

LIIKUNTA ELÄMÄNKULUSSA –
TARINOITA JA MERKITYKSIÄ LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN HERÄÄMISEN TAUSTALLA

Lotta Uotila
Pro gradu -tutkielma
Sosiologia
Yhteiskuntatieteiden laitos
Yhteiskuntatieteiden ja
kauppatieteiden tiedekunta
Itä-Suomen yliopisto
Huhtikuu 2020

Itä-Suomen yliopisto

Tiedekunta Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden	Laitos Yhteiskuntatieteiden laitos
Tekijä Lotta Uotila	
Työn nimi Liikunta elämänkulussa – tarinoita ja merkityksiä liikunta-aktiivisuuden heräämisen taustalla	
Oppiaine Sosiologia	Työn laji Pro gradu -tutkielma
Tutkielman ohjaaja/ohjaajat Päivi Armila ja Mari Käyhkö	
Aika Huhtikuu 2020	Sivumäärä 76 + 3 liitettä
Tiivistelmä <p>Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastellaan liikuntatottumuksiaan aktiivisemmaksi muuttaneiden ihmisten kokemuksia liikuntamuutoksesta sekä liikunnalle annettuja merkityksiä. Tutkimuskysymyksiä on kaksi: mitä tekijöitä liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen taustalta löytyy sekä millaisia merkityksiä liikunnalle annetaan ennen ja jälkeen liikuntatottumusten muutoksen? Tutkimuksen tarkoitus on lisätä tietoa liikunnasta innostumisen taustoista.</p> <p>Tutkielmassa liikuntaa tarkastellaan liikuntasuhteen käsitteen kautta elämänkulun viitekehyksessä. Liikuntasuhde määrittyy pitkin ihmisen elämää, minkä vuoksi liikuntatottumuksia on mielekästä peilata elämänkulun eri vaiheisiin. Tutkielmassa ollaan kiinnostuneita erilaisista elämänkulun vaiheista ja muista tekijöistä, jotka vaikuttavat liikuntatottumusten taustalla. Samalla tutkitaan, miten liikuntasuhde muuttuu liikunta-aktiivisuuden muuttuessa ja millaisia merkityksiä liikunnalle annetaan.</p> <p>Tutkimuksen aineistona toimii haastatteluaineisto, joka koostuu kahdeksasta yksilöhaastattelusta. Haastateltavat olivat 24–55-vuotiaita. Aineisto analysoitiin narratiivisesti ja sisällönanalyttisesti. Tutkielman tulokset ovat kaksiosaiset. Ensimmäisessä osassa kuvataan kolme liikuntamuutosnarratiivista, jotka kuvaavat liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen taustalla olleita tekijöitä. Nämä narratiivit nimettiin terveydentilan kohentajaksi, henkiseen tarpeeseen liikkujaksi sekä ulkoisista tekijöistä innostujaksi. Toisessa osassa kuvataan liikunnalle annettuja merkityksiä. Merkityksiä analysoitiin ja tulkittiin kuuden teeman kautta: miten liikunta määritellään, liikunta terveyden ja kehon hallintana, liikunta elämänlaadun hallintana, liikunta kunnan kansalaisuutena, liikunta identiteetin rakentamisena sekä liikunta sosiaalisella kentällä.</p> <p>Tulosten perusteella liikunnassa korostuvat yksilön omaan kokemuksellisuuteen liittyvät merkitystenannot. Samalla yksilö peilaa liikkumistaan yhteiskunnallisiin odotuksiin ja rakentaa omaa merkityksellistä elämäänsä. Liikunnanedistämistyössä tulisi korostaa jokaisen yksilön omia lähtökohtia, elämäntilannetta ja kokemuksia, sillä liikunta näyttäytyy eri ihmisille eri tavoin.</p>	
Asiasanat liikunta, terveys, liikuntasuhde, elämänkulku, sosiologia	
Säilytyspaikka	Itä-Suomen yliopiston kirjasto
Muita tietoja	

University of Eastern Finland

Faculty Faculty of Social Sciences and Business Studies	Department Department of Social Sciences
Author Lotta Uotila	
Title Physical activity in life course – stories and meanings behind the revival of new physical activity	
Academic subject Sociology	Type of thesis Master's Thesis
Date April 2020	Pages 76 pages + 3 appendices
Abstract <p>This thesis examines the experiences of people, who have increased their physical activity levels, and the types of meanings they have given to exercise. Research questions are as follows: what factors can be found behind the increase of physical activity and what types of meanings are given to movement before and after such change. The aim of this thesis is to gather more information on the motives behind those new exercise habits.</p> <p>In this study movement is explored through the construct of physical activity relation and in the context of a person's life course. Physical activity relation is shaped throughout one's lifetime and therefore life course is used as the framework of the study. Different stages of life and other significant factors are explored through this study. Furthermore, changes in physical activity relation and meanings given to movement are under inspection.</p> <p>The data of the thesis consists of eight interviews of people aged 24 to 55. Narrative analysis and discourse analysis are used to examine the data. The thesis includes a two-part result section. The first part includes three narratives of change in physical activity which describe factors behind the increase in recently acquired physical activity. These narratives are named as "improver of health", "movement for mental needs" and "movement prompted by external factors". The second part includes meanings given to physical activity. They are then analysed according to six themes: how exercise is defined, movement as control of health and body, movement as way to control the quality of life, physical activity as a "proper citizen" behaviour, physical activity as building an identity and movement in social fields.</p> <p>The findings of the study indicate that the experience and knowledge of an individual is a significant factor in physical activity relation. Individuals must reflect their own physical activity to the norms of society while building their own meaningful lives. Personal experiences and life situations should be considered when promoting physical activity since movement is seen in various ways among different people.</p>	
Keywords physical activity, health, physical activity relation, life course, sociology	
Archive location	University of Eastern Finland Library
Additional information	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	TERVEYS YHTEISKUNNASSA.....	5
3	LIIKUNTA ELÄMÄNKULUSSA	9
4	LIIKUNTASUHDE	16
5	AINEISTO JA MENETELMÄT	22
	5.1 Tutkimuskysymykset	22
	5.2 Yksilö- ja teemahaastattelu aineiston tuottamisen tapoina	22
	5.3 Aineiston tuottamisen vaiheet.....	23
	5.4 Haastateltavien kuvaus.....	26
	5.5 Aineiston analyysi kahdella eri menetelmällä	27
	5.6 Tutkimuseettiset kysymykset ja tutkijan positio	31
6	LIIKUNTAMUUTOSNARRATIIVIT	34
	6.1 Terveystilan kohentaja.....	34
	6.2 Henkiseen tarpeeseen liikkujia.....	38
	6.3 Ulkoisista tekijöistä innostuja	41
7	LIIKUNNALLE ANNETUT MERKITYKSET	46
	7.1 Liikunnan määrittelyn tapoja	46
	7.2 Liikunta terveyden ja kehon hallintana	49
	7.3 Liikunta elämänlaadun hallintana	51
	7.4 Liikunta kunnon kansalaisuutena.....	54
	7.5 Liikunta identiteetin rakentamisena	58
	7.6 Liikunta sosiaalisella kentällä	61
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	64
	LÄHTEET	71
	LIITTEET	77
	LIITE 1: Kutsu tutkimukseen	77
	LIITE 2: Suostumuslomake	78
	LIITE 3: Haastattelurunko	79

1 JOHDANTO

Tässä pro gradu -tutkielmassa käsitellään liikuntatottumuksiaan aktiivisemmaksi muuttaneiden ihmisten kokemuksia liikunnasta sekä liikunnalle annettuja merkityksiä. Tutkielman tarkoitus on lisätä tietoa niistä tekijöistä, joita liikunnallisen aktiivisuuden heräämisen taustalta löytyy. Samalla tarkastellaan, millaisia merkityksiä liikunnalle annetaan ennen ja jälkeen liikuntatottumusten muutosta aktiivisemmaksi. Tämä tieto auttaa ymmärtämään toisaalta sekä vähäistä liikkumista että liikunnasta innostumista. Tieto siitä, mikä saa ihmiset kiinnostumaan liikunnasta ja aloittamaan liikunnan vähäisemmän aktiivisuuden jälkeen, voi olla arvokasta liikunnan edistämistyön parissa. Tutkielmassa keskitytään liikunnan harrastajiin ja arkiliikkujiin, vaikka liikunta voi liittyä myös ammattiin ja työhön. Tässä tutkielmassa liikunta pyritään näkemään laajasti kaikenlaisena fyysisenä aktiivisuutena, jolloin myös erilaiset arki- ja hyötyliikunnan muodot luetaan liikunnaksi. Tällä halutaan huomioida liikunnan monipuolisuus, eikä esimerkiksi jaotella eri liikuntamuotoja tai liikkumisen tapoja toisia merkittävämmiksi tai tärkeämmiksi.

Liikunta on vahvasti yhteiskunnallinen ilmiö, minkä vuoksi sitä on tärkeää tutkia myös yhteiskuntatieteiden näkökulmasta (Itkonen & Laine 2015). Liikuntasosiologian ja liikuntatutkimuksen parissa onkin käsitelty paljon liikunta-aktiivisuuteen liittyviä ilmiöitä. Näkökulmina ovat olleet esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden määrä eri-ikäisillä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018), liikunta-aktiivisuutta ennustavat tekijät (Telama ym. 2014) sekä liikunnan polarisoituminen (Kantomaa ym. 2007). Liikunta ja siihen liittyvät ilmiöt kiinnostavat tutkijoita vuodesta toiseen.

Yhteiskuntatieteissä liikuntaa on tutkittu usein liikkumattomuuden näkökulmasta ja viime aikaisia tutkimuksia on esimerkiksi liikkumattomista nuorista (Vanttaja ym. 2017), ammattikoululaisista nuorista miehistä (Kauravaara 2013) sekä varusmiehistä (Ojajarvi 2015). Liikkumattomien tai vähän liikkuvien tutkimista on perusteltu kohderyhmän tuntemisen tärkeydellä. Jotta liikkumista voitaisiin edistää ja tukea, on tunnettava paremmin ne ryhmät, jotka eivät liiku. Sen sijaan hyvin vähälle huomiolle ovat jääneet ryhmät ja yksilöt, jotka ovat

muuttaneet liikuntatottumuksiaan aktiivisempaan suuntaan eli ryhtyneet liikkumaan aiemman liikkumattomuuden jälkeen. Esimerkiksi Vanttaja ym. (2017) toteavat liikkumattomia nuoria käsitelleen tutkimuksensa lopuksi, että lisää tietoa tarvitaan niistä, jotka ovat aiemman liikkumattomuuden jälkeen löytäneet innostuksen liikunnan harrastamiselle. Tämä tutkielma paneutuukin tähän liikunnan tutkimuksessa vähemmälle huomiolle jääneeseen ilmiöön. Tutkielmassa tuodaan esiin niiden ihmisten kokemuksia, jotka ovat syystä tai toisesta innostuneet liikunnasta aiemman vähäisen liikkumisen jälkeen.

Liikuntaa ja liikunnanedistämistä lähestytään usein kansanterveydellisistä näkökulmista käsin. Kansanterveyttä edistämällä pyritään vaikuttamaan positiivisesti yksilön elämänlaatuun ja terveyteen sekä vaikuttamaan alati kasvaviin terveydenhuoltokuluihin. Erilaiset elintavoista johtuvat pitkäaikaissairaudet ovat lisääntyneet, ja paljon puhutaankin elintapasairauksista. Vaikuttamalla elintapoihin, voidaan myös vaikuttaa sosiaali- ja terveydenhuollon kuluihin. Liikunta on yksi osa terveellisiä elintapoja, joilla voidaan ehkäistä elintapasairauksia. (Katainen & Maunu 2017.)

Liikunnan ympärillä tapahtuva keskustelu ja tutkimus kietoutuvat vahvasti terveyteen liittyviin kysymyksiin. Toisaalta liikkuminen edistää yksilön terveyttä ja hyvinvointia, toisaalta sitä voidaan tarkastella väestötasolla laajempänä ilmiönä. Ihmistä kannustetaan ja houkutellaan liikunnan pariin usein koko elämän ajan eri instituutioiden ja kanavien kautta. Koululiikunnan avulla pyritään tutustuttamaan lapsia eri liikuntamuotoihin, työpaikoilla kannustetaan taukojumppaan, lehdissä jaetaan treenivinkkejä ja televisiossa seurataan erilaisia liikuntaohjelmia. Mitä yksilö ajattelee tämän kaiken keskellä liikunnasta? Mitä merkityksiä liikunta saa yksilötasolla? Harva lähtee liikkumaan kuultuaan kansallisista liikuntasuosituksista. Miksi ihmiset sitten liikkuvat ja ennen kaikkea miten liikunnasta on innostuttu aiemman vähäisemmän liikkumisen jälkeen? Näihin kysymyksiin etsitään tässä tutkielmassa vastauksia.

Pro gradu toteutetaan osittain yhteistyössä Kuopion kaupungin kanssa. Työskentelin kesällä 2019 kaupungin liikuntapalveluissa viestintätehtävissä ja ehdotin tällöin graduun liittyvää yhteistyötä. Liikuntaan ja terveyteen liittyvä gradun aihe koettiin tarpeelliseksi, sillä Kuopiossa väestön terveys puhuttaa kuntatoimijoita. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän sairastavuusindeksin tulosten mukaan Kuopiossa sairastavuus on suurinta verrattuna Suomen muihin kaupunkeihin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Kuntalaisten

liikkumaan kannustaminen on yksi keino edistää kuopiolaisten terveyttä ja hyvinvointia. Usein liikuntapaikkojen ja -palvelujen piiriin löytävät ensimmäisinä ne, jotka ovat jo aktiivisia liikkujia. Tutkimalla liikunnasta innostuneiden ihmisten kokemuksia, voidaan lisätä tietoa liikunnan aloittamiseen liittyvistä ilmiöistä ja kysymyksistä. Tiedon avulla voidaan mahdollisesti pyrkiä tukemaan ja mahdollistamaan myös niiden kuntalaisten liikkumista, jotka eivät ole aktiivisia liikkujia. Sain tutkielman aiheeseen liittyen jonkin verran tukea ja ohjausta kaupungilta, mutta lopulliset tutkimuskysymykset ja näkökulman sain muodostaa omien kiinnostusten kohteitteni mukaisesti.

Tutkielmassa on kaksi tutkimuskysymystä:

- 1) Mitä tekijöitä löytyy liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen taustalta?
- 2) Millaisia merkityksiä liikunnalle annetaan ennen ja jälkeen liikuntatottumusten muutoksen?

Tutkielmassa liikuntaa tarkastellaan liikuntasuhteen käsitteen kautta, joka asetetaan elämäntavan viitekehykseen. Liikuntasuhteella tarkoitetaan ihmisen kokonaisvaltaista suhtautumista ja asennoitumista liikuntaa kohtaan. Liikuntasuhde muuttuu ja muokkautuu koko elämän ajan jatkuvassa prosessissa. (Koski 2000, 2004.) Tämän vuoksi liikuntasuhdetta on mielekästä tarkastella ihmisen elämäntavan kautta. Elämän eri vaiheet, tapahtumat ja muutokset muokkaavat myös ihmisen liikuntasuhdetta. Tutkielmassa tarkastellaan, minkälaisia asioita, henkilöitä tai tapahtumia ihmisten elämäntavan varrelta löytyy, jotka vaikuttavat liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen. Samalla tutkitaan, minkälaisia mahdollisia muutoksia liikuntasuhteessa tällöin tapahtuu ja minkälaisia merkityksiä muutokselle tai liikunnalle annetaan.

Seuraavassa luvussa tarkastellaan liikuntaa osana laajempaa terveyteen liittyvää keskustelua ja yhteiskunnallista ohjausta. Liikunnallisuus voidaan nähdä ideaalina toimintana, johon yksilö saa yhteiskunnassa kannustusta ja johon luodaan normatiivisia odotuksia. Liikuntaan kannustavia tekijöitä tuetaan yhteiskunnallisesti ja julkisten tahojen toimesta, mutta samalla yksilön vastuun omasta terveydestään voidaan nähdä lisääntyneen. Kolmannessa luvussa käsitellään elämäntavan käsitettä ja siihen liittyvää teoreettista keskustelua, joka auttaa tarkastelemaan liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvia muutoksia osana elämäntavua ja siinä esiintyviä muutoksia ja vaihteita. Neljännessä luvussa esitellään liikuntasuhteen käsite, joka kuvaa yksilön

kokonaisvaltaista asennoitumista ja suhtautumista liikuntaan. Liikuntasuhteen käsitettä käytetään aineiston analyysissä apuvälineenä tarkastelemaan liikunnalle annettuja merkityksiä. Viidennessä luvussa kuvataan tutkielman aineistoa sekä käytettyjä tutkimusmenetelmiä. Analyysi ja tulokset esitellään luvuissa kuusi ja seitsemän. Tutkielmassa tarkastellaan kahta eri tutkimuskysymystä kahdesta eri näkökulmasta, minkä vuoksi myös tulosluku on jaettu kahteen osioon. Tutkielma päättyy johtopäätöslukuun, jossa pohditaan tutkimustuloksia sekä arvioidaan niiden antia yhteiskunnalliselle keskustelulle ja liikunnanedistämistyölle.

2 TERVEYS YHTEISKUNNASSA

Terveydestä huolehtimisesta on tullut tärkeä osa nykyihmisen arkea. Niin työelämässä kuin vapaa-ajallakin kannustetaan kohti terveellisiä elämäntapoja, joihin kuuluu esimerkiksi liikunta, terveellinen syöminen ja päihteiden välttely. Samalla terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy ovat merkittäviä yhteiskunnallisia kysymyksiä, joihin myös julkinen valta kohdistaa toimenpiteitä. Terveydenhuoltojärjestelmä on tärkeä julkisen vallan ylläpitämä, yksilöiden terveyttä edistävä hyvinvointipalvelu. (Helén & Jauho 2003a.) Terveydenhoidolla on tärkeä tehtävä väestötasoisena terveyden edistämiseksi, mutta samalla sen toiminta on yksilöllistynyt, kohdistuen huomion henkilöön itse ja tämän terveyteen. Yhteiskunta- ja terveystieteisiin linjauksiin yhdistyykin lähestymistapa, joka painottaa yksilön vastuuta omasta terveydestään. (Helén & Jauho 2003b.) Tämä kaikki näkyy myös liikunnan parissa. Liikunnanedistämistyötä tekevät tahot kuten terveydenhuolto, järjestöt tai kunnalliset toimijat pyrkivät luomaan liikkumiselle rakenteellisia mahdollisuuksia, mutta samalla edistämään ja kannustamaan yksilöitä liikkumaan myös omaehtoisesti. Ihmisen liikkuminen ja liikuntatottumukset voidaan nähdä samalla sekä yksilöllisinä että yhteiskunnallisina kysymyksinä.

Kansanterveyden edistämisen toiminnot eivät ole arvovapaita tai neutraaleja, vaan sosiaalisesti määrittyneitä, liittyen vahvasti myös politiikkaan, meneillään olevaan aikaan ja taloudellisiin kysymyksiin (Lupton 1995, 4). Myös liikunnan lisäämiseen tähtäävät toiminnot voidaan nähdä yhteiskunnassa esiintyvänä sosiaalisena kontrollina. Sosiaalisen kontrollin avulla yhteisössä tai yhteiskunnassa pyritään vaikuttamaan yhteisön jäsenten eli yleensä kansalaisten toimintaan. Sosiaaliseen kontrolliin voi liittyä sanktioita, rangaistuksia, palkitsemista tai suostuttelua. (Itkonen & Kauravaara 2015.) Sosiaalisen kontrollin avulla yritetään edistää toivottuja tai hyväksi miellettyjä asioita. Terveys voidaan nähdä tällaisena hyvänä asiana, jota sosiaalisen kontrollin avulla pyritään edistämään. Samalla ohjaillaan ihmisten elämää. Tätä ohjailua tehdään sekä yksilön että yhteiskunnan hyväksi, usein yhteiskunnan nimissä. Julkisen vallan tekemä sosiaalinen kontrolli ja hallinta tapahtuu usein epäsuorasti, jolloin kansanterveyttä edistetään esimerkiksi terveydenhuollon, koulutusjärjestelmien tai järjestöjen kautta. (Helén & Jauho 2003b, 13–20.)

Michel Foucault käyttää biovallan käsitettä kuvaamaan väestöön kohdistuvaa kontrollia, johon kuuluu myös ruumiin altistaminen ohjailulle ja hallinnalle. Tämä tarkoittaa, että poliittisin voimin ohjaillaan ihmisten elämänhallintaa. (Foucault 1998.) Vallan eri tekniikoiden ja taktiikoiden avulla luodaan arvottamisen ja normittamisen kautta kuvaa siitä, mikä on hyväksyttävää ja normaalia ja mikä taas epänormaalia ja korjattavaa. Liikuntaan ja terveyteen liittyviä vallan tekniikoita ovat esimerkiksi liikuntasuositukset, diagnoosit ja painoindeksi. Biovalta näyttytyy usein näennäisen neutraalina ja hyvää tarkoittavana, pyrkien lisäämään ihmisten hyvinvointia ja suojelemaan yksilöä. Jos sitä kuitenkin tarkastellaan sosiaalisen kontrollin muotona, se ohjailee ihmisiä toimimaan kohti biopoliittista ideaalia, mikä ei ole arvovapaata. (Itkonen & Kauravaara 2015, 12.) Esimerkiksi suomalaisessa koulujärjestelmässä ja opetussuunnitelmissa terveystiedon ja liikunnan opetuksella on rooli terveiden elämäntapojen opettamisessa ja eteenpäin siirtämisessä. Opetuksen sisällöillä on tarkoitus vaikuttaa opiskelijoiden elämäntapoihin. Koulumaailmassa kohdataankin yhteiskunnallisia ideaaleja ja samalla omaa itseä verrataan näihin ideaaleihin. (Berg 2010.)

Iipo Helén (2016) esittää, että ihmisten elämä tulee tulevaisuudessa yhä enenevässä määrin olemaan politiikan ja hallinnan kohteena, myös terveydenhoidon ja –edistämisen osalta. Ihmisten terveyttä kontrolloidaan koko ajan yhä enemmän, kun ihmisten terveys, sairaus, poikkeavuudet ja riskit ovat suurennuslasin alla ja yksilöistä pystytään tuottamaan jatkuvasti yhä tarkempaa tietoa. Ihmisiä seulotaan, heitä luokitellaan riskiryhmiin ja heitä ohjataan ja valistetaan. Samalla terveystyössä on kuitenkin tavoitteena, että ihmiset kiinnittäisivät itse huomiota omaan terveyteensä ja elintapoihinsa, jolloin vastuuta siirretään yhteiskunnalta yksilölle. (emt., 2016, 82–83.) Terveiden yksilöllistyminen johtaa siihen, että terveyttä ja sairautta käsitellään enemmän yksilön kuin kansakunnan terveytenä (emt., 2016, 120). Yksilön vastuullistamisen ”*responsibilization*” on ajateltu liittyvän laajemminkin uusliberalistiseen ajatukseen purkaa kollektiivista sosiaaliturvaa ja täten siirtää vastuu omasta elämästä yksilölle. Täten ihmiset tuntevat vastuuta pysyä terveenä ja elää terveellisesti. Terveys mielletään toisaalta yksityisasiaksi, mutta samalla se erilaisten hallintakeinojen kautta kietoutuu myös vahvasti yhteiskunnalliseen valtaan ja politiikkaan. (emt., 2016, 316–317.)

Vastuuta terveydestä on siis alettu siirtää yksilölle. Vastuuttamisen taustalla on pyrkimys kohentaa ja ylläpitää kansalaisten terveyttä, mutta myös vähentää julkisen hallinnon

kustannuksia esimerkiksi terveystalouksissa. Liikunnallisen elämäntavan suosiminen kietoutuu myös yhteiskunnan medikalisoitumiseen, jolla tarkoitetaan lääketieteellisen ajattelun ja tarkastelun leviämistä elämän ja yhteiskunnan eri osa-alueille. Liikunnan tuomat terveyshyödyt tekevät siitä helposti medikalisoitunutta toimintaa. (Itkonen & Kauravaara 2015, 13.) Yksilö saakin osakseen liikunnan lisäämiseen liittyvää tietoa ja kannustusta monelta eri taholta aina mediasta terveydenhuoltoon ja poliittisiin tahoihin. Monesti terveydestä huolehtiminen ja tässä tapauksessa liikunnan lisääminen nähdään kuitenkin yksilön omana valintana ja tehtävänä. Jos siis ihminen ylläpitää liikunnallista elämäntapaa, toimiiko hän silloin omaehtoisesti vai vaikuttaako taustalla yhteiskunnallinen kontrolli?

Liikunta nousee aika ajoin yleisen keskustelun aiheeksi, kun uutisoidaan esimerkiksi lasten vähentyneestä liikunnasta (Yle uutiset 31.1.2019), varusmiesten laskeneesta kunnosta (Yle uutiset 2.7.2018) tai uudistuneista aikuisten liikuntasuosituksista (Helsingin Sanomat 21.10.2019). Asiantuntijat puhuvat vähäisen liikunnan negatiivisista seurauksista kansanterveydelle ja -taloudelle. Liikunnan lisäämiseksi tehtäviä toimenpiteitä perustellaankin terveydenhuollon kustannusten pienentämisellä sekä yksilön hyvinvoinnin lisäämisellä. Liikunta edustaa yhteiskunnassa yleisesti hyväksyttyä toimintaa, josta seuraa hyvää niin yksilöllisellä kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. (Itkonen & Kauravaara 2015, 8.) Tiedetään, että suuri osa suomalaisista liikkuu terveystensä kannalta liian vähän ja istuu liian paljon. Arjen liikkuminen on vähentynyt ja suuri osa päivästä istutaan staattisesti paikallaan. Erilaiset tutkimukset, ohjeet ja suositukset puhuvat liikunnan lisäämisen puolesta, mutta kehityssuunta ei ole muuttunut. Helposti tässä vaiheessa katseet käännetään yksilöön ja tämän vastuuseen omasta terveydestä ja liikunnasta. Liikkuminen tai liikkumattomuus ei kuitenkaan ole vain yksilön tekemä kyllä/ei -valinta. Yksilön liikkumiseen ja liikuntasuhteeseen vaikuttavat monet elämän ja arjen tekijät. (Rovio, Saaranen-Kauppinen & Pyykkönen 2014.)

Liikuntaihanteita ylläpidetään liikuntatahojen, terveyden edistämisen ammattilaisten sekä aktiiviliikkujien toimesta. Liikkumattomuutta pidetään ongelmana ja liikkumista ihanteena. Liikunnan puolesta puhujat tarkoittavat hyvää, mutta herkästi aletaan ajatella vähän liikkuvan puolesta. Tällöin helposti puheen sävy voi tuntua moralisoivalta: miten vähän liikkuvan tulisi muuttua ja elää elämäänsä. Varsinkin aktiivisesti liikkuvan voi olla vaikea ymmärtää, ettei liikunta tuota kaikille samanlaista hyvää oloa kuin itselle. Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat

kuitenkin monet tekijät ja usein liikunta ja fyysinen aktiivisuus eivät kuulu kaikkien kohdalla kärkeen hyvinvoinnin tuottajina. (Pyykkönen 2014.)

Liikuntapuheessa korostuvat usein fyysinen kunto ja hyvinvointi. Vähemmälle huomiolle ovat jääneet liikunnan henkiset ja sosiaaliset ulottuvuudet sekä liikunnan kokemuksellisuus. (Pyykkönen 2014.) Liikunta ei ehkä houkuta, jos se ajatellaan vain fyysisenä aktiivisuutena, keinona kohti hyvää fyysistä kuntoa. Hyvältä tuntuva ja mielekkäitä kokemuksia synnyttävä liikunta kannustaa liikkumaan myös jatkossa. Siispä ihmisten tuottamiin merkityksiin liikunnasta tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja kannustaa ihmisiä liikkumaan omalla, itsestä hyvältä tuntuvalta tavalla.

Terveyttä ja sitä kautta myös liikuntaa voidaan pitää normatiivisena odotuksena, jota vasten jokainen joutuu peilaamaan omaa käyttäytymistään (Pietilä 2008). Jokaisella ihmisellä on jonkinlainen suhde liikuntaan, oli sitten liikuntaa välttelevä tai aktiivinen liikkuja (Zacheus 2008, 27). Tätä suhdetta voidaan kutsua liikuntasuhteeksi, jota käsitellään enemmän luvussa neljä. Sitä ennen tarkastellaan liikuntaa osana ihmisen elämäntulkua. Yksilön elämässä voidaan nähdä erilaisia vaiheita ja muutoksia. Liikunta voi näkyä monin eri tavoin näissä vaiheissa ja muutoksissa – tai toisaalta olla näkymättä. Tässä on osittain myös kyse liikunnan normatiivisuudesta: miten yksilö suhtautuu liikuntaan ja miten se näyttäytyy elämän eri vaiheissa. Seuraavassa luvussa tutustutaan elämäntulkun liittyvään teoriaan sekä tarkastellaan, miten liikunta voi näyttäytyä ihmisen elämäntulkussa.

