

1. JOHDANTO

Tasavallan presidentti Tarja Halonen ilmoitti huolensa nuorten kunnan heikentymisestä mtv3:n nettiuutisissa 31.7.2008. Syynä huoleen oli 2000-luvun korkein varusmiespalveluksen keskeyttämisprosentti. Kyseessä oli heinäkuun saapumiserä II/08, jonka 13500 palvelukseen astuneesta varusmiehestä palveluksensa ensimmäisten viikkojen aikana keskeytti 8,6 prosenttia. Halonen pohtii, että tämän vuoden selonteossa ei vielä oteta kantaa maanpuolustuksen vaatimuksista kuntopuolella, mutta ilmeisesti seuraavassa selonteossa aihe otetaan työn alle. (Alokkaat harvinaisen kurgassa kunnossa 31.7.2008) Enemmistön syynä keskeyttämiseen oli terveydelliset syyt, mutta yhä useammin keskeytyksen syynä on myös fyysinen kunto. Vuonna 1979 lähtökuntotestauksessa suoritettavan 12 minuutin juoksupuolustuksen keskiarvotulos oli 2760 metriä ja vuonna 2004 keskiarvotulos oli enää 2430 metriä. Myös hyvän tai kiitettävän lihaskuntoluokan saaneiden määrä on laskenut vuodesta 1992 vuoteen 2004 yli 20 prosenttiyksikköä.

Suomalaiset nuoret ovat kautta aikain olleet liikunnallisesti aktiivisia, ja niin se näyttää olevan vielä tänä päivänäkin. Yhteiskunta ja sen eri ympäristöt vaikuttavat yksilöiden liikunta-aktiivisuuteen koko heidän elämänsä ajan. Liikunta-aktiivisuus on yksi tämän pro gradun oleellisista termeistä, sillä liikunta-aktiivisuus on yhteydessä nuorten kunto-ominaisuuksiin. Suurin muutos nuorten liikunta-aktiivisuudessa vaikuttaisi olevan nuoruusiässä 12 ikävuoden jälkeen, jolloin nuori alkaa olla enemmän riippuvainen sosiaalisista suhteista. Sosiaaliset suhteet koetaan hyvin tärkeiksi nykynuorten keskuudessa, sillä useissa tutkimuksissa nuoret kokevat tärkeimmäksi vapaaajan viettotavaksi kavereiden kanssa olemisen. Tästä syystä liikunnan rekrytointi on tärkeää etenkin murrosikässä, jolloin nuoret ovat alttiina houkutuksille. Vaikka nykynuoretkin ovat tutkimusten mukaan liikunnallisesti aktiivisia ja kokevat liikunnan tärkeäksi, on varusmiesten kuntotaso ollut laskussa viime vuosikymmeninä. Varusmiespalvelus on oivallinen tilaisuus mitata nuorilta miehiltä, ja miksei myös naisilta, sen hetkistä kuntotasoa. Tässä vaiheessa saadaan jo hyvin osviittaa tulevasta, sillä palvelukseen astuttaessa nuori on käynyt läpi peruskoulun, sekä jonkun toisen asteen koulutuksen ja joutunut tekemään useita valintoja omien intressien mukaan.

Tämän pro gradun tarkoitus on kirjallisuuskatsauksen ja kvantitatiivisen kyselyn keinoin etsiä yhteyttä nyky-yhteiskunnalle ominaisten piirteiden ja varusmiesten heikentyneiden kunto-ominaisuuksien välillä. Tutkimus on hyvin ajankohtainen, sillä nuorten

heikentynyt kuntotaso voi tulevaisuudessa tuottaa Puolustusvoimille suuria ongelmia suorituskykyisen reservin muodostamisessa. Fyysinen osa-alue, on oleellinen osa sotilaan toimintakyvystä, ja jos sotilaat eivät ole toimintakykyisiä ja kenttäkelpoisia, heijastuu se puolustusvoimien päätehtävän, eli uskottavan sotilaallisen maanpuolustuksen toteuttamiseen. Tutkijan mielenkiinnon aiheeseen herätti yleisesti mediassa käydyt keskustelut varusmiesten heikentyneestä kuntotasosta ja suurista keskeytyslukuista. Jotta fyysisen kunnon kehittämiseen ja ylläpitämiseen saadaan neuvoja, on myös hyvä tutkia miten nyky-yhteiskunnan eri tekijät kuten kasvuympäristö, voimakas sosiaalinen vietti ja mukavuudenhalu vaikuttavat nuorison tekemiin valintoihin ja tässä tapauksessa varusmiesten fyysisen kunnon muutoksiin ja heikkoon kuntotasoon. Nyky-yhteiskunnalle ominaisia piirteitä tutkitaan tässä tutkimuksessa Baumanin (1996) postmodernin teorian mukaan, jossa keskitytään nyky-yhteiskunnan moninaisiin kasvuympäristöihin, yksilön identiteetin muodostamiseen, yksilön sosiaalisuuteen ja kulutusyhteiskunnan mukanaan tuomiin haasteisiin, kuten mukavuudenhaluun ja nautintoaineiden käyttöön. Tässä monimutkaisessa ympäristössä yksilö joutuu selviytymään oman identiteettinsä rakentamisesta, jota Bauman (1996) kuvaa sanoin oman minän koostamisen prosessi. Oman minän koostamista, yksilön valinnan vapautta, ruumiin esille tuomista ja postmodernille yhteiskunnalle ominaista mukavuudenhalua korostetaan postmodernissa teoriassa. Kaupungistumisen myötä Suomen suurimmat kaupungit tarjoavat nuorille todella kattavan elinympäristön, jossa valintojen tekeminen ei ole aina helppoa, sillä houkutuksia on monia. Varsinkin kun nykypäivän yhteiskuntaa leimaa mukavuudenhalu.

2. SUOMALAISEN YHTEISKUNNAN TUNNUSPIIRTEET

2.1 Postmoderni yhteiskunta

Moderni yhteiskunnan muodostuma sai alkunsa Euroopan vauraimmissa maissa 1600-luvulla ja lopulliseen muotoonsa se kehittyi 1800-luvulla. Modernissa yhteiskunnassa pyrittiin selkeyteen ja yhdenmukaisuuteen. Assimilaatio on tyypillinen modernin ilmiö. Se saa piirteensä modernin valtion kansallistumisesta eli valtion tavoitteesta yhdistää kulttuurit, kielet ja ideologian. Modernista yhteiskunnasta nousi usein esiin postmodernille erityiset piirteet kuten institutionalisoitu pluralismi, monimuotoisuus ja ambivalenssi, eli siinä ei päästy puhtaan modernin yhteiskunnan yhdenmukaisuuteen vaan asioilla oli useampia tekijöitä ja vaikuttajia. Aina kun kyseiset piirteet nousivat esiin, pidettiin sitä lähinnä epäonnistumisena onnistumisen sijaan. Postmoderni kuvaa täysin kehittyneitä modernia, joka tiedostaa todellisen luontonsa. Postmodernilla voidaan hyvin kuvata sitä, yhteiskunnallista tilannetta, mikä on leimannut Euroopan suurimpia ja kehittyneimpiä maita viime vuosisadan kuluessa. Yksilöt alkoivat irtautua järjestyksen mukaisesta kaavasta ja yksilöiden valinnanvapaus sekä paikallinen sattumanvaraisuus alkoivat leimata aikakautta. (Bauman 1996, 73, 191-193)

Edellytykset muutokselle postmoderniin suuntaa syntyivät muutoksessa, jossa tuotanto menetti asemansa kulutuksen suhteen yksilön motivaation, sosiaalisen integraation ja järjestelmän uudentamisen määräävänä tekijänä. Kulutus alkoi ilmaista sosiaalisella tasolla elämäntyyliä, eli kuluttaja ilmoitti näin kuuluvansa johonkin tiettyyn ryhmään. (Jallinoja 1995, 35) Kulutustavaroiden käyttö ja niihin suhtautuminen muuttui huomattavasti vanhoista niukkuuden ajoista. Tavaroiden käyttöikä lyheni ja hankintaperusteet muuttuivat. Nykyään tavaroita hankitaan lähinnä näyttöarvon vuoksi, kun ennen hankintaperusteena oli käyttöarvo. (Puuronen 2006, 157) Suomen kehittyminen kulutusyhteiskunnaksi alkoi sotien jälkeen. Tuotantokapasiteettia sitoivat jälleenrakennus ja sotakorvaukset. 1952 Suomi sai viimeiset sotakorvaukset maksettua, josta alkoi voimakas teollistumisaalto. Teollisuuden ja palveluiden laajentamisen seurauksena maatalousväestön määrä väheni 900 000:sta noin neljännesmiljoonaan 1950-luvulta 1980-luvulle tultaessa. Voimakkain maaltapako tapahtui 1960- ja 1970-luvulla, jolloin maalaiskuntien väkimäärä väheni vuosittain kymmenillä tuhansilla. Muuttokohteena olivat keskisuuret tai suuret kaupungit. Negatiivisena asiana kaupungistumisessa oli räjähdysmäisesti kasvanut rikollisuus. (Karisto 1990,

46-50) Postmoderni tila on epätasapainoinen eli se pyrkii liikkumaan ja kehittymään jatkuvasti. Sillä ei ole mitään tiettyä kehityssuuntaa, vaan sen kehitys ailahtelee kuluttajien tekemien tekojen seurauksena. (Bauman 1996, 194)

Postmodernissa teoriassa Zygmunt Bauman(1996) hylkää termit järjestelmä ja yhteiskunta, niiden organistisessa merkityksessä. Eli siinä merkityksessä, että näillä olisi tietty päämäärä, johon edetään loogisesti, ja jonka hyvinvointia ja säilymistä pienemmät yksiköt vaalisivat. Yhteiskunta-käsitteen tilalle Bauman tarjoaa käsitettä sosiaalisuus(sociality), jolla pyritään ilmaisemaan yksilön kamppailua riippuvuuden ja vapauden välillä. Postmodernismi on sitä, että yhteiskunta hajoaa useiksi pieniksi sosiaalisiksi yksiköiksi eli habitateiksi. (Bauman, 1996, 196) Pekka Sulkunen (1995) tutkii Michael Maffesolin postmodernismia. Maffesoli, samoin kuin Bauman näkee modernin yhteiskunnan pirstoutuneen pieniksi sosiaalisiksi yhteisöiksi. Maffesoli korostaa sosiaalisuuden kehittyvän tarkoituksettoman nauttivaan suuntaan. Sosiaalisuus on kehittynyt turhaan yhdessäoloon, jolla on tarkoitus tuottaa henkilökohtaista mielihyvää, mistä johtuen Maffesol käyttääkin hieman hävyttömältä kuulostavaa termiä orgia. (Sulkunen 1995, 76-77)

Habitat eli kotiympäristö on toimintaympäristö tai paikka, jossa toiminta tapahtuu ja jonka toiminta itsessään tuottaa. Kotiympäristö on kompleksinen yhteisö kahdesta toisiinsa liittyvästä syystä. Habitatilla ei ole selkeää tahoja, joka asettaisi tavoitteet kotiympäristölle ja se ei ole koordinoitusti johdettu yksikkö. (Bauman 1996, 195-196) Habitat vaatii olemassaoloehtona sen sisäisten ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta. Koska sosiaalisuus on strukturoimatonta, eli vapaata, muuttaa habitat ajan kuluessa muotoaan. Samasta syystä jokainen kotiympäristö on erilainen, joten mistään ympäristöstä ei ole mahdollista löytää kaikkia habitateja yhdistävää tietoa. (Jallinoja 1995, 40-41) Ympäristö löytää itsestään auktoriteetin, joka saa habitatin muut toimijat vakuutetuiksi tiedoillaan ja toiminnallaan. Baumanin mukaan kyky vakuuttaa yksilöt perustuu niin sanottuun lainattuun auktoriteettiin, jolla hän viestittää, että kotiympäristössä ei ole valmiita auktoriteettiasemia, vaan ne on itse lunastettava. Laina-auktoireetteja on kahdenlaisia. On olemassa asiantuntijoita, joilla ei ole varsinaista asemaa kotiympäristössä, mutta jotka pystyvät omalla toiminnallaan ansaitsemaan paikan auktoireettina. Toinen laina-auktoireetti perustuu massan voimaan. Tiettyä joukkoa yhdistävä symbolinen merkki ja sitä edustavien orientaatiopisteiden saama suosio, voi itsestään vakuuttaa merkin merkittävyyden ja tehdä kotiympäristöstä puoleensa vetävämmän. (Bauman 1996, 203)

Jokainen kotiympäristö koostuu useista toimijoista. Jokaiselle toimijalla on oma minäkäsitys ja identiteetti. (Bauman 1996, 203) Bauman(1996) ei kuitenkaan halua puhua identiteetistä, vaan käyttää sen sijaan termiä; prosessi minän kokoamisesta. Hän perustelee termin sillä, että identiteetin rakentaminen on koko eliniän jatkuva prosessi, joka tähtää tiettyyn päämäärään. Minän koostamisella ei Baumanin mielestä ole tiettyä tavoitetta, eikä edes pysyvää suuntaa. Minää koostetaan alati muuttuvien tekijöiden vaikutuksessa ja tietyllä hetkellä minän koostumista ohjaava päämäärä saattaa hetkessä menettää pätevyytensä kotiympäristön auktoriteetin vahvistamana. Ihmisen ruumis on ainut pysyvä tekijä muotoaan muuttavien identiteettien joukossa. Tästä syystä Bauman nostaa ruumiin kultivoitumisen keskeiseen asemaan minän koostamisessa. Sisäisesti nautittavat tuotteet kuten ruoka, ilma ja päihteet saavat jatkuvasti enemmän huomiota, sekä kaikki mikä on kosketuksessa ihon kanssa.(Bauman 1996, 200-203) Yksi selkeä merkki ruumiin keskeisestä asemasta nyky-yhteiskunnassa on kauneusleikkaukset ja muut kehoa muokkaavat kirurgiset toimenpiteet, joilla saadaan keho miellyttämään sen omistajaa.(Shilling 1993, 6) Myös tee se itse- toiminnot ja kehon muokkaus kuten lenkkeily, painonhallinta, bodaus ja tietyn ruokavalion noudattaminen kuvaavat hyvin postmodernia habitatia. Modernin teollisuuslaitoksen, kasarmien tai eri koulujen valvotut harjoitukset jäävät vähemmälle. Iholla ja keholla voidaan joissain tapauksissa viestiä enemmän kuin vaatteilla. Esimerkiksi tatuointi, lävistykset tai hiusten muotoilu voi viestiä ihmisen kuuluvuudesta johonkin tiettyyn ryhmään. Sana riippuvuus, joka nähtiin modernissa yhteiskunnassa pakkona saa nyt lähinnä viettelyksen kaltaisen sävyn. Sävyyn ei vaikuta se, onko riippuvuuden aiheuttaja sitten huume taikka kuntoilu. (Bauman 1996, 200-203)

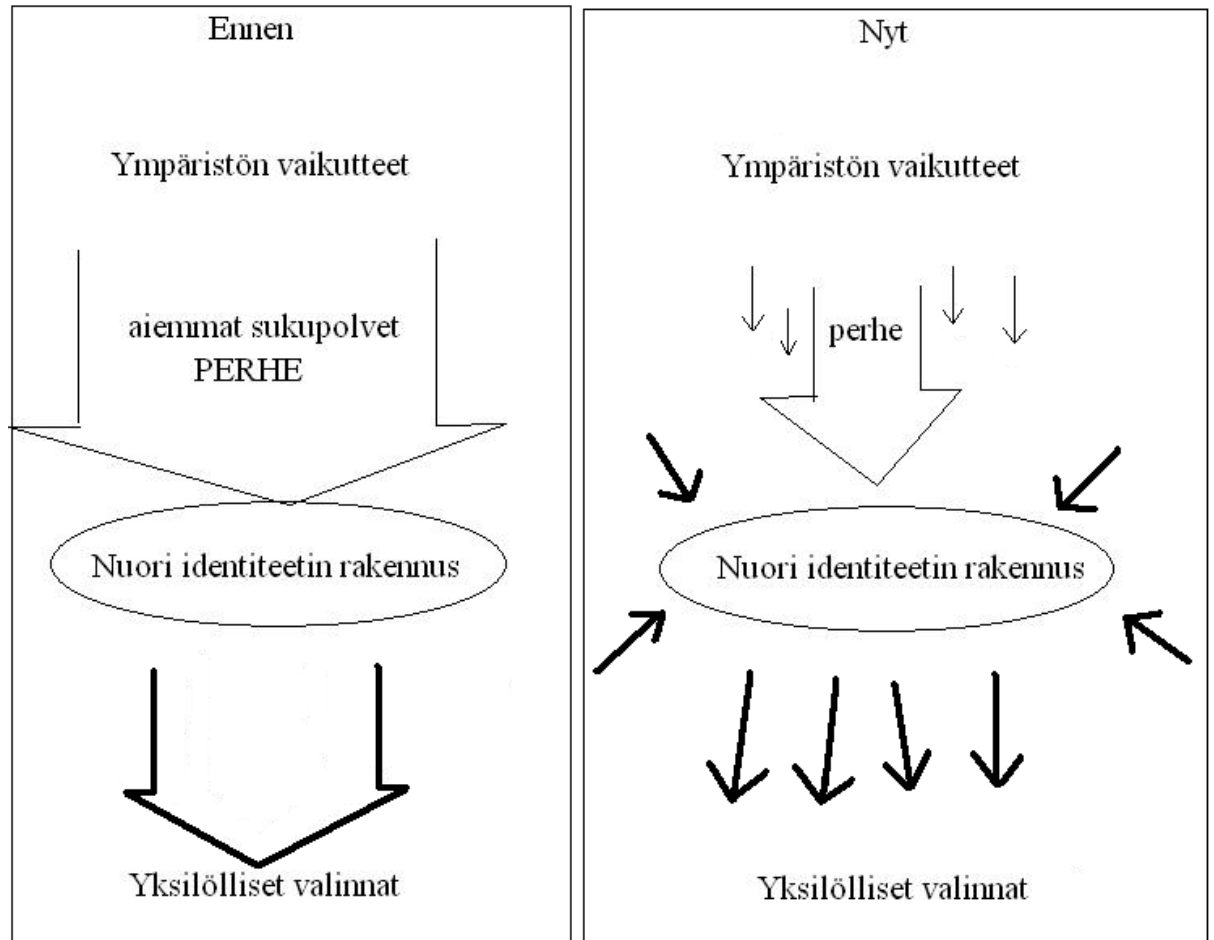
Symbolisten merkkien omaksuminen on osoitus uskollisesta sitoutumisesta, johonkin toimijaan ja sitä kautta osa oman minän koostamisesta. Merkki voi olla heikko, kuten rintanappi. Heikkoa merkkiä ei pidetä niin hyödyllisenä, joten se ei vetoa tehokkaasti toimijoihin. Merkin ollessa vahva, ihminen viestii koko ulkoasullaan ja toiminnallaan kuuluvansa tiettyyn ympäristöön (esim. skeittarit, hevarit ja gootit). Kotipaikasta tulee tällaisessa tapauksessa raskas yhteisö. Esimerkki tällaisesta yhteisöstä voi olla vaikka puolustusvoimien joukko-osasto tai jokin urheiluseura. Merkkejä omaksutaan ja etsitään aktiivisesti.(Bauman 1996, 203) Suuret kaupungit tarjoavat nuorille useita eri ympäristöjä, joista nuoret voivat omien intressien mukaan valita mieluisimmat. Muuttoliiike kaupunkeihin on jatkunut tasaisesti viime vuosisadan ajan, muutamaa taantumakautta lukuun ottamatta. Syynä kaupunkiin muuttoon on pääasiassa työmarkkinat,

palvelut sekä opiskelupaikat (Aro 2007, 284-286). Nyky-yhteiskunnassa, jossa sähköinen viestintä näyttää merkittävää roolia, voi yksilö viestiä kuuluvansa johonkin ryhmään liittymällä internetin nettiyhteisöön. Internet on yhtä arkinen väline, kuin mitä polkupyörä oli 20 vuotta sitten nuorille. Esimerkiksi Irc-galleria tai Facebook keräävät tuhansia yksilöitä eri puolelta maailmaa, ja luo täten mahdollisuuden samaistua toisiin henkilöihin eri kulttuureista tai uskonnoista. Näin sosiaalinen kanssakäyminen tapahtuu tietokonepäätteen ääressä ja voi jatkua tuntikausia. (Salasuo 2006, 64) Merkin saatavuus riippuu merkin näkyvyydestä. Oman minän koostamisessa merkin näkyvyys riippuu siitä, miten hyödyllisenä merkkiä pidetään. Merkin saatavuus riippuu usein voimavaroista, joita toimijalla on käytössä. Tieto, on usein voimavaroista vaikuttavin. Mitä enemmän yksilö tietää sitä laajempi on valikoima minän koostamismalleista. (Bauman 1996, 203)

2.2 Nuoret postmodernissa yhteiskunnassa

Nyky-yhteiskunnassa vanhemmat ovat arempia kotiympäristöjen suhteen kuin nuoret. Vanhemmat turvautuvat kodin ja työpaikan tuomaan ympäristöön, ja ovat haluttomampia tutkimaan ulkopuolista maailmaa kuin nuoret. Nuorilla eri ympäristöjä tuovat koulu, kadut, julkiset paikat kuten elokuvateatterit, vapaa-ajan liikuntapaikat ja torit. Vanhemmilla media kuten televisio, pienentää asuinalueiden merkitystä informaation, kontaktimahdollisuuksien ja sosiaalisten kokemusten lähteenä. (Puuronen 2006, 156) Nykyaikana vanhempien auktoriteetti ei voi enää perustua siihen periaatteeseen, että he ovat viisaampia koska ovat vanhempia, vaan heidän tulee ansaita auktoriteettiasema tiedoilla, taidoilla ja teoilla. (Puuronen 2006, 156) Vaikka nuorten ja vanhempien suhde onkin muuttunut nykyaikana, aikuisille on silti tärkeää, että nuoret ovat rehellisiä, avoimia ja kohteliaita. Nuoret omaavat laajemman ympäristökentän kuin aikuiset, mutta sitä vanhemmat tahtovatkin. Nuorella pitää olla ystäviä ja nuoren tulee kuulua johonkin ryhmään. Aikuiset tahtovat, että nuoret muokkaavat omat asenteensa ja arvonsa. (Raitanen 2007, 144) Nykyaikana nuori joutuu voimakkaaseen ristituleen elinympäristössään, jossa oikeiden valintojen kautta kehittyvä nuori luo suhteen elämän eri osa-alueisiin ja esimerkiksi terveyteen. Identiteetin rakentaminen (kts. kuvio 1) nyky-yhteiskunnassa on huomattavasti moniulotteisempi tehtävä, kuin mitä se oli esimerkiksi 50 vuotta sitten. (Puuronen 2006, 23-24)

Kuvio1. Nuoren identiteetin rakentaminen ennen ja nyt. (Puuronen 2006, 24)



Alkoholi ja huumeet, niin kuin kaikki muukin mikä on ruumiin kanssa tekemisissä kuuluu oleellisesti postmoderniin yhteiskuntaan (Bauman 1996, 200-203). Nuorten alkoholin käyttö Suomessa, on lisääntynyt 1980-luvun kuluessa noin 10 prosenttia. 10 prosentin lisäys ei sinänsä ole kovin merkittävä, mutta nuorten humalahakuinen juominen on lisääntynyt merkittävästi. 1993 noin joka kymmenes 14-vuotias ja joka neljäs 16-vuotias ilmoitti juovansa kerran kuukaudessa tai useammin itsensä vahvaan humalaan saakka. (Lähteenmaa 1995, 24) Vuodesta 1999 vuoteen 2003 on nuorten alkoholinkäyttö kuitenkin ollut laskemaan päin. Kyseisellä ajanjaksolla 15-16-vuotiaiden nuorten humalahakuinen juominen on laskenut noin 10 prosenttia ja täysraittien määrä lisääntynyt noin 5 prosenttia. "Uutuudenviehätys" julkisilla paikoilla humaltumisesta on haihtunut ja nuorten humalahakuinen juominen on entistä säädettympää. (Salasuo 2006, 61) Alkoholin käyttö liitetään usein kavereiden kanssa hengailuun ja sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Nuorten vanhemmat usein kuvittelevat lapsensa käyttävän vähemmän alkoholia kuin muut nuoret. (Sirola 2004, 129-130) Alkoholin käyttö pelkästään ei ole kovin vaarallista tai edes kovin pa-

heksuttavaa, mutta alkoholi tuo usein mukanaan levottomuutta, rikollisuutta ja yhteenottoja poliisin kanssa. Tästä syystä alkoholin käyttö luo synkän varjon nuorisolle. (France 2007, 137)

