



Kojonen Laura & Vilmi Aino

Lapsuuden liikunta-aktiivisuuden suhde aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Laaja-alainen luokanopettaja
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Lapsuuden liikunta-aktiivisuuden suhde aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen

Kandidaatin tutkielma, 35 sivua

Huhtikuu 2021

Kandidaatintutkielmamme tavoitteena on tutkia lapsuuden liikunta-aktiivisuuden ja aikuisuuden fyysisen aktiivisuuden välistä yhteyttä, sekä lapsuuden liikunta-aktiivisuuteen ja –motivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Toteutamme työmme kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, ja se keskittyy lapsiin, nuoriin ja aikuisiin. Käytämme tutkielmassamme pääsääntöisesti kotimaisia aineistoja, mutta lisätäksemme tutkielman luotettavuutta, käytämme myös muutamia kansainvälisiä lähteitä. Tutkielmamme luotettavuutta lisää aineistokriittisyys ja mahdollisimman tuoreet aineistot.

Aiheemme valikoitui sekä tulevan opettajuutemme että yhteiskunnallisten perusteiden myötä. LIITU-tutkimuksen mukaan liikuntasuosituksen lapsista ja nuorista saavuttavat vain kolmasosa, ja passiivisuus lisääntyy etenkin iän myötä. Tästä johtuen halusimme nostaa esiin liikunnan kokonaisvaltaista vaikutusta yksilön hyvinvointiin sekä tutkia eri tekijöiden vaikutusta yksilön liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimuskysymyksiksemme valikoituivat tämän perusteella seuraavat: “Mitkä tekijät vaikuttavat lapsuuden liikuntakokemuksiin ja –motivaatioon?” sekä “Millainen merkitys lapsuuden liikunta-aktiivisuudella voi olla aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen?”.

Tutkimustuloksista käy ilmi liikunnan moninaiset vaikutukset yksilön fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä kognitiiviseen toimintaan. Lisäksi havaitsemiemme tulosten perusteella lapsuuden liikunta-aktiivisuudella on ainakin osittain yhteyksiä aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksissa korostuivat erityisesti koulun liikunnannumero ja organisoitu liikuntaharrastus. Myös motivaation merkitys liikunta-aktiivisuuteen niin lapsuudessa kuin aikuisuudessakin nousee esiin tutkielmamme tuloksissa. Aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tutkimusten perusteella lisäksi yksilön sosiaalinen asema sekä koulutuksellinen pääoma.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, liikunta-aktiivisuus, motivaatio, lapsuus, aikuisuus

Sisältö

Johdanto	4
Tutkimuskysymys ja tutkimusmenetelmä.....	6
Keskeiset käsitteet.....	8
3.1 Lapsuus.....	8
3.2 Aikuisikä.....	8
3.3 Liikunta.....	9
3.4 Liikuntakasvatus.....	10
3.5 Motivaatio.....	12
Liikunnan vaikutukset	15
4.1 Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky	15
4.2 Kognitiivinen toiminta.....	17
Liikunta-aktiivisuutta selittävät tekijät lapsuudessa ja nuoruudessa	20
Aikuisuuden liikunta-aktiivisuutta ennustavat tekijät.....	24
Johtopäätökset	28
Lähteet	31

Johdanto

Valitsimme kandidaatin tutkielmamme aiheeksi lapsuuden liikuntakokemusten mahdollisen yhteyden aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Päädyimme aiheeseen sekä omien mielenkiinnon kohteidemme, yhteiskunnallisten perusteluiden sekä tulevan opettajuutemme kautta. Jo pelkääntään perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) tuodaan ilmi liikuntaan kasvattamisen tärkeys (OPH, 2014). Tämän perusteella tutkimuskysymyksiksemme valikoituivat seuraavat: “Mitkä tekijät vaikuttavat lapsuuden liikuntakokemuksiin ja -motivaatioon?” sekä “Millainen merkitys lapsuuden liikunta-aktiivisuudella voi olla aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen?”. Tutkielman tarkoituksena on sekä löytää näiden tekijöiden välisiä yhteyksiä että tuoda esille liikunnallisen elämäntavan positiivisia vaikutuksia. Tulevina kasvatusalan ammattilaisina koemme olevamme merkittävässä roolissa lasten ja nuorten motivoinnissa liikkumista kohtaan.

Miksi sitten koemme yksilön aktiivisuuden niin ensiarvoisen tärkeäksi? Suomelan ja Väli-Toralan (2011) mukaan liikunta vaikuttaa monilla tavoin ihmisen psyykkiseen, fyysiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Heidän mukaansa liikuntaa voidaan pitää yhtenä tehokkaimmista tavoista ylläpitää ja edistää yksilön kokonaisvaltaista toimintakykyä, hyvinvointia ja terveyttä. Liikunnalla voidaan myös ehkäistä tai hoitaa tiettyä sairautta tai oiretta, mutta osana terveellistä ja hyvinvoivaa kokonaisuutta se toimii lisäksi yleislääkkeenä elimistön hyvinvoinnin ylläpitoon. Suomela ja Väli-torala toteavat, että yhteiskunnallisella tasolla liikunnan ja aktiivisuuden voidaan katsoa ehkäisevän esimerkiksi kansantauteja, joka taas osaltaan vähentää yhteiskunnan taloudellista kuormitusta. Heidän mukaansa fyysisen rasituksen aikana useiden hormonien pitoisuudet lisääntyvät, joilla on usein vaikutus ihmisen psyykkiseen tilaan, ja jopa yhden liikuntakerran on havaittu synnyttävän esimerkiksi virkeyttä, elinvoimaisuutta ja yleistä mielihyvää. Lisäksi liikunnan on havaittu vähentävän esimerkiksi alakuloisuutta, ärtyneisyyttä sekä vihaisuutta. (Suomela & Väli-Torala, 2011) Hillmanin, Ericksonin ja Kramerin (2008) mukaan tämän on nähty olevan suoranaudessa yhteydessä oppilaan keskittymiskykyyn, jonka parantuessa myös oppilaan kykeneväisyys tehtävistä suoriutumiseen paranee. Heidän mukaansa liikunnalla on myös merkittäviä vaikutuksia oppilaiden oppimisvalmiuksiin sekä kognitiiviseen toimintaan, kuten esimerkiksi muistiin ja keskittymiskykyyn. (Hillman, Erickson & Kramer, 2008)

Vuonna 2018 tehdyn LIITU-tutkimuksen mukaan liikuntasuosituksen lapsista ja nuorista saavuttaa vain kolmasosa. LIITU-tutkimuksessa kartoitetaan lasten ja nuorten liikuntakäyttäyty-

mistä Suomessa, ja tutkimusta johtaa Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskus yhdessä UKK-instituutin kanssa. Tutkimuksessa kerätään tietoa 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden paikallaanoloista ja liikkumisesta, sekä niihin liittyvistä tekijöistä. Vuoden 2018 raportti kuvaa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä keväällä 2018, sekä niissä tapahtuneita muutoksia vuosien 2014 ja 2018 välillä. Tutkimuksen mukaan ruutuaika on lisääntynyt valtaosalla roimasti, ja iän mukana lisääntyvä paikallaanolo luonnollisesti vähentää liikkumiseen käytettyä aikaa. Huomion arvoista tutkimuksessa on, että ruutuaikaa kertyi vain 5%:lle lapsista alle suositusten. Tästä syystä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta täytyy edistää laajemmin, ja heidät tulisi osallistaa vahvemmin prosessin suunnittelussa ja toteutuksessa. Tutkimuksen mukaan yleisin muoto liikkua lapsilla ja nuorilla on omatoiminen liikkuminen vapaa-ajalla, ja eri urheiluharrastusten suosio seuroissa on kasvanut lievästi vuodesta 2014 asti. Tällöin seuratoiminta vaikuttaa merkittävästi liikunnalliseen elämäntapaan kasvamiseen. Tutkimuksessa todettiin myös, että liikunnasta saadut merkitykset ovat vähentyneet nuorten keskuudessa. Liikuntapätevyydellä ja liikuntaan liittyvällä motivaatiolla on merkittävä yhteys liikunta-aktiivisuuteen, joten lasten ja nuorten myönteisiä kokemuksia itsestä liikkujana tulisi vahvistaa. Oppilaat pitävät tutkimuksen mukaan tärkeänä myös liikuntatuntien sosioemotionaalisia tavoitteita, kuten esimerkiksi hyvää ilmapiiriä ja liikuntatuntien mielekkyyttä. (Kokko & Martin, 2018)

Esittelemme tässä tutkielmassa aluksi tutkimuskysymyksemme, valitsemamme tutkimusmenetelmät sekä keskeiset käsitteet. Tämän jälkeen perehdymme liikunnan fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin, sekä kognitiivisiin vaikutuksiin. Näihin perehtymällä kartoitamme ja perustelemme sen, miksi liikunta on niin tärkeää lapsuudessa ja aikuisuudessa. Tämän jälkeen nostamme esiin liikuntaharrastusta selittäviä tekijöitä lapsuudessa ja nuoruudessa, sekä aikuisuuden liikunta-aktiivisuutta ennustavia tekijöitä. Lopuksi kokoamme yhteen tutkielman johtopäätökset.

Tutkimuskysymys ja tutkimusmenetelmä

Tutkielmamme tavoitteena on selvittää, minkälaiset tekijät vaikuttavat lapsuuden liikuntakokemuksiin ja –motivaatioon, ja onko niillä merkitystä aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän perusteella muodostimme kaksi tutkimuskysymystä:

1. *Mitkä tekijät vaikuttavat lapsuuden liikuntakokemuksiin ja –motivaatioon?*
2. *Millainen merkitys lapsuuden liikunta-aktiivisuudella voi olla aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen?*

Jo vähäisellä paneutumisella aikaisempiin tutkimuksiin ja aiheen kirjallisuuteen selvisi, että lapsuuden liikunta-aktiivisuudella on ainakin jonkin verran vaikutusta aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Tästä syystä mielestämme on tärkeää tutkia myös sitä, millä tavalla lapsuuden liikuntakokemukset tai liikunta-aktiivisuus vaikuttavat aikuisiän aktiivisuuteen. Tulevina opettajina meillä on mahdollisuus vaikuttaa kokemuksiin ja mielikuviin, joita lapset liikunnasta saavat, sekä mahdollisesti oppilaan liikunnallisuuteen ja aktiivisuuteen myöhemmässä elämässä. Tästä syystä tutkittava aihe on mielestämme erittäin tärkeä.

Salmisen (2011) mukaan tieteellistä tutkimusta tehdessä on olennaista valita jokin tutkimusmetodi, sillä tutkimus on perimmiltään järjestelmällistä ja järkiperaistä tiedonhankintaa. Tutkimuksessa täytyy hänen mukaansa noudattaa tieteelliseen työhön kuuluvia periaatteita, eli menetelmän tulee ohjata tutkimusprosessia. Tutkimusmetodi koostuu tutkijan tuottamista havainnoista sekä niistä säännöistä, joiden avulla havaintoja muokataan ja tulkitaan. Tarkasti määritelty metodi vähentää omiin ennakkoluuloihin tai asenteisiin perustuvaa todistelua tai analyysia, jota ei tutkimuksessa tulisi olla. Toteutamme tutkimuksemme kirjallisuuskatsauksena, ja myös sen on täytettävä tieteen metodille asetettavat yleiset vaatimukset, kuten esimerkiksi objektiivisuus, julkisuus ja kriittisyys (Salminen, 2011).

