

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

VARUSMIESTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA JA VLK-TOIMINTA COVID-19 PANDEMIAN AIKANA

Pro gradu -tutkielma

Yliluutnantti
Teppo Oskari Taina

Sotatieteiden maisterikurssi 10
Sotilaspedagogiikan opintosuunta

Lokakuu 2022

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Kurssi Sotatieteiden maisterikurssi 10	Linja Sotilaspedagogiikan opintosuunta
Tekijä Yliluutnantti Teppo Oskari Taina	
Opinnäytetyön nimi VARUSMIESTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA JA VLK-TOIMINTA COVID-19 PANDEMIAN AIKANA	
Oppiaine, johon työ liittyy Sotilaspedagogiikka	Säilytyspaikka Maanpuolustuskorkeakoulun kirjasto
Aika Maaliskuu 2022	Tekstisivuja 65 Liitesivuja 6
TIIVISTELMÄ <p>Puolustusvoimien fyysisen koulutuksen tärkeimpänä tavoitteena on valmistaa sotilasta selviytymään omasta sodanajan tehtävästään. Fyysisen kunnan saattamiseksi sodan ajan tehtävien vaatimalle tasolle, on jo aiemmin tehty toimenpiteitä. Uuden liikuntakoulutuksen, Koulutus 2020, tavoitteena on kehittää palvelusajan liikuntakoulutusta tukemaan kokonaisvaltaisen toimintakyvyn kehittymistä. Liikuntakoulutusta tukevana toimintana mahdollisestaan varusmiehille palveluksen vapaa-ajalla omatoimista liikunta sekä varusmiesvetoista VLK-toimintaa. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää varusmiesten asennoitumista vapaa-ajan liikuntaa ja VLK-toimintaan ja kuinka koronaviruspandemia (COVID-19) ja pandemiarajoitukset vaikuttivat varusmiesten VLK-toimintaan ja liikkumiseen palveluksen vapaa-ajalla. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin varusmiesten palveluksen vapaa-ajan liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä.</p> <p>Tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena Karjalan Prikaatin tykistörykmentin 2/20 ja 1/21 saapumiserien varusmiehille. Aineistonhankintamenetelmänä käytettiin havainnointia, tilastoja sekä sisäisiä dokumentteja. Olemassa olevan aineiston lisäksi uutta tietoa kerättiin kohderyhmälle suoritettujen alku- ja loppukyselyiden avulla. Kyselyiden tavoitteena oli saada tietoa kohderyhmän liikunta-asenteesta sekä motivaatiosta osallistua vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintaan sekä miten vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia ja VLK-toimintaa tulisi kehittää kohderyhmän näkökulmasta. Kyselyiden rakentaminen aloitettiin 2020 alkuvuodesta. Rakentaminen jakautui kolmeen vaiheeseen: kyselymittareiden kartoitus, kyselyosioiden rakennus ja kyselyn testaus. Empiirinen aineisto kerättiin heinäkuun 2020 ja kesäkuun 2021 välisenä aikana. Kyselytutkimusvastauksia kerättiin yhteensä 1261.</p> <p>Tutkimusten toteutusta hankaloitti maailmanlaajuisesti vaikuttanut COVID-19 pandemia ja sen seurauksena tehdyt rajoitustoimenpiteet. Tutkimuksen kannalta merkittävimpiä rajoitustoimenpiteitä olivat koulutuksen kohortointi, joka vaikutti suoraan viikko-ohjelmiin, vapaa-aikaan sekä VLK-toimintaan, ja sisäliikuntatilojen aukiolojen rajoitus. Myös tutkimuksen loppukyselyn osioita jouduttiin muokkaamaan hyvin nopeasti COVID-19 tilannetietoisuuden kasvaessa lisäämällä loppukyselyyn kolme osiota koskien COVID-19 vaikutuksista vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintaan.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella kohderyhmän varusmiehet ovat sisäisesti motivoituneita liikkujia ja heidän asenteensa vapaa-ajan liikuntaa on positiivinen. COVID-19 rajoitustoimenpiteiden myötä tulleilla muutoksilla oli selkeä negatiivinen vaikutus vapaa-ajan liikkumiseen ja VLK-toimintaan. Tulokset osoittivat, että liikuntakäyttäytymiseen vaikutti myönteisesti toimintaympäristö mahdollistavana tekijänä - liikuntaa harrastettiin, mikäli tämä oli mahdollista ja aktiviteetteja järjestettiin. Liikuntakäyttäytymistä myönteisesti vahvistavana tekijänä koettiin sosiaalisuus, joka motivoi liikkumaan.</p>	
Avainsanat: VLK, vapaa-ajan liikunta, fyysinen toimintakyky, asenteet, motivaatio, tapaustutkimus	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	1
2	TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	2
2.1	ASENNE	3
2.2	MOTIVAATIO	3
2.3	AKTIIVISUUS.....	4
2.4	TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN	5
3	FYYSISTÄ TOIMINTAKYKYÄ KEHITTÄVÄ TOIMINTA PUOLUSTUSVOIMISSA.....	7
3.1	FYYSISEN KUNNON MITTAAMINEN PUOLUSTUSVOIMISSA.....	8
3.2	VARUSMIESTEN FYYSSINEN KOULUTUS.....	9
3.3	VAPAA-AJAN LIIKUNTA JA VLK- TOIMINTA PUOLUSTUSVOIMISSA	10
4	LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN OSATEKIJÄT	13
4.1	ALTISTAVAT TEKIJÄT	13
4.2	MAHDOLLISTAVAT TEKIJÄT.....	14
4.3	VAHVISTAVAT TEKIJÄT	15
5	TUTKIMUSKYSYMYKSET JA MENETELMÄT	17
5.1	TUTKIMUSMENETELMÄT	18
5.2	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	20
5.3	KYSELYTUTKIMUSTEN TOTEUTUS	20
5.3.1	<i>KYSELYIDEN RAKENTAMINEN</i>	<i>20</i>
5.3.2	<i>KYSELYIDEN TOTEUTUS</i>	<i>22</i>
5.3.3	<i>KORONAVIRUSPANDEMIAN VAIKUTUS KYSELYTUTKIMUSTEN TOTEUTUKSEEN</i>	<i>23</i>
5.4	TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSOINTI	23
6	TULOKSET	25
6.1	KOHDERYHMÄN TAUSTATIEDOT.....	25
6.2	LIIKUNTA- JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN	26
6.2.1	<i>UNI.....</i>	<i>26</i>
6.2.2	<i>RAVINTO JA PÄIHTEET.....</i>	<i>28</i>
6.2.3	<i>LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN.....</i>	<i>31</i>
6.3	LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN MOTIVAATIO JA ASEENTEET	35
6.3.1	<i>LIIKUNTAMOTIVAATIO</i>	<i>35</i>
6.3.2	<i>LIIKUNTA-ASENTEET.....</i>	<i>38</i>
6.4	VAPAA-AJAN LIIKUNTA JA VLK-TOIMINTA	44
6.4.1	<i>LIKKURI-SOVELLUS</i>	<i>52</i>
6.5	COVID-19 VAIKUTUS	53
7	POHDINTA.....	56
7.1	TUTKIMUSTULOSTEN YHTEENVETO	56
7.2	JOHTOPÄÄTÖKSET	60
7.3	TUTKIMUKSEN RELIABILITEETTI JA VALIDITEETTI.....	62
7.4	JATKOTUTKIMUSAIHEET	64
	LÄHTEET	66

VARUSMIESTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA JA VLK-TOIMINTA COVID-19 PANDEMIAN AIKANA

1 JOHDANTO

Varusmiespalveluksensa aloittavien nuorten fyysinen kunto aiheuttaa haasteen Suomen uskottavalle puolustukselle (Kyröläinen & Santtila 2010, 140). Puolustusvoimissa on jo aiemmin tehty toimenpiteitä varusmiesten ja vapaaehtoista asepalvelusta suorittavien naisten fyysisen kunnan saattamiseksi sodan ajan tehtävien vaatimalle tasolle. Koulutus 2020-ohjelmassa varusmiesten palvelusaikaisen liikuntakoulutuksen rakennetta on muutettu voimaharjoittelupainotteisemmaksi. Tästä johtuen ryhmäliikunnan ja erilaisten koordinaatiota edistävien pallopelien organi-sointi jää varusmiesten oman aktiivisuuden varaan järjestettäväksi vapaa-ajalla ja VLK-toiminnan piirissä. Pallopelit ja ryhmäliikunta ovat kuitenkin osana varusmiesten liikuntakoulutusta, mutta Koulutus 2020-ohjelman painopisteenä on kestävyys- ja voimaharjoittelu, jota koulutuksessa yritetään tuoda enemmän esille.

Fyysinen toimintakyky muodostaa yhden osan Puolustusvoimien kokonaistoimintakyvystä (Reserviläistutkimus 2015, 25). Puolustuskyvyn määrittämiseksi ja nykytilanteen arvioimiseksi, on tärkeä mitata säännöllisesti varusmiesten ja reserviläisten toimintakykyä. Palveluksen aloittavien palvelus etenee helpoiten ja tavoitteen mukaisesti, mikäli yksilöt pystytään sijoittamaan oikeanlaisiin palvelustehtäviin varusmieskoulutuksen aikana.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää varusmiesten vapaa-ajan liikunta- ja VLK-toimintaaktiivisuutta COVID-19 pandemian aikana. Tavoitteena on selvittää COVID-19 pandemia rajoitusten mahdollista vaikutusta varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen ja -aktiivisuuteen palveluksen vapaa-ajalla.

Tutkimuksen kohderyhmä on varusmiehet, joiden vapaa-ajan liikunta- ja VLK-toimintakäyttäytymisestä kerätään tietoa palveluksen alussa ja lopussa. Lisäksi tutkimuksessa hyödynnetään kohderyhmän fyysisten toimintakykytestien tuloksia. Saapumiserien tietotaso, fyysisen kunnan taustalla olevista terveystäyttymisestä, on laajentunut. Terveelliset elämäntavat ja arkiliikunnan tärkeys heijastuivat tutkimuskyselyiden vastauksissa. Tutkimuksessa huomioitiin myös fyysisen kunnan taustalla vaikuttavia tekijöitä. Merkittävimpänä osa-alueena terveystäyttyminen, josta esimerkkinä aktiivisuus ja elintavat.

2 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tutkimuksen teoriaosuus käsittelee tutkimuksen neljää keskeisintä teemaa. Palveluksen alkaessa varusmiehet ovat yleisimmin iässä, jossa heille on muodostunut jonkin asteinen käsitys terveyskäyttäytymisestä. Terveyskäyttäytyminen ohjaa heidän päivittäistä toimintaansa ravinnon, unen ja liikunnan osalta. Tutkimuksen teoriaosassa käsitellään asenteita, motivaatiota, aktiivisuutta ja terveyskäyttäytymistä, jotka vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen.

Liikunnan vähäisyys on riski kasvuikäisten terveydelle ja hyvinvoinnille (Tammelin ym. 2015, 1707). Arjen fyysiset helpottumiset ovat vaikuttaneet vähenevästi liikuntaan (Tammelin ym. 2015, 1707). Fyysisiltä ominaisuuksiltaan liikunnan vaikutus on tärkeä elimistölle ja sen optimaaliselle kasvulle, että kehitykselle (Tammelin ym. 2015, 1708). Tammelin ym. (2015) mukaan elimistön kunnossapito edellyttää monipuolista liikuntaa. Monipuolisesta liikunnasta hyöttyy hermosto, lihaksisto, luusto, jänteet, nivelsiteet, hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä hormonaalinen kypsyminen (Tammelin ym. 2015, 1708). Liikunnan merkityksestä kertoo myös se, että sen tehtävänä on tukea myös motorista ja kognitiivista kehitystä, ja tarjota oikein toteutettuna mahdollisuuden myönteiseen psyykkiseen, sosiaaliseen ja eettiseen kasvuun (Tammelin ym. 2015, 1708).

Koulutus 2020 tuoma lihaskuntoharjoittelu voi olla monelle fyysisesti todella haastava. Harjoittelun myötä lihaksiin kehittyy monipuolinen hermotus, mikä tukee raskaamman voimaharjoittelua (Tammelin ym. 2015, 1709). Parkkari ym. (2004) mukaan harjoittelun alkuvaiheessa lisäpainojen käyttöä tulisi välttää, jotta vältytään vammoilta. Tammelin ym. (2015) painottaa, että normaalin liikelaajuuden ylittämistä tulisi välttää, koska nivelet eivät ole tehty toimimaan jatkuvasti maksimaalisen rasituksen alla. Venyttely, että voimistelu eri muodoissa auttaa kehittämään liikkuvuutta, joka on nivelille hyväksi (Tammelin ym. 2008, 23). Kantomaa ym. (2008) mukaan nuoruusiän liikunnan harrastamisella on positiivisia vaikutuksia myös aikuisiän psyykkiseen hyvinvointiin. (Tammelin ym. 2015, 1079.)

Tavoitteiden asettaminen ja minäpystyvyys tiedetään olevan avainasemassa liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja ylläpitämisessä (Schwarzer 2008). Varusmieskoulutuksen myötä minäpystyvyyden rooli korostuu, koska syntyy tilanteita, jossa henkilö joutuu itse kehittämään tarvittavat rutiinit ja harjoitteluohjelman liikunnan jatkamiseen (McAuley et al 2000). Tällöin harjoittelujakson aikana kehittynyt minäpystyvyys ennustaa harjoittelun jatkamista myös itsenäisesti (Kekäläinen ym. 2018).

2.1 Asenne

Tutkimuksen yhtenä keskeisenä osana on tutkia varusmiesten asennetta liikuntaan. Asenteet mielletään, joko myönteisiksi tai kielteisiksi tunteiksi. Asenne määritelmänä on ”opittu taipumus ajatella, tuntea ja käyttäytyä erityisellä tavalla tiettyä kohdetta kohtaan” (Gordon Allport ks Erwin 2001, 12).

Rokeach (1976) esittää asenteen jakautuvan efektiiviseksi, kognitiiviseksi ja konatiiviseksi reaktioksi asenneobjektia kohtaan (Rokeach 1976, 113–114.). Tutkimuksen tehtävänä olikin selvittää varusmiehen asenne liikuntaa kohtaa, jonka vuoksi nämä kolme asenteen alalajia efektiivinen, kognitiivinen ja konatiivinen asenne onkin hyvä ymmärtää (Rokeach 1976, 113–114; Erwin 2001, 22–23).

Tutkimuksessa tarkasteltiin asennedimensiota. Näiden tärkeys tutkimuksessa on suuri koska affektiiviset asenteet muodostavat merkittävän roolin vapaa-ajan liikunta aktiivisuuden asenteiden muutokselle. Lampinen ym (1969) esittää affektiiviset asenteiden olevan hyvin hitaasti muuttuvia asenteita, joilla kuitenkin on vaikutus muihin asennedimensioihin. (Lampinen 1969, 11; Lehti & Laakso 2000, 14.). Lehti ja Laakso (2000, 14–15) ovat tiivistäneet kognitiiviset toiminnot siten, että erilaiset tiedon vastaanottamiset, tiedon tallentaminen, käsittely ja käyttöön liittyvät prosessit ovat tietoisia toimintoja. Kuitenkin Lehti ja Lehto painottaa, että uskomukset, että ajatukset kuuluvat olla sanallisesti ilmaistavia ja havaintoihin perustuvia reaktioita (Lehti & Laakso 2000, 14). Käyttäytymistä ohjaavat dimensiot eli konatiiviset dimensiot pitävät sisällään taipumuksia tietynlaiseen toimintaan. Lehti ja Laakso (2000, 14–15) esittävät käyttäytymistä ohjaavat toiminnot ilmenevän yksilöllä tietynlaisina tekoina, valmiuksina tai käyttäytymiseen ohjaavina sanallisina ilmaisuina (Lehti & Laakso 2000, 14–15). Rokeach ym (1976) esittää, että uskomus asiasta johtaa toimintaan vasta, kun sen edellytykset täyttyvät. (Rokeach 1976, 114, 120–121) Tutkimukseen liittyy myös suurena osana myös motivaatio, joka läpäisee kaikki kolme asennedimensiota.

2.2 Motivaatio

Willis & Cambell (1993) esittävät, että termillä motivaatio viitataan usein asiaa, jotka ohjaavat ihmisen toiminnan alulle. Liikuntamotivaation avulla tavoitteeni on selvittää mikä saa varusmiehen liikkumaan tai osallistumaan vapaa-ajan liikuntaan ja mikä heitä liikkumisessa kiinnostaa.

Korkiakangas (2010) esittää että tunteilla ja arvoilla, sekä asenteilla on vaikutus myös ihmisen motivaatioon mutta perusluotoisia motiiveja kuvaavat ihmisen tarpeet, kun taas tietoisia motiiveja tavoitteet ja päämäärät. (Korkiakangas, 2010, 16.)

Puolustusvoimat ovat pitkään yrittäneet tartuttaa sisäistä liikuntakipinää. Liukkonen & Jaakkola (2012) painottaa, että motivaation ollessa ulkoista, jota ohjaa esimerkiksi maine, kunnia ja palkinnot voivat toimia lyhyellä aikavälillä tehokkaana motivointikeinona, mutta pidemmällä aikavälillä niiden tehokkuus heikkenee (Liukkonen & Jaakkola 2012). Ruohotien (1998) ohjauksena, että tämän vuoksi varusmiesten olisi pystyttävä löytämään sisäisen motivaatio syyt, sisäiset palkkiot, kuten työn ilo, ovat kestoaltaan pitkäkestoisempia ja niistä voi tulla pysyvän motivaation lähde. (Ruohotie 1998, 37–38.)

Tutkimusraportissa varusmiesten liikuntakoulutus osana koulutus 2020- uudistusta painotetaan fyysisen aktiivisuuden ja kunnan yhteyttä yleiseen hyvinvointiin ja elämän laatuun. Aktiivisuutta ja hyvää kuntoa taas ennustavat pitkälti motivaatiotekijät joidenka merkitystä tutkimuksessa selvitettiin kyselyn avulla. Motivaatiotekijöinä nähdään usko omaan kykyihin ja suoriutumiseen (minä pystyvyys) sekä tavoiteorientaatiot. (Feltz et al. 2007; Papaioannou et al 2012 59–90). "Motivaatio ja luottamus omaan kykyihin taas ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi kehittymisen tavoittelu ennustaa koettua fyysistä pystyvyyttä ja positiivisia tunteita liikuntaa kohtaan, kilpailuhenkisyys ennustaa myös koettua pystyvyyttä, kun taas epäonnistumisen ja huonojen tulosten välttely tai niistä huolehtiminen ennustavat negatiivisia tunteita liikuntaa kohtaan" (Kokkonen ym. 2010, 133–152; Wang et al. 2010, 324–338.)

2.3 Aktiivisuus

Puolustusvoimat tarjoavat varusmiehille laajan valikoiman liikuntapaikkoja jolla liikunnan aloittamisen kynnyksestä on laskettu. Aktiivisuuteen on vaikutettu Puolustusvoimien sisällä tarjoamalla laajaa valikoimaa eri lajeista ja harrastusmahdollisuuksista. Aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä tutkimuksessa on yritetty selvittää niin ulkoisista, että sisäisistä tekijöistä. Biddle & Mutrie (2008) ovat tutkineet liikunta-aktiivisuuteen liittyviä tekijöitä. Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät voivat olla myös ulkoisia tekijöitä, joita ovat liikuntapaikkojen huono kunto tai puuttuminen, myös etäisyys liikuntapaikkojen suhteen voi olla aktiivisuuteen vaikuttava tekijä mikä vaikuttaa siirtymiseen liikuntapaikalle (Biddle & Mutrie 2008 44-47; Whaley 2004) Kyselyn avulla pystyttiin sulkemaan suurimmat keskeiset aktiivisuuteen negatiivisesti vaikuttavat tekijät pois, eikä Puolustusvoimien tarjoamissa ulkoisissa aktiivisuuteen vaikuttavissa tekijöissä ole puutteita. Kuitenkin yksilö voi kokea asian eri tavalla.

2.4 Terveyskäyttäytyminen

Physical activity guidelines for Americans tutkimuksessa esitettiin tieteelliseen näyttöön perustuvan fyysisen aktiivisuuden ja terveyden välisiä yhteyksiä. Vasankarin (2010) raportissa esitetään myös, että fyysinen aktiivisuus kaikella tavalla edistää terveyttä aiemman 10 min. yhtäjaksoisen minimikestoisen aktiivisuuden sijaan (Piercy et al. 2018, 2020–2028). Vasankarin (2010) artikkelissa on tuotu myös esille seuraavat asiat "Piercy et al (2018) on esittänyt, että reippaan ja rasittavan liikkumisen lisäksi uuden suosituksen mukaan myös kevyt (1.5–3.0 MET) fyysinen aktiivisuus tuottaa terveystuloksia. Tätä kuitenkin ei tue tavoitetasot koska kevyen aktiivisuuden osalta ei ole esitetty tavoitetasoja. Kevyt aktiivisuus tuottaa terveyshyötyjä erityisesti heillä, jotka eivät terveydellisistä tai muista syistä saavuta reippaan ja rasittavan aktiivisuuden tasoa tai kokonaismäärää" (Piercy et al. 2018, 19). Taistelijan fyysinen toimintakyky (2020) tutkimuksessa tuotiin esille nuorten liikkumisen tuloksia, jotka korostavat Puolustusvoimien tarvetta varautua palveluksen aloittavien nuorten haasteelliseen fyysisen kunnan lähtötasoon. Varusmiesten kuntotason uskotaan olevan jatkossakin enintään nykyisellä tai jopa huonommalla tasolla (Taistelija fyysinen toimintakyky 2020). Vasankari (2010) esittää tähän liittyen, että fyysisellä kunnolla saattaa tulevaisuudessa olla nykyistä suurempi merkitys varusmiespalveluksen suorittamiseen ja koulutussisältöjen kehittämistarpeisiin.

Terveyskäyttäytymisessä unen merkitys on merkittävä. Unen aikana soluvauriot ja hermosolujen väliset kytkennät vahvistuvat ja etenkin muistin kannalta tärkeillä aivoalueilla. Näillä aivoalueilla syntyy mahdollisesti myös uusia hermosoluja vielä aikuisiälläkin (Terveyden ja hyvinvointilaitos).

Nykänen ja Fogerholm (2020) artikkelissaan esittää sotilastyön aiheuttavan erityisvaatimuksia ravintoaineiden ja nesteen saannille (Taistelijan fyysinen toimintakyky 2020, 134). Tämän lisäksi Nykänen & Fogerholm (2020) painottaa ravinnon merkityksen esiintyvän sotilastehtävissä, aina valmistautumisesta tehtävänäikaan suorituskykyyn, että palautumiseen. "Ravitsemuksen rooli ei varmasti varusmiehille palvelukseen astuessa ole täysin selkeä mutta ravinnon merkitys liikunnan aikaisessa energia-aineenvaihdunnassa, palautumisessa, proteiinisynteesissä ja nestetasapainon säätelyssä korostuu palveluksen myötä (Beals et al 2015)". Varusmiesten astuttua palvelukseen selkeimmät muutokset ovat ateriarytmi ja ravinnonsaannin säännöllisyys. Harala (2020) toteaa, että haasteita ravinnon saannissa esiintyy, kun sotilaan ravitsemustila muuttuu (Harala ym. 2020).

Ravitsemussuosittelujen tavoitteena on edistää suomalaisten terveyttä ja ehkäistä sairauksia (Taistelijan fyysinen toimintakyky 2020, 134). Ravitsemussuosittelujen päämääränä on tarjota

perusteet terveille, kohtuullisesti liikkuville ihmisille, jotka tilanteen tullen voisivat olla pohjana erityistilanteiden ravitsemuksen suunnitteluun (Taistelija fyysinen toimintakyky 2020, 134). Suomalaiset ravitsemussuositukset (2018) esittää, että terveellisellä ruokavaliolla ennaltaehkäistään ja hoidetaan lihavuutta ja aineenvaihduntasairauksia (Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2018). Varusmiespalveluksessa opituilla hyvillä ruokailu- ja liikuntatottumuksilla on kansanterveydellistä merkitystä (Taistelijan fyysinen toimintakyky 2020, 134).

3 FYYSISTÄ TOIMINTAKYKYÄ KEHITTÄVÄ TOIMINTA PUOLUSTUSVOIMISSA

Puolustusvoimien asiakirja (HQ778) käsittelee fyysistä toimintakykyä Puolustusvoimissa. Asiakirjassa (HQ778) esitetään, että Puolustusvoimissa uuden koulutusohjelman Koulutus 2020 myötä puolustusvoimiin rakennettiin koko palvelusajan kestävä toimintakykyohjelma. Tämän ohjelman myötä varusmiesten fyysistä toimintakykyä yritetään kehittää koko ajan, jossa on huomioitu niin fyysinen, psyykkinen, eettinen, sekä sosiaalinen toimintakyky. Toimintakykyohjelma koostuu seuraavista osakokonaisuuksista henkilökohtaisen toimintakyvyn kehittäminen tavoitteenasettelun menetelmällä, taistelijan keho (fyysinen toimintakyky), taistelijan mieli (psyykkinen, sosiaalinen ja eettinen toimintakyky). (PVAH-asiakirja HQ778 liite 10, s2)

Asikirjassa (HQ778) esitetään, että "koulutus 2020 painottaa, että toimintakyky vaikuttaa kaikkien sotilaan toimintaan ja sen kehittämiseen, tämän vuoksi toimintakyvyn eri osa-alueita on sisällytetty kiinteästi kaikkiin koulutustapahtumiin". Asiakirjassa (HQ778) esitetään, että teoriassa jokaisella koulutusjaksolla koulutus koostuu tavoitteenasettelusta ja sitä edeltävästä opetuksesta sekä taistelijan kehoon ja taistelijan mieleen liittyvästä opetuksesta, harjoitteista ja harjoitteiden osista. Asiakirjan (HQ778) sivulla kaksi tuodaan esille, että lisäksi (sota)harjoitusten tavoitteisiin tulee määrittää osaamistavoitteiden lisäksi myös toimintakyvyn kehittämiseen liittyvät tavoitteet, jotka voivat nousta toimintakykyohjelman eri koulutuskausille laadituista tavoitteista ja/tai aselajin/toimialan/joukon vaatimuksista. (PVAH-asiakirja HQ778 liite 10. s2)

Ensimmäinen osakokonaisuus, henkilökohtainen toimintakyvyn kehittäminen, koostuu toimintakyvyn neljän osa-alueen opetuksesta sekä varusmiehen tavoitteellisen toimintakyvyn kehittämisestä tavoitteenasettelun ja itsearvioinnin keinoin jokaisella koulutusjaksolla. (PVAH-asiakirja HQ778 liite 10.)

"Toinen osakokonaisuus toimintakykyohjelmasta keskittyy taistelijan kehoon ja rakentuu fyysisen toimintakyvyn koulutuksesta. Se painottuu kestävyys- ja voimaominaisuuksien nousujohteiseen kehittämiseen." (PVAH-asiakirja HQ778 liite 10. s2)

"Kolmas osakokonaisuus keskittyy taistelijan mieleen ja rakentuu psyykkisen, sosiaalisen ja eettisen toimintakyvyn koulutuksesta. Se sisältää muuhun koulutukseen integroituja harjoituksia sekä uuden tiedon opettamista". (PVAH-asiakirja HQ778 liite 10. s2)

Puolustusvoimien normi HQ778 on määrittänyt, että Puolustusvoimien toimintakykykoulutuksen tavoitteena on koko palveluksen ajan harjoittaa varusmiehistä nousujohteisesti ja tavoitteellisesti hyväkuntoisiksi rohkeiksi, itsevarmoiksi, sekä itsekuria omaaviksi taistelijoiksi, jotka kykenevät toimimaan poikkeusolojen vaativissa tilanteissa säilyttäen toimintakykynsä (asiakirja HQ778, liite 10, 1). Normi HQ778 selventää liikuntakoulutusta siten, että toimintakykykoulutuksen tavoitteen lisäksi se antaa koulutusta perusteista niin psyykkisistä, sosiaalisista, eettisistä ja fyysisistä tekijöistä, jotka vaikuttavat yksilön ja joukon toimintaan taistelutilanteissa. Näiden pohjalta varusmiehet saavat ohjausta ja koulutusta kuinka eri toimenpitein yksittäinen sotilas tai joukko voi hyödyntää oppimaansa kehittääkseen, ylläpitääkseen, sekä palauttaakseen omaa toimintakykyään. (PVAH-asiakirja HQ778 liite 10,1.).

