

”Nykyään Kaino hiihtää ja syö kaurapuuroa”

Tarinoita liikuntaharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta eri
elämäntilanteissa

Tampereen Yliopisto
Kasvatustieteiden yksikkö
Pro gradu- tutkielma
Aikuiskasvatus
Anna Wallin
Huhtikuu 2012

Tampereen Yliopisto

Kasvatustieteiden yksikkö

WALLIN, ANNA: *"Nykyään Kaino hiihtää ja syö kaurapuuroa"* - Tarinoita liikuntaharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta eri elämäntilanteissa

Pro gradu -tutkielma, 88 sivua

Aikuiskasvatus

Huhtikuu 2012

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen lähtökohtana on kysymys siitä, mikä saa aktiivisesti liikuntaa harrastaneen ihmisen lopettamaan liikunnan harrastamisen eri elämäntilanteissa, ja miksi henkilö, joka ei aikaisemmin ole liikkunut alkaa harrastaa liikuntaa eri elämäntilanteissa. Tutkimusaineisto on kerätty eläytymismenetelmällä, ja vastaajajoukko koostui 29 Tampereen yliopiston hallintotieteiden menetelmäkurssin opiskelijasta sekä 28 Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden opiskelijasta. Eläytymismenetelmässä ei esitetä suoria kysymyksiä vaan vastaajat eläytyvät keksittyyn tarinaan toisessa persoonassa. Tutkimuksen ei siis ole tarkoitus olla laajamittainen selvitys ihmisten todellisista kokemuksista, vaan enemmänkin uusia polkuja avaava ja ihmisten näkemyksiä liikunnan aloittamisesta ja lopettamisesta kartoittava.

Tutkimuksen teorialuvussa tarkastellaan sitä, miten liikuntakäyttäytyminen on yhteydessä elämänkulun eri vaiheisiin sekä miten ajanpuute ja vapaa-ajan mieltymykset vaikuttavat yksilöiden valintoihin ja arkielämään. Nykyajan kehityssuuntana on ajan niukkuuden sekä kiireen kokemusten lisääntyminen, ja ajanpuute onkin yksi yleisimmistä liikunnan harrastamista rajoittavista tekijöistä. Kuitenkin tilastojen valossa vapaa-aikaa on enemmän kuin koskaan ennen ja vapaa-aikaa myös arvostetaan aikaisempaa enemmän. Teorialuvussa avaan tätä ajan niukkuuden paradoksia, ja tarkastelen miten ajanpuute ilmenee eri elämäntilanteissa sekä miten se heijastuu liikunnan harrastamiseen elämänkulun aikana.

Tulosten mukaan sekä liikunnan aloittaminen että lopettaminen kytkeytyy vahvasti elämäntilanteeseen ja elämän murroskohtiin. Liikunnan aloittamiseen ja lopettamiseen vaikuttivat sekä fyysiset, psyykkiset että sosiaaliset motiivit, jotka painottuivat hieman eri tavalla riippuen elämäntilanteesta. Liikunnan lopettamiseen vaikutti vahvasti myös ympäristö- ja resurssitekijät, kuten ajanpuute ja mahdollisuudet.

Tulosten perusteella liikunnan aloittamisen ja lopettamisen voidaan tulkita olevan vahvasti yhteydessä yksilön elämäkokonaisuuteen. Liikunta saa merkityksensä muiden elämänsisältöjen kautta, ja siten liikuntatoimintaa edistettäessä liikuntaa ei voida tarkastella ainoastaan erillisenä elämäalueena. Elämäalueiden tärkeysjärjestys muuttuu elämänkulun aikana, ja liikunnan edistämisessä tulisi ottaa huomioon eri elämäntilanteiden asettamat haasteet ja edellytykset liikunnan harrastamiselle.

AVAINSANAT: liikuntakäyttäytyminen, liikuntaharrastus, liikuntamotiivit, vapaa-aika, ajanpuute, preferenssit, elämänkulku, elämäntilanne, eläytymismenetelmä

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|--|----|
| 1. JOHDANTO..... | 4 |
| 2. LIIKUNTAHARRASTUS OSANA ELÄMÄNKULKUA..... | 8 |
| 2.1 Liikunta, liikuntaharrastus ja -käyttäytyminen..... | 8 |
| 2.2 Liikunnan harrastaminen elämän eri vaiheissa..... | 12 |
| 3. LIIKUNTAHARRASTUS OSANA VAPAA-AIKAA..... | 19 |
| 3.1 Vapaa-ajan puute ja kiire..... | 19 |
| 3.2 Vapaa-ajan valinnat..... | 26 |
| 3.3 Liikuntaharrastus osana elämäntilannetta ja vapaa-aikaa..... | 29 |
| 4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS..... | 31 |
| 4.1 Tutkimusongelmat..... | 31 |
| 4.2 Laadullinen tutkimus ja eläytymismenetelmä..... | 32 |
| 4.3 Aineiston keruu ja analyysi..... | 36 |
| 4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys..... | 39 |
| 5. TUTKIMUKSEN TULOKSET..... | 45 |
| 5.1 Liikuntaharrastuksen aloittamisen motiivit eri elämäntilanteissa..... | 45 |
| 5.2 Liikuntaharrastuksen lopettamisen motiivit eri elämäntilanteissa..... | 53 |
| 5.3 Tarinoiden vertailua ja yhteenvetoa..... | 62 |
| 6. POHDINTA..... | 68 |
| LÄHTEET..... | 76 |

1. JOHDANTO

Suomalaiset harrastavat liikuntaa useammin ja tehokkaammin kuin koskaan aikaisemmin; 1,8 miljoonaa suomalaista kertoo harrastavansa liikuntaa neljästi viikossa ja vajaa kolme miljoonaa suomalaista harrastaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6). Liikunnan harrastaminen koetaan myös tärkeäksi osaksi elämää erityisesti nuorten ja ikääntyvien keskuudessa (Liikuntagallup 97–98). Kuitenkin suuri osa suomalaisista liikkuu yhä alle terveysliikunnan suosituksen, ja vaikka harrasteliikunta onkin lisääntynyt, on työmatkaliikunta ja muu arkiliikunta samalla vähentynyt (Liikunta valintojen virrassa 2007, 32; Valtion liikuntaneuvosto 2008, 18). Samaan aikaan myös ylipaino on lisääntynyt ja nykyään suomalaisista miehistä 70 prosenttia ja naisista 50 prosenttia ovat ylipainoisia (Helakorpi, Laitalainen & Uutela 2010, 21; Uusi suunta liikuntatutkimukseen 2009, 22).

Liikunnan mahdollisuudet väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä ovat huomattavat; liikunnan avulla voidaan edistää yksilön psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia ja ehkäistä useita sairauksia (Vuori 2002, 28). Liikunta antaa myös voimavaroja arjesta selviytymiseen, joka tulee tulevaisuudessa olemaan yhä tärkeämpää elämän kiireellisyyden, pirstaloitumisen ja monimuotoistumisen myötä. Lisäksi on arvioitu, että liian vähäinen liikunta aiheuttaa Suomessa 300–400 miljoonan euron vuosittaiset kustannukset, esimerkiksi sairauspoissaolojen vuoksi, joten myös yhteiskunta hyötyy liikunta-aktiivisuuden lisäämisestä (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 4).

Tarvetta liikunnan edistämislle löytyy siis runsaasti, ja yksilön liikuntakäyttäytymistä onkin tutkittu vuosien saatossa hyvin paljon. Aikaisemmissa tutkimuksissa on keskitytty tunnistamaan erilaisia liikuntakäyttäytymiseen yhteydessä olevia tekijöitä, ja kehittämään tekijöiden pohjalta erilaisia liikunta-aktiivisuutta selittäviä malleja ja aktiivisuutta edistäviä interventioita (ks. esim. Nigg ym. 2008; Sallis ym. 2000; Trost ym. 2002; Van Der Horst ym. 2007). Liikunta-aktiivisuuden edistäminen on kuitenkin hyvin laaja-alainen kysymys eikä ole olemassa ainoastaan yhtä tekijää, joka kykenisi yksinään ennustamaan ja selittämään liikuntakäyttäytymistä (Buckworth & Dishman 2002, 195, 191; Nigg ym. 2008, 547). Liikun-

nan harrastaminen kilpailee muiden vapaa-ajan aktiviteettien kanssa, ja eri elämänvaiheet asettavat erilaisia haasteita ja edellytyksiä yksilön liikunnan harrastamiselle (Liikunta valintojen virrassa 2007, 31; Vuolle 2000, 39). Koulunkäynti, opiskelu, perheen perustaminen, työelämään siirtyminen ja eläkkeelle jääminen ovat kaikki tekijöitä, joiden huomioon ottaminen liikuntaan osallistumisen taustatekijöinä on välttämätöntä (Vuolle & Telama 1986, 271). Liikuntaa edistettäessä on siis pyrittävä ymmärtämään liikunnan asemaa ihmisen elämässä ja tunnettava elämänsä eri vaiheissa esiintyviä elämäntoimintoja (Vuolle 2000, 31). Lisää tietoa kaivataan siitä, miten eri elämänvaiheet vaikuttavat liikuntakäyttämiseen (Seefeldt ym. 2002, 161; Trost ym. 2002, 2000).

Tutkimuksen lähtökohtana on kysymys siitä, *mikä saa aktiivisesti liikuntaa harrastaneen ihmisen lopettamaan liikunnan harrastamisen eri elämäntilanteissa ja miksi henkilö, joka ei aikaisemmin ole liikkunut alkaa harrastaa liikuntaa eri elämäntilanteissa*. Aineisto kerättiin eläytymismenetelmän avulla, ja tutkimuksen tavoitteena on tutkia ihmisten näkemyksiä liikuntaharrastuksen lopettamiseen ja aloittamiseen vaikuttavista tekijöistä sekä jaotella motiivit eri elämäntilanteiden mukaan. Ajatuksena on, että elämän eri vaiheet luovat haasteita ja mahdollisuuksia liikunnan harrastamiselle, ja nämä tulisi huomioida liikunnan edistämässä, jotta kynnyksellä liikunnan aloittamiselle saataisiin mahdollisimman alas. Tutkimuksen ei ole tarkoitus olla laajamittainen selvitys vaan enemmänkin uusia polkuja avaava ja ihmisten näkemyksiä liikunnan aloittamisesta ja lopettamisesta kartoittava. Selvittämällä liikunnan aloittamiseen ja lopettamiseen liittyviä asenteita ja näkemyksiä, saadaan tietoa siitä, mihin tulevaisuudessa tulisi liikunnan edistämässä ja liikuntatutkimuksessa kiinnittää huomiota.

Tutkimuksen laajana viitekehys on elämänsä käsite, ja teorialuvun ensimmäisessä osassa tarkastellaan sitä, miten elämänsä ja elämänsä siirtymät vaikuttavat liikuntaaktiivisuuteen. Lukuisissa aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että suurilla elämäntapahtumilla, kuten opiskelun aloittamisella, avioliiton tai parisuhteen solmimisella, perheen perustamisella, avioerolla tai eläkkeelle jäämisellä on vaikutusta siihen, kuinka paljon harrastamme liikuntaa (ks. esim. Bell & Lee 2005, 230–234; Bray & Born 2004, 184–187; Brown & Trost 2003, 140–142; Evenson ym. 2002, 692–699; Kaplan ym. 2001, 308–310; Pereira ym. 2007, 314–318; Poudevigne & O’Connor 2006, 22–26; Thomas ym. 2004,

288; Zacheus 2003, 34–37). Fyysinen aktiivisuus ei siis rakennu vakaasti lapsuudesta aikuisuuteen, vaan elämäntilanteiden muutokset ja murroskohdilla on selvä yhteys liikuntakäyttäytymiseemme (Rovio ym. 2011, 37–41; Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 18–23; Seefeldt ym. 2002, 150–154). Liikunnan harrastaminen saakin merkityksensä muiden elämänsisältöjen kautta, ja eri elämäntilanteissa erilaiset motiivit, kuten ajan jakaminen perheelle, koetaan tärkeämmiksi (Liikunta valintojen virrassa 2007, 32; Vuolle 2000, 42). Tärkeää liikunnan edistämässä olisikin ottaa huomioon yksilön elämän kokonaistilanne sekä arjen asettamat haasteet ja edellytykset.

Arkielämässä on paljolti kyse ajan jakamisesta eri elämänalueille ja ajankäytön organisoinnista. Jokaisella instituutiolla, joiden kanssa joudumme arjessamme tekemisiin, on omat aikarakenteensa, aikataulunsa ja määräaikansa, jotka ohjaavat ajankäyttöämme. On sovitettava yhteen esimerkiksi työmarkkinoiden aika, markkinoiden aika, kotitalouden aika, kulttuurinen aika ja perheen aika. Kaikki nämä ajat luovat omanlaisiaan ehtoja ja pakkoja yksilön ajankäytölle. Eri aikarakenteet vaikuttavat erityisen paljon töissä käyvien pienten lasten perheissä, joissa arkeen vaikuttavat hyvin monet eri osatekijät, ja erityisesti työn ja perheen yhteensovittaminen koetaan vaikeaksi. (Salmi 1996, 216–218.) Tässä elämänvaiheessa ajanpuute onkin suurimmillaan, ja tämä näkyy myös vähäisenä liikuntaaktiivisuutena elämän keskivaiheilla (Julkunen ym. 2004, 210; Zacheus 2003, 35). Ajanpuute ja kiire eivät kuitenkaan rajoita liikunnan harrastamista ainoastaan tässä elämänvaiheessa, vaan jopa nuoret, opiskelijat ja eläkeläiset kokevat, että aika ei aina riitä kaikkeen mitä haluttaisiin tehdä (ks. esim. Keskinen 2001, 68; Leijola ym. 2004, 150; Myllyniemi 2009b, 35; Vaarama 1999, 17; Vehmas 2010, 95–96; Zacheus 2008, 18–19). Ajanpuutteesta, aikaköyhyydestä ja ajan nälästä onkin tullut vauraiden yhteiskuntien tavallisin puute (Julkunen ym. 2004, 21). Kuitenkin tilastojen valossa vapaa-aikaa on enemmän kuin koskaan ennen ja myös työntekoon käytetty aika on vähentynyt vuosikymmenien aikana (Suomen virallinen tilasto 2011).

Tämä ajan niukkuuden paradoksi yhdistetään usein jälkiteollisen yhteiskunnan piirteisiin. Nykyään vaihtoehtoja siihen, miten elää elämäänsä on hyvin paljon aiempaa runsaammin eivätkä perinteet enää samoissa määrin ohjaa yksilön valintoja. Ihmisellä on yksilöllinen mahdollisuus mutta samalla myös pakko valita tiensä itse. (Roos & Hoikkala 1998, 8–11.)

Kun mahdollisuuksia on runsaasti mutta aika on rajallista pyritään *"aika käyttämään perinpohjin hyväksi ja saamaan siitä irti yhä enemmän käyttökelpoisia hetkiä ja jokaisesta hetkestä yhä enemmän hyödyllisiä voimia"* (Foucault 1980, 175). Pikaravintoloiden drive-in luukut, punaisia liikennevaloja päin juokseminen ja auton ajaminen samaan aikaan kun puhutaan puhelimesta, ovat muutamia esimerkkejä ajan niukkuudesta ja siitä, miten ajan käyttöä on pyritty tehostamaan (Robinson & Godbey 1997, 34). Monisuorittamisesta on tullut arkipäivää ja ihmisten elämänrytmi on nopeutunut (Craig 2006; Ironmonger 2004; Kaufman ym. 1991; Robinson & Godbey 1997, 38–49; Rosa 2003). Tutkimuksen teorialuvun toisessa osassa pureudun tähän ajan niukkuuden paradoksiin ja tarkastelen, mistä kiire ja ajanpuute johtuvat eri elämäntilanteissa.

Tutkimuksessa tarkoituksena on siis tarkastella liikunnan harrastamista osana yksilön elämänkulkua, arkea ja vapaa-aikaa. Ajatuksena on, että liikunnan harrastaminen kietoutuu osaksi yksilön koko elämäntilanteita, ja jotta liikunta saataisiin osaksi yhä useamman arkea, tulisi liikunnan edistämässä ottaa huomioon yksilön erilaiset elämäntilanteet sekä niiden asettamat haasteet ja mahdollisuudet.

2. LIIKUNTAHARRASTUS OSANA ELÄMÄNKULKUA

Tässä luvussa syvennyn tarkastelemaan sitä, miten ja miksi liikuntakäyttäytymisemme vaihtelee eri elämänkulun vaiheissa. Aikaisemmissa tutkimuksissa on selvitetty hyvinkin laajasti liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä, mutta jotta tekijät eivät jäisi vain yksittäisiksi ja erillisiksi muuttujiksi, tulisi liikuntakäyttäytymistä tutkia kokonaisvaltaisemmin ja osana ihmisen koko elämänkulkua. Elämänkulun eri vaiheissa liikunnan määrä, muodot ja merkitykset vaihtelevat suuresti ja erilaiset elämäntapahtumat ja elämänkulun muutoskohdat vaikuttavat liikunnan harrastamiseen. (Seefeldt ym. 2002, 150–154; Rovio ym. 2011, 38–41; Vuolle 2000, 39; Zacheus ym. 2003, 34–37.)

2.1 Liikunta, liikuntaharrastus ja -käyttäytyminen

Sanana liikunta on hyvin monipuolinen ja sille on vaikeaa löytää suoraa käännettä muista kielistä. Englanninkieliset vastineet kuten ”sport” eli *urheilu*, ”physical activity” eli *fyysinen aktiivisuus*, ”physical education” eli *liikuntakasvatus* ja ”exercise” eli *harjoittelu* sisältyvät kaikki sanaan *liikunta*, joten liikunnan käsitettä on vaikeaa määritellä yksiselitteisesti. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 17.) Tiiviisti määriteltynä liikunta on tahdonalaista ja tavoitteellista lihasten toimintaa, joka johtaa energian kulutuksen kasvuun ja aiheuttaa kehon tai sen osien liikettä. Fyysisen ulottuvuuden lisäksi liikunnalla on myös huomattavia psyykkisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia ja liikunnalle tyypillistä on myös jonkinasteinen suunnitelmallisuus, toistuvuus ja pyrkimys vaikutuksiin ja tuloksiin. (Vuori 1991, 360.) Telama, Vuolle & Laakso (1986, 17–18) määrittelevät liikunnan jakamalla sen biologis-fysikaaliseen, yksilötason ja yhteisötason ulottuvuuteen.

Biologis-fysikaalisena ilmiönä liikunta voidaan määritellä näkyvinä fyysisinä liikkeinä, joilla on vaikutusta eri elintoimintoihin. Yleisimmin tätä nimitetään fyysiseksi aktiivisuudeksi. Fyysisessä aktiivisuudessa kiinnitetään huomiota siihen, miten ihminen liikkuu ja kehon fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin. Huomion ulkopuolelle jäävät siis esimerkiksi liikkujan tavoitteet, odotukset ja kokemusmaailma. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 17; Vuori 1995, 10–11.)

Yhteisötason ilmiönä liikunnalla tarkoitetaan liikunnan organisoitua puolta, eli liikunnan harrastamista urheiluseuroissa tai muissa liikuntayhteisöissä sekä myös muunlaiseen näiden yhteisöjen järjestämään liikuntatoimintaan osallistumista (Vuolle 1986, 137). Suomessa urheiluseuroissa harrastavien määrä on noussut ennätyslukemiin viime vuosina, ja urheiluseurojen ja liikuntajärjestöjen palveluja käyttää Suomessa noin yhdeksäntoista prosenttia aikuisväestöstä (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 25). Yhteisötason liikuntaan kuuluvat olennaisesti myös kilpaurheilun seuraajat eli penkkiurheilijat. Kilpailun seuraaminen tapahtumapaikalla tai tiedotusvälineissä on hyvin keskeinen osa urheiluun osallistumisessa. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 18.)

Tässä tutkimuksessa huomio keskittyy liikuntaan yksilötasolla. *Yksilötasolla* liikunnalla tarkoitetaan sitä, mikä merkitys liikunnalla on yksilön tietoisuudessa ja miten hän kokee liikunnan ja sen tavoitteet (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 17). Liikunnan tavoitteet ovat hyvin moninaisia; tavoitteena voi olla fyysinen kunto tai terveys, elämykset tai pakollisten tai valinnaisten tehtävien suorittaminen. Näin liikunta voidaan jakaa esimerkiksi kunto-, terveys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. (Vuori 1995, 10.) Terveysliikunta on liikuntaa, jolla on edullisia vaikutuksia terveyteen eikä se tuota terveydellisiä haittoja liikkujalle (Vuori 2003, 27). Terveysliikunnan suositukset kiteytyvät UKK-instituutin niin kutsutussa liikuntapiirakassa, ja suositusten avulla pyritään turvaamaan suurimpien terveysriskien välttäminen. Liikuntapiirakassa terveysliikunta on jaettu perusliikuntaan ja täsmäliikuntaan. Perusliikunnassa on yleensä jokin muu motiivi kuin itse liikunta, ja sen vaikutukset kohdistuvat yleisesti terveyteen ja painonhallintaan. Perusliikunnaksi voidaan laskea päivittäinen arki-, hyöty- ja työmatkaliikunta. Täsmäliikunnan tai kuntoliikunnan tarkoituksena on puolestaan kehittää täsmällisesti terveyskunnan tiettyä osa-aluetta, esimerkiksi kestävyyttä tai lihaskuntoa. (Fogelholm & Oja 2005, 78–79.)

Liikunta saattaa siis toteutua harrastuksena tai välineenä jonkin muun tavoitteen saavuttamiseksi, ja siten myös raja liikuntaharrastuksen ja muun liikunnan välillä on hyvin häilyvä. Työmatkaliikuntaa on, jos henkilö kulkee työmatkansa liikunnan avulla eli liikunta toimii välineenä jonkun muun tavoitteen saavuttamiseksi. Henkilö voi kuitenkin kulkea työmatkansa myös harrastuksen vuoksi, jolloin se määritellään liikuntaharrastukseksi. Se, että ihmiset mieltävät eri toiminnot eri tavalla asettaa haasteita liikuntaharrastuksen määrittä-

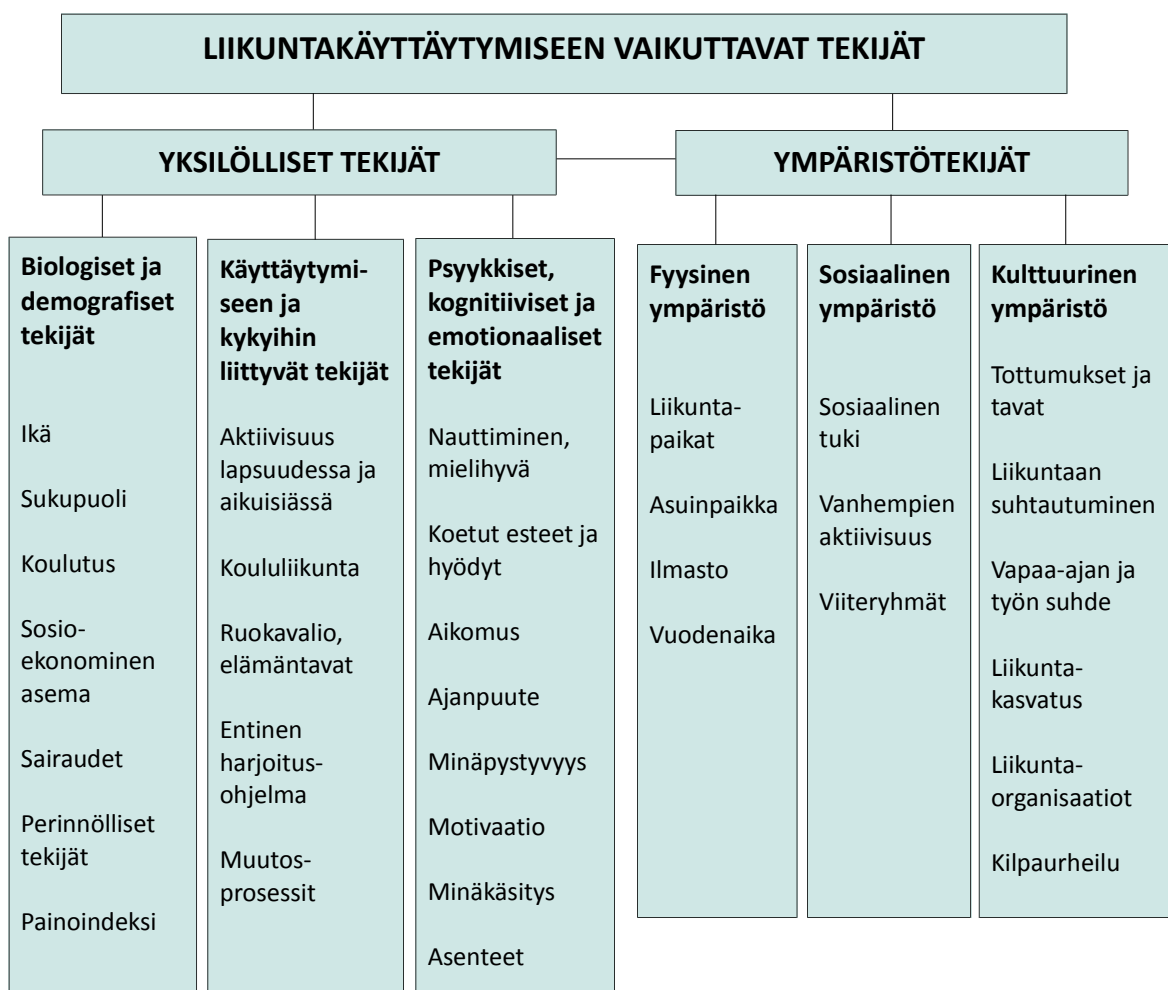
miseen ja mittaamiseen. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 17–18.)

Laakson (1976, 4) määrittelyssä liikuntaharrastuksella tarkoitetaan *”liikunnallisen vaihtoehdon toistuvaa, tietoista valitsemista silloin, kun valinnalle on ominaista pysyväisluonteinen motivaatio itse toimintaa (liikuntaa) tai sen seurauksia kohtaan”*. Tämän määritelmän mukaan liikuntaharrastus ja sen kehittyminen edellyttää siis tietoista liikunnallisen vaihtoehdon valitsemista ja pysyväisluonteista motivaatiota. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella liikuntaharrastusta harrastuksen kehittymisen näkökulmasta, jolloin liikuntaharrastuksen käsitteessä olennaista on kiinnostuksen lisäksi myös fyysinen aktiivisuus sekä omakohtainen osallistuminen liikuntaan. (ks. Laakso 1981, 15–17.) Tässä tutkimuksessa liikuntaharrastuksen ja liikunnan määritelmä on kuitenkin hyvin laaja ja väljä, koska tutkimuksessa vastaajat saivat itse määritellä liikuntaharrastuksen omien käsitystensä pohjalta.

Liikuntakäyttäytyminen on hyvin laaja käsite, joka sisältää aktiivisen liikkumisen, liikunta-asetteet, liikuntamotivaation sekä liikunnan ja urheilun seuraamisen eli penkkiurheilun (Telama & Vuolle 1980, 13). Liikuntakäyttäytymisellä pyritään vastaamaan kysymyksiin siitä, mikä saa ihmiset harrastamaan liikuntaa ja minkälaiset tekijät vaikuttavat tiettyihin lajeihin kiintymiseen sekä liikunnan harrastamattomuuteen (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 21). Hankkimalla tietoa tekijöistä, jotka vaikuttavat ihmisten liikuntakäyttäytymiseen ja -harrastukseen voidaan olla vaikuttamassa ja kehittämässä liikuntatoimintaa eteenpäin (Buckworth & Dishman 2002, 229–230; Laakso & Vuolle 1980, 269). Liikunnan edistämistä vaikeuttaa kuitenkin se, että liikuntakäyttäytymiseen liittyviä tekijöitä on olemassa hyvin runsaasti ja ne vaihtelevat hyvin konkreettisista, kuten liikuntapaikan etäisyydestä, erittäin abstrakteihin teorioiden pohjalta muodostettuihin tekijöihin, kuten omaan käsitykseen itsestään liikkujana. Tekijät eivät myöskään ole pysyviä, vaan niiden merkitys muuttuu jatkuvasti ajan myötä, ja eri kulttuureissa saattaa olla hyvinkin suuria eroja samojen tekijöiden merkityksissä. (Vuori 2003, 79–81.)

Tekijöiden ryhmittely mahdollistaa niiden merkitysten johdonmukaisen tarkastelemisen, ja tekijöitä onkin vuosien saatossa ryhmitelty lukuisilla eri tavoilla (ks. esim. Buckworth & Dishman 2002, 191–211; Laakso & Vuori 1980, 270; Laakso ym. 2006, 6; Telama & Vuolle

1980, 14; Vuori 2003, 79–105; Weinberg & Gould 2007, 416–445). Aikaisempien tutkimusten perusteella liikuntakäyttäjyymiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa esimerkiksi yksilöllisiin ja ympäristötekijöihin. *Yksilölliset tekijät* muodostuvat biologisista ja demografisista tekijöistä, psyykkisistä, kognitiivisista ja emotionaalista tekijöistä sekä yksilön käyttäytymiseen ja kykyihin liittyvistä tekijöistä. *Ympäristötekijöillä* tarkoitetaan kaikkia niitä sosiaaliseen, kulttuuriseen ja fyysiseen ympäristöön liittyviä ominaisuuksia, jotka säätelevät liikuntakäyttäjyymistä. (ks. esim Allender ym. 2006; Buckworth & Dishman 2002, 191–211; Laakso ym. 2006; Sallis ym. 2000; Seefeldt ym. 2002; Tammelin ym. 2003; Trost ym. 2002; Van Der Horst ym. 2007; Vuori 2003, 95; Weinberg & Gould 2007, 416–445). Kuvioon 1 olen kerännyt yhteen aikaisemmissa tutkimuksissa mainittuja liikuntakäyttäjyymiseen liittyviä tekijöitä ja luokitellut tekijät yksilöllisiin tekijöihin ja ympäristötekijöihin edellä mainitun luokittelun mukaisesti.



