

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

**HENKILÖKOHTAISEN KUNTO-OHJELMAN JA LIKUNTANEUVON-
NAN VAIKUTUS LIKUNTAMOTIVAATIOON JA FYYSISEEN AKTII-
VISUUTEEN MIEHISTÖSTÄ ALIUPSEERIKSI RESERVISSÄ - KURS-
SILLA**

Pro gradu-tutkielma

Kadettialikersantti
Ohto Oksanen

Kadettikurssi 90
Tiedustelu- ja liikuntaopintosuunta

Maaliskuu 2007

MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Kurssi 90. Kadettikurssi	Linja Tiedustelu- ja liikunta
Tekijä Kadettialikersantti Ohto Oksanen	
Tutkielman nimi Henkilökohtaisen kunto-ohjelman ja liikuntaneuvonnan vaikutus liikuntamotivaatioon ja fyysiseen aktiivisuuteen miehistöstä aliupseeriksi reservissä -kurssilla	
Oppiaine johon työ liittyy Sotilaspedagogiikka	Säilytyspaikka Kurssikirjasto (MpKK:n kirjasto)
Aika Maaliskuu 2007	Tekstisivuja 71 Liitesivuja 0
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Tutkimuksessa selvitetään, miten henkilökohtaisilla kunto-ohjelmilla ja henkilökohtaisella liikuntaneuvonnalla voidaan vaikuttaa liikuntamotivaatioon ja fyysiseen aktiivisuuteen miehistöstä aliupseeriksi reservissä -kurssilla. Tutkimuksessa teoriapohjan lähdeaineistona käytetään liikuntakäyttäytymisestä ja -motivaatiosta kertovia tutkimuksia ja kirjallisuutta. Lisäksi tutkitaan aikaisempia kokemuksia kunto-ohjelmien ja liikuntaneuvonnan käytöstä eri organisaatioissa. Tutkimuksen empiirinen aineisto koostuu miehistöstä aliupseeriksi reservissä –pilottikurssilla teetetyistä liikuntakyselyistä ja kuntotesteistä.</p> <p>Tutkimuksen pääongelma on: miten miehistöstä aliupseeriksi –kurssilaisten liikuntamotivaatioon voidaan vaikuttaa henkilökohtaisella kunto-ohjelmalla ja liikuntaneuvonnalla?</p> <p>Tutkimuksen alaongelmat ovat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mitkä ovat aliupseerikurssilaisten yleisimmät liikuntamotivaatiotekijät ja miten ne tulisi huomioida liikuntaneuvonnassa, jotta saadaan aikaan muutoksia liikuntakäyttäytymisessä? 2. Mitkä asiat selittävät aliupseerikurssilaisten liikunta-asenteita ja liikuntamotivaatiota ja miten niitä voidaan muokata? <p>Tutkimuksen tulosten perusteella kunto-ohjelmilla voidaan kohottaa reserviläisten fyysistä aktiivisuutta ja fyysistä kuntoa etenkin silloin, jos hyödynnetään henkilökohtaista liikuntaneuvontaa. Hyvin rakennetulla ja kuntoilijan elämäntilanteeseen sopivalla kunto-ohjelmalla on usein liikuntamotivaatiota parantava vaikutus. Liikuntamotivaation ja asenteiden muokkaamisen edellytys on läpi kurssin jatkuva liikuntaneuvojan ja kuntoilijan vuorovaikutus. Neuvontaan tarvittava työmäärä on tapauskohtaista. Tutkimuksessa todetaan, että henkilökohtaisuus ja neuvojan ammattitaito ovat liikuntaneuvonnan onnistumisen perusta.</p>	
<p>AVAINSANAT</p> <p>fyysinen aktiivisuus, liikunta-aktiivisuus, liikuntaneuvonta, kunto-ohjelma, kuntosuunnitelma, liikuntamotivaatio, miehistöstä aliupseeriksi –kurssi</p>	

SISÄLLYS

HENKILÖKOHTAISEN KUNTO-OHJELMAN VAIKUTUS LIIKUNTAMOTIVAATIOON MIEHISTÖSTÄ ALIUPSEERIKSI RESERVISSÄ - KURSSILLA

1	JOHDANTO	1
2.	TUKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA	3
2.1	Tutkimuksen lähtökohta	3
2.2	Katsaus lähdeaineistoon	4
2.3	Keskeiset käsitteet	5
2.4	Viitekehys	8
3.	TUTKIMUSONGELMAT JA –MENETELMÄT	10
3.1	Tutkimusongelmat	10
3.2	Tutkimusmenetelmät	10
4.	LIIKUNTA AKTIIVISUUS JA MOTIVAATIO	14
4.1	Liikunnan yhteiskunnalliset tekijät	14
4.2.	Liikuntamotivaatio	17
4.3.	Asenteet ja aikaisemmat kokemukset	20
4.4.	Fyysinen aktiivisuus ja persoonallisuus	23
4.5.	Liikuntaa rajoittavat tekijät	24
5.	HENKILÖKOHTAISEN OHJAUKSEN YHTEYS AKTIIVISUUTEEN	27
5.1.	Lähtötason selvittäminen	27
5.2.	Tavoitteiden asettelu ja niihin sitouttaminen	29
5.3.	Kunto-ohjelman sisältö	30
5.3.1.	Kuntoliikunta	30
5.3.2.	Terveysliikunta	31
5.3.3.	Harjoitusohjelman suunnittelu	34
5.4.	Liikuntaneuvonnalle asetettavat vaatimukset	36
5.4.1.	Kuntoilijan motivoiminen	36

5.4.2.	Liikuntaneuvonnan yksilöllisyys	39
5.4.3.	Liikuntaneuvonnan vaatima työmäärä	40
5.4.4.	Liikuntaneuvonnassa tarvittava ammattitaito	41
5.5.	Kunto-ohjelmien vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon	42
6.	FYYSISEN KUNNON JA FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KEHITYS ALIUPSEERIKURSSILLA	46
6.1.	Taustatiedot	46
6.2.	Fyysisen kunnan lähtökohdat	47
6.3.	Fyysisen kunnan kehitys	48
6.4.	Fyysisen aktiivisuuden lähtökohdat	50
6.5.	Fyysisen aktiivisuuden kehitys	51
7.	LIIKUNTAMOTIVAATION VAIKUTUS LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEEN ALIUPSEERIKURSSILLA	53
7.1.	Kunto-ohjelmien käyttöaktiivisuus	53
7.2.	Fyysinen aktiivisuus, liikuntaneuvonta ja kunto-ohjelma	54
7.3.	Kurssilaisten liikuntamotiivit	56
7.4.	Aikaisemmat liikuntatottumukset ja –kokemukset	58
7.5.	Liikuntanumero ja fyysinen aktiivisuus	60
8.	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	63
8.1.	Fyysisen kunnan kehitys kurssilla	63
8.2.	Fyysisen aktiivisuuden kehtyikseen vaikuttaneet tekijät	64
8.3.	Fyysisen aktiivisuuden esteet ja rajoitteet	66
8.4.	Vastaukset tutkimusongelmiin	66
8.5.	Ajatuksia ja ehdotuksia	70
8.6.	Itsekritiikki ja loppusanat	71
	VIITTEET	73
	LÄHTEET	81

1 JOHDANTO

Reserviläisten fyysinen kunto on ollut suurennuslasin alla Suomessa jo useiden vuosien ajan. Aihetta on käsitelty vuolaasti tiedotusvälineissä aina, kun uuden saapumiserän 12 minuutin juoksutestin ja lihaskuntotestin keskiarvotulokset on julkaistu. Vuodesta 1977 asti juostujen 12 minuutin juoksutestien sekä vuodesta 1993 alkaen tehtyjen lihaskuntotestien keskiarvotulosten perusteella palvelukseen astuvien varusmiesten kunto on ollut pääosin laskeva.¹ Myös vuonna 2004 julkaistu Reserviläisten fyysisen suorituskyvyn tutkimus kertoo koruttoman totuuden siitä, että väestön lihomisen ja varusmiesten kunnan heikentyminen viimeisen 20 vuoden aikana on heijastunut myös reservin fyysiseen kuntoon.² Kun tämä tieto yhdistetään siihen Taistelija 2005 –tutkimuksen toteamukseen, että taistelukenttä on muuttunut entistä rajuimmaksi ja vaativammaksi,³ saadaan aikaan yhtälö, jonka ratkaiseminen ei tapahdu ilman ponnisteluja.

Huolestuttava piirre reserviläistutkimuksen tuloksissa on reserviläisten vähäinen liikuntaaktiivisuus. Tutkimuksen mukaan vain 26 prosenttia testatuista reserviläisistä harrasti tarpeeksi liikuntaa.⁴ Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen keskeinen päämääränä on edistää pysyvää liikuntaharrastusta reservin fyysisen kunnan ja suorituskyvyn ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi.⁵ Aikaisemmin mainitun prosenttiluvun valossa voidaan todeta puolustusvoimien valinnee haastavan, mutta erittäin tarpeellisen tavoitteen liikuntakoulutukselleen. Tavoite ei ainakaan vielä ole toteutunut, sillä reserviläistutkimuksessa vain 16,4 prosenttia reserviläisistä oli edes osin sitä mieltä, että varusmiespalveluksen aikainen liikuntakoulutus herätti tai vahvisti itsessä pysyvän liikuntakipinän, joka on jatkunut reservissä.⁶ On tosin muistettava, että osa vastanneista on suorittanut varusmiespalveluksensa ennen kuin kyseinen tavoite on asetettu.

Puolustusvoimien on hyvin vaikea vaikuttaa reserviläisten liikunta-aktiivisuuteen heidän kotiutumisen jälkeen. Reserviläistutkimuksen tulosten perusteella tähän olisi kuitenkin enemmän kuin suuri tarve. Monet liikuntainstituutiot, urheiluopistot, kuntokoulut, maratonkoulut ja vastaavat toimijat laativat asiakkailleen henkilökohtaisia kuntosuunnitelmia, joiden tehtävänä on ohjata asiakkaiden liikuntakäyttäytymistä.⁷ Asiakkaina saattavat olla yhtä hyvin yksittäiset henkilöt kuin isotkin yritykset ja yhteisöt. Kunto-ohjelmien tilaamisen suosiolle on vaikea keksiä muuta selitystä, kuin se, että ohjelmasta todella uskotaan, ja tiedetään, olevan tilaajalleen hyötyä.

Reserviläisten ja varusmiesten huono fyysinen kunto on tällä hetkellä niin näkyvä ja keskeinen kehittämiskohde Suomen puolustusvoimissa, että sen kohentamistalkoissa on paineita saada aikaan myös tuloksia lähitulevaisuudessa. Voisiko myös henkilökohtaisilla kunto-ohjelmilla olla roolinsa näissä talkoissa? Seppo Miilunpalo (1999) toteaa, että liikuntaneuvonnan on perustuttava tutkittuun tietoon, jotta vaikutukset ovat haluttuja, eikä aiheuteta turhia terveysriskejä⁸. Tässä tutkimuksessa haluan tuoda esille niitä tutkittuja tietoja, joita puolustusvoimissa olisi syytä ottaa huomioon laadittaessa henkilökohtaista taistelusuunnitelmaa reserviläisten huonokuntoisuutta vastaan.

2. TUKIMUKSEN LÄHTÖKOHTA

2.1 Tutkimuksen lähtökohta

Ensimmäistä kertaa vuonna 2005 toteutettu miehistöstä aliupseeriksi reservissä –kurssi tarjosi oivan tilaisuuden testata kunto-ohjelmien käyttömahdollisuutta käytännössä osana puolustusvoimien toimintaa. Kurssin yhteydessä oli mahdollista kerätä empiiristä aineistoa kunto-ohjelmien käytön vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen ja verrata saatuja tuloksia siviilisektorilla saatuihin vastaaviin tuloksiin. Kattavan teoriataustan saavuttamiseksi rakensin sotatieteiden kandidaatin lopputyöni tukemaan Pro Gradu –tutkielmani aihetta. Kandidaatin työssäni keskityin selvittämään, millaisia vaikutuksia liikuntaneuvonnalla on kunto-ohjelmista saatuun hyötyyn. Näkökulmani oli liikuntamotivaatiossa, kuten myös tässä Pro Gradu –työssäni. Käytän tässä työssä myös aikaisemman tutkimukseni aineistoa, joka on hyvin tärkeä puola matkalla tutkimusongelmien ratkaisemiseen.

Miehistöstä aliupseeriksi reservissä –pilottikurssi käynnistyi tammikuussa 2005 Santahaminassa Kaartin jääkäriyrykmentin aliupseerikoulussa. Kurssille valittiin 15 iältään 28-48-vuotiasta miestä läntiseltä maanpuolustusalueelta. Hakijoita oli 200.⁹ Kurssin kesto oli vajaan vuoden ja siihen sisältyi niin etä- kuin lähiopetustakin. Itse toimin yhtenä kurssin liikuntakouluttajana. Käytännössä tehtäväni oli järjestää kurssille kuntotestit kurssin alussa ja lopussa. Kuntotestit toteutettiin varusmiesten kuntotestinä, johon kuuluvat 12 minuutin juoksutesti sekä vauhdittoman pituuden, istumaan nousun, selkälihasliikkeen, etunojapunnerruksen ja käsinkohonnan sisältävä lihaskuntotesti. Lisäksi pidin kurssille kaksi oppituntia Suomen Urheiluopistolla järjestetyllä osajaksolla, johon myös aloituskuntotestit liittyivät. Oppituntien aiheena olivat taistelukentän fyysiset vaatimukset sekä liikunnan merkitys fyysiselle kunnolle.

Keskeisenä osana kurssin liikuntakoulutusta laadin kurssilaisille henkilökohtaiset kuntosuunnitelmat testitulosten ja teettämieni liikuntakyselyiden perusteella. Kuntotestejä laadittiin kurssin aikana kaksi, toinen alkuvuodelle ja toinen loppuvuodelle. Ensimmäinen kunto-ohjelmista oli yksityiskohtaisempi ja antoi runsaasti suosituksia käytettävistä liikuntamuodoista. Jälkimmäinen ohjelma oli suuripiirteisempi ja säännösteli lähinnä liikunnan määrää ja tehoa. Ohjelma jätti kuntoilijan päätettäväksi, mitä liikuntamuotoa hän kulloinkin käyttää. Kunto-ohjelmien käyttöön liittyen annoin liikuntaneuvontaa kurssilaisille tarvittaessa. Käy-

tännössä tämä tarkoittaa, että neuvontaa annettiin kurssilaisen sitä pyytäessä. Neuvonta siis vaati kuntoilijan aloitteen.

Teettämieni liikuntakyselyiden tehtävä ei ollut ainoastaan auttaa kunto-ohjelman rakentamisessa, vaan samalla selvittää kurssilaisten motivaatiotekijöitä tutkimustani silmälläpitäen. Koska tämän tutkimuksen viitekehys rakentuu liikuntamotivaation ympärille, käytän keskeisenä tutkimusaineistonani kurssilaisten vastauksia alku- ja loppukyselyihin.

2.2 Katsaus lähdeaineistoon

Taistelija 2005 –tutkimuksen laatinut työryhmä esitti, että liikuntatieteestä tehtäisiin puolustusvoimien virallinen tutkimusalue, koska liikunnan tutkimustoiminta ei ole ollut suunnitelmallista ja koordinoitua.¹⁰ Tähän mennessä puolustusvoimissa ei olekaan tutkittu laajasti kunto-ohjelmien käytettävyyttä reserviläiskurssien yhteydessä. Niinpä tutkimusaineisto kunto-ohjelmista ja niiden toteuttamiseen liittyvästä liikuntaneuvonnasta oli kerättävä pääasiassa puolustusvoimien ulkopuolelta, unohtamatta kuitenkin niitä puolustusvoimissa tehtyjä tutkimuksia, joiden tulokset määräävät reserviläiskursseilla järjestettävän liikuntakoulutuksen tavoitteet. Näistä keskeisin on Reservin fyysisen suorituskyvyn tutkimus 2003.¹¹

Muun muassa Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä on suunniteltu suomalaisille yrityksille ja yhteisöille työkykyä ylläpitäviä liikuntapainotteisia projekteja, joiden osana ovat olleet kuntoilun lähiopetus, ryhmätapaamiset, henkilökohtaiset kuntosuunnitelmat, kuntopäiväkirjat sekä henkilökohtainen kuntoilun ohjaus.¹² Monet tutkimuksista olisivat hyviä vertailumalleja puolustusvoimissa järjestettävälle vastaaville projekteille, mutta yksityisyyden suojan takia suurin osa tutkimuksista on jäänyt ulkopuolisten tahojen ulottumattomiin. Suomen Postissa työnantajan ja työterveyshuollon yhdessä järjestämä yhdeksän kuukauden liikuntapainotteinen ja omatoimisuuteen ohjaava tyky-toimintaprojekti on siinä mielessä merkityksellinen, että monista muista projekteista poiketen, tämän tutkimuksen tuloksia on esitelty myös julkisesti.¹³ Kyseinen tutkimus onkin keskeisimpänä vertailututkimuksena työssäni, johtuen sen julkisuudesta, tuoreudesta, perusteellisesta toteutuksesta sekä siitä, että kyseisen tutkimuksen kohderyhmä on hyvin verrattavissa Suomen armeijan reserviin.

Kunto-ohjelmia koskevien tutkimusten keskeisimpänä teemana on tavallisesti ollut kunto-ohjelman tulokset eikä itse liikuntaneuvonta projektina. Näissä ”tulospainotteisissa” tutki-

muksissakin usein sivutaan liikuntaneuvontaa itsenäisenä asiana. Tässä tutkimuksessa olen kerännyt tietoa liikuntaneuvonnasta useista eri näkökulmista. Liikuntaneuvonnan tarkoituksen ja metodien ymmärtämiseksi olen lähestynyt aiheitani erilaisten motivaatioteorioiden, yksilöiden ajankäytön, sekä ihmispsykologian näkökulmista.

Liikunta-alan tutkimukselle on ollut tyypillistä selvittää liikunnan vaikutuksia ihmiseen. Liikunnan vaikutuksia fyysiseen suoriutuskykyyn on tutkittu laajasti niin kuntoliikunnan kuin terveystuokunnankin näkökulmasta.¹⁴ Yhtä lailla on tutkittu paljon sitä, mitä vaikutuksia fyysisellä aktiivisuudella on ihmisen psyykelle ja henkiselle hyvinvoinnille.¹⁵ Kysymyksiä on tarkasteltu myös toisin päin. Fyysisten ja henkisten ominaisuuksien vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen on selvitetty suhteellisen monissa tutkimuksissa, mutta tulokset ovat olleet ristiriitaisempia ja vaikeammin tulkittavissa. Liikuntamotivaation tutkimuksessa yleisten motivaatiomallien soveltaminen liikuntaan on ollut tavallisesti tutkimuksen johtotähti.¹⁶

Lähdeaineistoni olen koonnut pääasiassa kirjallisuudesta, mutta olen käyttänyt myös aikaisempia, mahdollisimman tuoreita tutkimuksia. Lähteeni koostuvat sekä kotimaisista että kansainvälisistä teoksista. Vaikka ihmiset ovat periaatteessa samanlaisia eri puolilla maailmaa, on suomalaisten terveydessä, liikuntakulttuurissa ja ympäristötekijöissä omat piirteensä, joita käsitellään parhaiten kotimaisissa julkaisuissa. Olen kauttaaltaan pyrkinyt välttämään lähteitä, joiden tekemisestä heijastuu selkeä kaupallinen päämäärä. Tällaisia tutkimuksia ja kirjallisuutta vaikuttaa liikunta-alalla olevan runsaasti. Internet-lähteiden käytön olen minimoinut.

2.3 Keskeiset käsitteet

Miehistöstä aliupseeriksi reservissä –kurssi

Miehistöstä aliupseeriksi reservissä -kurssi on puolustusvoimien ja Maanpuolustus ry:n yhteistyössä järjestämä täydennyskurssi, jossa koulutettiin vuonna 2005 15 reserviläistä miehistön jäsentä aliupseereiksi. Tässä tutkimuksessa käsitelty kurssi on ensimmäinen laatuaan. Se alkoi tammikuussa 2005 ja päättyi saman vuoden joulukuussa. Jo aiemmin Puolustusvoimissa oli järjestetty aliupseerista upseeriksi reservissä -kurssi, jossa annettiin liikuntakoulutusta, mutta opetussuunnitelma ei kuitenkaan sisältänyt varsinaista liikuntamoduulia.¹⁷ Jatkossa tässä tutkimuksessa tarkoitetaan miehistöstä aliupseeriksi reservissä –kurssia, kun puhutaan aliupseerikurssista.

Henkilökohtainen kunto-ohjelma

Kuntotestien jälkeen laadittava ohjelma, jota noudattamalla liikuntaneuvoja uskoo kuntoilijan etenevän parhaiten kohti terveys- ja kuntotavoitettaan. Henkilökohtaisen kunto-ohjelman sisältö päätetään pohtimalla yhdessä kuntoilijan kanssa, millaisten liikuntamuotojen ja millaisten lähitavoitteiden avulla kuntoilija voisi suotuisimmin edetä nykyisessä elämäntilanteessaan.¹⁸

Henkilökohtainen liikuntaneuvonta

Henkilökohtainen liikuntaneuvonta on liikunnan edistämisen yksilöllisin toteutustapa. Siinä hyödynnetään kasvatuksellisia ja viestinnällisiä keinoja sekä ammatillisen osapuolen ja asiakkaan vuorovaikutusta. Tietoa fyysisen aktiivisuuden merkityksestä terveydelle sovitetaan asiakkaan tarpeisiin ja edellytyksiin käytännöllisessä muodossa.¹⁹ Tässä tutkimuksessa puhutassa liikuntaneuvojasta tai kunto-ohjaajasta, tarkoitetaan samaa henkilöä.

Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on lihaksilla suoritettava työ, joka kohottaa energiankulutuksen suuremmaksi kuin lepoaineenvaihdunta. Fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä terveyden ja toimintakyvyn kannalta. Se voidaan jakaa fyysisesti aktiiviseen tai liikunnalliseen elämäntapaan, liikuntaan ja urheiluun.²⁰

Liikunta-aktiivisuus

Liikunta-aktiivisuudella tarkoitetaan henkilön omaehtoista liikkumista tai osallistumista ohjattuihin liikuntatapahtumiin. Liikunta-aktiivisuus on suppeampi käsite kuin fyysinen aktiivisuus, joka sisältää kaiken tahdonalaisen liikunnan.²¹

Liikunta

Liikunta on yksi ihmisen perustoiminto, ja liikkumiskyky on laadukkaan elämän perusedellytys. Riittävä määrä liikuntaa on elimistön rakenteiden ja toimintojen kunnossa pysymisen kannalta välttämätöntä. Liiallinen ja väärin suoritettu liikunta voi kuitenkin aiheuttaa vaurioita. Liikkumattomuus eli inaktiivisuus on yksi suurimpia riskitekijöistä ihmisen terveydelle. Liikunta on tahtoon perustuvaa ja hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua. Siihen liittyy ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä ja niitä palvelevia liikesuorituksia. Liikunta tuottaa myös erilaisia elämyksiä, jotka voivat olla positiivisia tai negatiivisia. Terveydellisten ja elämän laadullisten tavoitteiden saavuttamiseksi liikuntaa tulisi tehdä toistuvasti ja jatkuvasti. Liikunnan tavoitteena on vaikuttaa ihmisen fyysiseen kuntoon ja terveyteen. Liikunnalla tuotetaan elämyksiä ja kokemuksia sekä niihin perustuvia vaikutuksia. Liikunta voidaan jakaa tavoitteidensa perusteella kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan.²²

Liikuntakäyttäytyminen

Ihmisen elämäntapoja ohjaavat yksilölliset mieltymykset sekä monet vuosien varrella koetut ja opitut asiat. Liikuntakäyttäytyminen on luonnostaan opittu tai omaksuttu tapa, joka ilmenee liikuntakykyisyytenä tai liikunnallisuutena erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.²³

Fyysinen kunto

Ruumiillisella tai fyysisellä kunnolla tarkoitetaan elimistön fysiologista ja biomekaanista kykyä, toimintakelpoisuutta tai tilaa tietyn fyysisen tehtävän suorittamiseen.²⁴

Terveyskunto

Terveyskunto sisältää sellaiset kunnan osatekijät, joihin fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti tai kielteisesti ja jotka ovat yhteydessä terveydentilaan. Se on tila, jota luonnehtii a) kyky suorittaa päivittäiset toiminnat tehokkaasti ja b) ominaisuudet ja kapasiteetit, jotka ovat yhteydessä hypokineettisten (liikunnan puutteen aiheuttamien) sairauksien ja tilojen ennenaikaisen kehittymisen vähäiseen vaaraan.²⁵

Terveysliikunta

Terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka tehokkaasti ja turvallisesti parantaa terveystilaa tai ylläpitää jo valmiiksi hyvää terveystilaa.²⁶

Liikuntamotivaatio

Suuntautumisosetti, jolla on sekä sisäinen että ulkoinen ulottuvuus. Vastakohtana behavioristien korostamille ulkoisille tekijöille tärkeimpiä ovat sisäiset tapahtumat ja ajatteluprosessit, joita nimitetään kokemuksiin.²⁷

2.4 Viitekehys

Tutkimuksen viitekehys rakentuu liikuntamotivaation ympärille. Kunto-ohjaajan tarkoitus on vaikuttaa henkilön liikuntakäyttäytymiseen. Jotta päästään käsiksi liikuntakäyttäytymiseen on kuitenkin ensin ”kohdattava” kuntoilijan liikuntamotivaatio. Koska liikunta on vapaaehtoista, kuntoilija voi itse päättää liikuntakäyttäytymisestään. Liikuntaneuvojan (ohjaaja) tehtävä on vaikuttaa motivaatioon niin, että kuntoilija tekee toivottuja päätöksiä fyysisen aktiivisuuden suhteen.

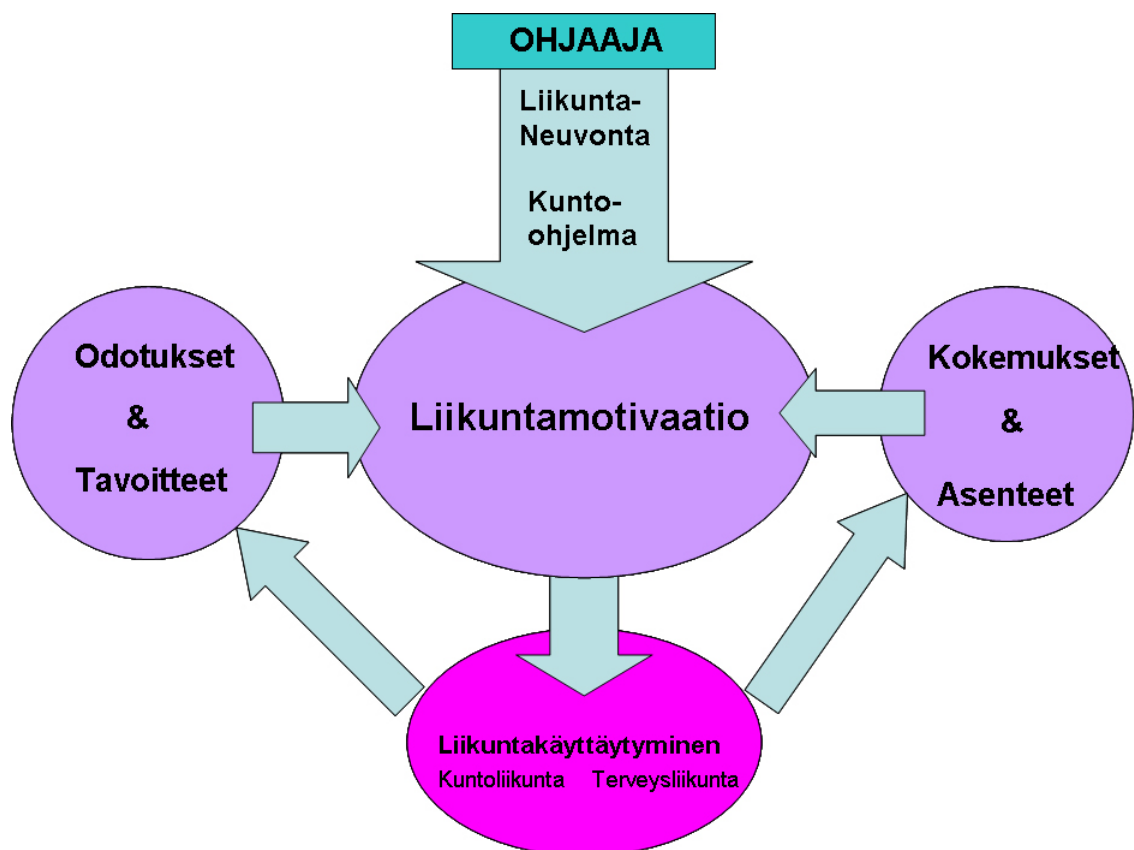
Motivaatio ei ole irrallinen itsestään syntynyt tekijä, vaan sillä on historia. Se perustuu johonkin. Yhtä lailla motivaatiolla on tulevaisuus. Motivaatioon voidaan katsoa vaikuttavan kuntoilijan näkemykset tulevastakin ja menneestä. Menneisyyttä viitekehyksessä kuvaa ympyrä, jonka sisällä ovat sanat ”Asenteet ja kokemukset”. Tulevaisuutta puolestaan kuvaavat sanat ”Odotukset ja tavoitteet”. Nämä kaksi ympyrää ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa liikuntakäyttäytymisen ja liikuntamotivaation kanssa ja ne kohtaavat nykyhetkessä. Synnyttäähän liikuntakäyttäytyminen jatkuvasti uusia kokemuksia ja muokkaa asenteita. Näiden kautta luodaan uusia odotuksia ja tavoitteita, jotka johtavat tietynlaiseen motivaatioon.

Ohjaaja on asetettu kuviossa ylimmäksi piirroksen selkeyden kannalta, vaikka todellisuudessa olisi oikeampaa piirtää ohjaaja sivulle tai alapuolelle. Koska liikunta on vapaaehtoista ja perustuu yksilön päätöksentekoon, kuntoilijan itsensä tulisi olla viitekehyksessä ylimpänä. Oli kuvio aseteltu sitten miten päin tahansa, kunto-ohjelma ja liikuntaneuvonta ovat jotain, mikä tulee ulkopuolelta. Se tulee ohjaajalta, joka pyrkii havainnoimaan henkilöä, jota ohjaa. Liikuntaneuvonnan tarkoitus on aiheuttaa muutoksia liikuntakäyttäytymisessä, ja siihen päästykseen on ohjaajan otettava huomioon kuntoilijan motivaatio ja siihen vaikuttavat tekijät. Liikuntaneuvonnan tarkoitus on aiheuttaa muutoksia liikuntakäyttäytymisessä, ja siihen päästykseen on ohjaajan otettava huomioon kuntoilijan motivaatio ja siihen vaikuttavat tekijät. Liikuntaneuvonnan tarkoitus on aiheuttaa muutoksia liikuntakäyttäytymisessä, ja siihen päästykseen on ohjaajan otettava huomioon kuntoilijan motivaatio ja siihen vaikuttavat tekijät.

kuntaneuvonta ei suoraan vaikuta liikuntakäyttämiseen, vaan kuntoilija itse tulkitsee kunto-ohjelmasta ja ohjaajalta saatua informaatiota omien kokemustensa ja ennakkokäsitystensä kautta. Kunto-ohjelman noudattaminen aiheuttaa uusia kokemuksia ja sitä kautta uusia perusteita motivaation ja liikuntakäyttämisen muokkaamiseen.

Aktiivinen liikuntakäyttäytyminen jakautuu terveysliikuntaan ja kuntoliikuntaan. Tässä tutkimuksessa liikuntaa on tarkasteltu juuri näistä kahdesta näkökulmasta. Liikuntamuodon valintaan vaikuttavat samat tekijät kuin liikuntakäyttämiseen kokonaisuudessaankin. Kunto-ohjelmalla ja liikuntaneuvonnalla voidaan ja pyritään vaikuttamaan myös liikuntamuodon valintaan.

Kuva 1 Tutkimuksen viitekehys



3. TUTKIMUSONGELMAT JA –MENETELMÄT

3.1 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen pääongelma kysymyksenä on:

Miten miehistöstä aliupseeriksi –kurssilaisten liikuntamotivaatioon voidaan vaikuttaa henkilökohtaisella kunto-ohjelmalla ja liikuntaneuvonnalla?

Tutkimusongelmaan pyrin löytämään ratkaisun yhdistämällä liikuntamotivaatiosta ja liikuntaneuvonnasta tehtyjen tutkimusten tietoja. Miehistöstä aliupseeriksi –kurssilla keräämääni aineistoa pyrin tulkitsemaan kirjallisuuden ja aikaisemmantutkimusten esittämien tulosten näkökulmasta.

Alaongelmat:

1. Mitkä ovat aliupseerikurssilaisten yleisimmät liikuntamotivaatiotekijät ja miten ne tulisi huomioida liikuntaneuvonnassa, jotta saadaan aikaan muutoksia liikuntakäyttäytymisessä?
2. Mitkä asiat selittävät aliupseerikurssilaisten liikunta-asenteita ja liikuntamotivaatiota ja miten niitä voidaan muokata?

Alaongelmat eivät ole erillisiä ongelmia vaan liittyvät keskeisesti tutkimuksen pääongelmaan.