3 LIIKUNTA ELÄMÄNKULUSSA

Tutkielmassa liikuntaa tarkastellaan osana yksilön elämää ja elämäntulkua, minkä vuoksi tässä luvussa esitellään elämäntulkun käsitettä. Elämäntulku-käsite kokoaa yhteen erilaisia elämään liittyviä ikävaiheita, tapahtumarakenteita ja elettyä aikaa. Usein elämäntulkun ajatellaan koostuvan ikävaiheista, kuten lapsuudesta, aikuisuudesta tai vanhuudesta sekä erilaisista siirtymistä, joita voisivat olla esimerkiksi syntyminen, kouluun meno, työelämään siirtyminen tai avioituminen. (Vilkkonen 2000.) Elämäntulku-käsitteen avulla tarkastelun kohteena ovat elämän sisällöt, ajoitukset ja elämäntaiheet tai tapahtumat, jotka muodostavat yksilön kehitykselliset elämäntiitot (O’Rand & Krecker 1990). Elämäntulkun näkökulman mukaan ihmiselämän osa-alueita voidaan tarkastella ja ymmärtää parhaiten, kun tarkasteluun otetaan koko elämän viitekehys. Tähän liitetään moniulotteisesti erilaiset biologiset, historialliset, sosiokulttuuriset ja yksilölliset tekijät. (Sosiaali- ja terveysministeriö 1999, 53.) Elämäntulkun erilaiset vaiheet ja muutokset vaikuttavat myös liikunnan rooliin elämässä. Samalla liikunnan harrastaminen tai liikkuminen voidaan nähdä yhtenä elämän polkuna, joka kietoutuu yhteen muiden elämän osa-alueiden ja polkujen kanssa.

Yhdysvaltalainen sosiologian professori ja elämäntulkututkimusta merkittävästi kehittänyt Glen Elder on työryhmineen esittänyt elämäntulkukun liittyvän neljä keskeistä näkökulmaa, jotka ovat ajan ja paikan konteksti, sosiaaliset siteet toisiin ihmisiin, yksilön toimijuus elämäntulkun rakentamisessa sekä tapahtumien ja sosiaalisten roolien ajoittuminen. Ajan ja paikan konteksti kuvaa historiallista aikaa ja maantieteellistä sijaintia, jossa yksilö toimii ja elää. (Elder & Giele 2009.) Jokainen yksilö syntyy tietynä syntymäkohorttina, eli kuuluu samaan aikaan syntyneiden väestöryhmään. Eri syntymäkohortit kokevat yhteiskunnalliset ilmiöt ei ikäisinä ja eri syntymäkohorteilla voi olla elämässään erilaisia tapahtumia. Tämä voi vaikuttaa myös yksilön terveyteen. (Ilmakunnas ym. 2017, 83.) Toinen näkökulma, sosiaaliset siteet toisiin ihmisiin, kuvaa sosiaalisten roolien ja ihmissuhteiden merkitystä elämään. Ihmisen elämä muuttuu samalla kun roolit ja ihmissuhteet muuttuvat. Kolmas näkökulma, yksilön toimijuus, kuvaa miten ihminen toimii elämässään valiten erilaisia rooleja ja muokaten elämäntulkuaan. Erilaiset sosiaaliset rakenteet kuitenkin vaikuttavat toimijuuteen. Viimeinen näkökulma on tapahtumien ja sosiaalisten roolien ajoittuminen. Tämä kuvaa ajoitusta, eli milloin asiat

tapahtuvat yksilön elämänselässä. Tätä verrataan usein siihen, tapahtuvatko asiat normatiivisen ajoituksen mukaisesti, vai kenties aiemmin tai myöhemmin verrattuna muihin ihmisiin ja odotuksiin. (Elder & Giele 2009.)

Kuten edellä kuvattiin, historiallinen aika ja paikka luovat kulttuurisen viitekehysten ihmisen elämänseläkuun. Ympäristö, sosiaaliset hierarkiat ja kulttuuriset tekijät luovat vaihteluita eri yksilöiden elämiin. (Elder & Giele 2009.) Liikuntakulttuurissa tämä voisi tarkoittaa sitä, että eri aikakausina liikuntaan on suhtauduttu eri tavoin tai että esimerkiksi eri liikuntalajit kiinnostavat eri ikäkausina syntyneitä. Suomessa vaikkapa hiihto ja yleisurheilu ovat monen vanhempaan ikäluokkaan kuuluvan suosikkilajeja, kun taas nuorempi ikäpolvi saattaa olla kiinnostuneempi joukkuelajeista tai moottoriurheilusta (Koski 2000). Maantieteellinen sijainti ja paikallinen kulttuuri voivat muokata liikuntakäyttäytymistä. Esimerkiksi välimatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä ei herätä Suomessa ihmetystä, mutta Yhdysvalloissa lyhytkin työmatka saatetaan kulkea aina autolla tai julkisilla. Ympäristö ja sillä hetkellä vaikuttavat ajattelutavat muokkaavat yksilön käytöstä ja heijastuvat myös liikuntakäyttäytymiseen.

Elämänseläku ja sen tapahtumat vaikuttavat myös monilla muilla tavoin liikunnan harrastamiseen ja liikkumiseen (Vuolle 2000). Elämäntapahtumat ja olosuhteet vaikuttavat osin näkyvästi ja tiedostetusti, osin tiedostamatta. Elämän eri vaiheet vaikuttavat liikkumiseen eri tavoin ja saavat erilaisia merkityksiä. Elämänselävaiheiden ja olosuhteiden vaikutuksesta liikkumiseen ja sen merkityksiin voidaan mainita esimerkiksi lapsuudessa perheen arvot ja asenteet sekä kaveripiiri. Aikuisuudessa vaikuttavia tekijöitä voivat olla sosiaalinen tuki sekä liikunta voimavarana vaihtuvissa elämänselätilanteissa. Ikääntyneenä liikunta voidaan nähdä terveyden edistäjänä ja aktiivisuus voimavarana. (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016.) Liikunta voi toimia elämää tasapainottavana tai sitä horjuttavana tekijänä. Esimerkiksi liikunnan intensiivinen harrastaminen kodin ulkopuolella voi heikentää perheen kiinteyttä ja yhteenkuuluvuutta, mutta toisaalta yhdessä harrastettu liikunta voi toimia perhe-elämää eheyttävänä voimavarana. (Vuolle 2000.) Siispä liikunnan rooli elämänseläkuussa ei ole yksiselitteinen, vaan rakentuu osana elämänseläkaaren kokonaisuutta.

Yksinkertaisimmillaan elämänseläku on elämää ajassa, josta voidaan erottaa biologinen tai kronologinen, historiallinen ja sosiaalinen aika. Sosiaalinen aika voidaan nähdä sarjana normatiivisia odotuksia siitä, milloin tiettyssä yhteiskunnassa ja yksilön elämissä odotetaan

tapahtuvan tiettyjä tapahtumia ja siirtymiä. (Antikainen & Komonen 2004.) Elämänkulun voidaankin ajatella olevan yhteiskunnallisesti tuotettu struktuuri, sosiaalinen instituutio, joka tuottaa normatiivisia tapahtumia ja odotuksenmukaisuutta yksilön elämään. Tähän kuuluvat esimerkiksi tiettyihin ikävaiheisiin liitetyt elämäntapahtumat ja siirtymät. Myöhäismodernia elämää tutkittaessa on kuitenkin esitetty, että elämänkulkuun ja sen vaiheisiin liittyy vahva muutoksenalaisuus. Tiettyyn ikävaiheeseen liitetyt elämänvaiheet menettävät merkitystään. Erilaiset elämänkulun instituutiot eivät enää sido yksilön elämänkulkua yhtä vahvasti kuin ennen, vaan yksilöllinen valinnanvapaus ja variaatio lisääntyvät. Yksilö voi joutua neuvottelemaan sosiaalisten odotusten ja itsensä toteuttamisen välillä. Elämänkulku ei enää muodostu yhtä selkeästi normatiivisten odotusten ja odotettujen elämäntapahtumien mukaan, vaan elämää muokataan aktiivisesti myös itse ja omaehtoisesti. (Vilkko 2000.) Kenties liikunta-aktiivisuuskin asemoituu jonnekin normatiivisten odotusten ja yksilöllisen elämän rakentamisen väliin. Ihmisiä kannustetaan ja houkutellessaan liikunnan pariin monen eri tahon toimesta, mutta samalla omaa elämää rakennetaan itselle mielekkääksi, jolloin liikunnan merkitys elämässä rakentuu yksilöllisesti.

Yksilöllisen muutoksen vuoksi perinteisten elämänkulun mallien ja odotusten vaikutusvoima heikkenee. Erilaiset vaiheet saattavat liukua päällekkäin tai joitakin totuttuina pidettyjä vaiheita saattaa jäädä pois, niiden peittyessä toisten vaiheiden alle. Totuttujen vaiheiden väliin voi myös syntyä aukkoja, jolloin voi syntyä kokonaan uusia elämänvaiheita. Tällöin erilaiset elämän siirtymät – katkokset, kriisit ja harppaukset – nousevat merkittävämpään rooliin niin yksilön elämässä kuin institutionaalisellakin tasolla. Elämänkulun odotukset ja mielikuvat vaikuttavat toki vielä nykyäänkin ja ne voivat toimia kaukupohjana yksilön elämän reflektoinnille. Kuitenkin sitä, mikä aiemmin saatettiin ottaa vastaan täysin annettuna, voidaan tänä päivänä altistaa harkinnalle, pohdinnalle ja muokkaukselle. (Vilkko 2000.) Elämäkerta- ja elämänkulututkimus nouseekin esiin puhuttaessa refleksiivisestä modernisaatiosta ja siitä, miten yksilö rakentaa omaa elämäänsä. Tämä liittyy yleiseen keskusteluun yksilöllistymisen kulttuurista, jonka mukaan jokaisen yksilön on tehtävä identiteettityötä ja peilattava oman elämän ja maailman suhdetta. Yhteiskunnan ajatellaan yksilöllistyvän ja huomio keskittyy entistä enemmän yksilöön. Elämänkulku voidaan nähdä henkilökohtaisena projektina, eräänlaisena ”tee se itse” -elämäkertana, jota yksilö rakentaa ristiriitojen ja valintojen maailmassa. Tähän kuuluu myös identiteettityötä ja minuuden rakentamista. (Antikainen &

Komonen 2004.) Myös liikunta voi näyttäytyä tällaisena oman elämän rakentamisen ilmiönä, jolloin liikunta joko kuuluu tai ei kuulu yksilön elämään tai elämänvaiheeseen. Liikunta voi myös näyttäytyä merkittävässä roolissa yksilön minuuden määrittelyssä. Normatiivisen liikunnallisuuden ihannoinnin vuoksi yksilö saattaa joutua tekemään erilaisia haastaviltakin tuntuvia valintoja ja ratkaisuja liikunnan suhteen. Mikäli liikunta ei tunnu sopivan omaan elämään tai elämäntyyliin, voi tämä näyttäytyä ristiriitaisena toimintana yhteiskunnallisiin odotuksiin nähden. Yksilö voi reflektoida ja peilata omaa elämäänsä ympäröivään maailmaan myös liikunnan saralla.

Samalla kun elämäntyyliin liitettyjen traditionaalisten tapahtumien ja odotusten voima heikkenee, myös yhteisöllisten siteiden vaikutus voi kokea muutoksia. Enää suvun, perheen ja syntyperän vaikutus ei ole niin merkittävä elämäntyylin määrittäjä, vaan elämäntyylistä tulee yksilöllinen prosessi ja suunnittelun kohde. Näiden siteiden vaikutus ei täysin katoa, mutta yksilö joutuu enemmän arvioimaan ja pohtimaan omia ratkaisujaan näihin odotuksiin nähden. Transitiovaiheet elämäntyylinä voivatkin muodostua identiteettikriisin paikoiksi. Elämäntyyli rakentuu perinteiden ja yksilöllisten toiveiden kohtaamisissa yksilölliseksi, eriytyneeksi ja perustelluksi. (Vilko 2000.) Myös liikunnalla on rooli elämäntyylinä ja minuuden rakentumisessa - joillakin vahvasti läsnäolevana, toisilla puuttuvana elementtinä. Liikunnallisuuden ja terveellisten elämäntapojen yleinen arvostus yhteiskunnassa luo tilanteen, jossa yksilön täytyy rakentaa omaa elämäänsä suhteessa yhteiskunnan odotuksiin. Liikunta saattaa kuulua elämäntyyliin merkittävänä tekijänä, se saattaa puuttua siitä kokonaan tai olla jotakin näiden kahden väliltä.

Elämäntyyliä voidaan tarkastella elämäntyylinä, siirtyminä ja kriiseinä. Elämäntyylit ovat pitkäkestoisia vaiheita, jotka liittyvät johonkin sosiaaliseen instituutioon, kuten perheeseen, koulutukseen tai työelämään. Elämäntyyliin liitetään myös erilaisia rooleja ja odotuksia. Siirtymät eli transitiot ovat lyhytkestoisempia vaiheita, joiden aikana esimerkiksi siirrytään elämäntyyliltä toiselle tai rooli vaihtuu saman elämäntyylin sisällä. Esimerkkinä elämäntyyliltä toiselle siirtymisestä voisi olla vaikkapa työelämästä eläkkeelle siirtyminen, kun taas työpaikan tai -tehtävän vaihtuminen voisi edustaa siirtymää saman elämäntyylin, työelämän polun, sisällä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 1999, 49.) Transitiot voidaan nähdä myös rooli- ja statusmuutoksina, kuten esimerkiksi muutos opiskelijasta täysipäiväiseksi työntekijäksi tai

muutos sinkusta parisuhteessa elävään. Toiset muutokset ovat enemmän odotettavissa olevia kuin toiset ja jotkut muutokset ovat yllättäviä ja odottamattomia. Elämänkulkuteoria keskittyy tarkastelemaan yksilön elämässä tapahtuvia muotoja, trendejä ja muutoksia. Kiinnostuksen kohteena on myös se, miten historiallinen aika tai sosiaaliset ja poliittiset normit ja tapahtumat vaikuttavat transiioihin. (Green 2010, 19–29.)

Yksilön elämässä voidaan erottaa myös pitkän aikavälin kehityskaaria, jotka voivat sisältää useita transiioita. Kehityskaari voi liittyä vaikkapa kouluttautumiseen, työn tekoon tai vanhemmuuteen. Näiden sisällä voi tapahtua useita transiioita, kuten vaikkapa ammattiin valmistuminen, työttömäksi jääminen tai esikoisen syntymä. (Green 2010, 25.) Kehityskaaret voivat sisältää sekä vakaita että muuttuvia muotoja (George 1993). Elämänkulun transiitot voivat mahdollisesti sisältää monia erilaisia kehityshaasteita, joihin yksilön on etsittävä selviytymiskeinoja (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 1999, 13). Erilaiset elämäntapahtumat voivat tuoda suuria muutoksia yksilön elämään ja aiheuttaa uhkakuvia hyvinvoinnille ja vaatia erilaisten hallintakeinojen käyttämistä (Nurmi & Salmela-Aro 2000).

Myöskään liikunnallinen aktiivisuus ei rakennu vakaasti lapsuudesta vanhuuteen, vaan sitä sävyttävät yhtä lailla elämänkaaren vaiheet ja transiitot. Elämänkulussa voidaan myös nimetä useita potentiaalisia kohtia ja vaiheita, jolloin liikunta voi eri syistä joko vähentyä tai lisääntyä yksilön elämässä. Erityisesti ikävuosia 18–35 voi Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES-tutkimuskeskus) tutkimuksen mukaan pitää liikunta-aktiivisuuden ”vaaran vuosina”, jolloin useat eri elämänvaiheet saattavat vaikuttaa ratkaisevasti joko liikunta-aktiivisuuden ylläpitoon, lisäämiseen tai vähenemiseen. Esimerkkejä merkittävistä transiioista ovat opiskelun alkaminen ja päättyminen, seurustelusuhteiden aloittaminen ja vakiintuminen, työuran aloittaminen ja vakiinnuttaminen, työpaikan vaihtaminen, työttömyys, perheen perustaminen tai muuttaminen. Näinä ikävuosina yksilön elämässä tapahtuu myös ympäristöön ja viiteryhmiin liittyviä muutoksia, kun esimerkiksi siirtyminen lapsuuden perheeseen ja ystäviin saattavat muuttua ja asuinpaikkakunta voi vaihtua useitakin kertoja. Viiteryhmämuutoksia tapahtuu myös opintojen alkaessa ja päättyessä, seurustelusuhteiden muodostamisessa, työelämään siirtymisessä tai vanhemmaksi tultaessa. (Rovio 2011.) Viiteryhmät ovat elämän eri vaiheisiin liittyviä ryhmiä, joihin ihminen liittyy joko muodollisen jäsenyyden tai samaistumisen kautta. Lapsuudessa ja nuoruudessa tärkeimpiä viiteryhmiä voivat olla

kotijoukot, koulu- ja opiskelutoverit tai harrastepiirit. Aikuisiän viiteryhmiä ovat työyhteisö tai harrasteryhmät. Työelämän jälkeen tärkeitä viiteryhmiä voivat olla erilaiset eläkejärjestöt tai muut saman ikäiset. Yksilö määrittää suhdettaan omaan liikkumiseensa elämän tärkeiden viiteryhmien kautta, joten näihin huomion kiinnittäminen on merkityksellistä. (Vuolle 2000, 40.)

Transitiot voivat sekä lisätä että vähentää yksilön liikunta-aktiivisuutta. Liikunnan harrastaminen ja liikkuminen voi muuttua elämän aikana, siinä missä yksilön käytösikin muuttuu elämän eri vaiheissa. Yksilön roolien, ihmissuhteiden ja ympäristön muutokset vaikuttavat myös liikuntaan. Erilaiset elämäntapahtumat ja muutokset voivat vaikuttaa liikuntatottumusten taustalla. Siispä liikunta-aktiivisuuden muutoksen taustalla voi olla hyvin monenlaisia syitä. (Hirvensalo & Lintunen 2011.) Esimerkiksi lapsuudessa vanhemmilla on tärkeä rooli liikunnallisten virikkeiden tarjoajina. Mikäli liikuntaa ja urheilua harrastetaan tai seurataan perheessä, tulee lapsi samalla tutustuneeksi liikunnan maailmaan. Merkittävänä elämänsä vaiheena näyttäytyy koulun aloittaminen, jolloin kuvaan astuvat koululiikunta sekä oman liikunnallisen osaamisen vertailu muihin. Lapsuudessa ja nuoruudessa monet suomalaisista liittyvät myös johonkin liikunta- tai urheiluseuraan. (Koski 2004, 195–196.) Tämä voi näyttäytyä liikunnallisen elämänsä transitiona. Samaan tapaan liikuntaharrastuksista luopuminen ja seuratoiminnasta jättäytyminen on yksi transiitio. Liikunta-aktiivisuuden on todettu vähenevän suomalaisilla nuorilla tyypillisesti noin 13 ja 15 ikävuoden vaiheilla (Aira ym. 2013).

Nuoren aikuisen muuttaessa pois kotoa ja mahdollisesti vaihtaessa asuinpaikkakuntaa, muuttuvat samalla sekä ympäristö että ihmissuhteet. Uusia ihmissuhteita syntyy vanhojen rinnalle tai niiden tilalle. Mikäli perusasteen jälkeen opiskelupaikkaa ei löydy, voi tästä seurata opinnoista syrjäytyminen, mikä taas saattaa vaikuttaa vertaissuhteiden muodostukseen. Parisuhteiden muodostamisen myötä elämään voi tulla uusia ihmissuhteita kumppanin lisäksi tämän tuttavapiiristä. Seuraava suuri muutos odottaa työelämään siirtymisessä. Työllistymiseen voi liittyä muuttamista asuinpaikkakunnalta toiselle tai hankaluuksia löytää työtä. Työttömyys voi aiheuttaa haasteita ja sosiaalisten suhteiden kaventumista. Myös perheen perustaminen ja lapsen syntymä voi muuttaa sosiaalisia suhteita ja mullistaa arkea. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014b, 11–12.) Työiässä erityisesti työ-, perhe- ja terveystilanne vaikuttavat

ajankäyttöön, arkeen ja sitä myöten myös liikkumiseen. Ikääntyminen taas tuo uuden lähestymiskulman liikkumiseen, kun fyysisen toimintakyvyn hiipumisen myötä moni alkaa määritellä omaa liikkumistaan uudelleen. (Koski 2004, 198–199.) Kaikkien näiden muutosten ympärillä myös fyysinen ympäristö ja arjen instituutiot voivat vaihtua useita kertoja ja vaikuttaa arkeen. Samalla muutokset ja vaiheet vaikuttavat käyttäytymiseen ja muokkaavat myös liikuntatottumuksia. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014b, 11–12.)

Elämäntapa ja erilaiset elämäntapa- vaiheet voivat luoda liikunnalle mahdollisuuksia ja edellytyksiä tai näyttäytyä esteinä ja haasteina. Liikunta voi kietoutua monella tapaa muihin elämän osa-alueisiin ja elämäntapa- vaiheisiin, luoden eräänlaisen yksilöllisen liikunnan elämäntapan. Yksi tapa tarkastella ihmisen liikuntaelämäntapan on käyttää apuna liikuntasuhteen käsitettä. Seuraavassa luvussa esitellään liikuntasuhde- käsite ja kuvataan, miten sen avulla voidaan tutkia yksilön suhdetta liikuntaan.

4 LIIKUNTASUHDE

Liikunnan merkittävydestä ja normatiivisuuden voimasta yhteiskunnassa kertonee se, että jokaisella ihmisellä voidaan olettaa olevan suhde liikuntaan. Liikuntasuhde (englanniksi physical activity relation eli PAR) on Pasi Kosken luoma käsite, jonka avulla voidaan tarkastella yksilön suhdetta liikunnan maailmaan. Kosken mukaan yksilön liikuntasuhde muodostuu paitsi tämän omista liikuntakokemuksista, myös asennoitumisesta ja suhtautumisesta liikuntakulttuuriin sekä siihen liittyviin osa-alueisiin. Liikuntasuhdetta määritellään pitkin elämää, oli yksilö sitten liikunnan vieroksuja tai aktiivinen liikkuja. Liikuntasuhde alkaa rakentumaan elinkaaren alkupäässä lapsena ja jatkaa rakentumistaan koko elämän ajan. Liikuntasuhteen muodostuminen on monivaiheinen prosessi, johon kuuluu erilaisia tapahtumia ja yksilöllisiä merkityksenantoja. Liikuntasuhteeseen vaikuttavat erilaiset elämänkulun muutokset ja tapahtumat, kuten työ-, perhe- ja terveystilanne. (Koski 2000, 2004, 2008.) Liikuntasuhteen käsite kietoutuu elämänkulun näkökulmaan, sillä liikuntasuhde määrittyy ja muotoutuu jatkuvana prosessina koko ihmisen elämän ajan. Eri elämänkulun vaiheet ja transitiot vaikuttavat myös liikuntasuhteeseen ja liikkumiseen. Liikunta-aktiivisuus voi lisääntyä tai jäädä vähemmälle elämän merkittävissä muutoksissa, minkä lisäksi liikunnalla voi olla tärkeä tehtävä näiden muutosten käsittelyssä.

Rovio ja Saaranen-Kauppinen ovat ottaneet liikuntasuhteen käsitteeseen vielä Koskea laajemman tarkastelukulman, jonka mukaan liikuntaa ei pitäisi nähdä arjesta, kulttuureista ja elämäntavoista erillisenä ilmiönä, vaan osana tätä kaikkea. Jotta yksilön liikuntasuhdetta voidaan ymmärtää, on pyrittävä tarkastelemaan, miten yksilö toimii ja elää, mitä tämä pitää tärkeänä ja merkityksellisenä, millaisessa sosiaalisessa, kulttuurisessa ja fyysisessä ympäristössä eletään sekä millaisia sosiaalisia suhteita ja sidoksia elämään kuuluu. Tämä kaikki vaikuttaa liikuntasuhteeseen ja liikunnalliseen aktiivisuuteen sekä muihin liikuntasuhteen ilmenemismuotoihin. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014a.)

Kosken mukaan elämä voidaan nähdä erilaisista sosiaalisista maailmoista koostuvana kokonaisuutena. Saatamme päivittäin osallistua esimerkiksi työn, perheen tai harrastusten sosiaaliseen maailmaan. Lisäksi sosiaalisia maailmoja voidaan eritellä vielä tarkempiin yksiköihin, esimerkiksi työelämässä voi olla koulutuksen tai opettajainhuoneen sosiaalinen

maailma. (Koski 2004.) Liikunnan maailma voidaan nähdä yhtenä kokonaisuutena tai siitä voidaan erotella pienempiä osa-alueita, kuten vaikkapa golfin, luontoliikunnan tai seuratoiminnan sosiaalinen maailma.

Jokainen yksilö osallistuu sosiaalisiin maailmoihin omalla tavallaan ja jokainen tulkitsee sosiaalisen maailman sisällä olevia merkityksiä omalla tavallaan. Sosiaaliseen maailmaan osallistuminen voi myös vaihdella elämän eri vaiheissa. (Koski 2004.) Koski hyödyntää liikuntasuhteen käsitteen määrittelyssä David Unruhin luomaa tyypittelyä sosiaaliseen maailmaan osallistujista (Koski 2000, 2004.) Seuraavaksi esitetään sosiaaliseen maailmaan osallistujan neljä ideaalityyppiä, joita määrittää toimijan läheisyys kyseisen maailman toimintoihin sekä tietämys kyseisestä sosiaalisesta maailmasta. Nämä neljä tyyppiä ovat muukalainen, turisti, regulaari ja insaideri. Tyyppien piirteitä ja ominaisuuksia on kuvattu seuraavasti:

- 1) Muukalainen on toimija, jolle sosiaalisen maailman merkitykset eivät ole avautuneet. Muukalainen on pääsääntöisesti ulkopuolella sosiaalisen maailman keskeisistä asioista, mutta saattaa olla jollakin tavalla mukana tai mukana olon rajamailla. Suhtautuminen kyseiseen sosiaaliseen maailmaan on epäilevää tai ennakkoluuloista.
- 2) Turisti osallistuu sosiaaliseen maailmaan usein hetkellisesti, ollen kiinnostunut sen toiminnasta ja merkityksistä. Turisti havainnoi jonkin verran sosiaalisen maailman merkityksiä, mutta niiden ymmärrys voi jäädä pinnalliseksi. Suhtautuminen kyseiseen sosiaaliseen maailmaan on uteliasta, mutta sitoutuminen on lyhyttä ja mukana ollaan niin kauan kuin osallistuminen on viihdyttävää, tuottavaa tai mukavaa ajankulua.
- 3) Regulaari eli säännöllinen osallistuja on integroitunut sosiaaliseen maailmaan ja toimii siellä säännöllisesti ja sitoutuneesti. Regulaari ymmärtää sosiaalisen maailman merkityksiä ja toimii niiden kanssa rutinoituneesti. Mukana olo on sitoutunutta ja kestää niin hyvät kuin pahatkin kokemukset.
- 4) Insaideri eli sisäpiiriläinen on syvällä sosiaalisen maailman toiminnassa. Osallistuminen saattaa olla merkittävä identiteetin ja koko elämän täyttäjänä. Insaideri ymmärtää sosiaalisen maailman merkityksiä hyvin ja on myös mukana luomassa ja ylläpitämässä niitä.

(Unruh 1979,122¹ ref. Koski 2000, 140-141, Koski 2004, 191)

Liikuntasuhde voidaan siis nähdä yksilön suhteena liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Tällöin yksilön osallistuminen ja sitoutuminen liikuntaan voi vaihdella edellä kuvattujen tyyppien mukaisesti muukalaisesta insaideriin. Osallistuminen voi vaihdella eri liikunnan ilmentymien ja osa-alueiden, kuten esimerkiksi eri liikuntamuotojen mukaan tai toisaalta yksilö voi kokea eri asteista kuuluvuutta ylipäättään liikuntaan. (Koski, 2004.) Mitä syvemmällä liikunnan maailmassa henkilö on, sitä paremmin tämä ymmärtää maailman kieltä ja sitä tärkeämmäksi tämän maailman erilaiset merkitykset muodostuvat (Koski 2008).

Liikuntasuhdetta voidaan tarkastella myös neljän osa-alueen kautta, jotka ovat omakohtainen liikunta-aktiivisuus, penkkiurheilu, liikunnan tuottaminen sekä sportisointi. Omakohtainen liikunta-aktiivisuus viittaa yksilön omaan liikkumiseen, joka voi tarkoittaa niin liikunnan harrastamista kuin hyötyliikuntaakin. Sitä voidaan tarkastella esimerkiksi liikuntamuodon sekä toiminnan intensiteetin kautta. Penkkiurheilu kuvaa liikunnan sivusta seuraamista, joka voi tapahtua median kautta tai paikan päällä urheilutapahtumiin osallistumisena. Liikunnan tuottaminen tarkoittaa osallistumista liikuntatoiminnan tuottamiseen ja ylläpitoon. Tämä voi ilmetä esimerkiksi ammattimaisena liikunnan ohjaamisena tai seuratoimintaan osallistumisena. Myös vanhemmat, jotka osallistuvat lastensa liikuntaharrastusten ylläpitoon esimerkiksi kuljetusten kautta, voidaan nähdä liikunnan tuottajina. Sportisointi taas viittaa ilmiöön, jossa liikunnan ja urheilun merkitykset leviävät myös muille elämän osa-alueille. Tämä voi näkyä esimerkiksi urheilusta tuttujen sananparsien tai urheiluvaatteiden käytön leviämisenä myös sellaisille elämän osa-alueille, joihin liikunta tai urheilu ei varsinaisesti kuulu. (Koski 2004, 192–194.)