KUVIO 1 Liikuntakäyttäjyymiseen vaikuttavia tekijöitä ja niiden luokittelu

Liikuntakäyttäytyminen on siis erittäin monimutkainen harkinnoista, valinnoista ja toiminnoista koostuva prosessi, jonka toteutumiseen vaikuttavat hyvin monenlaiset tekijät (Vuori 2003, 63). Yleiset yhteiskunnalliset tekijät luovat edellytykset liikuntatoiminnalle, ja liikuntakulttuurin erityispiirteet vaikuttavat väestön liikuntakäyttäytymiseen koko yhteiskunnan tasolla. Ainoastaan hyvät edellytykset eivät kuitenkaan saa ihmistä liikkeelle, jos ei ole oppinut harrastamaan liikuntaa. Liikunnan sosialisatiotekijät vaikuttavatkin pääasiassa siihen, oppiiko yksilö harrastamaan liikuntaa ja millaista liikuntaa hän harrastaa. Ympäristötekijöillä voidaan vaikuttaa merkittävästi yksilön liikuntaharrastuksiin ja mahdollisuuksiin mutta se, millaisiksi vaikutukset muodostuvat riippuvat yksilöstä ja hänen tavoitteistaan ja edellytyksistään. (Laakso & Vuolle 1980, 269–270.) Liikunnan harrastamista ei siis voida selittää vain tarkastelemalla yksittäisiä muuttujia, vaan liikuntakäyttäytymisen tutkiminen edellyttää yksilöstä ja ympäristöstä johtuvien tekijöiden samanaikaista ja kokonaisvaltaista tarkastelua (Buckworth & Dishman 2002, 195, 191; Nigg ym. 2008, 547). Yhden tällaisen tarkastelutavan tarjoaa elämänkulun viitekehys.

2.2 Liikunnan harrastaminen elämän eri vaiheissa

Englanninkieliset termit life cycle, life span ja life course käännetään suomalaisessa kirjallisuudessa elämänkuluksi tai elämäнкаareksi. Näitä termejä käytetään usein synonyymeina, mutta niille on myös osoitettavissa omanlaisensa merkitykset. Usein psykologit puhuvat *elämäнкаaresta* (life span), kun taas sosiologit puolestaan puhuvat *elämäंकulusta* (life course). (Hagestad & Neugarten 1985, 35; Pulkkinen 1997, 20.) Elämäंकulun ja elämäнкаaren käsitteiden eroa on pyritty selittämään esimerkiksi sillä, että elämäंकulku kuvaa elämää prosessina kun taas elämäнкаarinäkökulmassa painotetaan ajatusta siitä, että elämä on biologisesti tai geneettisesti ennalta määrättyä ja noudattaa tiettyä rakennetta, kuten kaaren muotoa. (Elämäंकulkutyöryhmä 1999, 44; Hurme 1985, 125–129.)

Elämäнкаarinäkökulma kokoaa yhteen joukon erilaisia teorioita, joihin sisältyy käsitys kehityksen jatkumisesta tai ominaisuuksien muuttumisesta läpi elämän (Pulkkinen 1997, 14–15). Millään ikäkaudella ei siis ole ensisijaista asemaa, ja kehityksellä ei myöskään ole vain yhtä määrättyä muotoa ja kehitys tapahtuu monilla erilaisilla alueilla ja moneen eri suuntiin. Yksilöllä on monia elämäंlinjoja (life lines), jotka tuovat esille erilaisia kompo-

nentteja elämästä (life space). Voidaan puhua esimerkiksi älyllisestä kehityksestä, fyysisestä ja sosiaalisesta kehityksestä, jotka kaikki voivat kulkea yksilön elämässä eri suuntiin. Lisäksi elämänkaarinäkökulma olettaa, että yksilö ja ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja ovat toistensa vaikutuksille alttiita. (Sugarman 1990, 2–3.)

Nykyään perinteinen käsitys elämän jaksottumisesta eri vaiheisiin on murtumassa. Selkeiden rajojen vetäminen nuoruuden, aikuisuuden ja vanhuuden välille on vaikeutunut eikä pelkkä kronologinen ikä yksiselitteisesti määrää ihmisen elämäntilannetta. Erilaiset elämäntapahtumat, kuten vanhemmaksi tuleminen tai opiskeleminen, voivat sijoittua hyvin eri tavalla eri elämänvaiheisiin. Elämänkaaren käsite korvataankin yhä yleisemmin useampia mahdollisia polkuja ja suuremman monimuotoisuuden mahdollistavalla elämänkulun käsitteellä. (Antikainen 1998, 101; Nikander 1999, 28–33.) Tässä tutkimuksessa käytänkin elämänkulun käsitettä, koska haluan korostaa elämänkulkujen monimuotoisuutta ja yksilöllisyyttä sekä erilaisten elämäntapahtumien merkitystä yksilön elämäkulussa.

Elämänkululla (life course) tarkoitetaan yksilön elämän muodostumista toisiaan seuraavien elämänjaksojen sarjoista, joissa eri elämänaalueita jäsennetään *urina* tai *polkuina* (trajectories). Elämänpolut ovat pitkäkestoisia ja ikäsidonniaisia vaiheita, jotka liittyvät johonkin sosiaaliseen instituutioon kuten perheeseen ja koulutukseen. Yksilöt ovat useimmiten taipuvaisia noudattamaan institutionaalisia uria ja normatiivisia elämänmalleja. Sosiaalinen konteksti vaikuttaa yksilön valintoihin, joten samanikäisten ihmisten siirtymät linkittyvät usein läheisesti toisiinsa. Laaja-alaiset yhteiskunnalliset muutokset voivat kuitenkin myös muuttaa valittuja polkuja joko suunnitelmallisten päätösten tai yllättävien muutosten vaikutuksesta. Yksilöiden valintoja rajoittaa myös ympäristössä tarjolla olevat vaihtoehdot, niiden puute tai sopimattomuus. (Antikainen 1998, 101; Elder ym. 2003, 8; Elämänkulkutyöryhmä 1999, 49–50.)

Polkujen käännekohtina toimivat merkittävät elämäntapahtumat, jotka merkitsevät *siirtymää* (transition) elämäntilanteesta tai roolista toiseen. Nämä siirtymät ovat lyhytaikaisia muutoksia elämäkulussa eikä niiden suunta ole etukäteen määrätty. Muutokset voivat tapahtua asteittain, vähitellen ja kuuluvat ikään kuin odotettuun kuvaan (normatiivisia),

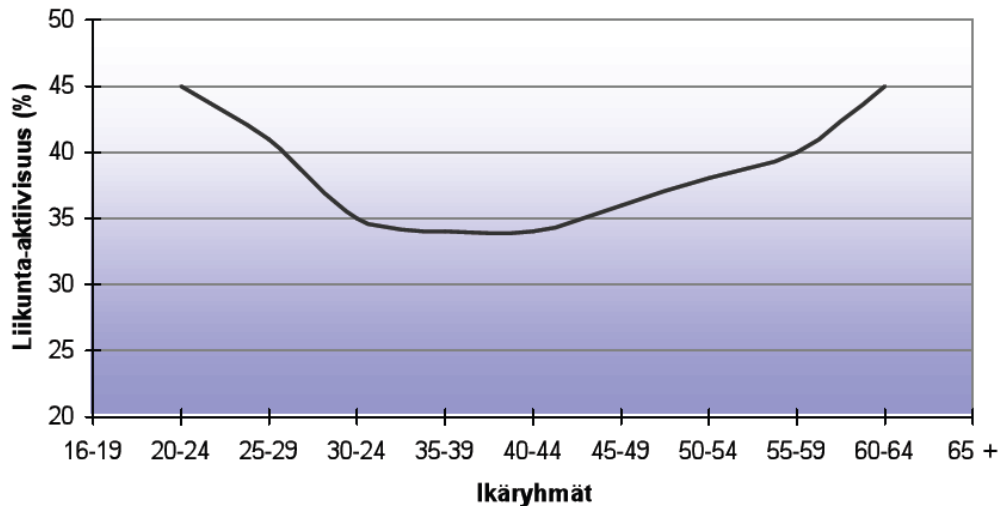
mutta muutokset voivat myös olla nopeita ja odottamattomia (ei-normatiivisia). Merkittäviä elämäntapahtumia ovat esimerkiksi avioituminen, lapsen syntymä, koulun aloittaminen ja eläköityminen. (Antikainen 1998, 101; Elder ym. 2003, 8; Elämänkulkutyöryhmä 1999, 49–50.)

Siirtymä on käsitteenä hyvin lähellä *käännekohtan* (turning point) käsitettä, jolla tarkoitetaan tapahtumia, jotka saavat aikaiseksi pitkäaikaisia muutoksia ihmisen elämänsä elämänsä. Siirtymät eivät kuitenkaan välttämättä saa aikaan muutoksia, vaan voivat myös ylläpitää jo olemassa olevaa elämäntyyliä. Siirtymiä voidaankin pitää käännekohtina ainoastaan silloin, kun yksilö kokee niiden suunnanneen elämänsä merkittävästi. (Elder ym. 2003, 8; Rutter 1996, 615.)

Suurilla elämäntapahtumilla, kuten opiskelun aloittamisella, avioliiton tai parisuhteen solmimisella, perheen perustamisella, avioerolla tai eläkkeelle jäämisellä on lukuisissa tutkimuksissa osoitettu olevan vaikutusta siihen, kuinka paljon harrastamme liikuntaa (ks. esim. Bell & Lee 2005, 230–234; Bray & Born 2004, 184–187; Brown & Trost 2003, 140–142; Evenson ym. 2002, 692–699; Kaplan ym. 2001, 308–310; Pereira ym. 2007, 314–318; Poudevigne & O’Connor 2006, 22–26; Thomas ym. 2004, 288; Zacheus 2003, 34–37). Eri elämänvaiheissa liikunnan merkitykset, muodot ja järjestäjät vaihtelevat merkittävästi ja suomalaisväestön liikunta-aktiivisuudessa tapahtuukin suhteellisen säännöllistä iän mukaista vaihtelua (Vuolle 2000, 37–39; Vuolle & Telama 1986, 272). Liikunta-aktiivisuus on korkeimmillaan varhaislapsuudessa, jolloin opetellaan liikunnallisia perustaitoja ja koulu sekä urheiluseurat muodostavat tärkeimmät liikunnan järjestäjät. Murrosiässä liikunta-aktiivisuus alkaa voimakkaasti laskea ja jatkaa laskuaan myös varhaisaikuisuudessa. (Caspersen ym. 2000, 1603–1608; Compass 1999; Kwan ym. 2012, 16–19; Sallis 2000, 1599; Telama & Yang 2000, 1620; Vuolle 2000, 28, 38–39; Zacheus 2003, 34–35.) Nuoruusiän alkaessa etenkin urheiluseuraliikunta vähenee huomattavasti ja myös omatoiminen liikunta jonkin verran (Fogelholm ym. 2007, 27–29; Telama & Yang 2000, 1617).

Työiässä ja keski-iässä liikunta-aktiivisuus tasaantuu ja liikunnassa korostuvat työpaikka- ja hyötyliikunta sekä omatoimisuus. Keski-iän tasaantumisvaiheen jälkeen, noin 50 ikävuoden tienoilla liikunta-aktiivisuudessa tapahtuu selvää nousua ja 60–64 -vuotiaiden ikäryh-

mässä harrastajia on jo sama määrä kuin 20–24 -vuotiaiden ryhmässä. Iän lisääntyessä liikunnan kuormittavuus vähenee ja liikunnan avulla pyritään työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja säilyttämiseen. (Compass 1999; Evenson ym. 2002, 697; Vuolle 2000, 28, 38–39; Zacheus 2003, 34–35.)



KUVIO 2 Aktiivista liikuntaa vähintään kolmesti viikossa harrastavien määrä ikäryhmittäin (%) Suomessa (Mäkitervo & Niemi 2010, 10).

Kuten kuvioista 2 selviää, liikunnan harrastamisessa tapahtuu siis määrällisesti hyvin paljon vaihtelua elämänkulun aikana, ja erityisen mielenkiintoista on, että notkahdus liikunnan harrastamisessa tapahtuu elämänkulun keskivaiheilla, 26–45 ikävuoden tienoilla, vaikka tällöin ollaan fyysisesti parhaassa iässä (ks. Zacheus 2003, 35). Mistä tämä vaihtelu sitten johtuu? Osittain tätä voidaan selittää tarkastelemalla ihmisten liikuntamotiiveja, eli niitä tekijöitä, jotka saavat ihmisen harrastamaan liikuntaa tai rajoittavat liikunnan harrastamista (ks. esim. Ponto ym. 2010; Telama 1986; Zacheus ym. 2003).

Motiivit harrastaa liikuntaa ovat eri ikäpolvien välillä hyvin samankaltaisia. Yleisimmin liikuntaa harrastetaan nautinnon, sosiaalisuuden, terveyden ja painonhallinnan vuoksi (Allender ym. 2006, 832, 829; Weinberg & Gould 2007, 416–417). Lapsia (7–15 -vuotiaita) sosiaalisuus ja kilpailullisuus innostavat enemmän kuin muita (Zacheus 2003, 36), ja lapsena myös kokeilun halu, epätavalliset aktiviteetit, vanhempien tuki, hauskuus ja turvallinen ympäristö motivoivat liikkumaan (Allender ym. 2006, 829; Keskinen 2001, 60–67). Nuorten motiivit liikkua liittyvät useimmiten kuntoon, terveyden edistämiseen, kavereiden ta-

paamiseen, ulkonäköön ja liikunnasta saatavaan fyysiseen ja psyykkiseen hyvään oloon. (Allender ym. 2006, 830; Allison ym. 2005, 160–161; Huisman 2004, 74–75; Karvonen ym. 2008, 8–10; Keskinen 2001, 61; Nupponen & Telama 1998, 68).

Yli 15-vuotiaat ja erityisesti yli 45-vuotiaat hakevat liikunnasta nuorempia enemmän terveyteen ja rentoutumiseen liittyviä asioita (Zacheus 2003, 36). Keskeisimmät syyt aikuisten liikunnan harrastamiselle ovatkin terveys, kunto, rentoutus ja virkistys. Näiden jälkeen tulee muita syitä, kuten ulkonäkö, liikunnassa saadut elämykset, yhdessäolo, mahdollisuus itsensä toteuttamiseen, olla omassa rauhassa sekä liikuntataitojen oppiminen. (Gill & Overdorf 1994, 87–97; Sit ym. 2008, 273; Vuori 2003, 42; Zacheus 2003, 36.) Iän lisäntyessä terveys tulee yhä tärkeämmäksi ja iäkkäiden keskuudessa terveys koetaan erittäin tärkeäksi liikuntamotiiviksi. Lisäksi myös virkistys, luonnossa liikkuminen ja sosiaalisuus nähdään tärkeinä motiiveina liikkumiseen. (Buman 2010, 225–226; Duda 1991, 44–48; Karvonen 2002, 172; Telama 1986, 155–173.)

Liikunnanharrastamisen esteet voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin esteisiin. Sisäiset esteet ovat yksilön oman päätöksenteon ulottuvissa ja subjektiivisesti koettuja ja määriteltyjä. Näitä ovat esimerkiksi ajanpuute, tunteet, motivaation puute, terveydentila ja elämäntilanne. Ulkoisiin esteisiin kuuluu puolestaan rajoitteet, jotka ovat olemassa yksilöstä huolimatta ja niihin ei voida juurikaan omalla päätöksenteolla vaikuttaa. Tällaisia esteitä ovat esimerkiksi sää, kulttuuriset tekijät sekä sosiaalisen tuen ja liikuntamahdollisuuksien puuttuminen. (Allison ym. 1999, 608; Korkiakangas ym. 2009, 418–423.)

Liikuntaharrastusta rajoittavista tekijöistä yleisimmin mainitaan ajanpuute, joka johtuu esimerkiksi työstä, opiskelusta tai lasten hoidosta. Tämän jälkeen tulee muita rajoittavia tekijöitä, kuten väsymys, energian puute, terveydelliset syyt, kiinnostuksen puute ja muut harrastukset. Myös helposti saavutettavien liikuntapaikkojen puuttuminen mainitaan yhtenä liikuntaa rajoittavana tekijänä. (Vuori 2003, 45; Weinberg & Gould 2007, 418–419.)

Mielenkiintoinen havainto on, että jo peruskouluikäiset kokevat ajanpuutetta ja tuntevat, että harrastuksille ei jää aikaa kiireisen elämän vuoksi (Huisman 2004, 75–76; Keskinen 2001, 11, 62). Tässä elämänvaiheessa ajanpuute ilmenee kuitenkin tietoisena valintana

kuluttaa aika mielummin muissa harrastuksissa (Huisman 2004, 75–76). Ajanpuutteen lisäksi liikunnan esteiksi koetaan tässä iässä motivaation puute, väsyminen, heikko fyysinen pätevyys, liikuntaan liittyvä kilpailu ja se, että kaveritkaan eivät harrasta (Huisman 2004, 75–76; Karvonen ym. 2008, 8–10; Nupponen & Telama 1998, 71).

Lukioiässä ja myöhäisnuoruudessa liikunnan harrastamista rajoittaa eniten ajanpuute, joka johtuu koulutöistä, muista kiinnostusten kohteista, osa-aikaisista töistä ja perheen aktiviteeteista ja velvollisuuksista. Opiskelun aloittamisella yliopistossa on myös havaittu olevan vaikutusta liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen, erityisesti opiskelun tuoman suuren työmäärän vuoksi. Sisäisistä esteistä myös kiinnostuksen puute, väsymys, loukkaantumiset ja vanhempien tuen puute rajoittavat tässä iässä liikunnan harrastamista. Ulkoisista esteistä eniten liikunnan harrastamista rajoittaa sopivien liikuntapaikkojen, kavereiden ja rahan puute. (Allison ym. 1999, 610–613; Allison ym. 2005, 161–164; Bray & Born 2004, 184–187; Dwyer ym. 2006, 79–84; Gyurcsik ym. 2004, 136; Tappe, Duda & Ehrnwald 1989, 153–155; Tergerson & King 2002, 376–377.)

Elämäntapahtumien keskivaiheilla, 26–45 vuoden iässä, rakennetaan omaa elämää ja elämäntapaa tapahtuu monia siirtymiä, kuten naimisiin meno, työelämässä aloittaminen ja perheen perustaminen (Perho & Korhonen 1995, 323–342; Zacheus ym. 2003, 34). Näiden elämäntapahtumien on useissa tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen. (Bell & Lee 2005, 230–233; Bellows-Riecken & Rhodes 2008, 99–110; Brown & Trost 2003, 140–142.) Perhe-elämä rajoittaa etenkin 26–35 -vuotiaiden naisten liikunta-aktiivisuutta, ja vanhemmat kokevat, että vaikka kiinnostusta liikunnan harrastamiselle löytyisikin, niin aika ei riitä liikkumiseen (Bellows-Riecken & Rhodes 2008, 106; Booth ym. 1997, 132; Sit ym. 2008, 273; Zacheus ym. 2003, 35). Ajanpuutteen lisäksi tässä elämäntapahtumien vaiheessa liikuntaa rajoittaa sosiaalisen tuen ja motivaation puute, lihavuus, alhainen minäkäsitys sekä laiskuus (Allender ym. 2006, 831–832; Bellows-Riecken & Rhodes 2008, 106; Booth ym. 1997, 134; Sit ym. 2008, 273; Zacheus ym. 2003, 35). Ajanpuute, laiskuus ja perhe-elämän vaatimukset saattavatkin yhdessä selittää sen, miksi liikunta-aktiivisuus notkahtaa 26–45 ikävuoden välillä (Zacheus ym. 2003, 35).

Ikääntyessä liikkumista rajoittaa eniten heikentynyt terveys, loukkaantumiset ja niiden

pelko sekä kiinnostuksen puute. Liikuntaa ei myöskään pidetä riittävän vetovoimaisena ajankäyttömuotona ja siihen osallistuminen koetaan liian rasittavaksi verrattuna siitä saatavaan hyötyyn. (Booth ym. 1997, 134–136; Cousins 2000, 286–291; Karvinen 2002, 172; Lian ym. 1999, 1578–1580.) Iäkkäät kokevat myös ajankäytön rajoittavan liikunnan harrastamistaan. Tämä ilmenee ajanpuutteena mutta myös sen tunnustamisena, että liikunnan harrastaminen on alempana tärkeysjärjestyksessä kuin esimerkiksi lasten hoitaminen. (Buman 2010, 225; Lian ym. 1999, 1578–1580.)

Liikunnan harrastamisen motiivit ja rajoitteet vaihtelevat siis selvästi eri elämänvaiheissa ja tämä selittääkin osittain erot liikunta-aktiivisuuden määrässä. Ajanpuutteen koetaan rajoittavan liikunnan harrastamista etenkin nuorten ja aikuisten elämänvaiheessa, kun taas iäkkäämpien liikunnan harrastamista rajoittaa eniten heikentynyt terveys ja loukkaantumiset (Booth ym. 1997, 134).

3. LIIKUNTAHARRASTUS OSANA VAPAA-AIKAA

Nykyajan kehityssuuntana on vapaa-ajan määrän kasvaminen samalla kun kiireen kokemukset lisääntyvät (ks. esim. Eriksen 2003; Julkunen ym. 2004; Niemi & Pääkkönen 2001; Robinson & Godbey 1997; Rosa 2003; Siltala 2007; Suomen virallinen tilasto 2011). Puhutaan monisuorittamisesta, aikaköyhyydestä, aikapulasta ja elämänrytmin nopeutumisesta (ks. Craig 2006; Goodin 2011; Kaufman ym. 1991; Rosa 2003; Vickery 1977). Arkipäivästä on tullut entistä aikataulutetumpaa ja vähäisestä vapaa-ajasta kilpailevat monet tahot (Valtion liikuntaneuvosto 2008, 18). Ei siis ole ihme, että ajanpuute on myös yksi yleisimmistä mainituista esteistä liikunnan harrastamiselle (Vuori 2003, 44–45; Zacheus ym. 2003, 35). Tässä luvussa syvennyn tarkastelemaan sitä, mistä kiire ja ajanpuute johtuvat sekä mitkä tekijät vaikuttavat vapaa-ajan valintoihimme.

3.1 Vapaa-ajan puute ja kiire

Vapaa-ajan käsite on syntynyt yhteiskunnan teollistumisen myötä ja palkkatyöyhteiskuntaan siirryttäessä. Palkkatyöyhteiskunta teki vapaa-ajan mahdolliseksi, mutta kiinnitti sen myös käsitteenä työhön. Vapaa-ajan tarkoituksena oli ladata työntekijät työtä varten eikä vapaa-ajalla itsessään nähty arvoa. (Liikkanen 2005, 7.) Arkiajattelussa vapaa-ajalla tarkoitetaan usein työstä vapaata aikaa, jolloin vapaa-aikaa ajatellaan kertyvän ainoastaan työssä käyville ihmisille eikä esimerkiksi työelämästä eläkkeellä oleville (Hanifi 2005b, 171). Vapaa-ajan näkeminen ainoastaan työn tai ”pakollisen toiminnan” vastapainona on kuitenkin vain yksi määrittelyn lähtökohta, ja yhä useammin vapaa-aika määritellään yksityisestä elämänpiiristä käsin. Tällöin vapaa-aika ei ainoastaan rytmitä arkea ajallisesti, vaan vapaa-ajassa korostetaan sen laadullisia elementtejä, kuten perheen ja läheisten ihmissuhteiden merkitystä ja yksilöllisyyttä. (Liikkanen 2009, 9.) Vapaa-aikana pidetäänkin usein aikaa, jolloin rentoutuminen, turhanpäiväisyys, vapaus velvoitteista, kiireettömyys, rauha, vapaus ja vapaaehtoisuus korostuvat (Jones & Green 2006, 33; Liikkanen 2005, 10; Waring 2008, 296). Vapaa-aikaa ovat siis ne elämänalueet, joilla on mahdollisuus yksilöllisiin valintoihin, huviin ja iloon (Liikkanen 1994, 40).

Tilastojen valossa vapaa-aikaa on enemmän kuin koskaan ennen ja työntekoon käytetty aika on vähentynyt vuosikymmenten aikana (Niemi & Pääkkönen 2001, 22, 42; Robinson & Godbey 1997, 95, 126; Suomen virallinen tilasto 2011, 4). Vapaa-aikaa myös arvostetaan aikaisempaa enemmän ja työnteon arvostus on vastaavasti vähentynyt (Haavisto 2010, 28; Liikkanen 2005, 11–19). Tästä huolimatta ihmiset tuntevat itsensä kiireisimmiksi kuin koskaan aikaisemmin, ja ajan niukkuuden kokemukset ovat lisääntyneet (ks. esim. Eriksen 2003; Julkunen ym. 2004; Robinson & Godbey 1997; Rosa 2003; Siltala 2007). Tämä ajan niukkuuden paradoksi yhdistetään usein nykyajan yhteiskunnan piirteisiin, jossa mahdollisuuksia on rajattomasti ja tehokkuusajattelu hallitsee työn ohella myös vapaa-aikaa (Julkunen ym. 2004, 20–26; Robinson & Godbey 1997, 38–49). Vapaa-ajankäyttömahdollisuudet ovat hyvin moninaiset ja nykypäivän yksilöihin rakentuu ajatus, että kaikki on mahdollista, kunhan vain on tarpeeksi aikaa. Kyse ei kuitenkaan ole vain mahdollisuuksista, vaan myös kulttuurisista odotuksista ja diskursseista. Vapaa-ajalla tulisi ehtiä olla yhteiskunnallisesti valveutunut, käydä kulttuuritapahtumissa, harrastaa liikuntaa ja huolehtia sosiaalisista suhteista, parisuhteesta sekä perheestä. Nykyajan aikatarpeet ovat siis rajattomat, ja kun on mahdollisuuksia käyttää aikaa monin eri tavoin, ei ole ihme, että tuntuu siltä, että aika ei riitä kaikkeen. (Julkunen ym. 2004, 206–211.)

Valinnanmahdollisuuksien ja elintason noustessa *elämänrytmi nopeutuu* (acceleration of the speed of life). Tällä tarkoitetaan tunnetta siitä, että aika kuluu nopeammin kuin ennen ja kaikki tapahtuu liian nopeasti. Puhutaan kiihtymisestä, joka ilmenee yhteiskunnassa elämänrytmin kiihtymisen lisäksi *teknologisena kiihtymisenä* (technological acceleration) ja *sosiaalisten muutosten kiihtymisenä* (acceleration of social change). Teknologisella kiihtymisellä tarkoitetaan kommunikaatio-, kuljetus- ja tuotantoprosessien nopeutumista. (Rosa 2003, 6–10.) Nykyään sähköpostit ovat korvanneet kirjeet, lentokonematkustaminen on yleistynyt ja internetin käyttäjien määrä on kasvanut rajusti. Kaikki liikkuu yhä nopeammin. (Eriksen 2003, 28, 91, 138–140.) Sosiaalisen muutoksen kiihtymisellä viitataan puolestaan arvojen, asenteiden, elämäntapojen, sosiaalisten suhteiden ja ryhmien nopeutuneeseen muutokseen. Avioliitot eivät ole enää koko elämän kestäviä ja myös työpaikat muuttuvat nopean tahtiin. Nykyisessä pirstaleisessa maailmassa luottamus, lojaalius ja sitoutuminen ovatkin entistä harvinaisempia ilmiöitä, ja yhteiskuntaa luonnehtii lyhytjänteisyys ja nopeatempoisuus. (Rosa 2003, 7–11; Sennett 2002, 18–23.)

Vaikka teknologinen kehitys auttaa siis säästämään aikaa ja näin lisäämään vapaa-aikaa, kuitenkin länsimaissa kehityssuuntana on elämänrytmin nopeutuminen. Koemme enemmän aikapainetta kuin aikaisemmin ja lisäksi nukumme vähemmän, syömme nopeammin ja vietämme vähemmän aikaa läheistemme kanssa. Tätä ilmiötä on selitetty sillä, että kun sekä teknologinen että sosiaalinen maailma muuttuu yhä nopeammalla tahdilla, ei uskalleta pysähtyä siinä pelossa, että menetetään jotakin merkityksellistä ja jäädytään kehityksessä jälkeen. Vaikka aikaa on siis muutosten myötä enemmän käytettävissä, se myös täytetään yhä useammilla toiminnoilla ja suoritetaan monta asiaa yhtä aikaa eli *monisuoriteetaan* (multitasking). Ajankäyttöä siis tehostetaan, jotta ehditään suorittaa kaiken tarvittavan ja halutun. Tämä on yleistä etenkin perheellisillä naisilla, koska lastenhoito yhdistyy usein johonkin toiseen toimintoon, kuten ruoanlaittoon tai siivoamiseen. (Craig 2006, 270–271; Hochschild 2001, 49; Kaufman ym. 1991, 392–401; Rosa 2003, 7–11.)

Kiire ja ajanpuute eivät kuitenkaan koske kaikkia yhtä paljon, vaan yksilön elämänvaihe vaikuttaa erittäin vahvasti siihen, kuinka kiireisiksi yksilöt itsensä kokevat. Lukuisissa tutkimuksissa on todettu, että eniten ajanpuutetta ja kiirettä kokevat työssä käyvät pienten lasten vanhemmat ja erityisesti perheenäidit. (Julkunen ym. 2004, 206; Lammi-Taskula & Salmi 2004, 35; Nätti ym. 2005, 57; Pääkkönen & Niemi 2002, 40–41.) Tämä ei olekaan yllättävää, sillä perheenäiti ei ole enää ainoastaan kokopäiväinen kotiäiti, vaan työssäkäyvä äiti, joka usein vielä työpäivän jälkeen tekee niin sanotun toisen vuoron kotona. (Hochschild 2001, 51; Julkunen ym. 2004, 22). Vaikka isät ovatkin alkaneet ottaa enemmän vastuuta lasten ja kodin hoidosta, on äideillä edelleen kokonaisvastuu perheen arjen sujumisesta. Äidit kuluttavat huomattavasti enemmän aikaa kotitöihin ja lasten hoitamiseen kuin isät, jotka puolestaan käyttävät äitejä enemmän aikaa ansiotyöhön. (Craig 2006, 270–276; Julkunen ym. 2004, 162–164; Kerttula 2004; Nätti ym. 2005, 58–59; Pääkkönen & Niemi 2002; Robinson & Godbey 1997, 198; Salmi 2004, 118; Suomen virallinen tilasto 2011, 8–9; Ylikännö 2009, 124–129).