Kirjallisuuskatsauksessa tiede lähtee jo olemassa olevan tiedon pohjalta, jolloin yksi oleellinen työvaihe on tutustuminen aiheita käsittelevään aiempaan tutkimuskirjallisuuteen (Malmberg, 2014). Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan kehittää ja arvioida olemassa olevaa teoriaa, rakentaa uutta teoriaa sekä kokonaiskuvaa tietystä asiakokonaisuudesta, sekä viimeisenä tunnistaa ongelmia ja kuvata tietyn teorian kehitystä historiallisesti (Salminen, 2011). Metsämuurosen (2003) mukaan myös systemaattinen kirjallisuuskatsaus alkaa aiheen rajauksella. Jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa on olennaista päättää käytettävien lähteiden hyväksymis- ja poissulkukriteerit, sillä pyrkimyksenä on valita mukaan mahdollisimman edustava joukko luotettavia

tutkimuksia. Hyväksymiskriteereillä tarkoitetaan sitä, mitkä teokset halutaan hyväksyä mukaan systemoituun kirjallisuuskatsaukseen. Metsämuurosen mukaan lähteiden haun rajat ovat järkevää päättää jo heti alkuun, sillä tietojen hakua voidaan jatkaa loputtomiin. On tärkeää siis päättää mistä, millä tavoin ja kuinka kauan tietoa aiotaan hakea. Mikäli aiempia tutkimuksia ja tietoa on runsaasti, tulee päättää myös ajallisesti jokin raja historiasta, mistä asti tietoa haetaan. (Metsämuuronen, 2003)

Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsauksen tyypit jaetaan yleensä kolmeen perustyyppiin: kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen, systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen sekä meta-analyysiin. Kirjallisuuskatsauksemme tyyppi tulee olemaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka on yksi yleisimmin käytetyistä kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voi luonnehtia yleiskatsaukseksi, jossa ei ole tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä tutkielman tekoon liittyen. Tutkittava ilmiö kuvataan laajasti, ja käytettyjä aineistoja on monipuolisesti. Tutkimuskysymykset ovat kirjallisuuskatsauksessa hieman väljempiä kuin systemaattisessa katsauksessa tai meta-analyysissä. Salmisen mukaan kuvaileva kirjallisuuskatsaus jaetaan vielä kahteen hieman erilaiseen orientaatioon; narratiiviseen ja integroivaan katsaukseen. Valitsimme kirjallisuuskatsauksemme metodiksi narratiivisen katsauksen, joka pyrkii antamaan laajan kuvan käsiteltävästä aiheesta. Salmisen mukaan narratiivisen katsauksen yleisin toteuttamistapa on yleiskatsaus; tutkielman tavoitteena on tiivistää aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja auttaa ajantasaistamaan tutkimustietoa. (Salminen, 2011)

Keskeiset käsitteet

3.1 Lapsuus

Pekkarisen (2007) mukaan lapsuus käsittää ikävuodet syntymästä 10–12-vuotiaaksi. Hänen mukaansa lapsuudessa keskeistä on irtautuminen vanhemmista sekä oman yksilöllisyyden hahmottaminen. Pekkarinen mainitsee fyysisen kehityksen olevan edellytys lapsen entistä itsenäisemmälle toiminnalle, ja lapsen positiivinen käsitys itsestä ja omasta osaamisesta muodostuu koulussa, kotona ja kaveripiirissä. Lapsen hyvän itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat hyväksyntä ja onnistumisen kokemukset. (Pekkarinen, 2007)

Kallion (2010) mukaan lapsuus tapahtuu erilaisissa institutionaalisissa tiloissa, joista pitkäaikaisimman paikan muodostaa perhe. Perheen elintila on koti, joka ei institutionaalisesta näkökulmasta tarkoita rakennusta tai paikkaa, vaan kaikkea fyysistä, sosiaalista ja kulttuurista ympäristöä, jonka perhe muodostaa. Kallio mainitsee toiseksi lapsuuden keskeisistä instituutioista koulun, joka muodostaa suomalaiselle lapselle keskeisen arkisen ympäristön. Myös päiväkotia voidaan pitää tänä päivänä koulun veroisena instituutiona. (Kallio, 2010) Suomen kielen perussanakirja (2001) määrittelee lapsuuden ihmisen ensimmäiseksi ikäkaudeksi syntymästä murrosikään. (Suomen kielen perussanakirja, 2001)

3.2 Aikuisikä

Kosken ja Mooren (2001) mukaan “aikuisuus”-käsitteellä on erilainen merkitys riippuen siitä, tarkoitammeko kulttuurista vai juridista aikuisuutta. Aikuisuutta voidaan tarkastella myös moraalien ja vastuun näkökulmasta. Juridisesta näkökulmasta katsottuna jokainen Suomen kansalainen on lainsäädännöllisesti täysi-ikäinen täyttäessään 18 vuotta, jolloin yksilö tulee itsestään ja toisista sekä yhteiskunnan toiminnasta vastuulliseksi aikuiskansalaiseksi. Kosken ja Mooren mukaan kehityspsykologiassa aikuisuutta käsitellään usein nuoruutta seuraavana elämänvaiheena. Aikuisuutta määrittävät muun muassa parisuhde, avioliitto ja vanhemmuus, sekä toisaalta työelämään siirtyminen ja työuralla eteneminen. Aikuisuus ei siis näytä olevan vain yksiselitteinen ikävaihe tai jokin selkeä siirtymä elämänkulussa. (Aikuiskasvatus, 1/2001) Väestöliiton mukaan aivojen kehitys jatkuu noin 25-vuotiaaksi, jolloin yksilön ajattelu ja käyttäytymisen hallinta saavuttavat aikuisen tason. Yksilön tunteet, tahto ja järki toimivat yhtä aikaa ja toisilleen tilaa antaen, ja yksilön kyky kokea empatiaa ja tehdä moraalisia arvioita on täysin kypsä. (Väestöliitto, n.d.)

Aikuisuutta määriteltäessä tulisi ottaa huomioon aiheeseen liittyvä konteksti, ja yksiselitteistä määritelmää esimerkiksi ikävuosien perusteella oli haastavaa löytää. Aikaisempia tutkielmia ja töitä tarkastellessa huomasimme “aikuisuus”-käsitteellä viitattavan usein muun muassa työikäisiin tai keski-ikäisiin ihmisiin. Usein tutkielmissa myös puhutaan vain aikuisista sen suuremmin määrittelemättä heidän ikäänsä.

3.3 Liikunta

Kauniston (2016) mukaan liikunta eli fyysinen aktiivisuus on toimintaa, jossa ihminen liikkuu, ja motorisia suorituksia toistamalla kuluttaa energiaa. Yleisimmin fyysinen aktiivisuus voidaan kuvata lihassupistusten aikaansaamana liikkeenä, jolloin energiankulutus kasvaa lepotilan ylitse (Kaunisto, 2016). Edellä mainitsemamme käsitteen avaus ei kuitenkaan välttämättä istu monenkaan yksilön arkikieleen ja –kuvaan fyysisestä aktiivisuudesta. Siispä liikunnan käsitettä voidaan Soinin (2006) mukaan tarkastella myös sen toiminnan tavan, intensiteetin, keston ja toistojen avulla. Fyysistä aktiivisuutta mitataan esimerkiksi itseraportoinnin, havainnoinnin, erilaisten liikkeeseen reagoivien laitteiden sekä fysiologisten mittareiden avulla. (Soini, 2006) Fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta on annettu useita yleisiä suosituksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan kouluikäisten lasten tulisi liikkua monipuolisesti omalle ikätasolle sopivalla tavalla vähintään 1–2 tuntia päivässä, sillä alakouluikäisen lapsen fyysinen kasvu ja kehitys on jatkuvaa. Liikunnan tulisi sisältää useita vähintään 10 minuutin jaksoja, joissa sydämen syke ja hengitys kiihtyvät, ja lapsi hengästyy. Lasten tulisi liikunnan lisäksi välttää yli kahden tunnin pituisia istumajaksoja, ja päivittäinen ruutuaika ei saisi ylittää yli kahta tuntia. (THL, n.d.)

Koulun ulkopuolella tapahtuva liikunta voidaan Matarman (2012) mukaan jakaa kolmeen kontekstiin: ohjattuun, omatahtoiseen sekä niin kutsuttuun arki- ja hyötyliikuntaan. Ohjattu liikunta on jonkun ulkopuolisen tahon valvonnassa ja ohjauksessa tapahtuvaa liikuntaa. Omaehtoisessa liikunnassa lapsi liikkuu omasta tahdostaan yksin tai muiden kanssa ilman ohjausta. Arkiliikuntaa ovat esimerkiksi koulumatkat ja omatoiminen liikunta koulupäivän aikana. Hyötyliikuntaan sisältyy sellainen arkiliikunta, josta on näkyvää hyötyä, tästä hyvänä esimerkkinä esimerkiksi pihan haravointi tai kodin siivoaminen. (Matarma, 2012)

Sääkslahden (2015) mukaan liikunta tapahtuu varhaislapsuudessa yleensä spontaanin liikkumisen ja liikkeiden kautta, ja tyypillisin tapa liikkua onkin leikkimillä. Lapsi oppii spontaanin

liikkumisen myötä hallitsemaan liikkeitään aistien, hermoston ja lihasten välisenä yhteistoimintana. Liikunnalle muodostuu itsearvoisempi merkitys lapsen kasvaessa, mutta leikeillä ja peleillä on edelleen suuri rooli lapsen liikunnassa. Sääkslahden mukaan suorituskyvyn merkitys muuttuu lapselle merkittävämmäksi, kun leikkien luonne muuttuu kilpailemiseksi ja kisailua sisältäväksi toiminnaksi. Vielä 4–6 –vuoden iässä lapsi haluaa yleensä soveltaa oppimiaan taitojaan erilaisissa ympäristöissä käyttäen erilaisia välineitä, kun lapsen motoriset taidot ovat kehittyneet riittävästi. (Sääkslahti, 2015) Aution ja Kasken (2005) mukaan lapsi oppii liikunnan myötä monipuolisesti liikuntataitoja, sekä kokee sosiaalista vuorovaikutusta ja oppii näin vuorovaikutukseen liittyviä pelisääntöjä. Heidän mukaansa liikunnasta saadut kokemukset ovat ensiarvoisen tärkeitä myös lapsen minäkuvan kehittymisen kannalta. (Autio & Kaski, 2005)

Soinin (2006) mukaan liikunta-aktiivisuuden omaksumisen taustalla olevia tekijöitä ei ole vielä tarpeeksi kattavasti selvitetty. Hänen mukaansa on kuitenkin selvää, että motivaatiotekijät ovat suoraan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen; mitä pätevämmäksi lapset kokevat itsensä esimerkiksi liikuntatunneilla, sitä enemmän heillä on myönteisiä asenteita liikuntaa kohtaan, ja sitä enemmän he haluavat osallistua tunneilla. Myönteisellä asenteella koululiikuntaa kohtaan näyttäisi olevan yhteys myös koulun ulkopuolisen liikunnan määrään. (Soini, 2006)

Tarkoitamme siis tutkielmassamme käsitteellä “liikuntakokemukset” kaikkia niitä kokemuksia, joita lapsi saa liikunnasta hänen omassa elinympäristössään.