Tämän päivän ihmisen väitetään elävän refleksiivisessä modernissa, jossa jatkuvasti tulee määrittää omaa identiteettiä ja suhdetta ympäröivään maailmaan. Samaan aikaan ympäröivä yhteiskunta tarjoaa monia eri virikkeitä ja merkityksiä esimerkiksi eri vapaa-ajanvietto tavoille. Ihminen kulkee jatkuvasti tällaisen ”merkitysviidakon” läpi ja samalla elämäntapahtumat, kokemukset ja näissä kohdatut merkitykset vaihtelevat yksilöllisesti. Jokainen siis kokee

¹ Unruh, David R. 1979. Characteristics and Types of Participation in Social Worlds. *Symbolic Interaction*, 2, 115–129.

ympäristön viestit ja merkitykset yksilöllisesti, eikä voidakaan ajatella, että yksilön ajatteluun tai käyttäytymiseen voitaisiin vaikuttaa täysin suoraviivaisesti. Voidaan kuitenkin olettaa, että ympäristön viestit vaikuttavat ihmisen arvostuksiin ja käyttäytymisvalintoihin edes jonkinlaisella volyyymilla. Tästä esimerkkinä voidaan pitää vaikkapa mainosalaa, joka vaikuttaa ihmisten kuluttamiseen ja ostopäätöksiin. Yhteiskunnassa jaetaan usein tietoa tietystä näkökulmasta, mikä samalla tukee tiettyjen merkitysten olemassaoloa. (Koski 2004, 197–198.) Myös liikunnan maailma voidaan nähdä tällaisena ”merkitysviidakkona”, jonka läpi ihminen jollakin tavalla kulkee ja samalla suhteuttaa omaa maailmankuvaansa ja asenteitaan ympäröiviin merkityksiin. Jälleen ollaan oman elämän rakentamisen äärellä, jolloin ihminen tarkastelee ja rakentaa omaa suhdettaan liikuntaan.

Tuomas Zacheus on tutkinut väitöskirjassaan suomalaisten liikuntasuhdetta ja liikuntasukupolvia. Tutkimuksessa liikuntasuhde kytkettiin yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muutoksiin, mikä näkyy eri sukupolvien liikuntasuhteessa eri tavoin. Tutkimuksen tuloksissa esitellään viisi liikuntasukupolvea, jotka ovat vanhimmasta nuorimpaan perinteisen liikunnan sukupolvi (vuosina 1923–1949 syntyneet), kuntoliikunnan läpimurron sukupolvi (1950-luvulla syntyneet), liikuntakulttuurin murroksen sukupolvi (1960-luvulla syntyneet), teknistyneen liikuntakulttuurin nousun sukupolvi (1970-luvulla syntyneet) sekä eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolvi (1980-luvulla syntyneet). Tutkimuksessa tarkasteltiin eri sukupolvien omakohtaista liikkumista, liikunnan seuratoimintaan osallistumista, urheilun seuraamista sekä liikuntaan liittyvää kuluttamista. Siinä missä perinteisen liikunnan sukupolvella arkiliikunta oli yleistä ja työ ruumiillisesti raskasta, oli nuoremmilla sukupolvilla arkiliikunta vähäisempää ja liikunta alkanut eriytyä ja siirtyä rakennettuihin liikuntapaikkoihin. Liikunnan seuratoiminta oli aktiivisempaa nuoremmilla sukupolvilla. Vanhemmat sukupolvet seurasivat perinteisiä suomalaisia urheilulajeja kuten yleisurheilua ja hiihtoa, kun taas nuoremmat sukupolvet olivat kiinnostuneita jääkiekosta ja moottoriurheilusta. Liikuntaan liittyvä kuluttaminen taas sai nuoremmissa sukupolvissa enemmän merkityksiä kuin vanhemmissa sukupolvissa. (Zacheus 2008, 269–271.) Tutkimustulokset kuvaavat elämäkulun käsitteen tavoin, miten syntymäkohortti ja yhteiskunnallinen aika ja kulttuuri voivat vaikuttaa merkittävästi myös liikuntasuhteeseen.

On hyvä muistaa, että jokaisella ihmisellä on jonkinlainen liikuntasuhde, riippumatta siitä näkyykö liikunta elämässä vahvasti vai ei juuri ollenkaan. Liikuntasuhde voi ensinäkin ilmetä sekä omakohtaisena liikkumisena, urheilun seuraamisena, liikunnan vapaaehtoistyössä mukana olemisena tai liikuntaan liittyvänä kuluttamisena. Jos liikunta ei kuitenkaan kosketa yksilön elämää millään edellä mainitulla tavalla, on sekin liikuntasuhteen ilmenemisen muoto. Tällöin liikuntasuhdetta saattaa sävyttää esimerkiksi liikuntakielteisyys tai passiivisuus. Liikuntasuhteen käsite on monipuolinen myös siinä mielessä, että se ottaa nykyhetken lisäksi huomioon henkilön elämänsä eri tapahtumat ja vaiheet, jotka muodostavat liikuntahistorian. Pelkän omakohtaisen liikkumisen lisäksi liikuntasuhteen käsitteen avulla voidaan myös tarkastella laajemmin yksilön suhtautumista liikuntaan ja sen maailmaan. (Zacheus 2008, 27–28.) Tämän tutkielman tuloksissa tarkastellaan liikuntasuhteen ulottuvuuksista lähinnä omakohtaista liikuntaa, sillä se nousi aineistossa selkeimmin esille.

Liikunnan merkitykset vaikuttavat ja näkyvät monella tapaa erilaisissa yhteiskunnallisissa ja kulttuurisissa yhteyksissä. Esimerkiksi urheilun maailmasta tutut käsitteet ”riman ylitys” tai ”kalkkiviivoilla oleminen” näkyvät kielenkäytössä myös urheilun ja liikunnan ulkopuolella. Liikunnallisuus ilmenee myös monien symbolisten merkitysten kautta. Hyvä esimerkki on liikunnallisen vaateteollisuuden ja muodin leviäminen yleisesti arkikäyttöön. Alun perin urheiluun tarkoitetut lenkkikossut ovat nykyään monella käytössä joka päivä, oli itse liikunnallinen tai ei. Liikuntaan ja urheiluun saatetaan liittää sellaisia merkityksiä ja ominaisuuksia kuten dynaamisuus, nuorekkuus, trendikkyys, aktiivisuus ja terveellisyys. (Koski 2004.) Näitä ominaisuuksia saatetaan haluta korostaa vaikkapa työelämässä tai henkilökohtaisessa elämässä. Liikunnan maailma luo merkityksiä myös muihin yksilön sosiaalisiin maailmoihin.

Tässä tutkielmassa tarkastellaan liikuntatottumusten muutoksia passiivisemmasta aktiivisemmaksi ja tutkitaan mitkä tekijöitä liikunnallisen aktiivisuuden lisääntymisen taustalta löytyy. Elämänsä näkökulma auttaa tarkastelemaan liikuntatottumusten muutosta suhteessa muuhun elämään ja sen tapahtumiin, jotka osaltaan vaikuttavat myös liikuntaan. Lisäksi tutkitaan liikunnalle annettuja merkityksiä ennen ja jälkeen liikunta-aktiivisuuden muutosta. Tässä tarkastelussa liikuntasuhteen käsite auttaa näkemään erilaisia liikuntaan osallistumisen

tasoja sekä liikunnan osallistumisen muotoja. Seuraavaksi kuvataan tutkielman aineistoa, sen tuottamistapaa sekä analyysimenetelmiä.

5 AINEISTO JA MENETELMÄT

5.1 Tutkimuskysymykset

Tutkielmassa tarkastellaan liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen johtaneita tekijöitä sekä liikunnalle annettuja merkityksiä ennen ja jälkeen liikuntatottumusten muutoksen.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- 1) Mitä tekijöitä löytyy liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen taustalta?
- 2) Millaisia merkityksiä liikunnalle annetaan ennen liikuntatottumusten muutosta sekä sen jälkeen?

Kahden eri tutkimuskysymyksen vuoksi aineistoa luetaan myös kahdella eri tasolla kahden eri analyysimenetelmän avulla. Seuraavaksi kuvataan aineistoa ja kerrotaan sen tuottamismenetelmästä. Tämän jälkeen esitellään aineistonanalyysimenetelmät sekä miten aineisto analysoitiin.

5.2 Yksilö- ja teemahaastattelu aineiston tuottamisen tapoina

Tutkielman aineistona toimii haastatteluaineisto, joka on litteroitu eli muutettu kirjalliseen tekstimuotoon. Tutkimushaastattelun avulla tutkija pyrkii etsimään tietoa valittuun aiheeseen tai tutkimuskysymyksiin liittyen ja haastateltavalla taas oletetaan löytyvän tietoa näistä kysymyksistä (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 22–23). Pidän haastattelemista sopivana tapana kerätä aineistoa, sillä haastattelulla on aineistonkeruumetodina monia etuja, jotka sopivat tämän tutkielman tutkimuskysymyksiin. Etuja ovat muun muassa haastatteluun osallistujan näkeminen aktiivisena subjektina, jonka luomat merkitykset ovat tutkimuksen kohteena. Haastattelun avulla voidaan tarkastella sellaisia kysymyksiä ja asioita, joihin tutkija ei välttämättä etukäteen ole varautunut ja joita ei ole ennakoitu. Lisäksi haastatteluissa esiintynyttä puhetta voidaan peilata laajempiin kokonaisuuksiin ja yhteiskunnallisiin ilmiöihin sekä tutkia niiden mahdollisia monitahoisia merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2010.) Liikuntatottumusten muutoksen taustalla voikin olla monitahoisia syitä ja elämäntapahtumia, joita voidaan haastattelussa käsitellä.

Haastattelun aikana voidaan syventyä johonkin haastateltavan tärkeäksi kokemaan ja esille tuomaan asiaan. Lisäksi haastattelun aikana voi kysyä lisäkysymyksiä ja tarkennuksia käsiteltäviin asioihin, mikä ei ole mahdollista esimerkiksi lomakkeella toteutetuissa aineistonkeruumenetelmissä. Yksilöhaastatteluihin päädyin sen vuoksi, että tällöin haastattelutilanteessa voidaan käsitellä rauhassa ja luottamuksellisesti yhden haastateltavan kokemuksia kerrallaan. Haastatteluihin etsittiin eri-ikäisiä ihmisiä ja etukäteen ajattelin, että heidän liikuntatottumuksensa ja elämänkulkunsa voivat olla niin erilaisia, että on parempi tarkastella kunkin kokemuksia yksilöllisesti eikä esimerkiksi ryhmämuotoisesti. Tällöin jokainen haastateltava saa kuvata oman elämänsä merkityksellisiä kokemuksia liikuntaan liittyen huolimatta siitä, ovatko kokemukset erilaisia tai samanlaisia kuin muilla.

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Teemahaastattelussa ei edetä tarkkaan mietittyjen kysymysten mukaan, vaan erilaisten teemojen kautta, mikä mahdollistaa myös tutkittavien omien tulkintojen ja merkitysten esiin nousemisen. Teemahaastattelua pidetään puolistrukturoituna menetelmänä, koska siinä haastattelun teemat ovat kaikkien haastateltavien kanssa samat, mutta teemojen käsittelyjärjestys ja aihepiirin käsittelyn syvyys voivat vaihdella riippuen haastattelusta. (Hirsjärvi & Hurme 2010.) Teemahaastattelu sopii menetelmänä tähän tutkielmaan, koska tarkoitus on selvittää haastateltavien omia kokemuksia ja ajatuksia liikuntaan liittyen, eikä etsiä vastauksia tiettyihin valmiisiin kysymyksiin. Täten haastattelussa pyritään antamaan tilaa haastateltavan omille kokemuksille sekä mahdollisuus sellaisten asioiden ja teemojen esiin nousemiselle, mitä tutkija ei ole osannut etukäteen odottaa. Hirsjärvi & Hurme (2010) kirjoittavat siitä, miten haastatteluun osallistujat pyrkivät käsitteellistämään omaa suhdettaan maailmaan tai käsiteltävään asiaan. Haastattelija pyrkii tällöin saamaan selville, miten haastateltava rakentaa erilaisia merkityksiä aihepiiriin liittyen. Tässä tutkielmassa toinen tutkimuskysymys pureutuu liikunnalle annettuihin merkityksiin, minkä vuoksi teemahaastattelu tukee tutkimuskysymystä.

5.3 Aineiston tuottamisen vaiheet

Aineistonkeruuprosessi alkoi haastattelurungon suunnittelulla. Teemahaastattelun tarkoituksena ei ole edetä tarkasti laadittujen kysymysten mukaan, vaan pikemminkin ennalta

mietittyjä laajempia teemoja apuna käyttäen. Halusin kuitenkin listata itselleni apukysymyksiä haastattelua varten, joten lopullinen haastattelurunko sisälsi melko paljon erilaisia kysymyksiä. Jokaista yksittäistä kysymystä ei kuitenkaan välttämättä käyty haastattelussa läpi, vaan pidin huolen, että samat teemat käsiteltiin jokaisen haastateltavan kanssa. Haastattelurunko löytyy tutkielman liitteistä (LIITE 3). Tutkimuskutsun levittämiseen sain apua Kuopion kaupungin markkinointi- ja viestintäpalveluista, sillä gradun aihetta oli pohdittu yhdessä kaupungin toimijoiden ja myös viestinnässä työskentelevien ihmisten kanssa. Tutkimuskutsua (LIITE 1) jaettiin Kuopion kaupungin ylläpitämällä Liikkuva Kuopio -Facebook-sivulla, jossa jaetaan kaupungin liikuntapaikkoihin ja -palveluihin liittyvää tietoa. Lisäksi jaoin tutkimuskutsun omassa LinkedIn-profiilissani. Sain melko nopeasti kahdeksan yhteydenottoa ja saimme sujuvasti sovittua haastatteluajankohdat. Pidín haastattelujen määrää riittävänä, enkä lähtenyt jakamaan kutsua enempää tai muilla keinoin.

Eri viestintä- ja sosiaalisen median kanavat voivat houkuttaa käyttäjikseen erilaisia ihmisiä, minkä vuoksi viestintäkanavat vaikuttavat siihen, ketkä näkevät kutsun ja ketkä siihen lopulta tarttuvat. Käyttämäni viestintäkanavat ovat voineet vaikuttaa esimerkiksi siihen, minkä ikäisiä ja minkälaisia haastateltavia olen tavoittanut. Esimerkiksi Liikkuva Kuopio -Facebook-sivu saattaa tavoittaa lähinnä aktiivisia liikkujia, jotka ovat kiinnostuneita erilaisista liikunnallisista sisällöistä ja vinkeistä. Toki tutkimukseen haluttiin tavoittaa nimenomaan liikunnan parissa aktivoituneita, mutta esimerkiksi vasta hiljattain liikunnasta innostuneet eivät välttämättä ole löytäneet tietään vielä kyseiselle Facebook-sivulle. Lisäksi Facebookin käyttäjät ja kyseisen ryhmän seuraajat saattavat edustaa vain tiettyjä ikäryhmiä, jolloin kutsu ei yhtä helposti tavoita esimerkiksi nuoria tai iäkkäämpiä liikkujia. Samoten LinkedIn voi houkuttaa mukaan tietynlaisia haastateltavia. LinkedIn on työorientoitunut sosiaalisen median kanava, jossa tietyt alat saattavat olla yliedustettuina toisiin verrattuna. Myöskään LinkedInin kautta ei tulla tavoittaneeksi nuorimpia tai vanhimpia ikäryhmiä, vaan lähinnä työelämässä aktiivisesti mukana olevia.

Haastatteluja oli yhteensä kahdeksan ja ne pidettiin joulukuussa 2019 ja tammikuussa 2020. Haastattelut äänitettiin ja äänitteet litteroitiin sanatarkkuudella. Haastatteluäänitteet kestivät keskimäärin 48 minuuttia, lyhyimmän äänitteen ollessa 36 minuuttinen ja pisimmän 80 minuuttia pitkä. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 89 sivua. Yksi haastattelu toteutettiin

Skype-haastatteluna, muut seitsemän haastattelua järjestettiin kasvotusten Kuopiossa. Skype-haastattelu onnistui mielestäni yhtä sujuvasti, kuin kasvotustenkin järjestetyt haastattelut. Tekniikka toimi onnistuneesti ja kaiuttimen viereen sijoitetun nauhurin ansiosta kyseisen haastattelun äänenlaatu oli yksi parhaimmista. Haastattelussa ei käytetty kuitenkaan kuvayhteyttä, vaan pelkää ääntä. Tämän vuoksi on mahdollista, etteivät kaikki vuorovaikutuksen vivahteet tulleet esiin, kun sanattomia vuorovaikutuksen eleitä ja merkkejä ei voinut toisesta osapuolesta nähdä. Toisaalta tutkimusasetelma ei vaadi puhetaipojen tai vuorovaikutuksen analyysiä, vaan tarkastelun kohteena on puheen sisältö. Tämän vuoksi koen, että Skype-haastattelu toimii yhtä hyvänä aineistona kuin kasvotustenkin kerätyt haastattelut.

Kasvotusten pidetyt haastattelut järjestettiin Kuopiossa, haastateltavan kanssa yhdessä sovituissa paikassa esimerkiksi yliopiston ryhmätyötiloissa tai haastateltavan työpaikalla. Ensimmäinen haastattelu kesti ajallisesti kaikista pisimpään, mikä johtui siitä, että tukeuduin aluksi hyvin vahvasti haastattelurungon kysymyksiin ja pyrin kysymään niistä lähes kaikki sellaisenaan. Myöhemmissä haastatteluissa osasin paremmin ohjata haastattelua teemoittain ja poimia aiheita mukaan myös haastateltavan puheesta. Haastattelujen tekeminen sujuikin paremmin, mitä useampi niitä oli takana, jolloin oma jännityskin hellitti. Haastattelut sujuivat pääosin mukavasti ja rauhallisesti. Muutaman työpaikalla toteutetun haastattelun aikana tapahtui keskeytyksiä, kun joku esimerkiksi koputti oveen. Tällöin pyrin kuitenkin painamaan mieleeni mistä puhuimme ennen keskeytystä ja palauttamaan keskustelun takaisin aiheeseen. Kaikki haastattelut onnistuttiin käymään aikataulullisesti rauhassa läpi, enkä koe esimerkiksi kiireen vaikuttaneen keskusteluihin.

Aiemmissa terveyttä koskevissa sosiologisissa tutkimuksissa on havaittu, että terveys nähdään nykyään länsimaisessa yhteiskunnassa moraalisenä asiana (ks. esim. Conrad 1994, Crawford 2006). Terveyttä käsitellessä on mahdollista, että vastaajat pyrkivät esittämään omia valintojaan mahdollisimman terveellisinä, jolloin tutkijan ja haastateltavan välille muodostuu eräänlainen ”terveellisyysmuuri” (Pietilä 2009). Varsinkin kun haastattelussa puhutaan yksilön omista valinnoista ja elintavoista, terveellisuuden esiintuominen voi korostua (Backett 1992). Tutkielman haastateltavat ovat lisänneet omaa liikunta-aktiivisuuttaan, jolloin tämä muutos saatetaan nähdä normien mukaisena toimintana tai yhteiskunnallisesti hyväksyttävämpänä kuin aika ennen muutosta. Pyrin huomioimaan tämän kertomalla

haastattelujen alussa, ettei kysymyksiin ole oikeita tai väärä vastauksia. Toin myös ilmi, etten odota kuulevani vain “liikunnan ilosanomaa”, vaan että kaikenlaiset liikuntaan liittyvät kokemukset ja ajatukset ovat aitoja ja tärkeitä. Uskon haastateltavien kuvanneen kokemuksiaan aidosti ja kävimme haastatteluissa läpi kokemuksia myös niiltä ajoilta, kun liikunta oli ollut vähäisempää.

5.4 Haastateltavien kuvaus

Haastateltavista yksi oli mies ja seitsemän naisia. Sukupuolijakauma ei ollut siis tasainen, mutta tarkoitus ei ole vertailla eri sukupuolten kokemuksia liikuntatottumusten muutoksessa. On kuitenkin mahdollista, että naisten kokemukset eroavat miesten kokemuksista ja tässä mielessä naisten näkökulmat ja kokemukset painottuvat kerätyssä aineistossa. Esimerkiksi perheelliset osallistujat olivat kaikki naisia, joten muun muassa vanhemmuuteen liittyviä elämäntilanteiden vaihteita toivat aineistossa esiin ainoastaan naiset.

Nuorin osallistuja oli 24-vuotias ja vanhin 55-vuotias. Haastateltavien keski-ikä oli 38 vuotta. Yksi haastateltava oli täysipäiväinen opiskelija, yksi teki osa-aikaisia töitä opintojen ohella ja kuusi haastateltavaa toimivat täysipäiväisesti työelämässä. Yksi osallistuja teki korkeakouluopintoja täysipäiväisen työn ohessa. Yhdellä haastateltavalla oli alimman korkeasteen tutkinto ja seitsemällä haastateltavalla oli joko ylempi korkeakoulututkinto tai he parhaillaan opiskelivat tällaista tutkintoa. Haastateltavista viidellä oli lapsia, jotka kaikki asuivat vielä kotona. Kolme haastateltavaa, joilla ei ollut lapsia, asuivat yhdessä puolison kanssa. Kaikki haastateltavat kertoivat joko seurustelevansa tai olevansa naimisissa tai avoliitossa.

Haastateltavat liikkuvat monilla eri tavoilla ja eri lajien parissa. Osa kiinnitti muita enemmän huomiota arki- ja hyötyliikuntaan, kuten välimatkojen kulkemiseen. Osa harrasti omatoimisesti esimerkiksi kuntosalilla tai lenkkeillen, osa osallistui ohjattuun liikuntaan. Yhdelle haastateltavalle työmatkapyöräily oli tärkein liikuntamuoto. Kolme haastateltavaa kertoi osallistuvansa välillä myös erilaisiin urheilukilpailuihin. Haastattelujen myötä ilmeni, että osallistujien liikunta-aktiivisuus oli ollut vaihtelevaa eri aikoina ja kausina. Täten heistä moni oli pikemminkin on-off-liikkuja, eikä niinkään yhtäkkiä liikunnan kipinän löytänyt. Vähäinen ja aktiivinen liikkuminen saattoivatkin seurata toisiaan elämän eri vaiheissa. Jokaisella

haastateltavalla oli kuitenkin takanaan jonkinlainen muutos tai liikunnan parissa aktivoituminen, jonka myötä he olivat tällä hetkellä aktiivisia liikkujia. Haastatteluissa käsiteltiin viimeisintä liikuntatottumusten muutosta, minkä lisäksi haastateltavat kuvasivat omaa liikkumistaan myös pidemmältä elämänajalta. Liikuntatottumusten vaihtelu kuvastaakin sitä, miten liikunta-aktiivisuus ja myös liikuntasuhde muokkautuvat jatkuvassa prosessissa ja elämäntapahtumien vaikutuksessa.

Toivoin tutkimukseen mukaan kaiken ikäisiä ihmisiä, enkä rajannut ikäryhmää sen tarkemmin. Osallistujat edustivat kuitenkin työikäisiä ihmisiä, joten aineistossa ei kuulu esimerkiksi teini-ikäisten tai eläkeikäisten ihmisten kokemuksia. En pidä tätä kuitenkaan ongelmallisena, sillä tarkoitus ei ole systemaattisesti verrata eri ikäisten kokemuksia. Toteutunut haastateltavien ikäjakauma tuo joka tapauksessa aineistoon mukaan erilaisia elämänvaiheita ja -tapahtumia. Haastateltavien tuloja ei tiedusteltu, mutta lähes kaikki olivat korkeasti koulutettuja tai opiskelivat korkeakoulussa. Sosioekonomisen aseman on todettu vaikuttavan liikuntatottumuksiin sekä yleisemminkin terveellisten elämäntapojen noudattamiseen (ks. esim. Haapala ym. 2016.), mutta tässä tutkielmassa sosioekonomista asemaa ei tarkastella sen lähemmin. Kenties jotakin ilmiöstä kertoo kuitenkin se, että haastattelukutsuun vastanneista suurin osa oli korkeasti kouluttautunutta.

Tulosten luotettavuutta pohtiessa voidaan miettiä, miten haastateltavien valikoituminen ohjaa tuloksia. Haastateltavat olivat aktiivisia liikkujia ja he harrastivat liikuntaa useita kertoja viikossa tai olivat muuten aktiivisia arjessaan lähes päivittäin. Millaisia merkityksiä liikunta olisi saanut sellaisten ihmisten parissa, jotka ovat vasta hiljalleen alkaneet lisätä omaa liikkumistaan? Näyttäytyykö liikunta erilaisena todella aktiiviselle liikkujalle ja liikuntaan vasta varovasti tutustuvalla? Näitä näkemyksiä olisi mielekästä tutkia tulevaisuudessa enemmän.

5.5 Aineiston analyysi kahdella eri menetelmällä

Aineisto analysoitiin narratiivisesti sekä sisällönanalyysin keinoin. Kaksi eri lukutapaa täydentävät toisiaan, sillä narratiivisen analyysin avulla tarkasteltiin liikunnan lisääntymisen taustalla olleita tekijöitä ja kokemuksia, kun taas sisällönanalyysin kautta pystyttiin

tarkastelemaan liikunnalle annettuja merkityksiä. Seuraavaksi kuvataan erikseen molempia analyysimenetelmiä.

Narratiivinen analyysi

Tutkielman ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ”Mitä tekijöitä löytyy liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen taustalta?” vastataan analysoimalla aineistoa narratiivisesti. Narratiivisen analyysin käyttöä voi perustella sillä, että tutkimuskysymykseen voidaan vastata erilaisilla muutosnarratiiveilla, jotka kertovat liikunta-aktiivisuuden muutokseen johtaneista tekijöistä. Narratiivisessa tutkimuksessa huomio kiinnitetään kertomuksiin ja kertomiseen, jotka nähdään tietoa välittävinä ja rakentavina tekijöinä. Ihmistä voidaankin pitää eräänlaisena tarinankertojana, joten kertomisen kautta voidaan pyrkiä ymmärtämään ihmisen toimintaa. Tutkimuksessa narratiivisuus voi näkyä kahdella tavalla: joko tutkimuksen aineistona käytetään kertomuksia tai sitten tutkimuksen nähdään tuottavan maailmasta tietoa kertomuksena. (Heikkinen 2018, 170–172.) Narratiivisen analyysin tarkastelun kohde riippuu siitä, minkälaisiin kysymyksiin etsitään vastauksia (Hänninen 2018). Riippuen tutkimuskohteesta, narratiivisen analyysin avulla voidaan tutkia kertomusta, kertomuksen tapoja tai sitä kuka kertoo (Riessman 2008). Tässä tutkielmassa keskitytään tarkastelemaan kertomuksia, sillä kiinnostuksen kohteena ovat erilaiset elämänkulun transitiot, tapahtumat, käännteet sekä merkittävät muut, ihmiset tai tekijät, jotka ovat vaikuttaneet liikuntakäyttäytymiseen.

Narratiivisessa tutkimuksessa voidaan erottaa elämäkerrallinen tutkimusote, joka tarkastelee tarinan taustalla olevia tapahtumia ja tapahtumakulkuja. Tällöin tutkija on kiinnostunut siitä, mitä ihmisen elämässä on tapahtunut, miten ihminen toimii ja miksi sekä millaisia tapahtumapaikkoja ja sosiaalisia konteksteja tarinaan liittyy. (Heikkinen 2018, 175.) Tämän tutkielman analyysissä huomioidaan elämänkulun erilaiset vaiheet ja transiitot, jotka muokkaavat ihmisten elämää ja toimintaa, vaikuttaen myös liikuntakäyttäytymiseen. Narratiivisen tutkimuksen menetelmät ovat kirjavia, eikä yhtä oikeaa tapaa tehdä narratiivista tutkimusta olekaan. Jokainen tutkija voi soveltaa menetelmiä ja analyysitapoja omien tutkimuskysymysten ja kiinnostusten kohteiden mukaisesti. (Hänninen 2018, 189.)