Kun yhä useammassa perheessä molemmat vanhemmat tekevät palkkatyötä, on alettu kiinnittää enemmän huomiota työ- ja perhe-elämän väliseen tasapainoon (ks. esim. Lammi-Taskula & Salmi 2004; Lammi-Taskula & Salmi 2009; Pääkkönen & Niemi 2002; Salmi 1996). Nykyään puhutaankin paljon työn ja perheen yhteensovittamisen ongelmasta, ja

suomalaisista aikuisista noin 40 % kokee työn ja perheen yhteensovittamisen ongelmalliseksi vähintään silloin tällöin (Carnoy 1999, 411–428; Lammi-Taskula & Salmi 2009, 42–43; Toivanen & Koivisto 2010, 102–104). Alle kouluikäisten lasten vanhemmat ja erityisesti äidit kokevat laiminlyövänsä kotiasioita työnsä vuoksi, ja kokevat työelämän vaatimusten kuormittavan perhe-elämää ainakin jossain määrin (Lammi-Taskula & Salmi 2009, 42–43; Toivanen & Koivisto 2010, 102–104). Kun sekä työtä että perhettä arvostetaan paljon, syntyy näiden välille kilpailuasetelma, ja yhdeksi avainkysymykseksi on muodostunut se, miten vanhempien aika riittää sekä työhön että perheelle nykyisessä työelämässä (Jallinoja 2000, 133; Lammi-Taskula & Salmi 2004, 33).

Työelämä on muuttunut paljon ja työntekijöiltä odotetaan nykypäivänä jatkuvaa joustavuutta, kouluttautumista, monipuolisuutta, riskinottokykyä ja avoimuutta muutoksille. Selkeää ja tasaista urakehitystä, joka etenee organisaatiotasolta toiselle on entistä harvemmassa, ja työelämässä hallitsevat lyhytaikaiset työtehtävät ja projektit. (Sennett 2002, 7–20.) Tiukentuvat aikataulut, nopeat ja ennustamattomat muutokset, työn tietointensifioituminen, lisääntynyt tiimityö ja verkostoituminen sekä kasvaneet tehokkuus-, laatu-, kustannus- ja innovaatiopaineet merkitsevät muutosta siinä, missä, koska ja miten työtä tehdään. Ajankäytön mittaamisen tilalle tai rinnalle on vähitellen asettumassa työn tuloksen mittaaminen. (Antila 2005, 162.) Työajat eivät asetu enää yhteen normaalityöajan kaavaan, ja töitä tehdään yhä enemmän kotona ja liukuvat työajat ovat yleisiä (Julkunen ym. 2004, 11–13). Teollisen ajan tehtaanpilli ei ole enää symboloimassa työn ja yksityiselämän välistä rajaa, vaan pillin paikalla on yhä useammin ihmisen oma harkinta määrättyjen reunaehtojen puitteissa (Antila 2005, 164).

Työn irtoaminen tietystä paikasta ja ajasta on kaksijakoinen ilmiö. Työaika-autonomia ja työaikojen joustavuus koetaan työtyytyväisyyttä kohentavana asiana, ja työaikojen ja -paikkojen joustavuus koetaan helpottavan perhe-elämän ja työn yhdistämistä (Antila 2005, 64, 165; Hill ym. 2010, 355; Savolainen 2000, 22). On myös todettu, että työaika-autonomia ja työn itsemäärääminen on yhteydessä vähempiin uupumus- ja väsymysoireisiin (Julkunen ym. 2004, 93–94). Toisaalta vaarana työaikojen ja -paikkojen joustavuudessa on se, että työajat pidentyvät helposti etätöitä tehdessä ja työntekijä voi kokea olevansa koko ajan jatkuvassa valmiudessa työn suorittamiseen (Hayman 2009, 333–336; Julkunen ym.

2004, 93; Pekkola 2002, 53). Tämä voi johtaa työn ja vapaa-ajan rajan hämärtymiseen ja vaikeuksiin irtaantua työstä vapaa-ajalla (Antila 2005, 19–20, 93–97; Julkunen ym. 2004, 93). Työstä kotiin suuntautuva ristiriita, eli ns. työn kielteinen läikkyminen (negative work–family spillover) vapaa-ajalle on yleistä etenkin ylemmillä toimihenkilöillä, yrittäjillä ja esimiesasemassa olevilla. Yllättävää kuitenkin on, että lapsettomat naimisissa olevat pariskunnat kokevat työn tunkeutuvan kotiin selvästi useammin kuin töissä käyvät vanhemmat. Yksi syy tähän voi olla, että vanhemmat yrittävät tietoisesti estää työn paineiden ja stressin häiritsemästä kotielämää. Lisäksi lapset voivat toimia puskurina työpaikan hälinälle ja kääntää ajatukset pois työasioista. (Roehling ym. 2003, 101, 113–118; Toivanen & Koivisto 2010, 102–104.)

Vapaa-ajan ja työn rajan hämärtyminen, ylityöt ja aikapula ovat etenkin korkeasti koulutettujen ja ylemmässä asemassa olevien henkilöiden elämässä tekijöitä, jotka vaikeuttavat eri elämänalueiden yhteensovittamista (Salmi 2004, 118–120). Vapaa-ajan määrä ja elämän aikarakenne onkin eri yhteiskuntaluokissa muuttunut eri suuntiin. Työväenluokassa vapaa-aika on keskimäärin lisääntynyt kun sen sijaan keskiluokassa vapaa-aika on suhteellisesti vähentynyt. Siten ei ole ihme, että aikapulaa kokevat eniten juuri korkeakoulutetut ihmiset, etenkin korkeakoulutetut lapsiperheiden vanhemmat. (Julkunen 2004, 22, 206; Lammi-Taskula & Salmi 2004, 34–36; Siltala 2007, 360–361.)

Toisaalta korkeasti koulutetuilla on myös alemmin koulutettuja enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa työoloihinsa ja -aikoihinsa, joten voidaankin kysyä, onko heidän ajanpuutteessa ja työn ja perheen yhdistämisen ongelmassa kyse siitä, että he ovat muita useammin hyvin kiinnostuneita työstään ja sitoutuvat työhönsä vahvasti. (Salmi 2004, 119–120.) Aikapula tulisikin käsitteenä erottaa aikaköyhyyden käsitteestä. *Aikapulasta* on kyse silloin, kun taloudellinen toimeentulo ei pakota luopumaan vapaa-ajasta mutta vapaa-aika täyttyy silti palkattomasta työstä. (Anttila & Ylikännö 2011). Korkeasti koulutettujen ylitöiden tekemisessä onkin usein kyse vahvasta kiinnostuksesta, sitoutumisesta ja sisäisestä halusta (Salmi 2004, 121). Kiireestä on tullut menestyksen mittari ja yleisselitys, jonka taakse voi helposti piiloutua. Korkeasti koulutetut tekevät pitkiä työpäiviä, koska työ on kiinnostavaa mutta myös sen vuoksi, että ylitöitä arvostetaan ja niillä on korkea status. Työelämässä turvattomuuden tunne on lisääntynyt ja työntekoa ei uskalleta vähentää, koska ei ole

varmuutta työn jatkumisesta. (Anttila ym. 2007, 21–22; Hochschild 2001, 28–29.) *Aikaköyhyydellä* (time-poverty) tarkoitetaan puolestaan sitä, että yksilö ei voi vähentää palkka- ja kotityöhön käyttämäänsä aikaa elämän perusedellytysten kärsimättä. Tällöin pitkät työpäivät ja -viikot eivät riitä takaamaan kelvollista toimeentuloa, ja vapaa-aikaa ei jää töiden jälkeen jäljelle. Pakolliset kotityöt voivat myös viedä suuren osan vapaa-ajasta, jolloin tilanne ei ole enää vapaavalintainen, vaan silloin on myös kyse aikaköyhyydestä. On siis erotettava ihmiset, jotka valitsevat tekevänsä ylipitkää työpäivää heistä, jotka tekevät ylitöitä koska heidän on pakko. (Anttila & Ylikännö 2011; Goodin 2011, 10; Vickery 1977, 35–43.)

Perinteiset ajankäyttötutkimukset eivät tee tätä eroa vaan niissä vapaa-ajaksi lasketaan aika, joka vuorokaudesta jää jäljelle, kun nukkumiseen, ruokailuun, ansio- ja kotityöhön sekä päätoimiseen opiskeluun käytetty aika on vähennetty (Goodin 2011, 10; Pääkkönen & Niemi 2001, 33). Tämä vääristää helposti tuloksia, koska tulosten perusteella ei voida silloin suoraan päätellä, kuinka paljon vapaa-aikaa ihmisillä todella on. On tutkittu, että esimerkiksi kahden aikuisen perhe voi käyttää ansiotyöhön, kotityöhön sekä henkilökohtaiseen hyvinvointiin jopa yli 60 tuntia enemmän aikaa viikossa kuin olisi tarpeellista (Goodin ym. 2004, 538–539). Yhtenä ratkaisuna vapaa-ajan mittaamiseen on nähty, että sen sijaan että vapaa-aikaa mitattaisiin ns. jäännösaikana, sitä tulisi mitata sen perusteella, kuinka paljon yksilön *minimissään tarvitsee* kuluttaa aikaansa vapaa-ajan ulkopuolisiin aktiviteetteihin, kuten ansiotyöhön. Jäljelle jäävä aika olisi silloin harkinnanvaraista aikaa (discretionary time), jota voisi käyttää valitsemallaan tavalla. Kun yksilö kuluttaisi tiettyyn toimintoon enemmän kuin minimissään olisi tarpeellista, tulisi tämä huomioida yksilön omana valintana kuluttaa osa harkinnanvaraisesta ajastaan tähän. (Goodin 2011, 10–11.)

Kiire ei ole kuitenkaan ainoastaan työssä käyvien ja perheellisten ongelma vaan jo nuoret kokevat, että aika ei riitä kaikkeen mitä haluaisi tehdä vapaa-ajallaan (Keskinen 2001, 68; Leijola ym. 2004, 150; Myllyniemi 2009b, 35; Zacheus 2008, 18–19). Toisaalta nuorten kokemus vapaa-ajan määrästä painottuu kuitenkin enemmän sen runsauden kuin niukkuuden suuntaan. Erityisesti nuorimmat (10–14 -vuotiaat) kokevat, että vapaa-aikaa on niin paljon, etteivät he tiedä mitä sillä tekisivät. (Myllyniemi 2009a, 20.) Nämä tulokset eivät kuitenkaan välttämättä ole ristiriitaisia. Ajan riittävyyden tai riittämättömyyden tunne ei ole riippuvainen ainoastaan ulkoisista puitteista, vaan myös vapaa-ajan aktiviteettien

määrästä. Tätä tukeekin havainnot siitä, että vapaa-ajan riittämättömyyden kokemukset yleistyvät palkkatyötä ja opiskelua samaan aikaan tekevillä sekä järjestötoiminnassa mukana olevilla nuorilla. (Myllyniemi 2009a, 21; Myllyniemi 2009b, 35.)

Kiireen kokemukset vaihtelevat nuorilla myös eri opiskelijaryhmien kesken; korkeakouluopiskelijat tuntevat itsensä useammin kiireisiksi kuin lukiolaiset. Yli puolet yliopisto-opiskelijoista tuntevat itsensä kiireiseksi usein, kun taas lukiolaisista näin tekee noin kolmannes. Myös kiireen syyt muuttuvat elämäntilanteiden sekä ajankäytön muutosten myötä. Sekä lukiolaiset että yliopisto-opiskelijat kokevat opiskelun aiheuttavan eniten kiirettä, joskin lukiolaisilla opiskelu on syynä useammin kuin korkeakouluopiskelijoilla. Keskeistä opiskelun aiheuttamassa kiireessä on huomioida, että eri opiskelijaryhmien kiireen kokemusten taustalla ovat eri mekanismit; lukioikäisten ajankäyttöä ohjaavat voimakkaammin koulun ja työjärjestyksen asettamat rajoitteet, kun taas korkeakouluopiskelijat päättävät vapaammin omasta ajankäytöstään. Heidän kohdallaan pystyvyyden rajoite määrää vahvemmin ajankäyttöä ja kiireen kokemuksia. Toiseksi eniten kiirettä aiheuttavat lukiolaisilla vapaa-ajan harrastukset, kun taas yliopisto-opiskelijoilla töissä käynti aiheuttaa enemmän kiirettä kuin vapaa-ajan harrastukset. Tämä selittyykin sillä, että vanhemmat opiskelijat asuvat lähes poikkeuksetta omassa kotitaloudessaan ja tarvitsevat ansioita itsensä elättämiseen. (Leijola ym. 2004, 149–151.) Korkeakouluopiskelijoista yli puolet käyvätkin opiskeluidensa ohessa töissä ja työssäkäynti lisääntyy iän myötä (Suomen virallinen tilasto 2010).

Eläkkeelle jäätessä ja ikäännyttäessä työ ei enää sido ajankäyttöä samoissa määrin kuin aiemmin ja vapaa-aika lisääntyy huomattavasti. Eläkkeelle pääsyä odotetaankin usein juuri sen vuoksi, että voidaan vihdoin tehdä niitä asioita, joista on ennen vain haaveiltu. (Karis- to & Konttinen 2004, 97–100.) Lisääntynyt vapaa-aika täyttyy harrastuksilla, kuten liikunnan harrastamisella, järjestötoiminnalla, seurustelulla, television katselulla ja lukemisella (Pääkkönen & Niemi 2002, 63–65).

Eliniän piteneminen ja terveiden vuosien lisääntyminen ovat johtaneet siihen, että nykyään eläkeläiset ovat paljon edeltäjiään paremmassa kunnossa ja ovat sekä elinvoimaisempia että aktiivisempia kuin aikaisemmin (Parjanne 2004, 21; Vaarama ym. 1999, 15–

28; Vaarama ym. 2006, 126–129). Onkin alettu puhua kolmannesta iästä, joka alkaa silloin, kun työ ei enää muodosta elämän keskeistä sisältöä vaan elämä täyttyy monilla muilla toiminnoilla. Vasta neljännen iän koetaan olevan varsinaista vanhuutta, jolloin riippuvuus toisista ihmisistä kasvaa. (Karisto 2002, 138.) Nykyään eläkeläiset nähdäänkin aktiivisina ja osallistuvina toimijoina ja nuorimmat vanhuseläkeläiset eivät koe olevansa vanhuksia vaan ennen kaikkea eläkeläisiä, koska vanhuuteen liitetään usein fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä ja siirtymistä pois yhteiskunnan täysivaltaisesta jäsenyydestä (Vaarama ym. 1999, 4–5).

Vaikka eläkkeensaajien ajankäytön muuttumisesta aktiivisemmaksi onkin näyttöä (esim. Vaarama ym. 1999, 17; Ylikännö 2008, 77), pitäisi tuloksia tarkasteltaessa ottaa myös huomioon ryhmän heterogeenisuus. Vanhuseläkeläisten keskuudessa on varmasti niitä, joiden vapaa-aika on aktiivista ja suorastaan kiireistä, mutta myös niitä, jotka eivät pysty tai halua olla yhtä vauhdikkaita eläkeläisiä. Esteenä voivat olla esimerkiksi heikentynyt toimintakyky tai pienet tulot. (Vehmas 2010, 95–96; Ylikännö 2008, 68–69.)

3.2 Vapaa-ajan valinnat

Yksi pohjoismaisen hyvinvointivaltion keskeisimmistä tavoitteista on ollut kansalaisten resurssien, toimintamahdollisuuksien ja vapauksien parantaminen. Tässä tavoitteessa ollaan onnistuttu erittäin hyvin ja tällä hetkellä enemmistöllä suomalaisista on tarpeeksi resursseja, toimintamahdollisuuksia, oikeuksia ja vapauksia perustarpeidensa tyydyttämiseen. Tämä elinympäristön muutos on luonut uudenlaisen yhteiskunnallisen tilanteen, jossa yksilöllä on loputtomasti valinnanmahdollisuuksia, ja kansalaiset saavat ja joutuvat tekemään paljon enemmän elämäänsä ja hyvinvointiinsa liittyviä päätöksiä kuin aikaisemmin. (Hämäläinen 2006, 34.) Kun valinnanmahdollisuuksia on paljon mutta vuorokauden tunnit eivät riitä kaikkeen mitä haluttaisiin tehdä, joudutaan valitsemaan ne elämänalueet, jotka koetaan tärkeimmiksi ja joihin halutaan tietystä elämänvaiheesta kohdentaa aikaa. Tällöin aikaa voidaankin pitää vertauskuvana, joka osoittaa, mitä ihmiset arvostavat ja mitä pidetään elämässä tärkeänä. (Jallinoja 2000, 119–120.)

Nykyään ihmiset tekevät valintojaan yhä enemmän yksityisestä elämänpiiristä käsin. Voidaankin sanoa, että olemme matkalla kohti uudenlaista vapaa-ajan yhteiskuntaa, jossa ar-

kielämän ja yhteiskunnan painopiste muuttuu työstä vapaa-aikaan. (Liikkanen 2009, 8–10.) Työn kokeminen tärkeäksi on keskimäärin vähentynyt koko väestössä, ja vapaa-aikaa arvostetaan selvästi enemmän kuin vielä kymmenen vuotta sitten. Työn arvostus on korkeimmillaan 25–44 ikävuoden välillä kun taas vapaa-aikaa arvostetaan kaikkein eniten nuorimmassa ikäluokassa (15–24 -vuotiaat) ja arvostus laskee iän myötä. (Haavisto 2010, 28; Liikkanen 2005, 11–19.) Vapaa-aika on suhteiden luomisen ja uuden itsenäisen identiteetin kokeilemisen toimintakenttä ja ei ole siten ihme, että nuoret pitävät vapaa-aikaa tärkeämpänä kuin aikuiset (Liikkanen 2005, 12; Määttä & Tolonen 2011, 5–6).

Vapaa-ajan keskeisimpien ulottuvuuksien, kodin, perheen ja harrastusten tärkeäksi kokeminen on myös selvästi lisääntynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana. Koti ja perhe ovat tärkeitä arvoja lähes jokaiselle, myös heille, jotka eivät itse asu perheessä. (Liikkanen 2005, 11–19). Perheen lisäksi suomalaisten perusarvoihin kuuluvat parisuhde, ystävyys-suhteet, terveys ja elämän perusturvallisuus (Liikkanen 2005, 16–19; Liikuntagallup 97–98; Paajanen 2007, 33; Pulkkinen 1997, 104–105). Näiden elämänalueiden arvostuksesta kertoo myös se, että lisää aikaa kaivattaisiin erityisesti yhdessäoloon ystävien, tuttavien ja perheen kanssa sekä vapaa-ajan harrastuksiin (Haavisto 2010, 27–28). Harrastuksista liikunta sijoittuu arvostusasteikossa varsin korkealle suomalaisten keskuudessa; kahdestakymmenestä mitatusta ihmisen elämämpiiriä koskevasta asiasta liikunta nousee kahdeksanneksi arvostetuimmaksi. Liikunnan arvostus ei kuitenkaan ole suoraviivaista, vaan siinä on iänmukaista vaihtelua. Nuorin ikäluokka arvostaa liikuntaa keskimääräistä enemmän, kun sen sijaan perheen perustamis- ja vakiintumisvaiheessa olevat nuorehkot ihmiset (25–34 -vuotiaat) eivät koe liikuntaa yhtä tärkeäksi kuin nuorimmat ja varttuneimmat ikäluokat. (Keskinen 2001, 60–67; Liikuntagallup 97–98.) Tämä tukeekin havaintoa siitä, että liikunta-aktiivisuus laskee erityisen voimakkaasti elämänselämän keskivaiheilla, 26–45 -vuotiaiden keskuudessa (Vuolle 2000, 28–29; Zacheus 2003, 34–35).

Vaikka vapaa-aikaa siis arvostetaan aikaisempaa enemmän, ja lähes joka suomalainen haluaisi käyttää vähemmän aikaa ansiotyöhön (Haavisto 2010, 28; Liikkanen 2005, 13), useimmiten kuitenkin tingitään juuri vapaa-ajan toiminnoista, kuten kotitöistä, liikunnasta, lepäilystä, ulkoilusta sekä ystäviin ja seurusteluun käytetystä ajasta (Julkunen ym. 2004, 199–202; Leijola ym. 2004, 152). Vapaa-ajan eri elämänalueet voidaankin asettaa kehälle; sisimmällä ydinkehällä ovat asiat, joista ei mielellään tingitä ja uloimmilla kehillä

asiat, joista voi käydä kauppaa itsensä kanssa. Ydinkehällä ovat lapset ja perheen yhteinen aika, uloimmalla kehällä kotityöt, omat harrastukset ja sukulaissuhteet. Kun mahdollisuuksia on paljon mutta aika on rajallista, on elämä siis tinkimistä yhdestä asiasta toisen asian hyväksi. (Julkunen ym. 2004, 199–201.) Elämäkokonaisuuden palasia pohditaan suhteessa aikaan ja aikaa kulutetaan niihin elämänalueisiin, jotka koetaan mieluisimpina ja joita arvostetaan eniten (Hochschild 2001, 198; Jallinoja 2000, 119–120; Julkunen ym. 2004, 199). Vapaa-ajan valintoja tehdään siis ennen kaikkea yksilön preferenssien ja arvojen pohjalta, mutta arjessa on myös monia muita rajoitteita, jotka estävät vapaa-ajan monipuolisen käytön (Liikkanen 2005, 20; Ylikännö 2011, 49, 67).

Vapaa-aikaa rajoittavat tekijät on perinteisesti ryhmitelty kolmeen hierarkiatasoon. Ensimmäisellä tasolla sijaitsevat *yksilön sisäiset* (intrapersonal) rajoitteet, jotka ovat erilaisia psykologisia tekijöitä. Nämä tekijät määrittävät osallistumishalukkuutta ja preferenssejä, eivät niinkään preferenssien mukaista osallistumispäätöstä. Kun nämä sisäiset rajoitteet on voitettu, tulee vastaan toisen tason rajoitteet eli *yksilöiden väliset rajoitteet* (interpersonal). Tällaiset rajoitteet liittyvät yksilöiden vuorovaikutukseen ja ominaisuuksien suhteisiin, esimerkiksi harrastusseuran puute voi olla yksilöiden välinen rajoite. Kolmannella tasolla ovat *rakenteelliset* (structural) rajoitteet, jotka liittyvät resursseihin, kuten aikaan, rahaan, varusteisiin ja välineisiin sekä harrastuspaikkoihin. Ne asettuvat preferenssien ja osallistumispäätöksen väliin ja määrittävät sitä, osallistuuko halukas henkilö tiettyyn vapaa-ajan toimintoon. (Crawford ym. 1991, 311–313.)

Nämä rajoitteet eivät kuitenkaan ole pysyviä, vaan eri elämäntilanteissa preferenssit ja edellytykset käyttää aikaa ovat erilaiset (Liikkanen 2005, 20; Ylikännö 2011, 67). Nuorena vapaa-aikaa rajoittaa eniten harrastusseuran puute, kustannukset ja mahdollisuudet. Aikuisiässä ja keski-iässä nämä rajoitteet vähenevät, mutta tilalle astuu aikaan liittyvät rajoitteet ja ikääntyvillä puolestaan korostuvat kykyihin ja eristäytymiseen liittyvät ongelmat. Elämäntilanteen ja iän lisäksi rajoitteita määrittää myös muut sosiaaliset ja persoonaan liittyvät tekijät, kuten perheen rakenne, sukupuoli, tulot sekä etnisyys. (Jackson 2000, 64.)

Ajankäytön voidaan siis sanoa olevan kompromissien tekoa toiveiden ja elämän realiteettien välillä (Haavisto 2010, 27). Vapaa-ajan valintojamme määrää yksilön subjektiviteetti,

eli yksilön arvomaailma sekä arviot omasta elämästään ja tärkeistä elämänalueistaan (Roos 1985, 39), mutta vain harvalla meistä on mahdollista valita täysin vapaavalintaisesti vapaa-ajan aktiviteettejamme, koska sekä yhteiskunnalliset että yksilölliset tekijät vaikuttavat valintoihimme (Deem 1988, 79).

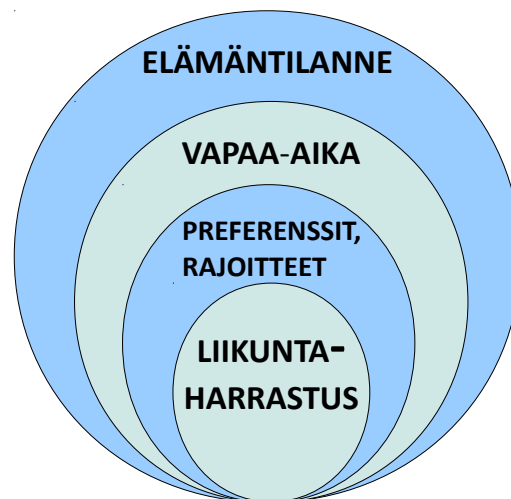
3.3 Liikuntaharrastus osana elämäntilannetta ja vapaa-aikaa

Liikunnan harrastaminen kietoutuu vahvasti yksilön elämäntilanteeseen ja elämäntilannetta muutoskohtiin (ks. esim. Rovio ym. 2011, 37–41; Seefeldt ym. 2002, 150–154; Vuolle 2000, 39; Zacheus ym. 2003, 34–37). Elämäntilannetta eri vaiheissa vapaa-ajan määrä ja merkitykset muuttuvat ja elämäntilannetta siirtymät ohjaavat yksilön vapaa-ajan ratkaisuja ja valintoja. Aika ei riitä kaikkeen mitä haluttaisiin tehdä, vaan yksilön on valittava lukuisista mahdollisuuksista ne, jotka tuntuvat itsestä tärkeimmiltä. Erityisen paljon aika rajoittaa töissä käyvien pienten lasten vanhempien elämää, joiden on arjessaan sovitettava monta eri elämäntilannetta yhteen. Lapsiperheen arki voidaankin kokea hyvin uuvuttavana ja rasakana, ja se edellyttää usein luopumista monista tärkeistä asioista, riittävät yöunet mukaan lukien. (Vehmas 2010, 96.) Lisäksi työelämä asettaa nykyään suuria vaatimuksia työntekijälle, ja työelämän epävarmuus, pätkätyöt, määräaikaissuoritukset ja työttömyyden kokemus vievät voimavaroja omasta terveydestä huolehtimiselta. Liian vähän liikkuvasta voi tulla tunnetta, että työ uuvuttaa ja velvollisuuksilta ei jää aikaa liikkumiselle. (Korkiakangas 2010, 55–57.) Vaikka liikuntaa arvostetaan paljon ja siihen kaivattaisiin lisää aikaa, siitä tingitään kuitenkin mieluummin kuin perheen yhteisestä ajasta (Julkunen ym. 2004, 199–209; Liikuntatutkimus 97–98; Pääkkönen & Niemi 2002, 40).

Toisaalta riittämättömästi liikkuva voi myös kokea, että liikunnalla ei ole merkitystä hänen hyvinvoinnilleen, koska elämässä voi olla myös monia muita asioita, jotka tarjoavat hyvinvoinnin ja laadukkaan elämän kokemuksen (Korkiakangas 2010, 55). Yksilöllä on nykyään hyvin runsaasti vapaa-ajanvietto mahdollisuuksia eikä liikunnan harrastaminen ole välttämättä yhtä ylhäällä prioriteeteissa kuin toiset vapaa-ajan toiminnot, kuten ystävien tapaaminen (Dwyer ym. 2006, 79–80). Vähäinen liikunta-aktiivisuus kyllä tiedostetaan terveysriskiksi, mutta terveyden menettäminen ei ole välttämättä arjessa aidosti koettu asia (Korkiakangas 2010, 55; Vuori 2003, 43).

Liikunnan harrastaminen ei siis ole itseisarvo sinänsä vaan muiden elämänsisältöjen kautta merkityksensä saava asia (Vuolle 2000, 42). Liikunta sopeutetaan elämään eikä päinvastoin, ja siten on luonnollista, että liikunnan harrastamisessa tapahtuu iänmukaista vaihtelua. Ainoastaan kilpaurheilijoille ja pienelle osalle innokkaimmista kuntourheilijoista liikunta on tekijä, joka säätelee ja rajoittaa muuta elämistä. (Telama & Vuolle 1986, 272–277.) Liikuntatoiminnan edistämässä tulisikin ottaa huomioon yksilön elämän kokonaistilanne sekä eri elämänvaiheiden tarjoamat mahdollisuudet sekä haasteet, jotta liikunta saataisiin osaksi yhä useamman arkea (Evenson ym. 2002, 698; Liikunta valintojen virrassa 2007, 10; Telama, Vuolle & Laakso 1986, 23).

Kuvioon 3 olen havainnollistanut sen, miten yksilön elämäntilanne, vapaa-aika sekä preferenssit ja rajoitteet ovat yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Kuvio osoittaa sen, miten elämänkulun eri vaiheet vaikuttavat siihen, kuinka paljon vapaa-aikaa yksilöllä on ja miten sitä käytetään. Eri elämäntilanteissa preferenssit ja mahdollisuudet käyttää aikaa ovat erilaiset, ja liikuntaharrastus on sopeutettava eri elämänvaiheisiin ja niiden tarjoamiin haasteisiin ja mahdollisuuksiin.



KUVIO 3 *Liikunnan harrastaminen osana elämäntilannetta ja vapaa-aikaa*

4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ihmisten näkemyksiä siitä, *miksi liikunnan harrastaminen lopetetaan tai aloitetaan eri elämäntilanteissa*. Tavoitteenani on tarkastella eläytymismenetelmän avulla kirjoitettuja tarinoita ja kuvata, millaisena aineistossa nähdään motiivit liikunnan harrastamisen aloittamiselle tai lopettamiselle sekä jaotella motiivit eri elämäntilanteiden mukaan. Kiinnitän huomiota erityisesti siihen, miten liikuntamotiivit eroavat eri elämäntilanteissa sekä aloittamis- ja lopettamistarinoiden kesken. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan myös sitä, miten liikunnan aloittamiseen tai lopettamiseen asenoidutaan ja suhtaudutaan kertomusten perusteella.