3.4 Liikuntakasvatus

Ilmasen (2017) mukaan koulujen antaman liikuntakasvatuksen arvot ovat peilanneet suomalaisessa yhteiskunnassa yleisenä pidettyjä kasvatustavoitteita sekä näkemyksiä tunnetuilta liikuntapedagogeilta. Hänen mukaansa liikuntakasvatukselle on ollut tyypillistä myös, että sen arvo-perustaa ovat muokanneet vahvasti normatiivinen sääntely ja sosiaalinen kontrolli. Tässä välittyy ajatus siitä, että yhteiskunnan terveyttä ja työkykyä voidaan ylläpitää, kun oppilaat ohjataan tai jopa pakotetaan liikkumaan. Ilmanen mainitsee terveyden olleen yksi liikuntakasvatuksen tärkeimmistä arvoista 1800-luvulta lähtien, mutta myös virkistys ja ilo ovat näkyneet sen arvo-pohjassa alusta saakka. Ilmasen mukaan terveyden käsitteessä on kuitenkin huomattavissa muutosta vuosien saatossa; kun aiemmin terveydellä tarkoitettiin sairauksien vähyyttä, nykypäivänä sillä tarkoitetaan yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ilmasen mainitsemassa vuonna 2008 tehdyssä tutkimuksessa koulujen liikunnanopettajat ilmaisivat keskeisinä pitämiään liikuntakasvatuksen arvoja, ja tärkeimmiksi nousivat virkistykseen ja ilon lisäksi hyvinvointi, kunto,

sosiaalisuus ja oikeudenmukaisuus. Hänen mukaansa liikunnanopettajien arvoilla on merkittävä vaikutus sen suhteen, minkälaista opetusta he oppilaille järjestävät. (Ilmanen, 2017) Myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) liikunnan oppiaineen tehtävissä näkyvät oppilaiden kokonaisvaltaisen terveyden tukeminen, liikuntaan liittyvät ilon ja onnistumisen kokemukset, sekä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen. (OPH, 2014)

Laakson (2007) mukaan Suomessa liikunnan tärkeyttä voidaan perustella yhteiskunnallisella tasolla fyysisen kunnon ja toimintakyvyn huolehtimisella, jonka kautta toteutuu myös laajempi vaikuttaminen kansalaisten fyysiseen terveyteen sekä hyvinvointiin. Laakson mukaan liikuntakasvatuksen keskeinen tavoitealue liittyy nimensä mukaisesti kasvattamiseen, joka tapahtuu liikunnan avulla. Hänen mukaansa monet koulun yleiset kasvatustavoitteet ovat mahdollisia toteuttaa suotuisan liikunnanopetuksen kautta. Liikunnanopetus tarjoaa esimerkiksi merkittävän mahdollisuuden oikean ja väärän sekä itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden pohtimiselle luonnollisissa tilanteissa sekä olosuhteissa. Esimerkiksi erilaiset pelit ja leikit tarjoavat haasteellisia tilanteita moraalikasvatuksen näkökulmasta. Tällöin oppilaat joutuvat luonnollisessa tilanteessa tiedostamattaan pohtimaan moraalikasvatukseen liittyviä tekijöitä. (Laakso, 2007)

Laakso (2007) toteaa, kuinka viimeisten vuosikymmenten aikana liikunnan harrastamisen merkitys on korostunut aina entisestään. Ihmisten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt esimerkiksi yhteiskunnan koneellistumisen ja siitä johtuvan passivoitumisen myötä. Laakson mukaan fyysisen aktiivisuuden vähenemisen myötä myös ihmisten toimintakyvyssä on havaittu heikkenemistä sellaisissa ihmisryhmissä, joissa fyysinen aktiivisuus on hyvin alhaista. Laakso mainitsee myös toimintakyvyn ja fyysisen kunnon laskemisen tuomista ongelmista liikuntakasvatuksen kannalta, sillä liikunnan tuottamat positiiviset vaikutukset katoavat hyvin nopeasti, mikäli fyysinen harjoittelu lopetetaan. Laakson mukaan koulun tarjoaman liikuntakasvatuksen haasteena onkin toteuttaa käytettävissä olevat rajalliset tunnit siten, että ne tarjoavat riittävän tehokkaan perustan myös kunnon kohottamisen ja täten toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta. (Laakso, 2007)

Laakso (2007) on todennut nyky-yhteiskunnassa olevan selvät perusteet liikunnan harrastamiselle, ja täten myös koulumaailmaan voidaan luoda keskeiset kasvatustavoitteet liikuntaan kasvattamista kohtaan. Myös Koski (2017) on todennut yhdeksi liikuntakasvatuksen olennaisemmaksi tavoitteeksi liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisen. (Koski, 2017) Hankosen (2017) mukaan olennainen liikkumaan motivoiva tekijä on yksilöiden välinen vuorovaikutus. Hänen mukaansa koululiikunnan kehittämisessä tulisi ottaa huomioon autonomiaa tukeva interaktio,

sillä se innostaa lapsia todennäköisesti myös liikkumaan kotiloissa. (Hankonen, 2017) Koski (2017) korostaa liikunnanopetuksessa merkityksellisyyttä; mitä enemmän merkityksen kokemuksia oppilaat saavat liikunnasta, sitä todennäköisemmin liikunnalla on rooli myös aikuisuudessa. Hänen mukaansa on tärkeää, että oppilaat tunnistavat ja havaitsevat erilaisia liikunnan tarjoamia merkityksiä ja refleктоivat, kuinka kyseiset merkitykset puhuttelevat oppilasta ja sopivat hänen omaan elämäänsä. (Koski, 2017)

3.5 Motivaatio

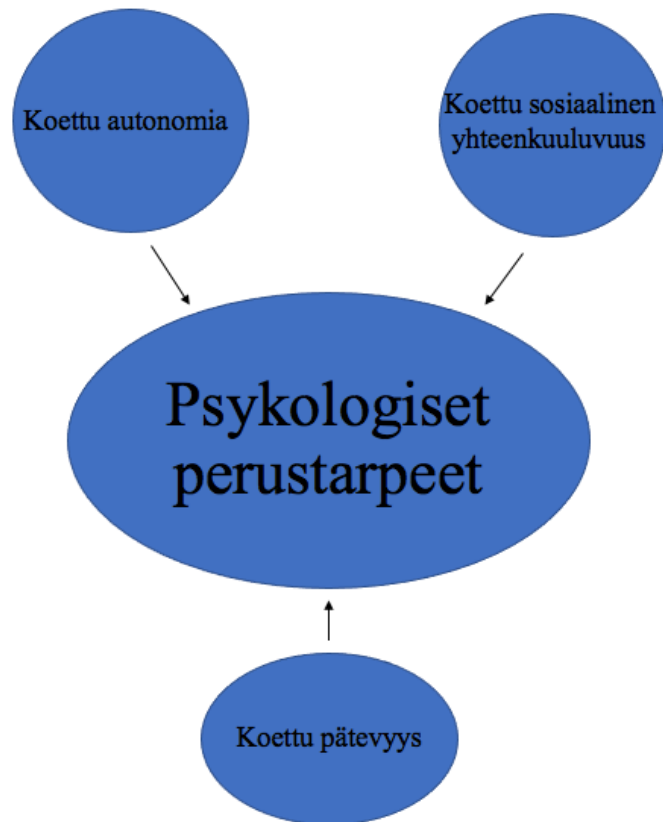
Jaakkolan (2010) mukaan motivaatio on monimutkainen ja muuttuva prosessi. Prosessissa yhdistyvät ihmisen sosiaaliset muuttujat sekä kognitiiviset- ja persoonallisuustekijät. Motivaatioksi voidaan laskea sellaiset toiminnan ärsykkeet, joiden vaikutus saa yksilöt tavoittelemaan joko henkilökohtaisia tai ympäristön asettamia tavoitteita. (Jaakkola, 2010) Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan motivaatio on toiminnan lähde, joka saa ihmisen toimimaan tietyllä innoilla ja tavalla. Motivaation muodostumiseen vaikuttavat sekä ihmisen persoonallisuus että sosiaalinen ympäristö. Heidän mukaansa liikunnalliseen elämäntapaan motivoitumiseen vaikuttavat lukuisat eri tekijät, kuten esimerkiksi yksilön koettu pätevyys tunne, sosiaalinen ympäristö, sekä tehtävä- ja minäsuuntautuneisuus. (Liukkonen & Jaakkola, 2017).

Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan toimintaan osallistumista toiminnan itsensä vuoksi. Tällöin toiminnan motiivina ohjaavat toiminnasta saatu hyvä olo, ilo sekä muut positiiviseksi koetut tunteet. Mikäli henkilön motivaatio on sisäistä, hän jaksaa suorittaa haluamaansa toimintaa vastoinkäymisistä huolimatta. Sisäisen motivaation saattelemana henkilö sitoutuu noudattamaan kaikessa toiminnassaan valintoja, jotka tukevat hänen päämääränsä saavuttamista. (Liukkonen & Jaakkola, 2017)

Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan toiminta, jota suoritetaan pakotteiden tai palkkioiden vuoksi, palvelee ulkoista motivaatiota. Tällöin yksilön toimintaa kontrolloidaan vahvasti ulkopuolelta, jolloin toiminta voi olla hyvinkin ristiriitaista henkilön omaan hyvinvointiin nähden. Ulkoisen motivaation palkkioina voivat toimia esimerkiksi arvostuksen ja maineen niittäminen luokkatovereiden kesken, kun taas rangaistuksena epäonnistumisesta toimii päivittäin häpeän tunne luokkatovereiden edessä. Liukkosen ja Jaakkolan mukaan lyhyellä aikavälillä tarkasteltuna ulkoiset motivaatiot saattavat toimia tehokkaasti, mutta pitkällä aikavälillä niitä ei ole todettu yhtä tehokkaiksi kuin yksilön sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola, 2017)

Vasalammen (2017) mukaan Edward L. Deci ja Richard M. Ryan ovat kehittäneet itsemääräämisteorian, joka on yksi tunnetuimmista ja tutkituimmista ihmisen motivaatiota selittävistä teorioista. Valitsimme itsemääräämisteorian osaksi tutkielmaamme, sillä koemme yksilön motivaation tärkeäksi tekijäksi liikunnallisen elämäntavan syntymisessä. Jotta motivaatio rakentuu kestäväälle pohjalle, on motivaatioon liittyviä teorioita mielestämme tärkeää tuntea. Vasalammen (2017) mukaan teorian lähtökohtana toimii oletus luonnostaan aktiivisesta, itseään ohjaukselta ja motivoituneesta yksilöstä. Tämän oletuksen mukaan ihmiselle on taipuvaista tavoitteiden asettaminen, haasteista suoriutuminen ja uusien kokemusten liittäminen osaksi omaa minäkuva. Teorian mukaan sosiaalisella ympäristöllä on suuri vaikutus yksilön motivoitumiseen, sillä kasvu ja kehitys tapahtuvat vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Decin ja Ryanin mukaan ihmiset eroavat suuresti sen suhteen, mikä heitä motivoi tekemään jotain. Toinen voi esimerkiksi liikkua pysyäkseen hyvässä kunnossa, kun taas toinen voi liikkua urheilun tuottaman hyvän olon vuoksi. Molemmat henkilöt ovat toimintaansa motivoituneita, mutta erilaiset motiivit voivat johtaa erilaisiin lopputuloksiin. Teoriassa tuodaan esiin erityisesti erilaisia motivaatiotyyppisiä ja niiden vaikutusta yksilön kasvuun ja kehitykseen. (Vasalampi, 2017)

