

LENKKEILLEN KESÄT TALVET

44- 46-vuotiaiden lenkkeilyaktiivisuus ja sitä selittävät tekijät eri vuodenaikoina

Marianna Mäkinen

Terveyskasvatuksen
pro gradu -tutkielma
Kevät 2006
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos

TIIVISTELMÄ

Marianna Mäkinen

Lenkkeillen kesät talvet, 44-46- vuotiaiden lenkkeilyaktiivisuus ja sitä selittävät tekijät eri vuodenaikoina

Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma

Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, Terveystieteiden laitos

Kevät 2006

Sivuja 81, liitteitä 5

Ohjaaja: Terveyskasvatuksen professori, PhD Jukka Laitakari

Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata UKK-instituutin keräämän aineiston pohjalta 44 - 46 - vuotiaiden suomalaisten lenkkeilyaktiivisuutta. Tutkimuksessa selvitettiin lenkkeilyaktiivisuutta, lenkkeilyn taustatekijöitä sekä suosituimpia lenkkeilyn muotoja. Niin ikään selvitettiin koettuja liikunnan esteitä ja yllykkeitä kolmena eri vuodenaikana; talvella, kesällä ja syksyllä. Tutkimus on osa UKK-instituutin laajaa tutkimusta ja se on ensimmäinen yhtä liikunta-aktiivisuuden muotoa, lenkkeilyä eri vuodenaikoina tarkasteleva tutkimus Suomessa.

Aineiston keruu suoritettiin vuonna 1996. Tutkimukseen kutsutut henkilöt valittiin Pirkanmaan alueelta satunnaistetulla otannalla Väestörekisterikeskuksen väestötietojärjestelmästä. Eri kuntatyyppien asukasluvun suhteessa otokseen poimittiin yhteensä 800 henkilöä, joista 400 oli miehiä ja 400 naisia. Tilastollisen kuntaryhmituksen mukaan kunnat edustivat kaupunkimaisia, taajaan asuttuja ja maaseutumaisia kuntia. Asukasluvun jakaumaltaan kunnat vastasivat suomalaiskuntia keskimäärin. Vastaajille lähetettiin postitse strukturoidut kyselylomakkeet kolme kertaa saman vuoden aikana. Saatuja vastauksia tarkasteltiin tilastollisesti suhteessa taustamuuttujiin. Pääasiallisena menetelmänä käytettiin ristiintaulukointiin liitettyä Khiin neliö -testiä.

Saatujen tulosten mukaan yleisin lenkkeilyn muoto oli kaikkina vuodenaikoina ripeä kävely. Talvella toiseksi suosituin lenkkeilyn muoto oli hiihto, kesällä ja syksyllä toiseksi suosituin muoto oli pyöräily. Naisvastaajista suurempi osa kuin miehistä kuului säännöllisesti lenkkeilevien ryhmään jokaisena vuodenaikana. Maaseudulla asuvien liikunta-aktiivisuus oli selvästi vähäisempää syksyllä kuin muina tutkittuina vuodenaikoina. Vastaava tulos saatiin korkeasti koulutettujen kohdalla. Terveystilansa huonoksi kokevat lenkkeilivät vähemmän kuin terveystilansa hyväksi kokeneet. Myös oman ajan puutteesta kärsivien lenkkeilyaktiivisuus oli vähäisempää kuin niiden, jotka olivat kokeneet omaa aikaa olleen riittävästi. Yleisin tutkimukseen osallistuneiden ilmoittama lenkkeilyä estävä syy oli väsymys. Luonto koettiin tärkeimmäksi innostavaksi syyksi.

Tutkimustulokset ovat hyödynnettävissä esimerkiksi terveystilansa edistämisen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Liikuntaharrastuksen edellytysten lisääminen ja uusien liikuntamahdollisuuksien luominen ovat terveyttä edistävän liikunnan keskeisiä tavoitteita nyky-yhteiskunnassa. Tiedot väestömme keskeisistä liikuntaharrastukseen yhteydessä olevista tekijöistä, kuten määrästä, muodoista ja syistä auttavat asiantuntijoita kohdentamaan voimavaroja olennaiseen, jolloin terveystilansa edistämisen tulokset ovat entistä näkyvämpiä ja pysyvämpiä.

Asiasanat: Liikuntaharrastus, lenkkeily, terveystilansa, vuodenaikat

ABSTRACT

Marianna Mäkinen

Jogging in Summer and Winter, Outdoor Aerobic Activity and Its Explanatory Factors Among Finnish People at the Ages of 44 and 46 in Different Seasons

Master's thesis of health education

University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences, Department of Health Sciences

Spring 2006

Pages 81, Appendices 5

Instructor: Professor in Health Sciences, PhD Jukka Laitakari

The purpose of this study was to describe outdoor aerobic activity (walking, jogging, bicycling, skiing) among Finnish people between the ages of 44 and 46. In this study outdoor aerobic activity, background factors of outdoor aerobic activity and the most popular forms of outdoor aerobic activity were examined. The perceived reasons of preventing or inspiring outdoor aerobic activity were also examined in three different seasons: winter, summer and autumn. The Study is a part of a wide research of UKK Institute. This study is the first study ever made in Finland that focus on the connection between outdoor aerobic activity and different seasons and also the first study which follows the connection between outdoor aerobic activity and different seasons only.

The data were gathered in 1996. UKK-Institute conducted it throughout the year by sending anonymous structured questionnaires to respondents three times during the same year. Respondents were chosen randomly from the database of Population Register Centre of Finland at the area of Tampere region. A sample of 800 persons was chosen for the study; 400 men and 400 women regarding the number of inhabitants and the type of municipality. The sample corresponded to the whole of Finland. Associations between variables were studied by cross-tabulations and statistical significances by the Khii-Square- test.

The most popular way of outdoor aerobic activity in every season was fast walking. In the winter the second most popular was cross-country skiing. In the autumn and in the summer the second most popular was cycling. Women respondents were more active than men in every season. The result showed that the outdoor aerobic activity decreased essentially in rural areas and in the countryside in the autumn compared to winter and summer. The same phenomena was also seen among higher educated population. Those who experienced their physical condition as poor were jogging less than those who experienced it as good. Not having enough time of one's own was also one of the reported reasons reducing outdoor aerobic activity. The most frequent reason reported to prevent outdoor aerobic activity was fatigue and the most frequent reason reported to inspire jogging was nature.

