

LIKKUMATTOMUUDEN JÄLJILLÄ

MARKKU VANTAJA, JUHANI TÄHTINEN,
TUOMAS ZACHEUS & PASI KOSKI



Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista

LIKKUMATTOMUUDEN JÄLJILLÄ

Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten
liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista

LIKKUMATTOMUUDEN JÄLJILLÄ

Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten
liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista

MARKKU VANTTAJA, JUHANI TÄHTINEN,
TUOMAS ZACHEUS & PASI KOSKI

Nuorisotutkimusverkosto/
Nuorisotutkimusseura
Verkojulkaisuja 115



Nuorisotutkimusverkoston julkaisut

Tiede

Teosten sisältö ja tyyli ovat akateemisten kriteerien mukaisia.

Kenttä

Erillaiset raportit ja selvitykset.

Liike

Ajankohtaiset yhteiskunnalliset puheenvuorot.

Kannen kuva: Sonja Leppänen

Taitto: Tanja Konttinen

Kustannustoimitus: Vappu Helmisaari

Tiivistelmän käännökset ruotsiksi ja englanniksi: Käännöstoimisto
Bellcrest Translations Oy

Nuorisotutkimusseura on saanut tukea tähän julkaisuun opetus-
ja kulttuuriministeriöltä.

© Nuorisotutkimusseura ja tekijät

Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 194, *Tiede*

Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 115,
Tiede

ISBN 978-952-7175-35-4 (nid.), ISBN 978-952-7175-36-1 (PDF)

ISSN 1799-9219 (nid.), ISSN 1799-9227 (PDF)

Unigrafia, Helsinki 2017



VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

Julkaisujen tilaukset:

Nuorisotutkimusverkosto, Asemapäällikönkatu 1, 00520 Helsinki

<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/catalog>

Liikkuako vai eikö liikkua?

Otsikon kysymys tuntuu olevan nykyihmisille lähes yhtä tärkeä kuin aikoinaan Hamletin pohdinta olemassaolon tuskasta. Mediassa käsitellään taajaan vähäisen liikkumisen problematiikkaa ja markkinoidaan liikunnan harrastamisen hyötyjä. Liikuntatutkijat, eri alojen asiantuntijat ja erilaiset elämäntapaneuvojat kantavat erityistä huolta lasten ja nuorten liian vähäisestä liikkumisesta. Vaikka huoleen on toisaalta aihettakin, on vähäisen liikkumisen ongelmaan syytä suhtautua myös varauksella. Liikunnalla on toki kiistatta esimerkiksi monia terveyteen liittyviä hyötyjä, mutta liikunnan liiallinen ylistäminen johtaa helposti myös vähän liikkuvien syyllistämiseen. Lasten ja nuorten liikuntaintoa ei välttämättä kyetä herättämään, jos liikuntaa aletaan pitää jonkinlaisena kansalaisvelvollisuutena ja ”pakkoharrastuksena”. Toimivampi lähtökohta olisi tuoda esiin liikunnan harrastamisen myönteisiä puolia, liikkumisen iloa, liikunnan tarjoamia elämyksiä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. On myös hyväksyttävä, ettei liikunta kiinnosta kaikkia. Liikunta on vain yksi harrastus muiden joukossa.

Jos väestön liikunnallista aktiivisuutta halutaan lisätä, on oleellista tutkia muun muassa liikunnan harrastamisen esteitä, liikuntakokemuksia ja ylipäätään yksilön liikuntasuhteen muotoutumista elämänkulun aikana. Käsillä olevassa tutkimuksessa olemme pyrkineet avaamaan erityisesti lasten ja nuorten vähäistä liikkumista ja liikuntasuhdetta sekä niihin liittyvien muutosten logiikkaa ja tekijöitä aiempaa monipuolisemmin. Raportissa tarkastelemme turkulaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä ja -suhdetta pitkittäistutkimusaineiston ja elämäkerrallisen aineiston avulla. Molempien aineistojen perusteella liikunnallinen aktiivisuus näyttäisi vaihtelevan varsin merkittävästi eri elämänvaiheissa. Vähäinen liikunnan harrastaminen lapsena tai teini-iässä ei välttämättä ole myöhemmän liikunta-aktiivisuuden kannalta niin kohtalokasta kuin aiemmin on yleisesti esitetty. Vaikka tutkimuksemme tulokset näiltä osin haastavat aiempien tutkimusten tulkintoja, ei silti ole syytä kieltää sitäkään, että varhaisen ikävaiheen liikunnallinen aktiivisuus korreloi ainakin jossain määrin myöhemmän liikunnallisen aktiivisuuden kanssa. Tutkimuksemme osoittaa myös, että liikuntaan kannustavilla tekijöillä ja liikunnan harrastamisen esteillä on taipumus kasautua. Aktiiviliikkujilla on lukuisia liikuntaan kannustavia tekijöitä ja vähän liikkuvilla on puo-

lestaan runsaasti liikunnan harrastamista hankaloittavia tekijöitä. Tässä tutkimuksessa tehdyt analyysit nojaavat kuitenkin suhteellisen pieneen kohdejoukkoon, joten aineistolla on myös omat rajoitteensa. Näin ollen lisätutkimuksen tarve onkin ilmeinen.

Tutkimuksemme toteuttaminen ja julkaisukuntoon saattaminen on ollut monen eri tekijän summa. Ensinnäkin haluamme kiittää vuosina 2003 ja 2013 kyselyyn ja haastatteluihin osallistuneita lapsia ja nuoria. Toiseksi on syytä kiittää opetus- ja kulttuuriministeriötä sekä Turun yliopiston kasvatustieteiden laitosta, jotka ovat vastanneet tutkimuksen rahoituksesta. Ilman riittäviä resursseja ja hyviä tutkimuksen teon puitteita hankettamme ei olisi voitu toteuttaa nykyisessä laajuudessaan. Kiitokset kuuluvat myös kasvatustieteiden laitoksen tutkijajhteisölle, joka on tarjonnut kannustavan ympäristön tutkimuksen tekemiseen. Matkan varrella olemme saaneet myös liikunta-alan tutkijakollegoilta kannustuksen lisäksi arvokkaita kommentteja, jotka ovat vieneet hanketta eteenpäin ja tarkentaneet katsettamme tutkittavan ilmiön ja siihen liittyvien kysymysten suhteen. Erityisen kiitoksen haluamme osoittaa hankkeessa tutkimusapulaisena toimineelle Aino Nevalaiselle, jonka panos oli korvaamaton sekä elämäkertahaastattelujen teossa että määrällisen aineiston keruun ja analysoinnin alkuvaiheissa. Erillisen kiitosmaininnan ansaitsee myös tilastoasiantuntijamme, erikoistutkija Eero Laakkonen, jonka apu määrällisen aineiston käsittelyssä ja analyysien ideoinnissa on ollut meille ensiarvoisen tärkeä. Lopuksi haluamme vielä kiittää Nuorisotutkimusseuraa julkaisun hyväksymisestä seuran julkaisusarjaan. Julkaisusarjasta vastaavalle Vappu Helmisaarelle sekä teoksen taittajalle Tanja Konttiselle kuuluvat kiitokset ammattitaitoisesta ja joustavasta julkaisun lopputyöstöstä. Unohtaa ei sovi myöskään raportin vertaisarvioinnin tehneitä kahta anonyymiä tutkijaa, joiden asiantuntevat kommentit ja korjausehdotukset saivat meidät muokkaamaan teostamme monelta osin uuteen ja parempaan kuosiin.

Kun tutkimus on nyt pitkän työrupeaman jälkeen lopulta saatu päätökseen, toivotamme raportin lukijoille ajatuksia herättäviä ja uusia näkökulmia avaavia lukuhetkiä.

Turussa kiirastorstaina 13.4.2017

Markku Vanttaja, Juhani Tähtinen, Tuomas Zacheus ja Pasi Koski

Sisällys

Liikkuako vai eikö liikkua?	5
1 Liikkumattomuus yksilöllisenä ja yhteiskunnallisena ilmiönä	9
1.1 Liikunta-aktiivisuus ja liikuntasuosituksukset	12
1.2 Sosialisatioteoreettinen näkökulma liikuntatutkimuksessa	16
1.3 Tutkimuskysymykset, -aineistot ja -menetelmät	26
<i>Määrällisen aineiston keruun ja tulkinnan lähtökohtia</i>	26
<i>Elämäkertaa-aineiston kuvaus ja käsittely</i>	33
2 Liikunnan asema ja merkitykset teini-ikäisten ja nuorten aikuisten elämässä	36
2.1 Liikunta-aktiivisuus ja siinä kymmenen vuoden aikana tapahtuneet muutokset	36
2.2 Liikuntakiinnostusta herättäneet ja ylläpitäneet tekijät	42
<i>Ystävät ja vanhemmat monen nuoren liikuntakiinnostuksen heräämisen taustalla</i>	44
<i>Urheiluseura on herättänyt usein liikuntakiinnostuksen, koulu ei</i>	50
<i>Liikuntakiinnostuksen herättäneiden tekijöiden kasautuminen</i>	57
2.3 Liikunnan yksilölliset merkitykset teini-ikäisillä ja nuorilla aikuisilla	58
<i>Liikunnan funktionaalisten merkitysten yhteys liikunta-aktiivisuuteen</i>	63
<i>Liikunnan ekspressiivisten merkitysten ja kilpailullisuuden yhteys liikunta-aktiivisuuteen</i>	68
<i>Liikunnan yksilöllisten merkitysten kasautuminen ja liikunta-aktiivisuus</i>	71
2.4 Liikunnan harrastamisen esteet ja vähäisen liikkumisen syyt	73
<i>Liikuntakiinnostusta ja -aktiivisuutta vähentäneet tekijät</i>	74
<i>Vähäisen liikunnan harrastamisen syiden kasautuminen</i>	78
2.5 Määrällisen tarkastelun yhteenveto	83

3	Vähän liikkuvien nuorten kolme ryhmää	87
3.1	Liikunnan ulkopuoliset nuoret	88
	<i>”Liikunta ei oo mun juttu!”</i>	88
	<i>Epämiellyttäviä liikuntakokemuksia</i>	90
	<i>Satunnaista liikuntaa aikuisiällä</i>	94
	<i>”Mä en nyt oo mitenkään taitava”</i>	99
	<i>Yläkoulussa liikuntasuhde muuttuu negatiivisemmaksi</i>	99
	<i>Tietokonepelit vievät mennessään</i>	102
3.2	Entiset liikunnan sisäpiiriläiset	106
	<i>Kotiväki liikunnan tukena lapsuudessa</i>	107
	<i>Myönteisiä koululiikuntakokemuksia</i>	109
	<i>Miksi liikuntaharrastus päättyi?</i>	113
	<i>Liikuntakipinä kytee ja urheilu kiinnostaa</i>	117
3.3	Liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuvat nuoret	119
	<i>Liikkuvia lapsia</i>	120
	<i>Ulkonäköpaineita ja nöyryytyksen pelkoa</i>	122
	<i>Kilpailun ja suorituskeskeisyyden vastenmielisyys</i>	125
	<i>Harrastuksen päättymisen monet syyt</i>	131
	<i>Uudelleen aloittamisen vaikeus</i>	133
3.4	Yhteenveto vähän liikkuvien nuorten liikuntaelämäkerroista	136
4	Vähäisen liikkumisen anatomiaa ja uusia avauksia	142
	Lähteet	150
	Liite 1. Liikunnan merkitysulottuvuuksien mittarin rakenne ja summamuuttujat	159
	Liite 2. Haastateltujen nuorten taustatiedot	162
	Liite 3. Haastateltujen nuorten vähäiseen liikunnan harrastamiseen liittyviä tekijöitä	163
	Tiivistelmä	164
	Sammanfattning	167
	Abstract	170

1 Liikkumattomuus yksilöllisenä ja yhteiskunnallisena ilmiönä

Vähäisen liikunnan harrastamisen ja fyysisen passiivisuuden on todettu olevan länsimaisissa yhteiskunnissa merkittävimpiä ihmisten hyvinvointia vaarantavia riskitekijöitä (WHO 2010; Blair 2009). Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että kehittyäkseen ja toimiakseen optimaalisesti ihmiskeho vaatii riittävän määrän säännöllistä fyysistä aktiivisuutta ja räsitusta. Tämän lisäksi liikunnan harrastamisen ja muun fyysisen aktiivisuuden tiedetään edistävän niin ihmisen psyykkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia. Liikkumattomuuden on puolestaan todettu olevan yhteydessä esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien sekä diabeteksen yleistymiseen. (Hallal ym. 2012; Lee ym. 2012.) Vähän liikkuvan väestön fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä on toisaalta katsottu olevan myös suuri kansantaloudellinen merkitys. Sairastuvuuden väheneminen tehostaa työelämää, pidentää työuria, alentaa julkisen terveydenhuollon kustannuksia ja kartuttaa hyvinvointipalvelujen ylläpitoon tarvittavien verotulojen määrää.

Yhteiskunnallinen keskustelu liikkumattomuuden haitoista on vilkastunut sitä mukaa, kun suomalainen yhteiskunta on muuttunut maatalousyhteiskunnasta teollistuneen palveluyhteiskunnan kautta jälkiteolliseksi informaatioyhteiskunnaksi. Viime vuosina liikkumattomuuden vähentäminen onkin nostettu Suomessa yhdeksi liikuntapolitiikan ja -tutkimuksen tärkeäksi painopistealueeksi (esim. OPM 2009; Rovio & Pyykkönen 2011; Rantala 2014). Ihmisten fyysistä aktiivisuutta on vähentänyt muun muassa yhteiskunnan teknologisoituminen, jonka myötä fyysisesti raskaat työtehtävät ovat vähentyneet ja monet kotityötkin hoituvat koneellisesti. Myös ihmisten liikkuminen paikasta toiseen tapahtuu yhä useammin koneen avustamana, kun portaiden sijasta käytetään hissiä tai liukuportaita ja kävelemisen tai polkupyöräilyn sijasta lyhyetkin matkat kuljetaan usein moottoriajoneuvoilla. (Zacheus 2008.) Lisäksi viestintä- ja tietotekniikan nopea kehitys viimeisten kolmen vuosikymmenen aikana on keventänyt edelleen ihmisten fyysisen rasituksen taakkaa. Teknologiset uudistukset ovat yhtäältä helpottaneet elämää mutta toisaalta myös tuoneet mukanaan uudenlaisia ongelmia, joista yksi on liiallinen istuminen ja paikallaanolo.



Onkin väitetty, ettei elämänmuotomme ole koskaan ihmiskunnan historian aikana ollut yhtä alttiina fyysisen toimettomuuden uhkatekijöille kuin juuri nyt (Koski 2014, 74).

Suomalaisen liikuntapolitiikan historiaa tutkineen Maria Rantalan mukaan liikkumattomuuden aiheuttamia terveydellisiä ja taloudellisia ongelmia pidetään jo niin kiistattomina, että liikkumattomuus on mainittu lähes jokaisessa merkittävässä 2000-luvun liikuntapolitiisessa asiakirjassa tai puheessa (Rantala 2014, 62). Liikuntasuosituksissa on yleensä esitetty yksilön toimintakykyä kehittävän liikunnan huomattavaa lisäämistä kaikissa ikäryhmissä. Erityisen tärkeänä on pidetty liikunnallisen elämäntavan omaksumista jo lapsuusiässä, sillä aiempien tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus vähenee lapsuudesta nuoruusikään tultaessa ja lapsuuden aikaisen liikunta-aktiivisuuden on puolestaan todettu olevan yhteydessä siihen, missä määrin liikuntaa harrastetaan myöhemmällä iällä. Liikkumaton elämäntapa näyttää lisäksi siirtyvän aikuisikään helpommin kuin liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa. (Huotari 2012; Dumith ym. 2011; Yli-Piipari 2011; Beltrán-Carrillon ym. 2010; Husu ym. 2011; Telama 2009; Tammelin & Telama 2008; Tähtinen, Koski & Kaljonen 2007; Telama & Yang 2000.)

Vaikka lasten ja nuorten vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen on alettu kiinnittää huomiota yhä enemmän, ei heidän aktiivisuutensa lisääminen ole osoittautunut kovin helpoksi tehtäväksi. Syynä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden heikkenemiseen ei näet ole niinkään itse liikunnan harrastamisen niukkuus, vaan muun fyysisen aktiviteetin, kuten arkiliikunnan ja pihaleikkien, vähentyminen. Lapsille ja nuorille on nykyisin tarjolla monenlaista houkuttelevaa tekemistä, ja liikunta on vain yksi vaihtoehtoinen tapa käyttää aikaansa. Lasten ajasta entistä suurempi osa kuluu sisäleikeissä sekä television, tietokoneiden ja konsolipelien ääressä. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; Nupponen 2010, 6.) Elämäntapojen ja ajankäytön muutos on näkynyt konkreettisesti suomalaisten lasten ja nuorten kestävyyskunnan heikentymisenä viime vuosikymmeninä. Vähäinen liikkuminen yhdistyneenä epäterveellisiin ravintotottumuksiin on johtanut myös ylipainoisten lasten ja nuorten määrän voimakkaaseen kasvuun. Suuntausta pidetään huolestuttavana sen vuoksi, että lapsuusiän lihavuus ennustaa lihavuutta aikuisiällä ja on siten yhteydessä suurentuneeseen riskiin sairastua erilaisiin kroonisiin tauteihin ja erityisesti sydän- ja verisuonitauteihin. Lihavuus voi toki johtua

monestakin eri tekijästä, mutta merkittävin syy siihen on kulutukseen nähden liian suuri energiansaanti. (Ks. Syväoja ym. 2012, 23; Huotari 2012; Kautiainen ym. 2010; Stigman 2006, 4.)

Viime vuosina yhteiskunnallisissa keskusteluissa ja linjauksissa on painotettu erityisesti niin sanotun terveystuotteen merkitystä. Liikunnan merkitykset eivät kuitenkaan rajoitu vain terveydellisiin ja kansantaloudellisiin näkökohtiin. Liikunta tarjoaa harrastajalleen fyysiseen hyvinvointiin liittyvien tekijöiden lisäksi monenlaisia sosiaalisia, esteettisiä ja itsensä ilmaisemiseen liittyviä mahdollisuuksia ja merkityksiä. Liikunnasta onkin monille ihmisille tullut elämänsisältöä tuottavaa toimintaa, jonka parissa he oppivat uusia asioita, kehittävät sosiaalisia taitoja ja saavat identiteetin rakennusaineiksi. (Rannikko ym. 2014; Koski & Tähtinen 2005.) Joseph Maquiren (1999, 65–68) mukaan liikunnasta haetaan uusia elämyksiä, nautintoa, kokemuksia, elämänsisältöä ja mielekkyyttä sekä niiden kautta elämänhallinnan tuntua. Toisten tutkijoiden mukaan liikunnan avulla pyritään entistä enemmän irtautumaan arjesta ja samalla liikunta toimii monille myös keskeisenä virkistäytymisen lähteenä. (Ks. myös esim. Eichberg 1987, 51; Bourdieu 1998, 209–223; Miettinen 2000; Segrave 2000.)

Vaikka liikunta on yleensä mieluista puuhaa lapsille ja nuorille, tiedetään fyysisen aktiivisuuden silti vähenevän erityisesti nuoruusiässä. Ilmiön syitä ei kuitenkaan tunneta tarkalleen. (Dumith ym. 2011, 695.) Toisaalta on varsin vähän tietoa siitä, miksi toiset lapset ja nuoret alun alkaenkin liikkuvat vain vähän eivätkä missään vaiheessa innostu liikunnasta. Tutkimustiedon niukkuus johtuu osin siitä, että liikunta-tutkimuksissa kohderyhmänä ovat usein olleet lähinnä aktiiviliikkujat ja liikunnan asiantuntijat eivät ole välttämättä koskaan perehtyneet vähän liikkuvien ihmisten elämään (Pyykkönen 2011). Tutkimus on myös perinteisesti painottunut voimakkaasti terveyden ja liikunnan välisten yhteyksien tutkimiseen (OPM 2009). Lisäksi tutkimuksissa on yleensä käytetty poikkileikkausaineistoja ja kvantitatiivisia menetelmiä, joiden avulla on voitu kyllä selvittää suhteellisen luotettavasti esimerkiksi liikunnan määrää ja laatua, mutta liikunta-aktiivisuuden muutokset ja ihmisten omakohtaiset kokemukset ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Tutkittaessa liikunta-aktiivisuuden ja -suhteen muutosta ihmisen elämänsisältön aikana on tukeuduttava pitkäaikaisaineistoihin, jolloin voidaan tarkastella samojen ihmisten tilannetta eri ajanjaksoina. Liikunnan kulttuuristen, sosiaalisten ja yksilöllisten merkitysten ymmärtämisen



syventämiseksi tarvitaan puolestaan laadullisen tutkimuksen aineistoja ja menetelmiä, joiden avulla voidaan päästä lähemmäksi yksilöiden kokemusmaailmaa ja elämänhistoriaa. Pitkittäistutkimukset, joissa on sekä kvantitatiivisten että kvalitatiivisten aineistojen avulla seurattu ihmisten elämänkulkua ja liikuntasuhteen muotoutumista lapsuudesta nuoruuteen ja aikuisikään, ovat kansainvälisessäkin katsannossa harvinaisia (ks. Dumith ym. 2011; Scheerder ym. 2006; Thompson ym. 2003). Tämän tutkimuksen tarkoituksena on paikata omalta osaltaan tätä tutkimuksellista aukkoa analysoimalla liikuntasuhteen ja liikunta-aktiivisuuden kehittymistä elämänhistoriallisena prosessina, jonka kuluessa liikunnan yksilöllinen merkitys vähitellen hahmottuu.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kahtena eri ajanjaksona (vuosina 2003 ja 2013) samoille henkilöille tehtyjen kyselyjen ja vähän liikkuville nuorille tehtyjen elämäkerrallisten haastattelujen avulla liikunta-aktiivisuuden muutosta sekä liikuntaan liittyviä yksilöllisiä kokemuksia ja merkityksiä. Vaikka kiinnostuksen keskipisteessä ovat erityisesti vähän liikkuvat nuoret, tarkastellaan tutkimuksessa myös liikunnallisesti aktiivisempien nuorten liikuntasuhdetta. Liikuntaan liittyviä erilaisia kokemuksia, liikunnassa tapahtuneita muutoksia ja elämän käännekohtia analysoimalla voidaan tuoda liikuntatutkimukseen uudenlaista näkökulmaa ja samalla tarkastella myös kolikon kääntöpuolta eli liikuntaan ja liikunnan maailmaan liittyviä kielteisiä ilmiöitä.

1.1 LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA LIIKUNTASUOSITUKSET

Yksi liikuntatutkimukseen ja liikuntakulttuuriin liittyvä ongelma on liikunnan käsitteiden moninaisuus. Suhteellisen uutena terminä liikuntakulttuurin alueelle on tullut jo edellä mainittu liikkumattomuuden käsite, joka on saanut osakseen myös kritiikkiä. (Ks. Pyykkönen 2014.) Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen edistävän liikunnan ohjausryhmä on määritellyt liikkumattomuuden fyysisesti lähes passiiviseksi olotilaksi, jossa ihminen käyttää lihasvoimaansa vain välttämättömiin päivittäisiin toimintoihin. Fyysisesti passiivinen ihminen valitsee esimerkiksi tv- ja tietokoneruutujen ääressä istumisen, autolla ajamisen sekä hissillä ja rullaportaisissa kulkemisen fyysisesti aktiivisten toimintojen sijaan. (STM 2013, 55.) Fyysistä aktiivisuutta voidaan puolestaan pitää eräänlaisena sateenvarjoterminä, jonka

alle sijoittuvat kaikki muut liikuntaan liittyvät käsitteet (Paakkari 2007, 8). Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lihastyötä, joka nostaa energiankulutusta lepotasosta. Liikunnasta puhuttaessa on tyypillistä viitata tarkoituksella suoritettuun, säännölliseen fyysiseen aktiivisuuteen, jonka tavoitteena on esimerkiksi kohottaa kuntoa, parantaa terveyttä tai tuottaa pelkästään liikunnan iloa ja nautintoa. Muusta liikunnasta on lisäksi tapana erottaa huippu-urheilu ja kilpaurheilu, joissa tyypillistä on kova rasitustaso, kunnianhimoisuus sekä keskittyminen omaan lajiin ja suorituskyvyn maksimointiin. (Fogelholm ym. 2007, 21.)

Kunto- ja kilpaliikunnan lisäksi fyysisen aktiivisuuden käsitteeseen kuuluu arkiliikunta, joka UKK-instituutin (2015) määritelmän mukaan sisältää ”kaikenlaisen päivän mittaan tapahtuvan liikkumisen ja liikehtimisen, mikä ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa”. Arkiliikunta vastaa merkitykseltään jokseenkin samaa kuin hyötyliikunta, ja sillä on arvioitu olevan yksilön kokonaisaktiivisuuden ja terveyden kannalta jopa suurempi vaikutus kuin satunnaisella omaehtoisella kuntoliikunnalla tai urheiluseurassa tapahtuvalla ohjatulla liikunnalla. Liikuntatutkimuksissa pääasiallisin huomio on kuitenkin yleensä kohdistettu kuntoliikuntaan ja kilpaurheiluun liittyviin ilmiöihin arkiliikunnan jäädessä sivurooliin. Tämä johtunee osin siitä, että arkiliikunnan määrän ja laadun mittaaminen on käytännössä hankalaa, koska fyysistä rasitusta kertyy huomaamatta pitkin päivää arjen askareissa. Luotettavaa tietoa arkiliikunnan merkityksestä onkin alettu saada vasta viime vuosikymmeninä liikkumisen määrää ja tehoa mittaavien aktiivisuusrannekkeiden ja muiden vastaavien tietotekniikan sovellutusten avulla. (UKK-instituutti 2015; Husu ym. 2014.)

Tämän tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat liikunnan harrastaminen ja vähäinen liikkuminen¹/vähäinen liikunnan harrastaminen sekä liikuntasuhde. Vähän liikkuvilla lapsilla ja nuorilla tarkoitamme niitä henkilöitä, jotka eivät harjoita juurikaan omatoimista kuntoliikuntaa tai ohjattua liikuntaa urheiluseurassa. (Ks. taulukko 2.) Näin ollen lasten ja nuorten arkiliikunta jää tutkimuksen kvantitatiivisessa osiossa tarkastelun ulkopuolelle. Myös tutkimuksen laadullisessa osiossa pääpaino on liikunnan harrastamisessa, mutta sen ohella olemme pyrkinneet kiinnittämään

1 Tekstin sujuvuuden vuoksi käytämme vähäisestä liikunnan harrastamisesta ja vähän liikuntaa harrastavista nuorista puhuttaessa yleensä lyhyempiä termejä ”vähäinen liikkuminen” ja ”vähän liikkuvat”.



jossain määrin huomiota myös arkiliikunnan rooliin nuorten elämässä. Liikuntasuhteella tarkoitamme suhtautumis- ja kiinnittymistapojen kokonaisuutta, jonka kautta yksilö kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen kulttuuriset merkitykset. Liikuntasuhteella viitataan paitsi henkilön omakohtaiseen liikuntaharrastukseen, myös hänen muuhun asennoitumiseensa ja suhtautumiseensa liikuntakulttuuriin ja sen osaluaisiin. Liikuntasuhde kattaa esimerkiksi henkilön tiedot ja käsitykset liikuntakulttuurin eri osa-alueista sisältäen muun muassa kiinnostuksen liikuntailmiötä kohtaan ja vaikkapa eri lajien seuraamisen tiedotusvälineistä tai paikan päällä. Lisäksi liikuntasuhteeseen sisältyy liikuntatoiminnan tuottamisen ulottuvuus, liikuntaan liittyvä kulutuskäyttäytyminen sekä liikuntaan liittyvien merkitysten ja oppien soveltaminen muilla elämäntilanteilla. (Koski 2004; 2008; 2013; Koski & Tähtinen 2005.)

Vähän liikkuviksi nimitetään yleensä henkilöitä, joiden liikkuminen alittaa terveyssuositusten mukaisen minimimäärän. Alle kouluikäisillä (3–6 v.) lapsilla liikkumisen minimimäärä on suositusten mukaan ollut aiemmin kaksi tuntia päivässä reipasta ja hengästyttävää liikuntaa, joka on voinut koostua useista lyhyemmistä aktiiviteettijaksoista koko päivän ajalta. (STM 2005.) Syksyllä 2016 julkaistujen uusien liikuntasuositusten mukaan lasten tulisi nykyisin liikkua huomattavasti enemmän, sillä alle kahdeksanvuotiaiden lasten päivään pitäisi kuulua vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka muodostuisi kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta (OKM 2016). Maailman terveysjärjestön WHO:n suositusten mukaan 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi harjoittaa päivittäin ainakin tunnin verran vähintään kohtuullisen rasittavaa liikuntaa (WHO 2011). Suomalaiset asiantuntijat ovat suositelleet jopa hieman suurempaa määrää todeten, että kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään yhdestä kahteen tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Lisäksi pitäisi välttää yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja, ja ruutuaukaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Nuori Suomi 2008.)

Aikuisille suositeltu liikunnan minimimäärä on huomattavasti pienempi kuin lapsilla ja teini-ikäisillä nuorilla. UKK-instituutin laatiman terveysliikuntasuosituksen mukaan 18–64-vuotiaiden tulisi harjoittaa reipasta liikuntaa useana päivänä viikossa yhteensä 2,5 tuntia tai rasittavaa liikuntaa tunti ja 15 minuuttia viikossa. Tämän lisäksi suositellaan harjoitettavaksi lihaskuntoa kohentavaa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa vähintään

kahdesti viikossa. (UKK-instituutti 2013.) Kyselytutkimusten mukaan noin puolet työikäisistä täyttää kestävyysliikunnan osalta suosituksen, mutta vain joka kymmenes harjoittaa myös lihaskuntoaan suositusten mukaisella minimitasolla. Noin viidesosa työikäisistä ei harjoita liikuntaa lainkaan. (Husu ym. 2011, 9.) Aktiivisuusmittareiden avulla toteutetut mittaukset ovat lisäksi osoittaneet, että tosiasiaissa ihmiset liikkuvat vielä vähemmän kuin kyselyiden perusteella on arvioitu. (Husu ym. 2014).

Yleisesti ottaen suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat melko aktiivisesti, mutta osa heistäkin liikkuu varsin vähän. Esimerkiksi Turku Liikkeelle -projektin tulosten mukaan 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista 14 prosenttia oli liikunnallisesti passiivisia. (Zacheus ym. 2003). Myös koko maan tasolla mitatut lukemat ovat olleet samansuuntaisia, sillä valtakunnallisen liikuntatutkimuksen mukaan kahdeksan prosenttia 3–18-vuotiaista suomalaisista ei harrasta liikuntaa lainkaan (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010). Keväällä 2014 kerättyjen tietojen perusteella 11–15-vuotiaista suomalaisnuorista vain joka viides liikkui suositusten mukaisesti ja vain viidellä prosentilla ruutuaika ei ylittänyt päivittäisen suosituksen kahden tunnin raja-arvoa (Kokko ym. 2015).

Ruudun äärellä viihtymisen ohella lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on vähentänyt myös koulumatkojen kulkeminen yhä useammin autokyydillä (Kyttä ym. 2013; Yang ym. 2013; Zacheus 2008). Fyysisen aktiivisuuden vähenemisen seurauksena suomalaisten nuorten fyysinen kunto on heikentynyt selvästi kahden viimeksi kuluneen vuosikymmenen aikana (Salasuo & Ojajarvi 2009; Santtila 2011) ja ylipainoisuus on entistä yleisempää (Kyttä ym. 2013, 5; Mäki ym. 2012). Liikuntatutkijoiden mukaan on tärkeää tukea liikuntaan osallistumista elämänsä kaikissa vaiheissa, koska lapsena opittua liikkumatonta elämäntapaa on vaikea muuttaa myöhemmällä iällä. Erityisesti on korostettu tuen tarjoamista erilaisissa elämän siirtymä- ja muutosvaiheissa, kuten koulun aloittamisen alkuvaiheissa ja yläkouluun siirryttäessä. Aiempien tutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen vähenee etenkin yläkouluun siirtymisen aikoihin.² Liikunnan harrastamisessa on havaittu myös selviä sukupuolten välisiä eroja. Pojat ovat tyttöjä aktiivisempia liikunnan harrastajia. Poikien

2 Kansainvälisen vertailututkimuksen mukaan suomalaisten poikien liikunta-aktiivisuus väheni 13 ja 15 ikävuoden välillä selvästi enemmän kuin missään muussa tutkitussa 36 Euroopan ja Pohjois-Amerikan maassa. (Airu ym. 2013b.)



liikunta on myös teholtaan rasittavampaa kuin tyttöjen liikkuminen. Tuoreimpien tutkimusten perusteella tytöt ovat kuitenkin alkaneet saavuttaa poikia sekä liikunnan määrän että tehon osalta. Toisaalta pojat ja tytöt suosivat hyvin erilaisia liikuntalajeja. Pojat hakeutuvat usein palloilulajien pariin. Tytöt puolestaan harrastavat enemmän esimerkiksi voimistelulajeja ja ratsastusta. (Jussila & Oksanen 2011.)

Liikuntatutkijoiden suositusten (Rajala ym. 2010, 10) mukaan etenkin tyttöjä tulisi kannustaa entistä enemmän liikuntaharrastusten pariin ja nuorten poikien tulisi puolestaan vähentää istumista ja ruudun ääressä vietettyä aikaa. Myös vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja maahanmuuttajien liikuntamahdollisuuksia olisi lisättävä. Tämän lisäksi vanhemmat, sisarukset, kaverit ja muut itselle merkitykselliset ihmiset olisi saatava tukemaan lasten ja nuorten liikunnan harrastamista. Erityistä tukea olisi liikuntatutkijoiden mielestä suunnattava heikossa sosioekonomisessa asemassa oleviin perheisiin ja ylipäätään lasten ja nuorten lähiympäristöä tulisi kehittää liikuntaa tukevaksi.³

Käytännössä vähän liikkuvien lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääminen on kuitenkin osoittautunut vaikeaksi tehtäväksi. Vähän liikkuvien nuorten ryhmille kohdistetut liikuntainterventiot eivät näytä yleensä lisänneen merkittävästi liikunta-aktiivisuutta tutkituissa ryhmissä. Toistaiseksi aiheesta on kuitenkin niin niukasti tietoa, että täysin luotettavia päätelmiä interventioiden tehokkuudesta ei voi tehdä. (Rajala ym. 2010, 13.) Voidaan kuitenkin ajatella, että ilman interventioita tulos liikunnan näkökulmasta voisi olla vielä huonompi, sillä liikkumattomaan elämäntapaan suuntaavat voimat ovat varsin vahvoja. Näin ollen entisellä tasollakin pysyminen voi olla hyvä tulos.

Liikunta-aktiivisuuden lisäämisen kannalta ei toisaalta ole juurikaan etua siitä, että pelkästään tunnistetaan ongelmaryhmiä ja saadaan selville erilaisia vähäiseen liikkumiseen yhteydessä olevia yksilöllisiä ominaisuuksia ja toimintatapoja. Lisäksi tarvitaan näkökulmia siihen, kuinka nuo ominaisuudet ja toimintatavat syntyvät, mistä kaikesta vähäisessä liikkumisessa on oikeastaan kyse ja miksi osa nuorista vierastaa liikunnan harrastamista sen kiistattomista eduista huolimatta. Vähäistä liikkumista, samoin kuin

3 Rajalan ja kumppanien (2010) ehdotukset ja suositukset pohjautuvat Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktiivointi -hankkeessa tehdyn tutkimus- ja kirjallisuuskatsauksen tuloksiin.

liikunnallista aktiivisuutta, on sen vuoksi syytä tarkastella yhteiskunnallisena ja kulttuurisena ilmiönä, jossa on otettava huomioon monipuolisesti yksilön kasvuympäristöön ja elämänhistoriaan liittyviä tekijöitä.

1.2 SOSIALISAATIOTEOREETTINEN NÄKÖKULMA LIIKUNTATUTKIMUKSESSA

Yksi liikuntatutkimuksen ajankohtaisimmista kysymyksistä on, miten saataisiin myös vähän liikkuvat lapset ja nuoret innostumaan liikunnasta ja lisäämään fyysistä aktiivisuuttaan. Sosialisatiionäkökulma voi avata tähän kysymykseen yhden keskeisen tulkintahorisontin. Sosialisatiolla tarkoitetaan koko ihmiselämän mittaista prosessia, jonka aikana yksilö omaksuu kasvuympäristössään vallitsevalle kulttuurille tai alakulttuurille ominaisia tietoja, taitoja, arvoja, normeja, asenteita, uskomuksia, käyttäytymismalleja, tapoja ja merkityksiä. Kyse on siis siitä, kuinka yksilöt liittyvät ympäristönsä yhteisöihin ja niiden arvomaailmaan sekä toimintakulttuuriin. Sosialisatioprosessin seurauksena yhteisön kulttuuriperintö siirtyy sukupolvelta toiselle ja yksilö kasvaa vähitellen yhteisönsä jäseneksi. Sosialisatiossa on toisaalta kyse kaksisuuntaisesta prosessista, jossa yksilö on sekä objekti että subjekti. Ympäröivä yhteisö sosiaalistaa häntä yhteisön kulttuuriin ja sen käytäntöihin, mutta yksilö vaikuttaa myös omilla toimillaan niiden muotoutumiseen. (Berger & Luckmann 1998; Antikainen ym. 2006, 36; Aarresola ym. 2015, 56.) Sosialisatioprosessin kuluessa rakentuu vähitellen myös yksilön liikuntasuhde (Koski 2004) ja liikunnallinen identiteetti.

Sosialisatiion yhteydessä puhutaan usein identiteetistä, joka tarkoittaa yksilön käsitystä itsestään, historiastaan ja mahdollisuuksistaan sekä suhdetta yksilön ulkopuoliseen maailmaan. Identiteetti muotoutuu sosialisatioprosessin aikana ja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Ihminen havainnoi koko ajan ympäristöään ja liittää osan havainnoista osaksi identiteettiään, esimerkiksi vertailemalla itseään muihin. Identiteetin osaksi hyväksytään etenkin niitä elementtejä, joita läheiset ihmiset ja muu yhteisö vahvistavat toiminnallaan ja määrityksillään. Kulttuurintutkimuksessa jo kauan vallitsevana näkemyksenä on ollut se, että ihmisellä ei ole muuttumatonta identiteettiä. Sitä vastoin identiteetti nähdään jatkuvasti muuttuvana prosessina. (Collins 1988; Berger & Luckmann 1998; Hall 1999; Vanttaja & Järvinen 2006.)



Myös liikunnallinen identiteetti on altis muutoksille. Elämänkulun varrella yksilön liikunnallinen aktiivisuus ja ylipäänsä liikunnan asema ihmisen elämässä voi muuttua useaan otteeseen. Erilaisten elämäkokemusten vuoksi liikuntaan liittyvät yksilölliset merkitykset voivat olla eri ihmisillä hyvin erilaisia. Osalle liikunta merkitsee lähinnä välinettä, jonka avulla voi pitää huolta terveydestään ja kunnostaan. Toisille liikunnan harrastamisessa voi olla kyse itsensä kehittämisestä, kilpailusta ja menestyksen tavoittelusta. Jotkut taas nauttivat ponnistamisen ilosta ja liikunnan tuomasta hyvästä olosta. (Koski 2000, 147.) Osa ihmisistä saattaa puolestaan pitää liikuntaa tarpeettomana ajan ja voimavarojen haaskauksena, johon he eivät ole halukkaita osallistumaan. Lisäksi on muistettava, että yksittäisellä ihmisellä liikuntaan voi liittyä samaan aikaan monenlaisia merkityksiä ja merkitykset voivat vaihdella myös tilannekohtaisesti.

Sosialisaatioteoreettisen näkökulman mukaisesti voidaan ajatella, että jokainen yksilö muodostaa elämänsähistoriansa kuluessa käsityksen itsestään myös liikkujana. Kokemustensa myötä ihmiset voivat arvioida itseään, ovatko he esimerkiksi liikunnallisia, urheilullisia ja aktiivisia liikkujia vai kenties liikunnan vihaajia tai välinpitämättömiä kuntoilun vieroksujia. Samalla kun yksilö tyypittelee itseään ja muita ihmisiä liikunnallisuuden perusteella, hän luo kuvaa itsestään ja omasta paikastaan liikunnan maailmassa tai sen ulkopuolella. Kyse on tällöin liikunnallisen identiteetin omaksumisesta ja rakentumisesta. Koska identiteetti rakentuu ja muuttuu vähitellen lapsuudesta vanhuuteen saakka, on prosessi osin tiedostamaton ja vaikeasti havainnoitava.

Sosialisaatiotutkimuksissa on tapana erottaa toisistaan primaarisosialisaatio ja sekundaarisosialisaatio. Primaarisosialisaatio tapahtuu varhaisessa kasvuympäristössä, primaariryhmässä, jossa opitut arvot, normit ja vuorovaikutuksen mallit luovat perustan yksilön sosiaaliselle ja persoonalliselle olemassaololle. Uudet sukupolvet eivät kuitenkaan suoraan kopioi vanhempiensa arvoja ja normeja, vaan jokainen yksilö luo niihin oman suhteensa elämänsä eri vaiheissa. Sekundaarisosialisaatiolla tarkoitetaan puolestaan sekundaariryhmissä tapahtuvaa oppimista ja toimintaa, joka painottuu varhaislapsuutta myöhempään ikävuosiin jatkuen läpi elämän. Sekundaarisosialisaation merkitys jälkimodernissa yhteiskunnassa on kasvanut. Sitä pidetäänkin erityisen vahvana murrosiässä, jolloin vanhempien arvot saatetaan kyseenalaistaa ja nuori alkaa kiinnittyä vertaisryhmiinsä. Vertaisryhmien lisäksi sekundaarisosialisaatiossa merkittäviä kulttuuristen

käytäntöjen ja ajattelumallien välittäjiä ovat muun muassa päiväkodit, koulut, media ja työelämä sekä uskonnolliset, aatteelliset ja poliittiset ryhmät. Vuosituhannen vaihteen jälkeisessä keskustelussa on nostettu usein esiin myös internetin ja sosiaalisen median merkitys ihmisten arvomaailman, maailmankuvan ja identiteetin muokkaajina. (Antikainen ym. 2006, 37–38; Antikainen 1998, 104; Berger & Luckmann 1998.)

Liikuntaan sosiaalistumista käsittelevissä tutkimuksissa pyritään selvittämään, miten yksilö tulee liikunnan pariin ja miten hänen suhteensa liikuntaan ja osallistumisensa erilaisiin liikuntaharrastuksiin muotoutuu elämänsä aikana. Liikuntaan sosiaalistumiseen vaikuttavat tutkimusten mukaan yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet, yksilölle merkitykselliset henkilöt ja erilaiset yhteiskunnalliset ja kulttuuriset tekijät. (Rautava ym. 2003; Paakkari 2007, 14.) Väestön liikunnallinen aktiivisuus ja liikunnan merkitykset vaihtelevat esimerkiksi eri aikakausina ja erilaisissa yhteiskunnallisissa tilanteissa. Sen vuoksi eri sukupolviin kuuluvilla on toisistaan poikkeavia näkemyksiä liikunnan tärkeydestä ja he myös suosivat erilaisia urheilulajeja tai liikkumisen muotoja (Zacheus 2008).

Liikunnan merkitykset muuttuvat ajan mittaan myös yhteiskunnallisissa linjauksissa ja liikuntaan liittyvien diskurssien painotuksissa, kuten Rantalan (2014) 1900-luvun alkupuolen ja 2010-luvun välisen ajan suomalaisen liikuntapoliittisen keskustelun historiallinen analyysi osoittaa. Rantalan mukaan liikunnan puolestapuhujat ovat sadan vuoden aikana käyttäneet taitavasti hyväkseen kulloisellakin hetkellä yhteiskunnallisesti merkittäviksi määriteltyjä ongelmia ja tarjonneet liikuntaa niiden ratkaisemiseksi. Vielä 1900-luvun ensimmäisellä puoliskolla liikunta-alan toimijat esittivät liikunnan kansalaisen velvollisuutena. 1960-luvulla liikunnan julistettiin sen sijaan olevan kaikkien kansalaisten oikeus. Vasta 2000-luvulla liikunnasta alettiin yleisemmin puhua asiana, joka kuuluu ensisijaisesti yksilön vastuulle. Vastuupuhe on Rantalan mukaan yleistynyt samanaikaisesti kun on alettu keskustella tarpeesta supistaa julkisen sektorin menoja. Poliittiset päättäjät ovat nähneet liikunnassa käyttökelpoisen työkalun, jonka avulla voidaan alentaa terveydenhoitokustannuksia. Liikunta-alan toimijoille tämä on puolestaan tarkoittanut mahdollisuutta korostaa liikunnan yhteiskunnallista merkitystä. Rantalan mukaan terveyttä edistävän liikunnan lisäämiselle on näin ollen ollut suorastaan poliittinen tilaus.

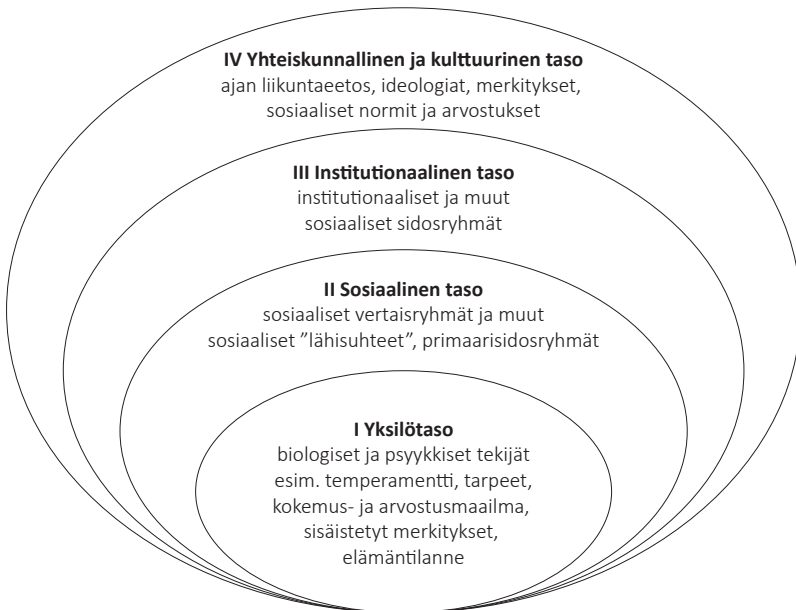
Liikunta-aktiivisuutta saatetaan usein tarkastella yksilötason ilmiönä, mutta tosiasiaa siihen vaikuttavat monet sosiokulttuuriset tekijät.



Scheerder ja kumppanit (2007, 134) ovat jaotelleet liikunta-aktiivisuuteen yhteydessä olevat tekijät neljään eri ryhmään: 1) sukupolveen liittyviin muuttujiin, 2) yksilöön liittyviin muuttujiin, 3) perheeseen liittyviin muuttujiin sekä 4) kouluun ja vapaa-aikaan liittyviin muuttujiin. Yksilöön liittyviä muuttujia ovat esimerkiksi ikä, sukupuoli ja syntymäjärjestys eli se, monesko perheensä lapsi henkilö on. Perheeseen liittyviä tekijöitä ovat perheen koko, vanhempien koulutustaso sekä perheen ja sisarusten liikunta-aktiivisuus. Kouluun ja vapaa-aikaan liittyviin muuttujiin kuuluvat muun muassa opettajat, koulutusjärjestelmä, koulun opetussuunnitelmat sekä kaverit ja mediamaailma, jotka kaikki omalla tavallaan voivat vaikuttaa nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Bauman kumppaneineen (2012) on puolestaan esittänyt vielä edellistä jaottelua laajemman liikuntaan sosiaalistumisen mallin, jossa yksilön liikunnalliseen aktiivisuuteen yhteydessä olevat tekijät on jaettu viiteen eri tasoon: yksilöllisiin, ihmissuhteisiin, ympäristöön, kansalliseen toimintapolitiikkaan sekä globaaleihin seikkoihin liittyviin tekijöihin. Yksilöllisiin tekijöihin kuuluvat sekä fyysiset ominaisuudet että erilaiset psyykkiset tekijät, kuten tiedot ja uskomukset. Ihmissuhteisiin liittyviä tekijöitä ovat perheen, ystävien, työ- ja koulukaverien tuki sekä kulttuuriset normit ja käytännöt. Ympäristötekijöihin kuuluvat sekä sosiaalinen että rakennettu ympäristö. Lisäksi liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttavat alueellinen ja kansallinen toimintapolitiikka, jotka määrittävät liikennejärjestelyjä, kaupunkisuunnittelua ja arkkitehtuuria, puistojen ja ulkoilualueiden rakentamista sekä koulutus- ja terveydenhuoltojärjestelmää. Globaaleja tekijöitä ovat puolestaan taloudellinen kehitys, kaupungistuminen, globaali media ja niin edelleen. Liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen tai hylkäämiseen yhteydessä olevat tekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Niiden keskinäiset vaikutukset voivatkin olla monensuuntaisia.

Samalla kun yksilö altistuu erilaisten tekijöiden vaikutuksille, muotoutuu myös hänen liikunnallinen identiteettinsä ja liikuntasuhteensa. Liikuntasuhde ja liikunnallinen elämäntapa sekä liikunnan arvostaminen tai vastaavasti sen vieroksuminen ja vähättely eivät synny tyhjiössä, vaan niihin vaikuttavat sekä yksilölliset, sosiaaliset että instituutionaaliset tekijät ja myös laajemmin ajassa vallitseva kulttuurinen eetos sekä yhteiskunnan ideologiset ja rakenteelliset tekijät. Kaiken kaikkiaan liikuntaan sosiaalistumisen tekijät voidaan tiivistää edellä olevan perusteella (ks. esim. Scheerder ym. 2007; Bauman 2012) kuviossa 1 esitettyihin päätekijöihin.

Liikuntaan sosiaalistumiseen liittyviä yksilötason tekijöitä ovat esimerkiksi persoonallisuus, sukupuoli ja elämäntilanne sekä liikuntaan liittyvät kokemukset ja arvostukset. Sosiaaliseen tasoon puolestaan liittyvät muun muassa yksilön perheenjäsenet, ystävät ja muut läheiset ihmiset. Kolmanteen tasoon kuuluvat yksilön elämämpiiriin liittyvien instituutioiden, kuten päiväkotien, koulujen, työpaikkojen ja urheiluseurojen toiminta. Näiden lisäksi yksilön liikuntasuhteen muodostumiseen ja liikuntaan sosiaalistumiseen heijastuvat yhteiskunnan ja kulttuurin rakenteet, ideologiat ja liikunnallinen eetos sekä liikunnan arvostus. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikuntasuhteen muotoutumiseen liittyvistä tekijöistä pääasiassa kolmea yksilöitä lähimpänä olevaa vaikutustasoa. Tarkastelussa jäävät vähemmälle huomiolle ennen kaikkea kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät, mutta toisaalta voidaan ajatella, että yhteiskunnallinen ja kulttuurinen ulottuvuus on mukana kaikessa inhimillisessä toiminnassa, jolloin kuvion 1 mukaista jaottelua on



Kuvio 1. Liikuntaan sosiaalistumisen tasot. (Mukaillen Rovio & Saaränen-Kauppinen 2014, 23.)



pidettävä lähinnä liikuntaan sosiaalistumista yksinkertaistavana mallina ja empiirisen tutkimuksen apuvälineenä. Esimerkiksi sukupuolella ei ole kyse pelkästään yksilön biologisesta ominaisuudesta, vaan vahvasti myös sosiaalisesta ja kulttuurisesta kategorisoinnista, joka osaltaan määrittää muun muassa, millaisia liikuntalajeja miehet ja naiset harrastavat.

Liikuntasuhde alkaa rakentua jo elämänkaaren alkuvaiheessa, jolloin lapsi kohtaa ensimmäistä kertaa liikunnan sosiaaliseen maailmaan liittyviä merkityksiä. Lapsuudenaikaisia liikuntakokemuksia onkin pidetty keskeisinä tekijöinä lasten liikunnallisuuden herättämisessä ja heidän liikkumishalunsa ylläpitämisessä. (Koski 2004; ks. myös Perényi 2010, 42.) Liikuntasuhteen muodostumiseen ja myöhempään liikunta-aktiivisuuteen on yhteydessä merkittävästi myös se, millaiseksi liikkujaksi yksilö itsensä kokee eli millainen liikunnallinen identiteetti tai liikunnallinen orientaatio hänellä on. Tässä tutkimuksessa yksilötason (kuvio 1, I taso) tekijöitä edustavat ennen kaikkea vastaajien sukupuoli, ikä ja heidän omaan liikuntaan liittämänsä positiiviset merkitykset (sisäiset kannustintekijät) sekä negatiiviset merkitykset ja liikuntakokemukset (negatiivispainotteiset sisäiset estetekijät).

Yksilöllisten tekijöiden ja omien liikuntakokemusten lisäksi liikuntasuhteen ja liikunnallisen orientaation muodostumiseen vaikuttavat keskeisesti muut ihmiset (kuvio 1, II taso). Lapsen liikuntaan sosiaalistumista käsittelevissä tutkimuksissa on usein korostettu vanhempien keskeistä roolia⁴. Jos vanhemmat ovat liikunnallisesti aktiivisia tai ovat joskus harrastaneet liikuntaa, on todennäköistä, että he opastavat myös lapsiaan liikunnalliseen elämäntapaan. Liikunnallisesti aktiivisessa perheessä lapsi oppii pitämään liikuntaa tärkeänä ja tarpeellisena toimintana, johon on syytä käyttää aikaa. Myös vanhempien penkkiurheilun ja muun kiinnostuksen liikuntaa kohtaan on todettu vaikuttavan myönteisesti lasten liikunnan harrastamiseen. Toisin sanoen lapsi oppii liittämään

4 Esim. Scheerder ym. (2007) näkevät perheeseen liittyvien tekijöiden olevan hyvin keskeisiä lasten liikuntaan sosiaalistumiselle. Tutkimuksessaan he ovat tarkastelleet sitä, mikä yhteys vanhempien ”liikunnallisella pääomalla” (*sports capital*) on tyttöjen liikuntaharrastuksiin osallistumiseen. Kolmena eri vuosikymmenenä (1979, 1989 ja 1999) kootun kyselyaineiston perusteella vapaa-ajan liikuntaharrastuksiin osallistuminen oli selvästi vähentynyt kahden vuosikymmenen aikana ja äidin liikunnallisella pääomalla oli vahvin yhteys teini-ikäisten tyttöjen liikunta-aktiivisuuteen. Vastavastaisia tuloksia on Scheerderin ym. mukaan saatu myös muissa tutkimuksissa.

liikuntaan myönteisiä merkityksiä. Käytännössä vanhemmat saattavat kuitenkin kiinnostua lastensa liikuntaharrastuksesta enemmän vasta harrastuksen edetessä. Tällöin sosiaalistumisprosessissa voi sanoa olevan kyse kaksisuuntaisesta tapahtumasta, jossa myös lapsilla on vaikutusta omien vanhempiansa toimintaan ja ajatteluun. (Rautava ym. 2003.)

Vastaavasti liikkumattomuuden riskin on arvioitu kasvavan, jos lapset eivät saa tukea liikunnan harrastamiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen vanhemmiltaan tai muilta merkityksellisiltä ihmisiltä ja jos vanhemmat eivät itse liiku ja ulkoile lastensa kanssa. Myös vanhempien kiire tai perheen passivoiva elämäntapa sekä turvaton asuinympäristö heikentävät liikunnallista aktiivisuutta. Riskiryhmiin kuuluviksi on nimetty etenkin ylipainoiset, oppimisvaikeuksista kärsivät, kömpelöt ja heikot motoriset taidot omaavat, syrjäseudulla asuvat, vammaiset ja pitkäaikaisairaat sekä viihdemaailman ääressä päivittäin yli neljä tuntia viettävät lapset ja nuoret, jotka ovat omaksuneet istuvan elämäntavan. (Karvinen ym. 2010, 8–14.)

Kodin ja vanhempien merkitys liikuntasosialisatiossa on voimakkaimmillaan varhaislapsuudessa, mutta viimeistään teini-ikään tultaessa kaveripiirin vaikutus tässä suhteessa alkaa korostua entistä enemmän. Joidenkin näkemysten mukaan kaveri- ja vertaisryhmät määrittävät lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä jopa enemmän kuin heidän vanhempansa (Harris 2000). Ystävien kannustuksesta, tuesta ja esimerkistä tulee entistä tärkeämpää samalla kun aikaa vietetään yhä enemmän heidän kanssaan. Vertaisryhmän kautta nuoret saavat tietoa erilaisista harrastuksista ja omaksuvat käyttäytymismalleja sekä sen myötä sosiaalisen paineen toimia samaan tapaan kuin muut ympärillä olevat nuoret. (Ks. Skille 2005, 310.) Murrosiässä nuoret vertaavat itseään toisiin ja pyrkivät selvittämään, millaisina heitä pidetään muiden silmissä. Nuoren identiteetin rakentumisen kannalta on oleellista, mitä hän ajattelee toisten nuorten arvostavan. Jos kaveripiirissä arvostetaan urheilullisuutta ja harrastetaan liikuntaa aktiivisesti, hakeutuu nuori itsekkin helpommin liikunnallisten harrastusten pariin. Samaa sukupuolta olevien ystävien liikunnallisuuden on havaittu etenkin poikien kohdalla kannustavan liikuntaharrastuksiin osallistumiseen. Toisaalta kavereiden vaikutus voi olla myös liikunnasta ja muusta fyysisestä aktiivisuudesta vieraannuttava. On oletettavaa, ettei liikunta houkuttele, jos se ei kuulu parhaiden ystäviensä ajanviettopoihin ja mielenkiinnon kohteisiin. (Lehmuskallio 2007, 24.)



Vanhempien ja vertaisryhmien ohella myös kasvatus- ja koulutusinstituutioilla yhtä lailla kuin liikunta- ja urheiluseuroilla on keskeinen merkitys lasten ja nuorten liikuntasosialisaatioprosessissa (kuvio 1, III taso). Aloittaessaan koulunkäynnin lapsi kohtaa tietynlaisen sosiaalisen todellisuuden ja kulttuurisesti rakentuneen ympäristön, johon hänen pitäisi pystyä sopeutumaan. Sopeutumista määrittävät luonnollisesti myös lasten ja nuorten yksilölliset tekijät. Esimerkiksi liikuntatunneilla pärjääminen riippuu siitä, millaiset fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset valmiudet lapsella on suhteessa koulun vaatimuksiin. Jos kotona on korostettu liikunnan tärkeyttä, harrastettu aktiivisesti liikuntaa ja ohjattu lapsia liikunnan pariin, on lapsen todennäköisesti helppo sopeutua myös koulun liikuntatunneille. Viimeistään koulussa lapsi tulee verranneeksi omaa liikunnallisuuttaan muihin samanikäisiin. Koulu on näin tulkiten perheen ohella yksi tärkeimmistä liikunnallisen identiteetin muotoutumiseen ja liikuntasuhteen kehittymiseen vaikuttavista elämäalueista.

Myös fyysinen asuinympäristö ja tarjolla olevat liikuntapalvelut voivat vaikuttaa oleellisesti ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen sekä haluun ja mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa. Niin sanottua ympäristöstressiä tuottavan fysiologisesti ja psyykkisesti kuormittavan ympäristön on todettu heikentävän liikkumisen halua. Esimerkiksi suurkaupunkien hajanaisen yhdyskuntarakenteen on todettu olevan yhteydessä väestön ylipainoisuuteen ja fyysiseen passiivisuuteen. Epämiellyttäväksi tai turvattomaksi koettu ympäristö vähentää halua liikkua alueella jalkaisin. Kävelyteitä käytetään vähemmän vilkasliikenteisten maanteiden varsilla ja kauppamatkoja tehdään harvemmin kävelen psykofyysisesti kuormittavassa ympäristössä. Elvyttävät ympäristöt, kuten hoidetut puistoalueet, puolestaan vähentävät fysiologista stressiä, parantavat mielialaa ja houkuttelevat liikkumaan sekä vahvistavat liikuntaelämyksiä. Yhdyskuntarakenteella, aluesuunnittelulla ja kaavoituksella voidaan siis joko tukea tai ehkäistä asukkaiden fyysistä aktiivisuutta. Jos asunnot, kaupat, koulut ja työpaikat sijoitetaan kukin omille alueilleen kauaksi toisistaan, tehdään samalla jalankulku ja pyöräily hankalaksi ja turvattomaksi erityisesti lapsille ja vanhuksille. (Paronen 2011.)

Kolmen edellä mainitun tason lisäksi ihmisten liikuntasuhteeseen ja liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat omalta osaltaan yhteiskunnallisen ja kulttuurisen tason tekijät (kuvio 1, IV taso). Tässä tutkimuksessa neljänteen vaikutusulottuvuuteen liittyviä tekijöitä ei tarkastella empiirisesti, mutta niiden merkitys on syytä muistaa, kun tutkitaan ihmisten

liikunnallisen orientaation muodostumista ja muuttumista. Kansalaisten liikunnallinen aktiivisuus vaihtelee esimerkiksi maiden taloudellisen kehitysasteen ja väestön tulotason mukaan. Suhteellisen matalan tulotason maissa kansalaiset ovat fyysisesti aktiivisia lähinnä kotiaskareita tehdesään, töissä ollessaan tai liikkueessaan paikasta toiseen. Sen sijaan korkean tulotason maissa fyysistä aktiivisuutta harjoitetaan muita enemmän juuri vapaa-aikana erilaisten harrastusten parissa. Kansainvälisten vertailujen kannalta ongelmallista tosin on se, että liikunnan harrastamisella ja fyysisellä aktiivisuudella saatetaan tarkoittaa eri maissa hieman eri asioita, eivätkä väestöotoksetkaan ole kaikissa maissa välttämättä aina edustavia, mikä heikentää vertailutietojen luotettavuutta. (Bauman ym. 2012.)