Toimintakyky koulutuksen nousujohteisella koulutuksella normin HQ778 mukaan luodaan edellytykset, että varusmiesten fyysinen toimintakyky kehittyy. Massamaisesta koulutuksesta, yksilöllisten kuntoerojen ja palautumisen huomioon ottamiseen- ja vapaa-ajan liikunnalla luodaan perusteet liikuntaharrastuksen jatkumiselle myös reservissä. (PVAH-asiakirja HQ778 liite 10,s.2.).

3.1 Fyysisen kunnon mittaaminen Puolustusvoimissa

Puolustusvoimien normin HQ778 on määrittänyt, että sotilaan toimintakyky koostuu neljästä osa-alueesta: psyykkisestä, sosiaalisesta, eettisestä ja fyysisestä toimintakyvystä, jotka kaikki ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Normi HQ778 mukaan kokonaisuus vaikuttaa siihen, kuinka hyvin taistelijan mieli ja keho säilyvät toimintakykyisinä ympäristön vaihtelevissa kuormitustilanteissa (PVAH-asiakirja HQ778 liite 10,1).



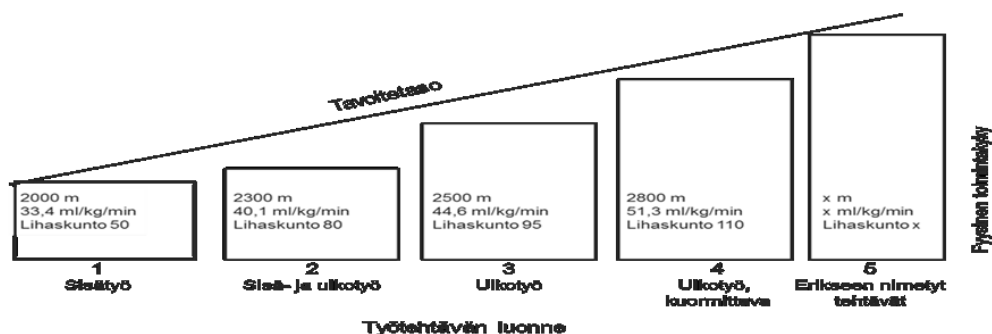
Kuva 1. Sotilaan toimintakyvyn neljä osa-aluetta taistelijan kehon ja mielen taustalla (PVAH-asiakirja HQ778 liite 10 sivu 1).

Varusmiesten fyysistä toimintakykyä kehitetään varusmiespalveluksen aikana Taistelijan keho-koulutusohjelmalla. Ohjelman päämääränä on antaa tietotaito monipuolisen, nousujohteisen kestävyys- ja voimaharjoittelun omatoimiselle toteuttamiselle reservissä. Harjoittelun tavoitteena varusmieskoulutuksessa ja reservissä on vähintään poikkeusolojen tehtävän edellyttämän fyysisen toimintakyvyn tason ylläpito.

Alla olevassa taulukossa, taulukko 1, ja kuvassa on määritetty tehtävien tasot. Erikseen nimettyjen tehtävien (taso 5) osalta tavoiterajat määrittää Puolustusvoimien tulosityksikkö, jossa tehtävä on. Tason 5 tehtävissä kestävyuden ja/tai lihaskunnan tavoitteen on oltava korkeampi kuin tasolla 4.

Taulukko 1

Tehtävien toimintakyvyn tavoitetasot Puolustusvoimissa (PVAH-asiakirja HP560 liite 2, 1)



3.2 Varusmiesten fyysinen koulutus

Puolustusvoimien fyysisen koulutuksen tärkeimpänä tavoitteena on valmistaa sotilasta selviytymään omasta tehtävästään. Koulutus 2020-ohjelman mukaisessa varusmieskoulutuksessa tavoitteena on kehittää liikuntakoulutusta siten, että varusmiesten kokonaisvaltainen toimintakyky parantuisi (Varusmiesten liikuntakoulutus osana Koulutus 2020 uudistusta, tutkimusraportti, 7).

Nykyisen liikuntakoulutuksen sisältöjen tavoitteena on ollut liikuntakipinän syyttäminen tai ylläpitäminen reserviin. Koulutus 2020 on tuonut muutoksen, jonka tavoitteena on luoda varusmiehille kouluksellisesti mahdollisuus selvitä sodanajan tehtävistä. Tämän vuoksi varusmiespalveluksen aikaista liikuntakoulutusta halutaan kehittää tehokkaammin valmiutta tukevaksi.

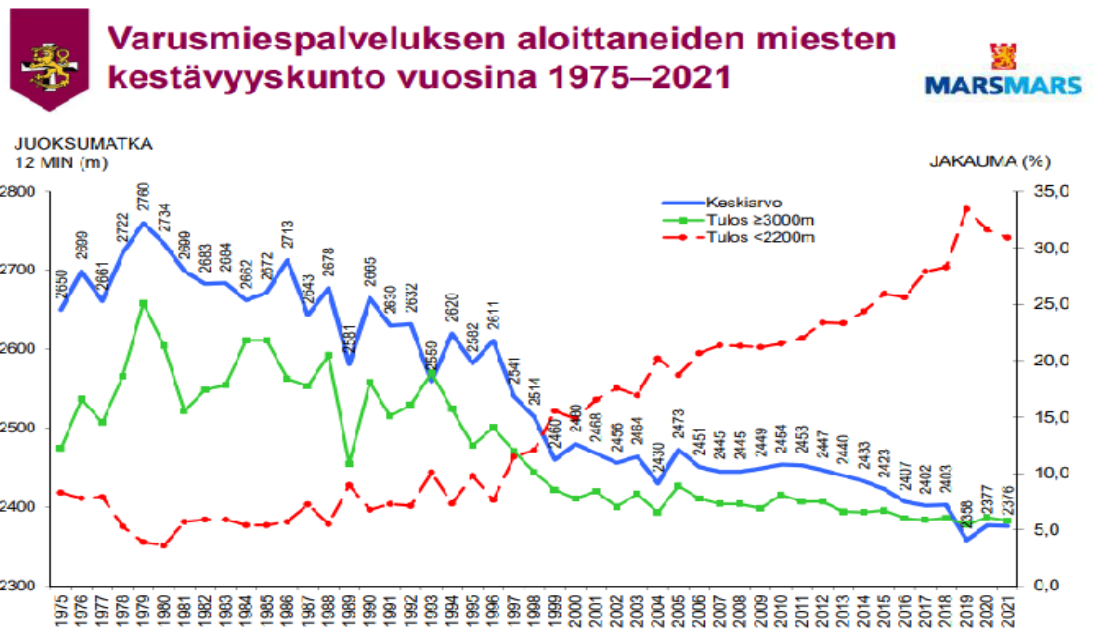
Tästä johtuen liikuntakoulutuksen tavoitteet on luotu yhä enemmän taistelijan fyysisen kunnan kehittämiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että nykyisistä lajikokeiluista siirrytään yksilöllisesti suunniteltuun nousujohteiseen voima- ja kestävyysharjoitteluun (Varusmiesten liikuntakoulutus osana Koulutus 2020 uudistusta, tutkimusraportti, 8).

Kyröläinen ja Ojanen (2022) näkevät, että koulutuksen päätavoitteena olevan tulisi olla voima- ja kestävyysominaisuuksien nousujohteinen kehittäminen sekä harjoittelun perusteiden opettaminen reserviä varten. Tavoitteet tulee sitoa sodanajan sijoitusta vastaavan tehtävän fyysisiin vaatimuksiin (Kyröläinen & Ojanen 2022).

3.3 Vapaa-ajan liikunta ja VLK- toiminta Puolustusvoimissa

Puolustusvoimien normi HL807, sekä HQ461 määrittää sotilasurheiluliiton toiminannan seuraavalla tavalla: "Sotilasurheiluliitto järjestää varusmiehille vapaa-ajan liikuntakerhotoimintaa (VLK) yhdessä sotilasurheiluseurojen ja varusmiestoimikuntien kanssa. Vuodesta 1987 alkaen on kerhotoiminnan päämääränä ollut parantaa varusmiesten viihtyvyyttä ja palvelusmotivaatiota. Varusmiesten liikuntakerhot toimivat kulloinkin palveluksessa olevien varusmiesten ehdoilla ja heidän johtaminaan" (Puolustusvoimien normi HL807). Sotilaan käsikirja (2019) toteaa, että varusmiesten liikuntakerhon tavoitteena on tutustua varusmiehet uusiin liikuntalajeihin, sekä antaa tilaisuuden osallistua ohjattuun liikuntakerhotoimintaan, tämän lisäksi on mahdollisuus opettaa taitoja, joista on hyötyä siviilielämässäkin, madaltaa kynnystä lähteä liikkumaan, synnyttää pysyvän liikuntaharrastuksen (Sotilaan käsikirja 2019, 267).

Puolustusvoimien normi HL807 sekä HO461 mukaan varusmiesten liikuntakerhot toimivat varusmiesten ehdoilla. Tämän lisäksi toiminta perustuu varusmiesten tahtoon ja kiinnostukseen harrastaa erilaisia liikuntamuotoja. Normi (HL807) esittää myös, että kerhotoiminnan edellytyksistä huolehtii henkilökunnan keskuudesta nimetty ohjaaja, mutta itse kerhoissa varusmiehet ohjaavat omaa toimintaansa (Puolustusvoimien normi HL807 & HO461.).



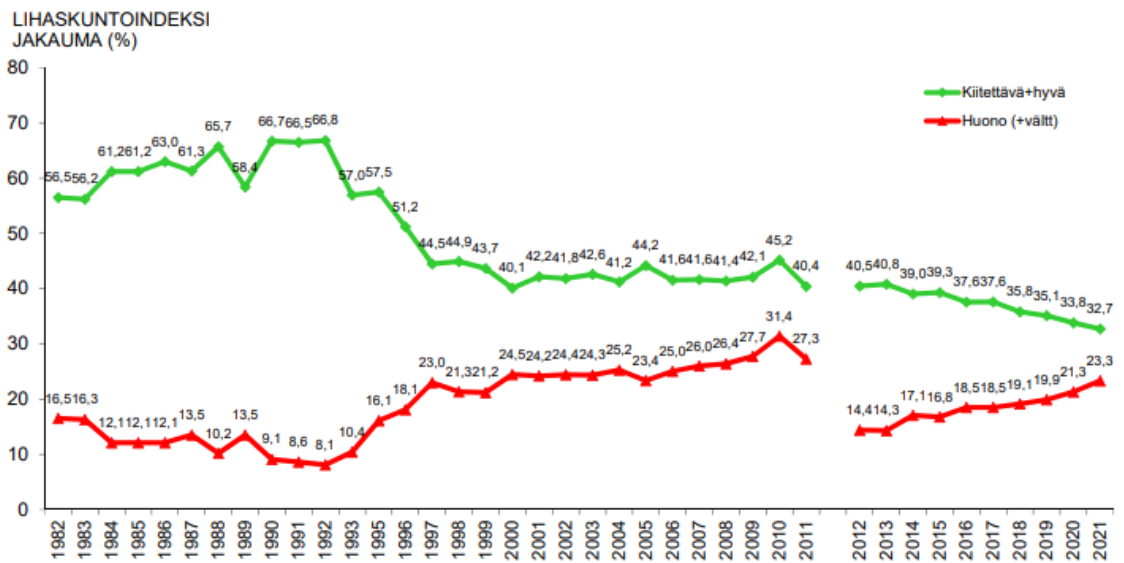
Kuva 2. Varusmiesten 12-minuutin (Cooper) juoksutestin tulokset vuodelta 1975–2021 (https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/06/liikunnan_ja_liikkumisen_edistaminen_valtiohallinnossa_-_Ministerioiden_tuloskortti.pdf?cv=)

Varusmiehillä on vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintaan kehitetty sovellus, Liikkuri. Liikkuri-sovellus toimii varusmiesten vapaa-ajan liikunnan ja VLK-toiminnan tukena, johon VLK-vastaavat kirjaavat yksiköidensä VLK-käynnit ja vapaa-ajan liikkumisen kerrat. Liikkuri-sovelluksen ollessa aktiivisesti käytössä voidaan sovelluksesta seurata varusmiesten liikuntakäytävyyttä. Sovelluksen avulla varusmiehille, ennen COVID-19 pandemiaa, myönnettiin myös liikunta-aktiivisuudella ansaitut kuntoisuuslommat.

Karjalan prikaatin täydentävässä käskyssä 004, koronaepidemiaan liittyvät toiminnot esitettiin, että COVID-19 pandemiasta johtuen myös Karjalan prikaatissa tehtiin toimenpiteitä, jotka vaikuttivat niin henkilökunnan kuin varusmiesten liikkumiseen. Sisäliikuntatila oli käytössä valmius- ja varuskunta vuorossa oleville varusmiehille palvelusaikana sekä palveluksen vapaa-aikana erillisvarauksesta. Samanaikaisesti tilassa sai olla vain yhden perusyksikön varusmiehiä. (PVAH-asiakirja MQ18087.)



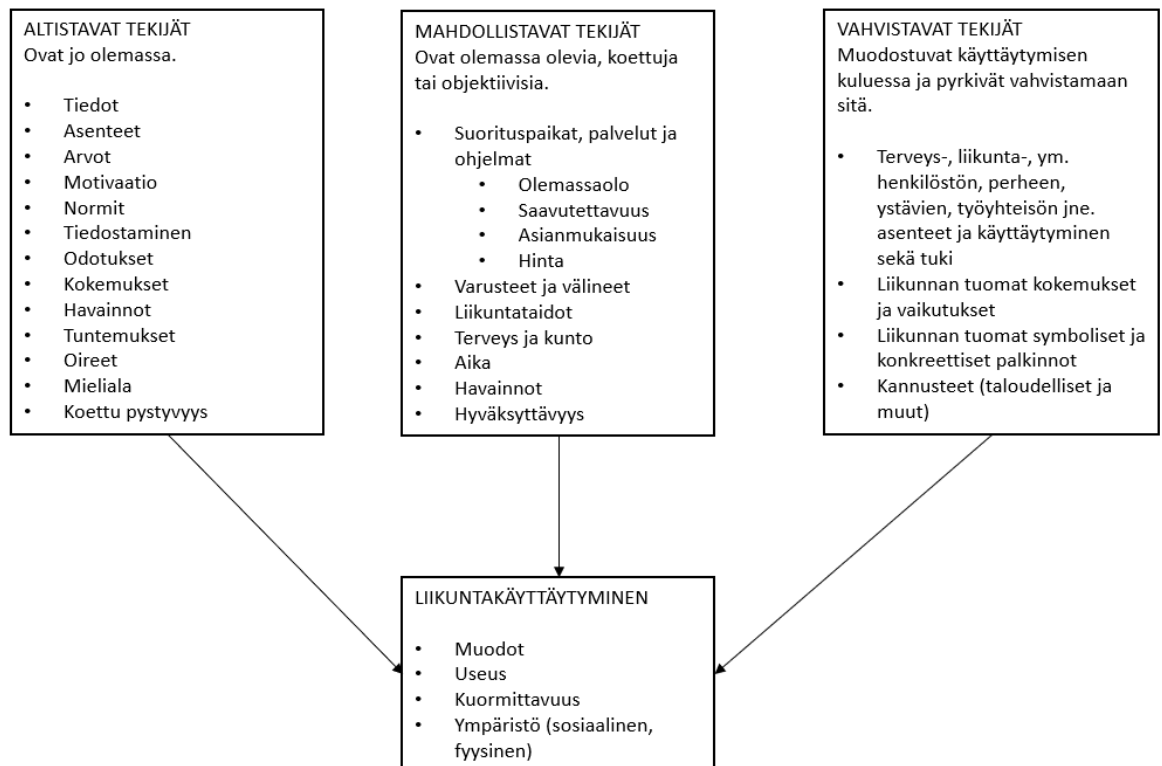
Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten lihaskunto vuosina 1982–2021



Kuva 3. Varusmiesten lihaskuntoindeksit vuosilta 1982–2021. (https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/06/liikunnan_ja_liikkumisen_edistaminen_valtiorhallinnossa_-_Ministerioiden_tuloskortti.pdf?cv=1)

4 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN OSATEKIJÄT

Liikunnallisen elämäntavan omaksumista ja toteuttamista on tarkasteltu liikuntakäyttäjyksen altistavien, mahdollistavien ja vahvistavien tekijöiden viitekehässä, jotka on esitetty kuvassa 4 (Vuori 2005c, 651). Altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät ovat suhteessa toisiinsa (Green ym. 1999, 40–41, Laitakari ym. 1998, 33, Vuori 2005c, Opetusministeriö 2007). Liikuntakäyttäjyksen osatekijöiden tarkastelu on jaettu liikunta-aktiivisuuteen ja sen pysyvyyteen vaikuttaviksi tekijöiksi, jaottelemaan ne liikuntakäyttäjykselle altistaviin, sitä vahvistaviin ja sen mahdollistaviin tekijöihin.



Kuva 4. Liikuntakäyttäjyksen osatekijät mukailen Vuori (2005c, 651).

4.1 Altistavat tekijät

Altistavat tekijät liittyvät mm. yksilön tietoihin, asenteisiin, arvoihin, motivaatioon ja kokemuksiin liikunnasta (Vuori 2005c, 650). Altistavat tekijät ovat olemassa olevia, osittain pysyviä ja osittain muuttuvia. Altistaviin tekijöihin voidaan siis vaikuttaa ja täten saada aikaan pysyviä muutoksia liikuntakäyttäjyksessä (Vuori 2005c, 650). Vaikuttamisen kannalta on oleellista tunnistaa tekijät sekä niiden vaikutus, joka positiivisten osalta on lisäävä ja kielteisten osalta vähentävä (Vuori 2005c, 655).

Palveluksen alussa varusmiesten liikuntakäyttäytymistä mitataan vain fyysisen toimintakyvyn perusteella, sillä altistavien tekijöiden mittaaminen on vaikeaa ja aikaa vievää. Altistaviin tekijöihin on kuitenkin mahdollista vaikuttaa ja niihin vaikutetaan palveluksen aikana koulutuksen keinoin, joista liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavimpana on liikuntakoulutus. Koulutus 2020-ohjelman mukaisesti palveluksen liikuntakoulutusta on muokattu sodanajan tehtävää paremmin palvelevaksi. Liikuntakoulutuksen päivityksen myötä myös varusmiesten tieto liikunnasta yleisesti sekä fyysisen toimintakyvyn kehittämistä laajenee, sillä yksi Koulutus 2020-ohjelman osa-alueista, normin HQ778 mukaan, on henkilökohtaisen toimintakyvyn kehittäminen. Koulutuksella pyritään siis vaikuttamaan varusmiesten olemassa oleviin altistaviin tekijöihin lisäämällä tietoa. Vaikutus on kuitenkin myönteinen vain, mikäli altistavia tekijöitä onnistutaan vahvistamaan myönteisesti. Onnistuminen vaatii oikean painotetun ja toteutetun liikuntakoulutuksen.

Vapaa-ajan liikunnan ja VLK-toiminnan tavoitteena on tukea ja lisätä myönteisesti varusmiesten altistavia tekijöitä palveluksen vapaa-ajalla, joista tärkeimpänä mahdollistaa ja motivoida varusmiehiä liikkumaan. VLK-toiminta tarjoaa liikuntamahdollisuuksia sekä tietoa liikunnasta ja terveystietoisuudesta. Aikaisemmat myönteiset kokemukset voivat saada varusmiehiä osallistumaan myös VLK-toimintaan helpommin ja aktiivisemmin, mutta vapaa-ajan toiminnasta viestiminen ja toimintaan mukaan innostaminen on oleellista, erityisesti niille, joilla altistavat tekijät ovat kielteisiä. Ensimmäisten liikuntatapahtumien merkitys innostumisen ja osallistumisen kannalta on tärkeää, sillä kielteiset altistavat tekijät vaikuttavat negatiivisesti ja heikentävä jo olemassa olevaa liikunta-aktiivisuutta tai mahdollista positiivista muutosta, johon liikuntakoulutuksella tavoitellaan. (Vuori 2005c, 655.)

4.2 Mahdollistavat tekijät

Mahdollistavista tekijöistä osa liittyy suoraan ympäristöön ja osa yksilön henkilökohtaisiin ominaisuuksiin (Vuori 2005c, 651). Tekijät ovat koettuja tai objektiivisia, jotka ovat olemassa jo ennen kuin liikuntakäyttäytyminen toteutuu tai sitä voidaan tarkastella. Myönteiset tekijät antavat edesauttavat liikuntakäyttäytymistä ja kielteiset tekijät vastaavasti rajoittavat tai jopa estävät osallistumista. Mahdollistaviin tekijöihin voidaan vaikuttaa ja näin saada aikaan pysyviä muutoksia liikuntakäyttäytymisessä. (Vuori 2005c, 651.)

Toimintaympäristönä, varuskunta, tarjoaa normaalioloissa monipuoliset mahdollisuudet fyysisen toimintakyvyn kehittämiseksi. Varuskunnasta löytyy pääsääntöisesti varusmiehille ilmaiset liikuntapaikat ja -välineet, jotka mahdollistavat erilaisten liikuntalajien harjoittamisen. Oleellinen mahdollistava tekijä on kuitenkin liikunnan saavutettavuus niin palveluksen aikana kuin

palveluksen vapaa-aikana. Halosen (2007) mukaan ajanpuute ja kiire ovat laadukkaan varusmieskoulutuksen isoin haaste, joka vaikuttaa varusmiesten motivaatioon. Aiempien tutkimusten mukaan henkilökunnan liikuntakoulutustiedot ja -taidot ovat riittävät niin varusmiesten kuin henkilökunnan näkökulmasta katsottuna (Svanberg 2001, 99; Francke 2006, 46; Vähätalo 2005, 36–37; Joenväärä 1999, 33). Joskaan Hartikaisen (2000) mukaan kouluttajilla ei ole riittäviä perustietoja ja -taitoja tavoitteellisen ja suunnitelmallisen fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen vaan tiedot ja taidot rajoittuvat yksittäisten liikuntatapahtumien järjestämiseen. Koulutus 2020-ohjelman liikuntakoulutuksen toteuttamisen tueksi onkin luotu valmiit koulutuspaketit, joiden tavoitteena on vähentää koulutukseen käytettävää valmisteluaikaa, helpottaa koulutuksien toteuttamista sekä tasalaatuistavat koulutusta ja täten parantaa liikunnan saavutettavuutta. Vapaa-ajan liikunnan osalta saavutettavuuden huomiointi painottuu enemmän palveluksen koulutussuunnitelmissa ja viikko-ohjelmissa sekä vapaa-ajan liikunta- ja VLK-toimintasuunnitelmissa. VLK-toiminta-aktiivisuuteen vaikuttaa myös oleellisesti toiminnasta tiedottaminen sekä tarjoama. Siinä missä Koulutus 2020-ohjelman mukainen liikuntakoulutus painottuu enemmän lihasvoimaa harjoittavien eduksi, on VLK-toiminnalla tuettava muita fyysisen toimintakyvyn kannalta oleellisia lajitaitoja ja ominaisuuksia, unohtamatta varusmiesten lajitoiveita myönteisen kokemuksen aikaansaamiseksi. Kokonaisuuden tavoitteena on sotilaan perusliikuntataitojen varmistaminen ja fyysisen kunnon suunnitelmallinen kohottaminen.

4.3 Vahvistavat tekijät

Vahvistat tekijät muodostuvat liikuntakäyttäytymisen aikana ja pyrkivät vahvistamaan sitä, muotoutuen jatkuvasti. Ilmetessään myönteisinä ne lisäävät liikunnan todennäköisyyttä ja kielteisinä vastaavasti vähentävät sitä. Mitä useampi vahvistavista tekijöistä vaikuttaa samanaikaisesti, sitä vahvempia tekijät ovat, vaikuttaen joko myönteisesti tai kielteisesti liikunnan aloittamiseen ja jatkumiseen. (Vuori 2005c, 651.)

Vahvistavilla tekijöillä on suora vaikutus motivaatioon (Liukkonen ym. 2002, 13–14). Varusmiesten osalta vahvistaviin tekijöihin voidaan vaikuttaa koulutuksen keinoin ja henkilökunnan asenne ja toiminta vahvistavat varusmiesten liikuntakäyttäytymistä. Merkittävä vaikutus liikuntakäyttäytymiseen on kuitenkin vertaisten asenteilla ja toiminnalla, joka korostaa vapaa-ajan liikunnan ja VLK-toiminnan merkitystä osana fyysisen toimintakyvyn kehitystä (Owen 2004; Kolari 2005). Koulutus 2020-ohjelma ei painota ryhmäliikuntaa vaan enemmän yksilön voiman kehittämistä. Sosiaalisuudella, ystävien ja kavereiden tuella, on kuitenkin osoitettu olevan suuri merkitys liikuntaa vahvistavana tekijänä (Vuori 2003, 95). Vapaa-ajan liikunta ja VLK-

toiminta perustuvat yhteisöllisyyteen, sillä toiminta on varusmiesvetoista. VLK-toiminnan tavoitteena on motivoida varusmiehiä vertaistensa avulla liikkumaan niin, että se jatkuisi aina reserviin saakka.

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA MENETELMÄT

Tutkimus käsittelee varusmiesten vapaa-ajan liikuntaa ja VLK-toimintaa osana fyysistä toimintakykyä. Tutkimus lähestyy aihetta empiirisenä tutkimuksena, joka tutkii reaali maailman ilmiöitä ja tapahtumia. Tutkimuksessa keskitytään tutkimaan rajattua kokonaisuutta, laadullisena tapaustutkimuksena, varusmiesten vapaa-ajan liikkumista ja VLK-toimintaa, jonka tavoitteena on saavuttaa syvä ymmärrys vapaa-ajan liikunnan ja VLK-toiminnan vaikutuksesta varusmiesten fyysiseen toimintakykyyn. Tutkimuksen tavoite ei ole yleistää vaan syventää ymmärrystä ja kuvastaa laajemmin vapaa-ajan liikunnan ja VLK-toiminnan vaikutusdynamiikkaa fyysiseen toimintakykyyn, vastaten kysymykseen, miten.

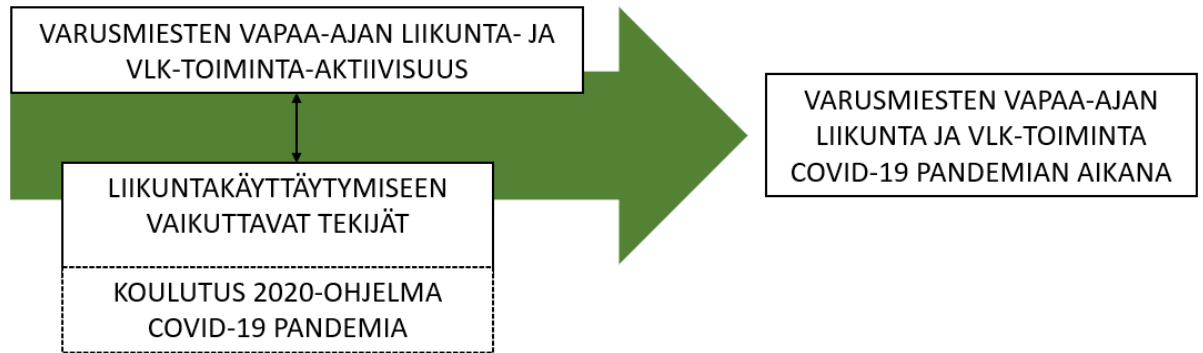
Tutkimus keskeisenä tavoitteena on tuottaa tietoa varusmiesten liikuntakäyttäytymisestä ja -asenteista sekä palveluksen vapaa-ajan liikunnan ja VLK-toiminnan kehittämistä, joita ohjaavat seuraavat tutkimuskysymykset.

Tutkimuskysymykset:

- Miten kohderyhmä asennoitui palveluksen vapaa-ajan liikuntaa ja VLK-toimintaa kohtaan?
 - Miten kohderyhmä näkee VLK-toiminnan vaikuttavan heidän liikunta-asenteeseensa ja mikä motivoi kohderyhmää osallistumaan ja jatkamaan vapaa-ajan liikuntaa ja VLK-toimintaa?
 - Mitkä tekijät ovat yhteydessä kohderyhmän vapaa-ajan liikunta ja VLK-toiminta-aktiivisuuteen?
- Kuinka paljon kohderyhmä liikkuu palveluksen vapaa-aikana ja kuinka paljon kohderyhmä hyödyntää VLK-toiminnan tarjoamia liikuntatapahtumia palveluksen aikana?
- Miten COVID-19 vaikutti kohderyhmän liikuntakäyttäytymiseen?