Tutkimuksessa tarkoituksena on tarkastella liikunnan harrastamista yksilön elämäntilanteissa. Elämäntilanteisuus muodostuu eri elämäntilanteiden, kuten työelämän ja perhe-elämän, yhdistämisestä yhdeksi kokonaisuudeksi. Tätä yhteen kokoamista voidaan kutsua myös arkielämän kokonaisuudeksi. (Salmi 1996, 211.) Tutkimuksen kiinnostus kohdistuu erityisesti siihen, miten yksilön liikuntaharrastus kietoutuu muihin elämäntilanteisiin eri elämäntilanteissa, ja minkälainen vaikutus tällä on liikunnan lopettamiseen ja aloittamiseen.

Tutkimuksessa käytin harkinnanvaraista näytettä (ks. Kiviniemi 2001, 68), ja vastaajajoukko koostui 29 Tampereen yliopiston hallintotieteiden menetelmäkurssin opiskelijasta sekä 28 Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden opiskelijasta. Aikaisemmin aihetta on tutkittu enimmäkseen esittämällä tutkittavalle valmiita vastausväittämiä, joihin heidän tulee ottaa kantaa tai kysymällä suoraan mikä liikunnassa kiinnostaa. Nämä tavat saattavat kuitenkin houkutella vastaajaa vastaamaan sosiaalisesti suotavalla tavalla. (Telama 1986, 155.) Eläytymismenetelmässä ei esitetä suoria kysymyksiä vaan vastaajat eläytyvät keksittyyn tarinaan toisessa persoonassa. Tällä tavalla saadaan mahdollisesti poistettua sosiaalisen suotavuuden ongelma, ja vastaajat saavat mahdollisuuden käyttää ajatteluaan ja mielikuvitustaan aktiivisesti hyväksi. Tarkoituksena tässä tutkimuksessa ei siis ole selvittää ihmisten todellisia kokemuksia tai faktoja, vaan tutkimuksen luonne on kartoittava ja tarkoituksena

on tavoittaa ihmisten näkemykset liikunnan aloittamisesta ja lopettamisesta.

Tutkimuksen täsmennetyt tutkimusongelmat ovat:

1. *Miksi liikunnan harrastaminen aloitetaan eri elämäntilanteissa?*
2. *Miksi liikunnan harrastaminen lopetetaan eri elämäntilanteissa?*

4.2 Laadullinen tutkimus ja eläytymismenetelmä

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia ihmisten näkemyksiä ja elämismaailmaa, joten laadullinen tutkimusote oli luonnollinen valinta (ks. esim. Varto 2005, 28–32). Laadullinen tutkimus ei ole minkään tietyn tieteenalan tutkimusote tai vain yhdenlainen tapa tutkia, vaan se sisältää hyvin monenlaisia traditioita, lähestymistapoja sekä aineisto- ja analyysimenetelmiä (Denzin & Lincoln 2003, 9–11; Hirsjärvi ym. 2007, 156–162). Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on, että tutkimusta pyritään tekemään kokonaisvaltaisesti ja aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa (Denzin & Lincoln 2003, 5; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160). Tarkoituksena on tulkita ilmiötä ihmisten sille antamien merkitysten kautta ja tavoittaa tutkittavien näkemys tutkittavasta ilmiöstä (Denzin & Lincoln 1998, 5; Kiviniemi 2001, 68). Tyypillistä laadulliselle tutkimukselle on myös sen hypoteesittomuus, aineistolähtöisyys ja prosessiluontoisuus. *Hypoteesittomuudella* viitataan siihen, että tutkijalla ei tulisi kvalitatiivisessa tutkimuksessa olla lukkoonlyötyjä ennakkoolettamuksia tutkimuskohteesta tai tuloksista (Eskola & Suoranta 1998, 19). Tutkimuksen tarkoituksena on uusien ja odottamattomien asioiden löytäminen sekä kysymyksien herättäminen hypoteesien todistamisen ja testaamisen sijaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160).

Aineistolähtöisyys tarkoittaa puolestaan sitä, että teoria rakennetaan empiirisestä aineistosta lähtien (Eskola & Suoranta 1998, 19). Kyse on ilmiön käsitteellistämisestä vähitellen eikä niinkään etukäteen muodostetun teorian testaamisesta (Kiviniemi 2001, 72). Puhuttaasti aineistolähtöinen tutkimus on kuitenkin vaikeaa toteuttaa, koska ei ole olemassa objektiivisiä havaintoja, vaan jo tutkimusasetelma, menetelmät ja käsitteet ovat tutkijan asettamia ja vaikuttavat tuloksiin. Aineistolähtöisyyden ongelmassa on siis kyse siitä, onko

tutkijan mahdollista kontrolloida sitä, että aineiston analyysi tapahtuu kokonaan tutkittavien ehdoilla eikä tutkijan ennako-oletusten mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98; Varto 2005, 34–35.) Ongelma on pyritty ratkaisemaan sillä, että tutkija yrittää mahdollisimman hyvin tuoda esille omat esioletuksensa ja arvostuksensa (Eskola & Suoranta 1998, 17). Tässä tutkimuksessa käytin teoriasidonnaista analyysiä, jolla tarkoitetaan sitä, että analyysissä on joitakin teoreettisia kytkentöjä mutta analyysi ei kuitenkaan pohjautu suoraan teoriaan (ks. Eskola 2001, 137). Analyysissä tunnistetaan siis aikaisempien tutkimusten vaikutus, mutta niiden merkitys ei ole teoriaa testaava vaan uusia ajatusmalleja aukova (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98).

Laadullisen tutkimuksen *prosessiluontoisuudella* tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen eri elementit, kuten tutkimustehtävä, teorianmuodostus, aineistonkeruu ja aineiston analyysi kehittyvät joustavasti tutkimuksen edetessä. Nämä elementit kietoutuvat toisiinsa tutkimuksen kuluessa ja tutkijan tietoisuus aineistoon liittyvistä näkökulmista ja tulkinnoista kehittyvät vähitellen. Laadullista tutkimusprosessia voidaankin luonnehtia tutkijan jatkuvaksi oppimisprosessiksi. (Kiviniemi 2001, 68–69, 75.)

Ominaista laadulliselle tutkimukselle on myös sen aineistonkeruumenetelmä. Laadullinen aineisto on tavallisesti ilmiasultaan tekstiä, joka on syntynyt tutkijasta riippuen tai riippumatta. (Eskola & Suoranta 1998, 15.) Tässä tutkimuksessa käytin aineistonkeruumenetelmänä eläytymismenetelmää. *Eläytymismenetelmässä* vastaajat kirjoittavat lyhyehköjä tarinoita kehyskertomusten antamien mielikuvien pohjalta. Tarinoissa vastaajat vievät tarinaa joko eteenpäin tai kuvaavat mitä on tapahtunut ennen kehyskertomuksessa kuvattua tilannetta. Eläytymismenetelmätarinat eivät välttämättä perustu todellisuuteen vaan ovat mahdollisia tarinoita siitä, mitä on voinut tapahtua ja mitä eri asiat merkitsevät. (Eskola 1997, 5–6.) Eläytymismenetelmän tarkoituksena ei siten ole tuottaa faktoja tai todistaa hypoteeseja, vaan selvittää ihmisten ajattelun ja tilanteen logiikkaa, asenteita tai merkityksiä. Eläytymismenetelmä ei siis sovi, jos tarkoituksena on selvittää suuren vastaajajoukon käsityksiä jostakin asiasta tai selvittää miten asiat ovat. Aineisto kertoo ennemminkin miten asiat voisivat olla, ja antaa tarkkojen vastausten sijasta kysymyksiä ja mahdollisuuksia tutkijalle. Yhtenä eläytymismenetelmän vahvuuksista voidaankin pitää sen tapaa tuottaa uusia näkökulmia, joten myös tutkijalta vaaditaan avointa ja vastaanottavaista otetta

aineistoa käsitellessä. (Eskola 1997, 27–31; Eskola & Saaranen 2003, 54.)

Kehyskertomus on vastaajille annettu lyhyt johdanto kertomukseen ja tarkoituksena on, että vastaaja vie sen avulla tarinaa eteenpäin tai vaihtoehtoisesti kertoo mitä kehyskertomuksen tilannetta ennen on tapahtunut. Kehyskertomuksia tulee olla vähintään kaksi ja niiden tulee poiketa toisistaan yhden tekijän suhteen. Kehyskertomusten muuntelun eli variaation avulla saadaan säilytettyä perinteisen koeasetelman tilanne, jossa ainoastaan yhtä tekijää muuttamalla voidaan tutkia, mikä vaikutus kyseisen tekijän variaationilla on kertomuksiin. Vaihtelemalla varioitavaa tekijää saadaan siis erilaisia tarinoita ja voidaan tutkia, miten tarinat eroavat toisistaan sekä etsiä tarinoista tiettyä rakennetta tai logiikkaa. Kehyskertomusten tulisikin siis olla mahdollisimman samanlaisia ja varioitavia asioita tulisi olla vain yksi, jotta olisi mahdollista tutkia miten variaointi vaikuttaa kertomuksiin. Kehyskertomusten täydellinen vakiointi on kuitenkin sinänsä mahdotonta, koska kertomuksen yhden tekijän muuttamisella on myös väistämättä vaikutusta kertomuksen muihin osiin, ja siten koko kertomus saa uuden merkityksen. (Eskola 1997, 16–18.) Tämä tulee esille tässä tutkimuksessa esimerkiksi siinä, että vaikka kehyskertomuksissa tarkoituksena oli varioida ainoastaan liikunnan aloittamista ja lopettamista, niin sana liikunta tarkoittaa kuitenkin vastaajille eri asioita. Toisille liikunta voi olla esimerkiksi työmatkojen pyöräilyä, kun taas toisille sana liikunta tuo mieleen vuorikiipeilyn, ja täten kertomuksissa varioituu väistämättä myös muutkin seikat kuin ainoastaan liikunnan aloittamisen ja lopettamisen motiivit.

Kehyskertomusten oikeanlainen muotoilu ja laadinta on eläytymismenetelmän käytössä olennaista, jotta tutkimuksessa saataisiin mahdollisimman tarkoituksenmukaisia tarinoita tutkimuksen ongelmien ja tavoitteiden kannalta. Kehyskertomukset saattavat näyttää vaatimattomilta, yksinkertaisilta ja helpoilta laatia, mutta niiden laadinta on kuitenkin usein suuren työn takana. Tutkijan on mietittävä tarkkaan esimerkiksi kehyskertomusten pituus, minkälaisia vihjeitä kehyskertomuksissa vastaajille tarjotaan, missä muodossa vastaajat pyydetään eläytymään tarinaan ja ottaako sukupuoli mukaan kehyskertomuksiin vai ei. (Eskola 2007, 72–79.) Tässä tutkimuksessa käytin kahta kehyskertomusta, joissa varioin liikunnan harrastamisen aloittamista ja lopettamista. Päätin pitää kehyskertomukset suhteellisen lyhyinä, jotta vastaajien huomio keskittyisi varmemmin samoihin asioihin ja tutki-

muksen kannalta tarkoituksenmukaisesti. Pitkissä kehyskertomuksissa vastaajaa johdatellaan monilla tavoin ja vaarana on, että kehyskertomusten variaatio hukkuu kaikkien vihjeiden keskelle. (Eskola 2007, 76–77.) Halusinkin pitää kehyskertomukset suhteellisen vihjeettöminä; en antanut vihjeitä esimerkiksi Kainon iästä tai liikunnan harrastamisen muodosta, jotta vastaajat saisivat vapaasti eläytyä tilanteeseen ja pystyisivät tuottamaan mahdollisimman monimuotoisia tarinoita. Tarkoituksena oli, että vastaajat kertoisivat kehyskertomusten pohjalta omia käsityksiään syistä aloittaa tai lopettaa liikunnan harrastamisen, eivätkä niinkään henkilökohtaisista kokemuksistaan tai yrittäisi eläytyä tilanteeseen omana itsenään. Tästä syystä valitsin kehyskertomukseen kolmannen persoonan, Kainon, jonka pohjalta kertomukseen tuli eläytyä. Sukupuolineutraalin nimen Kainon valitsin tutkimukseen, koska tutkimuksessa ei ollut tarkoituksena kiinnittää erityistä huomiota kertomusten sukupuolivaihteluun. Tutkimuksessa käytetyt kehyskertomukset olivat seuraavat:

(1) Kaino on aiemmin harrastanut aktiivisesti liikuntaa. Nykyään liikunnan harrastaminen ei kuitenkaan kuulu enää osaksi Kainon elämää. Eläydy Kainon tilanteeseen ja kerro miksi näin on käynyt.

(2) Kaino ei ole aiemmin harrastanut aktiivisesti liikuntaa. Nykyään liikunnan harrastaminen kuuluu kuitenkin osaksi Kainon elämää. Eläydy Kainon tilanteeseen ja kerro miksi näin on käynyt.

Kehyskertomukset on hyvä testata etukäteen keräämällä muutama vastaus esitutkimuksena tai luetuttamalla kehyskertomukset jollakulla menetelmää aiemmin käyttäneellä (Eskola 1997, 19). Esitutkimuksen avulla nähdään, ovatko vastaukset onnistuneita ja kannattaa ko niiden avulla kerätä aineisto, vai pitääkö kehyskertomuksia vielä hioa lopulliseen muotoonsa (Eskola 2007, 78). Tässä tutkimuksessa ohjaajani keräsi pienen määrän vastauksia kasvatustieteiden menetelmäkurssilla vuonna 2010 esitutkimuksena. Esitutkimuksessa käytetyissä kehyskertomuksissa oli sukupuolivaihtelu mukana ja siten ne erosivat hieman varsinaisessa tutkimuksessa käytetyistä kehyskertomuksista. Esitutkimuksessa käytetyt kehyskertomukset tuottivat kuitenkin onnistuneita vastauksia ja kuvasivat juuri sitä mitä pitikin, joten säilytin kehyskertomusten muodon sukupuolta lukuun ottamatta ennallaan.

4.3 Aineiston keruu ja analyysi

Keräsin puolet aineistosta (N=29) Tampereen yliopiston hallintotieteen menetelmäkursilla marraskuun lopulla vuonna 2010. Aikaisempien kokemusten perusteella onkin todettu, että paras tilanne vastaamiselle on jonkin ryhmän kokoontuminen, ja opiskelijakokoukset toimivat hyvin, koska silloin ollaan jo valmiiksi orientoituneita kirjoittamaan (Eskola 1997, 19, 22). Tutkittaviksi muodostuivat juuri hallintotieteen opiskelijat, koska hallintotiede on itselläni sivuaineena ja osallistuin itse myös menetelmäkursille, joten tiesin aineiston keruun olevan mahdollista kurssilla. Lisäksi aineiston keruu juuri menetelmäkursilla tuntui luontevalta ajatukselta. Tarkoitukseni oli myös tutkia ”tavallisten” liikkujien käsityksiä, joten ei olisi ollut mielekäästä valita vastaajiksi esimerkiksi terveystieteiden opiskelijoita, joilla voidaan olettaa olevan tavallista enemmän tietoa terveydestä ja liikunnasta. Hallintotieteiden opiskelijat muodostuvat hyvin kirjavasta joukosta ihmisiä, ja menetelmäkursille saivat osallistua myös sivuaineopiskelijat, joten vastaajajoukko saattoi koostua myös muista kuin hallintotieteen opiskelijoista. Aluksi tarkoitukseni oli kerätä määrältään laajempi aineisto, mutta koska luennolle osallistui vain 29 opiskelijaa, jäi aineisto suppeammaksi. Saturaatioajattelua eli aineiston kylläntymistä soveltaen on kuitenkin päädytty siihen, että 15–20 kertomusta kehyskertomusta kohden on riittävä määrä vastauksia (Eskola 2007, 76), joten keräämääni aineistoa ei ollut tarve täydentää.

Ennen luentoa olin tulostanut kehyskertomukset A4-arkin ylälaitaan ja sekoittanut ne siten, että joka toinen vastaaja sai eri kehyskertomusversion. Vastaajille ei ollut annettu etukäteen tietoa siitä, että tulisin luennolla keräämään aineistoa. Luennon aluksi kerroin vastaajille itsestäni ja annoin ohjeet kertomusten kirjoittamiseen. Jätin kuitenkin kertomatta, että kehyskertomusversioita oli kaksi sekä tutkimukseni aiheen, jotta ne eivät vaikuttaisi kertomusten kirjoittamiseen. Kertomukset kirjoitettiin anonyyminä eikä kirjoittajien taustatekijöitä kysytty. Aikaa kertomusten kirjoittamiselle varasin puoli tuntia, ja kertomusten keräämisen jälkeen kerroin vielä vastaajille tutkimukseni aiheesta ja paljastin, että kehyskertomusversioita oli kaksi.

Aineiston toinen puoli kerättiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden opiskelijoilta (N=28) helmikuussa 2011. Aineiston keruun suoritti puolestani liikuntatieteiden tohtori, kenelle

olin antanut sähköpostitse ohjeet aineiston keruuta varten. Liikuntatieteilijät valikoituivat vastaajiksi, koska tarkoituksena oli kerätä vastauksia myös liikunnasta kiinnostuneilta ja liikuntaan ammattimaisemmin suuntautuvilta opiskelijoilta. Tutkimuksessa oli myös alun perin ajatuksena vertailla Tampereen ja Jyväskylän aineistoja keskenään, ja tarkastella mahdollisia eroja liikunnasta vahvasti kiinnostuneiden ja ”tavallisten” liikkujien käsitysten kesken. Tämä ajatus kuitenkin vaihtui matkan varrella, koska toteutus olisi vaatinut perusteellista pohdintaa opiskelijoiden positiosta. Syventyminen tarkastelemaan eri opiskelijaryhmiä olisi ollut epätarkoituksenmukaista tutkimuksen kannalta, koska tutkimuksen pää tavoitteena oli kuitenkin selvittää ihmisten näkemyksiä liikunnan aloittamisesta ja lopettamisesta.

Jyväskylän yliopiston vastaajilta kysyttiin taustatietoina pääaine, sukupuoli ja ikä. Kaikissa taustatekijöissä esiintyi vaihtelua, ja erityisesti pääaine oli hyvä kysyä, koska kurssille sai osallistua myös muut kuin liikuntatieteitä pääaineena opiskelevat. Vastauksista selvisi, että viisi tarinaa olivat muiden kuin liikuntaa pääaineena opiskelevien kirjoittamia. Päätin kuitenkin sisällyttää tarinat osaksi aineistoani, koska tarinat eivät luonteeltaan eronneet liikuntaa pääaineena opiskelevien tarinoista. Lisäksi jo se, että osallistuu liikuntatieteiden kurssille ja mahdollisesti opiskelee liikuntaa sivuaineena, osoittaa kiinnostusta liikunnan alaan. Pääaineella ei myöskään tulisi tässä tutkimuksessa olemaan merkitystä, koska päätin olla vertailematta Tampereen ja Jyväskylän aineistoja keskenään.

Yleensä ensimmäinen vaihe aineiston keruun jälkeen on paperipinojen selailu ja läpikäyminen ensin hajanaisemmin ja lopuksi johdonmukaisemmin. Tämän jälkeen aineisto kannattaa järjestää ja kasata kehyskertomuksen mukaisiin pinoihin ja numeroida johdonmukaisesti. (Eskola 1997, 84–86.) Aloitinkin tutkimusaineiston analyysin lukemalla kertomuksia läpi ja kirjoittamalla ne puhtaaksi tietokoneella. Jaoin vastaukset kehyskertomusten mukaisesti ja lisäksi järjestin kertomukset eri elämäntilanteiden mukaisesti. Koodasin kertomukset myös kehyskertomusten mukaisesti juoksevilla numeroinnilla ja kehyskertomusta vastaavalla kirjaimella, esimerkiksi ensimmäinen lopettamiskertomus 1L ja toinen aloittamistarina 2A.

Kehyskertomukset olivat tuottaneet onnistuneita vastauksia. Kaikki kertomukset olivat kirjoitettu todenmukaisesti eivätkä pilailumielessä, ja lukuun ottamatta kahta minämuodossa kirjoitettua kertomusta, kaikki olivat kirjoitettuja Kainon näkökulmasta. Lisäksi Kaino oli ymmärretty vaihtelevasti sekä mieheksi että naiseksi, ja myös Kainon taustatekijöissä, kuten iässä ja koulutuksessa esiintyi paljon vaihtelua. Yksi aloittamis- ja yksi lopettamistarina poikkesi kuitenkin oleellisesti luonteeltaan muista kertomuksista, eivätkä ne olisi siksi sopineet muodostamiini tyypillisiin kertomuksiin, joten päätin jättää kertomukset analyysin ulkopuolelle. Kyseisessä aloittamistarinassa ei kuvailtu ollenkaan liikunnan aloittamiseen johtaneita syitä, vaan kerrottiin ainoastaan mitä liikunnan aloittaminen oli tuonut Kainon elämään. Lopettamistarinassa puolestaan kuvattiin liikuntaharrastuksen lopettamiseen johtavat syyt luettelomaisesti ranskalaisin viivoin, ja mainitut syyt eivät myöskään olleet johdonmukaisia keskenään. Lopettamisen syyt olivat kertomuksessa kuitenkin samantapaisia kuin muissakin kertomuksissa mainitut, joten tarinan pois jättämisellä ei ollut huomattavaa vaikutusta tuloksiin. Näiden kahden kertomuksen lisäksi yhdessä lopettamiskertomuksessa ja kolmessa aloittamiskertomuksessa ei kerrottu selkeästi Kainon ikää tai elämäntilannetta, joten en voinut sijoittaa niitä mihinkään tiettyyn elämänvaiheeseen, ja tämän vuoksi myös nämä kertomukset jäivät analyysin ulkopuolelle. Näissä kertomuksissa aloittamisen ja lopettamisen syyt olivat kuitenkin myös hyvin samanlaisia kuin analysoituissa kertomuksissa, joten niiden pois jättämisellä ei myöskään ollut vaikutusta tuloksiin. Tutkimuksessa analysoituja kertomuksia tuli siten yhteensä 51 kappaletta, eli 24 aloittamiskertomusta ja 27 lopettamiskertomusta.

Ensimmäinen tapa analysoida aineistoa on yleensä *tematisointi* (Eskola 1997, 89; Creswell 1998, 143–144), ja itse en ollut tässä tapauksessa poikkeus. Teemat muodostin kehyskertomusvariaatioiden pohjalta, eli teemoiksi muodostuivat liikunnan aloittamisen ja lopettamisen motiivit. Kävin kertomuksia läpi yksitellen eri elämäntilanteiden mukaan, ja kirjoitin lyhyesti ylös niissä mainittuja syitä liikunnan aloittamiselle ja lopettamiselle. Laskin myös samalla kuinka montaa kertaa tekijät esiintyivät aineistossa. Jos sama asia mainittiin useamman kerran samassa kertomuksessa, laskin tämän vain yhdeksi maininnaksi. Käytin analyysiyksikkönä sanaa, lausetta tai lauseen osaa (ks. Tuomi & Sarajärvi 2002, 112). Poimittuani aineistosta teemoja kuvaavat tekijät, ryhmittelin ne omiin luokkiinsa yhdistävän tekijän mukaan ja nimesin luokat niitä kuvaavilla nimillä.

Kertomuksissa mainittiin kuitenkin lähes aina useita syitä, jotka olivat johtaneet liikunta-harrastuksen aloittamiseen tai lopettamiseen. Pelkkä teemoittelu aineiston analyysitapa-na jäisi siksi pintapuoliseksi eikä antaisi aineistosta totuudenmukaista kuvaa. Teemoittelun avulla ei myöskään usein tavoiteta kovin pitkälle menevää analyysia ja johtopäätöksiä (Eskola 1997, 90). Ryhmittelinkin lopuksi aineiston tyypeiksi *tyypittelyn* avulla ja muodostin tyyppilliset kertomukset elämänvaiheittain. Tyyppilliset kertomukset ovat tavallaan yhteen-vetoja ja tiivistelmiä (Eskola 1997, 94) niistä tekijöistä, jotka vaikuttivat liikunnanharrasta-misen lopettamiseen ja aloittamiseen tietyssä elämänvaiheessa. Osa mainituista tekijöistä esiintyi vain yhdessä tarinassa kun taas toiset tekijät saattoivat esiintyä monessakin.

Erilaiset analysointitavat kietoutuvat käytännön työssä toisiinsa ja vain harvoin on mah-dollista käyttää vain yhtä analysointitapaa. Laadullisen aineiston rikkaus piileekin juuri eri-laisten analysointitapojen runsaudessa. (Eskola 1997, 99–100.) Analysoin aineiston pää-osin teemoittelun ja tyyppittelyn avulla saadakseni tietää, mitkä tekijät olivat yhteydessä lii-kunnan aloittamiseen ja lopettamiseen sekä miten tarinat erosivat toisistaan. Mielenkiin-toista tarinoissa oli tekijöiden lisäksi kuitenkin myös se, miten tarinat olivat kirjoitettuja ja miten tarinat heijastivat kirjoittajien suhtautumista liikunnan aloittamiseen ja lopettami-seen. Analysoinkin tarinoita myös hieman vertaillen niissä havaittuja sävyeroja; miten lii-kuntaharrastuksen loppuminen tai aloittaminen koettiin ja miten muutokseen suhtaudut-tiin.

4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisessä tutkimuksessa luotettavuuden ja pätevyyden arvioinnin tärkeys korostuu muita tekstejä vahvemmin, koska tutkimuksessa pyritään välttämään virheitä ja tarkoituk-sena on vakuuttaa kriittinen ja epäilevä tiedeyleisö (Eskola & Suoranta 1998, 209; Hirsjär-vi, Remes & Sajavaara 2007, 226). Tutkimustiedon avulla tehdään päätöksiä, avataan kes-kusteluja sekä suunnitellaan uusia toimintatapoja ja arvioidaan vanhoja, joten tieteellisen tiedon on tärkeää olla luotettavaa (Ronkainen ym. 2011, 153). Laadullisessa tutkimukses-sa luotettavuuskriteerit ovat kuitenkin hämäriä, ja yleisesti käytettyjen validiteetin ja relia-biliteetin käsitteiden käyttöä laadullisessa tutkimuksessa on kritisoitu, koska ne ovat saa-neet alkunsa määrällisen tutkimuksen piirissä ja vastaavat pääosin vain määrällisen tutki-

muksen tarpeita (Eskola & Suoranta 1998, 208; Tuomi & Sarajärvi 2002, 133). Kvantitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuudessa keskitytään mittarin luotettavuuteen, kun taas kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia ja keskeisin luotettavuuden kriteeri on tutkija itse (Eskola & Suoranta 1998, 210–211). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereistä ei olekaan olemassa minkäänlaisia yksiselitteisiä ohjeita ja tutkimuksen arvioinnissa korostuu kokonaisuus sekä johdonmukaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135).

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2002, 3) mukaan tieteellisen tutkimuksen eettisen hyväksyttävyyden, luotettavuuden sekä sen tulosten uskottavuuden perustana on, että tutkimus on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että tutkijat

”noudattavat tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, se on, rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002, 3.)

Tässä tutkimuksessa olen pyrkinyt toteuttamaan kyseiset vaatimukset mahdollisimman huolellisesti. Olen pyrkinyt tuomaan esille tutkimuksen kulkuun vaikuttavia tekijöitä ja selittämään tutkimuksessa tehdyt valinnat mahdollisimman perusteellisesti. Kertomukset litteroin samassa muodossa kuin ne olivat kirjoitettu, ja kertomuksista poimitut sitaatit ovat myös pääosin samassa muodossa kuin ne alun perin olivat kirjoitettu. Korjasin sitaateista kuitenkin pienet kielivirheet, kuten kirjainten puuttumisen ja väärin kirjoitetut sanat. Pyrin myös tuomaan tulosten esittelyssä esille tekemieni tulkintojeni ja päätelmieni perusteet mahdollisimman huolellisesti.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu lisäksi se, että tutkijat

”ottavat muiden tutkijoiden työn ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon niin, että he kunnioittavat näiden työtä ja antavat heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessaan ja sen tuloksia julkaistessaan” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002, 3).

Aikaisempia tutkimuksia olen käsitellyt tutkimuksen teoriaosassa ja suhteutan myös aikaisempien tutkimusten tuloksia tämän tutkimuksen tuloksiin. *Vahvistuvuus* on yksi luotetta-

vuuden kriteereistä ja sillä tarkoitetaan sitä, että tehdyt tulkinnat saavat tukea aikaisemmista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 1998, 212). Tämän tutkimuksen tulokset olivat pääasiallisesti yhteydessä aikaisempien tutkimustulosten kanssa ja saivat siten vahvistusta niistä. Tuon myös esille aikaisempien tutkimusten tulosten ja tämän tutkimuksen tulosten eroavaisuudet ja pohdin mahdollisia syitä eroille.

Se, että *”tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla”* (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002, 3) on myös tärkeää ottaa huomioon hyvän tieteellisen käytännön toteuttamisessa. Tutkimusraportti muodostaa keskeisen luotettavuuden osa-alueen; huonosti viimeistelty raportti saattaa pilata hyvin toteutetun tutkimustyön ja vastaavasti puutteellisesti toteutettu tutkimus saattaa pelastua taitavan kirjoittajan käsissä (Kiviniemi 2001, 81). Tämän tutkimuksen rakenne noudattaa perinteistä IMRD -rakennetta, joka koostuu johdannosta (Introduction), ongelman käsittelystä (Methods), tuloksista (Results) ja niiden tarkastelusta (Discussion) (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 244). Olen tutkimuksessa pyrkinyt jäsentelyyn selkeyteen ja siihen, että lukija löytää raportista helposti etsimänsä tiedot ilman, että tarvitsee lukea koko raporttia läpi. Lisäksi olen pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman tarkasti vaiheet ennen aineiston keruuta, aineiston keruutilanteen sekä aineiston keruun jälkeisen aineiston käsittelyn ja analyysin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaakin tutkijan tarkka esitys tutkimuksen toteuttamisesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227). Tällä saavutetaan myös analyysin *toistettavuutta*, eli sitä, että analyysin luokittelu- ja tulkintasäännöt ovat kerrottu niin yksityiskohtaisesti, että toinen tutkija voi niitä soveltamalla päästä samoihin tuloksiin (Mäkelä 1990, 53; Varto 2005, 183). Tulosten esittelyssä olen myös pyrkinyt toteuttamaan huolellisuutta, ja aineistosta poimittujen sitaattien sekä aiempien tutkimusten avulla perustelen tekemiäni johtopäätöksiä ja tulkintoja. Tämän avulla olen pyrkinyt parantamaan analyysin *arvioitavuutta*, eli sitä, että lukija pystyy seuraamaan päättelyäni ja arvioimaan sen paikkansapitävyyttä (Mäkelä 1990, 53) Tulee kuitenkin muistaa, että tutkimusraportti on tutkijan oma tulkinnallinen konstruktio, ja siten joku toinen tutkija saattaisi muodostaa samasta aineistosta täysin toisenlaisen luokituksen ja painottaa täysin muita ulottuvuuksia (Kiviniemi 2001, 82).