Jaakkolan ja Liukkosen (2017) mukaan itsemääräämisteoriassa on kolme ulottuvuutta, jotka liittyvät ihmisen psykologisiin perustarpeisiin; koettu autonomia, koettu pätevyys, ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Motivaatio kulminoituu positiiviseksi, jos nämä tarpeet täyttyvät. Koettu autonomia liittyy henkilön vaikutusmahdollisuuksiin omasta toiminnasta. Yksilö kokee itsensä autonomiseksi, kun hänellä on mahdollisuus tehdä valintoja omassa elämässään. Koetulla autonomialla on merkittävä vaikutus liikuntamotivaation kannalta; motivaatio kehittyy joko sisäiseksi tai ulkoiseksi sen myötä, kuinka voimakkaita yksilön koetut autonomian kokemukset ovat. Jaakkolan ja Liukkosen mukaan koululiikunnassa merkittäviä tekijöitä ovat esimerkiksi oppilaiden osallistumismahdollisuus liikuntatuntien suunnitteluun. (Jaakkola & Liukkonen, 2017) Jaakkolan (2010) mukaan koetulla pätevyydellä tarkoitetaan yksilön tunnetta omien kykyjensä riittävydestä erilaisissa tilanteissa. Hänen mukaansa pätevyudentunne esimerkiksi liikuntaan liittyvissä suorituksissa on merkittävä, kun yksilö kokee olevansa liikunnassa taitava. Koettua pätevyiden tunnetta lisää omaan taitotasoon nähden sopivat tehtävät, sekä onnistumisen kokemukset ja positiivinen palaute. (Jaakkola, 2010) Jaakkola ja Liukkonen (2017) määrittelevät koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden yksilön ja ryhmän siteeksi, jossa oleellista on yksilön tunne ryhmään kuulumisesta ja hyväksytyksi tuleminen tunteesta ryhmän sisällä. Myös koetulla sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteella on merkittävä vaikutus motivaatiossa. (Jaakkola & Liukkonen, 2017)



Kuvio 1. Yhteenveto itsemääräämisteoriasta Vasalampea (2017) mukaillen.

Liikunnan vaikutukset

Laakson (2003) arvion mukaan jo pelkästään sosiaali- ja terveydenhuollolle liikuntaa harrastamattoman henkilön aiheuttamat kulut ovat noin 11 000 euroa enemmän kuin liikuntaa harrastavan henkilön. Liikunnan harrastaminen näkyy usein työmaailmassa esimerkiksi vähentyneinä sairauspoissaoloina, työkyvyttömyyseläkkeiden määrässä sekä tehdyn työn laadussa. Liikuntaa harrastamattoman henkilön hinta on yhteiskunnalle kallis, jonka takia liikunnallisen elämäntavan mahdollistaminen jo varhaiskasvatuksesta lähtien on ensiarvoisen tärkeää. (Laakso, 2003)

4.1 Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky

Kalajan (2013) mukaan fyysinen toimintakyky voidaan määritellä toimintakyvyksi, jolla elimistö selviytyy fyysisistä suoritteista ja sen tavoitteista. Hänen mukaansa toimintakyvyllä viitataan myös ihmisen kykyyn suoriutua arkipäiväisistä perustoiminnoista sekä asioiden suorittamisesta. (Kalaja, 2013)

Lintusen (2003) mukaan liikkumattomuus voi aiheuttaa monenlaisia kipuoireita ja sairauksia. Hänen mukaansa fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta alentuneeseen kokonaiskuolleisuuteen, sydän- ja verisuonitautikuolleisuuteen, sepelvaltimotautiin, lihavuuteen, aikuisiän diabetekseen, paksusuolen syöpään ja osteoporoosiin. (Lintunen, 2003) Esimerkiksi Vuoren (2005) mukaan säännöllisesti liikuntaa harrastavilla ihmisillä on pienempi todennäköisyys sairastua jopa yli 20 sairauteen tai sen esiasteeseen kuin taas liikuntaa harrastamattomilla ihmisillä. Näihin sairauksiin kuuluu laajasti eri elinten sairauksia, jotka sisältävät monia yleisimpiä pitkäaikaissairauksia. Vuoren mukaan liikunta on tärkeässä roolissa niin ehkäisyssä, hoidossa kuin kuntoutuksessakin esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimistöön, hengitys- ja verenkiertoelimistöön, aineenvaihduntaan, syöpään sekä hermostoon liittyvissä sairauksissa. Lisäksi Vuori mainitsee myös ääreisverenkierron, maksimaalisen hapenkulutuksen, aerobisen kestävyuden sekä hormonaalisen säätelyn parantuvan liikunnan seurauksena. (Vuori, 2005)

Ilmarisen (1993) mukaan suomalaisten kansantaudit ovat usein yhteydessä liikunnan puutteeseen. Hän toteaa liikunnan myös toimivan ennaltaehkäisevästi erilaisiin mielenterveyden häiriöihin. (Ilmarinen, 1993) Myös Yhdysvaltain terveysministeriön asiantuntijaryhmä on havainnut edellä mainitut terveyshyödyt todeksi, ja katsauksen perusteella voidaankin todeta, että koko väestössä on tärkeää edistää säännöllistä fyysistä aktiivisuutta terveyden ja hyvinvoinnin kannalta (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2001).

Ojasen sekä Liukkosen (2013) mukaan liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä voidaan perustella tulkinnalla, joka puoltaa kehon liikuttamisen liikuttavan myös mieltä. Heidän mukaansa liikkuminen tuottaa liikkujalle sellaisia hyvän olon tuntemuksia, jotka saavat liikkujan elämän tuntumaan miellyttävämmältä sekä paremmalta. Edellisessä teoriassa käytetään lähtökohtana oletusta, jossa ainoastaan poikkeustilanteissa liikunta saattaa heikentää liikkujan psyykkistä hyvinvointia. (Ojanen & Liukkonen, 2013)

Nupposen (2005) mukaan kokeelliset tutkimukset ovat todenneet yhden liikuntakerran lisäävän jonkin verran liikkujan kokemaa positiivista oloa. Positiivisen olon tuntemuksia ovat esimerkiksi rentoutuminen, ilo sekä energinen olo ja mieli. Nupponen toteaa kokeellisten tutkimusten havainneen jo yhden liikuntakerran vähentävän alakuloisuutta, haluttomuutta sekä vihaisuutta tai ärtymystä. (Nupponen, 2005) Lahden (2006) mukaan liikunta itsessään jo purkaa yksilön ahdistusta, stressiä sekä levottomuutta, joka voi osaltaan auttaa myös esimerkiksi masennuksen tunteen hallinnassa. Nupponen (2005) kuitenkin toteaa liikuntakerrasta aiheutuvien välittömien elämysten sekä vaikutusten mielialaan riippuvan myös esimerkiksi liikkujan omista henkilökohtaisista odotuksista, iästä sekä kuntotasosta, suorituksen kestosta sekä kuormittavuudesta, liikuntaseurasta sekä liikunnan tarkoituksesta että liikkumisympäristöstä.

Lahden (2006) mukaan parhaimmillaan liikunta tukee liikkujan jäljellä olevaa terveyttä, ja täten vahvistaa liikkujan selviytymistä. Hänen mukaansa liikuntaa onkin käytetty lähivuosina selkeästi terapeuttisena hoitomuotona, sillä sen avulla ihminen kykenee ilmentämään itseään, lievittämään ahdistusta sekä havaitsemaan yhteyksiä oman tunnekonttensä kanssa. Lahti toteaa liikunnan myös lisäävän liikkujan tyytyväisyyttä itseensä, sillä liikkuja tuntee tekevänsä jotain itsensä hyväksi. Hänen mukaansa liikunta on selkeästi nähtävissä terveyttä edistävänä tekijänä. (Lahti, 2006)

Liimataisen (2000) mukaan sosiaalista vuorovaikutusta tapahtuu kaikissa niissä tilanteissa, joissa vähintään kaksi ihmistä vaikuttavat toistensa kanssa joko emotionaalisesti, verbaalisesti tai fyysisesti. Vuoren (2003) mukaan liikunta mahdollistaa merkittävän sosialisatioympäristön, joka tarjoaa yksilölle miellyttäviä kokemuksia, jotka taas osaltaan tukevat henkilön yksilöllistä kehitystä. Hänen mukaansa liikuntatoiminta mahdollistaa erinomaiset puitteet ihmis-suhteille, yhteistyölle sekä erilaisille sosiaalisille kontakteille. (Vuori, 2003)

Liimatainen (2000) mainitsee teoksessaan, että erilaisen liikunnan harrastamisella on vahvoja yhteyksiä positiivisiin tuloksiin sosiaalisessa kehityksessä. Liikunta kehittää yksilön yhteistyö-

kykyä ja vastavuoroista kunnioittamista. Lisäksi liikunnassa koetaan jalomielisyyden, anteliaisuuden, peräänantamattomuuden, rohkeuden sekä itsensä ylittämisen tunteita. Liikuntatoiminnassa koetut tilanteet tarjoavat usein ikään kuin huomaamattaan loistavia tilanteita sosiaalisten taitojen harjoittelukselle. (Liimatainen, 2000)

Liimatainen (2000) mainitsee liikunnan harrastamisessa mukaan pääsemisen mahdollisuuden, käsityksen itsestä kyvykkäänä osallistujana sekä muiden ihmisten kannustavan suhtautumisen tärkeänä osana pohdittaessa liikunnan sosiaalisia vaikutuksia ihmisiin. Vuoren mukaan (2003) liikunnan harrastaminen tai erilaisiin liikuntayhteisöihin kuuluminen jo itsessään edistää positiivisesti terveen itsetunnon muodostumista sekä sosiaalisten taitojen oppimista. Liikunta tarjoaa myönteistä ja aktiivista sisältöä elämään sekä luo usein vahvojakin ystävyys-suhteita. Vuori mainitsee liikunnan toteuttamisympäristöjen tarjoavan sellaisia mahdollisuuksia, joissa on helppo tarkastella tasa-arvoisen toiminnan, erilaisten persoonien kanssakäymisen sekä suvaitsevaisuuden toteutumista. (Vuori, 2003)