The research can be utilised (for example) in planning, implementation and evaluation of the future campaigns on health enhancing physical activity. To create conditions for physical activity and to create new opportunities for it are among the most essential targets of health enhancing physical activity in modern society. The knowledge of the most common factors connected to physical exercise within our population such as the amount, the type and the reasons help experts target resources to the essential, thus the results of health education are more visible and more permanent.

Keywords: Leisure time physical activity, jogging, health-enhancing physical activity, season

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY	3
2.1 Liikunta, liikuntakäyttäytyminen ja liikuntaharrastus	3
2.2 Terveysliikunta	4
2.3 Terveys.....	5
2.4 Terveyden edistäminen ja terveystieteet	6
3 SUOMALAISTEN LIIKUNTAHARRASTUS.....	9
3.1 Kehitys ja aihealueet	9
3.2 Aktiivisuus ja vuodenaikavaihtelu	10
3.3 Yleinen asenne liikuntaan	12
4 SUOMALAISTEN LIIKUNTA SELITTÄVÄT TEKIJÄT	13
4.1 Liikunta suomalaisen väestön toimintakyvyn ylläpitäjänä	13
4.2 Yksilökohtaiset tekijät.....	14
4.2.1 Ikä	14
4.2.2 Sukupuoli.....	15
4.2.3 Ammattiryhmät/ sosioekonominen tausta	16
4.2.4 Terveystila	17
4.2.5 Terveystietoisuus	17
4.2.6 Ulkonäkö	18
4.3. Ympäristön tekijät.....	18
4.3.1 Sosiaalinen ympäristö	18
4.3.2 Asuinpaikka	19
4.4 Muut tekijät	19
4.4.1 Yleinen motivaatio liikuntaan	19
4.4.2 Liikuntaa rajoittavia tekijöitä	20
4.5 Liikuntakäyttäytymisen selittäminen PRECEDE -mallin mukaan.....	20
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	23
6 AINEISTO JA MENETELMÄT	24
6.1 Tutkimusasetelma, otanta ja aineiston keruu.....	24
6.2 Tutkimuksen muuttujat, mittareiden kuvailu, tilastolliset analyysimenetelmät.....	25
6.3 Muuttujien uudelleenluokittelu.....	26

7 TULOKSET	28
7.1 Aineiston kuvailu	28
7.2 Lenkkeily eri vuodenaikoina	30
7.2.1 Lenkkeilyaktiivisuus	30
7.2.2 Lenkkeilymuodot	32
7.3 Lenkkeilyaktiivisuuden yhteys taustatekijöihin eri vuodenaikoina	33
7.3.1 Sukupuoli	34
7.3.2 Sijainti (asuinpaikka)	36
7.3.3 Koulutus	39
7.3.4 Terveystila	42
7.3.5 Oma aika	46
7.4 Raportoidut lenkkeilyä estävät ja innostavat tekijät	50
7.4.1 Estävät tekijät	50
7.4.2 Innostavat tekijät	56
8 POHDINTA.....	62
8.1 Tutkimuksen luotettavuus, edustavuus ja yleistettävyys	62
8.2 Tulosten tarkastelua	64
8.2.1 Lenkkeily eri vuodenaikoina	64
8.2.2 Lenkkeilyn yhteys taustatekijöihin	65
8.2.3 Lenkkeilyn yhteys altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin	67
8.3 Merkitys liikunnan edistämiseksi	70
8.4 Jatkotutkimusehdotuksia.....	72
LÄHTEET.....	74
LIITTEET	81

1 JOHDANTO

Suomalaisen kulttuuriperinnön yksi keskeinen osa on liikunta. Tämä näkyy myös harrastettavissa liikuntamuodoissa. Vuodenajat ovat yksi keskeinen liikuntakulttuurimme sisältö ja ne tarjoavat ainutlaatuisen mahdollisuuden harrastaa liikuntaa hyvin erilaisissa ilmasto- ja luonnonolosuhteissa. Tämän kansallisen kulttuuriperinnön säilyttämistä ja esimerkiksi talvi-liikuntamuotojen osaamisen säilyttämistä voidaan pitää tärkeänä, sillä harvassa maassa on tarjolla niin monipuolinen liikuntamuotojen kirjo kuin Suomessa. (Laakso 2002, 20.)

Suomessa liikunnan tämän hetken tärkeyden yhteiskunnallinen perustelu on fyysisestä kunosta ja toimintakyvystä huolehtiminen (Laakso 2002, 17). Länsimaisen ihmisen luontainen liikkuminen on vähentynyt ja ihmisten elämä on monella tavalla helpottunut koneiden myötä (Louhevaara 1995, 14). Elinolojen parantumisen ja lääketieteen saavutusten ansioista on ihmisten elinikä pidentynyt. Haasteena on säilyttää elämänkestävä toimintakyky, johon liikunta voi olla yksi edistävää tekijä. (Vuori 2002, 3.) Liikunnan edistämisen tarve on ilmeinen, suuri ja välitön. Liikunta-aktiivisuuden säännöllisyyden säilyttäminen on tärkeää kaikissa elämänkaaren vaiheissa. Motiivit ja merkitys liikunnan harrastamiselle vaihtelevat eri ikäryhmittäin. (Vuolle 2000, 37; Vuori 2003, 10.)

Suomalaiset harrastavat ahkerasti kuntoliikunnan eri muotoja, joissa korostuvat liikunnan terveysvaikutusten lisäksi mm. luontoelämykset, yhdessäolo ja virkistys. Terveysliikunnan suositusta vähemmän liikkuu kuitenkin puolet suomalaisista (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 47). Liikunnan ja terveyden yhteyksistä tiedetään paljon, mutta tieto ei ole näyttänyt muuttuvan toiminnaksi (Vertio 1996, 3).