Hyvässä tieteellisessä käytännössä tutkijan tulee soveltaa *”tieteellisen tutkimuksen kritee-*

rien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002, 3). Tämä tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin eläytymismenetelmän avulla. Alun perin eläytymismenetelmä kehitettiin perinteisten laboratoriokokeiden vaihtoehdoksi. Menetelmän katsottiin olevan eettisesti parempi vaihtoehto laboratoriokokeille, joissa koehenkilöitä saatettiin manipuloida ja altistaa emotionaalisesti raskaille kokeille. Eläytymismenetelmässä pyritään huomioimaan ihmisen luonnollinen toiminta ja ihminen aktiivisena olentona säilyttäen ihmiselle luontaiset ominaisuudet, kuten harkinta, tietoisuus, ajattelu ja kieli. Vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaaja saa vapaasti ilmaista itseään ilman, että tarvitsisi muokata vastaustaan esimerkiksi kyselylomakkeeseen sopivaksi. (Eskola 1997, 12–14.) Mielikuvitusta ei kuitenkaan aina käytetä hyväksi vaan vastaukset kirjoitetaan helpoimman kautta ja ovat siten usein tyypillisiä ja stereotyyppisiä. Stereotyyppioiden tuottaminen ei kuitenkaan ole välttämättä huono asia, ja jo pienikin aineisto tuottaa useimmiten myös poikkeuksellisia ja mielenkiintoisia vastauksia. Vaikka kertomukset ovatkin usein arkisia ja stereotyyppisiä, kuvastavat ne kuitenkin sitä, mitä ihmiset ajattelevat ja tietävät asiasta. Tällaisten käsitysten mukaan ihmiset myös käyttäytyvät ja tekevät valintoja elämässään. Pitää myös muistaa, että menetelmän tarkoituksena ei ole yleistäminen tai faktojen tuottaminen, vaan tutkijan mielikuvituksen vauhdittaminen ja itsestään selvinä pidettyjen käsitysten koetteleminen. (Eskola 1997, 28–29; Eskola & Suoranta 1998, 116–117.)

Stereotyyppioiden tuottamisen lisäksi menetelmän ongelmina on nähty kysymykset tarinoiden aitoudesta ja epäilyt kirjoitustilanteiden keinotekoisuudesta. Tarinoiden kirjoittamisella saattaa lisäksi olla hyvin voimakas vaikutus vastaajan asenteisiin, tunteisiin ja ajatusmalleihin. (Eskola 1997, 12–14, 28–29.) Kuitenkin myös monien muiden menetelmien käytöllä saattaa olla vastaavanlaisia vaikutuksia tutkittavaan. Onkin todettu, että huolimatta edellä mainituista ongelmista, eläytymismenetelmä tarjoaa suhteellisen turvallisen mahdollisuuden tehdä eettisesti korkeatasoista tutkimusta (Eskola 1997, 14).

Kvalitatiivisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi lisäksi kiinnittää huomiota aineiston yhteiskunnalliseen merkittävyyteen sekä aineiston riittävyyteen ja kattavuuteen (Mäkelä 1990, 47–48). Aineiston *riittävyttä* laadullisessa tutkimuksessa on vaikeaa laskea ennalta. Tässä tutkimuksessa nojauduin saturaatio ajatteluun, jonka perusteella 15–20 vastausta kehys-

kertomusversiota kohden on riittävä määrä vastauksia. Mikäli vastauksia haluaa enemmän, kannattaa mieluummin kehittää uusia kehyskertomuksia kuin kerätä samoilla kertomuksilla lisää vastauksia. (Eskola 2007, 76.) Tämä osoittautuikin hyväksi ohjeeksi, koska kertomuksissa selvästi toistui samat motiivit ja elämänvaiheet. Tämän perusteella voidaan olettaa, että vastaajien määrän lisääminen ei olisi tuottanut enää mitään tutkimusongelmien kannalta uutta tietoa.

Analyysin *kattavuudella* tarkoitetaan sitä, että tutkija ei perusta tulkintojaan yksittäisiin ja satunnaisiin poimintoihin aineistosta (Mäkelä 1990, 53). Olenkin pyrkinyt johdonmukaisuuteen analyysissä, jotta tekemäni tulkinnot eivät olisi sattumanvaraisia. Tämän tutkimuksen luonne ei kuitenkaan ollut yleistävä vaan enemmänkin kartoittava, joten tuloksissa oli myös mukana vain yksittäisissä kertomuksissa mainittuja tekijöitä. Laadullisessa tutkimuksessa ei yleensä olekaan tarkoituksena yleistäminen sen tilastollisessa merkityksessä, eikä aineistosta ole tarkoituksena tehdä päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen (Hirsjärvi ym. 2007, 177; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tästä huolimatta taustalla elää myös ajatus siitä, että yksityisessä toistuu yleinen, eli kun tutkitaan tiettyä tapausta tarpeeksi tarkasti saadaan esille myös se, mikä ilmiössä on merkittävää sekä mikä toistuu yleisemmän tason tarkastelussa (Hirsjärvi ym. 2004, 177). Yleistyksiä ei siis voida tehdä suoraan aineistosta, vaan siitä muodostetuista tulkinnoista, jolloin yleistettävyyden kriteeriksi nousee aineiston järkevä kokoaminen. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että vastaajilla olisi suhteellisen samanlainen kokemusmaailma, tietoa ja kokemusta tutkimusongelmasta sekä kiinnostusta tutkimusta kohtaan. (Eskola & Suoranta 1998, 66–67; Sulkunen 1990, 272–273.) Nämä kolme kriteeriä voidaan olettaa toteutuneen tässä tutkimuksessa kohtuullisesti. Tutkittavina olivat opiskelijat, joita yhdistää opiskelijaelämä, joten heillä voidaan siten olettaa olevan suhteellisen samanlainen kokemusmaailma. Voidaan myös olettaa, että jokaisella on kokemusta liikunnasta vähintäänkin koululiikunnan kautta, joko sitten hyvässä tai pahassa. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, joten tätä kautta voidaan ajatella, että kaikilla osallistujilla oli myös jonkin verran kiinnostusta tutkimusta kohtaan. Vaikka tämän tutkimuksen ensisijaisena tarkoituksena ei siis ollutkaan yleistäminen, niin edellä mainittujen vastaajajoukkoon kohdistuneiden kriteerien toteutumisen, aineiston kylläntyneisyyden, tulosten vahvistuvuuden sekä vastausten todenmukaisuuden ja samankaltaisuuksien pohjalta voidaan kuitenkin todeta tutkimuksen

tulkintojen ja havaintojen kertovan myös yleisimmin liikunnan harrastamisesta ilmiönä sekä sen merkityksestä yksilön elämäkokonaisuudessa.

Tutkimuksen *merkittävyys* (ks. Mäkelä 1990, 48–52) muodostuu liikunnan edistämisen tarpeesta. Suuri osa suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän, vaikka liikunnan myönteiset vaikutukset sekä yksilön että yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta ovat hyvin tunnettuja (ks. esim. Buckworth & Dishman 2002; Fogelholm ym. 2007; Vuori 2003; Weinberg & Gould 2007). Selvittämällä liikunnan aloittamiseen ja lopettamiseen liittyviä asenteita ja näkemyksiä, saadaan tietoa siitä, mihin tulevaisuudessa tulisi liikunnan edistämässä ja liikuntatutkimuksessa kiinnittää huomiota.

5. TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksen tulosten esittelyssä lähdän etenemään tyypillisistä kertomuksista, jotka ovat tavallaan yhteenvetoja niistä tekijöistä, jotka vaikuttivat liikunnan aloittamiseen tai lopettamiseen tietyssä elämänvaiheessa. Tyypillisiä kertomuksia avaen teemoittelun sekä aineistosta poimittujen sitaattien avulla, ja lisäksi suhteutan myös tuloksia aikaisempien tutkimusten tuloksiin. Aluksi käsittelen kehyskertomuksia erikseen ja lopuksi vertailen tarinoita keskenään pohtien niiden samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia.

5.1 Liikuntaharrastuksen aloittamisen motiivit eri elämäntilanteissa

Aloittamistarinoissa elämänvaiheista vahvimmin painottuivat nuorten aikuisten sekä työsikäyvien ja perheellisten elämänvaiheet. Ainoastaan yhdessä tarinassa kuvattiin liikunnan aloittamista **murrosiässä**:

- 1. Kainon paino alkoi nousta murrosiässä. Samaan aikaan häntä alkoi kiinnostaa vastakkainen sukupuoli, ja hän uskoi painonpudotuksen auttavan häntä herättämään myös toisen sukupuolen edustajien mielenkiinnon. Niinpä Kaino alkoi liikkua ja syödä paremmin. Jo lyhyen ajan kuluttua Kaino huomasi voivansa sekä henkisesti että fyysisesti paremmin. Kaino löysi itsellensä parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen. Liikunnan tuoma hyvä olo on erittäin vahva. (1A.)*

Tarinassa liikunta aloitettiin halusta pudottaa painoa, ja taustalla motiivina toimi toisen sukupuolen kiinnostuksen herättäminen. Liikunnan tavoitteena voidaan siis tulkita olevan kumppanin löytäminen, mutta liikunnan harrastamista jatkettiin vielä parin löytymisen jälkeenkin. Tarinassa liikunnan tavoitteet siis muuttuivat, ja liikunnan tuoma sekä fyysinen että henkinen hyvän olon tunne sai Kainon jatkamaan liikkumista vielä parin löytymisen jälkeenkin.

Monissa kertomuksissa kuvattiin murrosiän jälkeistä elämää **nuorena aikuisena ja usein opiskelijana**:

- 2. Kaino on puoli vuotta sitten ottanut vastaan opiskelupaikan yliopistossa. Hän ei ole aikaisemmin ollut ollenkaan liikunnallinen ja vapaa-aika on kulunut kotona tietokoneen ääressä, kitaraa soittaessa ja ravintoloissa kavereiden kanssa seurustellessa. Kainon perheessä liikunta ei kuulunut osaksi perheen yhteisiä aktiviteettejä, joten liikunta ei koskaan sen suuremmin kiinnostanut Kainoa. Hän on aina ajatellut, ettei ole liikunnallinen henkilö ja ollut tyytyväinen osaansa. Opiskelijaelämän kautta on löytynyt uusia kavereita, joiden kanssa on ollut mukava viettää aikaa. Osa kavereista on käynyt yliopistoliikunnan avoimilla palloiluvuoroilla pelaamassa mm. sählyä, futsalia ja lentopalloa. Kaverit saavat myös Kainon houkuteltua mukaan harrastelijavuorolle, ja Kaino huomaa pitävänsä peliseurasta sekä liikunnan tuot- tamasta hyvästä olost.*

Tässä elämänvaiheessa sosiaalisilla suhteilla ja kavereiden mallikäyttäytymisellä oli merkittävä vaikutus liikunnan aloittamiseen. Opiskelijaelämä toi tullessaan uusia ystäviä ja kavereita, joiden myötä myös uudet harrastukset astuivat kuvioihin. Aktiivisesti liikkuvat kaverit tukivat liikunnan aloittamista sekä innostivat tulemaan heidän mukaansa liikkumaan:

”Kaino aloitti uuden liikuntaharrastuksen opiskelutoveriensa kannustamana ja tukemana.” (3A.)

Kahdessa tarinassa kuvattiin myös sitä, miten liikunnalliset kaverit saivat Kainon tuntemaan itsensä ulkopuoliseksi ja yksinäiseksi, koska Kaino ei itse harrastanut liikuntaa. Arki tuntui tylsältä, kun ystävät olivat harrastustensa parissa ja Kaino tunsu jäävänsä jostakin paitsi:

”Monet Kainon kavereista kuitenkin alkoivat harrastaa liikuntaa myös vapaa-aikalla ja Kaino alkoi tuntea jäävänsä jostain paitsi, joten kavereiden innoittamana Kaino alkoi kokeilla eri lajeja.” (8A.)

Yhdessä tarinassa baarin kantaporukan kanssa lyöty 130 000 euron veto maratonin juoksemisesta toimi liikunnan aloittamiseen johtavana tekijänä. Tässä tarinassa ulkoinen paine sai siis Kainon aloittamaan liikunnan harrastamisen, mutta tarinasta ei selvinnyt jatkuiko liikunnan harrastaminen vielä vedon voittamisen ja paineen loppumisen jälkeenkin.

Fyysisistä tekijöistä ulkonäön ja painonpudotuksen merkitys kävi ilmi yhdessä tarinassa,

jossa lenkkeily aloitettiin Kainon havahduttua siihen, että ylipainoa oli kertynyt vuosien varrella. Tämä tarina erosi muista tämän elämänvaiheen tarinoista siinä, että liikunta aloitettiin täysin omasta päätöksestä ja sosiaalista tukea ei tarvittu:

”Syntymäpäivänään hän kuitenkin huomasi, että hän ei enää ollut pieni ja siro tyttö, vaan että hänelle oli vuosien varrella kertynyt hieman ylipainoa. Niinpä hän päätti tehdä asialle jotain ja aloitti rauhallisen lenkkeilyn Kaupin maisemissa.”
(6A.)

Psyykkiset tekijät ilmenivät tarinoissa tyytymättömyytenä omaan elämään ja oman elämäntavan pohtimisena. Tyytymättömyys ilmeni kyllästymisenä nykyiseen elämäntyyliin sekä tyytymättömyytenä ulkonäköön sekä elämäntilanteeseen. Yhdessä tarinassa aikuistuminen sai Kainon miettimään omaa elämäntapaansa ja terveyttänsä. Aikaisempi totuttu tapa elää ei tuntunut enää ainoalta vaihtoehdolta, vaan elämästä aukeni myös muita vaihtoehtoja:

”Yhteiskunnalliset diskurssit kolahtivat myös Kainoon, ja Kaino alkoi pohtia omaa terveyttään ja elämäntapaansa.” (2A.)

Työssäkäyvien ja perheellisten aloittamistarinoissa iän tuomat muutokset toimintakyvyssä ja terveydessä havahduttivat Kainon miettimään liikunnan aloittamista:

- 3. Viime vuodet olivat Kainon elämässä olleet työn täyteisiä ja liikuntaa ei ollut tullut harrastettua. Suurin osa ajasta meni töissä ja vapaa-aika kului television, tietokoneen ja syömisen parissa. Vuodet olivat tuoneet Kainolle lisäkiloja, ja ylipainon sekä huonon kunnon mukana olivat tulleet myös erilaiset säryt ja kivut. Kainon suvussa kulkivat myös sydänvaivat ja sairaudet ja lääkärikin oli suositellut Kainolle elämäntaparemonttia. Kaino oli tyytymätön nykyiseen elämäänsä ja kaipasi enemmän sisältöä siihen. Kaino oli myös alkanut miettimään elämänarvojaan ja haluaisi olla vielä eläkepäivilläänkin siinä kunnossa, että jaksaisi leikkiä lastenlastensa kanssa. Niinpä Kaino päätti laittaa elämänsä remonttiin ja aloittaa säännöllisen liikunnan harrastamisen. Nykyään Kaino nauttii liikunnasta ja se on tuonut Kainon elämään iloa, energiaa ja uusia ystäviä. Liikunnasta on tullut pysyvä osa Kainon elämää ja hänen on vaikea kuvitella elämää ilman liikuntaa.*

Tässä elämänvaiheessa fyysisillä tekijöillä oli keskeinen vaikutus liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Kohonneen vakavan sairauden, kuten sepelvaltimotaudin vaaran on aikaisemmissa tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä vähäiseen liikuntaan osallistumiseen (Buman, Yasova & Giacobbi 2010, 228; Vuori 2003, 88). Tässä tutkimuksessa yhteyttä liikunnan lopettamisen ja sairastumisriskin välillä ei puolestaan havaittu vaan vaikutus oli päinvastainen. Terveyden pettäminen, sairastuminen ja riski sairastua kuvattiin monessa kertomuksessa syyksi aloittaa liikunnan harrastaminen. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että aikuisväestön liikuntaharrastuksen motiiveista yleisimpiä ovat terveys ja kunto (Sit ym. 2008, 273; Telama 1986, 155–156; Vuori 2003, 42; Zacheus 2003, 36). Terveyden pettäminen ilmeni kertomuksissa sydän- ja verisuonisairauksina, jotka olivat usein seurauksia epäterveellisistä elämäntavoista ja ylipainosta:

”Sohvalla löhöilyn lomassa uppoaa voileipiä, makkaraa, lihapiirakoita, pitsaa sekä muuta tuhtia iltapalaa oluen kera. Vuosien saatossa tästä illanviettotavasta on kertynyt Kainolle runsaasti painoa. Hän on keskivartalolihava. Muutenkin elämäntavat ovat vähän rempallaan; tupakkaa menee, eikä ulkoilu maistu.” (17A.)

Sairaskohtaukset, ylipaino, läheisen ihmisen kuolema ja suvussa kulkevat sairaudet pysäyttivät ajattelemaan omia elämänarvoja ja elämäntapoja, ja toimivat siten käännekohtina liikuntaharrastuksen aloittamiselle:

”Hänen äitinsä kuoli yllättäen aivoveritulppaan, mikä pysäytti Kainon miettimään omia elämäntapojaan” (23A.)

Ruumiiniosien kivut mainittiin myös yhtenä liikuntaharrastuksen aloittamisen syynä. Kahdessa kertomuksessa kivut yhdistettiin heikkoon fyysiseen kuntoon ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Toisessa näistä tarinoista liikunnan aloittaminen koettiin pakkona ja välttämättömyytenä, jotta lihakset vahvistuisivat ja kivut häviäisivät. Tämä oli ainoa aloittamistarina, jossa liikunta koettiin ainoastaan fyysisenä pakkona ja liikunta aloitettiin fysioterapeutin laatimalla ohjelmalla:

”Säännöllinen liikunta oli ainoa keino lihasten vahvistumiseen, joten Kainon oli pakko pyytää lääkäriltä aika fysioterapeutille liikuntaohjelman laatimiseen.”
(20A.)

Ylipaino mainittiin myös yhtenä liikuntaharrastuksen aloittamiseen johtavana tekijänä. Etenkin naisten näkökulmasta kirjoitetuissa tarinoissa korostui ylipainon ja ulkonäön merkitys keskeisinä liikuntaharrastuksen aloittamisen motiiveina. Peilikuva ei miellyttänyt ja liikunnasta koettiin saavan apua ulkonäön kohentamiseen ja painonpudotukseen:

”Kaino oli 32 vuoden ikäinen, kun hän katsoi peiliin ja näki painajaisensa: peilistä tuijotti ylipainoinen, lakastunut nainen.” (12A.)

Tämä havainto tukee myös aikaisempien tutkimusten tuloksia siitä, että naisilla liikunnan hyvän olon tunteeseen, ulkomuodon kohentamiseen sekä terveyteen liittyvät motiivit, kuten painon säätely, ovat yleisempiä syitä liikunnan harrastamiseen kuin miehillä. Miehillä puolestaan sosiaaliset motiivit, kuten kavereiden tapaaminen ja yhdessäolo, sekä ponnistaminen, jännitys ja kilpailumotiivit ovat yleisempiä kuin naisilla. (Ponto ym. 2010, 14; Telama 1986, 160.)

Tarinoissa esiintyi siis tyytymättömyys omaan elämäntilanteeseen pääasiassa fyysisten tekijöiden, kuten sairauksien, ylipainon ja kipujen vuoksi. Monessa tarinassa kirjoitettiin siitä, miten tahdottiin laittaa elämä remonttiin, muuttaa elämän suuntaa ja alkaa pitää itsestään huolta. Ainoastaan päätös ja havahtuminen tähän ei kuitenkaan usein yksinään riittänyt, vaan liikunnan lopulliseen aloittamiseen tarvittiin sosiaalista tukea ja ulkopuolista apua. Useimmiten avun tarjosi lääkärin suositus elämäntapojen muuttamiseen. Lääkäriin hakeuduttiin huonojen elämäntapojen, kipujen ja suvussa kulkevien sairauksien vuoksi, ja lääkärin suositus, kehotus tai määräys toimi ratkaisevana tekijänä liikunnan aloittamiselle:

”Kaino hakeutui lääkärin vastaanotolle. Lääkäri suositteli hänelle elämäntaparemonttia. Niinpä Kaino aloitti urheilun vähitellen” (18A.)

Myös muilla sosiaalisilla tekijöillä kuten ystävillä, vaimolla ja työnantajalla oli vaikutusta liikunnan aloittamiseen. Työnantajan antama kokeilulippu ryhmäliikuntatunnille sai yhdessä tarinassa Kainon kokeilemaan liikuntaa ja kokeilu herätti kipinän jatkaa liikuntaa tulevaisuudessakin. Ystävien merkitys ilmeni tarinoissa vanhojen ystävien kannustuksena ja houkutteluna liikunnan pariin, mutta myös liikunnan parista löydetyllä uudella tuttavalla oli yhdessä tarinassa merkitystä liikunnan aloittamiseen ja jatkamiseen:

”Mukavat yllätykset eivät päättyneet vielä tähän, sillä tunnin uinnin aikana Kaino sai myös uuden tuttavuuden toisesta hallin kävijästä. Niin tuli sovittua seuraava uintikerta ja tästä alkoi Kainolla se polku, joka johti ensinnäkin säännöllisen uintiharrastuksen aloittamiseen ja toisekseen viikonloppuisiin kävelylenkkeihin uuden ystävän kanssa.” (22A.)

Kahdessa tarinassa vaimon tuki ja painostus vaikutti olennaisesti liikunnan aloittamiseen. Ensimmäisessä tarinassa vaimon jokapäiväinen ylipainosta huomauttelu sai Kainon aloittamaan liikunnan harrastamisen ja toisessa vaimo huolestui Kainon sydänkohtauksesta ja otti itse tehtäväkseen vaikuttaa Kainon elämäntapoihin:

”Tästä huolestuneena Kainon vaimo otti tehtäväkseen vaikuttaa Kainon elämäntapoihin ja he menivät yhdessä joka aamu reippaalle kävelylenkille” (14A.)

Eläkkeelle jäämisen kuvattiin yhdessä tarinassa olevan yhteydessä liikunnan aloittamiseen:

- 4. Kaino on 68 -vuotias kaupunkilähiössä elävä nainen. Lapsuudessa ei varsinaista liikuntaa tullut harrastettua, mutta päivittäistä liikuntaa tuli arkiaskareiden ja kulkeamisen muodossa. Kaino avioitui nuorena ja perheen arjen pyörittäminen vei työpäivän jälkeisen ajan. Kun lapset muuttivat pois kotoa, oli enemmän aikaa harrastaa miehen kanssa matkustelua ja mökkeilyä. Iän myötä kaikenlaista vaivaa kroppaan kertyi mutta ei ne tohtorin neuvot liikunnasta kiinnostaneet. Eläkkeelle jäätyään Kaino ”jäi tyhjän päälle”, aikaa oli liiaksi asti mutta tekemistä ei tahtonut olla. Naapurin Milta sai kerran houkutelua Kainon mukaan kävelylle ja vähitellen lenkkeilystä tuli tapa. Yhdessä lähdettiin kokeilemaan vesijumppaakin ja tulihan se aviomieskin välillä mukaan. Nyt Kaino on paremmassa kunnossa kuin vuosiin ja jaksaa nauttia eläkepäivistään. (24A.)*

Tässä tarinassa siirtymä työelämästä eläkkeelle aiheutti tekemisen puutetta ja tunnetta siitä, että aikaa oli liiaksikin. Eläkkeelle jäätessä työ ei enää sidokaan ajankäyttöä samoissa määrin ja samalla elämästä poistuu tärkeä ajankäytön muoto ja rytmittäjä. Mielekkään tekemisen löytäminen voi aluksi tuntua vaikealta ja muutoksen suuruus voi yllättää. Eläkkeelle jääminen merkitsee myös sosiaalisten suhteiden muuttumista kun työkaverit eivät enää muodosta entisenlaista sosiaalista verkostoa. (Ylikännö 2011, 41.) Toisaalta myös uusia ihmissuhteita voi muodostua eläkkeelle jäämisen myötä. Tarinassa lenkkeily aloitettiin naapurin houkuttelun avulla ja vähitellen yhteisistä lenkkeilyistä muodostui tapa.

Yhteistä kaikille aloittamistarinoille oli se, että niissä korostui yksilön elämäntilanteen merkitys liikunnan aloittamiselle. Liikunnan aloittaminen yhdistettiin useimmiten johonkin elämän muutos- ja murroskohtaan, kuten murrosikään, opiskeluiden aloittamiseen, terveyden pettämiseen tai eläkkeelle jäämiseen. Liikunnan vähäisyyttä vahvisti monissa kertomuksissa tunne siitä, ettei ole liikunnallinen henkilö sekä negatiiviset koululiikuntakokemukset, kuten joukkueeseen valitseminen viimeisenä, liikunnanopettajan kanssa napit vastakkain joutuminen ja syrjintä liikuntatunneilla. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu traumaattisten ja huonojen liikuntakokemusten sekä heikon fyysisen pätevyyden olevan yhteydessä vähäiseen liikunnan harrastamiseen (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 10; Buman, Yasova & Giacobbi 2010, 229).

Liikunnan aloittaminen nähtiin useimmissa tarinoissa seurauksena sekä fyysisistä, henkistä että sosiaalisista tekijöistä. Nuorten aikuisten kohdalla korostui erityisesti ystävien ja kavereiden tuki ja kannustus liikunnan aloittamisessa. Iän myötä terveys alkoi heikentyä ja liikunta aloitettiin aikuisiässä useimmiten terveydentilan kohentamisen vuoksi. Vaikka tarinoissa tavallisesti tiedostettiin terveydentilan heikentyminen ja oltiin tyytymättömiä tilanteeseen, usein liikunnan aloittamiseen tarvittiin kuitenkin ulkopuolisen henkilön, kuten lääkärin tai vaimon väliintuloa ja kannustusta. Ainoastaan tyytymättömyys ei siis riittänyt aloittamaan liikunnan harrastamista, vaan useimmiten tarvittiin myös ulkopuolista tukea aloittamiselle. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että lähiympäristön tuella on keskeinen merkitys liikunnan harrastamiseen ja harrastuksen jatkumiseen (ks. esim. Korkiakangas 2010, 49–51; Seefeldt 2002, 157-158; Ståhl 2003, 68).

Tarinoissa näkyi selvästi myös yksilön preferenssien vaikutus liikkumattomuuteen ja liikunnan aloittamiseen. Kahdessa tarinassa liikuntaa ei ollut aloitettu aikaisemmin vaikka lääkäri näin oli kehottanut ja aikaakin olisi löytynyt. Liikuntaa ei koettu tarpeeksi kiinnostavaksi ja tarpeelliseksi vaan vapaa-aika kulutettiin mieluummin toisiin vapaa-ajan harrastuksiin kuten matkusteluun ja mökkeilyyn:

”Kun lapset muuttivat pois kotoa, oli enemmän aikaa harrastaa miehen kanssa matkustelua ja mökkeilyä. Iän myötä kaikenlaista vaivaa kroppaankin kertyi mutta ei ne tohtorin neuvot liikunnasta kiinnostaneet.” (24A.)

Liikunta aloitettiin vasta kun terveellisemmät elämäntavat alkoivat kiinnostaa tai kun aikaa löytyi aikaisempaa enemmän.

Yhteenvedona voidaan todeta, että liikuntaharrastuksen aloittaminen on hyvin monimuotoinen prosessi, johon vaikuttavat samanaikaisesti sekä fyysiset, psyykkiset että sosiaaliset tekijät. Tekijät eivät kuitenkaan ole pysyviä, vaan niiden merkitys vaihtelee riippuen elämäntilanteesta. Taulukkoon 1 olen luokitellut liikuntaharrastuksen aloittamiseen johtavat tekijät eri elämäntilanteiden mukaisesti.

TAULUKKO 1 *Liikuntaharrastuksen aloittamisen motiivit eri elämäntilanteissa*

| | Murrosikäiset | Nuoret aikuiset (opiskelijat) | Työssäkäyvät ja perheelliset | Eläkeläiset |
|----------------------------|--|--|--|--------------------------|
| Fyysiset tekijät | Painonpudotus | Painonpudotus | Painonpudotus Terveys Kivut | |
| Psyykkiset tekijät | Vastakkaisen sukupuolen kiinnostuksen herättäminen | Oman elämäntavan pohtiminen Tyytymättömyys | Elämänlaadun miettiminen Tyytymättömyys | Tekemisen puute, tylsyys |
| Sosiaaliset tekijät | | Opiskelukaverit Yksinäisyys Veto maratonin juoksemisesta | Lääkäri Vaimo Työnantajan kokeilulippu Ystävä Läheisen kuolema | Naapuri |

5.2 Liikuntaharrastuksen lopettamisen motiivit eri elämäntilanteissa

Liikuntaharrastuksen lopettamista kuvaavissa tarinoissa erottui pääosin samat elämäntilanteet kuin aloittamistarinoissakin, lukuun ottamatta eläkeläisen elämäntilannetta. Tarinoiden pohjalta muodostin eri elämäntilanteista tyyppilliset kertomukset yhdistämällä tarinoissa mainittuja liikunnan lopettamiseen johtaneita tekijöitä. Esittelen tyyppikertomukset edeten murrosiästä aikuisuuteen ja keski-ikään.