Aineiston narratiivinen analyysi alkoi aineiston läpilukemisella. Luin aineiston useamman kerran läpi, jotta sain jokaisesta kertomuksesta sekä aineistosta kokonaisuutena yleiskuvan. Lukemisen aikana kirjoitin jo alustavia huomioita ja ajatuksia ylös. Tämän jälkeen luin jokaisen

haastattelun vielä yksitellen läpi ja muodostin jokaisesta haastattelusta tiivistetyn ydintarinan liikuntatottumusten muutoksesta. Tässä vaiheessa kirjoitin ylös haastattelussa ilmenneitä tapahtumia, muutoksen taustalla olleita asioita, muita henkilöitä ja osatekijöitä. Samassa tarinassa saattoi olla useita eri tekijöitä ja tapahtumia, mutta tässä kohtaa ne kaikki kirjattiin vielä ylös. Tämän jälkeen vertailin ydintarinoita keskenään ja etsin niiden väliltä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Ydintarinoiden perusteella muodostin kolme eri ryhmää, joita määrittivät muutokseen ajaneet tekijät. Tässä vaiheessa ydintarinat ja niissä esiintyneet muutostekijät sekoittuivat, jolloin yksi tarina ei välttämättä sellaisenaan kuulunut yhteenkään ryhmään, vaan ydintarinoista eroteltiin erilaisia muutostekijöitä. Ryhmittelyjen kautta muodostin ydintarinoista ja niiden yhdistävistä tekijöistä kolme tyyppitarinaa. Nämä kolme tyyppitarinaa nimesin tarinoita kuvaavasti **terveydentilan kohentajaksi, henkiseen tarpeeseen liikkujaksi** sekä **ulkoisista tekijöistä innostujaksi**.

Kuten kaikkeen tutkimukseen, myös narratiiviseen tutkimukseen liittyy eettisiä kysymyksiä ja näkökulmia. Narratiivista tutkimusta on usein pidetty lähtökohtaisesti eettisesti soveliaana tutkimusmenetelmänä, sillä eettisen tutkimuksen tulee kunnioittaa ihmisen ominaislaatua ja antaa tutkittaville mahdollisuus ilmaista itseään omin sanoin ja omaehtoisesti. Narratiivisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkittavan omasta tarinasta siten, kuin yksilö sen itse kokee. Tutkimuksessa yksilöiden tarinat asetetaan kuitenkin tarkastelun ja tulkinnan kohteeksi, mikä voi tuntua jollakin tavalla loukkaavalta. (Hänninen 2018.) Tässä tutkielmassa haastatteluaineistoa luetaan narratiivisesti ja samalla haastateltavien yksilöllisten tarinoiden piirteet ja tapahtumat sekoittuvat keskenään. Anonymiteetin suojaamiseksi on kuitenkin perusteltua poimia yksilön tarinasta mukaan vain joitakin osia ja jättää samalla jotakin analyysin ulkopuolelle. Tällöin analyysin ja tulkinnan alle on asetettu vain osia henkilön kertomasta, ei tämän koko tarinaa. Menettely jättää samalla monia yksilöllisiä vivahteita ja elämäntapahtumia analyysin ulkopuolelle, mutta tutkielman tarkoitus onkin kertoa liikuntatottumusten muutoksesta jotakin yleistä, ei kuvata kahdeksaa yksilöllistä tarinaa.

Sisällönanalyysi

Tutkielman toiseen tutkimuskysymykseen ” Millaisia merkityksiä liikunnalle annetaan ennen ja jälkeen liikuntatottumusten muutosta?” vastataan lukemalla aineistoa sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla pyritään järjestämään aineistoa loogisesti

johtopäätöksiä varten. Sisällönanalyysi ei tarjoakaan menetelmänä varsinaisia tuloksia, vaan se auttaa enemmän tarkastelemaan tutkimusaineistoa. Tulokset ja pohdinta toteutetaan tutkijan ajattelun kautta ja liittämällä aineistossa esiinnousseita asioita aiempaan tutkimukseen. (Grönfors 2011, 94.) Yleisesti laadullista tutkimusta tehdessä tutkija on kiinnostunut ihmisten kokemuksista ja merkityksistä sekä siitä, miten ne muodostuvat kulttuureissa ja kulttuurien kautta. Laadullista tutkimusta tekevä tutkija tarvitsee sekä luovuutta ja mielikuvitusta, että loogista ajattelukykyäkin. Aineiston käsittelyn kuuluu olla loogista ja totuudenmukaista, mutta samalla tutkija tarvitsee hieman luovaa ajattelukykyä, jotta aineistosta nähdään myös muu, kuin itsestään selvästi esiin nousevat asiat. (Corbin & Strauss 2008.) Tässä tutkielmassa sisällönanalyysi on aineistolähtöistä, eli mikään tietty teoria ei ohjannut aineiston lukemista, vaan aineistoon tutustuttiin pikemminkin uteliaana ja avoimin mielin. Toki aineistoa tutkittiin valituista tutkimuskysymyksistä käsin, mikä osittain ohjaili aineiston lukutapaa. Samalla tavoin elämäkulun viitekehys ja liikuntasuhteen käsite tukevat tulosten tulkintaa, mutta lähtökohtaisesti aineistoa on luettu hyvin vapaasti.

Miles ja Huberman (1994) ovat kuvanneet aineistolähtöisen sisällönanalyysin yksinkertaistettuna koostuvan kolmesta vaiheesta: aineiston pelkistämisestä, aineiston ryhmittelystä sekä teoreettisten käsitteiden luomisesta. Aineiston pelkistämiseen voi liittyä esimerkiksi aineiston tiivistämistä, yhteenvetojen kirjoittamista, yksinkertaistamista sekä valintojen tekemistä siitä, mikä on huomionarvoista ja mikä jätetään vähemmälle huomiolle. Aineiston ryhmittelyssä taas on kyse aineiston järjestämisestä ja kenties yhä edelleen tiivistämisestä selkeämpään ja helpommin käsiteltävämpään muotoon. Lopulta luodaan teoreettisia käsitteitä eli tehdään aineiston perusteella laajempia päätelmiä käsiteltävästä ilmiöstä. (Miles & Huberman 1994.) Seuraavaksi kuvataan, miten tässä tutkielmassa aineiston sisällönanalyttinen analyysi konkreettisesti toteutettiin.

Aineiston vapaan lukemisen jälkeen aloin merkitä aineistosta sellaisia kohtia, joissa haastateltavat kuvaavat suhtautumistaan liikuntaan sekä sanoittavat liikunnalle annettuja merkityksiä omassa arjessaan. Tässä auttoivat sellaiset kysymykset kuten miten henkilö asennoituu liikuntaan, mitä hän ajattelee liikunnasta sekä mihin asioihin oma liikkuminen liittyy ja liitetään. Samalla koodasin merkityt lainaukset eli tiivistin tekstikohdan sisällön muutamalla sanalla tai lyhyellä lauseella. Tämän vaiheen jälkeen ryhmittelin koodit isommiksi kategorioiksi

niiden sisältöjen mukaan. Kategoriat jäsentelin edelleen laajemmiksi teemoiksi, jotka kuvasivat liikunnalle annettuja merkityksiä. Näitä teemoja pyrin tarkastelemaan sosiologisen tulkinnan kautta. Tässä kohtaa pyrin näkemään teemojen taakse: mistä laajemmasta tai yleisemmästä ilmiöstä ne kertovat? Tämän aineiston tulkinnan avulla muodostin viisi eri teemaa, jotka ovat **liikunta terveyden ja kehon hallintana, liikunta elämänlaadun hallintana, liikunta kunnan kansalaisuutena, liikunta identiteetin rakentamisena** sekä **liikunta sosiaalisella kentällä**. Näiden teemojen lisäksi tulosluvussa tarkastellaan, millaisia **liikunnan määrittelyn tapoja** aineistossa esiintyi.

Vaikka jokaisen ihmisen elämä ja kokemukset ovat ainutlaatuisia, se ei tarkoita, että merkityksenannot olisivat täysin yksilöllisiä. Laadullisessa tutkimuksessa pyritäänkin yleensä kertomaan ihmisten yksilöllisten kokemusten kautta jotakin yleistä, laajemmin myös muita ihmisiä koskettavaa. (Moilanen & Rähkä 2018.) Tämän tutkielman aineisto koostuu kahdeksasta haastattelusta. Haastattelut ilmentävät näiden kahdeksan henkilön omia kokemuksia, mutta analyysissä näitä kokemuksia hyödynnetään kuvaamaan liikunnalle annettuja merkityksiä laajemminkin. Analyysissä merkityksiä on tarkasteltu yhdistellen eri haastatteluja, jolloin korostuvat yleiset kokemukset, eivät vain yhden ihmisen kokemus. Oletuksena on, että kokemukset heijastavat kulttuurisesti opittuja asioita. Täten ihmisten kokemuksia tutkimalla voidaan tehdä näkyväksi se, miten maailma ja siinä toimiminen ymmärretään.

5.6 Tutkimuseettiset kysymykset ja tutkijan positio

Tutkielman teossa on huomioitu ja pyritty noudattamaan hyvän ja eettisen tutkimuksen käytäntöjä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on nimennyt keskeisiä lähtökohtia hyvälle tieteelliselle käytännölle, joiden noudattaminen kuuluu luotettavan ja hyväksyttävän tutkimuksen tekemiseen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tämän tutkielman teon kaikissa vaiheissa on pyritty rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen.

Tässä tutkielmassa aineistona toimii itse kerätty haastatteluaineisto. Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on oikeus osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti, keskeyttää ja peruuttaa osallistumisensa milloin tahansa, saada tietoa mihin ja miten häneen liittyviä henkilötietoja käytetään, mikä on tutkimuksen tarkoitus sekä miten tutkimus konkreettisesti

etenee (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019). Näitä edellä mainittuja oikeuksia on noudatettu kertomalla tutkimuksen tarkoituksesta jo haastattelukutsua levitettäessä sekä vielä uudelleen ennen haastattelun alkamista. Lisäksi haastattelutilanteen alussa jokaiselle haastateltavalle on kerrottu tutkimuksen teon vaiheista ja aineiston käsittelystä. Tutkimusaineiston käsittelyssä on huolehdittu tutkimukseen osallistuvien anonymiteetistä eli siitä, ettei osallistujia voi jälkikäteen tunnistaa. Haastatteluäänitteet on litteroitu eli kirjoitettu tekstimuotoon, jolloin samalla erilaiset tunnistetiedot kuten paikkojen ja henkilöiden nimet on muutettu tai poistettu kokonaan. Haastattelunauhoitteita ja litteroitua aineistoa on säilytetty asianmukaisesti niin, että ne ovat vain tutkielman tekijän ja tarvittaessa tutkielman ohjaajien saatavilla. Tutkielman valmistuttua ja tultua hyväksytyksi äänitteet ja litteroidut aineistot tuhoataan. Kaikki tämä on kerrottu tutkimukseen osallistujille haastattelutilanteen yhteydessä, ennen varsinaisen haastattelun aloittamista.

Tutkielma toteutetaan osittain yhteistyössä Kuopion kaupungin kanssa. Tutkielman tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää Kuopion kaupungin liikuntapalveluiden kehittämisessä sekä markkinoinnissa ja viestinnässä. Kuopion kaupunki saa käyttöönsä tutkielman tulokset, minkä lisäksi haastatteluaineistossa esiintyneitä asioita voidaan hyödyntää kaupungin toimesta, mikäli haastateltava on antanut tähän luvan. Tutkimukseen osallistujat saivat allekirjoittaa tutkimuslupalomakkeen (LIITE 2), jossa oli erikseen kohdat haastattelun hyödyntämiseen pro gradu -tutkielmaa varten sekä kaupungin tarkoituksiin. Haastateltavilla oli siis mahdollisuus suostua vain tutkielman tekoon ja kieltää haastattelun käytön kaupungin liikuntapalveluiden kehittämiseen. Yksi haastattelu toteutettiin Skype-haastatteluna, minkä vuoksi tutkimuslupan allekirjoittaminen ei ollut mahdollista. Tätä haastattelua ei hyödynnetä kaupungin käyttötarkoituksiin, vaan ainoastaan tutkielman aineistona. Kuopion kaupunki ei saa koko haastatteluaineistoa käyttöönsä, vaan erikseen muodostetun raportin, joka koostuu tutkielman tuloksista sekä erilaisista haastatteluissa ilmenneistä asioista, jotka kohdistuvat kaupungin liikuntapalveluihin. Näitä voivat olla esimerkiksi erilaiset palautteet, ideat tai kokemukset Kuopion liikuntapalveluista ja -mahdollisuuksista. Raportti ei sisällä minkäänlaisia yksityiskohtaisia henkilötietoja haastateltavista, joten heitä ei voi tunnistaa myöskään kaupungin saamasta raportista.

Tutkielmassa tuloksia esitellään niin, ettei yhden ihmisen kertoma tarina erotu kokonaisuutena, vaan tuloksissa yhdistellään useiden eri ihmisten kertomaa. Tutkimustulokset eivät tuo kaikkia yksilöllisiä vivahteista esiin, vaan tulokset yleistävät ilmiötä jonkin verran. Tämä on kuitenkin yksi osa laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä. Laadullinen tutkimus ei kerro vain tutkimukseen osallistuvista ihmisistä, vaan pyrkii kertomaan jotakin laajemmin yhteiskunnassa esiintyvistä ilmiöistä (Moilanen & Rähkä 2018). Tutkimukseen osallistuneiden kokemusten tulkitseminen laajemmassa näkökulmassa kuin vain yhden ihmisen kokemuksina, on osa laadullisen tutkimuksen luonnetta.

Tutkimuksen eettisyyden arviointiin kuuluu myös tutkijan oman position arviointi. Tutkijalta vaaditaan tiettyä objektiivisuutta tutkimusta kohtaan, mutta harvoin tutkijan positio on täysin neutraali. Tutkijan omat mielenkiinnon kohteet ja arvot ohjaavat jo tutkimusaiheen ja tutkimuskysymysten valintaa. Itse olen esimerkiksi kiinnostunut liikunnasta ja terveyden edistämistyöstä, mikä on ohjannut gradun tutkimusaiheen valintaa. Olen itse aktiivinen liikkuja ja omat kokemukseni liikunnan maailmasta ovat pääosin positiivisia. Tämä on kuitenkin asia, jonka olen pyrkinyt tiedostamaan ja ymmärtämään, ettei liikunta näyttäyty joillekin ihmisille lainkaan samanlaisena kuin itselleni.

6 LIIKUNTAMUUTOSNARRATIIVIT

Käyttäytymisessä ja toiminnassa tapahtuva muutos on harvoin lineaarista. Muutokseen kuuluu usein monia vaiheita, minkä lisäksi toimintaan vaikuttavat monet eri tekijät. Siispä esimerkiksi liikuntatottumusten muutokseenkin voi liittyä lukuisia erilaisia asioita, joiden yhteisvaikutuksesta muutos tapahtuu. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014a, 27). Aineistossa liikuntatottumusten muutosta on kuvattu monipuolisesti ja kukin haastateltava on painottanut eri asioita eri tavoin. Tässä pro gradussa liikuntatottumusten muutosten narratiivit esitetään pelkistettyinä, jolloin jokin tietty tekijä nostetaan merkittävimpään rooliin muutoksen taustalla. Todellisuudessa ja eletyssä elämässä liikuntatottumusten muutokset voivat olla moninaisia ja sisältää monia eri tekijöitä. Tutkielmassa narratiiveja tarkastellaan kuitenkin poikittain, vertaillen ja yhdistellen eri henkilöiden tarinoita keskenään. Tarkoitus ei ole kuvata yksittäisiä tarinoita niiden yksilöllisten vivahteiden kera, vaan löytää tarinoista yhtäläisyyksiä. Kukin narratiivi syventyy tiettyyn näkökulmaan ja asiaan, joka on vaikuttanut liikuntatottumusten muutokseen. Jokaisen narratiivin sisällä on kuitenkin myös monia erilaisia vivahteita ja osatekijöitä, jotka ovat olleet haastateltaville tärkeitä liikunta-aktiivisuuden lisääntymisessä.

Aineiston perusteella liikuntatottumusten muuttumiseen passiivisemmasta aktiivisemmaksi voidaan liittää kolme erilaista tarinaa. Nämä tarinat on nimetty terveydentilan kohentajaksi, henkiseen tarpeeseen liikkujaksi sekä ulkoisista tekijöistä innostujaksi. Seuraavaksi esitellään nämä kolme narratiivia tarkemmin.

6.1 Terveydentilan kohentaja

Terveydentilan kohentajan narratiivissa korostuu oman terveydentilan ja hyvinvoinnin parantaminen. Narratiivin taustalla on erilaisia fyysisiä tai terveyteen liittyviä vaivoja ja oireita tai kokemus siitä, että omassa terveydentilassa olisi parantamisen varaa. Käänteentekeväenä asiana on halu muuttaa omaa terveyttä ja jaksamista tai esimerkiksi pudottaa painoa. Tähän käänteeseen voi liittyä elämäntilanteen muutoksia sekä liikunnan ja terveyden alan ammattilaisten tapaamisia. Käänteestä seuraa liikunnan aloittaminen sekä usein myös

kokonaisvaltainen elämänmuutos, jolloin liikunnan ohella myös muihin elämäntapoihin aletaan kiinnittää huomiota terveyden näkökulmasta.

Terveydentilan kohentajan narratiivissa liikunnan aloittamisen taustalla on erilaisia fysiologisia perusteita, jotka liittyvät henkilön fyysiseen terveyteen tai erilaisiin terveystittareihin. Taustalla saattaa olla jokin konkreettinen terveydentilan mittari, kuten verensokeri- ja kolesteroliarvot tai paino, johon halutaan hakea muutosta. Aineistossa viitattiin erilaisiin fyysisiin oireisiin tai vaivoihin, kuten päänsärkyyn, niskahartiaseudun kipuihin tai yleisesti eri paikkojen kolotukseen, joihin haluttiin helpotusta liikunnan avulla. Myös oman olotilan ja sitä kautta koetun terveyden ja hyvinvoinnin parantaminen koetaan tärkeäksi. Liikunnalla haettiin muutosta omaan jaksamiseen ja olotilaan. Liikunnan koettiin tuovan hyvää oloa, energisyyttä, pirteyttä ja jaksamista arkeen. Seuraavassa otteessa ilmenee, miten energian hakeminen motivoi liikkumisen aloittamiseen:

H7: No varmaan semmonen energian hakeminen. Että mulla meni monta vuotta sillon ku lapset oli pienempiä että en oikeestaan liikkunu juuri lainkaan että kävelyllä kävin ja semmonen arkiliikunta oli sillon mukana mutta silleen kunnolla en liikkunu monneen vuoteen nii ehkä sitä hakkee sitä semmosta energiaa.

Oman olotilan muutokset näyttäytyvät tavoiteltavina asioina, mikä kannustaa liikunnan pariin. Hyvä olo ja parantunut jaksaminen kuuluivat usein liikunnasta seuranneisiin asioihin, jotka havaittiin kenties vasta, kun aktiivisemmän liikkumisen aika oli jatkunut jo jonkin aikaa. Yleisesti tässä narratiivissa tärkeään asemaan nostettiin liikunnan tuoma olotila sekä kokemus hyvinvoinnista ja parantuneesta jaksamisesta arjessa.

Tälle tarinalle tyypillistä on henkilön kokemus oman ajattelun muutoksesta ja omasta päätöksestä muuttaa liikuntatottumuksia. Tämä näyttäytyy oman terveyden hallintana ja ajatuksena, että terveys on omassa käsissä. Aineistossa tämä ilmeni moniulotteisesti, jolloin elämäntapoihin kiinnitettiin huomiota kokonaisvaltaisesti pelkän liikunnan lisäämisen ohella. Tällöin saatettiin esimerkiksi muuttaa ruokailutottumuksia terveellisemmiksi tai keskittyä unenlaadun parantamiseen. Terveydentilan kohentajan tarinassa muutokseen oli haettu ja saatu apua myös ulkopuolisilta tahoilta, joko terveydenhoidon tai liikunnan ammattilaisilta. Kohtaaminen saattoi toimia tämän narratiivin yhtenä käänteenä. Esimerkiksi terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa oli käsitelty terveydentilaa ja elintapoja sekä mietitty yhdessä liikunnan

voivan auttaa terveysongelmiin. Tästä saattoi seurata liikunnan lisäämistä sekä muiden elintapojen muuttamista terveellisemmiksi.

Elämänkulun transitiot näkyvät terveydentilan kohentajan narratiivissa, luoden erilaisia olosuhteita sekä mahdollisuuksia ja esteitä liikunnalle. Esimerkiksi lasten syntyminen ja kasvaminen luovat erilaisia elämänvaiheita, joissa liikuntasuhde ja liikunnan harrastaminen saattavat vaihdella. Omasta terveydestä huolehtimiselle ei löydy kenties aikaa ja sijaa silloin, kun lapset ovat pieniä. Lasten kasvaminen isommiksi taas saattoi tuoda uuden mahdollisuuden omalle ajalle ja liikunnan aloittamiselle. Myös opinnoista valmistuminen ja työelämään siirtyminen saattoi näyttäytyä elämänvaiheena, jossa liikunnalle oli aiempaa enemmän aikaa ja tilausta:

H5: Oli tavallaan just koulut käyty ja työpaikka hankittu ja ei ollu mitään sellasia varsinaisia tavoitteita enää elämä- tai semmosia aktiivisia tavoitteita tai mihin pyrkis tai semmosta ja oli vapaa-aikaa aika paljon niin ehkä se vaikutti aika paljon että kaipas jotaan sisältöä elämään myöskin.

Opinnoista valmistuminen edustaa transitiovaihetta, jolloin tietyt tavoitteet on saavutettu ja tilaa syntyy uusille elämänsisällöille. Työelämässä oman paikan löytäminen voi näyttäytyä vakaana elämänvaiheena, jolloin elämään kaivataan uusia tavoitteita ja suunnitelmia. Liikunta ja oman terveydentilan kohentaminen voivat näyttäytyä vakaan elämänvaiheen piristäjinä, eräänlaisena itse toteutettuna liikuntatransitiona. Tämä voidaan nähdä osana omannäköisen elämän rakentamista, jolloin liikunta ja liikuntasuhde koetaan tärkeäksi osaksi omaa elämää ja sen sisältöjä.

Terveydentilan kohentajan narratiivissa terveyttä ja hyvinvointia tarkastellaan sekä nykyhetken että tulevaisuuden kautta. Liikunnan harrastamisen taustalla saattoi olla ajatus ja toive siitä, että myös tulevaisuudessa jaksaa ja voi hyvin. Tulevaisuushorisontti ja vanhenemiseen varautuminen tekevät liikunnasta ennaltaehkäisevää terveystyötä, jolla niin ikään voidaan hallita omaa terveyttä. Ikääntymistä ja sen tuomia haasteita terveydelle miettivät niin vanhimmat kuin nuorimmatkin haastateltavat. Seuraavassa aineisto-otteessa ilmenee, miten nykyhetken toimintaa peilataan tulevaisuushorisonttiin, jolloin tämän päivän käyttäytymisellä on merkitystä koko loppuelämälle:

H1: Jotenki mä ajattelen että tämä on minun viimeinen hetki vaikuttaa siihen millanen minun loppuelämä on. Ja sitte myös se vanhuus että millasessa kunnossa on vanhana.

Liikunta ja omasta terveydestä huolehtiminen näyttäytyvät vanhuuteen varautumisena ja tulevaisuuden minästä huolehtimisena. Koski (2004) on todennut, että suomalaisessa yhteiskunnassa ikääntymisen myötä liikuntasuhde alkaa saamaan uusia, kokemuksellisia merkityksiä. Tämä voi liittyä esimerkiksi haluun vaikuttaa omaan terveyteen, kun ikääntyminen alkaa näkyä ja tuntua kehossa ja toimintakyvyssä. Tällaista liikuntasuhteen muotoutumista tuetaan myös yhteiskunnallisesti erilaisten terveystyökalujen käyttämiseen kohdistuvien opetuksellisten ja neuvovien merkitysten avulla. (Koski 2004.) Nykyhetken toiminta saatetaan liittää tulevaisuushorisonttiin ja valmistautua elämän tuleviin vaiheisiin. Elämä näyttäytyy ajallisesti pitkänä prosessina, jolloin nykyhetken toiminta heijastuu myös tuleviin elämänvaiheisiin.

Narratiivissa on myös erotettavissa yksilösankaruuden hahmo, joka vastaa itse omasta terveydestään ja liikkumisestaan, vaikka ulkopuolista apuakin saatettiin hyödyntää. Tällöin oman kokemuksen merkitys liikunnan aloittamisessa ja sen jatkamisessa on tärkeää. Liikuntasuosituksia saatetaan pitää sinänsä oikeaoppisina ja hyvinä, mutta niillä ei koeta olevan juuri vaikutusta omaan liikkumiseen. Liikunnan aloittamiseen liittyy jokin oma kokemus, sille itse annettu terveyteen vaikuttava merkitys. Ulkoapäin tulevat suositukset tai kehotukset eivät tuo liikuntaan kipinää, kuten seuraavassa aineisto-otteessa käy ilmi:

Haastattelija: Onks sulla semmonen fiilis että semmoset yleiset odotukset ei oo vaikuttanu siihen liikkumiseen et onks enemmän se lähteny itestä ja omista ajatuksista?

H7: Joo kyllä ja siitä omasta elämäntilanteesta että hyvä että on tuommosia suosituksia mutta ainakaa omalla kohalla niin ei ne saa sieltä sohvalta nousemaan.

Liikuntasuositusten tärkeys saatetaan tunnustaa, mutta niiden ei koeta lisäävän omaa liikkumista. Sen sijaan oma elämäntilanne ja oma kokemus liikunnan lisäämisen tärkeydestä nousevat suosituksia tärkeämmiksi liikuntaan kannustaviksi tekijöiksi. Tämä näkyy myös liikuntatottumusten muutoksen perustelussa. Vaikka erilaisista liikuntasuosituksista oltiin tietoisia, oma liikuntatottumusten muutos koettiin lähteneen itsestä ja omasta ajattelusta. Tämä konkretisoitui esimerkiksi tässä haastattelussa:

Haastattelija: Koetsä et tämmöset yleiset odotukset on vaikuttanu sinun liikuntaan tai liikkumiseen?

H3: No ei oikeestaan. On se ollu aika semmosta omaehtosta et tokihan siitä on aina just puhuttu että pitäs viikottain olla sitä liikuntaa ja pitäs olla 10 000 askelta päivässä ja näin mutta on se enemmän lähteny itestä liikkeelle et en mä oo sillee ottanu noit yleisiä just ajatuksia.

Terveydentilan kohentajan narratiivissa tunnistetaan yleisesti hyväksyty ajatus liikunnan terveellisyydestä ja hyödyistä. Tästä huolimatta oma oivallus ja kokemuksellisuus liikunnasta ja sen tuomista hyödyistä koetaan tärkeämmiksi tekijöiksi oman liikunta-aktiivisuuden heräämisen taustalla. Narratiivissa käänteentekevä asia onkin halu kohentaa omaa terveyttä.

Usein emme tiedosta normatiivisten rakenteiden voimaa ja uskomme tekevämme asioita omasta tahdostamme. Kuitenkin erilaiset puheet, neuvot ja median tuottama sisältö muokkaavat käsitystämme liikunnasta ja sen tärkeydestä. Voikin olla, että terveyden ja liikunnan ideaali omaksutaan huomaamatta, mutta jokin yksilöllinen oivallus tai kokemus saa ideaalin muuttumaan toiminnaksi. Vaikuttaisi siltä, että terveydentilan kohentajan narratiivissa on tärkeää nähdä liikunnan aloittaminen omana valintana ja itse tehtynä muutoksena. Narratiivissa korostuvat oman elämän sankaruus ja itsestä lähtevä liikunta-aktiivisuuden muutos. Perustelut ovat fysiologisia ja omaan terveyteen kohdistuvia. Vaikka terveydestä huolehtiminen olisi normatiivisesti hyväksyttävää, ovat toiminnan syyt kuitenkin itsestä lähteviä. Muutoksen nähdään tällöin syntyvän omaehtoisesti ja omasta pystyvyydestä käsin, eikä vain suostumalla yleisesti hyväksytyihin normeihin. Omasta terveydestä huolehtiminen voi näyttäytyä myös oman elämän rakentamisena toivotun kaltaiseksi. Tällöin liikunta koetaan keinoksi rakentaa tervettä elämää – nyt ja tulevaisuudessa.

6.2 Henkiseen tarpeeseen liikkuja

Henkiseen tarpeeseen liikkujan tarinassa liikunnan lisääntymisen taustalla on jokin haastava elämänvaihe tai -tilanne, johon haetaan helpotusta liikunnan kautta. Siinä missä edellisessä narratiivissa korostuivat fysiologiset perustelut, niin nyt liikunnan aloittamiselle annetaan psykologisia perusteita. Liikkumaan ei lähdetä fyysisen aktiivisuuden tai liikkumisen itsensä vuoksi, vaan syyt ovat henkisiä, jolloin liikunta toimii tilanteen tai henkisen olotilan hallintana. Lopulta haastava tilanne helpottuu tai menee ohi, mutta liikunta jatkuu tästä huolimatta. Haastava elämäntilanne toimiikin alkusysäyksenä liikkumiselle, mutta aktiivisuuden

lisääntyessä liikunta saa myös muita positiivisia merkityksiä, jolloin liikunta jatkuu, vaikkei henkinen tarve olisi enää yhtä suuri kuin liikuntaa aloittaessa.