Huumekokeilut ovat vahvasti kytköksissä postmoderniin mentaliteettiin. Valinnan vapaus tuo ”olen mitä haluan” ajattelutavan esiin, mikä toisaalta vähentää ryhmän luomaa painetta, mutta toisaalta tuo vapauden kokeilla huumausaineita. Huumekokeilujen määrä oli kasvussa koko 1990-luvun läpi, mutta on tasaantunut 2000-luvulla. (Salasuo 2006, 63) Huumeiden avulla irtaudutaan arjesta ja saadaan maksimoitua nautintoa. Huumeita käytetään hyödykemäisesti mikä sopii hyvin keskelle elämys- ja kulutusyhteiskuntaa. (Salasuo 2004, 14) Alkoholi, huumeet, huumesota, väkivalta, perheväkivalta ja seksuaalisuuden mukanaan tuomat ongelmat, kuten abortit ja sukupuolitaudit, aiheuttavat suuria haasteita nyky-yhteiskunnan yleisille sosiaali- ja terveydenhuollolle, niin Yhdysvalloissa, Britanniassa kuin muuallakin maailmassa. Osa näistä ilmiöistä on tunnettu aina, kuten huumausaineet, seksuaalisuus ja väkivalta, mutta niistä on tullut esiin uusia piirteitä yhteiskunnan ikääntyessä. (Denzin 1991, 6)

Puuronen(2006) luonnehtii uutta nuorisoa paljon entistä radikaalimmaksi siinä mielessä, että nykynuoret uskaltavat paremmin tuoda esiin omat ajatuksensa. Nuoret suhtautuvat torjuvasti auktoriteetteihin, kuriin, kontrolliin ja työn tekoon jos se on keino elintason saavuttamiseksi tai pakkotahtista ja kurinalaista. (Puuronen 2006, 157-158) Nuoret ovat suvaitsevia ja sosiaalisia. Nyky-yhteiskunnassa nuoret hakeutuvat omaa ajattelutapaa/tyylisuuntaa suosivaan ryhmään, joista esimerkkiryhminä skinit, uusskinit, tavikset ja skeittarit. Musiikin mukaan jakautuneita ryhmiä edustavat rap/hip-hop- ryhmät, hevarit sekä gootit. Kaikkia näitä ryhmiä sitoo myös ruumiilla viestittävä yhdenmukaisuus kuten vaatetus, lävistykset ja tatuoinnit. Toisinaan nuori saattaa edustaa pukeutumisellaan tiettyä ryhmää, vaikka ei aatteellisella tasolla edustaisikaan. (Salasuo 2006, 42) Tärkeitä nuoria yhdistäviä tekijöitä ovat symbolit, kuten vaatetus tai ruumiiseen liitetyt merkit, maailmankuva ja kieli. Nämä alueet ovat muuttuneet huomattavasti entisaikaan verrattuna. (France 2007, 142) Nuoret ovat suvaitsevaisia ja hyväksyvät toisten erilaisuuden. Sillä ei ole niin suurta merkitystä miten toinen pukeutuu, jos tämä on muuten asiallinen ja miellyttävä henkilö. (Salasuo 2006, 52-53)

Sosiaaliset suhteet ja kaveripiiri ovat nuorille todella tärkeitä. Myllyniemen (2007) tekemän nuorisobarometrin mukaan nuoret tapaavat toisiaan useammin kuin aikai-

semmin. 15-19-vuotiaista nuorista 76 prosenttia tapaa ystäviään päivittäin. Sähköpostin tai puhelimen välillä yhteyttä pitää päivittäin 72 prosenttia 15-19-vuotiaista nuorista.(Myllyniemi 2007, 96-98) Ei siis ihme, että jo vuonna 1995 tutkimukseen osallistuneesta 1109 nuoresta (luokat 6-8) 89 prosenttia valitsi tärkeäksi vapaa-ajanviettotavaksi kavereiden kanssa oleskelun. Toiseksi tuli musiikin kuuntelu ja vapaamuotoinen ei-organisoitu liikunta (66 %). Erittäin tärkeäksi koettiin lähes samat toiminnot, mutta ei-organisoitu liikunta muuttui urheiluseuran harjoituksiin. Lisäksi tärkeinä mukaan voidaan lisätä TV:n ja videon katselu, sekä lehtien ja kirjojen lukeminen. Myös shoppailun ja penkkiurheilun koki tärkeäksi noin kolmannes nuorista.(Nupponen & Telama 1998, 23-24) Liimatainen (2000) toteaa väitöskirjassaan, että koulun liikuntatunnit ja vapaa-ajan liikunta on nuorille mieluinen tapa luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Liikuntaharrastukset eivät ole oleellisia nuorten minän rakentamisen kannalta, mutta positiivisia havaintoja liikuntatapahtumien vaikutuksesta on saatu. (Liimatainen 2000, 92-93) Shoppailu on hyvä kulutusyhteiskunnan tunnuspiirre. Shoppailussa tavaroita ”maistellaan” ja usein mukaan vaaditaan myös makutuomari, tai useampi, joiden tehtävä on tuoda mielikuvitusmaailman esitys konkreettiseen maailmaan, eli sanoa oma mielipiteensä jostain tuotteesta. Shoppaillessa kaikki on mahdollista ja kuluttajien on mahdollista hetkeksi hypätä pois reaali-maailmasta mielikuvitusmaailmaan. Usein tuotteen ostettuaan kuluttaja kadottaa tuotteen sen taianomaisuuden, jolloin todellisuus iskee silmille ja tuote jää mahdollisesti käyttämättä.(Mäenpää 2005, 343-345) Kaikesta huolimatta nuoret ovat tyytyväisiä omaan vapaa-ajanviettoonsa, ystävyys-suhteisiinsa ja terveydentilaansa. Kouluarvosanalla 4-10 kaikki nämä osa-alueet saavat yli arvosanan 8, joista parhaana mainittakoon ihmisten tyytyväisyys omaan terveydentilaansa, joka saa arvosanan noin 8,7.(Myllyniemi 2007, 98)

3. VARUSMIESTEN KUNTOTASON MUUTOKSET

3.1 Fyysinen suorituskyky ja fyysinen kunto

Yksi suorituskyvyn osa-alueista on fyysinen suorituskyky. Fyysinen suorituskyky on minkä tahansa kuntoa ja taitoa vaativan tehtävän suorittamista. Fyysisen kunnan ja suorituskyvyn ero on häilyvä, mutta siitä huolimatta ne eivät tarkoita samaa. Fyysisessä suorituskyvyssä yhdistyvät henkilön fyysinen kunto, motoriset taidot, perintökijät sekä sen hetkinen motivaatiotaso tehtävän suorittamiseen. (Kiviahho, Vuori, & Heikkinen 1980, 235). Fyysinen kunto koostuu fyysisen suorituskyvyn eri osa-alueista kuten kestävyys, voima ja nopeus. Kestävyys on henkilön kyky estää väsymistä ja on siksi suoraan riippuvainen henkilön energia-aineenvaihdunnasta. (Kyröläinen 1980, 25) Kestävyys jaetaan aerobiseen ja anaerobiseen alueeseen.

Aerobisessa lihastyössä toimitaan pienellä teholla, jolloin syke on alle 120 lyöntiä minuutissa. Hyvä esimerkki aerobisesta liikunnasta on reipas kävely. Sotilaan toimintakyvyn kannalta ajateltuna pitkä jalkamarssi helpossa maastossa tai tiellä, on aerobista lihastyötä. Tällöin palamistuotteena syntyvän maitohapon kertyminen lihaksistoon on vähäistä ja suurin osa saatavasta energiasta saadaan rasvoista. Ylitettäessä aerobinen kynnys -120- 160 lyöntiä minuutissa henkilöstä riippuen -, mutta pysyttäessä anaerobisen kynnyksen alla, liikutaan maksimaalisen aerobisen kestävyuden alueella. Tällä alueella energia saadaan edelleenkin pääasiassa rasva-aineen vaihdunnasta. Maitohappoa kertyy lihaksistoon enemmän, mutta myös sen poistuminen lihaksistosta tehostuu. Esimerkkinä kevyt hölkkä, pyöräily ja hiihto niin, että keskustelu lenkkikaverin kanssa ei vaikeudu ja liikkuminen tuntuu mukavalta. (Rusko 1989, 151-153) Varusmiesten marssikoulutuksessa käytetään varustuksena usein noin 20 kilon painoista taistelutai kenttävarustusta, mikä aiheuttaa huomattavaa lisärasitusta kantamukseen tottumattomille (Sotilaan käsikirja 2004). Rasituksen edelleen kasvaessa ylitetään anaerobinen kynnys, joka sijaitsee sykealueella 150- 190. Tällöin adrenaliinipitoisuus verenkierrossa kasvaa, mikä estää rasvojen käytön energialähteenä, joten elimistö korvaa sen hiilihydraateilla. Maitohapon tuotto on suurta, mutta sen poistaminen ei enää lisäännä. Maitohappo hidastaa energiaa tuottavaa toimintaa. Puhuttaessa Anaerobisesta kestävydestä tarkoitetaan sillä elimistön kykyä sietää suuria maitohappomääriä ja happamuutta. Hyvinä esimerkkeinä nopeatempoiset joukkuelajit sekä juoksun keskimatkat. (Rusko 1989, 151-153) Taistelukoulutus ja

marssikoulutus menevät rasittavuudeltaan helposti anaerobiselle puolelle, varsinkin jos maasto vaikeuttaa etenemistä.

Lihaksen solujen supistaminen on perustana voimantuotolle. Solujen supistuminen vaatii energiaa, jota voidaan tuottaa kehon sokeriyhdisteistä, valkuaisaineista ja rasvoista. Keho ei sellaisenaan voi käyttää näitä tuotteita lihaksiston energiaksi, vaan ne on ensin muokattava käyttökelpoiseen muotoon eli adenosin trifosfaatti-yhdisteeksi (ATP). ATP vapauttaa energiansa supistumistapahtumassa ja näin saadaan tuotettua lihasvoimaa. Toinen niin sanottu välitön energianlähde on kreatiini fosfaatti (KP). ATP ja KP varastot ovat rajalliset ja ne riittävät henkilöstä riippuen 5-10 sekunnin mittaiseen suoritukseen. Kun ATP ja KP on kulutettu loppuun, alkaa keho tuottaa energiaa välillisistä energialähteistä eli hiilihydraatista, rasvasta ja poikkeuksellisissa tilanteissa valkuaisaineista. Voima jaetaan maksimivoimaan, nopeusvoimaan ja kesto-voimaan. Tyypillisiä voimalajeja ovat painonnosto ja voimanosto. (Viitasalo, Raninen & Liitsola 1985, 13-17) Sotilas tarvitsee voimaa esimerkiksi taistelutilanteessa, jolloin tällä on yllään taisteluvarustus. Myös linnoittautuminen puolustukseen vaatii voimaa, sillä välineinä voidaan jossain tilanteissa käyttää ainoastaan lyhytvartista kenttälapiota ja käsiä.

Nopeus olemukseen kuuluu lajinomainen nopea reagoiminen ärsykkeeseen, räjähdysenomainen voimankäyttö liikkeessä sekä suuren liikenopeuden kehittäminen tai saavuttaminen. Nopeudelle tyypillistä on nopea lihaksen supistumisen ja rentoutumisen vaihtelu. Monissa lajeissa reaktiokyvyllä saadaan aikaan toivottu lopputulos. Esimerkiksi pikajuoksussa ärsykkeeseen eli lähtölaukaukseen reagointi määrää jo suuren osan lopullisesta sijoituksesta. Esimerkiksi kamppailulajeissa reagointi toisen liikkeeseen ja räjähdysenomainen vastaliike saa aikaan toivotun tuloksen. (Helin, Oikarinen & Rehunen 1982, 21-22) Hyvä esimerkki nopeuden tarpeesta sotilaalla on hyökkäyssota, jossa joudutaan tekemään lyhyitä räjähdysen omaisia syöksyjä, joita on edeltänyt mahdollisesti hieman pitempi juoksumatka. Nopeudesta on hyötyä, jos mieli säilyä hengissä taistelukentällä. Taistelukentällä toimittaessa tulee ottaa huomioon myös ympäristön aiheuttaman stressin mukanaan tuomat tekijät kuten pelko, joka jo pelkästään saa adrenaliinin erittymään vereen ja saa sotilaan toimimaan ”vaistojen varassa”. Lihasvoima ja nopeus luovat kuitenkin perusteet taistelukentällä selviytymiseen, mutta ilman hyvää kestävyyskuntoa ei selviydy pitkäkestoisista väsytystaisteluista. Supistumisvaiheessa lihas käyttää välittömät energialähteensä ja rentoutumisvaiheessa energiaa palautuu lihaksiin. Puhtaissa lyhytkestoisissa suorituk-

sissa kuten syöksyssä taistelukentällä, on suorituskyky puhtaasti riippuvainen lihaksen sisältämän energiavaraston suuruudesta. Aiemmin käsitellyt ATP ja KP varastot käytetään nopeasti loppuun, mistä johtuen suorituksen pituuskeston määrää myös henkilökohtainen kyky sietää maitohappoa ja poistaa sitä. (Helin, Oikarinen & Rehunen 1982, 21-22) Ilmavoimien varusmiehet kuten suojausmiehet ja sotilaspoliisit tarvitsevat nopeus- ja voimaominaisuuksia esimerkiksi uhkaavan henkilön kiinniottossa.

3.2 Liikunta-aktiivisuus ja -käyttäytyminen

Liikunta-aktiivisuuteen (*physical activity*) kuuluu kolme osatekijää, jotka ovat mekaaninen, fysiologinen ja käytöksellinen osa. Mekaanista osaa kuvastavat voima, nopeus, kiihtyvyys ja teho, joita ihmiskeho tuottaa. Fysiologinen alue sisältää energiakulutuksen, johon oleellisesti liittyvät energia-aineenvaihdunta ja hapenotto. Käytöksellisellä alueella tarkoitetaan lähinnä, että mitä lajia kyseinen henkilö harrastaa esimerkiksi juoksu vs. pesäpallo. Liikunta-aktiivisuudesta puhuttaessa ja sitä mitattaessa nämä kolme aluetta kulkevat aina yhdessä. Otetaan esimerkkinä ihminen joka pitää hölkkäämisestä, eli lajina hölkkä kuuluu käytännölliseen alueeseen. Kyseinen henkilö joutuu tekemään mekaanista liikettä, joka on tässä tapauksessa juoksuliike jolla tuotetaan ja ylläpidetään nopeutta. Samalla kehossa tapahtuu energia-aineenvaihduntaa. Eli henkilö ei pysty olemaan aktiivinen ainoastaan yhdellä näistä osa-alueista, vaan kaikki kolme kuuluvat yhdessä liikunta-aktiivisuuteen. Yhteenvedon voidaan sanoa, että liikunta aktiivisuus on kaikkea ruumiillista liikettä, joka tapahtuu lihaksiston käyttämän energian seurauksena. (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 458)

Yksilön kehityksessä tapahtuu merkittävimmät muutokset lapsuus ja nuoruusiässä. Kasvuympäristö luo asenteita kasvavalle yksilölle. Koti, koulu ja toveripiiri ovat vahvasti vaikuttavia tekijöitä yksilön oman minän rakentamisessa ja elämäntyyliä. Vaikutus heijastuu suoraan myös liikunnan harrastamiseen ja näin fyysisen kunnon ja motoriikan kehittymiseen. (Nupponen 1997, 25,65) Lisäksi aktiivisuuteen vaikuttavat kulttuuri, ilmasto, sää ja vuodenaikat. Trendi on selvästi se, että spontaani liikunta vähenee lasten ikääntyessä ja liikunta muuttuu enemmän organisoiduksi. Iän myötä aktiivisuus vähenee ja 40 ikävuoteen tultaessa keskimääräinen liikunta-aktiivisuus on vähäistä. (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 470) Väitöskirjassaan Nupponen (1997) havaitsi sekä tyttöjen, että poikien liikunta-aktiivisuuden alkavan vähetä 12 ikävuoden

jälkeen. Jo vuonna 1981 tehdyn tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuus alkaa vähetä 12 tai viimeistään 16 ikävuoden jälkeen. Myös poikien suurempi aktiivisuus näkyi jo tässä tutkimuksessa. (Silvennoinen 1981, 15-16) Suurin vaikutus 10-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen näyttäisi Takalon (2004) suorittaman tutkimuksen mukaan olevan vanhempien aktiivisuudella. Jos vanhemmat osoittavat myönteisyyttä lasten liikkumiseen, innostaa se lapsia harrastamaan liikuntaa. Aikuisen tuki ensimmäisiin harjoituksiin mentäessä on oleellinen luotaessa lapselle positiivista kuvaa urheilusta. (Takalo 2004, 110-111) Vikmanin (2005) tutkimuksen mukaan parhaiten liikunta-aktiivisuus säilyy henkilöillä, jotka harrastavat kesto- tai taitolajeja. Kestolajien pysyvyys johtuu niille tyypillisestä rauhallisuudesta ja pitkäjänteisyydestä. Lajissa ei tapahdu merkittäviä muutoksia lyhyellä aikajänteellä, joten ne vaativat säännöllistä ja sitkeää harjoittelua, mikä lisää niiden pysyvyyttä. Lisäksi motivaatiota lisää se, että jos kunto pääsee rapistumaan keistolajeja harrastavalle, niin kunnan takaisin saaminen vaati paljon aikaa ja työtä. Lajit ovat pääsääntöisesti myös helposti harrastettavissa, koska ne eivät vaadi muita harrastajia ja salivarauksia toteutuakseen (esimerkiksi lenkkeily, pyöräily ja hiihto). Taitolajeista esille nousi golf, joka luonteensa vuoksi saa ajatukset pois arjen askareista ja tuottaa mielihyvää rentoudellaan. Tällaiset piirteet saavat aktiivisuuden säilymään vuosikymmenien yli. (Vikman 2005, 66-68) Myös Kotkasaari & Pietikäinen (2004) tutkivat nuorten liikunta-aktiivisuutta. Tutkimuksen 218 16-vuotiaasta vastaajasta yli 80 % harrastaa säännöllisesti vapaa-ajallaan ja vajaa puolet harrastaa vapaamuotoista liikuntaa usein. Silti näidenkin nuorten kolme suosituinta vapaa-ajanviettomuotoa ovat musiikin kuuntelu (usein n.95 % ja säännöllisesti n. 98 %), tv:n ja videoiden katselu (usein n.92 % ja säännöllisesti n.98 %) sekä kavereiden kanssa oleskelu ja juhliminen (usein n.92 % ja säännöllisesti n. 98 %). (Kotkasaari & Pietikäinen 2004, 38,41) Kotkasaari & Pietikäinen (2004) peilasivat 16-vuotiaiden fyysistä kuntoa näiden elämäntapoihin, mutta tutkimus ei antanut merkittävää yhteyttä näiden ilmiöiden välille. Niin tyttöjen kuin poikienkin osalta erot liikunta-aktiivisuudessa eri elämäntaparyhmien välillä oli vähäistä. Tytöt olivat Kotkasaaren ja Pietikäisen (2004) tutkimuksessa jaettu juhliviin kuluttajiin, töissä käyviin peliharrastajiin, perhekeskeisiin vapaamuotoisesti liikkuviin ja sosiaalisesti toimiviin. Näiden ryhmien välillä ei löytynyt merkittävää eroa liikunta-aktiivisuudessa. Organisoituun liikuntaan osallistuivat eniten juhliivat kuluttajat, sekä töissä käyvät pelaajat. Poikien ryhmät olivat: ei-shoppailijat, taideharrastajat, perhekeskeiset vapaamuotoisesti liikkuvat, sosiaalisesti toimivat ja velvollisuudentuntoiset seurustelijat. Erot ryhmien nimeämisessä johtuivat ilmeisesti kehityseroissa tyttöjen ja poikien välillä. Poikien ryhmistä eniten muista erosivat taideharrastajat,

joiden liikunta-aktiivisuus oli alimmilla tasoilla niin organisoidussa kuin vapaamuotoisessakin liikunnassa. (Kotkasaari & Pietikäinen 2004, 59-60, 77-78) Pojat osallistuvat tyttöjä enemmän omaehtoiseen liikuntaan. Kun harrastustiheyden lisäksi otetaan kriteeriksi harrastuksen kokonaismäärä viikossa ja harrastuksen tarvittava intensiteetti, eli liikkujat hengästyvät ja hikoilevat, voidaan kansainvälisten suositusten mukaisesti sanoa, että kolmasosa pojista ja puolet tytöistä jää ilman riittävää liikuntaa. Tässä on otettu huomioon vapaa-ajan liikunta ja koululiikuntatunnit. (Nupponen & Telama 1998, 117) 30 minuuttia kestävä hieman rasittava liikuntasuoritus (aiheuttaa hikoilua ja hengästymistä) tehtynä 5 kertaa viikossa on minimimäärä terveyden ylläpitämiseen. (Jackson ym. 2004, 4-5) Nupponen & Telama (1998) vertailivat kuuden Euroopan maan koululaisten liikunta-aktiivisuutta keskenään. Vertailun yhdessä vaiheessa asetetun kriteerin (2 kertaa viikossa ja 2 tuntia viikossa) täytti yli puolet osallistuneista Suomessa, Saksassa ja Belgiassa. Muut vertailussa olleet maat olivat Tshekki, Unkari ja Viro. Kaikissa maissa pojat ovat aktiivisempia kuin tytöt. Intensiiviseen liikuntaan osallistuvia tyttöjä on Suomessa eniten ja poikia kolmanneksi eniten. Vaikka suomalaisten osallistuminen urheiluseuraharjoituksiin on lisääntynyt, on lähes päivittäinen osallistuminen vähäistä. (Nupponen & Telama 1998, 60-62)

Vaikka suomalaiset koululaiset ovat liikunnallisesti melko aktiivisia, on koululaisten kuntotaso laskenut kaikilla luokka-asteilla viimeisen 25 vuoden aikana. Pertti Huotarin (2004) tekemän lisensiaattitutkimuksen mukaan sekä poikien että tyttöjen kestävyys- ja nopeuskunto ovat heikentyneet aikavälillä 1976–2001. Kestävyyskunnan osalta tulostasot ovat heikentyneet systemaattisesti kaikilla luokka-asteilla. Erittäin merkittävästi olivat heikentyneet 7. luokkalaisten juoksutestien tulokset ja lukiolaisten merkittävästi. Tyttöjen testitulokset olivat heikentyneet merkittävästi 9. luokkalaisilla ja lukiolaisilla. Voimatasoissa oli tapahtunut positiivista muutosta vatsalihasten osalta, mutta yläraajojen voimantuottoa mittaavassa leuanvedossa tulokset olivat heikentyneet pojilla kaikilla luokka-asteilla ja koukkukäsiriipunta tyttöjen kaikilla luokka-asteilla. Vauhdittomassa pituushypyssä ei ollut tapahtunut merkittäviä muutoksia. Tutkimuksen mukaan pojilla, jotka omistivat paljon liikuntavarusteita ja olivat aktiivisesti mukana seuratoiminnassa, oli paras kunto, kun taas seuratoimintaan osallistumattomilla ja vähän urheiluvälineitä omaavilla kuntotaso oli heikompi. Urheiluvälineiden omistaminen ei yksin selittänyt hyvää kuntoa, sillä paljon välineitä omistaneet, mutta heikosti seuratoiminnassa mukana olleet olivat heikossa kunnossa. (Huotari 2004, 50-59) Myös BMI (*Body Mass Index*) on kasvanut tasaisesti sekä tytöillä että pojilla. Tutkimuksen johtopäätösten mukaan huolestuttavin piirre oli johdonmukainen

kuntoerojen kasvu. Kuntoerot hyväkuntoisten ja heikkokuntoisten välillä ovat kasvaneet viimeisen 25 vuoden aikana, mistä johtuen tulisi kiinnittää erityisesti huomiota niihin nuoriin, joiden heikko kunto vaikuttaa päivittäiseen toimintaan ja jaksamiseen koulussa. (Huotari 2004, 112-113)

Yksilötason liikunnan edistämisen keskeisiä kohteita ovat halukkuuden (asenteet, arvot ja motivaatio), yksilön edellytysten (taidot ja kyvyt) ja sosiaalisen kanssakäymisen huomioonottavan tuen lisääminen. Keinoina edistämiseen ovat tiedotus, viestintä, neuvonta ja ohjaus. Nykyaikaisella medialla saadaan katettua laaja kenttä. (Vuori 2003, 129) Suomalaiset nuoret kokivat tärkeimmäksi motivoijaksi hyvän fyysisen kunnon. (Nupponen & Telama 1998, 68)

