

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

**MIKÄ VARUSMIESTÄ LIIKUTTAA? – VARUSMIESTEN VAPAA-AJAN
LIIKUNTAMOTIIVIT**

Pro Gradu -tutkielma

Yliluutnantti

Lauri Lehtinen

Sotatieteiden maisterikurssi 4

Maasotalinja

Huhtikuu 2014

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Kurssi Sotatieteiden maisterikurssi 4	Linja Maasotalinja
Tekijä Yliluutnantti Lauri Lehtinen	
Tutkielman nimi Mikä varusmiestä liikuttaa? – Varusmiehen vapaa-ajan liikuntamotiivit	
Oppiaine, johon työ liittyy Sotilaspedagogiikka	Säilytyspaikka Kurssikirjasto (MPKK:n kirjasto)
Huhtikuu 2014	Tekstisivuja 64
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää varusmiesten motiivit harrastaa tai olla harrastamatta liikuntaa varusmiespalveluksen vapaa-ajalla sekä niiden mahdollisia muutoksia. Lisäksi selvitettiin varusmiesten kokemusta oman tulevaisuuden liikunta-aktiivisuuden ja oman fyysisen kunnan muutoksesta palvelusaikana sekä varusmiesten liikuntakerhotoiminnan merkitystä varusmiesten liikunta-aktiivisuudelle. Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen tavoitteena on luoda varusmiehille pysyvä liikuntakipinä. Varusmiesten liikuntamotiivien tunnistaminen tukee tätä tavoitetta, sillä liikunnallinen elämäntapa lähtee ihmisen omista motiiveista liikkua. Tutkimus on ryväsotantana suoritettu seurantatutkimus. Kyseessä oli määrällinen kyselytutkimus, jossa kyselyiden tulokset käsiteltiin SPSS-ohjelmalla. Tutkimusjoukkona oli Satakunnan Tykistörykmentin saapumiserän 2/13 ja 1/14 varusmiehiä. Kyselyt toteutettiin vuoden 2014 kevään aikana kolmesti eri koulutuskausilla. Tutkimuksen lähtökohtaoletusarvona oli, että tärkein syy vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen on siitä ansaittava kuntoisuusloma ja tärkein syy olla harrastamatta liikuntaa olisi päiväpalveluksen jälkeinen väsymys. Tutkimus osoitti, että tärkein syy harrastaa liikuntaa oli halu pysyä terveenä. Kuntoisuusloma liikuntamotiivina ei ollut merkittävä, ja sen merkitys väheni palveluksen edetessä. Liikunnan harrastamattomuuden tärkein syy palveluksen alkupuolella oli palveluksen jälkeinen väsymyksen tunne, mutta palveluksen loppupuolella se muuttui liikuntamotivaation puutteeksi.</p> <p>Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että omasta kunnosta huolehtiminen on tärkeä motiivi varusmiesten vapaa-ajan liikunnan harrastamiselle. Heikkokuntoisemmille jo pelkkä päiväpalveluksesta suoriutuminen on alussa rankkaa. Palveluksen edetessä ja kunnan kohotessa väsymys vähenee. Liikuntakoulutuksessa tulisikin kiinnittää huomiota varusmiesten motivointiin koko palveluksen ajan.</p>	
<p>AVAINSANAT: Motiivi, liikunta-aktiivisuus, koulutuskausi, varusmies, Friedman-testi, seurantatutkimus</p>	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LIIKUNTA JA SOTILAAN TOIMINTAKYKY	3
2.1	TOIMINTAKYKY KÄSITTEENÄ	4
2.2	VARUSMIESIKÄISTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET	6
2.3	VARUSMIEHEN LIIKUNTAMOTIIVIT	8
2.4	VARUSMIESTEN FYYSINEN KOULUTUS JA LIIKUNTAKOULUTUS	10
2.5	VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHOTOIMINTA	12
2.6	LIIKUNNAN MIELEKKYYS JA JATKUMO	15
3	TUTKIMUSKYSYMYKSET	18
4	TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	19
4.1	TUTKIMUSASETELMA	19
4.2	TUTKIMUSMENETELMÄ	20
4.3	NIINISALON VARUSKUNTA-ALUE LIIKUNNALLISENA TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ	21
4.4	KOHDERYHMÄ	23
4.5	KYSELYLOMAKKEEN LAADINTA	24
4.5.1	Ennakkokysely	24
4.5.2	Kyselylomake	26
4.6	KYSELYIDEN TOTEUTUS	27
4.6.1	P-kauden kyselytutkimus	29
4.6.2	E-kauden kyselytutkimus	29
4.6.3	J-kauden kyselytutkimus	30
5	KYSELYTUTKIMUKSEN TILASTOLLINEN TARKASTELU	31
5.1	TILASTOLLISET ANALYYSIT	31
5.2	VARUSMIESTEN LIIKUNTAMOTIIVIT JA NIIDEN PYSYVYYS	32
5.3	VARUSMIESTEN LIIKKUMATTOMUUDEN MOTIIVIT JA NIIDEN PYSYVYYS	40
5.4	VLK- TOIMINNAN MERKITYS VARUSMIESTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDELLE	46
5.5	VARUSMIESTEN VIIKOITTAINEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS	47
5.6	ARVIO OMASTA KUNTOTASOSTA JA TULEVAISUUDEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDESTA	49
5.7	OLETUSARVOJEN TESTAUS	50
6	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	53
6.1	YHTEENVETO TUTKIMUKSEN TULOXSISTA	61
6.2	JATKOTUTKIMUSESITYS	63
	LÄHTEET	65
	LIITTEET	72

MIKÄ VARUSMIESTÄ LIIKUTTAA? – VARUSMIESTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTAMOTIIVIT

1 JOHDANTO

Tutkimuksen lähtökohtana on ollut puolustusvoimien tarve tuottaa ja ylläpitää toimintakykyistä sodanajan reserviä.

”Varusmiesten fyysinen toimintakyky on saatava sellaiselle tasolle, että he kykenevät joukkonsa mukana reserviin siirtyessä täyttämään menestyksellisesti puolustushaaran, aselajin ja koulutushaaran mukaiset taistelutehtävät vähintään kahden viikon ajan jatkuvassa taistelukosketuksessa ja käyttämään kaikki voimavaransa yhtämittaisesti 3-4 vuorokauden kestävään vaativaan ratkaisutaisteiluun. Reserviin siirtyessään koulutettavilla on oltava kyky liikkua ja selvitä toimintakykyisinä taistelukentän olosuhteissa kaikkina vuorokauden- ja vuodenaikoina” (Pääesikunta 2012a, 5).

Ammattiarmeijoiden tapaan Suomen puolustusvoimilla ei ole mahdollisuutta valikoida sodan ajan joukkoihin vain fyysisesti ja henkisesti vahvoja sotilaita. Yleinen asevelvollisuus edellyttää, että mahdollisimman moni varusmiehistä ja vapaaehtoisessa palveluksessa olevista naisista suorittaa varusmiespalveluksen hyvin (Mäkinen 2013, 180). Puolustusvoimissa panostetaan erityisesti varusmieskoulutuksen laatuun ja sisältöön kaikilla koulutusaloilla (Pääesikunta 2012a). Tämä koskee myös fyysistä koulutusta. Fyysisellä koulutuksella, ja erityisesti liikuntakoulutuksella sen osana, luodaan taistelijoiden edellytykset kehittää omaa toimintakykyään ja vastaanottaa vaativaa taistelukoulutusta. Laadukkaasti toteutettu liikuntakoulutus kannustaa liikunnalliseen elämäntapaan ja ennalta ehkäisee liikuntavammojen ja -sairauksien syntymistä (Vaara ym. 2009, 58). Nykyaikana oman fyysisen kunnan ylläpitäminen on jäänyt yhä enemmän yksilön omalle vastuulle ja vapaa-ajalla toteutettavaksi työelämän muuttuessa fyysisestä yhä enemmän henkisesti kuormittavaksi. Tämä asettaa vastuun omasta kunnosta huolehtimisesta yksilölle ja samalla haasteen puolustusvoimille ja edelleen koko yhteiskunnalle.

Fyysisestä toimintakyvystä huolehtiminen luo perustan puolustusvoimien toimintakykyiselle sodanajan reserville. Fyysinen toimintakyky määritellään useissa lähteissä keskeiseksi osaksi sotilaan toimintakykyä. Sodanajan joukoissa sille on asetettu jopa eri tasoja tehtävästä riippu-

en. Tehtäväkohtaisen fyysisen toimintakyvyn ylläpito on nykyisessä järjestelmässä täysin reserviläisen omalla vastuulla. Tämä tarkoittaa, että puolustusvoimien on kyettävä antamaan yksilölle riittävästi perusteita ja motivaatiota ylläpitää omaa toimintakykyään reservissä. Kuinka saadaan yksilö motivoitumaan omasta kunnostaan huolehtimisesta? Puolustusvoimat on ottanut ”härkää sarvista” ja asettanut omaksi tavoitteekseen saada varusmiehet oppimaan liikunnalliset elämäntavat varusmiespalveluksessa ja jatkamaan niitä reserviin siirtyessään.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää niitä motiiveja, jotka saavat varusmiehet liikkumaan tai olemaan liikkumatta varusmiespalveluksessa vapaa-ajalla. Tuloksien avulla voidaan kehittää varusmiespalveluksen liikuntakoulutusta siten, että se tukisi tehokkaasti myönteisen liikuntakipinän syttymistä ja säilymistä reserviin siirryttäessä. Tutkimuksessa varusmiesten liikuntamotiiveja ja niiden pysyvyyttä on selvitetty määrällisen tutkimuksen keinoin. Samalla on selvitetty, millaiseksi nuoret, armeijajäiset miehet ja naiset kokevat oman kuntosensa omaan ikäryhmäänsä verrattuna, muutokset omassa kunnossaan varusmiespalvelusaikana sekä oman arvionsa tulevaisuuden liikunta-aktiivisuudestaan. Tarkoituksena on selvittää, miten hyvin varusmiespalveluksen liikuntakoulutuksen tavoite toteutuu. Näiden lisäksi on selvitetty myös varusmiesten liikuntakerhotoiminnan (VLK) merkitystä varusmiesten vapaa-ajan liikuntaaktiivisuudelle. Tutkimustulosten perusteella on esitetty keinoja, joiden avulla puolustusvoimat voisi kannustaa varusmiehiä kohti liikunnallisempaa elämäntapaa.

Tutkimuksen taustana on käytetty aiheesta aiemmin laadittuja tutkimuksia. Puolustusvoimissa näitä on tehty liittyen esimerkiksi kadettien liikuntamotiiveihin (Saarelainen 2009), varusmiesten palvelusajan kuntomuutoksiin ja liikuntakoulutuksen tilaan (Köykkä 2014) ja varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen (Matilainen 2014). Yleisiä havaintoja liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä ovat esimerkiksi sosiaalisen ja fyysisen ympäristön vaikutus yksilön liikunta-aktiivisuudelle. Toisaalta tutkimuksissa on noussut esiin ihmisten opittujen tapojen eli taustojen merkitys yksilön liikunnan harrastamiselle. Tutkimuksessa esiin tulleet motiivit noudattelevat myös siviilimaailmassa esiintyviä motiiveita harrastaa liikuntaa. Toiminnallaan puolustusvoimat tukee myös muuta yhteiskuntaa. Vuoren (2003) ja Miettisen (2000) mukaan suomalaisen yhteiskunnan suurimpia lähitulevaisuuden haasteita on väestön ikääntyminen sekä uhka kansalaisten terveydentilan ja toimintakyvyn heikkenemisestä. Kansalaisten terveyttä ja toimintakykyä voidaankin ylläpitää ja edistää liikunnan mukanaan tuomien terveyshyötyjen avulla.

2 LIIKUNTA JA SOTILAAN TOIMINTAKYKY

Liikunta on määritelmän mukaan suunnitelmallista ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan tarkoituksena on kunnan tai terveyden säilyttäminen ja parantaminen (Fogelholm 2005, 28). Suomalaisen urheilun ja liikunnan oman aikansa suuri kehittäjä Tahko Pihkala otti käyttöön sanan liikunta (alun perin liikunto). Laajimmillaan se merkitsee tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, josta aiheutuu energiankulutuksen kasvua sekä ennalta harkittuja tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia ja koko toimintaan liittyviä elämyksiä (Vuori 2013, 18).

Suosittelun mukaan ihmisen tulisi harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa hengästymiseen ja hikoiluun johtavaa aerobista liikuntaa. Liikunnan kuormittavuus tulisi olla 60–90 % maksimaalisesta hapenkulutuksesta (Fogelholm & Oja 2005, 73). Opetusministeriön rahoittaman kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan 19–69 vuotiaista suomalaisista aikuisista vain 44 % harrastaa terveyden kannalta kehittävää liikuntaa riittävästi. Tämä tarkoittaa, että 56 % harrastaa liikuntaa liian vähän. Tutkimuksen mukaan naisista suurempi osa liikkuu riittävästi.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun mukaan nuorten miesten kestävyys- ja lihaskunto on heikennyt viime vuosikymmeninä jatkuvasti. Huonokuntoisten lisääntyminen aiheuttaakin uudenlaisia haasteita niin terveystaloudelle kuin yhteiskunnalle (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011). Pääesikunnan vuosina 1975–2013 laatimat kuntotilastot kertovat varusmiesten kunnan heikentyneen merkittävästi 2000-luvulle tultaessa (Kakko 2014). Tulokset eivät ole toivottu kehityssuunta, sillä puolustusvoimien tavoitteena on tuottaa ja ylläpitää toimintakykyisiä sodan ajan joukkoja. Sodan ajan joukkojen toimintakyky vaatii tietyn tason fyysistä toimintakykyä. Nykypäivänä sodanajan joukoilta vaadittavan fyysisen toimintakyvyn ylläpito edellyttää lähes aina myös omaehtoisen liikunnan harrastamista. Tämä johtuu suurelta osin työelämän fyysisen kuormituksen vähenemistä ja koko ajan vähenevästä arkiliikunnan määrästä.

Yhteiskunnassa mietitään, kuinka ihmiset saataisiin toteuttamaan terveellisempiä ja liikunnallisempia elämäntapoja. Valtioneuvosto on laatinut 2000-luvulla esimerkiksi periaatepäätöspäätöksen terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon linjoista (Sosiaali- ja terveysministeriö

2008) ja opetus- ja kulttuuriministeriö laatinut julkaisun suomalaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja kunnosta 2010 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011). Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi vuonna 2013 (STM 2013) Muutosta liikkeellä! - valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Tässä julkaisussa mainitaan tavoitteiksi esimerkiksi istumisen vähentäminen, liikunnan lisääminen elämän kulussa sekä kävelyn ja pyöräilyn suosion nosto. Näitä tavoitteita pyritään saavuttamaan yhteiskunnan toimin esimerkiksi muuttamalla koulujen, lastenhoidon ja työpaikkojen toimintatapoja. Tavoitteena on lisätä arkiliikuntaa ja sitä kautta saada kansa liikkumaan. Taustalla tavoitteena on kuitenkin paremmassa kunnossa oleva kansa ja pienemmät väestön heikosta kunnosta tai toimintakyvystä johtuvat kustannukset.

Liikunnalla on osoitettu olevan suora yhteys myös vanhuusiän toimintakyvyn säilymiseen. Liikuntaa harrastaneilla tai liikunnallista elämäntapaa toteuttaneilla henkilöillä toimintakyky säilyy todennäköisemmin pidempään ja he kärsivät vähemmän esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinvammoista, pois lukien liikunnan aiheuttamat vammat (Fogelholm 2011, 88–90). Liikunnasta on tutkimusten mukaan apua erilaisten sairauksien, kuten syövän ja tyyppi 2 diabeteksen, ennaltaehkäisyssä. Tutkimukset ovat osoittaneet liikunnan hyödyt myös mielenterveysongelmien ehkäisyssä (Fogelholm 2011, 127, 153–156, 179–181).

Puolustusvoimien ja yhteiskunnan etu olisi pitää väestö mahdollisimman hyvässä henkisessä ja fyysisessä kunnossa. Tällöin saavutettaisiin toimintakykyinen reservi ja työkykyinen väestö. Nämä kaksi ovat toisiaan tukevia tavoitteita, joten puolustusvoimilla on oma osansa kansakunnan terveyden ja toimintakyvyn edistäjänä. Yllämainittujen asioiden takia korostuu tarve opettaa mahdollisimman monelle varusmiehelle liikunnallisempi elämäntapa palveluksen aikana.

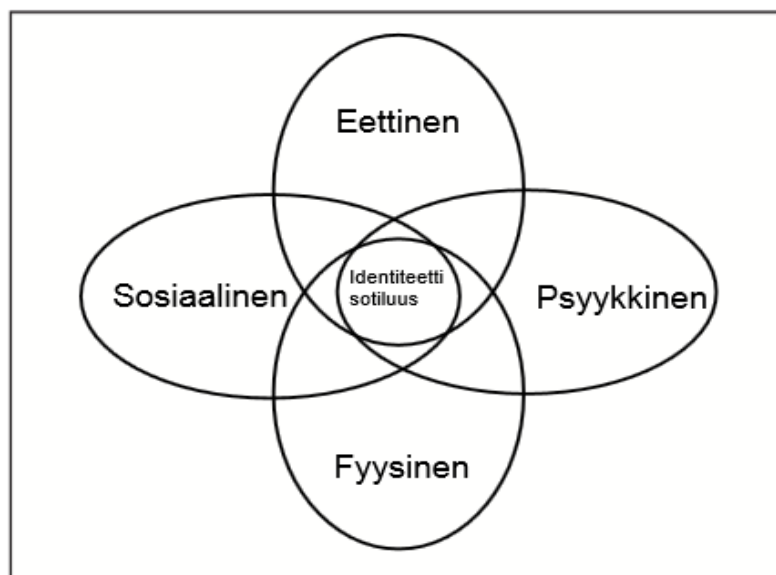
2.1 Toimintakyky käsitteenä

Toimintakyky on sananmukaisesti kykyä toimia (Toiskallio 2009, 48). Toiskallion (2009) mukaan ihmisen toiminta ei ole luonnonilmiö vaan tarkoituksellista toimintaa suhteessamme ympäröivään ja koettuun maailmaan. Kouluttajan opas (2006) määrittelee sotilaan toimintakyvyn olevan oppimisen ja kokemusten myötä kehittyvä yksilöllisten toimintavalmiuksien kokonaisuus. Toimintakyky sisältää yksilön fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja eettiset val-

miudet toimia eri tilanteissa (KOULOPAS 2006, 13). Siihen ajatellaan kuuluvaksi myös aloitteellisuutta, päämäärätietoisuutta ja toimeenpanokykyä. Toimintakykyyn liitetään voima, kestävyys ja jaksaminen – usein fyysinen, mutta myös henkinen. Sotilaiden kohdalla toimintakyvyllä viitataan niihin fyysisiin ja henkisiin valmiuksiin, joita tarvitaan selviytymiseen ja toimintaan poikkeuksellisen vaativissa ja kuormittavissa oloissa (Toiskallio 2009, 52).

Toimintakyky muodostuu henkisistä ja fyysisistä tekijöistä. Puolustusvoimien liikuntakoulutusta ohjaavissa liikuntakoulutuksen käsikirjoissa määritellään taistelukentän asettamia tarkkoja vaatimuksia fyysiselle suorituskyyvylle (Liikuntakoulutuksen käsikirja 1 1999, 1). Mäkinen (2013) mukaan erityisesti sotilaan toimintakyvyn harjaantuminen vaatii fyysisesti vaativaa harjoittelua. Ukkonen (2013) mainitsee toimintakykyä määritellessään ihmisen fyysiset valmiudet toimia. Kyröläisen (1998, 25) mukaan toimintakyky käsitetään liikuntatieteessä suorituskyyvynä ja sen harjoittamisena.

Johtajan käsikirjassa (2012, 59) määritetään sotilaan toimintakyvyn sisältävän neljä kokonaisuutta, jotka muodostava sotilaan identiteetin, sotiluuden, ytimen (Kuva 1). Yksi näistä toimintakyvyn neljästä tekijästä on fyysinen toimintakyky (Pääesikunta 2012b).



Kuva 1: Sotilaan toimintakyvyn osa-alueet (Johtajan käsikirja 2012, 59)

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysistä kykyä minkä tahansa toiminnan suorittamiseen. Tällöin fyysinen suorituskyyky ja kunto nähdään usein synonyymeinä. Fyysistä kuntoa mitataan usein fyysisen suorituskyyvyn osa-alueilla, joita ovat kestävyys, nopeus ja voima (Toiskallio 1998, 26). Sotilaan fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat oleellisesti hänen oma kuntonsa sekä opitut elämäntavat. Sotilaan fyysistä kuntoa pyritään ohjaamaan fyysisen kunnan suoritusvaatimuksilla, jotka korreloivat hänen suorittamansa tehtävän fyysiseen vaativuuteen. Esikuntatehtävissä työskentelevällä henkilöstöllä fyysisen kunnan suoritusvaatimukset eivät ole yhtä korkealla tasolla kuin esimerkiksi erikoisjoukkojen henkilöstöllä.

Fyysisen kunto vaikuttaa huomattavasti ihmisen toimintakykyyn ja henkiseen jaksamiseen. Sotilaan toimintakyvyn kannalta fyysinen kunto on keskeisessä asemassa, sillä heikkokuntoinen sotilas ei selviä taistelukentän vaatimuksista. Vapaa-aikana tapahtuva liikunnan harrastaminen on fyysisen kunnan ylläpidon kannalta keskeisessä roolissa varsinkin nykypäivänä, jolloin työelämä on yhä vähemmän fyysisesti rasittavaa (Fogelholm 2011, 44).

2.2 Varusmiesikäisten liikuntatottumukset

Eurooppalaisten nuorten elämäntapatutkimuksen kansallinen analyysi osoitti, että suomalaisnuorten yleisimmät tavat viettää vapaa-aikaa ovat ystävien kanssa oleskelu, musiikin kuuntelu, television ja videoiden katselu sekä kirjojen ja lehtien lukeminen (Miettinen 2000, 34). Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009–2010 mukaan 43 % 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista harrastaa urheilua seuroissa. Yleisimmillään harrastus on 12–14 vuoden ikäisillä, joista 56 % harrastaa seuraurheilua. Kiinnostus urheilua kohtaan laimenee iän karttuessa, ja enää kolmannes 15–18-vuotiaista harrastaa urheilua liikuntaseuroissa (Itkonen 2013, 83).

Nuorten liikunta-aktiivisuus alkaa laskea murrosiän koittaessa. Syynä ei ole tiedon puute, sillä nuorille on tarjolla tietoa enemmän kuin koskaan. Kouluissa terveystieto on oppiaine ja erilaiset elämäntapa- ja kuntoremonttiohjelmat ovat yleistyneet viime aikoina huomattavasti. Nuorten kohdalla liikunta-aktiivisuuden määrään vaikuttavat esimerkiksi fyysiset ominaisuudet, perhetausta ja omaksi koetun lajin puute tai vähäinen kokemus liikunnan eri muodoista (Itkonen 2013, 85). Tutkimusten mukaan harrastetun liikunnan määrään, laatuun ja käyttäytymiseen vaikuttavat monet erilaiset tekijät. Vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi työ, vapaa-aika, koulu, opettajat, sosiaaliset suhteet, suorituspaikkojen sijainti, kulkuyhteydet, käytettävissä

olevat liikkumisvälineet ja olosuhteet (Saarelainen 2009, 99). Lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä voidaan jakaa henkisiin, kulttuurisiin, demografisiin (ikä, sukupuoli, vanhempien koulutus, jne.), sosiaalisiin ja ympäristötekijöihin. Ymmärtämällä ja huomioimalla näitä tekijöitä voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen (Fogelholm 2011, 80–81).

Varusmiespalveluksen aloittaville nuorille on ehtinyt muodostua elämässään omat liikuntatottumukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 10–11). Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen tavoitteen mukaisen liikunnallisen elämäntavan opettaminen varsinkin aiemmin liikuntaa harrastamattomille henkilöille on haastavaa. Erityisen haasteen luovat huonokuntoiset, ylipainoiset ja vähän liikkuvat nuoret (Siilasmaa 2010, 114). Puolustusvoimien on löydettävä keinoja vaikuttaa nuorten aikuisten liikuntatottumuksiin varusmiespalveluksen aikana.

Puolustusvoimat on reagoinut asiaan ottamalla käyttöön MARSMARS-sovelluksen. MARSMARS-sovellus on puolustusvoimien asevelvollisille tarjoama sosiaalisen median kuntosovellus, joka on tuotettu yhdessä Heiaheia.com-sivuston kanssa. Kuntosovelluksesta tiedotetaan varusmiehiä kutsunnoissa ja alokastiedotteissa. Sovellus tarjoaa jokaiselle käyttäjälle mahdollisuuden oman kunto-ohjelman luomiseen ja tulosten seurantaan. Samaa sovellusta on viime aikoina alettu tarjoamaan myös kertausharjoituksiin osallistuville mahdollisuutena parantaa omaa kuntoa ennen kutsuntoja (Marsmars.heiaheia.com). Sovelluksen avulla pyritään vaikuttamaan varusmiesikäisten liikuntatottumuksiin jo ennen varusmiespalveluksen alkua. Kannustamalla liikunnan lisäämiseen ennen palvelusta pyritään esimerkiksi vähentämään palveluksen keskeyttämissä heikon kunnon aiheuttamien vaivojen vuoksi.