Aineistossa henkiseen tarpeeseen vastattiin lähtemällä ulos kävelemään. Kävely näyttäytyi omana aikana, hengähdystaukona tai keinona purkaa ja käsitellä omia ajatuksia ja tunteita. Liikkumaan ei lähdetty liikkumisen itsensä vuoksi, eikä liikkuminen välttämättä tuntunut alkuun edes miellyttävältä, kuten tässä haastattelussa ilmenee:

H7: Aluksi siitä [liikunnasta] sai eniten sitä omaa aikaa sitä hengähdystaukoa ja hetken hiljaisuutta. Et olihan sitä aluksi aika huonossa kunnossa että ei se ehkä ite liikunta niin semmoselta nautinnolta tuntunu mutta se oli enemmänki sitä että saa sitä omaa rauhaa.

Liikunta näyttäytyy keinona saada arjen kiireessä oma hetki ja aikaa rauhoittua lapsiperheen arjen keskellä. Liikunta saattoi pitkän tauon jälkeen tuntua kankealta, mutta tärkeintä olikin liikunnan avulla saavutettava henkinen olotila, ei liikunnan fyysinen ulottuvuus. Liikkumista ja kävelyä saatettiin kuvailla välttämättömäksi tarpeeksi, joka syntyi haastavan tai stressaavan elämäntilanteen myötä. Narratiivissa korostuukin haastavan tilanteen hallinta. Aineistossa esiintyi erilaisia elämänvaiheita ja -tapahtumia, jotka vaikuttivat liikunnan tarpeeseen. Näitä olivat läheisen sairastuminen, avioero ja yksinhuoltajuus sekä oman ajan kaipuu lapsiperhearjessa. Seuraavassa otteessa ilmenee, miten läheisen sairastuminen loi tarpeen kävelemiselle:

H6: Mä olin stressaantunut ja ahdistunut ja murheissani ja muuta ja mulle tuli silloin semmonen pakottava tarve kävellä. Et ku mul oli paha olo niin mulle tuli semmonen et mun oli pakko lähteä kävelemään et pää hajoaa jos en liiku.

Liikkuminen ja kävely näyttäytyivät apukeinoina pahan olon käsittelyyn. Liikkumattomuus saattoi näyttäytyä negatiivisten tunteiden hallitsemattomuutena, mitä kuvaillaan sanoilla ”pää hajoaa jos en liiku”. Liikkumaan lähteminen auttoi käsittelemään kielteisiä ja vaikeita tunteita. Aineistossa puhuttiin myös mielen sisäisestä maailmasta ja sen hallinnasta. Käveleminen on esimerkiksi saatettu kokea tärkeäksi mielenhallintakeinoksi uudessa, haastavassa elämäntilanteessa:

H8: Sitte ku tuli ero niin siinä vaiheessa mä aloin päätää tuulettaakseni kävellä. Sillee että joka päivä jäin kahden teinin kanssa yksin joka päivä mä aina tunnin kiersin ja tuuletin päätäni ku teinien kanssa nyt tulee kaiken maailman juttuja ja melkein oli joka päivä päästävä. Tuntu että oli semmosta että tarvi niinku sitä omaa aikaa

[...]

H8: Mä luulin et se vaikutti positiivisesti että ei hermostunu. Se rauhotti tavallaan sitte se että jakso paljon paremmin sitä teiniarkea, osas suhteuttaa vähä asioita. Että ku oli tunnin verran päättänsä siellä ja sitte ku se fyysinen kunto parani ni sitte kyllä se henkinenki kunto alko siinä sitte parantua.

Kävely tuotti mielenhallintakeinoja, joiden avulla arjessa jaksoi paremmin ja myös oma tunteiden käsittely ja hallinta kehittyi. Liikunnan tuoma fyysisen kunnon kohentuminen koettiin apukeinona myös henkisen olotilan parantumiselle. Muutokset elämässä voivat näyttäytyä haastavina tilanteina, jolloin yksilöltä vaaditaan erilaisia hallintakeinoja hyvinvoinnista huolehtimiseen (Nurmi & Salmela-Aro 2000). Henkiseen tarpeeseen liikkujan narratiivissa liikuntaa hyödynnetään hallintakeinona elämän haastavissa transitiovaiheissa.

Elämänvaihe, jossa lapset olivat pieniä, saatettiin kokea vaikeaksi oman liikunnan harrastamisen tai liikkumisen kannalta. Liikkumaan lähteminen saattoi tuottaa syyllisyyden tunnetta, mikä helpottui lasten ollessa isompia. Lasten kasvaminen voi synnyttää uudenlaisia mahdollisuuksia liikkumaan lähtemiselle:

H7: Ku on eläny pienten lasten kanssa ja koko ajan on tuntunu siltä että on tosi itsekäs jos ottaa itelleen aikaa. Nyt ku sit lapset on vähä kasvanu ja huomaa et ne pärjää jo paremmin keskenään ja isänsä kanssa niin sitte tuntu siltä että nyt voi ottaa sitä omaa tilla.

Lasten kasvaminen isommaksi voi muuttaa perheen rooleja ja toimintatapoja. Mikäli pienistä lapsista huolehtiminen on ollut lähinnä äidin vastuulla, voi lasten kasvaminen siirtää vastuuta enemmän myös isälle. Liikunnan harrastaminen ja oman ajan ottaminen voikin näyttäytyä haasteena nimenomaan naisille. Pienten lasten äidit saattavat kokea arvoristiriitoja tasapainoillessaan ”hyvän äitiyden” ja omasta terveydestä huolehtimisen välillä. Jos omaan liikuntaan käytetty aika nähdään olevan pois perheen kanssa vietetystä ajasta, voi vanhemman liikkuminen jäädä vähälle. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014a.) Aineistossa ei ollut mukana miehiä, joilla olisi ollut lapsia. Tämän vuoksi aineiston perusteella ei voida vertailla, miten sukupuoli vaikuttaa liikkumisen ja lastenhoidon yhdistämiseen. Toisaalta aineistossa ilmeni, miten puolison kanssa suunniteltiin yhdessä arkea niin, että molemmat pääsevät vuorollaan harrastamaan. Siispä sekä miehet että naiset joutuvat tekemään erilaisia arjen ratkaisuja löytääkseen omaa aikaa ja tilaa liikkumiselle.

Myös tässä narratiivissa on nähtävissä erilaisia elämänculun vaiheita, jotka vaikuttavat liikkumiseen. Erilaiset elämän transiitot voivat näyttäytyä käännekohtina yksilön liikuntatottumuksissa ja johtaa niin liikunnan vähentymiseen kuin lisääntymiseenkin (Hirvensalo & Lintunen 2011). Henkiseen tarpeeseen liikkujan narratiivissa liikkumisella tavoitellaan fyysisen terveyden sijaan henkistä tasapainoa ja helpotusta hankalaan elämäntilanteeseen. Lopulta liikunnasta seurasi kuitenkin yleensä sekä henkisiä että fyysisiä positiivisiksi koettuja vaikutuksia elämään, kuten seuraavassa otteessa haastateltava kiteyttää omat kokemuksensa liikunnan hyödyistä:

H6: Eli mä oon saanu sekä tämmösiä fyysisiä että henkisiä kokemuksia siitä että se liikunta auttaa siinä minun arjessa.

Monesti fyysisen ja henkisen olotilan ja terveyden koettiin kulkeva käsikädessä. Fyysisen aktiivisuuden myötä muutoksia tapahtui myös henkisessä olotilassa. Henkiseen tarpeeseen liikkujan narratiivissa lopputuloksena onkin liikunnan jatkuminen, vaikka vaikea elämänvaihe loppuu tai helpottuu. Henkisen tarpeen vuoksi alun perin liikkumaan lähtenyt saattoi myöhemmin nähdä liikunnan moniulotteisena hyvinvoinnin edistäjänä.

Liikuntaa lähestytään usein fysiologisesta näkökulmasta ja sen hyötyjä perustellaan erilaisilla fyysisen terveyden mittareilla. Liikunnalla on kuitenkin myös tärkeitä psykologisia ja henkisiä merkityksiä. Joissakin elämänvaiheissa liikunnan henkinen ulottuvuus voi olla tärkeämpää kuin kiinnittää huomiota painonpudotukseen tai vyötärön kaventamiseen. Henkiseen tarpeeseen liikkujan narratiivi osoittaa, että positiivisilla henkisillä kokemuksilla voi olla tärkeä rooli liikunnan lisääntymisessä. Liikunnan edistämistyössä asiaa ei kannattaisikaan lähestyä aina fyysinen terveys edellä, vaan myös liikunnasta syntyvät tunteet ja olotilat tulisi ottaa paremmin huomioon.

6.3 Ulkoisista tekijöistä innostuja

Ulkoisista tekijöistä innostujan narratiivissa liikuntatottumusten muutoksen käänteenä on jokin ulkoinen tekijä, joka ajaa liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen tai luo sille edellytyksiä. Liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen vaikuttaa siis jokin itsestä ulkoinen tekijä, johon henkilö

tarttuu tai joka luo mahdollisuuksia liikunnalle. Tässä narratiivissa ulkoiset tekijät toimivat nimenomaan liikuntatottumusten muutoksen käänteenä, eli osana liikunnan aloittamista. Liikunta-aktiivisuuden jatkuttua pidempään nämä ulkoiset tekijät eivät ole enää niin merkittävässä roolissa, vaan liikunta saa sittemmin muita merkityksiä, jolloin liikuntaa jatketaan kenties muista syistä.

Aineistossa esiintyi erilaisia merkittäviä muita (Mead 1934), niin ihmisiä kuin muitakin asioita, jotka vaikuttavat yksilön toimintaan. Merkittävät muut voivat olla esimerkiksi ihmisiä, jotka vaikuttavat sosiaalisen kanssakäymisen kautta yksilöön. Näitä voivat olla erilaiset sosiaaliset suhteet, joita yksilöllä on, kuten vaikkapa perhe tai ystävät. Näissä suhteissa ihminen oppii lapsesta saakka yhteisön sääntöjä, arvoja ja normeja. Läheisillä ihmisillä voikin olla merkittävä rooli myös liikunta-aktiivisuuden ja ylipäänsä liikuntasuhteen muodostumisessa. Seuraavasta otteesta ilmenee, miten esimerkiksi kavero voi toimia liikunnan äärelle innostavana tekijänä.

H2: Tää kavero sano et hei meil on molemmil nyt kuukaus lomaa, me ollaa molemmat kaupungissa, meil ei oo mitää tekemistä et nyt sä tuut mun kanssa salille. Et en mä ollu miettiny asiaa sen enemää tai vähempää ennen ku hän keksi että nyt aletaan tekee. Et pakko sanoo et siinä ei ihan hirveest omassa päässä tapahtunu mitään semmosta käänentekevää, et mä oisin ite yhtäkkii halunnu ja päättäny et nyt mä käyn tähän vaan kyl se oli ihan suoraan tää mun kavero joka sai mut lähtee.

Ulkopuolinen henkilö ja varsinkin yksilölle läheinen ihminen voi vaikuttaa siihen, mitä erilaisista asioista ajatellaan. Alun perin innostus tai idea liikunnan pariin voi tulla ulkopuolelta, jolloin yksilö ei varsinaisesti itse koe omissa ajattelussaan erityistä muutosta. Kavero edustaa yksilön sosiaalisia resursseja, jotka mahdollistavat ja kannustavat liikunnan aloittamiseen. Muilta ihmisiltä voidaan myös saada neuvoja ja apuja liikuntaan liittyen, mikä auttaa varsinkin siinä vaiheessa, kun liikunnan maailmaan ollaan vasta tutustumassa. Tällöin saatetaan olla liikunnan tai tietyn lajin parissa muukalaisen tai turistin roolissa (Koski 2000, 2004), jolloin erilaiset käytännöt ja toimintatavat ovat vieraita. Kaverilla, perheenjäsenellä tai muulla tukihenkilöllä voi olla tärkeä rooli uusiin tapoihin ja merkityksiin tutustuttaessa.

Ihmisten lisäksi myös ympäristön muutokset voivat vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen. Aineistossa muutto toiseen kaupunkiin toimi tällaisena ulkoisena, liikuntatottumuksiin vaikuttavana tekijänä. Ympäristön muutos ja muutto näyttäytyy elämän transitiivaiheena ja otollisena liikuntatottumusten muutokselle. Seuraavassa aineisto-otteesta ilmenee, miten muutto paikkakunnalta toiselle voi vaikuttaa liikuntaan.

H3: Sitte ku muutettiin nii tuli tavallaan uusii mahdollisuuksia ja sit se ehkä innosti eri tavalla kokeilee ja hyödyntää niit uusii mahdollisuuksii. [...] Et tuli semmosii uuenlaisii ajatuksii et vois mennä tekee tätä ja tota. Et se on jännä ku et tottakai [entisellä asuinpaikkakunnalla] on ollu ne samat mahdollisuudet mut jotenki nyt vaa tää elämänvaihe anto jotaa semmost boostia lähtee.

Asuin- ja elinympäristön muutos voi luoda uudenlaisia mahdollisuuksia liikkumiselle. Vaikka samoja mahdollisuuksia olisikin löytynyt aiemmaltakin asuinseudulta, voi maiseman vaihdos näyttäytyä uutena innostuksena ja motivoitumisena liikunnan pariin. Muutto voi näyttäytyä elämän transitiiovaiheena, joka luo uutta innostusta ja tietynlaista uutuudenviehätystä liikuntaa kohtaan. Paikkakunnan vaihtuessa muuttuvat usein myös monet muut asiat elämässä. Tällöin ihmissuhteisiin, harrastuksiin, työpaikkaan ja asumismuotoon voi tulla suuriakin muutoksia, jotka saattavat heijastua myös liikunta-aktiivisuuteen. Esimerkiksi työpaikan mahdollistamat liikuntamuodot ja -tilat voivat osoittautua keskeisiksi liikunnan aloittamista tukeviksi tekijöiksi:

H3: Sitte ku muutettiin tänne Kuopioon niin tossa meijän toimistolla on kuntosali ja sit ku se on kuitenkin ilmanen nii me vaa aateltii et nyt tää pitää käyttää hyödyks ja sit me vaa alettii testaamaan et miten se onnistus se et käytäs siellä salilla. Ja sit se vaan niinku jäi.

Työpaikan kuntosali voi näyttäytyä mahdollisuutena, joka kannustaa uuden liikuntamuodon aloittamiseen. Työpaikan tarjoama maksuton kuntosali toimii liikunnan kannustimena ja resurssina, johon pystyy matalalla kynnyksellä tarttumaan ilman ylimääräisiä kustannuksia ja sitoutumista.

Kiinnostava aineistossa esiintynyt ulkoinen tekijä liikuntatottumusten muuttamiseen oli hyvinvointiin liittyvä kirjallisuus, joka toimi liikkeellepanevana tekijänä laajemminkin elämäntapamuutokseen. Kirjallisuus saattoi toimia merkittävässä roolissa elämäntapamuutoksessa, jossa myös liikunta-aktiivisuutta pyrittiin lisäämään:

H6: Mä itseasiassa luin tän klassisen Aki Hintsan Voittamisen anatomian mistä sitten otin itelleni sit semmoset tavoitteet että mä yritän viitenä päivänä viikossa joko kävellä sen kymmentuhatta askelta tai sitten tehdä jotain muita muotoja ja sitten nukkua sen kaheksan tuntia päivässä ja mä oon oikeestaan kohta pari vuotta sitä silleen aika mukavasti noudattanut et en nyt ihan joka viikko enkä joka päivä mutta sinne suuntaan.

[...]

H6: Ehkä siitä Hintsan kirjan lukemisesta tuli sitte tietyllä lailla mulle sopivassa paketissa niitä faktoja pöytään että mitä seurauksia sillä liikunnalla tai liikkumattomuudella vastaavasti on.

Kirjallisuus edustaa tiedollista resurssia, joka tuottaa terveellisiin elämäntapoihin liittyvää tietoa esimerkiksi päivittäisestä aktiivisuudesta ja unesta. Oteessa viitataan tiedon muodolla ja esittämistavalla olevan merkitystä, kun kirjallisuus tuotti ”mulle sopivassa paketissa niitä faktoja pöytään”. Vaikka liikuntasuosituksset ja terveelliset elämäntavat ovatkin monelle ajatuksen tasolla tuttuja ja tiedostettuja, ne eivät silti siirry suoraan käyttäytymiseen ja toimintaan. Myös tiedonvälittämistavalla ja -keinolla voi olla merkitystä tiedon vastaanottajalle ja sille, siirtyykö tieto käyttäytymiseen. Kansanterveystyössä on tiedostettu, ettei samanlainen viestintä saa samanlaisia vaikutuksia aikaan erilaisissa väestöryhmissä. Erityisesti terveysvalistuksen nähdään saavan hyvin moninaista vastakaikua riippuen vastaanottajasta. Kohderyhmän tunteminen ja huomioiminen onkin tärkeää terveyteen liittyvässä viestinnässä. (Katainen & Maunu 2017, 156.)

Erilaiset ulkoiset tekijät ja resurssit luovat mahdollisuuksia liikunnan aloittamiselle. Yksilön tekemien valintojen sekä ympäristön ja yhteiskunnan muodostamien mahdollisuuksien suhde on klassinen sosiologian kysymys, jota on tarkasteltu paljon myös terveys sosiologisessa keskustelussa (Mäki-Opas ym. 2017). Ulkoiset tekijät voivat toimia liikunnan aloittamisen mahdollistajina ja siihen kannustajina. Aineistossa erilaiset ulkoiset tekijät näyttäytyivät toisaalta yksilön elämänvaiheina, kuten muuttona ja työpaikan vaihtumisena sekä toisaalta erilaisina resursseina, joista esimerkkeinä kannustava kaveri tai tietoa välittävä kirjallisuus.

Erilaisia ulkoisia tekijöitä ei kuitenkaan pidä nähdä kaikille samanlaisina mahdollisuuksina, joihin yksilö aina tilaisuuden tullen tarttuisi. Yksilöt tekevät erilaisia valintoja muuttuvissa ympäristöissä omien tarpeiden ja tietojen puitteissa. Mahdollisuuksiin vaikuttavat sosiaaliset rakenteet, kuten sosioekonominen asema. Yksilöllä voi olla halua ja tietoa ”valita” liikkumaan lähteminen, mutta sosiaaliset rakenteet voivat rajoittaa tätä valintaa. Käytännön esimerkki voisi olla, että työttömille jaettujen uimahallilippujen ansiosta heillä on samanlainen mahdollisuus käydä uimahallissa kuin työssäkäyvilläkin. Tästä huolimatta työttömän psykososiaaliset kyvyt tai pystyminen voi tehdä uimahallissa vierailun epätodennäköiseksi, vaikka hänelle tarjotaan siihen taloudellisesti mahdollisuus. (Mäki-Opas ym. 2017, 43.)

Elämänkulun eri vaiheet ja tapahtumat synnyttävät niin ikään erilaisia mahdollisuuksia ja esteitä yksilön liikkumiselle. Yhdelle muutto voi osoittautua tapahtumaksi, joka herättää liikunta-aktiivisuuden, kun taas toiselle se voi merkitä harrastusporukoista luopumista ja liikunnan

vähentymistä. Ympäristö ja elämäntilanteessa läsnä olevat ihmiset ja muut tekijät ovat osa liikuntakäyttäytymistä, sen muodostumista ja liikuntasuhdetta. Elämäntilanteen vaiheet voivat näyttäytyä myös erilaisina elämän rakennusvaiheina. Edellä on kuvattu, miten esimerkiksi valmistuminen, ero tai muutto voivat luoda elämäntilanteen, jossa ihminen etsii ja muodostaa kenties uudenlaisia toimintatapoja. Uudessa elämäntilanteessa liikunta voi näyttäytyä osana oman elämän rakentamista ja elämäntilanteen hallintaa. Seuraavassa luvussa kuvataan, millaisia merkityksiä liikunnalle aineistossa annettiin.

7 LIKUNNALLE ANNETUT MERKITYKSET

Elämän eri osa-alueilla ja asioilla on erilaisia merkityksiä eri ihmisille. Merkitysten kautta rakennetaan todellisuutta, jossa elämme. Esimerkiksi eri kulttuureissa ja maissa samat asiat saattavat merkitä täysin eri asioita. Merkitykset rakentuvat merkeistä, symboleista ja kielestä. Merkit voivat olla painettuja, esineitä tai tekstejä: esimerkiksi liikennemerkkit tai kadunkyltit antavat meille tietoa, jos vain osaamme lukea ja tulkita niitä. Merkit voivat myös olla sanattomia symboleja tai toimintatapoja: käden heilautus on tervehdys, silmälasit symboloivat jonkun mielestä viisautta. Merkitykset vaihtelevat riippuen kulttuurista, tilanteesta, ympäristöstä ja niitä tulkitsevista ihmisistä. (Lehtonen 1998.) Merkitys-sanaa voidaan käyttää kahdessa eri yhteydessä. Ensimmäinen merkitys kertoo siitä, mitä jokin asia tarkoittaa. Toiseen merkitys kuvaa sitä, miten tärkeää tai merkittävää jokin asia on. Voidaan todeta, että jokin asia ”ei merkitse minulle mitään”, en siis pidä sitä korkealla asioiden tärkeyshierarkiassa. (Koski 2000.)

Liikunnan saralla merkitykset voivat niin ikään olla moninaisia. Liikunta tarkoittaa eri ihmisille eri asioita, mikä voi näkyä esimerkiksi liikunnan erilaisina määrittelyinä tai siinä, kuinka tärkeäksi liikunta koetaan. Yhdelle liikunta voi tuntua yhdentekevältä, toiselle se on lähes koko elämä. Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan, millaisia merkityksiä haastatteluaineistossa annettiin liikunnalle. Merkitykset osoittavat muun muassa millaisiin asioihin liikunta liitetään, miksi liikunta on koettu tärkeäksi, miksi se ei ole ollut tärkeää tai miten liikunta edes määritellään. Elämänkulun eri vaiheissa liikunta voi saada erilaisia merkityksiä. Lisäksi ihmisen liikuntasuhde voi muuttua elämän aikana, jolloin myös liikunnalle annetut merkitykset vaihtelevat. Sosiologian näkökulmasta tarkasteltuna liikunnalle annetut merkitykset heijastelevat yksilön suhdetta itseensä sekä ympäröivään yhteiskuntaan.

7.1 Liikunnan määrittelyn tapoja

Tässä tutkielmassa liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen on suhtauduttu niin, että kaikenlainen fyysinen aktiivisuus voidaan lukea liikunnaksi. Haastatteluihin osallistujilta kysyttiin, mikä heidän mielestään on liikuntaa. Aineisto osoittaa liikunnan määrittelyn kirjavuuden ja haastavuuden. Monelle liikkuminen on sitä, että on tarkoituksenmukaisesti lähdetty liikkumaan

erikseen varattuna aikana ja kenties erikseen varattuun paikkaan. Liikkuminen on tietoista ja sitä tehdään liikkumisen vuoksi. Jotkut taas laskevat myös kaikenlaisen hyöty- ja arkiliikunnan liikunnaksi. Tällöin myös työmatkapyöräily tai lasten kanssa touhuaminen on liikuntaa. Yhdelle siivoaminen on liikuntaa, toiselle ei. Monesti leppoisaampi hyötyliikunta ja intensiivisempi liikunnan harrastaminen erotettiin toisistaan:

H1: Minusta liikuntaa on myös tämä arkiliikunta et mitä tekee kotona ja vapaa-ajalla ja töissä. Ja sitte semmonen hikiliikunta on minusta erikseen. Eli semmonen missä sulla oikee kunnolla tulee hiki tai pulssi nousee. Ja se on semmosta minkä tekee usein tietosesti et tämä on nyt sitä liikuntaa.

Joidenkin mielestä liikunnan pitää kestää tietyn aikaa, jotta se lasketaan liikunnaksi. Yhdelle se tarkoittaa vähintään 10 minuutin kävelyä, toinen sanoo, että vasta puoli tuntia kävelyä lasketaan liikunnaksi. Jotkut eivät nimenomaan halua nimetä tiettyä aikaa tai matkaa, vaan kaikki liike lasketaan liikunnaksi. Myös hyötyajattelu nousi esiin liikunnan määrittelyissä. Pohtiessa mitä liikunta on, saatetaan liikuntaa miettiä terveyshyötyjen kautta eli minkälainen liikunta on hyödyllistä terveyden näkökulmasta. Kangasniemen ja Kauravaaran (2014) mukaan ihmisillä voikin olla erilaisia tiedostamattomia sääntöjä ja käsityksiä riittävästä liikunnan määrästä ja tavasta.

Kiinnostavia huomioita olivat kokemukset siitä, että omaa liikkumista ei oikeastaan pidetty liikuntana. Esimerkiksi lapsuuden ajan liikuntaharrastuksia ei ajateltu tuolloin liikuntana, vaan ainoastaan harrastuksina. Vasta myöhemmin elämässä saatettiin tunnistaa, että harrastusten myötä oltiin liikunnallisesti aktiivisia. Kenties toiminnan keskiössä ei tällöin ollut fyysinen aktiivisuus, vaan harrastusten muut ulottuvuudet, kuten yhteinen tekeminen ja hauskanpito. Vasta jälkeempään ajateltuna harrastukset ymmärretään liikunnaksi. Liikkuminen saattaakin näyttäytyä jonain muuna kuin liikuntana:

H8: Me asuttiin pienellä paikkakunnalla ni me käveltiin hänenki [serkun] kanssa aina iltasin tosi pitkiä matkoja. Siis ihan tosi saatettiin kävellä kymmenen kilometriä ja ylikä ja juteltii ja semmosta, mut se ei ollu niinku mitään liikuntaa vaan se oli vaan että käveltiin ja juteltiin.

Pitkätkin kävelyretket tai muu liikkuminen voi toimia enemmän yhteisenä ajanviettona, kuin liikuntana. Tarkoituksperät ja huomio voivat olla jossain muualla kuin liikkumisessa, jolloin toimintaa ei määritellä liikunnaksi. Kenties silloin, kun liikunta ei tunnu houkuttelevalta ja

itselle mieleiseltä toiminnalta, ei liikkumiseen suhtauduta samalla tavalla kuin ne ihmiset, jotka lähtevät aktiivisesti keräämään askelia ja liikkumaan.

Aineistossa ilmeni myös, että ajatukset liikuntaa kohtaan saattoivat muuttua oman liikuntaaktiivisuuden lisääntyttyä. Liikuntaa, liikuntamuotoja tai liikkuvia ihmisiä kohtaan saattoi olla erilaisia ennakkoluuloja, jotka muuttuivat, kun itse aloitti aktiivisemmän liikkumisen.

H2: Et jos joku kysy mikset sä haluis käydä salilla, niin mä oon vaa sanonu et no en minä mihinkään hikiseen koppiin mene sinne sisälle ku voi olla ulkonaki. Ja sitte ku nyt meni sinne hikiseen koppiin ja ekan kerran tajus, et ei se ookaan niin hikistä ja ei niin koppikaan, niin siellä ku oppi olemaan niin siitä tuli kivaa ja siellä halus tehdä juttuja.

Kuntosalilla käymiseen liittyvät ennakkoluulot ja stereotypiat voivat muuttua, kun henkilö itse kokee ja näkee, millaista salilla on. Tämän voi ajatella henkilön liikuntasuhteen muutoksena. Ensin kuntosaliharjoittelun maailmassa ollaan muukalaisia (Koski 2000, 2004); ei tunneta kuntosalin käytäntöjä ja merkityksiä, ja suhtaudutaan koko liikuntamuotoon epäilevästi ja ennakkoluuloisesti. Kuntosalille menon ja harjoittelun myötä rooli muuttuukin regulaariksi (Koski 2000, 2004), jolloin opitaan tuntemaan kuntosalin käytännöt ja merkitykset sekä toimitaan salilla tottuneesti. Liikuntasuhteeseen voivatkin vaikuttaa erilaiset liikuntatilat, lajeihin liittyvät käytännöt ja toimintatavat sekä se, miten tuttu liikkuja on näiden tekijöiden kanssa. Mikäli toimintatapoihin ja tiloihin pääsee tutustumaan, voivat ne muuttua helpommin lähestyttäviksi ja omaksuttaviksi.

Erilaisia oletuksia ja kokemuksia ennakkoluulojen muutoksista saattaa olla myös ylipäänsä liikkuvia ihmisiä kohtaan. Tällöin liikuntasuhteessa voi tapahtua muutoksia, jotka näyttäytyvät suhtautumisena toisiin liikunnan maailman osallistujiin – muihin liikkuviin ihmisiin.

H8: [...] Jos tapaa ihmisiä uusia niin mä aina aattelin että jos semmosia urheilullisia miehiä niin mä aina aattelin että ei vois vähempää kiinnostaa mutta sitte se kummasti muuttu ku itekki rupes liikkumaan. Alko olla jo eri asenne sitte.

Haastattelija: Mistä se johtu että tuli semmonen että ei ainakaa?

H8: Emmä tiä ehkä sitä aatteli et ne on jotenki [nauraa] että ne ei oo kultturelleja et ne on vaan kaikki semmosia jotka ihailee omia lihaksiansa. Ehkä semmonen yleistys semmonen mielikuva siitä. Että niillä ei oo päässä muuta ku se liikkuminen että urheiluhulluja ja kattoo penkkiurheilua, lisäksi vielä kattooovat vaan kaikkea urheilua eivät osaa keskustella mistään järkevästä [nauraa] ehkä jotain tämmöistä.