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää varusmiesten asennoitumista ja motivaatiota liikuntaa sekä palvelusajan vapaa-ajan liikunta ja VLK-toimintaa kohtaan sekä näihin yhteydessä olevat tekijät, jotta vapaa-ajan liikunta ja VLK-toimintaan osataan kehittää oikeaan suuntaan. Näiden lisäksi tavoitteen on selvittää kohderyhmän liikunta-aktiivisuus palvelusaikana sekä COVID-19 pandemian mahdollinen vaikutus kohderyhmän liikuntakäyttäytymiseen.

Kuvassa 5. on esitetty tutkimuksen viitekehys, joka on muodostettu mukaillen Vuoren (2005) sekä Greenin ja Kreuterin (1999) esittämiä malleja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksessa tarkastellaan palvelusajan vapaa-ajan liikuntaa ja VLK-toimintaa liikuntakäyttäytymisen ilmentymänä kohderyhmän näkökulmasta.



Kuva 5. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys (mukaillen Vuori 2005c, 651).

5.1 Tutkimusmenetelmät

Tässä tapaustutkimuksessa menetelmänä toimii kvantitatiivinen, määrällinen, tutkimusmenetelmä, jossa aineisto kootaan suosien määrällisiä metodeja aineiston hankinnassa. Teorian lisäksi empiiristen havaintojen tekemiseen vaikuttaa myös tutkijan, omat, subjektiiviset näkemykset.

Tutkimuksessa ainestoa syntyy niin tutkimuksessa toteutettavien kyselyiden kuin varusmiesten fyysisten testien tuloksista. Tutkimuksen pääpaino perustuu kyselyihin, mikä tarkoittaa, että analyysiyksiköt eivät ole ennalta määrättyjä. Kyselyn tuottaman aineiston analysointiin käytetään pääosin määrällisen tutkimusmenetelmän analysointimenetelmiä. Suurin osa kyselyiden vastauksista annetaan Nominaali- tai Likert-asteikolla, jolloin kyselyt tuottavat numeraalisia aineistoja, joita voidaan tutkia tilastollisin menetelmin. Yhdistämällä kyselytutkimuksen tuloksia muuhun tutkimusaineistoon sekä esittämällä hypoteesit tutkimusaineistosta saadaan selville laadullisten menetelmien kautta syvällisempi ymmärrys vapaa-ajan liikunnasta ja VLK-toiminnasta koronapandemian aikana. Vaikka tutkimus on aineistolähtöinen, perustuvat tutkimuksen johtopäätökset kuitenkin tutkijan omaan päättelyyn tutkitun aineiston pohjalta. Tutkimus pyrkii avaamaan aineistojen tuottamaa tietoa loogisesti - mitkä eri asiat vaikuttivat tai olivat vaikuttamatta varusmiesten vapaa-ajan liikunta ja VLK-toimintakäyttämiseen.

Vastatakseen tutkimuskysymyksiin, hyödynnetään tutkimuksessa hypoteeseja. Hypoteesien tavoitteena on auttaa löytämään syy-seuraussuhteita. Tutkimuksen hypoteesit on muodostettu mukaillen tutkimuksen teoriaa sekä tutkimuksen aihepiiriä sivuavista aikaisemmista tutkimuksista. Hypoteesit (H) on jaettu tutkimuksen teoreettisen viitekehäksen mukaan tekijöittäin: altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät.

Altistavat tekijät liittyvät kohderyhmän olemassa oleviin tietoihin, asenteisiin, motivaatioon, odotuksiin, arvoihin ja kokemuksiin liikunnasta (Vuori 2005c, 650). Altistavien tekijöiden

osalta selvitettiin kohderyhmän liikuntakäyttäytymisen sekä -asenteiden ja -motivaation yhteyttä vapaa-ajan liikunta- ja VLK-toimintakäyttäytymiseen. Altistavien tekijöiden osalta tutkimuksessa oletettiin seuraavasti:

H1.1 Ennen palvelusta liikuntaan myönteisimmin asennoitunut saapumiserä asennoitui myönteisemmin palvelusajan vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintaan.

H1.2 Ennen palvelusta liikunnallisesti aktiivisempi saapumiserä asennoitui myönteisemmin palvelusajan vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintaan.

H1.3 Ennen palvelusta myönteisimmin liikuntaan suhtautunut saapumiserä liikkui vapaa-ajalla aktiivisemmin ja osallistui VLK-toimintaan aktiivisemmin.

H1.4 Ennen palvelusta liikunnallisesti aktiivisempi saapumiserä liikkui vapaa-ajalla aktiivisemmin ja osallistui VLK-toimintaan aktiivisemmin.

H1.5 Kohderyhmä koki yhteisöllisyyden motivaationa osallistua palvelusajan VLK-toimintaan.

Mahdollistavat tekijät liittyvät ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin sekä kohderyhmän ominaisuuksiin (Vuori 2005c, 651). Mahdollistavien tekijöiden osalta selvitettiin kohderyhmän ominaisuuksien, palveluksen ja COVID-19 pandemian yhteyttä vapaa-ajan liikunta- ja VLK-toimintakäyttäytymiseen. Mahdollistavien tekijöiden osalta tutkimuksessa oletettiin seuraavasti:

H2.1 Fyysisten toimintakyvyn saapumistesteissä paremmin menestynyt saapumiserä asennoitui myönteisemmin palvelusajan vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintaan.

H2.2 Fyysisten toimintakyvyn saapumistesteissä paremmin menestynyt saapumiserä osallistui aktiivisemmin palvelusajan vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintaan.

H2.3 COVID-19 rajoitti kohderyhmän VLK-toimintaan osallistumista.

H2.4 Palvelus ei rajoittanut kohderyhmän VLK-toimintaan osallistumista.

Vahvistavat tekijät liittyvät sidosryhmien liikuntakäyttäytymiseen, -asenteisiin ja -kulttuuriin sekä ympäristön tarjoamiin kannusteisiin (Vuori 2005c, 651). Vahvistavien tekijöiden osalta selvitettiin kohderyhmän palvelusajan yhteisöllisyyden, Liikkuri-sovelluksen ja VLK-toiminnan yhteyttä vapaa-ajan liikunta- ja VLK-toimintakäyttäytymiseen. Vahvistavien tekijöiden osalta tutkimuksessa oletettiin seuraavasti:

H3.1 Kohderyhmä liikkui enemmän yhdessä kuin yksin.

H3.2 Kohderyhmä koki saavansa tukea Liikkuri-sovelluksesta palvelusajan liikunta-aktiivisyyteen.

H3.3 Kohderyhmä koki palvelusajan VLK-toiminnan vaikuttaneen positiivisesti liikunta-asenteeseensa.

5.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin ennalta määritetyille ja tarkasti rajatulla kohdejoukolla. Tutkimuksen kohdejoukkona toimi Karjalan Prikaatin tykistörykmentin 2/20 ja 1/21 saapumiserien varusmiehet. Aineistonhankintamenetelmänä käytettiin kyselyitä, havainnointia, tilastoja sekä sisäisiä dokumentteja.

5.3 Kyselytutkimusten toteutus

Aineistonhankintamenetelmistä tärkein tutkimuksen kannalta oli kyselyt, joilla kerättiin uutta tietoa olemassa olevan tiedon tueksi. Kyselyillä kerättiin tietoa kohderyhmän, varusmiesten, tiedosta, motivaatiosta, asenteesta ja aktiivisuudesta koskien vapaa-ajan liikuntaa ja VLK-toimintaa. Kyselytutkimus suoritettiin kahdessa osassa: alku- ja loppukysely (liite x. ja y.).

5.3.1 Kyselyiden rakentaminen

Kyselyiden rakentaminen aloitettiin 2019 alkuvuodesta. Rakentaminen jakautui kolmeen vaiheeseen: 1) kyselymittareiden kartoitus, 2) kyselyosioden rakennus, 3) kyselyn testaus.

Kyselymittareiden kartoitus aloitettiin tutustumalla aiempiin tutkimusaihetta käsitteleviin tutkimuksiin ja näissä käytettyihin mittareihin. Mittareilla tarkoitetaan kysymysten ja tutkimusväittämien yhdistämistä kokoelmaksi, jonka avulla pyritään mittaamaan moniulotteisia ilmiöitä (Vehkalahti 2019, 12). Osa kyselyn mittareista rakennettiin itse ja osin sovellettiin aiemmissa tutkimusaihetta käsittelevissä tutkimuksissa käytettyjä mittareita.

Kyselymittareiden kartoituksen jälkeen aloitettiin kyselyosioden rakennus. Osiolla tarkoitetaan kyselyn yksittäistä kysymystä tai väitettä, joka lähtökohtaisesti mittaa vain yhtä asiaa (Vehkalahti 2019, 23). Mittari on vastaavasti kokoava eli useista toisiinsa liittyvistä osioista muodostuva kokonaisuus (Vehkalahti 2019, 23). Tavoitteena oli tehdä mahdollisimman lyhyet ja ytimekkäät kyselyt välttäen avoimia osioita (vapaa vastausvaihtoehto). Kyselyiden rakenteen tiedettiin myös vaikuttavan vastausväsymyksen kautta lopulliseen vastausprosenttiin (Valli 2015, 43). Suljettuja osioita haluttiin suosia myös mittauksen selkeyttämisen ja tulosten analysoinnin helpottamiseksi sekä kyselyiden mahdollisen myöhemmän hyödynnettävyyden kannalta. Suljetuissa osioissa oli kuitenkin kiinnitettävä erityistä huomiota myös vastausvaihtoeht-

toihin, joiden tuli olla toisensa poissulkevia, jotta vastaajalle ei syntyisi epäselvyyttä vastausvaihtoehtoista (Vehkalahti 2019, 24). Merkittävä osuus kyselyn osioista muodostui väittä-miksi. Väittämiä esitettiin kaikista neljästä dimensiosta: tieto, asenne, motivaatio ja aktiivisuus.

Osioiden mittaustasona käytettiin järjestämistä, joka määritteli lopulta sen, miten osioon oli mahdollista vastata (Vehkalahti 2019, 30–31). Vastausasteikkoina käytettiin Likert- ja Nomi-naaliasteikkoja.

Taulukko 2

Alkukyselyn ja loppukyselyn mittarit, arviointiasteikko, osiot sekä lähteet. (Kyselytutkimuksen mittarit ja osiot.)

ALKUKYSELY 1/2			
Mittari	Arviointias-teikko	Osio	Lähde
Taustatiedot	Nominaali		Tutkijan itse laatimat kysymykset
Liikunta- ja terveys-käyttäytyminen	Nominaali	1-20 24-30	Mukaiillen: Vaara & Kyröläinen (toim.) 2016, Kokko & Mehtälä (toim.) 2016, Ten-hunen 2015
Liikuntakäyttämisen motivaatiot ja asenteet	Likert	20-24 33-61	Mukaiillen: Vaara & Kyröläinen (toim.) 2016, Vähätalo 2005, Svandberg 2001
LOPPUKYSELY 2/2			
Mittari	Arviointias-teikko	Osio	Lähde
Taustatiedot	Nominaali		Tutkijan itse laatimat kysymykset
Liikunta- ja terveys-käyttäytyminen	Nominaali	1-20 24-30	Mukaiillen: Vaara & Kyröläinen (toim.) 2016, Kokko & Mehtälä (toim.) 2016, Ten-hunen 2015

Liikuntakäyttäytymisen motivaatiot ja asenteet	Likert	20-24 33-61	Mukaillen: Vaara & Kyröläinen (toim.) 2016, Vähätalo 2005, Svandberg 2001
VLK-toiminta	Nominaali/Likert	62-101	Tutkijan itse laatimat kysymykset

Ennen lopullisen kyselyn muotoilua, kyselyiden osiot esiteltiin tutkimuksen ohjaajille ja testattiin Karjalan prikaatin tykistörykmentin henkilökunnalla. Nämä vaiheet olivat olennaisia ja arvokkaita lopullisten kyselyiden muotoilun kannalta, sillä lopullisten kyselylomakkeiden haluttiin olevan mahdollisimman tiiviitä ja vastaamisen helppoa. Testaajat valikoitiin tarkoituksella yhdestä kohdejoukon yksiköstä, jotta saataisiin mahdollisimman todenmukaisen käsitys kysymysten ja ohjeiden oikein ymmärryksestä sekä onko kyselylomakkeissa turhia kysymyksiä tai onko jotain olennaista jäänyt pois (Vehkalahti 2019, 48). Tutkimuksen ohjaajilta saatiin asiantuntevia ja hyviä kommentteja erityisesti liikunnan, VLK-toiminnan sekä puolustusvoimallisen näkökulman osalta. Kyselyn testaus Karjalan prikaatin tykistörykmentin henkilökunnalla puolestaan auttoi hiomaan lopullisia sanamuotoja ja kyselyiden tiedonkeruun toteutusta. Kyselyistä rakentui lopulta huomattavasti laajempi kokonaisuus kuin mitä aiemmin oli suunniteltu, mutta vapaita vastausvaihtoehtoja kyselyyn ei tullut. Lopulliset, tutkimuksessa käytetyt, kyselyt on esitetty liitteissä 2.

5.3.2 Kyselyiden toteutus

Kyselytutkimukset toteutettiin kohdejoukolle yksiköittäin. Jokaisen yksikön viikko-ohjelmasta oli varattu 1 h aika kyselyyn vastaamiseksi. Tutkija itse vastasi tilaisuuksien, jossa kyselyihin vastattiin, toteutuksesta. Kaikki tilaisuudet järjestettiin luokkamutoisena Karjalan prikaatissa. Kyselyt toteutettiin Moodle-työtilassa tehtävänä kyselynä. Jokaiselle vastaajalle jaettiin, sähköisestä toteutustavasta huolimatta, kysymykset myös paperiversiona. Vastaukset jokainen kirjasi itse Moodle-työtilaan tehtyyn kyselyyn, jotta vastaukset saatiin suoraan sähköiseen muotoon. Saapumiserän 2/20 alkukyselyt toteutettiin 12.7.2020 aikana 365 varusmiehelle ja loppukyselyt toteutettiin 14.12.2020-15.12.2020 välisenä aikana 298 varusmiehelle. Saapumiserän 1/21 alkukyselyt toteutettiin 9.1.2021-10.1.2021 välisenä aikana 299 varusmiehelle ja loppukyselyt toteutettiin 8.6.2021-9.6.2021 välisenä aikana 305 varusmiehelle. Kyselyistä kerättiin yhteensä 1261 vastausta.

5.3.3 Koronaviruspandemian vaikutus kyselytutkimusten toteutukseen

Kyselytutkimusten toteutusta hankaloitti maailmanlaajuisesti vaikuttanut koronaviruspandemian 2019 (COVID-19) ja sen seurauksena tehdyt rajoitustoimenpiteet. Terveys- ja hyvinvointilaitoksen (THL) määräykset, valmiuslaki ja muut rajoitukset olivat aktiivisina kummankin saapumiserän palveluksen ajan. Tutkimuksen kannalta merkittävimpiä rajoitustoimenpiteitä olivat koulutuksen kohortointi ja sisäliikuntatilojen aukiolojen rajoitus. Koulutuksen kohortoinnissa varuskunta jaettiin kolmeen osaan. Kukin osastoista oli aina kerrallaan kaksi viikkoa maastossa, kaksi viikkoa kasarmilla ja kaksi viikkoa vapaalla. Sisäliikuntatilat ml. kuntonurkkaukset olivat palveluksen aikana joko kokonaan kiinni tai osittain pois käytöstä. (PVAH-asiakirja MQ6171.)

Kyselyn toteuttaminen saapumiserälle 2/20 onnistui suunnitellun mukaisesti. Tutkimuksen loppukyselyn osioita jouduttiin kuitenkin muokkaamaan hyvin nopeasti COVID-19 tilannetietoisuuden kasvaessa. Loppukyselyyn lisättiin 8 osiota koskien COVID-19 vaikutuksista varusmiesten vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintaan. Saapumiserän 1/21 alku- ja loppukyselyt jouduttiin toteuttamaan aktiivisten rajoitustoimenpiteiden takia osastoittain jakamalla osatot pienryhmiin ja sijoittamalla ryhmät eri tiloihin. Tämä ei vaikuttanut vastausaktiivisuuteen, mutta vaati tutkijalta enemmän järjestelyä.

Osa tutkimusaineistosta muodostui kohdejoukolle tehtävistä fyysisen toimintakyvyn testeistä, jotka kohdejoukko suoritti palvelukseen astuessa ja kotiutuessa. Poikkeuksellinen, COVID-19, tilanne näkyi selkeästi saapumiserän 1/21 fyysisen toimintakyvyn testeissä ja poikkeuksellisesta tilanteesta johtuen kotiutustestitulosten määrä jäi huomattavasti alhaisemmaksi.

5.4 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimuksen tulosten analysointi jaoteltiin neljään päälukuun: 1) kohderyhmän taustatiedot, 2) liikunta- ja terveyskäyttäytyminen, 3) motivaatio ja asenne ja 4) vapaa-ajan liikunta ja VLK-toiminta. Kyselyistä saadut tulokset on analysoitu kyselymittareittain sisältäen alku- että loppukyselyn tulokset esittämällä jakaumat sekä muutokset. Tulosten analysoinnin tärkeimpänä kohtana on tehdä selkeä ero muutoksen erottelulla, sekä vaikutuksesta vastanneiden alku- ja loppukyselyn osalta.

Tutkimusaineisto analysoitiin ristiintaulukointi menetelmällä. Ristiintaulukoinnilla tutkitaan muuttujien jakautumista ja niiden välisiä riippuvuuksia. Tavoitteena on selvittää tarkastelun

kohteena olevan selitettävän muuttujan jakauman eroavaisuutta selittävän muuttujan eri luokissa. Tutkimusongelman kannalta ratkaisevaa on prosenttijakaumien laskentasuunta (Tietoarkisto - kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja).

Ristiintaulukoinnissa hyödynnettiin myös elaboraatio prosessia, jossa löytyneitä kausaalisuhteita pyrittiin tarkentamaan tuomalla analyysiin mukaan vaikuttavia lisätekijöitä. Tutkimuksessa tämä tarkoitti kahden eri saapumiserän tulosten yhdistämistä yhteen taulukkoon laskentasuunta (Tietoarkisto - kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja).

Ristiintaulukoinnin tilastollista merkitsevyyttä testattiin χ^2 -riippumattomuustestillä, jonka nollahypoteesina on muuttujien välinen riippumattomuus. Testauksen tavoitteena oli tarkastella havaittujen ja odotettujen frekvenssien eroavaisuutta. Mikäli erot ovat tarpeeksi suuria, voidaan havaittujen erojen todeta todennäköisesti löytyvän myös perusjoukosta sattuman sijaan. laskentasuunta (Tietoarkisto - kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja).

Hypoteesin testaamisessa merkitsevyytasoja kuvattiin p-arvolla. P-arvo kertoo todennäköisyyden, jolla havaittua vastaava tai vahvempi yhteys löydetäisiin siinä tapauksessa, että nollahypoteesi on tosi. laskentasuunta (Tietoarkisto - kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja).

6 TULOKSET

6.1 Kohderyhmän taustatiedot

Tutkimuksen kyselyihin kerättiin yhteensä 1261 vastausta. Saapumiserän 2/20 alkukyselyyn vastasi 359 ja loppukyselyyn 298. Alkukyselyn vastausprosentti oli 95,80 % ja loppukyselyn 92,55 %. Saapumiserän 1/21 alkukyselyyn vastasi 298 ja loppukyselyyn 305. Alkukyselyn vastausprosentti oli 90,88 % ja loppukyselyn 92,15 %.

Saapumiserän 2/20 alkukyselyn vastaajista 86 % oli alokkaita ja 14 % alikersantteja. Alkukyselyyn vastanneiden sukupuolijakauma oli: 94 % miehiä ja 6 % naisia. Loppukyselyyn vastanneista alokkaisiin verrattavia tykki-/heitinmiehiä oli 67 %, alikersantteja 29 % ja kokelaita 4 %. Loppukyselyn sukupuolijakauma oli: miehiä 94 %, naisia 5 % ja muun sukupuolisia 1 %.

Saapumiserän 1/21 alkukyselyn vastaajista 84 % oli alokkaita, 11 % alikersantteja ja kokelaita 6 %. Alkukyselyyn vastanneiden sukupuolijakauma oli: 93 % miehiä, 7 % naisia ja muun sukupuolisia 1 %. Loppukyselyyn vastanneista alokkaisiin verrattavia tykki-/heitinmiehiä oli 58 %, alikersantteja 34 % ja kokelaita 8 %. Loppukyselyn sukupuolijakauma oli: miehiä 92 % ja naisia 8 %.

Vastaajien tarkat taustatiedot on esitetty taulukossa 3. Lisäksi taulukossa on eritelty saapumiserien vastaajat perusyksiköittäin, joita oli kolme: KRHK, 2. KTPTRI ja 1. KTPTRI.

Taulukko 3

Taustatiedot tutkimuksen kyselyyn vastanneista

TAUSTATIEDOT		Alkukysely	Loppukysely	Alkukysely	Loppukysely
		2/20	2/20	1/21	2/21
		Määrä	Määrä	Määrä	Määrä
Sukupuolija- kauma	Nainen	20 (6%)	15 (5%)	20 (7%)	23 (8%)
	Mies	339 (94%)	279 (94%)	277 (93%)	282 (92%)
	Muu		4 (1%)	2 (1%)	
	Yhteensä	359	298	299	305
Sotilasarvoja- kauma	Kokelas		12 (4%)	17 (6%)	23 (8%)
	Aliker-				
	santti	49 (14%)	87 (29%)	32 (11%)	104 (34%)
	Alokas	310 (86%)		250 (84%)	
	Tykkimies				
	Heitinmies		199 (67%)		178 (58%)
Yhteensä	359	298	299	305	
Perusyksikköja- kauma	KRHK	131 (36%)	104 (35%)	99 (33%)	85 (28%)
	2.KTPTRI	153 (43%)	118 (40%)	138 (46%)	110(36%)
	1.KTPTRI	75 (21%)	76 (26%)	62 (21%)	110 (36%)
	Yhteensä	359	298	299	305

6.2 Liikunta- ja terveystyöt

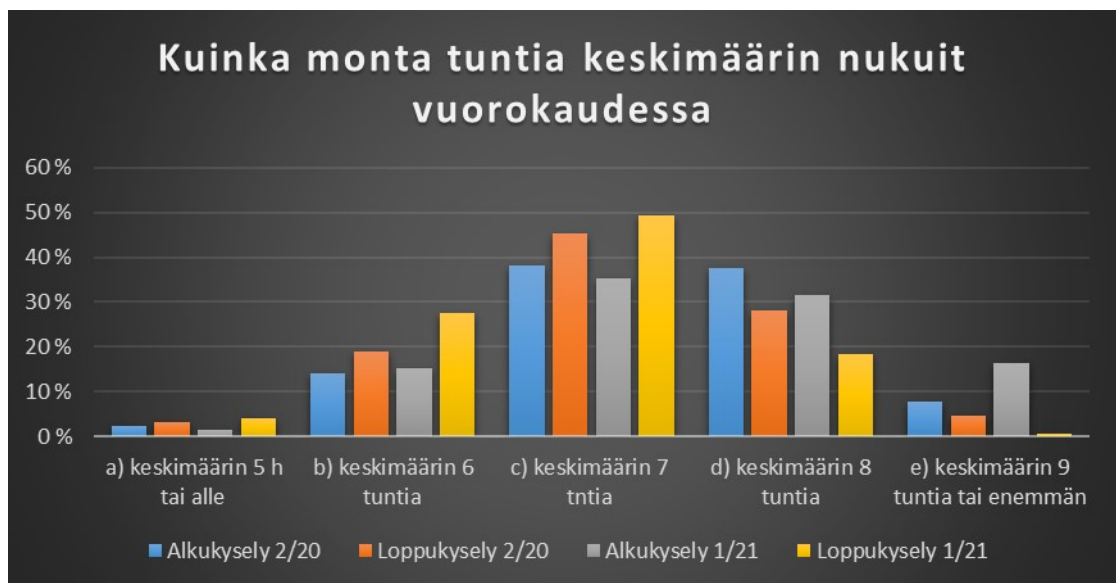
Tutkimuksessa kohderyhmän liikunta- ja terveystyöt mitattiin 22 osiossa, joissa vastausvaihtoehdot olivat annettu valmiiksi. Tavoitteena oli kartoittaa vastaajien liikunta- ja terveystyöt, liikunta-aktiivisuutta sekä tietoisuutta liikunta- ja terveystyöistä. Tulosten käsittely on jaettu neljään osa-alueeseen: uni, ravinto, päihteet ja liikuntakäyttäytyminen.

6.2.1 Uni

Uni kartoitettiin kolmella saman sisältöisellä osiolla alku- ja loppukyselyssä. Tavoitteena oli selvittää kohdejoukon unittomuksia, unen kestoja sekä laatua, ennen palvelukseen astumista ja palveluksen aikana.

Ennen palvelusta 76 % saapumiserästä 2/20 ja 67 % saapumiserästä 1/21 vastasi nukkuvansa keskimäärin 7 tai 8 h päivässä. Loppukyselyssä niin saapumiserän 2/20 kuin 1/21 osalta unen

määrä väheni. Suurin osa vastasi nukkuvansa 7 h päivässä, mutta myös keskimääräisesti 6 h yöunta nauttivien määrä oli kasvanut molempien saapumiserien osalta. Kuviossa 1. on esitetty, kuinka monta tuntia keskimäärin varusmies nukkui vuorokauden aikana.



Kuvio 1. Kuinka monta tuntia keskimäärin nukuit vuorokaudessa?

Kysyttäessä unen pituudesta seuraavan päivän vireystilan saavuttamiseksi suurimman osan mielestä unta tuli saada keskimäärin 7–8 h (taulukko 4.). Määrä oli sama palvelukseen astuttaessa ja palveluksesta kotiutuessa. Vastaukset tukivat keskimääräisen unen pituutta koskevan kysymyksen vastaustuloksia (kuviossa 1.). Taulukossa 4 ilmenee myös, että saapumiserästä riippumatta unen tuntimäärä jakautui tasaisesti vastaajien kesken ja vaikutusta ei ollut saapumiserällä eikä palveluksen aikana muutosta syntynyt. Ristiintaulukointi osoittaa, että vastaajien määrä on riippumaton palveluksen ajankohdasta.

Taulukko 4

Osio 5. Kuinka pitkän unen tarvitset ollaksesi seuraavana päivänä virkeä?

Terveyskäyttäytyminen

5. Kuinka pitkän unen tarvitset ollaksesi seuraavana päivänä virkeä

	Alkuky- sely 2/20	Loppuky- sely 2/20	Muu tos	Alkuky- sely 1/21	Loppuky- sely 1/21	Muu tos
a) keskimäärin 5 h tai alle	7 (2%)	12 (4%)	14 %	2 (1%)	5 (2%)	50 %
b) keskimäärin 6 tuntia	28 (8%)	42 (14	4 %	22 (7%)	38 (12%)	5 %
c) keskimäärin 7 tuntia	101 (28%)	91 (31%)	1 %	85 (28%)	88 (29%)	1 %
d) keskimäärin 8 tuntia	172 (48%)	117 (39%)	1 %	135 (45%)	146 (48%)	1 %
e) keskimäärin 9 tuntia tai enemmän	51 (14%)	36 (12%)	2 %	55 (18%)	28 (9%)	2 %
Yhteensä	359	298		299	305	

Vapausasteiden lukumäärä osiossa on 4. X^2 testisuureen arvo 1,00 ja p -arvo on 1, jolloin saapumiserällä ei ole vaikutusta.

Unen laatu pysyi samana palveluksen ajan. Saapumiserästä 2/20 huonosta unen laadusta joko kerran tai useammin viikon aikana kärsi 32 % ennen palvelusta ja palveluksen aikana vastaava luku oli 36 %. Saapumiserän 1/21 osalta 42 % kertoi kärsivänsä huonosta unen laadusta joko kerran tai useammin viikon aikana ennen palvelusta. Palveluksen aikana vastaava luku oli hie- man pienentynyt ja 41 % vastasi kärsivänsä huonosta unen laadusta joko kerran tai useammin viikon aikana.

Kyselytutkimustulosten perusteella vireystilan ylläpitoon vaadittavan unen määrä sekä vuoro- kautisen unen kesto vähenivät palveluksen aikana (Kuvio 1.), mutta unen laatuun palvelusaika ei vaikuttanut (taulukko 4.).

6.2.2 Ravinto ja päihteet

Alku- ja loppukyselyssä ravintoa ja päihteitä koskevia osioita oli yhteensä 13. Ravintoa koskevat osiot sisälsivät: ruoan, virvoitusjuomat, makeiset sekä lisäravinteet. Päihteitä koskevissa osioissa kartoitettiin alkoholin käyttöä ja tupakointia.