Nuorten liikunnan harrastamisen tilanne ei kuitenkaan ole niin huono kuin mediassa annetaan olettaa. Monet nuoret ymmärtävät liikunnan tärkeyden. Tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuuden lisäämiselle nuorten aikuisten keskuudessa on kuitenkin tilausta. Tämän on huomioinut Suomen valtiokin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Muutosta liikkeellä! -julkaisussa (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013). Keinoina esitellään muun muassa arkiliikunnan lisäämistä, koulujen toimintatapojen muutoksia istumisen vähentämiseksi ja liikuntamahdollisuuksien lisäämistä paikallisella tasolla.

Kaikki nuoret eivät kuitenkaan halua olla hallinnan kohteita, kuten usein seuroissa tapahtuvassa harrastamisessa on tapana. Nuoret haluavat olla aktiivisia, oman elämänsä toimijoita.

Nuoret ovatkin organisoineet liikunnanmuotoja, johon ei sisälly urheilun kaltaista auktoriteettiasemaa. Tyypillisiä nuorisokulttuurisen liikkumisen muotoja ovat skeittaus, bleidaus, hiphop, lumilautailu ja parkour (Itkonen 2013, 84). Liikunnan lisäämisen tehokkaimmat toimenpiteet lähtevätkin nuorista itsestään ja heidän motiiveistaan harrastaa liikuntaa.

2.3 Varusmiehen liikuntamotiivit

”Sana motivaatio on johdannainen latinan sanasta *motivus*, joka tarkoittaa liikkumista” (Donnelly & Birrel 1983, 1). Motivaatio muodostuu joukosta toisiinsa vastavuoroisesti vaikuttavista ulkoisista ja sisäisistä tekijöistä. Motivaation monimutkaisuutta osoittaa se, että viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet motivaation voivan olla tiedostamatonta tai tiedostettua (Elliot & Zahn 2008, 686–688).

Motivaatio on tiettyyn tilanteeseen liittyvä yksilön muuttuva henkinen tila, joka määrää vireyden ja suuntautuneisuuden yksilön toiminnassa (Peltonen 1990, 89). Deci & Ryan (2000, 228) tuovat työssään esille yksilön kolme psykologista tarvetta, jotka ovat itsenäisyys, pätevyys sekä yhteenkuuluvuus. Heidän mukaansa nämä ovat tärkeitä asioita tutkittaessa ihmisen motivoitumista sekä yritettäessä ymmärtää, miten ja miksi yksilö motivoituu jonkun tietyn tavoitteen saavuttamiseen. Reiss (2000) määrittelee omassa kirjassaan kuusitoista ihmisen toimintaa säätelevää perustarvetta. Perustarpeet ovat synnynnäisiä ja määrittelevät toimintaamme elämässämme. Tarpeiden toteuttaminen luo ihmiselle mielihyvää ja saa elämän tuntumaan mielekkäältä. Reissin (2000) mukaan tarpeet voivat muuttua ihmisen elämän aikana elämäntilanteen, kulttuurin tai muiden muutosten mukana. Ihmisen perusluonne kuitenkin säilyy samana. Muutoksia voidaan saada aikaan ihmisen motiiveissa toimia (Reiss 2000, 17–25). Tämä tarkoittaakin sitä, että motiivit harrastaa liikuntaa vaihtelevat eri henkilöiden välillä. Yksilöiden välillä voi olla myös eroja heidän synnynnäisessä innossaan harrastaa liikuntaa. Tämä asettaa haasteita henkilöiden motivoinnille liikunnan pariin.

Motivaatio voi olla sisäistä tai ulkoista. Ero sisäisen ja ulkoisen motivaation välillä on sen tavoite. Ulkoinen motivaatio syntyy yksilön tavoitteesta ansaita tai yrityksestä saavuttaa tavoite. Sisäinen motivaatio lähtee omista arvoista ja asenteista esimerkiksi liikuntaa kohtaan (Korkiakangas 2010; Saarelainen 2009). Saarelaisen (2009) mukaan erityisesti liikuntakäyttäytymisessä sisäinen motivaatio on tärkeämpää kuin ulkoinen motivaatio. Ulkoisen motivaatio

tion avulla voidaan kuitenkin tukea sisäisen motivaation muodostumista (Korkiakangas 2010, 18).

Jaakkola (1997, 12) kuvailee omassa työssään urheilun merkitystä sisäiselle motivaatiolle. Urheilu mahdollistaa yksilön motivaation vahvistumisen onnistumisten ja taitojen vertailun kautta. Onnistumiset ja havainnot taitojen kehittymisestä vahvistavat motivaatiota entisestään. Suoritusmotiivilla on suuri pedagoginen ja sosiaalinen merkitys. Suoritusmotiivi syntyy tilanteessa, jossa yksilö kilpailee joko itsensä tai useamman henkilön kanssa. Suoritusmotiivi onkin yksi tärkeistä liikuntaan vaikuttavista motiiveista (Madsen & Egidius 1976, 27–32).

Motiivit ovat ihmisen toimintaa ohjaavia tekijöitä. Motiiveista puhuttaessa usein viitataan tarpeisiin, haluihin, vietteihin, sisäisiin yllykkeisiin sekä palkkioihin ja rangaistuksiin (Peltonen & Ruohotie 1992, 16). Motiivit voivat muuttua ja niihin voidaan myös vaikuttaa elämän aikana. Motiivien muutoksilla on vaikutusta motivaatioon. Vaikuttamalla yhteen motiiviin, voidaankin muokata ihmisen motivaatiota, joka ohjaa ihmisen toimintaa (Liukkonen & Jaakkola 2002; Reiss 2000, 123–127).

Nuorten aikuisten liikkumisen motiiveina toimivat monenlaiset tekijät. Tekijöinä voivat olla: terveysvaikutukset, painonhallinta, ulkonäön paraneminen, ystävien tapaaminen, virkistyminen, elämykset ja ilon kokemukset. Ympäristötekijät ovat merkittävässä roolissa liikkumisen mielekkyydessä ja jatkuvuudessa (Hirvensalo & Häyrynen 2007; Heikinaro–Johansson 2007, 66). Tärkeimpiin liikuntamotiiveihin on viime vuosina noussut terveys ja sen vaikutukset. Liikunnan yhteys terveyteen on osoitettu niin luotettavasti, että liikunta jopa määritetään yhdeksi terveyden osa-alueeksi. Liikuntatieteestä on tullut jo osa terveystieteistä (Jaakkola 2013, 112,151).

Puolustusvoimien tavoitteena on vaikuttaa varusmiesten liikuntamotiiveihin positiivisesti, jotta varusmiehille heräisi sisäinen motivaatio harrastaa liikuntaa varusmiespalveluksen jälkeenkin (Pääesikunta 2012a). Motiivit ohjaavat ihmisen toimintaa liikunnassa. Tuntemalla liikkumisen motiivit varusmiehiä voidaan kannustaa liikkumaan (Korkiakangas 2010, 17). Yksi suurimpia ihmisten liikkumattomuuden syitä on motivaation puute. Motivaation puute voi johtua useista asioista kuten tiedon, harrastusmahdollisuuksien tai vaikka lenkkiseuran puutteesta (Heikinaro-Johansson 2007, 66).

Puolustusvoimien kannalta varusmiesten motiivit ovat oleellista tietoa. Vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan merkitys kasvaa koko ajan. Palveluksessa järjestettävä liikunta ei aina riitä nostamaan kaikkien varusmiesten fyysistä suorituskykyä taistelukentän asettamien vaatimusten tasolle. Vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan merkitys on huomattava myös toimintakyvyn ylläpidossa reservissä.

2.4 Varusmiesten fyysinen koulutus ja liikuntakoulutus

Liikuntakoulutus on vain osa varusmiespalveluksen aikaista fyysistä koulutusta, ja varusmiespalvelusta on ajateltava fyysisen rasituksen kannalta kokonaisuutena. Fyysinen koulutus sisältää niin marssi-, taistelu-, liikunta- kuin ampumakoulutustakin. Koulutukset kuormittavat varusmiestä fyysisesti, mikä vaikuttaa varusmiehen fyysisen kunnon kehitykseen ja kokemukseen fyysisen palveluksen rasittavuudesta (Pääesikunta 2012a, 6).



Kuva 2: Fyysisen kokonaiskuormituksen osatekijät varusmiespalveluksessa (Pääesikunta 2012a, 6)

Varusmiespalvelus on jaettu kolmeen koulutuskauteen. Peruskoulutuskaudella (P-kausi) liikuntakoulutuksen painopiste on kestävyiden ja lihaskunnan kehittämisessä sekä perusliikuntataitojen oppimisessa. Erikoiskoulutuskaudella (E-kaudella) liikuntakoulutus tähtää siihen, että varusmiehet ovat fyysisesti ja taidollisesti valmiita joukkokoulutuskauden vaatimaan taistelukoulutukseen. Joukkokoulutuskauden (J-kausi) liikuntakoulutus toteutetaan eri puolustushaaroissa ja aselajeissa siten, että se palvelee muodostettavia joukkokokonaisuuksia parhaiten

kestämään toistuvaa pitkäkestoista fyysistä kuormitusta. Joukkokoulutuskauden lopulla jokainen varusmies saavuttaa koko palvelusaikaisen kuntohuippunsa ja on sijoituskelpoinen tehtävänsä mukaiseen sodan ajan joukkoon (Pääesikunta 2012a, 10–12). Palvelusajalla tapahtuva raskas fyysinen toiminta voi tuntua varusmiehestä vastenmieliseltä. Harva varusmies mieltää esimerkiksi maastoharjoituksia kuntoa kohottavina liikuntasuoritteina, jotka lisäisivät liikunnan intoa.

Liikunnan on todettu lisäävän virkeyden, tarmon, elinvoimaisuuden ja yleisen mielihyvän tunteita sekä vähentävän ärtymyksen, vihaisuuden sekä alakuloisuuden tunteita (Fogelholm 2011, 44). Tutkimuksissa on todettu yhdenkin liikuntakerran parantavan liikkujan oloa jonkin verran ja aiheuttavan fyysisesti suotuisia hetkellisiä muutoksia (Fogelholm 2011, 44; Miettinen 2000, 93). Ojanen (1995) samoin kuin Vuori (2003, 21) ja Miettinen (2000, 91–94) painottavat liikunnan jatkuvuutta edellytyksenä sen henkistä ja fyysistä hyvinvointia lisäävälle vaikutukselle. Jatkuvuus on keskeisessä roolissa liikuntakoulutuksen tavoitteen saavuttamisessa.

Heikkokuntoisimmista palvelukseen saapuvista varusmiehistä jo pelkästään päiväpalveluksesta suoriutuminen voi alussa tuntua raskaalta. Palveluksen rasittavuus tuottaa negatiivisia tunteita fyysistä rasitusta kohtaan. Palveluksen raskaudesta johtuen heikkokuntoisilla on vähiten kykyä ja halua lähteä harrastamaan liikuntaa vapaa-ajalla. Huhdan (2006) mukaan negatiiviset kokemukset liikunnasta vähentävät liikuntaan motivoitumista ja sen uusien taitojen oppimista (Huhta & Niskanen 2006, 6). Heikkokuntoisten kohdalla liikuntakoulutuksesta saatavat positiiviset tunteet ja kokemukset nousevat merkittävään rooliin liikuntaharrastuksen jatkumisessa tulevaisuudessa. Liikunnan tuottamien hyvinvoinnin ja hyvänolon kokemusten lisääntyminen opettaa liikunnallista elämäntapaa.

Sotilaskouluttajan keskeinen haaste opettaessaan liikuntataitoja on kyetä luomaan ympäristöjä ja tilanteita, jotka motivoivat varusmiehiä. Liikuntakoulutuksessa tulisi olla pitkällä aikavälillä punainen lanka (Jaakkola 2013, 365; Köykkä 2014, 22). Kouluttajien kyvyllä luoda myönteinen oppimisilmapiiri on huomattava merkitys positiivisten liikuntakokemusten luomisessa ja varusmiesten motivoinnissa. Puolustusvoimissa on panostettu liikuntakoulutukseen laatimalla koulutuskausille ohjeistuksia liikuntakoulutuksen toteuttamiseksi. Esimerkiksi varusmieskouluttajien käyttöön on laadittu liikuntakoulutuksen käsikirjat. Liikuntalajien mukaan

laaditut kirjat antavat selkeät ja yksinkertaiset ohjeet erilaisten liikuntakoulutusten järjestämistä varten (Pääesikunta 2012a, 17).

Puolustusvoimien liikuntakoulutuksessa käytetään tasoryhmiä. Varusmiehet on jaettu koulutustapahtumissa tasoryhmiin fyysisen kunnon perusteella. Tasoryhmäjaon perusteena käytetään palvelukseen astumisen yhteydessä kysyttyä henkilön omaa arviota fyysisestä kunnostaan sekä myöhemmin palveluksessa suoritettujen kuntotestien tuloksia (Köykkä 2014, 23). Tasoryhmien tarkoituksena on huomioida jokaisen henkilökohtainen kuntotaso ja luoda sen mukaiset tavoitteet liikuntakoulutuksessa. Liikuntakoulutus pyritään toteuttamaan nousujohteisesti. Nousujohteisuudella on tarkoitus auttaa kaikkia varusmiehiä selviytymään varusmiespalveluksen fyysisestä rasituksesta. Kuntotilastojen perusteella noin neljännekselle varusmiehistä palvelus on fyysisesti erittäin haastavaa (Pääesikunta 2012b, 6). Liikuntakoulutuksissa varusmiehille esitellään uusia ja monipuolisia liikuntalajeja. Peruslajien rinnalle lisätään uusia liikunnallisia kokemuksia (Pääesikunta 2012b, 10). Vaihtelun avulla kyetään tehokkaammin erilaisten taitojen monipuolisempaan opettamiseen (Heikinaro-Johansson 2007, 103–104).

Varusmiesten fyysistä kuntoa ja sen kehitystä seurataan koko varusmiespalveluksen ajan. Varusmiehet suorittavat fyysistä kuntoaan mittatavat testit koulutuskausittain palveluksen aikana. Kuntotesteihin kuuluu 12 minuutin juoksutesti (Cooperin testi) sekä lihaskuntotesti, johon kuuluvat etunojapunnerrukset, vatsarutistukset ja vauhditon pituushyppy (Pääesikunta 2012a). Testien tulokset antavat Puolustusvoimille tietoa varusmiesten fyysisen kunnon kehityksestä palveluksen aikana. Henkilölle itselleen testien tulokset voivat toimia motivaationa jatkaa oman kunnon kehittämistä. Testien tuloksilla puolustusvoimat ja yhteiskunta saavat käyttöönsä tietoa nuorten aikuisten yleisestä kunnon kehittymisestä pidemmällä aikavälillä.

2.5 Varusmiesten liikuntakerhotoiminta

Korkiakangas (2010), Ojanen (1995) ja Saarelainen (2009) tuovat esille töissään sosiaaliset suhteet ja yhdessä tekemisen syiksi harrastaa liikuntaa. 11–16-vuoden ikäisten eurooppalaisten nuorten elämäntapaa ja siihen kuuluvaa liikunnallisuutta selvittäneessä tutkimuksessa (1998) selviää, että tytöillä ja pojilla viiden tärkeimmän liikunnan harrastamismotiivin jou-

kossa on ystävien tapaaminen. Lisäksi pojilla viiden tärkeimmän motiivin joukossa mainitaan myös joukkueeseen kuuluminen (Nupponen & Telama 1998, 68–69; Lehmuskallio 2007).

Varusmiesten liikuntakerhot (VLK - toiminta) ovat varusmiestoimikuntien organisoimia sekä varusmiesten oman kiinnostuksen ja osaamisen pohjalta toteutettua liikunnallista toimintaa. Varusmiesten liikuntakerhot järjestävät varusmiehille vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia. Palkattu henkilökunta opastaa ja tukee toimintaa (Pääesikunta 2012a, 37). Tärkeintä toiminnassa on varusmiesten oma aktiivisuus ja halu toimia (Suomen sotilasurheiluliitto ry 2014). VLK-toiminta tukee puolustusvoimien liikuntakoulutuksen tavoitetta luomalla positiivisia liikuntakokemuksia varusmiehille. Yhdessä harrastaminen ja mukava ajanvietto ovat Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan lähtökohtia.

VLK-toiminta on perustettu vuonna 1987. Toiminnan tarkoituksena on parantaa varusmiesten viihtyvyyttä ja palvelusmotivaatiota. Kerhojen puitteissa harrastetaan erilaisia liikuntalajeja, kuten lenkkeilyä, kuntosalia, salibandyä, uintia tai jalkapalloa. Kerhojen lajivalikoima voi vaihdella sen mukaan, minkä lajin harrastajia sattuu palveluksessa kulloinkin olemaan. Toiminnan lähtökohta on vapaaehtoisuus ja varusmieslähtöisyys. Varusmiehet itse kokevat kerhotoiminnan äärimmäisen tärkeäksi ja hyväksi vastapainoksi palvelukselle (Kakko 2014; Köykkä 2014). Kerhotoiminnan avulla varusmiehille tarjotaan mahdollisuuksia harrastaa monipuolisia liikuntamuotoja varusmiesten omien kiinnostusten mukaan (Suomen sotilasurheiluliitto Ry 2014; Kakko 2014). VLK-toiminnan tavoitteena on parantaa varusmiesten fyysistä kuntoa ja herättää varusmiehissä liikunnan kipinä (Kakko 2014).

Liikuntakerhontoiminta on keskeinen vaikuttaja varusmiesten vapaa-ajalla harrastamassa liikunnassa. Varusmiesten harrastamasta vapaa-ajan liikunnasta suurin osa tapahtuu VLK-toiminnan piirissä tai kannustamana. VLK-toimintaan on kiinnitetty viime aikoina yhä enemmän huomiota. Sotilasurheiluliiton hallinnoiman ja Patrian rahoittaman, vuosina 2011–2013 toteutetun Potkua liikuntaan -hankkeen tarkoituksena oli luoda jokaiseen rajavartiolaitoksen ja puolustusvoimien varusmieskoulutusta antavaan joukko-osastoon räätälöity VLK-toiminnan malli (Suomen sotilasurheiluliitto ry 2014; Pääesikunta 2012a). Toimintamallit pyrittiin luomaan paikallisiin olosuhteisiin sopiviksi.

Hankkeen loppuraportista käy ilmi, että hankkeen aikana kerhoissa kirjattujen suorituskertojen määrä nousi noin 160 000:sta yli 200 000:een. Nousua tapahtui noin 28 %. Erilaisten ko-

keiltujen lajien määrä nousi 28:sta 58:aan (Suomen sotilasurheiluliitto Ry 2014.) Kerhojen ulkopuolella tapahtuvaa vapaaehtoista liikuntaa ei ole kirjattu. Näin ollen voidaan olettaa, että myös vapaaehtoisesti ilman ohjausta toteutetun liikunnan määrä nousi hankkeen myötä. Oletamusta tuki Ruotuväen artikkelissa (Kakko 2014) haastatellun alikersantin kommentti: "Eräs alikersantti kaverini veti alokkaille VLK-lenkin, ja tosi moni alokkaista innostui sen jälkeen juoksemisesta." Kerhotoiminta antaa varusmiehille mahdollisuuden harrastaa haluamaansa lajia samasta lajista kiinnostuneiden kanssa. Yhdessä harrastaminen kokoneiden harrastajien kanssa kehittävät omia taitoja.

Liikuntakerhojen järjestäminen on yksi tärkeä keino vaikuttaa varusmiesten palvelusmotivaatioon ja viihtyvyyteen palveluksen aikana. Niinisalon varuskunnan liikuntakerhotoiminta perustuu varusmiesten kiinnostukseen ja halukkuuteen harrastaa erilaisia liikuntalajeja. Toiminnan edellytykset luodaan henkilökunnasta nimetyn ”tutorin” toimesta. Tässä hänellä on apunaan varusmiehistä nimetty koordinaattori sekä liikuntakerhojen ohjaajat (Kuva 3) (Köykkä 2014, 21).



Kuvio 3: Varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhotoiminnan organisaatio Tykistöprikaatissa (Köykkä 2014, 21)

Merkittävä tekijä VLK-toiminnassa on siitä ansaittavat kuntoisuuslomat. Kaikissa Suomen varusmieskoulutusta antavissa joukko-osastoissa on käytäntö, jossa varusmies voi ansaita kuntoisuusloman käymällä valvotuilla lenkeillä tai osallistumalla liikuntakerhoihin tietyn määrän. Määrissä voi olla varuskunnallisia eroja, mutta esimerkiksi Niinisalon varuskunnassa yhden kuntoisuusloman ansaitsee 15 juoksulenkestä tai osallistumisesta ohjatulle liikuntakerhotunnille (TYKPR:n palvelusohje 2013, 12).

VLK-toiminta tulee huomioida varusmiesten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavana tekijänä. Tutkimuksessa selvitetään varusmiesten omaa subjektiivista kokemusta VLK-toiminnan merkityksestä omalle vapaa-ajan liikunnalle. Tulokset antavat mahdollisuuden arvioida, tulisiko VLK-toimintaa mainostaa vieläkin tehokkaammin varusmiesten keskuudessa. Suomen sotilasurheiluliitto ry:n toteuttaman hankkeen loppuraportin mukaan VLK-toiminnan hyöty on kuitenkin selkeästi havaittavissa (Suomen sotilasurheiluliitto ry 2014; Köykkä 2014).

2.6 Liikunnan mielekkyys ja jatkumo

”Väistämätön tosiasiahan se on, ettei aikamme, energiamme tai kiinnostuksemme voi olla rajatonta” (Jaakkola 2013, 98). Lainaus Jaakkolan (2013) kirjasta kuvaa hyvin nykypäivän tilannetta, jossa yksilön vapaa-ajasta kilpaillaan enemmän.

Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan kasvattaminen. Tässä tutkimuksessa liikunnallisella elämäntavalla tarkoitetaan yksilön liikunnallista pääomaa, joka antaa valmiudet liikuntamahdollisuuksien hyödyntämiseen ja eri liikuntalajien pariin hakeutumiseen (Korkiakangas 2010, 40) sekä yksilön liikunnallista aktiivisuutta, jolla tarkoitetaan yksilön omaehtoista liikkumista sekä osallistumista ohjattuun liikuntaan (Saarelainen 2009, 11). Liikunnallinen elämäntapa on nimitys henkilön toiminnalle, jossa liikunnan harrastaminen on luonnollinen osa arkea. Tällä tarkoitetaan, että liikunnallisen elämäntavan omaksuneella ihmisellä on riittävän vahvat motiivit liikunnan harrastamiseen ilman pakkoa. Yhteiskunnan näkökulmasta ihmisten terveys ja hyvä kunto, jotka ovat usein sidoksissa liikunnalliseen elämäntapaan, ovat tavoiteltavia asioita (Miettinen 2000, 17–20).

Liikunnallisen elämäntavan omaksuneet henkilöt liikkuvat ja huolehtivat kunnostaan myös vanhemmalla iällä. Liikunta on tottumus tai elämäntapa. Tällä tarkoitetaan sisäistä motivaatiota liikkumiseen. Liikunnalla on hyvin erilainen merkitys elämän eri vaiheissa (Korkiakangas 2013, 42–43, 151). Kaikki ihmiset eivät omaksu liikunnallista elämäntapaa. Tällöin ihmiset eivät liiku omaehtoisesti ylläpitääkseen kuntoa ja voidakseen hyvin. Säännöllisen liikunnan puuttuminen on yksi merkittävimpiä syitä ihmisten heikolle fyysiselle kunnolle ja useille vaivoille (Miettinen 2000, 58, 93–94). Liikuntakasvatuksen tulisi tähdätä ihmisen liikunnallisen elämäntavan opastamiseen ja pyrkiä luomaan ihmiselle sisäinen motivaatio liikkua.