3.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen empiirinen aineisto on tuotettu vuoden 2005 aikana. Siihen kuuluvat kurssilla järjestetyt kuntotestit, joista aloitustesti tehtiin tammikuussa 2005 ja lopetustesti saman vuoden joulukuussa. Kuntotesti oli niin sanottu varusmiesten kuntotesti, johon kuuluu 12 minuutin juoksutesti sekä lihaskuntotesti. Lihaskuntotestin liikkeet olivat vauhditon pituus, istumaan nousu, selkälihasliike, etunojapunnerrus ja käsinkohonta. Testit suoritettiin eri päivinä

siten, että juokсутesti tehtiin ennen lihaskuntotestiä. Molemmat juokсутestit juostiin halliolo-suhteissa ja ovat näin ollen olosuhteiden osalta vertailukelpoisia.

Empiirisen aineiston tärkeimmän osan muodostavat liikuntakyselyt, jotka teetettiin kuntotestien tapaan kurssin alussa ja lopussa. Kyselylomakkeet olin laatinut itse ja ne sisälsivät sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Ensimmäisen liikuntakyselyn tärkein tehtävä oli edesauttaa kunto-ohjelmien laatimista kurssilaisille. Kyselyllä selvitettiin kurssilaisten liikunta-asenteita, liikuntamotiiveja, liikuntatottumuksia sekä liikunnan harrastamiseen vaikuttavia elämäntilanteita ja ympäristötekijöitä. Jälkimmäisellä kyselyllä pyrittiin selvittämään edellä mainituissa asioissa tapahtuneita muutoksia sekä erityisesti fyysisessä aktiivisuudessa tapahtunutta kehitystä, kunto-ohjelmien noudattamisaktiivisuutta ja syitä näihin asioihin. Empiirisen aineiston analysointi on tehty vuoden 2006 jälkimmäisellä puoliskolla ja vuoden 2007 alussa. Tutkimuksessa käytetyn teoriapohjan olen luonut kahdessa osassa. Liikuntaneuvontaa ja sillä saavutettuja tuloksia tutkin tehdessäni sotatieteiden kandidaatin työtäni vuonna 2005. Liikuntamotivaatioon syvennyin puolestaan syksyn 2006 ja alkuvuoden 2007 aikana.

Tutkimuksessa on sekä kvalitatiivisen, että kvantitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Kvantitatiivisuus ilmenee kuntotestien tuloksissa ja niissä liikuntakyselyiden kysymyksissä, joita on mahdollista analysoida numeerisesti. Kuitenkin pieni otanta ja aineistonkeruussa käytetyt menetelmät sekä kyselyiden kysymystenasettelu rajoittavat määrällistä analysointia ja siitä kumpuavien johtopäätösten tekemistä. Tutkimuksessa käyttämäni otos on 15 henkilöä. Otos on pieni laajempien yleistysten tekemisen kannalta. Toisaalta otos on 100% siitä aliupseerikurssista, jonka yhteydessä tutkimus on laadittu. Joidenkin tutkimukselle keskeisten asioiden, kuten esimerkiksi motivaation, välitön analysoiminen on mahdotonta. Motivaation mittaamisen vaikeutta hahmottaa hyvin esimerkiksi se, että ei pystytä mitenkään määrittämään sitä, koska motivaatio on nolla. Ihmistieteissä mittaaminen onkin yleensä vertailevaa.²⁸ Johtopäätökset on tehtävä välillisesti yksilöiden liikuntakäyttäytymisen antamien johtolankojen kautta.

Suomalainen väestö on varsin homogeenista²⁹ ja tutkimusaineistoksi valittu joukko vielä jokseenkin homogeenisempi. Kaikki 15 henkilöä ovat aikuisia miehiä, he ovat suorittaneet varusmiespalveluksen miehistötehtävissä ja ovat osallistuneet vapaaehtoisesti miehistöstä aliupseeriksi kurssille. Aliupseerikurssilaiset muodostivat tiiviin joukon, joka toimi tietyn organisaation sisällä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. He kävivät läpi yhtenevän koulutuksen, jonka yhtenä osana oli liikuntamoduuli.

Aliupseerikurssin osallistujia voidaan kutsua tapaukseksi, joka muodostaa kokonaisuuden. Tämä antaa tälle tutkimukselle tapaustutkimuksen leiman. Tutkimuksessa on tavoitteena tuottaa juuri tästä tietystä aliupseerikurssista tietoa, jota tutkitaan aiheesta olevan laajemman, kurssin ulkopuolisen tiedon valossa. Tapauksen valitseminen oli helppoa, koska tutkimus kohdistui tietyn, ensimmäistä kertaa järjestettävän kurssin osallistujiin. Tutkimuksen aineiston keruussa on käytetty erilaisia tiedonkeruun menetelmiä: testejä, kyselyitä, avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä, kirjallisuuden tutkimista ja pienessä määrin myös vuorovaikutteista kanssakäymistä kurssilaisten kanssa.³⁰

Saarela-Kinnunen ja Eskola (2001) esittävät, että tapaustutkimusta voitaisiin soveltaa muun muassa opetuksen kehittämiseen.³¹ Ehdotus sopi mainiosti tutkimukseen, jossa käsitellään liikuntaneuvontaa. Tapaustutkimuksessa voidaan hyödyntää sekä määrällistä että laadullista aineistoa, mikä on ominaista tälle tutkimukselle. Tutkimuksessa joudutaankin vastaamaan yhtä lailla kysymyksiin, kuinka paljon tai kuinka monta kuin kysymyksiin, kuinka ja miksi. Tapaustutkimuksen tapaan on tutkimuksessa pyritty tarkastelemaan aihetta tietoisesti valitusta suunnasta: liikuntaneuvonnan laajaa kenttää motivaation näkökulmasta.

Tutkimuksessa on tarkasteltu monia asioita määrällisesti prosenttilukujen valossa. Tutkiessa olen pyrkinyt ajattelemaan siten, että jos esimerkiksi 90% otoksesta näyttää edustavan yhteistä suuntaa, on usein yhtä merkittävää tutkia sitä, miksi jäljellejäävä 10 % ei kuulunut valtajoukkoon kuin selvittää, mitä yhteisiä tekijöitä vallitsee niiden 90% kesken. Tämä ajatuspa sopii erityisen hyvin tutkimukseen, jonka kulmakivi on yksilön ymmärtämiseen pyrkivä henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Niinpä vaikka koko aliupseerikurssi yhdessä muodostavatkin tapauksen, on myös jokainen joukkoon kuuluva yksilö tapauksen alayksikkö, oma tapauksensa.³²

Tapaustutkimuksessa pyritään tapauksen kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen ja tavoitellaan analyttistä yleistämistä eli pyritään teorioiden yleistämiseen ja laajentamiseen. Tässä tutkimuksessa on pyritty ymmärtämään aliupseerikurssin kokemuksia liikuntamotivaatioteorioiden ja liikuntaneuvonnan kokemusten kautta. Tutkimusta voidaankin luonnehtia teorialähtöiseksi, tutkimusongelmat ratkaistaan pitkälti teoria-aineiston kautta ja empiirisen aineiston tehtävänä on syventää ymmärrystä aliupseerikurssin viitekehysessä.³³

Koska Vuoden 2005 Miehistöstä aliupseeriksi reservissä –kurssi oli ensimmäinen laatuaan, on vaikea arvioida, miten hyvin tämän tutkimuksen tulokset pätevät myöhemmillä kursseilla.

Mikäli valintaperusteet pysyvät samanlaisina ja kurssi muodoltaan samanlaisena, voisi kuvitella, että tulevien kurssien osallistujat muodostavat jokseenkin samanlaisia tapauksia kuin tässä tutkimuksessa käsiteltävä joukko.

4. LIIKUNTA AKTIIVISUUS JA MOTIVAATIO

4.1 Liikunnan yhteiskunnalliset tekijät

Ihmiset suhtautuvat liikuntaan erilailla erilaisissa kulttuureissa ja eri ajanjaksoina. Liikunta kulkee harvoin erillisenä yhteiskunnallisena asiana, vaan se on usein yhdistetty muihin vallitseviin ideologioihin ja aatteisiin. Esimerkiksi kylmänsodanajan kommunistisissa valtioissa urheilu ja liikunta olivat myös politiikan työvälineitä ja ihmiset saattavat näissä maissa yhä mieltää liikunnan osaksi propagandaa.³⁴ Suomessakin liikuntakasvatusta ovat tehneet järjestöt, joilla on ollut omat ideologiansa, joskin yleensä kyse on ollut ainoastaan siitä, että liikunta on haluttu sisällyttää omaan ideologiaan. Esimerkiksi Suomen itsenäisyyden jälkeisinä vuosikymmeninä liikuntakasvatuksesta huolehtivat muun muassa suojeluskunnat, työpaikat, ammattiyhdistykset, nuorisoseurat ja raittiusseurat.³⁵

Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen on ollut ominaista teollisille maille viimeisten vuosikymmenten aikana. Kun fyysinen työ ja muu vapaa-ajan fyysinen kuormittavuus on vähentynyt, on liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys korostunut.³⁶ Liikuntaharrastuksen kehitykseen ovat vaikuttaneet lukuisat asiat, joista tärkeimpiä ovat yleiset asenne ja arvomuutokset. Liikuntaa on alettu pitää muodikkaana ja ihailtavana harrastuksena. Vapaa-ajan lisääntynyt määrä, taloudellisten edellytysten parantuminen ja liikunnan harrastusmahdollisuuksien lisääntyminen ovat luoneet edellytykset vallitsevalle kehitykselle. Yhä suurempi osa väestöstä on kiinnostunut omasta terveydestään ja tiedostaa liikunnan positiiviset vaikutukset.³⁷

Liikunnasta on tullut monille elämäntapa.³⁸ Ihmiset tekevät yhä useammin tietoisia valintoja eri elämäntapojen välillä mielihalujen ja muotivirtausten mukana. Kokeilunhaluisille henkilöille on tarjolla runsaasti vaihtoehtoja ja moni kokeileekin erilaisia vaihtoehtoja ennen kuin päätyy pysyvään ratkaisuun.³⁹ Tähänastisten tutkimusten perusteella suomalaiset ovat vapaa-ajallaan aktiivisempia kuin muiden maiden väestöt.⁴⁰ Liikunnan juurtumista kansalaisyhteisöön osoittaa se kansainvälisesti lähes ainutlaatuinen tilastotieto, että Suomessa naiset harrastavat jopa miehiä enemmän liikuntaa.⁴¹ Joidenkin arvioiden mukaan vapaa-ajan liikunnan taso on Suomessa niin korkea, että tason nostaminen voi tuottaa vaikeuksia.⁴²

Suomessa suhtautuminen liikuntaan on yleisellä tasolla myönteistä ja myönteisten asenteiden edelleen parantaminen on haasteellista.⁴³ Noin 95 prosenttia suomalaisista pitää liikuntaharrastusta tärkeänä koko väestölle⁴⁴ ja 44 prosenttia suomalaisista katsoo liikunnan olevan kahden tärkeimmän terveyteen vaikuttavan tekijän joukossa, kun keskimäärin EU-maiden kansalaisista vain 18 prosenttia on samaa mieltä. Liikunnan terveyshyötyjen ymmärtämisen kehitys on ollut Suomessa positiivista: esimerkiksi syyksi painon nousuun kansalaiset uskovat nykyisin yleisimmin liikunnan vähäisen määrän, kun ennen ensimmäisellä sijalla oli ruokailutottumuksissa olevat puutteet.⁴⁵ Kansanterveyslaitoksen Suomen Gallupilla teettämän tutkimuksen mukaan vuonna 2001 puolet suomalaisista miehistä ilmoitti yrittäneensä edellisen vuoden aikana lisätä liikunnan määräänsä juuri terveyssyistä. Kuitenkin saman tutkimuksen mukaan liikunnan lopettaneita oli yhtä paljon kuin aloittaneita, joten vaikuttaa siltä, että kaikkien harrastuksesta ei muodostunut säännöllistä ajanvietettä.⁴⁶

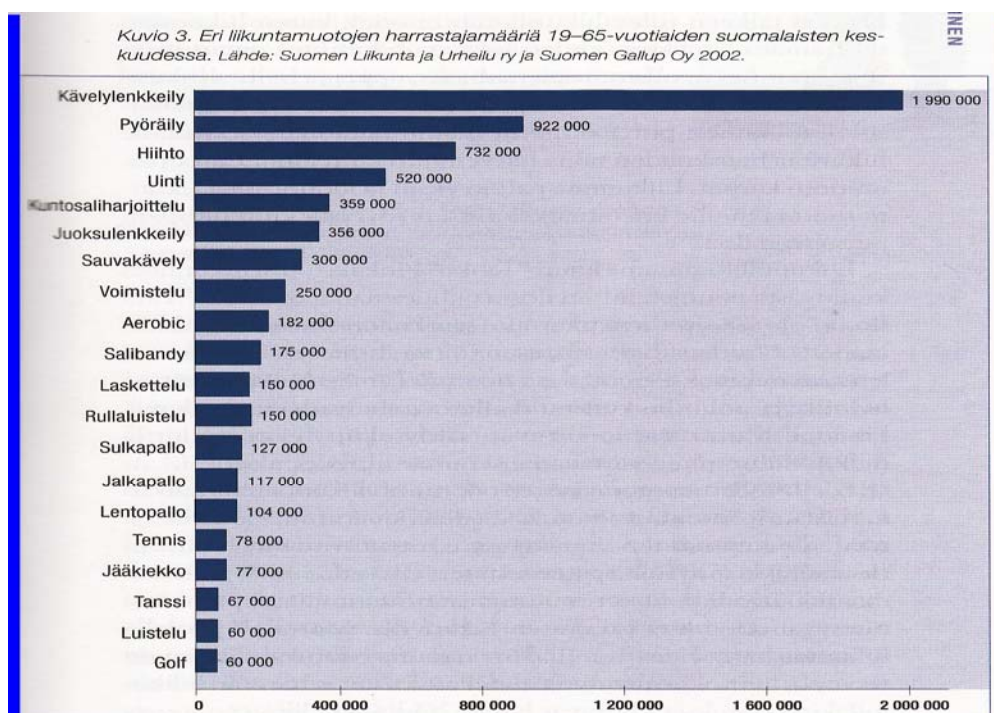
Liikunnan terveysvaikutukset tunnetaan Suomessa melko hyvin ja tutkimukset osoittavatkin järkähtämättä, että terveys on suomalaisille tärkein liikunnan motiivi. Muita tärkeitä syitä ovat fyysinen kunto, rentoutuminen ja virkistäytyminen. Liikunnan hauskuuden takia suomalaiset ilmoittavat harrastavansa liikuntaa harvemmin kuin muut EU-kansat, vaikuttaa siltä, että haluamme liikkua paljon yksin ja luonnossa.⁴⁷ Luonnossa liikkuvien ihmisten keskeiset motiivit ovat ekspressiivisiä ja heidän kannustimissaan korostuvat rentouttavat ja vapauttavat kokemukset sekä mielenterveydelliset syyt. Terveys ja kunto tulee vain sivutuotteena. Rakennetussa tilassa liikuntaa harrastavilla terveys ja kunto näyttäisivät olevan tärkeämpiä vaikuttimia, kuten myös itse liikuntamuotoon tai lajiin liittyvät tekijät, joita kutsutaan instrumentaaliksi motiiveiksi.⁴⁸

Fyysisen aktiivisuuden on todettu vähenevän iän karttuessa sekä määrällisesti että tehossa mitattuna, toisaalta fyysisesti aktiiviset iäkkäät ihmiset saattavat harrastaa liikuntaa useammin kuin nuoremmat kuntoilijat.⁴⁹ Suomalaisista nuorista noin viidesosa on fyysisesti täysin passiivisia ja vain puolet heistä liikkuu terveytensä kannalta riittävän paljon. Vaikuttaa siltä, että fyysinen aktiivisuus alenee murrosiässä, tai ainakin tarpeeksi liikuntaa harrastavien määrä on vähäisempi.⁵⁰ Nuoruudessa liikuntaa harrastaneet ovat yleensä vanhemmalla iällä fyysisesti aktiivisempia kuin henkilöt, jotka ovat olleet nuorina passiivisia. Erityisesti kilpaurheilutausta ennustaa aktiivista aikuisuutta, vaikka kilpaileminen olisi jäänyt jo nuorena.⁵¹

Liikunnan harrastaminen nuorten keskuudessa on lisääntynyt viimeisen vuosikymmenen aikana ja urheilun lajivalikoima tullut kirjavammaksi. Usein lapsilla saattaa olla vähintään kol-

me eri urheiluharrastusta, eikä suomalaisilla perinteisillä kestävyyslajeilla ole enää samanlais-ta valta-asemaa kuin ennen.⁵² Juuri nuoret - erityisesti aikuistuvat nuoret - ovatkin erilaisten kokeilujen ja niiden kautta lajivalintojen edessä. Nuorten ja lasten kautta uudet lajit ja moni-puolistunut liikunnan harrastaminen koskettavat myös lasten vanhempia. Perhevaiheessa ole-villa nuorilla aikuisilla lasten liikuntaharrastukset saattavatkin tuoda kaivattuakin vaihtelua arkeen ja harrastamiseen.⁵³

Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen lisäksi fyysisen passiivisuuden vähentämisellä voidaan aiheuttaa väestössä käyttäytymismuutoksia. Passiivisen työn - esimerkiksi istumatyön - teke-minen on lisääntynyt lähes kaikissa ikäluokissa ja väestöryhmissä.⁵⁴ Kansanterveyslaitoksen vuonna 2001 tekemän tutkimuksen mukaan suomalaisista miehistä miltei puolet katsoi teke-vänsä istumatyötä, kun taas vain alle viidenneksellä työhön sisältyi paljon kävelyä. Kävelyn lisäksi paljon nostelua katsoi työssään tekevän 21 prosenttia miehistä. Vain 12 prosenttia mie-histä kuvaili tekemänsä työtä raskaaksi ruumiilliseksi työksi.⁵⁵ Suomalaisen 19-65-vuotiaiden keskuudessa ylivoimaisesti suosituin liikuntaharrastusmuoto on kävelylenkkeily, jota harrastaa lähes 2 miljoonaa ihmistä. Tämän jälkeen tulevat muut kestävyyslajit: pyöräily, hiihto ja uinti sekä hiukan alemmilla harrastusmäärillä juoksulenkkeily ja sauvakävely. Kun-tosaliharjoittelu ja voimistelu sekä aerobic näyttävät olevan suosituimpia lihaskuntoa paranta-via harrastusmuotoja. Palloilulajeista suosituin on salibandy.⁵⁶



Suosituista urheilulajeista viimeaikojen muotilajeihin kuuluvat sauvakävely, rullaluistelu ja salibandy. Harrastusmäärät ovat olleet johdonmukaisesti vähenemään päin juoksulenkkeilyssä, laskettelussa, sulkapallossa, lentopallossa, tenniksessä, kaukalopallossa, squashissa ja kehonrakennuksessa aikavälillä 1994-2001. Joukkueliikuntamuotojen suosion yleinen kehitys vaikuttaa olevan negatiivista. Joukkueurheilulajit ovat melko laimeasti edustettuna myös uusissa lajeissa, joiden aloittamisesta suomalaiset ilmoittavat olevansa kiinnostuneita. Eniten kiinnostusta herättäviä lajeja ovat uinti, hiihto, kuntosaliharjoittelu, voimistelu, sulkapallo ja pyöräily. Myös tanssi, lentopallo ja golf ovat monien kiinnostuksen kohteena.⁵⁷

4.2. Liikuntamotivaatio

Liikuntaharrastus on motivaation muuttumista toiminnaksi, aivan kuten kaikki toiminta on motivaation muuttumista käytännöksi.⁵⁸ Liikuntamotivaatio onkin osa ihmisen motivaatiokäyttäytymistä eikä sitä voida tutkia erillisenä asiana ilman, että pureskellaan yleisiä motivaation osa-alueita. Kuitenkin liikuntamotivaatiolla on omat ominaispiirteensä ja siinä korostuvat motivaation tietyt osa-alueet. Tässä tutkimuksessa keskitytään liikuntamotivaation ominaispiirteisiin ja lähinnä sivutaan yleisiä motivaatiotekijöitä siltä osin, kun se on välttämätöntä liikuntakäyttäytymisen ymmärtämiseksi.

Ihmiskäsityksellemme ja käsityksellemme ihmisen motivaatiosta on tärkeää, että yksilöllä uskotaan olevan kyky vaikuttaa omaan käyttäytymiseensä ja tehdä yksilöllisiä valintoja tietyn tavoitteen saavuttamiseksi.⁵⁹ Varusmiespalveluksessa liikuntakoulutukseen ja peruskoulussa liikuntatunneille osallistuminen on pakollista, mutta muuten kuntoilu on pääasiassa vapaaehtoista ja edellyttää valinnantekoprosessia.⁶⁰ Päätöksenteko onkin keskeistä liikuntamotivaation ymmärtämisessä. Kuntoilijan on itse päätettävä koska hän kuntoilee ja millaisen harjoituksen hän tekee. Tekemällä päätöksen kuntoilija valitsee oman fyysisen aktiivisuutensa suunnan, joka myöhemmin johtaa tietynlaisiin vaikutuksiin henkilön kehossa ja psyydessä.⁶¹

Koska ihminen on järkevä ja ajatteleva, hänen päätöksenteolle on tavallisesti olemassa perusteet, olivat ne sitten hyvät tai huonot. Stuart Biddle esittelee teorian, jonka mukaan yksilö tekee arvion kuntoiluharjoituksesta saatavissa olevasta hyödystä ja siitä todennäköisyydestä, jolla saatavissa oleva hyöty saavutetaan. Teorian mukaan nämä arviot johtavat tiettyyn päätökseen, jolloin ihminen valitsee oman käyttäytymisensä omien havaintojensa perusteella. Se

ei tietenkään tarkoita sitä, etteikö päätöksenteon taustalla jo vaikuttaisi jotkin muut, aikaisemmin syntyneet motivaatiotekijät.⁶²

Vaikka suomalaiset eivätkään kerro liikkuvansa liikunnan hauskuuden takia, on harjoittelun nautinnollisuus erittäin tärkeä liikuntamotivaation osa-alue. Nautinnollisuus ei ehkä ole välttämätöntä harjoittelulle, mutta sen positiivinen vaikutus motivaatiolle on merkittävä. Nautinnolla vaikuttaa olevan enemmän merkitystä lapsille kuin aikuisille, joilla nautinnollisuus on erityisesti yhteydessä sosiaaliseen hyvinvointiin. Nautinnollisuus perustuu optimaalisiin olosuhteisiin ja sopivaan haastavuuteen.⁶³

Ihmiset ovat tavallisesti motivoituneita tekemään asioita, jossa he pystyvät osoittamaan omia taitojaan ja toimintakykyään. He haluavat olla asiaan syventyneitä ja sitä kautta kontrolloivassa asemassa työskennellessä aiheen parissa. Tämä pätee myös liikuntaan, ja niinpä ne, jotka ovat liikunnallisesti lahjakkaita, myös osallistuvat siihen mieluummin.⁶⁴ Ego onkin monille ihmisille keskeinen motivaation ohjaaja.⁶⁵

Kenneth Fox kertoo kolmesta erilaisesta suoritusmotivaation tyypistä. Näistä kykyihin suuntautunut (ability oriented) motivaatio on verrattavissa ego-motivaatioon. Vahvasti ego-orientoitunut henkilö haluaa kehittää omaa kyvykkyyttään ja tilaisuuden tullen haluaa myös osoittaa kyvykkyytensä. Ego-motivaatiotakin voimakkaampana suoritusmotivaatiotyypinä pidetään kuitenkin tavoitesuuntautunutta (task-oriented) motivaatiota.⁶⁶

Nimensä mukaisesti tavoitesuuntautunut henkilö työskentelee saavuttaakseen tietyn päämäärän tai tarkoitusperän eikä pelkällä egoa ”pönkittäväällä” suorituskyvyn nousulla ole kovinkaan suurta merkitystä. Tavoitemotivoitunut henkilö ei yleensä ole kiinnostunut siitä, miten vertaiset luokittelevat hänet, vaikka hänen suorituksensa ei olisikaan paras mahdollinen.⁶⁷ Sen sijaan epäurheilulliseksi itsensä kokeva henkilö, joka on ego-orientoitunut, saattaa vierastaa sellaista liikuntaa, jossa omat taidot joutuvat muiden ihmisten arvioinnin kohteeksi. Tällaisia liikuntamuotoja ovat muun muassa julkinen uiminen, lenkkeily tai joukkueurheilulajit.⁶⁸

Kolmas suoritusmotivaation tyyppi on sosiaaliseen hyväksyntään suuntautunut (social approval-oriented) motivaatio, jonka tavoitteena on yhdenmukaistua yleisen ihanteen tai mallin mukaiseksi ja tulla ”hyveelliseksi”, sen sijaan että pyrittäisiin tiettyyn tavoitteeseen tai haluttaisiin saavuttaa tietty kyvykkyys.⁶⁹

Vaikka henkilöllä olisikin tarvittava motivaatio liikuntaharrastuksen aloittamiseen, se ei välttämättä kannata pidemmälle eteenpäin. Esimerkiksi painonpudotusprojekteissa on huomattu, että laihdutustuloksen pitäminen edes vuoden ajan laihdutusohjauksen päättymisen jälkeen, onnistuu vain noin viidellä prosentilla laihduttajista.⁷⁰ Sinnikkyys ja jatkuva motivaatio ovatkin tärkeitä liikuntaharrastuksen pysyvyyden kannalta. Sinnikkyys (persistence) kuvaa sitä, kuinka hyvin henkilö on sitoutunut tavoitteensa saavuttamiseen. Sitä voidaan pitää itsetuntoon yhteydessä olevana elementtinä, koska se perustuu päätöksentekoon. Sinnikkyys ilmenee täysin arkipäiväisissä asioissa, kuten siinä, käveleekö töihin autolla kulkemisen sijasta, vaikka sataisi vettä. Tämä voi tietysti olla yhteydessä myös ego-motivaatioon, mikäli henkilö haluaa säilyttää työkavereiden silmissä hankkimansa imagon fyysisesti aktiivisena ihmisenä.⁷¹

Jatkuva motivaatio (continuing motivation) eroaa sinnikkyydestä siten, että se ei saa henkilöä jatkamaan suoritusta, vaan palaamaan yhä uudelleen ja uudelleen harjoituspaikalle. Korkea jatkuva motivaatio synnyttää harjoitusriippuvuutta, jonka takia kuntoilija ei halua jättää harjoittelua ennen kuin on päässyt asettamiinsa tavoitteisiin. Harjoitusten väliin jättäminen – erityisesti mikäli näin tapahtuu useita kertoja peräkkäin – johtaa huonoon omatuntoon.⁷² Vahvan sisäisen suoritustavoitteen tuloksena kuntoilijalle kasvaa ulkoisista palkkioista riippumaton omaehtoinen liikuntaharrastus, jossa tarve ulkoiseen hyväksyntään vähenee.⁷³

Motivaatio voidaan luokitella useilla eri tavoilla ja eri mallit ovat osittain päällekkäisiä. Timo Lapinkosken ja Pauli Miettisen (1999) tekemä kahtiajako on rakennettu erityisesti kilpaurheilijoille, mutta se sopii hyvin myös tavoitehakuiseen kuntoliikuntaan. Kirjassa *Voitto – Taito* ja tahto he jakavat motivaation puutemotivaatioon ja tavoitemotivaatioon. Puutemotivaatiossa kuntoilija tai urheilija lähtee kartoittamaan niitä ominaisuuksia ja olosuhteita, joissa hänellä on puutteita ja etsii ratkaisua näiden puutteiden poistamiseen. Tavoitemotivaatiossa huomio taas kohdistetaan olemassa oleviin vahvuuksiin ja niihin saavutuksiin, joihin kuntoilija tulevaisuudessa pyrkii.⁷⁴

Sekä puute- että tavoitemotivaatio voi piiskata urheilijan oikeanlaisiin harjoitteisiin, mutta kuntoilijan kohdalla kahden motivaatiolajin ero on suurempi. Puutemotivoituneen henkilön vaarana on ajautua pyörittelemään mielessään ainoastaan negatiivisia asioita, kun taas tavoitemotivoituneen ajatukset ovat yleensä positiivisia. Ulkopuolisen ohjaajan tai valmentajan onkin syytä tarkkailla, kumpaan motivaatiolajiin kuntoilija on taipuvainen ja pyrkii omalla ohjauksellaan ruokkimaan positiivista ja tavoitehakuista kuntoiluilmapiiiriä.⁷⁵ Positiivisen ohjauksen kautta kuntoilija voi saavuttaa hyvän yleismotivaation liikuntaan, jolloin hän alati

tiedostaa liikunnan tarpeellisuuden esimerkiksi terveyden kannalta. Hyvä yleismotivaatio on ikään kuin henkinen pohjakunto, jonka turvin on helppo etsiä tilannemotivaatiota kuhunkin yksittäiseen harjoitukseen. Tilannemotivaatio on se, joka lopulta ratkaisee toteuttaako kuntoilija kunto-ohjelman mukaisen liikuntaharjoituksen.⁷⁶

4.3. Asenteet ja aikaisemmat kokemukset

Ilkka Vuori nostaa kirjassaan *Tehokas ja turvallinen terveystoiminta* (1996) esille kolme avainsanaa, jotka tukevat liikunnan aloittamista. Nuo sanat ovat: asenteet, arvot ja kokemukset. Hänen mukaansa kuntoilijalle liikunnasta muodostuneet myönteiset tai kielteiset käsitykset ja uskomukset vaikuttavat voimakkaasti siihen, synnyttääkö liikuntakipinä todellisen kuntoiluliekin vai sammuuko tuli jo alkumetreillä.⁷⁷ Onkin ilmeistä, että asenteet vaikuttavat keskeisesti ihmisen päätöksentekoprosessiin. Yksilölle fyysistä aktiivisuutta kohtaan muodostuneet asenteet ovat ratkaisevia sen kannalta, osallistuuko hän fyysiseen aktiivisuuteen.⁷⁸ Tutkimusten mukaan asenteiden rooli liikuntamotivaation pelikentässä on hyvin suuri: muun muassa suojelumotivaatioteorian mukaan käyttäytymismuutos ei edes ole mahdollinen ennen asennemuutosta.⁷⁹

Vaikka asenteet ovat toiminnan aloittamisen kannalta merkittäviä, ne eivät säännönmukaisesti ennusta tietynlaista käyttäytymistä.⁸⁰ Monia liikunnan muotoja, kuten oheis- ja hyötyliikuntaa, ohjaavat enemmän päivittäiset rutiinit ja tottumukset sekä elinympäristön ominaisuudet, kuin varsinaisesti yksilön asenteet ja valinnat.⁸¹ Kognitiivisen psykologian näkökulmasta asenne on eräänlainen filteri, jonka läpi ihminen peilaa maailmaa. Asenteet ovat joko muilta ihmisiltä tai kokemuksen kautta opittuja käyttäytymisen ulkoisia tunnuksia. Käyttäytymistutkijoiden mukaan ihmiset muodostavat niitä havainnoimalla omaa käyttäytymistään.⁸²

Suora kokemus johtaa kognitiivisten ja tunneperäisten asenteiden syntymiseen.⁸³ Liikunta tuottaa eri henkilöille toisistaan poikkeavia tunne-elämyksiä, joiden vaikutus kuntoiluun asennoitumiseen on merkittävä. Positiiviset kokemukset lisäävät halua liikkua, kun taas epämiellyttäviä tunteita aiheuttaneet kokemukset vähentävät liikuntamotivaatiota.⁸⁴ Aikaisemmassa kokemuksessa saavutettua menestystäkin tärkeämpää on kuitenkin se, miten aikaisempi menestys on kohdattu ja käsitelty jälkikäteen esimerkiksi palautteen muodossa.⁸⁵ Ihmisellä on harvoin asenteita sellaisia asioita kohtaan, joita hän ei tunne tai joista hänellä on vähän tietoa. Vasta käytännön kokemuksen saaminen sekä karttuneet taidot ja tietämys mahdollista-

vat joko positiivisen tai negatiivisen asenteen syntymisen, tai aikaisempien asenteiden muuttumiseen.⁸⁶

Harjoituksen aiheuttamat välittömät ruumiintuntemukset muodostavat kuntoilijassa erilaisia tunneperäisten asenteiden rakennuspalikoita. Fyysinen kuormitus aiheuttaa hikoilua, kehon lämpenemistä, hengästyistä, muutoksia pulssissa, liikeaistimuksia, lihasväsymystä ja erilaisia asentotuntemuksia. Kokenut kuntoilija tekee näiden tuntemusten perusteella johtopäätöksiä omasta kunnosta, harjoittelun tehosta ja harjoitusvaikutuksesta, mutta kokemattomalle liikkujalle nämä tuntemukset saattavat olla outoja tai peräti epämiellyttäviä. Vaikka näillä tuntemuksilla on tapana muuttua myönteisemmiksi liikuntaharrastuksen säilyessä, aloitteleva harrastaja ei välttämättä jaksaa odottaa niin pitkään, vaan asenteet kuntoilua kohtaan syntyvät epäilyttävien tuntemusten perusteella ja liikuntaharrastus loppuu ennen kuin sillä saavutetaan hyötyjä.⁸⁷

Joillain henkilöillä fyysiset ominaisuudet – kuten esimerkiksi aerobinen suorituskyky – saattavat olla perinnöllisistä syistä parempia kuin toisilla. Paremmilla perintötekijöillä varustettu henkilö saattaa tuntea liikunnan harrastamisen helpommaksi ja miellyttävämmäksi kuin päinvastaisen lähtökohdan omaava henkilö. Kuitenkin juuri ne henkilöt, joilla lähtökohta on heikompi, kuuluvat esimerkiksi aineenvaihduntasairauksien vaaratekijöiden osalta riskiryhmään. Epäedullisesta perimästä huolimatta henkilö ei saisikaan luovuttaa, vaan hänen tulisi lisätä liikuntaansa sairastumisvaaran vähentämiseksi, vaikka tulokset tuntuisivatkin aluksi vähäisiltä.⁸⁸

Muilta ihmisiltä opitut asenteet ilmenevät yleensä enemmän käyttäytymismalleina kuin tunnetiloina. Toisilta ihmisiltä, kirjoista, lehdistä, televisiosta ja muualta mediasta saadut tiedot johtavat tietynlaisten uskomusten syntymiseen ja uskomukset johtavat tietynlaiseen toimintaan. Vaikka uskomukset perustuisivatkin toisiin henkilöihin ja muihin vieraisiin lähteisiin, varsinainen uskomus ja asenne muodostuvat oman päättelyn perusteella. Henkilö vertailee saamiaan tietoja aikaisempiin kokemuksiinsa ja muokkaa hänellä jo olevia uskomuksia uuden tiedon valossa. Päätelystä uskomuksesta voidaan erotella kuvaileva uskomus, jollainen syntyy aikaisemmissa kappaleissa esiteltyjen suorien kokemusten kautta.⁸⁹

Vanhojen kokemusten ohella liikuntaa koskevat odotukset vaikuttavat keskeisesti siihen, miten aktiivisesti ja innokkaasti henkilö osallistuu liikuntaan.⁹⁰ Jotkut saattavat olettaa jonkin liikuntamuodon olevan heille liian raskasta, ja mikäli ensimmäinen kokeilukerta todistaa vah-

vasti odotuksen puolesta, toista kokeilukertaa ei ehkä koskaan tapahdu. Toiset ihmiset taas odottavat välittömiä virkistäviä vaikutuksia eivätkä varaudu muunlaisiin tuntemuksiin. Kun sitten harjoituksesta ei seuraakaan selvää mielihyvää ja rentoutta, vaan lihakset kipeytyvät ja päällimmäinen tunne on väsymys, kuntoilija saattaa kokea niin kovan pettymyksen, että jättää harrastamisen.⁹¹ Usein kokemattomalla kuntoilijalla on odotuksia juuri välittömien myönteisten psyykkisten ja sosiaalisten kokemusten saamiseen. Liikunnan odotetaan myös saavan vaikutuksia ulkonäköön, painoon ja suorituskykyyn. Näitä näkökohtia usein painotetaan liikuntaa markkinoitaessa eikä kaikkien kuntoilijoiden odotukset välttämättä siksi ole realistisia.⁹²

Liikuntaharrastuksen muodostuminen pysyväksi elämäntavaksi tapahtuu yleensä pitkän sosiaalistumisprosessin kautta. Keskeisiä sosiaalistavia tekijöitä ovat myönteiset ja kielteiset kokemukset ja elämykset, joihin harrastaja törmää erilaisissa liikuntaympäristöissä.⁹³ Asenteet liikuntaa kohtaan muodostuvat tavallisesti jo peruskouluikäisenä.⁹⁴ Tuija Tammelin (2003) toteaa tutkimuksessaan Oulun yliopistolle urheilun harrastamisen vähintään kaksi kertaa viikossa koulun ulkopuolella, kuulumisen urheiluseuraan ja hyvän liikuntanumeron 14-vuotiaana korreloivan ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiässä.⁹⁵ Liikunnan harrastamisen määrä nuoruudessa on siis yhteydessä myöhempään harrastaneisuuteen. Liikunnan määrää suurempi merkitys on kuitenkin sillä, missä ilmapiirissä liikunta on tapahtunut. Liikuntaan pakottamisen on todettu vaikuttavan negatiivisesti aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas positiivinen ”isällinen” kannustaminen on ilmennyt aikuisiässä fyysisen aktiivisuuden lisääntymisenä.⁹⁶

Vuonna 2003 toteutetun reserviläisten fyysisen suorituskyvyn tutkimuksen tulokset tukevat Tammelinin päätelmiä. Tutkimuksen mukaan reserviläisten fyysinen aktiivisuus oli selkeästi yhteydessä heidän viimeisimmän koulutodistuksensa liikunnan arvosanan kanssa. Niistä, joiden liikunnan arvosana oli viimeisessä todistuksessa ollut seitsemän tai vähemmän, yli kaksi kolmasosaa ilmoitti, ettei harrasta juuri mitään liikuntaa tai korkeintaan kerran viikossa verkkaista liikuntaa. Arvosanan 10 saavuttaneista miehistä puolestaan tuohon ryhmään kuului vain reilu 20 prosenttia, kun taas puolet heistä ilmoitti harrastavansa ripeää ja reipasta liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Arvosanan 8 tai 9 saaneet sijoittuvat taulukossa ääriarvosanojen väliin.⁹⁷ Liikunta-arvosanojen yhteys aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen voi olla osoitus siitä, että fyysinen aktiivisuus yksilön kohdalla on määrätynyt jo ennen viimeistä kouluarvosanaa, tai yhtä lailla osoitus siitä, että huono menestys koululiikunnassa on vaikuttanut liikunta-asenteisiin.