Ravinnon nauttimisen säännöllisyyttä selvitettiin neljällä kysymyksellä. Alkukyselytutkimus- tulosten perusteella ilmeni, että saapumiserien ruokailutottumukset olivat samanlaiset ja loppu- kyselytutkimustulosten perusteella palvelusaikana ruokailu muuttui säännöllisemmäksi. Edel-

leen saapumiseristä löytyi kuitenkin yksittäisiä vastaajia, jotka jättivät ruokailun väliin säännöllisesti. Kyselytutkimustulosten perusteella yli 80 % nauttivat ravintoa säännöllisesti 4 kertaa päivässä. Ravintoa koskevien kysymysten vastaukset on esitetty taulukossa 5.

Taulukko 5

Osiot 6-10. Terveyskäyttäytyminen - Ravinto

	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Alkukysely 1/21	Loppukysely 1/21
7. Kuinka usein syöt aamupalan?				
a) En koskaan	3 %	2 %	7 %	2 %
b) Harvemmin kuin kerran viikossa	6 %	4 %	9 %	6 %
c) Noin kerran viikossa	10 %	9 %	10 %	14 %
d) Lähes joka päivä	38 %	50 %	35 %	42 %
e) Joka päivä	43 %	35 %	39 %	35 %
8. Kuinka usein syöt lämpimän lounaan päivällä?				
a) En koskaan	1 %	0 %	1 %	0 %
b) Harvemmin kuin kerran viikossa	2 %	1 %	7 %	1 %
c) Noin kerran viikossa	5 %	4 %	4 %	2 %
d) Lähes joka päivä	37 %	40 %	40 %	35 %
e) Joka päivä	55 %	55 %	47 %	62 %
9. Kuinka usein syöt lämpimän lounaan päivällä?				
a) En koskaan	1 %	0 %	2 %	0 %
b) Harvemmin kuin kerran viikossa	2 %	1 %	3 %	0 %
c) Noin kerran viikossa	3 %	4 %	6 %	1 %
d) Lähes joka päivä	40 %	37 %	39 %	32 %
e) Joka päivä	54 %	58 %	51 %	67 %
10. Kuinka usein syöt ennen nukkumaan menoa iltapalan?				
a) En koskaan	1 %	1 %	2 %	3 %
b) Harvemmin kuin kerran viikossa	6 %	10 %	3 %	11 %
c) Noin kerran viikossa	11 %	17 %	11 %	24 %
d) Lähes joka päivä	46 %	50 %	48 %	47 %

e) Joka päivä 36 % 21 % 36 % 15 %

Taulukko 6

CHNELIÖTESTISUUREEN ARVOT KYSYMYKSISSÄ 7-10

Kysy- mys	CHNELIÖTEST TESTISUUREEN ARVO					Vaikuttava- arvo
	alkuky- selyt	loppuky- selyt	alku vs loppu 2/20	alku vs loppu 1/21	arvo	
7	0,05	0,15	0,02	0,01	1,00	9
8	0,0	0,3	0,2	0,0	1,00	9
9	0,3	0,0	0,2	0,0	1,00	9
10	0,3	0,1	0,0	0,0	1,00	9

Alkoholikäyttäytymisestä ja tupakoinnista kyselytutkimuksissa kysyttiin alkoholin käytön sekä tupakoinnin säännöllisyyttä. Taulukossa 7 esitettyjen tulosten perusteella alkoholin käyttö ei juurikaan muuttunut palveluksen aikana. Ristiintaulukointi osoitti, ettei saapumiserin alkoholi-
käyttäytymisellä ole eroa.

Taulukko 7

Osio 16. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia? ja osio 17. Millaiset ovat tupakoin-
titottumuksesi?

16. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia?

	Alkukysely	Loppukysely	Muutos	Alkukysely	Loppukysely	Muutos
	2/20	2/20		2/21	1/21	
a) Päivittäin tai lähes päivittäin	7 (2%)	10 (3%)	30 %	6 (2%)	8 (3%)	25 %
b) 2-3 kertaa viikossa	42 (12%)	42 (14%)	0 %	45 (15%)	36 (12%)	-25 %
c) Kerran viikossa	66 (18%)	47 (16%)	-40 %	62 (21%)	71 (23%)	13 %
d) Pari kertaa kuukaudessa	90 (25%)	71 (24%)	-27 %	74 (25%)	67 (22%)	-10 %
e) Kerran kuukaudessa	43 (12%)	31 (19%)	-39 %	30 (10%)	42 (14%)	29 %
f) Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	43 (12%)	32 (11%)	-34 %	39 (13%)	36 (12%)	-8 %

g) 3–4 kertaa vuodessa tai harvemmin	25 (7%)	29 (10%)	14 %	28 (9%)	25 (8%)	-12 %
h) En koskaan	43 (12%)	36 (12%)	-19 %	15 (5%)	20 (7%)	25 %
Yhteensä	359	298		299	305	
17. Millaiset ovat tupakointitottumuksesi?						
	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Muutos	Alkukysely 2/21	Loppukysely 1/21	Muutos
a) Tupakoin säännöllisesti	50 (14%)	59 (20%)	15 %	44 (15%)	54 (18%)	19 %
b) Olen lopettanut säännöllisen tupakoinnin alle 6 kk sitten	20 (6%)	15 (5%)	-33 %	21 (7%)	19 (6%)	-11 %
c) Olen lopettanut säännöllisen tupakoinnin yli 6 kk sitten	23 (6%)	29 (10%)	21 %	32 (11%)	16 (5%)	-100 %
d) En ole koskaan tupakoinut säännöllisesti	266 (74%)	195 (65%)	-36 %	202 (68%)	216 (71%)	6 %
Yhteensä	359	298		299	305	

Tupakointi sen sijaan lisääntyi palveluksen aikana, joskin muutos oli muutamien henkilöiden luokkaa (taulukko 7.).

6.2.3 Liikuntakäyttäytyminen

Alku- ja loppukyselyssä liikuntakäyttäytymistä koskevia osioita oli yhteensä seitsemän. Liikuntakäyttäytymistä koskevien osioiden tavoitteena oli selvittää kohdejoukon liikuntakäyttäytymistä, liikuntatyypin jakaumaa sekä liikunta-aktiivisuutta ennen palvelukseen astumista ja palveluksen aikana.

Tulosten analysoinnissa fyysiseksi rasitukseksi ja liikuntakäyttäytymiseksi laskettiin kaikki, minkä kesto on vähintään 20 minuuttia. Fyysinen rasitus oli jaettu kahteen: kestävyyttä edistävä harjoittelu ja voimaa edistävä harjoittelu. Aktiiviliikkujaprofiiliin laskettiin vastaajat, jotka liikuivat säännöllisesti noin 3 kertaa tai enemmän viikon aikana.

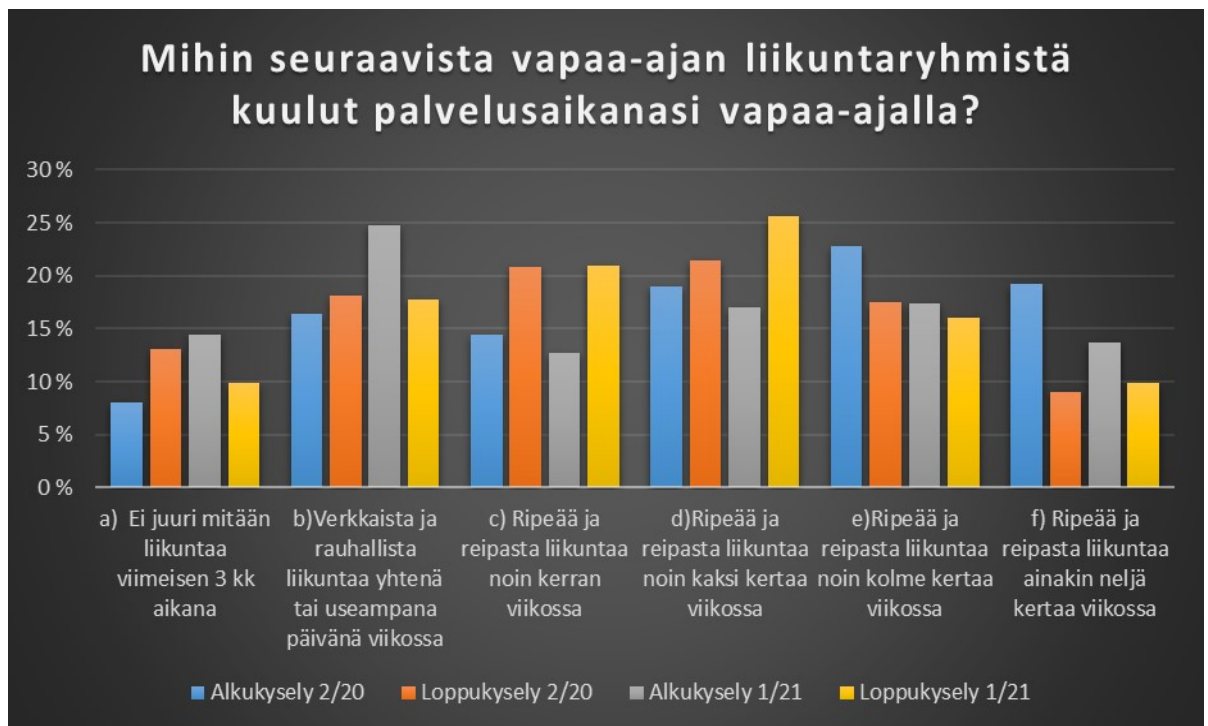
Saapumiserät 2/20 sekä 1/21 olivat lähtökohtaisesti aktiivisia liikkujia ja liikuntakäyttäytymisen oli suurimmalle osalle arkipäivää. Saapumiserästä 2/20 42 % vastaajista kuului aktiiviliikkujien joukkoon. Saapumiserästä 1/21 aktiiviliikkujien määrä oli vain 31 % vastanneista. Loppukyselyssä saapumiserästä 2/20 aktiiviliikkujien osuus oli laskenut 42 % aina 26 % joka 298 kyselyyn vastaajasta tarkoittaa 79 vastaajaa. Saapumiserän 1/21 aktiiviliikkujien osuus 31 % oli laskenut 26 %, joka 305 vastaajasta tarkoittaa 79 vastaajaa. Lisäksi aktiiviliikkujien viikkoliikuntakertojen määrä oli laskenut, kun taas passiivisempien liikkujaprofiilien viikkoliikuntakertojen määrä oli noussut palveluksen aikana.

Taulukko 8

Osio 24. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut palvelusaikanasi?

	Alkukysely 2/20	Loppuky- sely 2/20	Muutos	Alkukysely 1/21	Loppukysely 2/21	Muutos
	Vastaajat	Vastaajat		Vastaajat	Vastaajat	
A	29 (8%)	39 (13%)	26 %	43 (14%)	30 (10%)	-43 %
B	59 (16%)	54 (18%)	-9 %	74 (25%)	54 (18%)	-37 %
C	52 (14%)	62 (21%)	16 %	38 (13%)	64 (21%)	41 %
D	68 (19%)	64 (21%)	-6 %	51 (17%)	78 /26%	35 %
E	82 (23%)	52 (17%)	-58 %	52 (17%)	49 (16%)	-6 %
F	69 (19%)	27 (9%)	-156 %	41 (14%)	30 (10%)	-37 %
Yhteensä	359	298		299	305	

Vastausvaihtoedot: A) Ei juuri mitään liikuntaa viimeisen 3 kk aikana, B) Verkkaisista ja rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa, C) Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa D) Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kaksi kertaa viikossa, E) Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kolme kertaa viikossa, F) Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa



Kuvio2. Mihin seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut palvelusaikanasi vapaa-ajalla?

Kuviossa 2. on esitetty kohdejoukon kestävyysliikunta-aktiivisuus. Alkukyselyssä saapumiserän 2/20 kestävyysliikunnan aktiiviliikkuja oli 27 % eli 96 vastaajaa, kun saapumiserän 1/21 alkukyselyssä aktiiviliikkuja oli 18 % eli 53 vastaajaa. Kestävyysliikunnan aktiiviharrastajien määrä palveluksen aikana laski, saapumiserässä 2/20 aktiiviliikkuja oli 16 % ja saapumiserässä 16 %, joka laski suhteessa vähemmän.

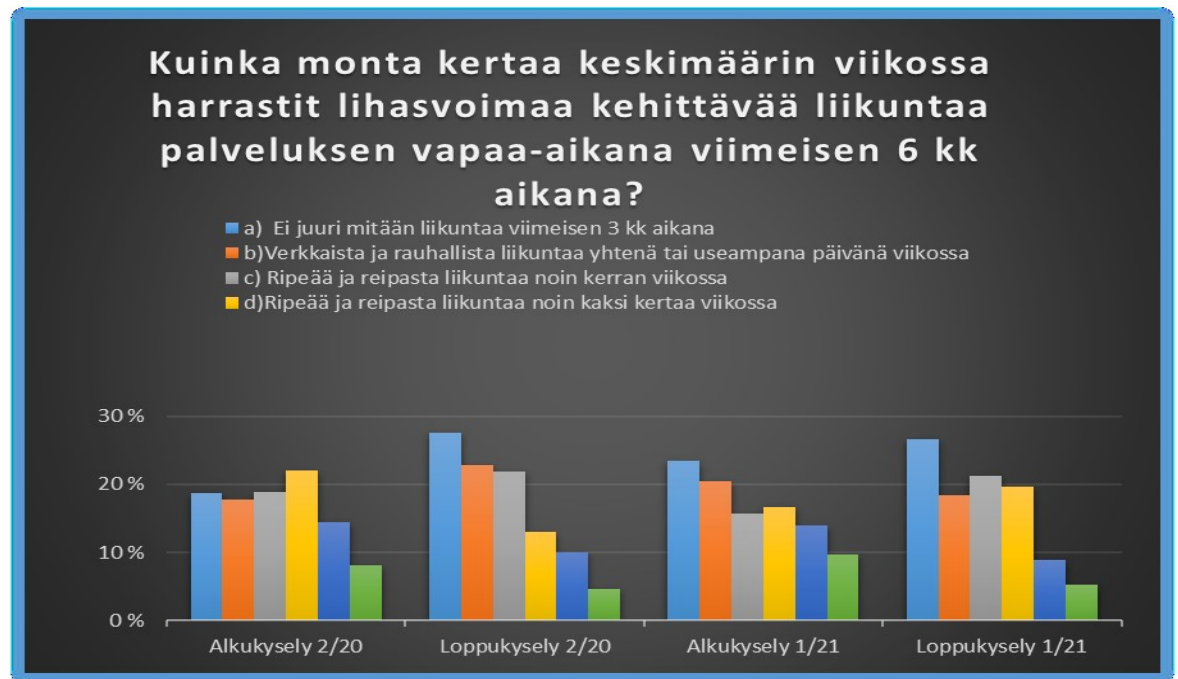
Liikunta-aktiivisuuden lisäksi selvitettiin, millaista kestävyysliikuntaa kohderyhmä harrasti. Ennen palvelusta, saapumiserän 2/20 vastaajista kestävyysliikuntaa kertoi harrastavansa yhteensä 89 %, joka tarkoitti 318 henkilöä ja saapumiserän 1/21 osalta vastaava luku oli 81 % eli 241 henkilöä. Saapumiserän 2/20 vastaajista puolet vastasi harrastavan ripeää tai reipasta kestävyysliikuntaa ennen palvelusta ja 27 % vastasi harrastavansa rasittavaa kestävyysliikuntaa. Palveluksen jälkeen yhä puolet vastasi harrastavansa ripeää tai reipasta kestävyysliikuntaa, mutta rasittavaa kestävyysliikuntaa harrastavien osuus oli pienentynyt 20% ja vastaavasti kestävyysliikuntaa harrastamattomien osuus kasvanut 11 %:sta 18 %:iin. Kestävyysliikuntaa harrastavien osuus saapumiserän 2/20 osalta kasvoi 22 %. Saapumiserän 1/21 vastaajista 40 % harrasti ripeää tai reipasta kestävyysliikuntaa ennen palvelusta ja 24 % vastasi harrastavansa rasittavaa kestävyysliikuntaa. Ennen palvelusta 19 % vastaajista ei harrastanut ollenkaan kestävyysliikuntaa. Palveluksen jälkeen ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa harrastavien osuus oli kasvanut 52 %. Samoin myös kestävyysliikuntaa harrastamattomien osuus pienentynyt 19 %:sta 14 %:iin. Kestävyysliikuntaa harrastamattomien osuus saapumiserän 1/21 osalta pieneni 28 %.

Taulukko 9

Osio 27. Millaista kestävyysliikuntaa harrastit?

	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Muu- tos	Alkukysely 1/21	Loppukysely 1/21	Muu- tos
	Vastaajat	Vastaajat		Vastaajat	Vastaajat	
A	41 (11%)	36 (12%)	-14 %	50 (17%)	34 (11%)	-47 %
B	179 (50%)	150 (50%)	-19 %	119 (40%)	159 (52%)	25 %
C	98 (27%)	59 (20%)	-66 %	72 (24%)	70 (23%)	-3 %
D	41 (11%)	53 (18%)	23 %	58 (19%)	42 (14%)	-38 %

Vastausvaihtoehdot: A) Verkkainen tai rauhallinen (ei juuri hikoilua ja hengityksen kiihtymistä), B) Ripeä tai reipas (jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä) C) Rasittava (paljon hikoilua ja hengityksen kiihtymistä) D) En harrasta kestävyttä kehittävää liikuntaa



Kuvio 3. Kuinka monta kertaa keskimäärin viikossa harrastit lihasvoimaa kehittävää liikuntaa palveluksen vapaa-aikana viimeisen 6kk aikana?

Kuviossa 3. on esitetty kohdejoukon lihasvoimaharjoitteluaktiivisuus. Alkukyselyssä saapumiserän 2/20 lihasvoimaaharjoittavien aktiiviliikkujien osuus oli 22 % eli 81 vastaajaa, kun saapumiserän 1/21 aktiiviliikkujien osuus oli 24 % eli 71 vastaajaa. Lihasvoimaaharjoittelun aktiivisuus laski palveluksen aikana kaikista selkeimmin. Saapumiserän 2/20 osalta aktiivisten osuus oli laskenut 15 %:iin ja saapumiserän 1/21 osalta 14 %:iin.

Harjoitteluaktiivisuuden lisäksi kartoitettiin lihasvoimaharjoittelun tyyppiä. Ennen palvelusta, saapumiserän 2/20 vastaajista lihasvoimaharjoittelua kertoi harrastavansa yhteensä 85 %, joka tarkoitti 305 henkilöä ja saapumiserän 1/21 osalta vastaava luku oli 77 % eli 230 henkilöä. Ennen palvelusta, saapumiserän 2/20 vastaajista 43 % harrasti ripeää tai reipasta lihasvoimaa kehittävää liikuntaa ja vastaava osuus, palveluksen päätyttyä, oli 42 %. Lihasvoimaharjoittelua harrastamattomien osuus oli kasvanut 24 %. Saapumiserän 1/21 vastaajista 43 % vastasi harrastavansa ripeää tai reipasta lihasvoimaa kehittävää liikuntaa ennen palvelusta ja vastaava osuus kasvoi palveluksen aikana 48 %: iin. Myös lihasvoimaharjoittelua harrastamattomien osuus muuttui palveluksen aikana 23 %, 20%: iin saapumiserän 1/21 osalta.

Taulukko 10

Osio 30. Millaista lihasvoimaa kehittävää liikuntaa harrastat?

	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Muutos	Alkukysely 1/21	Loppukysely 2/21	Muutos
	Vastaajat	Vastaajat		Vastaajat	Vastaajat	
A)	55 (15%)	53 (18%)	-4 %	44 (15%)	46 (15%)	4 %
B)	156 (43%)	126 (43%)	-24 %	130 (43%)	147 (48%)	12 %
C)	93 (26%)	51 (17%)	-82 %	56 (19%)	50 (16%)	-12 %
D)	55 (15%)	68 (23%)	19 %	69 (23%)	62 (20%)	-11 %
	359	298		299	305	

Vastausvaihtoehdot: A) Verkkainen tai rauhallinen (ei juuri hikoilua ja hengityksen kiihtymistä), B) Ripeä tai reipas (jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä), C) Rasittava (paljon hikoilua ja hengityksen kiihtymistä) D) En harrasta lihasvoimaa kehittävää liikuntaa

6.3 Liikuntakäyttämisen motivaatio ja asenteet

Tutkimuksessa kohderyhmän liikuntakäyttämiseen vaikuttavia motivaatiota ja asenteita mitattiin 36 osiossa, joista kuusi oli muotoiltu kysymyksiksi ja 30 väittämiksi. Tavoitteena oli selvittää vastaajien motivaatioita ja asenteita vapaa-ajan liikuntaan sekä liikuntakäyttämistä kohtaan.

6.3.1 Liikuntamotivaatio

Alku- ja loppukyselyssä liikuntamotivaatiota koskevia osioita oli yhteensä kuusi, osio sisälsi kuusi kysymystä liikuntamotivaatiosta. Osion tarkoituksena oli selvittää liikuntamotivaatiota ja siihen koskevia sisäisiä, että ulkoisia motiiveja liikuntaa. Tutkimusraportissa esitetty tutkimusongelman kannalta neljän oleellisen osion analyysi.

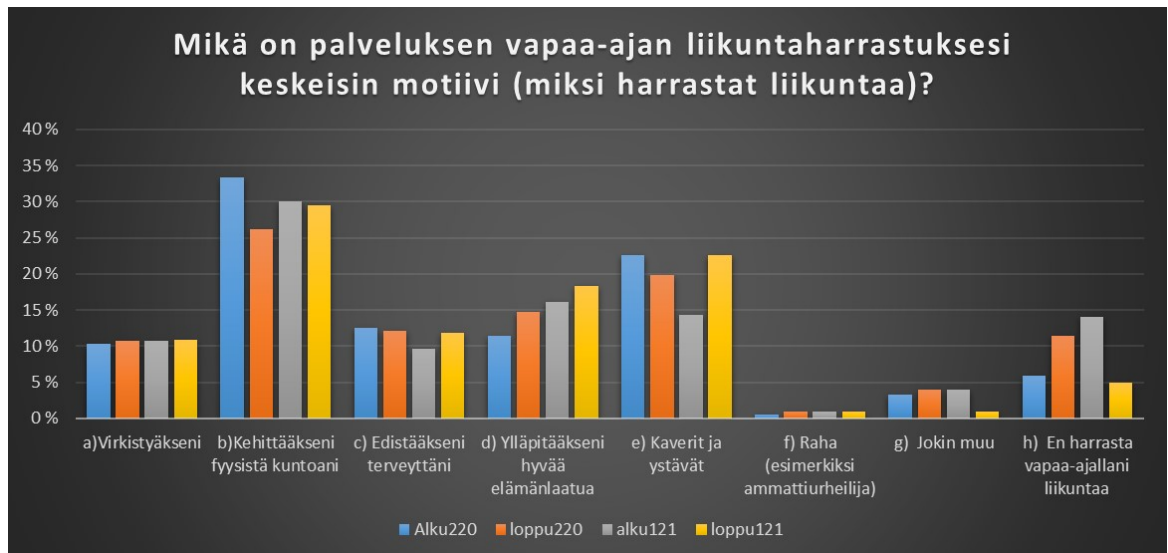
Kohderyhmän liikuntakäyttämistä motivoi merkittävästi sosiaalisuus. Saapumiserän 2/20 suhteen kysymykseen ei ole saatavilla tuloksia alkukyselyn osalta mutta loppukyselyssä 61 % eli 181 vastaajaa harrasti mieluummin liikuntaa yhdessä, kun erikseen. Alkukyselyn osalta 1/21 saapumiserästä 59 % eli 180 harrasti mieluummin yhdessä, kun erikseen. Palvelus lisäsi entistään sosiaalisen motivaation merkitystä. Palveluksen lopussa saapumiserästä 2/20 61 % ja saapumiserästä 1/21 70 % kertoi liikkuvansa mieluummin yhdessä kuin yksin. Saapumiserän 1/21 osalta osuus oli kasvanut 10 %, joka tarkoittaa 34 vastaajaa.

Taulukko 11

Osio 31. Harrastatko liikuntaa mieluummin yksin vai yhdessä?

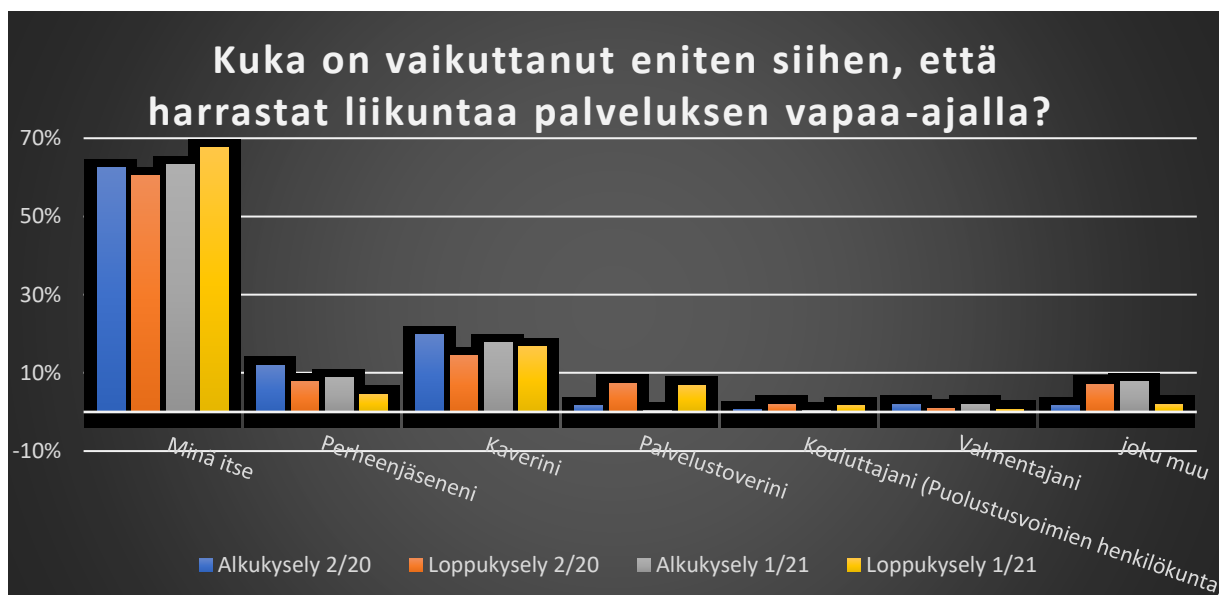
	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Alkukysely 1/21	Loppukysely 1/21
	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat
a) Yksin	0	117 (39%)	123 (41%)	91 (30%)
b) Yhdessä	0	181 (61%)	180 (59%)	214 (70%)
Yhteensä	0	298	303	305

Kuviossa 4. on esitetty kohderyhmän kyselytutkimusten tulokset koskien vapaa-ajan liikunnan keskeisintä motiivia. Liikuntakäyttämisen keskeisin motivaatio ennen palvelusta ja palveluksen jälkeen oli fyysisen kunnon kehitys. Saapumiserän 2/20 vastaajista 33 %, 120 vastaajaa, vastasi keskeisimmän liikuntamotiivin olevan fyysisen kunnon kehittäminen. Palveluksen lopussa fyysisen kunnon kehittäminen motiivina osuus oli laskenut 26 %:iin. Selkeä lasku oli huomattavissa myös kaverit ja ystävät motiivina osalta. Vastaavasti selkeä nousu oli tapahtunut liikuntaa harrastamattomien osuudessa. Muutosta oli tullut 62 %, joka tarkoittaa 13 vastaajaa palveluksen alusta palveluksen loppuun. Saapumiserän 1/21 kyselyyn vastanneista 30 %, 90 vastaajaa, kertoi fyysisen toimintakyvyn kehittämisen olleen keskeisin liikuntamotiivi. Palveluksen lopussa 30 % vastaajista koki fyysisen toimintakyvyn kehittämisen edelleen keskeisimpänä motivaationa. Myös kaverit ja ystävät motiivina oli kasvanut 23 %:iin ja liikuntaa harrastamattomien osuus laskenut merkittävästi 5 %.



Kuvio 4. Mikä on palveluksen vapaa-ajan liikuntaharrastuksesi keskeisin motiivi (miksi harrastat liikuntaa)?