4.2 Kognitiivinen toiminta

Syväojan ja Jaakkolan (2017) mukaan kognitiivista eli tiedollista toimintaa ovat tiedon vastaanottaminen, tallentaminen, käsittely ja sen käyttöön liittyvät psyykkiset toiminnat, kuten esimerkiksi toiminnanohjaus, tarkkaavaisuus, havaitseminen, ajattelu ja muisti. He mainitsevat, että liikuntaa ja kognitiivista toimintaa käsittelevät tutkimukset ovat lisääntyneet, ja tutkimuksien raportit ovat systemaattisesti puoltaneet liikunnan ja aivojen kehittymisen välistä yhteyttä. Liikunnan vaikutuksia aivojen kehittymiseen on perusteltu usealla eri tavalla; Davenportin ja Lubansin mukaan säännöllinen aerobis-anaerobinen liikunta tehostaa aivojen aineenvaihduntaa, ja tukee aivojen hermosolujen toimintaa lisäämällä aivojen välittäjäaineiden ja kasvutekijöiden määrää. Chaddockin mukaan aivojen rakenteiden muutokset ovat yksi selitys liikunnan ja aivojen kehittymisen väliselle yhteydelle; hyväkuntoisten lasten hippokampuksen ja tyvitumakkeiden etuosien tilavuuden on huomattu olevan suurempi kuin heikkokuntoisilla. Nokian mukaan hippokampus on muistin ja oppimisen keskus, kun taas tyvitumakkeiden etuosa liittyy toiminnanohjaukseen. Syväojan mukaan toiminnanohjaus on sellaista kognitiivista toimintaa, joka kontrolloi ja ohjaa tiedonkäsittelyä ja määrätietoista toimintaa, ja vaikuttaa siten myös muihin kognitiivisiin toimintoihin. Näiden havaintojen perusteella säännöllinen liikunta lisää toiminnanohjaukseen ja muistiin liittyvien alueiden tilavuutta aivoissa, kun liikunta synnyttää näille aivoalueille uusia hermosoluja. Davisin, Themansonin, Pontifexin ja Hillmanin mukaan

myös motoristen taitojen oppiminen ja harjoittelu kehittävät aivojen hermorakenteita, ja tutkimus onkin osoittanut, että motoriset ja kognitiiviset taidot kehittyvät lapsuudessa ja nuoruudessa samaan tahtiin. McKenzien mukaan lapset hankkivat liikkumalla uusia kokemuksia, jotka kehittävät heidän kognitiivista kapasiteettiaan. (Viitattu lähteessä Syväoja & Jaakkola, 2017)

Syväojan ja Jaakkolan (2017) mukaan useat kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että säännöllinen liikunta-aktiivisuus ja hyvä fyysinen toimintakyky vaikuttavat myönteisellä tavalla kognitiiviseen toimintaan luoden samalla pohjaa paremmille oppimistuloksille. Hillmanin yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa liikuntakerhoon osallistuneilla lapsilla oli suurempi vastaus-tarkkuus toiminnanohjaukseen liittyvissä tehtävissä kuin kontrolliryhmän lapsilla. Myös Koutsandreoun saksalaisessa tutkimuksessa saatiin samankaltaisia tuloksia; kestävyystyypistä liikuntaa tai motorisia taitoja kehittävää liikuntaa kerhossa harrastaneiden lasten toiminnanohjaus parani kontrolliryhmän lapsiin verrattuna. Changin tutkimusryhmä puolestaan havaitsi niiden lasten toiminnanohjauksen parantuneen, jotka harrastivat koordinaatiota, havainnointikykyä ja motorisia taitoja kehittävää liikuntaa. Donnelly on havainnut liikunnan vaikuttavan kognitiiviseen toimintaan myös välittömästi liikuntasuorituksen jälkeen. Davisin mukaan huomionarvoista on myös se, että liikunnan ei ole havaittu heikentävän oppimistuloksia yhdessäkään tutkimuksessa. Coen mukaan olemassa olevat tutkimukset antavat viitteitä siitä, että aivotointojen kehittymistä tukevat parhaiten erityisesti reipas, kävelyä vastaava liikunta, sekä aerobis-anaerobinen hikiliikunta, kuten esimerkiksi uinti, hiihto ja lenkkeily, sekä motorisia taitoja kehittävät liikuntamuodot, kuten vaikkapa erilaiset pallopelit ja tanssi. Hänen mukaansa oppimistuloksia ja kognitiota parhaiten kehittävän liikunnan laadusta ei ole vielä kuitenkaan tehty paljoa tutkimusta. (Viitattu Syväoja & Jaakkola, 2017)

Syväojan ja Jaakkolan (2017) mukaan myös suomalaiset tutkimukset liikunnan, kognitiivisen toiminnan ja koulumenestyksen yhteyksistä tukevat kansainvälisten tutkimusten tuloksia. Tarkkaavaisuuden on todettu olevan yhteydessä reippaan liikunnan määrään, sekä hyviin motorisiin taitoihin. Haapalan mukaan reippaan liikunnan määrän on todettu olevan yhteydessä myös parempaan koulumenestykseen. Syväojan tutkimuksessa parhaan keskiarvon kouluarvosanoissa saivat ne lapset, jotka liikkuivat vähintään tunnin päivässä viitenä tai kuutena päivänä viikossa. Tutkimuksen heikoimmat keskiarvot taas saivat ne lapset, jotka liikkuivat vain kerran viikossa tai eivät ollenkaan. Haapalan tutkimuksessa erityisesti pojilla runsas kokonaisliikunta ja koulu-matkaliikunta olivat yhteydessä parempaan luetun ymmärtämiseen ja lukutaitoon. Tyttöjen osalta useammin harrastettu liikunta oli yhteydessä parempiin oppimistuloksiin vain niillä tytöillä, joiden vanhemmat olivat korkeasti koulutettuja. Haapala on havainnut hyvien motoristen

taitojen olevan yhteydessä parempaan koulumenestykseen niin nuoremmilla kuin vanhemmilakin oppilailla. Yhteenvedona voitaisiinkin todeta niin kotimaisten kuin kansainvälistenkin tutkimusten perusteella, että hyvät motoriset taidot, säännöllinen liikunta, sekä hyvä fyysinen kunto edistävät kognitiivista toimintaa sekä sen myötä mahdollisesti myös parempaa koulumenestystä. (Viitattu lähteessä Syväoja & Jaakkola, 2017)

Liikunta-aktiivisuutta selittävät tekijät lapsuudessa ja nuoruudessa

Heikinaro-Johanssonin ja Huovisen (2007) mukaan on tärkeää olla tietoinen liikunta-aktiivisuutta lisäävistä sekä rajoittavista tekijöistä, kun pyritään vaikuttamaan nuorten liikuntaan. Heidän mukaansa nuorten liikuntaan yhteydessä olevat tekijät voidaan jakaa yksilöön, sosiaaliseen ympäristöön sekä fyysiseen ympäristöön liittyviin tekijöihin. Yksilöllisiä liikuntaharrastuksen selittäviä tekijöitä ovat ikä ja sukupuoli, joilla on selkeä biologinen perusta, mutta jotka ovat lisäksi voimakkaasti kulttuuriin sidottuja. Yleinen havainto sukupuoleen liittyvistä tekijöistä on, että pojat ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt, mutta kouluiän aikana sukupuolierot pienenevät. Laakso kollegoineen on huomannut myös sukupuolen ja iän yhdysvaikutuksen; poikien liikunnallisuus vähenee iän mukana, ja sukupuliero pienenee tai häviää kokonaan. Nupponen mukaan sukupuolieron pienentymisestä huolimatta pojat harrastavat silti enemmän intensiivistä liikuntaa kuin tytöt, ja käyttävät liikuntaan enemmän aikaa. Telama, Nupponen ja Yang ovat todenneet painoindeksin ja ihonalaisen rasvamäärän olevan biologisista tekijöistä liikunta-aktiivisuuteen negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä sekä tytöillä että pojilla, joskin riippuvuudet eivät ole olleet kovin voimakkaita. Heikinaro-Johanssonin ja Huovisen mukaan psykologiset muuttujat ovat yksilöllisistä tekijöistä kaikkein voimakkaimmin yhteydessä nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntamotivaatioon; useimmat psyykkiset tekijät liittyvät minäkäsitykseen. Liimataisen mukaan itsearvostuksen on todettu olevan positiivisessa yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen erityisesti persoonallisuuden ja mielenterveyden kannalta. Lintunen ja Holopainen ovat huomanneet koetun fyysisen pätevyuden merkityksen liikunta-aktiivisuuden ennustajana. Telaman mukaan “kilpailusuuntautuneisuus” ei ole sen sijaan juuri lainkaan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. (Viitattu lähteessä Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007)

Heikinaro-Johanssoniin ja Huoviseen viitaten liikuntaan sosiaalistumiseen ja liikunta-aktiivisuuden pysymiseen vaikuttava erittäin merkittävä sosiaalisen ympäristön tekijä on perhe. Bourdieuhun mukaan perheen merkitykseen liittyy niin liikuntaharrastusta tukeva kulttuurinen pääoma, kuin myös liikuntaharrastuksen mahdollistava taloudellinen pääoma. Heikinaro-Johansson ja Huovinen toteavat vanhempien liikuntaharrastusten olevan useiden tutkimusten mukaan yhteydessä lasten liikuntaharrastuksiin, ja molempien vanhempien vaikutus kohdistuu yleensä sekä poikiin että tyttöihin. Woolgerin ja Powerin mukaan vanhempien vaikutukseen liittyviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi erilaiset käyttäytymismallit, rohkaisun ja hyväksyvän asenteen osoittaminen, sekä erilaiset odotukset, jotka liittyvät lasten liikunta-aktiivisuuteen. Hietaseen ja Kauppilaan viitaten perheen lisäksi myös vertaisryhmä eli kaveripiiri voi olla sosiaalistava te-

kijä liikuntaan. Kaveripiirissä esiintyvällä kannustavalla asenteella on usein positiivinen vaikutus niin liikuntaharrastuksiin yleensä, kuin myös oman harrastuksen harjoitukseen osallistumiseen. (Viitattu lähteessä Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007) Laakson (1981) mukaan kaveripiirin merkitystä liikuntaharrastusta selittävänä tekijänä korostaa erityisesti Colemanin klassinen nuorisotutkimus, jonka mukaan nuoret muodostavat oman alakulttuurin, jossa nimenomaan urheilulla on eksplisiittinen merkitys sosiaalisissa suhteissa. Myös Helangon mukaan urheilu on keskeinen osa nuorisoryhmien toimintaa, ja se toimiikin usein merkittävänä osana yhteiskuntaan sosiaalistumisen kannalta. (Laakso, 1981)

Laakson ja kollegoiden mukaan myös perheen sosiaalinen asema on yhteydessä nuorten liikunnallisuuteen; ylemmän sosioekonomisen aseman perheiden lasten on todettu harrastavan enemmän liikuntaa kuin lasten, jotka tulevat alemman sosiaalisen aseman perheistä. Tätä voi selittää esimerkiksi ylemmän sosioekonomisen aseman perheiden vanhempien liikunta-aktiivisuus tai taloudellinen tilanne, joka mahdollistaa liikuntaharrastusten kustannukset. (Viitattu lähteessä Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007) Laakso (1981) katsoo kodin sosioekonomisen aseman olevan lapsen liikuntaharrastukseen vaikuttavissa asioissa yksi keskeisimpiä tekijöitä juurikin taloudellisten tilanteiden asettamien harrastusmahdollisuuksien rajoitusten takia. Laakso kuitenkin toteaa sosioekonomisen aseman vaikutuksen lasten liikuntaharrastuksiin heikkenevän iän myötä. (Laakso, 1981)