Haastattelija: Onks se sit muuttunu jotenki tai?

H8: On. on muuttunu.

Haastattelija: Tuliks se nimenomaan tai aatteletko että sit ku ite liikku niin muuttuks se sen takia vai?

H8: Todennäkösesti ja sitte ehkä ku ite liikku niin rupes tapaamaan ihmisiä jotka liikkuu niissä piireissä niin sitten huomaa että näähän on ihan fiksuja ihmisiä [nauraen] ettei kaikki oo ihan niin yksoikosta.

Vähän liikkuvalla tai liikunnan maailmassa muukalaisen (Koski 2000, 2004) roolissa olevalla voi olla stereotyyppisiäkin ajatuksia ja oletuksia liikkuvista ihmisistä. Tämä voi johtua vähäisistä kontakteista liikkuviin ihmisiin tai ylipäänsä vähäisistä tai negatiivisista kokemuksista liikunnan parissa. Liikunnan aloittamisen myötä saatetaan kuitenkin tavata enemmän liikkuvia ihmisiä ja tutustua näihin, jolloin mielikuvat voivat muuttua. Tämänkin voi nähdä muutoksena liikuntasuhteessa: aiemmasta liikunnan muukalaisesta tulee vähintäänkin regulaari liikunnan maailmassa. Ennakkoluulot väistyvät, kun oma tietämys ja tuntemus lisääntyvät. Samalla koko liikunnan maailmaan suhtautuminen voi muuttua. Suhteemme liikuntaan voi vaihdella eri elämänvaiheissa, jolloin omat kokemuksemme ja tulkintamme luovat ja muuttavat käsityksiämme liikunnasta.

7.2 Liikunta terveyden ja kehon hallintana

Terveys näyttäytyy tämän ajan suomalaisille kovin erilaisena kuin ennen. Esimerkiksi sata vuotta sitten terveys määrittyi ennemminkin ihmisen taustamuuttujien, kuten köyhyyden kautta. Nykyään terveys liittyy elämäntapoihin ja lähes kaikkiin arjessa tehtäviin valintoihin. Omaa terveyttä luodaan ja kehitetään kuin työuraa. (Puuronen 2015, 7–8.) Puhutaankin terveyden tekemisestä (Maunu 2014), jolla viitataan ihmisten tekemiin erilaisiin elämäntapavalintoihin, jotka rakentavat terveyttä. Liikunta voi näyttäytyä terveyden tekemisenä oman toiminnan ja kehon hallinnan kautta.

Aineistossa liikunnalle annettiin monia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä merkityksiä, joita pyritään hallitsemaan oman toiminnan kautta. Merkitykset saattoivat olla sairauden tai vaivojen välttämistä tai hyvinvoinnin kehittämistä ja ylläpitämistä. Liikunnan avulla oli esimerkiksi

päästy eroon erilaisista fyysisistä vaivoista tai se oli tuonut helpotusta kipuihin ja vähentänyt kipulääkkeiden käyttöä. Liikunnan avulla saatettiin pudottaa painoa tai parantaa kehon rasva-arvoja. Fyysisen terveyden merkitykset liittyivät vahvasti kehoon ja toimintakykyyn. Liikunnan avulla haluttiin kokea voimien lisääntymistä ja huolehtia oman kehon toimivuudesta.

Liikkumisen taustalla saattoi olla halu ylläpitää fyysistä toimintakykyä myös tulevaisuudessa. Liikunta näyttäytyi tulevaisuuteen varautumisena, jotta iäkkäämpänäkin oltaisiin terveitä. Seuraavassa otteessa ilmenee, miten liikkuminen edistää kehon hyvinvointia ja miten liikunnan avulla halutaan pitää omasta fyysisestä kunnosta huolta.

Haastattelija: Mitä sä piät tällä hetkellä tärkeenä siinä liikunnassa tai liikkumisessa? Eli tavallaan miksi sä liikut?

H3: No oikeestaan ehkä ihan se kehon hyvinvointi tällä hetkellä on et ku sitä havahtu tän vuoden alussa siihe että [...]mä oon ollu jo kymmenen vuotta toimitustyössä melkeen niin sit ku alko olee semmosta ihan kroonista yläkroppa vaivaa niin sitä vaan jotenki havahtu siihen et mä en pysty kaheksankymppisenä enää tekee töitä tällä menoo jos mä oon täs vaihees jo ihan rikki nii tuli semmonen et pakko alkaa huolehtii siit omast kehostaki.

Terveys ja keho saatetaan asettaa vasten tulevaisuushorisonttia ja toimia nykyhetkessä ajatellen samalla jo ajassa eteenpäin. Aiemmassa tutkimuksessa (Kokkonen 2012) on todettu, että lasten vanhemmat saattavat nähdä lastensa terveyden ja ulkomuodon eräänlaisena tulevaisuuteen tähtäävänä projektina, jossa lapsen nykyhetkellä ja toiminnalla on merkitystä myöhemmin aikuisuudessa. Sama ilmiö näyttäytyy aineistossa yksilölähtöisesti. Oma keho ja terveys voidaan nähdä elämänmittaisena projektina, jonka aikana pyritään pitämään oma keho mahdollisimman pitkään toimintakykyisenä. Nykyhetkessä varaudutaan jo tuleviin elämänvaiheisiin ja erilaisiin muutoksiin elämässä ja kehossa. Terveyden ja kehon hallinta limittyy myös koko elämän hallintaan erityisesti elämänlaadun näkökulmasta. Tähän merkitykseen paneudutaan seuraavassa alaluvussa.

7.3 Liikunta elämänlaadun hallintana

Terveys mielletään usein hyvään elämään kuuluvaksi tekijäksi. Liikunnalla voidaan tukea terveyttä ja täten tavoitella myös hyvää elämää. Liikunta saikin aineistossa paljon merkityksiä elämänlaadun hallinnan keinona. Tämä konkretisoituu seuraavassa aineisto-otteessa.

H3: [...]et pystyy oikeesti tekee töitä ja pystyy nauttii elämästä sit myöhemminkin nii ehkä se on nyt se tärkein syy miks liikuttaa.

Fyysisestä terveydestä huolehtimista pidetään tärkeänä sekä toimintakyvyn että elämästä nauttimisen kannalta. Terveys näyttäytyy toimintakyvyn ja elämän mukavuuden ilmentymänä, joihin liikunnalla voidaan vaikuttaa. Hallitsemalla omaa liikkumista voidaan hallita myös omaa elämää ja elämänlaatua.

Elämänlaatuun vaikuttavat myös henkinen tasapaino ja olotila, ja liikkuminen saikin aineistossa merkityksiä myös henkisenä voimavarana. Liikunta näyttäytyi tasapainon tuojana muulle elämälle, rauhoitti ja tuki henkistä jaksamista. Tärkeitä liikunnan tuomia henkisiä ulottuvuuksia olivat myös parempi mieliala ja eräänlainen mielenhallinta. Liikuntaa kuvattiin keinona hallita omia ajatuksia ja pitää niin sanotusti ”pää kasassa.”

H7: Nyt ku on huomannu että paljon paremmin pää pysyy kasassa ku lähtee sieltä kotoo pois ja tekkee vaikka ees jonkun puoltuntisen jottain missä tulee hiki ni tulee paljon parempi mieli.

Mielenhallinnan lisäksi liikunta saattoi itsessään tuottaa hyvää mieltä ja tuoda elämään mukavaa sisältöä. Liikkumisen oli tärkeää olla mielekästä ja sen kuului lisätä hyvää mieltä. Liikunta oli kenties tärkeä osa omaa vapaa-ajanviettoa, varsinkin jos liikuntamuoto oli ”kolahtanut” tai ”koukuttanut” liikkujan. Liikuntalaji tai -muoto saatettiin kokea myös suoranaiseksi intohimoksi:

Haastattelija: No miten sä kuvailisit mitä sä pidät tällä hetkellä tärkeenä siinä liikkumisessa eli tavallaan miksi sä liikut tällä hetkellä?

H5: No siihen on hirvittävän monta syytä. Mutta varmaan se on semmonen jonkunnäkönen intohimo tällä hetkellä toi suunnistus nimenomaan.

Oman lajin kokeminen intohimoksi kuvaa sitä, miten liikunta voi olla hyvin korkealle arvostettu asia yksilön elämässä ja se voi herättää voimakkaita positiivisia tunteita. Esimerkki liikkumisen

mukavuudesta oli erään työmatkapyöräilijän kertomus tavallisen pyörän vaihtamisesta sähköpyörään, mikä muutti pyöräilyn tämän omien sanojensa mukaan suoranaiseksi nautinnoksi. Liikunta ja sen erilaiset muodot voivat näyttäytyä mukavana elämän sisältönä, joka tuottaa iloa ja nautintoa, edistäen näin elämänlaatua. Liikunnassa ja muutenkin vapaa-ajan toiminnoissa tunnustetaan nykyäänä paljon kokemuksellisia merkityksiä, jotka voivat näyttäytyä nautintona, elämyksellisyytenä ja mielihyvä (Pirnes & Tiihonen 2010). Myös Zacheuksen (2010) tutkimuksen mukaan terveys, hyvinvointi, sosiaalisuus ja rentoutuminen ovat tärkeimpiä suomalaisten liikunnalle antamia merkityksiä. Esimerkiksi mielihyvä, stressin purkaminen ja murheista vapautuminen kuuluvat tärkeisiin liikunnan merkityksiin. Nämä kaikki voidaan lukea hyvän elämän osatekijöiksi ja keinoiksi parantaa omaa elämänlaatua.

Liikunta voi näyttäytyä myös yksilön oikeutena. Aineistossa näkyi, että liikkumassa käyminen saattoi olla pieni hetki arjessa, jonka sai pyhittää ainoastaan itselleen ja omille ajatuksilleen. Liikuntaan ja sille järjestettyyn aikaan oli oikeus. Tämä saattoi vaatia arjen järjestelyjä perheen kanssa, mutta samalla oikeus liikkumiseen piti myös itse tunnistaa, jotta sitä osasi vaatia.

H1: Ja siihen omaan ajatteluun on ainaki tullu semmonen muutos että mä oon alkanut miettimään et se on myös minun oikeus ottaa se aika [liikunnalle]

[...]

Haastattelija: Joo. Pitikö siitä käydä keskustelua jotenki tai oliko se helppoa että perhe niinkun hyväksyy että sinulla on se oma aika vai pitikö siitä jotenki...

H1: No ehkä se suurin muutos oli siinä omassa ajattelussa ja siinä että ei aina vain ajattele toisia. Vaan ajattelee itseä ja omaa hyvinvointia.

Liikkuminen voi merkitä omasta hyvinvoinnista huolehtimista ja sen tärkeyden tunnistamista. Oman liikkumisen järjestämiseen ja hyvinvoinnista huolehtimiseen ollaan oikeutettuja, vaikka se vaatisikin hetkellisesti itsen laittamista etusijalle muiden kustannuksella. Tällöin liikunta ja terveyden edistäminen ovat oikeuksia. Liikuntaa voidaankin pitää ihmisen perusoikeutena, vaikka toisaalta ihmisellä on myös oikeus olla liikkumatta. Liikuntaan ja elämään liittyvät oikeudet ja velvollisuudet voivat konkretisoida yksilön arjessa ja ajankäytössä, kun tasapainoillaan liikunnan ja muiden elämän osa-alueiden välillä.

Oikeusnäkökulman lisäksi liikunta voi näyttäytyä omaehtoisena ja siten merkityksellisenä. Tällöin liikunnassa korostuvat omat valinnat sekä omien tunteiden ja ajatusten merkitys erityisesti liikunnan aloittamisessa, mutta myös ylipäättään liikkumisessa. Seuraavassa aineistotteessa pohditaan oman sisäisen motivaation merkitystä liikkumiselle.

H6: Mäki oon vuosien aikana tietoa siitä asiasta [liikunnan terveysvaikutuksista] saanu ihan valtavasti ja sen jotenki ehkä hyväksynytki ja uskonukki ja näin. Mut sitte et on oikeesti lähteny tekemään ja pysynykin siinä ennen kaikkea, niin siihen varmaan vaaditaan sitä jonkunlaista sisäistä motivaatiota. Että sitä voi olla vaikee minkään instituutin kuitenkaan sanella.

Yksilö voi joutua pohtimaan erilaisten yleisten liikuntasuosittelujen ja instituutioiden tuottaman liikuntapuheen merkitystä suhteessa oman ajattelun tärkeyteen. Vaikka yleisen kansanterveystyön tuloksena liikuntaan liittyviin suosituksiin uskotaan ja ne tiedostetaan, ei se silti välttämättä johda muutokseen. Toiminnan muutokseen saatetaan tarvita jonkinlainen oma sisäinen motivaatio, itse annettu tärkeä merkitys liikunnalle. Oman kokemuksellisuuden tärkeys sanoitettiin aineistossa myös niin, että liikunnan vapaus ja siihen liittyvä oma päätäntävalta koettiin tärkeäksi.

H7: Aattelen, että yritän liikkua silleen et se lähtee semmosesta vapaaehtospohjalta ja ei oo semmosta, että no nyt on tänään torstai ja tänään on liikuntapäivä. Että vaikka ei nyt yhtään huvittas niin minä nyt lähden. Että siit tulis semmonen elämäntapa ja se tuntus ajatuksenaki mukavalta se liikkumaan lähteminen.

Liikunta halutaan nähdä vapaaehtoisena, eikä ”pakollisena” toimintana. Liikunnasta nauttiminen ja se, että liikkuminen on mukavaa, koetaan tärkeäksi. Oma kokemus ja ajatukset liikunnasta ovat tärkeämpiä kuin ennalta määrätyn suunnitelman seuraaminen ja totteleminen. Omaehtoisuus kertoo laajemminkin oman elämän hallinnasta ja siitä, että ohjat halutaan pitää omissa käsissä. Hallinnantunne ja kokemus siitä, että elämässä voi tehdä itselle tärkeitä valintoja, voi tuntua tärkeältä. Liikuntaan on oikeus ja liikkumaan lähdetään siksi, että se tuntuu itsestä mielekkäältä ja tuo elämään hyviä asioita, ei siksi, että joku käskee liikkumaan.

Tässä kohtaa on mainittava, ettei liikunta aina kuulu hyvän elämän kehykseen. Aineiston perusteella silloin, kun liikunta-aktiivisuus on vähäistä, voivat muut asiat olla liikuntaa tärkeämpiä. Liikunnalle ei aina löydy aikaa tai tilaa tai liikunta ei tunnu ylipäättään omalta jutulta. Elämässä halutaan kenties tehdä muita asioita ja liikunta ei kuulu siihen aktiivisesti.

Myös Kauravaara (2013) on todennut ammattikoululaisia nuoria miehiä koskevassa tutkimuksessaan, että liikunta ei välttämättä kuulu nuorten määrittelemään mielekkääseen elämään. Siispä myös liikkumattomuus voi näyttäytyä elämänlaadun hallintana yhtä lailla kuin aktiivinen liikkuminenkin. Liikuntasuhteen näkökulmasta tämä voi tarkoittaa, että liikuntaa kohtaan on kielteisiä asenteita tai tunteita, tai ettei liikunta tunnu tärkeältä. Toisaalta vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta huolimatta ihminen voi olla esimerkiksi aktiivinen penkkiurheilija, jolloin liikuntasuhteen osa-alueista liikunnan kuluttaminen on tärkeämmässä roolissa kuin omakohtainen liikkuminen. Joka tapauksessa elämänlaadun hallinnan näkökulmasta näyttää siltä, että yksilö määrittelee liikunnan roolin ja merkitykset oman elämäntavoitteidensa ja toiveidensa mukaisesti. Jollekin liikunta on oikeus ja omaa hyvinvointia lisäävä tekijä. Liikunta halutaan kenties nähdä nimenomaan omaehtoisenä ja itsestä kumpuavana toimintana, jonka avulla itse hallitaan ja rakennetaan omaa mielekästä elämää.

7.4 Liikunta kunnan kansalaisuutena

Luokkatutkimuksessa on havaittu, että liikuntaharrastukset saattavat näyttäytyä symbolisten arvojen ja merkitysten osoittamisen areenana, joiden kautta viestitään ”kunnan kansalaisuudesta” (Berg & Salasuo 2017). Kunnan kansalaisuus on käsite, jolla voidaan kuvata tietynlaista yhteiskunnan jäsenyyden ideaalia. Käytännössä eri yhteisöissä voi olla erilaisia käsityksiä siitä, minkälainen on hyvä yhteisön jäsen. Kunnan kansalaisuus liittyy yhteiskuntahyveen käsitteeseen, joka kuvaa, minkälaista ajattelua ja toimintaa hyvällä kansalaisella on. (Nivala 2006, 72–73.) Berg (2012) kuvaa, miten kunnan kansalaisuudessa kietoutuvat yhteen ruumiin ja terveyden kunto sekä ”henkinen kunto”, joka viittaa arvoihin ja moraaliin. Kunnan kansalaisuus nousi esiin Bergin etnografisessa tutkimuksessa, jalkapalloa harrastavien lasten vanhempien sekä valmentajien käyttämänä. Lapsista toivottiin kasvavan ”kunnan kansalaisia”, millä viitattiin hyvään ja toivottuun käyttäytymiseen, kuten esimerkiksi sääntöjen noudattamiseen, rehellisyyteen, sosiaalisuuteen, fiksuuteen ja vastuullisuuteen.

Kunnan kansalaisuuden ideaali tuli esiin myös tässä tutkimusaineistossa eri tavoin. Liikunta saatettiin mieltää tarpeelliseksi terveellisiin elämäntapoihin liittyen ja omaan liikuntatottumusten muutokseen saattoi liittyä vahvakin ajatus ”pakosta” tai ”ryhtiliikkeestä”,

joka kuuluu tehdä. Aineistossa kuvattiin, miten liikunnan ajatellaan kuuluvan terveellisiin elämäntapoihin, ja tämä vahvistaa ajatusta siitä, että liikkua pitäisi. Tämä tulee ilmi esimerkiksi seuraavassa aineisto-otteesta:

Haastattelija: Mistä tuli se ajatus et pitäis liikkua? Osaatsä sanoo miks tulee sellanen fiilis et pitäis?

H2: Ihan perusjuttui et vaan tietää et terveeseen elämäntapaan kuuluis vähän nostaa sykettä aina välillä ja pitää silleen tasapainossa elämää. [...] Koko ajan tietää et se kuuluis tähän kuvioon ja tietyst sitä lukee koko ajan lehissä ja tällei ja ku ei tarvi oikeestaan lukee ees ku kylhän se mun mielestä pittäis tietää ihmisen että terveeseen elämäntapaan kuuluu liikunta.

Terveelliset elämäntavat ja liikunnan tarpeellisuus voidaan nähdä jonkinlaiseen yleiseen tietämykseen kuuluviksi asioiksi, jolloin jokaisen kuuluis tietää liikunnan hyödyt. Liikkuminen ja terveelliset elämäntavat nähdään kunnon kansalaisuuteen liittyviksi asioiksi. Tätä ideaalia ylläpidetään ja vahvistetaan esimerkiksi eri medioissa, kuten haastateltava edellä viittaa. Liikunta saatettiin nähdä myös tehokkuutena tai suorituksena, eräänlaisena aikaansaamisena. Seuraavassa otteessa ilmenee, miten liikkumaan lähtemiseen voi liittyä itsensä ”pakottamista”. Liikunnasta voi seurata kuitenkin hyvää oloa ja tunne siitä, että on tehty ”jotain hyödyllistä”.

H3: Yleensä fiilis on se, et ei jaksais ja sit se on vähä semmonen et pitää pakottaa ittensä lähtemää. Mut sit kuitenkin ku liikkua, niin sit siin jossain vaiheessa tulee semmonen, et hei tää on tosi kivaa. Jotenki tuntu et jaksaa ja energisöity ihan eri tavalla sitte. Sit sen liikunnan jälkeen on semmonen tosi hyvä fiilis. Tavallaan tuntuu et on saanu kulutettua energiaa ja on tehny jotain hyödyllistä ja on vaa semmonen niinku hyvä olla.

Otteesta ilmenee liikunnan hyötyajattelu ja se, miten liikkuminen nähdään hyväksyttävänä ja tavoiteltuna toimintana. Liikkuminen tuottaa tunteen siitä, että toimii hyväksytysti, kunnon kansalaisen tavoin. Kenties liikunta vertautuu johonkin muuhun vapaa-ajan viettotapaan, joka ei ole niin ”hyödyllistä”. Erilaisia elämäntapoja ja vapaa-ajanviettotapoja saatetaankin asettaa erilaisiin arvojärjestyksiin, pitäen jotakin toimintaa arvokkaampana tai oikeellisempänä kuin toista. Aiemmin mainitussa Bergin (2012) tutkimuksessa lasten vanhemmat tekivät eroja toisiin vanhempiin, jotka eivät panostaneet lastensa liikuntaharrastuksiin samoin kuin he itse. Erottelun kautta luodaan yhteiskuntaluokkien eroja, verraten esimerkiksi omia arvoja, elämäntapoja ja käytössä olevia resursseja ”toisiin”. (Berg & Salasuo 2017.)

Erilaisten kulttuuristen tekijöiden huomiointi auttaa ymmärtämään, että terveyttä ei välttämättä tavoitella terveyden tähden (Katainen & Maunu 2017). Täten ihminen ei välttämättä lähde liikkumaankaan sen terveysvaikutusten vuoksi. Terveelliset toimintatavat liittyvät moniin muihin kulttuurisiin arvoihin, normeihin ja ihanteisiin, joita toiminnalla varsinaisesti tavoitellaan. Terveyskäyttäytyminen voi toimia symbolisena toimintana jollekin kollektiivisesti arvokkaana pidetylle, vielä abstraktimmalle asialle. Terveellisesti käyttäytyminen ja samoin myös liikkuminen voidaankin nähdä moraalisena ja arvotettuna toimintana, ei vain lääketieteellisenä terveyden edistämisenä. (Katainen & Maunu 2017.) Terveellisten elämäntapojen voidaan nähdä viestivän yksilön sisäisen maailman järjestystä. “Oikeiden” elämäntapojen noudattaminen voi symboloida yksilön moraalialia ja sisäistä maailmaa. (Berg 2012.) Seuraavassa otteessa ilmenee, miten oma liikkuminen voi olla ylpeyden aihe sekä miten omaa liikkumista voidaan asemoida suhteessa muihin ihmisiin:

H2: Mä treenaan täl hetkel sen verran kovaa et kyl mä oon sit osaltaan myös ylpee siitä et hei et mä treenaan tosi kovaa. Ja mä tiään, et ei tähäänkää kaikki jaksais sitoutuu. Mä en silleen vertaile suoraa itteeni kehenkää muuhun, mutta sit tulee kuitenkin sellanen fiilis et hei et tää on tosi hyvä juttu mitä mä teen.

Omaa liikkumista ei välttämättä verrata suoraan kehenkään tiettyyn ihmiseen. Tästä huolimatta oma toiminta voi peilautua yleisesti ”toisiin” tai ”muihin ihmisiin”, jolloin tehdään oletuksia omasta ja muiden ihmisten toiminnasta, tässä tapauksessa liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta. Liikunta ja harrastaminen voivat edustaa ihmiselle paljon muutakin kuin pelkkää liikuntaa. Esimerkiksi keskiluokkaisten ihmisten parissa terveys voidaan liittää vahvasti yksilön ominaisuuksiin pohjautuvaksi (Katainen & Maunu 2017, 151). Terveellisen elämäntyylin nähdään kuvastavan muun muassa sellaisia ominaisuuksia kuin älykkyys, itsekontrolliin pystyvyys ja vahvuus (Lupton 1995, 131–157). Vastaavasti ne ihmiset, jotka eivät elä terveellisesti, voidaan keskiluokkaisesta asemasta nähdessä mieltää laiskoiksi, epärationaalisiksi ja itsekontrolliin pystymättömiksi (Katainen & Maunu 2017, 151). Myös edellä kuvattu ote voidaan tulkita oman itsekontrollin ja vahvuuden tunnistamiseksi sekä näiden ominaisuuksien arvostamiseksi.

Mikäli vähäiseen liikkumiseen liitetään erilaisia negatiivisia ominaisuuksia (esim. Katainen & Maunu 2017, 151), ei liene ihme, että liikkumattomuus saattaa synnyttää syyllisyyttä ja

huonommuuden tunnetta. Kunnan kansalainenhan liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti, joten vähäinen liikkuminen voi tuoda tunteen epäonnistumisesta.

Haastattelija: Mitä ajatuksia liikuntasuositukset herättää?

H8: Ehkä ne tuo vähän paineita ihmisille että muistelin ainaki että silloin ku ite ei liikkunu nii tuli aina vähä semmonen syyllinen ja huono-omatunto ku niitä jotaki näki että ei ehkä hirveesti halunnu niihin puuttua.

Liikuntasuositukset voivat synnyttää syyllisyyttä silloin, kun oma liikkuminen on vähäistä. Erilaiset yleiset liikuntasuositukset saattavatkin saada ihmiset kiinnittämään huomiota oman liikunnan vähäisyyteen, mikä voi johtaa syyllisyyteen ja huonommuuden tunteeseen. Lisäksi monet suositukset keskittyvät liikunnan määriin ja ovat siten jokseenkin jäykkiä toimintaohjeita, jotka eivät ota huomioon yksilön elämäntilannetta ja arkea. Tällöin tietyt toimintamallit siitä, miten ”pitäisi liikkua” saattavat vahvistua. (Kangasniemi & Kauravaara 2014.) Liikuntaan liitetyt odotukset voivatkin vaikuttaa ihmisen minäkuvaan kielteisesti ja herättää muutenkin negatiivisia tunteita. Eräässä tutkimuksessa esimerkiksi todettiin, että ihmiset pyrkivät välttämään epäaktiivisuuden stigmaa, sillä jos omasta terveydestä ei huolehdittu, se saatettiin mieltää moraalisesti arveluttavaksi (Pajari, Jallinoja & Absetz 2006, 2607–2610).

Liikuntaan liitettiin aineistossa myös pärjäämisen ja kehittymisen merkityksiä, jotka voidaan myös liittää kunnan kansalaisuuden kontekstiin. Liikunta saattoi olla itsessään tavoitteellista, jolloin kehittymistä haettiin nimenomaan liikunnassa. Aineistossa liikuntalajien parissa oli monia erilaisia kehittymistavoitteita. Yksi halusi kasvattaa painojen määrää kuntosalilla, toinen parantaa omaa aikaansa juoksutapahtumassa ja kolmas päästä edustamaan seuraan kansainvälisissä kilpailuissa. Liikunnan parissa saatettiin kilpailla joko muita tai ihan vain itseä ja omaa kehitystä vastaan. Moni koki tavoitteet motivoiviksi ja niiden saavuttamisen sekä itsensä haastamisen palkitsevaksi.

H2: Mä tykkään siitä tai ehkä yks harvoista elämän osa-alueista mis mä oon tosi tyytyväinen siihen et mä haastan itteeni koko ajan. Et jos joku treeni tuntuu ihan hirveeltä niin se on sillee hyvällä tavalla hirveetä et mä tiän et sit ens kerralla mä pystyn tekee vähän kovemmin ja sit se on edelleen hirveetä mut et siin tuntuu se kehitys sillee jopa viikkotasolla nyt vielä ehkä kuukausitasolla. Niin tavallaan se kehitys motivoi siinä.

Erilaiset tavoitteet sekä itsensä haastaminen innostavat entistä parempiin tuloksiin omassa liikuntalajissa. Tällaisia merkityksiä voidaan tulkita erinomaisuuden eetoksen kautta.

Esimerkiksi koulutuspoliittisessa puhetavassa on tunnistettu parin viime vuosikymmenen aikana muutos, joka nostaa erinomaisuuden, tehokkuuden ja tuloksellisuuden tärkeään arvoon koulutuksessa. Hannu Simola kutsuu tätä erinomaisuuden eetokseksi, joka tarkoittaa tulos- ja kilpailukeskeistä toimintakulttuuria. Sen sijaan, että koulutusmaailmassa tähdittäisiin tasa-arvoisesti kaikkien oppimisen turvaamiseen, onkin erinomaisuuden tavoittelu noussut entistä tärkeämpään rooliin. Simola esittää, että erinomaisuuden tavoittelu heijastuu myös muille yhteiskunnan osa-alueille ja olisi ajallemme tyypillistä. (Simola 2015.) Joillekin liikunnassa pärjääminen on tärkeää ja luo elämään sisältöä. Yhä useampi haastaa itseään triathlonissa, maratonilla tai muissa urheilusuorituksissa, jotka aiemmin olivat huippu-urheilijoiden areenoita. Moni tavallinenkin liikkuja janoaa tavoitteita ja huippusuorituksia. Erinomaisuuden eetosta esiintyy siis myös liikunnan maailmassa, tavallistenkin liikkujien joukossa. Toisaalta liikunnan avulla saatetaan myös rakentaa omaa minäkuvaa sekä viestittää mahdollisesti muille, minkälainen minä olen. Seuraavassa alaluvussa tarkastellaan lähemmin tätä näkökulmaa.