Kuten edellä kerrotun perusteella havaitaan, ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen voivat olla yhteydessä hyvin monenlaiset ja monetasoiset tekijät. Kaikkien erilaisten osatekijöiden huomioon ottaminen yhdessä tutkimuksessa on vaikeaa, mutta joka tapauksessa meidän tulisi olla tietoisia niiden merkityksestä ihmisten liikuntasuhteen kehitymisessä sekä heidän fyysistä aktiivisuuttaan tai passiivisuuttaan selitettäessä ja tulkittaessa. Yksilön tai ryhmän käyttäytymistä selittävässä tulkinnoissa päädytään helposti virhepäätelmiin, jos käyttäytyminen irrotetaan asiayhteydestään ja siitä kulttuurisesta ympäristöstä, jossa se kulloinkin tapahtuu. Kuten Burr (2004, 38) on todennut, ihmisen elämänhistoriaa ja kulttuurista alkuperää ei välttämättä tarvitse tuntea yksityiskohtaisesti, mutta jotakin hänen välittömästä sosiaalisesta ympäristöstään on tiedettävä, jotta voidaan arvioida käyttäytymisen merkitystä ja mielekkyyttä. Tässä tutkimuksessa liikuntasuhteen ja liikunnallisen vapaa-ajanvieton muotoutumista tarkastellaan elämänhistoriallisena sosialisatioprosessina, joka saa alkunsa jo varhaislapsuudessa. Liikuntaa tutkitaan näin ollen ihmisten elämäntapaan ja ympäröivään kulttuuriin liittyvänä ilmiönä, joka saa merkityksensä toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa toimittaessa ja liikunnan yhteydessä saatujen kokemusten myötä. Erityistä huomiota kiinnitämme kodin ja koulun rooliin lasten ja nuorten liikuntasuhteen muotoutumisessa. Yhtenä keskeisenä tutkimustehtävänä on selvittää, miten ja miksi osa nuorista päätyy elämäntapaan, johon ei kuulu liikunnan harrastaminen. Vaikka tutkimustehtävään näyttää sisältyvän liikuntavalistuksellinen ajatus, jonka mukaan liikunnan tulisi kuulua kaikkien ihmisten elämään, ei ilmiötä silti tarkastella niin yksilotteisesti. Pyrkimyksenä on pikemminkin lähestyä ilmiötä ennakkoluulottomasti ja suhtautua liikuntaan vain yhtenä harras-



tuksena muiden joukossa. Yhtä hyvin voitaisiin kysyä aktiivisilta liikkujilta, miksi he harrastavat liikuntaa, vaikka saman ajan voisi käyttää muuhunkin.

1.3 TUTKIMUSKYSYMYKSET, -AINEISTOT JA -MENETELMÄT

Tutkimuksessa kiinnostuksen keskipisteessä on erityisesti vähän liikuntaa harrastavien lasten, teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikuntasuhde, liikunta-aktiivisuuden muutos ja liikuntakokemukset. Tämän lisäksi tarkastelemme myös liikunnallisesti aktiivisempien lasten ja nuorten liikuntasuhdetta ja siihen liittyviä tekijöitä. Vertailuasetelman avulla voidaan analysoida, miten eri liikunta-aktiivisuusryhmät poikkeavat toisistaan. Samalla on mahdollista tulkita liikuntasuhteen muodostumisprosesseja lapsuudesta nuoruuteen. Liikunta-aktiivisuusryhmien vertailu voi auttaa ymmärtämään, miksi osa nuorista liikkuu vain vähän ja miksi joillekin voi muodostua kielteinen suhtautuminen liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksessa etsimme sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia menetelmiä ja aineistoja käyttäen vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten nuoret jakautuvat eri liikunta-aktiivisuusryhmiin ja millaisia muutoksia heidän liikunta-aktiivisuudessaan on tapahtunut vuosikymmenen aikana?
2. Mitkä tekijät ovat yhteydessä eri liikunta-aktiivisuusryhmiin kuuluvien nuorten liikuntakiinnostukseen ja haluun harrastaa liikuntaa?
3. Mitkä ovat eri liikunta-aktiivisuusryhmiin kuuluvien nuorten liikunnan harrastamisen keskeiset merkitysulottuvuudet ja liikunnan harrastamista vähentävät tekijät?
4. Millaisia liikuntakokemuksia vähän liikuntaa harrastavilla nuorilla on ollut elämän eri vaiheissa ja miten nämä kokemukset ovat muokanneet heidän liikuntasuhdettaan?

Määrällisen aineiston keruun ja tulkinnan lähtökohtia

Tutkimuksen määrällinen aineisto koostuu vuosina 2003 ja 2013 samoille turkulaisille lapsille ja nuorille tehdyistä kyselyistä. Kyse on siis pitkäikäistutkimusasetelmasta, joka mahdollistaa tutkimuksessa mukana

olevien henkilöiden liikuntasuhteen ja liikunta-aktiivisuuden muutoksen tarkastelun (ks. esim. Diggle ym. 1998, 1–18). Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan poikkileikkauksenomaisesti vuoden 2013 teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikuntasuhdetta ja -aktiivisuutta sekä niihin liittyviä tekijöitä. Tutkimuksen lähtökohtana on Liikunnan polut elämään -tutkimushankkeessa vuonna 2003 kerätty tutkimusaineisto, jossa hankittiin tietoa turkulaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta ja liikuntasuhteesta. Tuolloin kootussa aineistossa oli mukana sekä lasten että heidän vanhempiansa vastauksia. (Tähtinen ym. 2007.) Vuoden 2013 alussa lähetettiin kymmenen vuoden takaisessa tutkimuksessa mukana olleille seurantakysely, jossa koottiin tietoa nuorten senhetkisestä elämäntilanteesta, vapaa-ajanviettotavoista, hyvinvoinnista ja liikunta-aktiivisuudesta sekä yleensä liikunnan roolista heidän elämässään ja liikuntasuhteen mahdollisista muutoksista.

Tutkimuksen kohderyhmä jaettiin vuoden 2003 lähtötilanteesta kahteen eri ikäryhmään eli 1) alle kouluikäisiin ja 2) kouluikäisiin. Vuoden 2003 tutkimuksen otokseen kuului 3041 lasta ja nuorta. Heistä alle kouluikäisiä oli 1692 kohdekaupungin viideltä eri asuinalueelta. Kouluikäisistä lapsista 764 oli ala-asteikäisiä kahdeksasta eri koulusta. Yläasteikäisiä nuoria aineistossa oli 585 viideltä yläasteelta. Kyselyyn vastasi vuonna 2003 yhteensä 2032 henkilöä (vastanneiden osuus 67 prosenttia). Vuonna 2013 seurantakysely lähetettiin yhteensä 1939 henkilölle eli noin 95 prosentille alkuvaiheen kyselyyn vastanneista. Seurantakyselyyn vastasi 689 henkilöä, joista seitsemän vastaukset olivat niin puutteelliset, että heidät jätettiin tutkimusaineistosta pois. Vuoden 2013 vastausprosenttia (34 %) voi pitää kohtalaisena, sillä pitkittäistutkimuksissa on tyypillistä suhteellisen suuri vastaajien kato (Nummenmaa ym. 1997, 20). Tytöt/naiset olivat vuoden 2013 kyselyyn vastanneissa jonkin verran yliedustettuina, sillä heitä oli yli puolet (57 %) vastaajista. Lisäksi aineistossa painottuivat erityisesti 14–18-vuotiaat vastaajat (teini-ikäiset), sillä 398 oli tähän ikäryhmään kuuluvia (58 %), ja 284 vastaajaa (42 %) kuului 19–28-vuotiaiden nuorten aikuisten ikäryhmään (ks. taulukko 1). Henkilöitä, jotka lähtötilanteessa vuonna 2003 olivat alle kouluikäisiä, nimitämme vuoden 2013 seurantavaiheessa teini-ikäisiksi. Vanhemmasta ikäryhmästä eli vuoden 2003 kouluikäisistä puolestaan käytämme seurantavaiheessa termiä nuoret aikuiset. (Taulukko 1.)



Taulukko 1. Tutkimukseen vastanneiden määrä ja osuudet eri ikäryhmissä vuosina 2003 ja 2013 sekä 2003 eri liikunta-aktiivisuusryhmiin⁵ kuuluvien vastausosuudet vuoden 2013 kyselylomakekyselyssä.

Kyselyyn vastanneet 2003 alle kouluikäiset*			Kyselyyn vastanneet 2003 kouluikäiset*		
	Vastan- neita	%		Vastan- neita	%
Vähän liikkuvia	113	13,1	Vähän liikkuvia	146	12,8
Keskitasoisesti liikkuvia	264	30,7	Keskitasoisesti liikkuvia	402	35,4
Liikunnallisesti aktiivisia	483	56,2	Liikunnallisesti aktiivisia	589	51,8
Yhteensä:	860	100	Yhteensä	1137	100
Vuonna 2013 seurantakyselyyn vastanneet teini-ikäiset, 14–18 v. (vuoden 2003 alle kouluikäisistä) vuoden 2003 liikunta-aktiivisuusryhmäjakojen mukaan tarkasteltuna			Vuonna 2013 seurantakyselyyn vastanneet nuoret aikuiset, 19–28 v. (vuoden 2003 kouluikäisistä) vuoden 2003 liikunta-aktiivisuusryhmäjakojen mukaan tarkasteltuna		
Vuoden 2003 liikunta-aktiivisuusryhmä	Vastan- neita 2013	Vas- taus- pro- sentti	Vuoden 2003 liikunta-aktiivisuusryhmä	Vastan- neita 2013	Vas- taus- pro- sentti
Vähän liikkuvista (n=113)	90	79,6	Vähän liikkuvista (n=146)	40	27,4
Keskitasoisesti liikkuvista (n=264)	142	53,8	Keskitasoisesti liikkuvista (n=402)	105	26,1
Liikunnallisesti aktiivisista (n=483)	166	34,4	Liikunnallisesti aktiivisista (n=589)	139	23,6
Yhteensä (n=860)	398	46,3	Yhteensä (n= 1137)	284	25

* Vuoden 2003 aineistosta alle kouluikäisten lasten liikunta-aktiivisuutta ei saatu määriteltä 34:ltä, vastaavasti vuoden 2013 teini-ikäisistä liikunta-aktiivisuutta ei kyetty määrittelemään yhdeltä vastaajalta. Nämä on jätetty pois tutkimusaineistosta.

Vuoden 2013 kyselyyn saatiin suhteellisen paljon vastauksia kaikista eri liikunta-aktiivisuusryhmistä. Vähän liikkuvissa ryhmissä oli jonkin verran vähemmän katoa kuin muissa liikuntaryhmissä. Vuoden 2003 vähän liikkuvista alle kouluikäisistä lähes 80 prosenttia ja kouluikäisistäkin 27 prosenttia vastasi vuonna 2013 heille lähetettyyn kyselylomakkeeseen.

5 Liikunta-aktiivisuusryhmittely on esitetty taulukossa 2.

seen. Vähän liikkuvien alle kouluikäisten vastausosuuden suuruutta selittää paljolti se, että tähän ikäluokkaan kuuluvat vastasivat muutenkin ahkerammin kyselylomakkeeseen vuonna 2013 kuin vanhemman ikäryhmän jäsenet. Vuonna 2003 alle kouluikäisiin kuuluneiden suurempi vastausprosentti näkyy selvästi myös muiden liikuntaryhmien kohdalla.

Alle kouluikäisille ja kouluikäisille lapsille osoitetut kyselylomakkeet poikkesivat vuonna 2003 toisistaan jonkin verran, mikä johtuu heidän ikäryhmiinsä liittyvän liikunnan ja liikuntaharrastusten luonteen ja muotojen erilaisuudesta. Vanhemmat luonnollisesti täyttivät alle kouluikäisten lomakkeet samalla kun he vastasivat myös itseään ja perhettään yleisemmin koskeviin liikuntakysymyksiin. Kouluikäiset vastasivat itse heitä itseään koskeviin kysymyksiin, kun taas heidän vanhempansa vastasivat omaa ja perheen yleistä liikunta-aktiivisuutta koskeviin kysymyksiin kuten nuoremmassakin ikäryhmässä. Jotta samojen henkilöiden vastauksia eri ikävaiheissa oli mahdollista verrata, tehtiin myös seurantakyselyyn eri ikäryhmille osittain hieman erilaiset kysymykset. Keväällä 2013 toteutetussa seurantakyselyssä 14–18-vuotiaille nuorille suunnattu lomake lähetettiin heidän huoltajansa osoitteeseen, mutta ohjeistuksessa kehoitettiin nuoria vastaamaan kysymyksiin itse. Vanhemmalle ryhmälle eli 19–28-vuotiaille kysely lähetettiin heidän omalla nimellään väestökisterikeskuksen kautta saatuun osoitteeseen.

Vastaajat jaettiin edellä esitetyn ikäluokituksen jälkeen liikunta-aktiivisuusryhmiin siten, että vähän liikkuviin luokitettiin ne, jotka harrastivat omatoimista vapaa-ajan liikuntaa ja/tai osallistuivat urheiluseuran harjoituksiin harvemmin kuin kerran viikossa. Liikunnallisesti keskitasoisiksi määritettiin ne, joilla vastaava liikunta-aktiivisuustaso oli 1–3 kertaa viikossa, liikunnallisesti aktiivisiksi taas ne, jotka liikkuivat tätä enemmän (siis harrastivat liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa). Vuoden 2003 alle kouluikäisten kohdalla jaottelu tehtiin kuitenkin sen perusteella, kuinka paljon he leikkivät päivittäin vapaamuotoisia liikunnallisia leikkejä ja osallistuivat ohjattuihin liikuntaryhmiin vanhempien arvioiden mukaan (ks. taulukko 2).



Taulukko 2. Tutkimuksessa käytettyjen liikunta-aktiivisuusryhmittelyjen kriteerit.

Liikunta-aktiivisuusryhmäjaottelu 2003	Vapaamuotoisen liikunnallisen leikkimisen määrä päivässä ja osallistuminen erilaiseen ohjattuun liikuntaan
<u>Alle kouluikäiset:</u> Vähän liikkuvat Liikunnallisesti keskitasoiset Liikunnallisesti aktiiviset	 leikkivät vapaamuotoisia liikunnallisia leikkejä korkeintaan tunnin päivässä tai leikkivät liikunnallisia leikkejä puoli tuntia päivässä ja osallistuivat johonkin ohjattuun liikuntaan kerran viikossa leikkivät liikunnallisia leikkejä korkeintaan tunnista kahteen tuntiin päivässä leikkivät liikunnallisia leikkejä vähintään tunnista kahteen tuntiin päivässä sekä osallistuivat lisäksi ohjattuun liikuntaan vähintään kerran viikossa
<u>Kouluikäiset:</u> Vähän liikkuvat Liikunnallisesti keskitasoiset Liikunnallisesti aktiiviset	 liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa liikuntaa 1–3 kertaa viikossa liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa
Liikunta-aktiivisuusryhmäjaottelu 2013	Omatoimisen ja/tai urheiluseurassa tapahtuvan liikunnan määrä viikossa
Vähän liikkuvat	liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa
Liikunnallisesti keskitasoiset	liikuntaa 1–3 kertaa viikossa
Liikunnallisesti aktiiviset	liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa

Määrällisessä tutkimusosiossa kysymyksiä avataan pääasiassa prosenttiosuus- ja keskiarvotarkastelujen avulla. Tässä yhteydessä ei ole tarkasteltu eri tekijöiden tilastollisia yhteyksiä eikä muutenkaan analysoitu tarkasteltavien kysymysten yhteyksiä laajemmin eri taustatekijöihin. Tässä raportissa olemme halunneet pikemminkin avata teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikunnan vähäisyyteen – ja yleisemminkin – heidän liikuntasuhteeseensa ja -aktiivisuuteensa liittyvää problematiikkaa. Käytetyt kysymyskokonaisuudet esitetään tarkemmin kunkin kysymyksen tarkastelun yhteydessä tulososassa. Seuraavassa avaamme tarkemmin vain käytetyn ”liikunnan yksilöllisten merkitysten” mittarin rakennetta ja perusteita.

Olemme käyttäneet aiemmissa tutkimuksissamme liikunnan yksilöllisten merkitysten mittarina (ks. esim. Tähtinen ym. 2002; Zacheus ym. 2003; Tähtinen ym. 2007) Henning Eichbergin (1987) kehittämä liikuntakulttuurin ja liikunnanharrastamisen merkitystekijöiden erittelyä. Sen pohjalta olemme laatineet mittariston, joka sisältää 28 osiota, joista 25 liittyy suoraan käyttämäämme liikuntamerkitysjaotteluun (ks. liite 1). Aikaisemmin olemme muodostaneet mittarin eksploratiivisesti pääkomponenttianalyysin mukaan ja suhteuttaneet tämän sitten Eichbergin liikuntamerkitysluokitukseen, joka sisältää ”kunto ja terveys-” ja ”sosiaalisuusulottuvuudet”, jotka Eichberg liittää liikunnan funktionaalisiin merkityksiin. Lisäksi liikunnan merkitysulottuuksia ovat ”rentoutumisen ja nautinnon” sekä ”itsensä ilmaisemisen ja itsensä toteuttamisen” ulottuvuudet, jotka kuuluvat Eichenbergin jaottelussa liikunnan ekspressiivisiin merkityksiin. Näiden lisäksi liikunnan merkitysulottuvuuteen liittyy suorituksellinen ulottuvuus, jota mittarissa edustavat liikunnan kilpailuulottuvuuteen liittyvät kysymykset. Koska olemme todenneet aiemmissa tutkimuksissa (mt.) käyttämämme mittariston muodostuvan viidestä eri ulottuvuudesta, päätimme testata tämän tutkimuksen aineistolla edellä kuvatun mittariston toimivuutta konfirmatorista faktorianalyysia käyttäen. Kyse on siis siitä, kuinka edellä kuvatusta teoreettisesta tulkinnasta muodostettu ja aiempien tutkimusten havaintoihin perustuva liikunnan merkitysrakennemittariston sisältämä malli toteutuu tällä tutkimusaineistolla. Jos malli saa riittävän vahvaa tukea tilastollisesti, voidaan esitettyä teoriaa ja käytettävää mittaristoa pitää validina ja tarkoituksenmukaisena (Nummenmaa ym. 1997, 263, 265; Metsämuuronen 2009, 683–687).

Liikunnan merkitysmittaristoon sisällyitimme ennen sen testaamista viisi merkitysulottuvuutta (kunto- ja terveys-, sosiaalisuus-, kilpailu-



nautinto ja rentoutumis- sekä itsensäilmaisu- ja -toteuttamisulottuvuudet). Kokonaisuus muodostui 24 osiosta, mutta lopullisesta analyysistä jätettiin kuitenkin ”muu perheenikin liikkuu” -osio pois mallista, koska alustavassa tarkastelussa se ei osoittautunut enää kohderyhmän ikäisille oleelliseksi merkitystekijäksi (aiemmin osio oli sisällynyt liikunnan sosiaalisiin merkityksiin). Liitteessä 1 on tarkemmin kuvattu sekä se, miten eri osiot sijoitettiin eri merkitysulottuvuuksiin, kuten myös näin muodostettujen summamuuttujien alfakertoimet, jotka olivat varsin korkeat vaihdellen välillä 0,802–0,892. Liitteessä 1 on kuvattu myös mallin yhteensopivuustarkasteluun liittyvä kuvio, jonka perusteella voidaan todeta kokonaisuuden yhdenmukaisuuden saavan riittävästi tukea, vaikka khin-neliötestin p-arvo ($p < 0,001$) ehdottaakin mallin hylkäämistä. Tämä on tyypillistä kyseisen menetelmän käytön yhteydessä silloin, kun tutkimuksen aineisto on iso, kuten tässäkin tapauksessa on. Myös TLI (Tucker and Lewis index) 0,884 arvo jää jonkin verran raja-arvon alapuolelle, mutta koska se on niin lähellä tätä raja-arvoa ja muut analyysin keskeiset kriteeriarvot eli CFI (Comparative Fit Index) 0,902, RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) 0,073 ja SRMR (standardized Root Mean Square Residual) 0,058 taas puoltavat mallin hyväksymistä (ks. esim. Metsämuuronen 2009, 691–698, 708), voimme todeta mallin perusehtojen täyttyvän.

Analyysi tehtiin ensin koko vuoden 2013 havaintoaineiston pohjalta, minkä lisäksi sama analyysi tehtiin osa-aineistoista sukupuolen ja ikäryhmien mukaisesti. Mallien yhteensopivuus vastasi kokonaisanalyysin tulosta myös näillä osa-aineistoilla, joten malli toimii tässäkin mielessä hyvin. Lisäsimme ”liikunnasta tulee hyvä olo” -osion myös ”nautinto- ja rentoutumis” -ulottuvuuteen, kun se alkuperäisessä mallissamme oli sijoitettu ”kunto- ja terveys” -ulottuvuuden alle. Kuten mallista ilmenee, siitä löytyy muutamia eri ulottuvuuksien osatekijöitä, jotka korreloivat vahvasti jonkin toisen ulottuvuuskokonaisuuden osion kanssa: yksi tällainen yhteys on esimerkiksi liikunnan sosiaaliseen merkitysulottuvuuteen sisältyvän ”voin tavata ystäviäni” -osion ja ”nautinto- ja rentoutumisulottuvuuden” alle sijoittuvan ”se on hauskaa” -osion välillä. Näiden kahden osion voikin katsoa liittyvän läheisesti toisiinsa. Näitä ei ole kuitenkaan käyttämässämme mittarissa sijoitettu saman liikuntamerkityskokonaisuuden alle, koska analyysi ei sitä suoraan esitä. Myös muiden vastaavien yhteyslinkkien välillä oli hyvin looginen yhteys, joten on ymmärrettävää, että

analyysissa ne korreloivat keskenään. Kaiken kaikkiaan konfirmatorisen faktorianalyysin pohjalta voimme todeta liikunnan merkitysulottuvuuksia mittaavan mittariston olevan rakenteeltaan oletuksen mukainen.

Elämäkerta-aineiston kuvaus ja käsittely

Määrällisiä aineistoja ja menetelmiä käyttäen avautuu yhdenlainen näkökulma vähän liikkuvien nuorten liikuntasuhteeseen ja sen muutoksiin. Liikunnan kulttuuristen, sosiaalisten ja yksilöllisten merkitysten tavoittamiseksi on kuitenkin tarpeen soveltaa myös laadullisen tutkimuksen menetelmiä, joiden avulla voidaan päästä lähemmäksi yksilöiden kokemusmaailmaa ja elämänhistoriaa. Tässä tutkimuksessa vähän liikkuvien nuorten ”liikkumattomuuden arvoituksen” ratkaisemiseksi on käytetty määrällisen aineiston lisäksi elämäkerrallisia haastatteluja, joissa nuorille esitettiin heidän elämänkulkuunsa ja liikuntasuhteeseensa liittyviä kysymyksiä. Elämäkerrallisen tutkimusotteen keskeisenä lähtökohtana on tarkastella yksilön elämäntapaa ja hänen eri asioille antamia merkityksiä ilmiönä, jotka muotoutuvat vähitellen elämänhistorian ja sosialisointiprosessin kuluessa. Elämäkerrallista näkökulmaa sovellettaessa tavoitteena on matemaattisen mittaamisen sijasta ilmiön ymmärtäminen (Ferrarotti 2003; Merrill & West 2009). Tästä syystä näkökulma sopii hyvin myös liikuntakokemusten ja liikuntasuhteen tutkimiseen.

Haastateltavat valittiin niiden joukosta, jotka kyselylomakevastausten perusteella kuuluivat kyselyhetkellä vuonna 2013 vähän liikkuvien ryhmään ja jotka olivat antaneet suostumuksensa osallistua tarvittaessa haastatteluun. Kaiken kaikkiaan tehtiin 19 yksilöhaastattelua, joista neljä toteutettiin sähköpostihaastatteluina. Kaikki haastattelut litteroitiin, mutta osa tehdyistä haastatteluista päätettiin kuitenkin jättää tarkastelun ulkopuolelle. Vaikka kaikki haastatteluun valitut olivat kyselylomaketta täyttäessään ilmoittaneetkin harrastavansa liikuntaa vain vähän tai ei lainkaan, osoittautui neljä heistä melko paljon liikkuviksi, eikä heidän haastattelujaan sen vuoksi otettu mukaan tarkasteluun. Kun lisäksi sähköpostihaastattelujen anti jäi huomattavasti niukemmaksi kuin kasvokkain tehtyjen haastattelujen, jätettiin myös sähköpostivastaukset tarkastelun ulkopuolelle. Haastattelutekstien tarkemman lähiluvun jälkeen tarkastelun ulkopuolelle päätettiin jättää vielä kolme liikuntatarinaa, koska niissä



kerrotut asiat tulivat esiin jo muiden mukaan valittujen tarinoiden kautta.⁶ Aineiston karsinnan jälkeen varsinaiseen analyysivaiheeseen valittiin siis lopulta kahdeksan nuoren liikuntaelämäkerrat, joissa oli monipuolisimmin kuvailtu omaa liikuntasuhdetta ja liikuntakokemuksia lapsuudesta nykyhetkeen saakka. Kahdeksasta vähän liikkuvasta nuoresta kuusi kuului nuorten aikuisten ikäryhmään ja kaksi teini-ikäisten ryhmään.

Kaikki haastattelut tehtiin ja nauhoitettiin Turun yliopiston tiloissa. Haastatteluissa edettiin ennakolta laaditun teemarungon mukaan. Haastattelut kestivät yleensä noin tunnin, mutta pisimmillään aikaa kului kaksikin tuntia. Litteroituina haastattelut olivat pituudeltaan 17–30 sivun mittaisia (fontti: Times New Roman 12, riviväli 1,5). Haastattelun alkuvaiheessa nuorilta kysyttiin alustavia taustatietoja heidän senhetkisestä elämäntilanteestaan sekä suhtautumisesta terveys-suosituksiin ja terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Tämän jälkeen haastateltavia pyydettiin muistelemaan omaa lapsuudenaikaista liikunta-aktiivisuutta sekä vanhempien liikuntatottumuksia ja vanhempien suhtautumista lastensa liikunnan harrastamiseen. Varhaislapsuusajan muistelun jälkeen keskusteltiin koulumuistoista ja koululiikuntakokemuksista. Lisäksi oltiin kiinnostuneita kaveripiirin liikunnallisuudesta, omasta vapaa-ajan liikunnasta ja arkiliikunnasta sekä suhtautumisesta penkkiurheiluun. Lopuksi haastateltavia pyydettiin vielä tiivistämään lyhyesti oma liikuntahistoria ja liikuntasuhteen muutokset lapsuudesta nykyhetkeen saakka.

Nuorten elämäkerrallisten haastattelujen analyysissä sovellettiin muun muassa Alasuutarin (1999, 39–44) esittämää tulkintaprosessia, jossa erilaisia havaintoja aluksi pelkistetään ja lopulta päädytään ”arvoituksen ratkaisemiseen”.⁷ Käytännössä haastatteluaineiston käsittely aloitettiin

- 6 Vaikka jokaisen henkilön elämäntarina on aina yksilöllinen, on samassa kulttuurissa ja samankaltaisissa perheoloissa kasvaneiden sekä samanikäisten tarinoissa aina paljon yhtäläisyyksiä. Toisaalta laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on yleistämisen sijasta ymmärtää tutkittavana olevaa ilmiötä, joten tapausten määrän lisääminen ei olisi tässä yhteydessä tuonut tutkimukseen mitään lisäarvoa vaan ainoastaan tarpeetonta toistoa.
- 7 Havaintojen pelkistämisen ensimmäisessä vaiheessa aineistoa tarkastellaan tietystä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta ja samalla kiinnitetään huomiota kysymyksenasettelun kannalta oleellisiin seikkoihin. Pelkistämisen toisessa vaiheessa puolestaan karsitaan havaintojen määrää yhdistämällä niitä harvemmiksi havaintojen määräksi ja etsitään havaintojen yhteisiä piirteitä. Arvoituksen ratkaiseminen tarkoittaa Ala-

litteroinnista, jonka jälkeen jokaisesta haastattelusta tehtiin muutaman sivun mittainen tiivistelmä, jossa käytiin lyhyesti läpi haastateltavan taustatietoja, lapsuutta, liikuntakokemuksia, liikunnalliseen identiteettiin liittyviä seikkoja sekä liikuntasuhteen nykytilaa ja tulevaisuuden näkymiä. Pyrkimyksenä oli kiteyttää ja pelkistää haastattelut tietynlaisiksi ydintarinoiksi ja nostaa esiin liikuntasuhteen muotoutumisen kannalta keskeisiä seikkoja, joita vertailemalla saattoi tehdä päätelmiä vähän liikkuvien nuorten elämänculusta ja liikuntasuhteesta. Näin haluttiin selvittää, oliko kaikilla haastateltavilla nuorilla ollut esimerkiksi senkaltaisia liikuntakokemuksia, jotka voisivat tehdä ymmärrettäväksi, miksi liikunta ei kyse-lyhetkellä ollut osa heidän elämänsä. Tiivistelmien lisäksi tehtiin muun muassa haastateltavien liikuntasuhteeseen ja liikuntakokemuksiin liittyviä taulukointeja, joilla saatiin pelkistettyä monipolvisen haastattelutekstin sisällöstä oleellisia seikkoja tiiviimpään muotoon. Taulukointien tarkoituksena ei ollut vain laskea erilaisten havaintoyksiköiden osuuksia vaan käyttää niitä menetelmällisinä apuvälineinä, jotka auttoivat havaitsemaan haastateltavia nuoria yhdistäviä ja erottavia tekijöitä. (Ks. liitteet 2 ja 3.)

Jokaisesta haastattelusta kirjattiin ylös elämäntapahtumia, avainkokemuksia ja käännekohtia, jotka olivat vaikuttaneet liikuntasuhteeseen ja joiden jälkeen liikkuminen oli vähentynyt tai loppunut kokonaan. Lisäksi kiinnitettiin huomiota siihen, millaisia merkityksiä nuoret liittävat liikuntaan ja mitkä seikat mahdollisesti toistuvat useissa kertomuksissa. Kertomusten perusteella oli mahdollista myös kuvata, millainen oli haastateltujen nuorten liikunnallinen identiteetti, toisin sanoen millaisiksi liikkujiksi he kokivat itsensä ja miten he määrittivät oman paikkansa liikuntasuhteen eri osa-alueilla; kokivatko he olevansa hyviä vai huonoja liikunnassa, harrastivatko he penkkiurheilua, osallistuivatko he liikunnan järjestötoimintaan, urheiluseurojen talkootyöhön tai valmennustyöhön ja niin edelleen. Haastattelujen tarkan lähiluvun ja havaintojen pelkistämisen jälkeen päädyttiin lopulta tyypittelemään vähän liikkuvat nuoret heidän liikuntaelämäkertansa ja liikuntaidentiteettinsä perusteella kolmeen erilaiseen ryhmään, joita käydään tarkemmin läpi raportin kolmannessa osassa.

suutarin (1999) mukaan sitä, että aineiston luokittelun ja havaintojen pelkistämisen sekä niistä saatujen johtolankojen perusteella tehdään merkitystulkintoja tutkittavasta ilmiöstä. Arvoituksen ratkaisemista voidaan siis nimitää myös tulosten tulkinnaksi.



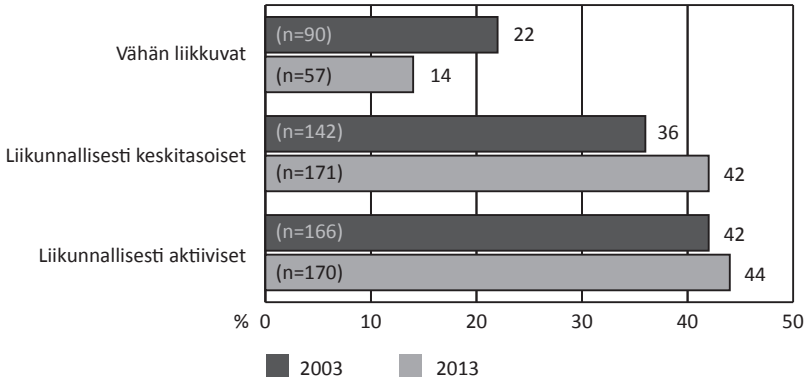
2 Liikunnan asema ja merkitykset teini-ikäisten ja nuorten aikuisten elämässä

2.1 LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA SIINÄ KYMMENEN VUODEN AIKANA TAPAHTUNEET MUUTOKSET

Ihmisten liikuntatottumukset ovat olleet yleinen teema viime vuosikymmeninä yhteiskunnallisissa ja liikuntapoliittisissa keskusteluissa sekä alan tutkimuksissa. Lähinnä on kannettu huolta ihmisten liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta, olipa kyse sitten arkiliikunnasta tai aktiivisemmasta liikunnan harrastamisesta. Liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden on yleisesti katsottu koskevan kaikkia elämänkaaren vaiheita, leikki-ikäisistä ikäihmisiin saakka. Kun ajatellaan lapsuuden ja nuoruuden vuosia, liikunnan määrän väheneminen ajoittuu tutkimusten mukaan erityisesti teini-ikään (Aira ym. 2013b), mutta Rovion ja Pyykkösen (2011) mukaan todellisia ”vaaran vuosia” liikuntasuhteen heikkenemiselle ovat myös ikävuodet 18–35. Teini-ässä ja nuorena aikuisena tapahtuu monia elämänmuutoksia, jotka saattavat vaikeuttaa säännöllisen liikunnan harrastamista ja suunnata mielenkiinnon muille elämänalueille. Tässä raportin osiossa tarkastellaan teini-ikäisten (14–18 v.) ja nuorten aikuisten (19–28 v.) liikunta-aktiivisuutta ja liikunnan harrastamista aluksi poikkileikkausaineistolla vuosien 2003 ja 2013 tilanteiden pohjalta. Sen jälkeen tutkitaan liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneita muutoksia pitkäaikaistutkimusaineiston avulla.

Tutkimusaineiston teini-ikäiset olivat vuonna 2003 alle kouluikäisiä (3–7-vuotiaita). Heidän vanhempiansa arvion mukaan noin viidennes oli lapsena ollut vähän liikkuvia, reilu kolmasosa oli ollut keskitason liikkujia ja vähän yli 40 prosenttia aktiivisia liikkujia (ks. kuvio 2). Kymmenen vuoden aikana eri liikunta-aktiivisuusryhmiin kuuluvien osuuksissa oli tapahtunut jonkin verran muutoksia. Vuonna 2013 tutkimukseen osallistuneista teini-ikäisistä vähän liikkuvia oli enää 14 prosenttia. Samaan aikaan liikunnallisesti keskitasoisten ja aktiivisten osuudet olivat vastaavasti

hieman lisääntyneet. Vuonna 2013 näihin kahteen liikkujaryhmään kuului suunnilleen sama määrä vastaajista eli runsaat 40 prosenttia molempiin. Vähän tuonnempana tarkastellaan tarkemmin, miten tämä muutos kosketti eri liikunta-aktiivisuusryhmiin kuuluvia.



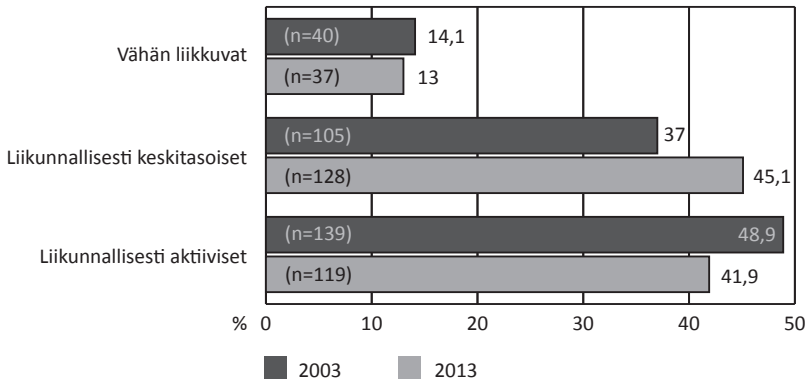
Kuvio 2. Vuoden 2013 teini-ikäisten (14–18 v.) jakautuminen liikunta-aktiivisuusryhmiin vuosina 2003 ja 2013.

Myös vuoden 2003 kouluikäisten liikunta-aktiivisuudessa oli tapahtunut jonkin verran muutoksia (ks. kuvio 3). Vuonna 2003 lähes puolet kouluikäisistä sijoittui liikunnallisesti aktiivisten joukkoon ja runsas kolmannes liikunnallisesti keskitasoisten ryhmään. Vähän liikkuvien kouluikäisten osuus oli tuolloin 14 prosenttia. (Vähän liikkuvien teini-ikäisten osuus vuonna 2003 oli siis ollut samansuuruinen kuin vuoden 2013 teini-ikäisten ryhmässä, ks. kuvio 2 ja 3.) Kymmenen vuotta myöhemmin – nuorina aikuisina – sama joukko jakautui siten, että vähän liikkuvien osuus oli pysynyt jokseenkin ennallaan, mutta liikunnallisesti aktiivisten osuus oli pienentynyt jonkin verran. Kohderyhmän liikunta-aktiivisuus oli siis yleisellä tasolla heikentynyt jossakin määrin teini-ikästä aikuisikään tultaessa, mutta muutos ei ollut yhtä selvä kuin edellä alle kouluikäisestä nuoreksi varttuneiden kohdalla.

Kansainvälisen vertailun perusteella tiedetään, että monissa maissa nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee etenkin yläkouluikässä. Suomessa



tämä pudotus on erityisen jyrkkä. (Aira ym. 2013a ja b.) Tämä vähenemistendenssi oli havaittavissa tämänkin tutkimuksen nuorten aikuisten joukossa, vaikka sinänsä vähän liikkuvien määrässä ja osuudessa ei tapahtunut juurikaan muutosta. Muutos kosketti ennen kaikkea aktiivisten liikkujien ryhmää, jonka osuudessa tapahtui kymmenen vuoden aikana seitsemän prosenttiyksikön lasku. Samaan aikaan liikunnallisesti keskitasoiseen ryhmään kuuluvien nuorten aikuisten osuus nousi suurin piirtein saman verran kuin liikunnallisesti aktiivisten osuus laski. (Kuvio 3.)



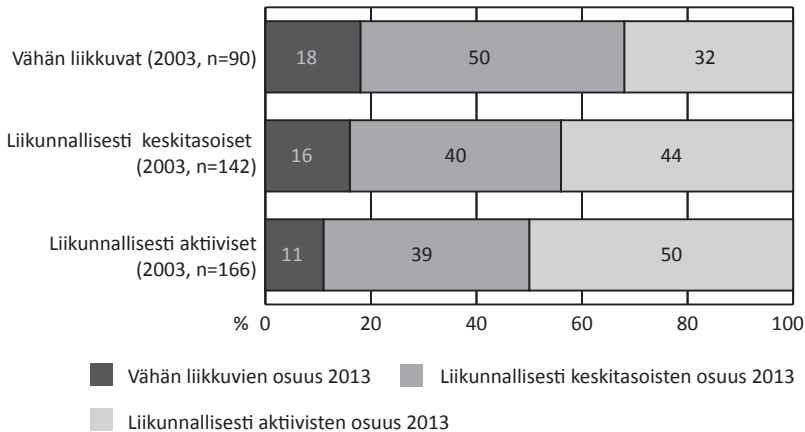
Kuvio 3. Vuoden 2013 nuorten aikuisten (19–28 v.) jakautuminen eri liikunta-aktiivisuusryhmiin vuosina 2003 ja 2013.

Molemmissa tarkasteltavissa ikäryhmissä keskitason liikkujaryhmään tuli siis uusia jäseniä, mutta ”tulosuunnat” olivat vastakkaisia; kun vuonna 2013 teini-ikäisten ryhmässä keskitason liikkujiin oli tullut lisää väkeä vähän liikkuvien joukosta (ks. kuvio 2), oli nuorten aikuisten kohdalla keskitason liikkujaryhmän lisäys tulosta siitä, että liikunnallisesti aktiiviset olivat syystä tai toisesta vähentäneet liikkumistaan (ks. kuvio 3).

Kuten edellä ilmeni, ainakin osalla tutkimuksessa mukana olleista liikunta-orientaatio oli muuttunut kymmenen vuoden aikana. Toisin sanoen liikuntaryhmien kokoonpanot eivät pysy samoina vuosien aikana, vaan osa liikunnallisesti aktiivisista saattaa vähentää liikkumistaan merkittävästi, kun taas vähemmän liikkuvat voivat jossakin elämänvaiheessaan

innostua liikkumaan paljonkin. Liikuntaan liittyvän sosialisatioprosessin kannalta ilmiö on niin merkittävä, että sitä on syytä tarkastella tarkemmin.

Kun tarkastellaan ensiksi ikäryhmää, johon kuuluvat henkilöt olivat vuonna 2003 alle kouluikäisiä ja siis vuonna 2013 teini-ikäisiä, voidaan todeta, että kaikissa liikunta-aktiivisuusryhmissä tapahtui merkittäviä muutoksia kymmenen vuoden aikana. Vuonna 2003 vähän liikkuneista enää vain 18 prosenttia kuului vähän liikkuvien ryhmään vuonna 2013, puolet oli siirtynyt liikunnallisesti keskitasoisten ryhmään ja noin kolmannes liikunnallisesti aktiivisten ryhmään. (Kuvio 4.)



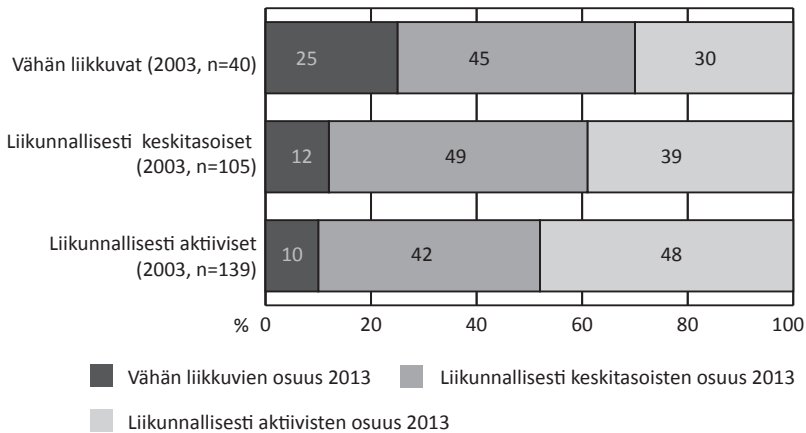
Kuvio 4. Vuonna 2003 alle kouluikäisenä eri liikunta-aktiivisuusryhmiin kuuluneiden lasten sijoittuminen vastaaviin liikunta-aktiivisuusryhmiin teini-ikäisinä vuonna 2013.

Vastaavasti vuonna 2003 liikunnallisesti keskitasoisten ryhmään kuuluneista vain 40 prosenttia kuului kymmenen vuotta myöhemmin tähän samaan ryhmään, 16 prosenttia heistä oli vähentänyt liikuntaansa siinä määrin, että he kuuluivat nyt vähän liikkuvien ryhmään. Lähes puolet, eli 44 prosenttia oli lisännyt liikuntaansa niin paljon, että he sijoittuivat vuonna 2013 liikunnallisesti aktiivisten ryhmään. Toisin sanoen tässäkin liikunta-aktiivisuusryhmässä muutokset olivat olleet kymmenen vuoden aikana merkittäviä. Sama ilmiö toistui myös liikunnallisesti aktiivisten



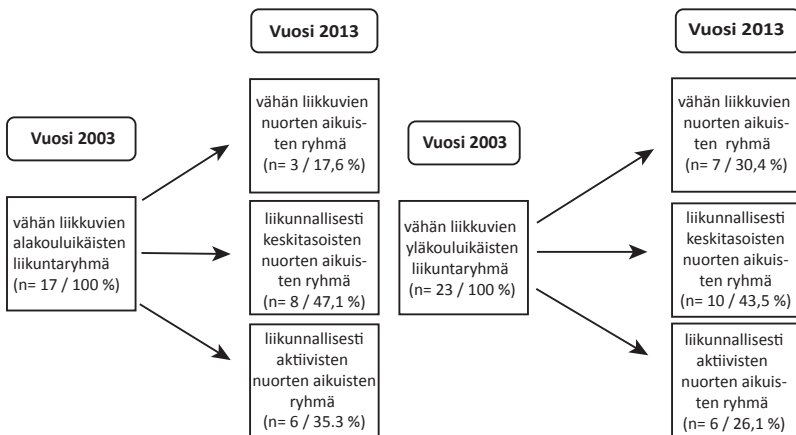
lasten ryhmässä, sillä vuonna 2013 enää puolet heistä sijoittui aktiivisten ryhmään, 39 prosenttia oli siirtynyt liikunnallisesti keskitasoisten joukkoon ja loput 11 prosenttia olivat vähentäneet liikkumistaan niin paljon, että he kuuluivat vähän liikkuvien ryhmään. (Kuvio 4.)

Nuorten aikuisten ikäryhmän kohdalla on havaittavissa vastaavanlaista ”siirtymää” kuin teini-ikäistenkin ryhmässä. Liikunnallisesti aktiivisten ryhmään vuonna 2003 kuuluneista noin puolet oli vähentänyt liikkumistaan siinä määrin, että he kuuluivat vuonna 2013 joko liikunnallisesti keskitasoisten ryhmään (42 %) tai vähän liikkuvien ryhmään (10 %). Vajaa puolet (48 %) oli näin ollen pysynyt edelleen liikunnallisesti aktiivisten joukossa. Samansuuntaisia muutoksia oli tapahtunut myös liikunnallisesti keskitasoisilla, joista osa sijoittui vuonna 2013 vähän liikkuviin (12 %) ja osa liikunnallisesti aktiivisiin (39 %). Suurin muutos kymmenen vuoden aikana oli tapahtunut vähän liikkuvien ryhmän sisällä. Vuonna 2003 vähän liikkuneista enää vain neljäsosa sijoittui vuonna 2013 vähän liikkuviin, 45 prosenttia oli lisännyt liikuntaansa niin, että he kuuluivat liikunnallisesti keskitasoiisiin ja noin kolmannes oli lisännyt liikkumistaan niin paljon, että he sijoituivat vuonna 2013 liikunnallisesti aktiivisten ryhmään. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Vuonna 2003 kouluikäisenä eri liikunta-aktiivisuusryhmiin kuuluneiden sijoittuminen vastaaviin liikunta-aktiivisuusryhmiin nuorina aikuisina vuonna 2013.

Kaikissa liikunta-aktiivisuusryhmissä oli siis tapahtunut aktiivisuustason suhteen selviä muutoksia, joko liikunnan vähentymisen tai lisääntymisen suuntaan. Merkittävin huomio tässä suhteessa on se, että suurin osa kouluikässä vähän liikkuneista oli lisännyt selvästi liikunnan harrastamista varhaiseen aikuisikään tullessaan, vaikka usein juuri tästä ryhmästä kannetaan suurinta huolta. Liikunta-aktiivisuuden muutoksen tarkastelun syventämiseksi tarkastellaan vielä sitä, millaisia liikkujia vuonna 2003 vähän liikkuvat *alakouluikäiset* ja *yläkouluikäiset* olivat nuorina aikuisina vuonna 2013. Kuvioista 6 nähdään, että alakouluikässä vähän liikkuneista (n=17) alle viidennes oli täysin saavutettuaankin vähän liikkuvien ryhmässä. Näin ollen selvä enemmistö (82 %) oli lisännyt liikunnallista aktiivisuutta. Yläkouluikässä vähän liikkuneista sen sijaan huomattavasti suurempi osuus, eli hieman vajaa kolmannes, oli kymmenen vuoden kuluttuakin vähän liikkuvia. Vaikka siis suurin osa (noin 70 %) vuoden 2003 vähän liikkuneista yläkouluikäisistä oli kymmenen vuotta myöhemmin eli nuorina aikuisina lisännyt liikunnastaan, viittaisi tulos siihen, että vähän liikkuville liikunnan harrastamisen lisääminen on sitä hankalampaa, mitä vanhemmaksi vartutaan. Tulokseen on kuitenkin suhtauduttava varauksella, sillä vähän liikkuvien koulu-ikäisten määrä oli jo lähtötilanteessa vuonna 2003 varsin pieni.



Kuvio 6. Vuonna 2003 vähän liikkuvien ryhmään kuuluneiden alakoulu- ja yläkouluikäisten sijoittuminen liikunta-aktiivisuusryhmiin nuorina aikuisina vuonna 2013.



Kun tarkastellaan vuoden 2013 vähän liikkuvien nuorten aikuisten ryhmää kokonaisuudessaan (alakoulu- ja yläkouluikäiset yhteensä, n=40), voidaan olettaa, että ainakin osa heistä tulee tulevaisuudessa aktivoitumaan liikunnallisesti, kuten vähän liikkuvien ryhmissä on aiempinakin vuosina tapahtunut. Tätä tulkintaa tukee se, että omasta vähäisestä liikunta-aktiivisuudestaan huolimatta 67 prosenttia heistä koki liikunnan harrastamisen vähintään melko tärkeäksi ja 93 prosenttia totesi voivansa ajatella harrastavansa liikuntaa tulevaisuudessa. Lisäksi 75 prosenttia vuonna 2013 vähän liikkuneista nuorista aikuisista sanoi aloittaneensa vuoden sisällä liikuntaharrastuksen tai ainakin aikoneensa lisätä satunnaisesti liikkumistaan. Nämä luvut antavat ymmärtää, että suurella osalla vähän liikkuvista nuorista aikuisista oli myönteinen suhde liikunnan harrastamiseen. Teini-ikäisten vähän liikkuvalla ryhmällä vastaavat osuudet olivat samaa suuruusluokkaa, joten todennäköisesti heistäkin osa aktivoituu oman liikuntansa suhteen lähivuosina. Jonkinlaista painetta liikunnan lisäämiseen tuntui aineiston keruuhetkellä olevan monilla tutkimukseen osallistuneilla nuorilla riippumatta siitä, mihin ikäryhmään tai liikunta-aktiivisuusryhmään he kuuluivat. (Ks. tarkemmin Vanttaja ym. 2015.)

2.2 LIIKUNTAKIINNOSTUSTA HERÄTTÄNEET JA YLLÄPITÄNEET TEKIJÄT

Liikuntaan sosiaalistumisen näkökulmasta keskeinen kysymys on, mitkä tekijät saavat lapset ja nuoret kiinnostumaan liikunnasta ja sen harrastamisesta. Seuraavaksi tarkastellaan, mitkä tahot ja tekijät olivat teini-ikäisten ja nuorten aikuisten omasta mielestä merkittävimmän vaikuttaneet heidän liikuntakiinnostuksensa heräämiseen. Tämän jälkeen tarkastellaan oma-kohtaisen liikunnan kannustintekijöitä sekä tekijöitä, jotka vaikuttivat siihen, etteivät vastaajat olleet liikunnallisesti aktiivisempia kuin olivat. Tarkastelussa eri tekijöitä puntaroidaan ikäryhmien, liikunta-aktiivisuusryhmien ja sukupuolten eroja vertaillen. Taulukossa 3 on listattu seitsemän tärkeintä nuorten vastauksissa mainittua tahoja.

Taulukko 3. Liikuntakiinnostuksen tärkeimmät herättäjät teini-ikäisillä ja nuorilla aikuisilla vuonna 2013 liikunta-aktiivisuuden ja sukupuolen mukaan.

Tahot, jotka ovat vaikuttaneet omaan liikuntakiinnostukseen paljon tai erittäin paljon	Teini-ikäiset			Nuoret aikuiset		
	vähän liikkuvat teini-ikäiset (n=51–53) %	muut teini-ikäiset (n=334–344) %	kaikki (n=392–397) %	vähän liikkuvat nuoret aikuiset (n=35–36)*	muut nuoret aikuiset (n=237–242)	kaikki (n=272–278)
Ystävät	13 ^{***p}	34	31	14 ^{***p}	43	39
Urheiluseura	4	30	26	17 ^p	28	26
Omat vanhemmat	9 ^t	20	21	6	21	19
Suosikkiurheilija/ -joukkue	0	17 ^p	14	3	10 ^p	9
Televisio	8 ^t	12	11	3	9	8
Sisarukset	2	11	10	9	13	14
Koulu yleensä	8	9	8	6 ^p	10	10

* vähän liikkuvien nuorten aikuisten ryhmässä oli vain 11 miestä, joten tähän liittyvien tulokintojen kanssa tulee olla varovainen

+p= ryhmässä pojista/miehistä 10–20 % suurempi osa kuin tytöistä/naisista arvioi kyseisen taustatekijän vaikuttaneen paljon tai erittäin paljon kiinnostuksen heräämiseen liikuntaa kohti

++p= ryhmässä pojista/miehistä 20–29 % suurempi osa kuin tytöistä/naisista arvioi kyseisen taustatekijän vaikuttaneen paljon tai erittäin paljon kiinnostuksen heräämiseen liikuntaa kohti

+++p= ryhmässä pojista/miehistä 30–39 % suurempi osa kuin tytöistä/naisista arvioi kyseisen taustatekijän vaikuttaneen paljon tai erittäin paljon kiinnostuksen heräämiseen liikuntaa kohti

+t= ryhmässä tytöistä/naisista 10–19 % suurempi osa kuin pojista/naisista arvioi kyseisen taustatekijän vaikuttaneen paljon tai erittäin paljon kiinnostuksen heräämiseen liikuntaa kohti

Vuonna 2013 sekä teini-ikäisten että nuorten aikuisten ryhmässä keskeisimmiksi oman liikuntakiinnostuksen heräämiseen vaikuttavista taustatekijöistä nostettiin ystävät, urheiluseurat ja omat vanhemmat. Näiden lisäksi seitsemän merkittävimmän vaikuttajatahon joukkoon kuuluivat ”suosikkiurheilija tai urheilujoukkue”, televisio, sisarukset ja koulu. Kuten taulukosta 3 ilmenee, näistä kolme ensin mainittua tekijää olivat olleet



selvästi suuremmalle osalle (19–39 %:lle) merkityksellisempiä kuin neljä muuta listalle noussutta tekijää (8–14 %:lle).⁸ Seuraavassa tarkastellaan näihin seitsemään tärkeimpään ”vaikuttajatahoon” liittyviä tekijöitä hieman tarkemmin.

Ystävät ja vanhemmat monen nuoren liikuntakiinnostuksen heräämisen taustalla

Molemmissa tarkasteltavissa ikäryhmissä keskeisimmäksi oman liikuntakiinnostuksen heräämiseen paljon tai erittäin paljon vaikuttaneista tahoista nousivat ystävät. Teini-ikäisistä näin arvioi 31 prosenttia ja nuorista aikuisista 39 prosenttia (taulukko 3). Havainto ei sinänsä ole yllättävä, sillä lapsille ja nuorille kaveri- ja vertaisryhmien merkitys sosiaalisten mallien antajina ja samaistumiskohteina on merkittävä. Yleisemminkin lapsuudessa ja nuoruusiässä oma identiteetti rakentuu paljolti ryhmässä toimimisen kautta ja vertailemalla itseään muihin samanikäisiin (esim. Corsaro 2005). Tämä koskee myös lasten ja nuorten liikuntakiinnostuksen syntymistä ja muodostumista. ”Liikunnan kenttien” on katsottu tarjoavan kaikenikäisille mahdollisuuksia luoda ja ylläpitää muun muassa ystävyys- ja kaveruussuhteita sekä kokea omaan liikuntaryhmäänsä liittyvää yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Esim. Biddle ym. 1998; Wold & Hendry 1998; Koski 2016.) Vertaisryhmän kautta nuoret saavat sekä tietoa erilaisista harrastuksista että käyttäytymismalleja ja sen myötä sosiaalisen paineen toimia samaan tapaan kuin muut ympärillä olevat nuoret (ks. Skille 2005, 310). Murrosiässä nuoret vertaavat itseään toisiin ja pyrkivät selvittämään, millaisina heitä pidetään muiden

8 Kyselylomakkeessa oli kymmenen väittämää, joista jokaisen kohdalla vastaajan tuli arvioida sen vaikutusta omaan liikuntakiinnostukseen elämän eri vaiheissa. Tämän lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa kysymyksen kohdalla olleeseen avoimeen kysymykseen jokin muu tekijä. Jokaisen väittämän kohdalla (myös avoimen vastauksen kohdalla) vastaajat arvioivat seitsemänportaisella asteikolla, kuinka paljon kyseinen taho oli vaikuttanut heidän liikuntakiinnostukseensa (1 vähentänyt erittäin paljon – 7 lisännyt erittäin paljon). Koska vastaajat arvioivat jokaisen väittämän kohdalla tämän merkitystä itselleen, saattoi merkittäviä vaikuttajatahoja kertyä yhdelle vastaajalle useita. Tätä vaikuttajatahojen kasautumisilmiötä tarkastellaan lähemmin luvun lopussa.

silmissä. Nuoren identiteetin rakentumisen kannalta on oleellista, mitä hän ajattelee toisten nuorten arvostavan. Jos kaveripiirissä arvostetaan esimerkiksi urheilullisuutta ja harrastetaan liikuntaa aktiivisesti, hakeutuu nuori itsekkin helpommin liikunnallisten harrastusten pariin. Samaa sukupuolta olevien kavereiden liikunnallisuuden on havaittu etenkin poikien kohdalla kannustavan liikuntaharrastuksiin osallistumiseen. (Lehmuskallio 2007, 24.)

Yleisesti voidaan todeta, että vähän liikkuvilta teini-ikäisiltä ja nuorilta aikuisilta näyttivät puuttuvan ystävien antamat virikkeet, jotka olisivat herättäneet heissä kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Myöskään sisaruksiltaan he eivät olleet saaneet liikuntaan innostavaa tukea, mutta toisaalta sisarukset olivat melko harvoin olleet muillekaan vastaajille merkittäviä liikuntakiinnostuksen herättäjiä. Aktiivisemmille liikkujille ystävien merkitys kiinnostuksen herättäjänä oli molemmissa ikäryhmissä selvästi suurempi (34–43 prosentille tärkeä kiinnostuksen herättäjä) kuin vähän liikkujille. Yleisesti ottaen ystävien merkitys liikuntakiinnostuksen muodostumisessa oli molemmille sukupuolille yhtä suuri. Kuitenkin vähän liikkuvien ryhmissä molemmissa ikäluokissa ystävien merkitys liikuntakiinnostuksen herättäjänä oli huomattavasti suurempi pojille/miehille kuin työille/naisille.

Ystävien ohessa omat vanhemmat olivat olleet molemmissa ikäryhmissä noin viidennekselle keskeisiä liikuntakiinnostuksen herättäjiä. Perheiden katsotaankin usein olevan avainasemassa lasten ja nuorten liikunnan arvostuksen herättäjinä (esim. Rautava ym. 2003). Perheinstituutiosta tapahtuneista murroksista huolimatta suomalaisten nuorten arvostuksen perhettä kohtaan on todettu olevan yhä vahva ja nuoret kokevat yleisesti perheenjäsenten kanssa vietetyn ajan merkitykselliseksi ja tärkeäksi (ks. esim. Helve 2009; Myllyniemi 2009, 29, 102–103). Myös tähän tutkimukseen osallistuneille teini-ikäisille ja nuorille aikuisille perheen kanssa ”oleskelu” oli yksi vapaa-ajan vieton perusmuotoja (teini-ikäisistä noin puolet ja nuorista aikuisista noin neljännes totesi viettävänsä vapaa-aikaansa perheensä parissa joka päivä) vuonna 2013. Vanhempien tuki ja kannustus voi ilmetä monellakin eri tavalla. Se voi tarkoittaa suoraa tukea, kuten lasten kuljettamista liikuntaharrastuksiin tai harrastusvälineiden ostamista ja liikuntamaksujen maksamista. Tuki saattaa olla myös emotionaalista tukea tai motivointia, kuten kehumista ja rohkaisemista tai vaikkapa lasten urheiluharrastusten seuraamista kentän laidalta. Vanhempien vaikutus



voi liittyä myös kasvatuskäytäntöihin, käyttäytymismallien antamiseen, lapsiin kohdistuviin liikunnallisiin odotuksiin sekä ohjeiden antamiseen ja opastamiseen. (White & McTeer 2012; Dagkas & Quarmbay 2012; Lee ym. 2009; Laakso ym. 2006a, 2006b; Skille 2005, 310.)

Tutkimuksessa mukana olleille vanhempien merkitys liikuntakiinnostuksen herättäjinä oli kuitenkin huomattavasti pienempi vähän liikkuville kuin muille nuorille. Vähän liikkuvista teini-ikäisistä ja nuorista aikuisista vain 6–9 prosenttia arvioi omien vanhempiansa vaikuttaneen liikuntakiinnostukseen erittäin paljon tai paljon. Tämä koski yleisesti katsoen molempia sukupuolia, mutta vähän liikkuvien teini-ikäisten ryhmässä tytöistä jonkin verran suurempi osa (noin 14 %) kuin pojista (4 %) totesi vanhempien vaikuttaneen joko paljon tai erittäin paljon omaan liikuntakiinnostukseen.