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää UKK-instituutin keräämän aineiston pohjalta suomalaisen keski-ikäisen väestön liikunta-aktiivisuuden vaihtelua talven, kesän ja syksyn välillä. Erityisesti tarkastelu keskittyi 44-46- vuotiaiden lenkkeilyaktiivisuuden vaihtelun ja muutoksen seuraamiseen taustatekijöittäin, sekä koettuihin liikunnan esteisiin ja yllykkeisiin. Liikunta- ja lenkkeilytottumusten vaihtelua voidaan tarkastella monista eri näkökulmista. Tutkimuksessa käytetty aineisto on osa UKK-instituutin tekemää laajaa tutkimushanketta aikuisten liikuntakäyttäytymistä ohjaavista tekijöistä. Kysymyksessä oli ensimmäinen Suomessa tehty tutkimus, joka seurasi samojen ihmisten liikkumista heidän arkielämässään eri vuodenaikoina.

Liikunta-aktiivisuuden yhteydessä olevia ihmisten arkielämään liittyviä tekijöitä on aiemmin tutkittu liikunnan harrastajien näkökulmasta erittäin vähän, jonka vuoksi myös yhteyksiä aikaisempiin tutkimustuloksiin on melko vaikea löytää (Castren 2003, 67). Vuodenaikojen ja lenkkeilyaktiivisuuden välisestä yhteydestä ylipäänsä, sekä erityisesti niiden tärkeimpien liikunnan motivaatio- ja taustatekijöiden yhteydestä lenkkeilyaktiivisuuden vaihteluun eri vuodenaikoina on niin ikään saatavilla erittäin vähän tietoa tai aikaisempia tutkimustuloksia.

Kun saadaan selville niitä tekijöitä, jotka estävät tai edistävät väestön liikunnan harrastamista eri vuodenaikoina, voidaan pyrkiä edistämään liikuntaharrastusta sekä vaikuttamaan liikumisen säilymiseen säännöllisenä ympäri vuoden laajemmalla osalla väestöä. Liikuntaharrastuksen edellytysten lisääminen ja uusien luominen ovat juuri terveyttä edistävän liikunnan keskeisiä tavoitteita nyky-yhteiskunnassa. Pienikin liikunnan lisääntyminen ihmisten arjessa on askel parempaan suuntaan, kohti kokonaisvaltaista elinikäistä terveyttä, sekä kansanterveydellisesti erittäin kannattavaa.

2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

2.1 Liikunta, liikuntakäyttäytyminen ja liikuntaharrastus

Liikunta on Vuoren (1995) määritelmän mukaan tahtoon perustuvaa hermoston ohjamaa lihastoimintaa, joka lisää energiankulutusta. Tavoitteellisuus ja tahdonalaisuus erottavat liikunnan muusta fyysisestä aktiivisuudesta. Tarkasteltaessa liikuntaa biologis-fysikaalisena ilmiönä kiinnitetään huomiota näkyviin liikkeisiin ja niiden mekaniikkaan, tai niiden yhteydessä esiintyviin elintoimintojen muutoksiin. Fyysisellä aktiivisuudella viitataan pelkästään fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin, lihasten tahdonalaiseen energiankulutusta lisäävään toimintaan. Lihastyö voi olla dynaamista tai staattista ja siinä voi painottua nopeus, voima, kestävyys tai taidot. (Vuori 1995, 10-11.)

Arkikielessä liikunnalla usein tarkoitetaan fyysistä toimintaa, joka saa toimintamuotonsa urheilun piiristä (Laakso 2003, 15). Liikuntakäyttäytymisen käsite viittaa enemmänkin sekä itse toimintaan että liikunnan heijastumiseen yksilön tajunnassa. Liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan liikuntaa, sekä siihen kohdistuvien ja sitä säätelevien tarpeiden, tavoitteiden, motiivien ja intressien kokonaisuutta. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 18.)

Kuvattaessa ihmisten liikuntakäyttäytymistä tulee ottaa huomioon liikuntakäyttäytymisen eri tasoja, kuten liikunta biologisena ilmiönä, yksilötason tavoitteellisena toimintana ja yhteisötason sosiologisena ilmiönä (Vuolle et al. 1986, 25). Liikunnan toteutuminen ja siihen vaikuttavat tekijät ovat liikuntakäyttäytymistä (Vuori 2003, 12).

Käsitteellä liikuntaharrastus tarkoitetaan lähinnä vapaa-aikana tapahtuvaa henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaa fyysistä aktiivisuutta, tai aktiivisen liikkumisen valitsemista vapaaehtoisesti muissa elämän toiminnoissa, kuten esimerkiksi liikenteessä. Harrasteliikunta voi toteutua esimerkiksi urheiluna ja kunto-, virkistys- ja terveysliikuntana. Harrastuksiin sisältyvässä liikunnassa on olennaista harrastuksen pääasiallinen tavoite ja sisältö. Vapaa-ajan liikunta ja hyötyliikunta ovat eräitä liikunnan muotoja. Sekä vapaa-ajan liikunta, että hyötyliikunta voivat olla terveydelle edullisia, vaikka niiden ensisijaisena tavoitteena ei olekaan terveys. (Vuori 1995, 10; Vuori 2003, 14.)

Tutkimuksessa käytetty termi ”lenkkeily” on hyvin suomalainen sana, jolle ei juuri löydy samansisältöistä vastinetta muista kielistä. Lenkkeily on yksi Suomen suosituimmista liikuntamuodoista ja se määriteltiin tämän tutkimuksen aineiston keruuseen käytetyssä lomakkeessa seuraavasti: ”Lenkkeily tarkoittaa tässä kävelyä tai hölkkää, juoksua, pyöräilyä ja hiihtoa, joka tapahtuu ajanvietteen, kunnon, terveyden tai virkistykseen vuoksi. Tässä laskeetaan mukaan sellainen ripeä lenkkeily, joka panee ainakin vähän hengästymään ja hikoilemaan ja kestää kerrallaan vähintään 20 minuuttia.” (UKK-instituutti/Liikunta eri vuodenaikoina -kysymyslomake 1996, 5-6.)