Fyysisen aktiivisuuden määrän lisäksi lapsuuden kokemukset vaikuttavat aikuisiän liikunta-
muotoihin ja liikuntaympäristön valintaan. Pauli Vuolle (1994) esittelee teoksessa Liikunnan
yhteiskunnallinen perustelu tutkimuksen, jonka mukaan lapsuudenkodissa harrastetun liikun-
nan liikuntaympäristöjen ja aikuisiän suosikkiliikuntamuotojen välillä on johdonmukainen
yhteys. Muun muassa lapsuudenkodin kokemukset luonnosta liikuntaympäristönä ilmenevät
liikuntaharrastuksen suuntautumisena luonnonympäristöön myös aikuisiässä. Vastaavasti ko-
kemukset rakennetussa ympäristössä liikkumisesta ohjaavat kuntoilemaan rakennetussa lii-
kuntaympäristössä myös vanhempana.⁹⁸

Sen lisäksi, että ihmisillä on erilaisia asenteita, he eroavat toisistaan myös siinä, kuinka her-
kästi asenteet vaikuttavat itse käyttäytymiseen. Asenteiden vaikutusherkkyyteen vaikuttavat
älylliset tekijät, tunteelliset tekijät ja käyttäytymistekijät. Älylliset tekijät rakentuvat liikun-
taan tai sen toteutustapaan kohdistuvien yksilön uskomuksien, vakaumuksen, ideoiden ja tie-
tojen päälle. Tunteelliset tekijät heijastavat arvostusta, toiveita ja tunteita, joita henkilöllä
on liikuntaa tai siihen liittyviä elementtejä kohtaan. Käyttäytymistekijöihin kuuluu muun mu-
assa henkilön yleinen taipumus toimia.⁹⁹

4.4. Fyysinen aktiivisuus ja persoonallisuus

Liikunnan harrastamisen määrälle ja henkilön persoonallisuudelle on vaikea löytää johdon-
mukaista yhteyttä, erityisesti silloin, kun suuntana on persoonallisuudesta liikunnan harrasta-
misen määrään kohdistuvat vaikutukset. Liikunnan vaikutuksista persoonallisuuteen ja psyy-
keeseen on tehty lukuisia tutkimuksia ja niiden tuloksia esitellään laajasti kirjallisuudessa.
Kysymyksen kääntäminen toisinpäin vähentää kuitenkin vastausten määrää selvästi.¹⁰⁰

Heli Bäckmand (2006) esittelee tutkimuksen, jonka mukaan säännöllisesti liikuntaa harrasta-
vat ihmiset ovat luonteeltaan merkittävästi erilaisia kuin ihmiset, jotka eivät harrasta liikun-
taa. Erityisen selväksi ero tulee, kun verrataan urheilijoita ja fyysisesti passiivisia henkilöitä
keskenään. Bäckmandin mukaan liikuntaa harrastamattomille ominaisia piirteitä ovat neuro-
tismi, ahdistavuus, pakkomielleet, jännitys, depressio, viha, väsymys ja voiman puute. Urhei-
lijat puolestaan ovat tunne-elämältään tasapainoisempia, hillitympiä, hallitsevia ja paremmin
itseensä luottavia, mutta heillä voi esiintyä passiivisten henkilöiden tapaan ahdistuneisuutta,
jota tavallisella fyysisesti aktiivisella kuntoilijalla ei esiinny yhtä paljon. Urheilijat saattavat
myös olla aggressiivisempia ja paremmin itseensä luottavia kuin muut ihmiset.¹⁰¹

Persoonallisuustekijät ovat tärkeitä määrääviä tekijöitä, kun valitaan vapaa-ajan liikuntamuotoa. Selvimmin urheilulajin valintaa ennustaa ekstroversio-introversio-faktori, vaikka neurotismi on myös merkittävä faktori. Yksilölajien harrastajat vaikuttavat olevan enemmän introverteja, kun taas joukkuelajien harrastajat ovat ekstrovertimpiä, joskin erot ovat selkeämpiä urheilijoilla kuin tavallisilla harrastajilla. Urheilijoiden persoonallisuus saattaa erota muiden ihmisten persoonallisuudesta muutenkin, joten on mahdollista, että fyysisen suorituskyvyn ja persoonallisuuden välillä on yhteys. Persoonallisuuden ja psyykkisen terveyden vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen ovat kuitenkin ristiriitaisia eikä urheilijoillekaan kyetä osoittamaan erityistä urheilijan persoonallisuutta.¹⁰²

4.5. Liikuntaa rajoittavat tekijät

Aikuisilla liikunnan harjoittelun esteet voidaan luokitella viiteen ryhmään: fyysiset syyt, henkiset syyt, motivaatio, aika ja liikuntamahdollisuudet.¹⁰³ Sekä kansainvälisesti että Suomessa suurin syy kuntoiluun osallistumattomuuteen on väitetty ajan puute.¹⁰⁴ Ajan puute on selvästi yleisempi syy 25-54-vuotiailla verrattuna tätä vanhempiin, joilla puolestaan on enemmän henkisiä ja fyysisiä rajoitteita. Korkeammin koulutetuilla aikarajoite ei ole yhtä tavallinen kuin työväestöllä. Perheellisillä ajanpuutetta ilmenee enemmän kuin perheettömillä.¹⁰⁵

Perheelliset ihmiset kokevat usein, ettei heillä jää kotiaskareilta aikaa fyysisen kunnon ylläpitämiseen. Ongelma koskee sekä miehiä, että naisia, vaikka äidit käyttävätkin kotiaskareisiin enemmän aikaa kuin isät. Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen (2002) mukaan perheenisältä liikenee aikaa liikuntaan keskimäärin alle puoli tuntia vuorokaudessa, kun lapsettomalla aikaa on tuplasti enemmän. Saman tutkimuksen mukaan perheenisillä on kuitenkin vuorokaudessa lähes kaksi tuntia aikaa katsoa televisiota, joten vaikuttaisi siltä, että asioita priorisoidalla perheenisänkin vapaa-ajasta voisi löytää lisää aikaa fyysisen kunnon kohentamiselle. Motivaation liikuntaan on vain oltava korkeammalla kuin motivaation TV:n katseluun. Tilastokeskuksen kyselyn mukaan liikunta on yleisin ajanviete, johon alle kouluikäisten lasten kokopäivätyössä käyvät vanhemmat haluaisivat käyttää enemmän aikaa (23% vastanneista), joten motivaatiotakin pitäisi löytyä.¹⁰⁶

	Alle 45 vuotta, ei lapsia	Nuorin lapsi 0-7 vuotta	Nuorin lapsi 7-17 vuotta
Opiskelu	0 min	0 min	1 min
Osallistuva toiminta	3 min	6 min	12 min
Liikunta ja ulkoilu	44 min	22 min	34 min
Kulttuuri- ja huvitilaisuudet	4 min	5 min	6 min
Lukeminen	33 min	32 min	42 min
Radion kuuntelu	2 minuuttia	2 min	2 min
Television katselu	2 h 33 min	1 h 51 min	2 h 7 min
Seurustelu perheen kanssa	6 min	11 min	10 min
Seurustelu tuttavien kanssa	44 min	35 min	28 min
Harrastukset	27 min	17 min	17 min
Muu vapaa-aika	14 min	13 min	26 min
Matkat	36 min	25 min	33 min
Vapaa-aika yhteensä	6 h 4 min	4 h 40 min	5 h 37 min

Naimisissa tai avoliitossa olevien miesten vapaa-aika perhevaiheen mukaan. Tilastokeskus 2002.

Ajan puutteen jälkeen tulevia muita yleisiä liikuntaharrastusta rajoittavia tekijöitä ovat väsymys, energian puute ja terveydelliset syyt. Tämän jälkeen tulevat muut harrastukset ja kiinnostuksen puute, vaikka todellisuudessa syyt kuten laiskuus, saamattomuus ja kiinnostuksen puute saattavat olla selvästi yleisempiäkin. Tällaiset ”huonolta kuulostavat” syyt saatetaan jättää kyselyissä mainitsematta ja vain ”hyväksyttävät” syyt tuodaan esiin.¹⁰⁷ Kansanterveyslaitoksen vuoden 2001 tutkimuksen mukaan kiinnostuksen puutteen ilmoitti liikuntaa rajoittavaksi tai estäväksi tekijäksi 10 prosenttia suomalaisista ja nuorista, 15-24 vuotiaista suomalaisista, peräti joka viides.¹⁰⁸

Suomessa syntyy vuosittain yli 330 000 liikuntavammaa,¹⁰⁹ mutta silti vain 2 prosenttia miehistä ilmoitti vuoden 2001 tutkimuksessa loukkaantumisen pelon syyksi liikkumattomuudelle.¹¹⁰ Huomattavasti yleisemmin syyksi ilmoitetaan puute helposti saavutettavista liikuntapaikoista.¹¹¹ Huonoilla fasiliteeteilla ja liikuntapaikkojen etäisyydellä kotoa on selkeä negatiivinen vaikutus harjoitususkollisuuteen.¹¹² Onkin todettu, että parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan, voidaan edistää liikunnan harrastamista kaiken ikäisillä.¹¹³ Tutkimusten mukaan sellaisissa yhdyskunnissa, joissa on paljon virkistys-

paikkoja ja –tarjontaa, ihmiset osallistuvat liikuntaan aktiivisemmin kuin yhdyskunnissa, joilla on tarjota vain vähäisiä virkistytymismahdollisuuksia. Yhteisöjen ja yhdyskuntien – vaikkapa taloyhtiön – liikuntapaikat aktivoivat ihmisiä myös yhteistoimintaan liikuntapaikkojen huoltamisen ja kehittämisen suunnittelussa. Tietoisuus omista vaikutusmahdollisuuksista on omiaan lisäämään asukkaiden aktiivisuutta osallistua toimintaan ja myös käyttää yhteisiä liikuntapaikkoja.¹¹⁴

Osaan ympäristötekijöistä, kuten sää- ja ilmasto-olosuhteisiin, ei pystytä vaikuttamaan suoraan, mutta eri vuodenaikoihin ja eri sääolosuhteisiin sopiviin liikuntapaikkoihin voidaan panostaa. Suomessa vuodenajoilla on korostunut merkitys liikunta-aktiivisuudessa. Suomalaiset liikkuvat kesällä enemmän kuin talvella, vaikka monet talviliikuntamuodotkin ovat suosittuja.¹¹⁵ Taloudelliset kustannukset tai välineiden, varusteiden, seuran ja ohjauksen puute koetaan nykyään harvoin liikuntaa rajoittaviksi tekijöiksi.¹¹⁶

5. HENKILÖKOHTAISEN OHJAUKSEN YHTEYS AKTIIVISUUTEEN

5.1. Lähtötason selvittäminen

Reserviläistutkimuksen mukaan vain hiukan alle 40 prosenttia reserviläisistä oli sitä mieltä, että varusmiespalveluksen aikaisissa fyysisesti raskaissa harjoituksissa otettiin huomioon koulutettavien tasoerot. Suurin piirtein yhtä monta prosenttia oli päinvastaista mieltä. On todennäköistä, että jälkimmäisessä 40 prosentissa ei ole kovinkaan montaa sellaista, jonka mielestä hänen koulutuksensa olisi pitänyt olla kovempaa, koska hän on niin hyvässä kunnossa. Tätä väitettä tukee se, että samassa tutkimuksessa vain 1,7 prosenttia vastanneista oli sitä mieltä, että varusmiespalvelus oli fyysiseltä rasittavuudeltaan hyvin kevyt. Käytännössä siis varusmiespalveluksen fyysisessä koulutuksessa ei olla huomioitu tarpeeksi hyvin huonokuntoisia, siis niitä miehiä, jotka eniten tarvitsisivat liikuntaa. Palveluksen aikaisesta liikuntakoulutuksesta on puuttunut yksilöllisyys.¹¹⁷

Terveys- ja kuntoliikunnan edistämisestä saadaan kaikkein yksilöllisintä silloin, kun hyödynnetään henkilökohtaista liikuntaneuvontaa. Yksilöllisen tavan siitä tekee nimenomaan se, että henkilökohtaisessa liikuntaneuvonnassa fyysisestä aktiivisuudesta olevaa tietoa yhdistetään kohdehenkilön omiin yksilöllisiin tarpeisiin ja edellytyksiin käytännöllisessä muodossa.¹¹⁸ Kuntotestit ja kyselyt mahdollistavat neuvonnan henkilökohtaisuuden. Joskus neuvottava ei välttämättä ole itsekään selvillä omasta fysiikastaan ja terveydentilastaan, jolloin ainoastaan lääketieteellisillä tutkimuksilla voidaan selvittää hänen todellinen lähtökohtansa kuntoiluun. Juuri tällainen syvälinen henkilökohtaisuus on ollut monien liikuntainterventioiden selkäranka.¹¹⁹ Kuntoilijan terveydentilan selvittäminen on paitsi ehto kuntoilun ohjaamiselle, myös merkittävä tekijä liikuntaan motivoitumisessa, kuten jo aikaisemmin tässä tutkimuksessa on todettu.

Fyysisen kunnan osatekijöiden mittauksella eli kuntotestauksella pyritään mittaamaan yksilön kykyä tuottaa lihasvoimaa, aikaansaada mekaanista tehoa ja näiden seurauksena tehdä mekaanista työtä.¹²⁰ Syvällisemmin ajateltuna fyysisen suorituskyvyn arvioinnilla on kuitenkin neljä tarkoitusta: 1) arvioida kuntoilijan kuntotaso, jotta saadaan selville, mitkä osa-alueet tarvitsevat harjoitusta, 2) löytää lähtötaso kunto-ohjelmalle, 3) luoda edellytykset arvioida myöhempää kehitystä ja 4) luoda motivaation kannalta tärkeä vertailupohja.¹²¹ Tutkimusten

perusteella yksi syy siihen, että henkilö ei toteuta kunto-ohjelmaansa, voi olla se, että ohjelma on joko liian kevyt tai liian raskas, eikä se vastaa oikeaa vaatimustasoa.¹²² Erityisesti sydämen sykkeen kynnsarvojen (aerobinen ja anaerobinen kynns, maksimisyke) tuntemisella on suuri merkitys, jotta pystytään luomaan sopiva ohjelma sekä seuraamaan kuntoilun tehoa ja vaikutuksia. Usein kuntoilijat haluavat saavuttaa tavoitevaikutukset mahdollisimman kevyellä tai vähäisellä liikunnalla. Tämä mahdollistuu ainoastaan kynnsarvojen mukaisella harjoittelulla.¹²³

Puolustusvoimissa varusmiesten fyysisen suorituskyvyn mittaamiseen on käytetty vuodesta 1974 alkaen kestävyystestinä 12 minuutin juoksutestiä. Lihaskuntotestit puolestaan ovat olleet käytössä vuodesta 1982. Lihaskuntotestiin kuuluvat vauhditon pituus, istumaan nousu, selkälihashasti, etunojapunnerrus ja käsinkohonta. Puolustusvoimien henkilökuntaa on testattu niin ikään 12 minuutin juoksutestillä ja lihaskuntotestillä, mutta lihaskuntotestien sisältö on ollut poikkeava: vauhdittoman pituuden ja käsinkohonnan sijasta palkatun henkilöstön testeissä on käytössä puristusvoima ja toistokyykistys. Lisäksi henkilökunnalta mitataan painoindeksi. Juoksutesti on ollut tarvittaessa mahdollista korvata myös polkupyöräergometritestillä. Henkilökunnan testien tulokset on luokiteltu ikäryhmittäin viiden vuoden ikähaarukalla ja siviilien ja sotilaiden viitearvotaulukot ovat erilaiset. Varusmiesten testien arvostelu on sama iästä tai aselajista riippumatta.¹²⁴

Puhtaan fyysisen suorituskyvyn mittaamisen lisäksi on hyvä testata projektiin osallistuvien henkilöiden taitotaso ja ainakin jollain tasolla yhtenäistää heidän tietotasonsa. Yleensä fyysinen aktiivisuus korreloi henkilön taitotason kanssa, mutta joskus fyysisesti passiiviset ihmiset saattavat olla yhtä lailla taitavia fyysisesti aktiivisetkin henkilöt.¹²⁵ Heikkoja tuloksia fyysisistä suorituskykyä mittaavissa testeissä ei siis tule automaattisesti tulkita myös heikoiksi liikuntataidoiksi ja edellytyksiksi harrastaa liikuntaa monipuolisesti.

Lähtötason selvittämiseen kuuluu myös erilaisten liikuntatottumusten ja liikuntaan kohdistuvien asenteiden selvittäminen. Tutkimusten mukaan niillä, jotka keskeyttävät kunto-ohjelman noudattamisen, on erilaiset asenteet harjoitusohjelmaa, liikuntaan osallistumisen päämääriä ja sosiaalista tukea (ohjausta) kohtaan, verrattuna niihin, jotka jatkavat ohjelman mukana loppuun asti.¹²⁶

5.2. Tavoitteiden asettelu ja niihin sitouttaminen

Liikuntaneuvojan velvollisuuksiin kuuluu kouluttaa kuntoilijaa niissä liikuntatiedoissa ja taidoissa, joita neuvottava ei ennestään hallitse.¹²⁷ Parhaimmillaan uusien taitojen oppiminen myös motivoi liikkujaa. Kaiken kaikkiaan neuvojan on syytä muistaa, että neuvonta on paljon muutakin, kuin liikunta-annosten määrittelyä. Se työ, joka on tehty kunto-ohjelmaa laadittaessa, saadaan kuivumaan kasaan helposti, mikäli aktiivinen työskentely neuvottavien kanssa päättyy kunto-ohjelman luovuttamiseen. Neuvojan ja neuvottavan onkin jo etukäteen yhdessä mietittävä, mitkä olisivat niitä välitavoitteita, joiden kautta neuvottavan kuntokäyrä kulkee nousujohteisesti kohti asetettua päämäärää.¹²⁸

Asennemuutoksen syntymisen mahdollistamiseksi on ensiarvoisen tärkeää, että kuntoilija luottaa omaan kunto-ohjelmaansa ja todella uskoo, että sitä noudattamalla hän pääsee kohti asettamiaan päämääriä. Esittelemällä aikaisempien vastaavanlaisten kuntointerventioiden ja -projektien tuloksia, voi neuvoja saada skeptisenkin kuntoilijan luottamaan ohjelmaan ainakin siinä määrin, että tämä alkaa toteuttaa sitä. Ohjelmaan sitouttamisen kannalta tehokasta on myös kutsua intervention aloitustilaisuudessa joku samankaltaiseen projektiin osallistunut kuntoilija kertomaan omasta kehityksestään ja vastaamaan neuvottavien kysymyksiin.¹²⁹

Tavoitteiden asettelu tehdään kyselyiden ja testien perusteella. Kaikkien tavoitteiden tulee olla asetettu oikeassa suhteessa kuntoilijan sen hetkiseen tasoon ja niiden tulee olla systemaattisia ja nousujohteisia. Välitavoitteiden tulee olla motivoivia ja sijaita nousujohteisesti eräänlaisina virstanpylväinä edettäessä kohti lopullista tavoitetta. Osatavoitteiden asettaminen on tarpeen erityisesti silloin, jos lähtötasotestin tulos on alle puolet tavoitetasosta. Tavoitteiden tulisi olla sellaisia, että kuntoilija pystyy itse tarkastelemaan objektiivisesti omaa kehitystään suhteessa tavoitteisiin. Kuntoilijan pitää pystyä itse olemaan vastuussa itselleen oman liikuntakäyttäytymisen muuttamisesta.¹³⁰ Kaikissa tavoitteissa pitäisi pyrkiä realistisuuteen, jotta kuntoilija ei odota liikoja kuntoilultaan. Motivaation säilymisen kannalta on tärkeää, että kuntoilija kykenee arvioimaan realistisesti tulevaa kuntonsa kehitystä. Esimerkiksi kestävyyspainotteisessa harjoittelussa tulokset saattavat olla havaittavissa vasta kuukausien, jopa puolen vuoden kuluttua.¹³¹

Tavoitteisiin sitoutumista voidaan edistää esimerkiksi tekemällä epävirallinen kirjallinen sopimus kuntoilijan kanssa kunto-ohjelman noudattamisesta. Myös harjoituspäiväkirjan ylläpito voi parantaa harjoittelumotivaatiota ja kunto-ohjelmaan sitoutuneisuutta. Kuntoilijalle voi-

daan myös nimetä auttaja - esimerkiksi perheen jäsen - auttamaan henkilöä pysymään rehelli-
senä itselleen ja noudattamaan itseksensä. Tällaisen auttajan tehtävä on tukea kuntoilijaa pysy-
mään harjoitussuunnitelmassa.¹³²

5.3. Kunto-ohjelman sisältö

Liikunta voidaan jakaa kuntoliikuntaan ja terveysliikuntaan. Molemmilla pyritään hengitys- ja
verenkiertoelimistön kunnon parantamiseen, mutta menetelmät ja tavoitetasot ovat erilai-
sia.¹³³ Tarkastelen aluvuossa 5.5. hiukan tiivistetysti sitä, tulisiko Puolustusvoimissa keskit-
tyä terveysliikuntaan vai kuntoliikuntaan. Tässä luvussa keskityn esittelemään näiden kahden
osa-alueen ominaispiirteitä ja sitä, miten ne tulisi ottaa huomioon kunto-ohjelmaa laadittaes-
sa. Tarkoitukseni ei ole esitellä, millaisilla harjoitteilla saavutetaan minkäkinlaisia fysiologi-
sia muutoksia, vaan näkökulma on kunto-ohjelman motivoivuudessa ja fyysisen aktiivisuuden
lisäämisessä. Terveyskunnan osalta pidättäydyn pääasiassa kotimaisessa materiaalissa, kos-
ka suomalaisen väestön terveydessä, terveyskäyttäytymisessä ja terveyskäyttäytymismahdol-
lisuuksissa on omat perimän, kulttuurin ja ilmaston sanelemat erityispiirteensä.

5.3.1. Kuntoliikunta

Vaikka kuntoliikunta eritelläänkin terveysliikunnasta, myös kuntoliikunta on terveyttä edistä-
vää liikuntaa. Itse asiassa liikunnan terveyshyödyt suurenevät liikunnan määrän kasvaessa
ollen suurimmillaan kuntoliikkujalla. Raskaassa urheiluharrastuksessa liikunnan terveyshaitat,
kuten loukkaantumisriski, kasvavat niin merkittävästi, ettei liikunta ole enää ihanteellista ter-
veyden kannalta. Terveysyhtiöiden ja terveyshaittojen erotus on suurimmillaan juuri kuntoli-
kuntaa harrastettaessa.¹³⁴

Kuntoliikunnan tunnusmerkkejä ovat hikoilu ja hengästyminen, jotka aiheutuvat sykkeen
nousemisesta. Sopivaksi määräksi aerobista kuntoa ja kestävyyttä kehittävää kuntoliikuntaa
luetaan nykyään 3-5 kertaa viikossa toistuva vähintään 20-30 minuuttia kestävä kohtalaisesti
kuormittava harjoittelu. Lihaskunnan hoitamiseen puolestaan suositellaan 8-10 erilaista har-
joitetta 8-12 toistolla. Kuormien tulisi olla kohtalaisia ja harjoittelun tähdätä monipuolisesti
eri lihasryhmien kuormittamiseen.¹³⁵ Erityisesti keski-ikäisillä ja vähän kuntoilua harrasta-
neilla liikunnan teho ei saa nousta liian kuormittavaksi. Liian kovalla kuormituksella tehty
liikunta tuntuu kuntoilijasta vastenmieliseltä ja voi johtaa liikuntaharrastuksen lopettamiseen.

Lisäksi kovatehoinen kuntoilu on kuluttavaa eikä johda niihin harjoitusvaikutuksiin, joihin kuntoilun alkuvaiheessa pyritään.¹³⁶

Kuntoilun alkuvaiheessa oikea lajivalinta on hyvin tärkeää, mutta sen jälkeen kun on päästy hyvään peruskuntoon, voidaan lajivalikoimasta tehdä kattavampi ja kokeilla useita vaihtoehtoja.¹³⁷ Juuri kiinnostava laji antaa usein sytykkeen liikunnan harrastamiseen. Nykyisin lähes kaikki urheilulajit tarjoavat mahdollisuuden myös kuntoliikunnan harrastamiseen lajin parissa - eri tasoilla.¹³⁸

5.3.2. Terveysliikunta

Perinteisesti liikuntasuosituksissa ja kunto-ohjelmissa on keskitytty korostamaan fyysisen kunnan kehitystä, mikä on saattanut aiheuttaa inhoreaktioita henkilöillä, jotka eivät tunne itseään lainkaan urheilullisiksi.¹³⁹ Liikuntaan osallistumisen kannalta on tärkeää, että henkilö kokee olevansa pystyvä suoriutumaan harjoittelusta. Kuntoilijan on tunnettava kykenevänsä lähtemään liikkeelle ja noudattamaan suunniteltua ohjelmaa.¹⁴⁰ Vaikuttaa siltä, että vain vähemmistö koko väestöstä on kykenevä, kiinnostunut ja halukas osallistumaan kohtalaisen vaativaan kuntoliikuntaan. Tällekin väestönosalle soveltuvaa terveysliikuntaa suosittelemalla onkin tarkoitus osoittaa vähän liikkujille, että liikkumattomuuteen liittyviä terveystorjuntavoimia voidaan ehkäistä jo kevyillä ja yksinkertaisilla asioilla.¹⁴¹

Oman kyvykkyyden kokemiseen vaikuttavat lukuisat eri tekijät. Näistä keskeisimpiä lienevät psyykkiset ominaisuudet, aikaisemmat kokemukset liikunnasta, terveys, liikuntataidot ja elämäntilanne, kuten perheen tai työn asettamat velvoitteet. Nämä tekijät voivat aiheuttaa merkittävän esteen liikuntaharrastukselle, ellei ongelmaa pyritä ehkäisemään ja hoitamaan liikuntaneuvonnalla. Ongelmaan on melko helppo puuttua silloin, jos esteen muodostavat ennakkokäsitykset liikunnan vaatimuksista ja liikuntatilanteista tai liikuntataidot. Tällöin ohjaajan on kannustettava, neuvottava, opastettava sekä tarjottava mahdollisuuksia kokeilla erilaista liikuntaa.¹⁴²

Terveyttä edistävä perusliikunta eroaa kuntoliikunnasta erityisesti kuormittavuuden, toistotiheyden ja päivittäisen ajankäytön suhteen. Toisin kuin kovempitehoinen kuntoliikunta, terveystoiminta ei salli palautuspäiviä viikko-ohjelmassa, vaan sen tulisi olla jokapäiväistä.¹⁴³ Terveystoiminnan ja kuntoliikunnan suositeltavan kuormituksen ero on viime vuosina kaventunut

ja molemmissa suositellaan kohtalaisen kuormittavaa liikuntaa, vaikka kuntoliikuntaa edelleen pidetäänkin kuormittavampana.¹⁴⁴

Terveysliikunnalla vaikutetaan terveyskuntoon, joka syntyy fyysiseen toimintakykyyn ja terveyteen yhteydessä olevien fyysisen kunnon tekijöiden summana. Terveysliikunnaksi voidaan lukea kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka parantaa tehokkaasti ja turvallisesti terveyskuntaa tai ylläpitää sitä. Hyvän terveyskunnan ominaispiirteet ovat periaatteessa samoja kuin hyvän fyysisen kunnon piirteet yleensäkin: hyvä kestävyys, liikkeiden hallinta ja tasapaino, lihasvoiman lihaskestävyys, nivelten liikkuvuus, luiden vahvuus sekä sopiva paino ja vyötärön ympäryys. Näiden lisäksi terveyskunnan osa-alueeksi voidaan lukea hyvä yleinen terveys eli sairauksien vastustuskyky.¹⁴⁵

Vaikka kohtuullisesti kuormittava perusliikunta ja 3-4 kertaa viikossa harrastettava kuormittavampi kuntoliikunta tulkitaan usein toistensa vaihtoehtoiksi, ne voivat olla myös toisiaan täydentäviä terveysliikuntamuotoja. Päivittäisten askareiden lomassa tapahtuva rauhallinen liikunta ja raskaampi kuntoliikunta yhdessä luovat kaikkein parhaan terveysliikuntakombinaation. Yhdistelyn ansiosta on mahdollisuus liikkua mahdollisimman pitkään ja näin ollen kuluttaa mahdollisimman paljon energiaa.¹⁴⁶ Terveyden, painonhallinnan ja elämänlaadun parantamiseen paras resepti olisi todennäköisesti yhdistää päivittäinen arkiaktiivisuus ja 2-4 kertaa viikossa toistuva lihaskunto- tai kestävyysharjoittelu.¹⁴⁷

Suomessa ei ole virallista terveysliikuntasuositusta, jota voisi käyttää ”terveysliikuntareseptinä”.¹⁴⁸ UKK-instituutin laatiman epävirallisen suosituksen mukaan fyysiseen passiivisuuteen liittyvät suurimmat terveysriskit pystytään välttämään viikoittaisella 3-4 tunnin perusliikunnalla, joka tulisi kerätä vähintään 10 minuutin liikuntakertojen avulla.¹⁴⁹ Koska terveysvaikutusten – erityisesti painonhallinnan – kannalta ratkaisevaa on kokonaisenergiankulutus, ei liikunta-annoksen pilkkominen pienempiin osiin heikennä tulosta.¹⁵⁰ Liikunnan tulisi kuitenkin jakautua jokaiselle viikon päivälle.¹⁵¹ Viikon sisällä liikunnan suositellaan jakautuvan siten, että kestävyystyypistä liikuntaa harrastetaan useimpina päivinä ja voimaa vaativaa sekä liikkuvuutta parantavaa liikuntaa kahdesti viikossa. Kuntoilun pitäisi jatkua pitkäjänteisesti, sillä ajoittaisilla kuntokuureilla ei ole terveydelle paljontaan hyötyä.¹⁵²

Joidenkin henkilöiden voi olla vaikeaa toteuttaa terveysliikunnan suositusta sen jokapäiväisyyden takia, toisaalta pätkäliikunnan mukaan laskeminen helpottaa toteuttamista. Muihin harrastuksiin, työ- ja asiointimatkoihin sekä kodin töihin ja ammattitöihin kytkettynä vaadit-

tavat minuutit kertyvät nopeammin.¹⁵³ Yksi mahdollisuus terveystuennalle on perheliikunta, jota voidaan harrastaa useilla eri kombinaatioilla. Koko perhe voi liikkua yhdessä, toinen vanhemmista lapsen/lasten kanssa tai toinen tai molemmat vanhemmista voi osallistua lapsen liikuntaharrastukseen. Ei ole mahdotonta myöskään luoda useiden perheiden yhteistä liikuntatahetkeä esimerkiksi pelaamalla naapureiden kanssa. Mikäli ei ole omia lapsia tai ne ovat jo kasvaneet aikuisikään, voi liikkua voi myös lastenlasten, ystävien lasten tai vaikkapa kummi-lasten kanssa. Hyviä perheliikuntamuotoja ovat muun muassa kisailut, leikit, pelit ulkoiluhetket ja uimahallireissut.¹⁵⁴

Perheliikunnan etu on se, että se ei vie aikaa perheen yhdessäololta, jonka ilmoitetaan yleisesti olevan liikuntaa rajoittava tekijä. Usein vanhemmilla on tapana vain seisokella passiivisesti seuraamassa ja vahtimassa lasten leikkejä, vaikka heillä olisi mahdollisuus itsekin osallistua aktiviteettiin. Perheliikuntahetki voidaan järjestää niin sisällä kuin ulkonakin: lähimetsässä, puistossa tai pururadalla. Se on edullista ja helposti saavutettavissa. Pienten lasten kanssa kotona jumppaaminen ei vaadi tilaakaan kuin muutaman metrin. Myös monet yhteisöt, kuten päiväkodit, koulut ja seurakunnat sekä eri liikuntajärjestöt järjestävät perheille mahdollisuuksia toteuttaa perheliikuntaa.¹⁵⁵ Tutkimusten perusteella vaikuttaa siltä, että ne, jotka saavat perheeltään tukea liikunnan harrastamiseen, noudattavat kunto-ohjelmaa pitkäjänteisemmin.¹⁵⁶ Tästäkin näkökulmasta perheen sitouttaminen yhteiseen liikuntaan ei vaikuta huonolta ajatukselta.