7.5 Liikunta identiteetin rakentamisena

Liikunta voi olla tärkeässä roolissa ihmisen identiteetin rakennuksessa ja ylläpitämisessä sekä siinä, miten ihminen ajattelee itsestään. Terveys voi näyttäytyä yksilön henkilökohtaisena projektina ja identiteettikysymyksenä. Liikunnalle annetiinkin aineistossa paljon merkityksiä omaan minuuteen liittyen. Liikunta liitettiin esimerkiksi omaan elämäntyyliin, minäpystyvyyteen sekä osaamiseen. Lisäksi identiteettiä saatettiin välittää liikuntaan liittyvien varusteiden ja vaatteiden kautta. Seuraavassa otteessa ilmenee, miten liikunnan aloittamiseen voi liittyä yleisempiä tavoitteita, joiden avulla muokataan omaa elämäntyyliä.

H5: Ihan alussa oli varmaan vaan [tavoitteena] omaksua sellanen urheilijan elämäntyyli. Tai en ehkä voi sanoa urheilijan mutta kuitenkin silleen semmonen ihan täysin uus elämäntyyli elikkä totuttaa ittensä siihen että pitäis liikkua ja pitäis syödä hyvin.

Liikunta ja terveelliset elämäntavat voivat edustaa oman identiteetin ja elämäntyylin rakennusaineiksia. Liikuntasuhde voi olla tärkeä osa omaa identiteettiä ja elämän muokkaamista. Myös tietty liikuntamuoto voidaan kokea tärkeäksi osaksi itseä ja omaa minäkuvaa:

Haastattelija: Joo. No miten sitte tällä hetkellä mitä siä pidät tärkeenä siinä omassa liikkumisessa tai vaikka siinä pyöräilyssä?

H4: No ehkä se on mulle vähä semmonen kunniakysymys että nyt ku mä oon alkanu pyöräilemään niin mä haluan että se pysyy semmosena säännöllisenä

[...]

H4: Jotenki ku mä päätin että nyt mä pyöräilen niin sitte joka päivä tuntee ittensä ihan voittajaks ku [nauraa] on taas lähteny säässä ku säässä.

Edellä kuvatussa otteessa työmatkapyöräily tuottaa onnistumisen tunteen ja liikkuminen näyttäytyy positiivisena minäpystyvyyden ilmentymänä. Kenties liikuntamuoto koetaan myös osaksi identiteettiä, ”olen työmatkapyöräilijä”. Oma liikuntamuoto näyttäytyy liikuntasuhteessa keskeisessä roolissa ja omassa lajissa saatetaan olla hyvinkin sisällä ”insaiderin” roolissa (Koski 2000, 2004). Tällöin liikunta on paitsi osa omaa identiteettiä, myös elämäntyyliä yleisemminkin.

Oman (liikkuja)identiteetin määrittelyä tehtiin aineistossa eri tavoin. Paljon puhetta esiintyi esimerkiksi siitä, miten liikunnassa pitäisi olla hyvä tai että liikkuminen vaatisi tiettyä osaamista. Oma tekemistä ja osaamista saatettiin verrata muihin ja liikkumaan lähtemistä esti ajatus siitä, ettei jaksaisi tai osaisi. Oma osaamista epäiltiin erityisesti silloin, kun oma liikkuminen oli vähäisempää. Liikunta saattoi tuntua vaikealta ja omaa pärjäämistä epäiltiin. Tämä saattaa estää ylipäänsä liikkumaan lähtemisen tai liikuntalajien kokeilemisen, kuten seuraavassa aineisto-otteessa kuvaillaan:

Haastattelija: Muistatko mitä siä aattelit liikunnasta silloin [kun liikunta oli vähäisempää]? Oliko se vaan semmonen, että kaikki muu kiinnosti enemmän vai?

H4: No mä ajattelin silloin että mul oli semmonen ajatus, että nyt jos mä lähtisin johonkin niin mä en kuitenkaan jaksais.

Omien taitojen ja jaksamisen epäily voi tuntua lomaannuttavalta, mikä ei kannusta liikkumaan lähtemiseen tai jopa estää sen. Liikunnallisuus ja fyysiset kyvyt näyttäytyvät minäpystyvyyden osa-alueina ja vaikuttavat yksilön käsitykseen itsestä (Lintunen 2000). Negatiiviset tunteet omia kykyjä kohtaan voivat aiheuttaa liikkumisen välttelemistä (Kangasniemi & Kauravaara 2014). Yksilön liikuntasuhde voi olla kielteinen ja mieleen saattaa tulla ajatus, ettei liikunta ole ”minua varten”. Tällöin liikunta ei siis kuulu omaan identiteettiin kovinkaan vahvasti ja minäkuvaa rakennetaan muilla keinoilla.

Vastaavasti positiiviset kokemukset liikunnan parissa saattoivat vahvistaa itsetuntoa ja nostaa liikuntasuhteen keskeisempään rooliin elämässä. Liikunnan aloittaminen saattoi merkitä itsevarmuuden lisääntymistä, joka puolestaan lisäsi uusien liikuntamuotojen kokeilemistä.

H2: [...] Ja sit itsevarmemmaks myös liikkujana. Että esimerkiks jos nyt joku ehdottaa et hei lähetääks kokeilee tämmöstä ja tämmöstä lajia niin paljon todennäkösemmin lähenki testaamaan, koska mä tiiän että mulla on jonkinlaista kunto taustalla ja et se mahollistaa sit myös kaikkien uusien juttujen kokeilemisen ku tietää et jaksaa.

Esimerkiksi fyysisen kunnan kohentuminen saattaa vaikuttaa siihen, että liikkumiseen suhtaudutaan itsevarmemmin. Myös positiiviset kokemukset liikunnan parissa tuovat itsevarmuutta liikkua toistekin. Tämä viestii siitä, että liikkumaan on helpompi lähteä, kun omaan osaamiseen voi luottaa eli omaan liikkumiseen suhtautuu positiivisesti ja luottavaisesti.

Minäkuvaan liittyen liikunnalla saattaa olla merkityksiä myös ulkonäön näkökulmasta. Omaa kehoa tai ulkonäköä saatetaan pyrkiä muuttamaan liikunnan avulla. Myös liikuntavarusteet ja -vaatteet voivat saada tärkeitä merkityksiä. Kosken (2004) mukaan liikuntavälineet ja -tekstiilit saattavat ilmentää erilaisia merkityksiä ja statussymboleita eri viiteryhmissä. Esimerkiksi lasten ja nuorten parissa voi olla tärkeää pukeutua tietyn tyyliin tai tietyn merkkisiin urheiluvaatteisiin. Urheiluvälineillä ja -vaatteilla voidaan myös rakentaa tai ylläpitää omaa identiteettiä. (emt., 2004.) Liikuntavaatteilla ja -välineillä voi olla merkitystä myös liikuntaharrastuksen aloittamisessa ja liikkumaan motivoitumisessa.

H4: Mä muistan ku mä kävelin jossain Carlsonin urheiluosastolla niin mä mietin että tääl ei oo mulle mitään. Et mul ei ollu mitään urheiluvermeitäkään millä mä oisin voinu lähteä mihinkään. Et sit mun piti ostaa kaikkia trikoita ja jumppapaitoja ja kengät ja nyt mul oli semmoset viistoista vuotta vanhat lenkkarit et mun piti ostaa ihan uudet juoksulenkkarit. Et sit jotenki hävettää sanoa mut et kyllä ne kaikki uudet hienot urheiluvermeet sit kannusti lähtemään ja sit ku oli oikeesti semmoset välineet niin kyl se helpotti sitä lähtemistä.

[...]

H4: Toi [työmatka] on sen verran pitkä matka et sinne ei viiti lähteä farkuilla ja villakangastakilla pyöräileen että pitää selkeästi olla ne pyöräilyvaatteet ja kengät ja kaikki erikseen.

Otteessa työmatka näyttäytyy liikuntasuorituksena, jolle varustaudutaan asianmukaisilla vaatteilla ja muilla varusteilla. Varusteet ovat tärkeässä roolissa liikkumisessa. Lehmuskallion väitöskirjan (2007) mukaan esimerkiksi nuoret saattavat haluta panostaa oikeanlaisiin liikuntavarusteisiin, koska se saatetaan nähdä panostuksena parempaan suoritukseen tai

parempaan asemaan kyseisen lajin sosiaalisessa maailmassa. Sosiaalisista maailmoista päästäänkin viimeiseen merkityksistä kertovaan lukuun, joka käsittelee liikuntaa sosiaalisella kentällä.

7.6 Liikunta sosiaalisella kentällä

Liikunnalla on myös merkittäviä sosiaalisia ulottuvuuksia ja muut ihmiset voivat olla tärkeässä roolissa liikunnan maailmassa. Liikkuminen voi tapahtua kaverin kanssa tai ryhmässä, jolloin liikuntaan itsessään liittyy merkittäviä sosiaalisia siteitä. Lisäksi sosiaalinen ulottuvuus voi välittyä toisin päin. Elämässä olevat ihmissuhteet ja henkilöt voivat vaikuttaa liikkumiseen sekä lisäävästi että vähentävästi. Esimerkiksi nuoruudessa kaveriporukka voi toimia tärkeänä vaikuttajana liittyen vapaa-ajanviettotapoihin. Mikäli kaverit eivät liiku, ei itsekään lähdetä helposti liikkumaan.

H8: Ei mun kaveritkaan sitten harrastanu oikeen mitään ja sitte yläkouluikäsenä ei myöskään ollu mitään semmosta porukkaa jossa ois ollu. Sit oltiin enempi semmosia tuota niin viljejä kapakoissa pyörijöitä.

Vapaa-aika saattaakin sujua muissa merkeissä kuin liikunnan parissa, jos kaveritkaan eivät liiku. Liikunta kilpailee monen muun vapaa-ajanviettotavan kanssa ihmisten rajallisesta ajasta. Liikuntaa ei välttämättä koeta yhtä tärkeäksi kuin muita elämässä olevia asioita tai esimerkiksi kaverien kanssa vietettyä aikaa. Tässä näkyy myös elämänkulun ja eri elämänvaiheiden merkitys liikunta-aktiivisuudelle. Liikunnallisuus voi vaihdella riippuen elämässä olevista viiteryhmistä ja ympärillä olevista ihmisistä.

Joillekin liikunnan parissa solmitut sosiaaliset suhteet ja ryhmässä liikkuminen voivat olla tärkeitä liikuntaan kannustavia tekijöitä. Liikkuminen voi saada ryhmässä tärkeämpiä merkityksiä, kuin jos liikuttaisiin yksin.

H5: Ja sit just kans se että vertaistuki että löydä itsellesi seuraa keillä on myöskin tavoitteita ja harjottele niitten kanssa niin sekin auttaa tosi paljon. Jos pitäs yksin lähtee johonki talvella tekemään jotain hankijuoksua esimerkiksi, meillä on myös semmosia reenejä missä harjotellaan jossaan puolen metrin hangessa juostaan nii ei tulis kyllä lähettyä ittekeseen mihinkää tommoseen.

Ryhmässä harjoittelemisen voi toimia tärkeänä tukena liikkumisessa. Liikunta voi saada monia muitakin tärkeitä merkityksiä, mutta sosiaaliset suhteet ja ryhmässä liikkuminen ovat yksi niistä. Positiivisilla sosiaalisilla suhteilla voikin olla paljon vaikutuksia terveyskäyttäytymiseen ja sosiaalinen pääomaa voi olla yhteydessä niin fyysiseen kuin psykologiseenkin kokemukseen terveydestä (Nieminen ym. 2013).

Jo aiemmissa analyysiluvuissa on esitelty liikuntaosaamisen merkitystä liikuntasuhteessa. Oma osaaminen saatetaan liittää myös vahvasti erilaisiin sosiaalisiin suhteisiin ja kenttiin. Lähisuhteet ja muut elämän merkittävät ihmiset voivat vaikuttaa siihen, mitkä lajit tai liikuntamuodot ovat suosittuja tai minkälainen osaaminen on odotettua ja suositeltavaa.

H5: Myöskin se, että mul tulee perheen kautta semmonen vahva ei nyt painostus mutta suositus siihen lajiin ja jotenkin ehkä halus myöskin sitte vähä näyttää että kyllä miekin pystyn tähän näin.

Perheen parissa suosittua lajia voidaan haluta siirtää eteenpäin myös seuraaville sukupolville. Liikuntaan liittyvät odotukset ja toiveet välittyvät perheessä vanhemmilta lapsille tai kaveriporukassa kaverilta toiselle. Myös koulumaailmassa välitetään erilaisia odotuksia liikunnalliseen osaamiseen liittyen. Esimerkiksi koululiikunnan parissa jokainen kohtaa liikuntaan usein liitetyn vertailun ja kilpailun toisia kohtaan (Koski 2004, 195–196).

H8: Ehkä ne on sen kouluaikasten vähä huonojen [kokemusten] jälkeen että nyt pitää näyttää.

Koulumaailmassa saatetaan kohdata kielteisiä liikuntakokemuksia, jotka liittyvät omaan osaamiseen ja pärjäämiseen liikunnassa. Lapsena koetut koululiikuntamuistot voivat säilyä mielessä pitkään ja vaikuttaa liikuntasuhteeseen yhä aikuisenakin. Myöhemmällä iällä herännyt liikunta-aktiivisuus saattaakin toimia ”näytön paikkana” keinona korjata aiempia, kielteisiä liikuntakokemuksia. Kenties liikunnan parissa kilpaileminen ja aktiivinen liikkuminen toimii tärkeänä voimaantumisen keinona, jolla korjataan huonoja koululiikuntamuistoja. Tällöin henkilön liikuntasuhteessa voi tapahtua merkittävä muutos, kun aiempi inho liikuntaan on vaihtunut innostukseksi. Vaikka liikuntasuhde on henkilökohtainen, on sillä liittyviä myös sosiaalisiin kenttiin ja muihin ihmisiin.

Aineistossa mainittiin monia arjessa vaikuttavia ihmisiä, joilla on merkitystä liikkumisen kannalta. Edellä on jo kuvattu kavereiden ja harrastusporukan merkitystä liikuntaa lisäävänä tai

sitä vähentävänä tekijänä. Lisäksi esimerkiksi puoliso ja lapset saattoivat vaikuttaa liikkumiseen ja sille annettuihin merkityksiin. Liikunta vaatii aikatauluttamista, priorisointia ja erilaisia perhearjen toimintojen järjestelyä ja suunnittelua. Erityisesti lapsiperheissä liikunta voi vaatia etukäteen suunnittelua. Aineistossa kaikki perheelliset vastaajat olivat naisia, mikä saattaa näkyä tuloksissa. Naiset kertoivat, että puolison kanssa suunniteltiin ja käytiin neuvotteluja esimerkiksi ruoan laitosta, lasten kuljetuksista ja muusta kodinhoidosta, jotta omalle liikkumiselle löytyi aikaa. Aineiston perusteella ei voi päätellä, joutuvatko naiset käymään vastaavaa neuvottelua miehiä enemmän. Joka tapauksessa liikkuminen ja liikunnan harrastaminen saattavat selvästi vähentyä silloin, kun lapset ovat pieniä ja päivästä suuri osa vietetään lasten kanssa kotona. Tällöin liikunnalle ei koeta olevan aikaa tai tilaa arjessa.

Liikunta saattaa toimia vastapuolena vaakakupissa, jossa toisella puolella painaa perhe ja perheen kanssa vietetty aika. Liikkumaan lähteminen voi synnyttää syyllisyyttä lapsiperheessä, mutta toisaalta puolison tuen avulla voidaan pyrkiä järjestämään aikuisille omaa aikaa liikkumista varten.

H6: Kun sieltä lasten luota lähtee jonnekin niin siihen sitte usein saattaa liittyä tällstä syyllisyyttä että miksi en ole kotona ja lapset joskus siitä sitte saattaa huomautella. Ja no puolisolta on pääsääntöisesti ehkä kuitenkin saanu tukea sillä lailla että hänellä on ne omat harrastusillat ja mulla on omat ja sitte yritetään sumplia asioita niin, että molemmat ehkä tavallaan tiedostaa sen liikkumisen merkityksen että ehkä voi sanoa että puoliso tukee ja lapset tuo syyllisyyttä [nauraa]. Mutta sitte välillä on semmosia liikuntamuotoja, vaikka jotain hiihtämistä voi vaikka tehdä niitten kanssa.

Liikunta voi tuottaa syyllisyyttä, jos se vie aikaa muulta perheeltä. Toisaalta liikkumaan saatetaan lähteä myös yhdessä lasten kanssa, joten lapset eivät myöskään merkitse pelkkää syyllisyyttä liikunnan parissa. Liikunta voi näyttäytyä sosiaalisena, tapahtui se sitten yksin tai yhdessä liikkuen. Liikunnan sosiaalisuus voi tulla esiin sekä itse liikkumisen aikana, mutta muut ihmiset voivat myös vaikuttaa liikkumiseen ulkopuolelta, elämän muiden osa-alueiden kautta. Tässä sosiaalisessa aallokossa liikunta ja liikuntasuhde kelluvat erilaisten elämänvaiheiden ja -muutosten välillä, muokkautuen ja muuttuen pitkin elämäntiekkoa.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkielmassa on tarkasteltu liikuntatottumuksiaan aktiivisemmaksi muuttaneiden ihmisten kokemuksia liikunnasta sekä liikunnalle annettuja merkityksiä. Tutkimusaineistoksi kerätty haastatteluaineisto analysoitiin kahden menetelmän keinoin narratiivisesti sekä sisällönanalyttisesti. Narratiivisen analyysin kautta vastattiin ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, joka oli ”mitä tekijöitä löytyy liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen taustalta?” Analyysin avulla muodostettiin kolme narratiivia, jotka kertovat liikuntatottumusten muutoksista. Narratiivit nimettiin terveydentilan kohentajaksi, henkiseen tarpeeseen liikkujaksi sekä ulkoisista tekijöistä innostujaksi. Terveydentilan kohentajan tarinassa liikunta-aktiivisuuden heräämisen taustalla korostuvat fysiologiset perustelut, kehollisuus, oman terveyden hallinta yksilösankaruuden kautta sekä omaan tulevaisuuteen varautuminen ja valmistautuminen. Henkiseen tarpeeseen liikkujan tarinassa liikuntaan motivoivat psykologiset perustelut, oma henkinen kokemus ja olotila sekä haastavan elämäntilanteen hallinta. Ulkoisista tekijöistä innostujan tarinassa erilaiset merkittävät muut näyttäytyvät tärkeässä roolissa liikunta-aktiivisuuden heräämisen taustalla, minkä lisäksi tarinassa nousee esiin erilaisten valintojen ja mahdollisuuksien vuoropuhelu.

Toinen tutkimuskysymys oli ”millaisia merkityksiä liikunnalle annetaan ennen ja jälkeen liikuntatottumusten muutoksen?” Tähän kysymykseen vastattiin lukemalla aineistoa sisällönanalyysin menetelmin. Merkityksiä analysoitiin ja tulkittiin kuuden aineistosta nostetun teeman kautta: miten liikunta määritellään, liikunta terveyden ja kehon hallintana, liikunta elämänlaadun hallintana, liikunta kunnon kansalaisuutena, liikunta identiteetin rakentamisena sekä liikunta sosiaalisella kentällä. Liikunnan määrittely osoitti liikunnan käsitteellisen kirjavuuden ja monitasoisuuden. Liikunnaksi saatettiin lukea arkinen touhuaminen ja kotityöt tai vain aktiivinen ja reipas fyysinen aktiivisuus. Liikunnan avulla saatettiin hallita elämän eri osa-alueita: omaa kehoa, fyysistä ja henkistä terveyttä tai yleisemmin elämänlaatua. Oma liikkuminen saattoi peilautua yhteiskunnan normatiivisiin käsityksiin liikkuvasta ihmisestä tai kunnon kansalaisesta, joka huolehtii omasta terveydestään. Tämän lisäksi liikunnan kautta saatettiin rakentaa omaa minäkuva ja identiteettiä. Lopuksi tarkasteltiin liikuntaa sosiaalisella

kentällä, mikä huomioi liikunnan sosiaalisen moniulotteisuuden: yksilön liikkumiseen vaikuttavat vahvasti monet eri tahot ja elämässä vaikuttavat ihmiset.

Elämänkulun erilaisten vaiheiden ja transitioiden vuoksi yksilön liikuntatottumukset voivat vaihdella. Tässä tutkielmassa on tarkasteltu niiden ihmisten liikuntakokemuksia, jotka ovat aktivoituneet liikunnan parissa. Erilaiset elämänvaiheet ja -tapahtumat, kuten työelämään siirtyminen, lasten kasvaminen, muutto uudelle paikkakunnalle tai vaikea elämäntilanne ovat näyttäytyneet aineistossa tekijöinä, jotka ovat luoneet uusia tarpeita ja mahdollisuuksia osallistua liikunnan maailmaan aiempaa aktiivisemmin. Tämä voi näkyä liikuntasuhteen muutoksena. Tällöin liikunnan maailmaan osallistumisen roolit ovat saattaneet muuttua aiemmasta muukalaisesta tai turistista regulaariksi tai jopa insaideriksi. (Koski 2000, 2004). Elämänvaihe voi mahdollistaa sen, että liikuntaan liittyvät merkitykset tulevat tutummiksi ja tärkeämmiksi kuin ne ovat aiemmin olleet. Vaikea elämäntilanne, kannustava kaveri tai lisääntynyt vapaa-aika voivat ajaa liikunnan pariin. Liikkumisen lisääntymisen myötä yksilön itse antamat merkitykset liikunnalle voivat muuttua. Mikäli esimerkiksi aiemmin liikuntaan on suhtautunut kielteisesti tai liikunta on nähty vain suositusten mukaisena toimintana, voivat omat kokemukset yllättää. Erilaiset itse koetut positiiviset merkitykset, kuten vaikkapa oman terveydentilan, jaksamisen tai muuten elämänlaadun parantuminen voivat korostua ja synnyttää pidempiaikaisen kipinän liikkumiseen.

Tulokset osoittavat, että elämänkulun vaiheet muokkaavat liikuntasuhdetta. Eri elämänvaiheissa ja eri ikäisille ihmisille liikunta näyttäytyy eri tavoin. Lapselle liikuntaharrastukset voivat olla ”vain harrastuksia” – niihin ei suhtauduta ensisijaisesti liikuntana. Nuorena aikuisena liikunnan avulla voidaan rakentaa omaa identiteettiä. Erilaisissa elämän vaikeissa tilanteissa liikunnasta voidaan hakea voimavaroja jaksamiseen ja ikääntymisen myötä liikunnan vaikutus omaan terveyteen voi korostua. Nämä merkitykset eivät ole kuitenkaan ikäsidonaisia, vaan eri yksilöt voivat kokea samanlaisia merkityksiä elämän eri vaiheissa. Yksi ryhtyy varautumaan terveellisempään tulevaisuuteen jo nuorena, toinen paneutuu tähän vasta paljon myöhemmin.

Liikunnan merkitykset vaihtelevat myös ajan ja paikan kontekstissa, huomioiden myös historiallisen ja sosiaalisen ajan, kuten elämänkulun käsitteessäkin (Elder & Giele 2009). Vertaillen menneitä vuosikymmeniä on todettu, että liikunta on alkanut eriytyä päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta ja arkiliikunnasta kohti erikseen järjestettyä liikuntahetkeä ja

harrastamista (Zacheus 2008). Toisaalta aivan viime aikoina liikuntakeskustelussa huomio on käännetty jälleen hyötyliikuntaan ja esimerkiksi työ- ja koulupäivien istumisen tauottamiseen ja aktiivisuuden lisäämiseen. Myös tämän tutkielman tuloksissa on nähtävissä, että liikuntaa määritellään monella tavalla, mutta yhä enemmän myös hyötyliikunnan kautta. Työmatkatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä sekä lasten kanssa liikkuminen kotona voivat olla myös tärkeitä liikuntamuotoja. Aika näyttää, miten 2020-luku tulee näyttäytymään liikunnan tapojen ja merkitysten aikajanalla. Kenties arki- ja hyötyliikunta nousevat uudelleen liikkumisen tapojen keskiöön.

Tuloksissa liikunta sai merkityksiä omaehtoisena elämän hallintana, mutta esiin nousi myös monia rakenteellisia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa liikkumiseen. Myös elämänkulun muotoutumista on tarkasteltu omaehtoisena muokkauksena (Vilkko 2000), mutta samalla erilaisten rakenteellisten tekijöiden, kuten sosioekonomisen aseman vaikutuspiirissä (esim. Ilmakunnas ym. 2017). Esimerkiksi asuinympäristö, ihmissuhteet ja viiteryhmät tai työ- ja opiskelutilanne voivat luoda liikunnalle niin esteitä kuin mahdollisuuksiakin, jolloin nämä tekijät voivat näyttäytyä liikuntatottumusten transiitoina. Tämä osoittaa, että kaikilla ihmisillä ei välttämättä ole tasavertaisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Mikäli esimerkiksi lähiviiteryhmät eivät kannusta liikunnan pariin, asuinympäristöstä ei löydy kiinnostavia liikuntamahdollisuuksia tai vaikkapa työttömyys luo haasteita koko elämänhallinnalle, ei liikunta tällöin ole välttämättä mahdollista tai ylipäänsä kiinnostavaa. Ylipäänsä elämässä läsnä olevat mahdollisuudet sekä tehtävissä olevat valinnat vaihtelevat niin paljon, ettei liikunta välttämättä kuulu omiin tapoihin elää elämää.

Terveyserojen tutkimuksessa on käsitelty erilaisia kulttuurisia tekijöitä ja selitysmalleja, jotka vaikuttavat ihmisten terveyskäyttäytymiseen ja esimerkiksi liikuntaan. Kulttuuriset selitysmallit ottavat huomioon erilaiset sosiaaliset asemat ja olosuhteet, jotka vaikuttavat ihmisten toimintaan. Näiden selitysmallien vahvuutena on terveyden liittäminen osaksi ihmisten muutakin elämää ja elämäntapaa. Terveys ei välttämättä ole toiminnan tärkein kohde, vaan myös monet muut arvot, tavoitteet ja merkitykset ohjaavat toimintaa. Toisaalta kulttuurista selitysmallia on kritisoitu turhasta totalisoinnista, eli ajatuksesta, että kulttuuri vaikuttaisi ihmisen toimintaan lähtemättömästi ja yksilön itse sitä tiedostamatta. Tällöin yksilön oma

päätävältä ja toiminnan ohjaus jäävät kulttuuristen tekijöiden jalkoihin. (Maunu ym. 2016, 192–193.)

Kritiikistä huolimatta yhteiskunnallisten rakenteiden ja normien voimaa ei useinkaan tunnisteta. Oma tekemistä ja toimintaa perustellaan niin, että se on helpommin ymmärrettävissä. Tuloksista selviää, että liikunta mielletään usein omaehtoiseksi ja itsestä kumpuavaksi toiminnaksi. Voi olla, että liikuntaan liittyvän normatiivisen viestin voimaa ei tunnisteta oman käyttäytymisen taustalta. Toisaalta ihmiselle voi myös olla voimaannuttavaa kokea, että liikunta-aktiivisuuden muutos lähtee itsestä ja omasta pystyvyydestä. Hallinnan ja kontrollin tunne tukevat minäpystyvyyttä. Lisäksi liikkuvaan ihmiseen saatetaan liittää positiivisia ominaisuuksia, jotka halutaan liitettävän myös itseän.

Tutkielman tuloksista voidaan päätellä, että ihminen toimii ja liikkuu yhteiskunnallisten ja yksilöllisten merkitysten ristipaineissa. Liikuntaan liittyvät kulttuuriset merkitykset luovat arvoja, odotuksia ja normeja siitä, mitä ihmisen odotetaan tekevän oman terveytensä eteen. Yhtä lailla yksilölliset kokemukset liikunnan parissa muokkaavat liikuntasuhdetta ja vaikuttavat yksilön toimintaan. Elämänsä tapahtumat, sosiaaliset suhteet ja muut merkittävät tekijät nousevat osatekijöiksi liikuntasuhteen muokkauksessa. Liikunta voi olla osa oman elämän rakennusta, johon nykyihminen toisinaan joutuu. Omannäköisen elämän rakentamista on esitetty nykyihmisen tehtäväksi, jolloin liikunta on yksi osa-alue, jonka paikka ja rooli omassa elämässä tulee jollakin tavalla ”päättää”. Olenko liikkuja vai en? Millainen liikkuja olen? Olenko suunnistaja tai työmatkapyöräilijä? Olenko arkiliikkuja tai tavoitteellinen kilpailija? Oma liikuntasuhdetta voi lähestyä monien näkökulmien ja kysymysten kautta.