Ensimmäisessä tyyppikertomuksessa liikuntaharrastus loppui **murrosiässä ja lukion aloitettaessa:**

- 1. Kaino on ollut koko ala- ja yläasteen aktiivinen urheilija. Harjoituksia Kainolla on 5 kertaa viikossa ja kaikki illat kuluvat treeneissä. Kaino on iältään 15 -vuotias ja tässä ikävaiheessa kilpailu ja kilpaileminen on tullut erittäin tärkeäksi hänen urheiluseurassaan. Kaino kuitenkin huomasi, että jatkuva kiire koulun ja harrastuksen parissa tuntui liian uuvuttavalta. Valmentaja painosti häntä olemaan mukana kaikissa harjoituksissa ja opettajat painostivat omalta osaltaan. Lisäksi Kainoa ei kiinnostanut urheilu kilpailumielessä ja Kainosta tuntui, ettei hänellä ole enää muuta vapaa-aikaa. Pian Kaino loukkasi jalkansa ja harjoitukset saivat loukkaantumisen vuoksi jäädä pois. Kun jalka oli parantunut ja olisi taas kestänyt liikkumista, ei Kainoa enää liikunta innostanutkaan. Loukkaantumisen aikana Kainolla oli enemmän aikaa kuin koskaan aiemmin kavereille sekä vapaa-ajan viettoon. Kaino ehti tottua ja mieltyä tähän ja liikunta ei enää tuntunut mieleiseltä. Niinpä Kaino lopetti liikkumisen ja alkoi panostaa koulunkäyntiin ja käytti vapaa-aikansa internetissä surfailuun tai kavereiden kanssa hengailmiseen.*

Tässä elämänvaiheessa liikuntaharrastus lopetettiin pääosin mielenkiinnon kohteen vaihtumisen ja vapaa-ajan puutteen vuoksi. Kiirettä koettiin koulun ja harrastusten vuoksi ja koettiin, että valmentajat ja opettajat painostivat kummatkin omilla tahoillaan:

”Kaino kuitenkin huomasi, että jatkuva kiire koulun ja harrastuksen parissa tuntui liian uuvuttavalta. Valmentaja painosti häntä olemaan mukana kaikissa harjoituksissa ja opettajat painostivat omalta osaltaan.” (4L.)

Tarinoissa kuvattiin, kuinka liikunnan harrastaminen alkoi tässä iässä vakavoitua ja viedä yhä enemmän vapaa-aikaa. Samaan aikaan kuitenkin myös koulun vaatimukset kasvoivat ja koulunkäyntiin haluttiin panostaa aikaisempaa enemmän:

”Lopetin jalkapallon harrastamisen seurassa lähinnä siksi, että se olisi alkanut viedä enemmän aikaa kaikesta muusta, kuten koulusta. Koska aioin mennä lukiioon ensi vuonna, ajattelin, että harjoittelun koventuessa koulunkäynti olisi entistä hankalampaa, kun samanaikaisesti koulun vaatimukset kasvoivat.” (3L.)

Vapaa-ajalta kaivattiin muutakin kuin liikunnan harrastamista ja motivaation puute alkoi haitata harrastamista. Koulunkäynnin lisäksi mielenkiinnon kohteet vaihtuivat myös juhlimiseen, internetissä surffailuun ja kavereiden kanssa hengailuun:

”Kainon mennessä yläasteelle 9:lle luokalle Kainolle tuli murrosikä. Kainon mielenkiinnon kohteet vaihtuivat harrastuksista kaverien kanssa hengailuun ja päih-teisiin. Aika kului kaupungilla kavereiden kanssa.” (2L.)

Kahdessa tarinassa tuli esille myös fyysisen ympäristön vaikutus liikunnan lopettamiseen. Näissä tarinoissa pitkät välimatkat harrastuksiin verottivat sekä Kainon että hänen vanhempiansa vapaa-aikaa ja tämä koettiin osasyynä liikunnan loppumiselle:

”Kainon vanhempienkin vapaa-ajasta suurin osa kuluu Kainon kuljettamiseen harrastuksiin, koska Kaino ei asunut kaupungin keskustassa.” (2L.)

Fyysisellä ympäristöllä on myös aikaisemmissa tutkimuksissa todettu olevan vaikutusta ihmisten halukkuuteen ja mahdollisuuksiin liikkua. Erityisesti liikuntapaikkojen ja -välineiden saatavuudella ja tyytyväisyydellä liikuntamahdollisuuksiin on todettu olevan vaikutusta ihmisten liikunta-aktiivisuuteen. (Sallis ym. 2000, 970; Trost ym. 2002, 1999; Van Der Horst 2007, 1243.)

Myös loukkaantumiset johtivat liikunnan harrastamisen lopettamiseen. Kahdessa tarinassa loukkaantuminen aiheutti pysyvän vamman, jonka vuoksi liikunnan harrastaminen loppui fyysisestä pakosta kokonaan:

”Kisakausi oli kuumimmillaan ja erään keskiviikko iltapäivän harjoituksissa Kaino loukkasi pahasti selkensä. Loukkaantuminen oli niin vakava, ettei hän pystynyt enää sen jälkeen harrastamaan liikuntaa lainkaan.” (7L.)

Loukkaantumiset eivät kuitenkaan aina olleet yhtä vakavia luonteeltaan, vaan aiheuttivat vain hetkellisen katkon liikunnan harrastamisessa. Tästä huolimatta liikunnan harrastaminen loppui kun innostus liikkumiseen väheni tauon aikana ja kiinnostusta liikkumiseen ei enää löytynyt:

”Kun jalka oli vihdoin parantunut ja olisi kestänyt juoksemista, niin Kainoa ei enää liikunta innostanutkaan. Loukkaantumisen aikana hänellä oli enemmän aikaa kuin koskaan aiemmin kavereille sekä vapaa-ajan viettoon. Kaino ehti tottua ja mielyä tähän. Liikunta ei tuntunut enää mieleiseltä ja kynnyks lähteä liikkumaan oli kasvanut.” (5L.)

Tulokset tukivat aikaisempia tutkimuksia, joiden mukaan liikunnan harrastaminen, ja erityisesti organisoidun liikunnan harrastaminen, vähenee huomattavasti murrosikäisten keskuudessa (Caspersen ym. 2000, 1603–1608; Compass 1999; Fogelholm ym. 2007, 27–29; Kwan ym. 2012, 16–19; Sallis 2000, 1599; Telama & Yang 2000, 1617–1620; Vuolle 2000, 28, 38–39; Zacheus 2003, 34–35). Tässä iässä liikuntaa rajoittavat aikaisemmissa tutkimuksissa erityisesti ajanpuute, motivaation puute, väsyminen, liikunnallisuuden puute, liikuntaan liittyvä kilpailu ja se, että kaveritkaan eivät harrasta (Huisman 2004, 75–76; Karvonen ym. 2008; Keskinen 2001, 62; Nupponen & Telama 1998, 71).

Toisessa tyypikertomuksessa **opiskelijaelämän aloittaminen ja uudelle paikkakunnalle muuttaminen** johti liikuntaharrastuksen lopettamiseen:

2. *Kainon elämässä on tapahtunut suuria muutoksia. Kaino on aloittanut opiskelun uudella paikkakunnalla ja sosiaalinen opiskelijaelämä sekä ainejärjestötoiminta vetivät Kainon mukanaan heti ensimmäisenä opiskeluvuotena. Aikaisemmin Kaino harrasti hyvin aktiivisesti liikuntaa mutta nykyisessä elämäntilanteessa aikaa tai energiaa liikunnan harrastamiselle ei riitä. Kainon vapaa-aika kuluu nyt opiskelun, töiden, kavereiden, internetin ja juhlimisen parissa. Myös mahdollisuudet liikkumiseen ovat heikentyneet; uudesta kotikaupungista ei löydy sopivia paikkoja tai kave-reita liikkumiseen ja liikkuminen on myös kallista. Kaino muistelee haikeana vanho-ja liikunta-aikoja ja on turhautunut nykyiseen tilanteeseen mutta ei saa aikaiseksi lähteä liikkumaan. Liikunta on hänellä usein mielessä, ja hän miettii aloittavansa liikuntaharrastuksen joskus uudelleen vaikka se nyt tuntuukin ajatuksena liian työ-läältä.*

Myös näissä tarinoissa uusi elämäntilanne johti liikunnan lopettamiseen. Opiskeluiden aloittaminen yhdistettiin tarinoissa usein muuttoon vieraalle paikkakunnalle ja edellytti sopeutumista myös moniin muihin elämän muutoksiin:

*”Aloittaessaan opinnot yliopistossa, vieraalla paikkakunnalla, Kaino havaitsi ai-
van uudenlaisia haasteita elämässään; hänen piti tutustua uusiin ihmisiin jottei
jäisi yksin, hän opetteli yliopistomaailman tavoille ja sisäisti, mitä yksin asuminen
ja itsestään vastuunotto tarkoittaa. Ruokaa ei ollut kaapissa ellei sitä ollut sinne
ostanut, ja rahaa oli vain rajallinen määrä.” (9L.)*

Ajanpuute ja kiire esiintyi myös näissä tarinoissa keskeisinä syinä liikunnan loppumiselle. Opiskelu, työt, sosiaalinen opiskelijaelämä, muut harrastukset ja uuden elämäntilanteen opettelu veivät suuren osan ajasta ja energiasta:

*”Palatessaan takaisin opiskelupaikkakunnalleen Kainon oli siis opiskelujensa ohel-
la annettava aikaa viikoittain nyt myös työlle sekä edelleen aktiiviselle ainejärjes-
tötoiminnalle. Ajanpuutteen vuoksi Kaino ei enää ehdi harrastaa liikuntaa yhtä
paljon kuin ennen eikä aktiivinen liikuntaharrastus kuulu enää hänen elämään-
sä.” (12L.)*

Ajanpuutetta ja kiirettä koettiin tässä elämänvaiheessa kuitenkin usein kiinnostuksen puutteen vuoksi, kun aikaa käytettiin mieluummin muihin vapaa-ajan toimintoihin kuin lii-
kunnan harrastamiseen. Uusi elämäntilanne toi mukanaan uudenlaisia haasteita ja ajan-

viettotapoja, ja liikunnan harrastaminen sai vähitellen väistyä näiden tieltä:

”Kainon elämästä tuli kiireistä; aika kului opiskeluissa, musiikkiharrastuksissa ja viikonloput pubeissa kavereiden kanssa. Kaino huomasi, että into liikuntaan hiipui ja teki tilaa uusille tuttavuuksille ja harrastuksille.” (13L.)

Mahdollisuudet liikunnan harrastamiselle koettiin heikoiksi liikuntapaikoista ja heikosta taloudellisesta tilanteesta johtuen. Uusi elämäntilanne rikkoi vanhat rutiinit ja tuntemattomille kuntosaleille tai lenkkeilymaastoille oli vaikea lähteä, kun oli tottunut vanhan kotikaupungin tarjontaan. Sopivia urheiluharrastuksia, joukkuetta tai liikuntaryhmiä oli vaikea löytää eikä uusista kavereistakaan saanut seuraa liikunnan pariin:

”Kaino ei ole vielä tutustunut hyvin uusiin koulukavereihin, mutta he vaikuttavat mukavilta. Kukaan heistä ei ole kuitenkaan kovin liikunnallinen ja heitä ei varmaan kiinnostaisi lähteä salille hänen kanssaan.” (10L.)

Kahdessa tarinassa lopettamiseen oli ajautettu mahdollisuuksien puutteen vuoksi ja olosuhteet saivat Kainon etsimään uusia harrastuksia. Ensimmäisessä koettiin, että sopivia urheiluharrastuksia oli vaikea löytää ja toisessa aktiivinen urheiluharrastus loppui, kun joukkueoverit hajaantuivat opiskelemaan eri paikkakunnille. Näissä kertomuksissa liikuntaharrastuksen loppumiseen vaikuttivat siis muut tekijät mutta seurauksena oli uuden harrastuksen tietoisesti etsiminen:

”Entinen ryhmäurheilija oli selkeän turhautunut tilanteeseen, jossa hän koki olevansa voimaton. Kaino alkoi pian etsiä uudenlaisia harrastuksia, ja alkoi viettää enemmän aikaa koneella.” (9L.)

Yhdessä tarinassa myös halvaantuminen mainittiin liikuntaharrastuksen loppumiseen johtaneena tekijänä. Tässä tarinassa liikuntaa harrastettiin kilpailutasolla ja harjoituksissa tapahtunut onnettomuus johti alaselän halvaantumiseen ja liikuntakyvyn heikkenemiseen.

Kolmannessa tyyppikertomuksessa lopettaminen kuvattiin johtuvan **työelämän ja perhe-elämän vaatimuksista:**

- 3. Kaino on aiemmin elänyt elämäänsä hyvin paljon liikuntaharrastuksensa ehdoilla. Nykyään Kainolla on kuitenkin paljon aikaa ja sitoutumista vaativa työ sekä lapset kotona odottamassa, joten aikaa liikunnalle ei yksinkertaisesti jää. Kaino on myös valvomisen ja töiden vuoksi usein niin väsynyt, ettei jaksakaan lähteä liikkumaan edes silloin kun siihen olisi mahdollisuus. Kaino on myös lihonut perhe-elämän tultua osaksi hänen elämää eivätkä hänen polvensa enää kestä liikuntaa. Arki on selviytymistä pienten lasten vanhempana ja työntekijän roolissa ja Kaino on tavallaan jo hyväksynyt turhauttavan tilanteen.*

Näissä kertomuksissa korostui selvästi lasten hoitamisesta sekä töiden teosta johtuva ajanpuute ja väsymys liikuntaharrastuksen loppumiseen johtavina tekijöinä. Yhdessä tarinassa myös pitkä työmatka johti liikunnan loppumiseen, kun ylimääräistä aikaa liikunnalle ei enää löytynyt. Vapaa-ajan koettiin olevan hyvin vähissä ja silloin kun sitä järjestyi, ei sitä jaksettu käyttää liikkumiseen:

”Tämä oli hänelle uusi tilanne joka söi paljon energiaa. Työhön menon ja kahden pienen lapsen takia hänelle ei jäänyt aikaa eikä energiaa harrastaa liikuntaa edes harrastus paljolla.” (17L.)

Yhdessä kertomuksessa myös työnteko yksinään rajoitti liikunnan harrastamista. Liikunta sekä oma terveys oli jäänyt toissijaiseksi kun tavoitteet ja motivaatio löytyivät uralla etenemisestä. Liikuntaan ei myöskään koettu vielä tarvetta, koska Kaino kuvattiin olevan vielä ikäisiään paremmassa fyysisessä kunnossa. Tässä tarinassa tuli siis esille hyvin yksilön preferenssien vaikutus liikunnan harrastamiseen; kun liikuntaa ei koeta itselle tärkeäksi ja tarpeelliseksi ei sitä myöskään harrasteta:

”Kainosta on tullut puurtaja, joka on motivoitunut ensisijaisesti työstään – muu, mukaan luettuna oma terveys, on jäänyt sivurooliin.” (22L.)

Kavereiden merkitys liikunnan harrastamiseen tuli esille kahdessa kertomuksessa. Toisessa työkaverit olivat liikkumattomia ja asettivat paineita työpaikalla ja toisessa kertomuksessa yhteiset treenit olivat jääneet koska entiset pelikaverit olivat samanlaisessa elämäntilan-

teessa:

”Kaino haluaisi edelleen harrastaa liikuntaa, mutta aika ei tahdo enää riittää. Työ vie suuren osa päivästä ja pari pientä lasta jäljelle jäävän vapaa-ajan. Entisillä pelikavereilla on sama tilanne, joten yhteiset treenit ovat senkin vuoksi jääneet.” (23L.)

Osassa tarinoista tuotiin myös esille liikkumattomuudesta ja perhe-elämästä johtuva lihominen, joka vaikutti kaiken muun ohella kielteisesti liikkumiseen. Tämä tukee myös aikaisempia havaintoja siitä, että kielteinen mielikuva omasta kehosta voi vaikuttaa kielteisesti liikunta-aktiivisuuteen (Vuori 2003, 87–88). Lihominen ei ollut kertomuksissa kuitenkaan varsinainen pääsyy liikunnan lopettamiselle vaan enemmänkin seuraus liikunnan loppumisesta ja vahvasti liikkumattomuutta entisestään.

Kahdessa kertomuksessa sairastuminen johti vuodelepoon ja sitä kautta liikunnan loppumiseen. Tarinoissa vuodelepo johti psyykkisiin vaikeuksiin, ja sairastelun jälkeen ei ollut joko aikaa tai voimia jatkaa liikuntaharrastusta:

”Kaino masentui. Nyt Kaino on niin väsynyt ja aloitekyvytön, että ei jaksakaan enää harrastaa lenkkeilyä. Hän tosin tietää, että liikunta varovaisesti uudelleen aloitettuna voisi olla erittäin tärkeä tekijä hänen kaikkinaiselle kuntoutumiselleen, sekä fyysiselle että psyykkiselle.” (21L.)

Masennuksen on myös muissa tutkimuksissa todettu rajoittavan fyysistä aktiivisuutta. Tämä esiintyy siitä huolimatta että yksilöllä on tiedossa, että liikunnalla voitaisiin parantaa masennuksen oireita. (Buman, Yasova & Giacobbi 2010, 228.)

Yhdessä tarinassa tuotiin perhe-elämän lisäksi esille myös se, että liikuntaan oltiin henkisesti pettyneitä, keho oli rikki liiasta liikunnasta ja liikunnan taloudelliset kulut liikunnan lopettamiseen johtavina tekijöinä. Liikunnan koettiin vievän paljon rahaa, johon ei ollut nykyisessä taloudellisessa tilanteessa varaa. Rahan puutteen on myös aikaisemmissa tutkimuksissa todettu rajoittavan liikuntaharrastusta (Buman, Yasova & Giacobbi 2010, 225;

Dwyer ym. 2006, 82).

Keski-ikäisten elämäntilannetta kuvattiin kahdessa kertomuksessa. Näissä perhe-elämä ja lapset eivät rajoittaneet liikunnan harrastamista enää samoissa määrin kuin aikaisemmassa elämäntilanteessa, koska lapset olivat jo vanhempia eivätkä kaivanneet yhtä paljon huolenpitoa. Ensimmäisessä kertomuksessa nuoruuden harrastus kilpatasolla ja rasittava työ pakotti Kainon lopettamaan liikunnan harrastamisen koska polvet eivät enää kestäneet liikuntaa. Toisessa kertomuksessa liikunnan harrastaminen oli lopetettu motivaation ja kiinnostuksen puutteen vuoksi:

”Töiden jälkeen Kaino on usein niin väsynyt, ettei jaksakaan oikein tehdä mitään, muuta kuin katsoa televisiota. Viikonloput kuluvat yleensä pieniä hommia hoidellessa, vaimon kanssa kauppoille käydessä ja kenties lauantaisaunassa sekä tv:tä silloinkin töllötellessä. Jotenkin se liikunta on vain jäänyt, kun se ei enää vaan niin kiinnosta.” (26L.)

Tyypillistä kaikille lopettamistarinoille oli se, että liikuntaharrastuksen lopettaminen kuvattiin johtuvan pääasiassa tilannekohtaisista elämänmuutoksiin ja mahdollisuuksiin liittyvistä tekijöistä eikä kovin usein itsestä tai itse liikunnasta. Väsymys, aikaansaamattomuus tai laiskuus mainittiin kertomuksissa seurauksina elämäntilanteesta ja siten vain osasyinä liikuntaharrastuksen loppumiselle. Harrastuksen loppumiseen ajaututtiin olosuhteiden vuoksi, ja tämä koettiin useimmissa tarinoissa kielteisesti. Arki kuvattiin selviytymiseksi ja kertomuksissa korostui myös turhautuminen ja alistuminen nykyiseen elämäntilanteeseen:

”Kaino on erittäin turhautunut tilanteeseen, sillä liikunta oli niin suuri osa hänen elämäänsä. Enää ei vain ole aikaa eikä energiaa. Kaino on tavallaan jo ”alistanut” tilanteeseen ja hyväksyy tämän hetkisen elämäntilanteensa.” (19L.)

Liikunnan harrastamisen loppumiseen ajaututtiin siis uuden elämäntilanteen vuoksi ja tämä koettiin usein tarinoissa haikeana. Harrastusta olisi haluttu edelleen jatkaa mutta resursseja tai mahdollisuuksia jatkamiselle ei ollut, joten lopettamiseen ajaututtiin vaikka

kiinnostusta jatkamiselle olisi löytynyt. Osa tarinoista oli kuitenkin kirjoitettu positiiviseen ja toiveikkaaseen sävyyn ja liikunnan harrastamisen loppuminen koettiin vain väliaikaisena:

”Hän keskittyy nyt opiskeluihin, jotta valmistuisi pian ja pääsisi töihin. Sitten taas hän aloittaa rakkaan harrastuksen uudelleen.” (11L.)

Aikaisemmissa tutkimuksissa liikunnan harrastuksen rajoittavina tekijöinä mainitaan yleisimmin ajanpuute, joka johtuu esimerkiksi työstä, opiskelusta tai lasten hoidosta. Muita mainittuja rajoittavia tekijöitä ovat väsymys, energian puute, terveydelliset syyt, kiinnostuksen puute, muut harrastukset sekä liikuntapaikkojen puute. (ks. esim. Vuori 2003, 44–45; Weinberg & Gould 2007, 418–419; Zacheus ym. 2003, 35.) Tämän tutkimuksen tulokset liikuntaharrastuksen loppumiseen vaikuttavista tekijöistä olivat selvästi yhteydessä mainittuihin aikaisempiin tuloksiin. Liikunnan lopettamiseen kuvattiin vaikuttavan erityisesti sosiaaliset tekijät ja resurssitekijät. Nuoruusiässä ajanpuute vaivasi lähinnä opiskeluiden, työnteon ja ainejärjestötoiminnan vuoksi ja koettiin, että liikunnalle ei ole mahdollisuuksia. Tässä elämänvaiheessa koettiin, että vapaa-ajalla haluttiin tehdä muutakin kuin harrastaa liikuntaa ja sosiaaliset suhteet, muut harrastukset sekä koulunkäynti koettiin liikuntaa tärkeämmiksi. Kiinnostuksen puute sekä yksilön preferenssit tulivat siis esille kertomuksissa siinä, että aikaa kulutettiin mieluummin muissa harrastuksissa ja uusien kavereiden kanssa ja into liikuntaan hiipui. Töihin mentäessä ja perhettä perustettaessa työelämä ja perhe veivät puolestaan kaiken ajan ja liikunta jäi taka-alalle. Tässä elämänvaiheessa näkyi erityisen vahvasti se, että kiinnostusta ja halua liikunnan harrastamiselle olisi ollut mutta mahdollisuudet koettiin heikoiksi ajanpuutteen ja väsymyksen vuoksi.

Liikunnan harrastamisen loppuminen kuvattiin siis kertomuksissa olevan sekä fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten että ympäristö- ja resurssitekijöiden tulosta. Kuten edellä on osoitettu, painottuivat nämä tekijät hieman eri tavalla elämäntilanteesta riippuen. Taulukoon 2 olen luokitellut liikuntaharrastuksen loppumiseen johtavat tekijät elämäntilanteen mukaan.

TAULUKKO 2 *Liikuntaharrastuksen lopettamisen motiivit eri elämäntilanteissa*

| | Murrosikäiset ja lukiolaiset | Nuoret aikuiset ja opiskelijat | Töissäkäyvät ja perheelliset | Keski-ikäiset |
|--------------------------------------|---|--|---|-------------------------|
| Fyysiset tekijät | Loukkaantuminen Kivut | Loukkaantuminen | Sairastuminen Ylipaino | Kivut |
| Psyykkiset tekijät | Painostus Motivaation puute Halu panostaa koulunkäyntiin | Motivaation puute | Masennus Väsymys Liikuntaan pettyminen Tavoitteet uralla etenemisessä | Ei kiinnosta Väsymys |
| Sosiaaliset tekijät | Kaveriporukan hajoaminen Kavereiden kanssa hengailu Internet Juhlminen | Joukkuekavereiden hajoaminen Ei kavereita Poikaystävästä eroaminen | Työ Perhe Kilpaurheilun lopettaminen Työkaverit liikkumattomia Ei pelikavereita | |
| Ympäristö- ja resurssitekijät | Vapaa-ajan puute Asuinpaikka, pitkät välimatkat harrastuksiin | Ajanpuute Ei mahdollisuuksia, tarjontaa Rahanpuute | Ajanpuute Asuinpaikka, pitkät työmatkat Rahanpuute | |

5.3 Tarinoiden vertailua ja yhteenvetoa

Tulokset osoittivat, että sekä liikunnan aloittaminen että lopettaminen ovat vahvasti yhteydessä yksilön elämänvaiheeseen ja elämän muutoskohtiin. Eri elämäntilanteet asettavat omanlaisiaan haasteita ja mahdollisuuksia liikunnan harrastamiselle, ja elämänvaiheet vaikuttavat myös siihen, kuinka tärkeäksi liikunta koetaan oman hyvinvoinnin kannalta. Kertomuksissa kuvattiin erityisesti nuorten aikuisten ja työikäisten elämänvaiheita, joskin lopettamiskertomuksissa myös murrosikäisten elämänvaihe tuli vahvasti esille. Elämäntilanteesta riippuen hieman erilaiset motiivit painoutuivat, ja myös lopettamis- ja aloittamiskertomusten välillä esiintyi eroja motiivien painotuksessa. Aloittamiskertomuksissa korostuivat sosiaaliset ja fyysiset motiivit kun taas lopettamiskertomuksissa painoutuivat erityisesti ympäristö- ja resurssitekijät sekä sosiaaliset tekijät.

Erot motiivien korostumisessa rakensi kuvan liikunnan aloittamisesta ja lopettamisesta. Liikunta lopetetaan koska koetaan, että liikunnalle ei ole mahdollisuuksia, aikaa tai vapaa-aika halutaan käyttää johonkin muuhun. Nuorten kohdalla sosiaaliset suhteet ja koulunkäynti sekä opiskelu koettiin liikuntaa tärkeämmäksi ja vievän suuren osan ajasta. Ystävien merkitys nuoruudessa onkin suurempi kuin aikuisiällä; nuoruudessa haetaan riippumattomuutta omista vanhemmista ja se ei onnistu yksin (Melkas 2009, 35-38, 46-47). Aikuisiässä perhe-elämä sekä töissä käynti vei päivästä suurimman osan ja liikunta jäi taka-alalle. Ajanpuutteen vuoksi aikaa ei siis haluta käyttää toisarvoisilta tuntuviin asioihin vaan rajoitetaan selkeästi siihen, mitä itselle tuntuu kussakin elämäntilanteessa tärkeältä. Liikunnan aloittaminen tapahtuu sitten kun aikaa ja mahdollisuuksia löytyy ja kun liikunta koetaan itselle tärkeämmäksi. Kertomuksissa tämä ilmeni usein terveyden pettämisenä; liikunnan aloittamista alettiin harkita kun oma tai läheisen ihmisen terveys petti. Yksinään fyysiset tekijät eivät kuitenkaan useimmiten riittäneet liikunnan aloittamiseen vaan usein tarvittiin ulkopuolisen ihmisen, kuten lääkärin, ystävän tai puolison väliintuloa, kannustusta ja tukea. Sosiaalisilla tekijöillä on siis merkittävä vaikutus sekä liikunnan aloittamiseen että lopettamiseen; ne voivat sekä motivoida liikkumaan että estää liikkumista. Myös aikaisempien tutkimusten mukaan ympäristön liikuntamyönteisellä tai -kielteisellä ilmapiirillä ja muiden esimerkeillä on vaikutusta kiinnostukseen aloittaa uusi harrastus. Läheisten ihmisten kannustuksella ja kiinnostuksella on tärkeä liikunnan aloittamista edistävä vaikutus. (Vuori 2002, 58.)

Myös fyysisillä tekijöillä, kuten sairauksilla ja ylipainolla oli kaksijakoinen merkitys; ne saattavat innostaa liikunnan aloittamiseen motivoimalla esimerkiksi laihduttamaan, mutta voivat myös aiheuttaa liikkumattomuutta. Kahdessa lopettamistarinassa liiallisesta liikunnasta johtuvat kivut mainittiin syinä liikuntaharrastuksen lopettamiseen. Kuitenkin useimmissa lopettamistarinoissa ei suoraan viitattu fyysisiin tekijöihin pääasiallisina syinä liikunnan lopettamiselle vaan ennemminkin liikkumattomuuden seurauksina, jotka ennestään vahvistivat liikkumattomuutta. Tästä poikkeuksena olivat kuitenkin lopettamiskertomukset, joissa onnettomuudesta tai vakavasta sairaudesta johtuva vuodelepo johti liikunnan loppumiseen. Tarinoiden perusteella fyysisten tekijöiden voidaankin tulkita olevan yhteydessä ensisijaisesti liikunnan aloittamiseen ja liikkumattomuuden vahvistamiseen.

Mielenkiintoista tarinoissa oli niiden selkeä sävyero siinä, miten niissä suhtauduttiin liikunnan aloittamiseen tai lopettamiseen. Kaikki aloittamiskertomukset olivat hyvin positiiviseen sävyyn kirjoitettuja, ja erosivat tältä osin suurimmasta osasta lopettamiskirjoituksista. Aloittamistarinat alkoivat kertoa siitä, miten liikunnan harrastamattomuus oli vaikuttanut Kainon elämään. Kuvattiin kehoja elämäntapoja, kipuja, sairauksia ja tyytymättömyyttä omaan elämään. Eli periaatteessa sitä, mihin suurin osa lopettamiskertomuksista loppui:

”Kaino voi ennen liikunnan aloittamista pitkään huonosti; oli kiukkuinen, väsynyt ja ylimääräisiä kilojaikin oli ehtinyt kertyä.” (9A.)

Useimmissa kertomuksissa liikunnan aloittaminen alkoi päätöksestä ja tietoisesta valinnasta tehdä niille asioille jotakin, joihin ei ollut tyytyväinen. Kertomuksissa korostui vahva päättäväisyys ja asioita alettiin korjata saman tien *”kuin taikaiskun saaneena”*, kuten eräässä kertomuksessa ilmaistiin. Monissa tarinoissa ei aloitettu myöskään ainoastaan liikunnan harrastamista vaan muutettiin koko elämäntapaa:

”Kaino säikähti lääkärin puheita oikein todella. Hän vaihtoi jokapäiväisen hampurilaisannoksensa salaattiin, iltaoluet tomaattimehuun ja aloitti myös liikuntaharrastuksen.” (11A.)