2.2 Terveysliikunta

Jo 2000 vuotta sitten todettu fyysisen aktiivisuuden ja positiivisen terveydentilan välinen yhteys on saanut aina tähän päivään asti epidemiologian sekä muunlaisen tieteen kehityksen ansiosta jatkuvaa lisänäyttöä ja se tullut tieteellisesti todistetuksi laajalti maailmassa. Fyysisesti vähän aktiivisten, sekä totaalisesti passiivisten henkilöiden määrä kasvaa ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on vaikeaa. Liikunnallisesti passiivisten ihmisten määrä kasvaa. Liikunnan edistämiseksi tehtävän työn tulos saisikin olla vielä toivottua suurempi. (Phillips et. al 1996, 1-6.)

Liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta ja niiden saavuttamiseksi tarvittavan liikunnan ominaisuuksista saatu tutkimustieto oli Suomessakin 1990-luvun alkuun mennessä yltänyt laadultaan siinä määrin luotettavaksi, että uskallettiin ottaa käyttöön terveysliikunnan termi. Käsitteen tarkoitukseksi määriteltiin silloin korostaa liikunnan mahdollisuuksia edistää terveyttä, sekä lisätä sen yhteiskunnallista arvostusta. Terveystieteiden tuki on tällä hetkellä yksi välttämättömistä tekijöistä terveysliikunnan uskottavuudelle ja sen edistämiseksi käytännön tasolla.

Suomi on tällä hetkellä yksi niistä harvoista maista, joissa vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt. Panostuksella terveysliikuntaan ei ole kuitenkaan saatu täysin odotusten mukaisia tuloksia. Useimmissa maissa liikunta todennäköisesti vähenee tai pysyy korkeintaan ennallaan. (Vuori 2004a, 5-8; Vuori 2004b, 9-11.)

UKK- liikuntapiirakka on uusi tapa hahmottaa liikuntasuosituksia yhdistämällä kunto- ja terveystuotteen suosituksia. Liikuntapiirakka on jaettu kahteen puolikkaaseen: terveystuotteen suositukseseen (perus- eli arkiliikunta) ja kuntoliikuntasuositukseseen eli ”täsmäliikuntaan”. Perusaktiivisuus, esimerkiksi kävely kauppaan tai pyöräily töihin, vaikuttaa edullisesti etenkin yleiseen terveyteen ja painonhallintaan. Kuntoilusuositukset kehittävät täsmällisesti terveystuotteen tiettyjä osa-alueita, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön tai tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä. Tällaisia lajeja ovat juuri lenkkeilyyn kuuluva ripeä kävely, juoksu, pyöräily ja hiihto. (Fogelholm et al. 2004; liite 2: UKK- instituutti, 2004b.)

Eniten hyötyä terveydelle tuottaa liikunta, joka toistuu useita kertoja viikossa, kestää yhtäjaksoisesti vähintään puoli tuntia ja kuormittaa runsaat puolet henkilön sen hetkisestä suorituskyvystä. Tämä suositus täyttyy hyvin vapaa- ajan liikunnassa ja mahdollisesti myös työmatkojen liikkumisessa sekä koti- ja ammattityössä saatavassa hyötyliikunnassa. (Oja & Vuori 1999, 400.) Terveystuotteen yleissuositus sisältää myös kehotuksen toteuttaa lihasvoimaa vaativaa liikuntaa kahdesti viikossa. (Vuori 2003, 28.)

2.3 Terveys

Terveyttä voidaan tarkastella lukuisista eri näkökulmista, käsite on todella laaja ja moninainen, joten sen yksiselitteiseen määrittelemiseen on vaikea ryhtyä. Esitän tässä vain muutamia yleisiä näkökulmia terveyden käsitteeseen, jotka voidaan ymmärtää tarkoittavan terveyttä tässä tutkimuksessa, ja olevan tämän tutkimuksen kannalta keskeisimpiä.

Terveydellä ymmärretään elimistön tai sen osan normaali toiminta ja sairauden puuttuminen; täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (WHO:n peruskirja 1948). Terveys on inhimillinen perusarvo. Se on välttämätöntä sosiaaliselle ja taloudelliselle kehitykselle. Kehittämällä väestön elinoloja ja ihmisten elämäntapoja terveyttä voidaan vahvistaa. (Koskenvuo & Mattila 1998, 16.)

Terveydellä voidaan ymmärtää yksilön realististen tavoitteiden saavuttamisen perusta: sen ansiosta yksilö pystyy toteuttamaan omat mahdollisuutensa. Terveys antaa yksilölle näin mahdollisuuksia saavuttaa kaikki se, mihin hänen kykynsä riittävät. Terveys nähdään arkielämän tärkeänä voimavarana, ei elämän päämääränä. Se on myönteinen käsite, joka painot-

taa yhteisöllisiä ja persoonallisia voimavaroja, sekä toimintakykyä. Terveys on dynaaminen tila, jokaisen yksilön ollessa erilainen, ja jokaisen ihmisen terveystarpeiden ollessa erilaisia. (Ewless & Simnett 1995, 8.) Terveys on moniulotteinen, laaja-alainen, yksilöllinen ja yhteiskunnallinen, subjektiivinen kokonaisuus. (Vertio 2003, 27.)

Tässä tutkimuksessa terveyttä käsitellään lähinnä yleisenä ihmisen päivittäistä kokonaisvaltaista hyvinvointia vahvistavana voimavarana. Tarkastelen terveyttä, kuten sitä yleensä nykyisellään tarkastellaan, positiivisen terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta.

2.4 Terveysten edistäminen ja terveystenkasvatus

Ottawan 1986 pidetty kansainvälinen konferenssi oli ensimmäinen terveyden edistämisen toimintalinjoja hahmottava konferenssi. Ottawan konferenssin asiakirjassa terveyden edistäminen määritellään toiminnaksi, joka lisää ihmisen mahdollisuuksia niin oman terveytensä hallintaan, kuin sen parantamiseen. Terveysten edistämisen lähtökohtana ovat ihmisen omat päätökset hänen elinympäristössään. Julistuksen terveyden edistämisen strategioihin kuuluu kokonaismääritelmän mukaan terveyttä tukeva ympäristö, terveyttä edistävä liikuntapolitiikka, henkilökohtaisten terveystaitojen kehittäminen, terveyttä edistävä yhteistoiminta, sekä liikuntapalvelujen uudelleen suuntaaminen. (Ottawa Charter for Health promotion 1986.)