Heikinaro-Johansson ja Huovinen viittaavat teoksessaan Telaman ja Laakson tutkimukseen, jonka mukaan selvimmin nuorten liikuntaharrastuneisuuteen fyysisen ympäristön tekijöistä vaikuttaa asuinpaikan sijainti. Tutkimuksen mukaan vähiten urheiluseurojen järjestämään liikuntaan osallistuu haja-asutusalueiden nuoret. Asuinalue ei näytä kuitenkaan vaikuttavan koulujen kerhotoimintaan osallistumiseen; maaseudulla on osallistuttu jopa kaupunkialueita enemmän koulun järjestämään kerhotoimintaan. Tutkimuksen mukaan maantieteellisten alueiden erot eri liikuntaharrastuksissa on tunnettu jo pitkään; eri tekijöitä on esimerkiksi ilmasto ja muut luonnonolosuhteet, tai tietyn asuinalueen pitkät kulttuuriperinnöt eri lajeissa. Myös Suomen sääolojen vaihtelu eri vuodenaikojen mukaan vaikuttaa liikuntaharrastuksiin. Vaikka vuodenaikojen yhteys tiettyjen lajien harrastamiseen on lähestulkoon itsestäänselvyys, on Nupponen tutkimuksessaan todennut, että vuodenaikat vaikuttavat myös liikunta-aktiivisuuden kokonaismäärään. (Viitattu lähteessä Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007)

Itkosen (2017) mukaan yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset vaikuttavat nuorten urheilun ja liikuntaharrastusten suosioon. Blomqvist toteaa, että Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–

2010) mukaan urheilu on yksi suomalaisten nuorten suosituimmista harrastuksista. Seuraharrastaminen on säilyttänyt paikkansa nuorten keskuudessa myös myöhempien tutkimusten mukaan. Urheiluharrastuksen lopettaminen on kuitenkin Itkosen (2017) mukaan herättänyt huolta erityisesti urheilujärjestöissä toimivissa. Hänen mukaansa yksi selitys tälle on Karl Mannheimin teoria nuoruuden otollisesta kaudesta 16–18 vuoden iässä. Tässä iässä nuori on kasvanut fyysisesti aikuiseksi, ja häneltä aletaan edellyttää aikuismaista käytöstä. Fyysisen aikuistumisen myötä nuori alkaa sijoittaa itseään omaan elämäänsä ja maailmaan. Itkosen mukaan tästä voisi päätellä, että mikäli liikuntaharrastuksista ei ole tullut tähän ikäkauteen mennessä riittävän tärkeitä ja kiinnostavia, niistä voidaan luopua tehden tilaa jollekin muulle tekemiselle. (Itkonen, 2017)

Jaakkola (2010) käsittelee teoksessaan professori ja urheilupsykologi Jean Coten urheilijaksi ja aktiiviliikkujaksi kehittymisen mallia. Cote määrittelee urheiluun ja liikuntaan kasvamisen mallissaan lasten ja nuorten liikuntaharrastaneisuuden kannalta tärkeitä tekijöitä. Mallin mukaan liikunnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista, luonnollista ja eri ympäristöissä tapahtuvaa ikäkausina 6–12. Ikäkausille 12–15 sijoittuu tavoitteellisempi, mutta kuitenkin edelleen tasapainoinen harjoittelu. Lapset harjoittelevat taitoja tässä ikäkaudessa edelleen paljon omaehtoisena ja luonnollisen liikunnan kautta. Mallin mukaan ikävuosina 15–19 nuori tekee yleensä loppullisen päätöksen omasta lajistaan, ja muiden lajien harrastaminen loppuu. Tavoitteellisen harjoittelun määrä nousee reilusti, ja omaehtoisen vapaan aktiviteetin määrä vähenee. Cote on todennut, että puhtaasti urheilumenestyksen kannalta varhaisella tai myöhäisellä erikoistumisella tiettyyn lajiin ei ole merkitystä, mutta kyseiset reitit tuottavat hyvin erilaisia “sivuvaikutuksia”. Useat tutkimukset osoittavat varhaisen erikoistumisen tuovan mukanaan erilaisia negatiivisia ilmiöitä, kuten esimerkiksi loukkaantumiset, urheilun lopettamisen, tai viihtymisen ja motivaation vähenemisen. Coten mukaan varhaisen erikoistumisen seurauksena voi siis pahimmillaan olla nuoren liikuntamotivaation ja sen myötä harrastaneisuuden loppuminen. (Jaakkola, 2010)

Vasalammen (2017) mukaan ympäristö, jonka keskellä yksilö elää, vaikuttaa joko välillisesti tai suoraan hänen toimintaansa. Esimerkiksi perheellä, opettajalla ja ystävillä on suora vaikutus yksilön hyvinvointiin ja motivaatioon. Vasalammen esittelemän itsemääräämisteorian mukaan ympäristöillä on vaihtelevuutta sen suhteen, miten hyvin ne voivat tukea yksilön itseohjautuvuutta. Teorian mukaan keskeistä on se, kuinka hyvin aiemmin esiteltyt yksilön psykologiset perustarpeet tyydyttyvät. Itsemääräämisteorian mukaan lapsen tai nuoren liikunta-aktiivisuuden vaikuttaa siis positiivisesti se, kun hän kokee autonomian, pystyvyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vasalammen mukaan yksilön kokemaan autonomian tunteeseen

vaikuttaa esimerkiksi oppilaan mahdollisuus vaikuttaa koululiikuntatunnin suunnitteluun sekä oppilaiden kokema tunne, että heidän mielipiteitään kuunnellaan. Vasalampi mainitsee lisäksi myönteisen palautteen olevan merkittävässä roolissa oppilaan autonomian kokemuksen suhteen. Hänen mukaansa myönteinen palaute vaikuttaa lisäksi positiivisesti oppilaan pystyvyyden tunteeseen, joka on toinen merkittävä tekijä oppilaan liikuntaan motivoitumisessa. Pystyvyyden tunteeseen vaikuttaa lisäksi esimerkiksi liikuntatuntien harjoitusten tai omien liikuntaharrastusten sopiva vaikeustaso; lapsen tai nuoren tulee saada liikunnan kautta onnistumisen kokemuksia, mutta tehtävät eivät saa olla myöskään liian helppoja. Kolmas merkittävä tekijä liikuntaan motivoitumisen suhteen Vasalammen mukaan on yhteenkuuluvuuden tunne; kun lapsi tai nuori kokee kuuluvansa esimerkiksi joukkueurheilussa omaan ryhmäänsä ja on hyväksytty sen sisällä, on todennäköisesti myös motivaatio liikuntaa kohtaan korkeampi. (Vasalampi, 2017)

Aikuisuuden liikunta-aktiivisuutta ennustavat tekijät

FinTerveys 2017 –tutkimuksessa on tutkittu aikuisväestön liikunta-aktiivisuutta Suomessa. Tutkimuksen mukaan reilu kolmasosa aikuisista saavutti terveystieteiden suositukset, joihin kuuluu Käypä Hoidon mukaan terveyden ylläpitämiseksi vähintään kaksi ja puoli tuntia kohtuukuormittavaa kestävyysliikuntaa, tai vaihtoehtoisesti tunti ja viisitoista minuuttia raskaampaa liikuntaa viikon aikana. Kävely oli tutkimuksen mukaan yksi suosituimmista liikuntamuodoista ikään katsomatta, kun taas kuntosaliharjoittelu useana kertana viikossa oli suositumpaa alle 30-vuotiaiden joukossa. Tutkimuksen mukaan noin yksi kymmenestä aikuisesta liikkui vähintään 30 minuuttia päivän aikana työmatkoilla, ja noin yhdellä kolmesta miehestä ja yhdellä viidestä naisesta oli työ, joka oli fyysisesti raskas. Tutkimuksessa todettiin myös, että kovinkaan montaa aikuista ei ollut kehoitettu liikkumaan terveyssyistä. (Borodulin & Wennman, 2019)

Heikinaro-Johanssonin ja Huovisen (2007) mukaan aikuisia motivoi liikkumaan monet eri asiat, kuten esimerkiksi terveyteen, painoon ja ulkonäköön liittyvät tekijät, sosiaaliset kontaktit, ilon ja virkistyksen tunteet sekä elämykset. Telaman mukaan liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat liikuntaharrastuksen pohjalla yleismotivaatio, sekä lisäksi tilannemotivaatio, joka vaikuttaa liikunnan lopulliseen toteutumiseen. Kumpaankin motivaatioon vaikuttaa lisäksi yksilön minäpystyvyyden ja koetun pätevyyden tunne; negatiiviset kokemukset omasta osaamisesta ja jaksamisesta vaikuttavat myös negatiivisesti urheilun harrastamiseen. (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007)

Elina Korkiakankaan väitöskirjassa (2010) tutkittiin liikunnan harrastamista, sen merkitystä sekä liikkumiseen vaikuttavia motivoivia tai sitä rajoittavia tekijöitä. Tuloksista kävi ilmi, että nuoruudessaan liikuntaa aktiivisesti harrastaneet tutkimushenkilöt kokivat liikunnan merkitykselliseksi omassa elämässä myös aikuisuudessa, joskin syyt harrastaa liikuntaa olivat muuttuneet iän myötä. Koehenkilöiden mukaan aikaisemmin liikunta-aktiivisuuteen motivoivat ulkonäköön liittyvät tekijät, kun taas vanhemmalla iällä liikuntaan motivoi terveys ja hyvinvointi. Liikunnasta saatu mielihyvä ja ilo motivoivat tutkimuksessa kaikenikäisiä vastaajia, ja liikunnan sosiaalisuus sekä toisten liikkujien tuki olivat merkittäviä tekijöitä liikkumisen kannustajana. (Korkiakangas, 2010)

Nupponen ja Penttinen (2012) käsittelevät artikkelissaan koulumenestystä, liikuntanumeroa ja vanhempien ammatteja aikuisiän liikunta-aktiivisuuden ennustajana. Artikkelin on osa Koululiikunnan vaikuttavuus –tutkimusta. Artikkelissa viitataan Telamaan, jonka mukaan liikunnan

harrastaminen lapsuudessa ja nuoruudessa on merkityksellinen tekijä aikuisuuden liikunta-aktiivisuudessa. Telama, Laakso, Yang ja Viikari ovat todenneet, että organisoituun urheiluun osallistuminen ja koululiikunnan todistusnumerot ovat merkityksellisimpiä ennustajia aikuisiän liikunta-aktiivisuudelle. (Nupponen & Penttinen, 2012) Myös Penttisen (1999) mukaan lapsuuden ja kouluiän liikuntakokemuksia tutkittaessa ovat osallistuminen koulujen urheilukerhojen toimintaan sekä positiiviset kokemukset koululiikunnasta toimineet selittävinä tekijöinä myös aikuisiän liikunta-aktiivisuudelle.