Liikunnan aloittamisen ja uuden elämäntavan omaksumisen vaikutukset kuvattiin kaikissa aloittamiskertomuksissa hyvin positiivisesti. Elämänlaadun koettiin parantuneen ja myös käsitys itsestään liikunnallisena henkilönä oli muuttunut positiivisemmaksi. Aloittamiskertomukset loppuivat kuvauksiin siitä, kuinka liikunta oli tullut pysyväksi osaksi Kainon elämää ja kuinka liikunnan avulla elämään oli saatu iloa, energiaa, hyvää oloa ja onnellisuutta:

”Elämä on näyttänyt kauniin puolensa. Kaino katsoo itseään peilistä ja nyökkää. Hän on onnellisempi kuin koskaan.” (20A.)

Lopettamiskertomukset olivat puolestaan kerrottu päinvastaisesti. Kertomukset alkoivat kertoa liikunnasta positiiviseen sävyyn ja siitä, miten liikunta on ollut tärkeä osa Kainon elämää. Elämäntilanteesta johtuen liikunnan harrastaminen kuitenkin loppui ja suurin osa kertomuksista olivat sävyiltään hyvin turhautuneita, alakuloisia ja katkeria, lukuun ottamatta muutamia toiveikkaita ja tulevaisuuteen katsovia tarinoita. Liikunnan lopettamiseen oli ajautettu ja vaikka uudelleen aloittaminen oli mielessä, tuntui se liian vaikealta ja vaihalloiselta toteuttaa:

”Hän tietää että liikunta auttaisi, mutta ei saa vain aikaiseksi lähteä. Liikunta on usein mielessä, mutta hän jää usein yksin kotiin.” (10L.)

Tarinoiden sävyerot voidaan tulkita kertovan kirjoittajien näkemyksistä ja asenteista; liikunnan aloittaminen koetaan positiivisena asiana, kun taas liikunnan lopettaminen koetaan negatiivisesti. Asteet liikuntaa kohtaan ovat siis näiden kertomusten perusteella hyvin positiiviset sävyiltään.

Kertomuksissa erottui selvästi myös käyttäytymisen muutosta kuvaavan *transteoreettisen mallin* (ks. Vuori 2003, 71–74; Buckworth & Dishman 2002, 219–223; Weinberg & Gould 2007, 422–426) muutosvaiheet. Lopettamistarinoissa tiedostettiin usein liikunnan hyödyt ja liikunnan aloittaminen uudelleen kävi mielessä, mutta elämäntilanteen tai oman laiskuuden takia siihen ei ollut ryhdytty. Osassa tarinoista aiottiin myös tulevaisuudessa, esimerkiksi sitten kun aikaa löytyy, aloittaa liikunta uudelleen. Nämä tarinat kuvaavat transteoreettisen mallin esiharkintavaihetta ja harkintavaihetta. *Esiharkintavaiheessa* ei olla kiinnostuneita liikunnan aloittamisesta ja liikunnan aloittaminen voidaan kokea liian vaikeana sovittaa elämäntilanteeseen tai liikuntaan suhtaudutaan kielteisesti. *Harkintavaiheessa* harkitaan liikunnan aloittamista tulevaisuudessa ja tiedostetaan sen hyödyt:

”Hän keskittyy nyt opiskeluihin, jotta valmistuisi pian ja pääsisi töihin. Sitten taas hän aloittaa rakkaan harrastuksen uudelleen.” (11L.)

Aloittamistarinoissa puolestaan korostui transteoreettisen mallin *valmisteluvaihe*. Valmisteluvaiheessa on vakava aikomus aloittaa liikunta ja sitä varten saatetaan tehdä myös val-

misteluja. Useassa aloittamistarinassa näkyi tämä suunnitteluvaihe Kainon etsiessä tietoa elämäntapaoppaista ja naistenlehdistä, ostamalla urheiluvälineitä ja selvittämällä liikuntamahdollisuuksia:

”Kotiin päästyään Kaino kuitenkin totesi, ettei vanha uima-asu enää sopinut ylle. Tästä hermostumatta hän lähti suoran päätä lähellä olevaan markettiin ja osti itselleen uuden uima-asun.” (22A.)

Aloitteluvaiheessa henkilö on aloittanut säännöllisen liikunnan ja tarkoituksena on jatkaa sitä, mutta jatkuminen ei ole vielä varmaa. Suurin osa liikunnan aloittaneista lopettaa liikumisen ensimmäisten kuuden kuukauden aikana. *Ylläpitovaiheessa* liikuntaa on harrastettu jo vähintään kuuden kuukauden ajan ja liikunnasta on tullut vakiintunut tapa. Liikuntaan osallistuminen vaihtelee kuitenkin koko elämän ajan, joten vielä tässäkin vaiheessa voi liikunnan harrastaminen keskeytyä. Kaikissa aloittamistarinoissa ei tullut ilmi, kuinka kauan liikuntaa oli harrastettu aloittamisen jälkeen, mutta kaikissa tarinoissa liikunnan aloittaminen tapahtui välittömästi päätöksen teon jälkeen eikä liikunnan harrastaminen keskeytynyt missään vaiheessa. Aikomuksena oli myös jatkaa liikunnan harrastamista tulevaisuudessa.

Tulokset osoittivat, että vastaajien käsitykset liikuntaan epäedullisesti ja edullisesti vaikuttavista tekijöistä ovat hyvin totuudenmukaisia. Keskivartalolihavuuden, sepelvaltimotaudin, diabeteksen ja sydänvaivojen esiintyminen aloittamistarinoissa liikunnan aloittamiseen johtavina tekijöinä, heijastaa sitä, että ihmisillä on tietoa terveyteen epäedullisesti vaikuttavista seikoista sekä liikunnan terveydellisistä vaikutuksista. Liikunnan aloittaminen kuvattiin usein myös hyvin realistisesti, vähitellen liikunnan kuormitusta lisäten:

”Kainolla oli heikko fyysinen kunto, joten liikunta ei saanut olla liian rasittavaa aluksi. Ohjaaja määräsi vesijuoksun ohjelman aluksi. Täytyi ostaa uusi uimapuku. Seuraavaksi mukaan tuli pyöräilyä.” (24A.)

Ihmisillä on siis tämän tutkimuksen perusteella selvä näkemys niistä tekijöistä, jotka edistävät tai rajoittavat liikuntaa ja terveyttä sekä siitä, minkälaista liikuntaa tulisi harjoittaa.

Kuitenkin hyvin suuri osa ihmisistä ei harrasta liikuntaa terveyden kannalta riittävästi. Myös lopettamistarinoissa ilmeni, että vaikka oltiin tietoisia liikunnan positiivisista vaikutuksista, ei sen harrastamista jatkettu. Tämä tukee aikaisempia tuloksia siitä, että yksinään tieto siitä, miten terveyttä ja liikuntaa tulisi edistää, ei riitä liikuntaharrastuksen aloittamiseen (Vuori 2003, 88). Se, että ihmisillä on käsitys siitä, että esimerkiksi perheen perustaminen vähentää liikunnan harrastamista, saattaa toimia sekä liikuntaa edistävänä että rajoittavana tekijänä. Yksilöllä on mahdollisuus toimia käsityksen vastaisesti mutta saattaa myös olla, että hän kokee asian itsestään selvänä ja toimii käsityksensä mukaisella tavalla.

6. POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ihmisten näkemyksiä liikuntaharrastuksen aloittamisen ja lopettamisen syistä sekä jaotella motiivit eri elämäntilanteiden mukaan. Tuloksista selvisi, että niin liikunnan aloittaminen kuin lopettaminenkin ovat hyvin monimuotoisia prosesseja, jotka voivat toteutua monella eri tavalla riippuen yksilöstä ja hänen elämänvaiheestaan. *Liikuntaharrastuksen aloittamiseen vaikutti tahto muuttaa oman elämän suuntaa, johon vaikuttivat sekä fyysiset, psyykkiset että sosiaaliset tekijät.* Sosiaalisilla ja psyykkisillä tekijöillä oli vaikutusta liikunnan aloittamiseen kaikissa elämänvaiheissa, kun taas fyysiset tekijät korostuivat erityisesti aikuisiässä. *Liikuntaharrastus lopetettiin puolestaan elämäntilanteen muutokseen liittyvien psyykkisten, sosiaalisten, fyysisten ja resurssihin liittyvien tekijöiden vuoksi.* Nuoruusiässä koettiin, että vapaa-ajalla haluttiin tehdä muutakin kuin harrastaa liikuntaa, ja sosiaaliset suhteet, muut harrastukset sekä koulunkäynti koettiin liikuntaa tärkeämmiksi. Työikäisten ja perheellisten elämänvaiheessa puolestaan koettiin, että vaikka kiinnostusta liikunnan harrastamiselle olisi ollut, niin aikaa ja resursseja ei riittänyt töiden ja perhe-elämän vuoksi.

Tulokset tukivat pääosin aikaisempien tutkimusten tuloksia, joiden mukaan liikuntaa rajoittavat yleisimmin ajanpuute, väsymys, kiinnostuksen puute sekä mahdollisuudet, ja liikuntaa harrastetaan yleisesti terveyden, sosiaalisuuden ja nautinnon vuoksi (ks. esim. Allender ym. 2006, 832, 829; Vuori 2003, 45; Weinberg & Gould 2007, 416–419). Tulokset osoittivat myös aikaisempien tutkimusten tapaan, että liikunnan motiivit, tavoitteet ja aloittaminen sekä lopettaminen kietoutuvat vahvasti yksilön elämäntilanteeseen, elämänvaiheeseen ja elämän muutoskohtiin (ks. esim. Brown & Trost 2003; Saaranen-Kauppinen ym. 2011; Seefeldt ym. 2002; Rovio ym. 2011; Vuolle 2000; Zacheus ym. 2003).

Aikaisemmissa tutkimuksissa on kuitenkin enimmäkseen selvitetty sitä, miksi ihmiset harrastavat liikuntaa ja mitkä tekijät rajoittavat liikunnan harrastamista. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kiinnittää huomiota ihmisten käsityksiin niistä tekijöistä, jotka ovat yhteydessä liikuntaharrastuksen *aloittamiseen ja lopettamiseen*, eli huomio kiinnittyi hie- man eri asiaan kuin aikaisemmissa tutkimuksissa. Tämän vuoksi myös tutkimuksen tulok-

set erosivat tietyiltä osin aikaisempien tutkimusten tuloksista. Lopettamistarinoissa mainitut loukkaantumiset ja aloittamistarinoiden psyykkiset tekijät ovat vahvasti yhteydessä nimenomaan liikuntaharrastuksen loppumiseen tai alkamiseen, eikä niitä siksi ole tullut yhtä vahvasti esille aikaisemmissa, motivoivia tai rajoittavia tekijöitä tutkivissa tutkimuksissa. Erot tuloksissa saattavat myös johtua siitä, että tässä tutkittiin fiktiivisiä tarinoita ja ihmisten näkemyksiä, kun taas aikaisemmin on tutkittu kyselylomakkeen tai haastattelun avulla ihmisten todellisia kokemuksia.

Tutkimustuloksissa elämänvaihe ja elämäntilanteen muutokset, kuten opiskelun aloittaminen, perheen perustaminen ja työelämään siirtyminen, nähtiin syinä niin liikuntaharrastuksen aloittamiselle kuin lopettamisellekin. Liikunnan harrastaminen kietoutui osaksi arkea ja eri elämäntilanteita, ja keskeisten elämäntilanteiden muuttuessa tapahtui muutosta myös liikunnan harrastamisessa. Liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi tärkeää olisikin kiinnittää huomiota elämäntilanteen saumakohtiin. Uudessa elämäntilanteessa uudet motiivit, kuten ajan jakaminen perheelle tai opiskelemiseen panostaminen, tulevat aikaisempaa tärkeämmiksi. Tämä aiheuttaa ristiriitaa motiiveissa ja ehkäisee siten myös toimintaa. (Liikunta valintojen virrassa 2007, 32.) Tarinoissa eri elämänvaiheet asettivat omanlaisiaan haasteita ja mahdollisuuksia liikunnan harrastamiselle, ja elämänvaiheet vaikuttivat myös siihen, kuinka tärkeäksi liikunta koettiin oman hyvinvoinnin kannalta. Tuloksissa tuli myös esille se, että ajankäyttö on jossain määrin arvovalintakysymys; kaikkein tärkeimmiltä tuntuviin asioihin ollaan valmiita panostamaan ja uhraamaan aikaa, kun taas muista joudutaan tinkimään resurssipulan vuoksi. Siten ajanpuutteen tunne saattaa itse asiassa johtua siitä, että aikaa kulutetaan mieluummin toisiin toimintoihin. Tämä tuli tässä tutkimuksessa esille etenkin lopettamistarinoissa, joissa kuvattiin murrosikäisten ja nuorten aikuisten elämänvaihetta. Näissä tarinoissa koettiin, että aika ei riitä liikunnan harrastamiseen koska vapaa-aikaa kulutettiin mieluummin esimerkiksi kavereiden tai opiskeluiden parissa. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että ajanpuutteen tunne saattaa johtua siitä, että aikaa kulutetaan mieluummin esimerkiksi television ääressä kuin liikunnan parissa (Dwyer 2006; 84; Huisman 2004, 75–76; Robinson & Godbey 1997, xvii).

Toisaalta ajanpuute johti liikunnan loppumiseen myös kertomuksissa, joissa kiinnostusta liikunnan harrastamiselle olisi edelleen ollut, mutta vapaa-aikaa ei yksinkertaisesti riittä-

nyt. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että ihmiset harrastaisivat eri harrastustoiminnoista mieluiten liikuntaa, jos vain vapaa-aikaa olisi enemmän (Herva & Vuolle 1991, 25; Julkunen ym. 2004, 199–209). *Tarinoiden sekä aikaisempien tutkimusten perusteella voidaankin todeta, että ajanpuute liikunnan harrastamisen esteenä voi olla omien valintojen, preferenssien ja kiinnostuksen puutteen tulosta, mutta saattaa johtaa liikunnan harrastamisen loppumiseen vaikka kiinnostusta löytyisikin.* Tilanteessa, jossa kiinnostusta liikunnan harrastamiselle olisi edelleen ollut, vaikutti ajanpuutteen lisäksi myös mahdollisuuksien ja muiden resurssien puute liikunnan loppumiseen. Erityisen selvästi tämä näkyi opiskelijoiden, työssäkäyvien ja perheellisten elämäntilanteessa; vaikka kiinnostusta liikunnan harrastamiselle olisi löytynyt, niin mahdollisuuksia tai resursseja ei koettu löytyvän.

Opiskelijoiden elämäntilanteessa liikunnan harrastamiselle ei löytynyt rahaa, kavereita, sopivia liikuntaryhmiä tai jaksamista. Elämäntilanteeseen liittyvät suuret muutokset asettivat haasteita, ja tarinoissa esiintyi turhautuminen omaan tilanteeseen. Opiskelijoiden elämää kuormittaakin stressi, ajanpuute ja erilaiset paineet. Aikuistuminen, itsenäistyminen ja opintoihin liittyvät paineet, kuten opintojen eteneminen, taloudellinen tilanne ja työssäkäynti vievät paljon voimavaroja ja vaikuttavat vapaa-ajan määrään. Tilannetta ei helpota se, että korkeakoulujen tarjoamat liikuntapalvelut ovat hyvin moninaisia ja pirstaloituneita; joissakin kouluissa palvelut on järjestetty hyvin ja osassa tarjontaa ei ole lainkaan. Myös tarjonnan laatu, kuten lajitarjonnan moninaisuus, eroaa korkeakoulujen välillä huomattavasti. Lisäksi liikunnan esiintyminen erityisesti korkeakoulujen korkeamman tason strategioissa on hyvin vähäistä, ja korkeakouluilta puuttuu myös yhdenmukainen palvelun järjestämisen toimintamalli, joka varmistaisi jatkuvuuden, tasa-arvon ja riittävät resurssit. (Uusimäki 2007, 64–65.)

Työssäkäyvien ja perheellisten tarinoissa liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia rajoitti erityisesti töistä ja lasten hoidosta johtuva väsymys. Arki koettiin selviytymiseksi ja aikaa tai voimia liikunnan harrastamiselle ei löytynyt. Työssäkäyvät ja perheelliset joutuvatkin yhdistelemään arjessaan monia eri elämäalueita ja siten ei ole yllättävää, että juuri tässä elämänvaiheessa koetaan eniten ajanpuutetta ja liikunnan harrastaminen jää helposti taka-alalle. Nykyään työelämä ja työmarkkinoiden epävakaus asettavat suuria paineita ja

vaatimuksia työntekijälle, ja työpaikoilla työn luonne, organisointi ja työvoiman käyttötavat ovat monin tavoin muuttumassa. Kiire, ylityöt ja työn ja vapaa-ajan hämärtyminen luonnehtivat monien työssäkäyvien arkea, ja työssäjaksamisesta on tullut avainkysymys työelämän vaatimusten ja kiireen kasvaessa. (ks. esim. Antila 2005; Hochschild 2001; Julkunen ym. 2004; Järnefelt & Lehto 2002; Liikunta valintojen virrassa 2007, 11, 44; Sennett 2002.) Nämä muutokset asettavat haasteita työn, perhe-elämän sekä vapaa-ajan yhdistämiselle ja vaikuttavat samalla myös liikuntaharrastuksen osuuteen elämässä.

Liikunnan harrastamisella on keskeinen merkitys yksilön voimavarojen sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja lisäämisessä. Liikunnan mahdollisuuksia työelämän, työkyvyn ja tuottavuuden tukemisessa on kuitenkin hyödynnetty tähän mennessä sekalaisesti ja usein puutteellisesti (Liikunta valintojen virrassa 2007, 11). Työntekijällä työyhteisö ja opiskelijalla korkeakouluyhteisö muodostavat yhden tärkeimmistä sosiaalisista ympäristöistä ja tämä tulisikin ottaa huomioon liikuntaa edistettäessä. Työmarkkinajärjestöjen, ministeriöiden ja liikuntajärjestöjen yhteistyöllä voitaisiin edistää työssä viihtymistä ja jaksamista, sekä löytää keinoja liikunnan lisäämiseksi osaksi työpäivää (mt., 11). Korkeakouluissa tulisi panostaa helposti saavutettavissa oleviin ja monipuolisiin liikuntapalveluihin, jotka luovat opiskelijalle mahdollisuuden harrastaa liikuntaa omassa työympäristössään ja siten ylläpitää omaa työkykyään (Uusimäki 2007, 64).

Myös koko väestön huomioon ottaen *liikuntamahdollisuuksien luominen ympäristön mahdollisuuksia parantamalla ja elämänoloja tukemalla on tärkeää liikunta-aktiivisuuden edistämässä*. Tulisi ottaa huomioon monet asuinympäristöön liittyvät tekijät, kuten liikuntapaikkojen saavutettavuus ja kevyen liikenteen väylien olemassaolo ja kunnossapito. Monet yhteiskunnan sektorit, kuten yhdyskuntarakenne ja kaavoitus, tuottavat liikkumattomuutta sivutuotteena. Monilla alueilla asukastiheydet ovat laskeneet ja yhdyskuntarakenteet hajautuneet. Samalla kun etäisyydet ovat pidentyneet, on joukkoliikennettä karstittu ja tämä on saanut aikaan henkilöautoliikenteen osuuden kasvamista sekä vähentänyt asiointia kävellen tai pyöräillen. Liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä tärkeää olisikin saada yhteiskunnan eri sektorit huomioimaan liikuntamahdollisuudet entistä paremmin. (Uusi suunta liikuntatutkimukseen 2009, 26.) Arkiliikunnan ja ”matalan kynnyksen” lähiliikuntapalvelujen edellytyksiä parantamalla olisi mahdollista saavuttaa lähes koko väestö ja edis-

tää laaja-alaista tasa-arvoa (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2008, 15). Liikunnan edistämisessä tulisikin ottaa huomioon myös eritasoiset liikkujat, ja houkutella erityisesti vähän liikkuvia ihmisiä osallistumaan liikuntaan järjestämällä mahdollisuuksia eritasoiseen liikuntaan. Myös liikunnasta aiheutuvat kustannukset pitäisi ottaa huomioon liikunnan suunnittelussa. Tulisi luoda mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan myös heille, joiden taloudellinen tilanne on heikko.

Mielenkiintoinen havainto tässä tutkimuksessa on, että vaikka useissa lopettamistarinoissa ajanpuute sekä mahdollisuudet harrastaa liikuntaa koettiin heikoiksi, niin ainoastaan yhdessä aloittamistarinassa viitattiin ajanpuutteeseen syynä aikaisemmalle liikkumattomuudelle. Yhdessäkään aloittamistarinassa ajanpuutetta tai liikuntamahdollisuuksien puutetta ei myöskään koettu esteeksi tai hidasteeksi aloittaa liikunnan harrastaminen. Liikunta aloitettiin tietoisesta valinnasta ja vahvasta halusta laittaa elämä uuteen järjestykseen, ja usein tähän tarvittiin sosiaalista tukea jossakin muodossa. *Tämän perusteella voidaan todeta, että liikuntaharrastuksen aloittamisessa erityisen tärkeää on oma kiinnostus ja tahto aloittaa liikunta, ja sosiaalisella tuella on merkittävä vaikutus lopullisen päätöksen tekemiseen sekä liikunnan jatkamiseen.*

Liikuntamahdollisuuksia parantamalla ja toimintapoliittisilla toimenpiteillä asetetaan liikunnan harrastamiselle edellytykset, mutta yksistään ne eivät riitä liikunnan aloittamiseen. Fyysisellä ja poliittisella ympäristöllä onkin todettu olevan toissijainen merkitys liikunnan edistämisessä sosiaaliseen ympäristöön nähden. Erityisesti lähiympäristön, kuten puolison, ystävien ja perheen sekä lääkärien tuella on todettu olevan merkittävä vaikutus liikunnan edistämisessä. (Ståhl 2003, 77–78.) Nykyään ihminen joutuu jatkuvasti uusiin valintatilanteisiin ja vaihtoehtoja sekä ristiriitaista tietoa on saatavilla runsaasti. Tilanteessa, jossa sosiaalinen tuki on puutteellinen ja ulkoiset tekijät, kuten lapsien hoitaminen tai taloudelliset vaikeudet vielä lisäävät stressiä, voi liikunnan aloittaminen tuntua ylivoimaiselta vaihtoehdolta. Liikuntaan kannustamiseen ja rohkaisemiseen tulisikin panostaa liikunnan edistämisessä sekä löytää uusia tapoja hyödyntää sosiaalisen tuen muotoja siten, että ne vastaisivat jokaisen tarpeita.

Lopettamiskertomuksissa tuli esille pitkäaikaisen liikkumattomuuden vaikutus liikunnan

loppumiseen. Pitkäaikainen liikkumattomuus, esimerkiksi onnettomuuden vuoksi, asettaakin suuren kynnyksen liikunnan jatkamiselle myöhemmin. Liikunnan edistämisen kannalta tulisi kiinnittää huomiota niihin, jotka jostain syystä ovat lopettaneet aktiivisen liikunnan harrastamisen ja tukea heidän liikuntaan palaamista. Äkillinen elämänmuutos ja arjen rutiinien hajoaminen saattaa altistaa kriiseille, aiheuttaa toivottomuuden tunnetta sekä masennusta. Selviytyminen elämäkriisistä vaatii oman mielenlujuuden lisäksi myös kattavaa sosiaalista tukea. Mielenkiintoista olisi myös jatkossa tutkia sitä miksi joku, joka aiemmin on harrastanut ja lopettanut liikunnan harrastamisen, palaa takaisin harrastamaan liikuntaa ja päinvastoin. Mitkä tekijät saavat ihmisen palaamaan liikuntaharrastuksen pariin? Eroavatko tarinat niiden tarinoista, jotka eivät aiemmin ole harrastaneet aktiivisesti liikuntaa?

Liikuntakäyttäytymiseen liittyvät lopulliset päätökset riippuvat kuitenkin loppujen lopuksi paljon yksilöstä itsestään, ja siksi elämänhallinnan, omatoimisuuden ja osallistumishalukkuuden tukeminen on ensisijaisen tärkeää liikkumattomuuden ehkäisyssä (Uusi suunta liikuntatutkimukseen 2009, 24–26). Valtio, kunnat ja järjestöt luovat mahdollisuuksia ja puitteita liikunnalle, mutta liikuntaa ei aloiteta ilman omakohtaista kiinnostusta. Kiinnostumiseen vaikuttavat puolestaan hyvin paljon aiemmat liikunnasta saadut kokemukset ja käsitys itsestään liikkujana. Heikoksi koettu fyysinen pätevyys ei motivoi aloittamaan liikuntaharrastusta ja voi myös johtaa liikuntaharrastuksen lopettamiseen. Nuoruusiän liikuntakokemuksilla on todettu olevan suuri merkitys siihen, millaiseksi oma käsitys itsestään liikkujana muodostuu ja nuoruusiässä harrastettu liikunta ennustanee myös aikuisiän liikuntaa (Lintunen 2000; 2007; Tammelin 2003). Olisikin tärkeää vahvistaa yksilön pystyvyyden ja pätevyyden tunnetta lapsuudesta alkaen luomalla positiivisia kokemuksia ja tarjoamalla asianmukaista sosiaalista tukea. Tässä koulun liikuntakasvatuksella ja koulu-liikunnalla on hyvin keskeinen asema.

Liikunnan aloittamisen edistämisessä ja lopettamisen ehkäisyssä tulisi siis ottaa huomioon hyvin monet sekä yksilöön että hänen fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöönsä liittyvät tekijät. Yksilö ohjaa elämäänsä tekemällä valintoja ja toimimalla niiden mukaisesti, mutta tämä oman elämän ohjaaminen tapahtuu kuitenkin niissä puitteissa, joita yksilön ympäristö hänelle tarjoaa. Haastetta liikuntaa edistäville tahoille lisää tekijöiden runsauden lisäksi

nykyajan kehityssuunta. Nyky-yhteiskunnassa kehityssuuntana on yhteneväisen elämänkulun – koulutuksesta palkkatyöhön, palkkatyöstä eläkkeelle – monimuotoistuminen ja pirstaloituminen (Liikunta valintojen virrassa 2007, 11). Ihmisiltä vaaditaan jatkuvaa kehittymistä, valitsemista, elinikäistä oppimista ja elämää hallitsee pysyvyyden sijaan väliaikaisuus ja sitoutumattomuus. Työsuhteet, parisuhteet ja harrastukset mielletään pätkäprojekteiksi ja sitoutumista ei koeta mielekkääksi samalla tavalla kuin ennen. (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2008, 24.) Liikuntatavoitteet ja mieltymykset voivat vaihtua elämäntilanteen mukaan nopeastikin ja ihmisten liikuntasuhde on siten entistä moninaisempi, sirpaleisempi ja yksilöllisempi (Liikunta valintojen virrassa 2007, 48). Tämä kehityssuunta tulisi liikunnan edistämässä ottaa huomioon, ja luoda mahdollisuuksia liikunnan harrastamiselle vaihtelevissa olosuhteissa ja elämäntilanteissa. Tärkeää olisi huomioida yksilön kokonaistilanne eli se, miten yksilön ympäristö sekä henkilökohtainen elämäntilanne ovat yhteydessä hänen liikunnan harrastamismahdollisuuksiin. Tulisi myös kiinnittää huomiota siihen, kuinka paljon yksilölle jää työn tai opiskelun ja kotitöiden lisäksi aikaa tai energiaa liikkumiseen. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 23.)

Nykyään trendinä Suomessa on liikuntaharrastuksen määrän kasvu ja arkiliikunnan määrän lasku. Lähes puolet suomalaisista tarvitsisi terveytensä kannalta enemmän liikuntaa jonkin fyysisen aktiivisuuden muodossa. (Liikunta valintojen virrassa 2007, 32.) Tulevaisuuden kannalta tärkeää liikunnan edistämässä olisikin kiinnittää huomiota niihin ihmisiin, jotka eivät harrasta riittävästi tai ollenkaan liikuntaa ja löytää keinoja heidän aktivoimiseksi. Tulisi tutkia enemmän niitä tekijöitä, jotka ovat vähäisen liikkumisen, liikunnan lopettamisen ja aloittamisen taustalla ja sitä, miten näihin tekijöihin voitaisiin vaikuttaa. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että liikunta saa merkityksensä muiden elämänsäältäöjen kautta, ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on yhteydessä muiden elintapojen kokonaisuuteen sekä eri elämänvaiheiden tarjoamiin mahdollisuuksiin sekä haasteisiin. Liikunnan edistämässä tulisikin siis kiinnittää aikaisempaa enemmän huomiota liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen ja siihen, miten eri elämänvaiheet mahdollistavat ja rajoittavat liikuntaharrastusta. Tämä edellyttää sitä, että liikunnan edistämistyötä ei voida tehdä ainoastaan liikunnan alalla toimivien keskuudessa, vaan liikunnan edistämässä tarvitaan poikkitieteellistä ja -hallinnollista yhteistyötä.

Liikuntatoimintaa edistettäessä tulisi myös ottaa huomioon se, että iän mukainen vaihtelu liikunta-aktiivisuudessa voi olla hyvinkin tarkoituksenmukaista eikä välttämättä häiriö, johon tulisi puuttua. Läpi elämän jatkuva intensiivinen liikunnan harrastaminen voi johtaa muiden ihmistä kehittävien elämäntoimintojen rajoittumiseen, ja näille muiden toimintojen kehittymiselle tulisi antaa tilaa kun on niiden etsikkoaika. (Vuolle 2000, 37.) Mielenkiintoista ja huomionarvoista onkin se, että vaikka lasten vanhemmat ovat yleensäkin varsin tyytyväisiä elämäänsä, ovat erityisen onnellisia juuri ne vanhemmat, jotka kokevat, että heidän vapaa-aikansa ei riitä kaikkeen. Elämän ruuhkavuodet voivat siis näyttäytyä myös onnellisena aikana. (Myllyniemi 2009a, 23.) Kun elämäntilanne vähentää valinnan mahdollisuutta ja vaatii sopeutumista esimerkiksi lapsen synnyttyä, on yksilön muutettava myös liikuntakäyttäytymistään, ja tällöin on lupa sallia liikuntasuosituksia vähäisempikin liikunta. Tärkeää liikunnan edistämisessä ja erityisesti vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastavien kannustamisessa liikkumaan, on korostaa vähäisenkin liikunnan etuja (Kaski 2007).