Liikuntamotivaation osalta kartoitettiin tarkemmin myös syitä sisäiselle ja ulkoiselle motivaatiolle. Tavoitteena oli selvittää liikuntakäyttäytymisen mahdollista jatkuvuutta arjessa. Suurin osa koko kohderyhmästä koki vaikuttavansa itse eniten liikunnan harrastamisaktiivisuuteensa. Ennen palvelusta saapumiserän 2/20 vastaajista 62 %, 224 vastaajaa, koki vaikuttavansa itse liikunta-aktiivisuuteensa. Vastaava luku saapumiserän 1/21 osalta oli 63 %, 206 vastaajaa. Osuudet olivat samaa suuruusluokkaa palveluksen lopussa. Toiseksi eniten vaikuttivat kaverit noin 20 % osuudella.



Kuvio 5. Kuka on vaikuttanut eniten siihen, että harrastat liikuntaa palveluksen vapaa-ajalla?

Tutkimuksessa selvitettiin myös mahdollisia liikuntamotivaatioon negatiivisesti vaikuttavia tai liikuntaa rajoittavia tekijöitä (taulukko 12.). Kohderyhmän kyselytutkimustulosten jakauma

noudatti molempien saapumiserin osalta saman tyyppistä jakaumaa. Ennen palvelusta suurin osa vastasi laiskuuden rajoittavan liikuntaa ja toiseksi eniten liikunnan harrastamista rajoitti ajanpuute. Palveluksen aikana merkittävimmäksi rajoittavaksi tekijäksi nousi kuitenkin koronarajoitukset. Saapumiserän 2/20 vastaajista 38 % kertoi koronarajoitusten rajoittaneen liikunnan harrastamista palvelusaikana, kun saapumiserän 1/21 osalta vastaava luku oli noussut 43 %:iin. Koronapandemia kiihtyi Suomessa kyselytutkimuksen toteutusaikana, joka selittää osuuden kasvun ja eron saapumiserien välillä. Koronarajoitusten lisäksi rajoittavana tekijöinä nähtiin edelleen laiskuus ja jaksamiseen vaikuttava väsymys. Ajanpuute ei ollut palveluksen aikana merkittävä rajoittava tekijä. Samoin esimerkiksi vammat tai muut liikuntaa rajoittavat tekijät olivat vähentyneet ja tietämys siitä, kuinka kuuluisi liikkua oli muuttunut.

Taulukko 12

Osio 22. Mikä seuraavista tekijöistä ensisijaisesti rajoittaa liikuntaasi palveluksen vapaa-aikanaasi?

Vaihtoehto	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Alkukysely 1/21	Loppukysely 2/21
	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat
A)	6 (2%)	9 (3%)	15 (5%)	6 (2%)
B)	129 (36%)	65 (22%)	118 (39%)	55 (18%)
C)	102 (28%)	20 (7%)	64 (21%)	24 (8%)
D)	46 (13%)	47 (16%)	44 (15%)	59 (19%)
E)	6 (2%)	5 (2%)	6 (2%)	2 (1%)
F)	18 (5%)	10 (3%)	9 (3%)	5 (2%)
G)	26 (7%)	17 (6%)	19 (6%)	11 (4%)
H)	26 (7%)	12 (4%)	24 (8%)	13 (4%)
I)	0	113 (38%)	0	130 (43%)
YHTEENSÄ	359	298	299	305

Vastausvaihtoehdot: a) En ole kiinnostunut liikunnasta, B) Laiskuus, C) Minulla ei ole riittävästi aikaa, D) Olen väsynyt, enkä jaksaa lähteä liikunnan pariin, E) En mielestäni hallitse riittävän hyvin liikunnassa tarvittavia taitoja, F) En tiedä, miten kannattaisi liikkua, G) Liikuntavarusteiden saatavuus tai liikuntapaikat ovat hankalasti saavutettavissa, H) Minulla on sairaus tai vamma, joka rajoittaa liikkumistani, I) koronarajoitukset

6.3.2 Liikunta-asenteet

Alku- ja loppukyselyssä liikunta-asenteita koskevia osioita oli 28 per kysely. Osiot olivat sisällöltään samat alku- ja loppukyselyssä. Liikunta-asenteita koskevien osioiden tarkoituksena oli

selvittää vastaajien liikunta-asenteita ja suhtautumista vapaa-ajan liikuntaa ja fyysisen toimintakyvyn kehittämisen suhteen. Tutkimusraportissa esitetty tutkimusongelman kannalta kahdeksan oleellisen osion analyysia.

Tekstissä esitetty kahdeksan väittämämuotoisen osion tulokset. Saapumiserän 2/20 vastaajista 83 %, 249 vastaajaa, kertoi nauttivansa liikunnan harrastamisesta ennen palvelusta. Palveluksen jälkeen osuus oli laskenut 79 %: iin. Saapumiserän 1/21 vastaajista 76 %, 229 vastaajaa, kertoi nauttivansa liikunnan harrastamisesta ennen palvelusta. Palveluksen aikana osuus oli kasvanut 89 %: iin. Täysin tai jokseenkin eri mieltä olleiden vastaajien osuudet olivat ennen palvelusta hyvin pieniä ja laskivat palveluksen aikana molempien saapumiserien osalta. Tulokset on esitetty taulukossa 13.

Taulukko 13

Osio 34. Nautin liikunnan harrastamisesta?

	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Alkukysely 1/21	Loppukysely 2/21
	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	6 (2%)	5 (2%)	7 (2%)	1 (0%)
b) Jokseenkin eri mieltä	15 (4%)	10 (3%)	16 (5%)	10 (3%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	39 (11%)	47 (16%)	47 (16%)	24 (8%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	152 (42%)	128 (43%)	114 (38%)	124 (41%)
e) Täysin samaa mieltä	147 (41%)	108 (36%)	115 (38%)	146 (48%)
Yhteensä	359	298	299	305

Osion 39 ”Liikun mielelläni vapaa-ajallani.” vastausjakaumat erosivat saapumiserien välillä vähän. Suurin osa vastaajista, saapumiserän 2/20 77 % vastaajista ja saapumiserän 1/21 65 % vastaajista, koki liikkumisen vapaa-ajalla mielekkääksi jo ennen palvelusta. Samoin, saapumiserän 2/20 71 % vastaajista ja saapumiserän 1/21 79 % vastaajista, koki liikkumisen palveluksen vapaa-ajalla mielekkääksi. Täysin tai jokseenkin eri mieltä olleiden vastaajien osuudet olivat hyvin pieniä ja laskivat palveluksen aikana molempien saapumiserien osalta.

Taulukko 14

Kysymys 39. Liikun mielelläni vapaa-ajallani?

	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Alkukysely 1/21	Loppukysely 1/21
	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	6 (2%)	5 (2%)	13 (4%)	4 (1%)
b) Jokseenkin eri mieltä	14 (4%)	19 (6%)	28 (9%)	18 (6%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	60 (17%)	65 (22%)	64 (21%)	40 (13%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	145 (40%)	124 (42%)	101 (34%)	114 (37%)
e) Täysin samaa mieltä	134 (37%)	85 (29%)	93 (31%)	129 (42%)
Yhteensä	359	298	299	305

Positiivisesta asenteesta liikunta kohtaa tukee myös osion ”Mielestäni liikunta on iloinen asia.” saapumiserin vastausjakaumien yhteneväisyys. Saapumiserän 2/20 vastaajista 90 %, 320 vastaajaa, koki liikunnan iloisena asiana ennen palvelusta. Vastaava luku oli 80 % saapumiserän 1/21 osalta. Palveluksen jälkeen osuus oli laskenut 80 %: iin saapumiserän 2/20 osalta, kun vastaavasti saapumiserän 1/21 osalta osuus oli noussut 90 %: iin. Täysin tai jokseenkin eri mieltä olleiden vastaajien osuudet olivat molemmissa kyselyissä hyvin pieniä.

Taulukko 15

Osio 40. Mielestäni liikunta on iloinen asia?

	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Alkukysely 1/21	Loppukysely 1/21
	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	5 (1%)	4(1%)	6 (2%)	1 (0%)
b) Jokseenkin eri mieltä	5 (1%)	9 (3%)	7 (2%)	6 (2%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	29 (8%)	48 (16%)	45 (15%)	23 (8%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	142 (40%)	106 (36%)	100 (33%)	104 (34%)
e) Täysin samaa mieltä	178 (50%)	131 (44%)	141 (47%)	171 (56%)
Yhteensä	359	298	299	305

Liikunnan sosiaalisuutta ja fyysisen ja henkisen puolen merkitystä vastauksissa korostettiin. Sosiaalisuudesta kertoo, että saapumiserästä riippumatta palveluksen jälkeen vastaajista yli 60 % vastasi liikunnan olevan heille sosiaalinen tapahtuma, jossa he voivat tavata kavereita. Kysymyksessä 60, vastaajat kertoivat liikunnan herättävän heissä itsessään ylpeyttä, kun he tekevät sitä.

Taulukko 16

Osio 35. Liikunta on minulle sosiaalinen tapahtuma, jossa voin samalla tavata kavereitani?

	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Alkukysely 1/21	Loppukysely 1/21
	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	36 (10%)	29 (10%)	37 (12%)	17 (6%)
b) Jokseenkin eri mieltä	45 (13%)	28 (9%)	39 (13%)	22 (7%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	60 (17%)	64 (21%)	57 (19%)	54 (18%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	113 (31%)	109 (37%)	90 (30%)	113 (37%)
e) Täysin samaa mieltä	105 (29%)	68 (23%)	76 (25%)	99 (32%)
Yhteensä	359	298	299	305

Osion ”Liikunnalla on erityinen merkitys minulle.” saapumiserien vastausjakaumat olivat yhteneväiset. Kysymykseen vastaajista pääosa lukeutui niihin, joille liikunnalla on erityistä merkitystä. Saapumiserän 2/20 alkukyselyyn vastanneista 53 % koki, että liikunnalla oli erityinen merkitys tai jokseenkin erityinen merkitys, kun taas palveluksen päätyttyä vastaava luku oli 51 %. Saapumiserän 1/21 osalta alkukyselyssä 48 % vastasi liikunnalla olevan erityinen merkitys tai jokseenkin erityinen merkitys, kun taas palveluksen jälkeen osuus oli noussut 58 %: iin. Alle neljännes koki, ettei liikunnalla ollut erityistä merkitystä ollenkaan tai ettei liikunnalla ollut jokseenkaan erityistä merkitystä.

Taulukko 17

Osio 42. Liikunnalla on erityinen merkitys minulle?

	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Alkukysely 1/21	Loppukysely 1/21
	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	20 (6%)	22 (7%)	31 (10%)	15 (5%)
b) Jokseenkin eri mieltä	39 (11%)	35 (12%)	39 (13%)	30 (10%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	109 (30%)	90 (30%)	86 (29%)	83 (27%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	108 (30%)	91 (31%)	83 (28%)	81 (27%)
e) Täysin samaa mieltä	83 (23%)	60 (20%)	60 (20%)	96 (31%)
Yhteensä	359	298	299	305

Liikunnan merkityksellisyyttä tuki myös osion ”Koen liikunnan tärkeäksi ja merkitykselliseksi.” tulokset. Ennen palvelusta, saapumiserästä riippumatta, 65 % vastaajista oli sitä mieltä, että liikunta oli tärkeää ja merkityksellistä tai jokseenkin tärkeää ja merkityksellistä. Saapumiserän 2/20 osalta liikunnan tärkeys ja merkityksellisyys laskivat hieman palveluksen aikana, 24 %. Vastaavasti saapumiserän 1/21 osalta osuus kasvoi 21,5 %.



Kuvio 6. Koen liikunnan tärkeäksi ja merkitykselliseksi.

Osioissa 59–61 selvitettiin liikunnan innostavuutta, haastavuutta sekä kuinka yleänä kohderyhmä koki liikkumisen. Yli puolet kohderyhmästä, saapumiserän 2/20 68 % vastaajista ja saapumiserän 1/21 65 % vastaajista, koki liikunnan innostavana jo ennen palvelusta. Palveluksen

jälkeen osuus oli hieman laskenut saapumiserän 2/20 osalta, 63 %: iin, kun taas saapumiserän 1/21 vastaajien osalta osuus oli kasvanut 74 %: iin. Samoin yli puolet kohderyhmästä, saapumiserän 2/20 81 % vastaajista ja saapumiserän 1/21 75 % vastaajista, koki ylpeyttä itsestään liikkueessaan jo ennen palvelusta. Palveluksen jälkeen osuus oli hieman laskenut saapumiserän 2/20 osalta, 71 %: iin, kun taas saapumiserän 1/21 vastaajien osalta osuus oli kasvanut 83 %: iin. Liikunnan haastavuus jakoi kohderyhmän kolmeen ryhmään ennen palvelusta ja palveluksen aikana: kolmannes kohderyhmästä koki liikunnan haastavaksi, kolmannes koki liikunnan neutraalisti ja kolmannes koki liikunnan helpoksi.

Taulukko 18

Osio 59. Liikunta innostaa minua?

	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Alkukysely 1/21	Loppukysely 1/21
	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	9 (3%)	7 (2%)	14 (5%)	9 (3%)
b) Jokseenkin eri mieltä	20 (6%)	18 (6%)	36 (12%)	12 (4%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	87 (24%)	85 (29%)	75 (25%)	56 (18%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	140 (39%)	123 (41%)	96 (32%)	129 (42%)
e) Täysin samaa mieltä	103 (29%)	65 (22%)	78 (26%)	99 (32%)
Yhteensä	359	298	299	305

Taulukko 19

Osio 60. Olen ylpeä itsestäni, kun liikun?

	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Alkukysely 1/21	Loppukysely 2/21
	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	3(1%)	6 (2%)	7 (2%)	3 (1%)
b) Jokseenkin eri mieltä	8 (2%)	10 (3%)	11 (4%)	6 (2%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	58 (16%)	71 (24%)	55 (18%)	42 (14%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	143 (40%)	124 (42%)	120 (40%)	134 (44%)

e) Täysin samaa mieltä	147 (41%)	87 (29%)	106 (35%)	120 (39%)
Yhteensä	359	298	299	305

Taulukko 20

Osio 61. Liikunta on mielestäni haastavaa?

	Alkukysely 2/20	Loppukysely 2/20	Alkukysely 1/21	Loppukysely 1/21
	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	40 (11%)	29 (10%)	36 (12%)	44 (14%)
b) Jokseenkin eri mieltä	87 (24%)	80 (27%)	62 (21%)	77 (25%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	102 (28%)	98 (33%)	90 (30%)	96 (31%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	95 (26%)	70 (23%)	82 (27%)	60 (20%)
e) Täysin samaa mieltä	35 (10%)	21 (7%)	29 (10%)	28 (9%)
Yhteensä	359	298	299	305

Taulukossa 20, osiossa 61 on esitetty, kuinka saapumiserät kokivat liikunnan heille olevan myös haastavaa. Tämän suhteen vastaajien prosentuaalinen jakautuminen oli huomattavasti tassisempaa. Jokaiseen vastausvaihtoehtoon tuli vastauksia noin 30 varusmiehestä 100 varusmieheen. Vastauksien jakautuessa tasaisesti kaikkiin selviää, että varusmiesten liikunnan harrastamisen taito/tieto voi olla jakautunut vain aktiiviharrastajien ryhmään, jonka vuoksi vähemmän harrastaneet kokevat liikunnan jopa välillä haastavaksi, joka vähentää heidän osallistumista yhteisiin liikuntaharrastuksiin.

6.4 Vapaa-ajan liikunta ja VLK-toiminta

Tutkimuksessa kohderyhmän vapaa-ajan liikunta ja VLK-toimintaan tietoisuuden ja osallistumisen kartoitus painottui tutkimuksen loppukyselyyn, jossa aihetta koskevia osioita oli yhteensä 60. Alkukyselyssä osioita oli 30. Alkukyselyssä osioiden tarkoituksena oli selvittää kohdejoukon vapaa-ajan liikunnan sekä VLK-toimintatietoisuutta. Vastaavasti loppukyselyssä kartoitettiin vapaa-ajan liikunnan ja VLK-toimintatietoisuutta, osallistumista Liikkuri-sovelluksen käyttöä ja hyödynnettävyyttä.

Alkukyselyssä saapumiserän 2/20 vastaajista 67 % kertoi olevansa tietoinen varuskunnan VLK-toiminnasta. Vastaava luku saapumiserän 1/21 osalta oli 91 %, joka näkyi myös aiottua osallistumisaktiivisuutta mitanneen osion vastausjakaumassa. Saapumiserän 2/20 vastaajista vain 35 % kertoi aikovansa osallistua VLK-toimintaan aktiivisesti palveluksen aikana, kun taas vastaava osuus oli huomattavasti suurempi saapumiserän 1/21 osalta, jossa 57 % kertoi aikovansa osallistua aktiivisesti VLK-toimintaan palveluksen aikana. Loppukyselyssä selvitettiin vastaavasti toteutunutta osallistumisaktiivisuutta. Saapumiserän 2/20 vastaajista 74 %, 222 vastaajaa, ja saapumiserä 1/21 vastaajista 77 %, 236 vastaajaa, ei ollut palveluksen aikana osallistunut lainkaan toimintaan. Tulokset on esitetty taulukossa 21.

Taulukko 21

Osio 62 (alkukysely). Oletko tietoinen varuskunnan VLK-toiminnasta sekä osio 63, Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, aiotko osallistua VLK-toimintaan aktiivisesti?

	Alkukysely 2/20	Alkukysely 1/21
62. Oletko tietoinen varuskunnan VLK-toiminnasta?		
a) kyllä	199 (67%)	326 (91%)
b) En	100 (33%)	33 (9%)
Yhteensä	299	359
63. Jos vastasit edeltävään kysymykseen kyllä, aiotko osallistua VLK-toimintaan aktiivisesti?		
a) kyllä	105 (35%)	203 (57%)
b) En	194 (65%)	156 (43%)
Yhteensä	299	359

Taulukko 22

Osio 62 (loppukysely). Osallistuitko varusmiespalveluksen aikana VLK-toimintaan?

		Loppukysely 2/20	Loppuky- sely 1/21
		Vastaajat	Vastaajat
62. Osallistuitko varusmiespalveluksen aikana VLK-toimintaan?	a) kyllä	76 (26%)	69 (23%)
	b) en	222 (74%)	236 (77%)



Kuvio 7. Aiotko osallistua palveluksen aikana VLK-toimintaan VS osallistuitko VLK-toimintaan palveluksen aikana.

Loppukyselyssä selvitettiin myös mahdollisia syitä VLK-toimintaan osallistumattomuudelle. Syyt osallistumattomuudelle jakautuivat melko tasaisesti. Tutkimusongelman kannalta oleellisimpina tuloksina esiin nousivat VLK-toimintaan suoraan liittyvät vastausvaihtoehtojen osuudet. Saapumiserän 2/20 9 % vastaajista kertoi, ettei ollut tietoinen VLK-toiminnasta, 12 % vastaajista kertoi, ettei VLK-tarjoama ollut kiinnostava tai sopiva ja 13 % vastaajista koki, ettei VLK-toimintaa järjestetty ollenkaan. Vastaavasti saapumiserän 1/21 9 % vastaajista kertoi, ettei ollut tietoinen VLK-toiminnasta, 3 % vastaajista kertoi, ettei VLK-tarjoama ollut kiinnostava tai sopiva ja 25 % vastaajista koki, ettei VLK-toimintaa järjestetty ollenkaan. Palveluksen toteutuksen kannalta huomioitava tulos oli myös niiden vastaajien osuus, jotka kokivat, ettei heillä ollut energiaa osallistua. Saapumiserä 2/20 vastaajista 14 % ja saapumiserä 1/21 vastaajista 20 % vastaajista koki, ettei heillä ollut energiaa osallistua.

Taulukko 23

Osio 63. Mikäli et osallistunut palveluksen aikana VLK-toimintaa, miksi et osallistunut VLK-toimintaan palveluksen aikana?

	Alkuky- sely 2/20	Alkuky- sely 1/21
63. Mikäli et osallistunut palveluksen aikana VLK-toimintaan, miksi et osallistunut VLK-toimintaan palveluksen aikana?	Vastaajat	Vastaajat
a) Minulla ei ollut aikaa osallistua	32 (11%)	16 (5%)
b) En ollut tietoinen VLK-toiminnasta	28 (9%)	27 (9%)
c) VLK-toiminnan tarjoama ei ollut minulle mieluinen	37 (12%)	10 (3%)
d) Minulla ei ollut palveluksen jälkeen energiaa osallistua	41 (14%)	47 (15%)
e) VLK- toimintaa ei järjestetty	40 (13%)	77 (25%)
d) Harrastin omatoimisesti muuta vapaa-ajan liikuntaa	47 (16%)	61 (20%)
g) vastasin edelliseen kysymykseen (62) Kyllä	73 (24%)	67 (22%)
Yhteensä	298	305

Alku- ja loppukyselyssä selvitettiin myös VLK-toimintatietoisuutta 8 osiossa. Saapumiserän 2/20 47 % vastaajan mukaan heitä ei oltu kysytty mukaan kertaakaan VLK-toimintaan palveluksen aikana. Saapumiserän 1/21 60 % vastaajan mukaan heitä ei oltu kysytty mukaan kertaakaan VLK-toimintaan palveluksen aikana. Noin puolta koko kohderyhmästä oli pyydetty useamman kerran mukaan VLK-toimintaan palveluksen aikana. Tulokset on esitetty kuiossa 8.



Kuvio 8. Kuinka monta kertaa sinua kysyttiin mukaan VLK-toimintaan?

VLK-toimintaa vaikuttavia asenteita oli kysymyssarjassa mukailtu normaaleista asenteisiin liittyvistä kysymyksistä. Kysymykset olivat likert-kysymyksiä, joita oli yhteensä 19 kappaletta. Kaikki 19 kysymystä ristiintaulukoitiin sekä yritettiin selvittää, vaikuttiko saapumiserän alkamisajankohdalla millään tavalla vastauksiin. Tutkimusraportissa esitetty tutkimusongelman kannalta kuusi oleellisen osion analyysia.

Osiossa 82 kysyttiin; hyödynsivätkö varusmiehet palvelusaikana VLK-toimintaa kehittääkseen heidän taitojaan tai suorituksiaan. Saapumiserän 2/20 suhteen 16 % oli vastaajista sellaisia, jotka jollain tavalla hyödynsivät, kun saapumiserän 1/21 kohdalla samainen prosentti osuus oli 14 %.



Kuvio 9. Hyödynsin VLK-toimintaa kehittääkseni itseni ja/tai taitojani ja suorituksiani

Loppukyselyssä selvitettiin myös VLK-toiminnan osalta kuinka vastaajat nauttivat VLK-toiminnan harrastamisesta ja vapaa-ajan liikunnasta. Saapumiserän 2/20 23 % vastaajan mukaan nautti VLK-toiminnasta sekä vapaa-ajan liikunnasta. Saapumiserän 1/21 32 % vastaajan mukaan nautti vapaa-ajan liikunnasta ja VLK-toiminnasta. Noin kolmannes koko kohderyhmästä ei nauttinut vapaa-ajan liikunnasta tai VLK-toiminnasta. Vastaukset ovat yhteydessä saapumiserien suhteen niihin, jotka osallistuivat myös VLK-toimintaan, että vapaa-ajan liikuntaan. Tulokset on esitetty taulukossa 24.

Taulukko 24

Osio 83. Nautin VLK-toiminnan ja vapaa-ajan liikunnan harrastamisesta

	Loppukysely 2/20	Loppukysely 1/21
	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	54 (18%)	59 (19%)
b) Jokseenkin eri mieltä	36 (12%)	21 (7%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	139 (47%)	132 (43%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	37 (12%)	57 (19%)
e) Täysin samaa mieltä	32 (11%)	39 (13%)
Yhteensä	298	308

Kysymyksessä 84 selvitettiin VLK-toiminnan ja vapaa-ajan liikunnan sosiaalista puolta. Vastaajilta kysyttiin oliko VLK-toiminta sosiaalinen tapahtuma, jossa he pystyivät myös tapaamaan kavereita?. Saapumiserän 2/20 osalta 18 % eli 55 vastaajan mukaan koki VLK-toiminnan olleen heille sosiaalinen tapahtuma. Saapumiserän 2/20 osalta 31 % ei kokenut VLK-toiminnan olleen lainkaan tai edes jokseenkaan sosiaalinen tapahtuma, saapumiserän suhteen 50% eli 150 ei ollut samaa eikä eri mieltä asian suhteen. Saapumiserän 1/21 20 % eli 61 vastaajan mukaan VLK-toiminta oli heille sosiaalinen tapahtuma, jos he pääsivät tapaamaan kavereita. Noin kolmannes (34%) saapumiserän 1/21 mielestä ei kokenut VLK-toimintaa sosiaalisena tapahtumana lähes lainkaan. Vastaukset ovat yhteydessä saapumiserien suhteen niihin, jotka osallistuivat myös VLK-toimintaan, että vapaa-ajan liikuntaan. Tulokset on esitetty taulukossa 25.

Taulukko 25

Osio 84. VLK-toiminta oli minulle sosiaalinen tapahtuma, jossa pystyin samalla tavata kavereitani.

	Loppukysely 2/20	Loppukysely 1/21
	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	65 (22%)	72 (24%)
b) Jokseenkin eri mieltä	28 (9%)	30 (10%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	150 (50%)	142 (47%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	30 (10%)	27 (9%)
e) Täysin samaa mieltä	25 (8%)	34 (11%)
Yhteensä	298	305

Loppukyselyssä selvitettiin myös VLK-toiminnan osalta varusmiesten tuntemuksia. Kysymyksessä 93 esitettiin väittämä "Minusta tuntuu hyvältä osallistua VLK-toimintaan tai vapaa-ajan liikuntaan". Saapumiserän 2/20 26 % vastaajan mukaan vastasi, että heistä tuntuu hyvältä osallistua VLK-toimintaan sekä vapaa-ajan liikuntaan. Saapumiserän 1/21 30 % vastaajan mukaan nautti osallistumisesta vapaa-ajan liikuntaan, että VLK-toimintaan. Saapumiserästä riippumatta puolet eivät olleet väittämän suhteen mitään mieltä ja noin viidennes niin saapumiserän 2/20, että 1/21 suhteen ei tuntenut oloaan hyväksi osallistuessaan VLK-toimintaan tai vapaa-ajan liikuntaan. Vastaukset ovat yhteydessä saapumiserien suhteen niihin, jotka osallistuivat myös VLK-toimintaan, että vapaa-ajan liikuntaan ja vastauksissa, että kyselyssä ei selviä oliko henkilöt jotka eivät osallistuneet VLK-toimintaan vastanneet mitä. Tulokset on esitetty taulukossa 26.

Taulukko 26

Osio 93. Minusta tuntuu hyvältä osallistua VLK-toimintaan tai vapaa-ajan liikuntaan?

	Loppukysely 2/20	Loppukysely 1/21
93. Minusta tuntuu hyvältä osallistua VLK-toimintaa tai vapaa-ajan liikuntaan.	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	41 (14%)	42 (14%)
b) Jokseenkin eri mieltä	29 (10%)	21 (7%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	152 (51%)	150 (49%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	47 (16%)	52 (17%)
e) Täysin samaa mieltä	29 (10%)	40 (13%)
Yhteensä	298	305

Kysymyksessä 94 selvitettiin VLK-toiminnan ja vapaa-ajan liikunnan aktiivisuutta. Vastaajilta kysyttiin olisivatko he halunneet osallistua VLK-toimintaan, että liikkua vapaa-ajalla enemmän. Saapumiserän 2/20 osalta 30 % eli 90 vastaajan mukaan olisivat väittämän mukaan halunneet osallistua enemmän toimintaan. Saapumiserän 2/20 osalta 20 % ei kokenut halunneensa osallistua VLK-toimintaan, että vapaa-ajan liikuntaa yhtä enempää. Saapumiserän 1/21 42 % eli 129 vastaajan mukaan olisi ollut halu osallistua VLK-toimintaan sekä vapaa-ajan liikuntaa aktiivisemmin ja useammin. Saapumiserän 1/21 osalta vain 19 % koki ettei olisi väittämän mukaan halunneet osallistua VLK-toimintaan tai vapaa-ajan liikuntaa yhtä enempää. Tulokset on esitetty taulukossa 27.