Arkihavainnot tukevat tutkimustuloksia (Miettinen 2000, 129–134), joiden mukaan myönteisiä elämyksiä tuottava omaehtoinen liikunta edistää ihmisen hyvinvointia. Liikunnan tulisi olla säännöllistä ja riittävän usein toistuvaa, jotta hyvinvointi lisääntyisi (Ojanen 1995; Miettinen 2000; Heikinaro-Johansson 2007). Ojasen (1995) mukaan satunnaiset liikuntakerrat koventavat mielialaa hetkellisesti, mutta pitkäaikaisia vaikutuksia niillä ei ole. Liikunnalliseen elämäntapaan kannustaminen varusmiespalvelusaikana lisäisi varusmiesten ja koko yhteiskunnan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Puolustusvoimien liikuntakasvatuksen tavoitteena on kunnan kohottamisen lisäksi tuottaa positiivisia elämyksiä ja kokemuksia palveluksessa. (Pääesikunta 2011, 6) Asevelvollisten fyysinen kunto ja kehon koostumus kehittyy usein palveluksen aikana myönteisempään suuntaan. Merkittävin muutos kunnan kehityksessä tapahtuu ensimmäisten viikkojen aikana. (Siilasmaa 2010, 112). Palvelusaikana tuloksien paraneminen osoittaa varusmiesten kunnan kohoavan palvelusaikana lisäten varusmiehille myönteisiä liikunnallisia kokemuksia. Myönteisten liikuntakokemusten kautta tapahtuva liikuntaharrastuksen syöttäminen ja vakiinnuttaminen varusmiehessä palveluksen aikana on puolustusvoimien liikuntakoulutuksen lähtökohta (KOULOPAS 2006, 145). Tynjälän (1999) aktivoivan opetuksen mallin mukaan myönteisten liikuntakokemusten on todettu lisäävän ihmisen motivaatiota ja halua liikkua myös tulevaisuudessa (Heikinaro-Johansson 2007, 70–71).

Aktivoivan eli prosessorientoituneen oppimisen mallissa, joka perustuu konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen, kokemusten reflektointi eli itsearviointi mahdollistaa uusien toimintatapojen oppimisen ja tätä kautta esimerkiksi yksilön liikuntatottumusten muokkaantumisen (Tynjälä, 2004.).

Varusmiespalveluksessa on haastavaa harjoitella niin, että myös levolle jää tarvittava määrä aikaa. Usein liikkumaan eivät lähde henkilöt, joiden tulisi eniten kehittää kuntoaan (Hoikkala ym. 2009, 337). Vapaa-ajalla yksin tai yhdessä tapahtuva liikunta luo kuitenkin positiivisia kokemuksia. Kokemukset palveluksen aikaisesta kunnan kohoamisesta kannustavat varusmiehiä liikkumaan. Positiivisia kokemuksia liikunnasta tuovat myös aiemmin mainitut uudentyyppiset liikuntamuodot ja niiden esittely sekä liikuntakoulutuksen toteuttaminen tasoryhmissä. Tasoryhmillä kyetään antamaan henkilöille mahdollisuus tuntea onnistumisia myös muihin verrattuna sekä liikunnan herättämiä positiivisia tunteita oman kuntotason mukaan suoritettua liikunnasta. Positiivisten kokemusten kautta on mahdollista opettaa varusmiehelle liikun-

nallinen elämäntapa. Oppimiseen tarvitaan riittävästi positiivisia kokemuksia liikunnasta, joita varusmies reflektoi ja sitä kautta muokkaa omaa toimintaansa. Varusmiespalvelus voisikin olla paikka, jossa yksilö voisi opetella vapaa-ajan valintojen tekemistä. Palveluksessa vapaa-aika on normaalia rajatumpaa, joten oikeanlaisella kannustuksella varusmies voisikin lähteä helpommin liikkumaan kuin kotonaan. Palveluksen aikana varusmiehet voisivat kehittää omaa elämäntapaansa liikunnallisempaan suuntaan.

3 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää varusmiesten motiiveja liikkua tai olla liikkumatta varusmiespalveluksessa vapaa-ajalla. Lisäksi tutkimuksessa arvioidaan, olisiko niiden kautta löydettävissä keinoja muokata varusmiesten asenteita liikuntaa suosivampaan suuntaan myös reservissä.

Päätutkimuskysymys: ”Mitkä ovat varusmiehen motiivit liikkua tai olla liikkumatta varusmiespalveluksessa vapaa-ajalla?”

Tutkimuksen alakysymykset:

1. Pysyvätkö motiivit samoina koko palvelusajan tai miten ne mahdollisesti muuttuvat?
2. Miten varusmiehet kokevat VLK-toiminnan vaikuttavan heidän vapaa-ajan liikkumiseensa?
3. Miten varusmiesten arvio omasta kuntotasostaan muuttuu varusmiespalveluksen aikana?
4. Vaihteleeko varusmiesten arvio omasta tulevaisuuden liikunta-aktiivisuudesta koulutuskausittain?

Tutkimuskysymysten avulla pyritään selvittämään liikunnan harrastamisen sekä liikkumattomuuden motiivit ja niiden pysyvyys. Samalla pyritään selvittämään, miten varusmiehet arvioivat liikkuvansa tulevaisuudessa. Tulosten avulla voidaan arvioida eri koulutuskausilla toteutettavan liikuntakoulutuksen vaikutusta varusmiehen motivaatioon liikkua ja arvioida koulutuksen tehokkuutta puolustusvoimien tavoitteeseen nähden. Tutkimuksessa ei pelkästään keskitytä liikkuviin varusmiehiin, vaan huomioidaan myös varusmiehet, jotka eivät liiku vapaa-ajallaan. Lisäksi selvitetään varusmiesten liikuntakerhojen osuutta liikuntamotivaation lisäämisessä.

4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

4.1 Tutkimusasetelma

Tutkimuksen kohteeksi on valittu tutkijan oma joukkoyksikkö, Satakunnan tykistörykmentti Niinisalossa. Tämä mahdollistaa tehokkaan tiedonkeruun sekä yhteistoiminnan tutkimukseen osallistuvien perusyksiköiden kanssa. Niinisalon varuskunta on liikunnallisena toimintaympäristönä hyvin samankaltainen kuin toiset suuret varuskunnat Suomessa, kuten Vekaranjärven varuskunta, Säskylän varuskunta tai Kajaanin varuskunta. Kaikissa varuskunnissa löytyvät Pääesikunnan liikuntakoulutusnormin (pääesikunta 2012a) mukaiset harrastusmahdollisuudet ja niiden koko mahdollistaa aktiivisen VLK - toiminnan järjestämisen varuskunnassa.

Tutkimuksessa on käytetty ei-satunnaista ryväotantaa, jotta tutkimuksessa tarvittava tieto on kyetty keräämään käytössä olevilla resursseilla. Tutkimuksen kohderyhmänä on varusmiehiä, jotka on valittu osallistumaan tutkimukseen aluetoimiston heille käskemän joukko-osaston ja joukko-osaston tekemän joukko-yksikköjaon perusteella. Käyttämällä koko joukkoyksikön varusmiehiä tutkimuksen otos saatiin riittävän suureksi ei-satunnaisen otoksen luotettavuutta ajatellen (Metsämuuronen 2006, 51–55). Koska kvantitatiivisessa tutkimuksessa selvitetään lukumäärin ja prosentiosuuksin liittyviä kysymyksiä, se edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta (Heikkilä 2010, 16). Käyttämällä koko joukkoyksikön varusmiehiä saatiin tutkimusjoukon koko vastaamaan kvantitatiivisen tutkimuksen vaatimuksia.

Tutkimuksen kohteena oleva joukkoyksikkö on tavallista varusmieskoulutusta antava joukko-yksikkö, jonka antamaan koulutukseen ei ole erillisiä pääsykokeita. Joukkoyksikköön sijoitetaan varusmiehiä esimerkiksi kotipaikkakunnan tai saapumiserätoiveen perusteella. Kyseessä on laajasti suomalaisia varusmiespalvelusikäisiä henkilöitä edustava joukko. Joukkoyksikön jokaisessa saapumiserässä palveluksensa suorittaa myös vaihteleva määrä naisten vapaaehtoisen varusmiespalveluksen suorittavia henkilöitä. Tutkimuksen kohderyhmä ja toimintaympäristö on esitelty tarkemmin luvuissa 4.3 ja 4.4.

Tutkimuksen tiedonkeruu on toteutettu suorittamalla varusmiesotannalle kolme erillistä kyselyä heidän varusmiespalveluksensa aikana. Tutkija pyrki suorittamaan jokaisen kyselyn henkilökohtaisesti, jotta varusmiesten vastaamisen ohjeistaminen olisi jokaisella kyselykerralla

mahdollisimman samankaltainen. Kyselyt toteutettiin saapumiserän 1/14 peruskoulutus-, erikoiskoulutus- ja joukkokoulutuskausilla. Kyselyihin osallistui kaikki joukkoyksikössä kyselyiden pitohetkellä paikalla olevat varusmiehet riippumatta heille määrätyn palvelusajan pituudesta. Kolmen kyselyn tavoitteena oli arvioida mahdollisia motiivien tai liikuntaaktiivisuuden muutoksia varusmiehillä heidän varusmiespalvelusaikanaan. Kyselyiden pitäminen eri koulutuskausilla antaa vastauksen mahdollisiin motiivien muutoksiin palvelusaikana. Sen avulla kyetään huomioimaan varusmiehissä palveluksen aikana tapahtuvien muutosten, kuten kunnon kohoamisen ja palveluksen rytmiin tottumisen, vaikutukset.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla saadaan kartoitettua olemassa oleva tilanne. Asioita kuvataan numeeristen suureiden avulla, ja tuloksia voidaan havainnollistaa taulukoin tai kuvioin. Usein myös selvitetään tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia tai eri asioiden välisiä riippuvaisuuksia (Heikkilä 2010, 16).

Tutkimusmenetelmäksi on valittu hypoteettis-deduktiivinen menetelmä. Menetelmässä tutkija laatii teorian pohjalta hypoteesin, jonka avulla hän voi tarkastella teoriansa pätevyyttä (Niskanen 1994, 69–70). Tutkimuksen tavoitteena oli kyätä deduktion avulla arvioimaan teoriasta laadittujen oletusten pätevyyttä (Niskanen 1995, 79) ja sitä kautta luoda teoria varusmiesten tärkeimmistä motiiveista harrastaa tai olla harrastamatta vapaa-ajan liikuntaa varusmiespalveluksessa. Yleinen käytäntö tutkimusten suorittamisessa on, että kuvailevissa ja kartoittavissa tutkimuksissa voidaan käyttää hypoteeseja (Hirsjärvi 2005, 149). Tässä tutkimuksessa on tavoitteena kartoittaa ja kuvailla varusmiesten vapaa-ajan liikuntaan vaikuttavat motiivit, jolloin hypoteesin eli lähtökohtaoletuksen käyttö on perusteltua yleisten tutkimuksissa sovellettavien käytäntöjen mukaan (Hirsjärvi 2005, 149).

Tutkimuksessa lähtökohtaoletus oli, että yksi tärkeimpiä syitä varusmiehen vapaa-ajan liikumiselle on siitä ansaittavat kuntoisuuslommat. Toinen laadittu lähtökohtaoletus oli, että yleisin syy olla liikkumatta vapaa-ajalla, on palveluksen fyysisen kuormittavuuden aiheuttama väsymys palveluksen jälkeen. Näiden lähtökohtaoletusten avulla pyritään tutkimuksen taustalla olevia taustateoria joko vahvistamaan tai hylkäämään (Metsämuuronen 2005, 49).

Lähtökohtaoletuksia on lähdetty testaamaan keräämällä primääriaineistoa tutkimusta varten. Aineisto on kerätty varusmiehiltä tutkimusta varten laaditun kyselylomakkeen avulla (Hirsjärvi 2005, 175). Lomakkeella kyseltiin esimerkiksi varusmiesten vapaa-ajan liikuntamotiiveja, arviota heidän tulevaisuuden liikunta-aktiivisuudestaan sekä VLK-toiminnan merkityksestä heidän liikunta-aktiivisuudelleen. Empiiristen havaintojen pohjalta voidaan tarkastella olettusten paikkansa pitävyyttä (Heikkilä, 2010, 189–190). Tarkoituksena oli myös laajemmin kartoittaa syyt, joiden vuoksi varusmies lähtee vapaaehtoisesti liikkumaan omalla vapaa-ajallaan.

Tutkimuksen perusjoukkona on käytetty 2/13 saapumiserän 347 ja 255 vrk palvelevia ja saapumiserä 1/14 kaikkia varusmiehiä. Varusmiehistä on rajattu joukkoyksikön avulla kyselytutkimukseen otanta, jolla on tarkoitus testata tutkimukseen laadittuja lähtökohtaoletuksia. Tutkimusjoukko rajattiin koskemaan yhden joukkoyksikön varusmiehiä, jotta tutkimukseen liittyvien kyselyiden suorittaminen olisi mahdollista suorittaa yhden ihmisen toimesta. Heikkilä (2010) mainitsee teoksessaan otantatutkimuksen perusteiksi esimerkiksi hyvin suuren perusjoukon, tulosten nopean saamisen tarpeen tai kustannusten liiallisen nousun koko perusjoukkoa tutkittaessa. Näillä perusteilla on päädytty suorittamaan yhtä joukkoyksikköä koskeva otantatutkimus. Tutkimusjoukon koon ja kyselyiden toteuttamistavan vuoksi tuloksia voidaan pitää valtakunnallisestikin suuntaa antavina (Munro 1997, 85–90).

4.3 Niinisalon varuskunta-alue liikunnallisena toimintaympäristönä

Ympäristöllä on aina vaikutusta toimintaan. Erityisesti fyysinen ympäristö sanelee mahdollisuuksia ja rajoituksia toiminnalle. Saarelainen (2009, 17) viittaa työssään tutkimukseen, jonka mukaan ihmisen fyysisellä ympäristöllä saattaa olla jopa suurempi vaikutus ihmisen käyttäytymiselle kuin tiedollisesti välitettävällä informaatiolla. Tämä pitää paikkansa myös liikuntakäyttäjymisen suhteen. Liikuntamahdollisuuksien saatavuudella ja mahdollisuuksilla osallistua erilaisiin toimintoihin on vaikutusta liikuntakäyttäjymiseen, erityisesti aikuisväestön keskuudessa (Humpel 2002). Myös Vuoren (2003, 96) mukaan fyysisessä ympäristössä urheilupaikkojen, kuten uimahallin, lenkkipolkujen tai vaikka kevyenliikenteen väylien, puuttuminen vähentää liikuntaan osallistumista.

Ympäristötekijät voidaan jakaa henkilön kokemiin eli subjektiivisiin ja mitattavissa oleviin eli objektiivisiin mahdollisuuksiin liikkua. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilö voi kokea, ettei hänellä ole mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen, vaikka lähiympäristössä olisi huomattavasti erilaisia liikuntamahdollisuuksia (Vuori 2003, 96–97). Toimintaympäristöä kartoitettaessa tuleekin ottaa huomioon fyysisten liikuntamahdollisuuksien lisäksi esimerkiksi tiedottaminen ja sosiaaliset suhteet. Toimintaympäristön määrittely tutkimuksessa on tärkeää, sillä kaikki ihmisen käyttäytyminen tapahtuu jossakin ympäristössä. Ympäristöä voidaan tarkastella niin sosiaalisesta, fyysisestä kuin psyykkisestäkin näkökulmasta. Ihminen ei koskaan toimi tyhjiössä (Vuori 2003, 96, Saarelainen 2010 18–19).

Normin (Pääesikunta 2012a, 17) mukaan varusmieskoulutusta antavissa varuskunnissa tulisi olla seuraavat liikuntatilat palvelus ja vapaa-ajan liikuntaa varten: valaistu pururata/hiihtolatu, jossa on kuntosalivälineet, hiihtotekniikkarata, hiihtomaa, testijuoksurata, kiintorastiverkosto sisältäen opetuskartan (1:5000) ja suunnistuskartan (1:10 000 tai 1:15 000), esterata, uimahalli tai uimaranta, kuntosali, kamppailukoulutustila, sisähalli palloilua, kuntovoimistelua ja kuntopiiriä varten, salibandykaukalo, palloilu- tai urheilukenttä (jalkapallo, lentopallo), katukori-pallokenttiä (esim. autopaikoitusalue), rantalentopallokenttiä sekä ilma-aserata.

Tässä tutkimuksessa toimintaympäristöllä tarkoitetaan Niinisalon varuskuntaa ja sen liikunnan harrastamiseen tarkoitettuja paikkoja. Toimintaympäristöön kuuluvat myös kouluttajat, varusmiehet, varuskunnassa toimiva muu henkilöstö sekä VLK-toiminta ja sen tuottama tiedottaminen eri liikuntamahdollisuuksista varuskunnassa. Varuskunnasta ja sen lähialueilta löytyvät uimahalli, liikuntahalli, Jämin lentokenttä, ratsastustalleja, pesäpallokenttä, crosstraing-alue (sisä- ja ulkoharjoitteluun), ampumaradat (myös haulikkoradat), yleisurheilukenttä, lentopallo- sekä beachkentät, laaja latu- ja ulkoilureittiverkosto sekä urheilutalo, joka sisältää voimailusalin ja kuntoilusalin sekä sisäpelihalli, jossa on mahdollisuudet harrastaa monipuolisesti esimerkiksi eri palloilulajeja. Urheilutalolla on varustelainaamo, jossa on laaja valikoima erilaisia harrastevälineitä. Lajit, joita varuskunnassa tai sen läheisyydessä ei harrasteta, on kyetty pääsääntöisesti huomioimaan VLK-toiminnan puitteissa varusmiesten toiveiden pohjalta. Niinisalon varuskunta-alue on liikuntapaikkojen osalta riittävän monipuolinen. Varusmiehillä on siis mahdollisuus harrastaa haluamaansa liikuntaa varusmiespalveluksensa aikana.

Varuskunnassa työskentelevä henkilöstö luo osaltaan varuskunnan sosiaalisen, henkisen ja fyysisen toimintaympäristön. Perusyksikössä kouluttajilla on suuri rooli liikuntaan kannusta-

van ilmapiirin luonnissa. Siivoojat ja rakennuslaitoksen henkilöstö vastaavat omalta osaltaan harrastuspaikkojen viihtyvyydestä ja toimivuudesta. Niinisalon varuskunnassa liikuntakoulutusilmapiiri on kannustava, joten se sopii varusmiesten liikuntamotiiveja käsittelevän tutkimuksen kohteeksi. Niinisalon varuskunnassa liikuntakoulutukseen ja liikuntatietoisuuden lisäämiseen käytetään eri menetelmiä. Yksiköiden sisällä kouluttajat pitävät oppitunteja oikeanlaisesta liikunnasta ja siihen liittyvästä ravinnosta. Peruskoulutuskauden alussa liikuntakasvatustupseeri kertoo liikuntakoulutuksen toteutuksen Niinisalon varuskunnassa. Perusyksikön päällikkö esittelee eri koulutuskausien läpivientisuunnitelmat varusmiespalveluksen aikana. Läpivientisuunnitelma sisältää myös liikuntakoulutuksen toteutuksen.

Niinisalon varuskunta on hyvä kohde liikuntamotiivien mittaamista varten, sillä ympäristö liikunnan harrastamista ajatellen on kunnossa. Näin poistetaan mahdollisuus siihen, että varusmiehet vastaisivat liikkumattomuutensa johtuvan soveltumattomasta ympäristöstä, eivätkä näin kerro motiiveistaan liikkua tai olla liikkumatta.

4.4 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin Satakunnan tykistörykmentin 2/13 saapumiserän 255 ja 347 vuorokautta palvelevat ja saapumiserän 2/14 kaikki varusmiehet. Satakunnan Tykistörykmentissä on neljä perusyksikköä 1. Patteri (1./SATTR), 2. Patteri (2./SATTR), 3. Patteri (3./SATTR) ja Aliupseerikoulu (AUK/SATTR). Satakunnan tykistörykmenttiin astuu palvelukseen vuosittain reilut tuhat varusmiestä eri puolilta Suomea. Suurin osa varusmiehistä tulee Satakunnan, Varsinais-Suomen, Pirkanmaan sekä Pohjanmaan alueilta. Kaikki palvelukseen astuvat varusmiehet suorittavat kahdeksan viikon mittaisen peruskoulutuskauden (P-kausi). Peruskoulutuskauden jälkeen alkaa miehistöön koulutettavilla (165 vrk palvelevilla) varusmiehillä yhdeksän viikon mittainen erikoiskoulutuskausi (E-kausi), jonka aikana koulutetaan Satakunnan tykistörykmentin varusmiehille tykistölliset perustiedot ja -taidot. Erikoiskoulutuskauden jälkeen alkaa joukkokoulutuskausi (J-kausi), joka kestää kuusi viikkoa. Joukkokoulutuskauden aikana opitaan oman erikoisalan tehtävät sekä syvennetään opittuja tietoja ja taitoja. Tutkimuksen kohderyhmä on esitetty luvun 4.6 taulukossa 4.

4.5 Kyselylomakkeen laadinta

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake laadittiin syksyn 2013 aikana. Ennen kyselylomakkeen laadintaa tutkija perehtyi tutkimusaiheesta tehtyihin aiempiin tutkimuksiin ja erityisesti liikuntamotiiveita käsitelleisiin tutkimuksiin. Tällä tavalla saatiin selville, mitkä ovat muissa tutkimuksissa löytyneitä motiiveja liikkua. Tutkimuslomakkeen kysymysten asettelulla pyrittiin vastaamaan ennalta asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Lomakkeen laadinnassa huomioitiin myös tuloksien käsittely vaatimukset (Heikkilä 2010, 47).

Kyselylomakkeen laadinnassa oli kolme vaihetta. Teoriaan tutustumisen pohjalta pidettiin ennakkokysely, jonka pohjalta varsinainen kyselylomake laadittiin. Ennakkokyselyn tarkoituksena oli kartoittaa varusmiesten vapaa-ajan liikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden motiiveja. Ennakkokyselyssä selvitettiin myös varusmiesten mielipiteet kyselylomakkeen ulkonäöstä. Ennakkokyselyn jälkeen laadittiin varsinainen kyselylomake, joka muokattiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Varsinainen kyselylomake testattiin sotatieteiden maisterikurssi 4 sotilaspedagogiikan opiskelijoilla. Ennen kyselyiden pitämistä kyselylomakkeen viimeinen versio esiteltiin ohjaajalle, joka hyväksyi lomakkeen.

4.5.1 Ennakkokysely

Ennakkokysely järjestettiin 17.12.2013. Kyselyyn osallistui 2/SATTR:n varusmiehet. Osallistujia oli yhteensä 178 varusmiestä saapumiserästä 2/13. Vastanneista 15 % oli vuoden palveleita johtajia ja 85 % oli puolen vuoden miehistökoulutuksen saaneita tykkimiehiä. Ennen kyselyn alkua liitteessä 1. oleva kyselylomake esiteltiin tutkijan toimesta ja vastaajat ohjeistettiin täyttämään kyselylomake oikein.

Kysely sisälsi yhteensä kahdeksan kysymystä. Kysymykset 1–6 koskivat vastaajan taustatietoja. Kysymykset 7 ja 8 käsitelivät motiiveja liikkua tai olla liikkumatta. Kysymyksissä selvitettiin vastaajan palvelusaika, syntymävuosi, viimeinen loppuun suoritettu tutkinto, arvio omasta kuntotasosta, liikunta-aktiivisuus vapaa-ajalla, urheilutausta ja viimeisenä, miksi liikkuu tai ei liiku vapaa-ajalla.

Kyselyssä tuli kirjoittaa vastauslomakkeeseen neljä tärkeintä motiivia, miksi liikkuu tai ei liiku palveluksessa vapaa-ajalla. Tarkoituksena oli kartoittaa varusmiehiltä heidän motiivinsa liikkua tai olla liikkumatta palveluksessa vapaa-ajalla. Koska vastaaminen tapahtui vapaamuotoisesti eli henkilöt saivat omin sanoin kirjoittaa vastauslomakkeeseen motiivinsa liikkua, muodosti tutkija vastauksista väittämiä sen perusteella mitä motiiveja vapaamuotoisista vastauksista nousi esiin. Tutkija teki itse ratkaisut väittämien laadusta, perusteena muissa tutkimuksissa käytetyt motiivit, sekä varusmiesten vastauksista esiin tulleet syyt. Vastausten jaottelun eri motiivien piiriin tutkija teki itse. Taulukoissa 1 ja 2 on esitetty kuinka monta mainintaa eri motiivit saivat. Vastauksien perusteella laadittiin varsinainen kyselylomake (Liite 2).