Lasten liikuntaan sosiaalistumisessa ja liikuntakiinnostuksen heräämisessä merkitystä on myös sillä, kuinka liikunnallisia vanhemmat itse ovat ja kuinka paljon perheessä harrastetaan liikuntaa yhdessä. Tätä kysymystä voidaan avata tarkastelemalla aluksi, millainen liikunnallinen orientaatio perheissä oli ja kuinka paljon niissä oli tapana harrastaa liikuntaa yhdessä vuonna 2003, jolloin tarkastelun kohteena olevat teini-ikäiset olivat alle kouluikäisiä (3–7-vuotiaita). Tuolloista tilannetta peilataan sen jälkeen teini-ikäisten liikunta-aktiivisuuteen vuonna 2013. Analyysi perustuu vanhempien vuonna 2003 antamiin vastauksiin. Tarkastelu tehdään vain vuoden 2013 teini-ikäisten lapsuudenkotien suhteen, sillä nuorten aikuisten osalta varhaislapsuuden tietoja ei kerätty. Se kuitenkin tiedetään, että kotien yhteisliikunnan määrä vuonna 2003 oli selvästi vähäisempää kouluikäisten kuin alle kouluikäisten lasten perheissä. Näyttääkin siltä, että mitä vanhemmiksi lapset tulevat, sen vähemmän perheillä on tapana liikkua yhdessä. Se, että viime vuosikymmenien aikana nuorten parissa on lisääntynyt halu olla perheiden kanssa (esim. Jallinoja 2009, 49), ei näyttäisi kuitenkaan lisäävän perheiden yhteisliikunnan määrää. Tämä on varsin luonnollista, sillä iän karttuessa kodin ulkopuoliset aktiviteetit ja kaveripiirin merkitys tulevat voimallisemmin kuvaan mukaan.

Vuoden 2013 teini-ikäisten lapsuudenkotien suhtautumisessa liikuntaan oli selviä eroja. Noin kolmannekselle (30 %) tuon ajan perheistä liikunnalla tai urheilulla oli korkeintaan vähäinen merkitys, jos lainkaan. Runsaalla 40 prosentilla (43 %) liikunnalla oli jossain määrin merkitystä perheessä ja vajaalla viidenneksellä (18 %) perheistä liikunnalla oli hyvin-

Taulukko 4. Teini-ikäisten (2013) lapsuudenkodin liikunnallinen orientaatio ja perheiden yhteisliikunnan määrä vuonna 2003 vanhempien vastausten perusteella.

Perheiden yhteisliikunnan määrä vuonna 2003*	Liikunta- ja urheilu-harrastuksilla perheessä <i>ei ole lainkaan tai vähäinen merkitys</i> (n= 113/30 %)	Liikunta- ja urheilu-harrastuksilla perheessä <i>jossakin määrin tärkeä asema</i> (n=161/43 %)	Liikunta- ja urheilu-harrastuksilla perheessä <i>suuri ja tärkeä merkitys</i> (n=68/18 %)	Ei osaa sanoa (n=31/9 %)	Kaikki (n=373/100 %)
Vähän yhdessä liikkuneet	31	18	18	29	22
Jonkin verran yhdessä liikkuneet	35	35	25	39	34
Runsaasti yhdessä liikkuneet	34	48	57	32	44
Yhteensä	100	100	100	100	100

* vähän yhdessä liikkuvat perheet liikkuvat yhdessä enintään 2–3 kertaa kuukaudessa, jonkin verran yhdessä liikkuvat perheet liikkuvat yhdessä 1–2 kertaa viikossa ja runsaasti yhdessä liikkuvat perheet liikkuvat yhdessä vähintään kolme kertaa viikossa

kin vahva asema perheen elämässä ja elämäntavassa. Osa vanhemmista (noin 10 %) ei osannut tai halunnut määrittää tätä asiaa. (Ks. taulukko 4.)

Lapsuudenkodin liikuntaorientaatiolla oli selvä yhteys siihen, kuinka runsaasti perheenjäsenet liikkuvat yhdessä. Samalla on kuitenkin huomattava se, että niistäkin perheistä, joissa liikunnalla oli vuonna 2003 vähäinen merkitys, noin kaksi kolmasosaa liikkui perheen kesken vähintään ”jonkin verran”, yksi kolmasosa jopa runsaasti. Todettakoon vielä taulukon ulkopuolelta, että vain viidesosassa niistä perheistä, joissa vanhemmat katsoivat, ettei liikunnalla ollut heidän perheessään lainkaan merkitystä, liikuttiin perheen kesken runsaasti. Tämä tarkennus vahvistaa vielä jonkin verran perheiden liikuntaorientaation ja perheen yhteisen liikunnan yhteyttä. Vähän alle puolessa perheistä perheen yhteisellä

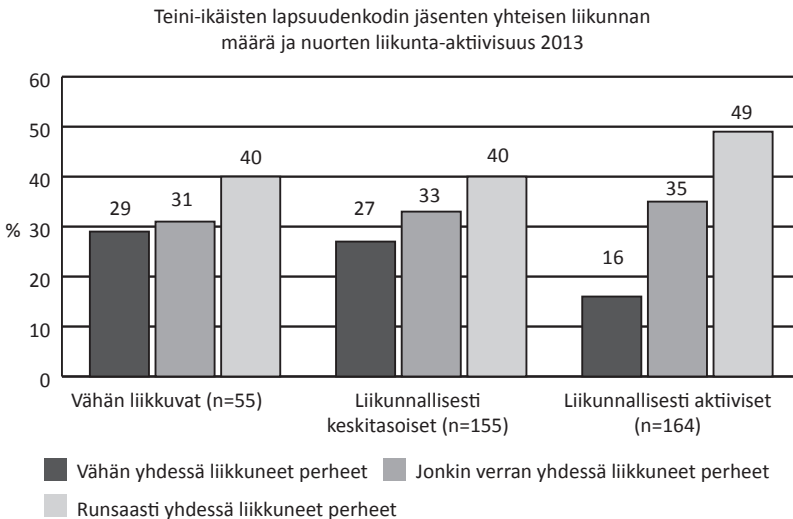
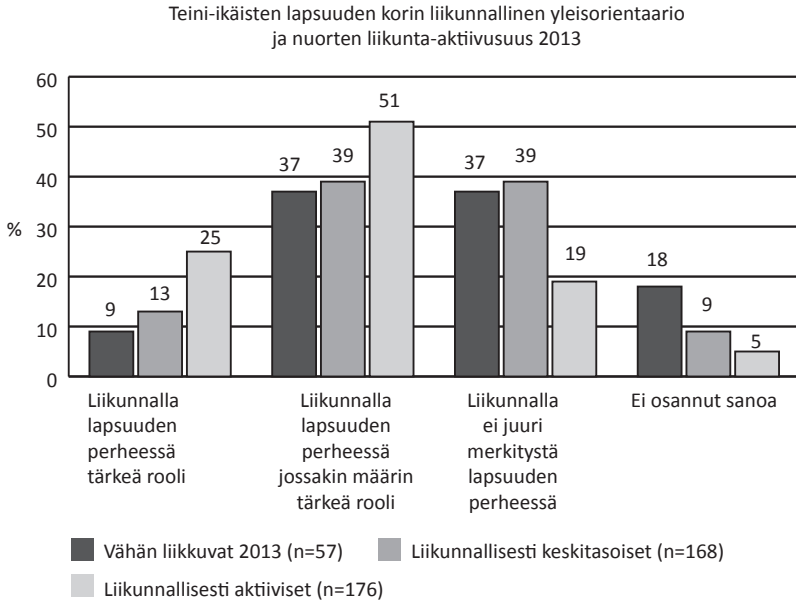


liikunnalla oli merkittävä asema, kun taas noin viidennekselle perheistä tällä ei ollut juurikaan sijaa.

Perheiden yhteisistä liikuntamuodoista yleisimmät ja säännöllisimmän harrastetut olivat kävely ja pyöräily, erilaiset pihapelit, -leikit ja luonnossa liikkuminen. Näiden lisäksi uintia yhdessä lasten kanssa harrasti varsin säännöllisesti (vähintään kerran viikossa) reilu kymmenesosa (13 %) perheistä. Perheiden yhteinen liikunta alle kouluikäisten lasten kanssa oli luonteeltaan pikemminkin normaalia yhdessäoloa ja ulkoilua kuin esimerkiksi organisoidumpaan lapsi–vanhempi-liikuntaan osallistumista, johon alle kouluikäisetkin lapset melko runsaasti osallistuivat vuonna 2003 (tätä käsitellään tuonnempana enemmän).

Kun tarkastellaan, miten lapsuudenkodin liikunnallinen orientaatio ja perheiden yhteisen liikunnan yleisyys oli yhteydessä vuonna 2013 teini-ikäisten nuorten liikunta-aktiivisuuteen, voidaan yleisesti todeta, että tutkimuksen tulokset osin vahvistavat monissa aiemmissä tutkimuksissa todetun lapsuudenkodin liikunnallisen orientaation positiivisen yhteyden nuorten myöhempään liikuntaan (kuvio 7). Tämä yhteys ilmeni etenkin teini-ikäisten liikunnallisesti aktiivisten ryhmässä, sillä tähän ryhmään kuuluvista kolme neljäsosaa tuli perheistä, joissa yleinen liikunnallinen orientaatio oli ollut vahva tai ainakin jonkin verran merkityksellinen. Kuitenkin noin viidesosa teini-ikäisistä aktiiviliikkujista tuli perheistä, jotka eivät olleet liikunnallisesti orientoituneita. Vähän liikkuvien teini-ikäisten ryhmässä lapsuudenkodin liikunnallisen orientaation yhteys ei ollut läheskään niin selvä kuin aktiiviliikkujien kohdalla. Vähän liikkuvista teini-ikäisistä reilu kolmannes oli varttunut perheessä, jossa liikunnalla ei ollut juurikaan merkitystä, mutta kuitenkin lähes puolet (45 %) nuorista tuli kodeista, joissa liikunnalla oli ollut vähintään jossakin määrin tärkeä asema. Tarkastelu osoittaa näin ollen, että liikunnallinen lapsuudenkoti ei välttämättä johda liikunnalliseen aktiivisuuteen nuoruusiässä.

Kun tarkastellaan vuoden 2013 teini-ikäisten oman liikunta-aktiivisuuden yhteyttä heidän varhaislapsuuden perheensä liikunnalliseen orientaatioon, voidaan todeta, että teini-ikäisistä aktiiviliikkujista lähes puolet tuli perheistä, joissa oli liikuttu yhdessä runsaasti. Vain 16 prosenttia tuli perheistä, joissa oli liikuttu yhdessä vähän. Vähän liikkuvien nuorten kohdalla vastaavanlaista eroa ei havaittu, sillä heistäkin 40 prosenttia tuli runsaasti yhdessä liikkuneista perheistä ja vain alle kolmasosa (29 %) tuli perheistä, joissa oli liikuttu vähän yhdessä. Myös tämä



Nuorten liikunta-aktiivisuusryhmät 2013

Kuvio 7. Teini-ikäisten (2013) lapsuudenkodin liikunnallinen orientaatio ja perheen yhteisen liikunnan määrän yhteys nuorten vuoden 2013 liikunta-aktiivisuuteen.



tarkastelu vahvistaa, että perheiden yhteisliikuntakaan ei ollut antanut mitään täydellistä ”suojaa” nuoruusiän vähäistä liikunta-aktiivisuutta vastaan. (Ks. kuvio 7.)

Urheiluseura on herättänyt usein liikuntakiinnostuksen, koulu ei

Kummankin tarkasteltavana olevan ikäryhmän liikuntakiinnostuksen herättäjät liittyivät pääsääntöisesti primaarisiin ihmissuhteisiin eli ystäviin, vanhempiin ja jossain määrin myös sisaruksiin. Näiden lisäksi erityisesti liikunta- ja urheiluseuroilla ja jossakin määrin myös kouluilla – joskin yllättävän pienelle osalle – oli ollut lasten ja nuorten liikuntakiinnostuksen herättäjinä oma roolinsa (ks. edellä, taulukko 3). Sekä urheiluseurojen toimintaan että koulunkäyntiin liittyy keskeisenä piirteenä vuorovaikutus, yhdessäolo ja -tekeminen sekä toimiminen ohjaajien, valmentajien tai opettajien kanssa. Toisin sanoen seuran ja koulunkin yhteydessä vaikutuksetjussa ovat mukana varsinaisen toiminnan ohessa myös sosiaaliset elementit. Urheiluseuratoimintaan sosiaalistumiseen liittyy vallitsevan ”kielen” ja arvojen omaksuminen sekä näihin liittyvät sosiaaliset normit ja odotukset, kuten kurinalaisen harjoittelun odotukset. Tämä voi olla luonteeltaan nuorten liikuntaidentiteettiä ja -suhdetta vahvistavaa, mutta vaikutukset voivat olla myös negatiivisia. Mainittakoon tässä yhteydessä, että muutamat vastaajat katsoivat sekä urheiluseurojen (ja valmentajien) että koulujen (ja liikunnanopettajien) olleen itselleen tahoja, jotka olivat vähentäneet jonkin verran tai jopa erittäin paljonkin vastaajan kiinnostusta liikuntaa kohtaan.⁹

9 Kahdeksan prosenttia vastaajista totesi koulun vähentäneen heidän liikuntakiinnostustaan. Nuorilla aikuisilla tämä osuus oli vähän suurempi kuin teini-ikäisillä. Noin puolelle vastaajista koululla ei ollut tässä suhteessa ollut minkäänlaista merkitystä (liikunnanopettajan suhteen vastaavat osuudet olivat 10,7 ja 57,7 %). Vähän alle viisi prosenttia vastaajista koki urheiluseurojen toiminnan vähentäneen heidän liikuntaa kohtaan tuntemaansa kiinnostusta joko jonkin verran tai erittäin paljon. Vastaavasti noin puolet vastaajista katsoi, ettei urheiluseuroilla ollut liikuntakiinnostukseen lainkaan vaikutusta. Tässä yhteydessä mainittakoon vielä, että omat vanhemmatkin olivat joillekin teini-ikäisille ja nuorille aikuisille (5,3 %:lle) olleet vähentämässä liikuntakiinnostusta jonkin verran tai erittäin paljonkin. Noin kolmasosa (30,4 %) vastaajista totesi, etteivät vanhemmat olleet vaikuttaneet liikuntakiinnostuksen osalta suuntaan eikä toiseen.

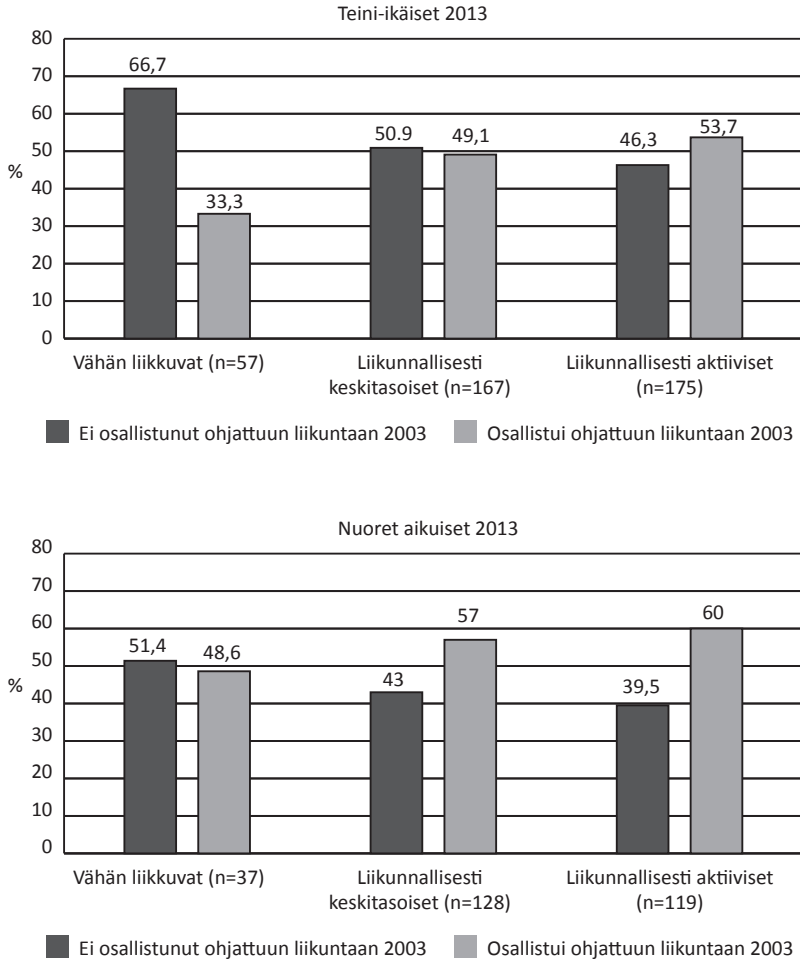
Sekä teini-ikäisistä että nuorista aikuisista noin neljännes totesi urheiluseurojen olleen tahoja, jotka olivat vaikuttaneet paljon tai erittäin paljon heidän liikuntakiinnostuksensa heräämiseen. ”Kiinnostuksen herättäjälisillä” urheiluseura nousikin toiseksi tärkeimmäksi tekijäksi heti ystävien vaikutuksen jälkeen (ks. edellä, taulukko 3). Molemmissa ikäryhmissä vähän liikkuvien ja muiden liikkujaryhmien arvioiden väliset erot olivat tässäkin suhteessa suuret. Erityisen suuria eroja oli teini-ikäisten nuorten vastauksissa: vuonna 2013 vähän liikkuvista teini-ikäisistä alle neljä prosenttia katsoi urheiluseuran merkityksen oman liikuntakiinnostuksen heräämiseen olleen suuri tai erittäin suuri, kun muilla tämän ikäisillä vastaava osuus oli lähes kolmasosa (30 %). Tyttöjen ja poikien arvioissa ei tässäkin suhteessa ollut merkittäviä eroja. Vähän liikkuvien nuorten aikuisten ja muiden nuorten arvioiden erot olivat samansuuntaiset kuin teini-ikäistenkin ryhmässä, vaikka erot näiden kahden ryhmän välillä eivät olleet niin suuret kuin nuoremmassa ikäryhmässä. Lisäksi vähän liikkuvien nuorten aikuisten ryhmässä naisten (13 %) ja miesten (27 %) välillä oli suurempi ero sen suhteen, kuinka suuri osuus heistä katsoi urheiluseurojen toiminnan vaikuttaneen heidän oman kiinnostuksensa heräämiseen liikuntaa kohtaan. Tosin erojen tulkinnan suhteen pitää olla varauksellinen, koska tässä ikäluokassa vähän liikkuvia miehiä oli vain 11.

Vuoden 2013 teini-ikäisistä noin puolet (49 %) oli osallistunut alle kouluikässä (tässä tarkastelu tapahtuu vain vuoden 2003 tietojen pohjalta¹⁰) johonkin ohjattuun liikuntaan. Suosituimpia lajeja olivat tuolloin jalkapallo ja erilaiset jumpat sekä vastaavat aktiviteetit. Yleensä niissä oli käyty kerran viikossa. Alle kymmenen prosenttia oli osallistunut ohjattuun liikuntaan kaksi tai kolmekin kertaa viikossa. Vastaavasti samaan aikaan kouluikäisistä, vuonna 2013 nuorten aikuisten ryhmään kuuluneista, noin puolet (49 %) oli osallistunut vähintään kerran viikossa urheiluseurojen toimintaan. Heistä jopa kolme neljäsosaa oli tässä suhteessa erittäin aktiivisia (osallistuivat urheiluseuratoimintaan vähintään 2–3 kertaa viikossa). Suosituimmat lajit kouluikäisillä olivat olleet jalkapallo, voimistelu ja erilaiset jumpat (kuten aerobic), jääkiekko, sähly/salibändy, erilaiset tanssit ja yleisurheilu.

10 Tämän tulkinnassa tulee muistaa, että nyt ohjattuun toimintaan osallistumista tarkasteltiin vain yhden vuoden poikkileikkausasetelman suhteen. Myöhemmin kun tätä kysymystä tarkastellaan laajemmin koko lasten liikuntahistorian valossa, tämän yhteyden luonteesta ja merkityksestä voidaan sanoa enemmän.



Kun tarkastellaan sitä, heijastuuko ohjattuun liikuntaan osallistuminen vuonna 2003 teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen vuonna 2013, voidaan todeta, ettei asioilla ollut kovinkaan vahvaa yhteyttä kahta liikuntaryhmää lukuunottamatta (kuvio 8).



Kuvio 8. Teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuus vuonna 2013 ja vuoden 2003 osallistuminen/osallistumattomuus ohjattuun liikuntaan.

Liikunta-aktiivisuusryhmissä, joissa varhaislapsuuden (vuoden 2003) ohjattuun liikuntaan osallistumisen yhteys näkyi selvimmin, olivat teini-ikäisten vähän liikkuvien ja nuorten aikuisten aktiiviliikkujien ryhmät. Vähän liikkuvien teini-ikäisten ryhmässä noin kaksi kolmasosaa ei ollut osallistunut vuonna 2003 ohjattuun liikuntaan. Nuorten aikuisten vähän liikkuvien ryhmässä ei ollut tähän liittyviä eroja. Sen sijaan nuorten aikuisten aktiiviliikkujien ryhmässä oli 60 prosenttia sellaisia, jotka olivat osallistuneet vuonna 2003 ohjattuun liikuntaan. Teini-ikäistenkin ryhmässä oli samansuuntainen ero, mutta se oli vain muutamien prosenttien luokkaa. Myös nuorten aikuisten keskitason liikkujien ryhmässä oli jonkin verran enemmän niitä, jotka olivat osallistuneet vuoden 2003 aikana ohjattuun liikuntaan (57 %). Toisin sanoen lievä yhteys näiden ryhmien välillä oli löydettävissä, mutta kovin suoraviivainen ei tämäkään suhde ollut.

Kuvion ulkopuolelta voidaan todeta, ettei vuonna 2003 ohjattuun liikuntaan osallistumisella ollut merkittävää yhteyttä sen kanssa, harrastiko teini-iässä tai nuorena aikuisena liikuntaa kilpailumielessä. Tosin niiden joukosta, jotka eivät olleet osallistuneet vuonna 2003 ohjattuun liikuntaan, selvästi suurempi osa kuin niistä, jotka olivat osallistuneet tällaiseen toimintaan vuonna 2003, eivät harrastaneet liikuntaa kilpailumielessä. Näin oli sekä teini-ikäisten että nuorten aikuisten ikäryhmissä. Sen sijaan sillä, olivatko teini-ikäiset tai nuoret aikuiset osallistuneet vuonna 2003 ohjattuun liikuntaan tai eivät, oli selvempi yhteys siihen, harrastivatko he liikuntaa vuonna 2013 yksin, kavereiden/ystävien tai perheen kanssa (ks. taulukko 5).

Niistä teini-ikäisistä ja nuorista aikuisista, jotka eivät olleet osallistuneet vuonna 2003 ohjattuun liikuntaan, liikkui suurempi osa useimmiten tai aina yksin kuin niistä, jotka olivat osallistuneet vuonna 2003 ohjattuun liikuntaan. Ne, jotka eivät olleet osallistuneet ohjattuun toimintaan, liikkuivat muita vastaajia enemmän myös perheen kanssa. Vastaavasti niistä, jotka olivat osallistuneet vuonna 2003 ohjattuun liikuntaan, harrasti liikuntaa kymmenen vuotta myöhemmin selvästi suurempi osa ystävien ja kavereiden kanssa kuin niistä, jotka eivät olleet osallistuneet tällaiseen toimintaan.

Teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikuntakiinnostuksen heräämiseen vaikuttavista tekijöistä tarkastellaan vielä koulun merkitystä. Vanhempien ohella koululaitos on yksilön liikunta-aktiivisuuden ja liikuntasuhteen



Taulukko 5. Teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikunnan harrastamisen ”sosiaalisuusaste” vuonna 2013 sen mukaan tarkasteltuna, olivatko he osallistuneet vuonna 2003 ohjattuun liikuntaan vai eivät.

Liikkui vuonna 2013 useimmiten tai aina	Ei osallistunut ohjattuun liikuntaan 2003		Osallistui ohjattuun liikuntaan vuonna 2003	
	teini-ikäiset (n=191–198)	nuoret aikuiset (n=116–120)	teini-ikäiset (n=187–191)	nuoret aikuiset (n=156–161)
	% *	% *	% *	% *
Yksin	38,9	67,5	27,7	54,1
Kavereiden/ystävien kanssa	56,6	30,5	73,1	41,8
Perheen kanssa	16,9	21,6	8,0	17,9

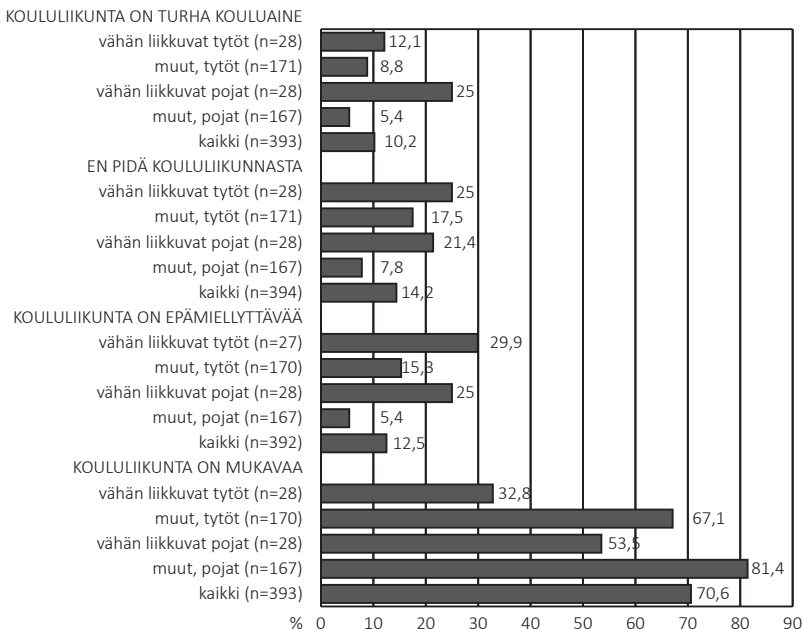
* vastaajat vastasivat kysymyssarjan kaikkiin eri väittämiin, joten prosenttiosuudet voivat tämän vuoksi ylittää 100 prosenttia.

muotoutumisen kannalta tärkeässä asemassa. Koululiikunnan on perinteisesti katsottu olevan erityisen keskeisessä roolissa liikunnallisen elämäntavan juurruttamisessa, koska käytännössä lähes kaikki suomalaiset osallistuvat liikuntatunneille oppivelvollisuusikäisinä (Telama 1993).

Kuten taulukosta 3 ilmenee, jäi koulu ”vaikuttajalistan” viimeiselle sijalle. Vain 8–10 prosenttia kaikista vastaajista totesi koulun vaikuttaneen heidän liikuntakiinnostukseensa paljon tai erittäin paljon. Liikunnanopettajat eivät päässeet taulukossa 3 esitetyille liikuntakiinnostuksen herättäjien seitsemän tekijää sisältävälle ”kärkivaikuttajalistalle” lainkaan (sekä teini-ikäisistä että nuorista aikuisista vain seitsemän prosenttia katsoi liikunnanopettajien vaikuttaneen liikuntakiinnostuksen heräämiseen ja lisääntymiseen paljon tai erittäin paljon)¹¹.

11 Toki osuudet nousevat kummassakin ikäryhmässä merkittävästi, jos mukaan lasketaan myös ne, jotka katsoivat liikunnanopettajien vaikuttaneen jonkin verran heidän liikuntakiinnostuksensa heräämiseen tai muodostumiseen (teini-ikäisistä näin katsoi 24 prosenttia ja nuorista aikuisista 26 prosenttia). Kuitenkin tämän lavennuksen jälkeenkin molemmassa ikäryhmässä noin kaksi kolmasosaa katsoi, ettei liikunnanopettajilla ollut lainkaan vaikutusta heidän liikuntaan kohdistamaansa kiinnostukseen ja että liikunnanopettajat olivat jopa vähentäneet kiinnostusta. Teini-ikäisistä 6 prosenttia ja nuorista aikuisista 11 prosenttia arvioi liikunnanopettajan vähentäneen heidän kiinnostustaan liikuntaa kohtaan vähintäänkin jonkin verran.

Koulun ja liikunnanopettajien vähäinen merkitys liikuntakiinnostuksen herättäjänä on yllättävää, kun tiedetään, että suurin osa suomalaisista lapsista ja nuorista pitää koululiikunnasta (esim. Nupponen ym. 2010; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69). Myös tähän tutkimukseen osallistuneista teini-ikäisistä monet pitivät koululiikunnasta yleisellä tasolla (ks. kuvio 9). Koululiikunnalla näyttäisi siitä huolimatta olleen varsin vähäinen vaikutus tutkimuksessa mukana olleiden liikuntakiinnostuksen heräämiseen riippumatta siitä, kuuluivatko he vuonna 2013 liikunnallisten vai vähän liikkuvien ryhmään. Kuitenkin esimerkiksi opetussuunnitelmissa koululiikunnalle asetetuissa yleisissä tavoitteissa on jo pitkään korostettu sitä, että liikunnanopetuksen yksi keskeinen tehtävä on herättää ja vahvistaa koululaisten liikunnallista orientaatiota (Yli-Piipari 2011; Jaakkola ym. 2013, 21). Toisaalta ei sovi unohtaa, että osalle oppilaista koululiikuntatun-



* niiden oppilaiden osuudet, jotka olivat väittämien kanssa joko senkin tai täysin samaa mieltä

Kuvio 9. Vuoden 2013 teini-ikäisten käsityksiä koululiikunnasta sukupuolen ja liikunta-aktiivisuuden mukaan tarkasteltuna.



nit voivat muodostua kielteisiksi ja ahdistaviksi kokemuksiksi ja tilanteiksi (esim. Beltrán-Carrillo ym. 2012; Zacheus & Järvinen 2007). Myönteisen liikuntasuhteen syntyminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta on haitallista, jos kokemukset koulun liikuntatunneista ovat pääosin kielteisiä (Lauritsalo ym. 2012; Berg 2010). Kielteisten koululiikuntakokemusten on lisäksi todettu vähentävän kiinnostusta liikuntaa kohtaan vielä myöhemmälläkin iällä (esim. Graham 2008; Lauritsalo ym. 2012).

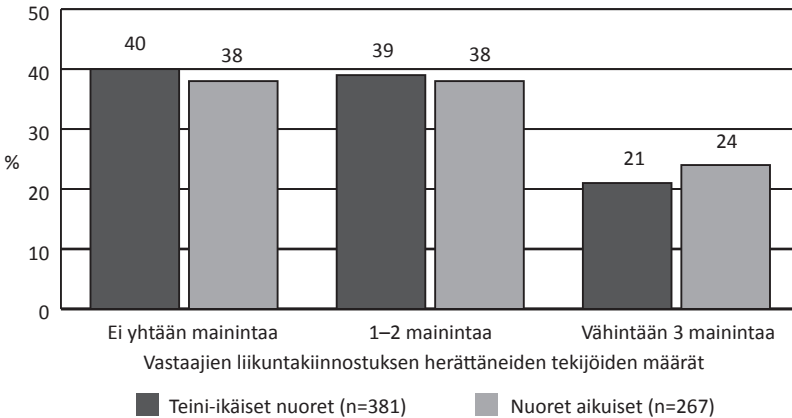
Koululaisten liikunta-aktiivisuustaso näyttää olevan yhteydessä siihen, millaisena koululiikunta koetaan. Kuvioista 9 nähdään, että tässä tutkimuksessa mukana olevilla vähän liikkuvilla teini-ikäisillä oli selvästi muita kielteisempi näkemys koululiikunnasta. Kaikista teini-ikäisistä valtaosa (noin 71 %) piti koululiikuntaa mukavana kouluaineena, kun vähän liikkuvista pojista samalla kannalla oli hieman yli puolet ja vähän liikkuvista tytöistä vain kolmasosa.

Vain noin kymmenesosa kaikista vastaajista piti koululiikuntaa epämiellyttävänä tai jopa turhana kouluaineena. Vähän liikkuvista teini-ikäisistä huomattavasti suurempi osa koki koululiikunnan epämiellyttäväksi ja turhaksi aineeksi. Vähän liikkuvista pojista neljännes ja vähän liikkuvista tytöistä lähes kolmannes piti koululiikuntaa epämiellyttävänä kouluaineena. Vähän liikkuvista pojista neljännes piti koululiikuntaa täysin turhana kouluaineena ja vähän liikkuvista tytöistä runsas kymmenesosa. Näiden tutkimustulosten perusteella liikunnanopetuksessa kannattaisi siis kiinnittää erityistä huomiota siihen, miten vähän liikkuvien kokemukset liikuntatunneista ja ylipäätään suhde koululiikuntaan saataisiin myönteisemmiksi.¹² Tässä suhteessa liikunnanopetuksen kehittäjillä on vielä varsin paljon työsarkaa edessään.

12 Aiemmin samalla aineistolla tekemämme logistisen regressioanalyysin tulosten perusteella nuorten myönteiseen koululiikunta-asetteeseen olivat yhteydessä ennen kaikkea liikuntatuntien ilmapiiriin ja tuntien toteutukseen liittyvät tekijät. Mitä positiivisemmiksi ilmapiiri ja tuntien toteutus koettiin, sitä myönteisemmin nuoret asennoituivat yleisestikin koululiikuntaan. Nuorten oma liikunta-aktiivisuus ei sen sijaan noussut kyseisessä mallissa selittäväksi tekijäksi, vaikka yksittäisiin muutujiin liittyvässä tarkastelussa sillä olikin havaittava yhteys heidän koululiikunta-asetteeseensa. Regressioanalyysin tulosta voidaan kuitenkin pitää vasta eräänlaisena tutkimuksellisenä päänavauksena. Tarvittaisiin lisätutkimuksia sen selvittämiseen, miksi vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden merkitys, jota on yleisesti pidetty yhtenä keskeisenä koululiikuntaan asennoitumisen taustatekijänä, näyttäisi menettävän useamman taustatekijän mallissa selitysosuuttaan. (Ks. Nevalainen ym. 2015.)

Liikuntakiinnostuksen herättäneiden tekijöiden kasautuminen

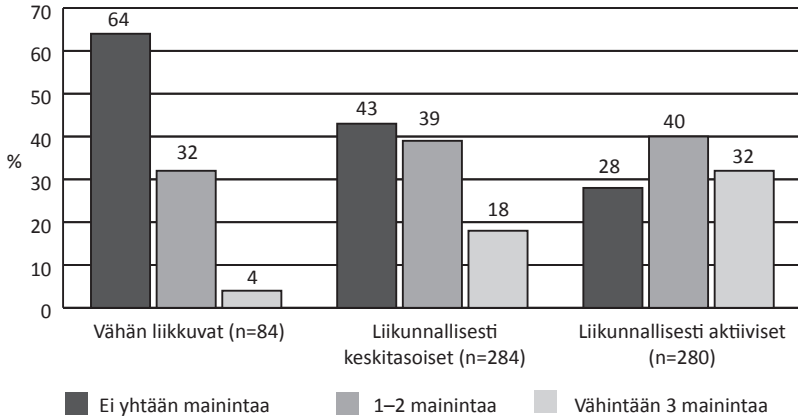
Edellä tarkasteltiin liikuntakiinnostuksen heräämisen taustalla olleita yksittäisiä tekijöitä ja niiden merkitystä. Käytännössä monet tekijät voivat olla yhtä aikaa määrittämässä kiinnostuksen syntyä. Kun vastaajilta kysyttiin, mitkä ”tahot/seikat” olivat vaikuttaneet heidän kiinnostuksensa heräämiseen liikuntaa kohtaan, molemmissa ikäryhmissä reilu viidennes vastaajista mainitsi vähintään kolme erilaista tekijää (kuvio 10).



Kuvio 10. Vuoden 2013 teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikuntakiinnostuksen heräämiseen yhteydessä olevien tekijöiden määrän jakaantuminen.

Toisaalta kummassakin ikäryhmässä oli 40 prosenttia sellaisia, jotka eivät maininneet yhtään tekijää, jotka olisivat olleet myötävaikuttamassa heidän liikuntakiinnostuksensa muodostumiseen joko paljon tai erittäin paljon. Sukupuolten suhteen voidaan todeta, että tytöistä/naisista vähän suurempi osa (40–43 %) kuin pojista/miehistä (34–37 %) totesi, ettei heillä ollut yhtään tekijää, joka olisi vaikuttanut heidän liikuntakiinnostukseensa paljon tai erittäin paljon. Muissa ryhmissä sukupuolten osuustarkastelussa ei esiintynyt näinkään suuria eroja.

Kun liikuntakiinnostuksen herättäjien määrää tarkasteltiin vuoden 2013 liikunta-aktiivisuusryhmiä vertaillen, huomattiin, että asioilla on keskinäinen, tosin ei aivan suoraviivainen, yhteys (kuvio 11).



Kuvio 11. Vuoden 2013 teini-ikäisten ja nuorten aikuisten tärkeiden liikunta-kiinnostuksen herättäjien määrän vertailu liikunta-aktiivisuuden perusteella.

Sekä teini-ikäisistä että nuorista aikuisista aktiiviliikkujista noin kolmasosa oli valinnut vähintään kolme omaan liikuntakiinnostukseen paljon tai erittäin paljon vaikuttanutta tekijää. Sen sijaan keskitason liikkujien ryhmässä tämä osuus oli 18 prosenttia ja vähän liikkuvien ryhmässä vain muutama prosentti. Vastaavasti vähän liikkuvien ryhmässä oli selvästi enemmän kuin muissa ryhmissä sellaisia nuoria, jotka eivät olleet valinneet yhtään tärkeää vaikuttavaa tekijää. Vaikuttajatahojen määrä näyttää siis olevan yhteydessä vastaajien liikunta-aktiivisuuteen, mutta tämä ei silti tunnu pätevän jokaisen kohdalla. Monilla keskitason liikkujilla ja liikunnallisesti aktiivisimmankin ryhmän jäsenillä mainittuja tekijöitä oli enintään vain pari tai ei lainkaan.

2.3 LIKUNNAN YKSILÖLLISET MERKITYKSET TEINI-IKÄISILLÄ JA NUORILLA AIKUISILLA

Liikunnasta on tullut monille tärkeä osa elämää ja aktiviteetti, johon liitetään useita erilaisia yksilöllisiä ja sosiaalisia merkityksiä. Nykypäivänä on tavallista ilmentää itseään elämäntyylivalinnoilla ja fyysisellä olemuksella. Liikunta voikin olla keskeinen elämäalue identiteetin rakentamisessa.

Liikunnan voi nähdä rakentuvan kulttuurisena ilmiönä eräänlaisesta merkitysten seitistöstä (Koski 2013). Liikuntakulttuurin moninaistumisen myötä tarjolla oleva merkitysten kirjo on monipuolistunut. Henning Eichbergin (1987, 49–63; 1998, 68–74) mukaan postmoderni aika toi liikunnan harrastamiseen uusia merkitystekijöitä, joissa korostui entistä enemmän liikunnan kehollisuus ja nautinto. Liikunta tarjosi yhä enemmän myös erilaisia elämyksiä ja kokemuksia sekä mahdollisuuksia itsensä ilmaisemiseen. (Ks. myös Renson 1991.) Perinteisten terveyden, hyvän olon ja fyysisen kunnon rinnalle alkoi näin tulla esteettisten elämysten, itseilmaisun ja -tuntemuksen kaltaisia painotuksia.

Seuraavassa tarkastellaan vuoden 2013 kyselylomakkeen sisältämien 25 liikunnan merkityksiin liittyvän kysymyksen pohjalta teini-ikäisten ja nuorten aikuisten painottamia liikunnan merkityksiä. Tässäkin tarkastelussa pääpaino on vähän liikkuvien ja aktiivisempien liikkujien vertailussa eri ikäryhmien välillä. Tarkastelussa hyödynnetään Eichbergin (1998, 142–147) modernin ja postmodernin liikunnan merkityserittelyä ja hänen esittämänsä kolmiluokkaista jaottelua. Luvun lopuksi tarkastellaan, esiintyykö liikuntamerkitysten suhteen samanlaista kasautumista kuin edellä liikuntakiinnostuksen herättäjätahojen kohdalla. Lisäksi vertaillaan, onko eri liikunta-aktiivisuusryhmään kuuluvien välillä tässä suhteessa merkittäviä eroja.

Eichberg jakaa liikunnan harrastamiseen liittyvät merkitykset siis kolmeen pääulottuvuuteen eli funktionaalisiin, suorituspainotteisiin ja ekspressiivisiin. Tässä tutkimuksessa ensin mainittua vastaa kaksi summamuuttujaa, joista ensimmäinen sisältää kunnon ja terveyden ylläpitämiseen tai edistämiseen liittyvät osiot ja toinen sosiaalisuuteen viittaavat osiot. Liikunnan suoritusulottuvuutta edustaa liikuntaan liittyvä kilpailuelementti. Ekspressiivisyystekijöitä edustaa yhtäältä liikunnan tarjoama nautinto ja rentoutuminen sekä toisaalta itseilmaisua ja itsensä toteuttamista mittaavat summamuuttajat.

Edellä kuvatuista viidestä merkitysulottuvuudesta painottui eniten sekä teini-ikäisten että nuorten aikuisten joukossa kunnon ja terveyden ulottuvuus. Lähes yhtä tärkeä oli liikunnan ekspressiiviseen ulottuvuuteen liittyvä liikunnan tarjoama rentoutuminen ja nautinto. Liikuntaan liittyvä sosiaalinen merkitys oli kummassakin ikäryhmässä kolmanneksi tärkein. Itseilmaisuuksiin ja itsensä toteuttamiseen liittyvät merkitykset olivat molemmissa ryhmissä neljänneksi tärkein oman liikunta-aktiivisuuden



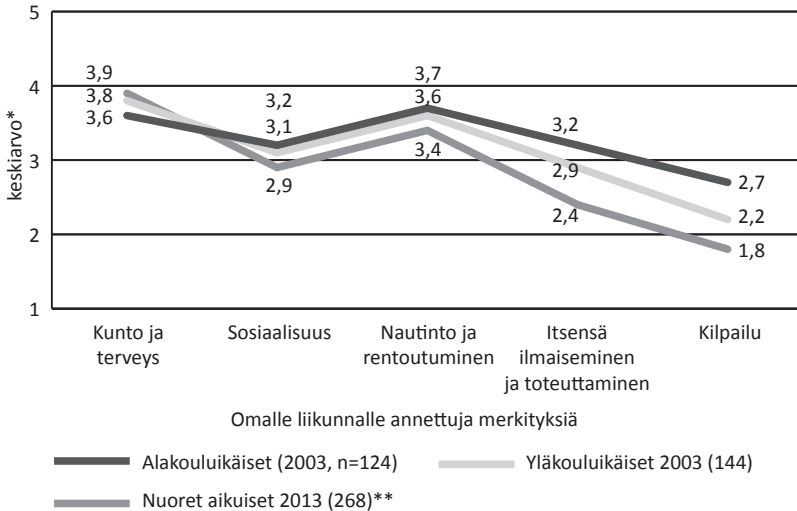
merkityskokonaisuus. Liikuntaan liittyvä kilpailu-ulottuvuus koettiin kummassakin ikäluokassa vähiten tärkeänä tekijänä. Kahdessa viimeksi mainitussa ulottuvuudessa, eli itseilmaisussa ja itsensä toteuttamisessa sekä kilpailu-ulottuvuudessa näkyivät teini-ikäisten ja nuorten aikuisten välillä suurimmat erot. Nuorille aikuisille kyseiset tekijät olivat selvästi vähemmän merkityksellisiä kuin teini-ikäisille. (Ks. taulukko 6.)

Taulukko 6. Teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikunnan merkitysten painotusten keskiarvot vuoden 2013 aineistossa sukupuolen mukaan.

	Teini-ikäiset		Nuoret aikuiset	
	tytöt n=202 ka (kh)*	pojat n=197 ka (kh)*	naiset n=187 ka (kh)*	miehet n=94 ka (kh)*
<u>Funktionaaliset merkitykset:</u>				
<i>kunto ja terveys</i>	3,9 (0,74)	3,6 (0,85)	4,1 (0,79)	3,7 (0,91)
<i>sosiaalisuus</i>	3,3 (0,78)	3,1 (0,85)	2,9 (0,69)	2,8 (0,85)
<u>Ekspressiivisyystekijät:</u>				
<i>rentoutuminen ja nautinto</i>	3,7 (0,89)	3,6 (0,96)	3,5 (0,95)	3,5 (1,03)
<i>itsensä ilmaiseminen ja toteuttaminen</i>	2,9 (0,92)	2,9 (1,08)	2,4 (1,03)	2,4 (1,07)
<u>Suoritusmerkitystekijät:</u>				
<i>kilpailu</i>	2,4 (0,97)	2,6 (1,94)	1,8 (0,77)	1,8 (0,80)

* asteikko: 1) ei lainkaan tärkeä, 2) vain vähän tärkeä, 3) melko tärkeä, 4) tärkeä, 5) erittäin tärkeä tekijä

Kaiken kaikkiaan molemmissa ikäryhmissä omaan liikuntaan liitettyjen merkitysulottuvuuksien painotukset olivat hyvin samankaltaisia, edellä mainittua kahta poikkeusta lukuunottamatta. Myöskään sukupuolivertailu ei nostanut esiin mitään merkittävää eroa. Eri-ikäisten merkitysrakenteiden samankaltaisuus näyttäisi tämän mukaan rakentuvan jo varsin nuorella iällä. Tähän viittaa myös pitkittäistarkastelu, jossa vertaillaan nuorten aikuisten merkitysrakenteen yleisprofileja vuosina 2003 ja 2013. (Ks. kuvio 12.)



* asteikko: 1) ei lainkaan tärkeä, 2) vain vähän tärkeä, 3) melko tärkeä, 4) tärkeä, 5) erittäin tärkeä tekijä

** nuorten aikuisten n eroaa taulukko 6:n n:stä, koska analyysissä eivät ole mukana ne nuoret aikuiset, jotka eivät vastanneet vuonna 2003 tähän kysymykseen liittyvään väittämäsarjaan (heitä oli 10 henkilöä)

Kuvio 12. Vuoden 2013 nuorten aikuisten liikuntamerkitysprofiili ja heidän vastaavat profiilinsa vuonna 2003 (alakoulu- ja yläkouluikäisinä).

Vuoden 2013 nuorten aikuisten omalle liikunnalleen antamat merkitykset olivat olleet jo alakouluiässä hyvin samansuuntaisia. Vain itseilmaisun ja itsensä toteuttamisen sekä kilpailun merkitykset olivat aikuisiässä jonkin verran vähäisempiä kuin ala- ja yläkouluiässä, mutta tällöinkin kokonaismerkitysprofiilissa näiden asema ja painoarvo olivat kaikissa ikäluokissa samaa luokkaa kuin myöhemminkin. Tässä yhteydessä kysymystä ei voida tarkastella tarkemmin, mutta näyttää siltä, että omalle liikunnalle annettujen merkitysten painotukset ja niiden keskinäiset suhteet muodostuvat hyvin varhaisessa elämänvaiheessa. Tutkimuksessamme vuonna 2003 haastatelluista alle kouluikäisistä lapsista monet totesivat oman liikunnan harrastamisen keskeisimmäksi merkitysulottuvuudeksi terveyden ja fyysisen kunnon ylläpitämisen. Lasten vastaus näyttäisi viittaavan sosialisointiin



kautta sisäistettyihin arvostuksiin ja ajattelumalleihin, muutenhan noin nuorten lasten ei odottaisi painottavan juuri kyseisiä seikkoja tärkeimpinä liikkumisen taustatekijöinä. (Tähtinen ym. 2007, 123–124.)

Kaiken kaikkiaan, kun tarkastellaan teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikunnalle antamia merkityksiä – ja siis pitkälti myös heidän kouluikäisinä korostamiaan merkityksiä – voi turkulaisten nuorten katsoa rakentavan suhdettaan liikuntaan varsin perinteisten liikuntaan liitettyjen arvostusten pohjalta. Eichbergin mallin sisältämät postmodernit liikunnan merkitykset (tässä ekspressiivisyysulottuvuuteen liittyvä itseilmaisu ja itsensä toteuttaminen) eivät varsinkaan nuorille aikuisille olleet kovin yleisesti liikkumaan kannustavia tekijöitä. Teini-ikäisille tämä piirre oli toki keskimäärin melko tärkeä oman liikunta-aktiivisuuden kannalta, mutta näin oli ollut nuorilla aikuisillakin heidän ollessaan kouluikäisiä. Kiinnostava kysymys onkin, laskeeko tämän liikunnan kannustintekijän merkitys teini-ikäisillä samalla tavoin kuin heitä aiemmilla sukupolvilla, vai onko mahdollista, että vuoden 2013 teini-ikäiset edustaisivat tässä suhteessa jo jotain pitkään uumoiltua ”uutta”. Seuraavassa tarkastellaan vielä näitä viittä merkitysulottuvuutta ja niihin liittyviä kysymyksiä hieman tarkemmin.

Liikunnan funktionaalisten merkitysten yhteys liikunta-aktiivisuuteen

Kuten edellä todettiin, liikuntaan liittyvät kunto- ja terveysmerkitykset olivat sekä teini-ikäisille että nuorille aikuisille selvästi tärkein liikunnan merkitysulottuvuus vuonna 2013. Toinen liikunnan funktionaaliisiin tekijöihin sisältyvä merkitys eli liikunnan sosiaalinen ulottuvuus oli vastaavasti kolmanneksi tärkein.

Terveys on yksi ihmiselämän kivijaloista. Lääketieteellisen tietämyksen ja ihmisten parantuneen terveyden lukutaidon myötä sen arvostus ei liene ainakaan heikentynyt. Klaus Helkaman (2015) vuoden 2014 tutkimusaineiston perusteella terveys sijoittuu suomalaisten arvolistan kärkeen. Myös tähän tutkimukseen osallistuneista lähes kaikki (97 %) katsoivat terveyden olevan heille ainakin jossakin määrin tärkeä asia. Tähän liittyen valtaosalle tutkimukseen osallistuneista olivat terveelliseen elämäntapaan liittyvät tekijät vähintäänkin melko tärkeitä. Myös vähän liikkuvat kokivat yleisesti terveyteen liittyvät asiat itselleen tärkeiksi, mutta liikunnalli-

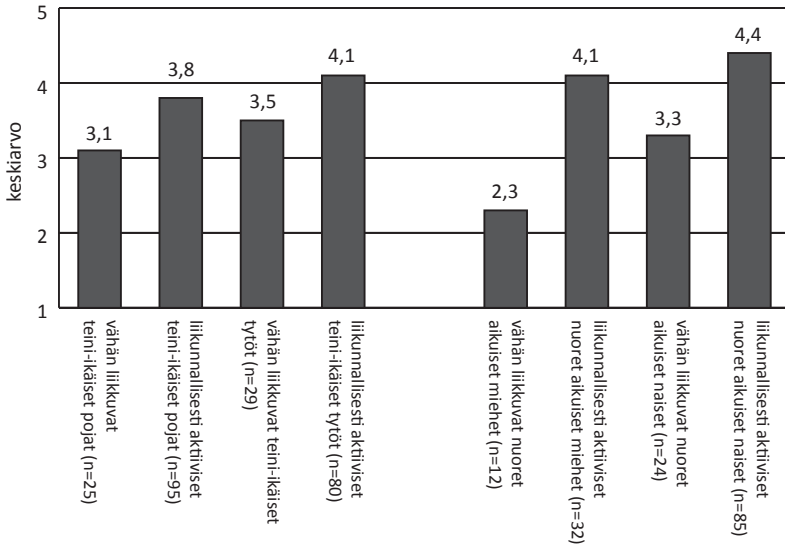
sesti aktiivisille terveet elämäntavat olivat vuonna 2013 jonkin verran tärkeämpiä kuin muihin liikuntaryhmiin kuuluville. Liikunnallisesti aktiiviset pitivät esimerkiksi terveellistä ruokavaliota, terveysohjeiden noudattamista ja ihannepainosta huolehtimista hieman tärkeämpinä kuin vähemmän liikkuvat. Sen sijaan tupakoimattomuutta, raittiutta ja erityisesti huumeettomuutta teini-ikäiset ja nuoret aikuiset pitivät tärkeinä asioina riippumatta siitä, kuuluivatko he liikunnallisesti aktiivisten vai vähän liikkuvien ryhmään. (Ks. tarkemmin Vanttaja ym. 2015.)

Liikunnan harjoittamista muodossa tai toisessa on jo pitkään pidetty yhtenä terveyden vaalimisen tärkeistä tekijöistä. Lauri Laakson (1974) kiteytys liikunnan ja terveyden yhteydestä yli neljä vuosikymmentä vuotta sitten kuvaa paljolti tämänkin päivän tulkintoja: ”Juuri tämä liikunnan ja fyysisen kunnon sekä myös liikunnan ja terveyden välinen yhteys on se erityispiirre, jonka perusteella liikunta eroaa ratkaisevasti kaikesta muusta harrastustoiminnasta. Juuri tämä yhteys asettaa liikunnan myös tietynlaiseen erityisasemaan ja siksi sitä on nähdäkseni syytä korostaa.” Laakson tulkinta liikunnan harrastamisen erityisyydestä on ollut vahvasti esillä myös viime vuosikymmenten liikuntapoliittisessa keskustelussa, samalla kun tutkimusnäyttö liikunnan positiivisista vaikutuksista fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille on vankistunut (ks. esim. Lintunen ym. 1995; Ojanen 2001).

Vaikka vähän liikkuvat arvostivat keskimäärin vähiten kuntoliikuntaa, olivat liikunnan kunto- ja terveysmerkitykset heillekin tärkeimpiä liikunnan merkitysten joukossa. Tosin niiden arvostus molemmissa tarkasteltavissa ikäryhmissä jäi muiden liikkujaryhmien arvostuskeskiarvopisteiden alapuolelle (kuvio 13). Vähän liikkuvien ja aktiivisten erot olivat suurimmat nuorten aikuisten joukossa.

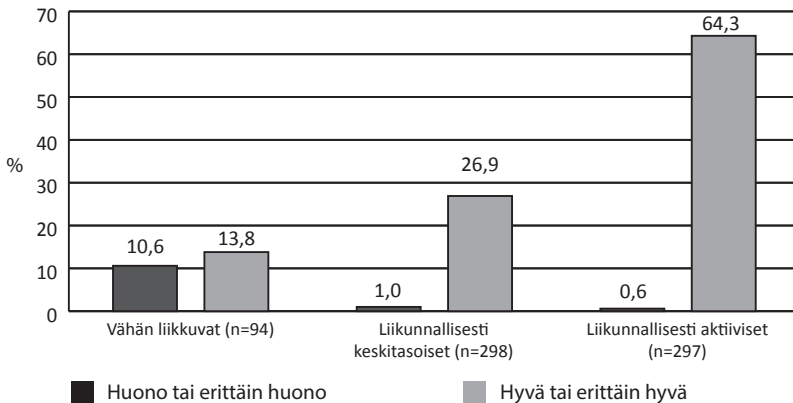
Tietoisuus siitä, että liikunnan harrastaminen olisi tärkeä kunnon ylläpitäjänä, ei kuitenkaan ole saanut vähän liikkuvia teini-ikäisiä ja nuoria aikuisia liikkumaan enempää kuin he liikkuvat. Ei sekään, että vähän liikkuvista ja myös liikunnallisesti keskitasoisista huomattavasti pienempi osa kuin aktiivisista liikkujista arvioi oman fyysisen kuntonsa hyväksi tai erittäin hyväksi (kuvio 14), ole saanut heitä harrastamaan liikuntaa sen enempää kuin he harrastivat.

Ikäryhmien välillä ei ollut merkittävää eroa siinä, millaiseksi oma fyysinen kunto eri liikkujaryhmissä koettiin. Tosin vähän liikkuvista teini-ikäisistä hieman suurempi osa kuin vähän liikkuvista nuorista aikuisista



asteikko: 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = vain vähän tärkeää, 3 = melko tärkeää, 4 = tärkeää, 5 = erittäin tärkeää

Kuvio 13. Liikunnan kunto- ja terveystarkoitusten arvostus vähän liikkuvilla ja liikunnallisesti aktiivisilla vuonna 2013 iän ja sukupuolen mukaan.



Kuvio 14. Eri liikunta-aktiivisuusryhmiin kuuluvien arviot omasta fyysisestä kunnostaan vuonna 2013.

koki olevansa hyvässä tai erittäin hyvässä kunnossa (tai vastaavasti vähän pienempi osa koki olevansa huonossa tai erittäin huonossa kunnossa). Trendi oli molemmissa ikäryhmissä kuitenkin edellä kuvatunlainen. Eli mitä vähemmän harrasti liikuntaa, sitä todennäköisemmin tunsivat olevansa heikossa kunnossa. Vastaavasti sitä epätodennäköisemmin tunsivat olevansa fyysisesti hyvässä tai erittäin hyvässä kunnossa.

Kunto- ja terveystekijöiden lisäksi myös liikunnan sosiaaliset merkitykset voidaan luokitella liikunnan funktionaaliseen merkitysulottuvuuteen. Ajatuksena tässä on, että liikunnan harrastaminen tarjoaa harrastajilleen luontevia ”kenttiä”, joissa voi integroitua erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin ja luoda uusia ystävyysuhteita. Liikunnan positiivisiin vaikutuksiin luetaankin yleisesti harrastajiensa sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen samalla kun liikunnan kentillä opitaan ja kehitetään monipuolisesti vuorovaikutukseen liittyviä taitoja. Joidenkin tutkijoiden mukaan liikunnan kentät ovat yleisesti tärkeitä laajemmassakin mielessä ihmisten sosiaalisen pääoman muodostumiselle, jota tarvitaan liikunnan kenttien ulkopuolellakin eri elämänvaiheissa ja -tilanteissa. (Allardt 2001; Koski 2016.) Etenkin lapsuus- ja nuoruusiässä sosiaaliset vertaissuhteet ja kuuluminen erilaisiin ryhmiin ovat erityisen tärkeitä. Ystävillä ja vertaisryhmillä on suuri merkitys muun muassa lasten ja nuorten identiteetin rakentumisen kannalta ja samaistumiskohteina. Lisäksi liikunnan harrastaminen tarjoaa lapsille ja nuorille runsaasti mahdollisuuksia yhdessä tekemiseen, sosiaaliseen hauskanpitoon ja osallisuuden kokemuksiin. Liikuntaharrastusten parissa monet solmivat myös uusia ystävyysuhteita. (Esim. Rovio 2007; Koski 2009.) Tutkimusten mukaan suomalaisista aikuisistakin noin kolmasosa pitää liikunnan harrastamista merkittävänä uusien ystävyysuhteiden muodostumisen ja vanhojen ylläpitämisen kannalta (Koski 2009).

Kun otetaan huomioon liikuntaan sisältyvien sosiaalisten elementtien runsaus, on ymmärrettävää, että teini-ikäiset ja nuoret aikuiset pitivät liikuntaan liittyvää sosiaalista ulottuvuutta merkityksellisenä. Teini-ikäisten ryhmässä tyttöjen (ka 3,0) ja poikien (ka 2,9) välillä ei tässä asiassa ollut suurta eroa, mutta nuorten aikuisten ryhmässä miehille (ka 2,3) liikunnan tarjoama sosiaalisuus oli jossakin määrin vähemmän merkityksellistä kuin naisille (ka 3,1). Yleisesti katsoen vähän liikkuvilla liikunnan tarjoamat sosiaaliset merkitykset eivät olleet yhtä keskeisiä kuin liikunnallisesti aktiivisempiin ryhmiin kuuluvilla. Poikkeuksen tässä tekivät nuoret aikuiset miehet, joista sekä vähän liikkuvat että liikunnallisesti aktiiviset



näivät yleisesti liikuntaan sisältyvät sosiaaliset merkitykset vähemmän kuin ”jonkin verran tärkeäksi tekijäksi” (ka 2,3 vs. 2,4).

Ihmiset ovat sosiaaliselta orientaatioltaan erilaisia. Jollekin ystävien kanssa yhdessä oleminen on erittäin tärkeä asia, toiset taas viihtyvät hyvin itsekseenkin. Tämä piirre-ero oli nähtävissä myös, kun verrattiin tutkimuksessa mukana olleiden vähän liikkuvien ja liikunnallisesti aktiivisempien ryhmiin kuuluvien vapaa-ajanviettotapoja ja tähän liittyen sosiaalisen yhdessäolon määriä (taulukko 7).

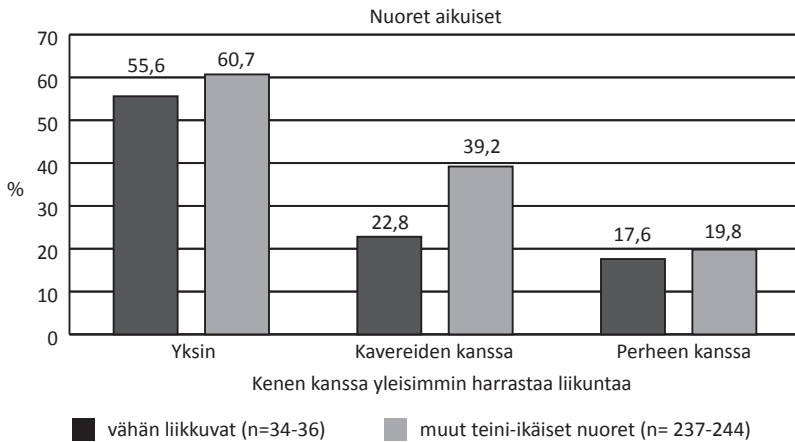
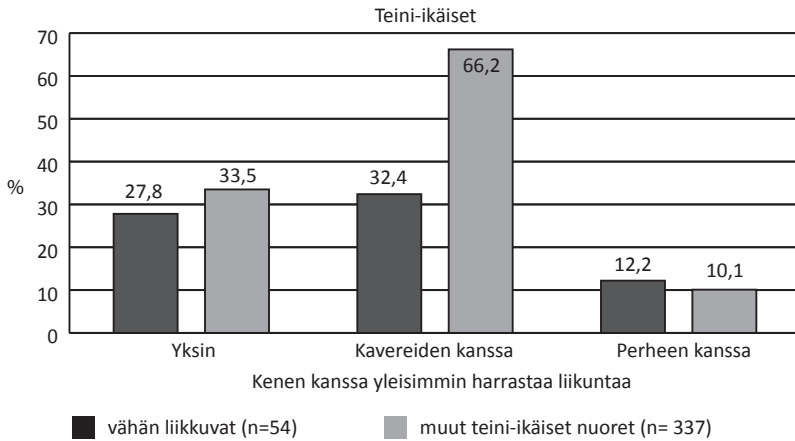
Taulukko 7. Niiden vuoden 2013 teini-ikäisten ja nuorten aikuisten osuus, jotka viettivät ystäviensä kanssa vapaa-aikaa vähintään 2–3 kertaa viikossa liikunta-aktiivisuuden ja sukupuolen suhteen tarkasteltuna.