Terveysten edistämiseksi voidaan luokitella kaikki koulutuksellisiin, poliittisiin, säädöksellisiin ja organisaatiollisiin tehtäviin luotu panostus, sekä suunnitellut toimenpiteet, jotka koskevat yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen terveyttä. Terveysten edistäminen on prosessi, joka murtaa terveysteninformaation ja terveystenedistämiskäytäntöjen välisen kuilun. Terveystenkasvatuksen yksi tehtävä on motivoida yksilöä keräämään ja omaksumaan tietoa pysyäkseen terveempänä, ja hyödyntämään keräämänsä tietoa välttämällä terveydelle haitallisia toimintatapoja. Tietoa keräämällä ja lisäämällä yksilöt ja yhteisöt saavat mahdollisuuden luoda toimintamalleja, jotka ovat omalle terveydelle edullisia. Terveystenkasvatuksen tavoite on auttaa ihmisten nykyisen elämäntyylin kehittymistä yhä terveyttä edistävämpään suuntaan. (Green & Kreuter 1999, 27-30.)

Terveysten edistämisen onnistuminen edellyttää terveellisen yhteiskuntapolitiikan kehittämistä, terveellisen ympäristön aikaansaamista, yhteisöjen toiminnan tehostamista, henkilö-

kohtaisten taitojen kehittämistä ja terveystalvelujen uudistamista. (Koskenvuo & Mattila 1998, 16). Terveiden edistäminen on yhteiskunnallinen ja yksilöllinen velvollisuus. Sen toteutuminen edellyttää ihmisten motivoimista parantamaan omaa elämänlaatuaan. (Ewless & Simnett 1995, 8.)

Terveiden edistäminen on paljon enemmän kuin terveystalvetus. Terveystalvetuksen ensisijainen tarkoitus on usein ilmaistu ihmisten terveyteen liittyvän käyttäytymisen muuttamiseksi terveyden kannalta hyväksytyyn suuntaan. Terveystalvetajat eivät sanele terveyden edistämisen muutossuuntia, ne kehittyvät ja määrittyvät suureksi osaksi ihmisistä itsestään käsin. (Vertio 1996, 24.)

Terveiden edistämisen yksittäisiä osa-alueita ovat juuri liikunnan ja terveystalvetuksen edistäminen. Edistämällä liikuntaa voidaan merkittävästi vaikuttaa yksilöiden, ryhmien, väestöjen ja yhteisöjen hyvinvointiin. Numeerisia tietoja liikunnan edistämisen tarpeen päättelemiseksi ei ole käytettävissä, joten liikunnan lisäämisen tarve päätellään usein harkinnanvaraisesti.

Liikunnan edistäminen on yhtä tärkeää sen kaikilla toteutumisaalueilla aina harrasteliikunnasta työ- ja hyötyliikuntaan. Edistämällä olisi pyrittävä vaikuttamaan moniin eri tekijöihin. Se ei onnistu ainoastaan rajoituksia vähentämällä tai niitä tarkastelemalla. Liikuntaan osallistumista tulisi voida toteuttaa osana muita päivittäisiä toimia mahdollisimman paljon, ilman erityistä lähtemistä ja varustautumista, sekä myös niin, että kulkeminen liikuntapaikoille mahdollistuu osana muita päivittäisiä toimia mahdollisimman paljon. (Vuori 2003, 47-59.) Miilunpalon & Laitakarin (1998) mukaan terveyden edistämistyön perustuessa ennen kaikkea luotettaviin tieteellisiin perusteisiin vaatii työ terveyden edistäjältä herkkyyttä eri tilanteiden havaitsemiseen, ja mahdollisiin muutoksiin, tarvittaessa myös improvisointiin. Työtä voidaan siis kutsua jopa eräänlaiseksi taiteeksi. (Laitakari & Miilunpalo 1998, 59.)

Vargas-Adamsin (1988) mukaan terveystalvetustoiminnassa on esimerkkejä siitä, että terveystalvetustoiminta on erittäin tehokasta juuri silloin, kun kasvattaja pyrkii pelkästään auttamaan kasvatettavaa selkeyttämään itse omat ongelmansa ja löytämään itse omat vastauksensa. Terveystalvetuksen merkitys voi olla kasvatusta terveyteen tai terveystalvetusta kasvatusta. Terveystalvetustoiminnassa pääkomponentteina ovat: kasvattaja (eli muutosalgent-

ti) ja kasvatettava (eli vastaanottaja). Itse toiminta on kasvattajan ja kasvatettavan vuorovai-
kutustapahtuma. Terveyskasvatustoiminnan ei siis tarvitse lähteä liikkeelle kasvattajan toi-
minnasta, tai ohjautua kasvattajan asettaman suunnan mukaisesti. Kasvattajan roolina on
toimia tilanteen tulkitsijana ja muutoksen rohkaisijana. (Laitakari, Miilunpalo, Pasanen &
Vuori 1989, 33.)

2.5 Vuodenajat

Meillä Suomessa on totuttu neljään selvästi toisistaan erottuvaan vuodenaikaan, mikä on
melko ainutlaatuista, sillä suuressa osassa maapalloa vuodenaikojen erot eivät ole läheskään
näin selviä (Mäkelä 1998, 57). Vuorokauden keskilämpötilaa voidaan käyttää vuodenaiko-
jen määrittelyyn. Talvi alkaa lämpötilan laskiessa alle nollan. Kevät alkaa, kun lämpötila
jälleen ylittää nollarajan. Kesä määritellään alkavaksi kun vuorokauden keskilämpötila ylit-
tää kymmenen astetta. Syksy alkaa, kun keskilämpötila laskee alle kymmenen asteen. (Mä-
kelä 1998, 171.)