Taulukko 1: Ennakkokyselyssä saadut vastaukset – varusmiehet, jotka liikkuvat

	Johtajat <i>n</i> (%)	Miehistö <i>n</i> (%)
Haluan pysyä terveenä ja hyväkuntoisena.	16 (30)	88 (30)
Liikunnan avulla pystyn lievittämään stressiä ja selvittämään vaikeita asioita.	6 (11)	21 (7)
Liikunta on mukava tapa viettää aikaa.	7 (13)	34 (12)
Liikunnalla saan uusia ystäviä ja saan viettää aikaa kavereideni kanssa.	6 (11)	51 (17)
Joukkuelajit saavat minut liikkumaan.	2 (4)	17 (6)
Haluan näyttää hyvältä.	1 (2)	2 (1)
Tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen motivoi liikkumistani.	1 (2)	20 (7)
Liikun vapaa-ajallani, koska saan siitä kuntoisuusloman (KL).	2 (4)	2 (1)
Liikunnan jälkeen minulle tulee virkeämpi ja parempi olo. Jaksan myös paremmin askareissa.	13 (24)	58 (20)

Taulukko 2: Ennakkokyselyssä saadut vastaukset – varusmiehet, jotka eivät liiku

	Johtajat n= (%)	Miehistö n=(%)
Ystävät ja kaverit eivät liiku, enkä halua liikkua yksin.	1 (9)	4 (5)
En ole hyvä missään urheilulajissa. Minulle ei ole täällä sopivaa urheilulajia.	1 (9)	4 (5)
Vapaa-aika on liian lyhyt, enkä ehdi liikkumaan.	0 (0)	8 (11)
Fyysiset kivut estävät liikkumisen.	2 (18)	0 (0)
Palveluksen jälkeen olen väsynyt ja väsyneenä liikunta ei kiinnosta.	1 (9)	7 (10)
Liikuntamotivaation puute.	2 (18)	19 (26)
Muut asiat kiinnostavat enemmän. Esim. tv:n katsominen, videopelit, sotku, ym.	4 (36)	17 (23)
Palveluksessa sisältyvässä fyysisessä koulutuksessa on minulle riittävästi liikuntaa.	0 (0)	14 (19)

Heikkilän mukaan vastaaja päättää kyselylomakkeen ulkonäön perusteella, vastaako hän kyselyyn vai ei (Heikkilä 2010, 48). Kyselyn päätteeksi varusmiehillä oli mahdollisuus vaikuttaa kyselylomakkeen muotoon. Vaihtoehtoina olivat erillinen kysymykset sisältävä vihko, jolloin vastaaminen tapahtuu optisesti luettavalle tiedonkeruulomakkeelle, tai samankaltainen kyselylomake kuin ennakkokyselyssä (Liite 1) oli käytössä. Tutkija suoritti ennakkokyselytilaisuuksien päätteeksi äänestyksen, jossa kysyttiin, kumpi vaihtoehdoista olisi vastaajien mielestään parempi. Äänestyksen mukaan vastaajat kokivat ennakkokyselyssä käytetyn kyselylomakkeen olevan mielekkäämpi tapa vastata kyselyyn.

4.5.2 Kyselylomake

Ennakkokyselyn pohjalta laadittiin kyselylomakkeen ensimmäinen versio. Kyselylomake testattiin ennen varsinaisen kyselyn järjestämistä. Testaus järjestettiin Santahaminassa. Testaukseen osallistui seitsemän sotilaspedagogiikkaa opiskelevaa SM4 kurssilaista. Tarkoituksena oli selvittää lomakkeen selkeys ja toimivuus (Heikkilä 2010, 61).

Havaintojen ja korjausehdotusten jälkeen laadittiin lopulliset kyselylomakkeet, joita oli kaksi kappaletta. Peruskoulutuskaudella toteutetussa ensimmäisessä kyselyssä (liite 2) kartoitettiin vastaajien taustatietoja kattavammin kuin erikois- ja joukkokoulutuskausien kyselyissä (liite 3). Peruskoulutuskaudella pidetyn kyselyn lomakkeessa oli 14 kysymystä. Erikois- ja joukkokoulutuskausien kyselyssä oli yhdeksän kysymystä. Ensimmäiset kysymykset olivat monivalintakysymyksiä vastaamisen selkeyttämiseksi. Osaan kysymyksistä oli viimeisenä vastausvaihtoehto ”Joku muu, mikä?” Mahdolliset poikkeavat vaihtoehdot kyettiin huomioimaan tarvittaessa tulosten käsittelyssä.

Kaikissa kyselyissä lomakkeen viimeinen kysymys oli matriisikysymys. Kysymys oli jaettu kahteen osaan: Miksi minä liikun vapaa-ajallani ja Miksi minä en liiku vapaa-ajallani. Ensimmäiseen vaihtoehtoon vastattiin, jos varusmies liikkui vapaa-ajalla. Vaihtoehdossa oli 12 väittämää. Toiseen kysymykseen vastattiin, mikäli varusmies ei liikkunut vapaa-ajallaan. Vaihtoehdossa oli yhdeksän väittämää. Vastajat kirjasivat motiivit Likertin asteikon mukaisella pisteytyksellä 1 (tärkein), 2 tai 9 (ei niin tärkeä) (Heikkilä 2010, 53). Kyselylomakkeet (Liitteet 2 ja 3) laadittiin kattaviksi, jotta tutkimuksen eteneminen ei hidastuisi mahdollisiin esiin nouseviin kysymyksiin.

4.6 Kyselyiden toteutus

Varsinaiset kyselyt pidettiin 1/14 saapumiserän varusmiehille. Tutkimuslupa anottiin Satakunnan Tykistörykmentin komentajalta lokakuussa 2013. Komentajalle esiteltiin tutkimussuunnitelma ja tutkimuksen mahdollinen hyöty varusmiesten liikuntakoulutuksen kehittämiseksi.

Varusmiehille pidetyn kyselyn otsikkona oli ”Mikä varusmiestä liikuttaa? - varusmiesten vapaa-ajan liikuntamotiivit”. Ensimmäisessä kyselyssä (P-kausi) varusmiesten taustoja kartoitettiin. Kyselyssä selvitettiin vastaajien nimi, palvelusaika, syntymävuosi, koulutus, sukupuoli, yksikkö, jossa palvelee, arvio omasta kunnosta, liikunta-aktiivisuus ennen palveluksen alkua ja palveluksen jälkeen reservissä. Tutkimusaineiston keruu suoritettiin kolmessa vaiheessa. Kyselyiden ajankohdat suunniteltiin ja sovittiin koulutuskausien viimeisille päiville, jolloin pystyttiin seuraamaan, vaikuttaisiko koulutuskausi liikuntamotiiveihin (taulukko 3).

Taulukko 3: Kyselyiden aikataulu

Yksikkö	Ennakko kysely	P-kausi	E-kausi	J-kausi
AUK/SATTR		10.2.2014	16.5.2014	18.6.2014
1./SATTR		21.2.2014	16.5.2014	18.6.2014
2./SATTR	17.12.2013	14.2.2014	16.5.2014	17.6.2014
3./SATTR		14.2.2014	16.5.2014	18.6.2014

Taulukossa 4 on esitetty vastaajien määrä, palvelusajan pituus ja sukupuoli eri kyselykerroilla. Jokaisessa kyselyssä päästiin yli 300 vastaajaan, joka on vaatimuksena perusjoukon ryhmien väliseen vertailuun. Jokainen kysely muodosti oman ryhmänsä, ja tutkimuksen tulosten käsittelyssä näiden ryhmien välisiä eroja vertailtiin (Heikkilä 2010, 45). Vastaajien määrissä oli palveluksen aikatauluista ja varusmiesten lomista johtuvia eroja.

Taulukko 4: Varusmiesten palvelusajat, sukupuoli ja perusyksikkö

	P-kausi	E-kausi	J-kausi
	% (n)	% (n)	% (n)
Osallistujat:	N=522	N=339	N=455
Palvelusaika:			
alokas	86 (448)	0 (0)	0 (0)
165	0	71 (240)	71 (321)
255	0,6 (3)	2 (7)	2 (7)
347	14 (71)	27 (92)	28 (127)
Sukupuoli:			
Nainen	2 (10)	1,5 (5)	2 (8)
Mies	98 (512)	98,5 (334)	98 (447)
Yksikkö:			
1./SATTR	23 (119)	26 (87)	31 (141)
2./SATTR	28 (148)	32 (110)	26 (116)
3./SATTR	29 (152)	25 (86)	31 (145)
AUK/SATTR	20 (103)	17 (56)	12 (53)

4.6.1 P-kauden kyselytutkimus

Ensimmäinen kysely järjestettiin P-kauden lopussa, jolloin alokkaana palveleville varusmiehille oli ehtinyt muodostua tutkimuksen kannalta riittävästi kokemusta varusmiespalveluksen aikaisesta liikunnan harrastamisesta. Alokaskauden alussa varusmiehille oli pidetty info-tilaisuus VLK-toiminnasta. Useimmat varusmiehet olivat päässeet harrastamaan liikuntaa VLK-toiminnan piirissä. Satakunnan Tykistörykmentin henkilökunnan kokemusten mukaan alokkaat aloittavat vapaa-ajan liikunnan harrastamisen viimeistään kolmannen palvelusviikon aikana, kun heille on ehtinyt jo muodostua käsitys siitä, mitä varusmiespalvelus on.

Kysely toteutettiin yksiköittäin. Kyselylle varattiin sopiva ajankohta yksikön päälliköltä ja kyselyt merkittiin viikko-ohjelmiin. Pitopaikaksi varattiin luokkatila, johon yksikön kaikki varusmiehet mahtuivat kerralla. Tutkija piti jokaisen tilaisuuden henkilökohtaisesti. Kyselyn alussa esiteltiin tutkimuksen tavoitteet sekä ohjeistettiin kyselyyn osallistuville varusmiehille kyselylomakkeen täyttö. Kyselyyn vastaamiseen oli varattu aikaa 45 minuuttia.

Peruskoulutuskauden jälkeiseen kyselyyn osallistui yhteensä 522 varusmiestä. Kyselyyn vastasi 448 alokasta, kolme 225 vuorokautta palvelevaa miehistön jäsentä ja 71 johtajaa, jotka palvelivat 347 vuorokautta. Kyselyyn vastanneista varusmiehistä 23 % palveli 1./SATTR:ssa, 28 % 2./SATTR:ssa, 29 % 3./SATTR:ssa ja 20 % AUK/SATTR:ssa.

4.6.2 E-kauden kyselytutkimus

E-kaudella kysely toteutettiin yksiköittäin. Kyselylle varattiin sopiva ajankohta yksikön päälliköltä ja kyselyt merkittiin viikko-ohjelmiin. Pitopaikaksi varattiin luokkatila, johon yksikön kaikki varusmiehet mahtuivat. Tutkija piti 1./SATTR, 3./SATTR ja AUK/SATTR tilaisuudet henkilökohtaisesti. Erikoiskoulutuskauden aikataulusta johtuen 2./SATTR kysely toteutettiin yksikön varapäällikön toimesta, jotta kysely saatiin toteutettua samana päivänä muiden yksiköiden kanssa. 2./SATTR:n varapäällikkö oli ohjeistettu pitämään kysely, ja kyselylomakkeet oli toimitettu valmiiksi yksikköön. Kyselyn alussa varusmiehille esiteltiin tutkimuksen tavoitteet ja heille ohjeistettiin kyselylomakkeen täyttö. Kyselyyn vastaamiseen oli varattu 45 minuuttia.

Erikoiskoulutuskauden harjoitusaikatauluista johtuen 32 varusmiestä vastasi kyselyyn 19.5.2014 palattuaan lomilta. Yksiköiden varusmiesvalvojen oli ohjeistettu kyselylomakkeiden jako sekä kyselyn pito lomilta palanneille varusmiehille. Valvojat keräsivät täytetyt kyselylomakkeet kirjekuoreen, joka toimitettiin tutkijalle henkilökunnan toimesta. Menettely johdettiin tykistöjoukkojen ampumaharjoituksesta (MVH), joka järjestettiin Rovajärvellä 19.5.–23.6.2014.

Erikoiskoulutuskauden jälkeiseen kyselyyn osallistui yhteensä 339 varusmiestä. Vastanneista 71 %:lle oli määrätty 165 vuorokauden, 2 %:lle 255 vuorokauden ja 28 %:lle 347 vuorokauden palvelusaika. Kyselyyn vastanneista varusmiehistä 26 % palveli 1./SATTR:ssa, 32 % 2./SATTR:ssa, 25 % 3./SATTR:ssa ja 17 % AUK/SATTR:ssa.

4.6.3 J-kauden kyselytutkimus

J-kaudella kysely toteutettiin yksiköittäin. Kyselylle varattiin sopiva ajankohta yksikön päälliköltä ja kyselyt merkittiin viikko-ohjelmiin. Pitopaikaksi varattiin luokkatila, johon yksikön kaikki varusmiehet mahtuivat. Tutkija piti kaikkien yksiköiden kyselytilaisuudet henkilökohtaisesti. Alussa varusmiehille kerrattiin tutkimuksen tavoitteet ja heille ohjeistettiin kyselylomakkeen täyttö. Kyselyyn vastaamiseen oli varattu 45 minuuttia.

Joukkokoulutuskauden jälkeiseen kyselyyn osallistui yhteensä 455 varusmiestä. Vastanneista 71 %:lle oli määrätty 165 vuorokauden, 2 %:lle 255 vuorokauden ja 28 %:lle 347 vuorokauden palvelusaika. Kyselyyn vastanneista varusmiehistä 31 % palveli 1./SATTR:ssa, 26 % 2./SATTR:ssa, 31 % 3./SATTR:ssa ja 12 % AUK/SATTR:ssa.

5 KYSELYTUTKIMUKSEN TILASTOLLINEN TARKASTELU

5.1 Tilastolliset analyysit

Tutkimus on luonteeltaan seurantatutkimus, jossa varusmiehiä seurattu koko palveluksen ajan. Tuloksia on vertailtu laskemalla kyselyittäin jokaiselle motiiville keskiarvo (*ka*), joka kuvaa tärkeysjärjestystä. Varusmiesten liikuntamotiiveita käsitelleet kysymykset olivat mat-riisikysymyksiä, joissa tuli vastata vaihtoehtoon a tai b. Muiden kuin varusmiesten liikunta-aktiivisuutta käsittelevien kysymysten kohdalla tarkastelu on suoritettu laskemalla vastausten prosentuaalinen jakautuminen vastaajien kesken. Tämä tarkoittaa eri vastaajamääriä motiiveita käsitelleiden ja muita tietoja keränneiden kysymysten välillä. Eroilla ei kuitenkaan ole merkitystä tulosten luotettavuuteen. Kaikkiin kysymyksiin vastasi tilastollisen tarkastelun kannalta riittävä määrä varusmiehiä (Heikkilä 2010, 45).

Kyselyjen vastaukset muutettiin sähköiseen muotoon paperilta Excel-ohjelmaan, jolla kyselyjen keskiarvot laskettiin. Tulosten analysoinnissa ja tilastollisessa tarkastelussa käytettiin IBM:n SPSS 22 (Statistical Package for Social Sciences) tilasto-ohjelmaa. Friedmanin testin avulla on vertailtu yhden motiivin eri kyselyissä saamia tuloksia ja selvitetty, muuttuuko motiivin merkitys kolmen mittauskerran välillä. Friedmanin testi on parametriton menetelmä eikä siinä tehdä oletusta muuttujan ja motiivien jakaumasta. Tutkimuksessa osa motiivitekijöistä oli vinosti jakautuneita. Friedman-testi soveltuu hyvin mielipideasteikoille, joita tämä tutkimus sisältää (Metsämuuronen 2005, 969–981).

Tulosten vertailussa on testattu jokainen motiivi erikseen ja pyritty löytämään mahdolliset muutokset motiivien tärkeydessä eri kyselykerroilla, eli vastaamaan tutkimuskysymykseen motiivien muuttumisesta. Friedmanin testi perustuu havaintojen suuruusjärjestykseen. Jakaumatiedon avulla tilasto-ohjelma tulostaa *p*-arvon, joka liittyy havaintoaineistosta lasket- tuun testisuureen arvoon. Jos *p*-arvo on pieni, tulosta pidetään tilastollisesti merkitsevä. *P*-arvojen merkitsevyytasot ovat: 0.05 melkein merkitsevä, 0.01 merkitsevä, 0.001 erittäin merkitsevä. *P*-arvot kertovat, kuinka todennäköinen testitulokseksi on nollahypoteesin vallitessa. Nollahypoteesi on oletus, ettei mittauskerralla ole merkitystä tulokselle. Mitä pienempi *p*-arvo

on, sitä harvinaisempi testituloks on nollahypoteesin vallitessa (Metsämuuronen 2005, 397–398, 444–445, 969–999; Uhari 2012, 13, 128–129).

Tutkimuksessa tilastollista merkitystä omaava p -arvo tarkoittaa, että kyselyn järjestämisen ajankohdalla on merkitystä kyseisen motiivin kohdalla. Tämä puolestaan kertoo kyseisen motiivin merkityksen muutoksesta varusmiehille heidän palvelusaikanaan. Tulosten analysoinnissa motiiveista nousi esiin tilastollisesti merkitseviä muutoksia. Kaikki tilastollisesti merkitsevästi muuttuneet motiivit käsiteltiin Wilcoxonin merkkitestillä, jonka avulla selvitettiin, minkä mittauksen välillä muutokset olivat tapahtuneet.

Wilcoxonin merkkitesti on tarkoitettu parittaisten havaintojen vertailuun varsinkin silloin, jos erotusten jakauma poikkeaa symmetrisestä jakaumasta, kuten tässä tilanteessa. Wilcoxonin merkkitesti soveltuu tilanteisiin, joissa kyseessä on kaltaistettu tai parittainen mittaus, mittauservoista kyetään määrittämään, kumpi arvo on suurempi, ja havainnot voidaan asettaa suuruusjärjestykseen (Metsämuuronen 2005, 957–958).

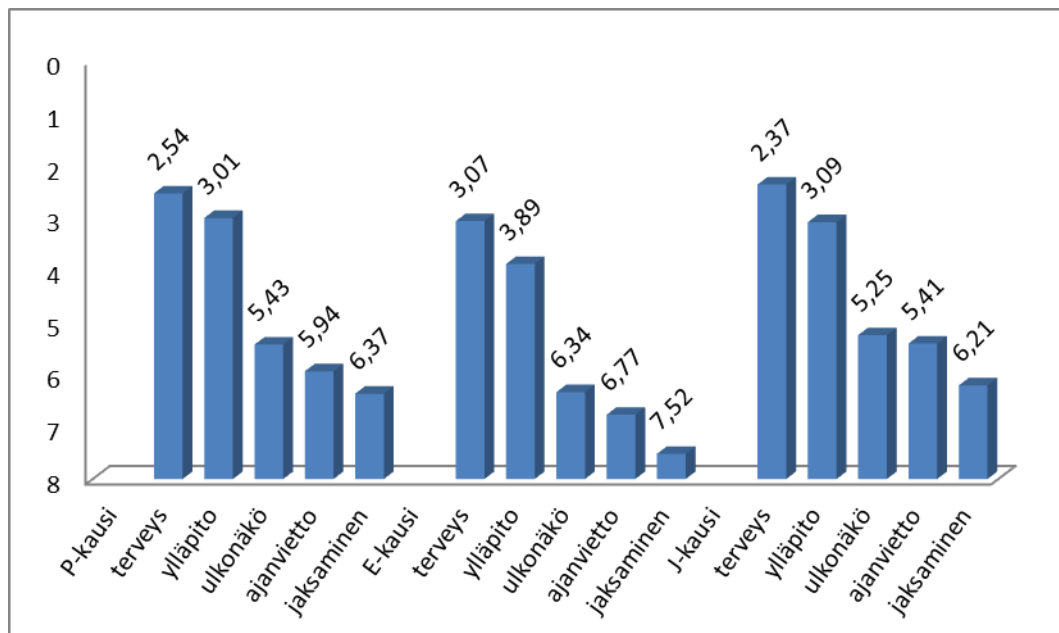
5.2 Varusmiesten liikuntamotiivit ja niiden pysyvyys

Varusmiesten vapaa-ajan liikunnan harrastamista käsitelleiden kysymysten kohdalla vastauksista on laskettu keskiarvot ja vastauksien väliset suhteet on selvitetty Friedmanin ja Wilcoxonin merkkitestien avulla. Motiivit on jaettu kahteen ryhmään tulosten käsittelyn selkeyttämiseksi. Ensimmäisen ryhmän muodostaa kaikissa kyselyissä viisi tärkeimmäksi koettua motiivia ja toinen ryhmä on kaikissa kyselyissä sijoille 6–11 arvioidut motiivit. Motiivien taulukointi ja niitä esittelevät kuviot on tehty näiden ryhmien mukaan, jolloin tulosten esittely on kyetty tekemään selkeämmäksi.

Friedmanin testin avulla selvitettiin motiivien välisissä suhteissa tapahtuvia muutoksia. Tuloksissa liikkumisen motiiveista viisi tärkeintä pysyivät samoina koko varusmiespalveluksen ajan. Muutoksia motiivien tärkeysjärjestyksissä tapahtui sijoilla 6–11. Tärkeysjärjestykset on muodostettu vertailemalla motiivien vastausten keskiarvoja (ka).

Kuvioissa motiivit on nimetty kyselylomakkeen sanatunnisteilla:

- a) Haluan pysyä terveenä ja hyväkuntoisena (terveys)
- b) Liikunnan avulla pystyn lievittämään stressiä ja selvittämään vaikeita asioita (stressi)
- c) Liikunta on mukava tapa viettää aikaa (ajanvietto)
- d) Liikkumalla saan uusia ystäviä ja saan viettää aikaa kavereiden kanssa (ystävät)
- e) Joukkuelajit saavat minut liikkumaan (esim. jalkapallo, jääkiekko, pesäpallo, ym.) (joukkuelajit)
- f) Haluan ylläpitää ja kehittää fyysistä kuntoani (ylläpito)
- g) Haluan näyttää hyvältä (ulkonäkö)
- h) Tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen motivoi liikkumistani (tavoitteet)
- i) Liikun vapaa-ajallani, koska saan siitä kuntoisuusloman (kuntoisuusloma)
- j) Liikunnan jälkeen minulle tulee virkeämpi ja parempi olo. Jaksan myös paremmin arjen askareissa. (jaksaminen)
- k) Jotta olisin hyvässä ja paremmassa kunnossa reservissä (reservi)



Kuva 4: Varusmiesten motiivit liikkua palveluksessa vapaa-ajalla (ka sijat 1-5)

Kuvassa 4 on esitetty kaikkien viiden tärkeimmän motiivin pysyneen samoina kaikkina koulutuskausina. Tärkeimmäksi motiiviksi koulutuskausilla koettiin halu pysyä terveenä ja hyväkuntoisena (terveys). Motiivin keskiarvossa tapahtuneet muutokset selittyvät ainakin osittain

vastaajien määrien (n) muutoksilla kyselyissä. Toiseksi tärkeimmäksi motiiviksi vastaajat kokivat halun ylläpitää ja kehittää fyysistä kuntoa (ylläpito). Motiivin havaitaan vahvistuneen varusmiespalveluksen aikana keskiarvoja tarkastellessa. Edellä mainitut motiivit erottuivat selkeästi muista kaikissa kyselyissä. Tärkeimmäksi koetun motiivin keskiarvo oli P-kaudella 2.54, E-kaudella 3.07 ja J-kaudella 2.37. Toiseksi tärkeimmän motiivin keskiarvo oli P-kaudella 3.01, E-kaudella 3.89 ja J-kaudella 3.09.

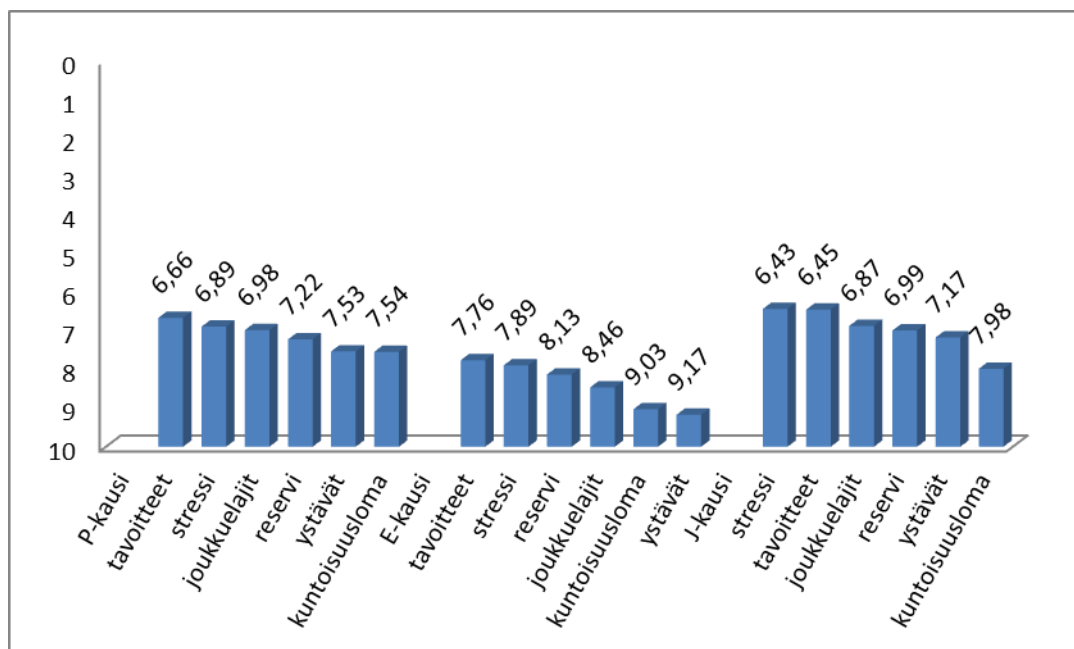
Kolmanneksi tärkeimmäksi nousi halu näyttää hyvältä (ulkonäkö). Kuitenkin motiivin keskiarvot olivat P-kaudella 5.43, E-kaudella 6.34 ja J-kaudella 5.25 eli huomattavasti suuremmat kuin kahdella tärkeimmäksi koetulla motiivilla. Neljänneksi tärkeimpänä oli liikunta mukavana tapana viettää aikaa (ajanvietto), mutta tässäkin arvot olivat selkeästi suurempia.