Kunto-ohjelman laatijan on ehdottomasti huomioitava myös muista harrastuksista kuin liikuntaharrastuksesta kertyvä fyysinen kuormitus. Eniten muista harrastuksista liikuntaa sisältyy ulkoharrastuksiin ja tanssiin. Suomalaisten yleisin liikuntaa sisältävä ulkoiluharrastus on marjastus, jota harrastaa yli puolet suomalaisista. Toki marjastus on sesonkiluontoinen harrastus samalla tavalla kuin sienestys, jota harrastaa 38 prosenttia suomalaisista. Kalastusta harrastaa 46 prosenttia väestöstä, mutta kaikki kalastaminen ei sisällä liikuntaa. Koiran ulkoilutus pistää neljänneksen suomalaisista liikkumaan, Mustin kanssa ulkoileville lenkkejä kertyy keskimäärin 248 vuodessa. Lintuharrastus vie 14 prosenttia suomalaisista maastoon keskimäärin 120 kertaa vuodessa. Metsästystä ja erävaellusta kumppaakin harrastaa noin 8 prosenttia suomalaisista. Ihmisillä on monenlaisia tapoja harrastaa näitä harrastuksia, joten mitään yleisiä lajianalyysyjä on turha edes yrittää laatia. Kuntoilijalta kuitenkin kannattaa selvittää hänen muut fyysisesti kuormittavat harrastuksensa. Tällaisten harrastusten yhteyteen on helppo liittää mielekästä ja yksilöä kiinnostavaa liikuntaa.¹⁵⁷

Myös arkiaskareiden, työmatkaliikunnan ynnä muun aktiivisen liikkumisen suosittelu on terveysvaikutusten näkökulmasta hyödyllistä. Vuonna 2001 suomalaisista miehistä 22 prosenttia käveli tai pyöräili päivittäin työmatkallaan vähintään 15 minuuttia, yli puolen tunnin työmatkan puolestaan taittoi apostolinkyydillä tai pyörällä vain 7 prosenttia. Luvut ovat pienentyneet reilusti 70-luvun jälkeen.¹⁵⁸

Vuosituhanen vaihteessa miehet tekivät liikuntaa runsaasti sisältäviä kotitöitä keskimäärin 50 minuuttia vuorokaudessa. Osaan kotitöistä liittyy liikuntaa, mutta osa askareista on melko kevyitä ja vaikeissa asennoissa toteutettavina kuormittavat tekijäänsä varsin yksipuolisesti. Kotitöiden kuormitusominaisuuksista ja vaikutuksista tulisikin saada lisää tutkimustuloksia ennen kuin niitä aletaan suosittelemaan terveyttä edistävänä liikuntana.¹⁵⁹

5.3.3. Harjoitusohjelman suunnittelu

Kunto-ohjelmaa laadittaessa on muistettava, että vaikka harjoitusohjelmat tavallisesti edistävätkin liikunnan harrastusta, ne eivät automaattisesti aina ole ainoa tapa ratkaista harjoitteluun liittyvä ongelma. Ongelma ei aina ole myöskään tiedon tai taidon puutteesta, vaan joskus ongelma voi johtua ainoastaan välineiden ja resurssien puutteesta. Tällaiset ongelmat pitäisi pyrkiä ratkaisemaan ennen varsinaista kunto-ohjelman käyttöön ottoa.¹⁶⁰

Kuten olen jo aikaisemmin todennut, kunto-ohjelma on rakennettava yhteensopivaksi yksilön fysiikan kanssa. Kunto-ohjelman on oltava myös nautinnollinen, henkisesti ja fyysisesti turvallinen ja sellainen, että kuntoilija voi hyväksyä sen tietoisena siitä, että se sopii hänen henkilökohtaiseen elämäänsä.¹⁶¹ Ohjelman pitää rakentua asioille, jotka kiinnostavat ja motivoivat osallistujaa: sen tulisi olla puoleensavetävä.¹⁶² Ohjelman on tärkeää olla realistinen ja sen tulisi ohjata kaikkea toimintaa. Mikäli ohjelmalle asetetaan määrällisiä tavoitteita, alusta alkaen pitäisi varautua myös tulosten mittaamiseen projektin edetessä.¹⁶³

Yleensä kuntoilija haluaa itse päästä vaikuttamaan siihen, mitä kunto-ohjelma sisältää, sillä oman aktiivisuuden ja toiminnan kontrolloiminen saa ihmisen sitoutumaan paremmin suunnitelmaan.¹⁶⁴ Kuntoilijan mielipiteet kannattaa ottaa huomioon myös siksi, etteivät mahdolliset asenteet koituisi liikunnan esteiksi. Asenteet eivät kohdistu läheskään aina liikuntaan yleisesti, vaan joihinkin tiettyihin liikuntamuotoihin.¹⁶⁵ Näitä liikuntamuotoja karsimalla liikuntamotivaatio saattaa tehdä kunnan ryhtiliikkeen.

Joissain projekteissa on kokeiltu jopa sitä, että kuntoilija saa itse suunnitella oman ohjelmansa annettujen raamien puitteissa. Tämä tietysti edellyttää, että henkilölle on opetettu suunnitteluun vaadittavat tiedot ja taidot. Menetelmässä ohjaajan tehtäväksi jää vastata kuntoilijan kysymyksiin ja ongelmiin sekä informoida häntä siitä, missä vaiheessa hän on menossa ja miten hänen suunnitelmansa vaikuttaa etenevän. Tarvittaessa ohjaaja ohjaa kuntoilijaa oikeaan suuntaan.¹⁶⁶ Menetelmää voidaan perustella muun muassa sillä, että kuntoilija oppii rakentamaan itselleen kunto-ohjelmia myös tulevaisuudessa, liikuntaprojektin päätyttyä.¹⁶⁷

Kestävyysharjoittelun lisäksi kunto-ohjelman tulisi sisältää lihaskuntoharjoittelua, jolla kehitetään liikuntaelimistön toimintakykyä. Myös lihaskunto-ohjelman suunnittelun tulee rakentua niiden yksilöllisten ominaisuuksien varaan, jotka selvitetään projektia edeltävällä kunto-testauksella. Ohjelman on tietysti myös tähdättävä siihen tavoitteeseen, johon kuntoilija on päättänyt sitoutua. Tämän jälkeen on selvítettävä missä, millä välineillä, kuinka usein ja kuinka pitkään yhdellä kertaa kuntoilija voi ja on motivoitunut harjoittelemaan.¹⁶⁸ Lihaskunto-ohjelman osalta on tehtävä useita eri valintoja. On valittava liikkeet, liikkeiden suoritusjärjestykset, toistojen määrä, sarjojen kesto, kuorma, palautusten pituudet ja kaikkien näiden kehittyminen harjoitusohjelman edetessä. Suurin osa lihaskuntoharjoittelun aloittavista henkilöistä tarvitsee perinpohjaisen opastuksen harjoitusohjelman toteuttamisen saloihin. Hyvällä ohjauksella harjoittelun tehokkuutta parannetaan ja harjoittelusta tehdään turvallista.¹⁶⁹

Reserviläistutkimuksen mukaan noin puolet reserviläisistä on vähintään lievästi lihavia ja 11 prosenttia luokitellaan lihaviksi. Lihavat olivat tutkimuksen mukaan huonokuntoisempia kuin normaalipainoiset. Koko väestöä koskevien tutkimusten sanoma on ollut samansuuntainen.¹⁷⁰ Lihavuuden aiheuttamiin ongelmiin törmääminen onkin hyvin todennäköistä liikuntaprojektien yhteydessä. Monet ilmoittavat liikkumisensa syyksi painon pudottamisen, mutta liikuntaa voidaan korostaa myös lihomista ehkäisevänä tekijänä. Lihavuuden ehkäisyyn riittää noin 45-60 minuuttia reipasta kävelyä vuorokaudessa. Painoa pudottaviin tuloksiin päästään kuitenkin vasta suuremmilla, yli tunnin kestäville liikuntasuorituksilla. Painonhallinnan onnistumisen avain on liikunnan yhdistäminen terveellisiin ravintotottumuksiin. Samaa liikunnan määrää tulisi ylläpitää myös painon pudottamisen jälkeen saavutetun painon ylläpitämiseksi.¹⁷¹ Tutkimusten mukaan laihdutuksen jälkeisen painon pitkäjänteiseen pitämiseen kykenee vain murto-osa painonpudottajista. Lihavien liikunnassa tulisikin kiinnittää erityistä huomiota liikunnan mielekkyyteen ja iloon, koska lihavien liikunnan pysyvyys on tutkimusten mukaan poikkeuksellisen huonoa.¹⁷²

Kunto-ohjelmaa laadittaessa painon pudotukseen on syytä kiinnittää huomiota, sillä liikakilo- ja karistamalla saadaan paitsi positiivisia terveysvaikutuksia, myös parannusta fyysiseen suorituskykyyn. Kun käytetään liikuntaa lääkkeenä lihavuuden hoitoon, on tärkeää muistaa, että liikunnan on tuotava kulutusta lisää eikä vain korvattava vanhaa liikuntaa uudella. Siksi aikaisempien liikuntatottumusten selvittäminen korostuu painonpudotuksessa.¹⁷³ Ylipainoisten, vähän liikkuneiden ja ikääntyvien kohdalla, mutta myös kaikkien muiden osalta, kunto-ohjelmaa laadittaessa on kiinnitettävä huomiota liikuntaturvallisuuteen. Suomessa tapahtuu vuosittain yli 330 000 liikuntavammaa. Vammautumisen riski on suurimmillaan 15-34-vuotiailla, koska heidän iässään harrastetaan tavallisesti kaikkein kuormittavinta liikuntaa. Kunto- ja kilpaurheilussa vammautumisen riski on selvästi suurempi kuin harraste- ja hyötyliikunnassa.¹⁷⁴

Liikuntavammojen torjumiseksi Jari Parkkari (2005) listaa oheisen tekstikehysten mukaiset turvallisuusohjeet, joiden noudattamista liikuntaneuvojan on kuntoilijoilta vaadittava:

- Tiedosta liikuntaan liittyvät riskit, valitse turvallinen liikuntamuoto
- Hanki lajin vaatima peruskunto, perustaidot ja tekniikka
- Tiedosta, että vammautumisen riski moninkertaistuu kontaktitilanteissa ja kilpaillessa
- Lämmittele ja verryttele ennen liikuntaa, tee pitkäkestoiset venytykset vasta liikuntatunnin jälkeen
- Suhteuta oma liikunta omaan kuntoosi, lisää harjoittelua maltillisesti
- Tee säännöllisesti lihasten, jänteiden ja nivelten asentotuntoa ja reaktiokykyä kehittävä harjoittelua (esim. tasapainoharjoittelu=
- Käytä asianmukaisia jalkineita ja varusteita.
- Käytä asianmukaisia suojaimia
- Tarkistuta aika-ajoin terveydentilasi ja hoida vanhat vammasi huolellisesti kuntoon
- Noudata lajin sääntöjä
- Liiku ja harjoita itseäsi monipuolisesti, muista myös monipuolinen ravinto
- Älä harrasta liikuntaa sairaana tai alkoholia nauttineena
- Vältä dopingia (Parkkari 2005, 199)

5.4. Liikuntaneuvonnalle asetettavat vaatimukset

5.4.1. Kuntoilijan motivoiminen

Kerry Gleeson (2000) toteaa leikkisästi kirjassaan Toimi heti, että osa ihmisistä osaa tehdä asioiden lykkäämisestä jopa taidetta. Asian siirtämiseksi myöhempään löytyy aina kourallinen tekosyitä.¹⁷⁵ Todellakin, liikuntaan, kuten niin moneen muuhunkin ihmiselämän asiaan, liittyy aloittamisen ongelma. Tuon ongelman poistaminen onkin ensimmäinen asia, johon liikunta-neuvojan on kunto-ohjelman luovuttamisen jälkeen paneuduttava. Liikunnan aloittamiseen voi olla runsaasti erilaisia motiiveja.

Länsimaisessa kulttuurissa on usein erotettu selkeästi fyysinen ja henkinen ihminen toisistaan.¹⁷⁶ Itämaisissa kulttuureissa puolestaan nämä ovat kulkeneet perinteisesti käsi kädessä, kuten itämaisten kamppailulajien henkinen valmennus osoittaa. Länsimaalaiseenkin liikunta-neuvojan ei pidä kuitenkaan koskaan unohtaa, että fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen ei ole irrallinen asia, vaan yksi osa neuvottavan elämää, osa kokonaisuutta. Maslowin (1954) hierarkkisen motivaation mallissa alimmaisen tason muodostavat biologiset tarpeet eli vietit. Hänen mukaansa nuo tarpeet on oltava tyydytettynä, ennen kuin ihminen voi tavoitella korkeampia henkisiä tarpeita. Kaikkein ylimmällä tasolla Maslowin hierarkiassa on itsensä toteuttamisen tarve, jota liikuntakin tietyssä määrin on.¹⁷⁷ Periaatteessa ihmisellä on siis tarvehierarkian mukaisesti taipumus arvottaa monet asiat liikunnan edelle, jolloin fyysisen kunnan hoitaminen aloitetaan vasta, kun nämä tärkeämmät asiat ovat kunnossa.

Liikunnan aloittamiseen ja liikuntatavan ylläpitämiseen vaikuttavat tyystin eri tekijät. Liikuntatavan ylläpitämiseen vaikuttavat liikunnasta saadut kokemukset, käytännön liikuntamahdollisuudet, liikunnan koetut esteet ja kyky ylläpitää liikuntatottumus vaihtuvissa olosuhteissa, kun taas aloittamisen on saattanut saada aikaan yksittäinen ”valaistuminen”, esimerkiksi kuntoilun terveystarkoituksen oivaltaminen.¹⁷⁸ Juuri kokeilemisesta harjaantumisvaiheeseen siirtyminen tuottaakin tavallisesti ongelmia ja estää fyysistä aktiivisuutta rutinoitumasta tottumuksiksi.¹⁷⁹ Tästä syystä useissa terveysohjelmien ja kunto-ohjelmien tehokkuutta selvittämissä tutkimuksissa on päädytty siihen lopputulokseen, että kunto-ohjelmalla ei ole suurtaakaan vaikutusta, ellei ohjelman toteutusta ohjata ammattitaitoisen neuvojan johdolla.¹⁸⁰

Kuntoilija ei halua, että hänet pakotetaan liikkumaan, vaan hän kaipaa kannustusta. Neuvojalta saatu kannustus ja palaute, omat liikunnasta saadut kokemukset, parantunut kunto ja kehittyneet taidot, sekä kaikkien näiden tekijöiden aiheuttamat asennemuutokset sen sijaan ”altistavat” kuntoilijan liikuntavietille, antavat työkalut vietin toteuttamiseen ja vahvistavat kuntoilijan liikuntaintoa.¹⁸¹ Kunto-ohjelman noudattaminen saattaa vaatia neuvottavalta suurtakin muutosta hänen normaaleihin käytäntöihinsä ja tapoihinsa, jolloin liian hyökkäävät ja morali-

soivat ohjeet voivat aiheuttaa hänessä torjuntaa.¹⁸² Liikunnan ilo on helppo turmella asettamalla kuntoilijalle liian suuria vaatimuksia ja tyrkyttämällä hänelle sellaisia liikuntamuotoja, joihin hän ei ole mieltynyt.¹⁸³

Pekka Oja muistuttaa teoksessa *Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys* (1994), että liikunnallinen elämäntapa on vain yksi vaihtoehto, jonka neuvottava on oikeutettu valitsemaan. Neuvonnan eettisyyden kannalta on olennaista, että neuvottava kokee terveiden elämäntapojen omaksumisen mahdollisuutena eikä ainoana oikeana arvona.¹⁸⁴ Liikunnan terveydellisyys kannattaa kuitenkin pitää esillä läpi prosessin, sillä vanhimpiin terveyskäyttäytymismalleihin kuuluvan terveystieteen mallin mukaan vähäisen liikunnan kokeminen terveystieteessä nostaa liikunnanharrastuksen todennäköisyyttä.¹⁸⁵

Kuntoilijalla on harvoin vain yksi motivaation lähde liikuntaan. Hyvä neuvoja käyttää yhtä keinoa saadakseen kuntoilijan aloittamaan liikunnan ja sen jälkeen toista ja kolmatta keinoa kannustaakseen ylläpitämään liikunta-aktiivisuutta. Esimerkiksi terveydelliset syyt saattavat olla neuvottavalle kuntoilun aloittamisen syy, mutta liikuntaa harrastaessa hän saattaa havaita monia muita kuntoilun hyötyjä, joista muodostuu terveyttäkin tärkeämpiä liikuntamotivaation lähteitä, kannustimia.¹⁸⁶ Tämän takia neuvojan ja neuvottavan välinen vuorovaikutus on tärkeää kunto-ohjelman toteutusvaiheen aikana. Ohjelmaa on kyettävä muuttamaan kuntoilijan muuttuneiden mieltymysten mukaan. Hän saattaa esimerkiksi vasta liikunnan aloittamisen jälkeen huomata sosiaalisen liikunnan virkistävän vaikutuksen, jolloin ohjelmaan kannattaa lisätä joukkuelajeja.

Olipa neuvojan valmennusfilosofia sitten minkälainen tahansa, on tärkeää että hänen antamansa neuvot ovat sisällöltään selkeitä ja helposti ymmärrettäviä myös asiaan perehtymättömälle aloittavalle kuntoilijalle. Neuvojen on myös perustuttava tutkittuun tietoon, jotta harjoittelulla saadaan aikaan toivottu vaikutus, eikä aiheuteta turhia terveystieteellisiä riskejä.¹⁸⁷ Jopa kiihkeänä sotapäällikkönä tunnettu Mohammed toteaa Koranissa, että kärsivällisyys on hyve. Näinkin pitkään tiedetty asia unohtuu kuitenkin usein sekä kuntoilijalta että liikuntaneuvojalta. Valmentaja Leo Pusa muistuttaa että oikominen ja kiirehtiminen väärissä asioissa voi johtaa kehityksen pysäyttävään vakavaankin vammautumiseen.¹⁸⁸ Pitkään liikkumatta olleen henkilön keho joutuu yllättäen aloitetun liian tehokkaan liikunnan alla helposti turhan kovan rasituksen alaiseksi. Liikuntaneuvojan onkin autokoulun opettajan tavoin osattava ohjeiden antamisen lisäksi tarvittaessa painaa jarrua. Neuvojan roolia voisi muutenkin verrata autokoulun opettajan rooliin. Vaikka ajo-opettaja kuinka neuvoisi, ajamaan opiskeleva on kuitenkin

se, joka viimekädessä kääntää rattia. Näin kuntoilijakin loppujen lopuksi itse päättää, mihin suuntaan hän elämänsä pyrkii viemään.

5.4.2. Liikuntaneuvonnan yksilöllisyys

Liikuntaneuvonnan yksilöllisyydessä päästään maksimaaliselle tasolle ainoastaan, jos liikunnan suunnitteluun osallistuvat sekä neuvoja että neuvonnan kohde. Nupponen ja Suni (2005) ovatkin sitä mieltä, että hyvä liikuntaneuvonta on neuvojan ja neuvottavan välistä keskustelua. Luennointia, kehottelua, neuvojen ja ohjeiden jakamista tai pelkkä tiedon tarjoamista – puhumattakaan tiedon lähteille ohjaamisesta – ei voi edes kutsua neuvonnaksi. Vasta neuvottavan tilanteeseen, näkemyksiin ja tarpeisiin syventyminen mahdollistaa neuvonnan. Näin meneteltään neuvojalla on tosiasiallinen mahdollisuus luoda asiantuntemuksensa pohjalta asiakkaan elämäntilanteeseen sopivia ehdotuksia.¹⁸⁹ Tällöin kunto-ohjelmaa suunnitteleva tai sen toteuttamisessa opastava neuvoja kykenee tarkastelemaan toimintaa neuvottavan näkökulmasta.¹⁹⁰

Miksi sitten liikuntaneuvonnan pitäisi olla yksilöllistä ja henkilökohtaista? Jokaisen yksilön lähtökohdat liikuntaan ovat erilaiset, syyt liikkumiseen sekä mahdollisuudet liikunnan toteuttamiseen saattavat poiketa huomattavastikin toisistaan. Vaikka kollektiivinen kunto-ohjelma olisikin rakenteeltaan ja sisällöltään erinomainen, se ei välttämättä soveltuisi kaikkien yhteisön jäsenten käyttöön. Usein tilanne saattaisi olla se, että ohjelma soveltuisi mahdollisimman huonosti nimen omaan niille, jotka liikuntaa erityisesti tarvitsisivat.¹⁹¹ Kohderyhmässä saattaa olla henkilöitä, joilla on samasta iästä ja samoista ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista huolimatta täysin eri lähtökohdat liikuntaharrastuksen aloittamiseen, koska heidän motiivinsa ja terveydelliset lähtökohtansa ovat täysin erilaiset. Yhdellä voi olla tuki- ja liikuntaelinsairauksia, toinen kuuluu sydän ja verenkiertoelimistön riskiryhmään, kolmas haluaa laihduttaa ja neljäs kaipaa vain jaksamista arkielämäänsä. Tällöin pelkät yleisen tason arkineuvot eivät sovi kaikille heistä, mutta heitä varten rakennettu, tavoitehakuinen ja henkilökohtainen liikuntasuunnitelma voi olla tie jokaisen heidän yleiskuntoisuuden kehittämiseen.¹⁹²

Neuvonnan maksimaaliseen tehokkuuteen päästäkseen sekä neuvonnan muodon valitsemiseksi on neuvojan päästävä selville asiakkaan elämäntilanteesta, terveydentilasta ja pyrkimyksistä. Ensiarvoisen tärkeässä asemassa on myös asiakkaan valmiudet muuttaa omia toimintatapojaan ja tottumuksiaan.¹⁹³ Pohjimmiltaan neuvonta on vaativaa ihmissuhdetyötä, jossa neuvot-

tavan keho, tunteet, ajatukset, ihmissuhteet ja elämäntilanteet sanelevat neuvonnan pelisääntöjä. Se, millä tavalla liikuntaneuvoja noita pelisääntöjä tulkitsee, perustuu ohjaajan omiin käsityksiin ihmisyydestä ja maailmasta. Hyvä ohjaaja onkin selvillä omasta ihmiskäsityksestään ja arvoistaan, jotka ovat hänen toimintansa ja valmennusfilosofiansa lähtökohtia.¹⁹⁴

Henkilökohtaisen otteen käyttäminen neuvonnassa mahdollistuu ainoastaan, jos neuvoja on saavuttanut neuvottavan ehdottoman luottamuksen. Neuvottavalla on oltava varmuus siitä, että kyselyin ja testein selvitettävät kuntoilun lähtökohdat jäävät ainoastaan neuvojan ja neuvottavan väliseksi asioksi, eikä niillä saa olla vaikutusta mihinkään muuhun kuin kunto-ohjelman suunnitteluun.¹⁹⁵ Tähän näkökantaan perustuen voidaan kyseenalaistaa tiettyjen liikuntasuoritusten, etenkin kuntotestien arvosteleminen koulutöinä.

5.4.3. Liikuntaneuvonnan vaatima työmäärä

Neuvonnan vaatima työmäärä on hyvin tapauskohtaista. Pääsääntönä voidaan pitää, että kokematon ja epävarma liikkija kaipaa enemmän neuvontaa ja kannustusta kuin kokenut kuntoilija.¹⁹⁶ Neuvonnan ja kannustuksen tarve lisääntyy myös, jos neuvottavalla on liikunnan harrastamiseen paljon esteitä, kuten puutetta ajasta, välineistä tai urheilupaikoista. Mitä enemmän näitä esteitä on, sitä vahvempaa yleismotivaatiota kuntoilijalta vaaditaan.¹⁹⁷ Yleisesti voidaan todeta, että mitä useammin ja mitä pidempiä kontakteja neuvoja neuvottavaan saa, sitä suuremmat ovat siitä saadut hyödyt. Neuvonnan sisältö ja laatu ovat kuitenkin aikatekijöitä merkityksellisempiä neuvonnan elementtejä.¹⁹⁸

Myös neuvottavan persoona vaikuttaa siihen, millaista neuvontaa ja kuinka usein hän kaipaa. Mielenkiintoiseksi asetelman tekee esimerkiksi se, että juuri ujo ja hiljainen henkilö saattaa tarvita eniten neuvontaa, mutta ujoutensa takia hän ei itse ole aktiivinen hankkiakseen ohjeistusta. Tällöin neuvojan on oltava itse aktiivisesti yhteydessä neuvottavaan – etenkin neuvontasuhteen alkuvaiheessa – ja pyrittävä ruokkimaan neuvottavan oma-aloitteisuutta. Toisella esimerkkitapauksessa neuvottava saattaa vähäisen liikuntatietämyksensä takia harjoitella väärin, mutta itsevarman ja päättäväisen luonteensa takia olla haluton ottamaan neuvojan ohjeista vaarin. Näiden ongelmien ratkaisemiseksi tarvitaan vuorovaikutusta. Säännöllistä yhteydenpitoa neuvojan ja neuvottavan välillä helpottavat sovitut aikamääreet, jolloin neuvottavan tulee esimerkiksi palauttaa neuvojalle harjoituspäiväkirja. Mikäli päiväkirjaa ei sovittuna aikamääränä palauteta, on neuvojalla hyvä syy ottaa yhteyttä neuvottavaan.¹⁹⁹

Kannustaminen kuuluu neuvojan tehtäviin, mutta miksei jakaa tätä tehtävää myös eteenpäin? Vaikka kunto-ohjelma onkin henkilökohtainen, ei se tarkoita, että kuntoilijan olisi kuntoiltava yksin. Samalla aaltopituudella liikkuvan kuntoilukaverin löytyminen voi olla se ratkaiseva motivaation lähde, joka saa lähtemään hikoilemaan silloinkin, kun yksinäinen ilta olisi kulunut TV:n ääressä.²⁰⁰ Reserviläistutkimuksessa vain reilu 5 prosenttia kyselyyn osallistuneista ilmoitti liikuntaharrastuksensa syyksi kaverit, mutta koska 75 prosenttia ilmoitti harrastavansa jotain joukkuelajia tai mailapeliä, liikunnan sosiaalisuus lienee myös osa sitä virkistystä, jota kolmasosa reserviläisistä ilmoitti liikunnalla hakevansa.²⁰¹ Yleinen liikuntakumppani avio- tai avoliitossa elävillä henkilöillä on oma puoliso. Etenkin kävelyä, mutta myös aktiivisempia liikuntamuotoja harrastetaan yhdessä. Miehen ja vaimon liikunta-aktiivisuudella on Tilastokeskuksen tutkimusten mukaan selvä yhteys toisiinsa, mutta vaikuttaa siltä, että fyysisesti aktiivinen mies vaikuttaa enemmän naisen liikunta-aktiivisuuteen kuin toisin päin.²⁰²

5.4.4. Liikuntaneuvonnassa tarvittava ammattitaito

Millaisia vaikutuksia henkilökohtaisella liikuntaneuvonnalla ja kunto-ohjelmalla voi olla? Onko olemassa todisteita siitä, että neuvontaan käytetyt työtunnit eivät ole hukkaan heitettyä aikaa? Pekka Oja kirjoittaa artikkelissaan *Liikunta ja työ* (1994) liikuntafysiologisten tutkimusten todenneen vakuuttavasti, että kuukausien mittaisella kunto-ohjelmalla voivat vähän liikuntaa harrastaneet ihmiset parantaa kuntoaan merkittävästi.²⁰³ Enemmän ja vähemmän ammattitaitoiset liikuntaneuvojat ovat varmasti laatineet maailman sivullisen kunto-ohjelmia eri tavoittein ja metodein, mutta onko onnistuneilla liikuntainventaarioilla joitain yhteisiä tekijöitä?

Oja (1994) väittää kirjoituksessaan tutkimusten johdonmukaisesti todistaneen, että työpaikoilla tehtävissä liikuntaprojekteissa on välttämätöntä, että projektin osapuolina ovat työnantaja, työntekijät, työterveyshuolto sekä muu ohjelmasta vastaava ammattihenkilöstö. Näiden kaikkien osapuolten mukanaolo on ehdotonta projektin onnistumiseksi.²⁰⁴ Miehistöstä aliupseeriksi -kurssilla työnantajana voidaan pitää puolustusvoimia ja työntekijöitä ovat reserviläiset. Ero siviilisektoriin lienee siinä, että sotaväen kurseilla myös terveydenhuolto ja ohjelmasta vastaava ammattihenkilöstö tulee – ainakin toistaiseksi – pääosin puolustusvoimien sisältä. Joka tapauksessa nämä kaikki neljä elementtiä ovat miehistöstä aliupseeriksi -kurssilla olemassa. Ainakin mikäli henkilöstö todellakin on liikunnan suhteen ammattitaitoista!