	Vähän liikkuvat		Liikunnallisesti keskitasoiset		Liikunnallisesti aktiiviset	
	tytöt/ naiset	pojat/ miehet	tytöt/ naiset	pojat/ miehet	tytöt/ naiset	pojat/ miehet
	% (n)		% (n)		% (n)	
Teini-ikäiset	71,1 (28)	68,0 (25)	73,4 (91)	81,6 (76)	86,6 (82)	80,6 (93)
Nuoret aikuiset	62,5 (24)	41,6 (12)	61,0 (77)	72,0 (50)	63,9 (85)	72,3 (32)

Erityisesti vähäisempi sosiaalinen aktiivisuus ilmeni vähän liikkuvien nuorten aikuisten miesten ryhmässä, mutta myös vähän liikkuvat teini-ikäiset pojat viettivät selvästi vähemmän aikaa ystäviensä parissa kuin samanikäiset keskitason liikkujat ja liikunnallisesti aktiiviset. Nuorten aikuisten naisten keskuudessa ei eri liikunta-aktiivisuusryhmiin kuuluvien välillä ollut sosiaalisen kanssakäymisen määrän suhteen vastaavanlaista eroa. Teini-ikäisten tyttöjenkin ryhmässä vähän liikkuvista pienempi osuus kuin liikunnallisesti aktiivisista vietti runsaasti vapaa-aikaansa kavereiden kanssa. Kaiken kaikkiaan voidaan todeta varsinkin liikunnallisesti aktiivisten teini-ikäisten viettäneen selvästi vähän liikkuvia nuoria enemmän vapaa-aikaansa ystävien parissa.

Kun tarkastellaan sitä, kenen kanssa vastaajat yleensä harrastivat liikuntaa (ks. kuvio 15), voidaan todeta, että sekä teini-ikäisten että nuorten aikuisten ryhmissä yksin liikkujien osuus oli jokseenkin yhtä suuri niin

vähän liikkuvien kuin aktiivisemmin liikkuvien joukossa. Iän myötä yksin liikkuminen yleistyy, sillä teini-ikäisten ryhmässä yksin liikkuvien osuus oli molemmissa liikunta-aktiivisuusryhmissä (27,8–33,5 %) selvästi pienempi kuin nuorten aikuisten eri ryhmissä. (55,6–60,7 %).



* osuudet kuvaavat sitä, kenen kanssa vastaajat harrastivat liikuntaa useimmiten tai aina liikunta-aktiivisuuden mukaan ja ikäryhmittäin tarkasteltuna

Kuvio 15. Teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikunnan harrastamisen sosiaalisuus vuonna 2013 liikunta-aktiivisuuden mukaan tarkasteltuna.



Teini-iässä liikunnan harrastaminen ystävien ja kavereiden kanssa oli yleisempää kuin nuorena aikuisena. Molemmissa ikäryhmissä selvästi suurempi osuus liikunnallisimmista (66,2 ja 39,2 %) kuin vähän liikkuvista (32,4 % ja 22,8 %) harrasti liikuntaa ystävien tai kavereiden kanssa.¹³ Erityisen suuri ero oli havaittavissa teini-ikäisten ikäryhmässä. Merkille pantavaa on myös se, että teini-ikäisistä vain kymmenisen prosenttia ja nuorten aikuistenkin ryhmästä vain noin viidennes kertoi vuonna 2013 liikkuvansa perheensä kanssa usein tai aina. Tässä suhteessa ei vähän liikkuvien ja liikunnallisesti aktiivisten välillä ollut kummassakaan ikäryhmässä merkittäviä eroja. Vaikka nuorten aikuisten keskuudessa perheliikunta onkin jo yleisempää kuin nuorten parissa, ei heilläkään perheen kesken liikkuminen tunnu olevan kovin yleistä.

Liikunnan ekspressiivisten merkitysten ja kilpailullisuuden yhteys liikunta-aktiivisuuteen

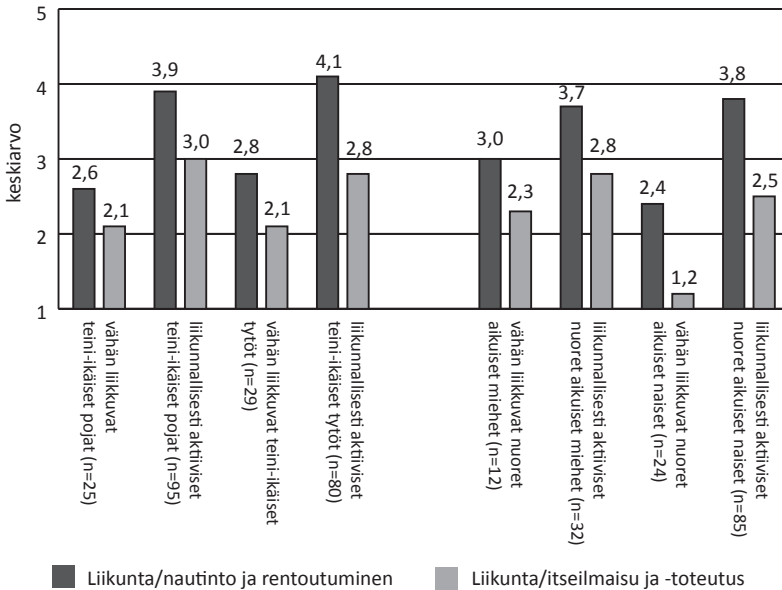
Liikunnan ekspressiivisillä merkityksillä viitataan liikunnan tuomaan nautintoon, iloon, elämyksiin ja itseilmaisullisiin piirteisiin, jotka Eichbergin (1998, 144–145) mukaan korostuvat etenkin postmodernissa ajassa.¹⁴ Uudet lajit, kuten parkour, skeittaus ja erilaiset extreme-liikuntamuodot, joissa liikunnalle on annettu ja annetaan uusia merkityksiä, edustavat tällaisia uuden liikuntakulttuurin muotoja. Esimerkiksi taidokkaasta tempuilusta näyttää tulleen yksi nykyliikuntakulttuurin leimallisista piirteistä (ks. Koski 2015, 30–31). Ekspressiivisyydestä ammentavien lajien harrastajat, kuten skeittaajat eivät välttämättä edes miellä harrastukseensa liittyvää liikunnallisuutta merkittäväksi piirteeksi. Tärkeämpää saattaa olla vaikkapa yhdessäolo kavereiden kanssa kuin omien skeittitaitojen harjoittelu ja opettelu. Harrastaminen on monelle skeittaajalle pikeminkin omaan elämäntyyliin ja hauskuuden hakemiseen perustuva valinta kuin tietoista liikunnan harrastamista sinällään. (Ks. esim. Rannikko ym. 2014.) Vaikka liikuntakulttuurin uudenlaista näkökulmaa ilmentävissä

13 Osuuseroja tarkasteltaessa tulee muistaa, että vähän liikkuvat saattoivat tehdä ystäviensä kanssa useinkin jotain muuta kuin harrastaa liikuntaa.

14 Toki liikuntaan liittyviä iloa ja elämyksiä tuottavia merkityksiä on korostettu myös ennen niin sanottua postmodernia aikakautta (ks. esim. Koski 2007).

liikuntamuodoissa painottuvat ruumiillisuuteen liittyvät elämykset, arjesta irtautuminen ja itsensä ilmaiseminen, voivat toisaalta itseilmaisulliset merkitykset ilmetä myös monissa perinteisissä liikuntamuodoissa, kuten vaikkapa tanssissa tai taitoluistelussa. Arjesta irtautuminen ja elämyksellisyydet ovat puolestaan vahvoina esimerkiksi luontoretkeilyssä.

Tässä tutkimuksessa liikunnan ekspressiivisyyden ulottuvuuteen liittyvät merkitykset olivat jonkin verran tärkeämpiä teini-ikäisille kuin nuorille aikuisille. Liikunnan ekspressiivisyyden ulottuvuuksista erityisesti liikunnan mahdollistama itsensä ilmaiseminen ja itsensä toteuttaminen olivat jonkin verran tärkeämpiä teini-ikäisille kuin nuorille aikuisille. Molemmat ikäryhmät pitivät kuitenkin liikuntaan liittyvää nautinto- ja rentoutumista tärkeämpänä oman liikunnan kannustintekijänä (ka 3,5–3,7)



asteikko: 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = vain vähän tärkeää, 3 = melko tärkeää, 4 = tärkeää, 5 = erittäin tärkeää

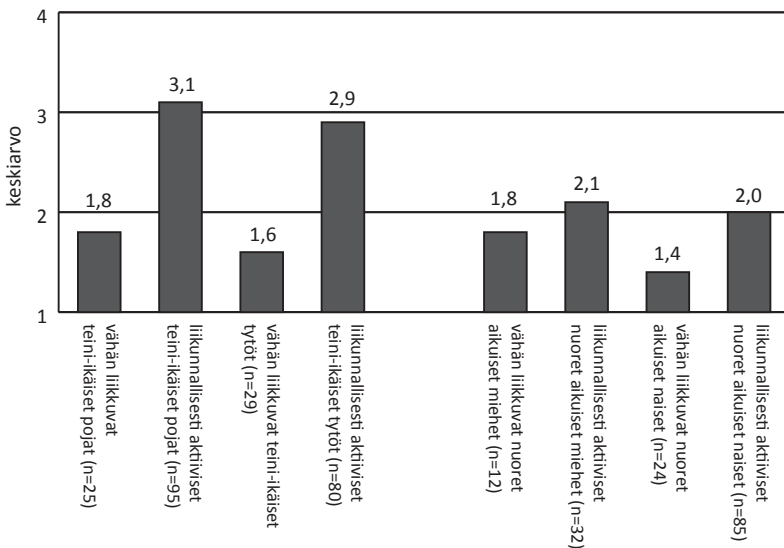
Kuvio 16. Liikunnan ekspressiivisten merkitysten painotukset keskimäärin vuoden 2013 teini-ikäisillä ja nuorilla aikuisilla liikunta-aktiivisuuden ja sukupuolen mukaan.



kuin tähän liikunnan merkityskokonaisuuteen liittyvää itseilmaisua ja itsensä toteuttamista (ka 2,4–2,9). (Ks. edellä taulukko 6.)

Kuten muidenkin tarkasteltujen liikunnan merkitysulottuvuuksien osalta, sekä liikunnan nautintoon ja sen tuottamaan rentoutumiseen että itseilmaisuuun ja itsensä toteuttamiseen liittyvät merkityksenannot olivat yhteydessä siihen, kuinka aktiivisia liikkujia vastaajat olivat. Vähän liikkuville näillä tekijöillä oli selvästi vähemmän merkitystä kuin aktiivisemmin liikuntaa harrastaville, kuten kuviosta 16 ilmenee.

Sukupuolten välisistä eroista kannattaa mainita, että vähän liikkuvien nuorten aikuisten naisten ryhmässä liikuntaan liittyvän itseilmaisun ja itsensä toteuttamisen merkitys oli huomattavasti pienempi kuin samanikäisten vähän liikkuvien miesten keskuudessa. Yleensäkin vähän liikkuvien nuorten aikuisten joukossa arvostettiin tätä puolta liikunnasta vähiten.



asteikko: 1 = ei lainkaan tärkeää, 2 = vain vähän tärkeää, 3 = melko tärkeää, 4 = tärkeää, 5 = erittäin tärkeää

Kuvio 17. Kilpailumerkityksen keskimääräiset painotukset vuoden 2013 teini-ikäisillä ja nuorilla aikuisilla vähän liikkuvien ja liikunnallisesti aktiivisten ryhmässä sukupuolen mukaan.

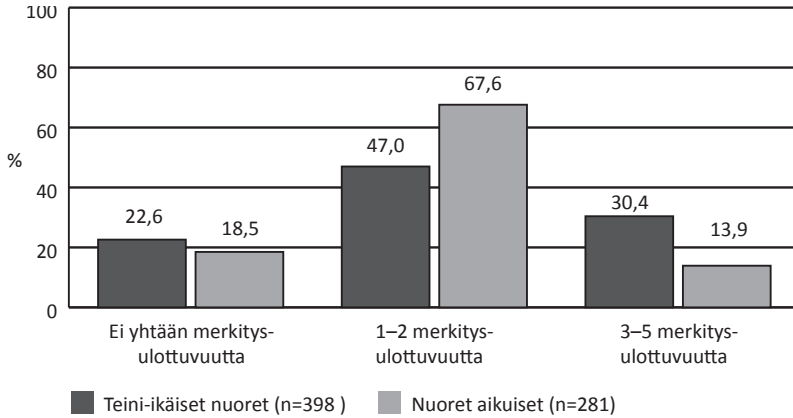
Kilpailullisuus ja suorituskeskeisyys ovat oleellisia piirteitä liikuntakulttuurin näkyvimmillä osa-alueella eli urheilussa. Tarkastelluista merkitysulottuvuuksista kilpailu osoittautui kuitenkin vähiten merkitykselliseksi (ka 1,8–2,6) kummallekin ikäryhmälle, vaikkakin teini-ikäisille tämä puoli liikunnasta oli jonkin verran tärkeämpi kuin nuorille aikuisille. Sukupuolten välillä ei ollut merkittävää eroa tämän merkitysulottuvuuden osalta (ks. edellä taulukko 6). Sen sijaan eri liikunta-aktiivisuusryhmiin kuuluvien välillä ilmeni tässä suhteessa eroja: vähän liikkuville liikunnan kilpailu-ulottuvuus merkitsi ymmärrettävästi vähemmän kuin liikunnallisesti aktiivisimmille. Erityisesti ero näkyi teini-ikäisten ryhmässä. Tämä selittyyne paljolti sillä, että kilpailemisen merkitys liikunnan harrastamisen yhteydessä ylipäättään vähenee iän myötä, sillä nuoret aikuiset aktiiviliikkujatkaan eivät pitäneet kilpailemista niin tärkeänä kuin teini-ikäiset aktiiviliikkujat. (Kuvio 17.)

Liikunnan yksilöllisten merkitysten kasautuminen
ja liikunta-aktiivisuus

Kosken (2013) liikuntasuhdenäkökulmassa on ajatuksena, että liikunnan yksittäiset merkitykset ovat ikäänkuin eri vahvuisia säikeitä, joiden yhdistelmästä muodostuva merkitysten vyyhti määrittää, miten vahva suhde liikuntaan rakentuu. Empiirisesti tätä ajatusta voi testata esimerkiksi tutkimalla tärkeäksi arvioitujen merkitysten määrän ja liikunta-aktiivisuuden välistä yhteyttä. Alaluvun lopuksi tarkastelemme tätä yhteyttä tämän tutkimusaineiston avulla. Kuviossa 18 on esitetty liikunnan harrastamisessa tärkeäksi arvioitujen merkitysulottuvuuksien määrät kummassakin ikäryhmässä.

Molemmissa ikäryhmissä noin viidesosa ei pitänyt ainoatakaan tarjotuista merkitysulottuvuuksista tärkeänä oman liikuntansa suhteen. Nuorista aikuisista noin kahdella kolmasosalla tärkeäksi arvioituja merkitysulottuvuuksia oli yhdestä kahteen kappaletta. Teini-ikäisillä vastaava osuus jäi alle 50 prosentin. Lähes kolmasosa (30 %) teini-ikäisistä piti tärkeänä kolmesta viiteen ulottuvuutta, kun nuorilla aikuisilla tämä osuus jäi 14 prosenttiin.

Se, kuinka monen merkitysulottuvuuden varaan vastaajan liikuntasuhde rakentui, heijastui selvästi heidän liikunta-aktiivisuuteensa (vrt. esim.



Kuvio 18. Tärkeäksi arvioitujen liikunnan yksilöllisten merkitysolottuvuuksien jakautuminen vuoden 2013 teini-ikäisillä ja nuorilla aikuisilla.

Taulukko 8. Teini-ikäisten ja nuorten aikuisten tärkeäksi arvioimien liikunnan yksilöllisten merkitysolottuvuuksien määrä liikunta-aktiivisuusryhmittäin.

Tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi arvioitujen liikunnan merkitysolottuvuuksien määrä (kunto ja terveys, sosiaalisuus, nautinto ja rentoutuminen, itseilmaisuus ja -toteutus)	Teini-ikäiset (n=398)			Nuoret aikuiset (n=289)		
	Vähän liikkuvat (n=54) %	Liikunnallisesti keskitasoiset (n=168) %	Liikunnallisesti aktiiviset (n=176) %	Vähän liikkuvat (n=36) %	Liikunnallisesti keskitasoiset (n=128) %	Liikunnallisesti aktiiviset (n=281) %
Ei yhtään merkitysolottuvuutta	48,2	25,6 **	11,9	47,2	18,8*	9,4
1–2 merkitysolottuvuutta	40,7	54,2 **	42,0	44,4*	74,2-*	67,5
3–5 merkitysolottuvuutta	11,1	20,2	46,1	8,3*	7,0	23,1

* poikien/miesten prosenttisuudet olivat tyttöjen/naisten osuuksia 10–19,99 % suurempia
 -* tyttöjen/naisten prosenttiosuudet olivat poikien/miesten osuuksia 10–19,99 % suurempia
 ** poikien/miesten prosenttiosuudet olivat tyttöjen/naisten osuuksia yli 20 % suurempia

Koski & Zacheus 2012). Vain noin kymmenen prosenttia vähän liikkuvista (teini-ikäisistä 11 % ja nuorista aikuisista 8 %) oli maininnut kolmesta viiteen tärkeänä pitämäänsä merkitysulottuvuutta. Liikunnallisesti aktiivisimmalla ryhmällä vastaava osuus oli selvästi suurempi (teini-ikäisillä 46 % ja nuorilla aikuisilla 23 %). (Taulukko 8.)

Sukupuolten välillä ei eri liikunta-aktiivisuusryhmien sisällä ollut kovinkaan suuria eroja tässä liikunnan tärkeiden merkitysulottuvuuksien määrän tarkastelussa. Merkittävin ero oli se, että tytöt ja naiset löysivät liikunnasta keskimäärin jonkin verran poikia ja miehiä useampia itselleen tärkeitä merkitysulottuvuuksia.

2.4 LIIKUNNAN HARRASTAMISEN ESTEET JA VÄHÄISEN LIIKKUMISEN SYYT

Liikunnan harrastamiseen kannustavia tekijöitä on paljon, mutta myös liikunnan esteitä ja liikuntakiinnostuksen heikkenemiseen vaikuttavia tekijöitä voi olla lukuisia. Liikuntaan kannustavien tekijöiden tapaan myös liikunnan harrastamista estävistä tekijöistä monet liittyvät yksilöllisiin, sosiaalisiin ja institutionaalisiin tekijöihin. Myös sillä, millaisia mahdollisuuksia ja virikkeitä liikuntaan fyysinen elinympäristö tarjoaa, on oma merkityksensä ihmisten liikuntasuhteen rakentumiselle ja liikunnan määrälle. (Ks. esim. Rovio ym. 2014; OPM 2009, 24.) Laajemmat kulttuurilliset ja yhteiskunnalliset tekijätkin vaikuttavat liikuntasuhteen muodostumiseen, mutta kuten edellä jo todettiin, näiden tarkastelu jää tässä tutkimuksessa vähemmälle huomiolle (ks. edellä kuvio 1). Näin muodostuva monisyinen vaikutusvyöhyke voi siis vaikuttaa yksilön liikuntasuhteeseen ja -aktiivisuuteen joko positiivisesti tai negatiivisesti.

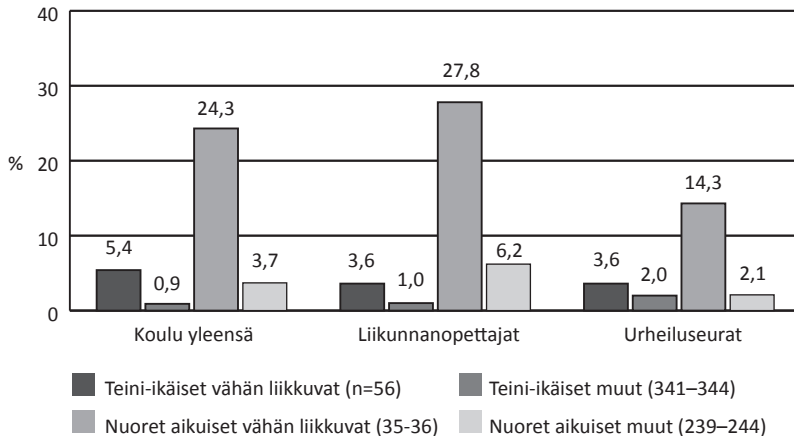
Varsinkin teini-ikäisillä on todettu olevan liikumisen kannalta merkittävä taitekohta, jolloin monen nuoren liikunnan harrastaminen vähenee huomattavasti. Tähän ilmiöön viitataan yleisesti drop out -käsitteellä. (Ks. esim. Aira ym. 2013a ja b; Dumith ym. 2011.) Nuoruuteen liittyvien useiden tekijöiden, jotka vetävät nuoria puoleensa, jolloin liikunnan veto-voima ei ole heille enää yhtä vahva kuin aiemmin. Usein murrosikäiset myös tarkastelevat kriittisesti itseään, omaa kehoaan, ulkonäköään ja liikunnallisuutta. Suhtautuminen liikuntaan voi näiden myötä muuttua syystä tai toisesta kielteiseksi. (Aira ym. 2013a.) Myös nuoret aikuiset



ovat elämänvaiheessa, jolloin liikunnan harrastaminen usein vähenee, kun opinnot, työ ja perhe vievät yhä enemmän aikaa ja huomiota. Seuraavassa tarkastellaankin, millaisia esteitä teini-ikäisillä ja nuorilla aikuisilla oli liikunnan harrastamiselle ja mitkä tahot ja tekijät olivat vähentäneet heidän kiinnostustaan liikuntaan. Tämän jälkeen tarkastellaan vähän liikkuvien ja osan liikunnallisesti keskitasoisten liikunta-aktiivisuutta rajoittavien tekijöiden kasaantumista sekä sen heijastumista liikunnan harrastamista koskeviin näkemyksiin.

Liikuntakiinnostusta ja -aktiivisuutta vähentäneet tekijät

Edellä todettiin ystävien, urheiluseurojen ja omien vanhempien olleen merkittäviä vaikuttajatahoja erityisesti liikunnallisesti keskitasoisilla ja aktiivisilla kummassakin tarkasteltavassa ikäluokassa siihen, että he olivat aikoinaan kiinnostuneet liikunnasta. Nämä tahot saivat myös vähän liikkuvilta eniten mainintoja. (Ks. edellä taulukko 3.) Kun tarkastellaan asiaa toisin päin ja kysytään, mitkä tahot olivat vähentäneet merkittävästi liikuntaa kohtaan koettua kiinnostusta, havaitaan teini-ikäisten ja nuorten aikuisten välillä selviä eroja, kuten kuviosta 19 ilmenee.



Kuvio 19. Liikuntakiinnostusta paljon tai erittäin paljon vähentäneitä tahoja teini-ikäisillä ja nuorilla aikuisilla.

Kuviossa 19 on esitetty teini-ikäisiltä ja nuorilta aikuisilta kolme eniten mainintoja saanutta tekijää¹⁵, jotka olivat vähentäneet heidän kiinnostustaan liikuntaa kohtaan. Silmiinpistävää kuviossa on, että erityisesti vähän liikkuvista nuorista aikuisista selvästi suurempi osa kuin aktiivisemmista liikkujista katsoi koulun, liikunnanopettajien ja urheiluseurojen vähentäneen heidän liikuntaa kohtaan tuntemaansa kiinnostusta paljon tai erittäin paljon. Sama trendi oli nähtävissä myös teini-ikäisillä, mutta heillä liikunta-aktiivisuusryhmien väliset erot olivat paljon pienemmät kuin nuorten aikuisten ryhmässä. Muutenkin teini-ikäisistä vain muutama vastaaja piti kuviossa mainittuja tahoja sellaisina, että ne olisivat vähentäneet merkittävästi heidän kiinnostustaan liikuntaa kohtaan.

Vähän liikkuvien teini-ikäisten ja nuorten aikuisten välillä oli huomattavia eroja etenkin koulun ja liikunnanopettajien merkitystä koskevissa arvioissa. Vähän liikkuvista nuorista aikuisista yli neljännes (27 %) arvioi liikunnanopettajien vähentäneen joko paljon tai erittäin paljon heidän kiinnostustaan liikuntaa kohtaan. Vähän liikkuvista teini-ikäisistä näin arvioi vain vajaat neljä prosenttia. Samansuuntainen ero vähän liikkuvien teini-ikäisten ja nuorten aikuisten välillä näkyi myös heidän arvioidessaan yleisemmin koulun vaikutusta liikuntakiinnostukseen. Kuten edellä jo todettiin, vuoden 2013 teini-ikäiset asennoituivat ylipäätään koulun liikunnanopetukseen huomattavasti myönteisemmin kuin nuoret aikuiset olivat asennoituneet ollessaan teini-ikäisiä vuonna 2003. Kahden ikäryhmän väliset erot voivat siis johtua siitä, että liikunnanopetuksessa on kymmenen vuoden aikana tapahtunut myönteistä kehitystä. (Ks. tarkemmin Nevalainen ym. 2015; vrt. Merikivi ym. 2016, 82–83.)

Vähän liikkuvista nuorista aikuisista suurempi osuus kuin vähän liikkuvista teini-ikäisistä arvioi myös urheiluseurojen vähentäneen heidän

15 Kyselylomakkeessa oli sama mittari, jota käytettiin jo edellä tarkasteltaessa vastaajien tärkeimpiä liikuntakiinnostuksen herättäneitä tekijöitä (ks. kuvio 3). Vastaajien piti vastata tämän kysymyksen kohdalla olleisiin kymmeneen väittämään (tämän lisäksi oli mahdollista kirjoittaa kysymyksen kohdalla olleisiin avoimiin kysymyksiin joku muu, mikä, tekijä?). Jokaisen väittämän kohdalla (myös avoimen vastauksen kohdalla) vastaajat arvioivat esitetyn tahon vaikutusta omaan liikuntakiinnostukseen seitsemänportaisella arviointiskaalalla [vähentänyt paljon (1) – lisännyt erittäin paljon (7)]. ”Vaikuttajatahoja”, jotka olivat vähentäneet paljon tai erittäin paljon vastaajan mielenkiintoa liikuntaa kohtaan, saattoi siis olla yhdellä vastaajalla useitakin.



kiinnostustaan liikuntaa kohtaan. Tämä puolestaan voi liittyä siihen, että urheiluseuroille tyypillinen kurinalainen, tavoitteellinen toiminta, vahva kilpailuhenkisyys tai vaikkapa kamppailu edustus- ja pelipaikoista eivät välttämättä ole yhtä innostavia piirteitä kaikkien nuorten mielestä. Yleensäkin nuorten usko siihen, että liikuntaharrastuksesta olisi heille tulevaisuudessa jotakin erityistä hyötyä, vähenee aikuisiän kynnyksellä. Tämäkin on vähentämässä heidän intoaan jatkaa aktiivista liikuntaa. (Ks. esim. Tiirikainen & Konu 2013.) Aktiivisempien liikkujien joukossa sen sijaan vain harva arvioi urheiluseurojen vähentäneen merkittävästi kiinnostusta liikuntaa kohtaan.

Merkille pantavaa on, että valtaosa niistä vähän liikkuvista teini-ikäisistä ja nuorista aikuisista, jotka katsoivat koulun, liikunnanopettajien ja urheiluseuran vähentäneen merkittävästi heidän liikuntakiinnostustaan, oli tyttöjä tai naisia. Edellä esitettyihin jakaumiin on kuitenkin syytä suhtautua tietyllä varauksella, sillä molemmissa ikäryhmissä vähän liikkuvien määrä oli suhteellisen pieni. Edellä oleva tarkastelu viittaa silti siihen, että eri instituutiotasoisten tahojen toiminnalla voi olla osalle ihmisistä kielteisiä vaikutuksia, jotka osaltaan ovat vähentämässä heidän liikunta-aktiivisuuttaan. Seuraavassa taulukossa on vielä listattu yhdeksän keskeisintä vähän liikkuvien valitsemaa syytä vähäiselle liikunnan harrastamiselle.¹⁶

16 Teini-ikäisten nuorten kyselylomakkeessa oli 29 ja nuorten aikuisten lomakkeessa 28 liikunnan esteisiin liittyvää väittämää. Väittämät liittyivät vastaajan omaan luonteeseen ja käsitykseen itsestä liikkujana (esim. ”olen laiska”, ”olen kömpelö”, ”olen huono liikunnassa”), liikunnan yleiseen arvostukseen (esim. ”en arvosta liikuntaa”, ”liikunta ei kiinnosta”), liikuntalajeihin tai aktiiviharrastamiseen liittyviä tekijöitä (esim. ”en ole löytänyt itselleni sopivaa lajia”, ”ohjatun toiminnan puute”, ”en nauti harjoittelusta”), liikuntaan liittyvien sosiaalisten tekijöiden puutteeseen (esim. ”ystävätkään eivät liiku”, ”muu perhe ei liiku”), negatiivisiin liikuntakokemuksiin (”epämiellyttävät kokemukset liikunnasta”) ja liikunnan harrastamisen vaatimiin aineellisiin tai ajallisiin resursseihin (esim. ”ei ole aikaa”, ”liian kallista”, ”muut harrastukset”). Lisäksi vastaajat saattoivat täydentää lomakkeen väittämiä, jos listasta puuttui heille tärkeitä liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä.

Taulukko 9. Vähän liikkuvien teini-ikäisten ja nuorten aikuisten yleisimmät perustelut oman liikunnan harrastamisen vähäisyydelle vuonna 2013.

Perustelu vähäiselle liikunnan harrastamiselle (tärkeä tai erittäin tärkeä syy)	Vähän liikkuvat teini-ikäiset n=40–43 %	Vähän liikkuvat nuoret aikuiset n=27–28 %	Kaikki vähän liikkuvat n=69–71 % (naiset/ miehet)*
Olen laiska	54	43	49 ^(56/50)
En nauti kilpailemisesta	37	54	43 ^(56/27)
En ole löytynyt sopivaa lajia	49	32	42 ^(50/31)
Ei ole aikaa	26	54	37 ^(38/33)
Epämiellyttävät kokemukset liikunnasta	32	32	32 ^(31/34)
En nauti harjoittelusta	29	32	30 ^(28/33)
En pidä liikunnasta	27	32	29 ^(26/33)
En ole tottunut liikkumaan	30	29	28 ^(33/23)
Kotini lähellä ei ole hyvää liikuntapaikkaa	13	29	25 ^(26/10)

*Sukupuolierot on kirjattu taulukkoon sulkeisiin vain kaikkien vähän liikkuvien suhteen, koska vähän liikkuvien määrät molemmissa ikäryhmissä olivat sen verran pienet, ettei sukupuolitar-kastelu ikäryhmittäin ole tarkoituksenmukaista.

Vähän liikkuvien teini-ikäisten ja nuorten aikuisten merkittävimmät vähäistä liikkumista selittävät tekijät olivat hyvin samanlaisia: laiskuus liikunnan suhteen, ei nauti kilpailemisesta, ei ole löytänyt itselleen sopivaa liikuntalajia sekä ajan puute olivat tyypillisimpiä liikunnan harrastamisen esteitä (taulukko 9). Laiskuus nousi listan kärkeen molemmissa ikäluo-kissa. Ajanpuute oli keskeinen vähäisen liikkumisen syy yli 50 prosentille nuorista aikuisista, mutta teini-ikäisistä vain neljännekselle. Teini-ikäisistä taas lähes puolet ja nuorista aikuisista noin kolmannes piti tärkeänä syynä vähäiselle liikkumiselleen sitä, ettei ollut löytänyt itselleen sopivaa lajia.

Vähän liikkuvista 27–32 prosenttia molemmissa ikäluokissa katsoi oman vähäisen liikunnan tärkeäksi selittäväksi tekijäksi epämiellyttävät liikun-takokemukset ja sen, etteivät he nauttineet harjoittelusta tai yleensäkkään liikunnasta ja etteivät he olleet tottuneet liikkumaan. Mainitut syyt ovat usein myös yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi liikunnasta nauttimisen puute



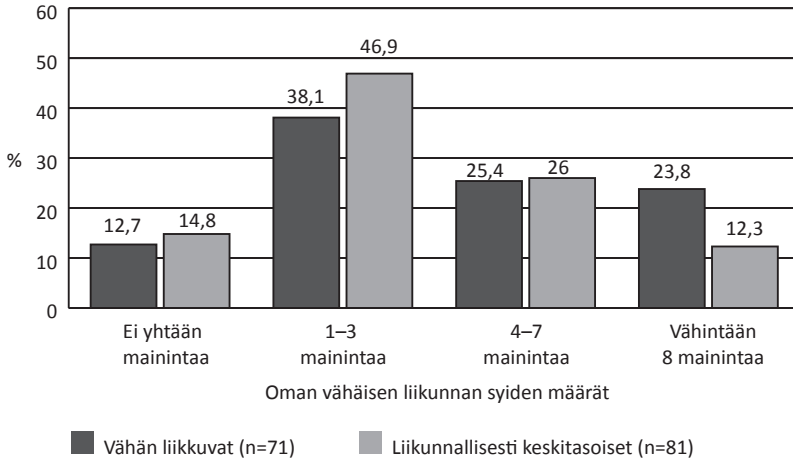
voi johtua monestakin syystä, mutta yksi keskeinen tekijä lienee se, ettei ole tottunut liikkumaan ja siksi liikkuminen voi tuntua jopa vastenmieliseltä. Nuorista aikuisista vajaan kolmanneksella yksi keskeinen vähäisen liikku-
misen syy oli se, ettei heidän kotinsa lähellä ollut hyvää liikuntapaikkaa. Teini-ikäiset eivät sen sijaan nimenneet hyvien liikuntapaikkojen puutetta ongelmaksi läheskään yhtä usein. Ehkä hieman yllättävää on, ettei kum-
massakaan ikäryhmässä yhdeksän tärkeimmän syyn listalle noussut lainkaan tekijöitä, jotka olisivat liittyneet omaan heikkoon liikkujaminäkuvaan (ku-
ten, että ”olen huono liikunnassa”, ”olen kömpelö” tai että ”koen olevani
liikunnassa paljon huonompi kuin muut”).

Vähäisen liikunnan harrastamisen syiden kasautuminen

Samoin kuin liikuntaan liittyvien positiivisten tekijöiden yhteydessä, myös vähäistä liikuntaa selittävien tekijöiden kohdalla ilmeni tietynlainen kasautumistrendi (kuvio 20). Tähän tarkasteluun on otettu vertailun vuoksi mukaan myös ne liikunnallisesti keskitasoiset vastaajat, jotka olivat tulkinneet oman liikuntansa niin vähäiseksi, että olivat katsooneet aiheelliseksi vastata tähän kysymykseen.¹⁷

Vähän liikkuvista ja liikunnallisesti keskitasoisista (jotka olivat vastan-
neet tähän kysymykseen) noin neljäosalla oli 4–7 syytä sille, etteivät he olleet liikunnallisesti aktiivisempia kuin olivat. Vähän liikkuvien ryhmässä noin neljäosalla syitä oli kahdeksan tai enemmän. Liikunnallisesti keski-
tasoisilla näin monta perustelua oli selvästi pienemmällä osalla (12 %). Vastaavasti liikunnallisesti keskitasoisista vähän suuremmalla osalla (47 %) syitä oli yhdestä kolmeen, kun vähän liikkuvilla 1–3 syytä omalle vähäi-
selle liikkumiselle oli vähän alle 40 prosentilla. Vähän liikkuvista lähes puolella oli siis vähintään neljä syytä siihen, miksi he eivät liikkuneet enempää. Liikunnallisesti keskitasoisista vähän vajaan 40 prosentilla oli vastaava määrä syitä. (Kuvio 20.) Vähäisen liikkumisen ja liikuntaa

17 Kysymys suunnattiin niille vastaajille, jotka ”eivät harrasta liikuntaa tai harrastavat vain harvoin”. Kysymyksen ohjeistuksessa kehoitettiin liikuntaa aktiivisesti harrastavia siirtymään seuraavaan kysymykseen. Vastaajille esitettiin 29 liikunnan harrastamisen esteitä koskevaa väittämää ja lisäksi pari avointa kohtaa, joihin vastaajat saattoivat lisätä heille tärkeän liikunnan harrastamisen esteen, jota listassa ei ollut mainittu.



Kuvio 20. Vähäisen liikunnan harrastamisen syiden määrät vähän liikkuvilla ja liikunnallisesti keskitasoisilla vuonna 2013.

estävien syiden ”kasautumisen” välillä näyttää näin ollen olevan ainakin jossain määrin yhteyttä.

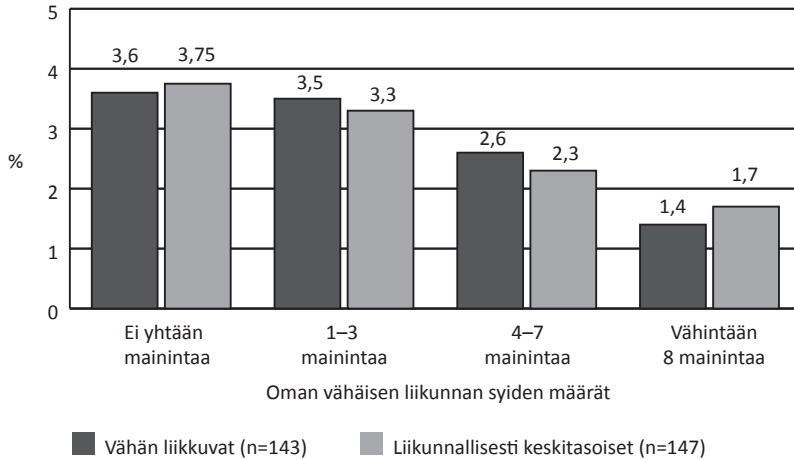
Liikkujien sukupuolella ja ikäryhmällä ei ollut kovin suurta merkitystä tässä suhteessa. Tosin vähän liikkuvien poikien ja miesten ryhmässä selvästi suuremmalla osalla kuin liikunnallisesti keskitasoisien poikien ja miesten ryhmässä (30 % vs 9 %) oli vähintään kahdeksan merkittävää syytä vähäiseen liikkumiseen. Myös tytöillä ja naisilla suhde oli vastaava vähän liikkuvien ja liikunnallisesti keskitasoisien välillä, mutta näiden ryhmien välinen ero oli selvästi pienempi (22 % vs. 15 %) kuin miehillä. Vastaavasti teini-ikäisten ryhmässä (20 %) oli jonkin verran enemmän kuin nuorten aikuisten ryhmässä (15 %) niitä, joilla oli vähintään kahdeksan syytä oman liikunnan vähäisyydelle. Ero tässä suhteessa ikäryhmien välillä ei kuitenkaan ollut kovin merkittävä.

Vähäisen liikkumisen syiden määrällä oli selvä yhteys nuorten liikunnalliseen minäkuvaan¹⁸ ja siihen, kuinka kiinnostuneita he liikunnasta ylipäätään

¹⁸ Liikunnallinen minäkuva -summamuuttuja, kuten myös liikunnan kiinnostusta mittaava mittari, luotiin edellä kuvatun vähäisen liikkumisen syiden merkitystä mittaavan



olivat. Tämä koski myös niitä liikunnallisesti keskitasoisia liikkujia, jotka olivat vastanneet kysymykseen vähäisen liikuntansa syistä. (Ks. kuvio 21).



asteikko: 1 erittäin heikko – 5 erittäin vahva

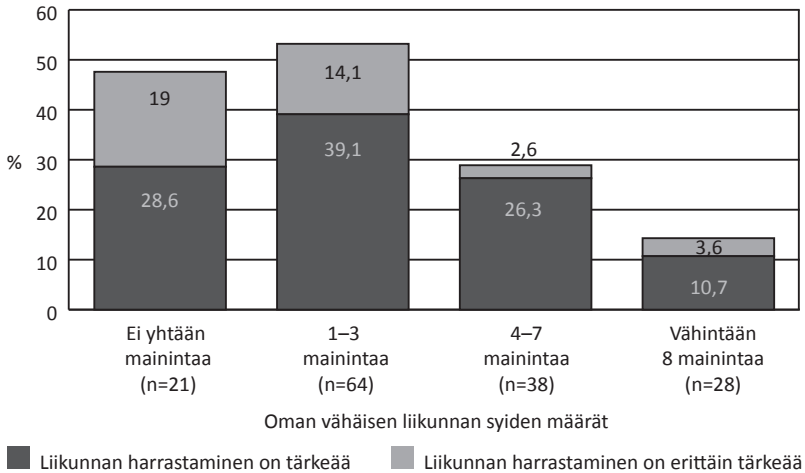
Kuvio 21. Liikunnallisen minäkuvan yhteys oman vähäisen liikunnan syiden määrään.

Mitä enemmän vähän liikkuvilla ja liikunnallisesti keskitasoisilla oli syitä vähäiselle liikkumiselle, sitä heikompi oli heidän liikunnallinen minäkuvansa. Liikujaryhmien välillä ei ollut tässä juurikaan eroja, kuten ei sukupuoltenkaan välillä. Sen sijaan ikäryhmittäisiä eroja oli jonkin verran ryhmässä, jossa liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä ja syitä oli kasautunut vähintään kahdeksan: tähän ryhmään kuuluvien teini-ikäisten liikunnallinen minäkuva oli todella heikko (ka 1,2), kun taas vastaavaan

osion kysymysten pohjalta (ensin tehtiin pääkomponenttianalyysi, josta nousivat mm. liikuntaidentiteettiosio ja liikunnan kiinnostusta ilmentävä osio). Tämän jälkeen näistä tehtiin omat summamuuttujat (käyttäen käännettyjä arvoja). Uusi liikuntaidentiteettiä mittaava summamuuttuja sisälsi väittämät ”koen olevani huonompi kuin muut liikunnassa”, ”pelkään epäonnistuvani”, ”epämieltyttävät liikuntakokemukset”, ”olen huono liikunnassa”, ”olen kömpelö”, ”muiden vähättely/iva”). Muuttujan alfa oli 0.92.

ryhmään kuuluvilla nuorilla aikuisilla se oli jonkin verran vahvempi (ka 2,0). Vastaavasti se, kuinka monta syytä vastaaja oli esittänyt oman liikuntansa vähäisyydelle, näkyi selvästi myös siinä, kuinka kiinnostunut hän oli liikunnasta yleensäkin (kuvio 21). Mitä enemmän erilaisia syitä oli, sitä vähemmän kiinnostuneita vastaajat olivat liikunnasta yleensäkin. Tässä suhteessa vähän liikkuvien ja liikunnallisesti keskitasoisten teiniikäisten ja nuorten aikuisten välillä ei ollut merkittäviä eroja.

Mitä enemmän estäviä tekijöitä vähän liikkuvilla ja liikunnallisesti keskitasoisilla oli, sitä vähemmän tärkeänä he pitivät yleensäkin liikunnan harrastamista, kuten kuviosta 22 ilmenee.



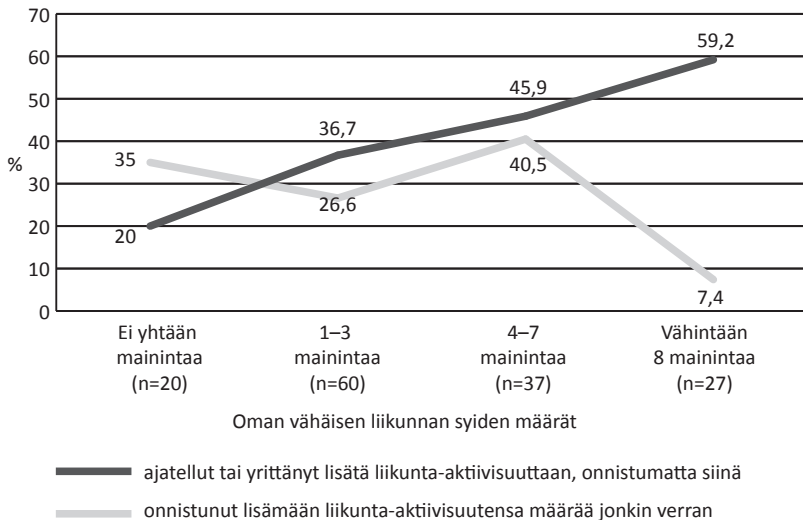
Kuvio 22. Oman liikunnan vähäisyyden merkittävien syiden määrän yhteys siihen kuinka tärkeänä vähän liikkuvat ja liikunnallisesti keskitasoiset teiniikäiset ja nuoret aikuiset pitivät liikunnan harrastamista.

Yhteys oman vähäisen liikunnan syiden määrään oli melko vahva. Niistä vähän liikkuvista ja liikunnallisesti keskitasoisista, jotka eivät esittäneet yhtään selkeää syytä oman liikunta-aktiivisuutensa vähäisyydelle, vähän alle puolet (48 %) näki liikunnan harrastamisen yleisesti tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi. Niistä, joilla näitä oman liikkumisen vähäisyyden syitä löytyi 4-7 kappaletta, vastaava osuus oli 29 prosenttia. Ryhmässä, joissa



syitä oli löytynyt vähintään kahdeksan, tärkeänä tai erittäin tärkeänä liikunnan harrastamista piti 14 prosenttia. Erot ryhmien välillä olivat siis tässä suhteessa huomattavat. Teini-ikäisten ryhmässä nämä erot olivat vielä korostuneempia kuin nuorten aikuisten ryhmässä. Niistä teini-ikäisistä, jotka esittivät omalle vähäiselle liikunnalle vähintään kahdeksan syytä, vain viisi prosenttia piti liikunnan harrastamista tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Vastaavasti nuorten aikuisten ryhmään kuuluvista liikunnan näki tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi 33 prosenttia.

Vähäisen liikunnan syiden kasautumisella näyttää siis olevan yhteyttä vähän liikkuvien ja liikunnallisesti keskitasoisten liikunnalliseen minäkuvaan ja siihen, kuinka kiinnostuneita he yleensäkin olivat liikunnasta sekä kuinka tärkeäksi he yleensäkin näkivät liikunnan harrastamisen. Yleinen trendi tässä oli se, että mitä enemmän näitä syitä oli kasaantunut, sitä vähemmän liikunnalle annettiin arvoa samalla kun se oli yhteydessä heikkoon liikuntaminäkuvaan. Vielä lopuksi voidaan kysyä, näkyykö tämä syiden kasaantuminen myös siinä, kuinka paljon vähän liikkuvat ja osa liikunnallisesti keskitasoista olivat vuoden sisällä suunnitelleet lisäävänsä



Kuvio 23. Liikunnan harrastamistaan lisäämään pyrkineiden nuorten osuus suhteutettuna heidän mainitsemiensa vähäisen liikunnan syiden määrään.

tai yrittäneet lisätä omaa liikunta-aktiivisuuttaan ja -harrastustaan. Kuten aiemmin jo todettiin, vähän liikkuvien ja liikunnallisesti keskitasoisten keskuudessa oli yleisesti paine lisätä liikkumista merkittävästi. Vähän liikkuvista ja liikunnallisesti keskitasoisista teini-ikäisistä noin puolet (49 %) ja nuorista aikuisista peräti kaksi kolmasosaa (66 %) oli kulu-
 neen vuoden sisällä ainakin pohtinut lisäävänsä tai pyrkinyt lisäämään liikunnan harrastamistaan. Kaikki heistä eivät tässä toki olleet vuonna 2013 onnistuneet. Yksi syy siihen saattoi olla se, että heillä on ollut liiaksi esteitä liikuntaharrastuksensa lisäämiseen. Tätä tulkintaa tukee ainakin jossakin määrin kuviossa 23 esitetty yhteys näiden suhteen.

Mitä enemmän vähän liikkuvilla ja osalla liikunnallisesti keskitasoi-
 sista oli syitä oman liikuntansa vähäisyyteen, sitä suurempi osa heistä oli epäonnistunut aikeissaan lisätä liikunnan määrää. Vähintään kahdeksan syytä maininneista noin 60 prosenttia oli epäonnistunut aikeissaan lisätä liikunta-aktiivisuuttaan kuluneen vuoden aikana. Niistä, jotka eivät olleet esittäneet yhtään syytä, epäonnistujia tähän liittyvässä pyrkimyksissä oli vain noin viidennes. Vastaavasti vähintään kahdeksan syytä oman liikun-
 tansa vähäisyydelle esittäneistä vain seitsemän prosenttia oli onnistunut pyrkimyksissään lisätä liikuntaa. Sen sijaan ryhmässä, jossa syitä ei esitetty lainkaan, osuus oli 35 prosenttia.

2.5 MÄÄRÄLLISEN TARKASTELUN YHTEENVETO

Ennen kuin siirrytään tarkastelemaan elämäkerta-aineistoa, on syytä vielä vetää yhteen määrällisen aineiston päätuloksia. Tarkastelussa pääpaino on vähän liikkuvien teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikuntasuhteen ja liikunta-aktiivisuuden tarkastelussa. Ensimmäiseksi kysyttiin, kuinka vuoden 2013 teini-ikäisten nuorten ja nuorten aikuisten liikunta-aktiivi-
 suus oli muuttunut kymmenen vuoden aikana. Toiseksi tarkasteltiin sitä, mitkä tahot/tekijät olivat vaikuttaneet heidän liikuntakiinnostukseensa ja kolmanneksi sitä, millaisia sisäisiä merkitystekijöitä eri liikunta-aktiivi-
 suusryhmiin kuuluvat nuoret antoivat omalle liikunta-aktiivisuudelleen. Lisäksi tarkastelun keskiössä oli, millaisia syitä liikunnan vähäisyydelle vähän liikkuvat teini-ikäiset ja nuoret aikuiset esittivät.

Yksi määrällisen tarkastelun päätuloksista on, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on muutosaltiimpaa kuin aiemmin on yleisesti



tulkittu. Tämä muutosalttius koski molempia tarkasteltuja ikäluokkia. Liikunnallisesti aktiivisten ryhmissä liikunta-aktiivisuus oli kuitenkin jonkin verran pysyväisluontoisempaa kuin vähän liikkuvien parissa. Vuoden 2003 vähän liikkuvista alle kouluikäisistä reilulla 80 prosentilla, liikunnallisesti keskitasoista 60 prosentilla ja liikunnallisesti aktiivisista 50 prosentilla oli liikunta-aktiivisuus muuttunut kymmenessä vuodessa siinä määrin, että he sijoituivat johonkin muuhun liikunta-aktiivisuusryhmään kuin lähtötilanteessa. Vuoden 2003 kouluikäisten vastaavat osuudet olivat vähän liikkuvilla 75 prosenttia, liikunnallisesti keskitasoisilla 51 prosenttia ja liikunnallisesti aktiivisilla 52 prosenttia. Toisin sanoen tulokset osoittavat, että valtaosalla vähän liikkuneista liikunnallinen aktiivisuus oli lisääntynyt edeltäneiden kymmenen vuoden aikana.

Tutkimuksessa mukana olleille teini-ikäisille ja nuorille aikuisille ystävät, urheiluseura ja omat vanhemmat olivat olleet kolme selvästi tärkeintä liikuntakiinnostuksen herättäjätahoa. Vähän liikkuvien ryhmässä näidenkin tekijöiden kohdalla prosenttiosuudet olivat matalammat kuin heitä aktiivisemmilla liikkujilla. Lapsuudenkodin liikunnallisella orientaatiolla oli positiivinen yhteys lasten ja nuorten myöhempään liikunta-aktiivisuuteen: vuoden 2013 liikunnallisesti aktiivisten teini-ikäisten lapsuudenkodit olivat olleet selvästi liikunnallisemmin orientoituneita kuin saman ikäryhmän vähän liikkuvilla tai liikunnallisesti keskitasoisilla. Kahden viimeksi mainitun liikkujaryhmän välillä ei tässä suhteessa ollut suuria eroja. Sen sijaan sillä, kuinka paljon perheissä oli konkreettisesti harrastettu liikuntaa yhdessä, ei ollut kovin vahvaa yhteyttä siihen, kuinka liikunnallisia teini-ikäiset olivat kymmenen vuotta myöhemmin.

Urheiluseura oli ollut monelle merkittävä liikuntakiinnostuksen herättäjä. Urheiluseurojen järjestämällä liikunnalla onkin monen lapsen ja varhaisnuoren elämässä nykyään tärkeä sijansa. Näin olettaisi olevan myös koululla, mutta kyselytulosten mukaan monikaan nuori ei nähnyt koululla tai liikunnanopettajilla olleen oman liikuntakiinnostuksen heräämisessä kovin merkittävää vaikutusta. Näin siis siitäkkin huolimatta, että valtaosa nuorista suhtautuu koululiikuntaan myönteisesti. Koululiikuntaan suhtautumisessa oli kuitenkin selviä eroja eri liikunta-aktiivisuusryhmien välillä siten, että vähän liikkuvista selvästi suurempi osa kuin aktiivisemmista liikkujista suhtautui koululiikuntaan kielteisesti.

Teini-ikäisten ja nuorten aikuisten omaan liikuntaan liittämät yksilölliset merkitykset olivat hyvin samansuuntaisia. Myös eri liikunta-

aktiivisuusryhmiin kuuluvien painotukset olivat pääosin samansuuntaisia, vaikkakin jonkin verran eroja oli löydettävissä. Suurimman kannatuksen liikunnan merkityksistä sai molemmissa ikäryhmissä ja kaikissa liikuntaaktiivisuusryhmissä terveyden ja kunnan vaaliminen ja ylläpitäminen. Tämän liikunnan funktionaalisen tekijän lisäksi liikunnan tuottama nautinto- ja rentoutumismerkitys oli hyvin suurella osalla vastaajista tärkeä oman liikunnan yksilöllinen kannustintekijä molemmissa ikäryhmissä. Näiden kahden oman liikunnan sisäisen merkityksen jälkeen tulivat sosiaalisuus sekä itsensä ilmaiseminen ja itsensä toteuttaminen. Nämä molemmat liikunnan merkitysulottuvuudet merkitsivät teini-ikäisille jonkin verran enemmän kuin nuorille aikuisille. Näin oli myös kilpailuulottuvuuden kanssa. Tosin teini-ikäisilläkin kilpaileminen oli keskimäärin kaikkein vähiten tärkeä liikunnan merkitysulottuvuus.

Vähän liikkuvien ja heitä aktiivisempien liikkujien liikunnan merkitysprofiilit vastasivat kokonaisrakenteeltaan pitkälti toisiaan. Vähän liikkuvat nuoret pitivät kuitenkin kaikkia edellä mainittuja merkityksiä jonkin verran vähempiarvoisina kuin aktiivisemmin liikkuvat nuoret. Merkille pantavaa on, että vuoden 2013 nuorten aikuisten liikunnan merkitysprofiili oli ollut rakenteeltaan melko samanlainen jo vuonna 2003, heidän ollessaan ala- tai yläkouluikäisiä. Suurin muutos kahden ajankohdan rakenneprofiilissa oli se, että sekä itseilmaisun ja itsensä toteuttamisen että liikunnan kilpailullisen ulottuvuuden merkitykset oman liikunnan kannustintekijänä olivat kouluiästä aikuisikään tultaessa vähentyneet jonkin verran.

Liikuntaan liittyvien kannustintekijöiden ohessa määrällisessä tarkastelussa kiinnitettiin huomiota myös liikunnan vähäisyyden syihin ja taustavaikuttajiin. Tulosten mukaan vähän liikkuvilla nuorilla oli muutamia sellaisia vaikuttajatahoja, jotka olivat vähentäneet heidän kiinnostustaan liikuntaa kohtaan. Teini-ikäisillä tällaisia tekijöitä oli huomattavasti vähemmän kuin nuorilla aikuisilla. Monien vähän liikkuvien nuorten aikuisten mielestä koulu ja liikunnanopettajat olivat vähentäneet merkittävästi heidän kiinnostustaan liikuntaa kohtaan. Myös urheiluseuroilla oli ollut osalle vähän liikkuvista nuorista aikuisista liikuntakiinnostusta heikentävä vaikutus. Toisin sanoen samat tekijät, jotka olivat toisille nuorille liikuntakiinnostuksen herättäjiä, saattoivat osalle nuorista olla jopa aiemman kiinnostuksen sammuttajia.

Vähän liikkuvilla teini-ikäisillä liikunnan harrastamattomuuden tyyppisimpiä syitä olivat laiskuus, itselle sopivan liikuntalajin löytämisen



vaikeus sekä se, etteivät he nauttineet kilpailemisesta. Vähän liikkuvat nuoret aikuisetkin nimesivät vähäisen liikkumisen syiksi samoja asioita, mutta heidän listallaan yksi tyypillisimpiä syitä oli myös ajan puute. Liikunnan harrastamiseen näyttää molempien ikäryhmien mukaan liittyvän vielä nykyisinkin kilpailullinen ulottuvuus, joka etäännyttää osan ihmisistä liikunnasta. Myös aiemmin saadut epämiellyttävät liikuntakokemukset sekä se, ettei nauttinut harjoittelusta tai ylipäättään liikunnasta, oli molemmissa ikäryhmissä noin kolmasosalle joko tärkeä tai erittäin tärkeä syy vähäiseen liikkumiseen. Merkillepantavaa on myös, että lähes kolmasosalla vähän liikkuvista vähäisen liikkumisen syy oli yksinkertaisesti se, etteivät he olleet tottuneet liikkumaan.

Yhteiskuntatieteellisissä tutkimuksissa on havaittu, että esimerkiksi hyvä- ja huono-osaisuuteen liittyvillä tekijöillä on taipumus kasautua. Vastaavanlainen kasautumisilmiö näyttää tämän tutkimuksen havaintojen perusteella pätevän myös liikunnan alueella. Tutkimuksen määrällisen osion tulosten mukaan sekä liikunnan harrastamiseen kannustavien että harrastamista estävien ja hankaloittavien tekijöiden osalta on havaittavissa tietynlaista kasautumista. Mitä aktiivisempi liikkuja oli kyseessä, sitä useampia itselleen tärkeitä merkityksiä liikunnalle annettiin. Vastaavasti vähän liikkuville näytti kasautuvan yleisemmin erilaisia liikunnan harrastamista hankaloittavia ja estäviä tekijöitä. Tämä negatiivisten tekijöiden kasautuminen heijastui myös siihen, millaiseksi vähän liikkuvien liikunnallinen minäkuva oli muodostunut ja kuinka kiinnostuneita he ylipäättään olivat liikunnasta. Mitä enemmän vähän liikkuvilla oli erilaisia syitä vähäiselle liikkumiselleen, sitä heikompi liikunnallinen minäkuva heillä oli. Tähän liikunnan ”hyvä- ja ”huono-osaisuuden” kasautumisilmiöön olisi tarpeen kiinnittää tulevaisuudessa tutkimuksissa enemmän huomiota.

3 Vähän liikkuvien nuorten kolme ryhmää

Kvantitatiivisten aineistojen ja menetelmien avulla saadaan yleistettävää tietoa nuorten liikuntatottumuksista ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista sekä niihin yhteydessä olevista taustatekijöistä. Pelkästään kyselytuloksiin nojautuva määrällinen tarkastelu avaa kuitenkin vain yhden näkökulman liikuntasuhteen muotoutumiseen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Tässä luvussa esitetään nuorten liikuntaelämäkertojen kautta avautuva kuva liikuntasuhteen rakentumisesta lapsuudesta nuoruuteen. Elämäkerrallisen tarkastelun avulla on mahdollista saada esiin yksittäisten ihmisten liikuntahistoriaa ja elämänkulun aikana karttuneita liikuntakokemuksia ja siten monipuolistaa edellä määrällisen aineiston pohjalta rakentuvaa kuvaa nuorten liikuntasuhteesta ja sen muutoksista.

Kaikki haastatellut kahdeksan nuorta olivat haastatteluhetkellä vähän liikkuvia, mutta silti heidän suhtautumisessaan liikuntaan ja omaan liikunnallisuuteen oli suuria eroja. Haastattelussa kerrottujen liikuntaelämäkertojen perusteella vähän liikkuvat nuoret luokitettiin kolmeen ideaalityypiseen ryhmään, liikunnan ulkopuolisiin, entisiin sisäpiiriläisiin ja liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuviin. Liikunnan ulkopuoliset olivat urheilun ja kuntoliikunnan sijasta muihin harrastuksiin suuntautuneita nuoria, joilla oli hauras liikunnallinen identiteetti, sillä he kokivat olleensa yleensä muita huonompia liikunnassa. Liikunnan ulkopuolisilla oli myös paljon kielteisiä liikuntakokemuksia. Entisten sisäpiiriläisten ryhmään sijoittuvat kilpailuhenkiset entiset junioriurheilijat, joilla oli vahva liikunnallinen identiteetti. He olivat jo pienestä saakka olleet aktiivisia liikkujia ja tavallaan varttuneet liikuntakulttuurin ”sisäpiirissä”. He kokivat olleensa aina hyviä liikunnassa, ja heillä oli runsaasti myönteisiä liikuntakokemuksia. Liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuvien ryhmään puolestaan kuuluvat kilpaliikuntaan kyllästyneet nuoret, jotka sijoittuivat ristiriitaisen liikunnallisen identiteettinsä ja liikuntasuhteensa perusteella kahden edellä mainitun ryhmän väliin. He eivät pitäneet itseään erityisen urheilullisina, mutta toisaalta eivät myöskään vähöksyneet omia liikunnallisia taitojaan. Kaikilla oli myös ollut sekä myönteisiä että kielteisiä kokemuksia liikunnan parissa.