Viimeisenä kaikissa kyselyissä oli liikunnan tuottama parempi olo ja jaksaminen arjen askareissa (jaksaminen). Motiivin keskiarvot olivat kaikissa kyselyissä lähellä seuraavana sijalla kuusi ollutta motiivia, mutta kaikissa kyselyissä motiivi sijoittui viidenneksi tärkeimmäksi.

Taulukko 5: Varusmiesten motiivit liikkua palveluksessa vapaa-ajalla (sijat 1-5)

	P-kausi	E-kausi	J-kausi	
Motiivi	<i>ka (std)</i>	<i>ka (std)</i>	<i>ka (std)</i>	<i>P-arvo</i>
1. Haluan pysyä terveenä ja hyväkuntoisena.	2.45 (1.76)	2.48 (2.02)	2.53 (2.28)	0.459
2. Haluan ylläpitää ja kehittää fyysistä kuntoani	3.12 (2.21)	2.90 (2.11)	2.65 (1.65)	0.410
3. Haluan näyttää hyvältä	5.58 (2.94)	5.61 (3.11)	5.42 (2.87)	0.688
4. Liikunta on mukava tapa viettää aikaa	5.84 (2.54)	5.42 (2.56)	5.59 (2.41)	0.269
5. Liikunnan jälkeen minulle tulee virkeämpi ja parempi olo. Jaksan myös paremmin arjen askareissa	6.20 (2.62)	6.52 (2.43)	6.71 (2.46)	0.221
*** $p < .001$				
** $p < .01$				
* $p < .05$				

Taulukossa 5. on esitetty, ettei kyselyissä tapahtunut tilastollisesti merkitseviä muutoksia viiden tärkeimmän motiivin välillä eri mittauskerroilla. Tärkeimmät motiivit ovat hyvin pysyviä ja ne vastaavat muissa tutkimuksissa tehtyjä havaintoja ihmisten motiiveista harrastaa liikuntaa (esim. Korkiakangas 2010).



Kuva 5: Varusmiesten motiivit liikkua palveluksessa vapaa-ajalla (ka sijat 6-11)

Kuvassa 5. on esitetty ensimmäisten muutosten motiivien tärkeysjärjestyksessä tapahtuvan vasta joukkokoulutuskauden kyselyssä. Kuudenneksi motiiviksi on noussut liikunnan käyttäminen stressin lievittämisen keinona (stressi). Muilla koulutuskausilla motiivi on ollut tärkeysjärjestyksessä seitsemäs. Kaikki muut muutokset tapahtuvat kuudenneksi tärkeimmän motiivin jälkeen, jolloin tärkeimpien vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavien motiivien voidaan todeta olevan kohtuullisen pysyviä.

Keskiarvoja tarkasteltaessa voidaan huomata kuudennen ja seitsemännen motiivin muodostavan parin ja vaihtaneen paikkaa J-kaudella toteutetussa kyselyssä. P- ja E-kaudella tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen (tavoitteet), keskiarvo P-kaudella 6.66 ja E-kaudella 7.76, on koettu tärkeämmäksi liikunnan harrastamisen motiiviksi kuin stressin lievittäminen (stressi), jonka keskiarvot olivat P-kaudella 6.86 ja E-kaudella 7.89. Motiivien järjestys muuttui J-kaudella, jolloin liikunta stressin lievittämisen keinona sai keskiarvon 6.46 ja tavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen keskiarvo oli 6.45. Keskiarvojen erot ovat kuitenkin pieniä, joten muutos voi selittyä jo kyselyihin vastanneiden (*n*) määrien muutoksilla. Vastaajamäärät kuitenkin antavat suuntaa varusmiesten liikunnan harrastamisen motiivien muuttumisesta varusmiespalveluksen aikana.

Kahdeksas motiivi oli joukkuelajien harrastaminen (joukkuelajit) ja yhdeksäntenä parempi kunto reservissä (reservi). Motiivit muodostavat eräänlaisen parin. P- ja J-kauden kyselyissä

joukkuelajien harrastaminen koettiin tärkeämmäksi motiiviksi, mutta E-kauden kyselyssä parempi kunto reservissä nousi kahdeksanneksi tärkeimmäksi motiiviksi harrastaa liikuntaa. Kuten edellisessäkin motiiviparissa, näiden motiivien keskiarvojen erot olivat hyvin pieniä, eikä tilastollisesti merkittäviä muutoksia motiivien kohdalla ollut havaittavissa.

Kymmenentenä motiivina oli P- ja J-kaudella liikunnan avulla saatavat ystävät ja ajanvietto kavereiden kanssa (ystävät). E-kaudella kyseinen motiivi oli sijalla 11. E-kaudella kymmenentenä motiivina oli kuntoisuusloman ansaitseminen vapaa-ajan liikunnan avulla (kuntoisuusloma). P- ja J-kaudella kuntoisuusloman ansaitseminen oli motiiveista vähiten tärkeä.

Motiiveista liikkua erottui selkeästi kahden tärkeimmän motiivin kärki, ja tärkeysjärjestyksessä kaksi seuraavaakin oli selkeästi muita tärkeämpiä. Keskiarvojen mukaan tärkeysjärjestykseen asetettujen motiivien osalta eroja niiden tärkeydessä eri koulutuskausilla muodostui arvojärjestyksessä sijoilla 6–11 olevien motiivien välille. Keskiarvojen väliset erot olivat pieniä, mutta ne osoittavat motiivien tärkeysjärjestyksen muuttuvan varusmiespalveluksen aikana.

Taulukko 6: Varusmiesten motiivit liikkua (sijat 6-11)

	P-kausi	E-kausi	J-kausi	
Motiivi	<i>ka (std)</i>	<i>ka (std)</i>	<i>ka (std)</i>	<i>P-arvo</i>
6. Tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen motivoi liikkumistani	6.86 (2.83)	6.47 (2.83)	6.14 (2.71)	0.067
7. Liikunnan avulla pystyn lievittämään stressiä ja selvittämään vaikeita asioita	7.12 (2.69)	6.38 (2.71)	6.80 (2.75)	0.011**
8. Joukkuelajit saavat minut liikumaan.	7.07 (3.29)	7.35 (3.11)	7.11 (3.10)	0.383
9. Jotta olisin hyvässä ja paremmassa kunnossa reservissä	6.98 (3.16)	7.27 (2.82)	7.24 (3.00)	0.790
10. Liikunnalla saan uusia ystäviä ja saan viettää aikaa kavereideni kanssa	7.35 (2.72)	7.57 (2.47)	7.46 (2.49)	0.475
11. Liikun vapaa-ajallani, koska siitä saa kuntoisuusloman (KL)	7.60 (3.00)	8.18 (2.79)	8.46 (2.81)	0.015**
*** $p < .001$				
** $p < .01$				
* $p < .05$				

Kahden motiivin kohdalla oli Friedmanin testillä havaittavissa tilastollisesti merkitsevä muutos. Viiden tärkeimmäksi koetun motiivin kohdalla ei ollut havaittavissa tilastollisesti merkitseviä tai merkittäviä muutoksia. Tilastollisesti merkitsevät muutokset olivat, motiivien liikun koska se lievittää stressiä (stressi) nousu yhä tärkeämmäksi palveluksen edetessä, (p -arvo 0.011) ja liikun ansaitakseni siitä kuntoisuusloman (kuntoisuusloma) (p -arvo 0.015), merkityksen heikkeneminen palveluksen loppua kohden mentäessä.

Taulukko 7: Wilcoxonin merkkitestin p -arvot muuttuneista liikuntamotiiveista

	P- E-kausi	E- J-kausi	P- J-kausi
7. Liikunnan avulla pystyn lievittämään stressiä ja selvittämään vaikeita asioita	.014*	.479	.051
11. Liikun vapaa-ajallani, koska siitä saa kuntoisuusloman (KL)	.047*	.024*	<.001***
*** p <.001			
** p <.01			
* p <.05			

Friedmanin testissä (Taulukko 6) on esitetty, että liikunnan merkitys keinona lieventää stressiä muuttui tilastollisesti merkitsevästi $p=0.011$ palveluksen aikana suoritettujen mittausten välillä. Wilcoxin merkkitesti (Taulukko 7) osoitti suurimman muutoksen tapahtuneen P- ja E-kaudella toteutettujen mittausten välillä $p=0.014$. Kyseisen motiivin merkitys väheni E-kaudella toteutetussa kyselyssä, mutta sen merkitys taas lisääntyi J-kaudella toteutetussa mittauksessa. Tämä voi johtua esimerkiksi E- ja J-kausilla järjestettävistä harjoituksista, jolloin varusmiesten vapaa-aika on vähäisempää tai sitä ei ole lainkaan. Maastoharjoitukset estävät säännöllisen liikunnan harrastamisen ja ovat fyysiseltä rasitukseltaan huomattavasti normaalia kasarmipalvelusta raskaampia. Tämän fyysisesti raskaan ja vapaa-ajaltaan rajatun koulutuskauden aikana varusmiehet eivät välttämättä koe liikuntaa stressin lievittämisen keinona, vaan rentoutuvat muilla tavoin.

Toinen tilastollisesti merkitsevästi ($p=0.015$) muutos oli motiivin, kuntoisuusloman ansaitseminen liikunnan avulla, (Taulukko 6) merkityksen väheneminen palveluksen edetessä. Wilcoxonin merkkiteesti osoitti suurimman muutoksen motiivin tärkeydessä tapahtuneen P- ja J-kauden kyselykertojen välillä $p<0,001$. Kuntoisuusloman merkitys liikuntamotiivina vähenee palveluksen edetessä, mikä todennäköisesti johtuu siitä, että varusmiehet ovat jo ansainneet kuntoisuuslomaa ja eivätkä he J-kaudella enää koe tarvetta kuntoisuuslomalle. Osaltaan muutos voi johtua myös siitä, etteivät varusmiehet enää ehdi käyttämään kuntoisuuslomaa lähellä kotiutumista. Wilcoxonin merkkitestin tuloksista on selkeästi havaittavissa (Taulukko 6), että kuntoisuusloman merkitys vähenee jokaisen mittauskerran välillä palveluksen edetessä.

5.3 Varusmiesten liikkumattomuuden motiivit ja niiden pysyvyys

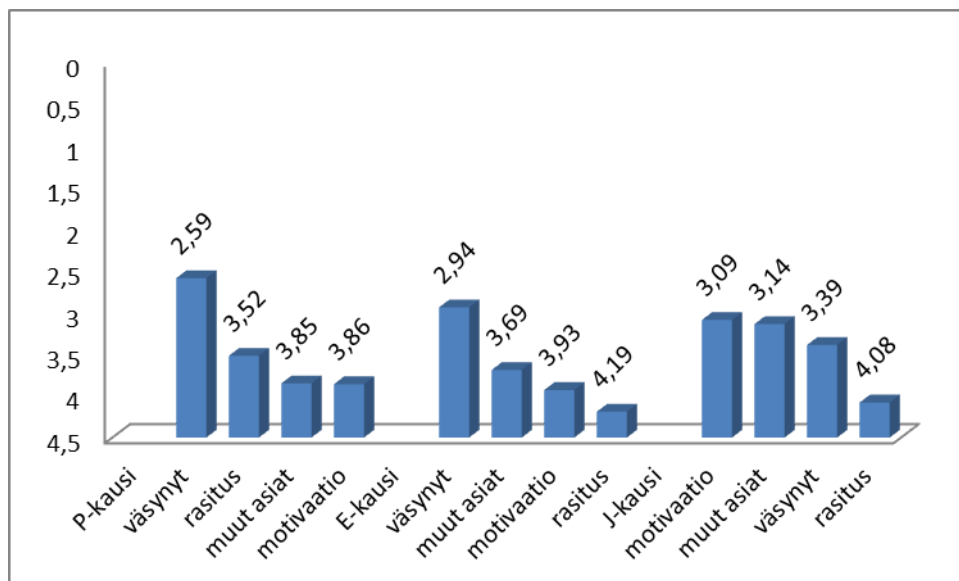
Varusmiesten motiivit olla harrastamatta liikuntaa on käsitelty samoin kuin motiivit liikkua. Varusmiesten vapaa-ajan liikkumattomuutta käsitellessä kysymysten kohdalla vastauksista on laskettu keskiarvot ja vastauksien väliset suhteet on selvitetty Friedmanin testin avulla. Tilastollisesti merkitsevästi muuttuneet motiivit on vertailtu Wilcoxonin merkkitestillä, jolla on selvitetty kyselyiden välillä tapahtuneet muutokset.

Tulosten käsittelyn selkeyttämiseksi motiivit on jaettu kahteen ryhmään. Ensimmäisen ryhmän muodostavat kaikissa kyselyissä neljä tärkeimmäksi koettua motiivia ja toinen ryhmä on kaikissa kyselyissä sijoille 5–8 arvioidut motiivit. Motiivien taulukointi ja niiden tuloksia esittävät kuviot on laadittu näiden ryhmien mukaan, jolloin tulosten esittely on kyetty tekemään selkeämmäksi.

Friedmanin testin avulla selvitettiin motiivien tärkeydessä tapahtuvia muutoksia eri koulutuskausilla. Tuloksissa liikkumattomuuden motiiveista neljä tärkeintä pysyi samana kaikissa kyselyissä, mutta sisäinen järjestys muuttui kaikissa kyselyissä. Sijat 5–8 pysyivät myös samoina, mutta niidenkin sisäinen järjestys muuttui kyselyiden aikana. Kaikissa kyselyissä samoina pysyneet vastaukset olivat sijoille viisi ja kuusi arvioidut motiivit. Motiivien tärkeysjärjestys on muodostettu vertailemalla motiivien vastausten keskiarvoja (*ka*).

Kuvioissa on motiivit esitetty kyselylomakkeen kirjaintunnisteiden mukaan.

- a) Ystävät ja kaverit eivät liiku, enkä halua liikkua yksin. (yksin)
- b) En ole hyvä missään urheilulajissa. Minulle ei ole täällä sopivaa urheilulajia. (urheilulaji)
- c) Vapaa-aika on liian lyhyt, enkä ehdi liikkumaan. (aika)
- d) Fyysiset kivut estävät liikkumisen. (kivut)
- e) Palveluksen jälkeen olen väsynyt ja väsyneenä liikunta ei kiinnosta. (väsynyt)
- f) Liikuntamotivaation puuttuminen. (motivaatio)
- g) Muut asiat kiinnostavat enemmän. Esim. tv:n katsominen, videopelit, sotku, ym. (muut asiat)
- h) Palvelukseen sisältyvässä fyysisessä koulutuksessa on minulle riittävästi liikuntaa. (rasitus)



Kuva 6: Varusmiesten motiivit olla liikkumatta palveluksessa vapaa-ajalla (ka sijat 1-4)

Kuvassa 6. on esitetty neljän tärkeimmäksi koetun motiivin pysyneen samoina kaikissa kyselyissä, mutta näiden sisäinen järjestys on muuttunut kaikilla vastauskerroilla. Vastauksista nousee esille neljä tärkeintä motiivia olla harrastamatta liikuntaa. Tärkeimpiä motiiveita olla harrastamatta liikuntaa kaikissa kyselyissä olivat: (väsynyt) palveluksen jälkeen olen väsynyt ja väsyneenä liikunta ei kiinnosta, (muut asiat) muut asiat kiinnostavat enemmän. Esim. tv:n

katsominen, videopelit, sotku, ym., (motivaatio) liikuntamotivaation puute ja (rasitus) palvelukseen sisältyvässä fyysisessä koulutuksessa on minulle riittävästi liikuntaa.

P- ja E-kaudella tärkeimmäksi motiiviksi liikunnan harrastamattomuudelle koettiin (väsynyt) palveluksen jälkeinen väsymys. J-kauden kyselyssä motiivi oli vasta kolmenneksi tärkein. J-kaudella tärkeimmäksi motiiviksi nousi (motivaatio) liikuntamotivaation puute. P-kaudella toiseksi tärkeimmäksi motiiviksi nostettu (rasitus) palvelukseen kuuluvan fyysisen koulutuksen riittäminen putosi J-kauden kyselyssä neljänneksi.

Edellä mainitut muutokset viittaavat palveluksen aikana parantuvaan kuntoon ja palveluksen rasittavuuden kokemuksen muutokseen palveluksen edetessä. Varusmiesten henkilökohtainen kokemus palveluksen rasittavuudesta ja omasta väsymyksestä tulosten mukaan vähenee palveluksen edetessä. Samalla varusmiesten syinä olla harrastamatta liikuntaa vahvistuu liikuntamotivaation puute ja kiinnostus muuta toimintaa kuin liikuntaa kohtaan. Palveluksen jälkeinen väsymys (väsynyt) erottuu P- ja E-kausilla selkeästi muista motiiveista keskiarvojen ollessa P-kaudella 2.59 ja E-kaudella 2.94. P-kauden kyselyssä toiseksi tärkeimmäksi motiiviksi esille nousi (rasitus) palvelukseen sisältyvässä fyysisessä koulutuksessa on minulle riittävästi liikuntaa, jonka keskiarvo oli 3.52, ja E-kaudella toiseksi tärkein (muut asiat) muut asiat kiinnostavat enemmän Esim. tv:n katsominen, videopelit, sotku, ym., jonka keskiarvo oli 3.69.

Erot olivat selkeitä verrattuna J-kaudella toteutetun kyselyn kahden tärkeimmäksi koetun motiivin keskiarvojen väliseen eroon. J-kauden kyselyssä tärkeimmät motiivit olivat, (motivaatio) liikuntamotivaation puute, jonka keskiarvo oli 3.09 ja (muut asiat) muut asiat kiinnostavat enemmän. Esim. tv:n katsominen, videopelit, sotku, ym., jonka keskiarvo oli 3.14. Tämä antaa vahvistusta oletukselle, että J-kaudella fyysinen rasitus ei enää ole este liikkumiselle, vaan kyseessä on henkilön motivaation puute liikuntaa kohtaan. Motivaation puute voi olla suoraan liikuntamotivaation puutetta tai muiden asioiden arvostamista liikuntaa enemmän.

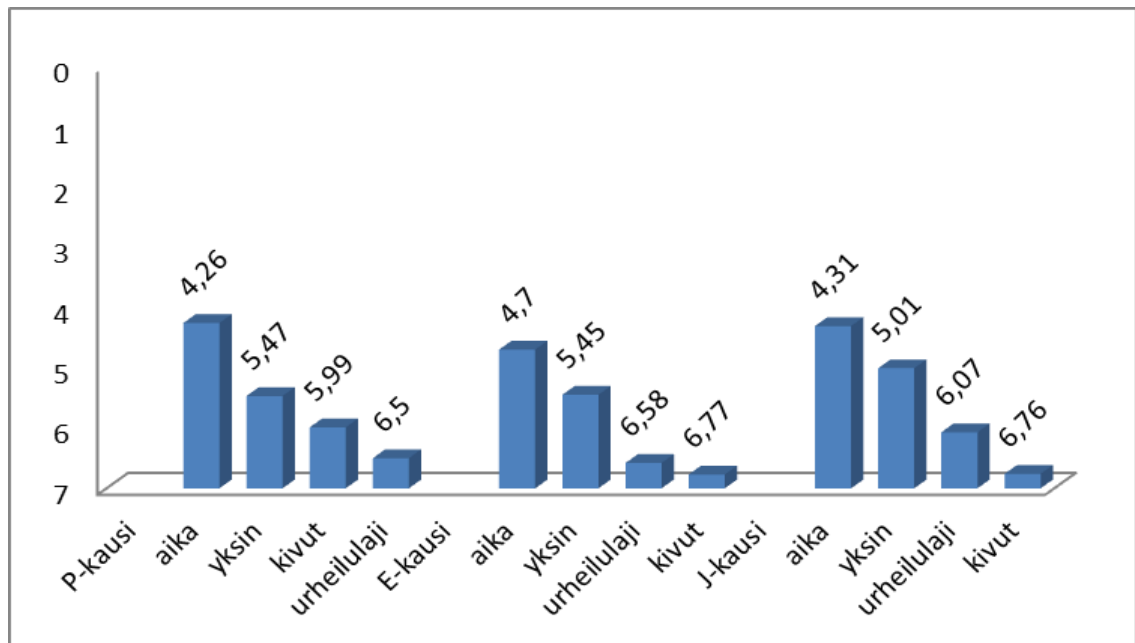
Taulukko 8: Friedmanin testin tulokset motiiveista (1-4) olla harrastamatta liikuntaa

	P-kausi	E-kausi	J-kausi	
Motiivi	<i>ka (std)</i>	<i>ka (std)</i>	<i>ka (std)</i>	<i>P-arvo</i>
1. Palveluksen jäl- keen olen väsynyt ja väsyneenä liikunta ei kiinnosta	2.63 (1.39)	2.78 (1.52)	3.25 (1.71)	0.008**
2. Muut asiat kiinnos- tavat enemmän. Esim tv:n katsominen, ym.	3.57 (2.07)	3.24 (2.03)	3.12 (1.92)	0.211
3. Liikuntamotivaati- on puute	3.39 (1.86)	3.43 (1.91)	3.10 (1.83)	0.632
4. Palveluksessa si- säytyvässä koulutuk- sessa on minulle riit- tävästi liikuntaa	3.51 (2.07)	3.87 (1.85)	3.90 (1.91)	0.432

*** $p < .001$
** $p < .01$
* $p < .05$

Friedmanin testi (Taulukko 8.) osoitti neljän tärkeimmän motiivin osalta tilastollisesti merkitävän p -arvon 0.008 P- ja E-kaudella tärkeimmäksi arvioidulla motiivilla palveluksen jälkeen olen väsynyt ja väsyneenä liikunta ei kiinnosta (väsynyt). Motiivin tärkeys heikentyi palveluksen edetessä. J-kauden kyselyssä motiivi oli tippunut kolmanneksi tärkeimmäksi. Muutoksen suuruus viittaa joko palveluksen helpottumiseen tai kunnon kohoamisen ja palveluksen rytmiin tottumisen myötä tapahtuvasta palveluksen raskauden kokemuksen muutoksesta palveluksen edetessä.

Tuloksien perusteella voidaan todeta, että palveluksen edetessä vapaa-ajan liikunnan harrastamattomuuden syyt muuttuvat enemmän henkilön omista kiinnostuksen kohteista johtuviksi eikä palveluksen fyysinen rasitus ole enää palveluksen loppuvaiheessa syy olla harrastamatta liikuntaa.



Kuva 7: Varusmiesten motiivit olla liikkumatta vapaa-ajalla (ka sijat 5-8)

Kuvassa 7. on esitetty kahden motiivin säilyneen samanarvoisena kaikissa kyselyissä. Tärkeysjärjestyksessä viidentenä ja kuudentena oli kaikissa kyselyissä (aika) vapaa-ajan lyhyt kesto ja (yksin) ystävien ja kavereiden liikunnan harrastamattomuus. P-kaudella (kivut) fyysiset kivut syynä olla harrastamatta liikuntaa olivat seitsemänneksi tärkein syy, mutta E- ja J-kauden kyselyissä kyseinen motiivi oli viimeisenä eli kahdeksannella sijalla. Kokemus omien taitojen puutteesta tai sopivan liikuntalajin puutteesta (urheilulaji) oli P-kaudella kahdeksantena, mutta E- ja J-kauden kyselyissä se oli seitsemäntenä.

Motiivin (aika) säilyminen kaikissa kyselyissä samanarvoisena osoittaa sen, että osalla varusmiehistä motiivit olla harrastamatta liikuntaa todennäköisesti liittyvät haluun harrastaa muuta kuin liikuntaa vapaa-ajallaan. Haluttomuus harrastaa liikuntaa ilman kavereita (yksin) säilyminen samalla paikalla osoittaa kavereiden merkityksen henkilön halulle harrastaa liikuntaa.

Fyysisten kipujen merkityksen väheneminen palveluksen edetessä saattaa selittyä joko fyysisten rajoitteiden takia kotiutetuilla tai varusmiesten fyysisen kunnan paranemisesta johtuvana kipujen vähenemisellä palveluksen edetessä. Tämän kuitenkin edelleen tukee oletusta, että varusmiesten motiivit olla harrastamatta liikuntaa muuttuvat palveluksen loppuvaiheessa yhä enemmän henkilökohtaisista syistä riippuviksi, fyysisten rajoitteiden tai väsymyksen kokemuksen menettäessä merkitystään.