Liikuntaneuvonnassa neuvojan ammattitaidosta ei saa tinkiä, sillä neuvojan puutteellinen taito ja pintapuoliset ohjeet ainoastaan heikentävät asiakkaan sitoutumista neuvontaan sekä kunto-ohjelman noudattamiseen.²⁰⁵ Koska liikuntaneuvonta on tietynlaista opettamista ja opettamisen edellytys on, että opettajalla on opetettavasta asiasta enemmän tietoa, kuin oppijoilla, on tärkeää, että neuvojalla on paremmat valmiudet kuntoliikuntaan kuin neuvottavilla.²⁰⁶ Neuvojan on myös hyvä olla perillä kuntoilijan saavutettavissa olevista liikuntapalveluista, jotta hän voi ohjata kuntoilijan tarpeen vaatimaan osoitteeseen, mikäli tämä kaipaa erityisosaamista, johon neuvojalla ei ole ammattitaitoa.²⁰⁷ Tiivis yhteistyö paikallisten liikuntapalvelujen kanssa edesauttaa tuloksekkaan neuvontailmapiirin syntymistä.²⁰⁸

5.5. Kunto-ohjelmien vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon

Kanadalaisen 1980-luvulla tehdyn tutkimuksen mukaan yritys, joka järjestää työkykyisyyttä parantavan kurssin, säästää keskimäärin parantuneen työhyvinvoinnin ansiosta 84,5 dollaria työntekijää kohden vuodessa.²⁰⁹ Jo vuonna 1986 Yhdysvalloissa tehdyissä tutkimuksissa havaittiin liikuntaohjelmilla olleen jopa 10 prosentin positiivinen vaikutus kokeiluun osallistuneiden yritysten työntekijöiden kestävyyskuntoon.²¹⁰ Myös Suomessa vastaavia tuloksia on saatu. Tampella Oy:lle tehdyssä liikunnan edistämiprojektissa vuoden mittaisella ohjelmalla nostettiin osallistujien kestävyyskuntoa keskimäärin kuudella prosentilla.²¹¹ Lähivakuutuksen liikuntaprojektin seurauksena taas henkilökunnan sairaspöissaolot vähenivät noin 190 päivällä vuodessa, kun tuki- ja liikuntaelinsairaudet vähenivät vuosien 2004-2005 aikana 55 prosenttia.²¹²

Seuraavassa käsittelen liikuntaneuvontaa yhden melko tuoreen liikuntaprojektin valossa. Esimerkkitapauksen mukainen projekti olisi yksinkertaisen rakenteensa ansiosta mahdollista toteuttaa myös miehistöstä aliupseeriksi reservissä –kurssin kaltaisilla kursseilla, mikäli asia koetaan tärkeäksi ja siihen ollaan valmiita panostamaan. Esittelyn ohessa pyrin rinnastamaan projektia miehistöstä aliupseeriksi –kurssiin sekä projektin kohdehenkilöitä Suomen reserviin.

Vuonna 1995 Suomen Posti aloitti yhteistyössä Suomen Urheiluopiston lääkäriaseman ja Medivireen (työterveyshuolto) kanssa projektin, jonka tavoitteena oli Postin työntekijöiden työkyvyn parantaminen. Projektin seurauksena julkaistiin raportti yhdeksän kuukauden liikuntasuunnitelman vaikutuksista 231 Postin työntekijän fyysiseen kuntoon, sokeri- ja rasva-arvoihin sekä sairaspöissaoloihin. Valitut 231 henkilöä (136 naista ja 95 miestä) olivat hei-

kohkossa fyysisessä kunnossa. Valinnat kohdistuivat henkilöihin, joilla oli mm. ylipainoa, huonot kolesteroliarvot, kohonnut verenpaine, heikentynyt kunto kävelytestin mukaan, fyysinen aktiivisuus alle 2 kertaa viikossa sekä runsaat sairaspöissaot.²¹³ Heillä oli siis terveyteen vaikuttavia ongelmia, jotka ovat reserviläistutkimuksen mukaan myös erittäin tyypillisiä reserviläisillä.²¹⁴ Urheiluopiston tutkimukseen valittiin myös verrokkiryhmä, johon kuului 32 samoilla kriteereillä valittua postilaista (17 naista, ja 15 miestä). Vertailuryhmän kehitystä verrattiin niihin 231:aan, joiden kuntoilua seurattiin ja ohjattiin aktiivisesti koko tutkimusjakson ajan.²¹⁵

Postin ja Suomen Urheiluopiston yhteisen projektin tulokset olivat lupauksia herättäviä. Liikuntaharrastuksen määrä nousi kokeiluun osallistuneilla miehillä noin neljään tuntiviikkoon ja naisilla vajaaseen kolmeen ja puoleen tuntiin. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus puolestaan nousi MET-arvoilla mitattuna naisilla 3,3-kertaiseksi ja miehillä 2,6-kertaiseksi verrattuna aikaan ennen liikuntainterventiota. Moni harrasti liikuntaa projektin päättyessä jopa 5-7 kertaa viikossa, kun ennen interventiota liikunta-aktiivisuus oli jäänyt kahteen kertaan viikossa.²¹⁶ Tässä vaiheessa on hyvä palauttaa mieleen, että reserviläistutkimuksen mukaan noin 74 prosenttia reserviläisistä harrasti liikuntaa korkeintaan 2 kertaa viikossa.²¹⁷ Olisiko vastaavanlainen liikunta-aktiivisuuden nousu mahdollista myös reservin keskuudessa? Jos reservin liikunta-aktiivisuus nousisi 5-7 tuntiin viikossa, mitä vaikutuksia sillä olisi taistelijoitten kenttäkelpoisuuteen?

Postilaisten ”kenttäkelpoisuuteen” liikuntainterventiolla oli selkeitä vaikutuksia. Kuntoarvioissa osallistujien kuntoindeksi parani miehillä keskimäärin 16 prosenttia, mikä kielii muun muassa kohonneesta maksimaalisesta hapenottokyvystä. Verrokkiryhmällä vastaavanlaista kehitystä ei ilmennyt. Kolmenkymmenen sekunnin toistoilla selvitetty lihaskunto parani miehillä lihasryhmästä riippuen 27-41 prosenttia.²¹⁸

Leikitelläänpä hetki ajatuksella, että reserviläisten hapenottokyky nousisi reserviläistutkimuksen lukemista 16 % ja lihaskunto 40 % kutakin lihasryhmää kohden. Tällöin keksimääräisen reserviläisen hapenottokyky olisi lähes 50 ml/kg/min – minkä on arvioitu riittävän iskevässä aselajissa taistelevalla sotilalla.²¹⁹ Lisäksi hän punnertaisi 34 kertaa minuutissa, tekisi istumaan nousuja 48 ja vetäisi 8 ”leukaa”. Postin projektin perusteella tämä muutos olisi teoriassa saavutettavissa yhdeksässä kuukaudessa. Palataksemme todellisuuteen: vastaavat luvut ovat tällä hetkellä 42,7 ml/kg/min, 24 etunojapunnerrusta, 34 istumaan nousua ja 6 käsinkohontaa.²²⁰ Fyysisen kunnan kasvu toki hidastuisi ensimmäisen yhdeksän kuukauden aikana tapah-

tuvan kehityksen jälkeen, mutta silti voidaan ja kannattaa pohtia, millaisia tuloksia jo vuoden mittaisella miehistöstä aliupseeriksi -kurssilla voitaisiin saada aikaan, puhumattakaan siitä kehityksestä, jota pysyvän liikuntaharrastuksen käynnistyminen voisi vuosien kuluessa aiheuttaa.

Sekä paino, että painoindeksi (BMI) laskivat postilaisilla, mutta vain vähän. Suurempaan painon pudotukseen ei riitä ainoastaan liikunta-aktiivisuuden lisääminen, vaan siihen vaadittaisiin myös ruokailutottumusten ohjaamista ja muokkaamista. Postin liikuntainventaariossa miesten paino putosi keskimäärin kaksi kiloa, mikä antaa kuvaa siitä, minkä verran kehon massaa voidaan pudottaa liikunnalla, ilman ohjattua painonpudotusta.²²¹ Tutkimusten perusteella pelkällä liikunnalla päästään tavallisesti vain noin 3 kilon laihtumistulokseen.²²²

Reserviläistutkimuksen mukaan vajaa puolet reserviläisistä oli vähintään lievästi lihavia (BMI 25 kg/m²), vähintään merkittävästi lihavia (BMI 30 kg/m²) puolestaan oli 11,4% testatuista. Tutkimuksen mukaan merkittävästi lihavat olivat selvästi huonokuntoisempia kuin lievästi lihavat, jotka hekin saivat maksimihapenoton testistä sekä monista lihaskuntotestin lajeista heikompia tuloksia kuin normaalipainoiset.²²³ Voidaankin perustellusti väittää, että liikakilot ovat taakka puolustusvoimien liikuntakoulutuksen harteilla.

Tässä luvussa – kuten usein muissakin yhteyksissä – on pyöritelty parempaan työkykyyn tähtäävien projektien palasia ja pyritty työntämään niitä sisään puolustusvoimien tarpeiden muotoisista rei'istä. Kuitenkin vertailtaessa tyky-tavoitteista lähteviä kuntointerventioita ja sodanajan joukkoja kouluttavan puolustusvoimien vastaavan tyyllisiä projekteja, on muistettava, ettei mihinkään muuhun suomalaiseen organisaatioon, firmaan tai yhteisöön kuuluvien yksilöiden tavoitteena ole selviytyä taistelukykyisenä kahden viikon yhtämittäisessä taisteluketuksessa, jonka jälkeen vielä kyetä keskittämään kaikki voimavarat 3-4 päivän mittaiseen ratkaisutaisteluun.²²⁴ Tuosta tehtävästä selviytyminen vaatii jotain muuta, kuin selviytyminen normaalista työpäivästä missään suomalaisessa työpaikassa.

Aloitettaessa liikuntainterventio puolustusvoimien reserviläiskurssilla, on projektin tavoitteet oltava selvät ja pidettävä kirkaana mielessä. Haluaako puolustusvoimat kehittää taistelijoitamme samoja ominaisuuksia kuin Suomen Posti omilta työntekijöiltään? Metalliteollisuuden alalla toimiva yritys Stala Oy testasi puolen vuoden mittaisen kevyen liikunnanedistämishojelman vaikutuksia omiin työntekijöihinsä. Lyhyen projektin tuloksissa todettiin, että liikuntainventaario vaikutti vähän tai ei ollenkaan maksimaaliseen hapenkulutukseen, painoon, ras-

vaosuuteen, verenpaineeseen ja kokonaiskolesteroliin. Silti yrityksessä oltiin tyytyväisiä projektiin, sillä Stala Oy:n testihenkilöiden liikunta-aktiivisuus lisääntyi seurantajaksolla merkittävästi ja kyselyn perusteella heistä 90% aikoi jatkaa liikuntaharrastusta projektin päätyttyäkin.²²⁵ Juuri pysyvän liikuntakipinän herättäminen on puolustusvoimien liikuntakoulutuksen virallinen tavoite. Tässä suhteessa tavoite-erot eivät olekaan kovin suuria.

6. FYYSISEN KUNNON JA FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KEHITYS ALIUPSEERIKURSSILLA

Tuloksia tarkasteltaessa prosentteina on muistettava, että kokonaisotannan ollessa 15 henkilöä, yksi henkilö merkitsee 6,7 prosenttia otannasta. Jaettaessa kokonaisotantaa pienempiin ryhmiin yhden henkilön prosenttiosuus kasvaa edelleen.

6.1. Taustatiedot

Tutkimuskohteena ollut aliupseerikurssin aines oli varsin heterogeeninen. Kurssi koostui viidestätoista Läntiseltä maanpuolustusalueelta valitusta miehestä, joiden valitsemisessa ei käytetty kriteerinä mitään fyysisiä kriteereitä yleistä terveyttä lukuun ottamatta. Varusmiespalveluksen aikana kukaan miehistä ei ollut saanut aliupseerikoulutusta, mutta yhtenä hakukriteerinä oli myöhemmin määrätty sijoitus aliupseeritason tehtävään. Siviilitaustoiltaan valitut olivat varsin erilaisia. Koulutukseltaan miehet olivat raitiovaunun kuljettajasta pastoriin, osa työskenteli esimiesasemassa ja osa kuului työväestöön.

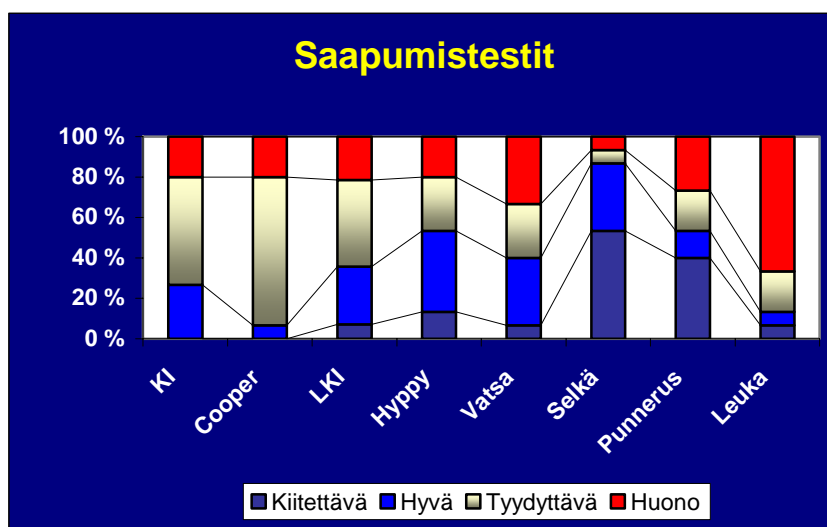
Miehistä nuorin oli kurssin alkaessa 29 vuotta ja vanhimmalle ehdittiin laulaa ennen kotiutumista 50-vuotispäivän kunniaksi. Keski-ikänsä osallistujat olivat kurssin alkaessa 36,6 vuotta. Tämä on syytä muistaa, mikäli verrataan tuloksia reservin fyysisen suorituskyvyn mittaukseen 2003, jonka otannan keski-ikä oli lähes 10 vuotta alhaisempi.²²⁶ Perhesuhteet vaihtelivat avioliitosta avoliittoon ja eronneesta poikamieheen. Monilla oli lapsia, joillain pieniä, joillain jo kotipesästä lähteneitä. Kaikki nämä asiat muodostavat jokaiselle kurssilaiselle erilaisen lähtökohdan fyysisen aktiivisuuden tutkimukseen.

Yläasteen päästötodistuksen liikuntanumeroiden keskiarvo oli 7,9 vaihdellen seitsemästä yhdeksään. Varsinaisia liikunnan tähtioppilaita ei siis ollut mukana sen enempää kuin erittäin huonosti liikunnassa menestyneitä oppilaitakaan Tältä osin otanta vastaa melko hyvin reserviläistutkimusta, joskin - ottaen huomioon kymmenen vuoden eron keski-ikässä - arvosteluperusteissa tapahtuneet muutokset estävät tarkan vertailun. Sama pätee kurssin sisäiseen vertailuun, olihan nuorimmat ja vanhimman osallistujan ikäero 20 vuotta.

6.2. Fyysisen kunnan lähtökohdat

Aliupseerikurssin osallistujat olivat keskimäärin tyydyttävässä kunnossa. Lähtötasotesteissä saatujen tulosten mukaan 15-päisen joukon kuntoindeksi oli keskimäärin 15,25, mikä on varusmiesten asteikossa tyydyttävän arvosanan keskitasoa. Vaihteluväli oli 11,5-18,7. Yhdelläkään miehistä ei ollut kiitettävä kunto, sen sijaan hyvään arvosanaan ylsi neljä taistelijaa. Huono kunto oli kolmella miehellä. Keski-ikää vanhempien miesten tulokset olivat keskimäärin 6,3 prosenttia huonommat kuin keski-ikää nuorempien. Sekä hyviä että huonoja tuloksia oli keski-ikä molemmin puolin.

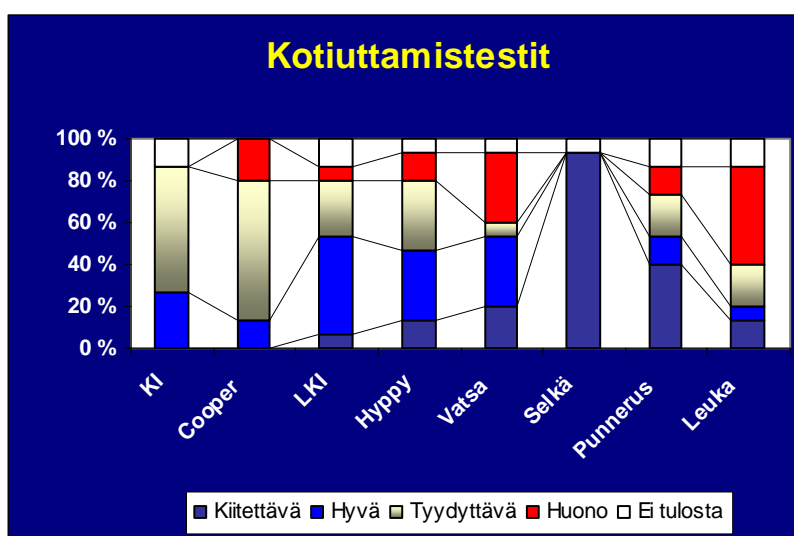
Cooperin testin keskiarvo oli 2336 metriä, mikä luokitellaan tyydyttäväksi arvosanaksi. Kiitettäviä Cooper-tuloksia ei ollut yhtään ja hyviäkin arvosanoja kirjattiin vain yksi: 2610 metriä. Huonoja tuloksia syntyi kolme, joista alin oli tasan 2000 metriä. Lihaskuntoindeksin keskiarvo oli tyydyttävän keskitasoa oleva 7,1. Kiitettäviä tuloksia oli yksi ja hyviä neljä, kuten myös huonoja tuloksia. Huonoimmat tulokset tulivat käsinkohonnassa (leuanveto), jonka keskiarvo oli huonoksi luettava 4,9. Keskiarvoa nostivat huomattavasti yhden miehen 18 ja toisen 13 ”leukaa”. Kolme miehistä ei pystynyt saamaan yhtään suoritusta ja toiset kolme puristivat yhden. Peräti kymmenen miestä sai huonon arvosanan. Parhaat tulokset syntyivät selkälihasliikkeessä, jossa peräti kahdeksan osallistujaa rutisti kiitettävän tuloksen ja viisi miestä hyvän tuloksen. Keskiarvo oli 58,9 vain yhden miehen saatua huonon tuloksen. Myös etunojapunnerruksessa saavutettiin hyvä keskiarvo 32,3. Kuuden miehen punnerrukset olivat kiitettävällä tasolla kahden miehen peesatessa hyvään arvosanaan. Kolme miehistä joutui tyytymään huonoon tulokseen.



Istumaan nousussa ja vauhdittomassa pituudessa keskiarvot olivat tyydyttäviä. Kurssilaiset loikkasivat keskimäärin 216,9 senttiä parhaan ja huonoimman tuloksen eron ollessa yli 60 senttimetriä. Kiitettäviä arvosanoja listattiin kaksi ja hyviä puoli tusinaa. Alle kahteen metriin ja huonoon tulokseen jäi 3 miestä. Istumaan nousussa syntyivät kenties suurimmat erot. Kiitettävät vatsalihakset löytyivät vain yhdeltä osallistujalta ja hyvän tuloksen sai viisi miestä. Yhtä monta oli huonoja tuloksia. Parhaan tuloksen (50) saanut nousi 34 kertaa useammin istumaan kuin heikoimman tuloksen (16) saanut.

6.3. Fyysisen kunnon kehitys

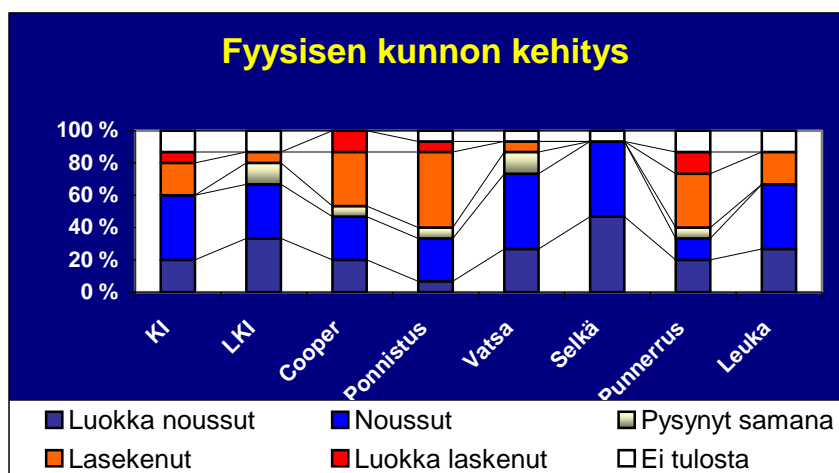
Kuntoindeksi nousi saapumis- ja kotiuttamistestien välillä yhdeksällä osallistujista, kolmella heistä niin paljon, että kuntoluokka nousi. Päinvastainen tuloskehitys oli neljällä miehellä, joista yhdellä laski myös kuntoluokka. Kaksi taistelijaa kärsi kurssin loppuvaiheessa vammoista jotka estivät osaan kuntotestin suorituksiin osallistumisen eikä kuntoindeksiä saatu heille muodostettua. Näistä miehistä toinen oli alkutesteissä kurssin keskiarvoa parempikuntoinen ja toinen keskiarvoa heikompi, joten heidän poisjäämisensä joistain tuloksista tuskin vääristää merkittävästi saatuja tuloksia. Kurssin kuntoindeksin keskiarvo kirjattiin kotiuttamistesteissä edelleen tyydyttävänä, joskin vahvempana tyydyttävänä kuin saapumistesteissä. Yhdenkään miehen kuntoindeksi ei ollut lopputesteissä huono, kun alkutesteissä huonokuntoisia oli kolme.



Cooperin lopputestiin osallistuivat kaikki 15 kurssilaista. Cooperin keskiarvotulos oli 2336 metriä, eli keskitulos pysyi vuoden aikana muuttumattomana, kun tulos sekä nousi että laski

seitsemällä miehellä ja yhden miehen tulos pysyi samana. Suurin 12 minuutin juokсутestissä tapahtunut parannus oli 240 metriä ja suurin heikennys 195 metriä. Kolmella miehellä testitulokset parani siinä määrin, että myös Cooper-luokka parani, kahdella miehellä puolestaan luokka laski.

Lihaskuntoindeksi nousi peräti kymmenellä osallistujalla, ja kun vielä kahden miehen tulos pysyi muuttumattomana, ainoastaan yhden henkilön lihaskunto oli laskenut vuoden aikana. Lihaskuntoindeksin keskiarvo oli kurssin päättyessä 8,92, joten kurssin keskimääräinen lihaskunto oli parantunut alkutestien tyydyttävästä hyvään arvosanaan oikeuttavalle tasolle. Alkutestien kolmesta poiketen vain yhden miehen lihaskunto oli kurssin päättyessä huono.



Eniten petrausta oli tapahtunut kurssilaisten keskivartalon lihaksissa. Kaikki selkälihaksteisiin osallistuneet saivat kiitettävän tuloksen, ja vatsalihastestissäkin – vaikka arvosana pysyi tyydyttävänä - kurssin keskiarvo nousi. Niillä, joilla vatsalihakset olivat olleet huonossa kunnossa kurssin alussa, ne olivat sitä edelleen kurssin lopussa. Sen sijaan ne, jotka olivat saaneet ensimmäisessä vatsalihastestissä tyydyttävän tai hyvän arvosanan, nostivat suurella todennäköisyydellä luokkaansa. Selkälihakstulos parani kaikilla osallistujilla eikä vatsalihastestitulokseen laskenut kuin yhdellä miehellä. Paras kurssin aikana tapahtunut selkälihakstuloksen parannus oli peräti 50 suoritusta, jolloin henkilön luokka parani huonosta kiitettävään! Sama henkilö paransi eniten myös kokonaisuutena kuntotestien eri osa-alueita.

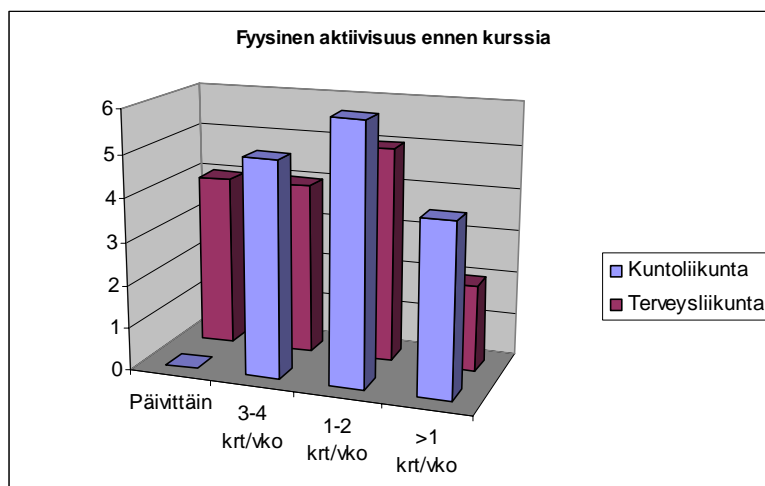
Etunojapunnerruksissa joukon taso pysyi edelleen hyvänä ja keskiarvo jopa parani hiukan. Kuitenkin tulos huononi seitsemällä henkilöllä, kun taas vain viisi miestä kykeni nostamaan tasoaan vuodessa. Punnerruksissa kehitystä tapahtuikin kurssin aikana kaikkein vähiten verrattuna muihin lihaskuntoliikkeisiin. Käsivarren koukistajalihaksia kuormittavassa käsinko-

honnassa muutosta oli nähtävissä enemmän. Joulukuussa kurssi veti leukoja yhteensä 80 kertaa, mikä oli seitsemän enemmän kuin tammikuussa, vaikka kaksi henkilöä ei kyennyt vammojen takia osallistumaan lopputestiin lainkaan. Keskiarvon noustua 1,2:lla kohonnalla hilasi keskimääräinen kurssilainen leukansa 6 kertaa tangon päälle kotiutumistesteissä. Käsinkohdon tulos parani 77 prosentilla (10 kpl) lopputestiin osallistuneista.

Vauhditon pituus oli kuntotestien ainoa osa-alue, jonka keskiarvotulos laski vuoden aikana, joskaan ei merkittävästi. Kurssin päättyessä miehet ponkaisivat keskimäärin noin 215 senttimetriä, eli kaksi senttiä vähemmän kuin kurssin alkaessa. Huonojen ja hyvien tulosten määrä oli vähentynyt, mutta tyydyttävien lisääntynyt. Kahdeksan miestä (57%) putosi lähempänä maahan joulukuussa kuin 11 kuukautta aikaisemmin. Keskiarvona kurssin vauhditon pituus jäi selvästi tyydyttävän arvosanan puolelle, joskin mediaani oli keskiarvoa korkeampi, sillä kahden miehen todella alhaiseksi jäänyt tulos laski keskiarvoa melko paljon.

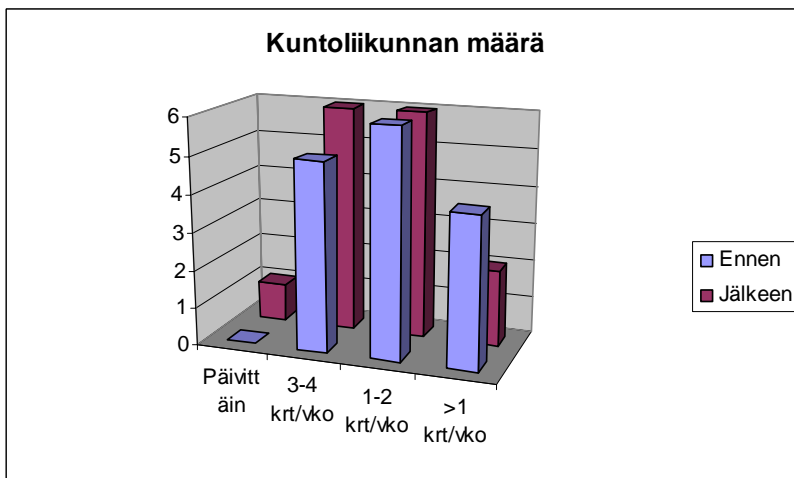
6.4. Fyysisen aktiivisuuden lähtökohdat

Ennen kurssia kolmasosa kurssilaisista koki harrastavansa liikuntaa epäsäännöllisesti, liian vähäiseksi liikuntamääräänsä luonnehti 73 prosenttia (11 kpl) kurssilaisista. Positiivista oli se, että 80 prosenttia miehistä (12 kpl) ilmoitti fyysisen aktiivisuutensa olleen kasvamaan päin ennen kurssia ja jokainen kurssilainen kertoi olevansa halukas nostamaan oman liikuntaharrastuksensa määrää.



Joka kolmas kurssilainen ilmoitti harrastavansa hikoilua aiheuttavaa liikuntaa kolmesta neljään kertaan viikossa ja reilu kolmannes yhdestä kahteen kertaan viikossa. Harvemmin kuin kerran viikossa liikuntaa harrasti siis vajaa kolmannes kurssilaisista. Hietöntä liikuntaa, johon luettiin muun muassa ulkoilu ja rauhallinen kävely, harrasti päivittäin 27 prosenttia (4 kpl), yhtä moni 3-4 kertaa viikossa, 1-2 kertaa viikossa 33,3 prosenttia (5 kpl) ja harvemmin kuin

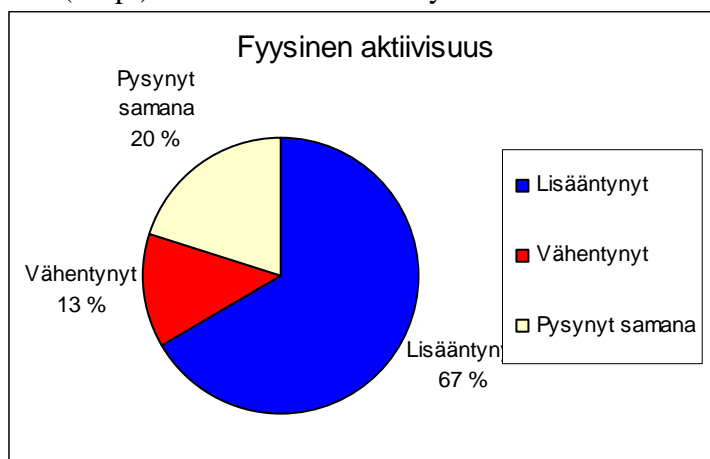
kerran viikossa vain 13,3 prosenttia (2 kpl). Merkille pantavaa oli, että monet niistä, jotka harrastivat alle kerran viikossa hikiliikuntaa, harrastivat kohtuullisen runsaasti hietöntä liikuntaa. Ei ollut yhtään henkilöä, joka olisi harrastanut harvemmin kuin kerran viikossa sekä hikiliikuntaa että hietöntä liikuntaa. Valtaosalla henkilöistä yksittäinen liikuntahetki oli kestoltaan puolesta tunnista tuntiin, vain muutamat henkilöt poikkesivat tästä lin-



jasta ylös tai alaspäin. Ne, jotka ilmoittivat liikkuvansa tunnin tai enemmän kerrallaan, olivat samoja henkilöitä, jotka harrastivat hikiliikuntaa aktiivisimmin: 3-4 kertaa viikossa.

6.5. Fyysisen aktiivisuuden kehitys

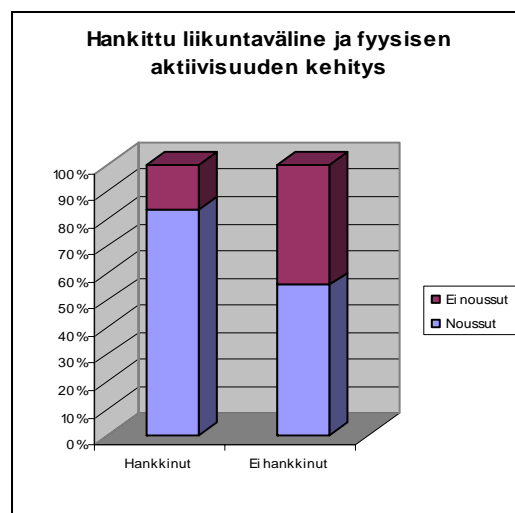
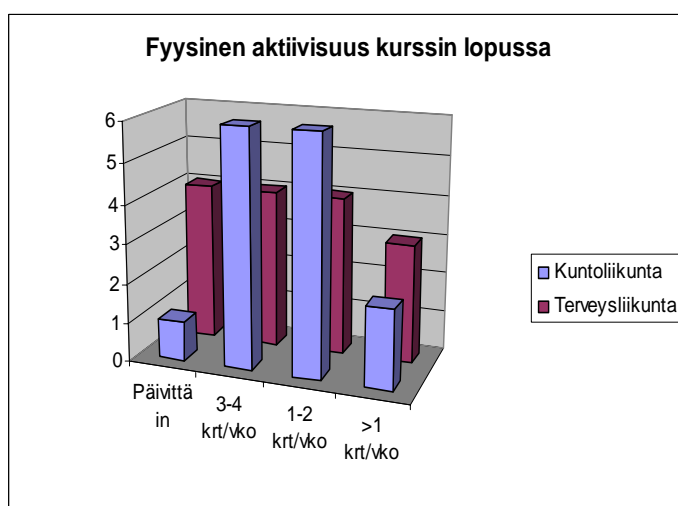
Fyysinen aktiivisuus lisääntyi kurssin aikana 67 prosentilla (10 kpl) kurssilaisista. Kolmella toista prosentilla (2 kpl) aktiivisuus väheni, 20 prosentilla (3 kpl) ei tapahtunut minkäänlaista muutosta. Kolmanneksella kurssilaisista (5 kpl) aktiivisuuden lisääntymistä voidaan kuvailla merkittäväksi, parhaassa tapauksessa liikuntaharrastus kasvoi alle kerrasta viikossa 3-4 kertaan viikossa. Muutamissa tapauksissa liikunnan viikoittainen määrä ei kasvanut, mutta fyysisen aktiivisuuden voitiin katsoa kasvaneen liikunnan tehon, keston ja laadun nousun takia. Tällöin hietttömiä liikuntakertoja oli korvattu paremman harjoitusvaikutuksen antavalla hikiliikunnalla.



Huonompi lähtötasotesteissä todettu fyysinen kunto oli aliupseerikurssilla yhteydessä kasvaneeseen fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntaansa lisänneillä lähtötasotestissä saavutetun kuntoindeksin keskiarvo oli 7,7 prosenttia (1,24 yksikköä) heikompi kuin niillä, jotka eivät lisän-

neet fyysistä aktiivisuuttaan. Alkutestien Cooperin tulos puolestaan oli aktiivisilla keskimäärin 161 metriä huonompi. Kunto-ohjelman noudattamiseen lähtökunnolla ei ollut vaikutusta kursilla.