Taulukko 27

Osio 94. Olisin halunnut osallistua enemmänkin VLK-toimintaan tai liikkua vapaa-ajallani

	Loppukysely 2/20	Loppukysely 1/21
94. Olisin halunnut osallistua enemmänkin VLK-toimintaan tai liikkua vapaa-ajallani	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	36 (12%)	32 (10%)
b) Jokseenkin eri mieltä	23 (8%)	26 (9%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	149 (50%)	118 (39%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	49 (16%)	62 (20%)
e) Täysin samaa mieltä	41 (41%)	67 (22%)
Yhteensä	298	305

Osio 97 selvitti, kokivatko vastaajat VLK-toiminnan ja vapaa-ajan liikunnan kehittämisen tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Saapumiserän 2/20 osalta 28 % eli 84 vastaajaa koki koki VLK-toiminnan kehittämisen tärkeäksi ja merkitykselliseksi joko väittämän suhteen täysin tai ainakin jokseenkin. Saapumiserän 2/20 osalta 20 % ei kokenut VLK-toiminnan kehittämistä merkitykselliseksi.. Saapumiserän 1/21 myös 28 % eli 117 vastaaja koki tärkeäksi, että merkitykselliseksi, että VLK-toimintaa, että vapaa-ajan liikuntaa kehitetään. Samainen 20% oli vastaajista koki asian päinvastaisesti. Vastaukset ovat yhteydessä saapumiserien suhteen niihin, jotka osallistuivat myös VLK-toimintaan, että vapaa-ajan liikuntaan. Tulokset on esitetty taulukossa 28.

Taulukko 28

Osio 97. Koen VLK-toiminnan ja vapaa-ajan liikunnan kehittämisen tärkeäksi ja merkitykselliseksi fyysisen toimintakyvyn kannalta.

	Loppuky- sely 2/20	Loppuky- sely 1/21
97. Koen VLK-toiminnan ja vapaa-ajan liikunnan kehittämisen tärkeäksi ja merkitykselliseksi fyysisen toimintakyvyn kannalta.	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	37 (12%)	35 (11%)
b) Jokseenkin eri mieltä	25 (8%)	28 (9%)
	152	125
c) Ei samaa eikä eri mieltä	(51%)	(41%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	48 (16%)	55 (18%)
e) Täysin samaa mieltä	36 (12%)	62 (20%)
Yhteensä	298	305

6.4.1 Liikkuri-sovellus

Liikkuri-sovelluksen käyttöä ja hyödynnettävyyttä kartoitettiin vain tutkimuksen loppukyselyssä, sillä sovellusta oli mahdollista hyödyntää vain palvelusaikana. Sovellusta koskevia osioita oli yhteensä neljä, joista kaikki oli muotoiltu kysymyksiksi.

Saapumiserästä 2/20 62 % ei ollut käyttänyt Liikkuri-sovellusta vapaa-ajan liikunta tai VLK-käyntien kirjaamiseen. Saapumiserä 1/21 osalta vastaava luku oli 86 %. Sovelluksen käyttöä koskevasta osiosta (78.) oli johdettu seuraava osio, jonka tarkoituksena oli selvittää miksi vastaajat eivät olleet kirjanneet sovellukseen käyntejään.



Kaavio 9. Kirjasitko VLK-käynnit tai vapaa-ajalla suorittamasi liikuntasuoritukset Liikkuri-sovellukseen/sivustolle?

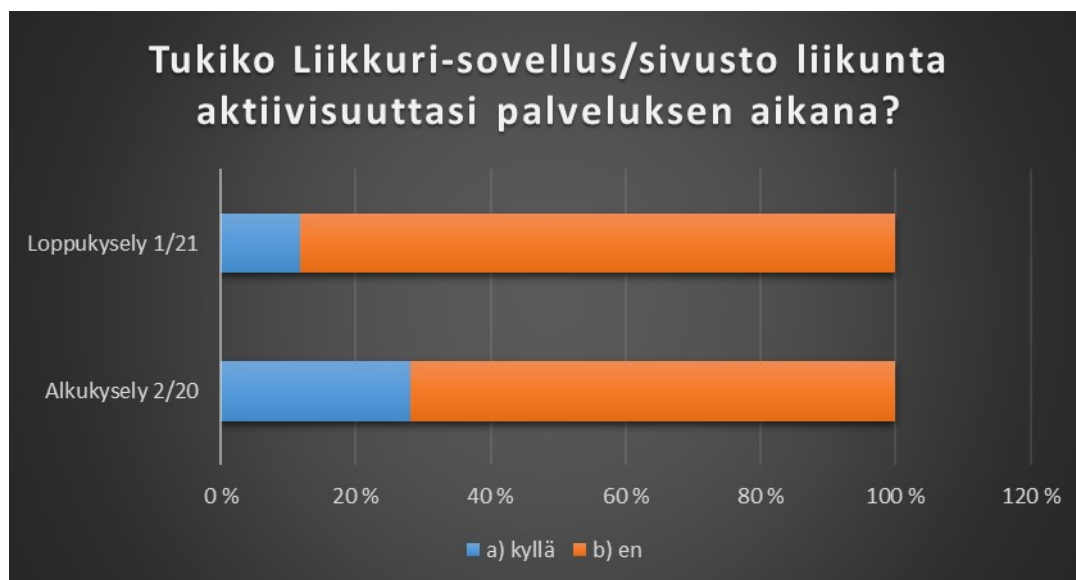
Saapumiserästä 2/20 enemmistö, 33 %, vastasi, ettei nähnyt sovelluksen olevan hyödyllinen heille. Vastaavasti saapumiserä 1/21 vastaajista 42 % oli sitä mieltä, ettei Liikkuri-sovellus ollut heille hyödyllinen. Taulukossa 29. on eritelty syyt sovelluksen käyttämättömyydelle.

Taulukko 29

Osio 79. Mikäli et käyttänyt liikkuri-sovellusta/sivustoa palveluksen aikana, miksi et käyttänyt?

	Loppukysely 2/20	Loppukysely 1/21
79. Mikäli et käyttänyt Liikkuri-sovellusta/sivustoa palveluksen aikana, miksi et käyttänyt?	Vastaajat	Vastaajat
a) En osannut käyttää sovellusta/sivustoa	24 (8%)	22 (7%)
b) En nähnyt sovelluksen/sivuston olevan hyödyllinen	97 (33%)	129 (42%)
c) Jokin muu syy	88 (30%)	120 (39%)
d) Vastasin edelliseen kysymykseen kyllä (78)	89 (30%)	34 (11%)
Yhteensä	298	305

Lisäksi kyselytutkimuksessa selvitettiin, tukiko Liikkuri-sovellus kohderyhmän liikunta-aktiivisuuttaan. Saapumiserä 2/20 28 % vastaajista koki sovelluksen tukeneen heidän liikunta-aktiivisuuttansa, kun taas saapumiserästä 1/21 vain 12 % vastaajista koko saaneensa sovelluksesta tukea vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen.



Kaavio 10. Tukiko Liikkuri-sovellus/sivusto liikunta aktiivisuuttasi palveluksen aikana?

6.5 COVID-19 vaikutus

Koronapandemian vaikutuksia kohderyhmän vapaa-ajan liikunta ja VLK-toimintaan liittyen kysyttiin alku- ja loppukyselyssä. Alkukyselyssä COVID-19 tilanteeseen liittyviä osioita ei ollut koska palveluksen alussa pandemia oli vasta alkamassa Suomessa eikä vaikutukset näkyneet

vielä varuskuntien toiminnassa. Saapumiserän 2/20 aloitettua palveluksen koronavirus alkoi leviätä Suomessa ja Suomikin siirtyi pandemian leviämisvaiheeseen. Leviämisvaihe aiheutti toimenpiteitä myös varuskuntiin, jonka vuoksi loppukyselyyn lisättiin neljä koronaviruspandemiaan liittyvää osiota.

Koronapandemiaan liittyvistä osioista ensimmäinen oli yhdistetty osaksi VLK-toimintaan. Saapumiserän 2/20 79 % vastaajista kertoi koronapandemian vaikuttaneen osallistumiseensa VLK-toimintaan palveluksen aikana. Saapumiserän 1/21 osalta osuus oli kasvanut ollen 79 %. Vaikutusta osallistumiseen vähentävästi tarkennettiin erillisellä osiolla. Saapumiserän 2/20 48 % vastaajista ja saapumiserän 1/21 varusmiehistä 63 %, koki koronarajoitusten vähentäneen osallistumistaan VLK-toimintaan. osallistumiseensa. Vastaavasti täysin tai jokseenkin eri mieltä koronarajoitusten vaikutuksesta vähentävästi VLK-toiminta-aktiivisuuteen oli 19 % saapumiserän 2/20 vastaajista ja 11 % saapumiserän 1/21 vastaajista. Kysyttäessä koronarajoitusten negatiivisesta vaikutuksesta varuskunnan VLK-toimintaan saapumiserän 2/20 vastaajista 54 % koki rajoitusten vaikuttaneen negatiivisesti ja vastaavasti osuus oli kasvanut saapumiserän 1/21 osalta, ollen 68 %.

Taulukko 30

Osio 67. Oliko koronalla vaikutusta osallistumiseesi VLK-toimintaan?

	Alkukysely 2/20	Alkukysely 1/21
67. Oliko koronalla vaikutusta osallistumiseesi VLK-toimintaan?	Vastaajat	Vastaajat
a) kyllä	188 (63%)	240 (79%)
b) Ei	110 (37%)	65 (21%)
Yhteensä	298	305

Taulukko 31

Osio 100. Koronarajoitukset vähensivät osallistumistani varuskunnan VLK-toimintaan?

	Loppukysely 2/20	Loppukysely 1/21
100. Koronarajoitukset vähensivät omaa osallistumistani varuskunnan VLK-toimintaan?	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	44 (15%)	23 (8%)
b) Jokseenkin eri mieltä	11 (4%)	10 (3%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	98 (33%)	78 (26%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	44 (15%)	38 (12%)
e) Täysin samaa mieltä	96 (33%)	156 (51%)
Yhteensä	293	305

Taulukko 32

Osio 99. Varuskunnan VLK-toimintaan vaikutti korona rajoitukset negatiivisesti?

	Loppukysely 2/20	Loppukysely 1/21
99. varuskunnan VLK-toimintaan vaikutti korona rajoitukset negatiivisesti	Vastaajat	Vastaajat
a) Täysin eri mieltä	35 (12%)	20 (7%)
b) Jokseenkin eri mieltä	11 (4%)	9 (3%)
c) Ei samaa eikä eri mieltä	90 (31%)	68 (22%)
d) Jokseenkin samaa mieltä	41 (14%)	36 (12%)
e) Täysin samaa mieltä	116 (40%)	172 (56%)
Yhteensä	293	305

Tutkimuksen osiot eivät ottaneet kantaa koronarajoitusten ja ennen palvelukseen astumisen aikaa vaikuttaneisiin koronapandemiaan liittyviin tekijöihin. Tutkimukseen osallistuneet vastaajat olivat toisistaan erilliset joukot ja eroavaisuuksia kesän (saapumiserä 2/20) ja talven (1/21 saapumiserä) saapumiserien ei ollut. Todellisuudessa palveluksen lähtötilanne oli muuttunut saapumiserien 2/20 ja 1/21 välillä huomattavasti. Palvelukseen aloittamisen ajankohdalla vaikuttavat tekijät ristiin taulukoitiin ja vastausten suhteen huomattiin χ^2 -testin olleen näissäkin kysymyksissä 1,0-1,99 välillä. Taulukossa 33. nähdään, että niin alku- kuin loppukyselyn saapumiserien välillä ei ole vaikutusta vastauksiin.

Taulukko 33

Osioiden 67,99,100, CHNELIÖTESTISUUREEN ARVOT

Kysymys	Vapausasteet	CHNELIÖTEST TESTISUUREEN ARVO	P=arvo
67	1	2,00819E-05	1,00
99	4	0,000834525	1,00
100	4	8,03848E-05	1,00

7 POHDINTA

Tutkimustehtävä oli tuottaa tietoa varusmiesten vapaa-ajan liikunnasta ja VLK-toiminnasta COVID-19 pandemian aikana. Tutkimus vastaa, kuinka VLK-toimintaa ja vapaa-ajan liikuntaa tulisi kehittää, jotta se tukisi parhaalla mahdollisella tavalla fyysistä toimintakyvyn kehitystä. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin kohderyhmän aktiivisuutta, fyysisen toimintakyvyn kehitystä, liikunta-asenteita sekä -motivaatioita.

Tutkimuksessa pyrittiin vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Miten kohderyhmä asennoitui palveluksen vapaa-ajan liikuntaa ja VLK-toimintaa kohtaan?
 - Miten kohderyhmä näkee VLK-toiminnan vaikuttavan heidän liikunta-asenteeseensa ja mikä motivoi kohderyhmää osallistumaan ja jatkamaan vapaa-ajan liikuntaa ja VLK-toimintaa?
 - Mitkä tekijät ovat yhteydessä kohderyhmän vapaa-ajan liikunta ja VLK-toiminta-aktiivisuuteen?
- Kuinka paljon kohderyhmä liikkuu palveluksen vapaa-aikana ja kuinka paljon kohderyhmä hyödyntää VLK-toiminnan tarjoamia liikuntatapahtumia palveluksen aikana?
- Miten COVID-19 vaikutti kohderyhmän liikuntakäyttäytymiseen?

Tutkimuskysymyksiensä tueksi asetettiin tutkimushypoteeseja. Hypoteesien avulla (altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat) vastattiin viitekehyksen mukaisesti kysymyksiin varusmiesten vapaa-ajan liikunnan ja VLK-toiminnan-aktiivisuudesta, liikuntakäyttäytymisen vaikuttavista tekijöistä, että koulutus 2020-ohjelman, että COVID-19 pandemiasta. Hypoteesien avulla vastattiin tutkimuskysymykseen, kuinka varusmiesten vapaa-ajan liikunta ja VLK-toiminta saapumiserällä 2/20 sekä 1/21 osalta onnistui.

7.1 Tutkimustulosten yhteenveto

Tutkimuksen kohderyhmän kyselytutkimustulokset jakautuivat neljään vastaajaprofiiliin: 1) saapumiserä 2/20 alkukyselytutkimuksen tulokset 365 vastausta, 2) saapumiserä 2/20 loppukyselytutkimuksen tulokset 298 vastausta, 3) saapumiserä 1/21 alkukyselytutkimuksen tulokset 299 vastausta, 4) saapumiserä 1/21 loppukyselytutkimuksen tulokset 305 vastausta. Kyselytutkimuksista kerättiin yhteensä 1261 vastausta.

Tutkimuksen kyselytutkimusosoiden painopiste oli jaettu neljään osioon: 1) liikunta ja terveyskäyttäytyminen, 2) liikuntakäyttäytyminen, 3) liikuntamotivaatio ja -asenne, 4) vapaa-ajan lii-

kunta ja VLK-toiminta. Kyselyn tuloksissa oli havaittavissa vastauksien perustella, että saapumiserän 2/20 osalta edeltä mainittavat neljäkokonaisuutta aktiiviliikkujien osalta laski, kun taas saapumiserän 1/21 osalta kyselyn tuloksissa ilmenee positiivisia tuloksia vapaa-ajan liikunnan ja liikuntamotivaatio, että asenteiden suhteen.

Tutkimuksen tuloksien analysoinnissa käytettiin hypoteeseja, jotka oli jaettu kolmeen tekijäryhmään: altistavat tekijät, mahdollistavat tekijät ja vahvistavat tekijät.

Altistavien tekijöiden osalta selvitettiin liikunta- ja terveyskäyttäytymisen sekä liikunta-asenteiden ja -motivaation yhteyttä palvelusajan vapaa-ajan liikunta- ja VLK-toimintakäyttäytymiseen. Tutkimustulokset eivät tukeneet hypoteesia H1.1, jonka mukaan palveluksen alussa myönteisemmin liikuntaan asennoitunut saapumiserä asennoituu myönteisemmin vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintaan palvelusaikana. Saapumiserän 2/20 vastaajat asennoituivat myönteisemmin liikuntaan palveluksen alussa kuin saapumiserän 1/21 vastaajat. Alkukyselyssä kysyttiin myös aikomusta osallistua VLK-toimintaan, johon vain 35 % saapumiserän 2/20 vastaajista vastasi myöntävästi, kun taas saapumiserän 1/21 vastaajista 57 % aikoi osallistua palvelusaikana VLK-toimintaan. Loppukyselyssä saapumiserän tulostulokset koskien asennoitumista vapaa-ajan liikuntaa ja VLK-toimintaa kohtaan oli yhteneväinen ja suurin osa vastaajista, noin puolet, asennoitui neutraalisti vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintaan palvelusaikana.

Tutkimustulokset eivät myöskään tukeneet hypoteesia H1.2, jonka mukaan palveluksen alussa liikunnallisesti aktiivisempi saapumiserä liikkui palveluksen vapaa-ajalla aktiivisemmin ja osallistui VLK-toimintaan aktiivisemmin. Saapumiserän 2/20 vastaajat olivat aktiivisempia liikkujia palveluksen alussa kuin saapumiserän 1/21 vastaaja, mutta loppukyselyssä saapumiserän 2/20 vastaajien liikunta-aktiivisuus oli kuitenkin laskenut, kun taas saapumiserän 1/21 vastaajien liikunta-aktiivisuus oli noussut. Saapumiserien VLK-toimintaa koskevien osioiden tulostulokset oli yhteneväinen ja vain vajaa kolmannes kertoi osallistuneensa VLK-toimintaan palvelusaikana. Hypoteesi H1.3 Ennen palvelusta myönteisemmin liikuntaan suhtautunut saapumiserä liikkui vapaa-ajalla aktiivisemmin ja osallistui VLK-toimintaan aktiivisemmin saapumiserän osittain tukea tuloksista. Osiossa jossa selvitettiin liikunnan innostavuutta saapumiserän 2/20 vastaajista 68 % ilmoitti liikunnan innoittaneen heitä. Vastaava luku saapumiserän 1/21 osalta oli 58 %. Saapumiserän 2/20 suhteen tulos innokkaiden suhteen näkyy myös VLK-osallistuneiden määrässä. Ero saapumiserään 1/21 ei ole suuri jonka vuoksi hypoteesi ei saa täysin tukea tuloksista. Loppukyselyssä kysyttiin osallistumisesta VLK-toimintaan, johon vain 26 % saapumiserän 2/20 vastaajista vastasi myöntävästi, kun taas saapumiserän 1/21 vastaajista 23 % osallistui palvelusaikana VLK-toimintaan. Seuraavassa osiossa selvitettiin syitä minkä

vuoksi vastaajat eivät osallistuneet VLK-toimintaa, jossa saapumiserästä 2/20 16% harrastavansa omatoimisesti muuta vapaa-ajan liikuntaa, kun taas 1/21 saapumiserästä vastausprosentti oli 20 %. Samassa osiossa myös saapumiserästä 2/20 ilmoitti vastanneensa edelliseen kysymykseen, että olivat osallistuneet VLK-toimintaan varusmiespalveluksen aikana, kun taas 1/21 osalta vastausprosentti oli 22 %. Nämä vastaukset osaltaan tukevat hypoteesia H1.4 koska osion muut syyt kumoavat vastaajat pois aktiiviliikkujien kategoriasta. Hypoteesi H1.5 kohderyhmä koki yhteisöllisyyden motivaationa osallistua palvelusajan VLK-toimintaan ei saa tukea tutkimustuloksista. Osiossa 84 kysyttiin, oliko VLK-toiminta sosiaalinen tapahtuma, jossa pystyi samalla tavata kavereita. Saapumiserästä 2/20 vastaajista 18 % ilmoitti VLK-toiminnan olleen sosiaalinen tapahtuma, kun taas saapumiserästä 1/21 vastaava määrä oli 20 %. Hypoteesissa on huomioitava, että saapumiserästä vain viidennes osallistui VLK-toimintaan ja kun vastausprosenttia verrataan tähän määrään, saa hypoteesi tukea.

Mahdollistavien tekijöiden osalta selvitettiin kohderyhmän ominaisuuksien, palvelusajan ja COVID-19 pandemian yhteyttä palvelusajan vapaa-ajan liikunta- ja VLK-toimintakäyttäytymiseen. Hypoteesi H2.1, fyysisen toimintakyvyn saapumistesteissä paremmin menestynyt saapumiserä asennoitui myönteisimmin vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintaan palvelusaikana, ei saanut tukea tutkimustuloksista. Saapumiserän 2/20 vastaajien fyysisen toimintakyvyn testitulokset olivat paremmat kuin saapumiserän 1/21. Vastaavasti, kuten aiemmat hypoteesit osoittivat, ei saapumiserän 2/20 asennoituminen palvelusajan vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintaan ollut myönteistä ja täten tulokset eivät tukeneet hypoteesia. Myöskään hypoteesi H2.2, fyysisen toimintakyvyn saapumistesteissä paremmin menestynyt saapumiserä osallistui aktiivisemmin vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintaan palvelusaikana, ei saanut tukea, kuten edellä analysoidut hypoteesit osoittavat. Hypoteesi H2.3, COVID-19 rajoitti kohderyhmän VLK-toimintaan osallistumista, sai tukea tutkimustuloksista. Johtuen COVID-19 pandemiasta, varuskunnan liikuntapaikkojen aukioloa rajoitettiin ja varusmiesten koulutuksessa siirryttiin korhointiin, joka vaikutti palveluksen toteutukseen ja viikko-ohjelmiin. Oletetusti, enemmistö vastaajista koki COVID-19 pandemian vaikuttaneen rajoittavasti heidän osallistumiseensa VLK-toimintaan sekä COVID-19 pandemiasta johtuvien rajoitusten vaikuttaneen varuskunnan VLK-toimintaan, joka itsessään rajoitti VLK-toiminnan järjestämistä palveluksen vapaa-ajalla. Hypoteesi H2.4, palvelus ei rajoittanut kohderyhmän VLK-toimintaan osallistumista, ei saanut tukea tutkimustuloksista. Enemmistö vastaajista ei kokenut kasarmiviikkojen fyysisen rasituksen olleen este osallistumiselle, mutta vastaajien osuus, jotka kokivat väsymyksen olevan este liikkumisille, osuus oli kasvanut palvelusaikana. Lisäksi enemmistö vastaajista koki, ettei yksiköt mahdollistaneet osallistumista VLK-toimintaan ja

ettei he saaneet mahdollisuutta osallistua palveluksen aikana VLK-toimintaan. Koulutusjärjestelyt (kohortointi), osallistumista vaikeuttavana tekijänä, enemmistö näki neutraalina. H2.4 hypoteesia kuitenkin tukee, että palveluksen aikana yhä useampi vastaaja koki liikunnalle olleen aikaa toisin kuin ennen palveluksen aloittamista.

Vahvistavien tekijöiden osalta selvitettiin kohderyhmän palvelusajan yhteisöllisyyden, Liikkuri-sovelluksen ja varuskunnassa järjestettävän VLK-toiminnan yhteyttä vapaa-ajan liikuntaan ja VLK-toimintakäyttämiseen. Hypoteesi H3.1, kohderyhmä koki yhteisöllisyyden motivaationa osallistua palvelusajan VLK-toimintaan, sai tukea tutkimustuloksista. Enemmistö vastaajista harrasti liikuntaa mieluummin yhdessä kuin yksin. Hypoteesia tuki myös tulos, jonka mukaan kavereiden vaikutus liikunnan harrastamiseen nousi palveluksen aikana. Samoin toiseksi suurin osa, viidennes, vastaajista näki kavereiden ja ystävien olevan liikuntaharrastuksensa keskeisin motiivi. Selkeä enemmistö koki myös liikunnan sosiaalisena tapahtumana, jossa voi tavata samalla kavereita. Hypoteesi H3.2, kohderyhmä koki saavansa tukea Liikkuri-sovelluksesta palvelusajan liikunta-aktiivisuuteen, ei saanut tukea tutkimustuloksista. Sovelluksen todellinen käyttöaste oli huono ja suurin osa, kolmannes, kyselytutkimuksen vastaajista ei nähnyt sovelluksen olevan hyödyllinen. Samoin suurin osa, yli kolme neljäsosaa, ei kokenut sovelluksen tukevan heidän liikunta-aktiivisuuttaan. Hypoteesi H3.3, kohderyhmä koki palvelusajan VLK-toiminnan vaikuttaneen positiivisesti liikunta-asenteeseen, sai tukea vastauksista. Vaikka VLK-toimintaan osallistuneiden osuus oli pieni, kokivat toimintaan osallistuneet toiminnan vaikuttaneen positiivisesti liikunta-asenteeseensa. VLK-toimintaan osallistuneiden osuus ja vastaajien osuus, jotka kokivat VLK-toiminnan vaikuttaneen positiivisesti liikunta-asenteeseensa, oli lähestulkoon sama.

Kohderyhmän liikuntakäyttäytyminen, motivaatio, asennoituminen, VLK-toimintaan osallistuminen ja vapaa-ajan liikunta olivat saapumiserästä riippumattomia. Saapumiseristä löytyi yksittäisiä vastaajia, jotka eivät liikkuneet ollenkaan palveluksen vapaa-ajalla. Vaikka liikunta-aktiivisuus laski palveluksen aikana, löytyi vastaajista myös edelleen aktiivisesti liikkuvia.

Voimakkain yhteys oli kuitenkin COVID-19 vaikutus palvelukseen sekä liikuntakäyttämiseen palveluksen vapaa-ajalla. COVID-19 vaikutti koko kohderyhmään ja oli täten saapumiserästä riippumatonta, vaikka todellisuudessa koronaviruspandemian asettamat rajoitukset vaihtelivat viruksen sen hetkisen levinneisyyden mukaan. COVID-19 rajoitukset eivät myöskään aiheuttaneet eroa saapumiserien liikuntakäyttämiseen, vaikka saapumiserällä 2/20 oli hyödynnettävissä laajempi ja monipuolisempi liikuntaympäristö. Saapumiserän 2/20 aloitti palveluksen heinäkuussa ja pystyi täten hyödyntämään sisäliikuntatilojen sijaan ulkoliikuntatiloja. Liikunta-aktiivisuus ei kuitenkaan poikennut saapumiserästä 1/21.

7.2 Johtopäätökset

Tutkimuksen kohderyhmän varusmiehet olivat pääsääntöisesti sisäisesti motivoituneita liikkuja ja heidän asenteensa vapaa-ajan liikuntaa kohtaan oli positiivinen. Suurin osa koki liikunnan tärkeäksi fyysisen toimintakyvyn kehittämisen ja jaksamisen kannalta. Kohderyhmän palvelusta muutti ja rajoitti merkittävästi maailmanlaajuinen koronaviruspandemia, COVID-19. Palveluksen toteutus oli uutta kaikille, myös Puolustusvoimien henkilökunnalle, sillä palveluksessa tapahtui kaksi isoa muutosta samanaikaisesti; aiemmin suunnitellun mukaisesti palveluksen liikuntakoulutusta muuttui Koulutus 2020-ohjelman mukaiseksi ja COVID-19 aiheutti muutoksen palveluksen koulutusrytmiin kokonaisuutena. COVID-19 vaikutus ei rajoittunut vain Puolustusvoimien toimintaympäristöön vaan vaikutti ja rajoitti toimintaa Suomessa maanlaajuisesti.

Kyselytutkimusten, alku- ja loppukyselytutkimus, tulosjakaumat olivat pitkälti samanlaiset saapumiserittäin, joka osoittaa, että asenne liikuntaa kohtaa ja liikunnan mielekkyys oli saapumiserästä riippumaton. Osioiden χ^2 -testin arvo (1,0) osoitti myös, ettei saapumiserällä, kyselyn vastausajankohdalla, ole merkitystä. Liikunta vapaa-ajalla koettiin niin palveluksen vapaa-aikana kuin ennen palvelusta mielekkääksi. Liikunnan merkitys koettiin kuuluvan osaksi elämäntapaa eikä liikuntaa harjoitettu velvollisuudesta. Kohderyhmällä oli selkeästi positiivinen asenne liikkumista kohtaan. Positiivinen asenne ja liikunnan kokeminen merkitykselliseksi ennen palvelusta on myönteinen altistava tekijä, joka lisää todennäköisyyttä jatkaa liikunnan harrastamista myös palvelusaikana.

Aktiiviliikkujien, jotka ennen palvelusta harrastivat liikuntaa 3-4 kertaa viikossa, osuus laski palveluksen aikana. Passiivisten liikkujien osuus vastaavasti laski palveluksen aikana ja täten liikunta-aktiivisuusjakauma kaventui liikkujaprofiilien ääripäiden välillä. Merkittävin liikunta-aktiivisuuteen laskevasti vaikuttanut tekijä oli COVID-19 pandemia ja sen tuomat muutokset sekä rajoitukset. Palvelus normaalioloissa muuttaa suurimman osan arkirytmisiä ja rasittaa fyysisesti enemmän. Johtuen COVID-19 pandemian rajoituksista palvelusrytmi muuttui merkittävästi verrattuna normaalioloihin ja täten on oletettavaa, että liikunta-aktiivisuus voi laskea palveluksen vapaa-ajalla. Pieni osa kohderyhmästä koki palveluksen lisänneen väsymystä ja tämän estäneen liikunnan harrastamisen. Toisaalta yhä pienempi osa koki ajan riittämättömyyden olevan enää este liikunnan harrastamiselle. Tutkimuksessa ei kartoitettu tarkemmin palveluksen sisältämän koulutuksen fyysistä rasitusta ja sen vaikutusta palveluksen vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen. Koulutusmuutoksista johtuen tarvitaan lisää tutkimuksia koulutuksen vaikutuksesta vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen.