Taulukko 9: Friedmanin testin tulokset motiiveista (5-8) olla harrastamatta liikuntaa

	P-kausi	E-kausi	J-kausi	
Motiivi	<i>ka (std)</i>	<i>ka (std)</i>	<i>ka (std)</i>	<i>P-arvo</i>
5. Vapaa-aika on liian lyhyt, enkä ehdi liikumaan	4.65 (2.01)	4.58 (2.06)	4.24 (2.04)	0.274
6. Ystävät ja kaverit eivät liiku, enkä halua liikkua yksin	5.53 (2.08)	5.38 (2.20)	5.26 (2.03)	0.112
7. Fyysiset kivut estävät liikkumisen	6.28 (1.68)	6.96 (1.29)	7.11 (1.43)	<.001***
8. En ole hyvä missään urheilulajissa	6.36 (1.80)	5.95 (2.05)	6.14 (1.78)	0.291
*** $p < .001$				
** $p < .01$				
* $p < .05$				

Motiivien 5-8 osalta oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ero kyselyissä fyysisillä kivuilla syynä olla harrastamatta liikuntaa (kivut), jonka Friedmanin testistä (Taulukko 9.) saatu p -arvo oli pienempi kuin 0.001. Fyysisten kipujen merkitys väheni palveluksen edetessä.

Taulukko 10: Wilcoxin merkkitesti muuttuneista liikkumattomuuden motiiveista

	P- E-kausi	E- J-kausi	P- J-kausi
1. Palveluksen jälkeen olen väsynyt ja väsyneenä liikunta ei kiinnosta	.372	.003**	.000***
7. Fyysiset kivut estävät liikkumisen	.001***	.017	.000***
*** $p < .001$			
** $p < .01$			
* $p < .05$			

Friedmanin testissä (Taulukko 8) väsymyksen merkitys syynä olla harrastamatta liikuntaa muuttui tilastollisesti merkitsevästi $p=0.008$. Wilcoxin merkkitestin tulokset (Taulukko 10) osoitti suurimman muutoksen tapahtuneen P- ja J-kaudella toteutettujen mittausten välillä $p<.001$. Kyseisen motiivin merkitys väheni merkitsevästi E- ja J-kauden välillä toteutetussa kyselyissä. Tämä todennäköisesti johtuu varusmiesten fyysisen kunnon parantumisesta palveluksen aikana ja väsymyksen tunteen vähenemisestä. Tulosten mukaan varusmiehet siis kokivat oman jaksamisensa parantuneen E-kauden jälkeen niin paljon, että väsymyksen merkitys liikunnan harrastamisen esteenä väheni tilastollisesti merkitsevästi.

Toinen tilastollisesti merkitsevästi ($p>0.001$) muuttunut motiivi oli fyysiset kivut liikkumattomuuden syynä (Taulukko 9). Wilcoxonin merkkitesti osoitti suurimman muutoksen motiivin tärkeydessä tapahtuneen P- ja J-kauden kyselykertojen välillä $p=0.001$. Tilastollisesti merkitsevä muutos tapahtui myös P- ja E-kauden kyselyiden välillä. P- ja E-kauden kyselyiden välistä eroa selittää osaltaan peruskoulutuskauden aikana fyysisistä ongelmista kärsivien varusmiesten kotiuttaminen ja toisaalta myös alemman palveluskelpoisuusluokan omaavien henkilöiden asettaminen heille soveltuviin palvelustehtäviin. P- ja J-kauden kyselyiden välistä eroa selittää todennäköisesti varusmiesten kohonnut kunto, joka osaltaan saattaa vähentää fyysisen kivun tunnetta. Heikkokuntoinen henkilö ei palaudu fyysisestä rasituksesta yhtä tehokkaasti kuin hyväkuntoinen mikä voi ilmetä esimerkiksi lihas- tai muina kipuina.

5.4 VLK- toiminnan merkitys varusmiesten liikunta-aktiivisuudelle

Tutkimuksessa selvitettiin varusmiesten kokemusta varusmiesten liikuntakerhon (VLK – toiminnan) merkityksestä omalle liikunta-aktiivisuudelle. Kyselyissä oli kysymys: Varusmiesten liikuntakerhon (VLK) merkitys omalle vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudelleni. Vaihtoehtoina olivat taulukossa 11 esitetyt vastausmahdollisuudet.

Taulukko 11: Varusmiesten oma arvio (VLK) toiminnan vaikutuksesta omalle vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudelle

VLK:n merkitys	P-kausi % (n)	E-kausi % (n)	J-kausi % (n)
Lisää aktiivisuuttani	29 (153)	28 (94)	27 (124)
Vähentää aktiivisuuttani	1 (5)	1 (3)	1 (6)
Ei merkitystä	70 (364)	71 (242)	72 (325)

Taulukossa 11. on esitetty, että kaikilla kyselykerroilla lähes kolmannes vastaajista koki varusmiesten liikuntakerhotoiminnan lisäävän omaa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuttaan. Kysymykseen vastasivat kaikilla koulutuskausilla kaikki kyselyihin osallistuneet varusmiehet.

Tuloksissa ei ollut havaittavissa huomattavia muutoksia eri koulutuskausien välillä. Joukkokoulutuskaudella varusmiesten arvio liikuntakerhotoiminnan aktiivisuutta lisäävästä vaikutuksesta oli laskenut hiukan yli yhden prosenttiyksikön. Tuloksia ei kuitenkaan voida vertailla suoraan, sillä eri kyselyihin osallistui eri määrä vastaajia. Tuloksista voi päätellä varusmiesten kokevan liikuntakerhotoiminnan liikuntaa lisäävänä tekijänä tai sitten he eivät koe sillä olevan merkitystä omalle liikunta-aktiivisuudelleen. Varusmiehet eivät ainakaan koe liikuntakerhotoiminnan vähentävän vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta.

5.5 Varusmiesten viikoittainen liikunta-aktiivisuus

Kyselyissä selvitettiin varusmiesten viikoittaista liikunta-aktiivisuutta sekä ennen palvelusta, että palveluksen vapaa-ajalla (klo.18.00–21.00). Kysymyksellä oli tarkoitus selvittää varusmiesten mahdollisia liikunta-aktiivisuuden muutoksia palveluksen aikana. Tavoitteena oli saada tietoa, mahdollistaako varusmiespalvelus liikunta-aktiivisuuden jatkumisen ennallaan tai miten paljon varusmiespalvelus rajoittaa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta. Kyselyissä ei ole huomioitu lomilla tai palveluksen muulla ajalla toteutettua liikuntakertoja.

Taulukko 12: Varusmiesten viikossa harrastaman liikunnan määrä ennen varusmiespalvelusta.

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus	Ennen palveluksen alkua % (<i>n</i>)
0-2 kertaa viikossa	45 (237)
3-4 kertaa viikossa	34 (178)
5-7 kertaa viikossa	21 (107)

Taulukko 13: Varusmiesten viikoittainen liikunta-aktiivisuus palveluksessa vapaa-ajalla

Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus.	P-kausi % (<i>n</i>)	E-kausi % (<i>n</i>)	J-kausi % (<i>n</i>)
0-2 kertaa viikossa	79 (413)	76 (256)	73 (333)
3-4 kertaa viikossa	18 (96)	20 (70)	23 (103)
5-7 kertaa viikossa	3 (13)	4 (13)	4 (19)

Taulukossa 13. on esitetty vapaa-ajalla tapahtuvan viikoittaisten liikunta kertojen vähenevän ainakin palveluksen alussa, mutta vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus lisääntyy palveluksen edessä jonkin verran. Varusmiespalvelus ei mahdollista vapaa-ajalla tapahtuvan liikkumisen jatkumista yhtä aktiivisesti kuin ennen palvelusta, mutta voidaan kuitenkin havaita aktiivisuuden lisääntyvän palveluksen sen salliessa.

Huomion arvoista on kuitenkin se, että kaikilla kyselykerroilla yhteensä yli 20 % varusmiehistä vastasi viikoittaisen liikunta-aktiivisuutensa olevan yli 3 kertaa viikossa. Kun tähän lisätään vielä palveluksessa ja lomilla tapahtuva liikkuminen, niin voidaan olettaa useiden varusmiesten liikkuvan vähintään saman verran, ellei jopa enemmän kuin ennen palvelusta. Peruskoulutuskaudella pidetyssä kyselyssä lähes 80 % vastaajista oli ilmoittanut liikunta-aktiivisuudekseen enintään 4 kertaa viikossa. Varsinkin peruskoulutuskauden koulutuksessa tulee henkilölle helposti vähintään kaksi yli 30 minuuttia kestäväää liikuntasuoritusta viikossa.

Tämä tarkoittaa sitä, että monella varusmiehellä varsinkin palveluksen alkuvaiheessa todellinen liikunta-aktiivisuus tai ainakin fyysinen kuormitus lisääntyy.

5.6 Arvio omasta kuntotasosta ja tulevaisuuden liikunta-aktiivisuudesta

Kyselyissä varusmiesten tuli arvioida oma kuntotasonsa omaan ikäryhmäänsä nähden. Vastausvaihtoehtoina oli numeraalinen arviointi 1 (erittäin huono) – 5 (erittäin hyvä).

Taulukko 14: Varusmiesten arvio kuntotasostaan omaan ikäryhmäänsä verrattuna

Kuntotaso (oma arvio)	P-kausi % (n)	E-kausi % (n)	J-Kausi % (n)
Huono (1-2)	27 (118)	13 (44)	12 (57)
Hyvä (3-4)	71 (373)	82 (278)	82 (372)
Erinomainen (5-6)	6 (31)	5 (17)	6 (26)

Taulukossa 14. on esitetty suurimman osan varusmiehiä pitävän omaa kuntotasoaan omaa ikäryhmäänsä vastaavana. Vertailemalla eri koulutuskausilla pidetyissä kyselyissä oman kuntonsa huonoksi tai hyväksi arvioineiden lukumääriä ja prosenttiosuuksia, voidaan havaita arvio omasta kunnosta muuttuneen positiivisempaan suuntaan varusmiespalveluksen aikana.

Kyselyissä selvitettiin myös varusmiesten arviota omasta tulevaisuuden liikunta-aktiivisuudestaan reservissä. Kysymys oli: Arvioi millainen liikunta-aktiivisuutesi tulee olemaan palveluksen jälkeen reserviin siirtyessä (Taulukko 15). Tavoitteena oli selvittää varusmiesten tulevaisuuden liikunta-aktiivisuutta ja muodostaa arvioita varusmieskoulutuksen liikunta-kasvatuksen vaikutuksesta.

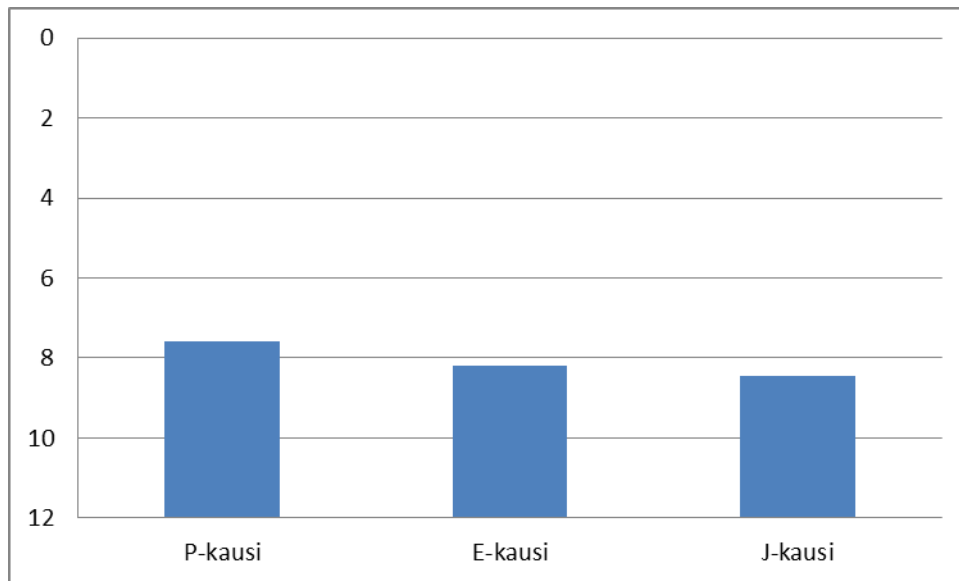
Taulukko 15: Varusmiesten arvio omasta tulevaisuuden liikunta-aktiivisuudestaan reservissä

Arvio liikkumisesta reservissä	P-kausi % (n)	E-kausi % (n)	J-kausi % (n)
Liikun vähemmän	5 (28)	6 (21)	4 (20)
Liikun saman verran	40 (206)	37 (124)	36 (162)
Liikun enemmän	55 (288)	57 (194)	60 (273)

Taulukon 15. tulokset eivät ole suoraan verrannollisia koulutuskausien kyselyihin vastanneiden lukumäärien (*N*) eroista johtuen. Tuloksissa on esitetty, että yli 50 % varusmiehistä arvioi liikunta-aktiivisuutensa lisääntyvän varusmiespalveluksen jälkeen. Kaikissa kyselyissä noin 40 % arvioi oman liikunta-aktiivisuutensa pysyvän samanlaisena kuin palvelusaikana. Alle 10 % arvioi oman liikunta-aktiivisuutensa vähenevän palveluksen jälkeen.

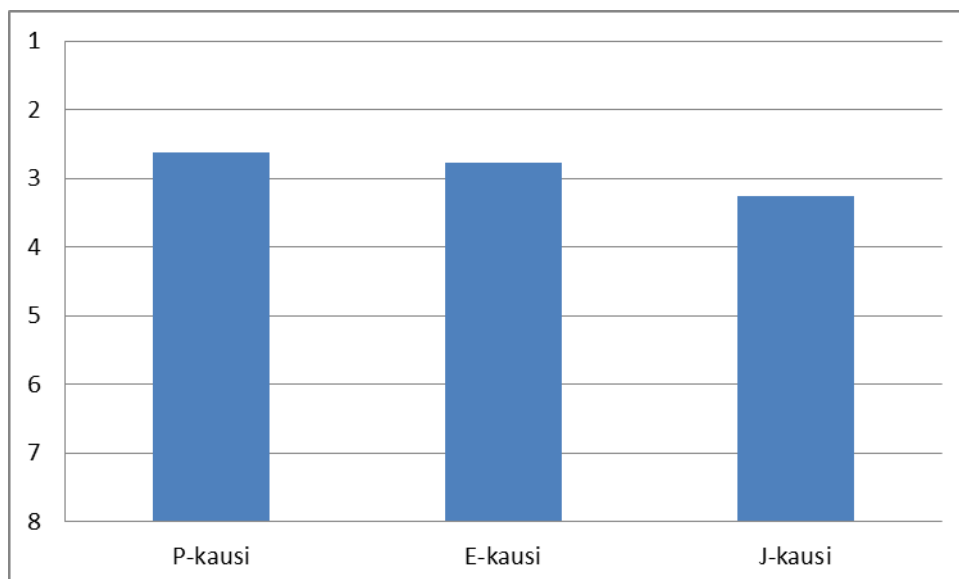
5.7 Oletusarvojen testaus

Tutkimuksen alussa oletusarvona oli, että yksi varusmiesten tärkeimmistä motiiveista liikkua varusmiespalveluksen vapaa-ajalla oli kuntoisuusloman ansaitseminen. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, ettei tämä oletusarvo pidä paikkaansa. Kuvassa 8. on esitetty kuntoisuusloman merkityksen vähenevän palveluksen edetessä ja kuva 5 osoittaa, että kuntoisuusloma arvostettiin kaikissa kyselyissä joko toiseksi viimeiseksi tai viimeiseksi motiiviksi harastaa liikuntaa vapaa-ajalla.



Kuva 8: Kuntoisuusloman merkitys koulutuskausittain vapaa-ajan liikuntamotiivina

Toisena oletusarvona oli, että palveluksen fyysisestä rasittavuudesta johtuva väsymys estää liikunnan harrastamisen vapaa-ajalla. Kuvassa 9. on esitetty tämän pitävän paikkaansa palveluksen alkuvaiheessa. Kuvassa 6. on esitetty palveluksen fyysisestä rasittavuudesta johtuvan väsymyksen olevan tärkein motiivi olla harrastamatta liikuntaa P- ja E- kaudella toteutetuissa kyselyissä ja J-kaudellakin se oli vielä kolmanneksi tärkein syy olla harrastamatta liikuntaa vapaa-ajalla.



Kuva 9. Palveluksen jälkeen koettu väsymys

Liikuntaa harrastamattomien motiivit muuttuivat jonkin verran, mutta myös niissä tulokset säilyivät osittain samoina eri kyselykerroilla. Motiiveissa tapahtuneita muutoksia tukivat myös muiden kysymysten vastaukset kuten se, että oma kunto arvioitiin paremmaksi palveluksen edetessä. Varsinkin varusmiesten kokema oman kunnon parantuminen palveluksen aikana tukee oletusta, jonka mukaan väsymys liikkumattomuuden syynä vähenee juuri varusmiespalvelusaikana tapahtuvan kunnon parantumisen seurauksena. Kunnon parantuminen antaaakin mahdollisuuden opettaa liikunnallista elämäntapaa tehokkaammin palveluksen edetessä.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää varusmiesten ja vapaaehtoista varusmiespalvelusta suorittavien naisten motiiveja harrastaa - tai olla harrastamatta liikuntaa palveluksessa vapaa-ajalla. Samalla oli tarkoitus saada tietoa varusmiesten liikunta-aktiivisuuden muutoksista palvelusaikana ja selvittää varusmiesten arvio omasta tulevaisuuden liikunta-aktiivisuudesta kotiutumisen jälkeen. Lisäksi tavoitteena oli arvioida, voidaanko tätä tietoa hyödyntää Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen kehittämisessä yhä myönteisempään suuntaan. Tutkimuksessa vapaa-aika tarkoittaa kello 18.00–21.00 välistä aikaa päivinä, jolloin varusmies on palveluksessa. Tutkimuksen ulkopuolelle on jätetty esimerkiksi varusmiesten lomillaan harrastama vapaa-ajan liikunta. Tutkimuksen lähtökohta oli, että vapaa-ajallaan varusmies tekee samanlaisen ratkaisun lähteä liikkumaan kuin kotonaan, jolloin päätös liikunnan harrastamisesta lähtee varusmiehen omista motiiveista eikä ole palveluksessa käskettyä.

Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen tavoitteena on kannustaa varusmiehiä liikunnalliseen elämäntapaan ja tätä kautta saada varusmiehet ylläpitämään ja kehittämään varusmiespalveluksessa saavutettua fyysistä kuntoaan myös reservissä. Reserviläisten huono fyysinen kunto liittyy useimmiten lihavuuteen, vähäiseen koulutukseen, vähäiseen liikuntaan, huonoon liikuntanumeroon koulussa sekä huonoon tulokseen varusmiespalveluksen aikaisessa juoksutestissä (Siilasmaa 2010, 113). Vähäinen liikunta on usein kytköksissä ylipainoon, heikompaan fyysiseen toimintakykyyn ja motivaation puutteeseen. Puolustusvoimien kannalta olisikin tärkeää kyetä motivoimaan juuri heikkokuntoisimmat yksilöt omaksumaan liikunnallinen elämäntapa. Tulosten valossa tähän olisi edellytyksiä, sillä varusmiesten kunto kohoaa palvelusaikana. Tästä kertoo kuntotestien tulosten paraneminen palvelusaikana, sekä varusmiesten kokemus oman kunnan parantumisesta palveluksen edetessä.

Varusmiesten vapaa-ajan liikuntamotiivien tunteminen voisikin auttaa kehittämään Puolustusvoimien liikuntakasvatusta yhä tehokkaampaan suuntaan. Oikealla motivoinnilla liikuntakasvatuksessa varmistetaan mahdollisimman monen varusmiehen liikuntaharrastuksen jatkuminen myös reservissä. Liikunnallisessa elämätavassa on tärkeää henkilön oma motivaatio ja motiivit harrastaa liikuntaa. Itsestä lähtevä, omasta fyysisestä kunnosta huolehtiminen on sotilaan toimintakyvyn ja toimintakykyisen reservin keskeinen peruselementti.

Varusmiespalveluksen aikainen liikuntakoulutus ja fyysinen koulutus tuottavat haluttuja tuloksia ainakin varusmiesten fyysisen kunnon osalta. Luvussa kaksi kerrotaan varusmiesten kuntotestien tulosten paranevan palveluksen edetessä. Tutkimuksessa nousi esille tuloksia, joiden mukaan myös liikuntakoulutuksen tavoite saada varusmiehet jatkamaan liikunnan harrastamista myös reservissä todennäköisesti toteutuu ainakin osittain. Tätä tukevat varusmiesten arviot omasta tulevaisuuden liikunnan harrastamisen määrästä. Kaikissa kyselyissä yli puolet varusmiehistä arvioi liikkuvansa tulevaisuudessa enemmän. Varusmiehet kokivat myös oman fyysisen kuntosaa kehittyvän positiivisesti palveluksen edetessä. P-kauden kyselyssä 71 % arvioi oman kuntosaa hyväksi ikäluokkaansa nähden, kun taas E- ja J-kausilla toteutetuissa kyselyissä kuntosaa arvio hyväksi yli 80 % vastanneista. Tehdyt havainnot varusmiesten viikkoliikuntamäärien lisääntymisestä palveluksen loppua kohden, kokemukset oman kuntosaa kohoamisesta ja arviot omasta tulevaisuuden liikunta-aktiivisuuden lisääntymisestä tukevat oletusta siitä, että varusmiespalvelus on otollinen paikka pyrkiä opettamaan varusmiehille liikunnallista elämäntapaa.

Tutkimuksen tuloksista on havaittavissa, että varusmiesten liikunta-aktiivisuus kasvaa jonkin verran palveluksen edetessä. Tämä johtuu ainakin osittain varusmiesten kuntosaa kohoamisesta palveluksen aikana. Kuntosaa kohoamisen myötä esteet liikkua vähenevät. Palveluksen alussa tärkeimpänä motiivina olla harrastamatta liikuntaa oli palveluksen jälkeinen väsymyksen tunne. P- ja E- kausilla tärkeimpänä ollut motiivi putosi J-kaudella sijalle kolme. Palveluksen edetessä tärkeimmiksi motiiveiksi olla harrastamatta liikuntaa vaihtuivat liikuntamotivaation puute ja halu viettää aikaa jollain muulla tavalla kuin liikkumalla. Motiivien muutos kertoo varusmiesten henkilökohtaisista valinnoista. Oikeanlaisen motivoinnin avulla kyettäisiinkin vaikuttamaan juuri varusmiesten henkilökohtaisiin valintoihin.

Palveluksen loppussa osa varusmiehistä ei kokenut palveluksen väsyttävän heitä, mutta silti he eivät lähteneet liikkumaan. Tämä tukee ajatusta, että varusmiehiä tulisi motivoida liikkumaan tehokkaammin juuri liikunnan terveysvaikutusten, sen tuottaman hyvänolon sekä ulkoon liittyvien vaikutusten avulla. Kyseiset motiivit olivat kaikissa kyselyissä varusmiesten tärkeimpiä motiiveja harrastaa liikuntaa. Nämä ovat tärkeitä liikunnan harrastamisen motiiveja myös muissa aiheesta tehdyissä tutkimuksissa ja ovat kytköksissä liikunnalliseen elämäntapaan (Korkiakangas 2010, 17 ;Vuori 2011, 230-234; Jaakkola 2013, 112,151).

Tutkimuksessa tärkeimmäksi nousseet motiivit harrastaa liikuntaa olivat hyvin samansuuntaisia kuin esimerkiksi Korkiakankaan (2010) väitöskirjassa ja Vuoren (2003) teoksessa. Tutkimusten mukaan nuorison liikuntamotiiveita ovat esimerkiksi omasta kunnosta sekä terveydestä huolehtiminen ja ulkonäköön liittyvät seikat (Heikinaro–Johansson 2007, 66). Tämä tukee oletusta siitä, että varusmiehet tekevät palveluksen vapaa-ajalla samankaltaisen päätöksen harrastaa liikuntaa kuin tekisivät myös kotonaan. Varusmiehiä voidaan kannustaa uudenaisten vapaa-ajan viettotapojen opetteluun varusmiespalveluksen aikana. Puolustusvoimien liikuntakoulutusta voidaan siis tehostaa tunnistamalla varusmiesten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat motiivit ja pyrkiä varusmiehiä kannustamaan liikkumaan niiden kautta.

Tutkimuksessa nousi esille, että varusmiespalveluksen alku on monille raskas kokemus. Tähän viittaa palveluksen alkuvaiheessa koettu väsymys tärkeimpänä motiivina olla harrastamatta liikuntaa vapaa-ajalla. Liikuntakoulutuksen liikunnalliseen elämäntapaan tähtäävän koulutuksen painopiste tulisikin luoda E - ja J - kausille. Peruskoulutuskaudella monen varusmiehen fyysinen rasitusmäärä moninkertaistuu verrattuna rasitusmäärään ennen palvelusta, kun taas palveluksen edetessä kunto kohoaa ja edellytykset vastaanottaa tietoa ja liikuntakasvatusta paranevat. Peruskoulutuskaudella annettavan liikuntakoulutuksen pitääkin tähdätä varusmiesten kunnan kehittämiseen siten, että kaikki selviytyisivät varusmiespalveluksen fyysisestä rasituksesta. E – ja J – kausilla liikuntakoulutuksen osana annettu tieto liikunnan ja hyvän fyysisen kunnan terveysvaikutuksista saa todennäköisesti paremman vastaanoton kohonneen kunnan johdosta. Opetusta ei kuitenkaan saa jättää vain palveluksen viimeiselle kahdelle viikolle, jolloin varusmiesten keskittyminen alkaa olla suunnattu lähestyvään kotiutumiseen.