Nupponen ja Penttinen (2012) mainitsevat, että Malinan tutkimusaineistoista taas käy ilmi lapsuuden liikuntaharrastusten positiivinen yhteys aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Tammelin toteaa väitöskirja-aineistossaan, että urheiluseuraan kuulumisen, hyvä numero koululiikunnassa sekä urheilun harrastaminen vähintään kaksi kertaa viikossa vapaa-ajalla on yhteydessä hyvään liikunta-aktiivisuuteen myös 31-vuotiaana. Samassa aineistossa todetaan erilaisten intensiivisten kestävyyslajien ja monipuolisesti eri taitoja kehittävien lajien harrastamisen nuoruudessa olevan voimakkaasti yhteydessä monipuoliseen ja reippaaseen aktiivisuuteen myös aikuisuudessa. Sen sijaan heikko menestys koulussa sekä heikko sosioekonominen asema korreloivat vähäiseen liikkumiseen 14-vuotiaana ja nämä tekijät ennustivat vähäistä liikunta-aktiivisuutta myös 31-vuotiaana. (Nupponen & Penttinen, 2012)

Engströmin (2008) 38 vuoden seuranta-aineistossa todetaan, että myöhempään aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat erityisesti nuoruuden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden monipuolisuus ja todistuksen liikuntanumero. Hän toteaa lisäksi aineistossaan, että aikuisiän liikunnallisuus ja urheilun harrastaminen ovat vahvasti yhteydessä yksilön sosiaaliseen asemaan ja koulutukselliseen pääomaan. (Engström, 2008) Kujalan (2012) mukaan myös liikuntaharrastusten periytyvyyttä on jonkin verran tutkittu. On kuitenkin huomattu, että liikunta-aktiivisuuden tai urheiluharrastusten periytyvyys on hieman heikompi kuin fyysisen kunnan periytyvyys. Intensiivisempi liikunnan harrastaminen taas periytyy hieman todennäköisemmin kuin heikompitehoinen vapaa-ajan liikunnallisuus. Kujalan mukaan vaihtelu urheiluharrastusten periytyvyydessä on tutkimusten mukaan melko suurta; jopa 35–80 %. Hänen mukaansa liikunta-aktiivisuuden vaihtelu on usein monen eri tekijän summa, sillä fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat niin geenit kuin ympäristötekijätkin. (Kujala, 2012)

Mikkelssonin (2007) teoksessa liikunnan ja kansanterveyden julkaisuista käsiteltiin 25 vuoden pitkäikäisyydestä, jossa tutkittiin koulun kuntotestistöä aikuisiän kunnan ja terveyden ennustajana. Tutkimuksessa havaittiin kuntotestituloksilla olevan yhteyttä aikuisiällä koettuun sekä

mitattavaan kuntotasoon. Tutkimuksen tuloksien mukaan esimerkiksi miehillä aikuisiän kuntotaso ennustivat eksplisiittisimmin koulun kuntotestissä kestävyysjuoksukunto sekä eteen- taivutustesti, kun taas naisilla aikuisiän kuntotaso ennustivat parhaiten koukkukäsiriipunta sekä istumaannousutesti. Aikuisiällä koettua kestävyyttä ja nopeutta taas ennustivat hyvin kou- luiän nopeusjuoksutesti. Naisilla kouluiän heikohko kestävyystestitulostulos, sekä naisilla että mie- hillä kouluiän heikohko nopeustestitulostulos, ennustivat aikuisiälle alhaisempaa koettua terveyttä. Tutkimuksessa kuitenkin painotettiin, ettei yksilötason heikohko kouluiän aikainen kuntotaso aina ennusta suoranaisesti heikkoa kuntoa aikuisuuteen. (Mikkelsson, 2007)

Lapsuudessa harrastetun liikunnan uskotaan myös vaikuttavan aikuisiässä tapahtuvaan liikunta- aktiivisuuteen; lapsuudessa on muun muassa mahdollisuus vaikuttaa yksilön positiivisiin asen- teisiin liikuntaa kohtaan, ja lapsuudessa voidaan kehittää taitoja, joita tarvitaan aikuisena lii- kunnassa (Humbert, Mirwald & Thompson 2003; Leino, Telama, Viikari ja Yang 1999.). Tut- kimuksissa nousee esiin pysyvän liikunta-aktiivisuuden syntymisen kannalta yhdeksän tekijää; koettu fyysinen pätevyys, esteet fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseksi, aikomus liikkua, van- hempien antama tuki, läheisten tuki, suora apu vanhemmilta, liikuntapaikkojen käytettävyys, ulkona vietetty aika sekä yksilön mahdollisuudet aktiivisuuteen (Prochaska, Sallis & Taylor, 2000).

Laakson (1981) tutkimusohjelman mukaan lapsuudessa ja nuoruudessa harrastettu runsas lii- kunta lisää todennäköisyyttä liikuntaharrastukseen myös aikuisuudessa. Tällöin lapsuudesta saatu vankka pohja liikuntaharrastukseen kantoi todennäköisemmin aikuisikään asti verrattuna liikuntaa harrastamattomien henkilöiden aikuisiän liikuntaan. (Laakso, 1981) Salasuo, Piispan & Huhdan (2015) tutkimuksen haastatteluihin kävi ilmi perheenjäsenten tärkeä rooli lapsuuden liikunnan harrastuneisuuteen sekä urheiluun sosiaalistumiselle. Heidän mukaansa liikunnalli- sen elämäntavan omaksumisessa ovat toimineet vahvimpina välittäjinä sekä omat vanhemmat että vanhemmat sisarukset. Tutkimuksessa haastateltavat henkilöt olivat tällöin sisarusten ja vanhempien kautta omaksuneet liikunnallisen elämäntavan kymmenen ensimmäisen ikävuoden aikana lähestulkoon itsestäänselvyydeksi omassa elämässään. Tällöin perheen sisäiset opit, asenteet, tavat sekä arvot välittyvät perheen kautta lapsille. Tutkimuksen mukaan myös noin joka toinen haastateltava mainitsi vanhemman sisaruksen merkittävyyden liikuntaharrastuksen selittäjänä. Tällöin sisarusten yhteiset kisailut, leikit ja pelailut muodostivat ensimmäisiä “ur- heiluporukoita”, joissa haastateltavien henkilöiden sisarukset loivat heille merkityksiä eri ur- heilulajeihin ja liikunnalliseen elämäntapaan. (Salasuo, Piispa & Huhta, 2015) Penttinen (1999)

kuitenkin mainitsee perheen sisällä vanhempien olevan vielä merkittävämmässä roolissa sisarusten sijaan lapsen liikuntaharrastusta selittävässä tekijöissä. Vanhemmista varsinkin isän rooli nousi kaikkein tärkeimmäksi tekijäksi liikuntaharrastusta selittäessä. (Penttinen, 1999)

Johtopäätökset

Tässä luvussa nostamme esiin keskeisimmät löytämämme tulokset tutkimuskysymyksiemme kannalta. Heti alkuun haluamme nostaa esiin liikunnan merkittävät positiiviset vaikutuksen yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kuten aiemmin totesimme, liikunnalla on mittavat vaikutukset yksilön fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen sekä kognitiiviseen toimintakykyyn: Lintunen (2003) sekä Vuori (2005) totesivat fyysisen aktiivisuuden ehkäisevän lukuisia yleisimpiä sairauksia. Myös Ilmarinen (1993) totesi suomalaisten kansantautien olevan usein yhteydessä liikunnan puutteeseen. Liikunnan vaikutukset ulottuvat fyysisen toimintakyvyn lisäksi myös psyykkiseen toimintakykyyn. Ojanen ja Liukkonen (2013) sekä Nupponen (2005) ovat löytäneet lukuisia yhteyksiä liikunnan ja mielen hyvinvoinnin välillä. Liikuntaa käytetäänkin nykyään yhä enemmän myös terapeuttisena hoitomuotona (Lahti 2006). Vuori (2003) on todennut liikunnan myös mahdollistavan sosiaalisten taitojen ja suhteiden kehittämisen sekä ylläpitämisen. Hän nostaa myös esiin liikunnan merkityksen terveen itsetunnon muodostumisen kannalta. (Vuori, 2003) Useat eri kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet säännöllisen liikunta-aktiivisuuden korreloivan myönteisellä tavalla kognitiiviseen toimintaan. Syväojan ja Jaakkolan (2017) teoksessa todettiin liikunnalla olevan vaikutusta yksilön kehittyneempään toiminnanohjaukseen sekä yksilön kognitiiviseen toimintaan välittömästi liikuntasuorituksen jälkeen.

Tutkielmaa tehdessämme löysimme useita tekijöitä, jotka vaikuttavat lapsuuden liikunta-aktiivisuuteen ja –motivaatioon. Heikinaro-Johanssonin ja Huovisen (2007) mukaan lapsuuden ja nuoruuden liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat esimerkiksi yksilölliset sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön tekijät. Heidän mukaansa psykologiset muuttujat, kuten minäkäsitys, ovat kaikkein voimakkaammin yhteydessä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen sekä -motivaatioon. He toteavat myös perheellä olevan merkittävä vaikutus liikunta-aktiivisuuden syntymiseen ja sen pysymiseen. Myös Liimatainen on todennut itsearvostuksen olevan positiivisessa yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Hietanen ja Kauppila toteavat perheen lisäksi kaveripiirillä olevan liikuntaan sosiaalistava vaikutus (Viitattu lähteessä Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007). Jean Coten urheilijaksi ja aktiiviliikkujaksi kehittymisen mallin mukaan myöhäisellä erikoistumisella tiettyyn urheilulajiin on todennäköisesti liikunta-aktiivisuuden jatkuvuuden kannalta merkittävä vaikutus (Jaakkola, 2010).