Kurssin päättyessä 73 prosenttia (11 kpl) osallistujista koki harrastavansa liikuntaa säännöllisesti, mikä oli hiukan enemmän kuin kurssin alkaessa. Muutoksia oli tapahtunut molempiin suuntiin. Hieman yli puolet kurssista oli sitä mieltä, että oma liikunnan harrastusmäärä oli sopivalla tasolla, kun ennen kurssia sitä mieltä oli ollut vain alle kolmannes miehistä. Liikuntasuorituksen kesto oli kasvanut noin joka neljännellä osallistujalla. Hieman yli puolet sanoi saaneensa kurssin aikana liikuntakipinän johonkin uuteen liikuntamuotoon ja 40 prosenttia (6 kpl) oli hankkinut jonkin liikuntavälineen kurssin aikana. Kaikki kurssilaiset ilmoittivat jatkavansa kuntoilua myös kurssin jälkeen, vaikkakin osan liikunta-aikomukset eivät olleet kovin suunnitelmallisia.



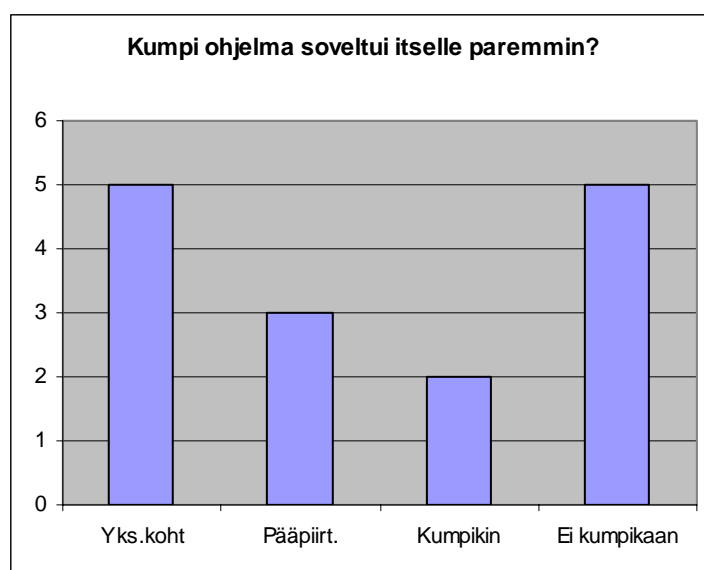
Uuden liikuntavälineen hankkiminen näytti olevan ominaisempaa niille, joiden fyysisen aktiivisuus lisääntyi kurssin aikana. Heistä puolet teki vähintään yhden liikuntavälinehankinnan vuoden kuluessa, kun taas niistä jotka eivät lisänneet fyysistä aktiivisuuttaan, vain yksi (20 %) henkilö investoi kuntoiluvälineisiin. Uuden liikuntavälineen hankkimisella ei ollut havaittavissa mitään yhteyttä uuden liikuntamuodon aloittamiseen.

7. LIIKUNTAMOTIVAATION VAIKUTUS LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEEN ALI-UPSEERIKURSSILLA

Kunto-ohjelman keskeinen tavoite on lisätä henkilön fyysistä aktiivisuutta ja sitä kautta saada aikaan toivottuja muutoksia fyysisessä suorituskyvyssä. Jaoin kurssilaiset kahteen ryhmään sen mukaan, oliko heidän fyysinen aktiivisuutensa noussut vai ei-noussut (laskenut tai pysynyt muuttumattomana) kurssin aikana. Siis toisin sanoen sen mukaan, oliko asetettu tavoite, fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen, saavutettu vai ei saavutettu henkilön kohdalla kurssin aikana. Tämän jälkeen vertailin kuntotestien ja kyselyiden eroavaisuuksia näiden kahden ryhmän kesken. Seuraavassa. Aktiivisuuttaan lisänneitä henkilöitä oli kymmenen ja ei-lisänneitä viisi. Tuloksia tarkasteltaessa on huomioitava se, että aktiivisuuttaan ei-lisänneiden ryhmään voi kuulua selvästi aktiivisuuttaan lisänneiden ryhmään kuuluvaa henkilöä aktiivisempi henkilö, hän vain ei ole lisännyt liikunnan määräänsä vuoden aikana.

7.1. Kunto-ohjelmien käyttöaktiivisuus

Kukaan kurssilaisista ei ilmoittanut noudattaneensa hänelle laadittua kunto-ohjelmaa täsmällisesti. Joukosta 66,7 prosenttia (10 kpl) kertoi noudattaneensa ohjelmaa ajoittain tai sovelletuna, muut eivät käyttäneet ohjelmaa lainkaan tai ottivat siitä ainoastaan vinkkejä. Kahdesta erilaisesta kunto-ohjelmasta tarkempaa ohjelmaa parempana piti kolmasosa (5 kpl), pääpiirteisemmästä ohjelmasta puolestaan piti viidesosa miehistä (3 kpl). Loput eivät tehneet eroa kahden kunto-ohjelman välille. Tarkemman ohjelman hyvinä puolina pidettiin sen kannustavuutta, selkeyttä, opastavaa otetta ja tarkkuutta. Ohjelman katsottiin soveltuva erityisesti aloit-



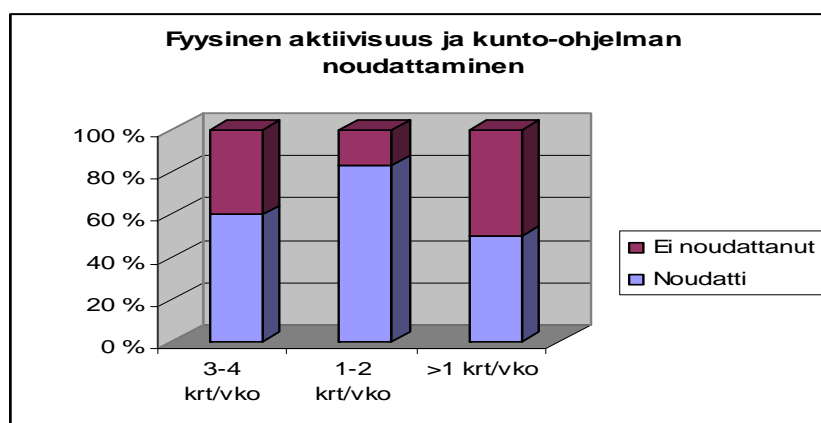
televalle liikunnan harrastajalle, joka tarvitsee vinkkejä toimintaansa. Negatiivisina ominaisuuksina mainittiin mm. epärealistisuus ajankäytön suhteen sekä liika sitovuus. Ajankäytön osalta esille tuli joidenkin liikuntamuotojen harrastamisen huonot mahdollisuudet vapaana

olevina vuorokaudenaikoina. Pääpiirteisemmän ohjelman ansioina nähtiin sen tarjoama valinnanvapaus sekä ohjelma vaativuus ja tavoitehakuisuus. Ohjelman arveltiin soveltuvan huonosti henkilölle, jolla ei ole valmiuksia itsenäiseen liikunnan suunnitteluun.

Vain 20 prosenttia henkilöistä olisi toivonut enemmän henkilökohtaista liikuntaneuvontaa kunto-ohjelman ohelle, kurssilla annetun liikuntaneuvonnan ilmapiiriä kaikki osallistujat pitivät positiivisena. Kysymys siitä, parantaisiko palautettava liikuntapäiväkirja liikuntaaktiivisuutta, jakoi mielipiteet kahtia. Vastaajista 53,3 prosenttia (8 kpl) oli sitä mieltä, että ajoittain ohjaajalle palautettava päiväkirja olisi kasvattanut heidän fyysistä aktiivisuuttaan, kun taas 46,7 prosenttia (7 kpl) oli päinvastaista mieltä. Negatiivisesti ajatukseen suhtautuneet perustelivat mielipidettään muun muassa sillä, että liikunnan pitää perustua omaan haluun, eikä valvontaan. Päiväkirjojen palauttaminen olisi saattanut muuttaa liikunnan luonnetta kyseiseen suuntaan. Kurssilaisista neljä (27 %) otti oma-aloitteisesti vuoden aikana yhteyttä minuun kertoakseen harjoittelutilanteestaan tai kysyäkseen neuvoa. Yhteydenotto ei vaikuttanut olevan yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään tai fyysisen aktiivisuuden kasvattamiseen. Sen sijaan kaikki neljä yhteyttä ottanutta kurssilaista kuuluivat siihen kahdeksan henkilön joukkoon, joiden mielestä päiväkirjan palauttaminen olisi parantanut fyysistä aktiivisuutta.

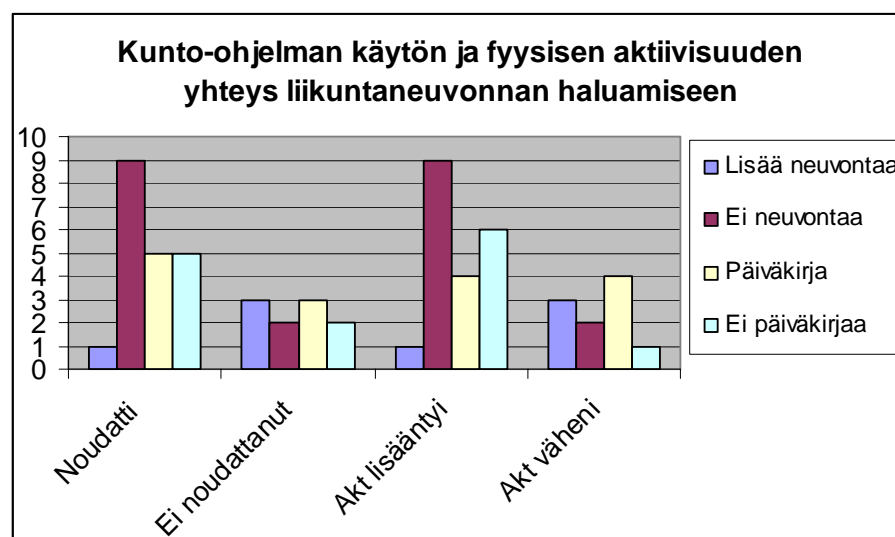
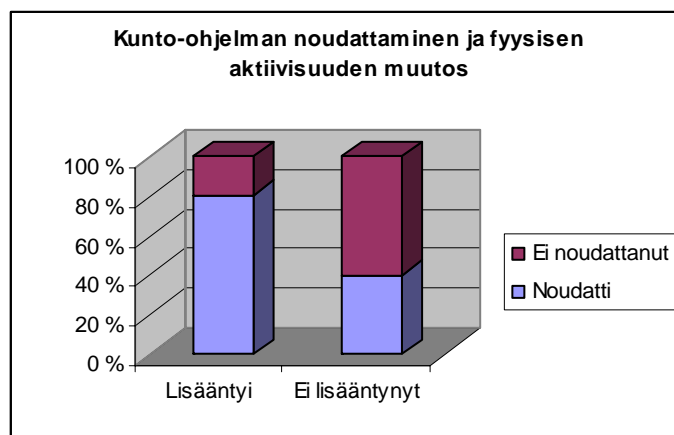
7.2. Fyysinen aktiivisuus, liikuntaneuvonta ja kunto-ohjelma

Fyysisen aktiivisuuden ja kunto-ohjelman noudattamisen välillä ei ollut selvää yhteyttä, vaikka erojakin olikin havaittavissa. Kolme viidestä (60 %) 3-4 kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastaneista ilmoitti käyttäneensä kunto-ohjelmaa ajoittain tai sovellettuna. Vastaava osuus oli 1-2 kertaa kuntoilleilla 83 % (5 kpl) ja alle kerran viikossa kuntoilleilla 50 % (2 kpl). Kunto-ohjelmasta näyttivät innostuneen eniten ne, joiden fyysinen aktiivisuus oli keskitasoa.



Fyysistä aktiivisuuttaan kurssin aikana lisänneistä peräti 80 prosenttia (8kpl) kertoi noudattaneensa kunto-ohjelmaa joko ajoittain tai sovellettuna. Loput 20 prosenttia (2kpl) olivat ottaneet ohjelmasta vinkkejä, mutteivät olleet noudattaneet ohjelmaa. Aktiivisuuttaan lisäämättömistä henkilöistä vain kaksi (40%)

kertoi noudattaneensa kunto-ohjelmaa ajoittain tai sovellettuna. Soveltamista on tosin täytynyt tapahtua melko paljon ainakin liikunnan määrän suhteen, sillä kummankaan henkilön ilmoittama liikuntaharrastuksen viikkomäärä ei vastannut läheskään ohjelman suosittelemaa määrää. Yksi aktiivisuuttaan lisäämätön henkilö (20%) ei noudattanut ohjelmaa lainkaan ja kaksi (40%) otti siitä vain vinkkejä. Huomiota herättävää oli se, että aktiivisuuttaan lisänneistä henkilöistä kaikki muut paitsi yksi (90%) kokivat, etteivät he olisi kaivanneet henkilökohtaista liikuntaneuvontaa enempää. Sen sijaan aktiivisuuttaan lisäämättömistä henkilöistä vain kaksi (40%) oli samaa mieltä. Niistä kurssilaisista, jotka eivät lisänneet aktiivisuuttaan, 80% (4kpl) uskoi myös, että kuntoilupäiväkirjan säännöllinen palauttaminen ohjaajalle olisi vaikuttanut positiivisesti heidän fyysiseen aktiivisuuteensa. Aktiivisuuttaan lisänneistä miehistä vain 40% (4kpl) oli tätä mieltä, kun taas 60 prosenttia oli – osin vahvastikin – sitä mieltä, ettei päiväkirjan palauttaminen olisi lisännyt heidän harrastamistaan. Suhteen olivat samansuuntaisia verrattaessa vastauksia kunto-ohjelmaa noudattaneiden ja ei-noudattaneiden välillä, johtuen osin siitä, että kunto-ohjelmaa noudattaneet ja aktiivisuutta lisänneet yksilöt ovat pääasiassa samoja henkilöitä.

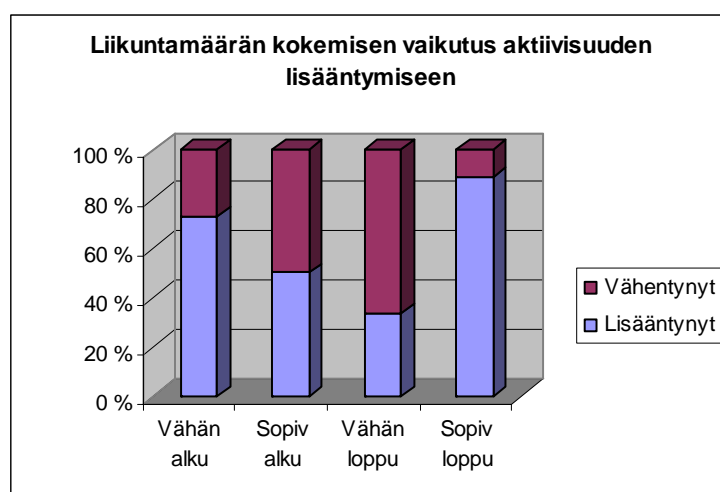


Kaikki (100%) aktiivisuuttaan lisänneiden ryhmään kuuluneet henkilöt luonnehtivat omaa liikuntaharrastustaan säännölliseksi ja 80 prosenttia (8kpl) piti omaa liikuntaharrastuksensa määrää sopivana. Aktiivisuuttaan lisäämättömistä henkilöiden osalta tilasto on lähes päinvastainen. Epäsäännölliseksi liikuntaharrastustaan kuvaili 80 prosenttia (4kpl) miehistä ja yhtä moni koki harrastavansa liian vähän liikuntaa. Mikäli samoja tekijöitä verrataan kunto-ohjelmaa noudattaneiden ja ei-noudattaneiden välillä, ovat tulokset luonnollisesti saman suuntaisia – kuuluhan pääosa kunto-ohjelmaa noudattaneista aktiivisuuttaan lisänneiden ryhmään.

	Akt li- sääntyi	Akt ei li- sääntynyt	Noudattaneet	Ei- noudatta- neet
Liikuntaharrastukseni on säännöllistä	100 %	20 %	90 %	40 %
Liikuntaharrastukseni on epäsäännöllistä	0 %	80 %	10 %	60 %
Harrastan liikuntaa sopivasti	80 %	20 %	80 %	20 %
Harrastan liikuntaa liian vähän	20 %	80 %	20 %	80 %

7.3. Kurssilaisten liikuntamotiivit

Kurssin alkaessa 73 prosenttia (11 kpl) kurssilaisista oli sitä mieltä, että he harrastivat liikuntaa liian vähän, kun loput 27 prosenttia (4 kpl) liikkui mielestään sopivasti. Kurssin lopussa enää 40 prosenttia (5 kpl) koki liikkuvansa liian vähän ja 60 prosenttia (9 kpl) liikkui mielestään sopivasti. Ne, jotka liikkuvat kurssin alkaessa mielestään liian vähän, lisäsivät todennäköisemmin fyysistä aktiivisuuttaan kurssin aikana. Mielestään sopivasti liikkuvista puolet (2 kpl) lisäsivät fyysistä aktiivisuuttaan, kun taas liian vähän mielestään liikkuneista saman teki noin 73 prosenttia (8 kpl). Kurssin päättyessä ne, jotka



kokivat sillä hetkellä liikkuvansa sopivasti, olivat 89 prosenttisesti (8 kpl) niitä, jotka olivat lisänneet fyysistä aktiivisuuttaan. Vastaavasti mielestään liian vähän liikkuvista tähän ryhmään kuului 33 prosenttia (2 kpl).

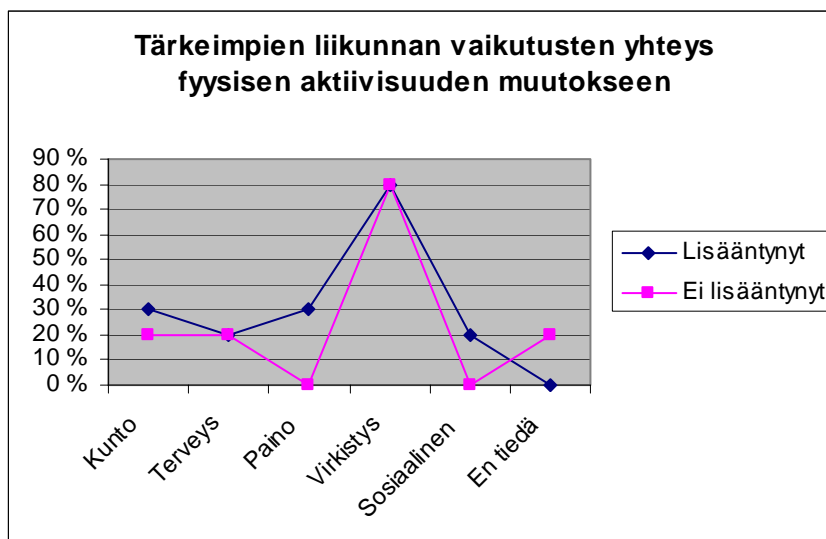
Kurssilaisilta kysyttiin heidän tärkeimpiä liikunnan motiivejaan kahdella kysymyksellä. Avoimessa kysymyksessä heidän piti nimetä heidän mielestään tärkeimmät liikunnan vaikutukset ja toisessa kysymyksessä valita luettelosta syyt, jotka ajavat heitä liikkumaan. Valintakysymyksessä suurin osa vastanneista oli valinnut lähdes kaikki tarjotut vaihtoehdot ja vastausten tulkitseminen on siksi melko vaikeaa. Eniten valittuja syitä olivat fyysisen kunnon nostaminen (12 kpl/80%), painonhallinta (10 kpl/66%), terveydelliset syyt (10 kpl/66%) ja raittiin ilman saaminen (9 kpl/60 %). Sosiaaliset syyt oli ilmoitettu liikuntamotiiviksi vain kahdessa (13%) vastauslomakkeessa.

Ylivoimaisesti tärkeimpänä liikunnan vaikutuksena pidettiin virkistystä, joka kuului 80 prosentin (12 kpl) mielestä liikunnan tärkeimpiin vaikutuksiin. Muut vaikutukset tulivat kaukana

perässä: fyysinen kunto 27 prosenttia (4 kpl), terveys ja painon hallinta 20 prosenttia (3 kpl) ja sosiaaliset vaikutukset 7 prosenttia (1 kpl). Yksi vastaaja ei osannut nimetä mitään vaikutusta. Sillä, mitä motiiveja ja vaikutuksia kuntoilija piti liikunnan kannalta tärkeinä, ei näyttänyt olevan



vaikutusta siihen, oliko kuntoilija lisännyt fyysistä aktiivisuuttaan kurssin aikana. Ainoa ero oli havaittavissa painon pudotuksessa, jota kolmannes (3 kpl) aktiivisuuttaan lisänneistä piti tärkeimpänä liikunnan vaikutuksena, kun taas niistä, jotka eivät olleet lisänneet aktiivisuuttaan kukaan ei nimennyt painon hallintaa tärkeimmäksi liikunnan vaikutukseksi.

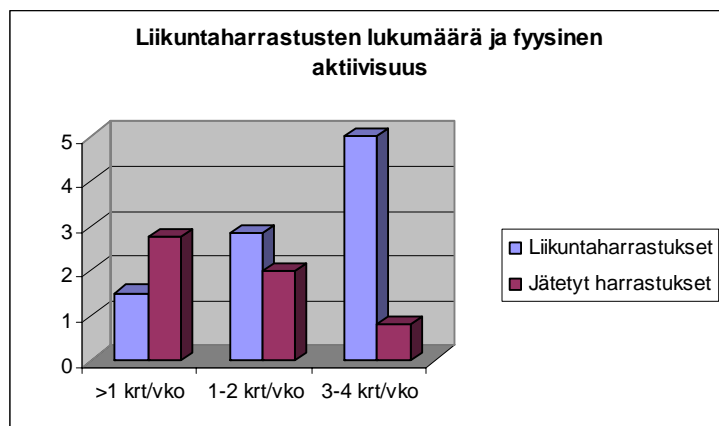


Kurssilaisten liikuntaesteitä tiedusteltiin sekä kurssin alussa että kurssin lopussa. Kurssin lopussa kysymys esitettiin muodossa: ”Mitkä asiat estivät kurssin aikana sinua noudattamasta kunto-ohjelmaa.” Ylivoimaisesti yleisimmäksi liikunnan esteeksi nimettiin ajan puute. Siihen vetosi jommassakummassa kyselyssä kaikki muut osallistujat paitsi yksi. Suurimpana kunto-ohjelman noudattamista rajoittaneena tekijänä piti ajan puutetta 10 henkilöä (66 %), neljällä (27 %) syynä oli vuoden aikana olleet vammat ja yksi henkilö (7 %) piti omaa itse laadittua ohjelmaa itselleen soveltuvampana. Vain kaksi henkilöä myönsi lisäksi kärsineensä motivaation puutteesta tai liikkumattomuuden johtuneen osittain laiskuudesta. Selvästi yleisimmät syyt ajanpuutteelle olivat työ ja perhe. Työn koki liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi 73 prosenttia (11 kpl) kurssilaisista. Perhe rajoitti 47 prosentin (7 kpl) liikkumista – siis kaikkien, joiden kotona asui pieniä lapsia.

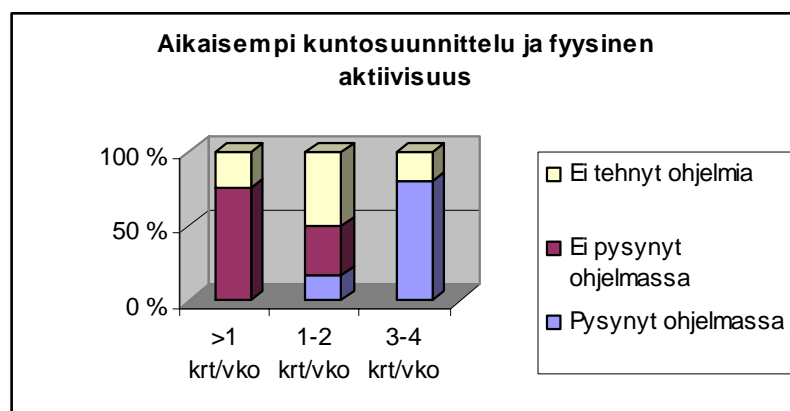
7.4. Aikaisemmat liikuntatottumukset ja -kokemukset

Miehistöstä aliupseeriksi –kurssilaisilla oli keskimäärin 3,4 eri liikuntaharrastusta. Eniten eri liikuntamuotoja harrastava kuntoili kahdeksan eri lajin parissa, yhdellä henkilöllä taas ei ollut yhtään liikuntaharrastusmuotoa. Liikuntaharrastusten lukumäärällä näytti olevan selvä yhteys fyysiseen aktiivisuuteen. Niillä, jotka harrastivat kuntoliikuntaa 3-4 kertaa viikossa, oli keskimäärin 5 liikuntaharrastusta. Yhdestä kahteen kertaan viikossa kuntoilevilla harrastuksia oli lähes puolet vähemmän ja alle kerran viikossa harrastavilla enää keskimäärin 1,5. Mielenkiintoista oli verrata myös sellaisten liikuntamuotojen määrää, joita kuntoilija on aiemmin harrastanut, mutta jättänyt harrastuksen. Keskimäärin kurssilaisilla oli 1,8 tällaista harrastusta. Eniten jätettyjä harrastuksia, keskimäärin 2,75, oli niillä henkilöillä, jotka harrastivat kuntoliikuntaa.

kuntaa harvemmin kuin kerran viikossa. Viikossa 1-2 kertaa kuntoilevilla jätettyjä harrastuksia oli keskimäärin 2 ja 3-4 kertaa kuntoilevilla keskimäärin vain 0,8.

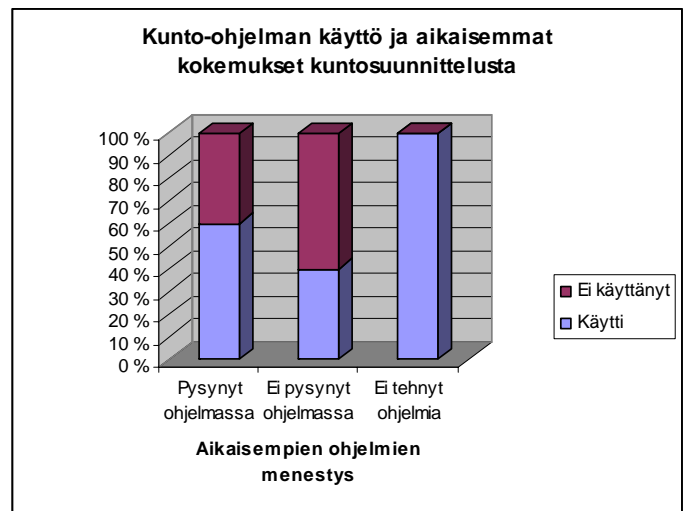


Kurssilaisista 10 (66 %) kertoi aikaisemmin kokeilleensa tehdä itselleen kunto-ohjelmia. Näistä kymmenestä puolet ei ollut kyennyt pysymään omassa suunnitelmassaan. Kun 5 henkilöä (33 %) ei ollut koskaan tehnyt mitään kunto-ohjelmaa itselleen, oli omassa kuntosuunnittelussa aiemmin onnistunut vain 33 prosenttia (5 kpl) kurssilaisista. Kuntosuunnittelun onnistuminen oli yhteydessä liikunnan harrastamiseen 3-4 kertaa viikossa, harvemmin kuntoliikuntaa harrastavat kertoivat tavallisemmin etteivät ole tehneet kuntosuunnitelmia tai epäonnistuneensa kuntosuunnitelman noudattamisessa. Merkillepantavaa oli se, että 3-4 kertaa viikossa liikkuvista kukaan ei ilmoittanut epäonnistuneensa kuntosuunnitelman noudattamisessa. Alle kerran viikossa kuntoilevista 75 prosenttia kertoi, ettei ole pysynyt aikaisemmissa kuntosuunnitelmissaan.



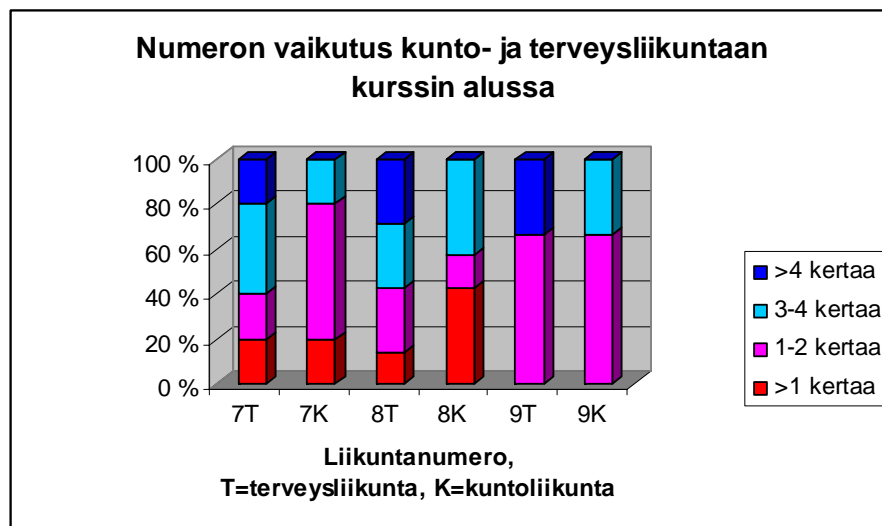
Aliupseerikurssilla laadittujen kunto-ohjelmien noudattamisen ja aikaisempien kuntosuunnitelmista saatujen kokemusten vertaileminen oli mielenkiintoista. Vaikutti siltä, että ne, joilla ei ollut kokemuksia aikaisemmista kuntosuunnitelmista, olivat innokkaimpia noudattamaan

kurssilla laadittua kunto-ohjelmaa: heistä kaikki (100 %) ilmoittivat noudattaneensa ohjelmaa ajoittain tai sovellettuna. Kuntosuunnittelussa aiemmin epäonnistuneista vain 40 prosenttia (2 kpl) noudatti ohjelmaa. Kuntosuunnittelussa aiemmin onnistuneet puolestaan noudattivat kunto-ohjelmaa 60 prosentin todennäköisyydellä.

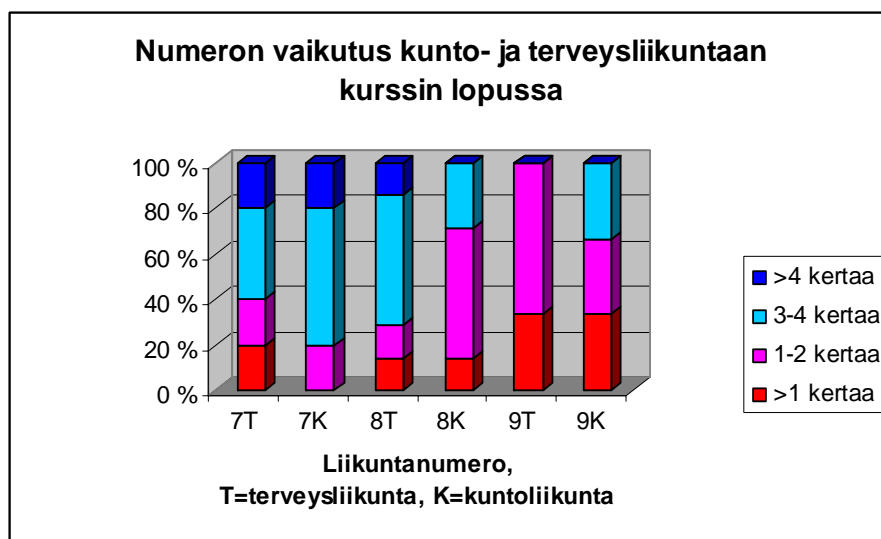


7.5. Liikuntanumero ja fyysinen aktiivisuus

Miehistöstä aliupseeriksi kurssin osallistujien peruskoulun päästötodistuksen liikuntanumeroiden keskiarvo oli 7,9 vaihdellen välillä 7-9. Ääriarvosanoja ei siis kellään kurrilaisista ollut. Liikuntakyselyiden perusteella ne, joiden liikunnan arvosana oli 9, harrastivat liikuntaa aktiivisemmin kuin ne, joiden arvosana oli 7 tai 8. Sen sijaan näiden kahden arvosanan ja liikuntakäyttätymisen välillä ei ollut havaittavissa johdonmukaisia eroavaisuuksia. Kuitenkin oli havaittavissa, että ne, joiden arvosana oli 7 harrastivat enemmän terveysliikuntatyypistä liikuntaa kuin kuntoliikuntaa. Arvosanalla 9 palkitut henkilöt puolestaan harrastivat kuntoliikuntaa suhteessa enemmän kuin kevyempää perusliikuntaa. Arvosanan 8 saaneet henkilöt sijoittuivat liikuntakäyttätymiseltään tälle välille.

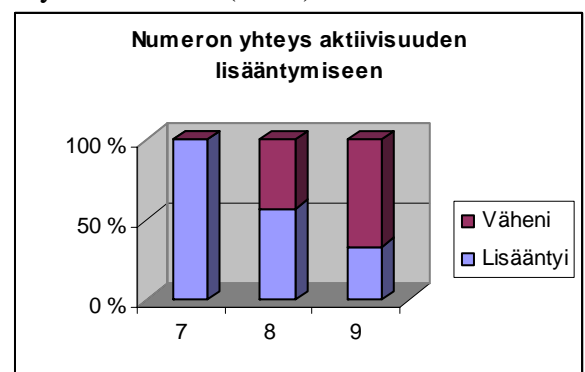


Vuoden aikana tilanne kääntyi lähes ylösalaisin ja kurssin päättyessä arvosanalla 7 peruskoulusta lähteneet olivat selvästi fyysisesti aktiivisempia kuin ”ysin oppilaat”. Myös arvosanan 8 saaneet henkilöt olivat arvosanan 9 saaneita aktiivisempia, 8:n ja 7:n liikkujien aktiivisuudessa ei ollut vielääkään selkeää eroa. Arvosanan 7 saaneet henkilöt olivat lisänneet kunto- liikuntaansa selvästi ja harrastivat nyt sekä kunto- että terveystyypistä liikuntaa. Sen sijaan niille, joiden arvosana oli 9, terveystyypinen liikunta oli edelleen vieraampaa kuin kunto- liikunta.