3.3 Liikunta-aktiivisuuden mittaaminen

Liikunta-aktiivisuutta voidaan mitata seuraamalla kehon energiankulutuksia. Kokonaisenergiankulutuksella ilmaistaan kehon kokonaisaineenvaihdunta tiettyinä ajanjaksona. Siihen sisältyy kulutus levossa, "laihdutusenergiankulutus" (*diet-induced energy expenditure*) sekä liikunta-aktiivisuudesta johtuva kulutus. Kulutus levossa mitataan aamulla hyvin levätyän yön jälkeen selinmakuulla. Laihdutusenergiankulutus mitataan 3-4 tuntia standardisoidun aterian jälkeen ja se on 10-15 prosenttia suurempi kuin lepokulutus, johtuen kemiallisista ja mekaanisista ruoansulatusprosesseista. Kulutus liikuntasuoritusten aikana on vaihtelevin osa vuorokauden kokonaisenergiakulutusta. Kulutus voi kasvaa fyysisen suorituksen aikana 10-20-kertaiseksi lepokulutukseen verrattuna. Vuorokauden kokonaisenergiankulutuksesta jopa 50 prosenttia voi koostua liikuntaenergiankulutuksesta. Energiankulutusta fyysisen suorituksen aikana ilmaistaan usein suurella, joka saadaan jaettaessa liikunta-aktiivisuuden kulutus lepokulutuksella. Tätä suuretta kutsutaan englannin kielellä *metabolic equivalent (MET)*. Tutkimukset osoittavat, että tämä menetelmä toimii aikuisilla, mutta on rajoittunut lapsilla, koska lapset kuluttavat energiaa enemmän massayksikköä kohti kuin aikuiset, ja lasten aineenvaihdunta on muutenkin vilkkaampaa. MET-lukua mitaavia testejä tehdään kaikesta huolimatta niin lapsille kuin aikuisillekin, mutta testien tulokset voivat erota toisistaan. Vuorokauden, aktiivisuuteen perustuva, energiakulutus saadaan kokonaiskulutuksen suhteesta lepokulutukseen. Tätä suhdetta kutsutaan liikunta-aktiivisuustasoksi (*physical activity level [PAL]*). Taso voi vaihdella välillä 1-5, jolloin tason 1 liikkuja ei liiku juuri lainkaan ja tason 3,5-4,5 yksilö on erittäin aktiivinen. Tällä asteikolla normaali aktiivinen lapsi on tasolla 1,7-2,0. Lapset eroavat

paljon liikunta-aktiivisuudeltaan ja aktiivisuuteen vaikuttavat useat eri tekijät. (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 458-459)

Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan liikuta energiakulutustasolla. Tutkimuksen kyse-lyssä liikunta-aktiivisuutta mitataan kysymyksellä, jossa selvitetään kohderyhmän yli 20 minuuttia kertasuorituksena kestävien hikoilua ja hengästymistä aiheuttavien liikuntatapahtumien määrä 3 kuukauden aikana. Yksi energiatasojen mittausta karkeampi ja maanläheisempi tapa kuvata liikunta-aktiivisuuttaan on seitsemän tasoinen taulukko, jota on käytetty esimerkiksi yhdysvalloissa (Centers for Disease Control and Prevention 1996) Alimmalla tasolla 1 on henkilö, jolla päivittäisiin rutiineihin ei sisälly fyysistä aktiviteettia. Tällainen henkilö kulkee autolla töihin, viettää illat TV:n ääressä mahdollisesti syöden, välttää kaiken mahdollisen hyötyliikunnan ja tekee työkseen rauhallista toimistotyötä. Taso 2 ei välttä hyötyliikuntaa, mutta erittäin kevyen liikunnan, kuten kävelyn määrä on vain 15-30 minuuttia päivässä. 4 taso on minimitavoitetaso, jolla oleva henkilö harrastaa hikoilua ja hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa 1-3 kertaa viikossa 15 minuuttia kerrallaan kaiken muun aktiviteetin lisäksi. Hyvä tavoitetaso on 5, jolla henkilö harrastaa 20 minuuttia kerrallaan kolmena tai useampana päivänä viikossa liikuntaa, sykealueella, joka on 65% maksimaalisesta sykkeestä. Taso 7 on ihanteellinen ja tällä tasolla oleva henkilö harjoittelee jo mahdollisesti maratoniin tai johonkin muuhun hyvää peruskuntoa vaativaan suoritukseen. (Jackson ym. 2004, 43)

3.4 Liikunnan kansalaistoiminta

Kansalaisten liikuntaharrastusta pyritään lisäämään useiden toimijoiden verkottumisella. Vuosikymmeniä ihmisiä on aktivoitu liikkumaan paikkakuntakohtaisilla kampanjoilla. Nykypäivänä kampanjat ovat paisuneet koko valtakunnan laajuisiksi. Lajien kirjo mahdollistaa yksilöä valitsemaan juuri itseään miellyttävän harrastuksen. Yksilön tulee vain saada kipinä uuden lajin aloittamiseen. Kipinän löytämiseen oivallisia välineitä ovat media, ystäväpiiri ja työpaikka. Lajin pitää tavoittaa liikkujat. (Itkonen 1996, 415) Itkonen (1996) huomaa, että kansainvälistynyt mediakenttä on vuosien saatossa rikkonut sitä klassisuutta tietyissä lajeissa kuten Suomen entisissä valtalajeissa, hiihto ja yleisurheilu. Ihmisten kiinnostus kyseisiä lajeja kohtaan on hiipunut, koska ne eivät ole niin lähellä jokapäiväistä elämää. Hiihtotaitoa ei enää "tarvita" talvella, koska kouluun pääsee julkisella liikenteellä niin suurissa, kuin keskikokoisissakin kaupungeissa. Myös se vaikuttaa lajien kiinnostavuuteen, että media ei voi nykyään

hehkuttaa yleisurheilijoiden ja hiihtäjien menestyksellä entisajan malliin. Lajikirjoja muokkaa myös se, kuinka hyvin lajit pystyvät huolehtimaan omasta huippu-urheilurekrytoinnistaan. Lajien määrä ja harrastajamäärät voivat vaihtua alituisen. Esimerkiksi salibandy on vienyt viimeaikoina harrastajia muista lajeista. (Itkonen 1996, 417)

Liikuntakulttuurin muutosta tutkii Arto Tiihonen (2002) väitöskirjassaan ”Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä - ja urheilijoita?” Väitöskirjassa yhdistetään ruumiillisuutta, miehisyyttä ja urheilun sosiologiaa. Toisin kuin Itkonen (1996), Tiihonen (2002) painottaa enemmän tutkimuksessaan huippu-urheilua ja sen muutosta. Molemmat ovat kuitenkin havainneet saman efektin median vaikutuksesta. Nykyaikana huippu-urheilija ei ole suojassa medialta enää vapaa-aikanaankaan, vaan enemmän aletaan kiinnittää huomiota urheilijoiden yksityiselämään. Toisinaan huomio voi olla positiivista kuten hyväntekeväisyyskampanjat, mutta välillä yritetään urheilijaa mustamaalata tuomalla kaikki tämän tekemät virheet kansan tietoon. (Tiihonen 2002, 260-262) Postmodernissa yhteiskunnassa tällä vaikutetaan yksilön suhtautumiseen, jotain tiettyä lajia kohtaan ja tätä myötä yksilön liikuntakäyttäytymisessä saattaa tapahtua muutoksia. Liikunnan harrastamiseen kohdistuviin valintoihin vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset odotukset, yksilön tarpeet, mahdollisuudet liikuntaan sekä mahdolliset rajoitukset. Liikunnan toteutuminen, kaikki siihen vaikuttavat tekijät huomioituna on liikuntakäyttäytymistä. (Vuori 2003, 12) Liikuntakäyttäytymiseen liittyvät esimerkiksi liikunnan määrää, lajivalinnat, liikunnan intensiivisyys ja ei-organisoitu ilman suunnittelua suoritettu liikunta, kuten hyötyliikunta tai satunnainen pallopuoli koulun jälkeen. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaa yksilön kasvuympäristö, kehitys ja ulkopuoliset virikkeet. Asenteella, esimerkiksi jotain lajia kohtaan, on myös merkitystä liikuntakäyttäytymisen rakentumisessa. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 21-23)

Liikunnan kansalaistoiminnan muutoksia, merkityksiä ja reunaehtoja tutkivat Hannu Itkonen, Juha Heikkala, Kalervo Ilmanen ja Pasi Koski (2000). Viime vuosisadalla liikunnasta on tullut Suomessa yksi tärkeimmistä harrastuksista. Yli 60 prosenttia aikuisväestöstä kokee liikunnan erittäin tai melko tärkeänä harrastuksena. Etenkin seuratoiminnan kehittyminen on kohottanut osallistumisprosenttia liikuntaan. Lisäystä on tapahtunut kaikissa ikäluokissa. 10 - 14 -vuotiaista jokseenkin puolet on jollain tasolla mukana seuratoiminnassa ja alle 10 -vuotiaiden osallistuminen on noussut tuntuvasti 1960- ja 70-lukuihin verrattuna, jolloin kaupungistuminen oli lähtökuopissaan. (Itkonen ym. 2000, 41-47) Lehmuskallion (2007) tekemän tutkimuksen mukaan liikunta-

seuroissa liikuntaa harrastaa noin 45% 380 yhdeksäsluokkalaisesta. Otos on otettu Turkulaiselta yläasteelta vuonna 2004. Noin neljännes yhdeksäsluokkalaisista seura-harrastajista harjoitteli kerran tai kaksi viikossa ja kolmannes vähintään viisi kertaa viikossa. Ero poikien ja tyttöjen välillä oli muutamia prosenttiyksikköjä. (Lehmuskallio 2007, 74-75) Seuratoiminta tuo negatiivisena puolena taas alkoholin käytön etenkin pojilla. Tyttöillä seuratoiminta pohjustuu parempaan terveystajuun, kun taas pojilla seuratoiminta ei pohjustu terveystajuun juuri lainkaan. Liikunta ja alkoholi näyttävät liittyvän yhteen erityisesti vapaa-ajalla ja niiden mukana olo tuntuu olevan osa suomalaista elämänmuotoa. Panimoteollisuus on pitkään sponsoroinut urheiluseuroja, mikä varmasti vaikuttaa alkoholinkäyttöön seuratoiminnassa. (Puuronen 2006, 28) Vanhempien lisääntynyt seuratoiminta, johtuu osaksi lasten kuljettamisesta harjoituksissa. Eniten osallistumista on havaittu sellaisten vanhempien ryhmässä, joilla on kaksi alle 18-vuotiasta lasta (lähes 80 %). Yleisesti voidaan sanoa kokonaisvolyymien seuratoiminnassa kasvaneen, mutta yksilötasolla tapahtuneista muutoksista on vaikea sanoa. Kulutustottumukset ja vapaa-ajan aktiviteetit ovat vallanneet alaa yksilön identiteetin perustana, mutta valintaa ohjaavat tekijät ovat hyvin moninaisia. (Itkonen ym. 2000, 41-47) Kansalle tulisi enemmän saada ajettua läpi liikunnan vaikutusta henkiseenkin hyvinvointiin. Liikunta pitäisi kokea arjesta irrottavana, positiivisena asiana. Hiihtely kevät hangilla tuottaa positiivisia vaikutuksia toisin kuin sama toiminta koululiikuntatunneilla tai armeijan palveluksessa. (Vuori 2003, 20) Lisäksi Suomessa on ongelmana korkeakoulujen, kuten yliopistojen, heikko liikunnan organisoiminen. Yhdysvalloissa yliopistot rekrytoivat opiskelijoita esimerkiksi koripallo, jalkapallo ja voimistelujoukkueisiinsa, jotka kilpailevat toisten yliopistojen kesken. Suomessakin olisi tarvetta tällaiselle toiminnalle, koska sillä saataisiin aktivoitua nuoret liikkumaan. (Itkonen ym. 2000, 41)

3.5 Sotilaan toimintakyky

Sotilaan toimintakyky on sitä, että yksilö pystyy toimimaan määrätietoisesti ja tilanteen mukaisesti sodan tai sitä alemman asteisten kriisien erilaisissa toimintaympäristöissä. Näissä toimintaympäristöissä yksilö joutuu kokemaan kuoleman läheisyyttä, pelkoa sekä erilaisia ääniä ja hajuja. Unen puute aiheuttaa väsymystä ja vähäinen ravinto nälkää. Kuitenkaan mikään näistä olosuhteiden tuomista seikoista ei saa vaikuttaa henkilön toimintakykyä heikentävästi. Yksilön tulee pystyä toimimaan yksin, sekä osana suurempaa joukkoa ja täyttämään tälle asetetut tehtävät. Joukon kohdal-

la puhutaan suorituskyvystä. Vain toimintakykyiset yksilöt pystyvät muodostamaan suorituskykyisen joukon. (Toiskallio 1998, 25).

Toimintakyvyn katsotaan muodostuvan useista eri osatekijöistä, jotka sisältyvät neljään toimintakyvyn osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja eettinen. Psyykkiseen osa-alueeseen kuuluu esimerkiksi henkilön paineensietokyky, motivaatio, rohkeus ja luottaminen omiin kykyihinsä. Sosiaalinen osa-alue on vuorovaikutusta muiden ryhmän tai joukkueen jäsenten kesken ja eettisellä osa-alueella tarkoitetaan henkilön kykyä tehdä eettisiä päätöksiä. (Toiskallio 1998, 27)

3.6 Sotilaan toimintakyvyn fyysinen osa-alue ja varusmiesten fyysinen kasvatus

Toimintakyvyn fyysinen osa-alue koostuu fyysisestä suorituskyvystä, johon sisältyy fyysinen kunto. Termejä fyysinen suorituskyky ja fyysinen kunto käsitellään myöhemmin. Varusmieskoulutuksessa fyysistä kuntoa kehitetään nousujohteisesti koko varusmiespalveluksen ajan. Sitä testataan lihaskuntotestillä ja 12 minuutin juoksutestillä alokasvaiheessa lääkärintarkastusten jälkeen ja toisen kerran joukkokoulutuskaudella. (Sotilaan käsikirja 2004, 299)

Varusmiesten liikuntakoulutuksen suoranainen tavoite ei kuitenkaan ole nostaa juoksu- ja lihaskuntotestin tuloksia, vaan kehittää fyysiikkaa niin, että taistelijalla on riittävästi lihaskuntoa, kestävyyttä, räjähtävää voimaa, reagointikykyä ja ketteryyttä suoriutuakseen taistelukentällä oman puolustushaaransa vaatimista tehtävistä. Lisäksi on osattava taistelukentällä vaadittavat erikoistaidot kuten esimerkiksi syöksyminen, ryömiminen, hyppääminen ja suunnistaminen. On helppo ymmärtää, että jääkärikomppanialle asetettava fyysinen vaatimustaso on aivan eri luokkaa kun esimerkiksi panssarivaunukomppanialle, mutta tason viimekädessä päättää yksikön päällikkö. (Salminen 1998, 17) Sotilaan käsikirjassa 2006 fyysisen koulutuksen ja liikuntakasvatuksen kohdassa puhutaan termistä sotilaan kenttäkelpoisuus. Kenttäkelpoisuudella tarkoitetaan hyvin paljon samaa kuin toimintakyvyllä. Kenttäkelpoinen taistelija on fyysiseltä kunnoltaan sekä ampumataidoiltaan sillä tasolla, että pystyy suoriutumaan käsketystä tehtävästä kaikissa taistelukentän olosuhteissa, tehtävän edellyttämässä varustuksessa. Henkiseltä puolelta kenttäkelpoisuudessa tulee esiin voitontahto, peräänantamattomuus ja rohkeus. (Sotilaan käsikirja 2004, 299)

Fyysistä koulutusta ja liikuntakasvatusta annetaan varusmiehille tasaisesti koko varusmiespalveluksen ajan. Fyysisen koulutuksen tulee olla nousujohteista niin, että korkein kuntotaso saavutetaan kotiuttamisajankohtana. Tästä syystä harjoittelun tulee olla monipuolista, sen rankkuustason tulee vaihdella viikoittain ja sen tulee tukea muuta viikko-ohjelmaan merkattua koulutusta. Liikuntakasvatuksen päämääränä on liikuntakipinän ylläpitäminen myös reserviin siirtymisen jälkeen, sillä ainoastaan niin voidaan taata reservinkin säilyminen suorituskykyisenä. Kasvatuksen tavoitteena on oppia uusia liikuntamuotoja ja liikkumistaitoja, tukea muuta koulutusta, sekä virkistää muun palveluksen ohessa. (Sotilaan käsikirja 2004, 297- 300)

Sotilaan käsikirja asettaa myös tarkat yksilölliset tavoitteet eri koulutuskausille. Tavoitteet selviävät alla olevasta taulukosta 1. Kyseiset tavoitteet koskevat vain palveluskelpoisuusluokassa A palvelevia varusmiehiä ja ne ovat minimitalavoitteita.

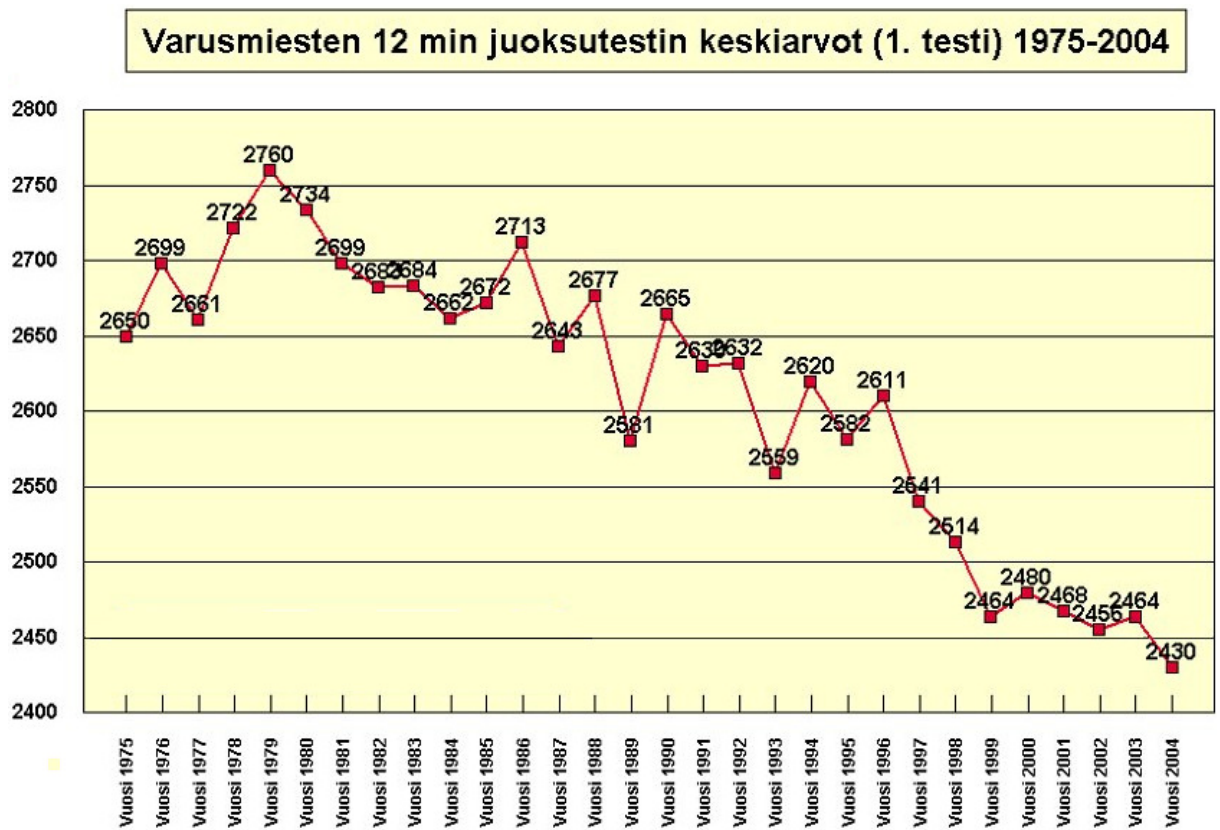
Taulukko 1. Fyysisen kasvatuksen tavoitteet (Sotilaan käsikirja 2006)

OMINAISUUS/ TAITO	PERUSKOULUTUSKAUSI	ERIKOISKOULUTUSKAUSI	JOUKKOKOULUTUSKAUSI
Fyysinen suorituskyky (kunto, taito, tahto)	Perus- ja lihaskunnan kohottaminen	Valmiuksien luominen fyysisesti vaativaan taistelukooulutukseen	Riittävä fyysinen suorituskyky 3—4 vrk:n vaativaan ratakaisutaisteluun sodan ajan tehtävässään
Kestävyys	Peruskestävyyden kohottaminen oman kunto-ohjelman mukaisesti	12 min juoksutesti väh 2700 metriä	12 min juoksutesti väh 2800 metriä
Lihaskunto	Lihaskunnan kohottaminen oman kunto-ohjelman mukaisesti	Lihaskuntojuokka väh 9 pist (hyvä)	Lihaskuntojuokka väh 10 pist (hyvä)
Suunnistustaito	Koulutettavien on osattava suunnistuksen perusteet niin, että he osaavat liikkua karttaa ja kompassia käyttäen 5 km maastossa	Koulutettavat osaavat suunnistaa niin, että he selviytyvät helpohkosta 5 km:n radasta valoisalla 75 minuutissa ja pimeällä 105 minuutissa	Koulutettavat selviytyvät sodan ajan tehtävänsä mukaisista suunnistus-tehtävistä
Uimataito	Koulutettavat pystyvät uimaan 25 m jollakin uimatavalla	Koulutettavat pystyvät uimaan 200 metriä ja tuntevat vedestä pelastautumisen perusteet	Koulutettavat osaavat käyttää uima- ja hengenpelastustaitojaan, mikä luo edellytykset myös turvalliseen vesistö-koulutukselle
Hiihto/juoksu	Koulutettavat osaavat lajien suorustekniikat	Pystyvät soveltamaan taitoja eri maasto-olosuhteissa	Pystyvät soveltamaan taitoja eri taistelukentän tilanteissa
Palloilu	Koulutettavat tuntevat eri pallolajien sääntöjä, tekniikoita ja pelitapoja niin, että pelinomainen harjoittelu on mahdollista	Koulutettavat harjaantuvat pelinomaisissa harjoituksissa niin, että heidän koordinaatiiviset taitonsa kehittyvät	Koulutettavat pystyvät toimimaan joukkueessa taktisia periaatteita halliten.
Itsepuolustus- ja kamppailutaito	Itsepuolustus- ja kamppailutaitojen perusteet	Kamppailulajien avulla saavutetaan taidot ja rohkeus toimintaan mies miestä vastaan	Taitojen soveltaminen lähi-taistelussa