3.1 LIIKUNNAN ULKOPUOLISET NUORET

Haastateltujen vähän liikkuvien nuorten keskuudessa oli kaksi nuorta, Sara ja Niko¹⁹, jotka erottuivat muista siten, että heidän liikunnallinen identiteettinsä ja suhteensa liikuntaan oli selvästi hauraampi kuin muilla. He kokivat olleensa yleensä muita huonompia liikunnassa, ja heillä oli paljon kielteisiä liikuntakokemuksia. Kummankaan nuoren vanhemmat eivät olleet liikunnallisia. Vanhemmat saattoivat kyllä suhtautua liikuntaan myönteisesti, mutta he eivät olleet erityisemmin kannustaneet lapsiaan urheiluharrastuksiin.²⁰ Yhteistä oli myös se, että kummankin nuoren mielenkiinto oli jo varhaisessa elämänvaiheessa suuntautunut liikunnan sijaan vahvasti johonkin muuhun toimintaan. Saran intohimona oli musiikki. Nikon vapaa-aika kului tietokoneen ja lukuharrastuksen parissa. Aikuisiällä Saran viikko-ohjelmaan sisältyi jonkin verran arkiliikuntaa, ja toisinaan hän seurasi myös urheilua televisiosta. Lukioikäinen Niko ei sen sijaan harrastanut penkkiurheilua lainkaan. Arkiliikuntaakin hänelle kertyi yleensä melko niukasti.

”Liikunta ei oo mun juttu!”

Liikuntatutkijoiden mukaan aikuisiän liikkumaton tai vastaavasti liikunnallinen elämäntapa omaksutaan usein jo lapsuus- ja nuoruusiässä (ks. esim. Hirvensalo ym. 2000; Tammelin 2004; Heikinaro-Johansson ym. 2008). Näin ollen tutkimuksemme alkuvaiheessa oletuksena oli, että myös omassa haastatteluaineistossamme on paljon sellaisia ihmisiä, jotka ovat lapsesta saakka olleet vähän liikkuvia. Jo määrällisessä tarkastelussa havaittiin useimpien nuorten olleen alle kouluikäisinä melko liikunnallisia, eikä haastateltujen nuorten joukossakaan ollut sellaisia, jotka olisivat olleet jo pienenä lapsena vähän liikkuvia. Yleensä varhaislapsuuden kuvailtiin päinvastoin olleen liikunnallisesti aktiivista aikaa.

19 Nuorten nimet on muutettu.

20 Määrällisessä tarkastelussa todettiin vanhempien olleen ystävien ja urheiluseuran jälkeen kolmanneksi tärkein nuorten liikuntakiinnostukseen vaikuttanut taho. Vähän liikkuvat nuoret kokivat kuitenkin selvästi muita harvemmin vanhempansa innostaneen heitä liikkumaan.

Esimerkiksi Sara muistaa lapsuusaikansa ennen kouluikää olleen kaikkea muuta kuin sisällä istuskelua. Vaikka hän ei ollut lapsena harrastanut liikuntaa urheiluseurassa, liikkui hän sen sijaan melko paljon kotipihalla ja sen lähitienoolla. Saran koti sijaitsi metsän läheisyydessä. Siellä hän oli usein sisarustensa ja kavereidensa kanssa juossut ja leikkinyt tai kiipeilyt puissa ja kallioilla. Sara toteaaakin, että ”mä en oo ollu se lapsi, joka istuu sisällä pelaamassa pleikkaa. Meille on tullu tietokone silloin, kun mä oon ollu kymmenen tai kakstoista, mutta meille asetettiin peliajat, jolloin sai pelata ehkä puol tuntii päivässä.”

Vanhempien esimerkillä on tutkimusten mukaan yhteys lasten liikunnallisuuteen (Rautava ym. 2003). Yhteys havaittiin myös tämän tutkimuksen kyselytuloksissa. Saralla ei kotonaan ollut liikunnallisen vanhemman mallia, sillä kumpikaan vanhemmista ei harrastanut säännöllisesti liikuntaa. Lapsuusajoista Sara muistaa sen, kuinka isä teki itsenäisenä yrittäjänä pitkää päivää ja raskasta ruumiillista työtä. Silloin harvoin kun isää kotioloissa näkyi, hän lepäsi työn rasitusten uuvuttamana sohvilla. Liikuntakasvatus jäi olosuhteiden pakosta pääasiassa äidin vastuulle.

Et mä oon eläny vielä siinä 90-luvun laman aikana ja tota... sillon kun oli töitä, niin töitä tehtiin ihan hirveesti... ja emmä niinku hirveesti lapsuudesta muista välttämättä iskää muuta kuin ehkä viikonloppuina, että mejän iskä lähti töihin ennen ku mä olin heränny ja tuli kotiin kun mä olin nukkumassa.. Et ei mejän iskä oo liikkunut. Kyl me ollaan äidin kans tehty kaikennäköstä, että kesäsin ollaan käyty uimarannalla ja käyty pyöräretkellä, mut semmosta että meitä olis viety johonkin harrastukseen ei oo ollu.

Vaikka isä ei itse liikuntaa harrastanutkaan, hän oli silti jossain määrin huolissaan lastensa liikkumisesta. Sara esimerkiksi muistaa, kuinka isä joskus talvella patisteli lapsiaan kodin lähellä sijainneelle luistelulentälle luistelemaan. Toisinaan isä myös kehotti juoksemaan kierroksia korttelin ympäri tai hän yritti muulla tavoin houkutellessa lapsiaan liikkeelle. Kysyttäessä Saran näkemystä siitä, miksi isä näin teki, hän otaksuu isän pyrkineen kannustamaan lapsiaan fyysiseen aktiivisuuteen, ”koska me oltiin liikunnallisesti lahjattomia”. Sara ei tietenkään voi tietää, mitä hänen isänsä tosiasiaa ajatteli, mutta hänen tulkintansa kuvastaa osaltaan liikunnallista identiteettiä ja näkemystä siitä, millainen hän mielestään oli jo lapsena. Saran kommentti paljastaa, kuinka liikunnallisen identi-



teetin muotoutumiseen ei vaikuta ainoastaan se, millaisena liikkujana itse itseään pitää, vaan myös se, millaisena liikkujana hän olettaa muiden itseään pitävän.

Epämiellyttäviä liikuntakokemuksia

Yleisesti ottaen Saran kertomus varhaislapsuusajoista vaikuttaa melko tavanomaiselta lapsiperheen arjen kuvaukselta, jossa lasten liikunta on usein vielä vapaamuotoista ja omaehtoista liikkumista, leikkiä, kiipeilyä ja mukavaa puuhastelua vanhempien valvonnan alaisena. Jossain vaiheessa Saran elämässä sattui kuitenkin pieni välikohtaus, mikä vaikutti häneen vielä vuosien päästä. Sara oli ollut äitinsä ja pikkusiskonsa kanssa maa-uimalassa. Pikkusisko oli uinut kellukkeiden varassa hiukan liian kauas, ja äiti oli joutunut kahlamaan tytön perään. Samalla äiti oli kehottanut Saraa odottamaan altaan reunalla.

Ja sit sieltä tuli joku kehitysvammainen, en muista olisiko hän poika vai tyttö, joka sukelsi siellä alla ja kiskas mut veteen. Mä menin ehkä kerran pinnan alle, mut mä luulen, et mä pelästyin ihan hirveesti ja lapsena mä pelkäsin vettä tosi paljon ja mä opin uimaan vasta 12-vuotiaana.

Edellä kerrottu ikävä kokemus jätti Saralle kammon uintia kohtaan. Sen myötä uimataidon oppiminen viivästy, mikä tuotti myöhemmin kouluiässä ongelmia. Yleensä alle kouluikäisenä liikkumiseen ei vielä liity kilpailua eikä lasten keskinäistä suoritusten vertailua. Kouluun mentäessä tilanne kuitenkin muuttuu oleellisesti. Saran tapaan monet lapset saattavat tuoloin ehkä ensimmäistä kertaa elämässään liikkua suuressa lapsijoukossa. Koulussa uimataidottomuus aiheutti Saralle huonommuuden tunnetta. Ensimmäiset epämiellyttävät koululiikuntakokemukset liittyivät juuri ala-asteen uimatunteihin.

Ja me käytiin uimassa tossa ”homouimalassa” ... ja siellä oli ihan hirveetä... ne ohjaajat oli ihan hirveitä ja semmosia et ne huusi ja oli tosi ilkeitä. Kaikki lapset pelkäs niitä. Ja sit se oli muutenkin semmosta, et kun mä en osannu uida, niin se oli aina niin, et ne, ketkä ei osaa uida, niin ne menee matalaan päähän ja ketkä ehkä osaa uida, ui keskellä ja ketkä osaa uida, ui syvässä päässä. Ja koko

tunti keskityttiin niihin, ketkä osas uida eikä meihin, jotka ei osattu uida. Sit me räpiköitiin siellä ja leikittiin jotain. Ei meihin kiinnitetty mitään huomiota.

Kuten kyselyosuuden tulokset edellä osoittivat, monilla vähän liikkuvilla nuorilla oli ollut epämiellyttäviä kokemuksia koulun liikuntatunneilta. Kyselytulosten perusteella on kuitenkin vaikea tarkemmin määrittellä, millaisia nuo kokemukset ovat olleet. Haastateltavien muistot kouluajoilta tuovat tähän asiaan lisävalaistusta. Kyselylomakevastaauksessaan myös Sara totesi epämiellyttävien liikuntakokemusten olevan erittäin tärkeitä syitä siihen, että hän harrastaa nykyisin vain harvoin liikuntaa. Saran kertomus osoittaa, että hänelle oli jo ala-asteiässä kasautunut liikuntaan liittyviä negatiivisia kokemuksia, jotka vahvistuivat edelleen yläasteelle siirtymisen jälkeen.

No uintia kohtaan mulla oli tosi suuri vastenmielisyyys, joka jatku sen jälkeenki ku osasin jo uida. Yläasteella liikunnanopettaja kommentoi, että mulla oli muka joka kerta menkat, kun meillä piti olla uintia. Mä en varmaan uinu yläasteella kertaakaan. En tiedä miks. Siitä tuli sit semmonen supersuuri vastenmielisyyys sitä uintia kohtaan, kun mä olin ehkä kuitenkin epävarma siitä tai sellanen vanha epävarmuus kuului sieltä jotenkin. Muutenkin meillä oli aina semmosta liikunnallisesti lahjakkaiden lasten ylistämistä ja niihin keskittymistä ja sit oli aina ne muutamat samat lapset, ketkä oli aina huonoja suurin piirtein joka urheilulajissa. Ja sit se oli aina jotenki semmosta itsessään jo vähän nöyryyttävää...

Vastenmielisyyys ei liittynyt pelkästään uintiin, vaan myös muihin lajeihin, joissa Sara tunsu olevansa huono. Saralla oli jäänyt liikuntatunneista sellainen muistikuva, että tunneilla heikommat oppilaat jätettiin sivuun ja huomiotta. Liikuntatunneilla pärjääminen näytti edellyttävän sitä, että lajeja olisi pitänyt harjoitella jo aiemmin. Liikuntatunneilla tuntui vallitsevan vahva kahtiajako hyviin ja huonoihin oppilaisiin. Tätä erottelua liikunnanopettajat myös omalla toiminnallaan jatkuvasti ylläpitivät ja vahvistivat. Tähän teemaan Sara palaa haastattelussa useaan otteeseen.

Mä oon esimerkiks ollu tosi paska, erityisen paska juoksemaan... ja aina oli niitä juoksukisoja uudestaan ja uudestaan ja joka ainoa kerta siellä oli minä, Nora ja Emilia ja me oltiin aina ne viimeiset. Ja muutenkin oli laji mikä tahansa... mä en oo esimerkiksi ikinä oppinu pesiksen sääntöjä tai jalkapallon sääntöjä. Sit se



on ollu sitä, että ne lahjakkaat lapset pelaa ja sit ne, kun ei osaa pelata, kun ei oo käyny harrastuksissa, niin ne oli jossain sivussa. Mä en muista, onko mua ikinä oikeesti opetettu lyömään palloa tai että me oltais harjoteltu. Tai voi olla, että me ollaan harjoteltukin, mut mulla on semmonen olo ollu aina, et se on ollu semmosta, että opettaja on seissy siellä sivussa ja lapset leikkii sit omaan tahtiin ja yleensä ne on ne hyvät lapset, jotka leikkii ja sit ne paskat on siellä jossain sivussa.

Liikunnallisten koulukavereiden varjoon jäämisen ja heikompien syrjäyttämisen ohella Saran haastattelussa usein toistuva teema on pelko. Uintiin ja uinninvalvojiin liittyvä pelko tuli esiin jo edellä, mutta tämän lisäksi hän kertoo pelänneensä ala-asteella liikunnanopettajaa ja epäonnistumista annetuissa tehtävissä, joita ei opetettu kunnolla.

Ala-asteen liikunnanopettajasta mä en tykäny yhtään. Mun mielestä hän oli niinku.... tavallaan ankara ja aina niinku pahalla tuulella ja sit mä aina vähän pelkäsin sitä. Ja sit mä pelkäsin vielä enemmän, kun mä tein väärin ja mä en vieläkään osunu siihen palloon ja... ..ehkä se, että siltä ei saanu ikinä minkään näköstä rokkasua tai vahvistusta tai kehotusta yrittää uudestaan, vaan sit kun oli sun vuoro lyödä ja sä et taaskaan osunu, niin sit sä menit taas jonon päähän.

Pelon lisäksi etenkin ala-asteen viimeisten luokkien ja yläasteen liikuntatunteihin liittyi myös häpeän ja nolatuksi tulemisen tunteita. Häpeän tunteukset liittyivät murrosiän myötä tapahtuviin kehon muutoksiin, joita oli liikuntatunneilla ja pukuhuoneessa vaikea peittää. Sara kertoo tytöillä olleen ala-asteella ”semmosta kyräilyä, että toi on muuttunut tolla tavalla ja toi on muuttunut tolla tavalla... lapset, ja mun mielestä etenkin tytöt, osaa olla tosi ilkeitä. Mä halusin aika tarkkaan piilottaa kaiken. Mulla alko viidennellä luokalla kasvaa tissit ja se ei ollu kivaa sillon. Se oli niinku noloa ja tytöt piti kiristäviä toppeja, ettei kukaan huomaa, koska siitä kuitenkin tuli joku tyttö, ei poika, vaan siitä tuli joku tyttö sanomaan... Ja sit mä muistan että... se ei kyl ollu mull mut ...yhel toisella tytöllä oli tullu verta vaaleisiin housuihin ja sit muut tytöt heitti jotain vitsiä ja semmoset on tosi inhottavia asioita... ihan hirveitä asioita.”

Nolatuksi tulemisen tunteet eivät aina johtuneet vain luokkakavereiden keskinäisestä vertailusta ja kiusaamisesta. Sara muistaa myös naispuolisen liikunnanopettajan seuranneen tarkkaan tyttöjen riisuutumista, ja kun Sara yritti häpeillen ja itseään suojaen vaihtaa vaatteitaan, ”opettaja

kommentoi siihen semmosella ihmeellisellä äänensävyllä että, 'Ohoh! Toi oli melkein taikatemppu kun sä noin riisuit!' Mun mielestä hänen ei olis tarvinnu kommentoida mun riisumista yhtään millään tavalla. Mun mielestä semmonen vaan vielä kasvattaa sitä [häpeää], että toi nyt kattoo sitä, ku mä riisun ja on epävarma omasta kehostaan ja keho muuttuu ja sä et oikeesti tiedä, mitä se kaikki on ja mitä se tarkoittaa. Ei hän ehkä sillä mitään tarkottanu, mut se oli niinku inhottavaa."

Saran kertomuksessa tulee esiin samanlaisia koululiikuntamuistoja kuin Ulla Kososen (1998) tutkimuksessa mukana olleilla naisilla.²¹ Naisten koululiikuntamuistot kertoivat voittopuolisesti häpeän, pilkan, pelon ja ahdistuksen kokemuksista, jotka syntyivät pakottamisen, kilpailun ja vertailun seurauksena. He muistelivat myös fyysisistä kehittymistä ja ulkonäköä koskevien vaatimusten olleen ankaria. Kelvatakseen muille oli kehityttävä normaalitahdissa ja oltava tietyn näköinen. Kuten Kosonen (1997 ja 1998) on todennut, liikuntatuntien erona muihin oppitunteihin on juuri se, että liikuntakasvatus kohdistuu suoraan kehoon ja myös opittuja taitoja esitetään oman kehon avulla muiden katseiden edessä. Pukuhuoneessa, liikuntasalissa tai pallokentällä on niukasti piiloutumisen mahdollisuuksia. Fyysisten taitojen lisäksi myös kehon ulkoiset mitat ja sukupuoli kypsyminen tulevat liikuntatunneilla seurannan ja arvioinnin kohteiksi aivan erityisellä tavalla. Pakoreittiä ei juuri ole tarjolla.

Myöhemmin yläasteella Saralla oli välillä myös miespuolinen liikunnanopettaja, jolla oli tapana turvautua kyseenalaisiin kasvatusmenetelmiin ja pitää "ihan hirveitä liikuntatunteja". Saran mukaan kyseinen opettaja ei silti ollut mikään satunnainen epäpätevä sijaisopettaja, vaan vakituudessa virassa toimiva liikunnanopettaja. Kaikesta päätellen liikunnanopettajakoulutuksen valintaseulan oli läpäissyt kasvatustehtävään soveltumaton mies. Oppilaat joutuivat esimerkiksi kantamaan toisiaan reppuselässä samalla kun kiipesivät jyrkkää mäkeä ylös ja alas. Oppilaiden painoeroja opettaja ei kuitenkaan ottanut huomioon, vaan heiveröinen oppilas saattoi joutua kantamaan huomattavasti itseään raskaampaa kaveria. Pojille kyseinen opettaja oli pitänyt "semmosii tuntei, että pelattiin futista... emmä tiedä, se voi olla ihan tavallista, mut mun mielestä se ei oo oikein... et häviäjät meni maaliin pyllistämään ja sit potkittiin palloa niitten per-

21 Kosonen (1998) analysoi tutkimuksessaan aikuisten naisten koululiikuntamuistoja kirjoitelma-aineiston, ryhmäkeskustelujen ja haastattelujen avulla.



suksille. ...Samainen opettaja piti silloin meille rinnakkaisluokan kanssa yhteisiä liikuntatunteja, ja siellä oli kaks somalipoikaa... mä en muista, mikä sen leikin nimi oli, mut joku sellanen, että kaikki jahtas niitä kahta mustaa tai joku tämmönen. Ja sit se piti... okei, no mä olin ehkä ärsyttävä teini, koska mä kieltäydyin juoksemasta, mutta... ..hän teki niin, että kun mä sanoin, että mä en juokse, niin hän totes, että varmasti juokset ja otti nahkahanskat ja se juoksi sen koko kierroksen mun perässä niin, että se hakkas nahkahanskoilla mun takapuoleen.”

Monista ikävistä koululiikuntamuistoistaan huolimatta Saralla oli myös joitakin mukavia kokemuksia liikuntatunneilta. Erityisesti muistuu mieleen se, kun yläasteella käytiin kokeilemassa miekkailua, joka oli ”tosi jännää ja kivaa”. Myös koripallosta ja sählystä hän toteaa tykänneensä yläasteella. Samoin tanssitunnit olivat Saran mielestä mukavia. ”Mä olin aluks varmaan tosi tosi huono siinä, mut ei se haitannu, koska se oli tosi hauskaa ja se oli semmosta vapaata liikkumista, missä ei periaatteessa ollu sääntöjä. Meidän koulussa oli joka vuosi itsenäisyyspäivän tanssit ja sit opeteltiin valssia ja poloneesia ja jotain semmosia ja ne oli aina tosi kivoja tapahtumia. Vaikka niissä tansseissa olikin säännöt, niin se oli silti tosi kivaa. Kaikki tykkäs niistä, tytöt ja pojat... suurin piirtein kaikki. Sit meillä oli yläasteella jotain tanssiesityksiä ja mä muistan edelleenkin osan niistä ja ne oli ihan hirveitä, mut silloin ne oli mun mielestä tosi hienoi. Ja ne oli kivoja silloin.”

Kuntotesteistäkään Sara ei yleensä pitänyt paitsi silloin, kun tehtiin notkeustestejä, joissa hän pärjäsi erinomaisesti. Itsensä liikunnallisesti lahjattomaksi ja heikoksi kokevan oppilaan kannalta erityisen tärkeää olisi se, että hän saa onnistuessaan kannustusta ja myönteistä palautetta. Pienetkin positiiviset kokemukset liikunnan parissa voivat olla käännetekiveitä yksilön myönteisen liikuntasuhteen kehittymisen kannalta. Saran tapauksessa liikunnanopettajan pedagogiset taidot eivät kuitenkaan olleet kovin korkealla tasolla, sillä kehujen sijasta opettaja oli todennut vain ivallisesti, että ”ei lihaksia, ei lihaskireyttä!”

Satunnaista liikuntaa aikuisiällä

Muutamit myönteiset kokemukset tanssimisesta liikuntatunneilla saivat aikaan sen, että Sara päätti hakeutua myös koulun ulkopuolella tanssiharras-

tuksen pariin. Tanssiharrastuskokeilut kuitenkin keskeytyivät jo muutaman käyntikerran jälkeen. Sara kertoi käyneensä muun muassa showtanssissa muutaman kerran, mutta lopettaneensa sen, koska koki olleensa siinä ”ihan sairaan paska”. Tähän päätelmään hän oli tullut sen vuoksi, ettei hän oppinut asioita ohjaajan vaatimassa ajassa. ”Siis aina yhden tunnin aikana opeteltiin yhden biisin koreografia ja mä en oppinu sitä.”

Sara kertoi käyneensä silti myöhemmin aikuisiällä kaverinsa kanssa puolen vuoden ajan zumbassa ja samoin puolisen vuotta aerobicissa. Tanssiliikunta tuntui muutenkin olevan yksi niitä harvoja liikuntalajeja, joista hän piti. Harrastukset hän totesi lopettaneensa, koska: ”olin surkea tanssillisissa jutuissa, ystäväni olivat kaikki paljon parempia. Zumban lopetin ohjaajan lopetettua.” Tanssiharrastuksen ohella Sara totesi käyneensä silloin tällöin myös uimassa tai vesijumpassa äitinsä kanssa. Saran mukaan hän tarvitsi harrastukseen mukaan jonkun, joka kannustaa ja potkii liikkeelle, ”koska mulle se liikunta ei oo yksistään tyydyttävää niin sit se, että mä voin tehdä sen jonkun muun kanssa ja vaikka jutella siinä samalla, niin se tekee siitä paljon kivempää”.

Saran tanssi-innostuksen voi tulkita liittyvän siihen, että tanssissa liikunta yhdistyy musiikkiin, joka oli pienestä pitäen ollut hänen intohimonsa ja ykkösharrastus. Myös Saran sisarukset olivat harrastaneet lapsesta saakka aktiivisesti musiikkia. Musiikkiharrastus oli periytynyt vanhemmilta, jotka molemmat olivat olleet kiinnostuneita musiikista. Isälle musiikki oli ollut harrastus, mutta äiti teki työtä musiikin parissa. Myös Sara oli jossain vaiheessa elämäänsä opiskellut musiikkia ja toiminut lapsille soitonopettajana. Saran mukaan hänen kotonaan musiikki on aina vienyt kaiken ajan. Aikuistumisen kynnyksellä Sara joutui kuitenkin lopettamaan soittamisen ja siirtymään lauluharrastuksen pariin. Syynä oli sairaus, joka aiheutti lihaskipua tehden soittamisen mahdottomaksi. Sairaus rajoitti tietysti omalta osaltaan myös liikunnan harrastamista.

Saran tarinassa ei ole varsinaista käännekohtaa, jolloin liikuntasuhde olisi muuttunut selvästi, mutta edellä mainitun sairauden ohella myös seurustelun aloittaminen vähensi Saran mukaan liikunnan harrastamista. Sitä ennen hän oli jonkin aikaa harrastanut lenkkeilyä muutamana päivänä viikossa. ”Sit musta tuli typerä ja mä rakastuin mukamas ja sit olikin kiva olla vaan kotona ja hellitellä ja kattoo telkkarii ja syödä ja sit se liikunta jäi siihen. ...sit kun alettiin seurustella niin me opeteltiin kokkaamaan yhdessä ja rakas poikaystäväni opetti mulle suuren rakkauden



roskaruokaan. Mä en enää ees syö roskaruokaa, mut tää paino ei lähde mihinkään. Hän syö edelleen roskaruokaa erittäin suurella sydämellä.”

Poikakaveri oli vielä pari vuotta ennen seurustelun aloittamista ollut aktiiviurheilija, mutta urheilussa loukkaantumisen vuoksi hänkin oli lopettanut liikunnan kokonaan. Pariskunta oli muutaman kerran kokeillut yhdessä kuntoilua, mutta molempia kiinnostavan liikuntamuodon löytäminen oli osoittautunut vaikeaksi. Toisaalta yhdessä liikkuminen oli ollut hankalaa jo senkin vuoksi, että erilaisista työvuoroista johtuen yhteistä aikaa ei juuri ollut. Poikaystävältä ei siis tullut kovin paljoa tukea liikunnan harrastamisen aloittamiseen, eikä kavერიpiiristäkään löytynyt sopivaa liikuntaseuraa, vaikka Sara totesi suurimman osan kavereistaan olevan liikunnallisia ja harrastavan jotakin liikuntaa. Kaverien esimerkin saattaisi olettaa kannustavan liikkeelle, mutta joskus vaikutus voi olla myös päinvastainen, kuten seuraava haastattelulainaus tuo esiin.

Mul käy kaverit tosi paljon jossain Motivuksessa ja Elixiasa ja jossain ryhmäjumppatunneilla, eivätkä he välttämättä siitä hirveesti nauti. Ja sit muutamilla on se semmonen, tiäks, ”elixiahabitus”, et se on jotenkin siistii, et sit sinne mennään ja sä kirjaat Facebookissa, että sä olit paikassa Elixia... ja se ehkä luo mulle vielä enemmän sellasen vastenmielisyyden, että sit sillä asialla täytyy pröystäillä...

Lisäksi Sara kertoi yhden kavereistaan olevan himoliikkuja, jonka liikunta ja painontarkkailu ”menee välillä myöskin vähän överiksi”. Kyseisen ystävän valmentaja oli jossakin vaiheessa kehottanut syömään vähemmän ja laihduttamaan. Tämän seurauksena tyttö oli lisännyt harjoitusmääriään roimasti käymällä samana päivänä sekä kuntosalilla että jumpassa. ”Ja sit hän oli semmonen tikkulaiha. Sit se lopetti jossain vaiheessa ja sit hän rupes lihomaan. Mun mielestä ei mitenkään pahalla tavalla lihomaan, et sit hän alkoi näyttää naiselta, että ei ollu semmoset tosi leveet hartiat ja sellanen jumpparin olemus. Mut sit se häiritäsi häntä itseään ja nyt hän on aika laihassa kunnossa ja mun mielestä aina välillä vähän liiankin laihassa, et mä mietin välillä, et onks liikaa.”

Liikunta on yhtäältä keino huolehtia terveydestään ja ulkonäöstään, mutta toisaalta siitä voi tulla myös ongelma, kuten Saran esimerkit kavერიpiiristä paljastavat. Saran kaverien liikunnanharrastamisessa pääpaino vaikuttaa olleen joko ulkonäkökeskeisessä itsensä esille tuomisessa tai neuroottisessa suorittamisessa ja kalorien laskemisessa. Kaverien esimerkki

ei kannustanut Saraa lähtemään liikuntaharrastusten pariin, koska kave-reilta näytti puuttuvan kokonaan liikunnan ilo ja hauskuus.

Nykyisin Saran elämä on työntäyteistä ja kiireistä. Palkkatyössä käymisen lisäksi hän suorittaa iltaopintoja ja harrastaa aktiivisesti musiikkia. Musiikkiharrastukseen kuluu useita iltoja viikossa. Lisäksi viikonloppuisin saattaa olla esiintymisiä. Liikuntaa tuntuukin olevan hankala sovittaa osaksi arkielämää. Sara oli kokeillut lyhyen aikaa erilaisia liikuntamuotoja, mutta mikään niistä ei ollut niin motivoivaa puuhaa, että harrastus olisi jatkunut säännöllisenä pitkään. Sara toteaa innostuneensa välillä jostain liikunnasta, mutta pian muut kiireet ovat syrjäyttäneet liikunnan ja uudelleen aloittaminen on osoittautunut vaikeaksi. Nyt aikuisiässä hän sanoo jopa pitävänsä joistakin liikuntamuodoista, kuten pyöräilystä ja tanssimisesta. Toisin kuin lapsena ja nuorena, uiminenkaan ei enää kuulu torjuttujen liikuntalajien joukkoon. Kuntosalille meneminen ja juokseminen tuntuvat sen sijaan vastenmielisiltä. Sara itse kiteyttää hyvin sen, miten liikunnan harrastamisessa on kyse elämäntavasta, joka on helpompi omaksua silloin, jos siihen on sosiaalistunut pikkuhiljaa jo lapsuudestaan saakka.

Musta tuntuu että mulla on vieläkin löytämättä se mun juttu, mistä mä innostuisin hirveesti ja mistä mä tykkäisin. ...Mä oon sitä itekin joskus miettinyt, että mitä jos mulla oliski ollu erilaiset liikuntatunnit, että jos mulla oiski ollu ala-asteella erilaista tai jos äiti oliski viny mut jumppaan, eikä oliskaan viny mua soittamaan, mikä vei silloin kaiken ajan. Tosin mä oon tosi kiitollinen siitä, että mut on pistetty soittamaan, mut silti ehkä jos vanhemmat ois opettanu sen liikunnan osaksi normaalia elämää, osaksi arkipäivää, niin sit se tulis vähän niinku itestään. Vähän niinku kakskielisyyss eli et sun ei tarvi opetella sitä kieltä, koska sä osaat sen.

Varsinaisen kuntoliikunnan osalta Saraa voi nimittää vähän liikkuvaksi, mutta toisaalta haastattelussa tulee esiin se, että arkiliikunta kuuluu ainakin jossain määrin osaksi hänen elämäänsä.²² Sara kertoo, että ”kesäisin

22 Saran arkiliikuntaa koskeissa haastattelu- ja kyselyvastauksissa on tietynlaista ristiriitaisuutta. Hän vastasi kyselyssä pyöräilevänsä töihin tai harrastusten pariin muutamana päivänä viikossa, mutta toisaalta toisessa kysymyksessä arvioi harjoittaneensa viime vuosina suhteellisen rasittavaa liikuntaa (käsittäen myös arkiliikunnan) harvemmin kuin kerran viikossa. Ristiriita saattaa johtua siitä, että esim. pyöräily ajoittuu pääasiassa kesäkuukausiin ja pyöräilymatkat voivat myös olla melko lyhyitä.



mä pyöräilen paljon... mihin tahansa mä menen niin mä pyöräilen. Ja mä tykkään kävellä pitkiä matkoja. Mä tykkään sienestä. Mä tykkään haravoida. Et semmoinen niinku hyötyliikunta on mun mielestä kivaa.” Sara ei kuitenkaan pidä esimerkiksi pyöräilyä varsinaisena aktiivisena liikuntana, eikä hän ajattele sen terveydellisiä hyötyjä, vaan katsoo sen olevan ainoastaan ”keino siirtyä paikasta A paikkaan B”.

Siinä suhteessa Sara ei ole täysin liikunnan maailmasta vieraantunut, että hän harrastaa jonkin verran myös penkkiurheilua. Ala-asteelta teini-ikään saakka Sara seurasi erittäin aktiivisesti jääkiekon SM-liigaa. Penkkiurheilu oli osaltaan kodin peruja, sillä Sara toteaa isänsä olevan ”ihan super urheiluhullu sohvalta”. Ehkä vielä suurempi syy oli se, että naapurissa asui ammattijääkiekkoilija, jota hän kavereidensa kanssa ihaili. Edelleenkin esimerkiksi jääkiekon MM-kisat kuuluvat taitoluistelun ja voimistelun ohella telkkarista seurattavien ja Saran suosimien urheiluohjelmien listalle. Lisäksi hän kertoo katsovansa poikaystävänsä kanssa taistelulajien kilpailuja, koska he eivät olleet löytäneet esimerkiksi sellaisia tv-sarjoja, jotka kiinnostaisivat molempia.

Kyselytulosten mukaan laiskuus oli yksi yleisimmistä nuorten nimeämistä syistä vähäiselle liikkumiselle. Sarakin toteaa olevansa laiska, mutta haastattelun perusteella hän on todella aktiivinen monella eri elämänalueella. Hän käy töissä, harrastaa aktiivisesti musiikkia, opiskelee työn ja harrastusten ohessa ja lisäksi menee toisinaan pyöräillen tai kävellen kauppaan, asioille ja harrastuksiin. Toisin sanoen Saran ”laiskuus” koskee ainoastaan kuntoliikunnan harrastamista. Saran kertomuksesta voi myös päätellä hänen elämässään olleen monia erilaisia tekijöitä, jotka ovat yhteydessä vähäiseen liikunnan harrastamiseen ja kuntoliikunnan aloittamisen vaikeuteen. Saralle oli kokemustensa myötä muodostunut negatiivinen käsitys omasta liikkunnallisuudestaan, ja tämä vaikutti siihen, ettei sopivaa liikuntamuotoa ole ollut helppo löytää ja mielenkiinto oli suuntautunut liikuntaharrastusten sijasta muihin kohteisiin. Saran esimerkki kuvaa toisaalta myös sitä, kuinka nuorten liikunta-aktiivisuus ja kiinnostus liikuntaa kohtaan saattaa vaihdella elämänsä aikana moneen kertaan, ja vähäisestä liikkumisesta huolimatta monilla voi periaatteessa olla halua liikunnan lisäämiseen, mutta erilaisten esteiden kasautuessa liikuntaharrastuksen aloittaminen on vaikeaa.

”Mä en nyt oo mitenkään taitava”

Hauraan liikunnallisen identiteetin omaaviin ulkopuolisiin kuuluu Saran lisäksi myös Niko, joka haastatteluhetkellä kävi lukiota ja asui vielä vanhempiansa kanssa. Vapaa-aikaansa hän kertoi viettävänsä harrastamalla tietokonepelien pelaamista, historiaa, lukemista ja klassisen musiikin kuuntelua. Niko viettää harvemmin aikaansa kaverien kanssa, koska ei pidä itseään kovin sosiaalisena ihmisenä. Nikon kotona liikunta ei ole koskaan ollut tärkeässä asemassa, eikä kumpikaan vanhemmista ole harrastanut liikuntaa. Niko arvelee, ettei hänen isänsä olisi edes jaksanut liikkua vapaa-aikanaan, koska isän työ oli fyysisesti rasittavaa. Myöskään vanhemmat sisarukset eivät olleet koskaan harrastaneet liikuntaa. Silti vanhemmat suhtautuivat myönteisesti liikuntaan ja olivat aikoinaan jopa oikeissa ilmoittaa Nikon nappulaliigaan. He olivat tulleet kuitenkin toisiin ajatuksiin käytyään seuraamassa nappulaliigan peliä ja kuultuaan, miten joidenkin poikien vanhemmat huusivat fanaattisesti kentän laidalla. Siihen joukkoon ei vanhempien tehnyt mieli liittyä, eivätkä he halunneet myöskään laittaa poikaansa sellaiseen seuraan.

Niko kertoo olleensa kotona viihtyvä lapsi ja leikkineensä ennen kouluun menoa enimmäkseen kotipiirissä, vaikka lähialueella oli myös puisto ja jalkapallokenttä. ”Ennen alakouluikä en kutsunut kavereit viel kovin paljon niinku kotiin, et sit mä olin niinku kotona enemmän yksin. Mut mä olin tarhassa, ni siel sit tietenki tuli paljon leikittyä niiden kaverien kans, et siel oli sit sitä, et juostiin edestakasin ja kaikkee tämmöstä. Kiipeiltiin ynnä muuta. Ja alakouluiässäkin tämä sit periaatteessa jatkui aika paljon, et juostiin siellä... ..meijän koulus oli myös metsä, ni siel oltiin aika paljon ja miekkailtiin ja kaikkee tämmöstä.”

Yläkoulussa liikuntasuhde muuttuu negatiivisemmaksi

Nikon tarinassa tulee esiin, kuinka liikunta-aktiivisuus voi hiipua pikkuhiljaa, kun lapsi joutuu koulun aloittaessaan vertailemaan liikuntasuorituksiaan ikätovereidensä suorituksiin. Niko arvelee olleensa vielä alle kouluikäisenä melko liikunnallinen, ”koska kuitenkin leikin aika paljon erilaisii leikkei, et oli lumisotaa tai tämmösiä... hmm... miekkailua kesäsin ja no sulkapallookin tietenkin. ... Mut jos sit mennään tohon alakou-



luikään niin kyl se siin huomattavasti oikeestaan laski. Lähinnä sen takii, koska tuli just niinku sit nämä, jotka harrastaa liikuntaa. Ne tuli niinku enemmän siihen koululiikunnas niin kun mukaan. Niin sit vähän se niin kun heikensi sitä itsetuntoa. Ku ajatteli, et noihan on mua parempia, ni ei se oikein... .. Niin no se sit vaan heikensi liikuntatuloksia, koska huomasi, et noi on mua paljon parempia, miks mää ees viittisin yrittää.”

Vaikka Niko huomasi heti koulun aloittaessaan, ettei hän pärjännyt liikunnassa niin hyvin kuin olisi toivonut, sai hän liikuntanumeroksi kahdeksikon. Hän toteaaakin tuolloin vielä jaksaneensa kaikesta huolimatta yrittää ja olla mukana liikuntatuntien toiminnassa. Alakoulun ajoilta mieleen on silti jäänyt pari ikävää tapahtumaa. Eräällä liikuntatunnilla Niko oli pelin tiimellyksessä menettänyt malttinsa ja haukkunut pelikavereitaan. Tämän seurauksena hän oli joutunut toisten oppilaiden kiusaamisen kohteeksi:

Et sain kuulla siitä niiltä toisiltaki jonkin aikaa ja viel opettajiltaki. Et se oli vähän semmonen, et... vaikutti vähän negatiivisesti. Mut myös sen takii, koska mä olin haukkunut siel toisia, se vähän niin kun... mää ajattelin, et ei mun noin olis pitäny tehdä. Joo, mut kuitenkin se oli vaan semmonen, et ne tosiaan semmoset, jotka oli vähän enemmän harrastanut liikuntaa ni he kutsu mua jonkin aikaa idiootiksi.

Myös toinen ikävä muisto liikuntatunneilta liittyi tilanteeseen, jossa Niko menetti malttinsa. ”Meil oli kerran tommosta luistelunattaa tai tämmöstä. Ni sit ne, jotka oli niitä nattoja ni... ..sit ku he sai jonkun kiinni ni he sai antaa tälle lumipesun. ...Mää siin kohtaa suutuin, et mää annoin sille natalle sitten lumipesun itse ja menin suoraan semmoseen koppiiin mököttämään (naurahtaa). Et opettaja sai niin kun sitten tulla mua lohduttelemaan. ...Se on ehkä negatiivisin muisto alakoulun puolelta.”

Vaikka molemmat Nikon muistelemat tilanteet voivat kuulostaa vähäpätöisiltä tapauksilta, ovat ne silti osaltaan voineet vaikuttaa siihen, että Niko ei ole myöhemminkään kiinnostunut liikunnasta. Kestilän ym. (2015) mukaan lapsuuden tapahtumilla on yhteys aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen ja yhtenä aikuisiän vähäistä liikunnan harrastamista ennakoivana tekijänä sekä miehillä että naisilla on koulukiusatuksi joutuminen lapsuudessa. Nikon tapauksessa on syytä huomata, että pilkkaajat olivat olleet liikunnallisesti lahjakkaampia luokkakavereita, mikä todennäköisesti entuudestaan vahvisti kuvaa siitä, ettei Niko itse kuulu

heidän joukkoonsa. Opettajan ammattitaidottomuutta ja kyseenalaista pedagogiikkaa oli puolestaan laittaa lapset osallistumaan leikkiin, jossa häviäjää nöyrytetään. Nikon kuvailemassa leikissä todennäköisimpiä lumipesun saajia olivat tietysti hitaimmat ja kömpelöimmät oppilaat, jotka eivät kyenneet luistelemaan karkuun liikunnallisesti etevämpiä koulukavereitaan.

Edellä mainituista tapauksista huolimatta Niko toteaa haastattelun aikana liikuntakokemusten olleen alakoulun puolelta pääasiassa mukavia, ja alakoulun opettajistakin hänelle oli jäänyt hyvät muistot. Yläkouluun siirryttäessä moni asia muuttui ja liikuntaan suhtautuminen tuli aiempaa negatiivisemmaksi. Vanha kaveripiiri hajosi, ja Niko kuvailee poteneensa jonkinlaista teini-ään masennusta. ”Se oikeestaan enemmän vaikutti täs, et ku oli ne, jotka oli taitavampii liikunnassa, ni se sit enemmän korostu just siinä teini-ään alkupuolella, koska oli... niin no itsetunto-ongelmia. Et oli heikentyny itsetunto, koska... Koska ne osaa paremmin ja sitten ajattelee yhä enemmän niinku, et eihän tätä viitti ...yrittää kun ne on niin perhanan taitavia.” Nikon mielestä myös liikuntatuntien ryhmähenki oli oppilaiden tasoeroista johtuen heikko, koska ”ne, jotka osas enemmän ni ne vähän niin kun sitten tosiaan katso niin kun alaspäin, että nuo tavalliset kuolevaiset.” Samoin liikunnanopettajalla oli Nikon mukaan vaikutusta liikuntainnostuksen heikkenemiseen yläkoulussa. ”Joo se oli just se yläkoulun vaiheilla, just ku oli se ärsyttävä opettaja. Ni se vaan heikensi oikeestaan aika paljon. Ja ku se vähän niin kun jotenkin korostu viel enemmän, kun se opettaja selkeästi vähän niin kun suosi niitä, jotka harrasti enemmän.”

Edellä raportoiduissa kyselytuloksissa todettiin, että vähän liikkuvilla pojilla oli koululiikunnasta huomattavasti kielteisempi näkemys kuin liikuntaa aktiivisesti harrastavilla pojilla. Vähän liikkuvista pojista huomattavan suuri osa oli sitä mieltä, että liikuntatunneilla kilpaillaan liikaa ja syrjitään huonompia, eivätkä he myöskään pitäneet liikuntatuntien ilmapiiriä ja liikuntaryhmän yhteishenkeä niin hyvänä kuin muut pojat. (Ks. Nevalainen ym. 2015, 441.) Kyselyn perusteella ei ollut pääteltävissä, miksi eri liikunta-aktiivisuusryhmiin kuuluvien vastaukset poikkesivat niin paljon toisistaan, mutta Nikon kertomus tuo esiin, millaisissa tilanteissa kielteinen asennoituminen saattaa syntyä ja vahvistua. Kun liikunnallisesti eritasoiset oppilaat laitetaan samaan liikuntaryhmään ja heidän suorituksiaan vertaillaan, on jokseenkin väistämätöntä, että



liikunnallisilta taidoiltaan heikoimmat oppilaat saavat muita enemmän kielteisiä kokemuksia.

Tietokonepelit vievät mennessään

Yläkoulussa Nikon liikuntanumero laski seiskaan. Tämä johtui Nikon mukaan yhtäältä siitä, ettei hän jaksanut enää yrittää liikuntatunneilla niin paljon kuin alakoulussa. Niko toteaa ajatelleensa tuolloin, että ”en mä nyt mitään osaa, niin miks mä yrittäisin”. Toisaalta hän oli jo tuolloin alkanut vapaa-aikanaan pelata tietokonepelejä, samalla kun lapsuuden liikunnalliset leikit olivat jääneet pois, koska ne olivat alkaneet tuntua lapsellisilta. Leikkeihin liittyvä liikkuminen oli aiemmin ollut Nikon vapaa-aikana ainoa fyysisen aktiivisuuden muoto, joten tämä oli todennäköisesti osaltaan vaikuttanut myös kunnon heikentymiseen ja liikuntatunneilla suoriutumiseen. Kun lisäksi vanha kaveriporukka oli hajonnut, ei Nikolla ollut myöskään liikunnallista vapaa-ajan viettoa tukevaa sosiaalista verkostoa ympärillään. ”Nyt tässä iässä se liikunnan määrä on laskenut oikeastaan. Lähinnä sen takia, et se kaveripiiri on vähän myös siirtynyt sinne nettiin. ...Ne on vähän niin kun ympäri maailman, et siel sit tulee tehty juttuja yhdessä. Mut ei niin kun enää liikuntaa niinkään paljon.”

Niko ei yläkoulussa ollessaan liikkunut vapaa-ajalla enää lainkaan, koska tietokonepelien pelaaminen vei suurimman osan vapaa-ajasta. Samalla ”se niin kun laski sitä mun liikunnallisuutta ja sit sitä kautta se vähensi mun taitoja ja sitten kun mä olin koululiikunnassa huonompi kuin aikaisemmin, se niin kun viel vähän enemmän vaikutti siihen. Et se on vähän niin kun kahden asian... niin no ne lisätään toisiinsa, niin siin tuli sit lopputulos.” Nikon kertomus kuvastaa hyvin sitä, kuinka hauras liikunnallinen identiteetti muotoutuu vähitellen elämäkokemusten myötä. Koska Niko oli oppinut näkemään itsensä liikunnallisesti taitamattomana, hän alkoi entistä enemmän vieraantua kuntoliikunnan maailmasta ja suunnata mielenkiintonsa muualle. Tämä puolestaan jarrutti edelleen liikunnallisten taitojen kehittymistä, vahvasti kielteistä kuvaa omista liikunnallisista taidoista ja samalla lisäsi liikuntatunneilla epäonnistumisen mahdollisuutta.

Nikolle ei tullut juurikaan mieleen myönteisiä koululiikuntamuistoja yläkouluajoilta, mutta aiemmin haastattelun kuluessa Niko oli kuitenkin maininnut pitävänsä liikunnasta, ”jos siin on semmonen sopivanlainen

porukka”. Lopulta hän mainitsikin tietynlaisena hyvänä muistona sen, kun ”me saatiin yläkoulun puolel...suostuteltuu se mejjän liikunnanopettaja jakamaan vähän niinku mejjät kahtia, et oli ne, jotka niin kun enemmän harrasti jotain liikuntalajeja, ni he pelas niinku omassa porukassa ja ne, jotka ei niinkään paljon pelaa mitään, niin ne oli sit omassa porukassa. Ni siinä niin kun sit se, et jakso niin kun yrittää, koska on samantasoisia pelaajia, niin sitten... ..siin oikeesti tuli myös hiki ja kaikki tämmönen. Et niin kun sai sitä liikuntaa.”

Liikunnan sosiaalinen ulottuvuus ja ystävien merkitys liikuntakiinnostuksen heräämisessä oli kyselytulostenkin mukaan hyvin tärkeä. Nikon kertomuksen perusteella kielteisiä koululiikuntakokemuksia voitaisiin vähentää muodostamalla liikuntaryhmiä oppilaiden liikunnallisten taitojen perusteella. Toisaalta on muistettava, että oppilaiden liikunnalliset taidot ja suhtautumistavat vaihtelevat myös liikuntalajien mukaan. Haastattelun kuluessa kävi ilmi, että myös Nikon suhtautuminen liikuntaan vaihteli voimakkaasti sen mukaan, millainen liikunta oli kyseessä. Esimerkiksi jalkapallo ja jääkiekko kuuluivat hänen inhoamiinsa lajeihin, mutta sen sijaan vaikkapa salibandy ja muut vastaavanlaiset mailapelit tuntuivat mukavammilta. Nikon mielestä mailaa oli helpompi käsitellä, kun taas jalkapallossa ”täytyy olla niinku ketterä jaloilla ja mä en oo niinkään ketterä jaloilla sil taval, ku en oo niinku harrastanu jalkapalloa. ...Mut sit ku mul on ollu se miekkailutausta, ni siin niinkun kädet on luontaisesti vähän niin kun ketterät, niin mää pystyn sil taval helpommin esimerkiksi salibandyssa pärjäämään.” Miekkailutaustalla Niko viittasi lapsuuden miekkailuleikkeihin, joita he kavereiden kanssa usein leikkivät. Myönteisempi suhtautuminen mailapeleihin liittyi myös siihen, että Niko oli lapsena pelannut isänsä kanssa joskus kesäisin sulkapalloa.

Vähän liikkuvista teini-ikäisistä nuorista reilu kolmannes totesi kyselyssämme, etteivät he nauti kilpailemisesta (ks. edellä, taulukko 9). Myös Niko kuuluu kilpailemista vieroksvien nuorten joukkoon. Hän mainitsi haastattelussa useaan otteeseen, että liikunnan pitäisi olla suorittamisen sijasta hauskaa ja leikinomaista. Huonot koululiikuntakokemukset ja kilpailun vierastaminen olivat osaltaan syynä siihen, että Nikolla ei ole ollut koskaan kiinnostusta hakeutua liikunnallisten harrastusten pariin ja urheiluseuroihin. ”Joo on se vaikuttanut, koska sit on niin kun tullut semmonen ajatus, et mää oon vähän tämmönen huonompi... No tietenkin sit luontaisesti siin taito kasvais, mut sit aluks, mää oon ajatellut, et siel



olis vaan semmonen niin kun negatiivinen ilmapiiri. Et ne vähän niin kun katsois nenän vartta pitkin. Et ku ei osaa niin hyvin, eikä oo niin taitava. Koska yleensä semmosissa seuroissa on vähän pakosta semmonen niin kun kilpailullinen ilmapiiri. Mää en ollenkaan pidä semmosesta.”

Koska Niko ei koe liikunnan harrastamista kovin mielekkäänä, hän ei ole aikeissa ryhtyä harrastamaan liikuntaa jatkossakaan. Monet muut asiat menevät liikunnan edelle. ”Joo, se on se, et olen just niin kun nykyään ajatellut enemmän sitä, et se veis vaan liikaa aikaa. Ja toisaalt, koska mää pidä sitä hyvänä, et mul on kuitenkin nyt paljon vapaa-aikaa. Ettei tartte turhaan stressata mistään. Et jää mahdollisimman paljon vapaa-aikaa, et voi sit olla tarpeen vaatiessa kaverien kanssa ja tämmöstä, et ehtii myös tehdä läksyt ja sitten olemaan myös omassa rauhassa. Niin, et semmonen et jos olis vaan liikuntaa niin se olis semmonen rasite suorastaan. Vaiks kyl se olis varmasti kivaa, mut emmä viittis joka ilta mennä jonnekin treeneihin.”

Nikon asennoituminen liikuntaan on samankaltaista kuin Kati Kauravaaran (2013) tutkimilla ammattikoulupojilla. Kauravaaran tutkimuksessa mukana olleet vähän liikkuvat nuoret miehet arvostivat velvoitteista ja tavoitteista vapaata kiireetöntä arkea. Säännöllinen ja ohjattu liikunnan harrastaminen olisi merkinnyt sitoutumista toisten asettamiin aikatauluihin ja tavoitteisiin. Tämä ei yksinkertaisesti vastannut nuorten miesten käsitystä mielekkästä elämästä, ja juuri vastaavanlainen suhtautuminen näkyi myös Nikon kommentteissa.

Niko toteaa haastattelussa, että ”mä en oo koskaan oikeastaan harkinnut minkään liikunnan aloittamista”, mutta silti hän oli monien muiden vähän liikkuvien nuorten tapaan rastittanut kyselylomakkeeseen vaihtoehdon: ”Olen ajatellut aloittaa liikunnan harrastamisen tässä kuitenkin onnistumatta”. Tätä vastausten ristiriitaa Niko selittää toteamalla tietävänsä, että hänen pitäisi tehdä muutakin kuin pelata ja lukea kirjoja. Jonkinlaisen liikuntaharrastuksen aloittaminen ei siis ole hänenkään kohdallaan täysin poissuljettu vaihtoehto. Niko kertoo, että hän voisi aloittaa esimerkiksi jousiammunnan tai keskiaikaisen miekkailun, mutta nykyisellä asuinpaikkakunnalla ei ole mahdollisuutta harrastaa niitä. Nikon vastaukset paljastavat, miten yhteiskunnassa vallitseva liikunta- ja terveysetos²³ voi

23 Liikunta- ja terveysetoksella tarkoitetaan tässä yhteiskunnassa vallitsevaa jatkuvaa, lähes ideologisoitunutta liikunnan etujen ja terveysvaikutusten esiin tuomista väestön houkuttelemiseksi liikunnan ja terveen elämän pariin.

vaikuttaa yksilötasolla. Liikuntaväen, terveydenhuollon ammattilaisten ja median toistuva liikunnan terveellisyyden ja tärkeyden korostaminen muokkaa omalta osaltaan nuorten identiteettiä ja käsitystä siitä, kuinka kuuluu elää ja millaiselta pitää näyttää (ks. Vanttaja ym. 2015). Vaikka Niko ei välttämättä ole lainkaan kiinnostunut liikunnan harrastamisesta, sanoo hän silti ”tietävänsä”, että liikuntaakin ”pitäisi” harrastaa, koska sitä pidetään yleisesti hyvänä ja terveellisenä harrastuksena.

Terveellisiin elämäntapoihin Niko sanoo suhtautuvansa periaatteessa myönteisesti, vaikka ei kuntoliikuntaa harrastakaan. ”Haluaisin noudattaa semmosii terveellisiä elämäntapoja, mut jotenkin ne tuntuu semmosilta vähän niinku rajottavilta. Tee näin, tee näin ja sitten sinulla on hyvä elämä ja keho pysyy kunnossa ja kaikkee tämmösty, niin se tuntuu jotenkin vähän rajottavalta. Et koska ihminen on sellanen olento, että haluaa niin kun mieluummin nautintoa ensin, kun semmosta jotain kuntoa mittaa ja asiaa, joka on todella kaukana tulevaisuudessa.” Nikon näkemys saattaa kuvata yleisemminkin nuorten ihmisten suhtautumista terveys-suosituksiin ja liikuntavalistukseen. Kyselytulosten perusteella näet enemmistö vähän liikkuvista nuorista piti kyllä terveellisten elämäntapojen noudattamista melko tärkeänä, mutta siitä huolimatta he eivät olleet innostuneet harrastamaan liikuntaa (Vanttaja ym. 2015). Tämä voi olla yhteydessä siihen, että nuorella iällä vähäisen liikunnan terveydelliset haitat eivät ole välittömästi havaittavissa. Vuosikymmenten päässä mahdollisesti eteen tulevat terveysongelmat eivät ole nuorten elämässä päällimmäisenä huolena. Sen vuoksi osa nuorista ei ole erityisen motivoitunut rasittamaan itseään pelkästään terveyttä edistääkseen. Toisaalta vähän liikkuvista ihmisistä mediassa luotu mielikuva on usein myös melko ennakkoluuloinen. Heidät saatetaan kuvailla sohvalla viihtyvinä, ylipainoisina ja olutta juovina laiskureina, joiden elämäntavat ovat kaikin puolin epäterveellisiä. Tämä mielikuva ei päde ainakaan Nikon kohdalla. Nautinnosta puhuessaan Niko ei tarkoita päihkeitä, koska hän kertoo suhtautuvansa niihin ehdottoman kielteisesti. Hän ei polta tupakkaa eikä syö epäterveellisesti. Niko ei ole myöskään ylipainoinen, mutta silti hän suhtautuu kriittisesti median välittämiä kauneuskäsityksiin ja hoikkuuden ihannointiin.

Saran tapaan myös Niko pitää itseään laiskana. Koululiikuntakokemukset ovat vaikuttaneet negatiivisesti Nikon liikunnalliseen identiteettiin. Hän on epävarma omasta osaamisesta ja pitää itseään monessa liikuntalajissa muita huonompana. Omasta mielestään hän olisi tarvinnut enemmän



tukea, jotta olisi innostunut liikunnasta. ”Koska mä en nyt oo mitenkään taitava... .. ni ne opettajat ei oo niinkään osannut kannustaa sil tavalla, koska ne on enemmän keskittynyt niihin, jotka on jo osannut liikkuu... niit eri lajeja. ...Ja kyl se vähän vanhemmistakin heijastuu, koska heil ei oo ollu niin kun aikaa kannustaa semmoseen yksinkertaisesti. Ku heil on niin paljon töitä. Se aika mitä meil on nyt yhdessä on ollut lähinnä se, et on syöty ja sit on menty nukkumaan”.

Nikon arkiliikunnan määrä on pitkälti riippuvainen vuodenajoista ja rajoittuu lähinnä satunnaisiin pihatöihin ja lyhyisiin kävelylenkkeihin kavereiden tai vanhempien kanssa. Vanhempien kanssa Niko on ehkä kerran kesässä saattanut myös polkea vähän pidemmän pyörälengin. Toisinaan hän on pyöräillyt kouluunkin, mutta useimmiten koulumatka on taittunut bussilla. Niko toteaa, ettei häntä erityisesti edes viehätä kaupungissa liikkuminen, ”koska tää on semmonen masentava betoniviidakko. Et mieluummin liikun sit, jos haluan kävellä jossain, niin mieluummin se on jossain sit omakotitaloalueella mis on ees jonkin verran vihreää. Et esteettisyys vaikuttaa paljon.”

Omakohtaisen liikunnan harrastamisen ohella liikuntasuhteen yhtenä osa-alueena on myös penkkiurheilu. Tältäkin osin Nikon suhde liikuntaan on etäinen, sillä liikunta ja urheilu eivät ole koskaan kiinnostaneet häntä edes sivusta seuraamisen mielessä. Kotiväestä ainoastaan isä on saattanut joskus katsella esimerkiksi olympialaisia, mutta muuten penkkiurheilu ei ole kuulunut perheen harrastuksiin. Niko ei muista jutelleensa urheilusta veljiensä tai kavereidenkaan kanssa koskaan. Liikunnan ja urheilun maailma ei yksinkertaisesti kuulu hänen elämänpääpiiriinsä millään tavalla.

3.2 ENTISET LIKUNNAN SISÄPIIRILÄISET

Vähän liikkuvien nuorten toiseen ryhmään luokiteltiin ne, jotka kokivat olleensa hyviä liikunnassa ja joilla oli runsaasti myönteisiä liikuntakokemuksia. Vaikka vähän liikkuvien joukossa saattaisi olettaa olevan harvemmin sellaisia ihmisiä, jotka ovat aina pitäneet liikunnasta, kuului haastatelluista nuorista kolme tähän *vahvan liikunnallisen identiteetin* omaavien ryhmään. Näitä kolmea nuorta miestä yhdisti se, että he kaikki olivat olleet suurimman osan elämästään liikunnallisesti aktiivisia, he olivat olleet kilpailuhenkisiä ja harrastaneet useita vuosia liikuntaa myös

urheiluseurassa. Heidän vanhempansa olivat suhtautuneet myönteisesti liikuntaan ja tukeneet jollakin tavoin lastensa liikunnan harrastamista. Kaikilla kolmella liikuntaharrastus oli kuitenkin haastatteluhetkellä ollut jo pidempään katkolla, koska jokin muu asia meni edelle ja koettiin tärkeämmäksi. Liikunnan lopettamisen voi siis sanoa olleen tietystä mielessä tietoinen arvovalinta. Toisaalta kyse oli myös elämäntilanteen ja olosuhteiden muutoksista, jotka tekivät säännöllisen liikunnan harrastamisen hankalaksi. Omakohtaisen liikunnan harrastamisen vähyydestä huolimatta jokainen heistä oli silti edelleenkin kiinnostunut liikunnasta. Kaikilla oli vakaa aikomus jatkaa liikuntaharrastusta tulevaisuudessa, ja jokainen heistä harrasti ainakin jonkin verran penkkiurheilua.

Kotiväki liikunnan tukena lapsuudessa

Tähän ryhmään kuuluvia nuoria miehiä: Teroa, Heikkiä ja Mikkoa voi nimittää entisiksi junioriurheilijoiksi. Heidän kertomuksensa tuovat esiin sen, kuinka liikuntaan usein kasvetaan pikkuhiljaa elämänsä aikana. Myönteisen liikuntasuhteen kehittymisen kannalta oleellinen merkitys on liikuntaa tukevalla kasvuympäristöllä ja sosiaalisella verkostolla sekä elämänsä aikana saaduilla positiivisilla liikuntakokemuksilla. Kaikki kolme nuorta miestä olivat olleet jo varhaisessa lapsuudessaan fyysisesti aktiivisia. Kaikkien vanhemmat olivat omalla tavallaan kannustaneet heitä liikkumaan, ja kahdella heistä isä oli ollut aktiivinen liikunnan harrastaja. Liikuntaharrastuksen hiipuminen aikuisiän kynnyksellä ei siis johtunut siitä, että he eivät olisi pitäneet liikunnasta, vaan kysymys oli jostakin muusta.

Joukon nuorimmainen, Tero, kertoo harrastaneensa pikkupojasta saakka jalkapalloa ja olleensa aina innostunut liikunnasta. Liikunta oli ollut tärkeänä osana lapsuudenperheen arkea. ”Vanhemmat on aina kannustanu mua kuitenkin liikkumaan ja sillee nekin pitänyt kiinni niist mun liikuntaharrastuksista... Mun isä hiihtää monta kilometriä talves ja se on nyt innostunu siitä. Se on ehkä vähän samanlainen luonne kun mä, et se innostuu aina jostain. Ehkä vähän pidemmäks, ku mää tosin. Mut et se on ollu kans sellanen samanlainen aina ja juossu maratooneja joskus. ...No mä luulen, et mun äiti ja siskot [ovat liikkuneet] hiukan vähemmän, mut joo sit sitä omaa juttua, jotain jumppia ja lenkkei, ni jotain liikuntaa on kuitenkin harrastettu aina.”