Muutos tilastossa johtuu siitä, että huonomman liikuntanumeron saaneet lisäsivät fyysistä aktiivisuutta eniten. Numeron 7 saaneista henkilöistä kaikki (5 kpl) lisäsivät fyysistä aktiivisuuttaan vuoden aikana. Kahdeksikon saaneista kurssilaisista noin 57 prosenttia (4 kpl) lisäsi fyysistä aktiivisuuttaan kun taas 9 saaneista vain yksi kolmesta (33 %) eteni samaan suuntaan.

Kunto-ohjelman noudattamisen ja peruskoulun päästötodistuksen liikuntanumeron välillä puolestaan ei ollut havaittavissa yhtä selvää yhteyttä, joskin trendi oli saman suuntainen. Seiskan oppilaista ohjelmaa noudatti 80 prosenttia (4 kpl), kasin oppilaista noin 57 prosenttia (4 kpl) ja ysin oppilaista noin 66 prosenttia (2 kpl).



Peruskoulun päästötodistuksen liikuntanumerolla vaikutti olevan yhteys myös siihen, kuinka tarpeeksi henkilöt kokivat liikkuvansa. Kurssin alkaessa kurssilaisista 10 (67%) koki liikkuvansa liian vähän ja loput 5 (33%) sopivasti. Liikunnan määrän kokemisen vertaaminen ar-

vosanaan tuotti täsmälleen samanlaisen kuvaajan kuin yllä oleva numeron vertaaminen liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen. Numeron 7 saaneista kaikki kokivat harrastavansa liian vähän liikuntaa, numeron 8 saaneista näin koki 60 prosenttia (3 kpl) ja numeron 9 saaneista samaa mieltä 33 prosenttia (1 kpl), kun taas 66 prosenttia (2 kpl) harrasti mielestään sopivasti liikuntaa.

8. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

8.1. Fyysisen kunnan kehitys kurssilla

Arvioitaessa aliupseerikurssilaisten kuntotaso, on muistettava, että varusmiesten kuntotestien tulostaulukot on laadittu vastaamaan noin 20-vuotiaiden nuorten miesten kuntovaatimuksia. Aliupseerikurssin keski-ikä oli noin 37 vuotta. Voimaominaisuuksien ollessa ihmisellä huipussaan 20-30-vuotiaana²²⁷ ja maksimisykkeenkin laskiessa iän myötä, tulisi fyysisen kunnan arviointiin käyttää ikäporrasteista taulukkoa, kuten puolustusvoimien palkatun henkilöstön kohdalla tehdään.²²⁸ Tämän tutkimuksen kannalta merkityksellistä ei ole niinkään fyysisen suorituskyvyn mittauksissa saavutettu tulostaso, vaan fyysisen kunnan kehityksen suunta. Vaikka tutkimukseni painopiste onkin fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen tutkimisessa, on syytä selvittää lyhyesti myös se, mitä fyysisiä tuloksia kurssilla saavutettiin. Siten voidaan arvioida kunto-ohjelmien ja lähijaksojen fyysisen koulutuksen yhdessä aiheuttamaa kehitystä ja näin ollen liikuntaprojektin onnistumista.

Cooperin testissä eli 12 minuutin juoksuprojektissa kurssin tuloskeskiarvo pysyi muuttumattomana, joten maksimaalisessa hapenotossa ei saavutettu läheskään vastaavia tuloksia, kuin monissa muissa liikunta projekteissa.²²⁹ Tätä ei sinänsä voi pitää suurena yllätyksenä, koska aliupseerikurssin projektista puuttui aktiivinen henkilökohtainen liikuntaneuvonta, jonka on todettu olevan tärkeää liikuntaprojektiin osallistuvien henkilöiden liikunnan edistämisen kannalta.²³⁰ Vastaavasti lihaskunnan osalta aliupseerikurssilaiset petrasivat vuoden aikana tulostaan. Erityisesti keskivartalon lihasten testien tulokset olivat hämmentävän hyvät joulukuussa. Syytä saatuihin tuloksiin on vaikea arvioida. On mahdollista, että yleinen fyysinen aktiivisuus on kehittänyt kurssin alun kohtuullisen matalaa lihaskuntoa. Toisaalta on mahdotonta arvioida testejä edeltävien päivien kuormitusta ja sen vaikutuksia tuloksiin, koska kurssilaiset suorittivat testit molemmissa tapauksissa lähijakson ensimmäisinä päivinä.

Tutkimuksen kannalta keskiarvotulosten tarkasteleminen ei ole kovinkaan tärkeää. Sen sijaan yksilöiden fyysisessä suorituskyvyssä tapahtuneet muutokset ja niihin vaikuttaneet tekijät voitaisiin ottaa hiukan tarkempaan syyniin. Kyselyiden ja kuntotestien perusteella kunto-ohjelmaa noudattaneet henkilöt nostivat todennäköisemmin fyysistä kuntoa. Tätäkin selkeämpi havainto oli se, että fyysistä aktiivisuuttaan nostaneilla henkilöillä fyysinen kunto parani

selvästi tavallisemmin kuin niillä, jotka eivät lisänneet fyysistä aktiivisuuttaan. Tulokset ovat loogisia ja tukevat muiden tutkimusten tuloksia. Tutkimusongelmien ratkaisemiseksi on kuitenkin tärkeämpää pohtia niitä tekijöitä, jotka johtivat fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen.

8.2. Fyysisen aktiivisuuden kehitykseen vaikuttaneet tekijät

Kurssin aikana fyysisen aktiivisuuden kehitystä tapahtui molempiin suuntiin yksilöstä riippuen. Se, että kaksi kolmasosaa kurssilaisista lisäsi fyysistä aktiivisuuttaan kertonee todennäköisesti siitä, että kurssilla on ollut jotain vaikutusta liikuntaan suhtautumiseen. Vaikka kaikilla liikuntaa lisänneillä lisäys ei ollut merkittävää, muutoksen suunta kertoo jo liikuntaan liittyvästä positiivisesta päätöksestä ja kielii sitä kautta jonkin asteisesta muutoksesta asenteissa. Juuri positiivisen päätöksen tekeminen on ratkaiseva fyysisen aktiivisuuden nostamisen kannalta, sillä kaikki motivaatio kulminoituu päätöksentekoon.²³¹

Aliupseerikurssilla kaikki osallistujat olivat halukkaita lisäämään omaa liikuntaharrastusta, joten positiivisen päätöksen tekeminen ei pitäisi olla tahdosta kiinni, vaikkakin ehkä tahdonlujudesta. Jatkuvan motivaation ja sinnikkyuden esiin kaivaminen aloittamisen jälkeen ei onnistunut kaikilla kurssilaisilla. Harjoitusriippuvuuden aikaansaamiseksi osallistujat olisikin saatava sitoutumaan kunto-ohjelmaansa.²³² Tällaisen sitoutuneisuuden aikaansaamisessa tehokas käytäntö voisi olla harjoituspäiväkirjan palauttaminen ohjaajalle määrätyn aikavälein.²³³ Vaikka enemmistö aliupseerikurssilaisista olikin sitä mieltä, että päiväkirjan palauttaminen ei olisi lisännyt heidän liikunta-aktiivisuuttaan, ei asiasta kannata tehdä kovin pitkälle vietyjä johtopäätöksiä. Ensinnäkään kurssilaisilla ei ole kokemusta aiheesta ja toiseksi: vaikka liikunta-aktiivisuus ei lisääntyisikään kaikilla, se tuskin ainakaan vähenisi päiväkirjojen takia. Sen sijaan osalle kurssilaisista se saattaisi toimia innostajana, ehkä yllättävänkin suurellekin osalle.

Kunto-ohjelman rakenteen ja liikuntaneuvonnan kulmakivi on henkilökohtaisuus, joka perustuu neuvojan ja kuntoilijan väliseen yhteistyöhön. Aliupseerikurssilla osallistujat pääsivät vaikuttamaan kunto-ohjelman rakenteeseen kurssin alussa teetetyn liikuntakyselyn kautta. Tämä ei kuitenkaan riitä maksimaalisen henkilökohtaisuuden saavuttamiseen, vaan neuvonnan tulisi olla jatkuvaa kuntoilijan ja neuvojan välistä vuorovaikutusta, joka mahdollistaa ohjelman muokkaamisen projektin edetessä.²³⁴ Ohjelma, joka ei miellytä kuntoilijaa, saattaa

aiheuttaa enemmän negatiivista kuin positiivista kehitystä.²³⁵ Neuvojan on mahdotonta havaita tällaista ilmapiiriä ellei hän ole säännöllisesti yhteydessä kuntoilijaan.

Aliupseerikurssilla kurssilaisilla oli yhdenlainen kunto-ohjelma ensimmäiset puoli vuotta ja toisenlainen jälkimmäisen puoli vuotta. Kolmasosa kurssilaisista oli sitä mieltä, ettei kumpikaan ohjelmista soveltunut itselle. Lisäksi seitsemän miestä osasi nimetä kumpi ohjelmista soveltui heille paremmin, joten käytännössä heillä oli jommankumman puolenvuoden jakson ajan käytössä ohjelma, joka ei ollut heille paras mahdollinen. Aktiivisella yhteydenpidolla ja vuorovaikutuksella ohjelmia olisi voinut muokata paremmin soveltuvaksi heti, kun kuntoilija huomasi siinä kehitettävää. Mielipiteiden jakautuminen siitä, oliko yksityiskohtainen vai suurpiirteinen kunto-ohjelma parempi, osoittaa omalta osaltaan, että kollektiivisen kunto-ohjelman sijasta on tehokkaampaa käyttää henkilökohtaisia ohjelmia.

Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen vaikuttaa luonnollisesti henkilön lähtötilanne. Niistä viidestä henkilöstä, jotka eivät lisänneet fyysistä aktiivisuuttaan kurssin aikana, kaksi liikkui jo valmiiksi kuntoliikunnan suositusten mukaisesti. Tällaisilla henkilöillä ei tietysti ole ainakaan määrällisesti edes tarvetta edistää liikkumistaan. Kuitenkin liikunnan tehon edistämiseksi, liikunnan monipuolistamiseksi ja haluttujen harjoitusvaikutusten saavuttamiseksi aktiivisetkin henkilöt voivat tarvita ja kaivata ohjausta. Tietysti neuvonnan painopiste tulee asettaa niiden henkilöiden kohdalle, jotka sitä eniten tarvitsevat.²³⁶

Aliupseerikurssilla fyysistä aktiivisuuttaan lisäsivät eniten ne, joilla fyysisen aktiivisuuden lähtökohdat olivat huonoimmat. Mielenkiintoista oli havaita, että alhaisempi liikuntanumero peruskoulun päästötodistuksessa korreloi kunto-ohjelman noudattamisen ja liikuntaaktiivisuuden lisäämisen kanssa. Etukäteen olisi voinut arvioida, että parempi liikuntanumero kertoisi positiivisista liikuntakokemuksista ja johtaisi helpommin positiiviseen liikuntakäytäytymiseen.²³⁷

Yksi syy heikomman liikuntanumeron ja kohonneen aktiivisuuden yhteydelle voi piillä siinä, että alhaisemman liikuntanumeron saaneet henkilöt kokivat selvästi yleisemmin harrastavansa liian vähän liikuntaa. Oman liikkumattomuuden ymmärtäminen terveystyökaluna saa usein aikaan ratkaiseva sysäyksen liikunnan aloittamiselle.²³⁸ Liikunnan terveysvaikutusten ymmärtämiseen voisi perustua myös se, että heikomman liikuntanumeron ja matalamman fyysisen aktiivisuuden henkilöt painottivat liikuntaharrastuksessaan terveysliikuntatyypistä perusliikuntaa. Yhtä lailla kyse voi kuitenkin olla myös siitä, että heikommista lähtökohdista lähtevät

henkilöt kokivat kynnyksen terveystoiminnan harrastamiseen kuntoliikunnan aloittamista matkailijana.²³⁹

8.3. Fyysisen aktiivisuuden esteet ja rajoitteet

Yleisimmin aliupseerikursilla liikuntaa rajoittavaksi tekijöiksi kerrottiin ajanpuute, jota aiheuttivat erityisesti työ ja perhe. Nämä kaksi asiaa ovat niin tärkeitä ja sitovia, että liikuntaneuvojan on vaikea esittää niihin käytetyn ajan nipistämistä. Parempi menetelmä saattaisikin olla liikunnan yhdistäminen näihin asioihin. Perheliikunta tarjoaa mahdollisuuden halvalla liikunnalle, jossa yhdistyy kuntoilu ja perheen yhdessäolo.²⁴⁰ Lasten kanssa liikkeessä liikuntaa tulee huomaamatta ja niinpä usein energia loppuukin vanhemmilta aikaisemmin. Perheliikunnan suunnittelu vaatisi luonnollisesti ohjaajan perusteellista perehtymistä kurssilaisen elämäntilanteeseen, joten kurssilaisen oma-aloitteisuudesta lienee tällä saralla hyötyä.

Työn ja kuntoilun yhdistäminen onnistuu parhaiten työpaikkaliikunnalla – mikäli tähän on mahdollisuus – tai työmatkaliikunnalla. Aliupseerikurssilaisista vain kolme (20 %) kertoi työmatkaansa liittyvän edes joskus liikuntaa. Työmatkaliikunnan ehdottaminen ei välttämättä vielä tuota tulosta, vaan liikuntaneuvojan tulisi selvittää millaiset käytännön mahdollisuudet sen toteuttamiseen on ja keskustella kuntoilijan kanssa käytännön toteutuksesta. Tällöin hän kykenee tekemään rakentavia ehdotuksia.²⁴¹

Muutama aliupseerikurssilainen koki vammojen estävän heidän kuntoilunsa. Vammat ovat toki ikäviä, mutta usein kyse on kuitenkin vain rajoittavasta tekijästä, ei esteestä. Ammattitaitoinen liikuntaneuvoja kykenee suunnittelemaan kuntoilijalle hänen terveydentilaansa soveltuvia harjoitteita. Loukkaantuneena kuntoilemiseen pätee oikeastaan sama asia kuin ajanpuutteesta kärsivän henkilön liikuntaan: pienikin määrä liikuntaa on parempi kuin ei liikuntaa ollenkaan. Vaikkei olisikaan mahdollisuutta tehdä täysmittaista ja -tehoista harjoitusta, puolitehoisen tai lyhyen harjoitteen tekeminen on parempi asia kuin passiiviseksi jääminen.²⁴²

8.4. Vastaukset tutkimusongelmiin

1. Alaongelma: Mitkä ovat aliupseerikurssilaisten yleisimmät liikuntamotivaatiotekijät ja miten ne tulisi huomioida liikuntaneuvonnassa, jotta saadaan aikaan muutoksia liikuntakäyttäytymisessä?

Tutkimusten mukaan suomalaisten yleisin liikuntamotivaatiotekijä on terveys. Muita tärkeitä syitä ovat fyysinen kunto sekä rentoutuminen ja virkistäytyminen.²⁴³ Miehistöstä aliupseeriksi kurssin kyselyiden perusteella kurssilaisille tärkein liikuntamotivaatiotekijä oli virkistäytyminen. Myös terveys, kunto ja painonhallinta olivat tärkeitä kannustimia. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan kannalta keskeistä on oivaltaa, että jokaisen henkilön lähtökohta ja motiivit ovat erilaisia.²⁴⁴

Koska suomalaiset kokevat terveyden tärkeimpänä liikunnan vaikutuksena, terveyttä edistävän liikunnan markkinointi heille olisi loogista. Korostamalla terveysliikunnan vaikutuksia, voidaan liikunnan päältä karistaa se kuntoliikuntamörkö, jota monet itsensä epäurheilulliseksi kokevat henkilöt kaihtavat.²⁴⁵ Toisaalta fyysinen kunto ja ”hyvän vartalon” hankkiminen innostavat monia kuntoilijoita ja vaativat kuormittavampaa liikuntaa kuin kevyt terveysvaikutteinen perusliikunta. Näille henkilöille hengästyttävä ja hikoiluttava kuntoliikunta on tärkeintä. On muistettava, että myös kuntoliikunta on kuitenkin terveysvaikutteista ja kuntoliikunnassa liikunnan hyötysuhde onkin suurimmillaan.²⁴⁶ Sen sijaan terveysliikunnalla ei saavuteta kaikkia niitä tuloksia, joita kuntoliikunnalla hankitaan. Liikunnan määrä ja kuormittavuus on hankittava tavoitteiden perusteella. Puolustusvoimissa lopullinen tavoite on taistelujen vaatiman fyysisen suorituskyvyn saavuttaminen, mutta on muistettava, että ensimmäinen askel tähän on pysyvän liikuntakipinän sytyttäminen. Tämä ei välttämättä onnistu äkillisellä kuormittavan liikunnan lisäämisellä.

Virkistäytymisen tärkeys oli tulosten perusteella niin ilmeistä, ettei sitä voi jättää huomiotta. Liikuntaneuvonnassa kiinnitetään helposti huomiota suositusten mukaisten liikuntamäärien saavuttamiseen ja unohdetaan, että kuntoilija saattaa tavoitella liikunnallaan muita vaikutuksia. Suunnitteleamalla aliupseerikurssilaiselle virkistävä kunto-ohjelma kuntoilijan motivaatio säilyy hyvänä ja aktiivisena. Virkistävän liikunnan keinoin kuntoilija voidaan houkutella liikkumaan ja saamaan virkistäytymisen ohessa myös positiivisia kunto- ja terveysvaikutuksia. Neuvonnassa on huomioitava, että ihmiset virkistäytyvät eri asioista. Yleensä virkistävää liikuntaa leimaa liikunnan ilo.

2. Alaongelma: Mitkä asiat selittävät aliupseerikurssilaisten liikunta-asenteita ja liikuntamotivaatiota ja miten niitä voidaan muokata?

Liikunta-asenteet ovat muodostuneet joko suoran kokemuksen kautta tai sen perusteella, mitä henkilö on kuullut muilta ihmisiltä tai muista lähteistä.²⁴⁷ Asenteiden muokkaamisen kannalta

on tärkeää selvittää, mitä asenteita osallistujilla on ja mihin ne perustuvat. Vain tätä kautta on ylipäättensä mahdollista tietää, onko asennemuutokseen tarvetta. Asennemuutoksen aikaansaamiseksi kuntoilijan on annettava kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ja näin tarjota mahdollisuus positiivisiin kokemuksiin, joiden kautta kuntoilija voi muodostaa liikunta-aktiivisuutta tukevia asenteita.²⁴⁸ Kokeiluiden kautta voidaan löytää se liikuntamuoto, jossa kuntoilija voi kokea liikuntamotivaatiota pönkittävää menestystä.²⁴⁹

Kaikki aliupseerikurssilaiset halusivat lisätä liikkumistaan, vaikka lähes kaikilla oli myös negatiivisia kokemuksia puolustusvoimien liikunnasta. Kurssilaisten osalta asennemuutoksen aikaansaaminen ei ehkä ollutkaan yhtä keskeistä, kuin väestön keskuudessa yleensä. Kaiken kaikkiaan suomalaisten asennoituminen liikuntaan on niin hyvää, että sitä on vaikea parantaa entisestään.²⁵⁰ Tärkeämmässä roolissa lienevätkin muut liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät.

Oman liikunnan määrän kokeminen liian vähäisenä korreloi aliupseerikurssilla kasvaneen fyysisen aktiivisuuden kanssa. Fyysisen passiivisuuden haittojen oivaltaminen onkin merkittävä yleismotivaation ruokkija ja kannustin liikuntaan.²⁵¹ Itselle laadittuun henkilökohtaiseen kunto-ohjelmaan luottaminen ja uskominen siihen, että ohjelmaa noudattamalla saavutetaan toivottuja tuloksia, saavat kuntoilijan noudattamaan ohjelmaa.²⁵²

Aikaisemmilla kokemuksilla liikunnasta on merkittävä vaikutus kuntoiluun asennoitumiseen.²⁵³ Aliupseerikurssilla oli havaittavissa, että ne, jotka olivat aikaisemmin epäonnistuneet kuntosuunnittelussa, olivat innottomimpia noudattamaan kurssilla laadittua kunto-ohjelmaa. Ne, joilla ei ollut kokemusta kunto-ohjelmista, noudattivat yleisimmin ohjelmaa, kun taas omien ohjelmiansa toteuttamisessa aiemmin onnistuneet sijoittuivat ääripäiden väliin. Heillä oli jo kenties valmiina itselleen paremmin soveltuvat ohjelmat.

Kuntosuunnittelua kokeilemattomien henkilöiden innostuksen voi selittää se, että heillä ei ollut valmiita asenteita ohjelmia kohtaan, vaan pääsivät lähtemään projektiin puhtaalta pöydältä.²⁵⁴ Näillä henkilöillä oli mahdollisuus muodostaa omat asenteensa aliupseerikurssin kokemusten kautta. Kurssin järjestäjien puolesta asia pitää nähdä haasteena. Mitä, jos kurssin liikuntakasvatuksessa epäonnistutaankin ja syntyvät asenteet ovat fyysisen aktiivisuuden kannalta negatiivisia? Jos ”asenteettomille” henkilöille ei pystytä luomaan positiivisia asenteita, niin kuinka todennäköistä on, että valmiiksi huonoja asenteita saadaan muokattua paremmiksi? Palaamme jälleen henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan ja sen tärkeyden äärelle. Aliupsee-

rikurssin kaltainen reserviläiskurssi on ainutlaatuinen tilaisuus vaikuttaa näiden henkilöiden fyysiseen aktiivisuuteen, kyse saattaa olla koko heidän loppuelämäänsä koskevasta liikunta-käyttäytymisen suunnannäyttäjistä.

Aliupseerikurssilla liikuntaharrastusten lukumäärä näytti ennustavan fyysistä aktiivisuutta, tai sitten toisin päin. Joka tapauksessa useiden liikuntaharrastusten harrastaminen mahdollistaa liikunnan monipuolisuuden sekä fyysisen kehityksen että motivaation kannalta. Liikunnan monipuolisuus voi ehkäistä liikunnan jäämistä silloin, kun jokin liikuntamuoto alkaa väliaikaisesti tympäisemmään. Lajivaihtoehdot tuovat kaivattua vaihtelua liikuntaan ja edesauttavat tärkeänä koettua liikunnan virkistävää vaikutusta. Uusien liikuntamuotojen käyttöön ei pidä kuitenkaan painostaa, vaan tärkeää on, että kuntoilija on oman liikuntansa herra.²⁵⁵ Huomioitavaa on, että osa aliupseerikurssilaisista piti parempana kunto-ohjelmaa, jossa ainoastaan säännösteltiin liikunnan määrää, kun taas osa mieltyi ohjelmaan, jossa yksityiskohtaisesti ehdotettiin myös liikuntamuotoja. Tältäkin osin voimme huomata neuvonnan henkilökohtaisuuden tärkeyden.

Pääongelma: Miten miehistöstä aliupseeriksi –kurssilaisten liikuntamotivaatioon voidaan vaikuttaa henkilökohtaisella kunto-ohjelmalla ja liikuntaneuvonnalla?

Kunto-ohjelman ja liikuntaneuvonnan tavoitteena on vaikuttaa kurssilaisen liikuntamotivaatioon. Vain sen kautta voidaan vaikuttaa hänen liikuntakäyttämiseensä. Aivan kuten valmentajan on hallittava ihmisen fysiologia ja anatomia voidakseen saada aikaan muutoksia fyysisissä ominaisuuksissa, on liikuntaneuvojan tunnettava ihmisen motivaatiokäyttämistä voidakseen saada siinä aikaan muutoksia.

Tutkimustulokset osoittavat, että kunto-ohjelmilla voidaan saavuttaa merkittävää kehitystä fyysisessä aktiivisuudessa ja kunnossa, erityisesti jos ohjelman käyttöä höystetään ammattitaitoisella henkilökohtaisella liikuntaneuvonnalla.²⁵⁶ Ei ole havaittavissa mitään estettä sille, että samoihin tuloksiin päästäisiin myös aliupseerikurssilla. Pilottikurssin tulokset olivat saman suuntaisia kuin muissakin liikuntaprojekteissa ja osoittivat liikunta-aktiivisuuden kasvaneen keskimäärin kurssin aikana. Yksilötasolla oli havaittavissa, että fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen oli yhteydessä kunto-ohjelman noudattamiseen. On vaikea arvioida, aikaansaiko kunto-ohjelma fyysisen aktiivisuuden nousun vai aiheuttiko jokin muu tekijä liikuntamotivaation kasvun, joka ilmeni kunto-ohjelman käytössä. Kuitenkin tämän ja erityisesti aikaisempien

tutkimusten valossa aliupseerikurssilaisten liikuntamotivaatioon voidaan vaikuttaa kunto-ohjelmien ja liikuntaneuvonnan käytöllä.

Aliupseerikurssilla lähtökunniltaan heikommät lisäsivät fyysistä aktiivisuuttaan enemmän kuin valmiiksi hyväkuntoiset. Osittain tämä johtunee siitä, että joillain hyväkuntoisilla fyysinen aktiivisuus on jo vaadittavalla tasolla, mutta toisaalta huonokuntoiset saattoivat oivaltaa, että heidän olisi lisättävä liikuntaa. Tällainen ”herättely” on yksi liikuntaneuvonnan tehtävä, jolla kuntoilulle saadaan päämäärä. Tavoitemotivaatio onkin yksi yleisimmistä motivaatiolajeista.²⁵⁷ Kunto-ohjelman yksi tarkoitus on asettaa tavoitteet, jotka ruokkivat tavoitemotivaatiota. Kuntotestien ansiosta on mahdollista löytää puutteet, joita kunto-ohjelmaa noudattamalla lähdetään paikkaamaan. Aliupseerikurssilla kunto-ohjelman laatimisen ja liikuntaneuvonnan tulisi olla luonnollinen jatke kuntotestaukselle.²⁵⁸

Liikuntaneuvonnan yksi painopistealue voisi aliupseerikurssin kyselyiden perusteella olla liikunnan esteiden vaikutuksen minimointi. Sisällöllisesti hyväkään kunto-ohjelma ei ole hyödyllinen, ellei sitä toteuteta. Kunto-ohjelmien räätälöinti osaksi kurssilaisen elämää vaatii perehtymistä kurssilaisen elämäntilanteeseen ja avointa vuorovaikutteista kanssakäymistä kurssilaisen kanssa. Aikatekijät vaikuttavat olevan niin yleinen rajoite kurssilaisille, että liikunnan sijoittamisesta ”viikko-ohjelmaan” kannattaa keskustella kunnolla. Sopivan liikunnan rytmityksen löytyminen on omiaan edistämään liikuntaan motivoitumista.²⁵⁹

8.5. Ajatuksia ja ehdotuksia

Kunto-ohjelman käytön ja liikuntaneuvonnan tehokasta yhdistämistä kannattaisi kokeilla miehistöstä aliupseeriksi –kurssilla. Tämä vaatii liikuntakouluttajalta tahtoa ja resursseja aiheeseen paneutumiseen. Viidentoistakin kurssilaisen laadukas ohjaaminen ja neuvominen vaatii runsaasti työtunteja. Erityisesti, jos harjoituspäiväkirjojen palauttaminen otetaan käytäntöön, kuten muun muassa Postin projektin tulokset kannustavat tekemään.²⁶⁰ Liikuntaneuvojan kannattaisi ehkä olla sama henkilö, joka järjestää liikuntakoulutuksen lähijaksoilla. Tällöin hänellä olisi mahdollisuus tarkkailla kurssilaisten fyysistä suorituskykyä ja aistia heidän asennoitumistaan liikuntaa tai eri liikuntamuotoja kohtaan.²⁶¹ Lähijaksoilla liikuntaneuvoja voisi myös opettaa kurssilaisia liikuntataidoissa niin, että he lähtisivät jaksolta varustettuna paremmalla fyysisen aktiivisuuden ammattitaidolla ja paremmilla edellytyksillä noudattaen monipuolista kunto-ohjelmaa.²⁶²

Ne, jotka ovat aikaisemminkin onnistuneet kuntosuunnittelussa, voisivat tehdä suunnitelmansa itse ja ainoastaan lähettää ne ohjaajalle tarkasteltavaksi ja kommentoitavaksi. Mikäli henkilöllä on oma hyväksi havaittu ohjelma, joka motivoi häntä liikkumaan, on uuden ohjelman tekeminen hyödytöntä kuntoilijan kannalta ja lisäksi vie turhaan liikuntaneuvojan aikaa. Järkevämpää olisi käyttää tuo aika joko kuntoilijan harjoitusohjelman ja siitä saatavien harjoitusvaikutusten arvioimiseen tai jonkun huonosti motivoituneiden henkilön kanssa työskenteleeseen. Ei ole myöskään mahdotonta, että kaikki kuntoilijat laatisivat kunto-ohjelmansa rungon itse.²⁶³ Vuoden mittainen kurssi mahdollistaa myös sen, että vuosi jaetaan jaksoihin, joille kullekin laaditaan oma kunto-ohjelma. Ensimmäisen ohjelman voisi laatia ohjaaja ja seuraavat kuntoilija itse. Näin kurssilaista opetettaisiin suunnittelemaan kuntoiluun myös tulevaisuudessa itse.

Näyttää siltä, että kaikilla kurssilaisilla on ollut elämänsä aikana useita liikuntaharrastuksia, joiden harrastamisesta henkilö on luopunut. Erityisesti näitä harrastuksia oli fyysisesti inaktiivisilla henkilöillä. Tällaisten harrastusten uudelleen käynnistäminen voisi olla yksi liikuntaneuvonnan tavoite erityisesti niillä, joilla uudet liikuntaharrastukset eivät ole korvanneet vanhoja harrastuksia.

Ajanpuute näyttää olevan niin yleistä kurssilaisten keskuudessa, että joissain tapauksissa voisi olla viisasta esittää kuntoilijalle jopa hiukan suositusmäärää vähäisempää liikuntaa, jottei kurssilainen lannistu liikunnan vaatimasta ajasta ja jätä kuntoilua kokonaan. Sen jälkeen kun liikunnasta on muotoutunut osa arkea, on helpompi lisätä liikunnan määrää suositustasolle. Tällä tavalla liikunnasta saadaan myös nousujohteista.²⁶⁴

8.6. Itsekritiikki ja loppusanat

Tämän tutkimuksen johtopäätökset on tehty pääasiassa teoriapohjan perusteella. Miehistöstä aliupseeriksi –kurssilla keräämäni aineisto, eritoten liikuntakyselyt, oli alun perin kerätty ensisijaisesti tukemaan kurssilaisten kuntosuunnittelua. Niinpä sen kysymyksenasettelu ei ollut paras mahdollinen tutkimusongelmien ratkaisemisen kannalta. Myös kyselyn formaatin olin luonut itse, eikä vastauksia kerätty millään yleisesti käytössä olevalla tiedonkeruulomakkeella. Tutkimusaineiston keruu tapahtui vuoden 2005 aikana, siis ennen kuin olin syventynyt tutkimusalueen teoriaan. Tutkimuksen viitekehyksen tarkentuminen teoriapohjaa luotaessa olisi antanut hyviä perusteita kyselyn laatimiselle. Vaikka pyrinkin kyselyissä käsittelemään

aihetta laajasti, joillain täydentävillä kysymyksillä olisi ollut mahdollista helpottaa johtopäätösten tekemistä. Erilainen kysymyksenasettelu ja yleisvastauslomakkeen käyttö olisi mahdollistanut tarkemmat määrälliset analyysit.

Paremmilla resursseilla olisi ollut mahdollista toimia koko kurssin ajan aktiivisena liikuntaneuvojana ja kerätä arvokasta tutkimusaineistoa osallistujien liikuntakäyttäytymisestä. Kurssilaisten fyysisen aktiivisuuden kehittymistä olisi voitu arvioida esimerkiksi MET-arvoilla. Tässä tutkimuksessa jouduin liikuntaneuvonnan osalta turvautumaan pääasiassa jo olemassa olevaan tietoon ja käytännön kokemus reserviläiskurssilta jäi vielä saamatta. Aktiivisen liikuntaneuvojan rooli miehistöstä aliupseeriksi –kurssilla olisi vähintäänkin mielenkiintoinen ja toivottavasti, jos ei minulle, niin jollekulle muulle, tarjoutuu mahdollisuus tällaiseen toimintaan lähitulevaisuudessa. Uskon, että tällaisesta toiminnasta saatuja kokemuksia olisi mahdollista hyödyntää laajemmassakin mittakaavassa ja sitä kautta puolustusvoimien haavetta hyväkuntoisesta reservistä tuoda ainakin pienen askeleen lähemmäs todellisuutta.