Liikunta näyttyy tuloksissa oman elämän rakentamisen ja hallinnan kautta. Erilaisissa elämänsä vaiheissa rakennetaan omannäköistä elämää. Liikunta ja terveys kietoutuvat tähän elämän rakentamisen tematiikkaan, jonka tavoitteena saattaa olla jonkinlainen ”paras versio minusta ja omasta elämästäni”. Itsensä hallitseminen ja elämän ”paras versio” voivat kuitenkin osittain määrittyä yhteiskunnallisten normien mukaisesti. Liikunnallisuutta ja omasta terveydestä huolehtimista voidaan pitää tämän päivän ideaalina ja toivottuna käyttäytymisenä. Liikkuminen voi olla ainakin ajatuksen tasolla osa tavoiteltua elämää. Toiveet, ajatukset ja suositukset eivät kuitenkaan näyttyä automaattisesti käyttäytymisessä. Vaikka ihminen tunnistaisikin liikunnan ideaalin, voi hän painia elämässä niin monen muun tekijän kanssa, ettei

liikunnalle ole elämässä sijaa. Tutkielman tulokset osoittavat, miten monet henkilökohtaiset elämäkokemukset ja -tapahtumat voivat lopulta innostaa liikunnan pariin. Ihmisellä on loputtomasti vaihtoehtoisia tapoja elää elämäänsä – ja niin on myös liikkuvalla ihmisellä.

Vaikka liikunnan aloittaminen olisi osa kulttuurista mallitarinaa – liikunnallisuuden normatiivisuutta – silti liikunnan kokemuksellisuus ja yksilölliset merkitykset nousevat aineistossa esiin. Liikuntaan voi liittyä itsensä ylittämistä, aikaansaamista ja onnistumisen tunteita, jotka kytkeytyvät liikunnan hyötyajatteluun ja suositeltavuuteen. Tämän lisäksi tärkeitä merkityksiä tuntuvat kuitenkin olevan myös yksilön saamat kokemukset liikunnasta: jaksaminen, hyvä olo, positiivisuus ja sosiaaliset suhteet. Vaikka alkuperäinen ajatus saattaisi olla traditionaalisiin odotuksiin vastaaminen, ei liikunnan ylläpitäminen ole helppoa pelkästään näiden perusteiden vuoksi. Sen sijaan, jos yksilö tunnistaa liikunnan tuomat positiiviset vaikutukset elämäänsä ja pitää näitä merkityksellisinä – silloin liikunnallisen muutoksen ylläpitäminen ja jatkuminen on todennäköisempää. Liikunnan edistämistyössä tätä voidaan kutsua kohderyhmälähtöiseksi toiminnaksi, jolloin tärkeintä on auttaa ihmistä tunnistamaan mitä hän haluaa tehdä ja mikä hänelle on merkityksellistä – ei pyrkiä tarjoamaan asiantuntijan tai ammattilaisen ajamia ratkaisuja (Kauravaara 2015, 36).

Luodessamme hyvinvointiin ja liikuntaan liittyviä ohjeita ja elämäntapasuosituksia, saatamme tulla samalla luoneeksi ahdistavia valvontamekanismeja esimerkiksi kehonkuvaan ja suorittamiseen liittyen. Terveellisten elämäntapojen suitsuttamiseen ja niihin ohjaamiseen liittyy ongelmallinen palkitsemis- ja rangaistusjärjestelmä, jossa pelotellaan uhkakuvilla ja ihannoidaan palkintoa tai päämäärää. Lisäksi voidaan luoda mielikuva terveystarpeiden täydellisestä hallinnasta ja kontrollista. (Vanttaja ym. 2017, 148.) Liikkumisen esteet ovat usein kulttuurisia. Liikuntapalvelut eivät kosketa tai puhuta kaikkia. Jos yksilö ei ole sisäistänyt liikuntaan liittyviä käyttäytymismalleja ja -tapoja, voi kynnys liikunnan harrastamiseen olla korkea. Yksilö voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi tai kuulumattomaksi liikunnan maailmaan. Erottavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi ikä, sukupuoli, ulkonäkö, toimintakyky tai osaaminen. Liikuntapalvelut houkuttavat usein niitä, jotka ovat jo valmiiksi aktiivisia. Lisäksi liikkumattomuuteen voivat vaikuttaa talous-, koulutus- ja työtilanne, asuinalue, ajankäytön ongelmat tai perhetilanne. (Pyykkönen 2014.) Liikunta tapahtuukin osana muuta elämää ja

arkea, jolloin erilaiset yhteiskunnalliset ja yksilölliset elämänraamit luovat liikunnalle edellytyksiä ja esteitä. Ohjeet ja suositukset eivät solahda yksilön elämään sellaisenaan.

Kati Kauravaara (2015) kirjoittaa siitä, miten liikunnanedistämistyötä tekevien tulisi tarkastella aika ajoin kriittisesti omaa toimintaansa, arvojaan ja näkemyksiään. Ketään ei tule pakottaa liikkumaan, eikä vähän liikkuvaa saisi syyllistää tai leimata. Liikunnanedistämistyössä tärkeää on pyrkiä turvaamaan tasa-arvoiset mahdollisuudet liikunnalle, jotta jokaisella on halutessaan mahdollisuus liikkua. Tässä mielessä liikunnanedistämistyö on arvokasta ja sitä kannattaa tehdä. Joka tapauksessa liikunnanedistämisen parissa työskentelevien tulee tunnistaa omat arvonsa ja tavoitteensa, mutta samalla olla avoin muunlaisille arvoille ja asenteille. Vähän liikkuvien tunteminen ja mahdollisista omista arvoista poikkeavien ajatusten kunnioittaminen on tärkeä ja eettinen vaatimus liikunnanedistämistyössä. (Kauravaara 2015.)

Liikunnan roolia ja merkityksiä erilaisissa interventioissa olisi myös syytä miettiä. Mikko Saastamoinen (2015) on pohtinut liikunnan roolia erilaisissa elämäntavoissa. Ihminen, joka ei liiku paljoakaan ja jonka liikuntasuhde on kielteinen, voi kokea kaiken liikuntaan liittyvään vastenmielisenä. Saastamoinen pohtiikin, pitäisikö liikuntaa ujuttaa osaksi elämäntapaa niin, ettei se olisi julkilausutun liikunnallista. Esimerkiksi kulttuurin, luonnon tai taiteen toimijoiden kanssa tehty yhteistyö voisi nostaa liikuntaa esiin ilman, että toiminta nähdään jälleen kerran yhtenä ”liikuntaa tuputtavana” interventiona. (Saastamoinen 2015.) Ehkei tärkeintä olekaan saavuttaa jotakin tiettyä yleisesti määriteltyä liikunnan määrän tasoa. Tavoitellumpaa voisi olla se, että liikunnan kautta ihmiset löytävät elämäänsä iloa ja liikunnan tuomaa hyvää oloa, oli liikunnan muoto ja määrä mikä tahansa. Liikunta voi olla osa hyvää ja tervettä elämää - johon kuuluu paljon muutakin kuin liikunta. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014c, 28.)

Liikunnanedistämistyössä ei siis kannata tarjota yhtä ja samaa mallia tai viestiä kaikille. Ihmisiä tulisi kannustaa liikkumaan omalla mielekkäällä tavalla, itselle merkityksellisistä syistä. Vaikka terveyden edistämisen nimissä helposti ajatellaan, että väestön liikuntaa on lisättävä, samalla on kuitenkin varottava luomasta liian normatiivista ja ahdistavaa kuvaa tavoitellusta elämästä. On hyväksyttävä, ettei liikunta ole tärkeää ja merkityksellistä kaikille ja siitä huolimatta yksilö voi elää hyvää ja rikasta elämää. Liikuntaa ei pitäisikään nähdä itsessään tavoitteellisena ”tärkeintä että liikut” vaan siitä tulevat hyvät asiat voidaan tuoda positiivisesti esiin: ”tärkeintä on hauskuus ja liikunnasta saatu ilo ja hyvä mieli.” Samalla tulevat myös terveyshyödyt. Elämässä

on muutakin kuin liikunta ja liikunta on vain yksi osa elämää. Joillakin se näyttäytyy vahvasti, toisilla ei juurikaan.

Liikuntaa on tutkittu yhteiskuntatieteissä paljon ja myös liikunta-aiheisia pro gradu -tutkielmia on tehty runsaasti. Tässä tutkielmassa ääneen pääsivät ihmiset, joilla on kokemuksia liikunta-aktiivisuuden lisääntymisestä. Näkökulmana tämä on vähemmän tutkittu liikuntatutkimuksen saralla, mikä tekee tutkielman aiheesta merkityksellisen. Koen myös, että kahden analyysimenetelmän hyödyntäminen toi tuloksiin syvyyttä. Liikunta-aktiivisuuden heräämisen taustalla voi olla erilaisia elämäntapoihin liittyviä tekijöitä, minkä lisäksi liikunnalle annetut merkitykset vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen. Tässä mielessä menetelmien hyödyntämistä voitaneen pitää onnistuneena.

Tässä tutkielmassa liikuntasuhdetta on lähestytty lähinnä omakohtaisen liikkumisen kautta. Jatkotutkimusaiheena liikuntasuhdetta voitaisiin lähestyä vielä kokonaisvaltaisemmin ottaen huomioon myös liikunnan seuraaminen, tuottaminen sekä liikuntaan liittyvä kuluttaminen. Tällöin liikuntasuhteesta ja sen muutoksista voitaisiin piirtää vielä kokonaisvaltaisempi kuva ja ymmärtää liikuntatottumusten muutoksia entistä syvemmin. Lisäksi liikuntasuhteen ja liikuntatottumusten muutoksia olisi mielenkiintoista tutkia pitkittäistutkimuksessa, jolloin elämäntapojen eri vaiheet pääsisivät toisella tavalla esiin. Minkälaisia muutoksia liikuntakulttuurissa nähdään tulevien vuosien aikana ja miten ne heijastuvat ihmisten liikuntatottumuksiin, liikuntasuhteeseen tai liikunnalle annettuihin merkityksiin? Näitä kysymyksiä voidaan kenties tarkastella tulevaisuudessa lähemmin.

LÄHTEET

- Aira, Tuula, Lasse Kannas, Jorma Tynjälä, Jari Villber & Sami Kokko. 2013. *Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistolla 1986–2010*, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 11–29.
- Antikainen, Ari & Katja Komonen. 2004. ”Elämäkerta ja elämäntapa kasvatuksen ja aikuiskasvatuksen sosiologiassa.” Teoksessa *Elämänlaajuinen oppiminen ja aikuiskasvatus*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 84–121.
- Backett, Kathryn. 1992. “Taboos and Excesses: Lay Health Moralities in Middle Class Families.” *Sociology of Health and Illness* 14:2, 255–274.
- Berg, Päivi. 2012. *Kunnon kansalaisia kasvattamassa: vanhempien ja valmentajien näkemyksiä kodin ja urheiluseurojen kasvatustehtävistä*. Nuorisotutkimus 30: 4, 34–52.
- Berg, Päivi. 2010. ”Ruumis on sielun peili? Liikuntakasvatus minän hallintana.” Teoksessa *Yrittäjyyskasvatus hallintana*, toim. Katri Komulainen, Seija Keskitalo-Foley, Maija Korhonen & Sirpa Lappalainen. Tampere: Vastapaino, 124–155.
- Berg, Päivi & Mikko Salasuo. 2017. “Liikkuva Luokka – Liikunnan harrastaminen kunnon kansalaisuutena.” *Yhteiskuntapolitiikka* 82:3, 251–261.
- Conrad, Peter. 1994. “Wellness as Virtue: Morality and The Pursuit of Health.” *Culture, Medicine and Psychiatry* 18:3, 385–401.
- Corbin, Juliet & Anselm Strauss. 2008. ”Introduction.” Teoksessa *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*, toim. Juliet Corbin & Anselm Strauss. Lontoo: SAGE, 1–18.
- Crawford, Robert. 2006. “Health as a meaningful social practice.” *An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine* 10:4, 401–420.
- Elder, Glen & Janet Giele. 2009. “Life Course Studies: An Evolving Field.” Teoksessa *The Craft of Life Course Research*. New York: The Guilford Press, 1–24.
- Foucault, Michel. 1998. *Seksuaalisuuden historia*. Suomentanut Kaisa Sivenius. Helsinki: Gaudeamus.
- George, Linda. 1993. “Sociological Perspectives on Life Transitions.” *Annual Review of Sociology*, nro 19, 353–373.
- Green, Lorraine. 2010. *Understanding the Life Course: Sociological and Psychological Perspectives*. Cambridge: Polity Press.
- Grönfors, Martti. 2011. *Laadullisen tutkimuksen kenttätutkimusmenetelmät*, toim. Hanna Vilkkä. Hämeenlinna: SoFia-Sosiologi-Filosofiapu Vilkkä.
http://vilkka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf (Luettu 16.3.2020)

- Katainen, Anu & Antti Maunu. 2017. ”Muutakin kuin tietoa. Terveyskäyttäytymisen sosiaaliset ja kulttuuriset ulottuvuudet.” Teoksessa *Terveys sosiologian linjoja*, toim. Sakari Karvonen, Laura Kestilä & Tomi Mäki-Opas. Helsinki: Gaudeamus, 143–157.
- Kauravaara, Kati. 2015. ”Jos riisuisit silmälasit, näkisitkö toisin? Liikunnan tuputtamisesta ihmisen lähtökohtien ymmärtämiseen.” *Liikunta & Tiede* 50 (2–3), 33–37.
- Kauravaara, Kati. 2013. *Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä*. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Kokkonen, Riina. 2012. *Mittarissa lapsen keho ja vanhemmuus – tervettä lasta sekä ”hyvää” ja ”huonoa” vanhemmuutta koskevia tulkintoja nyky-Suomessa*. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja.
- Koski, Pasi. 2008. “Physical Activity Relationship (PAR).” *International Review for the Sociology of Sport* 43(2), 151–163.
- Koski, Pasi. 2004. ”Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana”. Teoksessa *Pelit ja kentät - kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*, toim. Kalervo Ilmanen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 189–208.
- Koski, Pasi. 2000. ”Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina – toiminnan merkityksellisyys ja merkitysrakenteet.” Teoksessa *Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot*, toim. Hannu Itkonen, Juha Heikkala, Kalervo Ilmanen & Pasi Koski. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 152. Tampere: Tammer-Paino Oy, 135–154.
- Lehmuskallio, Mari. 2007. *Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa*. Väitöskirja. Turku: Turun yliopiston julkaisuja.
- Lehtonen, Mikko. 1998. *Merkitysten maailma. Kulttuurisen tekstin tutkimuksen lähtökohtia*. Tampere: Vastapaino.
- Lintunen, Tiina. 2000. “Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittämisessä?” Teoksessa *Haasteena huomisen hyvinvointi. – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II*. Tutkimuskatsaus. toim, Mari Miettinen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES, 81–88.
- Lupton, Deborah. 1995. *The imperative of health. Public health and the regulated body*. London: Sage.
- Maunu, Antti. 2014. *Kuinka terveyttä tehdään? Sosioekonomiset terveyserot ja ammatilliset oppilaitokset niiden kaventajina*. EHYT Katsauksia 1/2014.
- Maunu, Antti, Anu Katainen, Riikka Perälä & Anni Ojajärvi. 2016. ”Terveys ja sosiaaliset erot: mitä on tutkittu ja mitä tarvitsee vielä tutkia?” *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 53:3, 189–201.
- Mead, George H. 1934. *Mind, Self and Society*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Miles, Matthew B. & A. Michael Huberman. 1994. *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. Thousand Oaks: Sage.

- Moilanen, Pentti & Pekka Räihä. 2018. ”Merkitysrakenteiden tulkinta.” Teoksessa *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*, toim. Raine Valli. Jyväskylä: PS-kustannus, 51–72.
- Mäki-Opas, Tomi, Katja Borodulin, Janne Härkönen, Otto Ruokolainen & Tea Lallukka. 2017. ”Terveyttä edistävä elämäntyyli.” Teoksessa *Terveys sosiologian linjoja*, toim. Sakari Karvonen, Laura Kestilä & Tomi Mäki-Opas. Helsinki: Gaudeamus, 40–56.
- Nieminen Tarja, Ritva Prättälä, Tuija Martelin, Tommi Härkönen, Markku T. Hyypä, Erkki Alanen & Seppo Koskinen. 2013. ”Social capital, health behaviours and health: a population-based associational study.” *BMC Public Health* 13:613.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-613>
- Nivala, Elina. 2006. ”Kunnon kansalainen yhteiskunnan kasvatuksellisenä ihanteena.” Teoksessa *Hyvä ihminen ja kunnon kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan*, toim. Leena Kurki & Elina Nivala. Tampere: Tampereen yliopistopaino, 25–103.
- Nurmi Jari-Erik & Katariina Salmela-Aro. 2000. ”Ihmisen psykologinen kehitys ja elämäntyyli.” Teoksessa *Suomalainen elämäntyyli*, toim. Eino Heikkinen & Jouni Tuomi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 86–98.
- Ojajärvi, Anni. 2015. *Terve sotilas! Etnografinen tutkimus varusmiesten terveystajusta sosiaalisena ilmiönä*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. *Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- O’Rand, Angela & Margaret Krecker. 1990. “Concepts of the Life Cycle: Their History, Meaning and Uses in the Social Sciences.” *Annual Review of Sociology*, nro 16: 241–262.
- Pajari, Pia M, Piia Jallinoja & Pilvikki Absetz. 2006. ”Negotiation over self-control and activity: An analysis of balancing in the repertoires of Finnish healthy lifestyles.” *Social Science & Medicine* 62:10, 2601–2611.
- Pietilä, Ilkka. 2009. ”Kontekstuaalinen vaihtelu miesten puheessa terveydestä: yksilöhaastatteluiden ja ryhmäkeskustelujen vertaileva analyysi.” *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 46:3, 171–183.
- Pietilä, Ilkka. 2008. *Between rocks and hard places. Ideological dilemmas in men’s talk about health and gender*. Tampere: Tampere University Press.
- Pirnes, Esa & Arto Tiihonen. 2010. ”Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista – Käsitteiden, kokemusten ja vastuuden uusia tulkintoja.” *Kasvatus & Aika* 4 (2), 203–235.
- Puuronen, Anne. 2015. ”Mitä on terveys – tietoa, taitoa vai tajua?” *Terveystaju – nuoret, politiikka ja käytäntö*. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 91.
- Pyykkönen, Teijo. 2014. “Liikuntaa - periaatteessa joo, mutta...” *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28, 6–12.
- Riessman, Catherine Kohler. 2008. *Narrative Methods for the Human Sciences*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Rovio, Esa. 2011. ”Vähän liikkuvat – keitä he ovat?” *Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita*. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26, 29–47.

Rovio, Esa, Anita Saarinen-Kauppinen & Teijo Pyykkönen. 2014. *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28.

Rovio, Esa & Anita Saarinen-Kauppinen. 2014a. ”Liikuntaa arjen armoilla.” *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28, 13–25.

Rovio, Esa & Anita Saarinen-Kauppinen. 2014b. ”Liikunnan riskikohdat elämänkulussa.” *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28, 11.

Rovio, Esa & Anita Saarinen-Kauppinen. 2014c. ”Liikuntasuhteen muutos – mistä kaikki lähtee?” *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28, 26–30.

Ruusuvuori, Johanna & Liisa Tiittula. 2005. ”Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus.” Teoksessa *Haastattelu – tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*, toim. Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula. Tampere: Vastapaino, 22–56.

Saastamoinen, Mikko. 2015. ”Tönimistä ja vastarintaa.” Teoksessa *Liikunta kansalaisten elämänkulussa - Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä*, toim. Hannu Itkonen & Kati Kauravaara. Jyväskylä: LIKES, 80–83.

Simola, Hannu. 2015. ”Koulutuspolitiikka ja riittävyden eetos.” Teoksessa *Koulutusihmeen paradoksit – esseitä suomalaisesta koulutuspolitiikasta*, toim. Hannu Simola. Tampere: Vastapaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 1999. *Elämänkulku ja terveys*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 1999:22.

Telama, Risto, Xiaolin Yang, Esko Leskinen, Anna Kankaanpää, Mirja Hirvensalo, Tuija Tammelin, Jorma S. A. Viikari & Olli T. Raitakari. 2014. “Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood”. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 46(5), 955–962.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. *THL:n sairastavuusindeksi 2014–2016*.

Tilastoraportti 30, 2019.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138347/Tilastoraportti_THL_sairastavuusindeksi_2014-2016.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Vanttaja, Markku, Juhani Tähtinen, Tuomas Zacheus & Pasi Koski. 2017. *Liikkumattomuuden jäljillä: Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikuntaaktiivisuuden muutoksista*. Helsinki: Unigrafia.

Vilkko, Anni. 2000. ”Elämänkulku ja elämänkulkukerronta.” Teoksessa *Suomalainen elämänkulku*, toim. Eino Heikkinen & Jouni Tuomi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 74–85.

Vuolle, Pauli. 2000. ”Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarelle.” Teoksessa *Haasteena huomisen hyvinvointi. – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II*. Tutkimuskatsaus, toim. Mari Miettinen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES, 23–46.

Yle uutiset. 2019. *Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia – Professori: ”Jotain kummallista on käynnissä”*. Julkaistu 31.1.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10622417>

Yle uutiset. 2018. *Varusmiesten kunto on huonompi kuin koskaan ennen – Testaa, miten sinä pärjäisit puolustusvoimien lihaskuntotestissä*. Julkaistu 2.7.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-10277869>

Zacheus, Tuomas. 2010. ”Liikuntaan ja urheiluun liittyvät merkitykset suomalaisten elämän aikana.” *Kasvatus & Aika* 4 (2), 55–68.

Zacheus, Tuomas. 2008. *Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen: Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos*. Turun yliopisto. Väitöskirja.

LIITTEET

LIITE 1: Kutsu tutkimukseen

Kutsu tutkimukseen

Oletko vasta innostunut liikunnasta? Liikuitko aiemmin vähän, mutta sittemmin oletkin lisännyt liikunnan harrastamista tai arkiliikuntaa?

Etsin eri-ikäisiä haastateltavia sosiologian pro gradu -tutkielmaani, jossa tutkin liikuntatottumuksiaan aktiivisemmaksi muuttaneiden tarinoita. Etsin haastatteluun henkilöitä, jotka ovat aiemmin elämässään liikkuneet vähän tai eivät ollenkaan, mutta jotka ovat sittemmin innostuneet ja lisänneet omaa liikkumistaan. Liikkumisen määrille ennen ja nykyään ei ole rajoitteita, vaan oma kokemuksesi liikunnan lisääntymisestä riittää. Tutkimuksessa selvitetään millaisia tekijöitä ja merkityksiä liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen liittyy.

Haastattelut toteutetaan Kuopiossa yksilöhaastatteluina joulukuussa 2019 ja tammikuussa 2020. Haastatteluun varataan aikaa noin yksi (1) tunti ja haastattelupaikasta sovitaan yhdessä haastateltavan kanssa. Haastattelut ovat luottamuksellisia ja osallistujan anonymiteetista huolehditaan aineistoa käsiteltäessä.

Pro gradu toteutetaan yhteistyössä Kuopion kaupungin kanssa. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää kaupungin liikuntapalveluiden kehittämisessä sekä viestinnässä ja markkinoinnissa. Sinulla on mahdollisuus jakaa arvokasta tietoa liikunnan lisääntymiseen liittyvistä tekijöistä ja merkityksistä. Haastatteluun osallistujat saavat kiitokseksi lippuja Kuopion kaupungin liikuntahalleille.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan haastatteluun, voit ottaa minuun yhteyttä joko sähköpostilla tai puhelimitse. Tämän jälkeen olen sinuun yhteydessä haastatteluajankohdan sopimiseksi. Vastaan mielelläni myös kysymyksiin ja kerron lisää haastattelusta.

Ystävällisin terveisin,
Lotta Uotila
sosiologian opiskelija
lottau@student.uef.fi
puh. 040 538 2187
Itä-Suomen yliopisto

LIITE 2: Suostumuslomake

SUOSTUMUSLOMAKE

Suostun haastatteluun, jossa selvitetään liikuntatottumuksiaan aktiivisemmaksi muuttaneiden kokemuksia. Minulle on kerrottu pro gradu –tutkielman tarkoituksesta ja tavoitteista sekä haastatteluaineiston käsittelystä.

Tutkielma toteutetaan yhteistyössä Kuopion kaupungin kanssa ja tutkimustuloksia sekä otteita haastattelusta voidaan hyödyntää kaupungin liikuntapalveluiden kehittämisessä sekä viestinnässä ja markkinoinnissa.

Rastita seuraavista:

Suostun haastatteluun []

Haastatteluni otteita saa käyttää Kuopion kaupungin liikuntapalveluiden kehittämisessä sekä viestinnässä ja markkinoinnissa []

Haastatteluun osallistuvan allekirjoitus

Päiväys

Tutkielman tekijänä
Lotta Uotila
Itä-Suomen yliopisto
lottau@student.uef.fi
puh. 040 538 2187

LIITE 3: Haastattelurunko

Teemahaastattelurunko

Pvm: _____

Aika haastattelun alussa _____ lopussa _____

Haastateltavan ikä _____

Siviilisääty / perhe _____

Koulutus _____

Työtilanne/ammatti _____

LIIKUNNAN MÄÄRITTELY

-Kun puhutaan liikunnasta tai liikkumisesta, niin mikä kaikki arjessasi on liikuntaa? Eli mikä on liikuntaa / miten määrittelet liikunnan?

-Mitä ajattelet päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta? (esim. Kävely tai pyöräily paikasta toiseen, portaiden kävely hissien sijaan yms?) Lasketko tämän liikunnaksi?

LIIKKUJANA NYKYÄÄN

-Millainen liikkuja olet nykyisin / miten kuvailisit omaa liikkumistasi tällä hetkellä?

-Minkälainen on arkinen viikkosi liikunnan näkökulmasta?

-Miten liikut? Kenen kanssa liikut?

-Mikä on vaikuttanut omaan liikkumiseen?

-Mitä pidät tällä hetkellä tärkeänä liikkumisessa / liikunnassa? Miksi liikut?

-Minkälaisia tunteita tai oloiloja liikunta synnyttää?

LIIKKUJANA ENNEN / SILLOIN KUN LIIKUNTA EI SÄÄNNÖLLISTÄ

-Millainen liikkuja olet ollut elämän eri vaiheissa?

-Millainen liikkuja olit silloin, kun liikunta ei ole ollut säännöllistä?

-Mitä ajattelit liikunnasta silloin, kun liikunta on ollut vähäisempää?

-Mikä vaikutti silloin omaan liikkumiseesi / liikkumattomuuteen?

-Miten vähäinen liikkuminen vaikutti elämään?

MUUTOS LIIKUNTA-AKTIIVISUUDESSA

-Miten kuvailisit muutoksia, joita liikunta-aktiivisuudessasi on tapahtunut? (esim. Minkälainen / minkälaisia muutos / muutoksia on tapahtunut?)

-Kuka / ketkä / mikä on vaikuttanut liikunta-aktiivisuuden muutoksiin?

-Miten muutos/muutokset ovat näkyneet konkreettisesti arjessa / elämässä?

-Mitä ajattelet muutoksesta / miten se vaikutti elämään?

-Mitä muutoksesta on seurannut?

LIKUNTAAN JA MUUTOKSEEN VAIKUTTANEET ASIAT

-Elämäkokemusten (esim. lapsuus) vaikutus liikkumiseen / muutokseen?

-Elämäntilanteen vaikutus liikkumiseen / muutokseen?

-Oman hyvinvoinnin / jaksamisen vaikutus liikkumiseen / muutokseen?

-Asuinympäristön vaikutus liikkumiseen/muutokseen?

-Työpaikan vaikutus liikkumiseen/muutokseen?

-Opintojen vaikutus liikkumiseen / muutokseen?

-Perheen tai ystävien vaikutus liikkumiseen /muutokseen?

-Arjen tai ajankäytön vaikutus liikkumiseen / muutokseen?

-Liikuntapaikkojen vaikutus liikkumiseen / muutokseen?

-Liikuntatarjonnan vaikutus liikkumiseen /muutokseen?

-Liikuntaharrastusten hintojen vaikutus liikkumiseen / muutokseen?

-Miten vapaa-ajanvietto on vaikuttanut liikkumiseen / muutokseen?

-Lomien vaikutus liikkumiseen / muutokseen?

-Liikkuminen paikasta toiseen? Vaikutukset liikkumiseen / muutokseen?

LIIKUNTASUOSITUKSET

-Mitä ajatuksia liikuntasuosituksset herättävät?

-Miten suositukset tai yleinen liikuntaan suhtautuminen vaikuttaa omaan suhteeseesi liikuntaan?

-Koetko yleisten odotusten liikunnasta vaikuttavan omaan liikkumiseesi?

NYKYISET LIIKUNTAHARRASTUKSET / LIIKUNTAMUODOT

-Mikä on vaikuttanut liikuntamuodon valintaan?

-Miksi harrastat / ylläpidät tätä liikuntamuotoa?

-Jos voisit valita minkä tahansa liikuntamuodon, valitsisitko jotain mitä et nyt jo tee?

-Mitä liikuntamahdollisuuksia toivoisit kotikaupungistasi löytyvän?

-Mitä liikuntapaikkoja toivoisit löytyvän läheltä asuinpaikkaasi?

LOPUKSI

-Jääkö jotain mainitsematta mitä haluaisit vielä kertoa?