Tutkimuksen tärkeimpiä havaintoja oli liikunnan harrastamisen motiivien laatu ja niiden säilyminen lähes samoina kaikilla kyselykerroilla. Kaikissa kyselyissä viisi tärkeintä motiivia harrastaa liikuntaa pysyivät samoina ja samassa järjestyksessä (kuva 4). Motiiveissa oli havaittavissa kaksi muita tärkeämpää motiivia. Tärkeimmäksi koettiin halu pysyä terveenä ja hyväkuntoisena ja toiseksi tärkeimmäksi halu ylläpitää ja kehittää fyysistä kuntoa. Nämä motiivit erottuivat selkeästi muista. Neljästä tärkeimmäksi koetusta motiivista kaikki koskivat liikunnan vaikutuksia henkilölle itselleen eli joko vaikutuksia hyvään kuntoon, ulkonäköön, hyvään oloon tai liikuntaan mukavana vapaa-ajan vietto keinona. Varusmiesten tärkeimmät motiivit liikkua ovat siis hyvin samanlaisia kuin muillakin liikuntaa harrastavilla väestöryhmillä.

Muutoksia liikunnan harrastamisen motiiveissa tapahtui tärkeysjärjestyksessä sijoilla 6-11 (Kuvassa 5). Tutkimuksen lähtökohdan kannalta merkittävä tulos oli kuntoisuusloman ansaitsemisen merkityksen vähäisyys ja sen tilastollisesti merkitsevä merkityksen heikkeneminen palveluksen edetessä. Kuntoisuuslomalla on siis merkitystä varusmiesten liikunta-aktiivisuudelle koska se nousi esiin ennakkokyselyssä, mutta se ei todennäköisesti ole tehokas keino luoda varusmiehelle pysyvää liikuntakipinää. Kuntoisuusloma kuitenkin motivoi varusmiestä liikunnan pariin ainakin palveluksen alussa toimimalla ulkoisena motivaation lähteenä. Kuntoisuusloman avulla voidaankin kannustaa varusmies liikkumaan ja tällä tavalla antaa mahdollisuus uudenlaisen liikunta-aktiivisuuden opetteluun ja liikunnan positiivisten vaikutusten havaitsemiseen.

Pysyvä liikuntakipinä eli sisäinen motivaatio liikkua todennäköisesti saavutetaan muiden motiivien kuin kuntoisuusloman avulla. Kuntoisuusloma voi toimia tukena sisäisen motivaation kehityksessä. Sisäisen motivaation kehittymistä voidaan tukea esimerkiksi lisäämällä varusmiesten tietoa liikunnan hyvistä puolista ja tarjoamalla mahdollisimman paljon positiivisia kokemuksia liikunnasta. Heikosti motivoituneiden henkilöiden kohdalla tarvitaan kuitenkin juuri kuntoisuusloman kaltaisia, ulkoisen motivoinnin keinoja. Näillä keinoilla heidät saadaan liikkumaan ja hankkimaan positiivisia kokemuksia kunnon kohoamisesta ja hyvästä olost.

Liikunnan harrastamisen motiivien säilyminen hyvin samansuuntaisina kaikissa kyselyissä vahvistaa tutkimuksessa esitettyjen tuloksien luotettavuutta. Tulosten säilyminen samanaikaisina liikuntaa harrastavien viiden tärkeimmän motiivin osalta vahvistaa motiivien reliabiliteettia (Hirsjärvi 2005, 216–218). Tulokset ovat hyvin samansuuntaisia kuin muissakin liikuntamotiiveja käsitellessä tutkimuksissa on noussut esiin. Tämä osoittaa tärkeimpien liikkumisen motiivien olevan kohtuullisen pysyviä ja henkilöstä itsestään lähteviä, kuten muissa tutkimuksissa on esitetty. Liikunnan harrastamisen tärkeimpien motiivien säilyminen samana koko palveluksen ajan osoittaa, että henkilöön itseensä liittyvät motiivit ovat keskeisessä roolissa liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä. Palveluksen edetessä voivat myös aiemmin liikuntaa harrastamattomat aloittaa liikkumisen. Tutkimustulokset osoittavat heidänkin kohdallaan tärkeimpien motiivien koskevan todennäköisesti omaa terveyttä ja hyvinvointia.

Liikunnallinen elämäntapa ja liikunta-aktiivisuus liittyvät ihmisen toimintaa sääteleviin motiiveihin (Korkiakangas 2010; Buckworth 2002). Tiedolla varusmiesten liikunnan harrastamisen motiiveista voidaan ohjata liikuntakoulutus enemmän suuntaan, jolla kyetään vaikuttamaan

erityisesti varusmiehiin jotka eivät liiku. Vaikuttamalla motiiveihin voitaisiin todennäköisesti saada myös kaikkein heikkokuntoisimmat yksilöt liikkumaan. Tehokkain tapa lisätä varusmiesten liikunta-aktiivisuutta on vaikuttaa varusmiesten käsityksiin liikunnan merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille.

Palveluksessa tulisi tarjota monipuolisia ja positiivisia kokemuksia liikunnasta, jotta kaikkia varusmiehiä voitaisiin auttaa löytämään heitä kiinnostava laji ja luoda onnistumisen elämyksiä. Laajalla lajivalikoimalla ja painottamalla kuntotulosten kohoamista palveluksen aikana, voidaankin positiivisella tavalla tukea varusmiesten vapaa-ajan liikunnan harrastamista. Positiivisilla kokemuksilla voidaan saada aikaan liikunnallisen elämäntavan oppimista ainakin Tynjälän (2004) aktiivisen oppimisen mallin mukaan.

Puolustusvoimien kannattaisi lisätä varusmiehille annettavaa terveystiedon määrää. Varusmiespalvelus on yhteiskunnan viimeinen mahdollisuus tavoittaa noin 80 % miespuolisesta väestöstä ja lisätä yksilön tietoutta omaan terveyteen vaikuttavista asioista. Vaikka nykypäivänä terveyteen vaikuttavista asioista, kuten fyysisen kunnon ja oikeanlaisen ravinnon merkityksestä, on saatavissa valtavasti tietoa, niin edelleen kaikkia tämä tieto ei tavoita. Varusmiesten tietoisuuden lisääminen liikunnan terveysvaikutuksista voisi edelleen kannustaa lisääntyneen liikunta-aktiivisuuden jatkumista myös kotiutumisen jälkeen.

Tällä hetkellä varuskunnissa ja jopa perusyksiköissä on eri tapoja siinä miten paljon ja millä tavalla varusmiehille kerrotaan fyysisen toimintakyvyn vaikutuksesta terveydelle ja hyvinvoinnille. Osassa perusyksiköitä henkilökunta saattaa pitää ylimääräisiä oppitunteja aiheesta oman kiinnostuksensa pohjalta. Kokemukset näistä oppitunneista ovat olleet positiivisia. Liikuntakoulutukseen pitäisikin lisätä oppitunteja, joilla annettaisiin konkreettista tietoa fyysisen kunnon ja oikeanlaisen ruokailun merkityksestä terveydelle ja siitä, miten fyysistä kuntoa voidaan ylläpitää riittävällä tasolla esimerkiksi omaan sodanajan tehtävään verrattuna. E-kaudella pidetyt oppitunnit ruokailun ja liikunnan vaikutuksista antaisi heikkokuntoisimmille varusmiehille vielä mahdollisuuden harjoitella liikunnallista elämäntapaa palvelusaikana.

Terveystietouden lisäämistä tulisi tukea henkilökunnan ja varusmiesjohtajien kannustavalla asenteella. Osaa varusmiehistä voisi motivoida tieto sodanajan tehtäviin liittyvistä kuntovaatimuksista. Kotiuttamisen yhteydessä voidaan varusmiehelle kertoa omaan sodanajan tehtävään liittyvät kuntovaatimukset. Kotiutuvia varusmiehiä tulee muistuttaa MARSMARS-

sovelluksen tarjoamista mahdollisuuksista. Muistutettaessa varusmiehiä sovelluksesta kotiutumisen yhteydessä voidaan osaa varusmiehistä kannustaa jatkamaan oman kuntonsa kehittämistä myös reservissä. Sovelluksen avulla reserviläinen kykenee edullisesti määrätietoiseen kunnan kohottamiseen ja sovellus tarjoaa hänelle selkeitä tavoitteita. Tavoitteellisuus on yksi tutkimuksessa esiin nousseista motiiveista harrastaa liikuntaa.

Varusmiesten liikkumattomuuden motiivien muutos palveluksen loppupuolella osoittaa, että liikuntakoulutuksen avulla ei saada motivoitua kaikkia henkilöitä liikkumaan, vaikka edellytykset liikkua olisivatkin kunnossa. Palveluksen alussa koetun palveluksen jälkeisen väsymyksen muuttuminen palveluksen lopussa liikuntamotivaation puutteeksi viittaa nimenomaan motiivien eli syyn liikkua puutteeseen. Motivaation puute voi johtua tietämättömyydestä, kaveripiiristä, kotoa opituista tavoista tai muista mielenkiinnon kohteista (Fogelholm 2011, 230–232; Heikinaro–Johansson 2007, 67–68). Osa liikkumattomuuden motiiveista, kuten vapaa-ajan lyhyys ja haluttomuus liikkua yksin, koska kaverit eivät liiku, pysyvät kaikissa kyseilyissä yhtä tärkeitä. Kyseiset motiivit ovat hyvin samansuuntaisia kuin muissakin aiheesta tehdyissä tutkimuksissa on noussut esiin.

Tämä tutkimus osoittaa varusmiesten käsitysten omasta kunnostaan parantuvan palveluksen aikana. Tätä tukee myös liikkumattomuuden motiivien muutokset palveluksen edetessä. Aikaisemmissa tutkimuksissa on noussut esille saatujen tulosten ja oman kyvykkyyden kokemusten toimiminen kannustimena tulevaisuuden liikuntaharrastukselle (Korkiakangas 2010, 17–19). Parantuneiden kuntotulosten painottaminen palveluksen edetessä kannustaa heikommien liikuntamotivaation omaavia henkilöitä liikunnan pariin. Kokemukset omasta pystyvyydestä ja onnistumisista vaikuttavat tutkitusti ihmisen motivaatioon harrastaa liikuntaa (Fogelholm 2011, 232).

Peruskoulutuskauden tavoite on nostaa varusmiesten kuntoa tasolle, jolla he selviytyvät palveluksen haasteista. Liikuntakoulutuksen ja VLK-toiminnan tiedottamisen painopiste on tällä hetkellä peruskoulutuskaudella. Peruskoulutuskausi on kuitenkin monelle varusmiehelle fyysisesti raskas kokemus ja uutta asiaa tulee paljon. Moni varusmies ei todennäköisesti kykene täysin hyödyntämään palveluksen alussa annettua tietoa liikuntakoulutuksen ja VLK-toiminnan mahdollisuuksista palveluksen muun kuormittavuuden takia. Syy voi olla esimerkiksi heikko kunto tai palveluksen alussa tulevan muun tiedon suuri määrä. Luomalla liikuntakoulutuksessa ja VLK-toiminnan esittelyssä painopisteitä palveluksen alun lisäksi myös

koulutuskausien vaihtumisten yhteyteen, saataisiin varusmiehiä aktivoitua tehokkaammin liikkumaan. Esimerkiksi peruskoulutuskauden lopulla varusmiesten kunto on jo parantunut ja he ovat omaksuneet ”talon tavat”. Tällöin heillä on paremmat edellytykset hyödyntää saamaansa tietoa erilaisista liikuntamahdollisuuksista kuin palveluksen alussa.

Perusyksiköillä ja sen henkilökunnalla on suuri rooli liikuntakoulutuksen toteuttajina. Perusyksiköissä voitaisiin tukea varusmiesten liikunta-aktiivisuuden lisääntymistä erilaisin keinoin. Erikoiskoulutuskaudella kouluttajia voitaisiin ohjeistaa kiinnittämään varusmiesten huomio kuntotulosten nousuun. Kuntotestit suoritetaan jokaisella koulutuskaudella ja havainnot kertovat suurimman kehityksen tuloksissa tapahtuvan juuri peruskoulutus- ja erikoiskoulutuskauden välisissä testeissä. Seuraamalla varusmiesten kuntotulosten kehittymistä esimerkiksi henkilökohtaisen seurannan avulla, voitaisiin varusmiehille luoda kokemuksia omasta pystyvyydestä. Seuranta voisi tapahtua esimerkiksi lisäämällä kaikille alokkaille jaettavaan sotilaan käsikirjaan kohta, jossa omaa kuntotulosten seurantaa voisi suorittaa. Toinen vaihtoehto voisi olla yksikön toimenpitein ylläpidettävä seuranta, mutta sen toteuttaminen olisi käytännössä hyvin haastavaa johtuen peruskoulutuskauden jälkeen tapahtuvista valinnoista ja yksikkömuutoksista.

Perusyksiköissä tulisi kannustaa varusmiehiä liikkumaan aktiivisesti palveluksen sallimissa rajoissa esimerkiksi sallimalla kuntotalon käyttö, mikäli muuta palvelusta ei ole. Vapaaehtoinen tupakohtaiseen liikkumiseen kannustaminen ja johtajien ohjaaminen tukemaan miehistön liikuntaa voisi saada liikkeelle myös henkilöt, joiden esteenä liikkumiselle on esimerkiksi kavereiden puute. Tämä motiivi esiintyi jokaisessa kyselyssä viidentenä syynä olla harrastamatta liikuntaa.

Peruskoulutuskauden alussa yksikön henkilökunnan tulisi ottaa varusmiesjohtajille pitämiseen puhutteluissa yhdeksi näkökulmaksi alokkaiden ja erikoiskoulutuskaudella miehistön toimintakyvyn ylläpidon. Henkilökunta voisi kertoa varusmiesjohtajille fyysisen toimintakyvyn merkityksestä ja samalla ohjata tupien esimiehiä tai eri ryhmien johtajia pyytämään omia alaisiaan mukaansa vapaaehtoiselle yhteislenkille tai salille. Ohjaamalla varusmiesjohtajien asenteita liikuntaa suosivaan suuntaan saataisiin yksikköön luotua positiivinen ilmapiiri liikuntaa kohtaan. Samalla annettaisiin myös esimerkiksi omista kyvyistään epävarmoille henkilöille mahdollisuus liikkua yhdessä. Aiemmin liikuntaa harrastamattomalle henkilölle oma-toiminen osallistuminen VLK-toimintaan yksinään voi olla suuren kynnyksen takana. Siviilis-

sä urheiluharrastuksen aloittamisen esteenä on usein olla uskalluksen puute ja pelko itsensä nolaamisesta. Yhdessä ystävän kanssa liikuntaharrastuksen aloittaminen on huomattavasti helpompaa.

Tutkimuksessa havaittiin myös, että liikuntaa harrastamattomat kokevat vapaa-ajan lyhyiden rajoittavan mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa. Tämä viittaa vapaa-ajan harrastamisessa siihen, että liikuntaa ei koeta yhtä tärkeäksi kuin muuta vapaa-ajan toimintaa. Varusmiehet muodostavat kaverisuhteita heti palveluksen alussa ja yksi kaikissa kyselyissä samanarvoisena pysynyt motiivi oli haluttomuus liikkua yksin, koska kaverit eivät liiku. Tämä herättää ajatuksen siitä, saattavatko alussa heikkokuntoisemmat ja palveluksen raskaammaksi kokevat henkilöt ystäväystyä helpommin ja luoda itselleen tapoja viettää vapaa-aikaa, johon liikunta ei sisälly. Mikäli näin on, niin tapojen muuttaminen voi olla haastavampaa palveluksen loppupuolella. Tällöin kannustaminen esimerkiksi tupakohtaiseen vapaa-ajan liikuntaan voisi kannustaa myös näitä henkilöitä liikunnan pariin. Ryhmäpaine voi toimia hyvänä kannustimena liikunnan harrastamiselle.

Taulukossa 11. on esitetty, että VLK - toiminnan koki omaan liikunta-aktiivisuutta lisääväksi tekijäksi kaikissa kyselyissä lähes 30 % vastaajista. Noin 70 % vastaajista koki, ettei VLK - toiminnalla ole merkitystä heidän liikunta-aktiivisuudelleen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteivätkö näin vastanneet henkilöt liikkuisi VLK - toiminnan piirissä. Vain 1 % vastaajista koki VLK - toiminnan vähentävän heidän liikunta-aktiivisuuttaan. Tuloksissa oli havaittavissa pientä laskua palveluksen edetessä, mikä voi johtua kuntoisuusloman merkityksen vähenemisestä liikunnan harrastamisen syynä palveluksen edetessä. Lasku ei suoraan tarkoita varusmiesten liikunnan harrastamisen vähenemistä. VLK - toiminnan kautta varusmiehet voivat ansaita kuntoisuuslomaa esimerkiksi lenkillä käynnistä. Palveluksen loppupuolella varusmiehet käyvät edelleen lenkillä ja harrastamassa muuta liikuntaa, mutta kaikkia lenkkejä ja muita suoritteita ei enää kirjata VLK - toiminnan piiriin.

VLK - toimintaa mainostetaan aktiivisesti eniten P-kauden alussa. Tämän jälkeen kerhot pyörivät suurelta osin varusmiesten omin toimenpitein. Varusmiehiä voitaisiin tutkimustulosten mukaan kannustaa tehokkaammin VLK- toiminnan pariin, ainakin jos liikkumattomien henkilöiden tärkeimpiä motiiveja, ja niiden muutoksia tarkastelee VLK- toimintaa käsittelevän kysymyksen näkökulmasta. VLK - toiminnasta tiedotetaan tehokkaimmin palveluksen alkuvaiheessa, jolloin monet kokivat palveluksen väsyttävänä eivätkä jaksaneet tämän takia liikkua

vapaa-ajalla. E- ja J- kausilla tapahtuva kannustaminen VLK - toiminnan piiriin voisi saada varusmiehiä liikkumaan enemmän, koska palveluksen alussa koettuja jaksamisen rajoitteita ei enää ole. E- kaudella voitaisiin vielä käyttää VLK- toiminnasta ansaittavaa kuntoisuuslomaa kannustimena liikkua, sillä sen merkitys laskee eniten J – kauden aikana. VLK - toiminnan pariin kannustamalla voitaisiin myös yrittää vastata kaikissa kyselyissä viidenneksi tulleeseen liikkumattomuuden motiiviin eli henkilön haluttomuuteen liikkua yksin, koska kaveritkaan eivät liiku.

VLK - toiminnasta tiedottamista tulisi lisätä palveluksen edetessä, jolloin siihen voitaisiin saada mukaan myös henkilöitä, jotka aiemmin ovat jättäneet osallistumisen väliin esimerkiksi heikon kunnon aiheuttaman epävarmuuden takia. Aktiivinen tiedottaminen kaikissa perusyksikössä iltapäivän viimeisen koulutuksen yhteydessä voisi lisätä harrastajien määrää kerhotoiminnan parissa. Perusyksikköön voitaisiin nimetä VLK tiedottamisesta vastaava henkilö, joka muistuttaisi varusmiehiä kerhotoiminnasta. VLK - toiminta on varusmiehistä itsestään lähtevää toimintaa, mutta henkilökuntakin voisi aktiivisesti kannustaa varusmiehiä harrastamaan liikuntaa kerhoissa. Henkilökunnan kannustuksella olisi todennäköisesti positiivinen vaikutus osaan varusmiehistä.

VLK - toiminnan mainostamisen kannattavuutta E - ja J - kausilla tukee myös tulokset varusmiesten vapaa-ajalla harrastaman liikunnan määrästä. P - kauden kyselyssä 79 % vastaajista harrasti vapaa-ajan liikuntaa 0-2 kertaa viikossa, 18 % 3-4 kertaa viikossa ja 3 % 5-7 kertaa viikossa (taulukko 13). Vastauksissa oli pientä nousua muilla kyselykerroilla. J-kauden kyselyssä 73 % harrasti vapaa-ajan liikuntaa 0-2 kertaa viikossa, 23 % 3-4 kertaa viikossa ja 4 % 5-7 kertaa viikossa. Varusmiesten edellytykset ja mahdollisuudet harrastaa vapaa-ajan liikuntaa paranevat palveluksen edetessä, joten heidän kykynsä vastaanottaa tietoa eri liikuntamahdollisuuksistakin paranee.

6.1 Yhteenveto tutkimuksen tuloksista

Puolustusvoimissa ei ole aikaisemmin tutkittu varusmiesten vapaa-ajan liikunnan harrastamisen tai harrastamattomuuden motiiveja. Motiivit ovat suurin vaikuttava tekijä liikunnan harrastamiselle. Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö korkeintaan mahdollistavat harrastettavat lajit tai seuran jossa harrastaminen tapahtuu. Päätös liikkumisesta lähtee kuitenkin aina henkilöstä

itsestään. Tarve vapaa-ajan liikunnan harrastamiselle nykypäivänä on selkeä, mikäli puolustusvoimat haluaa kyetä ylläpitämään toimintakykyistä sodanajan reserviä.

Tutkimus antoi selkeän vastauksen asetettuihin tutkimuskysymyksiin varusmiesten motiiveista liikkua tai olla liikkumatta. Motiivien tunnistamisen avulla voidaan liikuntakoulutuksen tavoitteiden saavuttamista tukevia toimenpiteitä kehittää entisestään. Liikunnallisen elämäntavan opettaminen varusmiehille on keskeinen tekijä toimintakykyisen reservin luomisessa ja ylläpidossa. Asevelvollisuusarmeijalla ei ole valinnan mahdollisuutta oman henkilöstönsä kohdalla, vaan henkilöstön toimintaedellytykset tulee luoda armeijan omin toimenpitein. Tässä tapauksessa tavoitteena on luoda varusmiespalvelusaikana edellytykset fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon ja kehittämiseen reservissä. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että fyysisen toimintakyvyn ylläpidossa henkilön omilla valinnoilla ja motiiveilla on suuri merkitys lopputuloksen kannalta. Varusmiesten liikuntakoulutuksessa onkin huomioitava entistä paremmin yksilöiden erilaisuus ja tarve monipuoliselle ja vaihtelevalle liikuntakoulutukselle.

Varusmiesten liikunnan harrastamisen ja liikkumattomuuden motiiveja tarkastellessa voidaan havaita konkreettisia asioita, jotka vaikuttavat varusmiesten liikunta-aktiivisuuteen vapaaajalla. Näillä havainnoilla voidaan kehittää erilaisia liikunta-aktiivisuutta tukevia toimenpiteitä, joiden avulla varsinkin aiemmin vähän liikkuneita varusmiehiä voidaan kannustaa liikunnan pariin. Esimerkiksi tulokset kuntoisuusloman merkityksen muutoksesta kertoo sen, että palveluksen edetessä on oltava muita keinoja kannustaa henkilöitä liikkumaan. Samalla koulutusta tulee kehittää suuntaan, jossa kuntoisuusloman ansaitsemisen mahdollisuutta painotetaan palveluksen alkupuolella enemmän. Palveluksen edetessä pitää kiinnittää huomiota sellaisten varusmiesten aktivointiin, joiden kunto on ollut heikko palveluksen alussa. Nämä henkilöt hyötyisivät todennäköisesti eniten E – kaudella annetusta tiedosta liikunnan terveysvaikutuksista. Painottamalla heille parantuneiden kuntotulosten sekä oman fyysisen jaksamisen lisääntymistä voidaan saada aikaan sisäinen motivaatio liikunnan harrastamiselle. Kun tätä tuettaisiin ryhmän kannustuksella, yhä useampi varusmies todennäköisesti jatkaisi liikkumista reservissä.

Puolustusvoimilla on selkeä kuva varusmiesten kunnan kehityksestä palvelusaikana, mutta tietoa varusmiesten omasta kunnan kehityksen kokemuksesta ei ole aiemmin kerätty systemaattisesti koko palvelusajalta. Tietoa on kerätty ainoastaan palveluksen lopussa pidettävässä loppukyselyssä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että useat varusmiehet kokevat kuntonsa paranevan

jo E-kauteen mennessä. Kyselyissä peruskoulutuskaudella 71 % varusmiehistä koki kuntonsa olevan ikätovereihinsa verraten hyvä. Erikoiskoulutuskaudella 82 % koki kuntonsa ikätovereihin verraten hyväksi. Nousua tapahtui siis 11 prosenttiyksikköä jo pelkästään peruskoulutuskauden aikana. Tämä tukee Puolustusvoimien antaman liikuntakoulutuksen tulosten saavuttamista. Tieto voi auttaa liikuntakoulutuksen tehostamisessa, sillä kokemus omasta kyvykkyydestä tukee ihmisen liikuntakäyttäytymisen kehitystä aktiivisempaan suuntaan.