Parantamisen varaa ja haasteita löytyy siis yhä runsaasti, mutta kaikesta huolimatta liikunnan edistämisessä on myös onnistuttu. Eurobarometrin (2010, 9–10) mukaan Suomessa ja Ruotsissa osallistutaan organisoituun urheiluun eniten Euroopassa; suomalaisista 72 prosenttia harrastaa liikuntaa säännöllisesti (vähintään kerran viikossa), kun keskiarvo EU:ssa on 40 prosenttia. Suuri osa suomalaisista pitää liikunnan harrastamista tärkeänä ja liikuntakulttuuri on vuosien saatossa laajentunut ja moninaistunut hyvin paljon (Liikuntagallup 97–98; Liikunta valintojen virrassa 2007, 48–50). Moni kokee nykyään henkilökohtaisen hyvinvoinnin tärkeänä ja, kuten aloittamistarinoista selvisi, myös liikunnan aloittaminen koetaan positiivisena asiana.

LÄHTEET

- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research* 21 (6), 826–835.
- Allison, K., Dwyer, J. & Makin, S. 1999. Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine* (28), 608–615.
- Allison, K., Dwyer, J., Goldenberg, E., Fein, A., Yoshida, K. & Boutilier, M. 2005. Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation. *Adolescence* 40 (157), 155–170.
- Antikainen, A. 1998. Kasvatus, elämäntapa ja yhteiskunta. Helsinki: WSOY.
- Antila, J. 2005. Veteen piirretty viiva? Työn ja yksityiselämän välisen rajapinnan tarkastelu. Työpoliittinen tutkimus nro 272. Helsinki: Työministeriö. Viitattu 22.3.2012. <http://www.mol.fi/mol/fi/99_pdf/fi/06_tyoministerio/06_julkaisut/06_tutkimus/tpt272.pdf>
- Anttila, A-H. & Ylikännö, M. 2011. Yhä useammalle aika on rahaa. HS 24.11.2011. Viitattu 29.2.2012. <<http://www.hs.fi/paakirjoitus/artikkeli/Yh%C3%A4+useammalle+aika+on+rahaa/1135269914231>>
- Anttila, J., Kajava, J. & Pirnes, J. 2007. Kiire yhteiskuntamme toimivuuden uhkana. *Sähkö & Tele* 2, 20–25. Viitattu 7.2.2012. <<http://www.qualityintegration.biz/KiireST.pdf>>
- Bell, S. & Lee, C. 2005. Emerging adulthood and patterns of physical activity among young Australian women. *International Journal of Behavioral Medicine* 12 (4), 227–235.
- Bellows-Riecken, K.H. & Rhodes, R.E. 2008. A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood. *Preventive Medicine* 46, 99–110.
- Booth, M.L., Bauman, A., Owen, N., & Gore, C. J. 1997. Physical activity preferences, preferred sources of assistance, and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. *Preventive Medicine* 26, 131–137.
- Bray, S.R. & Born, H.A. 2004. Transition to university and vigorous physical activity: implications for health and psychological well-being. *Journal of American College Health*, 52(4), 181–188.
- Brown, W.J. & Trost, S.G. 2003. Life transitions and changing physical activity patterns in young women. *American Journal of Preventive Medicine* 25(2), 140–143.
- Buckworth, J. & Dishman, R.K. 2002. *Exercise Psychology*. Champaign (Ill.): Human Kinetics.

- Buman, M.P., Yasova L.D., Giacobbi P.R. 2010. Descriptive and narrative reports of barriers and motivators to physical activity in sedentary older adults. *Psychology of Sport and Exercise* 11, 223–230.
- Carnoy, M. 1999. The family, flexible work and social cohesion at risk. *International Labour Review* 138 (4), 411–429.
- Caspersen, C.J., Pereira M.A. and Curran K.M. 2000. Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32, 1601–1609.
- Compass. 1999. A project seeking the co-ordinated monitoring of participation in sports in Europe. London: UK Sport, Walkden House.
- Cousins, S.O. 2000. 'My heart couldn't take it': older women's beliefs about exercise benefits and risks. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55B (5), 283–294.
- Craig, L. 2006. Does father care mean fathers share? A comparison of how mothers and fathers in intact families spend time with children. *Gender and Society* 20 (2), 259–281.
- Crawford, D., Jackson, E. & Godbey, G. 1991. A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences* 13 (4), 309–320.
- Creswell, J. 1998. *Qualitative inquiry and research design: choosing among five traditions*. Thousand Oaks (Calif.): Sage.
- Deem, R. 1988. *Work, unemployment and leisure*. London: Routledge.
- Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. 2003. Introduction: the discipline and practice of qualitative research. Teoksessa N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (toim.) *Strategies of qualitative inquiry*. 2. painos. Thousand Oaks (Calif.): Sage, 1–45.
- Duda, J. 1991. Motivating older adults for physical activity: it's never too late. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 62(7), 44–48
- Dwyer, J., Allison, K., Goldenberg, E., Fein, A., Yoshida, K. & Boutilier, M. 2006. Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence* 41 (161), 76–89.
- Elder, G.H. Jr. & Johnson, M.K. & Crosnoe, R. 2003. The emergence and development of life course theory. Teoksessa J.T. Mortimer & M.J. Shanahan (toim.) *Handbook of the life course*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 3–19.
- Elämäntutkimusryhmä. 1999. *Elämäntutkimus ja terveys: yhteenveto ja päätelmät*. Raportti I. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Eriksen, T.H. 2003. *Hetken tyrannia*. Helsinki: Johnny Kniga.

- Eskola, J. 1997. Eläytymismenetelmäopas. Tampere: Tampereen Yliopisto. TAJU.
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 133–157.
- Eskola, J. 2007. Eläytymismenetelmän autuus ja kurjuus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. korj. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 71–86.
- Eskola, J. & Saaranen, A. 2003. Suomalaisen hiihdon menetetty maine – hiihdon tulevaisuus ja eläytymismenetelmä. Liikunta & Tiede (5-6), 52–59.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- European Commission. 2004. How Europeans spend their time: everyday life of women and men: data 1998-2002. Luxembourg: European Communities. Viitattu 21.2.2012. <<http://live.unece.org/fileadmin/DAM/stats/gender/publications/MultiCountry/EUROSTAT/HowEuropeansSpendTheirTime.pdf>>
- Evenson, K., Rosamond, W., Cai, J., Diez-Roux, A. & Brancati, F. 2002. Influence of retirement on leisure-time physical activity. American Journal of Epidemiology 155 (8), 692–699.
- Fogelholm, M., Paronen O., & Miettinen M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus: suomalaisen terveystuotannon tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Viitattu 22.3.2012. <<http://pre20090115.stm.fi/pr11690195-12649/passthru.pdf>>
- Fogelholm, M. & Oja, P. 2005. Terveystuotannon suositukset. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveystuotanto: fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 72–80.
- Foucault, M. 1980. Tarkkailla ja rangaista. Suom. E. Nivanka. Helsinki: Otava.
- Gill, K. & Overdorf, V. 1994. Incentives for exercise in younger and older women. Journal of Sport Behavior 17 (2), 87–97.
- Goodin, R.E, Parpo, A. & Kangas, O. 2004. The temporal welfare state: the case of Finland. Journal of Social Policy 33 (4), 531–552.
- Goodin, R.E. 2011. Who's really time poor? Family matters 87, 9–12.
- Gyurcsik, N.C, Bray, S.R. & Brittain, D.R. 2004. Coping with barriers to vigorous physical activity during transition to university. Family & Community Health 27 (2), 130–142.

- Haavisto, I. 2010. Työelämän kulttuurivallankumous: EVAn arvo- ja asennetutkimus 2010. Helsinki: Taloustieto. Viitattu 12.3.2012. <http://www.eva.fi/wpcontent/uploads/2010/04/tyoelaman_kulttuurivallankumous.pdf>
- Hagestad, G.O. & Neugarten, B.L. 1985. Age and the life course. Teoksessa R.H. Binstock & E. Shanas (toim.) Handbook of aging and the social sciences. 2. painos. New York: Van Nostrand Reinhold, 35–61.
- Hanifi, R. 2005a. Vapaa-ajan harrastukset – itse tekeminen, aktiivinen harrastaminen. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi & U. Hannula (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä: vapaa-ajan muutokset 1981-2002. Helsinki: Tilastokeskus, 119–134.
- Hanifi, R. 2005b. Ikääntyneiden osallistuva vapaa-aika. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi & U. Hannula (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä: vapaa-ajan muutokset 1981-2002. Helsinki: Tilastokeskus, 171–187.
- Hayman J.R. 2009. Flexible work arrangements: exploring the linkages between perceived usability of flexible work schedules and work/life balance. Community, Work and Family 12 (3), 327–338.
- Helakorpi, S., Laitalainen, E. & Uutela, A. 2010. Suomalaisen aikuisväestön terveystietäminen ja terveys, kevät 2009. Terveystietäminen ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 7/2010. Viitattu 2.2.2012. <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/ce5ee5c1-6df4-44c2-bcd7-c3b735019570>>
- Herva, H. & Vuolle, P. 1991. Liikunta suomalaisten ajankäytössä: tilastollinen vertailu 10–64 -vuotiaiden liikuntaharrastuneisuudesta vuosina 1979 ja 1987. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 79. Jyväskylä: LIKES.
- Hill, E., Erickson, J. & Holmes, E. 2010. Workplace flexibility, work hours, and work-life conflict: finding an extra day or two. Journal of Family Psychology 24 (3), 349–358.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hochschild, A.R. 2001. The time bind: when work becomes home and home becomes work. New York: Henry Holt.
- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003: yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Hurme, H. 1985. Elämäkulun käsitteellisiä jäsentämistapoja. Sosiologia 2, 125–129.
- Hämäläinen, T. 2006. Kohti hyvinvoivaa ja kilpailukykyistä yhteiskuntaa: kansallisen ennakointiverkoston näkemyksiä Suomen tulevaisuudesta. Sitra. Viitattu 31.1.2012. <http://www.joensuu.fi/taloustieteet/opiskelu/TSavolainen/SITRAN_RAPORTTI2006_Hamalainen.pdf>

Ironmonger, D. 2004. Bringing up Betty and Bobby: the inputs and outputs of childcare time. Teoksessa N. Folbre & M. Bittman (toim.) Family time: the social organization of care. London: Routledge, 93–109.

Jackson, E.L. 2000. Will research on leisure constraints still be relevant in the twenty-first century? Journal of Leisure Research 32 (1), 62–68.

Jallinoja, R. 2000. Perheen aika. Helsinki: Otava.

Jones, I. & Green, C.B. 2006. Serious leisure, social identity and sport tourism. Teoksessa H.J. Gibson (toim.) Sport tourism: concept and theories. London: Routledge, 32–49.

Julkunen, R., Nätti, J. & Anttila, T. 2004. Aikanyrjähdys: keskiluokka tietotyön puristuksissa. Tampere: Vastapaino.

Järnefelt, N. & Lehto, A-M. 2002. Työhulluja vai hulluja töitä? Tutkimus kiirekokemuksista työpaikoilla. Helsinki: Tilastokeskus.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuisliikunta. Viitattu 2.2.2012. <<http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/>>

Kalenoja, H., Kiiskilä, K. & Heikkilä, K. 2009. Liikkuminen vapaa-ajalla: tutkimus vapaa-ajan matkojen ominaisuuksista ja vapaa-ajan matkoihin vaikuttavuudesta. Tiehallinnon selvityksiä 28/2009. Helsinki: Tiehallinto.

Kaplan, M.S., Newsom, J.T., McFarland, B.H. & Lu, L. 2001. Demographic and psychosocial correlates of physical activity in late life. American Journal of Preventive Medicine 21 (4), 306–312.

Karisto, A. 2002. Kolmannen iän käsitteestä ja käytöstä. Gerontologia 16(3), 138–142.

Karisto, A. & Konttinen, R. 2004. Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua: tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Karvinen, E. 2002. Iäkkäiden ihmisten liikunta. Teoksessa E. Mälkiä & P. Rintala (toim.) Uusi erityisliikunta: liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 169–180.

Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. En ole liikunnallinen tyyppi – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. Liikunta ja tiede 45 (6), 8–12.

Kaski, S. 2007. Kun alkuinnostus laantuu, mistä kyse ja mikä apuun? Työterveyslääkäri 24(2), 34–37. Viitattu 26.3.2012. <http://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00429>

Kaufman, C., Lane, P., Lindquist, J. 1991. Exploring more than 24 hours a day: a preliminary investigation of polychronic time use. Journal of Consumer Research 8 (3), 392–401.

Kerttula, S. 2004. Kun on niin kiire. Tietoaika 11/2004. Viitattu 20.2.2012. <http://www.stat.fi/tup/tietoaika/ta_11_04_kiire.html>

Keskinen, V. 2001. Kiirettä pitää: kaverit, koti, koulu ja nuorten vapaa-aika Helsingissä 2000. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus.

Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 68–84.

Korkiakangas, E., Alahuhta, M. & Laitinen, J. 2009. Barriers to regular exercise among adults at high risk or diagnosed with type 2 diabetes: a systematic review. Health Promotion International 24 (4), 416–427.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 20.2.2012. <<http://herkules.oulu.fi/isbn9789514263767/isbn9789514263767.pdf>>

Kwan, M.Y., Cairney, J., Faulkner, G.E. & Pullenayegum, E.E. 2012. Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: a longitudinal cohort study. American Journal of Preventive Medicine 42 (1), 14–20.

Laakso, L. & Vuolle, P. 1980. Liikunnan toteutumiseen vaikuttavista yksilöllisistä ja yhteiskunnallisista tekijöistä. Teoksessa E. Heikkinen & I. Vuori (toim.) Liikunta ja terveys. Helsinki: Tammi, 269–281.

Laakso, L. 1981. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastuksen selittäjänä: retrospektiivinen tutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Laakso, L. 1976. Jyväskyläläisten nuorten aikuisten liikuntaharrastukset. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 16. Jyväskylä: LIKES.

Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. Liikunta & Tiede 43 (2), 4–13.

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2004. Aikaa työlle, aikaa perheelle. Teoksessa M. Salmi & J. Lammi-Taskula (toim.) Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea. Helsinki: Stakes, 30–40.

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2009. Työ, perhe ja hyvinvointi. Teoksessa J. Lammi-Taskula, S. Karvonen & S. Ahlström (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 38–47.

Leijola, L., Selvinen, K., Suikkanen, H. & Yrjölä, A. 2004. Opiskelijoiden ajankäyttö ja kiireen kokemukset. Terra 116 (3), 145–156.

Lian, W., Gan, G., Pin, C., Wee, S. & Ye, H. 1999. Correlates of leisure-time physical activity in an elderly population in Singapore. *American Journal of Public Health* 89 (10), 1578–1580.

Liikkanen, M. 1994. Vapaa-aika. Teoksessa E.S. Veikkola & A. Lehtiniemi (toim.) *Naiset ja miehet Suomessa 1994. Elinolot 1994:2*. Helsinki: Tilastokeskus.

Liikkanen, M. 2005. Vapaa-aika muutoksessa - merkitykset, rajoitteet ja valinnat. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi & U. Hannula (toim.) *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä: vapaa-ajan muutokset 1981-2002*. Helsinki: Tilastokeskus, 7–30.

Liikkanen, M. 2009. Johdanto. Teoksessa M. Liikkanen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika: arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus, 7–18.

Liikuntagallup 97-98. 1998. Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntourheiluliitto, opetusministeriö. Viitattu 3.10.2011. <http://www.slu.fi/lum/10_98/uutiset/liikuntagallup-97-98-liikunta/>

Liikunta valintojen virrassa – kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väli-raportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13. Opetusministeriö. Viitattu 10.2.2012. <<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2007/liitteet/tr13.pdf?lang>>

Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittämisessä? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia: liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2: tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: LIKES, 81–89.

Lintunen, T. 2007. Pätevyydenkokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos*. Helsinki: WSOY, 152–156.

Melkas, T. 2009. Suomalaisten yksityiselämän sosiaalisuudesta. Teoksessa M. Liikkanen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika: arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus, 21–48.

Myllyniemi, S. 2009a. Aika vapaalla: nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Helsinki: Opetusministeriö. Viitattu 20.3.2012. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/maat_tutkimukset/Aika_vapaalla_-_Nuorten_vapaa-aikatutkimus_2009.pdf>

Myllyniemi, S. 2009b. Taidekohtia: nuorisobarometri 2009. Helsinki: Opetusministeriö. Viitattu 20.3.2012. <http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/barometrit/liitteet/Nuorisobarometri_2009.pdf>

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus, 42–61.

- Mäkitervo, J. & Niemi, A. 2010. Lapsiperheiden liikunta nyt ja tulevaisuudessa: delfoi-tutkimus lapsiperheen jokaisen yksilön liikuntatarpeisiin vastaavan yksityisen sektorin sisäliikuntapaikan kysynnästä ja rakenteesta. Pro gradu- tutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 12.1.2012. <<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/247-17/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201007272365.pdf?sequence=1>>
- Määttä, M. & Tolonen, T. 2011. Johdanto. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) Annettu, otettu, itse tehty: nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 5–11.
- Niemi, I. & Pääkkönen, H. 2001. Ajankäytön muutokset 1990-luvulla. Kulttuuri ja viestintä 2001:6. Helsinki: Tilastokeskus.
- Nikander, P. 1999. Elämänkaaresta elämäkulkuun: iän muuttuva merkitysmaailma. Teoksessa I. Kangas & P. Nikander (toim.) Naiset ja ikääntyminen. Helsinki: Gaudeamus, 27–45.
- Nigg, C., Borrelli, B., Maddock, J. & Dishman, R. 2008. A theory of physical activity maintenance. Applied psychology: an international review 57 (4), 544–560.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16 -vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos.
- Nätti, J., Anttila, T. & Väisänen, M. 2005. Tietotyö, työaika ja ajankäyttö kotitaloudessa. Teoksessa H. Pääkkönen (toim.) Perheiden ajankäyttö. Helsinki: Tilastokeskus, 43–66.
- Paajanen, P. 2007. Eri teitä vanhemmuuteen – Kaksikymppisenä ja kolmekymppisenä lapsen saaneiden näkemyksiä perheellistymisestä ja vanhemmuudesta. Perhebarometri 2005. 2. korj. PAINOS. Helsinki: Väestöliitto. Viitattu 20.1.2012. <<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/7b5d6353ba35ab81b1cf0d76966889d0/1332408455/application/pdf/237274/Perhebarometri%202005.pdf>>
- Parjanne, M-L. 2004. Väestön ikärakenteen muutoksen vaikutukset ja niihin varautuminen eri hallinnonaloilla. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:18. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 14.2.2012. <<http://pre20090115.stm.fi/hu1096978871837/-passthru.pdf>>
- Pekkola, J. 2002. Etätyö Suomessa: fyysiset, virtuaaliset, sosiaaliset ja henkiset työtilat etätyöympäristöinä. Työpoliittinen aikakauskirja 45 (2), 49–55. Viitattu 22.2.2012. <http://www.mol.fi/mol/fi/99_pdf/fi/06_tyoministerio/06_julkaisut/aikakausi/tak/TAK_2002_2_5.pdf>
- Pereira, M.A., Rifas-Shiman, S.L., Kleinman, K.P., Rich-Edwards, J.W., Peterson K.E. & Gillman, M.W. 2007. Predictors of change in physical activity during and after pregnancy. American Journal of Preventive Medicine 32 (4), 312–319.

- Perho, H. & Korhonen, M. 1995. Siirtymien sijoittuminen ja sisältö varhaisaikuisuudessa. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 323–342.
- Ponto, E., Pehkonen, M., Penttinen, S., Nupponen, H. 2010. Nuoren aikuisen liikunnan motiivina hyvä olo – esteenä kiireinen arki. *Liikunta & Tiede* 47 (4), 11–16.
- Poudevigne, M.S. & O'Connor, P.J. 2006. A review of physical activity patterns in pregnant women and their relationship to psychological health. *Sports Medicine* 36 (1), 19–38.
- Pulkkinen, L. 1997. Kasvaminen aikuiseksi. Teoksessa Pulkkinen, L. (toim.) Lapsesta aikuiseksi. 2. painos. Jyväskylä: Atena, 14-28.
- Pääkkönen, H. & Niemi, I. 2002. Suomalainen arki: ajankäyttö vuosituhaten vaihteessa. Helsinki: Tilastokeskus.
- Robinson, J.P. & Godbey, G. 1997. Time for life: the surprising ways Americans use their time. University Park, Pennsylvania: The Pennsylvania State University Press.
- Roehling, P.V., Moen, P. & Batt, R. 2003. Spillover. Teoksessa P. Moen (toim.) It's about time: couples and careers. Ithaca: ILR Press, 100–121.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro.
- Rosa, H. 2003. Social Acceleration: ethical and political consequences of a desynchronized high-speed society. *Constellations* 10 (1), 3–33.
- Roos, J-P. 1985. Elämäntapaa etsimässä. Helsinki: Tutkijaliitto.
- Roos, J.P. & Hoikkala, T. 1998. Esipuhe. Teoksessa J.P. Roos & T. Hoikkala (toim.) Elämänpolitiikka. Helsinki: Gaudeamus, 7–19.
- Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. & Tammelin, T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 36–41. Viitattu 9.1.2012. <http://its.fi/sites/default/files/page_attachment/-lt11_tutkimusartikkelit_rovio_lowres1.pdf>
- Rutter, M. 1996. Transitions and turning points in developmental psychopathology: as applied to the age span between childhood and mid-adulthood. *International Journal of Behavioral Development* 19 (3), 603–626.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 23.2.2012. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>

- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E., Wallin, A. & Eskola, J. 2011. "Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen" – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 18–23. Viitattu 11.4.2012. <http://lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt611_tutkimusartikkelit_18-23_lowres.pdf>
- Sallis, J.F. 2000. Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (9), 1598–1600.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–975.
- Salmi, M. 1996. Työelämän ja perhe-elämän yhdistämisen palapelit. Teoksessa M. Kinnunen & P. Korvajärvi (toim.) *Työelämän sukupuolistavat käytännöt*. Jyväskylä: Vastapaino, 211–231.
- Salmi, M. 2004. Joko–tai vai sekä–että: työn ja perheen suhde korkeakoulutetuilla. Teoksessa M. Salmi & J. Lammi-Taskula (toim.) *Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea*. Helsinki: Stakes, 113–128.
- Savolainen, J. 2000. DIA-kunnan hyvinvointi ja elämäntilanne. TEK. Viitattu 12.1.2012. <<http://www.tek.fi/ci/pdf/julkaisut/hyvinvointi.pdf>>
- Seefeldt, V., Malina, R.M. & Clark, M.A. 2002. Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine* 32 (3), 143–168.
- Sennett, R. 2002. Työn uusi järjestys: miten uusi kapitalismi kuluttaa ihmisen luonnetta. Suom. E. Kivinen & D. Kivinen. Tampere: Vastapaino.
- Siltala, J. 2007. Työelämän huonontumisen lyhyt historia. Helsinki: Otava.
- Sit, C.H.P., Kerr, J.H. & Wong, I.T.F. 2008. Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 266–283.
- Ståhl, T. 2003. Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa: sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikunta-aktiivisyyteen. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.3.2012. <<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13514/9513918262.pdf?sequence=1>>
- Sugarman, L. 1990. *Life-span development: concepts, theories and interventions*. London: Routledge.
- Sulkunen, P. 1990. Ryhmähaastattelujen analyysi. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Helsinki: Gaudeamus, 264–285.

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2011. Ajankäyttötutkimus 2009: Muutokset 1979–2009, ennakko. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 20.2.2012. <http://tilastokeskus.fi/til/akay/-2009/02/akay_2009_02_2011-02-17_tie_001_fi.html>

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2010. Opiskelijoiden työssäkäynti. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 21.3.2012. <http://www.tilastokeskus.fi/til/opty/2010/-opty_2010_2012-03-20_tie_001_fi.html>

Tammelin, T., Näyhä, S., Laitinen, J., Rintamäki, H. & Järvelin, M-R. 2003. Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Preventive Medicine* 37 (4), 375–381.

Tappe, M. K, Duda, J. L., & Ehrnwald, P. M. 1989. Perceived barriers to exercise among adolescents. *Journal of School Health* 59 (4), 153–155.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Jyväskylä: LIKES, 149–175.

Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (9), 1617–1622.

Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Jyväskylä: LIKES, 15–26.

Telama, R. & Vuolle, P. 1980. Aikuisten liikuntaharrastusta säätelevät tekijät: käyttäytymisyhteiskuntatieteellinen näkökulma. Teoksessa L. Warsell (toim.) Aikuisväestön liikuntaharrastusta säätelevät tekijät: tutkimusten raportointiseminaarin raportti 7.10.1980, Jyväskylä. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 80, 13–19.

Tergerson, J.L. & King, K.A. 2002. Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents? *Journal of school health* 72 (9), 374–380.

Thomas, N., Alder, E. & Leese, G.P. 2004. Barriers to physical activity in patients with diabetes. *Postgraduate Medical Journal* 80, 287–291

Toivanen, M. & Koivisto, P. 2010. Työtä ja muuta elämää eri elämänvaiheissa. Teoksessa T. Kauppinen, R. Hanhela, I. Kandolin, A. Karjalainen, A. Kasvio, M. Perkiö-Mäkelä, E. Priha, J. Toikkanen & M. Viluksela (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2009. Helsinki: Työterveyslaitos, 100–108.

Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F. & Brown, W. 2002. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 34 (12), 1996–2001.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1-2. painos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. 2.painos. Helsinki: Edita. Viitattu 22.3.2012. <http://www.tenk.fi/hyva-tieteellinen_kaytanto/htkfi.pdf>

Uusimäki, H. 2007. Liikunnan mahdollisuus korkeakouluissa: selvitys korkeakouluopiskelijan liikuntamahdollisuuksista opiskeluympäristössä 2007. Jyväskylä: Gummerus.

Uusi suunta liikuntatutkimukseen. 2009. Opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi. Opetusministeriön julkaisuja 2009:18. Opetusministeriö. Viitattu 10.2.2012. <<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm18.pdf?lang=fi>>

Vaarama, M., Luoma, M.-L. & Ylönen, L. 2006. Ikääntyneiden toimintakyky, palvelut ja koettu elämänlaatu. Teoksessa M. Kautto (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 104–136.

Vaarama, M., Hakkarainen, A. & Laaksonen, S. 1999. Vanhusbarometri. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1999:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Valtion liikuntaneuvosto. 2008. Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011. Valtion liikuntaneuvosto, rakentamisjaosto. Viitattu 2.11.2011. <<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm45.pdf>>

Van Der Horst, K., Paw, M.J.C.A., Twisk, J.W.R. & Van Mechelen, W. 2007. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39 (8), 1241–1250.

Varto, J. 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Viitattu 23.2.2012. <http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf>

Vehmas, H. 2010. Liikuntamatkalla Suomessa: vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.3.2012. <<http://dissertations.jyu.fi/studsport/9789513937720.pdf>>

Vickery, C. 1977. The time-poor: a new look at poverty. *The Journal of Human Resources* 12 (1), 27–48.

Vuolle, P. 1986. Osallistuminen organisoituun liikuntaan. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Jyväskylä: LIKES, 137–147.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskuntatieteellinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö (LIKES), 23–46.

- Vuolle, P. & Telama, R. 1986. Liikunta elämän sisältönä. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Jyväskylä: LIKES, 271-278
- Vuori, I. 1991. Liikunta ja terveys. Eripainos teoksesta Suomalainen lääkärikeskus 4. Espoo: Weilin+ Göös.
- Vuori, I. 1995. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 10–19.
- Vuori, I. 2002. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta: terveystoiminnan opas. 4. täydennetty painos. Tampere: UKK-instituutti.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.
- Waring, A. 2008. Health club use and 'lifestyle': exploring the boundaries between work and leisure. *Leisure Studies* 27 (3), 295–309.
- Weinberg, R. & Gould, D. 2007. Foundations of sport and exercise psychology. 4. painos. Champaign (Ill.): Human Kinetics.
- Ylikännö, M. 2008. Eläkeläisten ajankäyttö ja sen muutokset 1990-luvulla. Teoksessa E. Tuominen (toim.) Näkökulmia eläkeläisten hyvinvointiin – toimeentulosta kulutukseen ja ajankäyttöön. Eläketurvakeskuksen raportteja 4. Helsinki: Eläketurvakeskus, 65–95. Viitattu 22.3.2012. <http://www.etk.fi/fi/gateway/PTARGS_0_2139_459_440_3034_43/http%3B/content.etk.fi%3B7087/publishedcontent/publish/etkfi/fi/julkaisut/tutkimusjulkaisut/raportit/nakokulmia_elakelaisten_hyvinvointiin_toimeentulosta_kulutukseen_ja_ajankayttoon_7.pdf>
- Ylikännö, M. 2009. Isien ajankäytöstä: uuden isyyden hidastuminen. *Yhteiskuntapolitiikka* 74 (2), 121–131. Viitattu 14.1.2012. <<http://www.stakes.fi/yp/2009/2/ylik%3C%4Ann%3%B6.pdf>>
- Ylikännö, M. 2011. Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa? Tutkimuksia ajankäytöstä eri elämäntilanteissa. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 117. Väitöskirja. Helsinki: Kela. Viitattu 21.1.2012. <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27398/Tutkimuksia117.-pdf?sequence=2>>
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Koski, P., Rinne, R., Heinonen, O.J. 2003. Miten elämäntapa muuttuu liikuntakäyttötymistä? *Liikunta & Tiede* 5-6, 33–38.
- Zacheus, T. 2008. Suomalaiset ja vapaa-aika. Raportti ISSP 2007 Suomen aineistosta. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 8. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.