3.7 Varusmiesten kestävyys- ja lihaskunnan muutokset

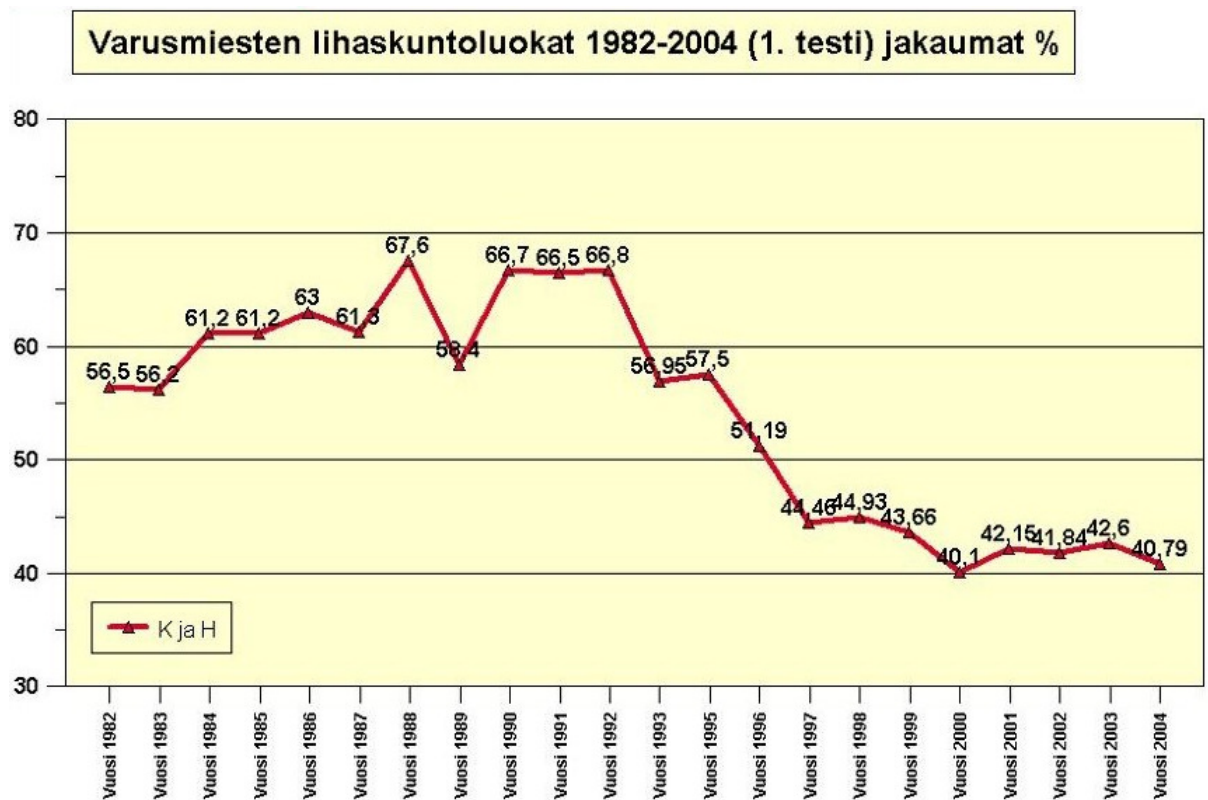
Varusmiesten heikentyneestä kuntotasosta puhutaan paljon, mutta konkreettista tutkimustietoa nykynuorison kuntotason muutoksista on vähän. Vaikka armeijan keskeyttämissyynä yhä useammin on fyysinen kunto, on myös keskeyttämiskynnys alentunut 2000-luvulla. Komentajakapteeni Jyrki Kivelä pääesikunnan henkilöstöosastolta arvelee keskeyttämisen helpottuneen aiheen mediassa näkyvyyden ansiosta. Nykyään on myös helpompi tulla puhumaan mielenterveysongelmista. Kivelän mukaan keskeyttäjiille luodaan kovat paineet yhteiskunnan kohdellessa näitä ”epäonnistujina”, mutta Kivelä tahtoo myös muistuttaa keskeyttäneistä 20-30 prosentin suorittavan varusmiespalveluksensa loppuun myöhemmin. (Alokkaat harvinaisen kurjassa kunnossa 31.7.2008) Astuessaan palvelukseen varusmiesten kuntotaso kartoitetaan lihas-kuntotestillä sekä 12 minuutin juoksutestillä. Näistä testeistä on olemassa tilastotietoa vuodesta 1974 lähtien. Suuntaa varusmiesten kunnan kehittymisestä antaa 12 minuutin juoksutesti. Vuonna 1979 on juoksutestien tulosten keskiarvo ollut korkeimmillaan. 12 minuutin juoksutestin keskiarvotulos vuonna 1979 oli 2760 metriä ja vuonna 2004 tulos oli laskenut 2430 metriin. Lasku on 12 prosenttia 25 vuoden aikana, mikä on hälyttävä laskusuhdanne. Kuvio 2 kuvaa varusmiesten 12 minuutin juoksutestien tammi- ja heinäkuun saapumiserien keskiarvotuloksia. (Nuorten fyysisestä kunnosta on vähä luotettavaa tutkimustietoa, 30.10.2007)

Kuvio 2. Varusmiesten 12 minuutin juoksutestien keskiarvot (Santtila, 2004)



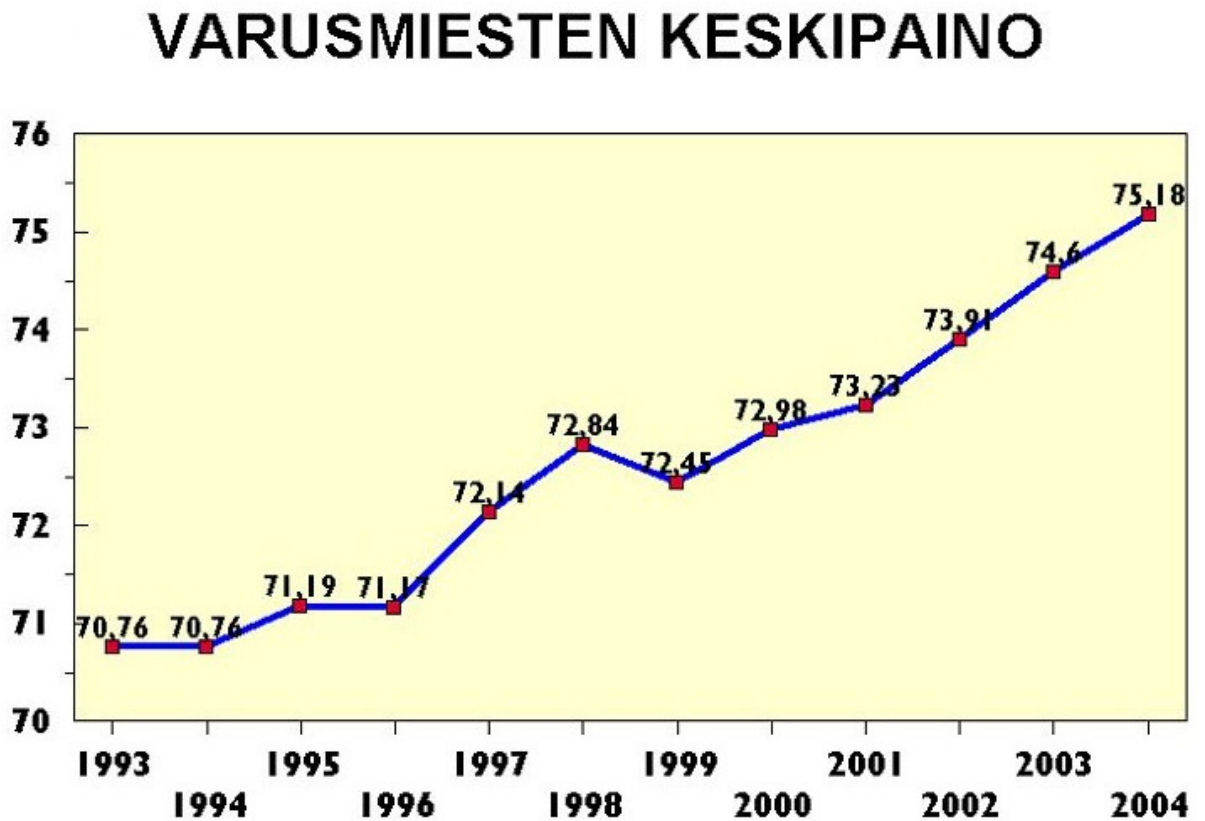
Kehitys on ollut samaan suuntaan myös varusmiesten lihaskunnossa. Lihaskuntotestausta on toteutettu järjestelmällisesti vuodesta 1980. Kuviossa 3 kuvataan hyvien ja kiitettävien lihaskuntoluokkien määrää prosentteina koko massasta.

Kuvio3. Varusmiesten lihaskuntoluokat (Santtila, 2004)



Lihaskunto on ollut korkeimmillaan vuonna 1988. Kuitenkin radikaalein lasku on tapahtunut vuodesta 1992 vuoteen 2004, jolloin alaspäin ollaan tultu 26,9 prosenttiyksikköä. Kunnan heikentyminen näkyy myös varusmiesten painon nousuna. Kuvio 4 näyttää varusmiesten keskipainon kehittymisen vuosien 1993 ja 2004 välisenä aikana. (Alokkaiden kunto ennätysellisen huono, 30.10.2007)

Kuvio 4. Varusmiesten keskipaino (Santtila, 2004)



Varusmiesten keskipaino on noussut 10 vuodessa noin viisi kiloa, mikä merkitsee puolen kilon lisäystä joka vuotta kohden. (Alokkaiden kunto ennätysellisen huono, 30.10.2007) Vuonna 2007 varusmiesten keskipaino on noussut 77 kiloon. Varusmiesten syömistottumuksiin ja ruoka-asenteisiin pyritään vaikuttamaan vuonna 2007 aloitetulla Varu -tutkimuksella, kertoo kansanterveyslaitoksen tutkija Clarissa Bingham. Asenteen on lähdettävä itsestä ja aina siihen ei pystytä vaikuttamaan. (Armeija taistelee varusmiesten pulskistumista vastaan kevyttuotteilla 20.4.2008) Artikkeleissa ei tule ilmi kehon koostumusta, mutta lihaskuntotestituloksiin sekä cooperin testiin peilattuna voidaan päätellä, että painon lisäys ei johdu lihasmassan kasvusta.

Reebs (2005) tutkimuksessaan: ”Miksi nuoret lihovat?” tutkii 7- ja 9-luokkalaisten ravitsemustottumusten ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä painoindeksiin. Nuoret selvästi tietävät, että mitkä ruoat ovat terveellisiä, mutta yksityiskohtaisempi käsitys esimerkiksi lihapiirakan vs. kinkkuleivän kalorimäärästä oli epäselvä. Lisäksi ravitsemustiedon yhteys ravitsemustottumuksiin todettiin vähäiseksi. Nuoret siis tietävät mikä on

terveellistä, mutta ovat välinpitämättömiä. Suoranaista yhteyttä ei ravitsemustottumusten ja painoindeksin väliltä löydetty. Seuraukset epäterveellisestä ravinnosta eivät näy heti, joten tämän vuoksi nuorten on ehkä vaikea ymmärtää terveellisen ravinnon tärkeys. (Reebs 2005, 99-100) Varusmiehillä kiinnostuksen puute ruokaa kohtaan on lisännyt epäterveellisesti syömistä niin normaali- kuin ylipainoisillakin. Ruoan nautittavuus ja mielihyvän tuottaminen ovat oleellisia tekijöitä, jotka saavat varusmiehet syömään suositusten vastaisesti. Ruoan hinta, tyytyväisyys kehoon ja tiedon puute eivät osoittaneet yhteyttä varusmiesten ruokavalintoihin. Kehoon tyytyväisyyden vaikutusettomuus voi johtua siitä, että kehonkuvalla ei välttämättä ole niin suurta merkitystä miehelle kuin naiselle. (Mäenpää & Oksanen 2007, 50, 58-60)

Peruskunnan kehittämiseen hyvät ja sotilaille elintärkeät lajit kuten hiihto, suunnistus ja uinti ovat varusmiehille entistä oudompia liikuntamuotoja ja niiden suoritustekniikoissa on havaittu paljon puutteita. Vuonna 2005 pääesikunta selvitti 7000 varusmiehen hiihtotottumuksia yhdessätoista puolustusvoimien joukko-osastossa ja tulokset olivat huolestuttavia. 60 prosenttia varusmiehistä ei ollut hiihtänyt edellisenä talvena metriäkään ja vain 6 prosenttia otannasta oli hiihtänyt yli 100 km. (Santtila 2005)

Vuonna 2004 palvelukseen astuneista varusmiehistä noin 60 prosenttia suoritti uintitestin. Viisi prosenttia osallistuneista ei pystynyt uimaan 25 metriä ja 12 prosenttia pystyivät uimaan 25 metriä, mutta ei 200 metriä. (Santtila 2005) Suunnistusvälineiden käytössä on havaittu puutteita. Lähes 70 prosenttia palvelukseen astuneista on aloittelijoita ja 30 prosenttia pystyy suoriutumaan maastossa etenemisestä vähintään välttävästi. (Santtila 2005)

4. TUTKIMUKSEN TARKOITUS

4.1 Teoreettiset lähtökohdat tutkimukselle

Viimeisen viiden vuoden aikana on radiossa tai televisiossa kuultu puhuttavan nyky-nuorison kunnon heikentymisestä ja elämäntapojen muutoksesta huonompaan suuntaan. Heikentynyt kuntotaso on herättänyt huolen jopa tasavallan presidentillä asti. Valistus ja liikuntakampanjat ovat koko kansalle näkyvä keino, mutta niissä vaikutusta yritetään saada mahdollisesti jo liian myöhään, koska tämän hetken nuoret määräävät tulevaisuuden keski-ikäisten kunto- ja terveystason. Varmasti on löydettävissä tehokkaita ja mielekkäitä tapoja saada aikaan uusia suuntia fyysisen kunnon kehittämisessä ja ylläpitämisestä jo nuoruusiästä lähtien.

Taistelija 2005-opas, jossa kartoitetaan fyysisen suorituskyvyn tutkimustoimintaa - antaa tietoa siitä, mitä puolustusvoimissa tutkitaan tällä hetkellä, ja mitä olisi tulevaisuudessa tarpeellista tutkia. Puolustusvoimien organisoidun liikuntatutkimuksen eteen on tehty töitä viimeisten vuosien aikana ja kehitystä tällä saralla on tapahtunut. Mikko Koivun alulle panema liikuntatietopankki LIITO helpottaa tulevaisuudessa liikuntatutkimuksen tekoa puolustusvoimissa, sekä helpottaa aikaisemmista tutkimuksista saadun tiedon eteenpäin välittämistä. Liikunta-alan tutkijat voisivat tulevaisuudessa tehdä yhteistyötä maantieteellisestä etäisyydestä huolimatta. (Liikuntatietopankki hahmottuu 5.7.2007) Aikaisemmista liikuntatutkimuksen ongelmista huolimatta tutkimuksia on tehty useita ja tälläkin hetkellä on käynnissä lukuisia tutkimuksia fysiologiaan liittyen niin varusmiehistä, henkilökunnasta kuin reservistä. ”Varusmiesten fyysisen kunnon muutokset ja siihen vaikuttavat tekijät” on käynnissä oleva tutkimus mikä sivuaa tätä tutkielmaa. Tulevien vuosien aikana varusmiesten kunnon kehityksen tutkimustoiminta antaa varmasti vastauksia siihen, että millä toimenpiteillä nuorison fyysinen kunto saadaan uuteen nousuun. (Taistelija 2005, 2003 26, 29)

Taistelija 2005- oppaan tutkimustarpeissa ja -ongelmissa on aihe ”Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet varusmiesten liikuntakäyttäytymisessä tapahtuneisiin muutoksiin vuosien 1974- 2002 aikana (ennen, aikana ja jälkeen palveluksen)”. Aiheessa esitetään tutkittavaksi muutoksia varusmiesten liikuntakäyttäytymisessä. Liikunta-aktiivisuustutkimusten lisäksi lisätietoa tekijöistä saadaan varmasti myös vapaa-ajan käyttö -tutkimuksilla. Esimerkiksi Myllyniemen (2007) nuorisobarometri kartoitti hyvin nuorten arvomaailmaa ja asenteita. Tämän tyyppisistä tutkimuksista saadaan paljon

viitteitä nuorten ajatusmaailmasta ja asioiden priorisoinnista. Tämän pro gradu-tutkielman aihe ei suoranaisesti vastaa käynnissä olevaa tutkimusta liikuntakäyttämisenestä, mutta sivuaa sitä sillä liikunta-aktiivisuus, liikuntakäyttämisen ja fyysinen kunto ovat kaikki vaikutuksissa keskenään. Myös liikunnan puolella on tutkittu paljon nuorten liikunta-aktiivisuutta ja -käyttämistä. Esimerkiksi Kotkasaari & Pietikäinen (2004) tutkivat 16-vuotiaiden elämäntapojen yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen ja -kykyisyyteen, mistä saadaan tietoa myös tähän pro graduun.

4.2 Tutkielman tavoitteet

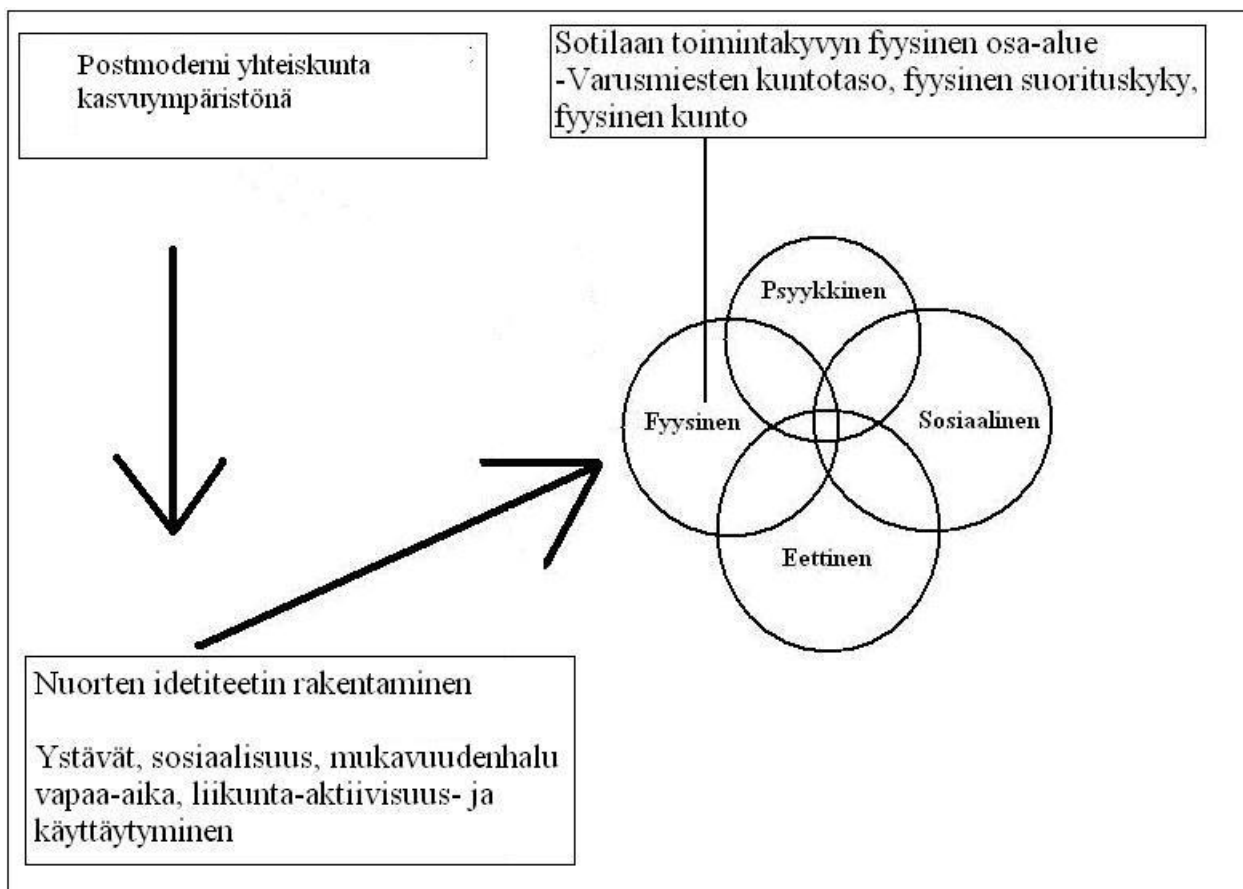
Tämän tutkimuksen kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan postmodernia teoriaa ja sen eri tekijöitä, sekä nuorten käyttämistä, liikunta-aktiivisuutta ja kuntotasoa. Tutkimuksen tavoite on selvittää miten nyky-yhteiskunnalle ominaiset piirteet, kuten nuorten eri kasvuympäristöt, sosiaalisuus ja mukavuudenhalu ovat yhteydessä nuorten toimintaan, ja sitä kautta liikunta-aktiivisuuteen sekä fyysiseen kuntoon. Kunto-ominaisuuksien kautta saadaan tartuntapinta sotilaan toimintakykyyn, joka kuuluu sotilaspedagogiikkaan. Sotilaan toimintakyvyn fyysisen osa-alueen kautta tehdään lopulliset johtopäätökset. Johtopäätösten lopussa otetaan kantaa siihen miten tässä tutkimuksessa havaitut seikat vaikuttavat sotilaan toimintakyvyn fyysiseen osa-alueeseen ja sitä kautta suorituskykyisen reservin muodostamiseen. Nuorten toimintaan liittyy nuorten vapaa-ajanvietto. Vapaa-ajantutkimuksia on useita ja niitä hyödynnetään tutkimuksen teoriaosuudessa. Lisäksi tarkoitus on selvittää nuorten liikuntamotiiveja. Varusmiehille suoritettavan kvantitatiivisen kyselyn keinoin saadaan karotettua kotipaikkakunnan koon vaikutusta nuorten liikunta-aktiivisuuteen, harrastettaviin liikuntalajeihin, alkoholinkäyttöön sekä asenteisiin liikuntaa kohtaan. Lisäksi kyselystä selviää, mitkä lajit nuoria kiinnostavat, ja mitkä lajit ovat jääneet pois suosista. Kysely on muokattu Liikunta- ja terveystutkimuskyselystä (Reserviläistutkimus 2008).

Eri liikuntalajien suosion selvittämisellä voi olla positiivisia vaikutuksia varusmieskoulutukseen. Kun tiedetään, mitä liikuntalajeja nuoret kannattavat, voidaan varusmieskoulutuksen liikuntakasvatuksessa käyttää hyväksi näitä lajeja. Varusmiesten motivaatio liikuntaan kasvaa ja näin saadaan varusmieskoulutuksen liikuntakasvatuksesta kaikkien kannalta mielekkäämpää.

4.3 Tutkielman viitekehys

Kutsunnat järjestetään sen vuoden syksyllä, kun nuori täyttää 18 vuotta, joten yhteiskunta on ehtinyt vaikuttaa nuorten asenteisiin, toimintatapoihin ja ajatuksiin keskimäärin 18-19 vuotta ennen heidän palvelukseen astumistaan. Viitekehyksenä tutkimuksessa on sotilaspedagogiikka ja siitä sotilaan toimintakyky. Sotilaan toimintakyvyn alueista tämän tutkimuksen tuloksia peilataan sen fyysiseen osa-alueeseen, koska puolustusvoimat tähtäävät suorituskykyisen sodan-ajan joukon kouluttamiseen ja vain toimintakykyiset sotilaat pystyvät muodostamaan suorituskykyisen joukon. (Toiskallio 1998, 8) Tutkielmassa päätutkimuskenttä on postmodernille yhteiskunnalle ominaiset tekijät, ja näistä tarkimman tutkiskelun alla yksilöön kohdistuvat tekijät. Nuorten kasvuympäristöistä etsitään selvitystä varusmiesten heikentyneeseen kuntotasoon, joka vaikuttaa suoraan sotilaan toimintakykyyn. Viitekehys on esitetty kuviossa 5. Tärkeimpinä termeinä tässä tutkimuksessa tulevat esiin, postmoderni, identiteetti, sosiaalisuus, mukavuudenhalu, sotilaan toimintakyky, liikunta-aktiivisuus ja -käyttäytyminen sekä fyysinen suorituskyky ja kunto.

Kuvio 5. Tutkielman viitekehys



Nyky-yhteiskunnassa oleelliseksi termiksi muodostuu *identiteetti*, jota tässä tutkimuksessa ja Baumanin (1996) teoriassa kuvataan minän koostamisen prosessina, ja sen

muodostamiseen liittyvät valinnan vapaus. Nuoria nyky-yhteiskunnassa tutkitaan postmodernista näkökulmasta, johon liittyy tarve sosiaaliseen kanssakäymiseen, mukavuudenhalu ja vapaus tehdä omia valintoja. Tutkimus ei ota kantaa yksilön persoonallisuuteen.

5. TUTKIMUSASETELMA- JA MENETELMÄT

5.1 Käytettävä tutkimusmetodi

Tutkimukseen valittiin käytettäväksi metodiksi survey (kysely), joka on tyypiltään kvantitatiivinen eli määrällinen. Tästä kyselystä saadaan tilastollinen aineisto, jota käsitellään laadullisin menetelmin teoriaosuuden ja aikaisempien tutkimusten kanssa. Kyselyn etuna on suurien vastaajamäärien saaminen. Kyselyn haittapuolena on se, että vastaajat eivät välttämättä suhtaudu tutkimukseen tarvittavalla vakavuudella, varsinkin jos kysely on pitkä ja vastaushetki ei ole otollinen. Nämä seikat vaikuttavat vastausten luotettavuuteen. (Hirsijärvi muut 2000, 182). Laadullisista menetelmistä käytetään hermeneuttista menetelmää, jonka perusteella luodaan johtopäätöksiä. Hermeneutiikkaa käytetään usein ihmistieteissä ja yhteiskuntatieteissä. Siinä pyritään ymmärtämään ihmisen toimintaa omassa toimintaympäristössään käytössä olevilla tiedoilla ja omilla kokemuksilla. (Varto 2005, 88-92) Hermeneuttisessa tulkinnassa tehdään yhteenveto tekstin tulkinnoista, pohditaan tekstin syntymisen ympäristöä sekä tutustutaan muihin verrattavissa oleviin teksteihin, minkä jälkeen pyritään luomaan kattava puolueeton kuva kokonaisuudesta. (Varto 2005, 88-92) Useiden menetelmien soveltamisesta samassa tutkimuksessa käytetään termiä triangulaatio. Triangulaatio lisää tutkimuksen luotettavuutta niin laadullisessa kuin määrällisessäkin tutkimuksessa. (Tuomi 2008, 153)

Asteikkotyypinä kyselyssä on pääasiassa nominaali, eli laatueroasteikko. Laatueroasteikolla mitataan asioita, jotka voidaan erotella toisistaan niiden nimen mukaan, kuten siviilisääty. Tässä kyselyssä esimerkkinä laatueroasteikosta ovat kysymykset, joissa kysytään mieluisinta lajia. Kyselyssä käytetään myös likertin-asteikkoa, jossa vastaukset tulevat muodossa: täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä ei osaa sanoa, jonkin verran samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. (Metsämuuronen 2007, 60-61) Viitekehystenä tutkimuksessa on sotilaspedagogiikka ja sen sisältämä sotilaan toimintakyky, eli miten tämän tutkimustulosten mukaisessa joukossa tulisi fyysinen kasvatus opettaa, jotta tulevaisuudessakin suomella olisi toimintakykyisiä sotilaita ja suorituskykyinen sodanajan reservi.