Jaakkola ja Liukkonen (2007) toteavat yksilön koetulla autonomialla olevan merkittävä vaikutus liikuntamotivaation syntymiseen. Näin ollen esimerkiksi oppilaiden osallistumismahdollisuus koulun liikuntatuntien suunnitteluun on ensiarvoisen tärkeässä asemassa. (Jaakkola &

Liukkonen, 2007) Vasalampi (2017) mainitsee teoksessaan Decin ja Ryanin kehittämän itse-määräämisteorian, jonka mukaan ihmisen motivaatio esimerkiksi liikuntaa kohtaan on hyvä, kun kolme psykologista perustarvetta täyttyvät; koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Tällöin lapsen tai nuoren liikuntamotivaatioon vaikuttaa siis positiivisesti esimerkiksi se, että hän saa osallistua liikuntatuntien suunnitteluun ja hänen mielipiteensä otetaan huomioon. Teorian mukaan myös liikunnasta saadut onnistumisen kokemukset lisäävät minäpystyvyyden tunnetta, mikä vaikuttaa koetun pätevyyden tunteeseen. Tällöin on tärkeää, että liikunnan harjoitusten taso on lapsille juuri sopiva, jotta motivaatio liikuntaa kohtaan säilyy. Vasalammen mukaan liikuntamotivaatioon vaikuttaa positiivisesti itse-määräämisteorian lisäksi koettu sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne, jota edistää esimerkiksi joukkueurheilussa koettu ryhmään kuuluminen. (Vasalampi, 2017)

Käsittelimme tutkielmassamme myös lapsuuden liikunta-aktiivisuuden merkitystä aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. Heikinaro-Johansson ja Huovinen (2007) ovat todenneet liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavan yleismotivaation lisäksi tilannemotivaatio. Näihin vaikuttavat yksilön minäpystyvyyden ja koetun pätevyyden tunne, joiden perusta kehittyy jo lapsuudessa (Vuori, 2003). Tästä voimme vetää johtopäätöksen, jonka mukaan lapsuuden liikuntaan liittyvä minäpystyvyyden tunne vaikuttaa mahdollisesti myös aikuisuuden liikunta-aktiivisuuteen. Telaman, Laakson, Yangin ja Viikarin tutkimuksessa todetaan organisoidun liikuntaharrastuksen ja koulu liikunnan todistusnumeron korreloivan voimakkaasti aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Myös Tammelin on löytänyt samankaltaisia tuloksia väitöskirja-aineistossaan. Malinan tutkimusaineistosta käy ilmi lapsuuden liikuntaharrastuksen vaikuttavan yleisesti aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. (Viitattu lähteessä Nupponen, Penttinen & Pehkonen, 2012) Engström (2008) toteaa nuoruuden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ja todistuksen liikuntanumeron lisäksi yksilön sosiaalisen aseman ja koulutuksellisen pääoman olevan yhteydessä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Mikkelsenin (2007) teoksessa ei käsitelty suoranaisesti lapsuuden liikunta-aktiivisuuden ja aikuisuuden fyysisen aktiivisuuden välistä yhteyttä, mutta voimme olettaa aikuisiän hyvän fyysisen kunnon korreloivan yksilön liikunta-aktiivisuuden kanssa.

Korkiakangas (2010) toteaa väitöskirjassaan lapsuuden liikunta-aktiivisuudella olevan vaikutusta aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen; yksilöt pitivät liikuntaa merkityksellisenä myös aikuisena, jos sitä harrastettiin aktiivisesti lapsuudessa ja nuoruudessa. Myös Penttinen (1999) toteaa koulujen urheilukerhojen toimintaan osallistumisen ja positiivisten liikuntakokemusten koulussa olevan yhteydessä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Humbertin (1999) ja kollegoiden mukaan lapsuudessa harrastetun liikunnan uskotaan vaikuttavan aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen

myös lapsuudessa saatujen positiivisten liikuntakokemusten kautta. Prochaskan ym. mukaan liikunta-aktiivisuuden pysymisen kannalta merkittäviä tekijöitä ovat minäpystyvyyden tunteeeseen, sosiaalisen ympäristön tukeen ja liikuntapaikkojen käytettävyyteen liittyvät tekijät. Lapsuuden liikunta-aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen myös Laakson (1981) mukaan: hän toteaa tutkimusohjelmassaan lapsuudessa ja nuoruudessa harrastetun runsaan liikunnan korreloivan liikunta-aktiivisuuteen myös aikuisuudessa, jolloin lapsuudessa hankittu pohja liikunnalliselle elämäntavalla säilyy iän myötä.

Tutkielmassamme esiin tulleet tulokset puoltavat mielestämme tutkielmamme tarkoitusta. Kuten edellä mainitut johtopäätökset osoittavat, lapsuuden liikunta-aktiivisuudella on ainakin osittaisia vaikutuksia aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. Näiden tulosten valossa voimme todeta, että pohja liikunnalliselle elämäntavalle hankitaan usein jo lapsuudessa. Motivaatiolla näyttäisi olevan merkittävä vaikutus liikunta-aktiivisuuteen niin lapsuudessa kuin aikuisuudessakin, jolloin motivaation säilyttäminen liikuntaa kohtaan muodostuu tärkeäksi tekijäksi liikunta-aktiivisuuden kannalta. Motivaatioon vaikuttaa tutkielmamme valossa useat eri tekijät, joista tärkeimpänä nostamme yksilön minäpystyvyyden tunteen, autonomian tunteen, sekä sosiaalisen ympäristön tuen ja kannustuksen. Uskomme, että voimme tulevana opettajina vaikuttaa kaikkiin näihin tekijöihin, ja samalla myös lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuteen ja sen myötä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Löytämämme tutkimustulokset eivät kuitenkaan pois sulje sitä mahdollisuutta, etteikö liikunta voisi tulla osaksi yksilön elämää vasta aikuisiällä. Aiheemme tutkimista voisi jatkaa esimerkiksi siitä näkökulmasta, minkälaiset tekijät herättävät kiinnostuksen liikuntaa kohtaan vasta aikuisiällä. Tutkielmamme tulokset puoltavat jo ennakkokäsitystämme siitä, kuinka liikunta tukee yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia koko elämämmme ajan.

Lähteet

Autio, T. & Kaski, S. (2005). *Ohjaamisen taito*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Borodulin, K. & Wennman, H. (2019). *Aikuisväestön liikunta Suomessa*. FinTerveys 2017 – tutkimus. Tilastoraportti 48/2019. Haettu 21.1.2020 osoitteesta https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138989/Tilastoraportti_Aikuisväestön%20liikunta%20Suomessa%20-FinTerveys%202017%20tutkimus_BANNERILLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Engström, L-M. (2008). *Who is physically active? Cultural capital and sports participation from adolescence to middle age – a 38-year follow-up study*. Physical Education & Sport Pedagogy 13 (4), 339. Haettu 21.1.2020 osoitteesta <https://www.tandfonline.com/pc124152.oulu.fi:9443/doi/pdf/10.1080/17408980802400510?needAccess=true>

Hankonen, N. (2017). Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.), *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu 12.4.2021 osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524517966>

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (2007). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. Uudistettu painos. Helsinki: WSOY

Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). *Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition*. Nature reviews. Neuroscience 9 (1), 58–65.

Humbert, M. L., Mirwald, R. L. & Thompson M. 2003. *A Longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors*. Qualitative health research (13), 358–377.

Ilmanen, K. (2017). Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ilmarinen, M. (1993). *Liikunta lisää voimavaroja*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 84. Jyväskylä.

Itkonen, H. (2017). Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Jaakkola, T. (2010). *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Kalaja, S. (2013). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kallio, K-P. (2010). *Missä lapsuus tapahtuu?* Nuorisotutkimusverkosto. Haettu 23.2.2021 osoitteesta https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66183/missa_lapsuus_tapahtuu_2010.pdf?sequence=1
- Kaunisto, A. (2016). *Lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastuksen yhteys aikuisiän liikuntaaktiivisuuteen*. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. Haettu 2.1.2021 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52489/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201612205207.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Kujala, U. (2012). Perintötekijät ja liikunta. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.), *Liikuntalääketiede*. Vantaa: Hansaprint Oy. 3.–5.painos
- Kokko, S. & Martin, L. (2018). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Haettu 13.4.2021 osoitteesta https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Korkiakangas, E. (2010). *Aikuiden liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät*. Oulun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Tampere: Juvenes print. Haettu 22.4.2021 osoitteesta <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf>
- Koski, L. & Moore, E. (2001). *Näkökulmia aikuisuuteen ja aikuiskasvatukseen*. Aikuiskasvatus 1/2001.
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laakso, L. (1981). *Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selettäjänä: Retrospektiivinen tutkimus*. Jyväskylän yliopisto.
- Laakso, L. (2003). Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro- Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY.

Lahti, P. (2006). Liikunta ja mielenterveys – historiallista taustaa. Teoksessa Turhala, S. & Kettunen, S. (toim.), *Liiku mieli hyväksi - Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämisestä*. Helsinki: Dark Oy.

Leino, M., Telama R., Viikari J. & Yang X. 1999. *Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. Scandinavian journal of medicine & science in sports* (9), 120–127.

Liimatainen, E. (2000). *Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla*. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

Lintunen, T. (2003). Liikunta kouluiässä. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro- Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu 6.4.2021 osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518413>

Malmberg, T. (2014). *Teoreettinen tutkimus joukkoviestintä- ja mediatieteen intellektuaalisena tyylinä*. Haettu 2.3.2021 osoitteesta https://moodle oulu.fi/pluginfile.php/423785/mod_resource/content/1/Teoreettinen%20tutkimus%20joukkoviestintä-%20ja%20mediatieteen%20intellektuaalisena%20tyylinä.pdf

Matarma, T. (2012). *Mitä on liikunta? – Laadullinen tutkimus 6. – ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaa*. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 5/2012, Turun yliopisto. Haettu 4.1.2021 osoitteesta https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/87786/Matarma_Mitä%20on%20Liikunta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Matikka, L. (2012). Psykkiset taidot. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.), *Urheilupsykologian perusteet*. Tampere: Kirjapaino Tammerprint Oy.

Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

- Mikkelsson, L. (2007). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 200. Teoksessa *Koulun kunto-testistö aikuisiän kunnon ja terveyden ennustajana – 25 vuoden pitkäaikainen tutkimus*. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.
- Nupponen, R. (2005). Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. (toim.), *Terveysliikunta*. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim.
- Nupponen, H. & Penttinen, S. (2012). *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: Aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita*. Turun yliopisto.
- Ojala, M. & Liukkonen, J. (2013). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. (2016). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 (4.p.). Määräykset ja ohjeet 2014: 96. Haettu 12.4.2021 osoitteesta: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Pekkarinen, V-L. (2007). *Elämänsä erinäiset vaiheet*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haettu 5.3.2021 osoitteesta https://oppimateriaalit.jamk.fi/elinikainenojtaus/files/2015/06/elamankaa-ren_eri_vaiheet.pdf
- Penttinen, S. (1999). *Omien kouluvuosien merkitys liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi kehittymisessä*. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja. Rovaniemi, Lapin yliopistopaino.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F. & Taylor, W. C. 2000. *A review of correlates of physical activity of children and adolescents*. *Medicine & science in sports & exercise* (32), 963–975.
- Salasuo, M., Piispa, M., & Huhta, H. (2015). *Huippu-urheilijan elämänsä - Tutkimus urheilijoista 2000- luvun Suomessa*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 166. Helsinki: Unigrafia.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppisiin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja. Haettu 2.1.2021 osoitteesta https://moodle oulu.fi/pluginfile.php/423786/mod_resource/content/1/Mikä%20kirjallisuuskatsaus.pdf
- Soini, M. (2006). *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: University Printing House.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2001). Teoksessa *Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Suomela, M. & Väli-Torala, J. (2011). *Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen*. Haettu osoitteesta https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36844/SUOMELA_MINNA%20VALI-TORALA_JONNA%20PDF.pdf?sequence=1

Suomen kielen perussanakirja 2001. 2. osa L–R. Helsinki: Kotimaisten kielten tutkimuskeskus.

Syväoja, H. & Jaakkola, T. (2017). Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (n.d.). Liikuntasuositukset. Haettu 16.2.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>

Valtion liikuntaneuvosto. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Haettu 3.4.2021 osoitteesta https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf

Vasalampi, K. (2017). Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.), *Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. Haettu 6.4.2021 osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524517966>

Vuori, I. (2003). *Lisää liikuntaa!* Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I. (2005). Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. (toim.), *Terveysliikunta*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Väestöliitto (n.d.). Aikuinen. Haettu 13.2.2021 osoitteesta https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/kasvurauhaa/aikuinen/