Samoin Heikki muistaa isänsä olleen innokas pyöräilijä ja lenkkeilijä. Isä oli ollut myös aktiivinen luontokuvaaja. Perheellä olikin ollut tapana käydä usein luontoretkillä. Isoveljen esimerkkiä seuraten Heikki aloitti jo pienenä yleisurheiluharrastuksen ja myöhemmin jalkapalloilun nappulaliigassa. Nappulaliigan päätyttyä laji vaihtui salibandyyn. Lajin vaihtaminen jalkapallosta salibandyyn johtui Heikin mukaan siitä, että nappulaliigan jälkeen ”taso oli jo liian korkealla ja mielenkiinto loppui”. Salibandyharrastus sai alkunsa ala-asteella, kun urheiluseura järjesti koulussa lajin esittelytilaisuuden.

Sitä kautta lähti niinku se harrastus, et se on tullu tavallaan suoraan koulun kautta. Emmä ehkä muuten olis osannu ajatellakaan, jollei olis ollu sellasta pientä alkuvetoa siihen. Sieltä pääsi sit ihan suoraan ilmoittautumaan joukkueeseen kun se kurssi oli ohi. Se oli varmaan niillekin semmonen rekrytointipaikka, että saivat sit lisää pelaajia.

Kolmannen nuoren miehen, Mikon, tapauksessa vanhemmat eivät olleet näyttäneet suoraan esimerkkiä liikkumalla itse, mutta he olivat luoneet mahdollisuuksia poikansa liikunnan harrastamiselle antamalla vapauden liikkua omaehtoisesti, maksamalla aina harrastusten kustannukset ja hankkimalla välineitä. Mikko uskoo isänsä ja äitinsä pitäneen liikuntaa tärkeänä asiana, mutta vanhemmat eivät itse harrastaneet liikuntaa, koska he olivat aina töissä tai tekivät jotain kotitöitä. Vanhemmat tuntuivat saaneen riittävästi fyysistä rasitusta jo pelkästään työn ja arkiaskareiden lomassa, joten ylimääräistä liikuntaa ei tehnyt mieli harrastaa enää vapaa-ajalla. Mikko ei vielä ala-asteella ollut urheiluseurassa, mutta sen sijaan hän muistaa olleensa muuten jatkuvasti liikkeellä, kuten suurin osa kavereistakin. Mikon mielestä jatkuva liikkuminen johtui osaltaan siitä, ettei kaverien kesken ollut oikein muutakaan tekemistä.

Se oli koko ajan niin kun ulkona liikkumista, mää lasken sen kuitenkin liikunnaks, et ei ollu niin kun vaan makaamas sohvalla. Mut ei ollu mitään niin kun sellast seuratoimintaa eikä mitään sellast säännöllistä liikuntaa. ...kesällä uitiin jossain järvellä aika paljon, mä olin varmaan joka toinen päivä uimassa. Ne oli niin kun pitkii reissui, et mä lähdin puoleks päiväks johonkin rannalle ja sit mä olin niin ku vaikka kolme tuntii ollu jossain vedessä. ... Sit joskus ala-asteella tuli todella paljon pyöräiltyä. Ja joskus siinä sitten ala-asteen loppupuolella varmaan, niin

rullaluistimet ja tollaset tuli sitten myöskin. Talvella tuli sukset, et kyl siinä niin kun on päässy urheilemaan, et en mää niin kun ikinä oo kotona istunut. ...Ei meil ollu kaveripiiris kellään niin kun mitään tollasii tietokoneita tai mitään pelejä. Me ei oikeestaan pelattu mitään korttipelejä eikä mitään. Todella vähän oltiin kotona, et enemmän me oltiin koko ajan ulkona. ...Yhtä kaverii mää en saanu ikinä liikkumaan, vaiks kuin paljon yritin, ni ei. Hän oli aina pelaamassa ja sit tota mä olin muitten kavereitten kans tai sitten jopa yksinkin tota noin ajanut polkupyöräl johonkin tai jotain tollasta touhunnut, liikkunnallista.

Myönteisiä koululiikuntakokemuksia

Aivan kuten Mikolla, myös Terolla ja Heikillä kaverit olivat olleet liikunnallisia, joten aikaa vietettiin luontevasti liikunnan parissa. Koska liikunta oli jo ennen kouluikää ollut monella tavalla mukana heidän elämässään, oli koulun liikuntatunneille sopeutuminen helppoa. Kaikilla kolmella oli ollut pääasiassa myönteisiä koululiikuntakokemuksia.

Tero kertoo aina pitäneensä liikuntatunneista ja ottaneensa sekä yläkoulussa että lukiossa valinnaisaineeksi liikunnan, jos se oli suinkin ollut mahdollista. Liikunnanopettajat olivat niin Teron, Heikin kuin Mikonkin mukaan olleet aina hyviä ja kannustavia. Esimerkiksi Mikko muistaa liikunnanopettajansa olleen aktiivinen urheilija, joka tutustutti oppilaita moniin eri urheilulajeihin ja näytti aina itse esimerkkiä. Tämä lisäsi Mikon mukaan kiinnostusta liikuntaan ja saattoi kannustaa kokeilemaan lajeja vielä vapaa-aikanakin.

Kyselyssä saatujen tulosten mukaan liikkunnallisesti aktiiviset yläkouluikäiset oppilaat suhtautuvat esimerkiksi liikuntatunneilla kilpailemiseen huomattavasti myönteisemmin kuin vähän liikkuvat ikätoverinsa (ks. Nevalainen ym. 2015). Tämä ryhmien välinen ero tulee selvästi esiin myös haastatteluissa. Kun edellä kerrottiin, kuinka Saran ja Nikon mielestä liikuntatunnit olivat tuntuneet vastenmielisiltä liiallisen kilpailun vuoksi, oli etenkin Teron ja Mikon kohdalla kokemus ollut täysin päinvastainen. Terolle oli ollut erityisen tärkeää päteä liikuntatunneilla, koska hän muistaa olleensa jo ihan pikkupojasta saakka todella kilpailuhenkinen ja kilpailussa menestyminen oli hänelle tärkeää. Tero kertoo, että hän on ”aina tykännyt juosta ja liikkuu ja aina tykännyt kaikist kilpailuist. Mikä vaan, et jos heitetään noppaa, et kumpi saa isomman luvun, ni mä oon ihan innoissaan, jos siin voi voittaa.”



Myös Heikki kuvaili itseään kilpailuhenkiseksi. Hän muistaa olleensa ”aina täysillä mukana kaikissa liikuntalajeissa”, vaikka kaikki lajit eivät aina tuntuneetkaan kovin mielenkiintoisilta. Heikin mielestä lajivalikoima oli ollut ala-asteella vielä melko yksipuolinen, koska tuolloin liikunnanopetuksesta huolehti luokanopettaja. Yläasteella lajikokeilut kuitenkin monipuolistuivat, kun tunnit olivat liikuntaan erikoistuneen opettajan vastuulla. Ammattikoulun liikuntatunneilla tilanne muuttui puolestaan siten, että vastuu liikkumisesta siirtyi enemmän oppilaan itsensä harteille. Oppilaat saivat vapauden liikkua täysin omien mieltymysten mukaan, ja liikuntamahdollisuudet olivatkin todella hyvät. Silti varsin harva oppilas Heikin lisäksi oli tätä mahdollisuutta käyttänyt. Heikin mukaan koulussa ”oli sellanen 3–4 henkeä kenen kans käytiin tekemässä vähän muutakin, eikä vaan istuttu katsomassa kentän laidalla, kun toiset pelaa sulkapalloa. Ja koulussa oli punttisali niin siellä tuli käytyä aika paljon, kun se oli siinä ihan liikuntasalin yhteydessä. Sinne oli aika helppo mennä, ettei aina käyty ulkopuolella harjoittelemassa.”

Teron tapaan myös Mikon puheessa liikunta yhdistyy kilpailemiseen ja paremmuudesta kamppailuun. Mikolle oli kehittynyt monien onnistumiskokemusten myötä vahva liikunnallinen identiteetti. Hän koki olleensa selvästi muita parempi liikunnassa.

Mä olen jo ala-asteelta ollut hyvä liikunnassa. Et jos mää, ...olisin niin kun ala-asteella ollut huono, niin tuskinpa musta olis hyvää tullut yläasteella. ... Mut sillon kun se meni tasaisesti niin kun pienest asti, ni mul oli helppoo olla niin kun hyvä yläasteella. Et mun ei oikeestaan tarvinnu mitään tehdäkään, et mää vaan niin kun harrastin sitä. Ni se oli helppoo niin kun olla ykkönen siinä yläasteella. Eikä tarvinnut hävetä. Ku siel oli taas niitakin kavereita, kun ei harrastanut ikinä mitään liikuntaa, ni ne istui tietenkin siellä jossain nurkassa ja ei niitä liikunta kiinnostanutkaan.

Suomalaisten koulujen opetussuunnitelmissa kilpailuhenkisyyttä ei korosteta, mutta silti se tuntuu olevan usein läsnä liikuntatunneilla. Kuten poikien kommentit osoittavat, jotkut oppilaat ovat jo koulun aloittaessaan hyvin kilpailuhenkisiä. Näin he osaltaan muokkaavat omalla toiminnallaan liikuntatuntien ilmapiiriä. Kun lisäksi liikunnanopettajakoulutukseen valitaan liikunnallisesti lahjakkaita ja usein myös kilpailumielessä liikuntaa harrastaneita nuoria, voi heidän olla vaikea opettaessaankin irtautua

kilpaurheiluun liittyvästä mentaliteetista ja ymmärtää sellaisten oppilaiden kokemusmaailmaa, jotka eivät nauti liikunnasta tai jotka suorastaan ahdistuvat liikuntatunneista. Kilpaurheiluun liittyvät tottumukset ja kilpailullisuutta suosivat opetusmuodot saattavat siirtyä opetukseen opettajien itsekään huomaamatta. (Ks. Heikkinen ym. 2012.)

Liikuntatunneilla kilpailemiseen saatetaan suhtautua hauskana leikkinä, joka lisää oppilaiden motivaatiota ja innostaa parantamaan suorituksia. Kilpailuun liittyy kuitenkin voittamisen lisäksi myös häviäminen ja muita huonommaksi leimautuminen. Tämän vuoksi onkin syytä kiinnittää huomiota edellä Mikon esiin nostamaan ajatukseen siitä, että liikuntatunneilla osaamattomuus on häpeällistä. Sama näkemys tuli esiin myös itsensä liikunnallisesti muita huonommiksi kokeneiden Saran ja Nikon kommentoissa. Herääkin kysymys, koetaanko koulun liikuntatunnit yleisestikin oppilaiden keskuudessa turvallisen oppimisympäristön sijasta eräänlaisena kilpakenttänä ja esiintymisarenana, jonne tullaan esittelemään omaa lahjakkuutta ja jo koulun ulkopuolella hankittuja taitoja. Jos liikunnanopettajat lisäksi korostavat osaamisen merkitystä, on selvää, että heikot taidot omaavat oppilaat jäävät huomiotta. Mikko kuvaakin vähän liikkuvat koulukaverinsa passiivisina nurkassa kyhjöttäjinä, jotka jätettiin ja jotka itse vapaaehtoisesti jättäytyivät sivuun. Liikunnassa menestyvä oppilas saattoi sen sijaan olla ylpeä suorituksistaan. Mikon mukaan ”...ainahan niin kun tietenkin jossain yläasteellakin ...pojat keskenään väntää, et kumpi punnertaa enemmän ja muuta, niin onhan se hieno homma olla ykkönen niin kun aina.”

Mikon kertomuksen perusteella erityisen sankarillista näyttäisi olevan se, että kykenee voittamaan muut luontaisella lahjakkuudella ilman suurempaa treenaamista.²⁴ Mikon mieleen on jäänyt tapaus yläasteelle siirtymisen alkuvaiheesta, jolloin liikuntatunnilla tehtiin erilaisia lihas-kuntotestejä. Tuolloin hän pystyi osoittamaan oman ylivoimansa muihin verrattuna.

24 Vastaavanlainen luontaisen lahjakkuuden ja vaivattoman suoriutumisen korostaminen tuli esille myös Vanttajan (2002) koulumenestyjien elämää koskevassa tutkimuksessa. Etenkin pojilla tuntuu olevan vaarana joutua koulukiusaamisen kohteeksi, jos ahkeroi liikaa koulutöiden parissa ja saa hyviä arvosanoja. Kiusatuksen tuleminen voi kuitenkin välttää, jos hyvät numerot saavuttaa ilman suurempaa ponnistelua ja lisäksi kunnostautuu liikunnassa.



Siellä oli muutama poika meidänkin yläasteella, jotka harrasti vuosia jotain kuntosalia ja jotain telinevoimistelua ja sit ne veti leukaa jotain parikymmentä. Mut sit kun tota sillon esimerkiks seitsemännel luokalla, kun kaikki oli niin kun tuntemattomia keskenään, ku oli uus tota noin koulu. ...ni siinäkin oli niin kun kiva kattoo, ku joku on harjoitellut pitkään ja sitten vetänyt kaksikymment leukaa jossain liikunnan harjoituksessa tai testeissä. ...Ni oli kiva mennä sinne sanomaan, et mä en harrasta mittään ja mä vedin kolmekymmentä. Et mullakaan ei ollut mitään harrastusta, et mä vaan tein sitä niin kauan niin kun vapaa-aikana. Enkä mä missään niin kun seuras käynyt enkä mitään.

Vaikka Mikko suoriutui erinomaisesti lihaskuntotesteissä ja pärjäsi hyvin monissa palloilulajeissa sekä yleisurheilussa, ei hänkään silti ollut kaikkien lajien taitaja. Mikko sanookin pitäneensä eniten niistä lajeista, joissa oli ollut paras. Hän oli silti yrittänyt aina tehdä parhaansa kaikissa lajeissa, joita liikuntatunneilla kokeiltiin riippumatta siitä, kokiko hän lajin itselleen mieleiseksi. Yläasteella Mikko osallistui moniin koulun urheilukilpailuihin ja hakeutui myöhemmin kavereidensa kanssa harrastamaan yleisurheilua urheiluseurassa. Kavereiden merkitys säännöllisen urheiluharrastuksen aloittamisessa oli ollut ratkaiseva, sillä Mikko toteaa, että ”ihan yksin mä en olisi lähtenyt. Tai sit jos olisin lähtenyt, niin olisin jättänyt kesken aikaisemmin tai jotain.”

Yleisurheiluharrastuksen parista Mikko päätyi yläasteen jälkeen sattumalta soutuharrastuksen pariin. Hän kertoo olleensa kavereidensa kanssa yleisurheilutreeneissä urheiluhallilla, jonne saapui soutuharrastajia valmentajien järjestämään kuntotestaukseen. Soutuvalmentajat houkuttelivat myös Mikon ystävineen mukaan testiin. Soutuharrastuksen alkamisesta kertoessaan Mikko luo itsestään kuvan luontaisesti lahjakkaana urheilijana, joka peittoaa helposti kovemmin treenaavat mutta lahjattomammat alan harrastajat. Samalla hän kertomuksellaan luo ja vahvistaa omaa liikunnallista identiteettiään. ”...Ne valmentajat sanos meille tota, et ’onks teil kiinnostust lähtee meidän joukkueeseen treenaamaan soutuu’. Me oltiin, et ’ei me oikein tiedetä’. Sit se valmentaja sano, et ’no katoetaan kuin hyviä te ootte, et kuin hyvin te pärjätte. Tos on ne kuka on aikaisemmin harrastanut jo, ni niil on nyt testit, et jos me vedetään samal taval. Et tekin vedätte heidän kans niil laitteilla testit ihan niin kun huvin vuoks.’ Ni sit me vedettiin ja me oltiin kolmella ensimmäisellä paikalla (naurahtaa). Me vedettiin niistä niin kun parhaimmat irti. Ne kattos

vähän aikaa ne valmentajat ja sanos suoraan, et 'jos teil on kiinnostusta niin te voitte kyl tulla'. Ja se oikeestaan niinku alkoi siitä. Sit me alettiin käydä niis soutujutuis.”

Miksi liikuntaharrastus päättyi?

Vahvasta liikunnallisesta identiteetistä ja pääosin myönteisistä liikuntakokemuksista huolimatta kaikkien kolmen nuoren miehen liikuntaharrastus alkoi hiipua täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Harrastuksen päättymiseen oli jokaisella ollut omat henkilökohtaiset syynsä. Yhteistä on se, että kaikissa tapauksissa tilalle oli tullut jotain, mikä koettiin liikuntaharrastusta tärkeämmäksi.

Yläasteelta täysi-ikäiseksi saakka Mikko harrasti samanaikaisesti sekä soutua, yleisurheilua että kuntosalitreeniä siten, että joka päivä oli yhteensä noin kaksi tuntia harjoituksia. Liikunta-aktiivisuus alkoi kuitenkin laskea pikkuhiljaa jo ammattikouluikäisenä, kun hän meni ensimmäistä kertaa kesätöihin. Energiaa ei tahtonut enää riittää sekä kouluun, töihin että urheiluun.

Mää olin vähän aikaa vielä siinä soutuveneessä, mut mullakin meni koko ajan niin kun sil taval, et meillä oli kolme kertaa tai jopa neljä kertaa treenit viikossa, niin mä aina jätin jonkun väliin ja sit se vaan niin kun hiipui koko ajan niin, et yhä enemmän ja enemmän mä jätin väliin ja sit mä soitin aina valmentajalle, et mä en tuu. No loppujen lopuks ne ei ottanu mua enää mihinkä kisoihinkaan, kun en mä niin kun ollu valmis niin sanotusti.

Ajanpuute oli erityisesti vähän liikkuvien nuorten aikuisten kohdalla yksi tärkeimmistä syistä liikunnan harrastamisen niukkuudelle (ks. edellä taulukko 9). Mikon esimerkki tuo esiin sen, miksi ajanpuute vaivasi erityisesti hänen ikäisiään nuoria. Koulun päätyttyä ja ammattiin valmistumisen jälkeen Mikko sai heti työpaikan. Samalla oli tehtävä lopullinen päätös siitä, jatkaako urheiluharrastusta vai ei. Harrastuksen jatkaminen olisi edellyttänyt kovaa treeniä ja urheilulle omistautumista. Sen vaatimuksen Mikko koki liian kovaksi.



Meil olis ollu hyvä mahdollisuus päästä jopa suomenmestaruuskisoihin sillon. Et tota noin mut se nyt sit jäi niin kun toteuttamatta. Sit tuli työt vastaan. Koulutukset ja työt tuli niin kun eteen ja mää valitsin sit eri reitin. Mut valmentaja sanoi mulle sillon suoraan tota, et ”jos sä valitset tän niin kun urheilun ja meinaat sinne SM-kisoihin mennä, ni sit täytyy unohtaa kaikki muu ja sit ei töis käydä”. Et sit piti niin kun valita. ...kun hän sanoskin, et hänel on monta sellast sukupolvee ollut, kun on meinannut sinne SM-kisoihin lähtee ja treenannu päivittäin, ni jossain kohtaa sit kun oli just niin kun muutaman vuoden ennen niit kisoja... ni sit se urheilija sanoi ittensä irti, et hän ei lähkekään, ni sit meni valmentajal kaikki niin kun uusiks ja pieleen. Ni sillon mä hänelle sanoin suoraan, että mää en sit jatka.

Mikko perustelee päätöstään sillä, että hänen piti tehdä töitä ja ansaita, jotta hän pärjäisi tässä elämässä. ”Ku mul oli omat haasteet ja omat tavoitteet, et mihin mä halusin päästä ja mä olen tarvinnu siihen rahaa ja mä olen niin ku sitä rahaa tehny. Eli sil taval se on niin kun jääny toi urheilupuoli pois.” Mikon olisi voinut olettaa vielä jatkaneen liikunnan harrastamista hieman maltillisemmilla tavoitteilla, mutta myöhemmällä iällä myös kotityöt ja lasten hoitaminen veivät palkkatyön lisäksi entistä enemmän aikaa. Mikko asettaakin nämä kaksi asiaa selvästi harrastusten ja muiden ajanvietteiden edelle. ”Työ ja perhe on mulle tota noin niin lähempiä kuin joku harrastus. Sen takia se on niin kun valittu näin. En mä voi niin kun mukuloit jättää kottiin ja lähtee harrastuksiin.”

Perheen eteen uurastaminen tuli esiin Mikon tapauksessa siinäkin, että hän oli päivätyön lisäksi hankkinut lisäansioita tekemällä toisinaan viikonlopputöitä. Kahden työn tekeminen johtui siitä, että Mikko oli rakentanut perheelleen omakotitalon ja tarvitsi siihen rahaa. Tähän yhtälöön oli vaikea enää sovittaa säännöllistä liikuntaharrastusta. Mikko toteaaakin, että: ”Perhe vie todella paljon aikaa... ..ei olis uskonu, et se olis näin, mut näin se vaan on. ...Mut esimerkiksi tollanen, niin kun mitä mä olen ajatellu joskus, et lähtis kuntosalille, ni seki vaatii puoltoist tuntii sellast vapaa-aikaa jonain päivänä. ...niin tota noin mä en ees tiedä, et mistä mä sen ottaisin. Et viikolla mää en pysty ja sit taas viikonloppuna sekin on niin kun kysymysmerkissä.”

Heikin ja Mikon tapauksissa on paljon yhtäläisyyksiä. Myös Heikillä joukkuelajin harrastaminen nuorena loppui siihen, kun harjoittelu alkoi mennä liian vakavaksi ja kilpailu liian kovaksi. Heikin mukaan ”osittainen

syy siihen lopettamiseen oli tietysti se kun alkoi sen kilpailun myötä niitä harjoituksia olla neljä kertaa viikossa plus pelit viikonloppuna päälle ja samaan aikaan alko kiinnostaa vähän kaikki muukin, niin se olis vieny niinku kaiken ajan oikeestaan.” Kovaa harjoitusohjelmaakin suurempana ongelmana Heikki piti joukkueen sisäistä kilpailua, jossa joutui taistelemaan pelipaikoista joukkueoverien kesken. ”Kyl mä kilpailuhenkinen olen ja ei mulla aikasempina kausina millään tavalla niinku häiriny... totta kai se kilpailu siinä omassa joukkueessakin on niinku toisia [joukkueita] vastaan, mutta sit kun se alkaa olla joukkueen sisäistä kilpailua, niin kyl se varmaan suurin syy on siihen miksi se loppus. Ei se enää innostanu semmonen. ...Siinä ei ollu takeita siitä, että kun harjottelee ja maksaa maksut, niin ei välttämättä peliaikaa saa silti. Se alko mennä sellaseksi, että sä et saa ehkä vastinetta sillai. Mielenkiinto loppuu, jos sä treenaat kovaa mutta silti sä istut penkillä pelien ajan.” Pelipaikoista kilpailun koveneminen johtui siitä, että juniori-ian päätyttyä useampia joukkueita yhdistettiin ja pelaajien määrä moninkertaistui. Heikin mukaan tämä johti siihen, että touhu ”meni liian vakavaksi ja sellanen leikkimielisyys ja innostus loppu”.

Pikkupojasta saakka urheilemaan tottunut Heikki ei kuitenkaan vielä tuolloin kokonaan lopettanut liikuntaharrastusta, vaan päätti vaihtaa toiseen urheilulajiin. Osittain kaverinsa innostamana hän päätyi kokeilemaan erilaisia kamppailulajeja, joista lopulta löysi itselleen sopivan. Vaikka harjoittelu oli lajivaihdon jälkeenkin säännöllistä, laski liikunnan määrä noin puoleen entisestä. Kamppailulajin parissa kului parisen vuotta, mutta harrastus päättyi sen jälkeen, kun Heikki loukkasi kätensä lumilautaillessa. Harjoitteluun tuli loukkaantumisen vuoksi pitkä tauko, jonka jälkeen lajin pariin oli vaikea enää lähteä. Heikki tunsu jääneensä osaamistasoltaan liikaa muista jälkeen, ja niin kiinnostus vähitellen sammui.

Tuossakaan vaiheessa Heikki ei vielä lopettanut liikuntaa kokonaan, mutta säännöllinen harrastaminen muuttui satunnaiseksi lenkkeilyksi ja seinäkiipeilyharrastukseksi. Kun jokseenkin samaan ajanjaksoon sattui myös ajokortin saaminen, oli seurauksena fyysisen aktiivisuuden vähentyminen entisestäään. Aiemmin pyöräillen liikkumaan tottunut nuorimies alkoi taittaa matkansa autolla, ja polkupyörä sai jäädä telineeseen. Yhä enemmän sivurooliin liikunta jäi siinä vaiheessa, kun Heikki solmi parisuhteen ja perusti perheen. Jo ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen liikkumaan tuli lähdettyä entistä harvemmin, ja toisen lapsen syntymä



sai aikaan sen, ettei ylimääräistä aikaa ja energiaa liikuntaan tuntunut enää löytyvän. Harrastuksia rajoittaa erityisesti se, että Heikki ja hänen vaimonsa ovat molemmat vuorotöissä. Kumpikin hoitaa vuorollaan lapsia toisen ollessa töissä, joten mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen ovat vielä aiempaa rajoitetummat.

Terolla jalkapallo oli ollut ykkösharrastus pienestä pojasta saakka, mutta pelaaminen päättyi yläkouluiässä huonon joukkuehengen vuoksi. Tero kertoo, että ilman vanhempien kannustusta ja lievää painostusta jalkapalloharrastus olisi päätynyt jo pari vuotta aiemmin. Teronkaan tapauksessa liikunta ei silti tuolloin loppunut kokonaan, vaan laji vaihtui toiseen. ”Ei siel mitään sellast erityist kiusaamista tapahtunut, mut yleensäkin se joukkuehenki oli vaan niin surkee, et ei siel niin ku vaan jaksanut olla. Et sit pesäpallos oli paljon parempi meininki. Mä vaihdoin siihen silloin... Ja sit mä pelasin pesäpalloa kaks vuotta...”

Varsinainen liikuntasuhteen käännekohta ajoittuu Terolla lukion alkuvaiheeseen. Tuolloin ei enää riittänyt aikaa säännölliselle urheilulle. Tämä johtui osittain siitä, että opiskelu vei entistä enemmän aikaa. Merkittävin syy liikunnan vähenemiseen oli kuitenkin musiikkiharrastukseen panostaminen. Kysyttäessä mihin Tero käyttää vapaa-aikansa, hän vastaa toteamalla, että ”jos vapaa-aikaan lasketaan ne harrastukset ni sit musiikkiin. Jos niitä ei lasketa, niin sit mul ei oo pahemmin vapaa-aikaa. Illal kotiin ja sit mä soitan kitaraa tai bassoo tai rumpui tai laulan jotain kuorobiisejä. Et aika monipuolisesti kaikkee musiikkia. Mut siihen se menee niin kun aamust iltaan oikeestaan. 97 prosenttia on kouluu ja musiikkii.”

Musiikin parissa toimiminen ei Terolla rajoitu vain vapaa-aikaan, vaan myös opintosisällöstä suuri osa koostuu musiikin kurseista. Lukiossa opiskeleva nuori mies kertoo kyllä pitävänsä edelleenkin liikunnasta melkein yhtä paljon kuin musiikista, ”mut musiikki menee yli, ni sit panostetaan siihen... Se on sit vaan niin kun tää prioriteettijärjestys muokkaantunut myöhemmin, et ei mun suhtautuminen liikuntaan sinänsä oo muuttunu, et se on vaan niin kun korvaantunut toisilla asioilla tietyl taval. ... Et tietty sitä vois priorisoida toisel taval ja jättää jotain pois ja järjestää aikaa sille... Ja sit on myöskin se, ettei mua kauheesti houkuttele hypäril mennä johonkin parkil potkimaan yksinään jalkapalloa. Et niin ku just se joukkueurheilu vaatis sit jonku säännöllisen, mikä ei todellakaan sovi mun aikatauluihin”.

Tällä hetkellä Teron liikunta rajoittuu siihen, että hän käy sunnuntaisin pelaamassa kavereiden kanssa jalkapalloa. Tero kuitenkin tiedostaa hyvin liikkumisen tärkeyden ja pitää liikuntavalistusta tarpeellisena. ”Et jos ei liiku, niin se on jokaisen oma juttu kuitenkin loppujen lopuksi, vaikka oonkin sitä mieltä, et siihen pitäis kannustaa yleisesti ihmisii enemmän, koska se voi olla vaikeeta tajuta, et kuinka tärkeet se on.” Nykyisestä tilanteesta hän ei ainakaan toistaiseksi kannu suurempaa murhetta, mutta vastaa silti tunteneensa jonkin verran syyllisyyttä siitä, ettei liiku nykyisin riittävästi. Syyllisydentuntoa lieventää kuitenkin se, ”kun ei siit oo mitään – miten sitä nyt kuvailis – mitään kuitenkaan seuraamuksii silleen”.

Liikuntakipinä kytee ja urheilu kiinnostaa

Kolmen nuoren miehen suhtautuminen terveellisiin elämäntapoihin on siinä suhteessa samankaltainen, että kyselyvastausten mukaan he pitävät niitä tärkeinä, mutta haastattelun perusteella he eivät käytännössä niitä erityisemmin noudata. Esimerkiksi Mikon ja Heikin paheina on tupakointi. Kaikki arvioivat myös syövänsä suhteellisen terveellisesti, mutta toisaalta he kuitenkin sanovat, etteivät kiinnitä juuri huomiota ruokavalioonsa. Mikko toteaa muun muassa, ettei ehkä omaehtoisesti edes noudattaisi kovin terveellistä ruokavaliota, mutta vaimo huolehtii siitä puolesta perheessä. Tero puolestaan toteaa, että liikunta on ollut hänelle aina tärkeää, ”mut mä en oo koskaa pitänyt sitä tärkeenä sen takia, et se olis sitä mun oman terveyden takii, et se on vaan niin kun sen liikkumisen takii...”

Muita kymmenisen vuotta nuoremmalla Terolla ei ollut ainakaan toistaiseksi ilmennyt liikkumattomuudesta johtuvia terveysongelmia. Kuten edellä ilmeni, tämä ”seuraamuksien” puuttuminen oli osaltaan lieventänyt liikkumattomuuden tuottamaa syyllisyyttä. Sen sijaan sekä Mikolla että Heikillä oli jo vaivoja ja oireita, jotka olivat osin seurausta liian vähäisestä liikunnasta. Mikolla oli todettu liiallisesta istumisesta johtuvia selkäongelmia, ja Heikillä oli puolestaan kohonneet kolesteroliarvot, mikä saattoi olla epäedullisen ruokavalion ohella yhteydessä myös vähäiseen liikunnan harrastamiseen. Molemmat olivat jo saaneet lääkäriltä tai työterveyshoitajalta kehotuksen lisätä liikuntaa. Heikki oli saanut lisäksi kehotuksen kiinnittää huomiota ruokavalion terveellisyteen.



Kolmen nuoren miehen liikuntasuhde on tällä hetkellä omakohtaisen liikunnan osalta katkolla, mutta heillä kaikilla on edelleen kiinnostusta liikkumiseen ja halua lisätä liikuntaa tulevaisuudessa. Entisinä kilpaurheilijoina nuoret eivät ole kokonaan hylänneet urheilun ja liikunnan maailmaa siltäkään osin, että kaikki harrastavat ainakin jonkin verran penkkiurheilua. Tero seuraa erityisesti jalkapalloa. Heikki puolestaan lukee urheilulehtiä ja seuraa urheilu-uutisia. Mikon penkkiurheilu rajoittuu lähinnä suurten urheilukisojen seuraamiseen. Sekä Heikki että Mikko elävät elämän ruuhkavuosia, jossa perhe ja työ vievät suuren osan ajasta, mutta molemmilla on vakaa tarkoitus lisätä liikunnan harrastamista lasten kasvaessa. Molemmat aikovat opastaa myös lapsiaan liikunnan pariin ja Mikko mainitsee olevansa tarvittaessa valmis ryhtymään esimerkiksi valmentajaksi. Teron liikuntaharrastusta rajoittaa nyt ainoastaan musiikkiharrastus, mutta hän haluaisi harrastaa ”jotain sellast niin ku helppoo, nopeet liikuntaa. Sellast tosi kompaktii, et sä niin ku meet sinne ja sä tuut pois. Sellast valmiiks järjestetty ja ohjattuu. Mut se nyt on aika utopistista, et sellast joku järjestäis. Mut se olis sellanen juttu mikä sopis tähän mun elämään ja aikatauluun.”

Entisten aktiivuurheilijoiden näkemys siitä, mikä on liikuntaa, vaikuttaa olevan selvästi tiukempi kuin vähemmän liikuntaa harrastaneilla ikätovereilla. Kaikilla kolmella kertyy päivän mittaan jonkin verran arkiliikuntaa, mutta esimerkiksi Mikko ei noteeraa arkista hyötyliikuntaa ”varsinaiseksi liikunnaksi”, koska se ei hänen mielestään kuormita kehoa riittävästi. ”No kotitöitä mä en laske liikunnaks. Joku siivous tai remppajuttu, niin sitä mä en laske niin kun liikunnaks. Mut pyöräily – enemmän, kun kilometri on jo urheilua. Jos kävelee bussipysäkille, niin sekään ei oo mun mielest urheiluu... Joo no talvella lumitöitä ja kesällä ruohon leikkausta, mut en mää laske niit urheiluks. Ei ne oo niin sil taval rasittavii.”

Omakotitalossa asuva Mikko saa ehkä jonkin verran muita enemmän arkiliikuntaa kotitöiden parissa, mutta varsinainen päivätyö hänellä on jo vuosia ollut pääasiassa kevyttä istumatyötä, jossa ei tarvitse juurikaan rasittaa lihaksiaan. Heikin tilanne on taas siinä mielessä erilainen, että hän kertoo työnsä olevan fyysisesti melko rasittavaa. Heikin mukaan töissä tulee käveltyä ja liikuttua melko paljon. ”Useita kymmeniä kertoja päivässä joutuu kiipeilemään koneiden päälle ja painavia kansia nostelemaan, et kyl mä voisin väittää että tämmönen peruskunto tulee ihan töistä.” Lisäksi Heikki kertoo aivan viime aikoina aktivoituneensa

arkiliikunnan suhteen siten, että hän on aloittanut työmatkapyöräilyn. Noin kymmenen kilometrin työmatkan taittaminen polkupyörällä johtuu osittain olosuhteiden pakosta, sillä vaimo tarvitsee pitkän työmatkan ja lastenhoidon vuoksi autoa enemmän. Nuorena pyöräilemään tottuneelle miehelle tämä järjestely tuntuu kuitenkin sopivan hyvin, ja hän sanookin toisinaan pyöräilevänsä hieman pidemmän reitin kuin olisi tarpeen. Työmatkapyöräilyyn kannustaa Heikin mukaan myös se, että siten työmatka sujuu jopa nopeammin kuin julkisilla kulkuneuvoilla.

Terollekin arkiliikuntaa kertyy nykyisin jonkin verran, koska hän kävelee bussipysäkeille ja myös koulun eri tiloihin, jotka sijaitsevat melko kaukana toisistaan. Lisäksi fyysistä rasitusta keholle tuo soitotreeneihin kulkeminen kitaralaukkujen kanssa.²⁵ Terokaan ei tunnu silti laskevan näitä toimintoja varsinaiseksi liikunnaksi, koska liikunnan pitäisi hänen mukaansa olla sellaista, ”missä tulee hiki ja joutuu niin ku oikeesti tekemään jotain, et liikunta harvoin on sellast niin kun oikeesti hyötyliikuntaa”. Terolla on lukiossa ollut vielä jonkin verran liikuntatunteja, mutta on ilmeistä, että lukion päätyttyä liikunnan määrä vähenee edelleen, koska aikaa liikkumiseen ei juuri löydy. Ristiriitaista on se, että kyselylomakkeessa Tero esitti toiveenaan liikunnan kurssien lisäämistä koulussa, mutta haastattelussa paljastuu, etteivät kaikki nykyisin tarjolla olevat kurssitkaan tunnu mahtuvan kiireisen nuoren miehen lukujärjestykseen. Periaatteessa Terolla siis olisi halua liikkua enemmän, mutta mahdollisuuksia siihen ei tällä hetkellä ole.

3.3 LIIKUNTAAN RISTIRIITAISESTI SUHTAUTUVAT NUORET

Kolmannessa vähän liikkuvien ryhmässä on joukko nuoria, jotka sijoittuvat liikunnallisen identiteettinsä perusteella kahden edellä mainitun ryhmän välimaastoon. He eivät pitäneet itseään mitenkään erityisen urheilullisina mutta toisaalta eivät väheksyneetkään omia liikunnallisia taitojaan. Nuorten kertomuksissa oli myös paljon ristiriitaisuuksia sen suhteen, pitivätkö he liikunnasta vai eivät. Kaikilla oli joka tapauksessa

25 Vaikka Mikko, Heikki ja Tero toisaalta mainitsevat haastattelussa joitain esimerkkejä arkisesta liikkumisestaan, on heidän arkiliikuntansa kyselyvastausten perusteella kuitenkin varsin vähäistä ja satunnaista.



ollut sekä myönteisiä että suhteellisen paljon myös kielteisiä kokemuksia liikunnan parissa. Useimpien vanhemmat olivat suhtautuneet myönteisesti lastensa liikunnan harrastamiseen, ja osa vanhemmista liikkui myös itse aktiivisesti. Kaikki olivat jossain vaiheessa elämäänsä harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa, mutta kaikilla oli varsin ristiriitainen suhtautuminen kilpailemiseen. Liikunnasta oli pikkuhiljaa vieraannuttu siten, että haastatteluhetkellä liikunta ei eri syistä johtuen tuntunut mahtuvan heidän elämäänsä omakohtaisena harrastuksena ja arkiliikuntakin oli melko niukkaa. Silti useimmat heistä totesivat voivansa periaatteessa lisätä liikuntaa tulevaisuudessa. Seuraavassa käydään läpi tarkemmin kolmen nuoren aikuisen naisen eli Lauran, Riikan ja Jennan tarinat.²⁶

Liikkuvia lapsia

Laura muistaa liikkuneensa alakouluikäisenä todella paljon. Lauran mukaan äiti ei ottanut kantaa lasten liikunnan harrastamiseen, mutta isä sen sijaan kannusti aina lapsiaan hankkimaan jonkin liikuntaharrastuksen. Laura kertoo valinneensa harrastuksensa yleensä sen perusteella, mitä sisarpuolet harrastivat. Koska harrastusmahdollisuuksia ei pienellä kotipaikkakunnalla ollut kovin runsaasti, joutuivat vanhemmat välillä kuljettamaan lapsiaan myös naapurikaupunkiin harrastusten pariin. Maaseudulla asuessa vapaa-ajanvietto oli muutenkin liikuntapainotteista, sillä välimatkat olivat pitkiä ja myös lasten oli kyettävä siirtymään omin voimin paikasta toiseen. Kesäisin liikuttiin kävellen tai pyöräillen ja talvisin myös hiihrettiin jäätä pitkin kirkonkylälle:

26 Alun alkaen tähän liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuvien ryhmään sijoitettiin kuusi nuorta naista. Lopulta lähempään tarkasteluun päätettiin kuitenkin ottaa vain nuorten aikuisten naisten tarinat, koska haastateltavien laajemman elämäkokemuksen vuoksi niissä tuli monipuolisemmin esiin erilaisia syitä liikuntaharrastuksen päättymiseen. Raportoinnista pois jätettyjen kolmen teini-ikäisen tytön kertomuksissa liikuntaharrastuksen loppumiseen oli yleensä jokin yksittäinen syy. Yhdellä tytöistä jalkapalloharrastus päättyi jalkavamman vuoksi. Toisella tytöllä oli puolestaan ollut lapsena satunnaisia liikuntaharrastuksia, mutta teini-ikässä uskonnollisessa yhteisössä toimiminen asettui tärkeysjärjestyksessä liikunnan ja muiden harrastusten edelle. Kolmannella tytöllä ratsastusharrastus päättyi maalta kaupunkiin muuton ja kaveripiiriin hajoamisen seurauksena.

No sillon, kun maalla asu, niin se arkiliikunta oli ihan mielettömän suurta. Et pääsi edes postilaatikon, niin piti mennä se kilsan matka. Saatikka kaupalle, niin piti fillaroida kolme ja puol kilsaa. Et se oli tosi suurta sillon. ...Sillon mä kävin harrastuksissa säännöllisesti, et ainakin pari kertaa viikossa oli näit ohjattuja tunteja. Mut sit mä liikuin muutenkin, että kun asuttiin maalla, niin mä juoksentelin siellä metsissä huvikseni. Ja sillon broidin kanssa hiihdeltiin tai käytiin koko perheen kanssa lenkillä tai tämmöstä. Mut mä kuitenkin inhosin kilpailuu ihan hirveesti. Olin niin huono häviäjä, et mää olin varmaan vast ykstoista, kun uskalsin mennä koulun yleisurheilukilpailuihin.

Riikan lapsuuden kasvuympäristö oli samankaltainen kuin Lauralla. Maa-seudulla kasvanut tyttö joutui liikkumaan paljon pyöräillen ja kävellen sekä lisäksi osallistumaan maatalon töihin. Koska Riikan vanhemmat tekivät kotitilalla fyysisesti raskasta työtä, he eivät enää vapaa-ajallaan harrastaneet kuntoliikuntaa, vaan ainoastaan maalaisympäristössä tyypillistä arkiliikuntaa, kuten pihatöitä ja polttopuidentekoa sekä marjastusta ja sienestystä. Riikka kertoo vanhempiansa suhtautuneen muutenkin liikuntaan ja urheiluun välinpitämättömästi. Riikka olisi kaivannut vanhemmiltaan tukea harrastusten aloittamisessa, koska oli mielestään ollut lapsena ”hissukka”, joka ei uskaltanut ryhtyä tekemään mitään oma-aloitteisesti. Riikka kuvaa liikuntahistoriaansa lapsuudesta lukioikään saakka seuraavasti:

Ennen kouluikää ainakin olin aika aktiivinen, et mä en ite hirveesti muista, mut sen perusteella mitä oon kuullu. Mut tota kyl mä sit jo ekaluokan kuvas oon sellanen pullempi. Ja mul ei ollu mitään liikuntaharrastusta lapsena. Olinkohan mä sit, no, kymmenvuotiaana mä olin ihan muutaman kuukauden jossain jalkapallos mukana. Mut mul ei oo kotoot ikinä tullu semmost tukea alottaa mitään harrastusta. Ni sit se on ollu vähän semmost, et ite etii ja ite menee. Jotenkin tosi vaikeeta. Sit kun se jalkapalloki, se oli ihan semmost pilipalii – no tyttöjen jalkapalloo. Ei siel kukaan ottanu sitä asiaa tosissaan, ni siel oli tosi turhauttavaa käydäkin. Yläasteel ei mul varmastikaan ollu mitään liikuntaharrastusta En mä ainakaan muista. Et sit vast sillon lukioiässä mä innostuin siitä.

Kolmas tähän ryhmään kuuluvista nuorista naisista, Jenna, toteaa ensimmäiseksi lapsuusmuistoista kysyttäessä olleensa ylipainoinen ja koulukiusattu. Kiusaamiskokemuksia liittyi muun muassa liikuntatunteihin. Kerrostalolähiössä lapsuutensa ja nuoruutensa viettänyt Jenna muistaa



olleensa silti liikunnallisesti aktiivinen, sillä hän aloitti jumppaharrastuksen jo viisivuotiaana ja harrasti jalkapalloa kuusivuotiaasta 16-vuotiaaksi saakka. Jalkapalloharrastuksen lopetettuaan hän siirtyi joksikin aikaan painonnoston pariin ja sen jälkeen harrasti vielä aikuisiällä salibandyä. Jennan vanhemmat kannustivat aina liikkumaan, kuskasivat treeneihin ja tulivat katsomaan pelejä. Äiti oli vähemmän urheilullinen, mutta isä harrasti lasten kanssa liikkumista jonkin verran silloin kun Jenna ja hänen siskonsa olivat pieniä. Isä oli ollut myös Jennan jalkapallojoukkueen valmentajana jonkin aikaa. Vanhempien kannustuksen ohella siskon esimerkki oli vaikuttanut eniten Jennan liikuntaharrastusten valintaan.

Se jumppa me aloitettiin mun siskon kaa samaan aikaan. Mut sit taas mun sisko aloitti hiukan aikaisemmin pelaamaan jalkapalloa, kun mä. Niin mä kiinnostuin siit siskon kautta. Ja sit äiti ja isä patisti kokeilemaan. Siihen mä jäin sit koukuun. Et kai se oli semmonen. Sit kun isä oli vähän semmonen päällepäsmäri silloin kun me oltiin pienempiä, ni se patisti meijät ulos leikkimään ja riehumaan, painimaan – mitä nyt sisarukset yleensäkin tekee ulkon. Tappelee – melko usein ainakin.

Ulkonäköpaineita ja nöyryytyksen pelkoa

Tyttöjen liikuntakokemukset olivat vielä ala-asteella olleet pääasiassa positiivisia. Silloin kaikki tuntui hauskalta, mutta teini-ikässä suhtautuminen liikuntatunteihin alkoi muuttua vähitellen kielteiseksi. Liikuntatuntien muuttuminen vastenmielisiksi liittyi erityisesti murrosiän mukanaan tuomaan epävarmuuteen ja ulkonäköpaineisiin. Lauran mukaan ”ala-asteella [liikuntatunnit] oli kivoja, yläasteella ei ja lukiossa se oli jo ihan pakkopullaa. ...Kyl mä kuitenkin ihan täysillä vedin silloin, kun se tunti oli. Mut sit mua harmitti se liikunta, kun sit täyty miettiä, et mitä mä pistän päälleni, etten mä näytä ihan urpolt ja ei kai mun naama oo punanen, jos tulee pojat vastaan. Et siin oli niin kun just nää ulkoliikunnalliset asiat, kun teki siit ikävää.”

Vastaavanlaiset ulkonäköpaineet olivat tuttuja myös Riikalle ja Jennalle. Jenna toteaa, että ”mä vihasin koululiikuntaa aina. Varsinkin sisäliikuntatuntei, ku piti olla trikoot. Ne ei oikein sopinu meikäläiselle, kun mä olin niin isokokonen. Ei ollu mitään hirveen hyvän näköistä toimintaa.” Riikalle erityisen hankalia olivat ne liikuntatunnit, jolloin

mentiin uimaan, koska hänelle oli jo ala-asteella saatujen negatiivisten kokemusten vuoksi tullut pelko vettä kohtaan, ”ja sittemmin siihen tuli myös ulkonäköpaineet, et en halua mennä pelkis uikkareis.”

Tyttöjen kuvaukset ulkonäköön liittyvästä epävarmuudesta ja liikuntatunteihin liittyvistä häpeän tuntemuksista muistuttavat Ulla Kososen tutkimuksessa 1990-luvun lopulla mukana olleiden aikuisten naisten koululiikuntamuistoja. Muistelmissaan naiset kuvailivat kokeneensa kiusallisina murrosiässä tapahtuneet fyysiset muutokset ja niiden paljastumisen liikuntatunneilla. Joillakin häpeän tunne saattoi kasvaa lopulta niin suureksi, että liikunnan sijasta he hakeutuivat toisenlaisten harrastusten pariin. (Kosonen 1997, 30.) Tässä suhteessa ei siis näytä viime vuosikymmeninä tapahtuneen muutosta ainakaan siihen suuntaan, että paineet ja häpeän tunteet olisivat lieventyneet. Tämän päivän mediatyhteiskunnassa elävät nykynuoret voivat päinvastoin kokea jopa aiempaa voimakkaampia ulkonäköpaineita ja joutua entistä kovempien vaatimusten kohteeksi esimerkiksi urheiluvälineiden ja -vaatteiden osalta. Merkkituotteet ovat kalliita, trendit vaihtuvat nopeasti ja urheilumuodin mukana pysyminen on etenkin vähävaraisten perheiden lapsille ja nuorille mahdotonta. Vaarana on, että vääränlaisissa välineissä liikkuva nuori joutuu muita helpommin kiusaamisen kohteeksi.

Oppilaiden keskinäinen vuorovaikutus ja kaverisuhteet vaikuttavat koulunkäynnin mielekkyyden kokemiseen, mutta liikunnanopettajalla on epäilemättä keskeisin rooli liikuntatuntien ilmapiirin muokkaamisessa. Murrosiässä olevien oppilaiden kanssa toimiminen ei kuitenkaan ole aina helppoa. Vaikka Lauralle oli jäänyt peruskoulun liikunnanopettajista pääasiassa hyviä muistoja, arvelee hän aikuisiällä asiaa muistellessa, että teini-iässä hän oli luultavasti suhtautunut liikunnanopettajiinkin negatiivisesti riippumatta siitä, millaisia opettajat olivat. Lauran mukaan ”tietysti yläasteella kaikki opettajat oli perseestä, niin totta kai silloin sekin [liikunnanopettaja] oli sitten perseestä.” Laura kertoo myös inhonneensa liikuntatunneilla tapahtuvaa suoritusten vertailua. Tämä johtui osittain siitä, että hän oli mielestään kokenut vääräyttä suoritusten arvioinnissa. Liikunnanopettaja oli arvioinnissaan suosinut etenkin urheilua harrastavia ja liikuntaluokalla olevia nuoria antamalla heille parempia numeroita. Laura kertoo, että ”vaikka mää pärjäsinkin liikuntatunneilla ihan yhtä hyvin, kun ne liikuntaluokkalaisetki, niin mä en silti saanut kymppiä siitä, koska mä en harrastanut vapaa-ajalla liikuntaa”.



Myös Riikalla ja Jennalla oli jäänyt yläasteen liikunnanopettajista samantapaisia muistoja. Riikka kuvaa yläasteaikojaan ”kammovuosina”, jolloin liikuntatunteja piti ”vanha nälvivä liikunnanopettaja”, jolla oli omat suosikkinsa. Hän muistaa opettajan lannistavien kommenttien lisäksi liikuntatuntien olleen myös liian rankkoja. Riikka arvelee, että ”ehkä se opettaja kuvitteli olevansa kauheen kannustava coopperintestis esimerkiksi, et ”kyllä tämän jaksaa jokainen juosta vaikka päällään seisten” ...Ni sit jos ei jaksanut, et käveli siellä välillä, niin sit vaan oli liian huono. ...No en mä kyl muista, et muutkaan olis hirveesti tykänny siitä opettajasta. Paitsi ehkä se suosioluokka. ...No kyl mä rupesin sit vähän pelkäämään koululiikuntaa varsinkin ja ehkä just semmosta, et ei liikunta oo mua varten – liikunnanharrastaminen, et en mä oo tarpeeks hyvä.”

Jennan liikunnanopettajana yläasteella ja lukiossa oli ollut entinen huippu-urheilija, joka vaati oppilailtaan paljon. Samoin kuin Laura ja Riikka, myös Jenna oli kokenut opettajan suosineen tiettyjä oppilaita ja samalla tehneen liikuntatunneista vastenmielisiä. ”Se oli kans sellanen opettaja, kun oli sitä mieltä, et kaikil täytyy olla hyvä kunto ja kaikkien täytyy tehdä täsmälleen samal taval, kun hän. Sekin sit lisäs sitä pakko-pullan tunnet.” ...jos ei heti osannu ni sit hän oli vähän sitä mieltä, et sä ossaa vissiin ikinä. ...Ne oli hänen suosikkejansa, mitkä harrasti tota salil käyntiä ja muutenkin body pumppii ja tämmösi kävi treenaamassa sillon. Niit koulun hienohelmoja niin sanotusti. ...Se otti niit aina sit siihen eteen esimerkkin näyttäjiks tai sanos, et ”ottakaa noist mallia”.

Monista ikävistä kokemuksista huolimatta kaikilla tytöillä oli myös miellyttäviä koululiikuntamuistoja. Jennan mielestä mukavaa oli silloin, kun liikuntatunnilla tehtiin jotain, mitä hän osasi hyvin. ”No siin vaihees, kun pelattiin jalkapalloo esimerkiks liikuntatunneilla ja sit oli nää koulujenväliset jalkapallo-ottelut, sillon mä koin olevani hyvä. Mä olin pelannu niin kauan jo. Niin sillon mä koin olevani hyvä ja ehkä vähän salibandyssakin.” Jenna totesi olleensa muun muassa koulun jalkapallo- ja salibandyjoukkueessa. Näistä ansioista hänet myös palkittiin koulussa. ”Sain sit liikuntastipendinkin ysillä. Vaik mää sanosin opettajalle, et ”mä en kyl tiä mistä hyvästä, kun en mä juur mittään täs tehny”. Mut hän selitti jottain sit ku oltiin pelaamas yläasteel viel ysiluokal, ni oltiin koulujenvälisis, ni mä pidin kuulemma homman langat käsissäni. Ni siitä hyvästä mä sain stipendin. Mä sanoin sit, et ’selvä, kelpaa mulle’.”

Tyttöjen haastattelujen perusteella koulun liikuntatunnit olivat olleet

tilaisuuksia, joissa oli aina vaarana joutua nöyryytyksen tai kiusaamisen kohteeksi. Vain riittävän hyvät liikunnalliset taidot takasivat sen, ettei joutunut opettajan tai koulukaverien silmätikuksi. Jenna totesikin, että ”koululiikunnas halus olla hyvä sen takii, et ei tullu kiusatuks sen takii ku ei osaa.” Laura puolestaan muisteli liikuntatunneilta kaikille tuttua kapteenijakoa toteamalla, että ”...nääh huutoäänestykset... siis ne kun jaetaan joukkueet, niin mä en niistä kärsinyt, koska mä en jäänyt sinne viimeseks.” Riikka taas kertoi pelänneensä liikunnanopettajan moitteita, joita saattoi saada osakseen varsinkin silloin kun harjoiteltiin yksilölajeja. Osittain tähän liittyen hän mainitsi tykänneensä yläasteella etenkin tanssitunneista, koska ”se ei ollu fyysisesti liian raskasta ja sit kuitenkin kaikki teki yhtäaikaan neit juttuja ja se opettaja sitä veti, ni ei ainakaan tullu mitään sellasta henkilökohtasta nälvimistä sit siin kohtaa.”

Riikan tapauksessa liikunnanopettajan moitteet ja huonot kokemukset yläasteen liikuntatunneilta johtivat siihen, että hän valitsi lukion sen perusteella, missä oli mahdollisimman vähän liikuntaa pakollisena aineena. Yllättäen lukiossa suhtautuminen liikuntaan muuttui kuitenkin aiempaa positiivisemmaksi. Tämä johtui Riikan mukaan siitä, että toisin kuin yläasteella, lukion liikuntatunneilla oli hyvä ryhmähenki ja kannustava ilmapiiri. Riikan mielestä tunneilla oli hienoa huomata, että pystyykin tekemään erilaisia liikunnallisia asioita ja jopa ylittämään itsensä. Tämän hän katsoi olleen pitkälti hyvien liikunnanopettajien ansiota.

Se oli ihan sellast palkitsevaa. Siel oli motivoivat opettajat. ... jotenkin se niitten asenne ja tapa puhua ehkä oli sellanen, et halus myös tehdä itselleen sen. ... Ja sit ehkä sellasta, et siel ei luotu mitään paineita, et kaikki vaan osallistuu ja tekee oman osaamisensa mukaan. Ja ehkä sit neuvotaan oikeet tekniikkaa tai tällästä. Mut et ei o niin kun paineita mistään.

Kilpailun ja suorituskeskeisyyden vastenmielisyyden

Lukioiässä Riikka innostui myös salibandyharrastuksesta. Kiinnostus lajiin heräsi pikkuveljen joukkueen pelejä seurattaessa. Tuolloin Riikka koki kuitenkin jääneensä vaille vanhempien kannustusta. Kyselyssä hän oli maininnut vanhempiensa jopa vähentäneen kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Tämä selittyy osin sillä, että vaikka vanhemmat eivät olleet tukeneet häntä liikuntaharrastuksessa, oli pikkuveljen kohtelu ollut jostain syystä



toisenlaista. ”No mä oon ajatellu, et se vois olla ihan vaan tämmönen sukupuoliasetelma ehkä. ...Mut se jatku sit ihan sinne lukioikään asti, et me molemmat harrastettiin salibandy. Mä en tiedä otettiiks sit se mun pikkuveljen harrastus enemmän tosissaan vai mikä, mut et häntä taas kuskattiin vaik hän ois päässy tyyliin skootteril meneen ja sit mä kuljin aina bussilla.”

Kuten aiemmin edellä kävi ilmi, Riikka oli saanut jo lapsena kokea jalkapalloharrastuksen yhteydessä sen, että tyttöjen urheiluharrastuksiin suhtauduttiin hieman väheksyvästi. Tämä oli ollut myös yhtenä syynä siihen, että mielenkiinto jalkapallon pelaamiseen aikoinaan hiipui. Myöhemmin lukiossa ollessaan Riikka sai siis tuntea saman väheksynnän myös vanhempiensa taholta. Tästä huolimatta hän jatkoi harrastaa salibandyä koko lukion ajan ja jatkoi pelaamista vielä yhden vuoden ammattikorkeakouluopintojen aikana, mutta sen jälkeen into laantui monestakin syystä.

No se oli ammattikorkean toka vuotena, kun mä lopetin salibandyn. Osittain varmaan siks, et tuli hirveen pitkät päivät, kun oli koulu kaheksasta neljään ja siit suoraan harkkoihin.... Meil oli varmaan kolme kertaa viikos harkat. Ja sit toisaalta tuli vaan motivaatio-ongelma ihan sen lajin suhteen. Et tuntu, et ei saanu kunnollist valmennusta... No niin sit siin oli se, et mä kävin opintojen ohella töissä. Siit tokast vuodest eteenpäin, et ehkä siin oli sit aikakin kortilla.

Kyselyssä Riikka oli maininnut tärkeänä syynä liikunnan harrastamisen niukkuuteen myös sen, että hän ei tykännyt kilpailemisesta. Myöhemmin haastattelun kuluessa Riikka toteaaakin, että salibandyharrastukseen ”motivaatio lopahti muun muassa liian suurten odotusten takia. ... Siis ulkopuolelt, tai siis ihan se kun on niit pelejä...et täytyy pärjätä. ... Mieluummin harrastaisin ihan vaan harrastamisen vuoksi eikä kilpailu-toiminnan vuoksi.”

Vaikka Riikan varsinainen harrastusura päättyi tuolloin, hän jatkoi edelleen jonkin aikaa urheiluseuransa joukkueenjohtajana ja hallituksen jäsenenä. Lajin parissa vietetyt vuodet olivat saaneet tuntemaan yhteiskuuluvuutta joukkueen kanssa. Riikka halusikin olla vielä tavalla tai toisella mukana toiminnassa. Joukkueenjohtajan roolissa hän järjesteli pelimatkoja ja turnauksia, hankki pelipaitoja, vastasi pelaajavakuutuksista ja huolehti muutenkin erilaisista käytännön asioista.

Salibandyharrastuksen jälkeen Riikka kävi vielä yhtenä kesänä pelaamassa pesäpalloa. Hän oli tykännyt lajista jo koulussa ja ajatteli, että sitä ”vois vaan käydä harrastamassa ilman mitään tommost kilpailupainetta”. Sen jälkeen liikunnan harrastamiseen tuli vuosien tauko, johon väliin ajoittui myös perhetilanteen muuttuminen, kun Riikka sai lapsen. Lapsen syntymän jälkeen hän ajatteli, ”et nythän mul on aikaa ja mä käyn tietysti vaunulenkkeillä ja kävellen mennään kaupungille ja kesällä hän synty ni hyvät kelit nyt tehdä kaikkee. Mut oli taas liian helppo ratkasu, kun bussilla pääsee ilmaseks, kun on lastenvaunut.”

Hyvistä aikeista huolimatta arkiliikuntakin jäi äitiysloman aikana melko niukaksi. Lapsen ollessa noin kaksivuotias Riikka päätti ryhdistäytyä ja hankkia kuntosalikortin. Alkuvaiheessa hän kävi salilla yhdessä kaverinsa kanssa, joka kannusti liikkeelle. Kuntosaliharrastus jatkui puolentoista vuoden ajan vaihtelevalla innokkuudella. Käyntikertoja oli keskimäärin kerran tai pari viikossa. Viime aikoina kuntosaliliikunta ja yleensäkin rasittava liikkuminen, kuten juoksulenkkeily, on tuntunut vaikealta ja liikkuminen ylipäätään on ollut vähäistä. ”Nyt se on ollu melkein puol vuotta sit siirrettynä mun kaverille se kortti, et en oo käyny siel nytte. Mut et aina liikunnan jälkeen tulee paha olo ja sit päänsärky loppupäiväks. Ni se vähän vie sitä intoo sit käydä missään. ...Niin. Ja sit viel joku juoksulenkki – no se lyhyt juoksulenkki, minkä mä kävin tekemässä, niin kylhän mulla oli loppupäivän ihan kammottava olo, et ei siihen mitkään buranat auttanut.” Selitystä liikunnan jälkeiselle huonovointisuudelle ei ole löytynyt, vaikka Riikka on hakenut vaivoihinsa myös asiantuntija-apua. Riikan esimerkki kuitenkin osoittaa, että liikuntaan liittyy toisinaan myös negatiivisia tuntemuksia, joita ei yleensä tuoda esiin liikuntavalistajien puheissa. Liikunnan puolestapuhujat saattavat sen sijaan kyseenalaistamatta markkinoida kuntoliikuntaa harrastuksena, jolla on yksinomaan myönteisiä vaikutuksia etenkin nuorten elämään (McDermott 2007).