5.2 Kohderyhmä

Perusjoukkona kyselyssä on ilmavoimien varusmiehet. Varusmies on asepalvelustaan suorittava mies tai nainen. Palvelukseen astuttaessa varusmiehet ovat pääsääntöisesti 19-20 -vuotiaita. Asevelvollisuuslain 1§:n määrittämä kansalaisvelvollisuus alkaa alkuvuodesta sinä vuonna kun henkilö täyttää kahdeksantoista vuotta. Tämän kyseisen vuoden syksyllä järjestetään kutsunnat, jota ennen on käyty terveystarkastuksessa. Kutsunnoissa henkilöltä kysytään halukkuuksia palveluspaikan suhteen. Asevelvollisuus on voimassa sen vuoden loppuun kun henkilö täyttää kuusi-kymmentä vuotta. Varusmiespalvelus on pituudeltaan 180, 270 tai 362 vuorokautta, jonka suoritettuaan varusmiehet siirtyvät osaksi reserviä. Palveluksen pituuteen vaikuttaa tehtävän vaativuus, johon henkilöä koulutetaan. Esimerkiksi aliupseereiksi tai upseereiksi koulutettavien palvelusaika on 362 vuorokautta. (Varusmies 2008 2008, 10-11) Tässä tutkimuksessa ei ole eritelty vastaajia iän tai sukupuolen mukaan, koska tarkoitus on käsitellä ilmavoimien varusmiehiä kokonaisuutena. Kysely suoritettiin varusmiehille syyskuun ja lokakuun aikana vuonna 2008. Otokoko on 394. Yhteyshenkilöt suorittivat kyselyn ohjeiden mukaan jonkin oppitunnin tai harjoituksen yhteydessä, kuitenkin sellaisella periaatteella, että kukaan ei poistu tilaisuudesta ennen kuin viimeinenkin on suorittanut kyselyn, jotta kilpailulta vältyttiin. Kyselyiden mukaan laitettiin saatekirje, jossa oli yksityiskohtaiset ohjeet kyselyn teettämisestä. Lisäksi yhteyshenkilöiden kanssa oltiin yhteydessä puhelimitse ennen kyselyiden lähettämistä, jolloin sovittiin ajankohdat kysymyssarjojen palautuksille. Yhteyshenkilöt olivat pääasiassa yksikön päällikköjä tai varapäällikköjä. Kyselyt suoritettiin kasarmiolosuhteissa, joka on ominainen toimintaympäristö varusmiehille.

Otokseen sisältyy Ilmavoimien joukko-osastoista Lentosotakoulun (Kauhava), Ilmasotakoulun (Tikkakoski Jkl mlk.), Karjalan lennoston (Kuopio Rissala) ja Satakunnan lennoston (Tampere Pirkkala) varusmiehiä. Kyselyyn valitut joukko-osastot on valittu niiden koon ja maantieteellisen sijainnin perusteella niin, että otokseen saataisiin vastaajia lähes koko valtakunnan alueelta. Lapin lennosto rajattiin pois, koska yhteyshenkilö ei ehtinyt järjestää kyselyä ennen varusmiesten siirtymistä jatkokoulutukseen. Kuoreveden Hallin Ilmavoimien teknillinen koulu rajattiin pois, koska Ilmasotakoulu Tikkakoskella antaa hyvän otoksen ilmavoimien keskisuomen varusmiehistä. Kokonaisotos on 394.

5.3 Kysymysten valinta ja sisältö

Kysymyssarja on muokattu Reserviläistutkimus 2008:ssa suoritetusta liikunta- ja terveystyötytymiskysely reserviläisille - kyselystä. Ainoastaan kysymykset (kts. liite 1.) 15 ja 21 ovat jälkeen päin lisättyjä. Suurimmassa osassa kysymyksistä asteikkona on nominaaliasteikko (Nominal Scale), eli laatueroasteikko. Se on asteikoista yksinkertaisin ja sillä voidaan mitata asioita, jotka voidaan erottaa toisistaan nimen mukaan laadullisesti tai määrällisesti. Suurin osa kysymyksistä on skaalattuja kysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot on lueteltu verbaalisesti ja joihin on jätetty vielä avoin mahdollisuus ”jokin muu, mikä?”. Kysymyksissä 3 ja 23-26 on sovellettu Rensis Likertin kehittämää asteikkoa. (Metsämuuronen 2007, 58-61)

Kysymykset on valittu niin, että tuloksina saataisiin vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

Onko kotikaupungin koolla yhteys liikunta-aktiivisuuteen?

Kuinka paljon nuoret harrastavat liikuntaa vapaa-aikanaan ja kuinka hyväkuntoisina ja terveinä he itseänsä näkevät?

Mikä motivoi nuoret liikkumaan vapaa-aikana ja mitkä lajit kiinnostavat nuoria?

Minkälainen on nuorten suhde nautintoaineisiin?

Kysymykset, joissa kysytään terveydentilan tai fyysisen kunnon itsearviota, jätettiin kyselyyn, koska on mahdollista, että nuoret eivät tiedä olevansa huonossa kunnossa, vaikka testitulokset ovat heikot. Jos ei raja hyvän ja huonon kunnon välillä ole kirkkaana mielessä, voi nuori pitää itseään hyväkuntoisena heikoillakin testituloksilla. Kuntotasohan määritetään tietyillä mittareilla, jotka eivät välttämättä ole kaikille tuttuja.

5.4 Aineiston analysointi

Kyselyn tulosten analysointi suoritetaan SPSS 16.0 for WINDOWS- ohjelmiston avulla. Jokaisesta kysymyksestä tutkitaan ensin suorat jakaumat eli frekvenssit. Frekvenssit kertovat sen kuinka vastaajat ovat vastanneet kuhunkin kysymykseen. Suorien jakaumien jälkeen aloitetaan ristikkäin taulukoinnit, jotka analysoidaan ohjelmiston Khii-neliö -testillä (χ^2 -testi).

Ristiintaulukoinnilla etsitään yhteyttä kahden muuttujan välillä. Ristiintaulukointi toteutetaan asettamalla kahden kysymyksen frekvenssijakaumat kaksiulotteiseen tauluk-

koon niin, että toisen muuttujan arvot tulevat riviotsikoiksi ja toisen muuttujan arvot tulevat sarakeotsikoiksi. (Holopainen ym. 2004, 157-159) Kuvio 6 havainnollistaa ristikkäistaulukointia. Taulukon vasemmassa pystysarakkeessa on kysymyksen numero 1 vastausvaihtoehdot v1,v2 jne. ja taulukon ylimmässä vaakasarakkeessa on kysymyksen numero 2 vastausvaihtoehdot v1,v2 jne. Saman lailla kahteen eri vaihtoehtoon vastanneiden määrät näkyvät soluissa. Taulukon vihreä ympyrä kuvaa kohtaa, jossa on eniten osumia, eli tilastollisesti mielenkiintoisin alue ja punainen ympyrä tyhjää solua, josta johtuen χ^2 -testistä ei tässä taulukoinnissa saada hyväksyttävää tulosta. Tarkempia tietoja aineiston analysoinnista on esitetty liitteessä 2.

Kuvio 6. Ristiintaulukointi

		K2					yht	
		V1	V2	V3	V4	V5		
K1	V1	8	8	10	2	0	28	
	V2	7	12	9	12	6	46	
	V3	8	8	15	6	5	42	
	V4	5	10	28	16	7	66	
	V5	4	12	35	22	16	89	
	V6	12	15	27	20	48	122	
yht		44	65	124	78	82	393	

5.5 Validiteetti ja reliabiliteetti

Validius jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti käsittää tarkastelun siitä kuinka yleistettävä tutkimus on ulkomaailmassa. Sisäinen validiteetti käsittää mittarin tai koko tutkimuksen käsitteet käytetyn teorian valossa. Lisäksi sisäisen validiteetin tarkastelussa tutkitaan, kattavatko käsitteet riittävän laajasti kyseisen ilmiön eli mittaako kyseinen mittari tarkoituksenmukaista asiaa. (Metsämuuronen 2007, 64-65) Voidaan sanoa, että validius on ajatusprosessin tulos siitä, että kykenee aikaisempien tietojen, aikaisempien tutkimusten ja yleisen logiikan perusteella vakuuttamaan itsensä ja muut valittujen indikaattoreiden järkevyydestä. (Alkula ym. 1994, 90-91) Yksinkertaisuudessaan mittarin validiudella tarkoitetaan sitä, että mittari mittaa tutkimuksen kannalta oleellisia asioita. Validiteettia ei pidä pitää mielessä vain mittaria luodessa vaan myös mittauksia suoritettaessa. Selkeissäkin asioissa on usein syytä olettaa, että tulokset sisältävät systemaattisen virheen. (Alkula ym. 1994, 90-91) Tutkimuksissa käytettävät mittarit ja tutkimusmenetelmät eivät aina vastaa sitä

realiteettia, jota tutkija kulloinkin kuvittelee tutkivansa. Esimerkkinä voidaan ottaa kyselylomake, johon on saatu vastaukset, mutta vastaajat ovat voineet käsittää useat kysymykset toisin kuin tutkija on tarkoittanut ne ymmärrettäväksi. (Hirsijärvi ym. 2000, 213-214)

Jos mittauksen eri vaiheissa sattuu satunnaisvirheitä, alentavat ne tuloksen reliabiliteettiä. Tällaisia satunnaisia virheitä ovat esimerkiksi mitaajan huolimattomuus, haastateltavan heikko muisti sekä tallennusvaiheessa tulleet näppäinvirheet. Satunnaisvirheitä saadaan korjattua esimerkiksi suorittamalla sama koe useita kertoja, mikä ei todennäköisesti ole järkevää. Reliabiliteetiltaan hyvästä tutkimuksesta useampi saman tutkimuksen suorittaja saisi saman tuloksen. (Alkula 1994, 94-96)

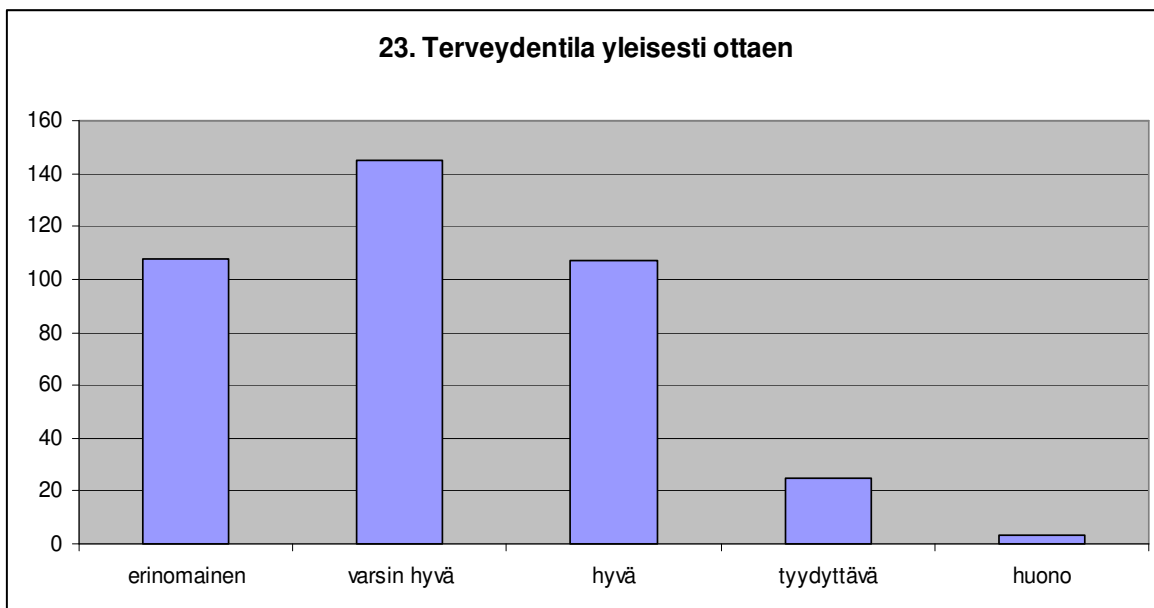
6. TULOKSET

6.1 Yleiset kysymykset, terveystyötyminen ja liikunta-aktiivisuus

Suorilla jakaumilla osoitetaan miten vastaukset ovat jakautuneet kunkin kysymyksen kohdalla. Tuloksien selventämiseksi käytetyissä taulukoissa on otsikossa sen kysymyksen numero, jota taulukko kuvaa. Tuloksissa käydään ensin läpi yleiset kysymykset, minkä jälkeen siirrytään nautintoainetottumusten kautta liikunta-aktiivisuus- ja lajikysymyksiin. Yleiset kysymykset osoittavat, että 325 (82,5 %) vastanneista on naimattomia ja 57 (14,5 %) on ollut vastaushetkellä avoliitossa. 260 (66 %) vastanneista on opiskellut 10–12 vuotta ja 115 (29,2 %) on opiskellut 13–15 vuotta ennen palvelukseen astumista, mikä tarkoittaa todennäköisesti jonkin toisen asteen koulutuksen kuten ammattikoulun tai lukion suorittamista. Osa on voinut käyttää toisen asteen kouluun ylimääräisen vuoden tai ehtiä suorittaa jonkun tutkinnon toisen asteen koulutuksen jälkeen. Yli 90 000 asukkaan kaupungissa vastanneista asui vastaushetkellä 117 (29,7 %) ja 10 000–89 999 asukkaan kaupungissa tai kunnassa asui 157 (39,8 %) vastanneista.

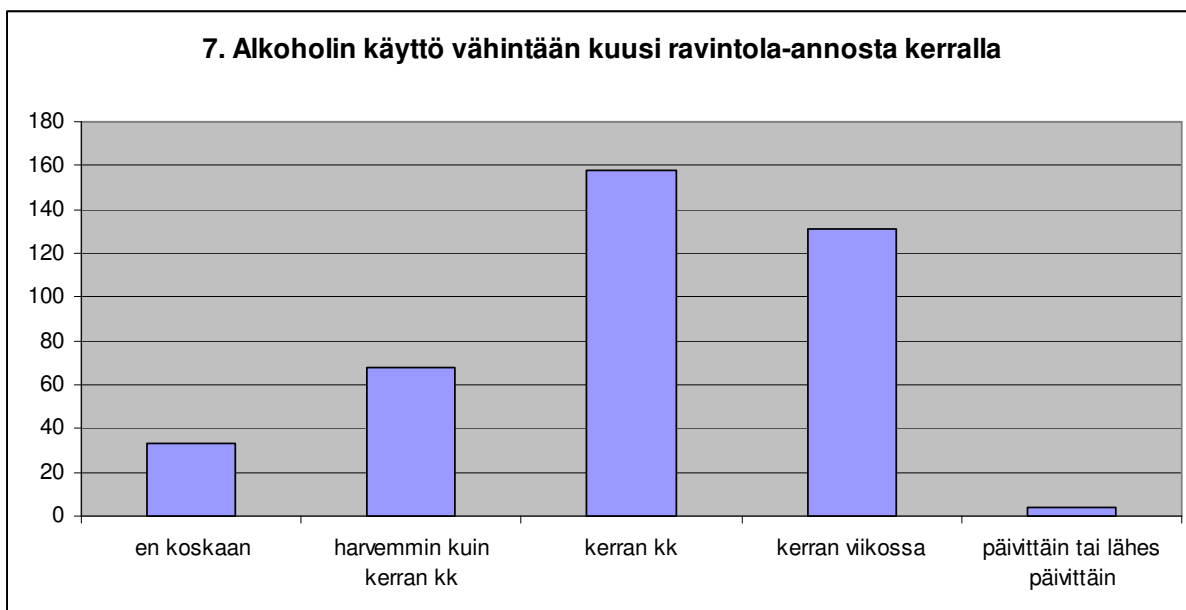
Suurin osa eli noin 350 (90 %) tuntee terveydentilansa olevan yleisesti ottaen vähintäänkin hyvä ja 108 (27,4 %) vastaajaa tuntee terveydentilansa olevan erioimainen (katso kuvio 7). 71 (18 %) vastanneista ilmoittaa terveydentilansa olevan jonkin verran tai selvästi huonompi kuin vuosi sitten. Noin puolet vastanneista ilmoittaa olevansa keskimäärin terveempi kuin vuosi sitten ja loput jonkin verran tai selvästi terveempi. Verrattuna ikätovereihin vastaajista kaksi kolmasosaa arvioi terveydentilansa olevan melko hyvä tai erittäin hyvä. Trendi siis on, että nuoret ovat omasta mielestään terveitä. Vastaajat ovat myös tyytyväisiä omaan elämäänsä, sillä yli 85 % vastanneista on melko tai erittäin tyytyväinen elämäänsä.

Kuvio 7. Terveystilan itsearvio.



Nautintoainetottumuskyseymykset osoittivat, että vastanneista 158 (40,1 %) juo alkoholia kuusi ravintola-annosta tai enemmän vähintään kerran kuukaudessa ja 131 (33,2 %) kerran viikossa. Tarkasteltaessa alkoholin käyttöä kaiken kaikkiaan (yksittäiset annoksetkin otetaan huomioon), vastaajista 173 (43,9 %) ilmoitti nauttivansa alkoholia 1-2 kertaa viikossa ja 107 (27,2 %) pari kertaa kuukaudessa. Jakaumat on esitetty tarkemmin kuvioissa 8 ja 9.

Kuvio 8. Alkoholin käyttö suurempina määrinä.



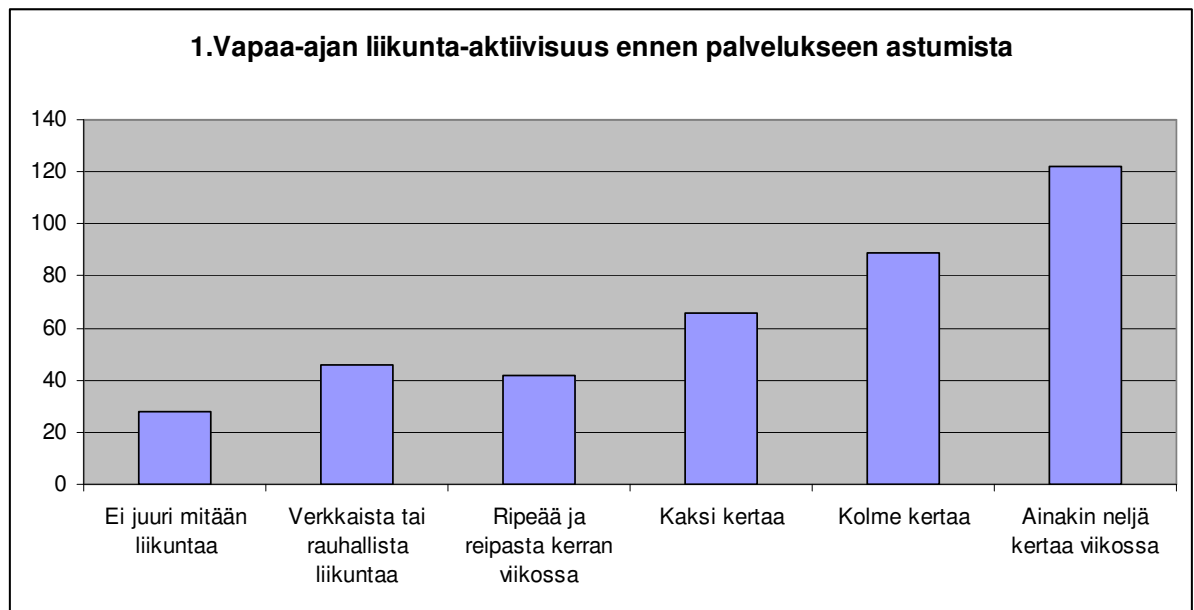
Kuvio 9. Alkoholin käyttö kaiken kaikkiaan.



Tupakoinnin ja nuuskan käytön osalta on nähtävissä selvä kahtia jako. Säännöllisesti tupakoivia oli lähes kolmannes ja kaksi kolmannesta ei ole koskaan tupakoinut säännöllisesti. 311 (78,9 %) vastanneista ei ole koskaan käyttänyt nuuskaa säännöllisesti ja säännöllisiä käyttäjiä vastanneissa oli 49 (12,4 %).

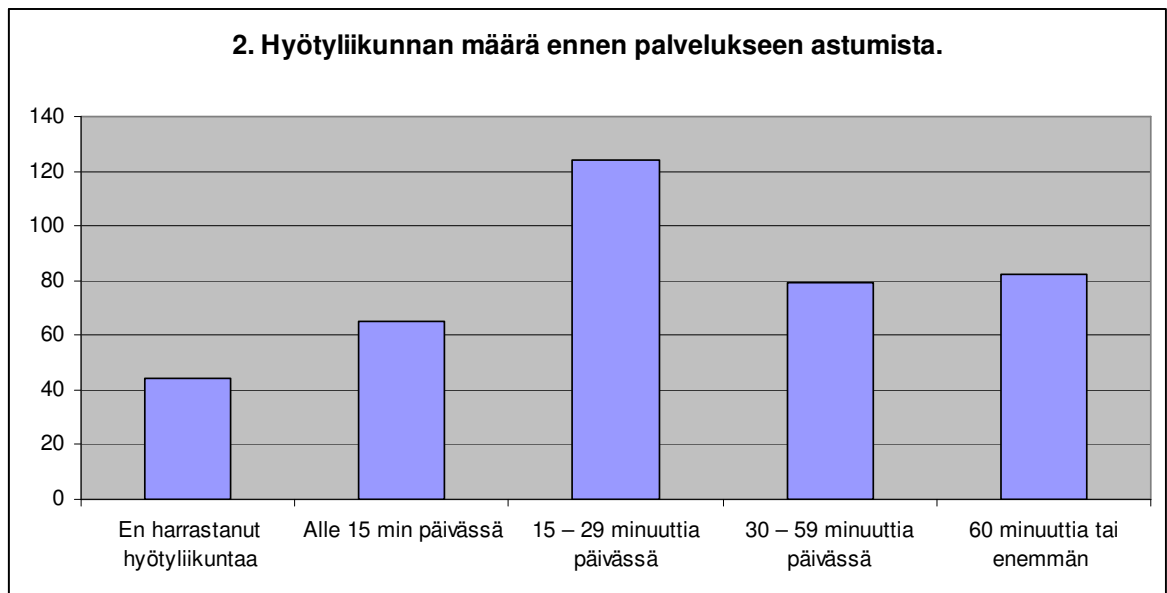
Suorat jakaumat osoittavat, että kyselyyn vastanneet varusmiehet ovat liikunnallisesti melko aktiivisia. Kyselyyn vastanneista 211 (53,6) % ilmoittaa ennen varusmiespalvelukseen astumistaan harrastaneensa hengästyistä ja hikoilua aiheuttavaa sekä kertosuorituksena yli 20 minuuttia kestävästä liikunnasta vähintään kolme kertaa viikossa. Alle kolmannes vastanneista harrasti reipasta ja ripeää liikuntaa kerran tai alle viikossa ja 28 (7 %) ei harrastanut juuri mitään liikuntaa viikoittain. Eli 319 (81,1 %) vastanneista on Jacksonin (2004) seitsenasteisen portaikon mukaan yli vähimmäistason 4, jolla reipasta ja ripeää liikuntaa tulisi harrastaa 1-3 kertaa viikossa arjen normaalin toiminnan lisäksi. Kuviossa 10 on esitetty vastausten jakaumat vastausvaihtoehdoittain.

Kuvio 10. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus.



Myös hyötyliikunnan määrä on ennen palvelukseen astumista ollut vähintäänkin hyvällä tasolla. 285 (72,4 %) harrasti hyötyliikuntaa 15–29 minuuttia päivässä ja viidenes harrasti yli 60 minuuttia hyötyliikuntaa päivittäin. Ainoastaan 44 (11 %) kyselyyn vastanneista ei harrastanut hyötyliikuntaa ollenkaan. Kysymyksessä hyötyliikunta oli rajattu työ- ja koulumatkoilla tapahtuneeksi liikunnaksi ennen varusmiespalvelukseen astumista. Liikunta on voitu suorittaa jollain välineellä kuten polkupyörällä tai ilman välineitä, sillä liikunnan laatuun ei otettu kysymyksessä kantaa. Kuvio 11 osoittaa vastaajamäärät vastausvaihtoehdoittain.

Kuvio 11. Hyötyliikunnan määrä ennen palvelukseen astumista.