Tutkimuksessani vuodenajat on jaoteltu lomakkeiden lähetyskuukausien perusteella. Talvi
tarkoittaa maaliskuuta (1. lomakkeen lähetyskuukausi). Kesä tarkoittaa elokuuta (2.
lomakkeen lähetyskuukausi) ja syksy marraskuuta (3. lomakkeen lähetyskuukausi). Tulosten
raportointi ja tulkinta tapahtui jälkimmäistä jaottelua käyttäen.

3 SUOMALAISTEN LIIKUNTAHARRASTUS

3.1 Kehitys ja aihealueet

Liikuntakäyttämisen systemaattinen tutkimus alkoi maassamme vasta 1970-luvulla. Aikuisväestön liikuntaharrastusta koskevaa tutkimustietoa alkoi ilmestyä runsaasti 1970-luvun puolen välin jälkeen. Tutkimustieto sisälsi tietoa myös lasten ja nuorten, sekä siihen saakka lähes tuntemattomasta erityisryhmien liikuntakäyttämisestä. (Telama & Vuolle 1986, 45.) Jotta voitaisiin arvioida kohdeväestön liikunnan edistämisen tarvetta, valita keinoja ja seurata tuloksia, tarvitsemme tietoja väestömme liikunnan määrästä, muodoista ja liikuntakäyttämiseen vaikuttavista syistä, sekä näiden jakautumista. (Vuori 2003, 37.) Tietoja voidaan käyttää sekä liikunnan yksilöllisen ja yhteiskunnallisen merkityksen arvioinnissa, että rationaalisessa liikuntapoliittisessa päätöksenteossa (Vuolle 1994, 285).

Liikunnan ja urheilun tutkiminen on käynyt yhä haasteellisemmaksi liikunnan ja urheilun monimuotoistuesssa muun kulttuurin tavoin. Ihmisille on tarjolla laajasti mahdollisuuksia aina kuntoilusta huippu-urheiluun. (Opetusministeriö 2000, 47.)

Kansanterveyslaitos on toteuttanut vuosittain 'Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttämisen ja terveys' (AVTK) -postikyselytutkimuksen Sosiaali- ja terveysministeriön tuella alkaen vuodesta 1978. Yksi tärkeimpiä tutkimuksen terveyskäyttämisen osa-alueita on liikunta. Raportti keväältä 2004 osoittaa miesten vapaa-ajan liikunnan harrastamisen lisääntyneen, ja naisten vapaa-ajan liikunta pysytteli edellisen vuoden tasolla. Pitkällä aikavälillä vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt ja työmatkaliikunta vähentynyt. (Helakorpi, Patja, Prättälä, Aro & Uutela 2004, 0-1.)

WHO- Koululaistutkimus on Maailman terveysjärjestön koordinoima terveyskasvatustutkimus. Tutkimuksessa selvitetään 11-, 13-, ja 15-vuotiaiden koululaisten koettua terveydentilaa, elämäntyyliä ja koulukokemuksia terveyden edistämisen näkökulmasta. Tutkimusvuoden 1998 tulokset osoittavat tutkijoiden tulkinnan mukaan selkeämpää ja merkittävämpää liikuntaharrastuneisuuden lisääntymistä, kuin Suomessa aikaisemmin tehdyt vastaavat tutkimukset. (Vuolle 2000, 30.)

Koko väestöä koskevan Tilastokeskuksen julkaiseman ajankäyttötutkimuksen mukaan liikuntaan käytetty aika on kasvanut 38 minuutista (1987) 45 (1999) minuuttiin vuorokaudessa. Erityisesti naisten käyttämä aika liikuntaan on kasvussa: vuorokaudessa liikuntaan käytetty aika on 39 minuuttia. Vastaava luku miehillä on 51 minuuttia. Naiset ovat lisänneet liikuntaansa eniten arkipäivisin, kun taas miehet liikkuvat eniten viikonloppuisin. Eniten liikunnan harrastaminen oli lisääntynyt yli 45-vuotiaiden keskuudessa. (Niemi & Pääkkönen, 2001, 9.)

Edellä mainittujen lisäksi Suomessa julkaistaan vuosittain monia muitakin väestön liikuntakäyttäytymiseen liittyviä tutkimuksia. Julkaisujen toimittajista voidaan mainita mm. Kansaneläkelaitos, Opetushallitus ja Suomen Gallup. (UKK-instituutti. 2004a.)

3.2 Aktiivisuus ja vuodenaikavaihtelu

Suomalaisten ulkoiluharrastuksia kartoitetaan perusteellisesti vuosittain. Arviot yksilön liikumisen määrästä ja kuormittavuudesta ovat yleensä itse arvioituja. Liikuntaan osallistumisen yliarviointi on mahdollista, koska kyseessä on "sosiaalisesti suotava" toiminta. (Vuori 2003, 37.)

Teknologian kehittyessä liikunta väheni huomattavasti. Maatalousyhteiskunnassa ihmisten fyysisesti rasittava työnteko täytti liikunnan tarpeen. Tästä syystä erityisesti vapaa-ajan, kunto- ja terveystiikunnan harrastaminen on kasvattanut suosiotaan. (Miettinen 2000, 17.)

Liikunnan harrastamisen muutokset ovat olleet suurimpia koulutetuimpien joukossa. Harrastusliikunnan lisääntymiseen 1980- ja 1990-luvuilla saattaa sisältyä yliarviointia myös siksi, että ihmiset ovat alkaneet laskea liikunnaksi kaikenlaisia kevyempiäkin liikuntatapoja sekä kävelyn, joita ei kuntoliikunnaksi hyväksytty 1970-luvun "juokse henkesi edestä" -aikakaudella. Tämän vuoksi suomalaiset saattavat sijoittua myös kansainvälisessä vertailussa hieman paremmin, kuin todellinen osallistuminen edellyttäisi. Luotettavimmat tiedot liikunnan määrästä julkaisee Tilastokeskus, jonka tiedot perustuvat yksityiskohtaisen päiväkirjan pitämiseen kahden vuorokauden ajalta. (Vuori 2003, 37.)