Riikan kertomuksessa tulee esiin monta erilaista syytä liikunnan loppumiseen. Edellä mainittujen syiden lisäksi yksi merkittävä syy Riikan mukaan on se, ettei hän voi liikkua silloin kun haluaa. Yksinhuoltajana täytyisi olla erityisen suunnitelmallinen liikuntaharrastuksen aikatauluttamisessa. Silti Riikka uskoo, että pystyisi kyllä lisäämään arkiliikuntaa esimerkiksi pyöräilemällä töihin ja lapsen päivähoitopaikkaan, mutta viitseliäisyyttä sellaiseen ei tahdo löytyä, koska matkoihin kuluisi aikaa paljon nykyistä



enemmän. Itsekriittisesti hän toteaaakin monien mainitsemiensa esteiden olevan tekosyitä, ja kysymys on enemmän siitä, ettei liikunnasta ole tullut hänelle elämäntapaa tai tottumusta, vaikka liikunta sinänsä kiinnostaa. Riikka tuntuu potevan jossain määrin huonoa omaatuntoa saamattomuudesta, ja liikkumattomuutta koskeva huoli liittyy pääasiassa ”ulkonäköön sekä sit peruskuntoon, et miten mä pystyn tommosia tavallisia arkisia juttuja tekemään tulevaisuudes vanhemmalla iällä, jos mä nyt en harrasta mitään liikuntaa”. Omaatuntoa kalvaa toisinaan, kun hän vertaa omaa ajankäyttöään liikuntaa harrastavan työkaverinsa päivärutiineihin. Työkaveri on onnistunut kiireistä huolimatta löytämään aikaa liikunnalle.

Meil on töissä yks sellainen nuori mies, kun se kerro, et hän on nyt alottanut liikkumaan enemmän. Hän herää kuudelta ja vetää saman tien juoksukampeet jalkaan ja käy puolen tunnin lenkin tekemäs ennen kun hän lähtee kouluun. Sit kun hän pääsee koulusta, hän käy punttisalilla ja sit hän tulee töihin. Joo. Ni sit siin vaihees tulee sellanen fiilis, et miks mä en tee ees jotain. Tavallaan mä ajattelen, et voi kun pääsis itekin siit suoraan sängystä lähteen juoksulenkille! Mut oonhan mä ollu siin tilanteessa, et mul on ollu sitä aikaa ja mahdollisuuksii, enkä mä oo siltikään lähteny. En mä missään syyllisyydessä ryve päivittäin, mut se on ehkä siel taka-alalla, et ”pitäis”, semmonen ajatus.

Riikan tapaan myös Laura inhosi kilpailemista. Hän kertoo silti pärjänneensä koulun kilpailuissa hyvin, mutta selittää tämän johtuneen suureksi osaksi siitä, että oli jo ala-asteella selvästi muita pidempi. Koulukisojen lisäksi Laura menestyi lapsena myös kotipitäjän maastojuoksu- ja hiihtokilpailuissa.

No meit oli kauheen vähän, mut pärjäsin niissäkin ihan hyvin. Sillon olin tosi aktiivinen alakoulussa, mut kaikki muuttu, kun kuudennen ja seiskaluokan välissä muutettiin kaupunkiin. Ja sit jotenkin lamaanutus, ettei löytänyt mitään konsteja, et vanhat harrastukset jäi ja sit uusia ei tahtonut löytyy. Niin sitten mä yritin käydä jossain tanssikursilla ja jossain potkunyrkkeilykursilla, mut ne oli vaan ne kurssit, eikä sit ollut muuta.

Lauralla liittyy liikuntaan ristiriitaisia ajatuksia. Vaikka Laura sanoo inhonneensa kilpailua, vaikuttaa hän olleen tosiasiasa varsin kilpailuhenkinen, koska erityisesti kilpailussa häviäminen tuntui olleen aina tuskallista. ”Mä inhosin kilpailuu, koska siin saatto just käydä ilmi, ettei pärjää. Ja jos

on riski, ettei pärjää, ni sit ei kilpailla kiitos ollenkaan tai lasketa pisteitä (naurahtaa).” Lauran lapsuuden liikuntakokemuksista saattaa löytyä eräs selitys sille, miksi hän on kokenut kilpailun vastenmieliseksi. Laura kertoo harrastaneensa ala-asteen ensimmäisinä vuosina balettia, josta hän oli ollut innoissaan. Parin vuoden harrastamisen jälkeen oli kuitenkin siirryttävä itseään huomattavasti vanhempien harrastusryhmään, ja tämä oli merkittävä käännekohta, jolloin suhtautuminen lajia kohtaan muuttui. ”Et se kolmas vuosi, kun mä olin vasta yhdeksän vuotta, kun mä alotin sen lukuvuoden, niin mut oli siirretty samaan ryhmään, missä oli mun kolme vuotta vanhempi serkku ja vanhin siin ryhmässä oli – mitä seitsemän vuotta vanhempi. Ja enhän mä nyt pärjännyt niitten kans mitenkään. Ni sit mä rupesin inhoomaan sitä lajia ja lopetin.”

Kyselyssä Laura vastasi myös, ettei hän pidä valmentajista ja ohjaajista, mikä osaltaan oli vähentänyt kiinnostusta liikunnan harrastamiseen. Haastattelussa hän kuvailee tarkemmin, miten negatiivinen käsitys valmentajista on syntynyt. Lauralle on jäänyt erityisesti mieleen balettiohjaajan ankaruus. ”No varsinkin tää baletin harrastus, että se opettaja oli ihan karmee. Et se vaati ihan hirveesti pieneltä muksulta, joka oli siel yhdeksänvuotias kuustoistavuotiaiden kanssa, ni oli kyl semmonen, et pitäkää tunkkinne, et tää ei oo enää kivaa.” Lauran kertomus osoittaa, että liikunnallisesti lahjakkaankin lapsen liikuntainto voi sammua, jos hän joutuu epäreiluun vertailutilanteeseen, jossa ei oteta huomioon lapsen kehitystasoa. Kielteiset kokemukset voivat lisäksi vaikuttaa vielä vuosien päästä siihen, miten itse kukin reagoi erilaisiin tilanteisiin liikuntaharrastusten parissa. Laura kertoo aloittaneensa yliopisto-opintojen alkuvaiheessa kamppailulajin harrastamisen, mutta into siihenkin tyrehtyi melko nopeasti, koska touhu alkoi tuntua liian suorituskeskeiseltä ja vaativalta. ”Ja just se, et monissa lajeissa pyritään siihen kilpailuun, mist mä en pidä sit lainkaan. Että kun joskus meni sinne potkunyrkkeilyyn alkeiskurssille. Alkeiskurssi oli kivaa, mut sen jälkeen, kun piti vaihtaa siihen niin kun harrastajien ryhmään, mis rupes saamaan ihan tosissaan turpaansa. Jotkut tähtäs sinne niin kun kehään. Sekin oli, kun en mä haluu todellakaan sinne kehään, että just niin kun puuttu se omaehtisuus siit toiminnast sit. Että edelleen sitä mielummin ns. leikin varjolla liikkuis, kun silleen tavoitteellisesti johonkin kisoihin.”

Kauravaaran (2013, 225) mukaan kaveripiiriin muodostama lähikulttuuri vaikuttaa nuorilla siihen, millaisista asioista arki koostuu ja



mitä pidetään merkityksellisenä. Laurankin tapauksessa kaveripiirillä tuntuu olleen melkoisesti vaikutusta siihen, miten hän suhtautuu liikuntaan. Yläasteella Lauran kavereista puolet oli kovia liikkumaan ja toinen puolikas vähemmän liikunnallisia. Laura kertoo samaistuneensa siihen kaverijoukkoon, joka ei harrastanut liikuntaa. Tämä puolestaan ”vaikutti sillai niin kun negatiivisesti, et ’noi on noi liikkujat ja me ollaan näit tälläsiä tavallisia pulleroisia’. Mut sit kuitenkin näitten tavallisten pulleroistenkin kans käytiin just jossain kokeilemas jotain tunteja tai kurseja. Ja sit lukioikäsenä jotkut, aika moni kavero kävi just näissä ryhmäliikuntatunneilla. Ja sit mäkin yritin, koska kaikki puhus sitä. Mun mielest se oli vaan kamalaa. Kävin vaan yhdellä bodypumppi tunnilla ja se oli hirveetä. ...Siin ei niinku pärjänny yhtään ja sit ku se opettaja tuli mulle huutamaan, niin sit tota muut jäi tuijottamaan, et eks sä nyt osaa.”

Laura oli kyselyvastauksessaan todennut yhdeksi tärkeimmistä vähäisen liikunnan harrastamisen syistä sen, ettei hän nauti harjoittelusta. Liikunnan jälkeinen hyvä olo oli Lauralle pelkkä myytti. ”Joo usein se on sitä, et miettii, et miks helvetissä mää tänne meen, et tää on vaan kurjaa. Ja sit niin kun se liikunnan jälkeinen euforia niin mä mietin, et mistä semmonenkin höpöjuttu on keksitty – ei ole. Et niin kun liikunnan jälkeen on vaan niin kun kuollut, ei muuta. Se olis kyl kauheen siistii, jos sais, mut ei tapahdu. Et ainut siin on se helpotus, et ei tarvii käydä taas niin kun 48 tuntii.”

Vastenmielisyys tiettyjä urheilulajeja kohtaan liittyy usein aiempiin negatiivisiin kokemuksiin. Vaikka Laura oli pärjännyt koulun kilpailuissa ja ollut liikunnallisesti lahjakas, oli hänelle silti kasaantunut jumppa- ja balettituntien ohella kielteisiä kokemuksia useamman muunkin liikuntalajin parissa. Esimerkiksi juokseminen oli Lauran mielestä tuntunut aina liian rasittavalta puuhalta ja hiihtämiseenkin liittyi pääasiassa huonoja muistoja.

Mä en oo varmaan koskaan hiihtänyt muuten kun tiäks kilpaa jonkun kanssa. Jos ei muuten, ni veljen kanssa kilpaa. Tai isompien serkkujen kanssa kilpaa tai sit siel hiihtokilpailuissa tai koulun hiihtotunneilla tai kuinka vaan, niin se on aina ollut sillai verenmaku suussa ja pyörtymispisteessä, et silmissä sumenee. Sitten viimeisen kerran, kun mä hiihdin oli just tän entisen poikaystävän perheen kanssa, kun ne oli laskettelemassa. Niin ne oli hankkinut hiihtovarusteet mulle sitä varten, et ne pistää ton mätisäkin liikkeelle. Mä hiihdin kolme kilsaa ja siin oli kolme kilsaa liikaa, et se oli ihan kamalaa. Se ei vaan edenny.

Aikuisiällä Lauran mukavimmat liikuntakokemukset liittyivät työpaikka-liikuntaan. Työntekijöillä oli kerran viikossa tapana kokoontua pieneen toimistojumppahetkeen. ”Se oli vaan keskiviikkosin ennen lounasta, ni se yks toimistojen välinen aula vallattiin ja sit tää ohjaaja toi sinne sitten mankan ja rupesi vetämään semmosia sarjoja siinä, että aukeaa hartiat ja vähän venytellään sieltä täältä... ...Mut nyt se on just lähtenyt firmasta se ohjaaja hiljattain. Niin sen kyllä huomaa, ettei oo enää sitä viikottaista jumppaa, kun alkaa oleen ihme jumeja. Se oli hirveen hauskaa. ...Ja siinä se vertailu ei haitannut, koska kaikki muutkin oli yhtä kankeita kuin minä.”

Harrastuksen päättymisen monet syyt

Jennan liikuntaharrastusten päättymiseen oli useampiakin syitä. Jalkapallon pelaaminen päättyi lukioon siirtymisen vaiheessa. Jennan mukaan jalkapallo ”oli mun henki ja elämä tosa viel muutama vuos aikaa, mut sit koulu vei voiton. Et ei riittäny aika enää.” Koulun ohella toinen lopettamisen syy liittyi erimielisyyksiin valmentajan kanssa. Jenna kertoo, ettei tuolloin edes harkinnut joukkueen vaihtamista, vaan lopetti pelaamisen saman tien. Kolmas lopettamisen syy oli se, että ”siihen tuli toki se teini-ja murrosikä. Niin kun ne vaikutti varmaan aika pitkälti kans sit. Tuli poikaystävät kuvioihin ja ei kerenny reeneihin enää, ku piti olla jossain treffeil. Esimerkiks kolme tyttöö meijän joukkueest sai potkut sen takii, ku ne turnaukses keskittys enemmän poikiin ku pelaamiseen.”

Myöhemmin haastattelussa Jenna mainitsee vielä yhden merkittävän tapahtuman, joka lopulta johti harrastuksen päättymiseen. ”Ja sit siin joukkuees pelas valmentajan tyttäriä, ni se alko olee mul hiukan liikaa. Ne oli hiukan suoranasasii ja kovapäisii likkoi. Yks niist työist huusi mul ihan suoraa, et ’juokse läski’. Se tais olla se peli, ku mä sit... Sen pelin jälkeen mä en käyny pelaamas enää.” Jenna kertoo tyttöjen olleen voitonahtoisia ja kilpailuhenkisiä pelaajia, jotka saattoivat ehkä kuvitella olevansa jotenkin etuoikeutetussa asemassa, ja sen vuoksi he myös määrällivät muita pelaajia. Jennan ja valmentajan näkemykset pelaamisesta olivat erilaiset, ja sen vuoksi touhu oli ollut jo pitkään ”vähän sellast niin sanotusti pakkopullaa. ...Mää pelasin sil periaatteel, et on tärkeet pitää hauskaa, et ei se voitto oo tärkeint. Valmentajan mielest se voitto



oli tärkeint. Ni meil ei oikein kohdattu nää meidän näkemykset. Tuli vähän erimielisyyksiä niistä asioista aina välillä.”

Pian jalkapalloharrastuksen päättymisen jälkeen Jenna alkoi seurustella liikuntaa vieroksuvaan nuoreen miehen kanssa. Tämä vaikutti myös Jennan liikunnan harrastamiseen ja yleiskuntoon. Jenna kuvailee poikaystävänsä olleen reilusti ylipainoinen ”laiskan pulskahko kaveri”, joka ”ei tykännyt tosta liikunnasta sit ei niin kun yhtään. Ni ei me sit oikeestaan liikuttukaan mihinkään. Ni siin tuli sit niit kilo kerrytettyy sopivasti... Neljätoista kiloohan siin tuli lissää sit sinä aikana, et kun seurusteli.”

Jalkapalloharrastuksen päätyttyä Jenna aloitti vanhempiansa tuttavien suostuttelemana painonnostoharrastuksen. Harrastusta kesti pari vuotta, mutta Jenna ei oikein koskaan tuntenut oloaan kotoisaksi yksilölajin parissa. Hän toteaa pitäneensä ”enemmän noista joukkuelajeista, kun on se joukkueen turva siinä mukana. Ku sä olet yksin, ni ei sul o muuta kun se valmentaja, ni se ei paljo auta. ... Mä en koskaan oo ollu sellanen, joka halua olla esillä. Ni siin on sit se muukin joukkue loistamassa, kun sinä itse. Sen takii mä lopetin painonnoston just, koska se on yksilölaji. Niin mä en tykkää siitä, et kaikki katset kohdistuu muhun just. Siit mä en tykkää ni mä olin ihan sillai, et mä haluan pois. ... No siin kisatilanteessakin sä seisoi yksin siin lavalla nostamas niitä. Kaikki kattoo sua. Ei hyvä. Tuli kauheet paineet.”

Vielä tämänkään jälkeen Jenna ei hylännyt urheilua kokonaan, vaan laji vaihtui taas toiseen. Siskonsa esimerkkiä noudattaen Jenna päätti hakeutua salibandyjoukkueeseen. Salibandyn pelaamista kesti noin vuoden verran, mutta sen jälkeen harrastus oli pakko lopettaa, koska liikenneonnettomuudessa loukkaantunut selkä ei kestänyt lajin rasitusta ja lisäksi vanhat urheiluvammat vaikeuttivat pelaamista. ”Mut tota kovalta lattialta aina, niin ei mun selkä kestänyt sitä yhtään. Ja sit mul on rasitusvammat molemmilla polvilla. No ne tuli jalkapallosta silloin aikoinaan. Niin ne ruppee jossain kohtaa aina välillä kiukuttelemaan kans, et mä oon joutunu niitten takii oleen välillä sairaslomalla töistäki. Ja ton selän takia joutunu olemaan. Et mul on tota pääosin nää kaikki liikuntavammat... Tai tuki- ja liikuntaelinsairaudet, niin ne on tullu jalkapallon aikaa.”

Uudelleen aloittamisen vaikeus

Haastatteluhetkellä kaikkien kolmen naisen suhde liikuntaan oli samantapainen, eli periaatteessa kaikilla oli halua lisätä liikuntaa, mutta käytännössä säännöllisen harrastuksen aloittaminen tuntui olevan vaikeaa. Myös terveellisiin elämäntapoihin suhtautumisessa oli yhtäläisyyksiä. Jokainen kertoi olevansa tietoinen terveellisten elämäntapojen tärkeydestä, mutta silti he eivät kaikilta osin noudattaneet suosituksia.²⁷ Laura toteaa sisäistäneensä suositukset, ”mut toisaalta ne luo pientä painetta, niin kun että pitäis ruveta harrastamaan ja tehdä edes jotain, mutta sit mä koen siit huonoo omaatuntoo, kun mä makaan sohvalla ja se tulee mieleen, että ai niin, että millon on viimeks käyttäny lenkkitosuja. ... Mä pyrin syömään mahdollisimman terveellisesti, et välttelen teollista ruokaa ja syön kasviksetkin mieluiten raakana ja tälle, et niin kun mä yritän niin kun noudattaa mahdollisimman terveellistä ruokavalioo. Mutta päihteen käyttö saattaa olla se heikko lenkki. Et tupakoin ja käyn viikottain ’radalla’.”

Lauran mielestä liikuntaharrastuspaikoissa pitäisi olla mahdollisuus käydä kokeilemassa eri lajeja ilmaiseksi kerran, jotta voisi vasta sen jälkeen päättää, onko valmis sitoutumaan pitkäksi aikaa maksamaan osallistumismaksuja. Laura voisi ajatella aloittavansa liikunnan harrastamisen, jos liikuntapaikka olisi kodin lähellä eikä harrastaminen maksaisi kovin paljoa. Hän sanoo myös saavansa toisinaan liikuntainnostuksen puuskiä ja käyvänsä jonkin aikaa lenkkeilemässä, mutta into laimenee melko nopeasti. ”Mä saan suurin piirtein joka kevät sellasen innostuksen, et mä rupeen juoksemaan ja sit mä käyn ehkä kuukauden verran lenkeil joka toinen päivä, kunnes tulee joku este, et mä oon kipee, krapulas tai tenttejä tai jotain muuta vastaavaa tai tulee ulkomaanmatka, et se katkee se putki. Ja sit kun se putki katkee, ni sit se odottaa taas ens vuoteen.” Lauran mukaan juoksulenkeillä käyminen saa aikaan tunteen siitä, ”että on parempi kontrolli elämään ja on semmonen tehokas olo.” Puoliksi leikillään hän kertoo vielä muistavansa aina ”pitää siit kovaa metelii,

27 Myös kyselytulosten perusteella enemmistö vähän liikkuvista nuorista (n. 90 %) pitää terveellisiä elämäntapoja ja siihen liittyviä tekijöitä vähintäänkin melko tärkeinä asioina. Monilla heistä (41 %) oli myös aikomus lisätä liikunnan harrastamista, mutta he eivät vain syystä tai toisesta olleet onnistuneet aikomuksessaan.



sillon kun mä käyn urheilemassa, et kaikki tietää, et mul menee nyt kauheen hyvin.”

Vaikka Laura ei ehkä kovin tosissaan olekaan kertoessaan, miten hän satunnaisesti heräävän liikuntainnostuksen aikana leveilee kavereilleen, antavat kommentit kuitenkin viitteitä, että aktiivisia kuntoilijoita ja liikunnan harrastajia saatetaan yleisemminkin pitää jollakin tavalla muita parempina ja vastuullisempina ihmisinä, koska he huolehtivat muun muassa terveydestään, ulkonäöstään ja työkunnostaan. Toisaalta vähän liikkuvat ihmiset voivat suhtautua liikunnan parissa hikoilijoihin joskus myös negatiivisesti. Laurallakin suhtautuminen aktiivikuntoilijoihin on kaksijakoista.

Toisaalt mä mietin, et ne on ihan kahjoja, et ne hukkaa vähäistä vapaa-aikaansa niin kun johonkin punttisalilla rehkimiseen. Toisaalta mä katson niit ylöspäin silleen hieman, että ne saa aikaseks. On siin pieni sellanen imagoero, et näyttää, et ne saa enemmän aikaseks ja on aktiivisempia.

Myös Jenna toteaa terveellisiä elämäntapoja koskevista suosituksista, että ”kyl ne ihan hyväks olis, mut tota mä poltan itse ja vedän tota colaa tossa. Se on mulle kahvia, et sen avul mä pysyn hereillä. Mut alkoholia mä en juo. Ja mul ei minkään valtakunnan ruokavalioo oo, et mä syön sit kun silt tuntuu.” Riikka puolestaan sanoo noudattavansa elämäntapasuosituksia vaihtelevasti ja pitää suurimpina paheinaan suklaata ja iltasyömistä. Suurta syyllisyyttä hän ei tunnusta asiasta tuntevansa. ”Mä oon sitä naureskellut, kun kattoo jotain niit painonpudotusohjelmia, et kyl sit hyväl omal tunnoil voi syödä hampurilaista, kun kattoo, et en mä oo tommonen vielä. En mä kyl koe syyllisyyttä siitä mitä ulkoo päin tulee, mut ehkä ne on ne omat standardit, et sit jos menee niitten alle, ni siit itteensä pettyy.” Vaikka painonpudotusohjelmien tarkoituksena on ehkä kannustaa ylipainoisia lisäämään liikuntaa ja noudattamaan terveellisempää ruokavaliota, näyttää niiden vaikutus ainakin Riikan kohdalla olleen melkein päinvastainen.

Hyvässä fyysisessä kunnossa pysyäkseen ei välttämättä tarvitse harastaa erikseen kuntoliikuntaa, koska riittävä fyysinen rasitus voidaan saavuttaa myös muulla tavoin. Kuntoliikunnan puutetta voi aina paikata arkiliikunnalla ja kulkemalla esimerkiksi työmatkat kävellen tai pyöräillen. Kaikilla kolmella arkiliikunta on kuitenkin jäänyt melko vähäiseksi.

Lauralla ei ole perhettä eikä puolisoa, joten hän voi vapaasti päättää oman ajankäyttönsä töiden jälkeen. Voimia liikunnan harrastamiseen ei silti työpäivien jälkeen tunnu olevan, vaikka nykyinen työ ei olekaan fyysisesti raskasta. ”Ihan hirveet tunnustaa, koska se kuulostaa niin laiskalt, jos mä oon rehellinen. Oikeesti se menee työpäivän jälkeen niin, et mä hankin ittelleni ruokaa ja sen jälkeen nukun niin ku ihan pitkiä aikoja tai roikun tietokoneella tai teen käsitöitä.” Lauran arkiliikunta rajoittuu lähinnä lyhyisiin kävelymatkoihin, ja arkirutiineihin kuuluu hissittömän talon neljänteen kerrokseen kulkeminen kävellen. Nuorempana Laura myös pyöräili aina joka paikkaan, mutta sen jälkeen, kun hän joutui pyöräillessään liikenneonnettomuuteen, on sekin liikuntamuoto jäänyt pois.

Riikan ja Jennan tilanne on Lauraan verrattuna hyvin erilainen, koska molemmilla on leikki-ikäinen lapsi, joten ylimääräinen aika kuluu suurelta osin lasta hoitaessa ja kotitöiden parissa. Riikan menemisiä rajoittaa lisäksi yksinhuoltajuus, joten arjen pyörittäminen vienee Jennaankin verrattuna enemmän aikaa ja energiaa. Riikan työ on fyysisesti melko rasittavaa, koska siinä joutuu olemaan koko päivän jalkojen päällä, ja työhön liittyy myös painavien laatikoiden nostelua. Tämä saattaa osaltaan vähentää intoa liikunnan harrastamiseen työpäivän jälkeen. Kuntoliikunnan puuttumisen ohella myös Riikan arkiliikunta on tällä hetkellä olematonta, ja auton hankkimisen jälkeen lyhyetkin matkat taittavat autokyydillä. Toisaalta Riikka toteaa, että autolla olisi nyt helppo lähteä esimerkiksi kuntosaleille, koska pitkä matka liikuntapaikoille ei enää entiseen tapaan rajoita niihin menemistä. Vaikka Riikka ei itse harrasta liikuntaa, on hän opastanut lapsensa liikuntaharrastuksen pariin jo pienestä pitäen. Alle kouluikäinen poika harrastaa salibandyä aivan kuten äitinsäkin aikoinaan. Tämä osoittaa hyvin, miten urheiluharrastus siirtyy usein sukupolvelta toiselle ja lapsi on helpompi viedä sellaisen harrastuksen pariin, jota vanhemmat ovat joskus itse harrastaneet.

Jenna liikkuu työssään paljon autolla, mutta hän arvioi työnsä olevan fyysisesti melko rasittavaa, koska työtehtävissä joutuu myös kävelemään ja kantamaan tavaroita. Vapaa-ajalla liikunta rajoittuu lapsen kanssa ulkoiluun ja koiran kanssa lenkkeilyyn. Polkupyörää Jenna ei edes omista tällä hetkellä. Siksi lyhyetkin matkat tulee kuljettua autolla. Jennan mukaan kehotuksia lähteä liikkumaan on tullut monestakin suunnasta. Muun muassa lääkäri on suositellut hänelle liikuntaa ja painon pudottamista. Jenna kertoo myös isänsä ”marmattavan” vähäisestä liikkumisesta usein,



vaikka tämä ei itsekään liiku kovin paljoa. Kehotukset eivät kuitenkaan ole auttaneet löytämään motivaatiota liikkumiseen. Liikunnan lisääminen on toki käynyt Jennan mielessä, mutta hän kokee harrastuksen aloittamisen vaikeaksi. Ylipäätään elämäntapamuutoksiin on vaikea ryhtyä yksin.

Mun on tosi vaikee lähteä simmoseen juttuun, mistä mä en tunne ketään. Olen sen verta viel niin kun sisäänpäinkääntynyt, et ei o kovin helppoo mennä niin kun mihinkään uuteen jengiin ihan tost noin vaan. Et jos ois joku kavero – jos siin ois ykskin kavero se olis tosi paljon. ...Tarttis olla joku vahtimas koko ajan niin kun selän takana mitä pistää suuhus ja mitä tekee ja joku potkimas pihalle ja tälleen. Mut semmost nyt ei oo, kun ei mun mieskään hirveen liikunnallinen oo. Et se käy vaan iltalenkeillä koiran kans. Viikonloppusin joskus harvoin päivällä. Mut ei o kukkaan potkimas persuksil.

Sekä Laura, Riikka että Jenna ovat tavallaan vieraantuneet liikunnasta ja urheilusta, vaikka ovatkin aikoinaan nuorena ja lapsena olleet aktiivisia liikunnan harrastajia. Penkkiurheilukaan ei heitä nykyään tunnu erityisemmin kiinnostavan. Kaikki mainitsevat silti seuraavansa satunnaisesti esimerkiksi jääkiekkoa ja suurimpia urheilukilpailuja. Eniten mielenkiintoa jääkiekkoon on Jennalla, koska hänen kavერიpiirissään on innokkaita penkkiurheilijoita. Sen sijaan Jennan mies vaikuttaa suhtautuvan urheiluun ja penkkiurheiluun pilkallisesti nimittämällä jääkiekkoa kypäräbaletiksi ja jalkapalloa mänttikuulaksi. Lauran ja Riikan kavereista useimmat eivät ole innokkaita penkkiurheilijoita, joten kaverien kanssa keskustellaan aivan muista asioista. Laura kertoo, että hän saattaa joskus katsoa sellaisia lajeja, joita itsekään on aikoinaan harrastanut. Toisaalta hän toteaa, että ”penkkiurheilulla ei oo kyl hirveesti ollu merkitystä omiin harrastuksiin, että se ei oo yhtään inspiroinut katsoo niitä ammattilaisia”.

3.4 YHTEENVETO VÄHÄN LIKKUVIEN NUORTEN LIIKUNTAELÄMÄKERROISTA

Edellä esitettyjen vähän liikkuvien nuorten liikuntaelämäkertojen mukaan varhaislapsuus on liikunnallisesti vireää aikaa, sillä kaikki muistelivat olleensa lapsena vähintään melko aktiivisia liikkujia. Kertomusten perusteella on tietysti mahdotonta arvioida nuorten tosiasiallisen liikkumisen määrää,

ja todennäköisesti heidän keskinäiset eronsa varhaislapsuuden aikaisen liikkumisen määrässä ja rasittavuudessa ovat olleet melko suuria. Koska menneisyyttä tulkitaan aina nykyhetken tilanteesta katsoen, saatetaan lapsuusaika muistaa liikunnallisesti erittäin aktiivisena vaiheena juuri sen vuoksi, että muisteluhetkellä aikuisiässä liikuntaa ei harrasteta juuri lainkaan. Joka tapauksessa nuorten kertomukset ovat uskottavia siinä mielessä, että monien kohdalla lapsuusaika on ollut liikkumisen näkökulmasta heidän elämänsä aktiivisinta aikaa. Nuorten kertomukset vastaavat tältä osin myös kyselyssä saamiamme tuloksia.²⁵ Tästä huolimatta viimeistään aikuisikään mennessä kaikki olivat eri syistä johtuen passivoituneet liikunnallisesti.

Nuorten liikuntaelämäkertojen perusteella liikunnallisen identiteetin kehittymisen kannalta erityisen merkityksellisiä ovat varhaislapsuuden jälkeiset liikuntakokemukset koulussa ja urheiluseuroissa. Koulutien aloittaessaan monet lapset astuvat ensimmäistä kertaa elämässään tutusta ja turvallisesta kotiympäristöstä isoon lapsijoukkoon, jossa heidän taitojaan ja osaamistaan vertaillaan kaikilla oppitunneilla muiden samanikäisten kanssa. Vertailuasetelma näyttää korostuvan erityisesti liikuntatunneilla, koska suoritusten arvioinnin ja kilpailun katsotaan kuuluvan oleellisena osana urheiluun.

Nuoret luokiteltiin heidän liikuntasuhteensa, liikunnallisen identiteettinsä ja liikuntakokemustensa perusteella kolmeen ryhmään; liikunnan ulkopuolisiin, liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuviin ja entisiin liikunnan sisäpiiriläisiin (taulukko 10). Suhtautuminen esimerkiksi kilpailuun ja liikuntasuoritusten vertailuun oli eri ryhmissä hyvin erilaista. Liikunnan ulkopuoliset olivat jääneet jo alakouluikässä muiden varjoon liikuntatunneilla ja kokeneet vertailun ja kilpailun nurjan puolen omakohtaisesti. Tämä sai heidät tuntemaan huonommuutta liikuntatunneilla ja suhtautumaan liikuntatunteihin kielteisesti. Kokemusten myötä heille oli muodostunut hauras liikunnallinen identiteetti ja tunne, etteivät he pärjää liikunnan maailmassa. Tämä selittää myös sen, miksi he eivät olleet erityisemmin kiinnostuneet harrastamaan liikuntaa urheiluseurassa.

25 Vuonna 2003 toteutetussa kyselyssä suurin osa vanhemmista oli arvioinut lastensa olevan vähintäänkin melko aktiivisia liikkujia, ja vastaavasti vuoden 2013 seuranta-kyselyssä suurin osa vastaajista arvioi olleensa fyysisesti aktiivisia alle kouluikäisinä. Myös aiemman tutkimustiedon perusteella leikki-ikäisten lasten tiedetään liikkuvan jopa kaksi kolmasosaa ulkona viettämästään ajasta (ks. Tähtinen ym. 2007).



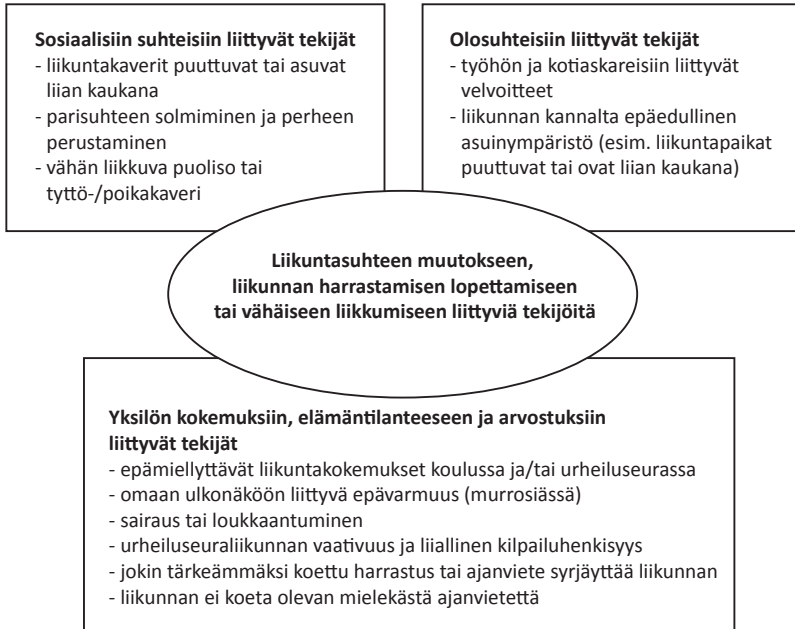
Taulukko 10. Vähän liikuntaa harrastavien nuorten ryhmät ja niiden ominaispiirteitä.

	LIIKUNNAN ULKOPUOLISET (Liikunnan sijasta muihin harrastuksiin suuntautuneet nuoret)	LIIKUNTAAN RISTIRIITÄISESTI SUHTAUTUVAT (Kilpailiikuntaan kyllästyneet nuoret)	ENTISET LIIKUNNAN SISÄPIIRILÄISET (Kilpailuhenkiset entiset juniori-urheilijat)
Liikunnallinen identiteetti	Hauras liikunnallinen identiteetti. Kokivat olleensa huonoja liikunnassa	Ristiriitainen liikunnallinen identiteetti. Eivät pitäneet itseään erityisen urheilullisina, mutta eivät myöskään väheksyneet liikunnallisia taitojaan	Vahva liikunnallinen identiteetti. Kokivat olleensa aina hyviä liikunnassa
Vanhempien suhtautuminen liikuntaan haastattavien lapsuudessa ja nuoruudessa	Vanhemmat saattoivat suhtautua liikuntaan myönteisesti, mutta eivät olleet erityisemmin kannustaneet lapsiaan urheiluharrastuksiin. Vanhemmat itse eivät olleet liikunnallisia	Useimpien vanhemmat suhtautuivat myönteisesti lastensa liikunnan harrastamiseen. Osa vanhemmista liikkui myös itse aktiivisesti.	Vanhemmat suhtautuivat myönteisesti liikunnan harrastamiseen ja tukivat lasten liikunnan harrastamista. Osa vanhemmista liikkui myös itse aktiivisesti.
Liikuntakokemukset	Liikunnan ja etenkin koululiikunnan parissa enemmän kielteisiä kuin myönteisiä kokemuksia	Liikunnan parissa sekä kielteisiä että myönteisiä kokemuksia	Liikunnan parissa runsaasti myönteisiä kokemuksia
Seuraliikunnan harrastaminen ja kilpailuun suhtautuminen	Lyhyitä jaksoja lukuunottamatta eivät olleet harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa. Eivät pitäneet kilpailemisesta.	Olivat harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa. Ristiriitainen suhtautuminen kilpailemiseen	Olivat harrastaneet useita vuosia liikuntaa myös urheiluseurassa ja kilpailivat mielellään
Vähäiseen liikunnan harrastamiseen liittyviä tekijöitä	Vähäinen liikunnan harrastaminen johtui pääasiassa kiinnostuksen puutteesta ja mielenkiinto oli kohdistunut jo lapsena muihin harrastuksiin.	Vähäinen liikunnan harrastaminen oli yhteydessä kilpailiikuntaan kyllästymiseen ja elämäntilanteen muutoksiin (työ, perhe/ yksinhuoltajuus)	Vähäinen liikunnan harrastaminen oli yhteydessä elämäntilanteen muutoksiin ja ajan puutteeseen (työ, perhe, aikaa vievä harrastus)
Arkiliikunnan määrä haastatteluhetkellä	Arkiliikuntaa satunnaisesti	Arkiliikuntaa satunnaisesti	Arkiliikuntaa satunnaisesti
Suhde penkkiurheiluun haastatteluhetkellä	Penkkiurheilua satunnaisesti tai ei lainkaan	Penkkiurheilua satunnaisesti tai ei lainkaan	Penkkiurheilua paljon tai jonkin verran
Tulevaisuudennäkymä liikunnan kannalta	Liikunnan harrastaminen ei todennäköisesti tule lisääntymään jatkossakaan, koska liikunta ei tunnu riittävän kiinnostavalta ajanvietteeltä	Liikunnan harrastaminen saattaa lisääntyä elämäntilanteen muutosten myötä, jos löytyy sopiva laji, jota voi harrastaa ilman suorituspaineita	Liikunnan harrastaminen tulee todennäköisesti lisääntymään elämäntilanteiden muutosten myötä, koska liikuntaan liittyy paljon myönteisiä kokemuksia, eikä kiinnostus liikuntaa kohtaan ole missään vaiheessa sammunut kokonaan

Liikuntasuhteensa perusteella ulkopuolisten ja entisten sisäpiiriläisten välimaastoon sijoittuneet nuoret nimesimme liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuviksi. Liikunnan ulkopuolisista nuorista poiketen he kaikki olivat jossakin vaiheessa elämäänsä olleet kiinnostuneita liikunnasta ja harrastaneet liikuntaa myös urheiluseurassa. Liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuvilla oli kuitenkin paljon myös kielteisiä liikuntakokemuksia ja epävarmuutta omasta osaamisesta. Heidän liikunnallista identiteettiään voi näin ollen nimittää ristiriitaiseksi. Vaikka he olivat pärjänneetkin koululiikunnassa varsin hyvin, oli liikuntatunteihin liittynyt myös häpeän tunteita sekä epäonnistumisen ja nolatuksi tulemisen pelkoa. Ulkopuolisten tapaan hekään eivät olleet koskaan pitäneet kilpailemisesta. Tämä oli kaikilla ollut myöhemmin yhtenä osasyynä liikuntaharrastusten lopettamiseen.

Entisiksi liikunnan sisäpiiriläisiksi nimesimme entiset junioriurheilijat, jotka olivat jo pienestä pitäen liikkuneet paljon ja joilla oli paljon myönteisiä kokemuksia liikunnan parista. Heille oli kokemusten myötä kehittynyt vahva liikunnallinen identiteetti. Entiset sisäpiiriläiset olivat olleet aina innolla mukana kilpailussa ja pärjänneet hyvin sekä liikuntatunneilla että vapaa-ajan liikuntaharrastuksissa. Heille liikuntatuntien kilpailullisuudesta ja vertailusta oli selvästi etua, koska tuolloin he saattoivat tuoda esiin omaa osaamistaan ja nauttia paremmuudesta. Tästä huolimatta heidänkin kohdallaan urheiluharrastus päättyi osittain sen vuoksi, että vaatimukset kasvoivat liian suuriksi. Urheilulle olisi pitänyt uhrata lähes kaikki vapaa-aika ja energia. Tämä johti valintatilanteeseen, jossa vaakakupin toisessa päässä oli urheiluharrastus ja toisessa taas jokin muu sillä hetkellä tärkeäksi koettu asia, kuten perhe, työ tai harrastus.

Liikuntaharrastuksen päättyminen ja liikuntasuhteen muutos ajoittui eri yksilöillä eri ikävaiheisiin ja elämänkulun käännekohtiin. Vähäiseen liikkumiseen, liikuntaharrastuksen lopettamiseen tai liikunnan väheneemiseen liittyvät tekijätkin olivat eri yksilöillä hyvin erilaisia, ja toisaalta samoilla henkilöillä saattoi olla elämänhistoriassaan useita asiaan vaikuttavia tekijöitä. Kuviossa 24 eri tekijät on jaoteltu kolmeen pääryhmään eli sosiaalisiin suhteisiin liittyviin tekijöihin, olosuhdetekijöihin sekä yksilöön liittyviin tekijöihin, mutta käytännössä eri tekijät ovat usein myös yhteydessä toisiinsa.



Kuvio 24. Vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntaelämäkerroissa mainittuja tekijöitä, jotka olivat yhteydessä liikuntasuhteen muutokseen, liikunnan harrastamisen lopettamiseen tai vähäiseen liikkumiseen.

Kyselytuloksissa havaittu liikunnan harrastamisen esteiden kasautumisilmiö tuli selvästi esiin myös liikuntaelämäkerroissa. Nuorten liikuntaelämäkerrat osoittivat myös, että samankaltaisetkin liikuntaan liittyvät tilanteet voidaan kokea hyvin eri tavoin, ja erilaiset kokemukset puolestaan muokkaavat liikunnallista identiteettiä ja suhtautumista liikuntaan. Kysymys on toisin sanoen merkityksenannon ja kokemusten vuoropuhelusta, jossa kokemukset muokkaavat merkityksiä ja merkitykset puolestaan vaikuttavat siihen, millaisina asiat koetaan. Kielteiset liikuntakokemukset eivät kuitenkaan vaikuta pelkästään siihen, millaisena henkilö näkee itsensä liikkujana, vaan myös siihen, millaisena hän alkaa pitää toisia ja etenkin aktiivisia liikkujia, urheilijoita tai yleensä liikunnan maailmaa. Syrjinnän, häpäisyn ja pilkan kohteeksi syystä tai toisesta joutunut nuori voi oppia näkemään liikunnan maailman kilpaventtänä, jossa heikompia

vähöksytään, huonompia syrjitään ja tavoitteena on ainoastaan muiden voittaminen. Se voi näyttää maailmalta, jossa kaikenlaista poikkeavuutta kavahdetaan ja vain hyväkuntoiset hyväksytään. Et saa olla lihava, mutta et liian laihakaan. On oltava vahva, nopea, ketterä ja itsevarma. Heikot, hitaat, kömpelöt ja epävarmat eivät siihen maailmaan kuulu. Entiset sisäpiiriläiset olivat suoriutuneet liikuntatunneilla erinomaisesti, joten heille oli sen vuoksi jäänyt tunneista myönteiset muistot. Sen sijaan liikunnan ulkopuoliset ja liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuvat nuoret olivat kokeneet myös epäoikeudenmukaista kohtelua, ja liikuntatunteihin liittyi monenlaisia negatiivisia kokemuksia. Liikunnanopettajilla oli ollut omat suosikkinsa, jotka saivat muita oppilaita enemmän huomiota ja kannustusta. Näin opettajat omalla toiminnallaan vahvistivat hyvien oppilaiden paremmuutta ja saivat heikommat vetäytymään pelikentän laidalle.

Sekä kyselytulokset että liikuntaelämäkerrat osoittavat liikunnallisen aktiivisuuden vaihtelevan elämäntilanteiden eri vaiheissa ja eri elämäntilanteissa. Vähän liikkuvat nuoret voivat jossain vaiheessa innostua liikunnasta, ja aktiivisten liikkujien into saattaa puolestaan hiipua. Myös ulkopuolisten, liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuvien ja entisten sisäpiiriläisten liikunta-aktiivisuudessa voi olettaa tulevaisuudessa tapahtuvan monenlaisia muutoksia. Heidän aiempi liikuntahistoriansa ja liikuntakokemuksensa sekä niiden myötä muodotunut liikunnallinen identiteetti ovat mitä ilmeisimmin yhteydessä myös siihen, kuinka todennäköistä liikuntaharrastuksen aloittaminen tulee myöhemmin olemaan. (Ks. taulukko 10.) Esimerkiksi liikunnan ulkopuolisilla liikunnan harrastaminen ei välttämättä tule lisääntymään tulevaisuudessa, koska he eivät ole aiemminkaan kokeneet liikunnan olevan elämässään kovin merkityksellistä ja tärkeää. Silti esimerkiksi arkiliikunta voi heidän kohdallaan olla mielekäs keino lisätä fyysistä aktiivisuutta. Liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuvien nuorten tapauksessa liikunnan harrastaminen saattaa lisääntyä elämäntilanteen muutosten myötä. Tällöin heidän täytyisi kuitenkin löytää itselleen sopiva liikuntalaji, jota voi harrastaa ilman suorituspaineita ja kilpailullisia elementtejä, joihin he olivat jo nuorempana urheiluseurassa ollessaan kyllästyneet. Entisten sisäpiiriläisten liikunnan harrastamisen voi sen sijaan olettaa lisääntyvän muita todennäköisemmin elämäntilanteiden muutosten myötä, koska heillä oli ollut paljon myönteisiä kokemuksia liikuntaharrastusten parissa, ja kiinnostus liikuntaa kohtaan tuntui edelleenkin olevan tallella.



4 Vähäisen liikkumisen anatomiaa ja uusia avauksia

Aiempien tutkimusten perusteella teini-ikässä ja nuorena aikuisena eletään liikunta-aktiivisuuden kannalta ”vaaran vuosia”, jolloin liikunnan harrastaminen voi syystä tai toisesta päättyä (esim. Huotari 2012; Husu ym. 2011; Rovio & Pyykkönen 2011). Tässä tutkimuksessa on pyritty avaamaan kysely- ja elämäkertatutkimusten avulla ennen kaikkea vähän liikkuvien teini-ikäisten (14–18-vuotiaiden) ja nuorten aikuisten (19–28-vuotiaiden) liikuntasuhdetta sekä liikunta-aktiivisuuden pysyvyyttä ja muutoksia vuodesta 2003 vuoteen 2013. Tutkimuksen määrällisen aineiston analyysiä on monipuolistettu tarkastelemalla vähän liikkuvien nuorten ohessa myös liikunnallisesti aktiivisempien nuorten liikuntasuhteeseen ja -aktiivisuuteen liittyviä tekijöitä. Tarkastelukulma tutkimuksessa on sekä poikkileikkauksellinen (vuoden 2013 tilanne) että pitkittäistutkimuksellinen (vuosien 2003 ja 2013 välillä tapahtuneiden muutosten tarkastelu).

Tutkimuksen yksi pääkysymys oli, millaisia muutoksia teini-ikäisten ja nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuudessa on tapahtunut kymmenen vuoden aikana, vuodesta 2003 vuoteen 2013. Liikuntatutkimuksissa on yleisesti korostettu, että myönteisen liikuntasuhteen muodostumisen ja myöhemmän iän aktiivisen liikkumisen kannalta on tärkeää omaksua liikunnallinen elämäntapa jo mahdollisimman varhaisessa ikävaiheessa (esim. Huotari 2012; Dumith ym. 2011; Yli-Piipari 2011; Husu ym. 2011; Telama 2009; Tammelin & Telama 2008.) Tutkimuksemme tulokset tukevat osittain näitä aiempia tulkintoja ja sitä, että nuoruusvuodet ja varhaiset aikuisvuodet olisivat liikunta-aktiivisuuden ”vaaran vuosia”. Tutkimuksen tulokset viittaavat kuitenkin myös siihen, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudelle ja liikuntasuhteelle ominaista on pikemminkin muutos kuin pysyvyys. Muutos ei merkitse välttämättä liikunnan vähenemistä, vaan monien kohdalla kysymys on myös liikunnallisesta aktivoitumisesta.

Vuonna 2003 vähän liikkuneista alle kouluikäisistä lapsista, jotka olivat mukana vuoden 2013 aineistossa, reilu 80 prosenttia sijoittui teini-ikäisinä joko liikunnallisesti keskitasoisten tai aktiivisten liikkujien ryhmään. Vain vajaa viidennes sijoittui siis edelleenkin vähän liikkuvien

ryhmään. Vastaavasti vuoden 2003 kouluikäisistä vähän liikkuvista 75 prosenttia sijoittui kymmenen vuotta myöhemmin kahteen aktiivisemmin liikkuvien nuorten aikuisten ryhmään, ja vain neljännes oli edelleenkin vähän liikkuvia. Tuloksen yleistämisen suhteen on kuitenkin syytä olla varovainen, sillä nuorten aikuisten ikäryhmässä vähän liikkuvien osuus oli melko pieni, eikä menettelyllämme välttämättä tavoitettu niitä, joiden liikunnallinen passiivisuus on ehdotonta ja pysyvää. Tältä osin tarvittaisiin vielä lisätutkimuksia. Kuitenkin myös liikunnallisesti keskitasoisten ja aktiivisten ryhmissä muutokset olivat yleisiä siten, että liikunta-aktiivisuus oli vuosikymmenen aikana selvästi vähentynyt. Myös elämäkerta-aineisto tukee liikunnan muutosalttiustulkintaa, sillä vähän liikkuvista nuorista useimmat muistelivat olleensa erityisesti varhaislapsuudessa varsin aktiivisia liikkujia, ja monet olivat harrastaneet kouluikäisinä myös kilpaliikuntaa.

Tutkimuksen toisena pääkysymyksenä oli, mitkä tekijät olivat heikentäneet ja toisaalta vahvistaneet eri liikunta-aktiivisuusryhmiin kuuluvien nuorten kiinnostusta liikuntaa kohtaan ja halua harrastaa liikuntaa. Tutkimuksessa tätä tarkasteltiin ennen kaikkea yksilöllisten ja sosiaalisten tekijöiden sekä instituutiotekijöiden, kuten koulun ja liikuntaseurojen näkökulmasta. Tämän lisäksi tarkastelussa luonnollisesti kulkevat mukana myös laajempien kulttuuristen ja yhteiskunnallisten tekijöiden yhteydet lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja -suhteen muodostumiseen ja todentumiseen. (Ks. tarkemmin tutkimuksen viitekehuksesta kuvat 1 ja 24.) Selityksiä lasten ja nuorten liikuntasuhteen rakentumiselle ja liikunnan harrastamisen aktiivisuudelle onkin syytä hakea useista tekijöistä. Kyselytulosten mukaan liikuntakiinnostuksen heräämisen kannalta avainasemassa olivat olleet ystävät, urheiluseurat ja vanhemmat. Vähän liikkuvilla erilaisia liikunnan kiinnostuksen herättäjätahoja oli kuitenkin ollut selvästi vähemmän kuin liikunnallisemmilla nuorilla.

Myös elämäkerta-aineiston perusteella vanhempien tuella ja esimerkillä näytti olleen tärkeä rooli liikuntakiinnostuksen heräämisessä. Monet aiemmin aktiivisesti liikkuneet nuoret kertoivat vanhempiansa aikoinaan kannustaneen heitä harrastamaan liikuntaa. Sen sijaan ”liikunnan ulkopuolisilla” nuorilla, jotka eivät olleet varhaislapsuuden leikinomaisen ulkoilun jälkeen tunteneet erityistä vetoa liikuntaan, eivät vanhemmat olleet juurikaan johdattaneet tai houkuttelleet liikunnan pariin. Lasten ja nuorten kasvuympäristöllä ja toveripiirillä oli ollut yleisemminkin suuri



merkitys liikuntasuhteen muodostumisessa. Esimerkiksi osa nuorista kertoi asuneensa lapsuutensa maaseudulla, jolloin arkiliikuntaa kertyi kyllä huomattavan paljon, mutta toisaalta erilaiset liikuntapalvelut olivat kaukana, joten niiden tarjoamat liikuntamahdollisuudet ja -virikkeet olivat puutteelliset. Toisaalta monissa elämäkerroissa liikunnan harrastamisen vähenemiseen tai loppumiseen oli vaikuttanut myös muutto maalta kaupunkiin, jonka myötä tuttu kaveripiiri oli hajonnut. Uudessa elinympäristössä heillä ei ollut halua tai uskallusta lähteä yksin harrastamaan liikuntaa. Lisäksi maaseudulla monet olivat tottuneet liikkumaan omin voimin paikasta toiseen, kun taas kaupunkioloihin muuttamisen jälkeen lyhyetkin matkat saatettiin taittaa bussilla tai autokyydillä. Siten kaupunkiympäristö vähensi näinkin heidän fyysistä aktiivisuuttaan.

Ystävien ja vanhempien lisäksi urheiluseuroilla oli ollut lapsille ja nuorille tärkeä merkitys liikuntakiinnostuksen herättäjänä, tosin vähän liikkuvista huomattavasti pienemmälle osalle kuin aktiivisemmille liikkujille. Kuitenkin osalle vähän liikkuvistakin urheiluseurat olivat olleet nuorempana merkittävässä asemassa. Sen sijaan koulu tai liikunnanopettajat eivät olleet olleet kovinkaan monelle tutkimukseen osallistuneelle merkittäviä liikuntakiinnostuksen herättäjiä. Osalla koulu oli päinvastoin sammuttanut liikuntakiinnostuksen. Vähän liikkuvista nuorista aikuisista noin neljänneksellä oli niin huonoja kokemuksia ja muistoja koulusta tai koululiikunnasta, että he kokivat niiden etäännyttäneen heitä liikunnasta. (Vrt. Merikivi ym. 2016, 82–83.) Myös elämäkerta-aineistossa negatiiviset koululiikuntakokemukset ja -muistot olivat monilla nuorilla hyvin vahvasti esillä. Merkille pantavaa kuitenkin on, että vuonna 2013 vähän liikkuvilla teini-ikäisillä oli koululiikunnasta huomattavasti myönteisempi näkemys kuin vähän liikkuvilla nuorilla aikuisilla. Vuoden 2013 teini-ikäisten kokemukset koululiikunnasta ja asennoituminen koululiikuntaa kohtaan olivat myös selvästi myönteisempiä kuin vastaavan ikäisten nuorten vuonna 2003 (ks. tarkemmin Nevalainen ym. 2015). Tulokset viittaavat siihen, että koululiikunnan toteutuksessa on voinut tapahtua jotain sellaista, mikä näkyy eri ikäpolvien asenteiden eroina. Viime vuosina koulut ovat pyrkinet kohentamaan profiliaan ja monipuolistamaan liikunnanopetustaan esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelman hengessä (ks. Liikkuva koulu 2012). Koululiikunnan viimeaikaiset kehittämistoimet saattavat siis olla yhtenä selityksenä sille, miksi kahden eri ikäryhmän välillä näkyy huomattavia eroja suhtautumisessa koululiikuntaan.

Kyselyn mukaan vähän liikkuvat teini-ikäiset ja nuoret aikuiset liikkuvat vain harvoin, koska he kokivat olevansa liikunnan suhteen laiskoja, eivät pitäneet liikuntaan liittyvästä kilpailemisesta eivätkä olleet löytäneet itselle sopivaa liikuntalajia. Lajin löytämisen vaikeus oli ennen kaikkea teini-ikäisillä yksi tyypillisimpiä syitä siihen, etteivät he liikkuneet enempää. Sen sijaan liikuntaan liittyvä kilpaileminen oli liikuntakiinnostusta rajoittava tekijä selvästi useammin nuorille aikuisille kuin teini-ikäisille. Nuoret aikuiset nimesivät vähäisen liikkumisen syyksi myös ajanpuutteen selvästi useammin kuin teini-ikäiset. (Ks. taulukko 9.)

Vähän liikkuvien nuorten liikuntaelämäkerrat toivat esiin pitkälti samanlaisia syitä vähäiselle liikkumiselle kuin kyselyaineistokin. Esimerkiksi urheiluharrastuksiin liittyvän liiallisen kilpailun kielteiset seuraukset tulivat usein esiin nuorten liikuntaelämäkerroissa. Sen sijaan ajanpuutetta elämäkerroissa ei aina suoraan mainittu merkittävänä syynä liikunnan harrastamisen vähyydelle, mutta nuorten kertomuksista voi helposti päätellä, miksi liikunnalle ei koettu jäävän aikaa. Liikuntaharrastuksen päättyminen näet ajoittui monien kohdalla siihen elämänvaiheeseen, kun aikuisuuteen liittyvät haasteet alkoivat ajankohtaistua. Esimerkiksi opiskeluun ja työntekoon panostaminen sekä parisuhteen solmiminen ja perheen perustaminen olivat usein johtaneet liikuntaharrastuksen väistymiseen. Näin oli käynyt etenkin silloin, jos samaan ajankohtaan ajoittui yhtä aikaa useampia mainittuja tekijöitä. Liikuntaelämäkerroissa mainittiin usein myös jokin toinen aikaa vievä harrastus, joka koettiin liikuntaa mielekkäämmäksi. Arkisten kiireiden aiheuttamien paineiden ohella ajanpuutteessa voi siis olla kysymys myös siitä, että liikuntaa ei koeta niin tärkeänä ja merkityksellisenä asiana, että siihen oltaisiin valmiita uhraamaan omaa vapaa-aikaa.

Vähän liikkuvat nuoret nimesivät kyselyssä laiskuuden yhdeksi keskeisimmistä vähäisen liikkumisen syistä. Myös julkisessa keskustelussa ja liikuntavalistajien puheissa liikunnan harrastamisen vähäisyys tai harrastuksen aloittamisen vaikeus yhdistetään usein saamattomuuteen, laiskuuteen, itsekurin puutteeseen ja muihin negatiivisiksi miellettyihin yksilöllisiin ominaisuuksiin. Liikunnan harrastamista on alettu vähitellen pitää jonkinlaisena kansalaisvelvollisuutena, jonka välttelemistä pidetään paitsi vastuuttomana myös osoituksena luonteenpiirteiden heikkouksista. Vähäinen liikunnan harrastaminen saattaa sen vuoksi tuottaa syyllisyyden tunteita ja vaikuttaa siihen, millaisina ihmiset alkavat pitää itseään. Liikuntaelämäkerroissakin tuli esiin, että nuori voi nimetä itsensä esi-



merkiksi ”laiskaksi” vain sen vuoksi, ettei harrasta säännöllisesti kuntoliikuntaa. Liikuntahaluttomuuden selittäminen pelkästään jollakin yksilön ominaisuudella on kuitenkin puutteellinen, koska samalla voivat jäädä huomiotta monet yksilön liikuntakokemuksiin, sosiaalisiin suhteisiin ja olosuhteisiin liittyvät liikkumista hankaloittavat tekijät.

Sekä kyselytuloksista että nuorten liikuntaelämäkertoista kävi ilmi, että epämiellyttävät liikuntakokemukset olivat monille tuttuja. Toisaalta niistä kerrottiin elämäkertoissa usein paljon laveammin kuin muista liikuntaharrastuksen päättymiseen liittyvistä tekijöistä, jotka saatettiin ohittaa vain lyhyellä maininnalla. Tämä viittaa siihen, että epämiellyttävien liikuntakokemusten merkitys on varsin suuri, koska ne jättävät voimakkaita muistijälkiä. Esimerkiksi liikunnanopettajan, valmentajan tai koulu- ja pelikaverien moitteet olivat toisinaan tukahduttaneet liikunnan iloa ja ohjanneet mielenkiinnon urheiluharrastusten sijasta pelikenttien ulkopuolelle. Epämiellyttävät kokemukset saattoivat liittyä myös liikuntaharrastuksen yhteydessä sattuneisiin loukkaantumisiin, jotka vaikeuttivat liikuntaharrastuksen jatkamista. Nuorten naisten liikuntaelämäkertoissa negatiivisina seikkoina tulivat lisäksi esiin koulun liikuntatunneilla koetut omaan vartaloon liittyvät häpeän tunteet. Keskeistä on huomata, että häpeän tunne liittyy nimenomaan kokemukseen omasta epäkelpoisuudesta. Kokemus on todellinen ja sillä on arkielämään ulottuvia vaikutuksia riippumatta siitä, perustuuko kokemus tosiasioihin vai kuviteltuun asiantilaan.²⁹ Subjektiivisesti todellisiksi koetut paineet, pelot ja uhkakuvat saattavat ulkopuolisen tulkitsemisena vaikuttaa liioitelluilta tai jopa turhilta ja kuvitelluilta, mutta silti nuo koetut tuntemukset usein ohjaavat ihmisen käyttäytymistä eri tilanteissa.

Kiinnostus liikuntaa kohtaan on yhteydessä siihen, millaisia merkityksiä liikuntaan liitetään. Yksi keskeisimmistä liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä on luonnollisesti se, kuinka ”sisäisesti” palkitsevaksi ja tärkeäksi toiminnaksi liikunta koetaan. Merkilläpantavaa on, että ikäluokasta ja sukupuolesta riippumatta tärkeinä pidetään yleensä samoja liikunnan merkityksiä. Tutkimuksessa mitatuista viidestä keskeisestä liikunnan merkitysulottuvuudesta (”terveys ja kunto”, ”rentoutuminen ja nautinto”, ”sosiaalisuus”, ”kilpailu” sekä ”itsensä ilmaiseminen

29 Kuten Chicagon koulukunnan tutkija W.I. Thomas on aikoinaan todennut; ”if men define situations as real, they are real in their consequences” (ks. esim. Bulmer 1984).

ja itsensä toteuttaminen”) muodostuva liikunnan merkitys rakenne ei poikennut myöskään vähän liikkuvien ja aktiivisempien liikkujien välillä. Liikunnan merkitysulottuvuuksista kolme ensin mainittua olivat keskimäärin tärkeimmät molemmissa ikäluokissa ja kaikissa kolmessa liikunta-aktiivisuusryhmässä. Vähän liikkuvilla näiden tekijöiden painotus ei tosin ollut niin suuri kuin liikunnallisilla.

Tulosten perusteella tutkimuksessa mukana olleiden liikkujien yksilölliset merkitysulottuvuudet olivat vuonna 2013 hyvin perinteiset. Samat merkitysulottuvuudet olivat olleet tärkeimpiä jo kymmenen vuotta aiemmin. Merkitysten kokonaisrakenne näyttää lisäksi muodostuvan jo hyvin varhaisessa ikävaiheessa, sillä kouluiässä vuonna 2003 olleiden liikunnan merkitysprofiili oli pääosin samanlainen kuin kymmenen vuotta myöhemmin nuorina aikuisina. Tosin vanhenemisen myötä kilpailun sekä itseilmaisun ja itsensä toteuttamisen merkitys liikkumisen kannustimena oli vähentynyt jonkin verran. 1990-luvun loppupuolella ja 2000-luvun alkupuolella ennakoitiin nuorten liikunnan harrastamisen liittyvän tulevaisuudessa yhä enemmän itseilmaisuuksiin ja itsensä toteuttamiseen, mutta ennuste ei näytä ainakaan tämän aineiston perusteella toteutuneen vielä 2010-luvun alkupuolella.