Koulutus 2020 -ohjelman mukaisessa varusmieskoulutuksessa tavoitteena on kehittää liikuntakoulutusta siten, että varusmiesten kokonaisvaltainen toimintakyky parantuisi (Varusmiesten liikuntakoulutus osana Koulutus 2020- uudistusta, tutkimusraportti, 7). Pääpaino uudessa liikuntakoulutus ohjelmassa on lihasvoimaa kehittävien harjoitteiden tekeminen, jonka nähdään tukevan enemmän sodanajantehtävien vaatimia fyysisiä ominaisuuksia. Tästä syystä sosiaaliset ryhmäliikuntaharrastukset, kuten pallopelit, painottuvat palveluksen vapaa-ajalle. Tutkimustuloksista ilmeni vastaajien kokevan liikunnan mielekkäämmäksi, kun liikuntaan on yhdistettävissä sosiaalisuus ja yhteisöllisyys. Palveluksen vapaa-ajan tarjontaa tulisi, vapaa-ajan liikuntaaktiivisuuden ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi, tulisikin painottaa sosiaalisiin ryhmäliikuntapahtumiin.

Tutkimuksen kohderyhmän osalta sekä kestävyysliikuntaa että lihasvoimaharjoittelua harrastavien liikkujaprofiilien osuudet tasoittuivat palveluksen aikana, joka näkyi myös viikkoliikuntakertojen muutoksena. COVID-19 rajoituksista johtuen suurimmalle osalle kohderyhmästä ja kohderyhmän aktiivisimmalle osalle ei pystytty tarjoamaan palvelusaikana tarpeeksi mahdollistavia tekijöitä liikunnan harrastamiseksi vapaa-ajalla niin varuskunnassa kuin varuskunnan ulkopuolella, jossa kohderyhmä vietti aina aikaa kerrallaan kaksi viikkoa neljän varuskunnassa vietetyn viikon jälkeen. Kohderyhmän passiivisimmalle osalle mahdollistavia tekijöitä pystyttiin kuitenkin tarjoamaan ja täten lisäämään myönteisiä tekijöitä, jotka mahdollistavat liikuntaaktiivisuuden jatkumisen palveluksen jälkeen.

Vanhan liikuntakoulutuksen uudistaminen merkitsi, myös että varusmiesten koulutuksen jälkeen liikuntakoulutus tarjoaisi mahdollisuudet kehittää omaa kokonaisvaltaista toimintakykyä ja koulutus antaisi laajempaa tietämystä fyysisen toimintakyvyn kehittämisestä. Tähän peilaten varusmiesten asenne ja motivaatio liikuntaa kohtaan saapumiserästä riippumatta oli hyvällä tasolla. Vastauksista ilmenee, että kohderyhmä asennoitui positiivisesti liikunnan harrastamisen ja oman toimintakyvyn kehittämiseen kokonaisvaltaisesti.

COVID-19 rajoitustoimenpiteiden aiheuttamilla muutoksilla oli selkeä negatiivinen vaikutus mahdollistaviin tekijöihin, kuten toimintaympäristön ja täten kohderyhmän vapaa-ajan liikunta- ja VLK-toimintakäyttäytymiseen. Kolmeneljäs osaa kohderyhmän vastaajista koki COVID-19 vaikuttaneen vapaa-ajan liikuntaa sekä VLK-toimintaan. Poikkeuksellinen tilanne ei kuitenkaan vaikuttanut kohderyhmän altistaviin tekijöihin vaan myönteinen liikunta-asenne ja -motivaatio palveluksen vapaa-ajan liikuntaa kohtaan säilyi. Rajoitustoimenpiteet itsessään mahdollistivat osalle syyn liikkumattomuudelle. COVID-19 tilanne rajoitti todellisuudessa kuitenkin vain toimintaympäristöä, mutta ei itse liikkumista, sillä kuten tutkimustulokset osoittavat, neljännes kohderyhmästä liikkui tilanteesta huolimatta. Koska tilanne oli kaikille uusi, saatettiin

toimenpiteitä tulkita väärin tai ylimitoittaa tehden liikkumisesta hankalaa. Myös viestintä rajoitustoimenpiteistä saattoi epäonnistua kokonaisuutena. COVID-19 rajoitustoimenpiteiden vaikutuksista palvelukseen kuin palveluksen liikuntakäyttämiseen tulisi tehdä lisää tutkimusta. Samoin varusmiesten palvelusaikaisen vapaa-ajan liikuntakäyttämistä normaalioloissa tulisi tutkia lisää, sillä tämän tutkimuksen tulosten ja aikaisemmilta vuosilta kerätyn liikunta-aktiivisuustiedon perusteella voisi liikunta-aktiivisuuden olettaa olevan normaalioloissa aktiivisempaa ja täten vaikuttavan palveluksen vaikuttavan positiivisemmin liikuntakäyttämiseen kokonaisuutena.

Poikkeusoloista huolimatta tutkimustulokset osoittavat, että palveluksen vapaa-ajan liikuntaa ja VLK-toimintaa tulee kehittää yhä useamman varusmiehen aktivoimiseksi. Varusmiesten vapaa-ajan liikuntaa tulisi kehittää monipuolisemmaksi, joustavammaksi sekä toimintaympäristöstä mahdollisimman riippumattomaksi, jotta toimintaympäristön muutokset eivät vaikuttaisi merkittävästi liikuntakäyttämiseen vaan liikunta mahdollistettaisiin ja toimintaa pystyttäisiin jatkamaan myös poikkeusoloissa. Tutkimustulokset osoittivat, että ne kohderyhmän varusmiehet, jotka pääsivät osallistumaan VLK-toimintaa, innosti heitä ja vaikutti myönteisesti heidän liikuntakäyttämiseen. Lisäksi varusmiesten liikunta-aktiivisuutta pitäisi tukea kaikissa tilanteissa, jotta liikuntakäyttämisen konkretisoituu. Liikuntakäyttämistä on seurattava aktiivisesti ja säännöllisesti, jotta oikeiden ja oikea-aikaisten toimenpiteiden tekemiseksi. Kohderyhmän varusmiehet kokivat, ettei Liikkuri-sovellus tukenut heidän liikuntakäyttämistään eikä sovellus ollut paras mahdollinen tapa kirjata liikuntakertoja ylös.

7.3 Tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä kuvataan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetti kuvaa tutkimuksen tarkkuutta ja validiteetti vastaavasti tutkimuksen pätevyyttä tutkimuksen tutkimus- ja mittausten menetelmien sekä tuloksista johdettujen päätelmien kannalta. Validiteetti on tutkimuksen luotettavuuden kannalta ensisijainen peruste, sillä reliabiliteetilla ei ole merkitystä, ellei tutkimuksessa ole onnistuttu mittaamaan tutkimusongelman kannalta oikeaa asiaa. (Häyhä ym. 2015, s.29–30; Vehkalahti 2019, s.40–42; Metsämuuronen 2009, s.65,74–75.)

Tutkimuksen validiteetin tarkastelu voidaan jakaa kahteen osaan: sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti kuvaa tutkimuksen omaa luotettavuutta, missä määrin tutkimusraportti vastaa kohderyhmän näkemyksiä ja heidän määritelmiään tutkimustilanteesta. Ulkoinen validiteetti kuvaa vastaavasti tutkimustulosten yleistettävyyttä kohderyhmän ulkopuolisia koskevaksi. (Metsämuuronen 2009, s.65.) Reliabiliteetti jakautuu myös kahteen osaan: stabiliteetin

ja konsistenssin arviointiin. Stabiilitailla viitataan mittauksen olosuhteiden ja satunnaisvirheiden vaikutuksen minimointiin. Konsistenssilla tarkoitetaan mittarin sisäistä yhtenäisyyttä. (Häyhä ym. 2015, 29–30; Metsämuuronen 2009, s. 74–75.)

Täydellistä validiteettia on mahdoton saavuttaa tapaustutkimuksen asenteiden ja motivaation osalta. Tutkimusaiheesta ei ole myöskään aiemmin tehty täysin vastaavanlaista tutkimusta, joten käytettävissä ei ollut aiempaa vertailuryhmää eikä tutkimustuloksia voitu täten täysin verrata aikaisempiin tutkimuksiin. Kohderyhmän liikuntakäyttäytymisen, fyysisten testien tulokset sekä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden enne palvelusta osalta aikaisemmat tutkimukset tukevat tutkimustuloksia. Tutkimuksen kyselytutkimus toteutettiin kahdelle eri saapumiserälle, joten tutkimuksen sisällä onnistuttiin luomaan näin vertailuryhmät yhden kohderyhmän sisällä. Kohderyhmän sisäisen vertailun lisäksi tutkimuksessa tuotettiin hypoteeseja sekä jatkotutkimusaiheita. Samasta aiheesta mahdollisesti tehtävät jatkotutkimukset tai uusintatutkimukset auttaisivat parantamaan tapaustutkimuksen luotettavuutta sekä tulosten yleistettävyyttä.

Tutkimuksen sisäistä validiteettia pyrittiin vakioimalla mittausolosuhteet, sekä tutustumalla tutkimusaihetta ja tutkimusmetodologiaa käsittelevään kirjallisuuteen. Lisäksi tutkimusaineistoa pyrittiin tarkastelemaan ja analysoimaan mahdollisimman objektiivisesti tutkijan omien näkemysten vaikutuksen minimoinniksi tehtyihin analyyseihin.

Toistettavuutta varten tutkimuksen eri vaiheet on pyritty raportoimaan mahdollisimman tarkasti. Kysely toteutettiin Moodle-kyselynä varuskunnassa erikseen järjestetyissä tilaisuuksissa, joka mahdollisti korkean vastausprosentin sekä mahdolliset epäselvyydet koskien kyselyyn vastaamista, oli helposti selvitettävissä. Kyselytutkimusten osioiden määrä oli suuri ja se saattoi vaikuttaa vastausväsymystä vastaajissa. Toistettavuutta merkittävästi rajoittava oli koronaviruspandemia, joka alkoi hiljalleen levitä Suomeen tutkimuksen kyselylomakkeen määrittelyvaiheessa. Pandemian siirryttyä leviämisvaiheeseen, muuttui toiminta varuskunnissa rajoitustoimenpiteiden myötä. Tämä vaikutti myös kyselytutkimukseen ja loppukyselytutkimukseen lisättiin suoraan COVID-19 tilanteeseen liittyviä osioita. COVID-19 vaikeutti myös tulosten analysointia ja täten heikensi tutkimuksen reliabiliteettiä.

Kyselytutkimusten osiot olivat pääosin aikaisemmista aihepiiristä tutkimuksista. Mittarit olivat tutkijan itse rakentamia tätä tapaustutkimusta varten. Ennen kyselyn toteuttamista, osioiden tuloksinvaraisuutta pyrittiin vähentämään kyselytutkimuksen esitestauksella, joka toteutettiin kahdella eri testiryhmällä. Testiryhmiin kuului sekä varusmiehiä että henkilökuntaa. Kyselyn esitestaus onnistui ja suurimmat haasteet liittyivät Moodle-tunnuksiin ja palvelimelle kirjautumiseen.

Tutkimus toteutettiin tarkasti rajatulle kohderyhmälle, varusmiehiin, jonka takia tutkimustuloksia ei sellaisenaan voida yleistää koskemaan kaikkia varusmiehiä.

Tutkimustulokset eivät saa olla riippuvaisia tutkijasta (Heikkilä 2010, 31). Tutkimusta aloittaessa olin tehnyt töitä varuskunnassa sekä valtakunnallisesti VLK-toiminnan parissa. Itselläni oli oma käsitys tutkittavasta aiheesta ennen tutkimuksen aloittamista. Havaintojeni perusteella olin tietoinen liikuntakoulutuksen, vapaa-ajan liikunnan sekä VLK-toiminnan toteutumisesta perusyksikössä. Tutkimuksen alkuperäinen tavoite oli selvittää henkilökunnan vaikutusta vapaa-ajan liikunta- sekä VLK-toiminta-aktiivisuuteen, mutta COVID-19 muutti tutkimuksen sisältöä huomattavasti. Kvantitatiivinen tutkimus ja objektiivinen tuloksien tarkastelu mahdollistivat ulkopuolisten vaikuttavien tekijöiden poistamisen. Tutkimuksen analyysimenetelmät oli riippuvaisia tutkijan näkemyksestä.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimustulosten ja johtopäätöksiin perustuen esitetään viisi jatkotutkimusaihetta.

Tutkimus toteutettiin poikkeusoloissa, COVID-19 koronaviruspandemian, aikana, joka vaikutta toimintaympäristöön ja täten varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen. Aiheesta olisi hyvä tehdä tutkimus normaalioloissa, sillä aiemman vapaa-ajan liikunta- ja VLK-toiminta-aktiivisuuden perusteella liikuntakäyttäytyminen on erilaista normaalioloissa. Kyselytutkimusaineiston yhdistäminen fyysisen toimintakyvyn testituloksiin yksittäisen vastaajan tasolla mahdollistaisi myös lisätutkimuksia ja antaisi tietoa vapaa-ajan liikunnan ja VLK-toiminnan vaikutuksista fyysiseen toimintakykyyn yksilötasolla.

Jatkotutkimuksen osalta saapumiserien seurannan toteuttaa lyhyemmissä jaksoissa kannattaisi harkita. Kuusi kuukautta voi pitää sisällä monta tekijää, jotka ovat vaikuttaneet yksittäisen varusmiehen liikuntakäyttäytymiseen ja täten vapaa-ajan liikunta- tai VLK-toiminta-aktiivisuuteen, joka kyselyssä ei tule esille.

Tutkimuksessa ei kartoitettu erikseen palveluksen sisältämän koulutuksen fyysistä rasiitusta ja sen vaikutusta palveluksen vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen. Koulutusmuutoksista johtuen tarvitaan lisää tutkimuksia koulutuksen vaikutuksesta vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen. Lisätutkimuksen avulla voitaisiin selvittää koulutusmuutosten vaikutusta liikuntakäyttäytymisen tekijöihin, joka vaikuttaa palveluksen vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen.

Jatkotutkimuksena olisi kiinnostava selvittää COVID-19 rajoitustoimenpiteiden vaikutuksista palvelukseen sekä COVID-19 rajoitustoimenpiteiden viestinnän vaikutukset liikuntakäyttäytymisen tekijöihin. On oletettavaa, että viestintä COVID-19 rajoitustoimenpiteistä saattoi osin epäonnistua ja täten vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen.

LÄHTEET

- Aira, T. 2006. Työyhteisöjen kävelykampanja” työntekijöiden fyysisen aktiivisuuden edistäjänä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Beals K, Damell M, Lovalekar M, Baker RA, Nagai T, San-Adams T, Wirt MD. Suboptimal nutritional characteristics in male and female soldiers compared to sports nutrition guidelines. *Mil Med* 2015; 180(12): 1239–46. doi: 10.7205/MILMED-D-14-00515.
- Berger, B. G., Pargman, D. & Weinberg, R. S. 2002. Foundations of exercise psychology. Morgantown, WV: Fitness information technology.
- Biddle, S. J. H. & Mutrie, N. 2008. Psychology of physical activity. Determinants, wellbeing and interventions. 2. painos. Trowbridge: The Cromwell Press.
- Blair, SN., Cheng Y., Holder JS. 2001. Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Med Sci Sports Exerc* 33. 379–399.
- Ekelund U., Tomkinson G., Armstrong N. 2011. What proportion of youth are physically active? Measurement issues, levels and recent time trends. *Br J Sports Med* 45: 859–65.
- Erwin, P. 2001. Attitudes and Persuasion. East Sussex, Great Britain: Psychology Press Ltd.
- Erwin, P. 2001. Asenteet ja niihin vaikuttaminen. 1. painos. Suom. M. Ahokas. 2015. Helsinki. WSOY.
- Feltz, D. L. 2007. “Self-confidence and sports performance”. Teoksessa D. Smith & M. Bar-Eli (toim.), *Essential readings in sport and exercise psychology*, (s. 278–294). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Grancke, P. 2006. Merivoimat osana Suomen suurinta kuntokoulua. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Halonen, P. 2007. Puolustusvoimien koulutuskulttuurin rakentuminen. Maanpuolustuskorkeakoulu. Koulutustaidon laitos. Julkaisusarja 2, N:o 18. Väitöskirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Harala, J., Eränen, L., Ojanen, T., Kallinen, K., Nykänen, T., Pakarinen, S. & Lipsanen, J. 2020. Psykkisen toimintakyvyn ylläpito taistelukentällä sekä LEPOLA-toiminta poikkeusoloissa -tutkimus 2017–2019. Puolustusvoimien tutkimuslaitos, toimintakykyosasto. Tuusula. (Käyttö rajoitettu, turvaluokka IV)

- Hawkins, MA. 2004. Markers of increased cardiovascular risk: are we measuring the most appropriate parameters? *Obes Res* 12 Suppl 2. 107–114.
- Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. 7.–8. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Huotari, PR, Nupponen, H., Laakso, L. ym. 2010. Secular trends in aerobic fitness performance in 13–18-year-old adolescents from 1976 to 2001. *Br J Sports Med* 2010;44(13): 968–72.
- Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.
- Häyhä, L., Kailaheimo, S., Pulkka, A. T. & Tuominen, J. 2015. Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät sotatieteissä käyttäytymistieteiden näkökulmasta. Versio 1. Maanpuolustuskorkeakoulu. Helsinki.
- Joenväärä, V. 1999. Asento vai lepo. Komppanianpäälliköiden, kouluttajien ja varusmiesten näkemyksiä puolustusvoimien liikuntakoulutuksesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Jyrinki, E. 1977. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. Helsinki: Gaudeamus.
- Kantomaa M., Lintunen T. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Julkaisussa: Tammelin T, Karvinen J, toim. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 79–81.
- Karvonen, T. Pahkola, A. & Nupponen, H. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 25, 6/2008. 8–12.
- Kautiainen, S., Koivisto, AM., Koivusilta, L., Lintonen, T., Virtanen, SM., Rimpelä, A. 2009. Sociodemographic factors and a secular trend of adolescent overweight in Finland. *Int J Pediatr Obes* 4:3. 60–70.
- Kekäläinen, T., Kokko, K., Tammelin, T., Sipilä, S., & Walker, S. 2018. Motivational characteristics and resistance training in older adults: A randomized controlled trial and 1-year follow-up. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 0(0). <https://doi.org/10.1111/sms.13236>

- Kokkonen, J., Kokkonen, M., & Liukkonen, J. 2010. An examination of goal orientation, sense of coherence, and motivational climate as predictors of perceived physical competence. *Scandinavian Sports Studies Forum*, 1. 133–152.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kolari, J. 2005. Peruskoulutuskauden liikuntakoulutuksen vaikutus varusmiesten liikuntakäyt-
tämiseen Satakunnan Lennostossa ja Savon Prikaatissa. Helsinki: Maanpuolustus-
korkeakoulu. Pro gradu -tutkielma.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Oulun
yliopisto. Tampere: Juvenes Print.
- Koronaepidemiaan liittyvät asiakirjat (KARPR) asia 1693/06.09/2020 / Käsky MQ6171) /
Karjalan prikaatin täydentävä käsky 004 koronaepidemiaan liittyvistä toimista
MQ18087).
- Koronapandemian vaikutukset koulutustoimialan toimintaan 1.1.2021 alkaen. (2020). Pää-
esikunnan koulutusosaston asiakirja. Puolustusvoimien asianhallintajärjestelmä
(1451/06.09/2020).
- Kyröläinen, H. & Santtila, M. 2010. Sotilaiden fyysinen toimintakyky – vaatimukset ja haas-
teet. Teoksessa J. Mäkinen & J. Tuominen, (toim.). Toimintakykyä kehittämässä:
Jarmo Toiskallion juhlakirja. *Military Pedagogical Reflections*. Helsinki: Maanpuo-
lustuskorkeakoulu.
- Kyröläinen, H. & Santtila, M. 2021. Johdanto sotilaan fyysiseen toimintakykyyn- artikkeli te-
oksessa Kyröläinen, H., Pihlainen, K., Santtila, M. & Torpo, L (toim.) 2021. Taistelija-
n fyysinen toimintakyky 2020, tieteellinen katsaus. Helsinki: PunaMusta Oy.
- Kyröläinen, H., Pihlainen, K., Santtila, M. & Torpo, L. (toim.). 2021. Taistelijan fyysinen toi-
mintakyky 2020, tieteellinen katsaus. Helsinki: PunaMusta Oy.
- Laakso, L. 1976. Jyväskyläläisten nuorten aikuisten liikuntaharrastukset. Jyväskylä: Yliopis-
topaino.
- Laitakari, J. & Miilunpalo, S. 1998. Miten saada ihmiset liikkumaan? *Liikunta ja tiede* 35 (4).
32–35.

- Lampinen, P. 1969. OAB-tutkimus: analyysi asennetutkimuksen vaiheista. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Lehti-Laakso, M. 2000. Suuntana suvaitsevaisuus - Asenteiden muuttaminen etäopetuksen, projektiopetuksen ja luokkaopetuksen avulla. Turku: Painosalama Oy.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2002. Mitä tarkoitamme puhuessamme motivaatiosta? Teoksessa J. Liukkonen, T. Jaakkola & A. Suvanto (toim.) Rahasta vai rakkaudesta työhön? Mikä meitä motivoi? Jyväskylä: Likes- työelämäpalvelut Oy. 13–15.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint. 48–68.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Motivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-Kustannus. 144–161.
- Maanpuolustuskorkeakoulu. Koulutustaidonlaitos. Toim. Jarmo Toiskallio. Toimintakyky sotilaspedagogiikassa. 1998. Julkaisusarja 2 N:o 4. Vaasa: Ykkös-Offset Oy.
- McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and sportsciences reviews*, 28(2), 85–88.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4. laitos, 1. painos. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mountjoy, M., Andersen, LB., Armstrong, N. ym. 2011. International Olympic Committee consensus statement on the health and fitness of young people through physical activity and sport. *Br J Sports Med* 2011;45 (11). 839–848.
- Nigg, CR., Borrelli, B., Maddock, J., Dishman, RK. 2008. A theory of physical activity maintenance. *Applied Applied Psychology: an international review* 2008:57(4). 544–560.
- Nindl, BC., Castellani, JW., Warr, BJ., Sharp, MA., Henning, PC., Spiering, BA., Scofield, DE. 2013. Physiological Employment Standards III: physiological challenges and consequences encountered during international military deployments. *Eur J Appl Physiol*. 2013 Nov;113 (11). 2655–2672.
- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein – voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 153. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

- Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A., & Sallis, J. 2004. Understanding Environmental Influences on Walking. *American Journal of Preventive Medicine* 27.
- Parkkari, J., Kannus, P., Natri, A. ym. 2004. Active living and injury risk. *Int J Sports Med* 25 (3), 209-216.
- Pennington, D.C. 1986. *Essential Social Psychology*. Lontoo: Edward Arnold Publisher Ltd.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. Washington DC: U.S. Department of Health and Human Services 2008. <http://www.health.gov/paguidelines/report/>.
- Piercy, KL., Troiano, RP., Ballard, RM., et al. 2018. The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA* 2018, 320(19). 2020–2028.
- Poitras, VJ., Gray, CE., Borghese, MM., Carson, V., Chaput, JP., ym. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism* 2016, 41(6 Suppl 3). 197–239.
- Puolustusministeriön liikkumisen ja liikunnan tulokortti. 2020. Puolustusministeriö. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/tuloskortit/puolustusministerio/>
- Rokeach, M. 1976. *A Theory of Organization and Change*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Rokeach, M. 1976. *Beliefs, Attitudes and Values*. San Francisco, Washington, London: Jossey-Bass Publishers.
- Ruohotie, P. 1998. *Motivaatio, tahto ja oppiminen*. Helsinki: Edita.
- Santtila, M., Pihlainen, K., Koski, H., Vasankari, T., Kyröläinen, H. 2018. Physical fitness in young men between 1975-2015 with a focus on the years 2005-2015. *Med Sci Sports Exerc* 50, 292-298.
- Saunders, TJ., Gray, CE., Poitras, V., Chaput, JP., Janssen, I., ym. 2016. Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: Relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 Suppl 3). 283–293.
- Schwarzer, R. 2008. Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology An International Review*, 57(1), 1–29. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x>

- Sharp, MA., Knapik, JJ., Walker, LA., Burrell, L., Frykman, PN., Darakjy, SS., Lester, ME., Marin, RE. 2008. *Med Sci Sports Exerc Sep 40(9)*, 1687–1692.
- Svanberg, E. 2001. *Varusmiesten uudistettu liikuntakoulutus - nuorten upseerien mielipiteet ja asenteet*. Maanpuolustuskorkeakoulu. Diplomityö.
- Syrjälä, J. 2007. *Ammatin takia liikkumaan – maavoimien sota sotatieteiden kandidaattien liikuntakäyttäytyminen*. Maanpuolustuskorkeakoulu. Sotatieteiden maisterikurssin opinäytetyö.
- Tammelin T., Iljukov S., Parkkari J. 2015. *Kasvuikäisten liikunta - Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*.
- Tammelin T., Karvinen J. 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Tammelin T., Laine K., Turpeinen S, toim. 2013. *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272*. Jyväskylä: LIKES.
- Telama, R. 1986. *Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio*. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat*. Helsinki: Valtion painatuskeskus. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50*. 149–175
- Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset*. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 5. korjattu painos (pdf). 2018. Helsinki: Punamusta Oy. ISBN 978-952-453-801-5. [Viitattu 28.1.2022]. Saatavana: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistavaruoakavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf.
- THL. 2021. *Liikuntasuositukset*. [Viitattu 28.1.2022]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>.
- Tietoarkisto - kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja/ Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja - Tietoarkisto (tuni.fi)*. [Viitattu 28.1.2022]. Saatavana: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/>.
- Tyyskä, J. 2015. *Miessotilaiden mielipiteitä fyysisestä kunnosta ja fyysisen kunnan rajoista sekä kuntotestaamisesta Puolustusvoimissa*. Maanpuolustuskorkeakoulu. Yleisesikuntaupseeri-kurssin diplomityö.

- Törne, M., Tuominen, H. & Keckman, M. 2008. Terveysliikunnan palveluketju liikuntakäytännön muuttamiseksi tukemaan. *Liikunta & Tiede* 45 (5), 62.
- Vaara, J., Kyröläinen, H., 2015, Reserviläisten toimintakyky vuonna 2015. Puolustusvoimat.
- Vaara, J., Viskari, J., Kyröläinen, H. & Santtila, M. 2016. Naissotilaiden mielipiteitä fyysisestä kunnosta ja fyysisen kunnan rajoista sekä kuntotestaamisesta Puolustusvoimissa. Pääesikunta. Koulutusosasto. Helsinki: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.
- Wang, C.K. J., Liu, W.C., Sun, Y., Lim, B.S C. & Chatzisarantis, N L.D. 2010. Chinese students' motivation in physical activity: Goal profile analysis using icholls's achievement goal theory. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 8, 284–301.
- Wang, J.C.K., Liu, W.C., Chatzisarantis, N.L.D., & Lim, C.B.C. 2010. Influence of perceived motivational climate on achievement goals in physical education: a structural equation mixture modeling analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 324–338.
- Varusmieskoulutuksen yleisjärjestelyt ja yhteisesti koulutettavat asiat (2020). Pääesikunnan henkilöstösasto normi. Puolustusvoimien asianhallintajärjestelmä (HQ778 liite 10).
- Varusmiespalveluksensa aloittaneiden nuorten miesten fyysisen kunnan, pituuden ja painon muutokset 1970-luvulta 2020-luvulle. [Viitattu 28.1.2022]. Saatavana: <https://puolustusvoimat.fi/documents/2035479/57064654/VM+kuntotilastot+2021+web.pdf/f8763257-235c-4c7a-d94a-77b2b8e320fa?t=1638859566230>.
- Whaley, D. E. 2004. Seeing isn't always believing: Self-perceptions and physical activity behaviours in adults. Teoksessa M. R. Weiss (toim.) *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 289–332.
- VHSMK-PE Varusmieskoulutuksen yleisjärjestelyt ja yhteisesti koulutettavat asia. PVAH-asiakirja HQ778. Pääesikunta/Koulutusosasto. Pv PANOS.
- Willis, J.D. & Cambell, L.F. 1992. *Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization (WHO). 2010. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi –Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II, tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras. 23–47.
- Vuori, I. 2001. (toim.) E. Ruuskanen. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. UKKinstituutti. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Vuori, I. 2005c. Terveystta edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 646–664.
- Vähätalo, S. 2005. Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen toteutuminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

LIITTEET

LIITE 1. VARUSMIESTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA JA VLK-TOIMINTA
KYSELY

LIITE 2. VARUSMIESTEN FYYSISIEN TESTIEN TULOSRAJAT

Arvoisa vastaaja.