Tutkimustulosten avulla on mahdollista muokata puolustusvoimien antamaa liikuntakoulutusta eri koulutuskausilla vielä enemmän varusmiesten tulevaisuuden liikunta-aktiivisuutta tukevaan suuntaan. Puolustusvoimat mainostaa itseään ”Suomen suurimpana kuntokouluna” ja on tarttunut haasteeseen luomalla oman liikuntakoulutuksensa tavoitteeksi pysyvän ”liikuntakiipinän” herättämisen varusmiehissä. Tämä tavoite on tämän tutkimuksen valossa täysin realistinen ja saavutettavissa. Sama asia on havaittavissa Antti Pasasen 22.11.2014 Satakunnan Kansassa olleesta kolumnista ”Armeijalle kiitos liikuntakiipinästä”. Kolumnissa Pasanen kiittää puolustusvoimia ja varusmiespalvelusta koko tähänastisen aikuiselämänsä läpi jatkuneesta liikuntaharrastuksesta, ja toteaa puolustusvoimien tekevän arvokasta työtä, jos edes tusina sohvaperunaa per varuskunta kokee saman herätyksen kuin hän aikoinaan.

6.2 Jatkotutkimusesitys

Jatkotutkimusesityksenä olisi jatkaa seurantatutkimusta tutkimukseen osallistuneille varusmiehille heidän kotiutumisen jälkeen. Seurantatutkimuksen tavoitteena olisi selvittää varusmiesten liikunta-aktiivisuutta reservissä, ja selvittää miten se korreloi tässä kyselyssä selvitetyn varusmiesten tulevaisuuden liikunta-aktiivisuusarvion kanssa. Samalla selvitettäisiin liikuntamotiivien pysyvyyttä kotiutumisen jälkeisessä liikunnan harrastamisessa. Seurantatutkimus suoritettaisiin kahdessa osassa kirjekyselynä. Kirjekyselyn haasteena on suuri kato ja se, ettei tutkija pysty varmistumaan, että juuri kyselyyn osoitettu henkilö vastaisi kyselyyn (Heikkilä 2010, 66). Kirjekysely olisi kuitenkin todennäköisesti edullisin ja helpoin tapa lähestyä kohderyhmää.

Ensimmäinen kysely järjestettäisiin kahden vuoden jälkeen palveluksen päättymisestä. Kyselyllä olisi kaksi tavoitetta. Ensimmäinen tavoite on selvittää kohderyhmän liikunta-aktiivisuutta ja sitä miten se korreloi varusmiespalvelusaikana arvioituun tulevaisuuden lii-

kunta-aktiivisuuteen. Samalla selvitetäisiin kohderyhmän mielipide puolustusvoimien antaman liikuntakoulutuksen merkityksestä omalle liikunta-aktiivisuudelleen. Toinen tavoite olisi selvittää onko liikunnan harrastamisen tai harrastamattomuuden motiiveissa tapahtunut muutoksia. Mikäli motiivit ovat pysyneet samoina, myös varusmiespalveluksen jälkeen, voidaan olettaa näiden motiivien toimivan tehokkaina kannustimina liikkumiselle. Tällöin puolustusvoimien olisi oman tavoitteensa kannalta edullista huomioida tavoitteet oman liikuntakoulutuksensa suunnittelussa. Kyselyssä voisi olla osio, jossa kysytään reserviläisen mielipidettä puolustusvoimien liikuntakoulutuksen toteutuksesta. Tällä tavalla voitaisiin saada tietoa liikuntakoulutuksen hyvistä puolista ja kehittämiskohteista. Taustatiedoissa voitaisiin selvittää reserviläisen liikunta-aktiivisuutta ennen varusmiespalvelusta, jolloin saataisiin suoraan tietoa siitä, miten varusmiespalvelus on vaikuttanut liikunta-aktiivisuuteen.

Viimeinen kysely järjestettäisiin neljän vuoden päästä palveluksen päättymisestä. Kyselyssä esitettäisiin samat kysymykset kuin kahden vuoden jälkeen suoritetussa kyselyssä. Tavoitteena olisi varmentaa mahdolliset motiiveita tai liikunta-aktiivisuutta koskevat vastaukset. Kahden kyselyn avulla saataisiin myös reserviläisten mielipide puolustusvoimien antamasta liikuntakoulutuksesta. Neljän vuoden jälkeen palveluksen päättymisestä selviäisi todennäköisesti palveluksen liikuntakoulutuksen onnistuminen. Liikunta-aktiivisuuden pysyminen, varsinkin henkilöillä joiden aktiivisuus on aiemmin ollut alhainen, neljän vuoden ajan on todennäköisesti merkki liikunnallisen elämäntavan omaksumisesta. Kyselyjen tulosten avulla liikuntakoulutusta voidaan kehittää puolustusvoimien liikuntatavoitteiden mukaisesti pysyvän liikuntakipinän aikaansaamisen parantamiseksi.

Toinen jatkotutkimusaihe voisi olla kyselyaineiston tarkempi analysointi. Tutkimusaineistosta on mahdollista eritellä yksittäiset vastaajat, jolloin liikkumisen tai liikkumattomuuden motiiveja kyettäisiin tarkastelemaan esimerkiksi oman tulevaisuuden liikunta-aktiivisuuden kautta. Tarkastelemalla aineistoa voitaisiin löytää niitä motiiveja, joiden motivoimat henkilöt arvioivat oman liikunta-aktiivisuutensa kehittyvän tulevaisuudessa. Tämä voisi tuottaa lisätietoa siitä mitkä motiivit kannustavat varusmiehiä liikkumaan myös tulevaisuudessa. Toinen tarkasteltava asia olisi kuinka monella vastaajalla liikkumattomuuden motiivit muuttuvat liikunnan harrastamisen motiiveiksi ja mitkä motiivit nousevat näillä henkilöillä tärkeimmiksi. Tämä antaisi suoraa tietoa siitä, mikä varusmiestä liikuttaa.

LÄHTEET

Caspersen, C. 1989. Physical activity epidemiology: Concepts, methods and applications to exercise science. USA: Lippincott Williams & Wilkins, Inc.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The “What” and “Why” of Goals Pursuits. Human Needs and The Self-determination of Behavior. Psychological Inquiry, Vol. 11 No. 4, 227-268.

Donnelly, P. & Birrel, S. 1983. Motivation and sport involvement the needs for stimulation and achievement. Calgary: CAPTER.

Elliot, A. J. & Zahn, I. 2008. Motivation Teoksessa N. Salkind & K. Rasmussen Encyclopedia of Educational Psygology (ed.). California: SAGE Publications, 668-692.

Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Doudecim.

Fogelholm, M., (toim) Vuori, I. 2013. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Doudecim.

Fogelholm, M., Vuori, I & Vasankari, T. 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 72.

Hoikkala, T., Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2009. Tunnetut sotilaat. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J., Vuori, I. Terveysliikunta, Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä 2005. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Haapavaara, H. 2013. Johtajien terveys on ykkösjuuttu. Helsinki: Kauppalehti Optio 13/2013.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huhta, L. & Niskanen, J. 2006. Liikuttaako koululiikunta? Koululiikunnan kokemisen merkitys oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen. Lapin Yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro Gradu.

Jaakkola, T., Liukkonen, J., Itonen, H., & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. (toim) Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. & Sepponen, K. 1997. Tavoiteorientaation ja motivaatioilmaston yhteydet sisäiseen motivaatioon koululiikunnassa. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu.

Kakko, T. 2014. Liikuntakerhot ovat aiempaa suosittumia. Ruotuväki 14/2014, 3.

Kemppainen, T. & Kärkkäinen, J. 2012. Koululiikunta-asenteiden yhteys lasten vapaa-ajan liikkumiseen Lapin maakunnassa. Kasvatustieteen opettajakoulutus. Pro Gradu.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopiston lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.

Kouluttaja opas (KOULOPAS). 2007. Pääesikunta. Koulutusosasto. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kyröläinen, H. 1998. Liikuntabiologinen näkökulma toimintakykyyn. Teoksessa: J. Toiskallio (toim) Toimintakyky sotilaspedagogiikassa. Maanpuolustuskorkeakoulu. Vaasa: Ykkös-Offset Oy. 25-41.

Köykkä, I. 2014. Tykistöprikaatin varusmiesten palvelusajan kuntomuutokset ja liikuntakoulutuksen tila. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Pro Gradu.

Lehmuskallio, M. 2007. Liikuntakoulutus kaupunkilaislasten ja –nuorten liikuntasuhteessa. Turku: Turun Yliopiston julkaisuja. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.

Pääesikunta 1999. Liikuntakoulutuksen käsikirja 1. Puolustusvoimien koulutuksen kehittämiskeskus. Vaasa: Ykkös-Offset Oy.

Madsen, K. B. & Egididus, H. 1976. Oppiminen ja motivaatio. Suom. Laakso, A. Helsinki: Kirjayhtymä.

Matilainen, J. 2014. Arvojen yhteys varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen. Sotilaspedagogiikka. Maanpuolustuskorkeakoulu. Helsinki: Pro Gradu.

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi. – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Opetusministeriön kulttuuripolitiikan liikuntayksikkö. Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Mäkinen, J. & Tuominen, J. (toim.), 2010. Toimintakykyä kehittämässä. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 1, n:o 6. Helsinki: Edita Prima Oy.

Mäkinen, J. (toim.) (2013). Asevelvollisuuden tulevaisuus. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 2, artikkelikokoelmat n:o 9. Tampere: Juvenes Print Oy.

Niskanen, V. (toim.) 1994. Tieteellisten menetelmien perusteita ihmistieteissä. Opiskelijan opas. Helsingin yliopisto. Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Yliopistopaino.

Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. (toim) T. Lintunen, T. Koivumäki, K. & Säilä, H. Jalka polkee, mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, ss. 9-27.

Peltonen, M. 1990. Johtamistaito. Helsinki: Suomen Reserviupseeriliitto R.Y.

Peltonen, M. & Ruhotie, P. 1991. Ihmisten johtaminen. Helsinki: Otava.

Pääesikunta. Henkilöstöosasto. 2011. Fyysisen toimintakyvyn perusteet. HH47. Helsinki.

Pääesikunta. Henkilöstöosasto. 2012a. Asevelvollisten fyysinen koulutus. HI323. Helsinki.

Pääesikunta. Henkilöstöosasto. 2012b. Johtajan käsikirja. Ohjesääntönumero 835. Tampere: Juventus Print Oy.

Saarelainen, M. 2009. Kadetin liikunta-aktiivisuuden kehittäminen Maanpuolustuskorkeakoulussa. Pulkka, A-T (toim.) 2010. Orientaatiot, toimintakyky ja sitoutuminen: vallinnoista ja mittaamisesta sotilaskoulutuksessa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Reiss, S. 2000. Who am I? The 16 Basic Desires that Motivate Our Actions and Define our Personalities. New York: Berkley Books.

Saarelainen, M. 2009. Mikä kadettia liikuttaa? Maanpuolustuskorkeakoulun toimintaympäristön yhteys kadetin liikuntakäyttäytymiseen. Sotilaspedagogiikka. Helsinki: Diplomityö

Siilasma, R., Ahtisaari, M., Jungner, M., Ojajärvi, A., Siimes, O., Ala-Pietilä, P., Komi, M., Rätty, A & Virtanen, V. 2010. Suomalainen asevelvollisuus. Puolustusministeriö. Helsinki: Painoyhtymä.

Suomen kuntoliikuntaliitto ry. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Aikuiset 19-65-vuotiaat. Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea sekä Helsingin kaupunki. Yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. Toteuttanut Suomen Gallup Oy. SLU:n julkaisusarja 6/2010.

Toiskallio, J. 2009. Toimintakyky sotilaspedagogiikan käsitteenä. (toim) Toiskallio, J. & Mäkinen, J. 2009. Sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytäntöä. Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen ja pedagogiikan laitos. Julkaisusarja 1, n:o 3. Helsinki: Edita Prima Oy.

Toiskallio, J. 1998. Toimintakyky sotilaspedagogiikassa. Maanpuolustuskorkeakoulu. Koulutustaidon laitos. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu.

Tynjälä, P. 2004. Oppiminen tiedon rakentamisena: Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Helsinki: Kirjayhtymä.

Uhari, M. & Nieminen, P. 2012. Epidemiologia ja biostatistiikka. Kustannus Oy Duodecim. Uudistettu 2.painos. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Ukkonen, M. 2013. Asevelvollisuus kansalaisyhteisönä. Maanpuolustuskorkeakoulu, Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 2: Artikkelikokoelmat n:o 11. Tampere: Juvenes Print.

Vaara J, Ohrankämmen O, Vasankari T, Santtila M, Fogelholm M, Kokkonen E, Suni J, Pihlajamäki H, Mäntysaari M, Häkkinen A, Häkkinen K, Kyröläinen H. Reserviläisten fyysinen suorituskyky 2008. Edita Prima Oy. 2008.

Vuori, I. 2013. Liikuntalääketiede. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy.

INTERNET LÄHTEET:

Humpel, N., Owen, N., & Leslie, N. 2002. Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. Faculty of social sciences. University of Wollongong. PDF. Luettu 30.11.2014. Saatavissa:

<http://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1243&context=sspapers>

Inttikuntoon-kuntosovellus. Viitattu 11.3.2015. Saatavissa:

<https://marsmars.heiaheia.com/>

Opetusministeriö 2008. Opetusministeriön julkaisuja 2009:17. Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. Helsinki: Yliopistonpaino. Viitattu 28.1.2014. Saatavissa:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm17.pdf?lang=fi>

Opetus - ja kulttuuriministeriö 2011. Opetus - ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. 2011. Helsinki: Opetus - ja kulttuuriministeriö.

Viitattu 28.11.2014. Saatavissa:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>

Sosiaali – ja terveysministeriö 2013. Sosiaali – ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Muu-

tosta liikkeellä! – valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistonpaino Oy. Viitattu 6.1.2015. Saatavissa: www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf

Sosiaali – ja terveysministeriö 2008. Sosiaali – ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. Helsinki: Yliopistonpaino. Viitattu 2.12.2014. Saatavissa:

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3875.pdf&title=Valtioneuvoston_periaatepaatos_terveytta_edistavan_liikunnan_ja_ravinnon_kehittamislinjoista_fi.pdf

Suomen Sotilasurheiluliitto Ry. Viitattu 28.11.2014. Saatavissa:

<http://www.sotilasurheilu.net/liikuntakerhot>

Puolustusvoimat. Viitattu 4.12.2014. Saatavissa:

<http://www.puolustusvoimat.fi/>

Varusmiestoimikunta. Viitattu 28.11.2014. Saatavissa:

<http://vmtk.fi/>

MUUT LÄHTEET:

Ennakkokyselyn vastaukset 2013: Aineisto tutkijan hallussa.

Kyselytutkimukset 2014: Aineisto tutkijan hallussa.

LIITTEET

LIITE 1. Ennakkokyselylomake

LIITE 2. Peruskoulutuskauden kyselylomake

LIITE 3. Erikois- ja joukkokoulutuskauden kyselylomake



MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU
Yliluutnantti Lauri Lehtinen
SM4 / Helsinki

KYSELY

17.12.2013

1 (2)

”Mikä varusmiestä liikuttaa? - varusmiesten vapaa-ajan liikuntamotiivit”

Kysely liittyy yliluutnantti Lauri Lehtisen pro gradu tutkielmaan. Kyseisessä opinnäytetyössä yliluutnantti Lehtinen tutkii motiiveja siihen, miksi varusmies liikkuu vapaa-ajallaan varusmiespalveluksen aikana.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja siihen menee aikaa n. 15 minuuttia. Vastaaminen on nimetöntä ja aineistoa ei esitetä sellaisenaan muodoissa että yksittäinen henkilö voitaisiin tunnistaa. Aineisto jää tutkijan haltuun ja sitä voidaan käyttää jatkossa muissa tieteellisissä julkaisuissa.

Kiitoksia vastauksistanne!

1. Palvelusaikasi

1) 165 2) 255 3) 347

2. Syntymävuosi

1) 1992 2) 1993 3) 1994 4) Jokin muu mikä? _____ (Esim. 1989.)

3. Viimeisin loppuun saakka suorittamani tutkinto

1. Peruskoulu
2. Lukio
3. Ammattikoulu
4. Ammattikorkeakoulu
5. Yliopisto
6. Jokin muu, mikä? _____

4. Arvio henkilökohtainen kuntotaso si (oman ikäryhmäsi nähden)

1 (huono) 2 3 4 5 (erittäin hyvä)

5. Montako kertaa harrastat liikuntaa vapaa-ajalla yli 30 minuuttia viikossa

1 2 3 4 5 6 7

6. Urheilutaustasi? (Harrastus, kilpaurheilu, ym.)

_____ (KÄÄNNÄ!)

2 (2)

7. Miksi minä liikun vapaa-ajallani? (Pyri kuvaillemaan vastauksiasi enemmän kuin kahdella sanalla!) Esim. Olen löytänyt liikunnan myötä uusia kavereita ja liikunnan jälkeen tunnen oloni virkeämmäksi.

A) _____

B) _____

C) _____

D) _____

8. Miksi minä en liiku vapaa-ajallani? (Pyri kuvaillemaan vastauksiasi enemmän kuin kahdella sanalla!) Esim. En halua harrastaa liikuntaa muiden kanssa, koska en ole tyytyväinen ulkonäköni ja enkä halua nolata itseäni muiden edessä.

A) _____

B) _____

C) _____

D) _____

KIITOS VASTAUKSISTASI JA HYVÄÄ RESERVIN AIKAA SINULLE!

8. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa vapaa-ajalla (palveluksen jälkeen 18:00-21:00 välisenä aikana) yhtäjaksoisesti yli 30 minuuttia. (ympyröi vaihtoehto)

0 1 2 3 4 5 6 7(tai
enemmän)

9. Urheilutaustasi? (Harrastus, kilpaurheilu, ym.)

10. Varusmiesten liikuntakerhon (VLK) merkitys omalle vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudelleni (ympyröi vaihtoehto)

- a) Lisää aktiivisuuttani.
- b) Vähentää aktiivisuuttani.
- c) Ei merkitystä.

11. Arvio omaa liikunta-aktiivisuuttasi ennen palveluksen alkua. (ympyröi vaihtoehto)

- a) Liikuin mielestäni liian vähän.
- b) Liikuin mielestäni riittävästi.
- c) Liikuin muihin verrattuna enemmän.

12. Montako kertaa harrastit liikuntaa yli 30 minuuttia viikossa **ennen palveluksesi** alkua. (ympyröi vaihtoehto)

0 1 2 3 4 5 6 7(tai
enemmän)

13. Arvioi millainen liikunta-aktiivisuutesi tulee olemaan palveluksen jälkeen, reserviin siirtyessäsi. (ympyröi vaihtoehto)

- a) Tulen liikkumaan vähemmän.
- b) Tulen liikkumaan saman verran, kuin tällä hetkellä.
- c) Tulen liikkumaan enemmän, kuin tällä hetkellä.

14. **Miksi minä liikun vapaa-ajallani?** (Aseta seuraavat väittämät itsellesi tärkeysjärjestykseen, 1 (tärkein), -12 (ei niin tärkeä))

a) Haluan pysyä terveenä ja hyväkuntoisena.	
b) Liikunnan avulla pystyn lievittämään stressiä ja selvittämään vaikeita asioita.	
c) Liikunta on mukava tapaviettää aikaa.	
d) Liikkumalla saan uusia ystäviä ja saan viettää aikaa kavereideni kanssa.	
e) Joukkueajit saavat minut liikkumaan. (Esim. jalkapallo, jääkiekko, pesäpallo, ym)	
f) Haluan ylläpitää ja kehittää fyysisistä kuntoani.	
g) Haluan näyttää hyvältä	
h) Tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen motivoi liikkumistani.	
i) Liikun vapaa-ajallani, koska saan siitä kuntoisuusloman (KL).	
j) Liikunnan jälkeen minulle tulee virkeämpi ja parempi olo. Jaksan myös paremmin arjen askareissa.	
k) Jotta olisin hyvässä ja paremmassa kunnossa reservissä.	
Jokin muu, mikä?	

TAI

En liiku vapaa-ajallani, koska? (Aseta seuraavat väittämät itsellesi tärkeysjärjestykseen, 1 (tärkein), -9 (ei niin tärkeä))

a) Ystävät ja kaverit eivät liiku, enkä halua liikkua yksin.	
b) En ole hyvä missään urheilulajissa. Minulle ei ole täällä sopivaa urheilulajia.	
c) Vapaa-aika on liian lyhyt, enkä ehdi liikkumaan.	
d) Fyysiset kivut estävät liikkumisen.	
e) Palveluksen jälkeen olen väsynyt ja väsyneenä liikunta ei kiinnosta.	
f) Liikuntamotivaation puute.	
g) Muut asiat kiinnostavat enemmän. Esim. tv:n katsominen, videopelit, sotku, ym.	
h) Palveluksessa sisältyvässä fyysisessä koulutuksessa on minulle riittävästi liikuntaa.	
Jokin muu, mikä?	

KIITOS VASTAUKSISTASI

"Mikä varusmiestä liikuttaa? - varusmiesten vapaa-ajan liikuntamotiivit"

Kysely liittyy yliluutnantti Lauri Lehtisen pro gradu tutkielmaan. Kyseisessä opinnäytetyössä yliluutnantti Lehtinen tutkii motiiveja siihen, miksi varusmies liikkuu vapaa-ajallaan varusmiespalveluksen aikana. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja siihen menee aikaa n. 15 minuuttia. Aineisto jää tutkijan haltuun ja sitä voidaan käyttää jatkossa tutkijan myöhemmissä tieteellisissä julkaisuissa.

1. Nimi: _____
2. Palvelusaikasi (ympyröi vaihtoehto)
 - a) 165
 - b) 255
 - c) 347
3. Olen (ympyröi vaihtoehto)
 - a) Nainen
 - b) Mies
4. Palvelen tällä hetkellä. (ympyröi vaihtoehto)
 - a) 1./SATTR:ssä
 - b) 2./SATTR:ssä
 - c) 3./SATTR:ssä
 - d) AUK:ssä
5. Arvio henkilökohtainen kuntotaso si (oman ikäryhmäsi nähden)

1 (erittäin huono)	2	3	4	5 (erittäin hyvä)
--------------------	---	---	---	-------------------
6. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa vapaa-ajalla (palveluksen jälkeen 18:00-21:00 välisenä aikana) yhtäjaksoisesti yli 30 minuuttia. (ympyröi vaihtoehto)

0	1	2	3	4	5	6	7 (tai enemmän)
---	---	---	---	---	---	---	-----------------
7. Varusmiesten liikuntakerhon (VLK) merkitys omalle vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudelleni (ympyröi vaihtoehto)
 - a) Lisää aktiivisuuttani.
 - b) Vähentää aktiivisuuttani.
 - c) Ei merkitystä.
8. Arvioi millainen liikunta-aktiivisuutesi tulee olemaan palveluksen jälkeen, reserviin siirtyessäsi. (ympyröi vaihtoehto)
 - a) Tulen liikkumaan vähemmän.
 - b) Tulen liikkumaan saman verran, kuin tällä hetkellä.
 - c) Tulen liikkumaan enemmän, kuin tällä hetkellä.

9. **Miksi minä liikun vapaa-ajallani?** (Aseta seuraavat väittämät itsellesi tärkeysjärjestykseen, 1 (tärkein), - 12 (ei niin tärkeä))

a) Haluan pysyä terveenä ja hyväkuntoisena.	
b) Liikunnan avulla pystyn lievittämään stressiä ja selvittämään vaikeita asioita.	
c) Liikunta on mukava tapaviettää aikaa.	
d) Liikkumalla saan uusia ystäviä ja saan viettää aikaa kavereideni kanssa.	
e) Joukkueläjit saavat minut liikkumaan. (Esim. jalkapallo, jääkiekko, pesäpallo, ym)	
f) Haluan ylläpitää ja kehittää fyysisistä kuntoani.	
g) Haluan näyttää hyvältä.	
h) Tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen motivoi liikumistani.	
i) Liikun vapaa-ajallani, koska saan siitä kuntoisuusloman (KL).	
j) Liikunnan jälkeen minulle tulee virkeämpi ja parempi olo. Jaksan myös paremmin arjen askeleissa.	
k) Jotta olisin hyvässä ja paremmassa kunnossa reservissä.	
Jokin muu, mikä?	

TAI

En liiku vapaa-ajallani, koska? (Aseta seuraavat väittämät itsellesi tärkeysjärjestykseen, 1 (tärkein), - 9 (ei niin tärkeä))

a) Ystävät ja kaverit eivät liiku, enkä halua liikkua yksin.	
b) En ole hyvä missään urheilulajissa. Minulle ei ole täällä sopivaa urheilulajia.	
c) Vapaa-aika on liian lyhyt, enkä ehdi liikkumaan.	
d) Fyysiset kivut estävät liikumisen.	
e) Palveluksen jälkeen olen väsynyt ja väsyneenä liikunta ei kiinnosta.	
f) Liikuntamotivaation puute.	
g) Muut asiat kiinnostavat enemmän. Esim. tv:n katsominen, videopelit, soiku, ym.	
h) Palveluksessa sisältyvässä fyysisessä koulutuksessa on minulle riittävästi liikuntaa.	
Jokin muu, mikä?	

KIITOS VASTAUKSISTASI