VIITTEET

- ¹ Puolustusvoimien liikuntaportaali. 4.11.2005. <http://www.mil-liikunta.net>.
- ² Malmberg, J., Fogelhom, M., Kyröläinen, H., Lepistö, P., Lipponen, J., Mäntysaari, M., Palvalin, K., Pietilä, H., Santtila, M. & Suni, J. 2004. Reservin fyysinen suorituskyky 2003. Reservin fyysisen suorituskyvyn tutkimuksen perustulokset. Helsinki: Edita Prima Oy, s. 1.
- ³ Taistelija 2005. Fyysisen suorituskyvyn raportti, 2004. Puolustusvoimat. Pääesikunnan henkilöstöosasto, s. 4.
- ⁴ Malmberg, J. ym., s. 75.
- ⁵ Liesinen, K., Hyppönen, H., Kalmari, K., Santtila, M., Pimiä, M. & Leskinen, A. 2004. Taistelijan käsikirja 2003. Uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy, s. 296.
- ⁶ Malmberg, J. ym., s.25.
- ⁷ Vasankari, T., LT. Lääkäriaseman johtaja Suomen urheiluopisto ja Paavo Nurmi –keskus, Turun yliopisto. Sähköposti 19.7.2005.
- ⁸ Miilunpalo, S. 1999. Yksilöllinen liikuntaneuvonta – Ihmisiin vaikuttaminen. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) Liikuntalääketiede. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, s. 425.
- ⁹ Parkkonen, J. Ohje valmistautumisesta lähijaksoon 12.-13.2. Opintokirje 1.11.2004. Pääesikunta, asevelvollisuusosasto: Helsinki.
- ¹⁰ Taistelija 2005.
- ¹¹ Malmberg, J. ym.
- ¹² Vasankari, T., Jahkola, A., Fahler, A., Kokko, P., Heikkilä, M., Järvinen, T. 1999. Räättälöity liikuntaohjelma työterveyshuollon välineeksi työkyvyn ylläpitoon. Suomen Lääkärilehti 10/1999, 54. vuosikerta, s. 1207.
- ¹³ Vasankari, T. 2005.
- ¹⁴ Fogelholm, M. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim.
- ¹⁵ Esim. Bäckmand, H. 2006. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn. Kansanterveystieteen julkaisuja. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- ¹⁶ Esim. Biddle, S. J. H. 1995. Exercise motivation across the life span. Teoksessa Biddle, S. J. H. European perspectives on Exercise and sport psychology. University of Exeter. England: Human Kinetics Publishers: Exeter.
- ¹⁷ Puolustusvoimien Internet-sivut 4.4.2005. <http://www.mil.fi>.
- ¹⁸ Nupponen, R. & Suni, J. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta, teoksessa Fogelholm Mikael, Vuori Ilkka, 2005. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim, s. 224.
- ¹⁹ Nupponen, R. & Suni, J., s. 216.
- ²⁰ Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Opetusministeriön kulttuuripolitiikan tutkimusyksikkö: Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2. Tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.
- ²¹ Taistelija 2005, s. 12.
- ²² Taistelija 2005, s. 15-16.
- ²³ Taistelija 2005, s. 14.
- ²⁴ Oja, P. 1999. Fyysinen kunto ja terveyskunto: mitä ne ovat ja miten niitä mitataan. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) 1999. Liikuntalääketiede. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus oy Duodecim, s. 57.

-
- ²⁵ Oja, P. 1999, s. 63.
- ²⁶ Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveysliikuntasuositukset, teoksessa Fogelholm Mikael, Vuori Ilkka. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim, s. 78.
- ²⁷ Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House and Sisäsuomi Oy, s. 56.
- ²⁸ Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät ihmistieteissä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy, s. 37.
- ²⁹ Wikipedia, Vapaa tietosanakirja. 6.9.2006. <http://fi.wikipedia.org/wiki/suomi>.
- ³⁰ Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimus metodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, s. 159-162.
- ³¹ Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J., s. 166.
- ³² Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J., s. 159.
- ³³ Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J., s. 163.
- ³⁴ Doganis, G. & Theodorakis, Y. 1995. The Influence of attitude on exercise participation. Teoksessa Biddle, S. J. H. European perspectives on Exercise and sport psychology. University of Exeter. England: Human Kinetics Publishers: Exeter, s. 27.
- ³⁵ Pyykkönen, T. & Häyrinen, R., 1995. Voimankoetuksista mediasporttiin, teoksessa Pyykkönen, T. Kevyt alkusoitto liikunnalle. Liikuntatieteellisen Seuran moniste nro 20. Helsinki: Paintmedia Oy, s. 16.
- ³⁶ Bäckmand, H., s. 18-19.
- ³⁷ Mäntylä, K. & Pyykkönen, T., 1995. Huomisen arvot ja liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa Pyykkönen Teijo. Kevyt alkusoitto liikunnalle. Liikuntatieteellisen Seuran moniste nro 20. Helsinki: Paintmedia Oy, s. 89.
- ³⁸ Bäckmand, H., s. 18-19.
- ³⁹ Mäntylä, K. & Pyykkönen, T., s. 90.
- ⁴⁰ Bäckmand, H., s. 18.
- ⁴¹ Vuori Ilkka, 2003. Lisää liikuntaa. Edita Prima Oy: Helsinki, s. 44.
- ⁴² Oja, P., Rissanen, P. & Mustonen, A. 2005. Kunnossa kaiken ikää (KKI) - ohjelma. Toiminnan arviointi vuosilta 1995-2003. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy, s. 95.
- ⁴³ Paronen, O. & Nupponen, R. 2005. Terveiden ja liikunnan edistäminen, teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim, s. 211.
- ⁴⁴ Vasankari, T. 1995. Lisää terveyttä liikkumalla, teoksessa Pyykkönen, T. Kevyt alkusoitto liikunnalle. Liikuntatieteellisen Seuran moniste nro 20. Helsinki: Paintmedia Oy, s. 27.
- ⁴⁵ Vuori, I. 2003, s. 43.
- ⁴⁶ Vuori, I. 2003, s. 43.
- ⁴⁷ Vuori, I. 2003, s. 42.
- ⁴⁸ Vuolle, P. 1994. Liikunta ja ympäristö, ainutlaatuinen kansallinen voimavara. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy, s. 287.
- ⁴⁹ Bäckmand, H., s. 18.
- ⁵⁰ Fogelholm, M. 2005a. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim, s. 159.

-
- ⁵¹ Bäckmand, H., s. 19.
- ⁵² Fogelholm, M. 2005a, s. 159.
- ⁵³ Mäntylä, K. & Pyykkönen, T., s. 90.
- ⁵⁴ Oja, P., Rissanen, P. & Mustonen, A., s. 93.
- ⁵⁵ Vuori, I. 2003, s. 55.
- ⁵⁶ Vuori, I. 2003, s. 41.
- ⁵⁷ Vuori, I. 2003, s. 47.
- ⁵⁸ Sarlin, E-L., s. 64.
- ⁵⁹ Fox, K. R., 1997. The physical self. From motivation to well-being. Human kinetics. USA: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, s. 71.
- ⁶⁰ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 27.
- ⁶¹ Fox, K. R., s. 60-61.
- ⁶² Biddle, S. J. H., s. 19.
- ⁶³ Biddle, S. J. H., s. 19-20.
- ⁶⁴ Fox, K. R., s. 64 ja Biddle, S. J. H., s. 15.
- ⁶⁵ Fox, K. R., s. 68.
- ⁶⁶ Fox, K. R., s. 65.
- ⁶⁷ Fox, K. R., s. 68.
- ⁶⁸ Fox, K. R., s. 72.
- ⁶⁹ Fox, K. R., s. 65.
- ⁷⁰ Fogelholm, M. 2005b. Lihavuus ja kehon koostumus, teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim, s. 90.
- ⁷¹ Fox, K. R., s. 60-61.
- ⁷² Fox, K. R., s. 60-61.
- ⁷³ Sarlin, E-L., s. 64.
- ⁷⁴ Lampikoski, T. & Miettinen, P. 1999. Voitto – Taito ja tahto. Helsinki: Otava, s. 26.
- ⁷⁵ Lampikoski, T. & Miettinen, P., 26.
- ⁷⁶ Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, s. 151.
- ⁷⁷ Vuori, I. 1996. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Forssa: Forssan kirjapaino, s. 58.
- ⁷⁸ Silverman, S. J., Ennis, C. D. 2006. Student learning in physical education. Applying research to enhance instruction. Human kinetics. USA: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, s. 149.
- ⁷⁹ Miilunpalo, S., s. 419.
- ⁸⁰ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 29.
- ⁸¹ Paronen, O. & Nupponen, R., s. 206.
- ⁸² Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 29.
- ⁸³ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 29.
- ⁸⁴ Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi, teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveystoiminta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim, s. 48.
- ⁸⁵ Fox, K. R., s. 71.

-
- ⁸⁶ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 29-32.
- ⁸⁷ Nupponen, R., s. 52.
- ⁸⁸ Vuori, I. 2005a. Liikunnan vaikutustapa, teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim, s. 19.
- ⁸⁹ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 29.
- ⁹⁰ Vuori, I. 2005b. Yhteisön liikunnan edistäminen, teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim, s. 234.
- ⁹¹ Nupponen, R., s. 52.
- ⁹² Vuori, I. 2005b, s. 233.
- ⁹³ Vuolle, P., s. 287.
- ⁹⁴ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 31.
- ⁹⁵ Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. University of Oulu, s. 5.
- ⁹⁶ Taylor, W., Blair, S., Cummings, S. Wun, C. & Malina, R. 1999. Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Med sci sports exerc* 31 (1).
- ⁹⁷ Malmberg, J. ym., s. 71.
- ⁹⁸ Vuolle, P., s. 287.
- ⁹⁹ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 29.
- ¹⁰⁰ Esim. Biddle, S. J. H.
- ¹⁰¹ Bäckmand, H., s. 22.
- ¹⁰² Bäckmand, H., s. 21-23.
- ¹⁰³ Biddle, S. J. H., s. 12.
- ¹⁰⁴ Esim. Biddle, S. J. H., s. 13 ja Vuori, I. 2003, s. 45.
- ¹⁰⁵ Biddle, S. J. H., s. 12-13.
- ¹⁰⁶ Pääkkönen, H. & Niemi, I. 2002. Suomalainen arki. Ajankäyttö vuosituhannen vaihteessa. Helsinki: Tilastokeskus, s. 38.
- ¹⁰⁷ Vuori, I. 2003, s. 45.
- ¹⁰⁸ Vuori, I. 2003, s. 51.
- ¹⁰⁹ Parkkari, J. 2005. Liikunnan turvallisuus, teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim, s. 195.
- ¹¹⁰ Vuori, I. 2003, s. 51.
- ¹¹¹ Vuori, I. 2003, s. 45.
- ¹¹² Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 38.
- ¹¹³ Fogelholm, M. 2005a, s. 159.
- ¹¹⁴ Paronen, O. & Nupponen, R., s. 213.
- ¹¹⁵ Laakso, L., s. 77.
- ¹¹⁶ Vuori, I. 2003, s. 45.
- ¹¹⁷ Malmberg, J. ym., s. 24.
- ¹¹⁸ Nupponen, R. & Suni, J., s. 217.
- ¹¹⁹ Aoun, S. & Johnson, L., 2000. What motivates rural men to improve their health status. A report for Rural Industries Research and Development Corporation. Kingston: RIRDC publication No 00/157, s. 39.

-
- ¹²⁰ Keskinen, K. L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2004. Ammattimainen kuntotestaustoiminta. Teoksessa Leskinen, K. L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. Kuntotestauksen käsikirja. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry., s. 12.
- ¹²¹ Collingwood, T. R., 1997. Helping at-risk youth through physical fitness programming. Human kinetics. USA: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, s. 63.
- ¹²² Collingwood, T. R., 61.
- ¹²³ Vuori, I. 2005a, s. 13.
- ¹²⁴ Santtila, M. & Tiainen, S. 2004. Kuntotestaus puolustusvoimissa. Teoksessa Leskinen, K. L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. Kuntotestauksen käsikirja. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry., s. 204-206.
- ¹²⁵ Hellison, D., 2003. Teaching responsibility through physical activity. Chicago: University of Illinois, s. 56.
- ¹²⁶ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 38.
- ¹²⁷ Shirley, A., Musich, Adams, L. & Edington, D. 2000. Effectiveness of health promotion programs in moderating medical costs in the USA. [http:// heapro.oxfordjournals.org/cgi/content/full/15/1/5](http://heapro.oxfordjournals.org/cgi/content/full/15/1/5) Tulostettu: 28.10.2005
- ¹²⁸ Nupponen, R. & Suni, J., s. 224.
- ¹²⁹ Aoun, S. & Johnson, L., s. 35.
- ¹³⁰ Collingwood, T. R., s. 94-99.
- ¹³¹ Kuusela, A. & Karvinen, V. 1993. Kuntoliikunnan järjestäjän opas. Helsinki: TUL-Kuntopalvelut, s. 9.
- ¹³² Collingwood, T. R., s. 121.
- ¹³³ Fogelholm, M. & Oja, P., s. 77.
- ¹³⁴ Fogelholm, M. & Oja, P., s. 75.
- ¹³⁵ Vuori, I. 2003, s. 60.
- ¹³⁶ Hiltunen, P. & Laakko, E. 1995. Keski-ikäisten kuntokirja. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset, s. 73.
- ¹³⁷ Hiltunen, P. & Laakko, E., s. 73.
- ¹³⁸ Kuusela, A. & Karvinen, V., s. 11.
- ¹³⁹ Fogelholm, M. & Oja, P., s. 74.
- ¹⁴⁰ Vuori, I. 2005b, s. 234.
- ¹⁴¹ Fogelholm, M. & Oja, P., s. 75-76.
- ¹⁴² Vuori, I. 2005b, s. 234.
- ¹⁴³ Fogelholm, M. & Oja, P., s. 75.
- ¹⁴⁴ Vuori, I. 2003, s. 59-61.
- ¹⁴⁵ Fogelholm, M. & Oja, P., s. 77-78.
- ¹⁴⁶ Fogelholm, M. & Oja, P., s. 76.
- ¹⁴⁷ Fogelholm, M. 2005b, s. 92.
- ¹⁴⁸ Fogelholm, M. & Oja, P., s. 77.
- ¹⁴⁹ Fogelholm, M. & Oja, P., s. 72.
- ¹⁵⁰ Fogelholm, M. 2005b, s. 90.
- ¹⁵¹ Fogelholm, M. & Oja, P., s. 72.
- ¹⁵² Vuori, I. 2005a, s. 17.
- ¹⁵³ Vuori, I. 2003, s. 61.
- ¹⁵⁴ Arvonen, S. (toim.), 2004. Perheliikunnan ohjaajan opas. Suomen latu ry . Helsinki: Yleisjäännös: s. 19.

-
- ¹⁵⁵ Arvonen, S., s. 19.
- ¹⁵⁶ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 38.
- ¹⁵⁷ Vuori, I. 2003, s. 48.-49.
- ¹⁵⁸ Vuori, I. 2003, s. 53.
- ¹⁵⁹ Vuori, I. 2003, s. 59.
- ¹⁶⁰ Silberman, M. 1998. Active training. A handbook of techniques, designs, case examples, and tips. California: Jossey-Bass Pfeiffer, s. 20.
- ¹⁶¹ Wikgren, S. 1999. Physical education for lifelong fitness. The physical best teacher's guide. USA: American alliance for health, physical education, recreation and dance, s. 11.
- ¹⁶² Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 27.
- ¹⁶³ Oja, P., Rissanen, P. & Mustonen, A., s. 95.
- ¹⁶⁴ Wikgren, S., s. 16-19.
- ¹⁶⁵ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 32.
- ¹⁶⁶ Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. Teaching physical education. New York: Macmillan College Publishing Company, s. 235-236.
- ¹⁶⁷ Collingwood, T. R., s. 127.
- ¹⁶⁸ Suni, J. 2005. Liikuntaelimityn toimintakyky, teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim, s. 42.
- ¹⁶⁹ Suni, J., s. 42.
- ¹⁷⁰ Malmberg, J. ym., s. 73-74.
- ¹⁷¹ Fogelholm, M. 2005b, s. 82.
- ¹⁷² Fogelholm, M. 2005b, s. 90-92.
- ¹⁷³ Fogelholm, M. 2005b, s. 90.
- ¹⁷⁴ Parkkari, J., s. 196.
- ¹⁷⁵ Gleeson, K. 2000. The Personal efficiency program: How to get organized to do more work in less time. John Wiley & Sons, Inc. Suom. Tytti Träff. Juva: WSOY, s. 34.
- ¹⁷⁶ Esim. Raamattu 1992, 1.Kor 15.
- ¹⁷⁷ Maslow, A. 1954. Motivation and personality. Harper & Brothers. New York.
- ¹⁷⁸ Miilunpalo, S., s. 422.
- ¹⁷⁹ Nupponen, R. & Suni, J., s. 219.
- ¹⁸⁰ Esim. Aoun, S. & Johnson, L., s. 35.
- ¹⁸¹ Green, L., Kreuter, M. 1991. Health promotion planning. An educational and environmental approach.
- ¹⁸² Oja, P. 1994. Liikunta ja työ. Teoksessa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu –tieteellinen katsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90, s. 266.
- ¹⁸³ Viljamaa, J. 2001. Sohvaperunasta ikiliikkujaksi. Helsinki: Edita Oyj, s. 42.
- ¹⁸⁴ Oja, P. 1994, s. 246-265.
- ¹⁸⁵ Miilunpalo, S., s. 418.
- ¹⁸⁶ Telama, R., s. 152.
- ¹⁸⁷ Miilunpalo, S., s. 425.
- ¹⁸⁸ Lampikoski, T. & Miettinen, P., 45.
- ¹⁸⁹ Nupponen, R. & Suni, J., s. 217.

-
- ¹⁹⁰ Oja, P. 1994, s. 266.
- ¹⁹¹ Vasankari, T. ym., s. 1211.
- ¹⁹² Vasankari, T. ym., s. 1211.
- ¹⁹³ Nupponen, R. & Suni, J., s. 216.
- ¹⁹⁴ Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito – liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy, s. 68.
- ¹⁹⁵ Oja, P. 1994, s. 265.
- ¹⁹⁶ Nupponen, R. & Suni, J., s. 225.
- ¹⁹⁷ Telama, R., s. 151.
- ¹⁹⁸ Miilunpalo, S., s. 424.
- ¹⁹⁹ Vasankari, T. ym., s. 1208.
- ²⁰⁰ Viljamaa, J. 2001, s. 43.
- ²⁰¹ Malmberg, J. ym., s. 12.
- ²⁰² Niemi, I. 2005. Iäkkäiden pariskuntien ajankäyttö. Teoksessa Pääkkönen, H. (toim.). Perheiden ajankäyttö. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy, s. 118.
- ²⁰³ Oja, P. 1994, s. 257.
- ²⁰⁴ Oja, P. 1994, s. 265.
- ²⁰⁵ Nupponen, R. & Suni, J., s. 216.
- ²⁰⁶ Alho, T. 2005. Sotilaspedagogiikka, didaktiikka opettajan apuna. Näyttöesitys. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu.
- ²⁰⁷ Miilunpalo, S., s. 423.
- ²⁰⁸ Nupponen, R. & Suni, J., s. 216.
- ²⁰⁹ Sherphard, R., Gorey, P., Renzland, P. & Cox, M. 1982. The influence of an employee fitness and lifestyle modification program upon medical care costs. *Canadian J Public Health*, s. 259-263.
- ²¹⁰ Blair, S., Piserchia, P., Wilbur C. & Crowder J. 1986. A public health intervention model for work-site health promotion. *Journal of the American Medical Association*, 921-926.
- ²¹¹ Rinne, M., Paronen, O., Oja, P. & Vuori, I. 1990. Terve Tampella –terveyden ja kunnon edistämishjelman kuvaus ja arviointi. UKK-instituutti.
- ²¹² Aalto, K. 2006. Lähivakuutusryhmän liikuntapalvelukonsepti 2006. Näyttöesitys. Lähivakuutus, dia 20.
- ²¹³ Vasankari, T. ym., s. 1208.
- ²¹⁴ Malmberg, J. ym.
- ²¹⁵ Vasankari, T. ym., s. 1208.
- ²¹⁶ Vasankari, T. ym., s. 1207.
- ²¹⁷ Malmberg, J. ym., s. 11.
- ²¹⁸ Vasankari, T. ym., s. 1209.
- ²¹⁹ Ohrankämmen, O. 2005. Luento tiedustelu- ja liikuntaopintosuunnalle 20.10.2005 Hämeen rykmentti, Urheilukoulu, Lahti.
- ²²⁰ Malmberg, J. ym., s. 15.
- ²²¹ Vasankari, T. ym., s. 1209.
- ²²² Fogelholm, M. 2005b, s. 82.
- ²²³ Malmberg, J. ym., s. 74.

-
- ²²⁴ Liesinen, K. ym., s. 16.
- ²²⁵ Smolander, J., Ilmarinen, J., Korhonen, O. & Louhevaara, V. 2001. Kevyen liikuntaohjelman vaikutukset keski-ikäisten metallialan työntekijöiden työ- ja toimintakykyyn: Stala-projekti. Teoksessa Ilmarinen, J., Louhevaara, V. (toim.). Ikääntyvä arvoonsa – ikääntyvien työntekijöiden terveyden, työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämishjelma 1990-1996. Vammalan kirjapaino Oy, s. 96.
- ²²⁶ Malmberg, J. ym., s. 10.
- ²²⁷ Häkkinen, K., Mäkelä, J. & Mero, A. 2004. Voima. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvallmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Lahti: VK – Kustannus Oy, s. 252.
- ²²⁸ Santtila, M. & Tiainen, S., 204-206.
- ²²⁹ Vasankari, T. ym., s. 1209.
- ²³⁰ Miilunpalo, S., s. 424.
- ²³¹ Fox, K. R., s. 60, 71.
- ²³² Collingwood, T. R., s. 121 ja Fox, K. R., s. 60-61.
- ²³³ Vasankari, T. ym., s. 1208.
- ²³⁴ Wikgren, S., s. 16-19.
- ²³⁵ Viljamaa, J. 2001, s. 42.
- ²³⁶ Nupponen, R. & Suni, J., s. 225.
- ²³⁷ Nupponen, R., s. 48.
- ²³⁸ Miilunpalo, S., s. 418.
- ²³⁹ Fogelholm, M. & Oja, P., s. 74.
- ²⁴⁰ Arvonen, S., s. 19.
- ²⁴¹ Nupponen, R. & Suni, J., s. 217.
- ²⁴² Fogelholm, M. & Oja, P., s. 76.
- ²⁴³ Vuori, I. 2003, s. 42.
- ²⁴⁴ Vasankari, T. ym., s. 1211.
- ²⁴⁵ Fogelholm, M. & Oja, P., s. 74.
- ²⁴⁶ Fogelholm, M. & Oja, P., s. 75.
- ²⁴⁷ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 29.
- ²⁴⁸ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 29.
- ²⁴⁹ Fox, K. R., s. 64 ja Biddle, S. J. H., s. 15.
- ²⁵⁰ Paronen, O. & Nupponen, R., s. 211.
- ²⁵¹ Telama, R., s. 151.
- ²⁵² Aoun, S. & Johnson, L., s. 35.
- ²⁵³ Nupponen, R., s. 48.
- ²⁵⁴ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 29-32.
- ²⁵⁵ Viljamaa, J. 2001, s. 42.
- ²⁵⁶ Vasankari, T. ym.
- ²⁵⁷ Fox, K. R., s. 68.
- ²⁵⁸ Collingwood, T. R., s. 63.
- ²⁵⁹ Wikgren, S., s. 11.

²⁶⁰ Vasankari, T. ym.

²⁶¹ Doganis, G. & Theodorakis, Y., s. 32.

²⁶² Wikgren, S., s. 16-19.

²⁶³ Mosston, M. & Ashworth, S., s. 235-236.

²⁶⁴ Collingwood, T. R., s. 94-99.

LÄHTEET

1. JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

Aalto, K. 2006. Lähivakuutusryhmän liikuntapalvelukonsepti 2006. Näyttöesitys. Lähivakuutus.

Alho, T, 2005. Sotilaspedagogiikka, didaktiikka opettajan apuna. Näyttöesitys. Maanpuolustuskorkeakoulu.

2. JULKAISTUT LÄHTEET

Aoun, S. & Johnson, L., 2000. What motivates rural men to improve their health status. A report for Rural Industries Research and Development Corporation. Kingston: RIRDC publication No 00/157.

Arvonen, S. (toim.), 2004. Perheliikunnan ohjaajan opas. Suomen latu ry . Helsinki: Yleisjäännös.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito – liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Biddle, S. J. H. 1995. Exercise motivation across the life span. Teoksessa Biddle, S. J. H. European perspectives on Exercise and sport psychology. University of Exter. England: Human Kinetics Publishers: Exter, 3-25.

Blair, S., Piserchia, P., Wilbur C. & Crowder J. 1986. A public health intervention model for work-site health promotion. Journal of the American Medical Assosiation.

-
- Bäckmand, H. 2006. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn. Kansanterveystieteen julkaisuja. Helsinki: Helsingin yliopisto. Yliopistopaino.
- Collingwood, T. R., 1997. Helping at-risk youth through physical fitness programming. Human kinetics. USA: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Doganis, G. & Theodorakis, Y. 1995. The Influence of attitude on exercise participation. Teoksessa Biddle, S. J. H. European perspectives on Exercise and sport psychology. University of Exter. England: Human Kinetics Publishers: Exter, 26-49.
- Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset tutkimusmenetelmät ihmistieteissä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Fogelholm, M. 2005a. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim. Gummerus kirjapaino Jyväskylä. 159-170.
- Fogelholm, M. 2005b. Lihavuus ja kehon koostumus. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim. 82-92.
- Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim. 72-81.
- Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim.
- Fox, K. R., 1997. The physical self. From motivation to well-being. Human kinetics. USA: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Gleeson, K. 2000. The Personal efficiency program: How to get organized to do more work in less time. John Wiley & Sons, Inc. Suom. Tytti Träff. Juva: WSOY.
- Green, L., Kreuter, M. 1991. Health promotion planning. An educational and environmental approach.

-
- Hellison, D. 2003. Teaching responsibility through physical activity. Chicago: University of Illinois.
- Hiltunen, P. & Laakko, E. 1995. Keski-ikäisten kuntokirja. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.
- Häkkinen, K., Mäkelä, J. & Mero, A. 2004. Voima. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Lahti: VK – Kustannus Oy. 251-202.
- Keskinen, K. L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2004. Ammattimainen kuntotestaustoiminta. Teoksessa Leskinen, K. L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. Kuntotestauksen käsikirja. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry. 11-16.
- Kuusela, A. & Karvinen, V. 1993. Kuntoliikunnan järjestäjän opas. Helsinki: TUL-Kuntopalvelut.
- Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selittäjänä: retrospektiivinen tutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Lampikoski, T. & Miettinen, P. 1999. Voitto – Taito ja tahto. Helsinki: Otava.
- Liesinen, K., Hyppönen, H., Kalmari, K., Santtila, M., Pimiä, M., Leskinen, A. 2004. Taistelijan käsikirja 2003. Uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Malmberg, J., Fogelholm, M., Kyröläinen, H., Lepistö, P., Lipponen, J., Mäntysaari, M., Palvalin, K., Pietilä, H., Santtila, M., Suni, J. 2004. Reservin fyysinen suorituskyky 2003. Reservin fyysisen suorituskyvyn tutkimuksen perustulokset. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Maslow, A. 1954. Motivation and personality. New York: Harper & Brothers.
- Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Opetusministeriön kulttuuripolitiikan tutkimusyksikkö: Liikunnan yhteiskunnallinen

perustelu 2. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä.

Miilunpalo, S. 1999. Yksilöllinen liikuntaneuvonta – ihmisiin vaikuttaminen. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) 1999. Liikuntalääketiede. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus oy Duodecim. 417-427.

Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. Teaching physical education. New York: Macmillan College Publishing Company.

Mäntylä, K. & Pyykkönen, T., 1995. Huomisen arvot ja liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa Pyykkönen Teijo. Kevyt alkusoitto liikunnalle. Liikuntatieteellisen Seuran monistenumero 20. Helsinki: Paintmedia Oy.. 89-98.

Niemi, I. 2005. Iäkkäiden pariskuntien ajankäyttö. Teoksessa Pääkkönen, H. (toim.) 2005. Perheiden ajankäyttö. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy.103-122.

Nupponen, R. 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi, teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim. 48-60.

Nupponen, R. ja Suni, J. 2005. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta, teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim. 216-268.

Oja, P. 1994. Liikunta ja työ. Teoksessa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö (LIKES). Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu –tieteellinen katsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90., 247-282.

Oja, P. 1999. Fyysinen kunto ja terveyskunto: mitä ne ovat ja miten niitä mitataan. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. (toim.) 1999. Liikuntalääketiede. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus oy Duodecim. 57-72.

Oja, P., Rissanen, P. & Mustonen, A. 2005. Kunnossa kaiken ikää (KKI) - ohjelma. Toiminnan arviointi vuosilta 1995-2003. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

-
- Parkkari J. 2005. Liikunnan turvallisuus. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim. 195-205.
- Parkkonen, J. Ohje valmistautumisesta lähijaksoon 12.-13.2. Opintokirje 1.11.2004. Pääesikunta, asevelvollisuusosasto: Helsinki.
- Paronen, O. ja Nupponen, R. 2005. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori I. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim.
- Pyykkönen, T. & Häyrinen, R. 1995. Voimankoetuksista mediasporttiin. Teoksessa Pyykkönen, T. Kevyt alkusoitto liikunnalle. Liikuntatieteellisen Seuran moniste nro 20. Helsinki: Paintmedia Oy. 7-26.
- Pääkkönen, H. & Niemi, I. 2002. Suomalainen arki. Ajankäyttö vuosituhannen vaihteessa. Tilastokeskus. Helsinki.
- Raamattu 1992. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Kirkon keskusrahasto. Helsinki.
- Rinne, M., Paronen, O., Oja, P. & Vuori, I. 1990. Terve Tampella –terveyden ja kunnan edistämishjelman kuvaus ja arviointi. UKK-instituutti.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimus metodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus. 159-169.
- Santtila, M. & Tiainen, S. 2004. Kuntotestaus puolustusvoimissa. Teoksessa Leskinen, K. L., Häkkinen, K. & Kallinen, M. Kuntotestauksen käsikirja. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry. 204-208.
- Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House and Sisäsuomi Oy.

-
- Sherphard, R., Gorey, P., Renzland, P., Cox, M. 1982. The influence of an employee fitness and lifestyle modification program upon medical care costs. *Canadian J Public Health*, 73:259-263.
- Shirley, A., Musich, Adams, L. & Edington D 2000. Effectiveness of health promotion programs in moderating medical costs in the USA.
<http://heapro.oxfordjournals.org/cgi/content/full/15/1/5> Tulostettu: 28.10.2005
- Silberman, M. 1998. *Active training. A handbook of techniques, designs, case examples, and tips.* California: Jossey-Bass Pfeiffer.
- Silverman, S. J. & Ennis, C. D. 2006. *Student learning in physical education. Applying research to enhance intruction.* Human kinetics. USA: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Smolander, J., Ilmarinen, J., Korhonen, O. & Louhevaara, V. 2001. Kevyen liikuntaohjelman vaikutukset keski-ikäisten metallialan työntekijöiden työ- ja toimintakykyyn: Stala-projekti. Teoksessa Ilmarinen, J., Louhevaara, V. (toim.). *Ikääntyvä arvoonsa – ikääntyvien työntekijöiden terveyden, työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämishjelma 1990-1996.* Vammalan kirjapaino Oy. 94-98.
- Suni, J. 2005. Liikuntaelimistön toimintakyky, teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. *Terveysliikunta.* UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim. 33-42.
- Taistelija 2005. *Fyysisen suorituskyvyn raportti, 2004.* Puolustusvoimat. Pääesikunnan henkilöstöosasto. Helsinki.
- Tammelin, T. 2003. *Physical activity from adolescence to adulthood and health-relegated fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966.* University of Oulu.
- Taylor, W., Blair, S., Cummings, S. Wun, C. & Malina, R. 1999. Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Med sci sports exerc* 31 (1): 118-123.

-
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus. 151-175.
- Vasankari, T., Jahkola, A., Fahler, A., Kokko, P., Heikkilä, M., Järvinen, T. 1999. Räätelöity liikuntaohjelma työterveyshuollon välineeksi työkyvyn ylläpitoon. Suomen Lääkäri-lehti 10/1999, 54. vuosikerta.
- Vasankari, T. 1995. Lisää terveyttä liikkumalla. Teoksessa Pyykkönen T. Kevyt alkusoitto liikunnalle. Liikuntatieteellisen Seuran moniste nro 20. Helsinki: Paintmedia Oy. 27-30.
- Viljamaa, J. 2001. Sohvaperunasta ikiliikkujaksi. Edita Oyj. Helsinki.
- Vuolle, P. 1994. Liikunta ja ympäristö, ainutlaatuinen kansallinen voimavara. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.
- Vuori, I. 1996. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Forssa: Forssan kirjapaino.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Edita Prima Oy: Helsinki.
- Vuori, I. 2005b. Yhteisön liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveystoiminta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim. 229-237
- Vuori, I. 2005a. Liikunnan vaikutustapa, teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveystoiminta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannusyhtiö Duodecim. 11-19.
- Wikgren, S. 1999. Physical education for lifelong fitness. The physical best teacher's guide. USA: American alliance for health, physical education, recreation and dance.

3. MUUT LÄHTEET

Ohrankämmen, O. 2005. Luento tiedustelu- ja liikuntaopintosuunnalle 20.10.2005 Hämeen rykmentti, Urheilukoulu.

Puolustusvoimien Internetsivut 4.4.2005. <http://www.mil.fi>

Puolustusvoimien liikuntaportaali 4.11.2005. <http://www.mil-liikunta.net>

Vasankari, T., LT Lääkäriaseman johtaja Suomen Urheiluopisto ja Paavo Nurmi –keskus, Turun yliopisto. Sähköposti 19.7.2005.

Wikipedia, Vapaa tietosanakirja. 6.9.2006. <http://fi.wikipedia.org/wiki/suomi>.