Olet osallistumassa kyselyyn, joka on osa varusmiesten vapaa-ajan liikunta ja VLK-toimintaa käsittelevää tutkimusta. Tutkimuksena tavoitteena on selvittää minkälainen VLK-toiminta ja vapaa-ajan liikunta kehittäisi parhaiten kohderyhmän fyysistä toimintakykyä, huomioiden palvelusaikaisen liikuntakoulutuksen.

Kyselyssä selvitetään varusmiesten motiiveita ja asenteita liikuntaa kohtaan.

Kysely järjestetään kahtena erillisenä kertana. Ensimmäinen kysely järjestettiin A-jakson aikana ja toinen nyt kotiutumisenne yhteydessä. Vastauksianne ei luovuteta kenellekään muulle kuin tutkijalle tutkimuskäyttöön. Nimeänne kysytään vain siksi, että ensimmäisen ja toisen kyselykerran aineistot pystytään yhdistämään. Kouluttajanne ja muu yksikön henkilökunta eivät missään vaiheessa näe vastauksianne eivätkä antamanne vastaukset vaikuta varusmiespalveluksen aikana tehtävään arviointiin.

Kysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai väriä vastauksia. Tutkimuksen kannalta tärkeintä on, että vastaat rehellisesti. **Jokaisessa kysymyksessä tai väittämässä voit valita vain yhden vastausvaihtoehdon.** Tutkimustulokset raportoidaan niin, ettei niistä voida tunnistaa yksittäisiä vastaajia tai vastauksia.

Vastauksenne ovat tärkeitä, jotta voimme kehittää asevelvollisten VLK-toimintaa sekä vapaa-ajan liikuntaa palvelusaikana. Kiitos osallistumisestanne tutkimukseen.

1. Tutkimuksessa käytetään myös varusmieskoulutuksen aikaisia liikuntatestien tuloksia. Mikäli annatte luvan, käyttää varusmieskoulutuksen aikaisia fyysisten testien tuloksia rastittakaa kyllä, mikäli ette anna lupaa käyttää varusmiesaikeisten fyysisten testien tuloksia rastittakaa ei.

- Kyllä, suostun, että varusmieskoulutuksen aikaisia fyysisten testien tuloksia voidaan käyttää tutkimuksessa nimettömästi.
- Ei, tutkimuksessa ei saa käyttää fyysisten testien tuloksiani.

2. Osallistumalla kyselyyn, annatte luvan käyttää kyselyn tuloksianne ilman linkitystä henkilötietoihinne. Mikäli annatte luvan, rastittakaa kyllä, ja mikäli ette anna lupaa rastittakaa ei.

- Kyllä, suostun, että kyselyn tuloksia voidaan käyttää tutkimuksessa nimettömästi.
- Ei, tutkimuksessa ei saa käyttää kyselyn tuloksia

Tutkimuksen tekijä

Yliluutnantti Oskari Taina

teppo.taina@mil.fi

Taustatiedot

Nimi

Syntymävuosi

-
1. Sukupuoli a. nainen b. mies c. muu
 2. Sotilasarvo a. tykkimies b. alikersantti
 3. Perusyksikkö a. 1. KTPTRI b. 2. KTPTRI c. KRHK

Seuraavassa esitetään yleisiä liikuntaan ja terveystyöskäyttämiseen liittyviä kysymyksiä. Lue jokainen kysymys huolellisesti läpi ja arvioi jokaista kysymystä erikseen. Vastaa kysymyksiin sen mukaan, miten ne pitävät paikkansa juuri sinun kohdallasi. **Ympyröi numero, jonka vastaus kuvaa sinua parhaiten.**

4. **Kuinka monta tuntia keskimäärin nuket vuorokaudessa?**
 - a. 5 tuntia tai alle
 - b. Keskimäärin 6 tuntia
 - c. Keskimäärin 7 tuntia
 - d. Keskimäärin 8 tuntia
 - e. Keskimäärin 9 tuntia tai enemmän
5. **Kuinka pitkän unen tarvitset ollaksesi seuraavana päivänä virkeä?**
 - a. 5 tuntia tai alle
 - b. Keskimäärin 6 tuntia
 - c. Keskimäärin 7 tuntia
 - d. Keskimäärin 8 tuntia
 - e. Keskimäärin 9 tuntia tai enemmän
6. **Kuinka usein kärsit huonosta unen laadusta?**
 - a. Joka yö tai lähes joka yö
 - b. 3-5 yönä viikossa
 - c. 1-2 yönä viikossa
 - d. Harvemmin kuin yhtenä yönä viikossa
 - e. En juuri koskaan tai harvemmin kuin kerran kuukaudessa
7. **Kuinka usein syöt aamupalan?**
 - a. En koskaan
 - b. Harvemmin kuin kerran viikossa
 - c. Noin kerran viikossa
 - d. Lähes joka päivä
 - e. Joka päivä
8. **Kuinka usein syöt lämpimän lounaan päivällä?**
 - a. En koskaan
 - b. Harvemmin kuin kerran viikossa
 - c. Noin kerran viikossa
 - d. Lähes joka päivä
 - e. Joka päivä
9. **Kuinka usein syöt lämpimän päivällisen iltapäivällä?**
 - a. En koskaan
 - b. Harvemmin kuin kerran viikossa
 - c. Noin kerran viikossa
 - d. Lähes joka päivä
 - e. Joka päivä

10. Kuinka usein syöt ennen nukkumaan menoa iltapalan?

- a. En koskaan
- b. Harvemmin kuin kerran viikossa
- c. Noin kerran viikossa
- d. Lähes joka päivä
- e. Joka päivä

11. Kuinka usein juot virvoitusjuomia tai energiajuomia?

- a. En koskaan
- b. Harvemmin kuin kerran viikossa
- c. Noin kerran viikossa
- d. Lähes joka päivä
- e. Joka päivä

12. Kuinka usein syöt makeisia tai muita herkkuja?

- a. En koskaan
- b. Harvemmin kuin kerran viikossa
- c. Noin kerran viikossa
- d. Lähes joka päivä
- e. Joka päivä

13. Kuinka usein syöt pikaruokia?

- a. En koskaan
- b. Harvemmin kuin kerran viikossa
- c. Noin kerran viikossa
- d. Lähes joka päivä
- e. Joka päivä

14. Kuinka usein käytät lisäravinteita, kivennäisaineita tai vitamiinilisiä?

- a. En koskaan
- b. Harvemmin kuin kerran viikossa
- c. Noin kerran viikossa
- d. Lähes joka päivä
- e. Joka päivä

15. Kuinka usein juot alkoholia kerralla 6-annosta tai enemmän?

- a. Päivittäin tai lähes päivittäin
- b. 2-3 kertaa viikossa
- c. Kerran viikossa
- d. Pari kertaa kuukaudessa
- e. Kerran kuukaudessa
- f. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- g. 3–4 kertaa vuodessa tai harvemmin
- h. En koskaan

16. Kuinka usein kaiken kaikkiaan käytät alkoholia? Huomioi myös ne kerrat, jolloin nautit hyvin pieniä määriä alkoholia.

- a. Päivittäin tai lähes päivittäin
- b. 2-3 kertaa viikossa
- c. Kerran viikossa
- d. Pari kertaa kuukaudessa
- e. Kerran kuukaudessa
- f. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- g. 3–4 kertaa vuodessa tai harvemmin
- h. En koskaan

17. Millaiset ovat tupakointitottumuksesi?

- a. Tupakoin säännöllisesti

- b. Olen lopettanut säännöllisen tupakoinnin alle 6 kk sitten
- c. Olen lopettanut säännöllisen tupakoinnin yli 6 kk sitten
- d. En ole koskaan tupakoinut säännöllisesti

18. Millaiset ovat nuuskankäyttö tottumuksesi?

- a. Käytän nuuskaa säännöllisesti
- b. Olen lopettanut säännöllisen nuuskan käytön alle 6 kk sitten
- c. Olen lopettanut säännöllisen nuuskan käytön yli 6 kk sitten
- d. En ole koskaan käyttänyt nuuskaa säännöllisesti

19. Millaiset ovat sähkötupakointi tottumuksesi?

- a. Käytän sähkötupakkaa säännöllisesti
- b. Olen lopettanut säännöllisen sähkötupakan käytön alle 6 kk sitten
- c. Olen lopettanut säännöllisen sähkötupakan käytön yli 6 kk sitten
- d. En ole koskaan käyttänyt sähkötupakkaa säännöllisesti

20. Mikä on palveluksen vapaa-ajan liikuntaharrastuksesi keskeisin motiivi (miksi harrastat liikuntaa)?

- a. Virkistyäkseni
- b. Kehittääkseni fyysistä kuntoani
- c. Edistääkseni terveyttäni
- d. Ylläpitääkseni hyvää elämänlaatua
- e. Kaverit ja ystävät
- f. Raha (esimerkiksi ammattiurheilija)
- g. Jokin muu
- h. En harrasta vapaa-ajallani liikuntaa

21. Kuka on vaikuttanut eniten siihen, että harrastat liikuntaa palveluksen vapaa-ajalla?

- a. Minä itse
- b. Perheenjäseneni
- c. Kaverini
- d. Palvelustoverini
- e. Kouluttajani (Puolustusvoimien henkilökunta)
- f. Valmentajani
- g. opettaja
- h. Joku muu

22. Mikä seuraavista tekijöistä ensisijaisesti rajoittaa liikkumistasi palveluksen vapaa-aikasi (valitse vain yksi kohta)?

- a. En ole kiinnostunut liikunnasta.
- b. Laiskuus.
- c. Minulla ei ole riittävästi aikaa.
- d. Olen väsynyt, enkä jaksa lähteä liikunnan pariin.
- e. En mielestäni hallitse riittävän hyvin liikunnassa tarvittavia taitoja.
- f. En tiedä, miten kannattaisi liikkua.
- g. Liikuntavarusteiden saatavuus tai liikuntapaikat ovat hankalasti saavutettavissa.
- h. Minulla on sairaus tai vamma, joka rajoittaa liikkumistani
- i. Koronarajoitukset

23. Onko sinulla ollut viimeisen 6kk aikana jokin sairaus tai vamma, jonka takia olet harrastanut liikuntaa normaalia vähemmän?

- a. Kyllä
- b. Ei

24. Mihän seuraavista vapaa-ajan liikuntaryhmistä kuulut palvelusaikasi vapaa-ajalla? Ajattele viimeistä 6kk, huomioi kaikki sellainen vapaa-ajan fyysinen rasitus, joka on kestänyt vähintään 20 min.

- a. Ei juuri mitään liikuntaa viimeisen 3 kk aikana

- b. Verkkaista ja rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa
- c. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa
- d. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kaksi kertaa viikossa
- e. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kolme kertaa viikossa
- f. Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa

25. Kuinka monta kertaa keskimäärin harrastit kestävyystyypistä liikuntaa yli 20 min vähintään kerralla palveluksen vapaa-aikana viimeisen 6 kk aikana?

- a. Ei juuri mitään liikuntaa 3 kk aikana
- b. Verkkaista ja rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa
- c. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa
- d. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kaksi kertaa viikossa
- e. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kolme kertaa viikossa
- f. Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa

26. Kuinka paljon keskimäärin viikossa harrastit kestävyystyypistä liikuntaa palveluksen vapaa-aikana viimeisen 6 kk aikana?

- a. Ei juuri mitään liikuntaa 3 kk aikana
- b. Verkkaista ja rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa
- c. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa
- d. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kaksi kertaa viikossa
- e. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kolme kertaa viikossa
- f. Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa

27. Millaista kestävyysliikuntaa harrastit?

- a. Verkkainen tai rauhallinen (ei juuri hikoilua ja hengityksen kiihtymistä)
- b. Ripeä tai reipas (jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä)
- c. Rasittava (paljon hikoilua ja hengityksen kiihtymistä)
- d. En harrasta kestävyttä kehittävää liikuntaa

28. Kuinka monta kertaa keskimäärin viikossa harrastit lihasvoimaa kehittävää liikuntaa palveluksen vapaa-aikana viimeisen 6 kk aikana?

- a. Ei juuri mitään liikuntaa 3 kk aikana
- b. Verkkaista ja rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa
- c. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa
- d. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kaksi kertaa viikossa
- e. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kolme kertaa viikossa
- f. Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa

29. Kuinka paljon keskimäärin viikossa harrastit lihasvoimaa kehittävää liikuntaa palveluksen vapaa-aikana viimeisen 6 kk aikana?

- a. Ei juuri mitään liikuntaa 3 kk aikana
- b. Verkkaista ja rauhallista liikuntaa yhtenä tai useampana päivänä viikossa
- c. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa
- d. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kaksi kertaa viikossa
- e. Ripeää ja reipasta liikuntaa noin kolme kertaa viikossa
- f. Ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa

30. Millaista lihasvoimaa kehittävää liikuntaa harrastit?

- a. Verkkainen tai rauhallinen (ei juuri hikoilua ja hengityksen kiihtymistä)
- b. Ripeä tai reipas (jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä)
- c. Rasittava (paljon hikoilua ja hengityksen kiihtymistä)
- d. En harrasta lihasvoimaa kehittävää liikuntaa

31. Harrastatko liikuntaa mieluummin yksin vai yhdessä?

- a) yksin
- b) yhdessä

32. Seuraatko tai mittaatko liikuntaa ja/tai lepoa? (sykemittarilla, liikuntapäiväkirjalla, mobiilisovelluksella)

- a. Kyllä
- b. En

Seuraavaksi esitetään yleisiä liikuntaan ja terveyskäyttäytymiseen liittyviä väittämiä. Lue jokainen väittämä huolellisesti, arvioi jokaista väittämää erikseen ja vastaa sen mukaan, miten se pitää paikkansa juuri sinun kohdallasi. Ympyröi numero, joka kuvaa sinua parhaiten.

Arviointiasteikko:

- a. Täysin eri mieltä
- b. Jokseenkin eri mieltä
- c. Ei samaa eikä eri mieltä
- d. Jokseenkin samaa mieltä
- e. Täysin samaa mieltä

- 33. Harrastan liikuntaa kehittääkseni itseäni ja/tai taitojani ja suorituksiani.
- 34. Nautin liikunnan harrastamisesta.
- 35. Liikunta on minulle sosiaalinen tapahtuma, jossa voin samalla tavata kavereitani.
- 36. Harrastan liikuntaa, koska se palkitsee minua.
- 37. Harrastan liikuntaa täyttääkseni muiden odotukset.
- 38. Harrastan liikuntaa parantaakseni psyykkistä hyvinvointiani.
- 39. Liikun mielelläni vapaa-ajallani.
- 40. Mielestäni liikunta on iloinen asia.
- 41. Liikunta kuuluu elämäntapaani.
- 42. Liikunnalla on erityinen merkitys minulle.
- 43. Liikunta on yksi tärkeistä elämänarvoistani.
- 44. Minulle on tärkeää menestyä liikunnassa paremmin kuin toiset.
- 45. Minulle on tärkeää saavuttaa hyviä tuloksia liikunnassa.
- 46. Yritän liikkuessani välttää tilanteita, joissa saatan vaikuttaa huonokuntoiselta tai heikolta.
- 47. Yritän liikkuessani välttää tilanteita, joissa voin epäonnistua tai tehdä virheitä.
- 48. Tunnen mielihyvää, jos muut huomaavat minun olevan hyvässä kunnossa.
- 49. En halua liikkuessani epäonnistua muiden nähden.
- 50. Minulle on tärkeää, että saan liikunnassa hyviä tuloksia.
- 51. Minulle on tärkeää, että muut pitävät minua kyvykkäänä ja hyväkuntoisena.
- 52. Tunnen olevani energinen, kun lähdän liikkumaan.
- 53. Tunnen itseni vahvaksi ja reippaaksi liikkuessani.
- 54. Minusta tuntuu hyvältä lähteä liikkuman.
- 55. Jaksan liikkua pitkiäkin aikoja kerralla.
- 56. Olen hyvin sinnikäs liikkuja.
- 57. Jatkan liikkumista silloinkin, kun se ei suju hyvin.
- 58. Koen liikunnan tärkeäksi ja merkitykselliseksi.
- 59. Liikunta innostaa minua.
- 60. Olen ylpeä itsestäni, kun liikun.
- 61. Liikunta on mielestäni haastavaa.
- 62. Osallistuitko varusmiespalveluksen aikana VLK-toimintaan?
 - a) Kyllä
 - b) En
- 63. Mikäli et osallistunut palveluksen aikana VLK-toimintaan, miksi et osallistunut VLK-toimintaan palveluksen aikana?
 - a) Minulla ei ollut aikaa osallistua
 - b) En ollut tietoinen VLK-toiminnasta
 - c) VLK-toiminnan tarjoama ei ollut minulle mieluinen
 - d) Minulla ei ollut palveluksen jälkeen energiaa osallistua
 - e) VLK- toimintaa ei järjestetty
 - d) Harrastin omatoimisesti muuta vapaa-ajan liikuntaa

64. Osallistuitko säännöllisesti VLK-toimintaan?
a) Kyllä
b) En
65. Kuinka monta kertaa keskimäärin osallistuit VLK-toimintaan?
a) En koskaan
b. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
c. Noin kerran kuukaudessa
d. Lähes joka viikko
e. Joka viikko, kun VLK-toimintaa järjestettiin
66. Tarjosiko VLK-toiminta sinulle mieleisiä liikuntavaihtoehtoja?
a) Kyllä
b) Ei
67. Oliko koronalla vaikutusta osallistumiseesi VLK-toimintaan?
a) Kyllä
b) Ei
68. Kerrottiinko VLK-toiminnasta yksikössänne tai muualla varuskunnassanne?
a) Kyllä
b) Ei
69. Oliko VLK-vetäjät omassa tehtävässään ammattitaitoisia?
a) Kyllä
b) Ei
70. Kuinka monta kertaa sinua kysyttiin mukaan VLK-toimintaan?
a) Kerran viikossa
b) Pari kertaa kuukaudessa
c) Kerran kuukaudessa
d) Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
e) 3–4 kertaa vuodessa tai harvemmin
f) Ei kertaakaan
71. Oliko sinun mahdollista osallistua VLK-toimintaa aina ollessasi kasarmilla?
a) Kyllä
b) Ei
72. Mahdollistettiin yksikössänne osallistuminen VLK-toimintaa huomioimalla tämä kasarmiviikkojen ohjelmassa?
a) Kyllä
b) Ei
73. Koitko kasarmiviikkojen fyysisen rasituksen esteenä VLK-toimintaan osallistumiselle?
a) Kyllä
b) En
74. Koetko, että VLK-toiminta kehitti fyysistä kuntoasi/toimintakykyäsi
a) Kyllä
b) Ei
75. Koetko, että VLK-toiminta kehitti henkistä kuntoasi/toimintakykyäsi
a) Kyllä
b) Ei
76. Oliko VLK-toiminnalla positiivinen vaikutus liikunta-asenteisiisi?
a) Kyllä
b) Ei
77. Uskotko VLK-toiminnan vaikuttavan positiivisesti omaan liikuntakäyttäytymiseesi palvelusajan jälkeen?
a) Kyllä
b) Ei
78. Kirjasitko VLK-käynnit tai vapaa-ajalla suorittamasi liikuntasuoritukset Liikkuri-sovellukseen/sivustolle?
a) Kyllä

- b) Ei
79. Mikäli et käyttänyt Liikkuri-sovellusta/sivustoa palveluksen aikana, miksi et käyttänyt?
- En osannut käyttää sovellusta/sivustoa
 - En nähnyt sovelluksen/sivuston olevan hyödyllinen
 - Jokin muu syy
80. Oliko Liikkuri-sovellus/sivusto helppokäyttöinen?
- Kyllä
 - Ei
81. Tukiko Liikkuri-sovellus/sivusto liikunta aktiivisuuttasi palveluksen aikana?
- Kyllä
 - Ei

Seuraavaksi esitetään VLK-toimintaan sekä vapaa-ajan liikuntaan liittyviä väittämiä. Lue jokainen väittämä huolellisesti, arvioi jokaista väittämää erikseen ja vastaa sen mukaan, miten se pitää paikkansa juuri sinun kohdallasi. Ympyröi numero, joka kuvaa sinua parhaiten.

Arviointiasteikko:

- Täysin eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

82. hyödynsin VLK-toimintaa kehittääkseni itseäni ja/tai taitojani ja suorituksiani.
83. Nautin VLK-toiminnan ja vapaa-ajan liikunnan harrastamisesta.
84. VLK-toiminta oli minulle sosiaalinen tapahtuma, jossa pystyin samalla tavata kavereitani.
85. Hyödynnän VLK-toimintaa, koska se palkitsee minua.
86. Käyn VLK-tapahtumissa koska muut haluavat, että käyn.
87. Käyn VLK-tapahtumissa sekä vapaa ajalla liikkumassa parantaakseni psyykkistä hyvinvointiani.
88. Yritän VLK-toiminnassa sekä vapaa ajan liikunnalla olla ajautumatta tilanteisiin joissa voin epäonnistua tai tehdä virheitä.
89. En halua VLK-toiminnassa ja vapaa-ajan liikunnassa epäonnistua muiden nähden.
90. Minulle on tärkeää, että VLK-toiminta edistää fyysistä toimintakyvyn kehitystä.
91. VLK-toimintaan osallistuminen tuottaa minulle mielihyvää ja tunnen sen jälkeen olevani energinen, kun lähdän liikkumaan.
92. VLK-toiminnan olisi pitänyt olla paremmin organisoitua
93. Minusta tuntuu hyvältä osallistua VLK-toimintaa tai vapaa ajan liikuntaan.
94. Olisin halunnut osallistua enemmänkin VLK-toimintaan tai liikkua vapaa-ajallani
95. Palveluksen alussa osallistuin aktiivisesti VLK-tapahtumiin tai liikuin vapaa-ajalla, mutta innostukseni hiipui palveluksen edetessä.
96. Koulutusjärjestelyt vaikeuttivat minua osallistumasta VLK-toimintaan
97. Koen VLK-toiminnan ja vapaa-ajan liikunnan kehittämisen tärkeäksi ja merkitykselliseksi fyysisen toimintakyvyn kannalta.
98. VLK-toiminta on innostanut minua liikkumaan enemmän
99. varuskunnan VLK-toimintaan vaikutti korona rajoitukset negatiivisesti
100. Koronarajoitukset vähensivät omaa osallistumistani varuskunnan VLK-toimintaan?

Kiitos vastaamisesta!

LIITE 2 - FYYSISEN TESTIEN TULOSRAJAT

Kestävyyskuntotestin (KEI) tulokset luokitellaan seuraavasti:

Heikko	(He)	= 0.00–0.99
Välttävä	(V)	= 1.00–1.49
Tyydyttävä	(T)	= 1.50–2.49
Hyvä	(H)	= 2.50–3.49
Kiitettävä	(K)	= 3.50–4.49
Erinomainen	(E)	= 4.50–5.00

Kustakin lihaskuntotestin osasuorituksesta voi saada 0 - 5 pistettä.

Osasuorituksesta saatavat pisteet:

Heikko	(He)	= 0.00–0.99
Välttävä	(V)	= 1.00–1.49
Tyydyttävä	(T)	= 1.50–2.49
Hyvä	(H)	= 2.50–3.49
Kiitettävä	(K)	= 3.50–4.49
Erinomainen	(E)	= 4.50–5.00

Osasuoritusten pisteet lasketaan yhteen ja jaetaan lihaskuntotestien määrällä eli kolmella.

Näin saatu tulos määrittää lihaskuntoluokan (LKI).

Heikko	(He)	= 0.00–0.99
Välttävä	(V)	= 1.00–1.49
Tyydyttävä	(T)	= 1.50–2.49
Hyvä	(H)	= 2.50–3.49
Kiitettävä	(K)	= 3.50–4.49
Erinomainen	(E)	= 4.50–5.00

Etunojapunnerrus										
		Ikäluokat								
Luokka	Indeksi	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	5	40	38	36	34	32	30	28	26	24
	4,75	39	37	35	33	31	29	27	25	23
	4,5	38	36	34	32	30	28	26	24	22
Kiitettävä	4,25	37	35	33	31	29	27	25	23	21
	4	36	34	32	30	28	26	24	22	20
	3,75	35	33	31	29	27	25	23	21	19
Hyvä	3,5	34	32	30	28	26	24	22	20	18
	3,25	33	31	29	27	25	23	21	19	17
	3	32	30	28	26	24	22	20	18	16
Tyydyttävä	2,75	31	29	27	25	23	21	19	17	15
	2,5	30	28	26	24	22	20	18	16	14
	2,25	29	27	25	23	21	19	17	15	13
Välttävä	2	28	26	24	22	20	18	16	14	12
	1,75	27	25	23	21	19	17	15	13	11
	1,5	26	24	22	20	18	16	14	12	10
Heikko	1,25	23	21	19	17	15	13	11	9	7
	1	20	18	16	14	12	10	8	6	4
	0,75	17	15	13	11	9	7	5	3	2
	0,5	14	12	10	8	6	4	2	1	1
	0,25	11	9	7	5	3	1	1	1	1

12 minuutin juoksupu testi										
		Ikäluokat								
Luokka	Indeksi	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	5	3200	3100	3000	2900	2800	2700	2600	2500	2400
	4,75	3150	3050	2950	2850	2750	2650	2550	2450	2350
	4,5	3100	3000	2900	2800	2700	2600	2500	2400	2300
Kiitettävä	4,25	3050	2950	2850	2750	2650	2550	2450	2350	2250
	4	3000	2900	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2200
	3,75	2950	2850	2750	2650	2550	2450	2350	2250	2150
Hyvä	3,5	2900	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100
	3,25	2850	2750	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050
	3	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000
Tyydyttävä	2,75	2750	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050	1950
	2,5	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900
	2,25	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050	1950	1850
Välttävä	2	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800
	1,75	2550	2450	2350	2250	2150	2050	1950	1850	1750
	1,5	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700
Heikko	1,25	2225	2150	2075	2000	1925	1850	1775	1700	1625
	1	1950	1900	1850	1800	1750	1700	1650	1600	1550
	0,75	1675	1650	1625	1600	1575	1550	1525	1500	1475
	0,5	1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400
	0,25	1350	1350	1350	1350	1350	1350	1350	1350	1350

Vauhditon pituus										
		Ikäluokat								
Luokka	Indeksi	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	5	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80
	4,75	2,55	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95	1,85	1,75
	4,5	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70
Kiitettävä	4,25	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95	1,85	1,75	1,65
	4	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60
	3,75	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95	1,85	1,75	1,65	1,55
Hyvä	3,5	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50
	3,25	2,25	2,15	2,05	1,95	1,85	1,75	1,65	1,55	1,45
	3	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
Tyydyttävä	2,75	2,15	2,05	1,95	1,85	1,75	1,65	1,55	1,45	1,35
	2,5	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30
	2,25	2,05	1,95	1,85	1,75	1,65	1,55	1,45	1,35	1,25
Välttävä	2	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20
	1,75	1,95	1,85	1,75	1,65	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15
	1,5	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
Heikko	1,25	1,85	1,75	1,65	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,05
	1	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,00
	0,75	1,75	1,65	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,05	0,95
	0,5	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90
	0,25	1,65	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,05	0,95	0,85

Istumaannousu										
		Ikäluokat								
Luokka	Indeksi	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	5	46	44	42	40	38	36	34	32	29
	4,75	45	43	41	39	37	35	33	31	28
	4,5	44	42	40	38	36	34	32	30	27
Kiitettävä	4,25	43	41	39	37	35	33	31	29	26
	4	42	40	38	36	34	32	30	28	25
	3,75	41	39	37	35	33	31	29	27	24
	3,5	40	38	36	34	32	30	28	26	23
Hyvä	3,25	39	37	35	33	31	29	27	25	22
	3	38	36	34	32	30	28	26	24	21
	2,75	37	35	33	31	29	27	25	23	20
	2,5	36	34	32	30	28	26	24	22	19
Tyydyttävä	2,25	35	33	31	29	27	25	23	21	18
	2	34	32	30	28	26	24	22	20	17
	1,75	33	31	29	27	25	23	21	19	16
	1,5	32	30	28	26	24	22	20	18	15
Välttävä	1,25	27	25	23	21	19	17	15	13	10
	1	22	20	18	16	14	12	10	8	5
Heikko	0,75	17	15	13	11	9	7	5	4	3
	0,5	12	10	8	6	4	3	2	1	1
	0,25	7	5	3	1	1	1	1	1	1