Vuodenaikojen vaihtelu on joissakin tapauksissa merkityksellinen ja vaikuttaa siihen, mitä liikuntaharrastuksia mainitaan. Tyypillistä kausivaihtelu on etenkin pyöräilyn, hiihdon, luis-telun, rullaluistelun, soudun ja tenniksen kohdalla. Suomalaisten eniten harrastamia liikun-tamuotoja ovat kävelylenkkeily (1 990 000 aikuista), pyöräily (922 000), hiihto (732 000) ja uinti (520 000). Miesten tavallisimpia liikuntaharrastuksia ovat hiihto, kävely, hölkkä ja pyöräily. Naisilla taas pyöräily, kävely ja uinti ovat suosituimpia lajeja. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001- 2002, 19- 25.) Vapaa-ajan liikunta on yleisintä alle 25-vuotiailla (Aromaa et al. 1997, 40).

Michigan on yksi niistä harvoista paikoista, jossa voidaan havaita yhtä selvä vuodenaikojen vaihtelu kuin Suomessa, joten sitä voidaan pitää vertailukelpoisena. Vuonna 1996 seuranta-tutkimuksessa kerätty aineisto (BRFSS) osoittaa Michiganilaisen aikuisväestön keskimää-räisen viikoittaisen vapaa-ajan energiankulutuksen olevan suurimmillaan keväällä ja kesällä.

Kausittaisesta fyysisen aktiivisuuden vaihtelusta ei saatu tässä tutkimuksessa yksiselit-teistä, tai niin selvää näyttöä, että siitä voitaisiin tehdä selkeitä johtopäätöksiä. Tämän voi-daan katsoa johtuvan mm. tutkittavien vähäisestä osallistumisesta ylipäänsäkään liikuntaan talviaikana tai siitä, että osallistuminen muuhun kuin välttämättömiin päivittäisiin (esimer-kiksi ulkona tapahtuva puutarhanhoito) toimiin on talviaikana vähäisempää. Kohtalaisen, terveyden kannalta riittävän liikunnan suositukset täyttivät tutkittavien kohdalla liikunnassa vain keväällä ja kesällä. (Healthy People 2010).

Aiemmin todettu sydän- ja verisuonitautien esiintyvyyden, sekä kausittaisen vaihtelevan fyysisen aktiivisuuden välinen yhteys saa tutkimusten myötä jatkuvasti lisänäyttöä. Säännöl-lisen liikunnan edullisten terveystulosten vuoksi koko vuoden ympäri kuntoilevilla on todettu pienempi riski sairastua sydän- ja verenkiertoelinten sairauksiin, kuin niillä, jotka liikkuvat kausittaisesti. Jotta liikuntainterventiot voitaisiin kohdistaa juuri niihin tekijöihin, jotka edistäisivät liikuntaa myös silloin, kun jokin tekijä, esimerkiksi säätila, saattaa olla esteenä liikunnan harrastamiselle, olisi tärkeää saada lisänäyttöä ja tutkimustuloksia vuo-denaikavaihtelun ja lenkkeilyn välisestä yhteydestä. (Pivarnik et al.2003, 1008.)

3.3 Yleinen asenne liikuntaan

Suomalaisväestö pitää omakohtaista liikuntaa tärkeänä terveyteen vaikuttavana tekijänä. EU-maissa suoritetun aikuisväestön haastattelututkimuksen alustavat tiedot paljastavat suomalaisten uskovan yleisimmin (98 %, EU-maiden keskiarvo 96 %, vaihteluväli 91-98 %) liikunnalla olevan lukuisia terveydelle edullisia vaikutuksia. Suomessa näyttäisi siis olevan hyviä mahdollisuuksia lisätä liikuntaa mainittujen seikkojen perusteella. (Vuori 1998, 467.) Liikunnan kokee tärkeäksi joka neljäs, ja vähintään melko tärkeäksi neljä viidestä. Vuolle (ks. Vuolle 2000) esittää Euroopan neuvoston aloitteesta käynnistynyttä Compass-tutkimusta, joka vertailee liikunnanharrastusta eri maissa ja eri elämänvaiheissa. 45 ikävuo- den jälkeen ainoastaan suomalaisilla liikunnanharrastus alkaa lisääntyä. Keski- ja Etelä-Euroopan maissa liikunnanharrastus vähenee tasaisesti, mitä vanhemmista ikäryhmistä on kyse. Yleisesti harrastaminen tasaantuu kaikissa Pohjoismaissa keski-ikäen jälkeen. (Lintunen 2002, 27; Hirvensalo & Häyrynen 2003, 47-49.)

Suomalaiset tutkimukset osoittavat, että liikunnalta haetaan yhä enemmän rentoutumista, terveyttä ja elämyksellisyyttä, samalla kun nuoremmissakin ikäryhmissä kilpailullisuus näyttää menettäneen viehätystään. Eksotiikan ja elämysten kaipuu näkyy hyvin ihmisten liikuntaharrastustoiveissa. Osa pyrkii liikunnan avulla henkisyteen ja uudenlaisiin kehollisiin elämyksiin ja kokemuksiin. Toisaalta liikunnalta haetaan myös yksilöllisiä ja sosiaalisia kiinnikkeitä ympäröivään elämään ja maailmaan. Lasten ja nuorten elämäntapojen- ja tyyli- en tutkimisella on tarkoituksenmukaista jatkaa ja kysyä, minkälainen asema liikunnalla ja kulttuurilla on nykypäivän nuorten elämässä? (Heinonen, Nupponen, Rinne & Tähtinen 2002, 55.)

4 SUOMALAISTEN LIIKUNTAA SELITTÄVÄT TEKIJÄT

4.1 Liikunta suomalaisen väestön toimintakyvyn ylläpitäjänä

Ståhl (2003) toteaa, että terveyttä haettiin liikuntapolitiikalla jo 1843. Tuolloin porvareiden esityksessä urheilujärjestöjen avustamiseksi korostettiin ”ruumiin kulttuurin erinomaista merkitystä kansan terveyden ja siveellisen kunnan lujittajana”. Sosiaalidemokraattien esityksessä painotettiin puolestaan sitä, että ”järkiperäiset ruumiinharjoitukset ovat nykyaikaiselle yksipuolista työtä tekevälle työläiselle välttämättömät terveyden ja työkykyisyyden säilyttämiseksi”. (ks. Juppi & Aunelnuoma 1995, 11.) Liikunnan toimintapolitiikka on onnistunut melko hyvin terveyden edistämiseksi. Toisaalta liikuntapolitiikan ja liikunnan edistämistä koskevien toimenpiteiden vaikutuksia ei Suomessa ole juurikaan arvioitu terveyden edistämisen näkökulmasta. Tieto on yllättävää, koska liikunnalla on suuri kansanterveydellinen merkitys. (Ståhl 2003, 6-7.)