Yksi keskeisimmistä tutkimuksen esiin nostamista ilmiöistä on liikunnan harrastamiseen kannustavien tekijöiden ja liikunnan esteiden kasautuminen. Mitä aktiivisempi liikkuja oli kyseessä, sitä suuremmalla todennäköisyydellä hänellä oli useita liikunnan harrastamiseen kannustavia tekijöitä. Vastaavasti vähän liikkuville näytti kasautuvan useita erilaisia liikunnan harrastamista hankaloittavia ja estäviä tekijöitä. Liikunnan esteiden kasautuminen oli yhteydessä muun muassa heikkoon liikuntaminäkuvaan, vähäiseen liikuntakiinnostukseen ja yleensäkin liikunnan arvostuksen vähäisyyteen. Vastaavanlainen kasautumisilmiö havaittiin myös nuorten liikunnan harrastamiseen liittyvien merkitysulottuvuuksien osalta. Aikaisempien tutkimusten perusteella tiedetään, että mitä useampia itselle tärkeitä merkityksiä henkilö liikunnasta löytää, sitä enemmän hän todennäköisesti liikkuu (Koski 2014; Koski & Tähtinen 2005). Jos todella halutaan ymmärtää vähäiseen liikkumiseen liittyviä peruskysymyksiä aikaisempaa paremmin, tulisi muun muassa liikunnan esteiden ja merkitysten kasautumisilmiötä tutkia jatkossa enemmän.

Vähän liikkuviin ihmisiin liitetään usein kielteisiä mielikuvia, ja heistä puhutaan ikään kuin yhtenäisenä ryhmänä. Tämä tutkimus osoittaa,



että vähän liikkuvat nuoret eivät ole homogeeninen ryhmä. Osa vähän liikkuvista nuorista oli jäänyt jo varhain liikunnan iloista osattomaksi, mutta joukossa on myös niitä, jotka ovat aikoinaan olleet hyvinkin aktiivisia liikunnanharrastajia ja urheilijoita. Liikkumattomaan elämäntapaan saatetaan siis päätyä hyvin erilaisten elämänkulkujen seurauksena. Toisaalta on muistettava, että vähäinen liikkuminen ei välttämättä edes ole pysyvä elämäntapa, vaan tiettyyn elämänvaiheeseen tai elämäntilanteeseen liittyvä ilmiö. Näin ollen tutkimuksen tulokset kyseenalaistavat ainakin osittain liikunnan vähäisyyteen liittyvän ”ylihuolehtimisen” eetoskseen mielekkyyden. Tähän eetokseen liittyy myös näkemys, jonka mukaan vastuullisen mallikansalaisen elämäntapaan kuuluu aktiivinen liikunnan harrastaminen. Samalla se muuttaa vähäisen liikkumisen yhä enemmän poliittiseksi ja moraaliseksi ongelmaksi. On syytä muistaa, että kun luomme ihmisten hyvinvointiin tähtäviä normeja ja elämäntapasuosituksia, tulemme luoneeksi myös ahdistavia valvontamekanismeja, kehon ideaalimalleja, suorituspaineita ja syyllisyyttä tuottavia pakkoja. Kaikesta tästä voi seurata erilaisia negatiivisia lieveilmiöitä, joita kukaan ei tavoittele eikä halua ottaa vastuulleen (ks. esim. Nissinen & Pekkarinen 2003, 40; Liimakka 2013, 73; Eckersley 2011; Zanker & Gard 2008; Sykes & McPhail 2008, 67; McDermot 2007, 310). Kansalaisten liikuntaan aktivoimisen tarkoituksiperät saattavat olla siis hyviä, mutta keskeinen kysymys on, kuinka pitkälle voidaan mennä yksilön elämäntapojen ja käyttäytymisen kontrolloinnissa. Terveellisiin elämäntapoihin ohjaavissa palkitsemis- tai rangaistusjärjestelmissä ongelmallista on, että ne perustuvat uhkakuvien liioitteluun, tilastotietojen yksioikoiseen tulkintaan ja teknokraattiseen unelmaan terveysriskien täydellisestä hallittavuudesta (ks. Harjunen & Kyrölä 2007, 307; McDermott 2007, 319).

Liikuntaan sosiaalistuminen tulisi hahmottaa toimijoiden ja monisyisten vuorovaikutussuhteiden sekä merkityksenantojen näkökulmasta eikä vain yksilöllisenä elämäntapavalintana. Myös se, ettei liikunta kiinnosta kaikkia, olisi hyväksyttävä. Ihmisen kokonaishyvinvoinnissa on kyse paljon muustakin kuin siitä, kuinka paljon harrastaa liikuntaa tai millainen on terveys ja fyysinen kunto. Toisaalta on muistettava, että yksilö voi olla fyysisesti aktiivinen, vaikka hän ei varsinaisesti ”harrasta” liikuntaa, vaan esimerkiksi viihtyy luonnossa tai saa terveyden kannalta riittävästi fyysisistä rasitusta muulla tavoin erilaisissa arkisissa puuhissaan. Ihmiset eivät välttämättä edes miellä olevansa fyysisesti aktiivisia, jos fyysisistä rasitusta

karttuu päivän mittaan huomaamatta. Tässä tutkimuksessa arkiliikunta ja vastaava fyysinen aktiivisuus rajattiin suurelta osin tarkastelusta pois. Jotta ymmärryksemme vähäiseen liikkumiseen liittyvistä kysymyksistä voisi tarkentua ja monipuolistua, tulisi ihmisten fyysisistä aktiivisuutta ja liikuntasuhdetta tarkastella jatkossa myös holistisemmasta näkökulmasta. Tämä edellyttää sekä yksilöllisten lähtökohtien että laajempien yhteiskunnallisten näkökulmien yhteistulkintaa (ks. esim. Donnelly 2003, 15–16).

Koska valitsimme tutkimuksen elämäkerta-aineistoon vain niitä nuoria, jotka eivät harrastaneet juurikaan liikuntaa, tarkoittivat liikuntasuhteen muutokset heidän kohdallaan käytännössä liikunta-aktiivisuuden vähenemistä jossakin elämänvaiheessa. Jos elämäkerta-aineistossa olisi ollut mukana liikunnallisesti aktivoituneita nuoria, olisivat esille tulleet myös liikuntasuhteen positiivispainotteiset muutokset. Liikuntasuhteen muodostumisen ja siihen liittyvien mekanismien kannalta olisikin tärkeää tutkia, mistä aiemmin vähän liikuntaa harrastaneet nuoret ovat saaneet liikuntakipinän ja miten he ovat onnistuneet lisäämään liikunta-aktiivisuuttaan. Jos todella halutaan löytää vähän liikkuvien ihmisten liikunta-aktiivisuutta lisääviä keinoja, on hyödyllistä tuntea yksilön liikuntahistoriaa ja hänen liikuntaan liittämääns merkityksiä ja liikuntakokemuksia. (Ks. Kari 2016; Takalo 2016.) Koska ihmisten kokemukset ja liikuntaan liittyvät merkitykset ovat erilaisia, on myös liikuntaan aktivoivien keinojen oltava erilaisia eri ihmisille. Kaikille soveltuva helppoa, halpaa ja nopeasti vaikuttavaa ihmelääkettä liikunnan lisäämiseksi ei ole olemassa.



Lähteet

- Aarresola, Olli & Itkonen, Hannu & Lämsä, Jari (2015) Poikkeavat polut muuttuvassa urheilussa – rationalisoituvan urheilun nykysosialisaatio nuorten tulkitsemana. *Kasvatus & Aika* 9 (3), 55–71.
- Aira, Tuula & Kannas, Lasse & Tynjälä, Jorma & Villberg, Jari & Kokko, Sami (2013a) Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa *Miksi Murrosikäinen luopuu liikunnasta?* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 11–29.
- Aira, Tuula & Kannas, Lasse & Tynjälä, Jorma & Villberg, Jari & Kokko, Sami (2013b) Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä? *Liikunta & Tiede* 50 (4), 24–29.
- Alasuutari, Pertti (1999) *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.
- Allardt, Erik (2001) Urheilu kansakunnan rakentajana. Teoksessa Heikki Roiko-Jokela & Esa Sironen (toim.) *Urheilun etiikka ja arki*. Suomen Urheiluhistoriallisen Seuran vuosikirja. Jyväskylä: Atena, 13–25.
- Antikainen, Ari (1998) *Kasvatus, elämäntyyli ja yhteiskunta*. Helsinki: WSOY.
- Antikainen, Ari & Rinne, Risto & Koski, Leena (2006) *Kasvatussociologia*. Helsinki: WSOY.
- Bauman, Adrian E. & Reis, Rodrigo S. & Sallis, James F. & Wells, Jonathan C. & Loos, Ruth J.F. & Martin, Brian W. (2012) Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet* (380) 9838, 258–271.
- Beltrán-Carrillo, Vicente J. & Devis-Devis, José & Peiró-Velert, Carmen & Brown, David H. K. (2012) When Physical Activity Participation Promotes Inactivity: Negative Experiences of Spanish Adolescents in Physical Education and Sport. *Youth & Society* 44 (1), 3–27.
- Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas (1998) *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Tiedonsosiologinen tutkielma*. Helsinki: Gaudeamus.
- Berg, Päivi (2010) Ruumis on sielun peili? Liikuntakasvatus minän hallintana. Teoksessa Katri Komulainen & Seija Keskitalo-Foley & Maija Korhonen & Sirpa Lappalainen (toim.) *Yrittäjyyskasvatus hallintana*. Tampere: Vastapaino.
- Biddle, Stuart & Cavill, Nick & Sallis, James F. (1998) (eds) *Young and Active? Young people and Health-enhancing Physical Activity – Evidence and Implications*. A Report of Health Education. Authority symposium Young and Active? London: Health Education Authority.
- Bourdieu, Pierre (1998) *Distinction. A Social Critique of Judgement of Taste*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Blair, Steven N. (2009) Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine* 43 (1), 1–2.
- Bulmer, Martin (1984) *The Chicago School of Sociology. Institutionalization, Diversity, and the Rise of Sociological Research*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Burr, Vivien (2004) *Sosiaalipsykologia ihmiskäsityksiä*. Tampere: Vastapaino.
- Corsaro, William (2005) *The Sociology of Childhood*. Thousand Oaks: Pine Forge Press.

- Collins, Randall (1988) *Theoretical sociology*. San Diego: HBJ.
- Dagkas, Symeon & Quarmby, Thomas (2012) Young People's Embodiment of Physical Activity: The Role of the "pedagogized" Family. *Sociology of Sport Journal* 29 (2), 210–226.
- Diggle, Peter J. & Liang, Kung-Yee & Zeger, Scott L. (1998) *Analysis of Longitudinal Data*. 4. p. Oxford: Oxford University Press.
- Donnelly, Peter (2003) Sport and social theory. Teoksessa Barrei Houlihan (ed.) *Sport and Society*. London: Sage, 11–27.
- Dumith, Samuel C. & Gigante, Denise P. & Domingues, Marlos R. & Kohl, Harold W. (2011) Physical activity change during adolescence: a systematic review and pooled analysis. *International Journal of Epidemiology* 40, 685–698.
- Eckersley, Richard (2011) A new narrative of young people's health and well-being. *Journal of Youth Studies*, 14 (5), 627–638.
- Eichberg, Henning (1987) *Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Kohti ruumiin ja urheilun uutta sosiaalityötä*. Tampere: Vastapaino.
- Eichberg, Henning (1998) *Body Cultures. Essays on sport, space and identity*. (Ed. John Bale & Chris Philo & Susan Brownell). London & New York: Routledge.
- Ferrarotti, Franco (2003) *On the Science of Uncertainty. The Biographical Method in Social Research*. New York: Lexington Books.
- Fogelholm, Mikael & Paronen, Olavi & Miettinen, Mari (2007) *Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2007:1*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Graham, George (2008) Children's and adults' perceptions of elementary school physical education. *The Elementary School Journal* 108 (3), 241–249.
- Hall, Stuart (1999) *Identiteetti*. Tampere: Vastapaino.
- Hall, Pedro C. & Andersen, Lars Bo & Bull, Fiona C. & Guthold, Regina & Haskell, William & Ekelund, Ulf (2012) Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet* (380), 9838, 247–257.
- Harris, Judith Rich (2000) *Kasvatuksen myytti*. Helsinki: Art House.
- Harjunen, Hannele & Kyrölä, Katariina (2007) Sanoilla on väliä. Uusi lihavuussanikirja. Teoksessa Katariina Kyrölä & Hannele Harjunen (toim.) *Koolla on väliä! – Lihavuus, ruumismäärät ja sukupuoli*. Helsinki: Like, 297–313.
- Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Varstala, Väinö & Lyyra, Mikko (2008) Yläkouluikäisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-aajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–37.
- Heikkinen, Hannu T. L. & Huttunen, Rauno & Pesonen, Jyri (2012) Liikuntakasvatuksen eetos. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 18–22.
- Helkama, Klaus (2015) *Suomalaisten arvot. Mikä meille on oikeasti tärkeää?* Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Helve, Helena (2009) Nuorten vapaa-aika, luottamus ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa Mirja Liikkanen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus, 250–269.
- Hirvensalo, Mirja & Lintunen, Taru & Rantanen, Taina (2000) Liikkuvasta lapsesta liikunnalliseksi aikuiseksi ja vanhukseksi. *Liikunta & Tiede* 37 (3), 37–39.



- Huotari, Pertti (2012) *Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood – A 25-year secular trend and follow-up study*. Jyväskylä: LIKES – Research Reports on Sport and Health 255.
- Husu, Pauliina & Paronen, Olavi & Suni, Jaana & Vasankari, Tommi (2011) *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Husu, Pauliina & Suni, Jaana & Vähä-Ypyä, Henri & Sievänen, Harri & Tokola, Kari & Valkeinen, Heli & Mäki-Opas, Tomi & Vasankari, Tommi (2014) Suomalaisten aikuisten kiihtyvyysanturilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus. *Suomen Lääkärilehti* 69 (25–32), 1860–1866.
- Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo & Sääkslahti, Arja (2013) Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Timo Jaakkola & Jarmo Liukkonen & Arja Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 17–27.
- Jallinoja, Riitta (2009) Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa Mirja Liikkanen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika*. Helsinki: Gaudeamus, 49–77.
- Jussila, Anne-Mari & Oksanen, Raija (2011) Lasten ja nuorten liikkuminen vähenee – miten kello käännetään? *Terveysliikuntauutiset. Liikkumattomuus haasteena*. Tampere: UKK-instituutti.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010*. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Helsinki: Suomen Liikunta ja urheilu ry.
- Kari, Jaana (2016) *Hyvä opettaja. Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkeitsijoina*. Studies in Sport, Physical Education and Health, 233. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Karvinen, Jukka & Rätty, Kirsi & Rautio, Sari (2010) *Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret*. Helsinki: Nuori Suomi ry.
- Kauravaara, Kati (2013) *Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: Likes tutkimuskeskus.
- Kautiainen, Susanna & Koljonen, Sonja & Takkinen, Hanna-Mari & Pahkala, Katja & Dunkel, Leo & Eriksson, Johan G. & Simell, Olli & Knip, Mikael & Virtanen, Suvu (2010) Leikki-ikäisten ylipainoisuus ja lihavuus. *Suomen Lääkärilehti* 34, 2675–2683.
- Kestilä, Laura & Mäki-Opas, Tomi & Kunst, Anton E. & Borodulin, Katja & Rahkonen, Ossa & Prättälä, Ritva (2015) Childhood Adversities and Socioeconomic Position as Predictors of Leisure-Time Physical Inactivity in Early Adulthood. *Journal of Physical Activity & Health* 12 (2), 193–199.
- Kokko, Sami & Hämylä, Riitta & Villberg, Jari & Aira, Tuula & Tynjälä, Jorma & Tammelin, Tuija & Vasankari, Tommi & Kannas, Lasse (2015) Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Teoksessa Sami Kokko & Riitta Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 13–20.
- Koski, Pasi (2000) Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina – toiminnan merkityksellisyys ja merkitysrakenteet. Teoksessa Hannu Itkonen & Juha Heikkala & Kalervo Ilmonen & Pasi Koski (toim.) *Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 152. Helsinki: Liikuntatie-

- teellinen Seura, 135–154.
- Koski, Pasi (2004) Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa Kalervo Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, 189–208.
- Koski, Pasi (2005) Sport: The Road to Health? Teoksessa Tommi Hoikkala & Pekka Hakkarainen & Sofia Laine (eds) *Youth Cultures, Prevention and Policy*. Helsinki: Finnish Youth Research Network, 295–337.
- Koski, Pasi (2007) Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Teoksessa Tommi Hoikkala & Anna Sell (toim.) *Nuorisotyötä on tehtävää. Menetelmien perusteet, rajat ja mahdollisuudet*. Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 76. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 299–319.
- Koski, Pasi (2008) Physical Activity Relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport* 43 (2), 151–163.
- Koski, Pasi (2009) Social capital and sports clubs. Teoksessa Sami Kokko & Pasi Koski & Jorma Savola & Markku Alen & Pekka Oja (eds) *The Guidelines for sports club for health (SCforH) programs*. Helsinki: TAFISA, HEPA Europa, Finnish Sport for All Association, 32–36.
- Koski, Pasi (2013) Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Timo Jaakkola & Jarmo Liukkonen & Arja Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 96–124.
- Koski, Pasi (2014) Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamassa. *Kasvatus* 45 (1), 74–78.
- Koski, Pasi (2015) Liikunnan merkitykset. Teoksessa Sami Kokko & Riitta Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 27–32.
- Koski, Pasi (2016) Leisure-time activities, hobbies and the social capital of the young. Teoksessa Tommi Hoikkala & Meri Karjalainen (eds) *Finnish Youth Research Anthology 1999–2014*. Helsinki: Finnish Youth Research Network, 108–120.
- Koski, Pasi & Tähtinen, Juhani (2005) Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 23 (1), 3–21.
- Koski, Pasi & Zacheus, Tuomas (2012) Physical Activity Relationship during the Lifespan. Teoksessa Joel Kivirauma & Arto Jauhiainen & Piia Seppänen & Tuuli Kaunisto (toim.) *Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys – Social Perspectives on Education*. Suomen kasvatustieteellisen seuran Kasvatusalan tutkimuksia 59. Helsinki: Suomen kasvatustieteellinen seura, 367–386.
- Kosonen, Ulla (1997) Nähdynsi tulemisen kaipuu ja häpeä. Teoksessa Eeva Jokinen (toim.) *Ruumiin siteet. Tekstejä eroista, järjestyksistä ja sukupuolesta*. Tampere: Vastapaino, 21–41.
- Kosonen, Ulla (1998) *Koulumuistoja naiseksi kasvamisesta*. Yhteiskuntatieteiden, valtiopin ja filosofian julkaisuja 21. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: SoPhi.
- Kyttä, Marketta & Jokela, Maija & Hirvonen, Jukka (2013) Suomalaisilla lapsilla paljon itsenäisen liikkumisen mahdollisuuksia. *Liikunta & Tiede* 50 (4), 4–11.
- Laakso, Lauri (1974) Miksi oikeastaan harrastamme liikuntaa? *Stadion* 12 (3), 76–79.
- Laakso, Lauri & Nupponen, Heimo & Koivusilta, Leena & Rimpelä, Arja & Telama,



- Risto (2006a) Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede* 43 (2), 4–11
- Laakso, Lauri & Nupponen, Heimo & Rimpelä, Arja & Telama, Risto (2006b) Suomalaisen nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & Tiede* 43 (1), 4–13.
- Lauritsalo, Kirsti & Sääkslahti, Arja & Rasku-Puttonen, Helena (2012) Internetin keskustelupalstalla kirjoitetaan liikunnasta: ”Ja kaikki näkee, kun sä yrität”. *Kasvatus* 43 (3), 255–267.
- Lee, I-Min & Shiroma, Eric J. & Lobelo, Felipe & Puska, Pekka & Blair, Steven N. & Katzmarzyk, Peter T. (2012) Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet* (380), 9838, 219–229.
- Lee, Jessica & MacDonald, Doune & Wright, Jan (2009) Young Men’s Physical Activity Choices. The Impact of Capital, Masculinities, and Location. *Journal of Sport & Social Issues* 33 (1), 59–77.
- Lehmuskallio, Mari (2007) *Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhhteissa*. Turun yliopiston julkaisuja. Annales Universitatis Turkuensis, C: 263. Turku: Turun yliopisto.
- Liikkuva koulu 2012. www.liikkuvakoulu.fi. (Viitattu 10.10.2016.)
- Liimakka, Satu (2013) *Re-Embodied: Young Women, the Body Quest and Agency in the Culture of Appearances*. Publications of the Department of Social Research 2013:1. Helsinki: University of Helsinki.
- Lintunen, Taru & Koivumäki, Kari & Säilä, Hannu (toim.) (1995) *Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielen terveyden tukena*. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Maquire, Joseph (1999) *Global Sport. Identities, Societies, Civilizations*. Cambridge: Polity Press.
- McDermott, Lisa (2007) A Governmental Analysis of Children “at Risk” in a World of Physical Inactivity and Obesity Epidemics. *Sociology of Sport Journal* 24 (3), 302–324.
- Merikivi, Jani & Myllyniemi, Sami & Salasuo, Mikko (toim.) (2016) *Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta*. Helsinki: opetus- ja kulttuuriministeriö & Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisosiain neuvottelukunta & Valtion liikuntaneuvosto.
- Merrill, Barbara & West, Linden (2009) *Using Biographical Methods in Social Research*. London: Sage.
- Metsämuuronen, Jari (2009) *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Helsinki: Gummerus.
- Miettinen, Mari (2000) Yhteiskunnan kehitys näkyy liikuntakulttuurissa. Teoksessa Mari Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia*. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Helsinki: Liikunnan ja Kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES, 17–20.
- Myllyniemi, Sami (2009) *Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009*. Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 92 & Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja 40. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Mäki, Päivi & Sippola, Risto & Kaikkonen, Risto & Pietiläinen, Kirsi & Laatikainen,

- Tiina (2012) Lasten ylipaino ja sen määrittämisen ongelmat. *Suomen Lääkärilehti* 67 (10), 767–774.
- Nevalainen, Aino & Tähtinen, Juhani & Laakkonen, Eero & Vanttaja, Markku & Koski, Pasi & Zacheus, Tuomas (2015) Yläkouluikäisten nuorten asennoituminen koululiikuntaan. *Kasvatus* 46 (5), 432–447.
- Nissinen, Katja & Pekkarinen, Heikki (2003) Urheilvien poikien syömiskäyttäytyminen, ravinnonsaanti ja energiankulutus. *Liikunta & Tiede* 40 (1), 39–44.
- Nummenmaa, Tapio & Konttinen, Raimo & Kuusinen, Jorma & Leskinen, Esko (1997) *Tutkimusaineiston analyysi*. Helsinki: WSOY.
- Nuori Suomi (2008) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Helsinki: opetus- ja kulttuuriministeriö & Nuori Suomi ry.
- Nupponen, Heimo (2010) Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? *Liikunta & Tiede* 47 (6), 4–8.
- Nupponen, Heimo & Penttinen, Seppo & Pehkonen, Mikko & Kalari, Joonas & Palosaari, Anna-Maria (2010) *Koululiikunnan vaikuttavuus -tutkimus: lähtökohdat, menetelmä ja aineiston kuvaus*. Turku: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Ojanen, Markku (2001) ”Liikunta hyvän elämän tukena.” Teoksessa Markku Ojanen & Hanna Svennevig & Markku Nyman & Jukka Halme. *Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 153. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 99–129.
- OKM (2016) *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukses*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016:21. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- OPM (2009) *Uusi suunta liikuntatutkimukseen. Opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi*. Opetusministeriön julkaisu 2009:18. Helsinki: Opetusministeriö.
- Paakkari, Olli (2007) *Opettajien toimintatapojen yhteydet 9–12-vuotiaiden oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen*. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Palomäki, Sanna & Heikinaro-Johansson, Pilvikki (2011) *Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010*. Koulutuksen seurantaraportit 4. Helsinki: Opetushallitus.
- Paronen, Olavi (2011) Fyysinen ympäristö ohjaa liikkumista. *Terveysliikuntauutiset. Liikkumattomuus haasteena*. Tampere: UKK-instituutti, 17–18.
- Perényi, Szilvia (2010) On the fields, in the stands, in front of the TV – value orientation of youth based on participation in, and consumption of sports. *European Journal for Sport and Society* 7 (1), 41–51.
- Pyykkönen, Teijo (2011) Yritys hyvä – tulos tuntematon. Teoksessa Esa Rovio & Teijo Pyykkönen: *Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita*. Impulssi nro 26. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 13–19.
- Pyykkönen, Teijo (2014) Liikunta on myös käsitteiden peliä. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 25–29.
- Rajala, Katja & Haapala, Henna & Kantomaa, Marko & Tammelin, Tuija (2010)



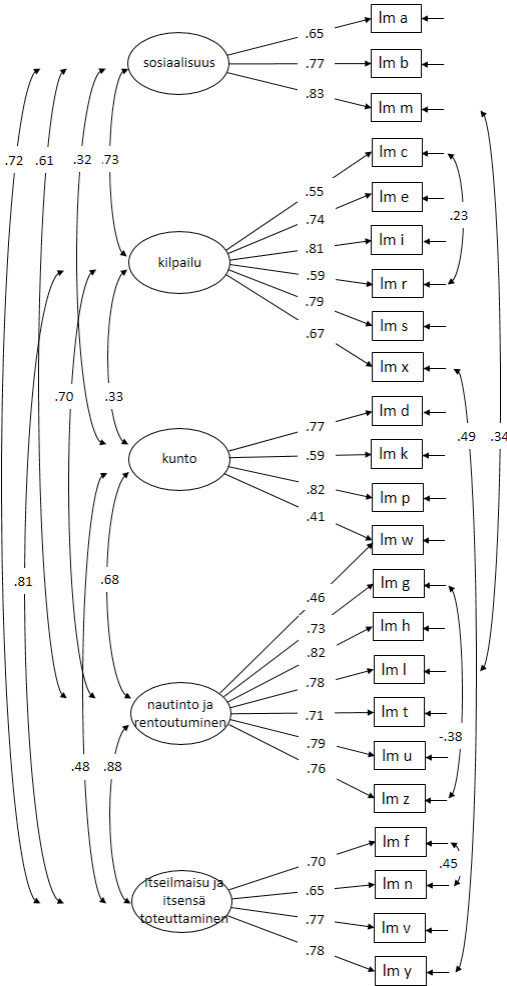
- Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus.* Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus & Nuori Suomi ry.
- Rannikko, Anni & Harinen, Päivi & Kuninkaanniemi, Hanna & Liikanen, Veli & Ronkainen, Jussi (2014) Nuorten vaihtoehtoliikunta yhteisöllisen kasvun ja oppimisen mahdollistajana. *Kasvatus & Aika* 8 (3), 36–48.
- Rantala, Maria (2014) *Sata vuotta toistoa. Liikunnan asemointi ja argumentointi suomalaisessa liikuntapolitiikassa vuosina 1909–2013.* Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 287.
- Rautava, Pasi & Laakso, Lauri & Nupponen, Heimo (2003) Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta & Tiede* 40 (5–6), 26–32.
- Renson, Roland (1991) Homo Movens: In Search of Paradigms for Study of Humans in Movement. Teoksessa Roberta J. Park & Helen M. Eckert (eds) *New Possibilities, New Paradigms?* Champaign: American Academy of Physical Education Paper, 100–114.
- Rovio, Esa (2007) Ryhmä liikunnanopetuksen kohteena. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan.* Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 171–184.
- Rovio, Esa (2011) Liikuntapaatosta ja divisioonapäiväkäskytystä. Teoksessa Esa Rovio & Teijo Pyykkönen. *Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita.* Impulssi nro 26. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 4.
- Rovio, Esa & Pyykkönen, Teijo (2011) *Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita.* Impulssi nro 26. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Rovio, Esa & Saaranen-Kauppinen, Anita (2014) Liikunta arjen armoilla. Julkaisussa Esa Rovio & Anita Saaranen-Kauppinen & Teijo Pyykkönen (toim.) *Liikuntakynnyksen yli – ohjelma ihmisen kohtaamiseen.* Impulssi, nro 20. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 13–25.
- Salasuo, Mikko & Ojajärvi, Anni (2009) Liikkumattomien sukupolvi haastaa armeijan liikuntakasvatuksen. *Liikunta & Tiede* 46 (5), 4–9.
- Santtila, Matti (2011) Palvelukseen astuvien nuorten miesten fyysinen kunto ja liikuntaaktiivisuus. *Terveysliikuntauutiset. Liikkumattomuus haasteena.* Tampere: UKK-instituutti, 10–12.
- Scheerder, Jeroen & Taks, Marijke & Lagae, Wim (2007) Teenage girls' participation in sports. An intergenerational analysis of socio-cultural predictor variables. *European Journal for Sports and Society* 4 (2), 133–150.
- Scheerder, Jeroen & Thomis, Martine & Vanreusel, Bart & Lefevre, Johan & Renson, Roland & Vanden Eynde, Bart & Beunen, Gaston P. (2006) Sports Participation among Females from Adolescence to Adulthood, a Longitudinal Study. *International Review for the Sociology of Sport* 41 (3), 413–430.
- Segrave, Jeffrey O. (2000) Sport as escape. *Journal of Sport and Social Issues* 24 (1), 61–77.
- Skille, Eivind Åsrum (2005) Individuality or Cultural Reproduction? Adolescents' Sport Participation in Norway: Alternative versus Conventional Sports. *International Review for the Sociology of Sport* 40 (3), 307–320.
- Stigman, Sari (2006) Lasten liikunta ja paino. *Terveysliikunnan uutiset 2006.* Lasten liikunta. Tampere: UKK-instituutti, 4–6.

- STM (2005) *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- STM (2013) *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.
- Sykes, Heather & McPhail, Deborah (2008) Unbearable Lessons: Contesting Fat Phobia in Physical Education. *Sociology of Sport Journal* 25 (1), 66–96.
- Syväoja, Heidi & Kantomaa, Marko & Laine, Kaarlo & Jaakkola, Timo & Pyhältö, Kirsi & Tammelin, Tuula (2012) *Liikunta ja oppiminen*. Opetushallitus & LIKES-tutkimuskeskus. Opetushallitus, Muistiot 2012:5. Helsinki: Opetushallitus.
- Takalo, Susanna (2016) *Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315. Jyväskylä: LIKES.
- Tammelin, Tuija (2004) Nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuus rakentuu lapsuudessa. *Liikunta & Tiede* 41 (1), 22–25.
- Tammelin, Tuija & Telama, Risto (2008) Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen? Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Nuori Suomi ry.
- Telama, Risto (1993) Koululiikunta ja yhteiskunta. Koulusta nuorelle liikuntamallit. *Liikunta & Tiede* 30 (4), 24–25.
- Telama, Risto (2009) Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood: A Review. *Obesity Facts* 2 (3), 187–195.
- Telama, Risto & Yang, Xiaolin (2000) Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32 (9), 1617–1622.
- Thompson, Angela M. & Humbert, M. Louise & Mirwald, Robert L. (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 (3), 358–377.
- Tiirikainen, Mikko & Konu, Anne (2013) Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa *Miksi Murrosikäinen luopuu liikunnasta?* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 31–47.
- Tähtinen, Juhani & Koski, Pasi & Kaljonen, Anne (2007) *Kaupunkilaisperheiden pikkulapset liikkeessä*. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 207. Turku: Turun yliopisto.
- Tähtinen, Juhani & Rinne, Risto & Nupponen, Heimo & Heinonen, Olli J. (2002) Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. *Liikunta & Tiede* 39 (1), 47–55.
- UKK-instituutti (2013) *Liikuntapiirakka*. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> (Viitattu 1.10.2013.)
- UKK-instituutti (2015) *Liikunta ja painonhallinta. Arkiliikunta auttaa painonhallinnassa*. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/arkiliikunta_painonhallinnan_apuna (Viitattu 29.4.2015.)
- Vanttaja, Markku (2002) *Koulumenestyjät. Tutkimus laudaturylioppilaiden koulutus- ja työurista*. Suomen Kasvatustieteellinen seura, kasvatusalan tutkimuksia 8. Helsinki:



- Suomen Kasvatustieteellinen seura.
- Vanttaja, Markku & Järvinen, Tero (2006) Oppiminen ja identiteetti muuttuvassa yhteiskunnassa. Teoksessa Jarkko Mäkinen & Erkki Olkinuora & Risto Rinne & Asko Suikkanen (toim.) *Elinikäisestä työstä elinikäiseen oppimiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–42.
- Vanttaja, Markku & Tähtinen, Juhani & Koski, Pasi & Zacheus, Tuomas & Nevalainen, Aino (2015) Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 52 (2), 130–143.
- White, Philip & McTeer, William (2012) Socioeconomic status and sport participation at different developmental stages during childhood and youth: multivariate analyses using Canadian national survey data. *Sociology of Sport Journal* 29 (2), 186–209.
- WHO (2010) *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization.
- WHO (2011) *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organization.
- Wold, Benete & Hendry, Leo (1998) Social and environmental factors associated with physical activity in young people. Teoksessa Stuart Biddle & Nick Cavill & James F. Sallis (eds) *Young and Active? Young people and Health-enhancing Physical Activity – Evidence and Implications*. London: HEA.
- Yang, Xiaolin & Telama, Risto & Hirvensalo, Mirja & Tammelin, Tuija & Viikari, Jorma S.A. & Raitakari, Olli T. (2013) Active commuting from youth to adulthood and as a predictor of physical activity in early midlife: The Young Finns Study. *Preventive Medicine* 59, 5–11. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743513004076> (Viitattu 16.12. 2013.)
- Yli-Piipari, Sami (2011) *The Development of Students' Physical Education Motivation and Physical Activity. A 3.5-Year Longitudinal Study Across Grades 6 to 9*. Department of Health Sciences, University of Jyväskylä. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Zacheus, Tuomas (2008) *Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos*. Turun yliopiston julkaisuja, Annales Universitatis Turkuensis, C: 268. Turku: Turun yliopisto.
- Zacheus, Tuomas & Tähtinen, Juhani & Rinne, Risto & Koski, Pasi & Heinonen, Olli (2003) *Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa*. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 201. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta.
- Zacheus, Tuomas & Järvinen, Tero (2007) ”Opettaja pisti suksisauvalla selkään”. Vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten kielteisiä koululiikuntakokemuksia. *Kasvatus* 38 (1), 17–28.
- Zanker, Cathy & Gard, Michael (2008) Fatness, Fitness, and the Moral Universe of Sport and Physical Activity. *Sociology of Sport Journal* 25 (1), 48–65.

Liite 1. Liikunnan merkitysulottuvuuksien mittarin rakenne ja summamuuttujat



* mallissa olevia kirjainkoodeja vastaavat väittämät ilmenevät seuraavasta summamuuttuja-erittelystä



Liikunnan merkityksiä mittaavat summamuuttujat osatekijöineen ja niiden sijoittuminen liikunnan kolmen pääulottuvuuden alle.

Liikunnan funktionaaliset merkitykset:

Kunto ja terveys (alfa=0.802)

- *voin olla fyysisesti hyvässä kunnossa (d)
- *näytän paremmalta (k)
- *se pitää minut terveenä (p)
- *liikunnasta tulee hyvä olo (w)

sosiaalisuus (alfa=0.845)

- *ystävänikin harrastavat (a)
- *saan uusia ystäviä (b)
- *voin tavata ystäviäni (m)

Liikunnan kilpailulliset (suoritukselliset) merkitykset:

kilpailu (alfa=0.854)

- *haluan siitä ammatin (c)
- *nautin kilpailemisesta (e)
- *pidän joukkueessa olemisesta (i)
- *ihannoimani huippu-urheilijakin harrastaa sitä (r)
- *voin kuulua urheiluseuraan (s)
- *pidän ohjaajasta/valmentajasta (x)

Liikunnan ekspressiiviset merkitykset:

nautinto ja rentoutuminen (alfa = 0.892)

- *se rentouttaa minua (g)
- *nautin harjoittelusta (h)
- *se on hauskaa (l)
- *hyvä ajanviete, en pitkästy (t)
- *olen tottunut liikkumaan (u)
- *liikunnasta tulee hyvä olo (w)
- *on kivaa tehdä jotain, jossa on hyvä (z)

Itsensä ilmaisu ja toteutus (alfa==0.837)

*voin toteuttaa ideoitani (f)

*voin käyttää mielikuvitustani (n)

*se on jännittävää (v)

*voin oppia uusia asioita (y)



Liite 2. Haastateltujen nuorten taustatiedot

	Päätoimi	Korkein suoritettu tutkinto	Asuinmuoto/-ympäristö	Perhemuoto	Keskeiset elämänsisällöt haastatteluhetkellä
Nuoret aikuiset (19–28 v.)					
Sara	töissä/ opiskelija	ylioppilas	kaupunki/ kerrostalo	avio-/avoliitto	”Musiikki, työ, opiskelu”
Mikko	töissä	ammattikoulu	laitakaupunki/ omakotitalo	avio-/avoliitto, lapsia	”Työ ja perhe”
Laura	töissä	korkeakoulu	kaupunki/ kerrostalo	yksin asuva	”Työ, kotoilu, biletyt”
Heikki	töissä	ammattikoulu	kaupunki/ rivitalo	avio-/avoliitto, lapsia	”Työ ja perhe”
Riikka	kotiäiti	ammattikorkeakoulu	kaupunki/ kerrostalo	yksinhuoltaja	”Koti ja perhe”
Jenna	töissä	ylioppilas	kaupunki/ kerrostalo	avio-/avoliitto, lapsia	”Työ ja perhe”
Teini-ikäiset (15–18 v.)					
Niko	lukiossa	peruskoulu	laitakaupunki/ omakotitalo	asuu vanhempien kanssa	”Tietokone ja koulu”
Tero	lukiossa	peruskoulu	laitakaupunki/ omakotitalo	asuu vanhempien kanssa	”Musiikki ja koulu”

Liite 3. Haastateltujen nuorten vähäiseen liikunnan harrastamiseen liittyviä tekijöitä

Vähäiseen liikkumiseen, liikintaharrastuksen loppumiseen tai liikunnan vähenemiseen liittyviä tekijöitä	
<u>Nuoret aikuiset</u> (19–28 v.)	
Sara	Epämiellyttävät kokemukset, sairaus, liian kovat vaatimukset, seurustelun aloitus, työ ja musiikkiharrastus vievät aikaa
Mikko	Urheilun muuttuminen liian vaativaksi, ammattiin valmistuminen ja töihin meno, parisuhde ja perheen perustaminen
Laura	Epämiellyttävät kokemukset, liian kovat vaatimukset, kilpailun vieroksuminen, loukkaantuminen, muutto maalta kaupunkiin, ei-liikunnalliset kaverit
Heikki	Parisuhde ja perheen perustaminen, urheilun muuttuminen liian vakavaksi ja kova kilpailu pelipaikoista, loukkaantuminen
Riikka	Opiskelu ja pitkät koulupäivät, opiskelun ohella työssäkäynti, huonosta valmennuksesta johtuvat motivaatio-ongelmat, maalta kaupunkiin muutto ja auton hankinta (vähensivät arkiliikuntaa)
Jenna	Epämiellyttävät kokemukset (pelikavereiden moitteet, erimielisyydet valmentajan kanssa), urheilun muuttuminen liian vakavaksi, koulu syrjäytti liikunnan lukioiässä, teini-ikä ja seurustelun aloittaminen, selän loukkaantuminen (salibandy loppui)
<u>Teini-ikäiset</u> (15–18 v.)	
Niko	Epämiellyttävät kokemukset ja huono ryhmähenki yläkoulun liikuntatunneilla, kilpailun vieroksuminen, aktiivinen tietokonepelien pelaaminen, kaverit netissä
Tero	Musiikkiharrastus syrjäytti liikunnan (haluaisi harrastaa liikuntaa enemmän, mutta aika ei riitä).



Tiivistelmä

LIIKKUMATTOMUUDEN JÄLJILLÄ. PITKITTÄISTUTKIMUS VÄHÄN LIIKUNTA HARRASTAVIEN NUORTEN LIIKUNTASUHTEESTA JA LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN MUUTOKSISTA

Markku Vanttaja, Juhani Tähtinen, Tuomas Zacheus & Pasi Koski

Tutkimuksessa tarkastellaan kahtena eri ajanjaksona (vuosina 2003 ja 2013) samoille turkulaisille lapsille ja nuorille tehtyjen kyselyjen sekä vähän liikuntaa harrastaville nuorille (8 nuorta) tehtyjen elämäkerrallisten haastattelujen avulla liikunta-aktiivisuuden ja liikuntasuhteen muutosta sekä liikuntaan liittyviä yksilöllisiä kokemuksia ja merkityksiä. Kiinnostuksen keskipisteessä ovat erityisesti vähän liikuntaa harrastavat nuoret, mutta sen lisäksi tarkastellaan myös liikunnallisesti aktiivisempien nuorten liikuntasuhteeseen ja -aktiivisuuteen liittyviä kysymyksiä ja tekijöitä. Vuoden 2003 kyselyyn vastasi yhteensä 2032 turkulaista lasta ja nuorta, joista 689 (vastausprosentti 35) vastasi vuoden 2013 seurantakyselyyn. Tutkimuksessa kysytään muun muassa, miten nuoret jakautuvat eri liikunta-aktiivisuusryhmiin, millaisia muutoksia heidän liikunta-aktiivisuudessaan on tapahtunut vuosikymmenen aikana, mitkä tekijät ovat heikentäneet tai vahvistaneet kiinnostusta liikuntaa kohtaan sekä millaisia liikuntakokemuksia vähän liikuntaa harrastavilla nuorilla on ollut elämän eri vaiheissa ja miten kokemukset ovat muokanneet heidän liikuntasuhdettaan.

Vastoin aiempia liikunnan sosialisatioon liittyviä tulkintoja tutkimus nostaa esiin lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ominaispiirteenä pikemminkin muutosalttiuden kuin pysyvyyden. Liikunta-aktiivisuuden muutokset elämänsä aikana koskivat niin vähän liikkuvia kuin heitä liikunnallisempiakin. Vuonna 2003 vähän liikkuneista alle kouluikäisistä vain viidennes ja kouluikäisistä neljännes sijoittui tutkimuksessa käy-tettyyn vähän liikkuvien ryhmään vuonna 2013. Vähäinen liikunnan harrastaminen lapsena ja nuoruuden varhaisvuosina ei siis saatujen tulosten mukaan ole myöhemmän liikunta-aktiivisuuden kannalta niin kohtalokasta kuin aiempien tutkimusten perusteella voisi olettaa. Tulosten yleistämisen suhteen on kuitenkin syytä olla varovainen, sillä vähän liik-

kuvien osuus etenkin vanhemmassa ikäryhmässä oli tässä tutkimuksessa melko pieni.

Lasten ja nuorten yleisen liikuntakiinnostuksen heräämisen kannalta avainasemassa olivat olleet yleisimmin ystävät, urheiluseurat ja vanhemmat. Vähän liikkuvilla eri tahojen merkitys oli kuitenkin ollut selvästi vähäisempi kuin liikunnallisemmilla nuorilla. Vaikka valtaosa nuorista suhtautui koululiikuntaan myönteisesti, ei monikaan silti nähnyt koululla ja liikunnanopettajilla olleen kovin merkittävää vaikutusta omaan liikuntakiinnostukseen. Koululiikuntaan suhtautumisessa oli myös selviä eroja eri liikunta-aktiivisuusryhmien välillä siten, että vähän liikkuvista huomattavasti suurempi osa kuin aktiivisemmista liikkujista suhtautui koululiikuntaan kielteisesti. Vähän liikkuvista nuorista aikuisista noin neljänneksellä oli ollut niin huonoja kokemuksia koulusta ja liikunnanopettajista, että he kokivat niiden etäännyttäneen heitä liikunnasta. Myös elämäkerta-aineistossa negatiiviset koululiikuntamuistot olivat monilla nuorilla vahvasti esillä. Merkille pantavaa silti on, että vuoden 2013 teini-ikäisten kokemukset koululiikunnasta ja asennoituminen koululiikuntaan olivat selvästi myönteisempiä kuin vastaavan ikäisten nuorten vuonna 2003. Koululiikunnan viimeaikaiset kehittämistoimet saattavat olla yhtenä selityksenä sille, miksi kahden eri ikäryhmän välillä ilmeni huomattavia eroja koululiikuntaan suhtautumisessa.

Liikunnan harrastamisen keskeiset merkitykset liittyivät kummassakin ikäluokassa ja kaikissa liikunta-aktiivisuusryhmissä terveyteen ja kuntoon, rentoutumiseen ja nautintoon sekä sosiaalisiin tekijöihin. Vähän liikkuville niillä ei kuitenkaan ollut niin suurta painoarvoa kuin aktiivisemmin liikkuville. Liikunnan harrastamisen merkitystekijöille näyttäisi tutkimuksen perusteella olevan tyypillistä, että samat tekijät ovat keskeisiä aina lapsuusiästä myöhemmälle iälle saakka. Kyselyn mukaan vähän liikkuvat teini-ikäiset ja nuoret aikuiset harrastivat liikuntaa vain harvoin, koska he kokivat olevansa liikunnan suhteen laiskoja, eivät pitäneet liikuntaan liittyvästä kilpailemisesta, eivätkä olleet löytäneet itselle sopivaa liikuntalajia. Lajin löytämisen vaikeus oli ennen kaikkea teini-ikäisillä yksi tyypillisimpiä syitä siihen, etteivät he liikkuneet enempää. Nuoret aikuiset puolestaan nimesivät vähäisen liikkumisen syyksi ajanpuutteen selvästi useammin kuin teini-ikäiset. Edellä mainittujen neljän tärkeimmän liikunnan esteen lisäksi molemmissa ikäluokissa usein mainittuja vähäisen liikkumisen syitä olivat epämiellyttävät liikuntakokemukset



sekä liikunnasta ja harjoittelemisesta nauttimisen puute. Sekä liikunnan harrastamiseen kannustavilla tekijöillä että liikunnan estetekijöillä oli myös taipumus kasaantua. Mitä aktiivisempi liikkuja oli kyseessä, sitä todennäköisemmin hänellä oli useita liikuntaan kannustavia tekijöitä. Vastaavasti vähän liikkuville kasautui useita erilaisia liikunnan harrastamista hankaloittavia ja estäviä tekijöitä. Liikunnan esteiden kasautuminen oli yhteydessä muun muassa heikkoon liikuntaminäkuvaan, vähäiseen liikuntakiinnostukseen ja yleensäkin liikunnan arvostuksen vähäisyyteen.

Vähän liikuntaa harrastavien nuorten elämäkerralliset haastattelut toivat esiin pitkälti samanlaisia syitä oman liikkumisen vähäisyydelle kuin kyselyaineistokin. Lisäksi nuorten kertomukset osoittivat liikuntaharrastuksen päättymisen ja liikuntasuhteen muutosten ajoittuvan eri yksilöillä eri ikävaiheisiin ja elämänkulun käännekohtiin. Liikuntaharrastuksen loppumiseen tai liikunnan vähenemiseen liittyvät tekijät ovat eri yksilöillä myös usein hyvin erilaisia, ja samoillakin henkilöillä saattaa olla elämänhistoriassaan useita asiaan vaikuttavia seikkoja. Nuorten kertomusten perusteella myönteisen liikuntasuhteen ja vahvan liikunnallisen identiteetin kehittymisen kannalta erityisen merkityksellisiä olivat olleet varhaislapsuuden jälkeiset liikuntakokemukset koulussa ja urheiluseuroissa. Esimerkiksi urheiluseurassa liikuntaa harrastaneet nuoret kertoivat haastatteluissa liiallisen kilpailun heikentäneen heidän liikuntaintoaan, ja monen kohdalla se oli ollut yhtenä keskeisenä syynä harrastuksen lopettamiseen. Lisäksi kertomukset osoittivat, että samankaltaisetkin liikuntaan liittyvät tilanteet voidaan kokea hyvin eri tavoin ja erilaiset kokemukset puolestaan muokkaavat liikunnallista identiteettiä ja suhtautumista liikuntaan. Jos vähän liikkuvien ihmisten fyysistä aktiivisuutta halutaan lisätä, pitäisi aktivointitoimia suunniteltaessa pystyä ottamaan huomioon näiden ihmisten erilaiset elämänhistoriat ja muuttuvat elämäntilanteet.

Asiasanat: liikunta, liikkumattomuus, lapset, teini-ikäiset, nuoret aikuiset, pitkittäistutkimus

Sammanfattning

MOTIONSBRISTEN PÅ SPÅREN. LÅNGTIDSSTUDIE
OM RELATION TILL FYSISK AKTIVITET (PAR) OCH
FÖRÄNDRINGAR I IDROTTSAKTIVITET BLAND UNGDOMAR
SOM MOTIONERAR LITE.

Markku Vanttaja, Juhani Tähtinen, Tuomas Zacheus & Pasi Koski

Denna studie granskar förändringar i idrottsaktivitet och relation till fysisk aktivitet (PAR), samt personliga erfarenheter och betydelse beträffande idrott, med hjälp av enkäter som gjorts med samma barn och ungdomar från Åbo under två olika tidpunkter (2003 och 2013) samt biografiska intervjuer med 8 ungdomar som motionerar lite. Intresset är särskilt fokuserat på ungdomar som motionerar lite, men dessutom granskar vi även frågor och faktorer beträffande idrottsaktiviteten och förhållandet till idrott bland mer aktivt motionerande ungdomar. Enkäten för 2003 besvarades av totalt 2 030 barn och ungdomar från Åbo, varav 689 (svarsprocent 35) även besvarade uppföljningsenkäten 2013. I undersökningen frågades bland annat hur ungdomarna fördelas i olika grupper enligt idrottsaktivitet, hurdana förändringar som skett i deras idrottsaktivitet under det gångna årtiondet, vilka faktorer som försvagat eller förstärkt deras intresse för idrott samt hurdana erfarenheter av idrott ungdomarna som motionerar lite haft i olika skeden av sitt liv och hur dessa erfarenheter påverkat deras relation till fysisk aktivitet.

Tvärt emot tidigare tolkningar beträffande socialiseringen av idrott lyfter studien fram tendensen för förändring, istället för stabilitet, som ett särdrag för barns och unga personers idrottsaktivitet. Förändringar i idrottsaktiviteten under livsloppet gällde både dem som motionerar lite och dem som motionerar mer. Av dem som motionerade lite 2003 placerades endast en femtedel av barn under skolåldern och en fjärdedel av barn i skolåldern i gruppen som motionerar lite 2013. Enligt resultaten är det alltså inte så ödesdigert att syssla med lite motion som barn och under de tidiga ungdomsåren som man kunnat anta på basis av tidigare studier. Man bör dock vara försiktig med att generalisera resultaten, eftersom andelen som motionerar lite, i synnerhet i den äldre åldersgruppen,



var ganska liten i denna studie.

De viktigaste faktorerna i att väcka ett intresse för idrott bland barn och ungdomar var vanligtvis vänner, idrottsföreningar och föräldrarna. För dem som motionerar lite hade dock dessa olika parter en klart mindre inverkan än för de ungdomar som motionerar mer. Trots att största delen av ungdomarna förhöll sig positivt till skolgymnastiken ansåg ändå inte särskilt många att skolan och gymnastiklärarna haft en betydande inverkan på det egna intresset för idrott. Det fanns även klara skillnader i attityden gentemot skolgymnastiken mellan de olika idrottsaktivitetsgrupperna; en betydligt större del av dem som motionerade lite förhöll sig negativt gentemot skolgymnastiken än den som motionerade aktivt. Av de unga vuxna som motionerade lite hade ungefär en fjärdedel haft så dåliga erfarenheter av skolan och gymnastikläraren att de upplevde att dessa fjärrmat dem från idrott. Även i det biografiska materialet lyfte många fram negativa minnen från skolgymnastiken. Man bör dock uppmärksamma att tonåringarnas erfarenheter av skolgymnastiken och deras attityder gentemot skolgymnastiken 2013 var tydligt positivare än de var hos ungdomar i samma ålder 2003. Utvecklingsåtgärderna som genomförts inom skolgymnastiken på senaste tid kan utgöra en förklaring till varför det framkom så tydliga skillnader i attityderna gentemot skolgymnastiken mellan dessa två åldersgrupper.

I båda åldersklasserna och i alla idrottsaktivitetsgrupper var de centrala betydelserna av att motionera kopplade till hälsa och kondition, avslappning och njutning samt sociala faktorer. För dem som motionerade lite hade dessa dock en mindre betydelse än för dem som motionerar aktivt. På basis av studien verkar det dock vara typiskt för faktorerna som påverkar utövandet av idrott att samma faktorer är viktiga ända från barndomen till senare ålder. Enligt enkäten sysslade tonåringarna och de unga vuxna som motionerar lite endast sällan med idrott eftersom de upplevde att de var lata beträffande idrott, de tyckte inte om tävlingsaspekten inom idrott, och de hade inte hittat en lämplig idrottsgren. Svårigheter med att hitta en lämplig gren var en av de mest typiska orsakerna för att i synnerhet tonåringar inte motionerade mer. Däremot uppgav de unga vuxna tidsbristen som orsak till att de inte utövade mer motion oftare än tonåringarna. Förutom de ovannämnda fyra viktigaste hindren för att motionera var övriga orsaker som ofta nämndes i båda åldersklasserna obehagliga erfarenheter av idrott samt att personerna inte njöt av idrott

och träning. Både faktorerna som uppmuntrar till idrott och faktorerna som hindrar utövandet av idrott hade även en tendens att hopa sig. Ju aktivare idrottaren i fråga var, desto sannolikare var det att hen uppmuntrades till idrott av flera olika faktorer. Likaså hopades ofta olika faktorer som försvårade eller hindrade idrott för dem som motionerade lite. Hopningen av hinder för idrott hade ett samband med bland annat en svag idrottssjälvbild, ett lågt intresse för idrott och i allmänhet en brist på uppskattning för idrott.

De biografiska intervjuerna med ungdomar som motionerar lite lyfte ofta fram motsvarande orsaker för den låga mängden motion som enkät-materialet. Dessutom bevisade ungdomarnas berättelser att avslutandet av en idrottshobby och förändringar i förhållandet till idrott inföll på olika åldersskeden och vändpunkter i livet för olika individer. Faktorer som berör avslutandet av en idrottshobby eller minskat idrottande var även ofta olika för olika individer, och även samma person kunde ha flera olika faktorer i sin livshistoria som påverkade saken. På basis av ungdomarnas berättelser var erfarenheterna av idrott efter den tidiga barndomen i skolan och idrottsföreningar särskilt viktiga för utvecklingen av ett positivt förhållande till idrott och en stark idrottsidentitet. Ungdomarna som till exempel sysslade med idrott i en idrottsförening berättade i intervjuerna att överdrivet tävlande försvagade deras idrottsiver, och för många var detta en av de viktigaste orsakerna för att de avslutade sin hobby. Dessutom bevisade berättelserna att liknande situationer beträffande idrott kan upplevas på mycket olika sätt, och olika erfarenheter kan påverka en persons idrottsidentitet och förhållande till idrott. Om man vill öka den fysiska aktiviteten hos personer som motionerar lite borde man då man planerar aktiveringsåtgärder kunna beakta dessa personers olika livshistorier och förändringar i deras livssituationer.

Ämnesord: idrott, motion, motionsbrist, barn, tonåringar, unga vuxna, longitudinell undersökning



Abstract

TRACKING OF INACTIVITY. LONGITUDINAL STUDY ON THE CHANGES OF PHYSICAL ACTIVITY RELATIONSHIP (PAR) AMONG YOUNG PEOPLE WHO ARE NOT VERY ACTIVE

Markku Vanttaja, Juhani Tähtinen, Tuomas Zacheus & Pasi Koski

This study examines changes in physical activity and physical activity relationship (PAR), and also meanings and personal experiences of physical exercise based on surveys on the same children and young people from Turku carried out at two different times (in the years 2003 and 2013) and on biographical interviews on young people (8 individuals) who are not very active. The main focus of attention is on the young people who are not very active, but the study also examines issues and factors regarding the physical activity and PAR among more physically active young people. In total 2,032 children and young people from Turku responded to the survey and 689 (response rate 35%) of these responded to the follow-up survey in 2013. The survey placed the young people into different groups according to their physical activeness, and asked what changes had taken place in physical activity over the decade, which factors had weakened or strengthened interest in physical exercise, and also what kinds of experiences with physical exercise the young people who were not very active had at different stages of their lives and how these experiences had changed their PAR.

In contrast with previous interpretations regarding socialisation of physical activity, the study highlights susceptibility to change rather than constancy as a characteristic of children's and young people's physical activeness. Both the less and more active individuals experienced changes in physical activeness throughout life. Of those who were not very active in 2003, only one-fifth of the pre-school aged children and one-quarter of the school aged children were placed in the group of those who were not very active in the 2013 survey. Therefore, according to the results, a low level of physical activity as a child and during the early years of adolescence is not as likely to continue later on in life as one may assume on the basis of previous studies. However, one must be careful when generalising the

results, as the share of individuals who are not very active, particularly in the older age group, was rather small in this study.

The key factors responsible for children's and young people's interest in physical exercise were most frequently friends, sports clubs and parents. For those who were not very active, these parties had much less influence than they did for those who were more physically active. Though the majority of young people had a positive attitude to physical education at school, very few felt that the school and physical education teachers had had a very significant impact on their interest in physical exercise. There were also clear differences in attitude to physical education among the groups of individuals with different levels of physical activeness: a much larger share of those who were not very active had a negative attitude to physical education compared with those who were more physically active. Around one-quarter of young adults who were not very active had such bad experiences at school and of physical education teachers that they felt that these had distanced them from physical activity. Also in the biographical material, many young people had strong negative memories of physical education. However, it is worth mentioning that the teenagers' experience of and attitude to physical education in 2013 were far more positive than they were among the young people of the same age in 2003. One explanation for the big difference in attitude to physical education among the two age groups could be the recent developments in physical education.

In both age groups and in all physical activeness groups, the most important reasons for doing physical exercise were related to health and fitness, relaxation and enjoyment and social factors. However, these factors were less important for those who were not very active. Based on the study, the key reasons for doing physical exercise seem typically to remain the same from childhood until an older age. According to the survey, teenagers and young adults who were not very active rarely exercised because they felt they were lazy with respect to physical exercise, they did not like the competitive aspect of physical exercise and they had not found a suitable form of exercise. The difficulty finding a suitable form of exercise was, above all, one of the most typical reasons preventing teenagers from being more physically active. However, young adults mentioned lack of time as the reason for their lack of physical activity far more frequently than the teenagers. In addition to these above-mentioned four main reasons,



other reasons mentioned frequently in both age groups were unpleasant experiences related to physical exercise and lack of enjoyment of physical activity and exercise. Both the factors motivating and the factors preventing people from doing physical exercise had a tendency to stack up. The more physically active a respondent was the more likely it was that there were several motivating factors. Correspondingly, various factors that prevented and made it more difficult to do physical exercise also often stacked up for people who were not very active. The stacking up of factors preventing someone from being physically active was related to poor self-image regarding physical exercise, lack of interest in physical activity and a general lack of appreciation of physical exercise, among other things.

The biographical interviews of young people who were not very active often highlighted very similar reasons for lack of physical activity as the survey material. The young people's accounts also showed that ending a physical activity hobby and changes in attitude to physical exercise took place at different ages and turning points in life for different people. Factors related to ending a physical activity hobby or a reduction in physical activity were also very different for different individuals and the same person could have several different factors in their life history that had an impact on the matter. Based on the young people's accounts, experiences of physical exercise after early childhood at school and sports clubs were particularly important for the development of a positive relationship with physical exercise and strong physically active identity. For example, the young people in sports clubs said in their interviews that the excessive competitiveness reduced their enthusiasm for the physical activity and for many this was one of the main reasons for no longer wanting to do this hobby. The accounts also indicated that even very similar situations related to physical activity can be experienced in very different ways, and different experiences can change the physical activity identity and attitude to physical exercise. If we want to increase the physical activeness of people who are physically inactive, we should plan ways to increase activity by taking into account these individuals' very different life histories and changes in their life situations.

Keywords: physical exercise, physical inactivity, physical activity relationship, children, teenagers, young adults, longitudinal study

Liikunnan hyötyjä pidetään kiistattomina. Silti monet päätyvät jo nuorella iällä elämäntapaan, johon ei kuulu liikunnan harrastaminen. Miksi liikunta ei kiinnosta tai miksi aiempi innostus hiipuu? Millaisia liikuntakokemuksia vähän liikkuvilla nuorilla on ollut elämänsä eri vaiheissa? Miten liikuntasuhde muuttuu lapsuudesta aikuisuuteen tultaessa? Tässä tutkimuksessa muun muassa näihin kysymyksiin etsitään vastauksia laajan kyselyaineiston ja elämäkerrallisten haastattelujen avulla.

Sekä kyselyaineisto että liikuntaelämäkerrat tuovat esiin vähäisen liikkumisen monet syyt samalla kun ne osoittavat, että vähän liikkuvaksi nuoreksi ja nuoreksi aikuiseksi voidaan päätyä hyvin erilaisten elämänvaiheiden seurauksena. Lisäksi tutkimus osoittaa liikunta-aktiivisuuden vaihtelevan merkittävästi eri elämänvaiheissa. Tutkimus nostaa näin esiin monia liikuntasuhteeseen ja sen muutoksiin liittyviä ilmiöitä ja tekijöitä, jotka ovat suomalaisessa liikuntatutkimuksessa jääneet toistaiseksi vähemmälle huomiolle. Kirja on suunnattu kaikille liikunnan ja liikkumattomuuden ilmiöistä kiinnostuneille.

Nuorisotutkimusverkosto
Nuorisotutkimusseura
ISBN 978-952-7175-36-1
ISSN 1799-9227
KI 79.1