Vastanneet myös tuntevat itsensä hyväkuntoisiksi, sillä 316 (80,2 %) tuntee olevansa vähintäänkin yhtä hyvässä kunnossa kuin ikätoverinsa. Yli kolmannes ilmoittaa olevansa jonkin verran paremmassa kunnossa ja vielä 57 (14,5 %) ilmoittaa olevansa selvästi paremmassa kunnossa kuin ikätoverinsa. 67 (17 %) vastanneista tuntee olevansa jonkin verran keskivertoa huonommassa kunnossa ja 11 vastaajaa (2,8 %) tuntevat olevansa selvästi keskivertoa huonommassa kunnossa. Cooperin testin tuloksissa 161 (40,9 %) sijoittui väliin 2600-3000m. 2200-2600m juoksi 105 (26,6%) ja alle 2200m 53 (13,5 %). Yli 3000m juoksi 58 (14,7 %) ja tuntemattomasta syystä testin jätti juoksematta 16 vastaajaa (4,1 %).

Vastaajat ovat urheilun seuratoiminnassa melko aktiivisia sillä vain 77 (19,5 %) ei ole koskaan ollut urheiluseuran jäsen. Vastaajista 179 (45,4 %) on ollut jäsenenä, mutta ei ole enää ja 137 (34,8 %) vastanneista oli jonkin urheiluseuran jäsen vastaushetkellä. Vastaajat ilmoittavat suurimmaksi liikuntaan motivoijaksi fyysisen kunnon (142 vastaajaa=36 %). Seuraavana motivoijana tulevat liikunnan virkistävä vaikutus (59 vastaajaa=15 %), kavereiden ja ystävien tapaaminen (52 vastaajaa=13,2 %) sekä kilpailu (47 vastaajaa=11,9 %). Suurimpana esteenä liikunnalle koetaan töistä tai koulusta aiheutuva väsymys, jonka esteeksi nimesi 105 (26,6 %) sekä ajanpuutteesta kärsi 98 (24,9 %). Kymmenen vastaajaa oli vastannut kohdan i (jokin muu) kysymykseen 13 (liikuntamotiivit). Näissä tapauksissa pääasiallisina motivoijina oli useampi vaihtoehto edellisistä kohdista tai hauska ajanvietto.

Kysymyksessä numero 15 kysyttiin liikuntapalveluiden tarjoajaa. Pääsääntöisesti nämä nuoret käyttävät kuntien tarjoamia liikuntapalveluja, joita suosi 247 (62,7 %). 68 (17,3 %) vastanneista ilmoitti käyttävänsä yksityisiä palveluita. Tässä kysymyksessä olisi voitu kysymyksen asettelu ja vastausvaihtoehdot toteuttaa eri tavalla, sillä 56 (14,2 %) vastasi kohdan d, eli jokin muu. Kohdan d vastaajista suurin osa on vastannut liikuntapalvelun tarjoajaksi liikuntaseuran. Lisäksi kohta ”en käytä liikuntapalveluja” on jäänyt kokonaan vastausvaihtoehdoista pois, vaikka sen piti olla vastausvaihtoehtona. Liikuntaseura on vastausvaihtoehtona haasteellinen, koska usein seurat ovat yksityisiä palveluita, jotka usein käyttävät kaupunkien liikuntapaikkoja harjoitustoiminnassa. Kysymyksen asettelu oli heikko.

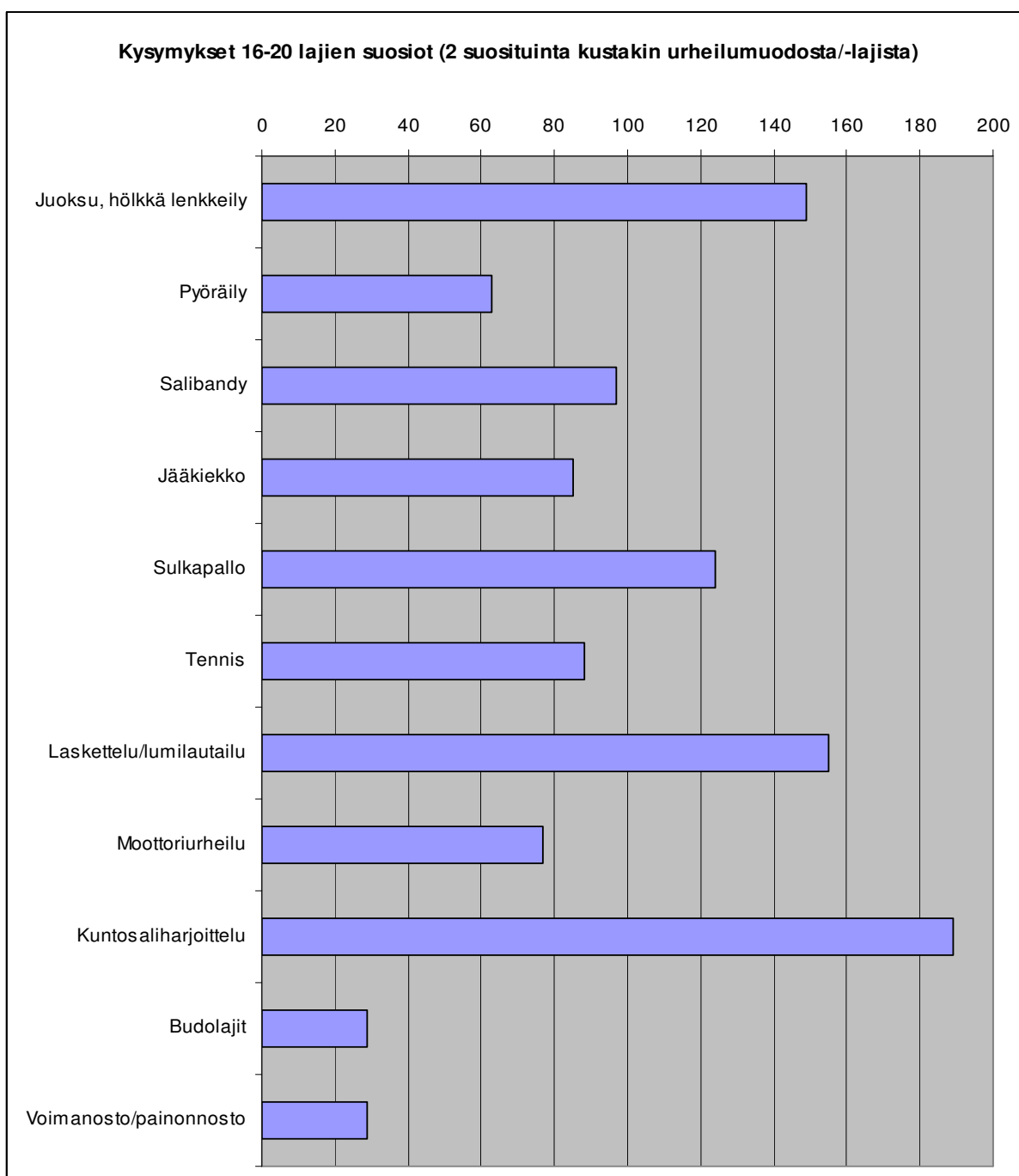
Kysymykset 16-21 käsittelivät eri liikuntalajien suosioita. Kysymykset on jaettu ryhmiin niiden ominaisuuksien mukaan muun muassa kestävyys, voima ja taitolajeihin. Vastaukset osoittivat, että kestävyyslajeista suosituimpia ovat lenkkeily 149 vastaajalla (37,8 %), pyöräily 63 vastaajalla (16,0 %) ja rullaluistelu 54 vastaajalla (13,7 %). Suomalaisten entisaikojen lempilaji hiihto sai kannatusta 42 vastaajalta (10,2 %). Vähiten ääniä keräsi suunnistus, sillä vain 6 (1,5 %) vastaajaa piti suunnistusta mielekkäimpänä kestävyysurheilulajina.

Joukkuelajeista suosituin oli 97 vastausta saanut salibandy (24,6 %). Toiseksi suosituin joukkuelaji oli 85 vastauksella jääkiekko (21,6 %) ja kolmanneksi tuli jalkapallo 81 vastauksella (20,6 %). 52 (13,2 %) vastaajaa ilmoitti, että ei harrasta joukkuelajeja ollenkaan. Loput jakautuivat tasaisesti lentopallon, koripallon ja pesäpallon kesken. Mailapelien kolmen kärki oli vastaajien mukaan sulkapallo, tennis ja golf. Sulkapallo tavoitti vastaajista 124 (31,5 %), tennis 88 (22,3 %) ja golf 66 (16,8 %).

Vastaajista 155 (39,3 %) pitää lasketteluja mieluisimpana taitolajina. Laskettelu piti myös sisällään lumilautailua harrastavat. Ammunnasta oli kiinnostunut noin 33 (8,3 %) ja moottoriurheilusta 77 (19,5 %). 72 (18,3 %) ei harrasta taitolajeja. Voima- ja kamppailulajeista suosituin oli kuntosaliharjoittelu, jota mieluisimpana lajina pitivät noin puolet vastaajista. Budolajit ja voimanosto saivat molemmat 29 (7,4 %) kannattajaa. Reilu viidennes ilmoitti, ettei harrasta voima- ja kamppailulajeja ja loput vastaukset jakautuivat tasaisesti jäljellä olevien vaihtoehtojen kesken.

Vapaa-ajalla harrastettavista liikuntamuodoista joukkuelajit olivat ehdottomasti suosituimpia. Joukkuelajeja ilmoitti vapaa-ajalla mieluiten harrastavan 158 (40,1 %) vastanneista. Kestävyyslajeja mieluisimpana piti 68 (17,3 %), taitolajeja 52 (13,5 %) ja voimalajeja 51 (12,9 %). Eri lajien suosion selkiyttämiseksi on kuvioon 12 kerätty kaikkien urheilumuotojen kaksi suosituinta lajia tai harrastusmuotoa kysymyksittäin kestävyyslajeista voima- ja kamppailulajeihin.

Kuvio 12. Eri urheilumuotojen ja lajien suosio.

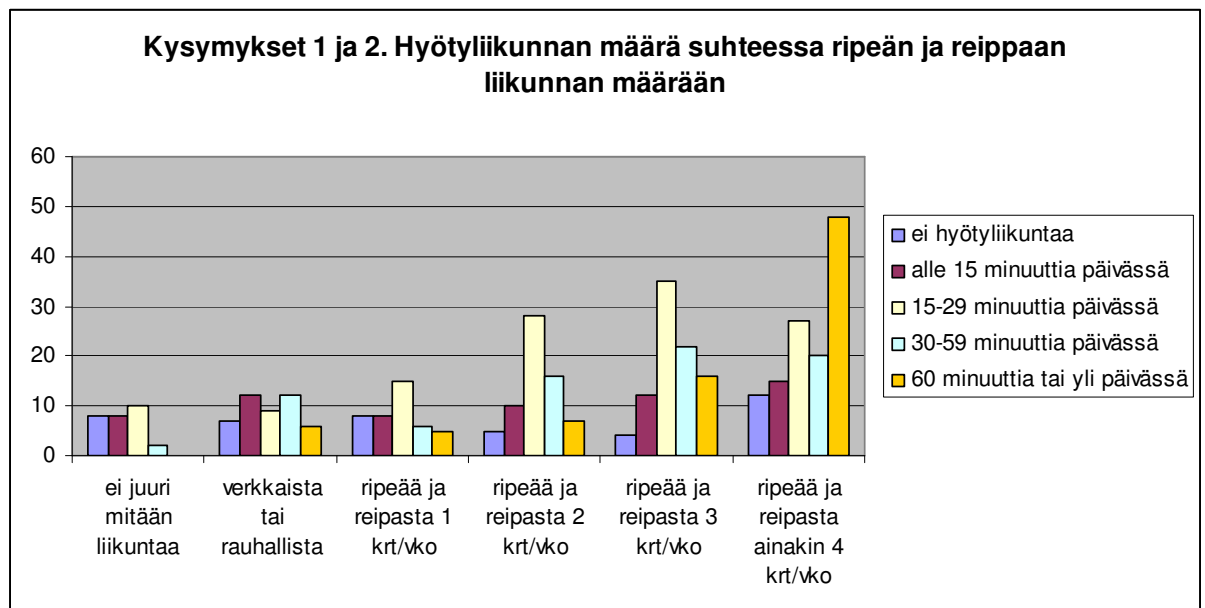


6.2 Eri muuttujien yhteyksien tarkastelu

Ristiintaulukoinnilla tässä tutkimuksessa analysoidaan vain tutkimuksen kannalta mielenkiintoisimpia kysymyksiä kuten liikunta-aktiivisuus vs. kuntotaso, asuinpaikka, nautintoaineet ja lajivalinnat. Myös hyötyliikunnan määrää verrataan, asuinpaikkaan ja kuntotasoon. Lisäksi valitaan muutama mielenkiintoinen kokeilu henkilöiden omien näkemysten yhteydestä todelliseen tilanteeseen fyysisen kunnan suhteen.

Ensimmäisen kysymyksen tarkoitus oli selvittää vastaajien liikunta-aktiivisuutta. Kysymyksessä pyydetään vastaajaa ilmoittamaan niiden liikuntasuoritusten määrä viikossa, joissa liikunta on ollut hengästyntä ja hikoilua aiheuttavaa (reipasta ja ripeää) ja mikä on kertajaksona kestänyt yli 20 minuuttia. Liikunta-aktiivisuudesta löytyi hienovarainen yhteys hyötyliikunnan määrään. Vaikuttaa siltä että mitä aktiivisempi liikkuja on kyseessä sitä suurempia määriä hän harrastaa myös hyötyliikuntaa. χ^2 -testiä ei voida tässä tapauksessa hyödyntää tilastollisen merkitsevyyden toteamiseksi, sillä yksi ristikkäistarkastelun soluista sai arvon nolla. Mutta ristikkäistaulukosta voidaan nostaa muutama kohta, joissa odotusfrekvenssi poikkesi huomattavasti lasketusta. 48 vastaajaa, odotusarvon ollessa 25,5, ilmoitti harrastavansa 20 minuutin kertasuorituksia yli neljä viikossa, sekä harrastavansa hyötyliikuntaa 60minuuttia tai enemmän päivässä. 35 vastaajaa ilmoitti liikkuvansa noin kolme kertaa viikossa ja hyötyliikunnan määrä oli 15-29 minuuttia. Tarkastellaan kuviosta 13 esimerkiksi 60 minuuttia tai yli päivässä hyötyliikuntaa harrastavien palkkia. Ensinnäkin voidaan todeta sen nousevan miltei eksponentiaalisesti, mikä johtuu osaksi aktiivisimpien ryhmien suuremmasta vastaajamäärästä. Kun verrataan 60 minuutin palkkia saman aktiivisuusryhmän muihin palkkeihin, voidaan havaita niiden suhteen muuttuvan kuljettaessa x-akselilta oikealta vasemmalle. Siirryttäessä ryhmään, joka harrasti 3 kertaa viikossa ripeää ja reipasta liikuntaa, voidaan todeta vallitsevien hyötyliikkujien olevan 15-29 minuuttia päivässä harrastavat. Näiden tulosten perusteella voidaan sanoa, että yhteys hyötyliikunnan ja reippaan ja ripeän liikunnan määrien välillä on, vaikka sitä ei tässä tapauksessa analysoivalla testillä pystytty toteamaan.

Kuvio 13. Hyötyliikunta vs. ripeän ja reippaan liikunnan määrä.



Kotipaikan koolla ei näytä olevan tilastollisesti merkitsevää yhteyttä vastanneiden liikunta-aktiivisuuteen. χ^2 -testin tulokseksi saatiin 0,097. 9,7 prosentin riskitaso on liian korkea, joten voidaan todeta, että kotipaikan koolla ei ole tilastollista merkitystä nuorten liikunta-aktiivisuuden kannalta. Tästä huolimatta ristikkäistarkastelussa havaittiin, että niistä jotka harrastavat ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa asui 48 yli 90 000 hengen kaupungissa ja 50 10 000–89 999 hengen kaupungissa. Ainakin neljä kertaa viikossa liikkuvia oli yhteensä 122. Suhteutettuna yli 90 000 asukkaan kaupungissa asuvien ilmoitettuun määrään, heistä 41 % harrasti ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin 4 kertaa viikossa ja 65 % vähintään kolme kertaa viikossa. Vastaavat suhdeluvut alle 10 000 asukkaan taajamissa tai kaupungeissa olivat 27,7 % ja 49,2 %.

Seuratoiminnalla näyttäisi olevan positiivinen vaikutus vastaajien ripeän ja reippaan liikunnan määrään. Ristiintaulukoinnin perusteella voidaan todeta, että ne vastaajat jotka kuuluvat aktiivijäsenenä urheiluseuraan, ovat aktiivisempia harrastamaan ripeää ja reipasta liikuntaa myös vapaa-aikanaan. Suhteessa toiseksi aktiivisimpia ovat ne jotka ovat kuuluneet urheiluseuraan ja vähiten ripeää ja reipasta liikuntaa harrastivat ne jotka eivät koskaan ole olleet urheiluseuran jäsenenä. 122:sta ainakin neljä

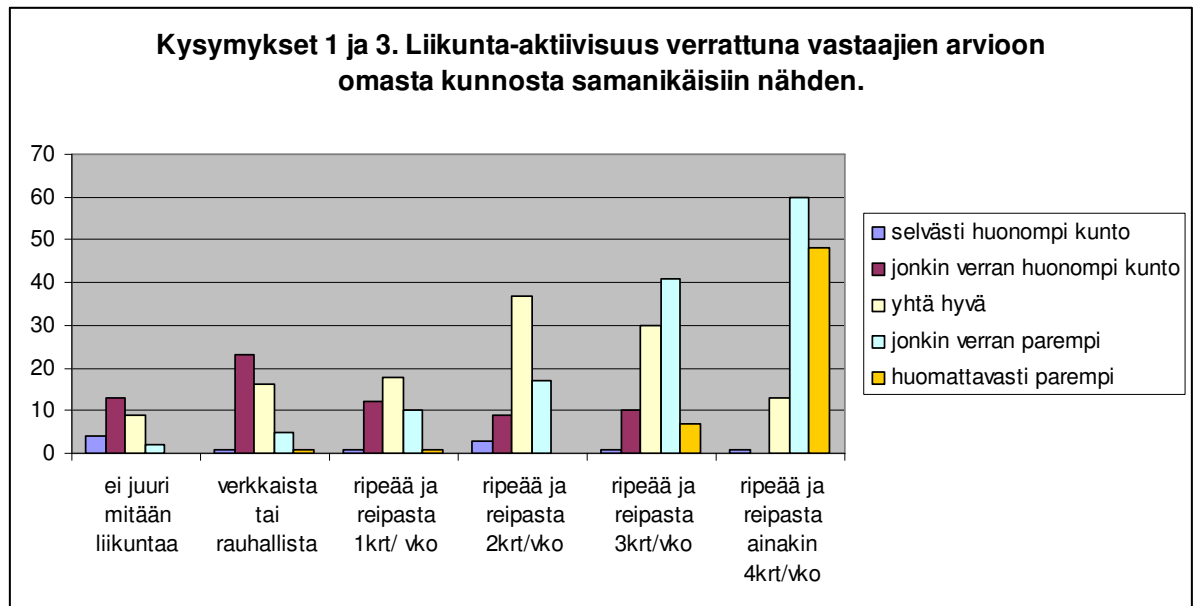
kertaa viikossa liikkuvasta vastaajasta 87 (71,3 %) oli aktiivijäsen urheiluseurassa odotusarvon ollessa 42,3. Toisin päin tarkasteltuna saadaan tulokseksi, että seurojen aktiivijäsenistä 87 (64 %) liikkuu riipeästi ja reippaasti ainakin neljä kertaa ja 115 (84,6 %) aktiivijäsentä harrastaa riipeää ja reipasta liikunta vähintään kolmen kertaa viikossa. Seurojen aktiivijäseniä oli yhteensä 136.

Mielenkiintoinen ilmiö havaittiin ryhmässä, jotka ovat kuuluneet urheiluseuraan, mutta eivät enää olleet aktiivijäseniä. Heitä oli yhteensä 179 ja heistä ainoastaan 26 harrasti liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa odotusarvon ollessa 55,7. Tämän solun iskemät olivat menneet kolme kertaa viikossa liikkuville, joita tässä ryhmässä oli 49 (odotusarvolla 40,6) ja kaksi kertaa viikossa liikkujille, joita oli 40 odotusarvon ollessa 30,1. Valitettavasti tilastollista merkitsevyyttä emme päässeet χ^2 -testillä mittaamaan, sillä yksikään liikuntaseuran aktiivijäsen ei ilmoittanut, että ei harrastaisi juuri mitään liikuntaa vapaa-ajallaan. Ristiintaulukoinnin tulosten perusteella, voidaan kuitenkin sanoa, että sillä kuuluuko urheiluseuraan, on yhteys vastaajien riipeän ja reippaan liikunnan määrään viikossa.

Liikunnan numerolla viimeisessä koulutodistuksessa vaikuttaisi olevan jonkinlainen yhteys vastaajien tämän hetken liikunta-aktiivisuuteen. Vaikuttaa, että ne jotka ovat olleet aktiivisia jo kouluajana, ovat sitä myös nykypäivänä. χ^2 -testistä ei tässäkään tapauksessa saatu tulosta soluissa sijaitsevien nollien vuoksi. Nollat johtuvat siitä, että kukaan vastaajista ei ole saanut numeroa alle 6 liikunnasta. Voimakkain ero odotetussa ja lasketussa frekvenssissä oli kaikkein aktiivisimmilla liikkujilla. 69 (odotusarvo 42,8) ilmoitti viime koulutodistuksen liikunnan numeron olevan 10 ja liikkuvansa ainakin neljä kertaa viikossa. Suoranaista tilastollista yhteyttä ei havaittu olevan, mutta viitteitä kouluajan liikunta-aktiivisuuden heijastumisesta nykypäivään on löydettävissä.

Vastaajat kokevat oman kuntosuhteellisen realistisesti. Tarkasteltaessa ristiin liikunta-aktiivisuutta oman kuntoarvion kanssa näyttää siltä, että hyväkuntoiset ja eniten liikkuvat tiedostavat olevansa muita paremmassa kunnossa. 122 eniten liikkuvasta 48 ilmoitti olevansa fyysisesti huomattavasti paremmassa kunnossa kuin ikätoverinsa ja 60 ilmoitti olevansa jonkin verran paremmassa kunnossa ikätoverihinsa nähden. Kuviossa 14 on tarkemmin havainnollistettuna vastaajamäärät kohdittain.

Kuvio 14. Ripeän ja reippaan liikunnan määrä vs. kunnan itsearvio.

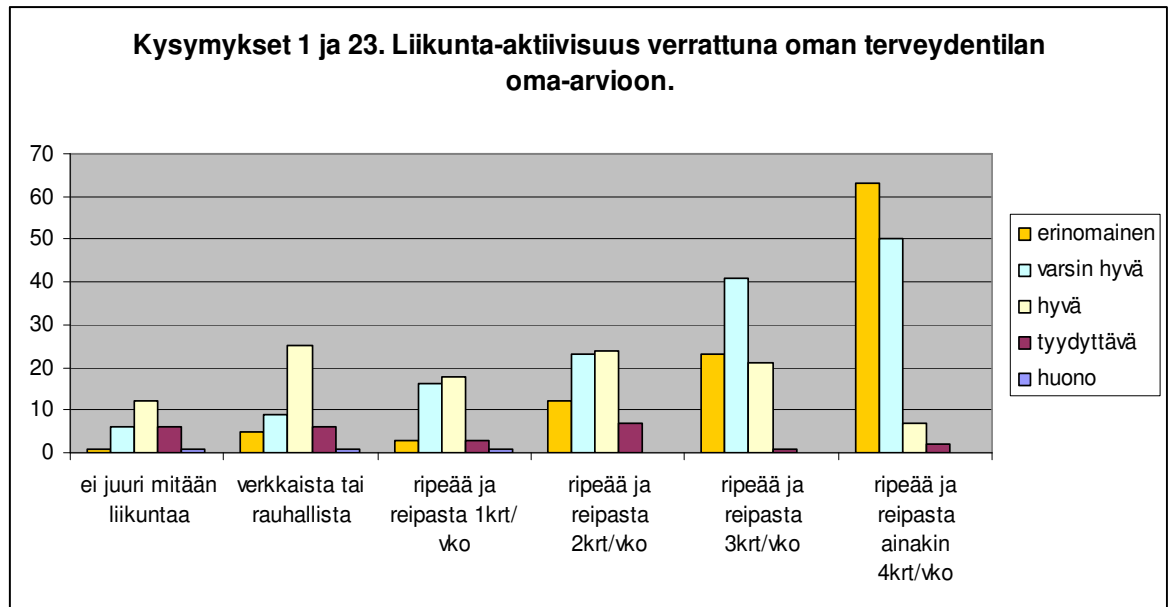


Tarkempaa analysointia χ^2 -testillä ei pystytty suorittamaan, joka johtui tyhjästä solusta, mutta ristikkäistaulukoinnin perusteella voidaan todeta, että vastaajat tiedostavat oman kuntotasonsa ja heidän antamat kuntoarviot ovat riippuvaisia heidän kuntotasostaan.

Sama ilmiö oli havaittavissa kun kyseessä oli oma-arvio terveydentilasta. Valitettavasti tästäkään tarkkailusta ei luotettavaa χ^2 -testiä saatu ajettua, koska kukaan kukaan ilmoitti terveydentilansa olevan huono, ei ilmoittanut liikkuvansa viikossa enempää kuin kerran. Toisaalta tämä tukee ajatusta siitä, että aktiivisemmat liikkujat myös kokevat olevansa fyysisesti paremmassa kunnossa. Suurimmat erot odotettuun ja saatuun frekvenssiin saatiin taas eniten liikkujille, joista 63 ilmoitti myös olevansa terveydentilaltaan erinomainen. 41 ainakin kolme kertaa viikossa ripeästi ja reippaasti liikkuvaa ilmoitti olevansa fyysisesti varsin hyvässä kunnossa, mikä antaa myös viittauksen lineaarisesta käyrästä. Ainut pieni poikkeus lineaarisuuteen oli ryhmässä, jotka ilmoittivat harrastavansa verkkaista tai rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa, sillä heistä 25 ilmoitti olevansa terveydentilaltaan hyvässä kunnossa. Toki tämä voi täysin pitää paikkansa, koska henkilöt ovat varsin nuoria ja vä-

häisen liikunta-aktiivisuuden tuomat terveyshaitat eivät ole vielä näkyvillä. Kuvioon 15 on koottu osumat vastausvaihtoehdoittain, jotta saadaan selkeämpi kuva trendistä.

Kuvio 15. Ripeän ja reippaan liikunnan määrä vs. terveydentilan itsearvio

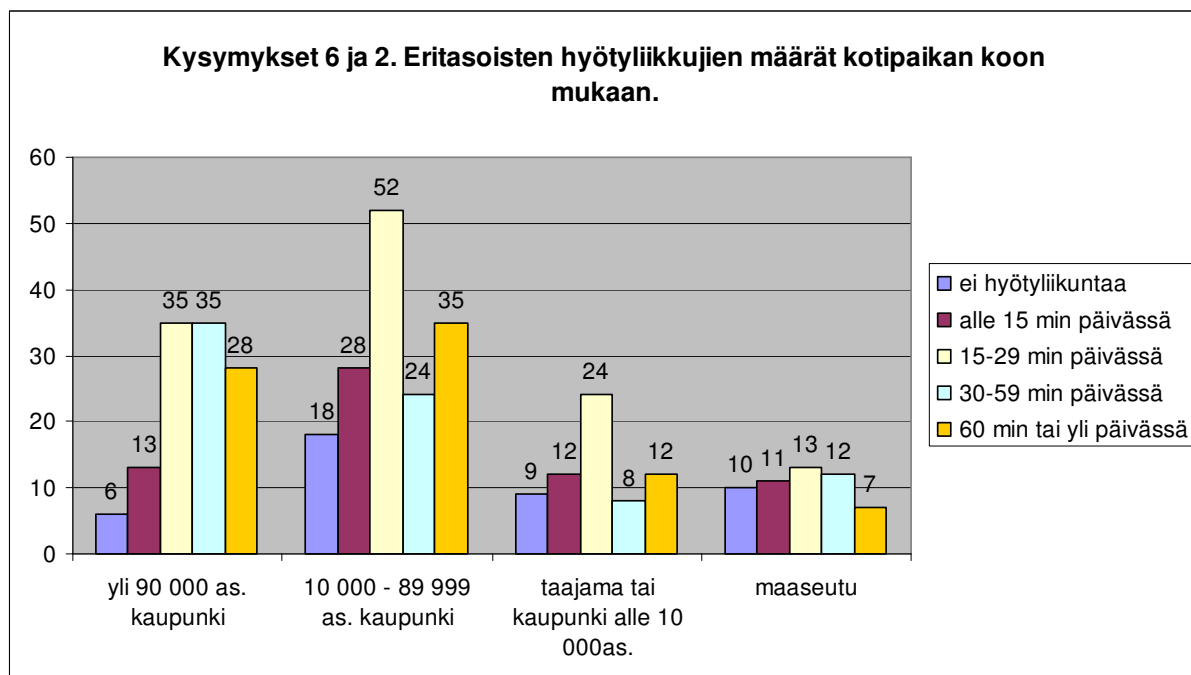


Tämän perusteella voidaan olettaa, että nuorten liikunta-aktiivisuudella on olemassa jonkinlainen yhteys heidän terveyteensä ja heidän käsitykseensä omasta terveydentilasta.

Ripeän ja reippaan liikunnan määrällä näyttäisi olevan myös vaikutusta vastaajien cooper -testin tuloksiin. Ainakin neljä kertaa viikossa liikuntaa harrastavista 44 (odotusarvo 18,1) juoksi testissä yli 3000 metriä ja 55 (odotusarvo 49,5) juoksi 2600-3000 metriä. Kolme kertaa reipasta ja ripeää liikuntaa harrastaneista 44 (odotusarvo 36,3) juoksi testissä 2600-3000 metriä. Kaksi kertaa viikossa liikkujistakin vielä 33 (odotusarvo 26,5) juoksi 2600-3000 metriä. Joukosta joka ilmoitti, että ei harrasta juuri mitään liikuntaa viikossa (kokonaismäärä 28) 16 (odotusarvo 3,8) juoksi testissä alle 2200 metriä ja seitsemän juoksi 2200-2600 metriä. Näiden tulosten perusteella voidaan jo sanoa, että ripeän ja reippaan liikunnan määrällä on merkitystä cooper -testin tuloksiin.

Tutkittaessa hyötyliikunnan määrää kotipaikan koon suhteen, saadaan χ^2 -testistä p-arvo 0,023. Eli riskitaso sattumanvaraiselle tulokselle on 2,3 %, jota voidaan pitää jo tilastollisesti melkein merkitsevänä, joten se otetaan huomioon. Tyhjiä soluja ristiintaulukoinnissa ei ollut ja alle 5 odotusfrekvenssienkin määrä oli 0. Eniten hajontaa frekvensseissä oli ryhmässä johon kuului yli 90 000 asukkaan kaupungissa asuvat, jotka harrastavat hyötyliikuntaa 30-59 minuuttia päivässä heitä oli 35 odotusarvon ollessa 23,6. Toinen suurempi poikkeama löytyi 10 000-89 999 asukkaan kaupungeissa asuvilta, jotka harrastivat hyötyliikuntaa 30-59 minuuttia päivässä. Tässä tapauksessa osumia oli odotettua vähemmän (24) odotusarvon ollessa 31,6. Tästä huolimatta näissä kaupungeissa harrastettiin suhteessa toiseksi eniten hyötyliikuntaa. Selvä trendi kuitenkin on, että hyötyliikunnan määrä kasvaa suhteessa asuinpaikan kokoon. Suhteessa eniten hyötyliikuntaa harrastetaan kaupungeissa joiden koko on yli 90 000 asukasta. 117 (29,7 %) vastanneista ilmoitti asuvansa yli 90 000 asukkaan kaupungissa, joista 63 (53,8 %) ilmoitti harrastavansa hyötyliikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä ja 98 (83,8 %) vähintään 15 minuuttia päivässä. Vastaavat luvut 10 000-89 999 hengen kaupungeissa ovat 37,5 % yli 30 minuuttia ja 70,7 % yli 15 minuuttia päivässä. Kuviossa 16 on eritelty eritasoisten hyötyliikkujien määrät kaupunkien koon perusteella.

Kuvio 16. Kotipaikan koon suhde hyötyliikunnan määrään.

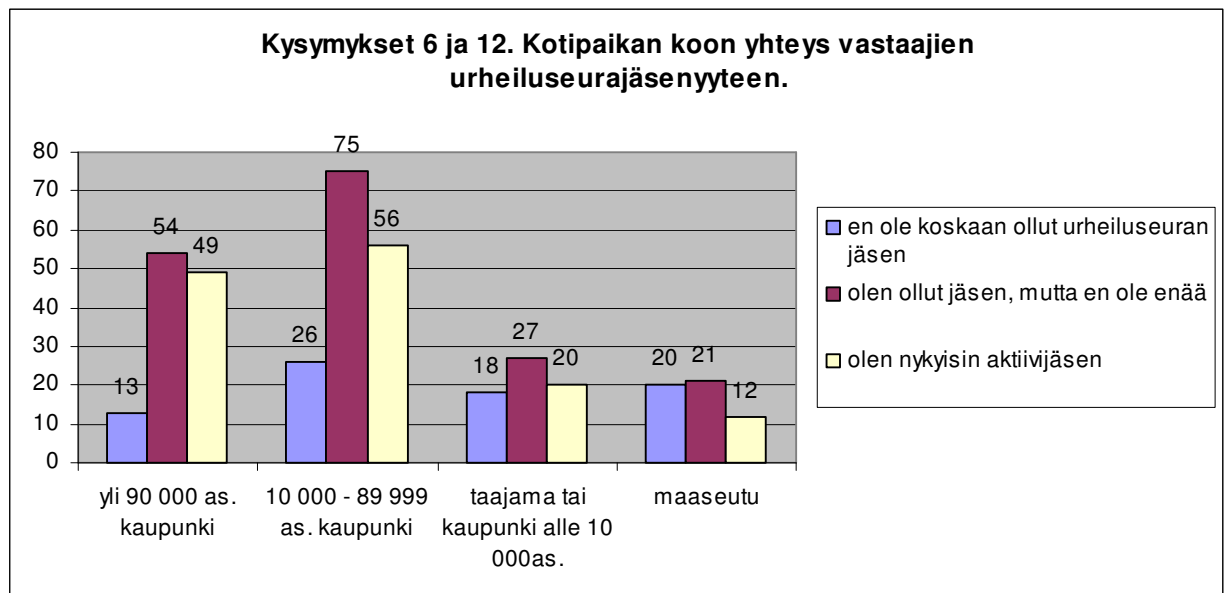


Näiden tulosten perusteella voidaan kumota nollahypoteesi ja todeta, että kotipaikan koolla on yhteys henkilön hyötyliikunta-aktiivisuuteen.

Kotikaupungin koolla ei vaikuta olevan yhteyttä nuorten nautintoainetottumuksiin. Kaikilla alkoholinkäytön asteilla olevat vastaajat jakautuivat tasaisesti kuhunkin kotipaikan kokoluokkaan. Suurin ryhmä oli kerran kuukaudessa kerta-annoksena kuusi tai enemmän juovien ryhmä 158 (40,3 %), jonka vastaajat jakautuivat tasaisesti eri kotipaikkojen kokoluokkiin. Tarkasteltaessa alkoholin käyttöä kaiken kaikkiaan on havaittavissa sama ilmiö kuin aikaisemmassa tarkastelussa. Pieni poikkeus havaittiin 1-2 kertaa viikossa alkoholia nauttivien määrässä, joka oli yli 10 000 asukkaan kaupungeissa hieman odotettua yleisempää. Yli 90 000 asukkaan kaupungeissa 1-2 kertaa viikossa alkoholia käytti 57 vastaajaa odotusarvon ollessa 51,3. Vastaava luku 10 000-89 999 asukkaan kaupungeissa oli 76 odotusarvolla 68,9. Tupakointitottumuksista ei löytynyt tilastollisesti mielenkiintoisia ilmiöitä. Tupakoinnin määrä ei selvästikään ole asuinpaikan koosta riippuvainen. Nuuskaa käytettiin kahdessa suurimmassa kaupunkiluokassa hieman odotusarvoja enemmän, mutta maaseudulla ei nuuskaa 6,6 käyttäjän odotusarvosta huolimatta käytetty ollenkaan.

Tilastollisesti merkitsevän tuloksen χ^2 -testistä antoi kotipaikan koon suhde kysymyksen kuuluvuudesta urheiluseuraan. P-arvoksi analyysissä saatiin 0,002, joka on merkitsevyysasteikolla tilastollisesti merkitsevä. Suurimmat erot ristiintaulukoinnin frekvensseissä ilmeni yli 90 000 asukkaan kaupungissa asuvien urheiluseuraan kuuluvien kohdalla, sekä yli 90 000 asukkaan kaupungin sekä maaseudun vastaajilla, jotka eivät koskaan ole olleet urheiluseuran jäsenenä. Yli 90 000 asukkaan kaupungissa asuvia ja urheiluseuraan kuuluvia oli kyselyn mukaan 49 odotusarvon ollessa 40,6 ja urheiluseuraan koskaan kuulumattomia vain 13 odotusarvolla 22,8. Maaseudulla ilmiö oli päinvastainen sillä urheiluseuraan kuuluvia oli vain 12 odotusarvolla 18,6 ja koskaan urheiluseuraan kuulumattomia oli 20 odotusarvon ollessa 10,4. Kuvioista 17 voidaan yhden kaupunkikoon palkkeja vertailemalla todeta aktiivijäsenien suhde urheiluseuraan koskaan kuulumattomien palkkiin ja todeta että mitä suurempi kaupunki sitä suurempi ero aktiivijäsenen ja ei koskaan seuraan kuuluneiden välillä.

Kuvio 17. Kotipaikan koon yhteys urheiluseurajäsenyyteen.



Näiden tulosten perusteella voidaan nollahypoteesi kumota ja todeta, että vastaajien urheiluseurajäsenyydet ovat yhteydessä kotipaikan kokoon tilastollisesti merkitsevästi. Trendi on, että mitä suurempi kaupunki sitä enemmän suhteessa on aktiivijäseniä kuin ei jäsenenä olleita.

Ristikkäin tarkkailtaessa kotikaupungin kokoa ja liikuntapalvelun tarjoajia, huomattiin tilastollisesti merkitsevä yhteys. χ^2 - testi antoi p-arvon 0,001 joka merkitsee tilastollisesti erittäin merkitsevää yhteyttä. Pitää kuitenkin varautua tulokseen kriittisesti sillä kysymyksen numero viisitoista asettelu oli heikko. Siitä huolimatta voimme tarkastella yksityisen palvelun käyttäjiä kunnan julkisten palveluiden käyttäjiin kaupunkien kokojen mukaan. Suurin eroavaisuus ristikkäistaulukoinnissa havaittiin yksityisten palveluiden käytössä. Yli 90 000 asukkaan kaupungissa odotusarvo yksityisten palveluiden käytölle oli 20,4 osumamäärän ollessa 30. Sen sijaan maaseudulle odotusarvo oli 9, mutta osumia tuli vain 2. Julkisten palveluiden käyttö oli yli 90 000 asukkaan kaupungeissa alle odotetun 69 osumalla (odotusarvo 73,4). Sen sijaan odotukset

julkisten palveluiden käytössä ylitettiin kahdessa seuraavassa kokoluokassa eli 10 000-89 999 asukkaan ja alle 10 000 asukkaan taajamissa tai kaupungeissa.

Verrattaessa kotikaupungin kokoa siihen, että mitä liikuntalajia vastaajat mieluiten harrastavat havaittiin heikko yhteys. χ^2 -testi antoi tulokseksi 0,028, joka jouduttiin hylkäämään ristitaulukossa havaitun tyhjän solun vuoksi. Kun ristiintaulukoinnissa tarkasteltiin kestävyyslajeja ja joukkuelajeja, havaittiin suurien kaupunkien vastaajien suosivan joukkuelajeja yli odotusarvojen ja kestävyys lajeja alle odotusten, kun taas pienemmissä alle 10 000 asukkaan taajamissa ja maaseudulla kestävyyslajeja suosittiin yli ja joukkuelajeja alle odotusten. Erot frekvensseissä olivat viiden luokkaa, joten täysin varmaa johtopäätöstä ei tästä voida vetää. Siitä huolimatta esimerkiksi joukkuelajien harrastajien suhteellinen osuus vastaajista 90 000 asukkaan kaupungissa oli 45,3 % ja vastaava luku maaseudulla oli 28,3 %, mikä tarkoittaisi joukkuelajien olevan suositumpia suuremmissa kaupungeissa.

Tutkittaessa vastaajien tyytyväisyyttä omaan elämään, saatiin huomata, että nuorten yleisellä terveydentilalla on yhteys tyytyväisyyteen. Ristikkäistaulukoinnissa havaittiin suurimmat frekvenssierot odotetun ja saadun frekvenssin välillä siinä ryhmässä, jotka olivat elämäänsä erittäin tyytyväisiä ja ilmoittivat olevansa terveydentilaltaan erinomaisessa kunnossa. Tässä ryhmässä odotusarvo oli 42,8 osumamäärän ollessa 70. Elämäänsä melko tyytyväisistä sen sijaan terveydeltään erinomaiseksi ilmoittaneiden ryhmä jäi odotettua pienemmäksi (osumia 32 odotusarvolla 51,7) osumien mennessä terveydentilansa varsin hyväksi tai hyväksi ilmoittaneiden ryhmiin. Varsin hyväksi terveydentilansa elämäänsä melko tyytyväisten ryhmässä ilmoitti 79, odotusarvon ollessa 69,8 ja hyväksi 59 odotusarvolla 51,3. χ^2 -testi ei antanut tässä vertailussa tulosta tyhjen solujen vuoksi, joten taulukon tilastollinen analysointi ei ole mahdollista. Ristiintaulukoinnin perusteella voidaan kuitenkin todeta, että sillä, miten vastaajat kokevat terveydentilansa on olemassa yhteys siihen miten tyytyväisiä he elämäänsä ovat.

Myös nuorten kuntotason itsearviolla samanikäisiin nähden vaikuttaisiin olevan yhteyttä nuorten elämään tyytyväisyyteen. Ristiintaulukoinnissa havaittiin eroja frekvensseissä niin fyysiseltä kunnoltaan muihin nähden jonkin verran paremmilla ja vähäisissä määrin myös selvästi paremmilla. Vaikuttaa, että keskimäärin eniten elämäänsä tyytyväisiä olivat ne, jotka ilmoittivat olevansa jonkin verran parempikuntoisia, kuin ikätoverinsa. Ryhmään kuului kokonaisuudessaan 131 vastaajaa ja tästä ryhmästä 67 (51,1 %) oli elämäänsä erittäin tyytyväinen odotusarvon ollessa 53 ja melko tyyty-

väisiä 55 (42 %) odotusarvolla 64. Ryhmässä, jonka vastaajat ilmoittivat olevansa ikäistensä kanssa yhtä hyvässä kunnossa (yhteensä 118 vastaajaa) 63 vastaajaa ilmoitti olevansa melko tyytyväinen elämäänsä, odotusarvon ollessa 57,3. Tämä vei osumia pois elämäänsä erittäin tyytyväisten ryhmästä johon osui 39 vastaajaa odotusarvolla 47,7. Analysointia ristikkäistaulukoista ei voitu suorittaa tyhjien solujen takia, mutta ristiintaulukoinnin perusteella voidaan todeta, että heikko yhteys elämään tyytyväisyyden ja kuntotason itsearvion välillä on.

7. JOHTOPÄÄTÖKSET

Kertauksena sanottakoon, että tämän tutkimuksen tavoitteena oli etsiä yhteyttä nyky-yhteiskunnalle ominaisten piirteiden ja varusmiesten kunto-ominaisuuksien välillä. Eli miten nyky-yhteiskunnalle ominaiset piirteet, kuten moninaiset ympäristöt, sosiaalisuus ja mukavuudenhalu vaikuttavat nuoriin, heidän tekemiin valintoihin ja sitä kautta heidän liikunta-aktiivisuuteensa. Liikunta-aktiivisuus on yksi avaintekijä kehitettäessä fyysisiä ominaisuuksia ja tätä kautta oleellinen osa myös sotilaan toimintakyvyn fyysisten edellytysten luomiselle. Lähtökohtana on varusmiesten ja koko nuorison heikentyneet kunto-ominaisuudet. Seuraavaksi käsitellään tutkijan teorian, aikaisempien tutkimusten ja tämän tutkimuksen kyselyn tulosten perusteella tekemät johtopäätökset. Johtopäätökset aloitetaan Suomen nykyrakenteesta ja Suomen suurkaupunkien asettamista haasteista, josta edetään nuorten sosiaalisen vietin tuomien haasteiden ja nyky-yhteiskunnalle ominaisen mukavuudenhalun kautta liikunta-aktiivisuuteen. Lopuksi mietitään, että mitä tämä kaikki tarkoittaa puolustusvoimien ja kokonaisuusmaapuolustuksen kannalta.

Kirjallisuus kertoo nyky-yhteiskunnan olevan monimutkainen ja useaan suuntaan ulottuva kokonaisuus, jossa yksilö joutuu tosissaan painimaan tuodakseen itseään esille ja esittääkseen omat mielipiteensä. Suomessa voimakkaasti 1960- ja -70-luvulla alkanut kaupungistuminen on vaikuttanut niin, että maaseudut tyhjenevät hiljalleen suurien kaupunkien kerryttäessä asukasmääriään. (Karisto 1990) Tämän tutkimuksen kyselyyn vastanneista noin 70 % asui yli 10 000 hengen kaupungissa ja noin 30 % yli 90 000 hengen kaupungissa. Näin valtaosa tutkimukseen osallistuneista nuorista tottuu jo lapsena siihen, että kaikki palvelut ovat lähellä ja helposti saatavissa, mikä saattaa aiheuttaa kulttuurishokin nuoren astuessa palvelukseen pois tutusta ja miellyttävästä ympäristöstä.

Tässä tutkimuksessa nuoret ovat pääroolissa ja heidän kannaltaan on tutkittu eri ympäristöjen tuomia haasteita. Baumanin (1996) esittämässä postmodernissa teoriassa nuorilla on haastava tehtävä identiteetin rakentamisessa eli oman minän koostamisessa. Suomessakin suurimmat kaupungit asettavat nuorille ja heidän vanhemmilleen valtavasti haasteita jo pienestä lähtien. Eri ympäristöjä luovat koti, koulu, ystävät, harrastukset ja kaikki muut toiminnot jotka nuori valitsee ja joita sille tarjotaan (Nupponen 1997). Nykymedia ja koko sähköisen viestinnän verkko on todella tehokas keino levittämään nuorille tietoa eri mahdollisuuksista. Tästä syystä media on

oivallinen väline myös puolustusvoimille tuoda itseään esille. Ilmavoimatkin ovat aloittaneet rekrytointikampanjat IRC-galleriassa, millä varmistetaan se, että oikean ikäiset henkilöt tavoittavat mainonnan. Sähköinen viestintä on ehdottomasti yksi avaintekijä myös tulevaisuuden liikunnan rekrytoinnissa. Liikunta ei saisi hukkua sähköisen viestinnän massavirtaan, vaan sen pitäisi tuoda itseään näkyvimmin esille. Ensin pitää tietää minkä tyyppinen liikunta nuoria kiinnostaa ja sen jälkeen tuoda mainonnalla se positiivisesti esiin. Suomen suurissa kaupungeissa on varmasti tarjontaa laidasta laitaan, kunhan mainonnalla saataisiin tavoitettua nuoret.

Bauman (1996) korostaa valinnan vapautta ja sosiaalisuutta nyky-yhteiskunnassa. Hän on valmis hylkäämään termin yhteiskunta ja korvaamaan sen termillä sosiaalisuus. Sosiaalisuus kyllä näkyy tämän päivän nuorissa. Myllyniemen (2007) teettämän nuorisobarometrin mukaan 15-19 vuotiaista nuorista 76 % tapaa ystäviään päivittäin ja Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksen mukaan myös 6-8 luokkalaiset ilmoittivat tärkeäksi ja erittäin tärkeäksi vapaa-ajanviettotavaksi kavereiden kanssa oleskelun, ja tämän jälkeen tulivat musiikin kuuntelu ja liikunta. Kavereita tavataan kasvotusten, mutta nykyisin yhä enemmän interaktiivisesti esimerkiksi facebookissa ja messengerissä (Salasuo 2006). Palvelukseen astuttaessa nuoret hyppäävät hetkeksi pois sähköisen viestinnän tietoverkosta, mikä varmasti aiheuttaa vierotusoireita ainakin säännölliseen internetin käyttöön tottuneille. Jopa matkapuhelimen käyttö saattaa olla kiellettyä, joten hetkittäin kaikki viestintä ulkomaailmaan katkeaa. Pelkäämään tämä on ollut joillekin ”nettiriippuvaisille” nuorille kynnyskysymys palveluksen jatkamisessa. Edellä mainitut seikat saattavat myös vaikuttaa yksilöiden palvelusmotivaatioon ja sitä kautta heikentää heidän suoritusasojaan palveluksen edetessä.

Kavereiden kanssa oleskelu on tärkeä sosiaalisten suhteiden luomisen ja ylläpitämisen kannalta, mutta se tuo varmasti mukanaan myös varjopuolia. Ilman järkevää tekemistä teini-ikäiset nuoret ovat nykypäivän yhteiskunnassa hyvin alttiina sen houkutuksille. Kaikki ruumiiseen liittyvä kuten ruoka, päihteet, ruumiin muokkaaminen, pukeutuminen, tatuoinnit ja lävistykset ovat oleellinen osa postmodernia ympäristöä. Ruumiillaan ja ulkoasullaan nuori viestii ympärilleen kuuluvansa johonkin ryhmään (Bauman 1996, Salasuo 2006). Kasarmiolosuhteet tuovat nuoret takaisin vanhaan modernin aikakauden kaltaiseen ympäristöön, jossa vallitsee kuri ja johdonmukaisuus. Salasuon (2006) tituleeraama ”olen mitä haluan” -mentaaliteetti ei toimi sotilas-ympäristössä. Kaikki pukeutuvat samalla tavalla, pitävät hiukset lyhyinä (pois lukien naiset) ja parrat ajettuina. Kaikki tottelevat pakosta samaa auktoriteettia, joka voi olla

esimerkiksi kouluttaja ja toimivat puolustusvoimien kaikkien ohjesääntöjen mukaisesti. Suuri osa nuoren aikaisemmasta valinnanvapaudesta on kitketty pois. Jo pelkästään tämä heikentää kaikilla mukavuustekijöillä varustetussa ympäristössä kasvaneen nuoren henkistä kanttia.

Alkoholia on käytetty aina, mutta 1980-luvulta lähtien nuorten alkoholin käyttö on ollut nousussa ja jatkunut aina 90-luvun puoleen väliin saakka (Lähteenmaa 1995) Aikaisempien tutkimusten (Salasuo 2006) mukaan aikavälillä 1999–2003 alkoholin käyttö on ollut vähenemään päin. Tämän tutkimuksen kysymyspatterin mukaan vastaajista 40 % juo kerran kuukaudessa yli kuusi ravintola-annosta ja kolmannes juo vastaavan määrän kerran viikossa. Tämä ei anna viitteitä massiivisesta alkoholin käytön laskusta nuorten keskuudessa, sillä vastaajat olivat varusmiehiä, jotka ovat iältään keskimäärin 19 -vuotiaita. Salasuon 2006 tutkimuksessa tutkittiin 15-16-vuotiaita nuoria, joten alkoholin käyttö voi lisääntyä iän myötä, kun nuoret tulevat täysi-ikäisiksi. Voidaan siis olettaa, että lisääntynyt sosiaalinen kanssakäyminen ystävien kesken vapaa-ajalla, sisältää usein myös alkoholin nauttimista. Varusmiespalvelusaika varmasti laskee aluksi nuorten alkoholin kulutusta, mutta kun viikonloppuvapaat alkavat, niin helposti rentoutuminen raskaan palvelusviikon jälkeen tapahtuu kaverien kanssa juhlien. Kyllä voimia viikonloppuvapailta kerätään myös muiden läheisten kuten seurustelukumppanin tai perheen seurassa.

Nuorten liikuntaseuratoiminta huomioidaan puolustusvoimissa vähintäänkin hyvin. Jos nuori harrastaa liikuntaa ja on siinä selvästi ansioitunut ja sille omistautunut, tulee hän varmasti saamaan vapaa-aikaa liikuntaharrastuksen toteuttamiseen. Palveluksen puitteissa on helposti järjestettävissä aikaa liikuntaharrastustoiminnalle ja toivottavasti jokainen puolustusvoimien eri joukko-osasto on tämän aatteen takana, sillä tässä on varmasti yksi liikkumaan motivoituneita. Myös kuntoisuuslomien tietystä juoksulenkkimäärästä lisää varusmiesten motivaatiota urheiluun.

Kirjallisuuden mukaan nuoret ovat kaikista altempana ympäristön vaikutuksille lapsuus ja nuoruusiässä mikä heijastuu vapaa-ajankäytön kautta liikuntaaktiivisuuteenkin (Nupponen 1997). Mitä nuorempia lapset ovat, sitä suurempi vastuu lasten liikuntaaktiivisuudesta on vanhemmilla (Takalo 2004). Suomalaiset nuoret ovat keskimäärin melko aktiivisia liikkujia. Tämän tutkimuksen kyselyyn vastanneista hieman yli puolet ilmoitti harrastavansa hikoilua ja hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa yli 20 minuutin kertsuorituksena vähintään kolme kertaa viikossa. Kotkasaaren

ja Pietikäisen (2004) tutkimuksessa oli mukana 218 16 -vuotiasta vastaajaa, joista 80 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa säännöllisesti, mutta tästä huolimatta näidenkin nuorten kolme tärkeintä vapaa-ajanviettotapaa olivat musiikin kuuntelu, videoiden katsominen ja kavereiden kanssa oleminen ja juhliminen. Nupponen & Telama (1998) totesivat, että nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa paljon se, onko nuori mukana seuratoiminnassa vai ei. Aktiivisimpia liikkujia ovat ne, jotka ovat aktiivisesti seuratoiminnassa mukana.

Nuoret ovat siis liikunnallisesti melko aktiivisia, mutta tästä huolimatta kouluikäisten kestävyyskunto on ollut laskussa viimeisen kahden vuosikymmenen aikana (Huotari 2004). *Mistä tämä trendi johtuu?* Vaikuttaa siltä, että liikunta-aktiivisuuskyselyt eivät välttämättä anna oikeaa kuvaa nuorten kuntotasosta, vaikka liikunta-aktiivisuus eittämättä peilaa kunto-ominaisuuksia. Jos nuorelta kysytään, että kuinka useasti keskimäärin harrastat liikuntaa viikossa, eivät vastaukset aina anna suoraa kuvaa vastaajan kunto-ominaisuuksista. Liikuntalajeja on niin monia, että jokaisella on oma käsityksensä siitä mikä on liikuntaa ja mikä ei. Esimerkiksi toiset kokevat joogan liikunnaksi ja toiset eivät. Tämän lisäksi nuoret saattavat tuntea olevansa hyvässä kunnossa, vaikka perinteisillä mittareilla he eivät sitä ole. Toisille jo pelkkä kävely aiheuttaa hengästymistä ja hikoilua ja toisille ei. Jo varhaisessa kouluvaiheessa nuorille pitää tehdä selväksi liikunnan terveysvaikutukset ja hyvän fyysisen kunnan kriteerit.

Puolustusvoimien testaustoiminta on ollut systemaattista jo vuosikymmeniä. Lihaskuntoa ja kestävyyskuntoa on mitattu aiemmin esitetyin menetelmin jo vuosia. Juuri tämä on helpottanut nuorten kuntotasojen seuraamista pitkällä aikajänteellä. Tosin naisten osallistuminen varusmiespalvelukseen on ollut mahdollista vasta muutaman vuoden. Kuntotestauksen painopistettä voisi olla hyvä siirtää jo peruskouluvaiheeseen, jolloin nuorille saataisiin jo varhain tieto omasta kuntotasosta maailmanlaajuisesti käytössä olevilla mittareilla.

Kirjallisuuden mukaan liikunta-aktiivisuus alkaa vähentyä sekä tytöillä että pojilla keskimäärin 12-vuoden iässä ja viimeistään 16-vuoden iästä (Nupponen 1997, Silvennoinen 1981). Tämän täytyy osaksi johtua fyysisen ja henkisen kehityksen mukanaan tuomasta sosiaalisesta viestistä, jota aiemmin jo käsiteltiin. Nuoret kokevat sosiaaliset suhteet tärkeämmiksi ja alkavat myös kiinnostua vastakkaisesta sukupuolesta, mistä johtuen tärkeimmäksi vapaa-ajan käytöksi nousee kavereiden kanssa oleskelu. Yhteenvetona tästä voidaan kirjallisuuden perusteella olettaa, että yhteiskunta moninai-

sine ympäristöineen vaikuttaa yksilöön voimakkaimmin tämän murrosiän aikana, kun nuorten sosiaalinen elämä muuttuu yhä tärkeämmäksi. Tässä vaiheessa nuoret täytyisi saada viettämään vapaa-aikaansa ja tapaamaan ystäviään liikunnan tai jonkun muun hyödyllisen aiheen parissa, jotta turhalta joutenololta kaupungilla vältyttäisiin.

Myös ruokailutottumuksilla on todennäköisesti osuutta heikentyneeseen kuntotason. Varusmiesten keskipaino on noussut yli viisi kiloa viimeisen kymmenen vuoden aikana (Santtila 2004). Aikaisempien tutkimusten mukaan nuoret tietävät miten tulisi syödä ja tuntevat ruoka-aineet melko hyvin (Reebs 2005). Varusmiehillä teetetyn tutkimuksenkin perusteella nämä olivat tietoisia terveellisistä ruokailutottumuksista, mutta kiinnostuksen puute ruokaa kohtaan sai heidät syömään suositusten vastaisesti. Myös tämän tutkimuksen kysely antoi viitteitä siitä, että vastaajat tiedostivat oman terveyden- ja kuntotilansa melko realistisesti kun vertailtiin terveydentilan ja kuntotason itsearviota liikunnan määrään. Nuoret siis tiedostavat toimivansa vasten terveellisiä tapoja, mutta eivät välitä siitä. Tämä kuvastaa hyvin postmodernin yhteiskunnan mukavuudenhalua. Tähän kun yhdistetään nykytietotekniikan mahdollistama kaverien ”tapaaminen” internetin välityksellä, niin ei voi muuta odottaa kuin heikentyvää kuntotaso. Mukavuudenhalua ei haeta liikunnan tuottamasta hyvänolon tunteesta vaan jostain muualta.

Puolustusvoimissa on jo puututtu varusmiesten painonhallintaan mm. Riihimäen viestirykmentissä järjestettävällä suurin pudottaja -kilpailulla, sekä keventämällä sotilas-kodissa tarjottavia herkkuja. Siitä, että kuuluuko suurin pudottaja -tyylinen kampanjointi puolustusvoimiin, voidaan olla montaa mieltä, mutta keinot varusmiesten painonhallintaan ja kunnon kohottamiseen ovat mielikuvituksen rajoissa. Tosin kaikessa toiminnassa täytyy toimia koulutusvaatimusten ehdoilla. Salasuon (2006) tituleeraama ”olen mitä haluan” -mentaliteetti kuvastaa hyvin tämän päivän nuorten toimintaa. Tätä ei tietenkään voi yleistää kaikkiin, mutta trendin on oltava tämä, koska varusmiesten kunto on mikä on. Toisaalta tämän tutkimuksen kyselyyn vastanneista suurin osa vastasi tärkeimmäksi liikuntaan motivoijaksi fyysisen kunnon, mikä vaikuttaa jotenkin ristiriitaiselta muihin tuloksiin nähden. Loppujen lopuksi vastuu on jokaisella nuorella itsellä. Suomen koulutusjärjestelmä toivottavasta antaa nykyään tarvittavat tiedot siitä, että mikä on terveellistä ja kuinka paljon tulisi liikkua, jotta pysyisi terveenä ja hyväkuntoisena. Lisäksi nuorten tarvitsisi saada omakohtaisia kokemuksia ruo-

kailu- ja liikuntatottumusten muutoksen tuomista vaikutuksista, jotta he ymmärtäisivät tämän pakkopullalta tuntuvan päätöksen totuusperän.

Kotikaupungin eri ympäristöt eivät toki aina johda nuorta synkempään suuntaan. Seuratoiminta on ollut aktiivista suomessa vuosikymmeniä ja se on yksi tehokkaimista tavoista saada nuoret mukaan säännölliseen liikuntaan. Myös tämän tutkimuksen kyselyn mukaan aktiivisesti seuratoiminnassa olivat mukana vastaajat, jotka asuivat suurimmissa kaupungeissa. Suuret kaupungit tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia ja lajivaihtoehtoja on useita. Suomalaisten aktiivisuus seuratoiminnassa on ollut kasvussa 1960-70 luvuilta lähtien niin nuorilla kuin aikuisillakin (Itkonen ym. 2000) Niin tämän tutkimuksen kyselyn kuin Itkosenkin (2000) mukaan seuratoiminnalla on positiivinen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen. Tässä vaiheessa vanhempien tulisi olla aktiivisia ja viedä lapsia seuratoimintaan ja näyttää omalla esimerkillään, että liikunta on hyvä juttu. Puurosenkin (2006) mukaan aikuisten tulee nykyään luoda auktoriteetti omilla tiedoillaan ja taidoillaan.

Valtakunnan media on niin vahva auktoriteetti, että sitä hyväksi käyttäen tulisi rekrytoida nuoria liikuntaseuroihin ja uusien lajien pariin. Tällä hetkellä niin aikaisempien tutkimusten (Itkonen 1996) kuin tämänkin tutkimuksen mukaan salibandy nostaa edelleen päätään mahtilajien kuten jääkiekko ja jalkapallo keskeltä, ja vanha suosikkilaji hiihto, on ilmeisesti imagonsa takia jäänyt taka-alalle. Myös koulujärjestelmän liikuntakoulutuksella voitaisiin tulevaisuudessa pyrkiä luomaan liikuntamotivaatiota vanhemmallekin iälle. Nuorille pitäisi konkreettisesti osoittaa, että millaisen hyvänolon tunteen liikuntasuoritus saa aikaan, jotta tulevaisuudessa nuorten mukavuudenhalu olisi tämän tunteen tavoittelemista. Motivointi on välillä vaikeaa, mutta nyky-yhteiskunnassa keinot ovat rajattomat.

Mitä tämä kaikki tarkoittaa maanpuolustuksen kannalta? Sotilaan toimintakyvyn fyysinen osa-alue luo sotilaalle toiminta edellytykset selviytyä taistelukentän fyysiselle kuormittavuudelle (Toiskallio 1998). Varusmieskoulutuksen loppupuolelle, eli joukkokoulutuskaudelle on sotilaan käsikirjassa esitetty tietyt tavoitteet. Yksilön pitää pystyä suoriutumaan 3-4 vuorokautta kestävästä ratkaisutaistelusta. Lisäksi tavoitteena on, että 12 minuutin juokсутestin tulos olisi vähintään 2800 metriä ja lihaskuntoluokka hyvä (Sotilaan käsikirja 2004). Tämän tutkimuksen kyselyyn vastanneista ainoastaan noin 40 % juoksi 12 minuutin juokсутestissä 2600-3000 metriä ja suunnilleen sama määrä alle 2600 metriä. Tavoitetulosten saavuttaminen tulee tulevaisuudessa tuot-

tamaan ongelmia jos niihin päästään nykypäivänäkään. Varusmiesten 12 minuutin juoksutestin tulos paranee palveluksen aikana varmasti, mutta koulutuksesta pitää saada irti paljon muutakin kuin vain hyvä kunto. Lisäksi sotilaalle ominaisten lajien, kuten hiihto ja suunnistus suosiota tulisi saada kasvamaan, jotta varusmiespalveluksen fyysisessä kasvatuksessa ei jouduttaisi asettamaan niin suurta panosta lajin opetteluun perusteista lähtien.

Yksi puolustusvoimien kolmesta päätehtävästä on edelleen alueellisen koskemattomuuden turvaaminen ja puolustaminen (Puolustusministeriön tulevaisuuskatsaus, 10). Kriisin eskaloituessa tämän tehtävän suorittamiseen tarvitaan suorituskykyisiä joukkoja ja ilman toimintakykyisiä sotilaita ei tällaisia joukkoja saada aikaan. Tämä taas vaatii yksilöiltä hyvää lihaskuntoa ja kestävyyttä, jotka ovat tärkeitä sotilaan toimintakyvyn fyysisen osa-alueen kannalta. Fyysisen kunnon tulee olla hyvä, varusmiespalveluksessa, mutta myös reserviin siirryttäessä. Toisaalta puolustusvoimien tehtäviin kuuluu myös kansainvälinen sotilaallinen kriisinhallinta ja muiden viranomaisyksiköiden, kuten poliisin, tukeminen. Varusmiehet voivat palveluksensa aikana joutua viranomaisyhteistyössä esimerkiksi etsimään kadonneita henkilöitä sekä eristämään ja vartioimaan alueita (Puolustusministeriön tulevaisuuskatsaus, 10). Kaikki tehtävät eivät välttämättä ole fyysisesti haastavia, mutta vaativat henkistä kanttia, joka myös on osa sotilaan toimintakyvyn kokonaiskentästä.

8. POHDINTA

Tätä pro gradu-tutkielmaa lähdettiin suorittamaan kandintyön pohjalta, joka käsitteli samaa aihepiiriä. Haastavinta koko tutkimuksen tekemisessä oli todella laaja kenttä, yhteiskunta, jonka järkevässä rajaamisessa oli aluksi ongelmia. Baumanin postmoderni teoria käsittelee paljon yksilöä ja sen minän rakentamista sekä postmodernin yhteiskunnan moninaisia ympäristöjä, joten tästä saatiin rajaus aiheeseen. Tutkimusta suoritettiin sotilaan toimintakyvyn fyysisen osa-alueen näkökulmasta, johon saatiin tartuntapinta nuorten liikunta-aktiivisuuden ja -käyttäytymisen kautta. Tutkimuksen edetessä punaisen langan säilyttämisessä oli välillä ongelmallista, koska teoriaa oli paljon ja sen valikoiminen haastavaa.

Teoriaosuutta lähdettiin rakentamaan vuoden 2008 alusta, mutta vasta tehokkaammin sitä päästiin työstämään saman vuoden syyskesästä. Kesän alussa järjestetyssä seminaarissa tutkimukseen löytyi sopiva kysymyspatteri, joka muokattiin reserviläis-tutkimuksen liikunta- ja terveystyöskäytymiskyselystä. Kysely muokattiin niin, että ylimääräiset ja täysin aiheen ulkopuoliset kysymykset jätettiin pois ja kaksi kysymystä lisättiin patterin kysymyksiin. Kun tutkimuslupa oli kunnossa, lähetettiin kysymyssarja viivyttämättä lennostoihin ja kouluihin saatekirjeen kera. Yhteyshenkilöt sovittiin puhelimitse etukäteen, jolloin sovittiin myös muodollisuudet kyselyn järjestämisestä. Kyselyitä teetettäessä varusmiehet olivat olleet palveluksessa noin 2 kuukautta, että siviilielämä oli varmasti vielä kirkkaasti mielessä, eikä palvelusaika ollut vielä ehtinyt vaikuttaa vastauksiin. Kyselyitä takaisin odotettaessa haalittiin lisää teoriaa ja aikaisempia tutkimuksia. Kyselyt olivat matkalla 2-4 viikkoa, joiden jälkeen ne palautuivat postitse takaisin Kauhavalle, jossa ne purettiin Jotos-ohjelmalla. Lapin lennoston kyselyt viipyivät niin pitkään kiireiden takia, että tuloksia alettiin analysoida ilman niitä. Toisaalta Lapin lennoston vastaukset eivät olisi lisänneet kokonaisotosta huomattavasti, sillä saapumiserän II/08 varusmiehet olivat jo ehtineet lähteä kursseille eri puolille suomea ennen kyselyn teettämistä.

Kun kyselyt saatiin takaisin purettavaksi ja analysoitavaksi, alkoivat suurimmat haasteet. Tutkimuksen edetessä havaittiin huomattavia puutteita patteriston rakenteessa tutkimuksen kirjalliseen osioon nähden. Kysymyssarja oli aivan liian kankea tämän tyyppiseen tutkimuskenttään. Patterin olisi pitänyt olla huomattavasti sosiologisempi ja lisäksi siihen olisi voitu sisällyttää vapaa-ajan käytön kysymyksiä. Lisäksi, koska teoriaosuudessa otetaan kantaa myös varusmiesten nousseeseen keskipainoon, olisi

mittari voinut kysyä myös ruokailutottumuksiin liittyviä kysymyksiä, mikä toisaalta olisi taas laajentanut tutkimusta. Nämä tekijät vaikuttavat huomattavasti patterin validiteetin tässä tutkimuksessa. Mittarin sosiologisen puutteen vuoksi se ei täysin toimi tämän tutkimuksen kentässä. Kysymyspatterista kuitenkin saatiin mielenkiintoisiakin tuloksia kotipaikkakunnan koon suhteesta liikunta-aktiivisuuteen, seuratoimintaan ja hyötyliikuntaan, eli tulokset eivät suinkaan menneet täysin hukkaan. Lisäksi vastaajien liikunta-aktiivisuudesta saatiin hyvin tietoa, joten näiltä osin onnistuttiin hyvin.

Nuorten lajikiinnostuksia voidaan hyödyntää varusmiesten liikuntakoulutusta laadittaessa, sillä vaikuttaa siltä, että lajeina salibandy ja kuntosali, olivat vastaajien mielestä mieluisimpia lajeja. Nämä lajit sopivat myös hyvin varuskuntaympäristöön. Puolustusvoimissa on jo suoritettu toimenpiteitä tämänkin tutkimuksen tulosten ongelmiin, eli miten nuorten kuntotaso saadaan nostettua niin, että suorituskykyinen reservi saadaan koulutettua. Nykyään varusmiehet jaetaan kuntotasoryhmiin, jonka ansiosta kullekin tasoryhmälle voidaan antaa sopivan nousujohteista ja paremmin kutakin yksilöä palvelevaa liikuntakoulutusta. Lisäksi kutsuntoja edeltävässä lääkärin tarkastuksessa kartoitetaan paremmin nuorten kunto- ja terveydentilaa, jotta saadaan jo etukäteen karsittua pois palvelukseen kykenemättömät yksilöt. Varusmiesten kuntotasosta puhuttaessa ei kuitenkaan voida jättää motivaation aiheuttamia tekijöitä varusmiesten suorituksiin. Vaikka suomalaisten maanpuolustustahto on ollut korkealla jo vuosikymmeniä, niin onko se sitä nykypäivän nuorilla. Sodista on kulunut pian 70 vuotta, joten muistot sota-ajoista alkavat pitkälti olla historian kirjoitusten varassa. Voi olla, että nykynuoret eivät näe massiivisen kriisin eskaloitumista todennäköisenä ja tästä syystä pitävät palvelusta pakkopullana. Toiset varmasti kokevat sen pakollisena pahana tai hyvänä, joka vain tulee suorittaa sen kummemmin miettimättä palveluksen todellista tarkoituserää. Hyvä jatkotutkimuskohde voisi myös olla nykynuorison maanpuolustustahdon ja palvelusmotivaation vaikutus varusmiespalveluksesta suoriutumiseen. Tällaisella tutkimuksella saataisiin hyvin tietoa nuorten ajatuksista varusmiespalveluksesta ja maanpuolustuksesta yleensä. Tosin tämän tyyllisessä tutkimuksessa suuri osa työstä jouduttaisiin tekemään puolustusvoimien ulkopuolella, mikä aiheuttaa haasteita tutkijan ollessa kadetti.

Voidaan sanoa, että tutkijalle iski sokeus ”valmiin” mittarin löydyttyä, ja sen enempää miettimättä aineistoa alettiin kerätä kovalla vauhdilla. Toki suhteellisen vähäinen aika tutkimuksen tekoon ei mahdollista kovin merkittävien testausten suorittamista, sillä tälläkin menetelmällä tuntuu siltä, että välillä yö-unet jäivät vähälle tutkimuksen pyöri-

essä mielessä. Tutkimuksen tekemisestä tämä pro gradu opetti paljon. Tutkimuksen tieteellinen merkitys jää suhteellisen vähäiseksi, sillä suurin osa tulosten ja teorian avulla tehdyistä johtopäätöksistä on jo suuren yleisön tiedossa. Jos samasta aiheesta alettaisiin tehdä uutta tutkimusta, voitaisiin vaihtoehtoisesti valita kokonaan laadullinen tutkimus, jonka haastattelujen avulla päästäisiin syvällisemmin paneutumaan yksilön ajatusmaailmaan. Parhaiten tuloksia saataisiin, jos haastatteluja voitaisiin suorittaa siviilissä eri kouluasteilla, sekä varusmiehillä. Näin saataisiin katettua nuorten elämänkaaren eri koulutusasteet varusmiespalvelukseen asti. Tosin tällaisen tutkimuksen teettäminen puolustusvoimien kadettina olisi todella haastavaa ja ajankäytön kannalta lähes mahdotonta, mutta tällä hetkellä tuntuu, että tämän tutkimuksen kenttä vaatii suurempaa panostusta paremmin onnistuakseen. Tämän tutkimuksen kentässä sosiologian ja erityisesti liikuntasosiologian sivuaineopinnoista ei olisi ollut haittaa, koska olihan kyseessä sotilastieteilijä. Opintojen aikana tutkija olisi voinut kartuttaa tietovarantojaan aihepiiristä jo ennen tutkimusprosessin alkua ja näin olisi saatu syvällisempää pohdintaa varmasti useammasta näkökulmasta.