Liikunnan edistämiseksi on koettu olevan tarvetta sen monilla toteutumisalueilla. Aktiivisesti liikkuvien vaara sairastua iskeemisiin verenkiertoelinten sairauksiin ja lihoa ylipainoisiksi on noin puolet, ja vaara sairastua korkeaan verenpaineeseen, aikuisiän diabetekseen ja paksumuolisyöpään on useita kymmeniä prosentteja pienempi vähän liikkuviin verrattuna. (Vuori 1998, 461.)

Liikuntaa harrastamattoman henkilön on arvioitu aiheuttavan 11 000 euroa enemmän kuluja pelkästään sosiaali- ja terveydenhuollolle kuin liikunnan harrastajan (Laakso 2002, 16).

Kehon yleinen toimintakykyisyys vähentää tapaturmia, vaikuttaa yleiseen vireystilaan ja sitä kautta myös esimerkiksi liikkumisturvallisuuteen. Vartalo tulee toimivammaksi liikunnan avulla ja saa myös lisää valmiuksia ja suorituskäkyä. Kehon hyvinvointi vähentää rajoituksiamme. Hyväkuntoinen voi valita turvallisemmin, mitä tekee ja mihin tähtää. (Vuori 2002, 5.)

Liikunnan lisäämisen on todettu kannattavan työpaikoillakin sen vaikuttaessa poissaoloihin ja sairastamiseen vähentävästi. Työkykyä ylläpitäviä ohjelmia (Tyky) on suunniteltu ja toteutettu monissa organisaatioissa. (Arvonen & Heikkilä 2001, 18.)

Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelma linjaa kansallista terveyspolitiikkaamme 15 vuoden tähtämellä. Kysymyksessä on yhteistyöohjelma, jonka tarkoituksena on toimia laajana kehyksenä yhteiskunnan eri osa-alueilla kehitettävälle terveyden edistämiseksi. Strategian taustalla on Maailman terveysjärjestö WHO:n Terveyttä kaikille -ohjelma, jota on uudistettu vuonna 1998, ja se jatkaa Suomen kansallista Terveyttä kaikille vuoteen 2000 mennessä -ohjelmaa. Yksi tärkeä seikka, ja osa ohjelmaa, on tukea väestön elintapoja, jotka liittyvät terveelliseen ravitsemukseen, nautintoaineisiin, liikuntaan ja liikenteeseen niin vapaa-ajan harrastuksissa, liikennepolitiikassa, tiedotuksessa, kulttuurin alueella sekä vero- ja muilla talouspolitiikan osa-alueilla (STAKES 2001, 2.)

Liikuntalaki astui Suomessa voimaan 1980 (Kärkkäinen 1986, 41). Liikuntalain tarkoituksena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua, sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää koko väestön hyvinvointia ja terveyttä, sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla (Kuntatiedon keskus 2004).

Uuden liikuntalain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä, sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja, sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät. Uudessa laissa korostuu terveyttä edistävä liikunta- ja hyvinvointipolitiikka, sillä tarkoituksena on koko väestön hyvinvoinnin edistäminen, sekä lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukeminen liikunnan avulla. (STM 2001, 5.)

4.2 Yksilökohtaiset tekijät

4.2.1 Ikä

Suomessa vapaa-aikana yleisimmin liikuntaa harrastavat alle 25-vuotiaat ja erityisesti miehet (Oja & Vuori 1995, 405). Varsinkin säännöllisesti ohjatun liikunnan harrastaminen on yleisempää nuoremmissa ikäryhmissä (Laakso 1992, 19). 19-24-vuotiaille liikunta on muita ikäryhmiä tärkeämpää (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 49). 25 ikävuoden jälkeen työikäisen väestön liikuntaharrastus vähenee aina 35-44 vuoden ikään asti. Liikuntaa aletaan harrastaa uudestaan runsaammin jälleen 50 ikävuoden jälkeen. (Vuori & Taimela 1995, 405.) Taustal-

la voi olla lasten kasvaminen sen verran, että vanhemmille jää lasten hoidosta enemmän aikaa omille harrastuksilleen (Laakso 1986, 94). Liikuntaa harrastamattomien osuus lisääntyy vanhimpiin ikäryhmiin siirryttäessä. Myös liikuntaa usein ja kuormittavasti harrastavien määrä vähenee iän myötä niin naisilla kuin miehilläkin. (Laakso 1986, 92-95.)

Liikunnan merkitys vaihtelee eri elämänvaiheissa, ja siksi myös liikuntamotiivit muuttuvat jonkin verran. Yleisimmät motiivit kuten luonnosta nauttiminen, virkistys, rentouttaminen ja kunnon kohentaminen säilyvät suurin piirtein yhtä tärkeinä aikuisiän eri vaiheissa. Iän mukana lisääntyy tiettyjen ruumiinosien kuntoon liittyvien motiivien tärkeys, lähinnä kuitenkin miehillä. Vanheneville on tyypillistä selvien elimistön rappeutumisoireiden aikaansaama kiinnostus omaa terveydentilaa kohtaan. (Telama 1986, 173.)

Oikeanlaisilla elämäntavoilla on positiivisia vaikutuksia, jopa 10-20 vuotta koskien terveyttä ja vanhenemismuutoksia. Tutkimukset osoittavat kevyen ja keskiraskaan liikunnan edulliset vaikutukset keski-ikäisille ja vanhemmille. (Hiltunen 1995, 35.)

4.2.2 Sukupuoli

Suomessa miesten liikuntaan käyttämä aika on lähes kaksinkertainen naisiin verrattuna (Ilmarinen 1993, 56). Osittain tämä on seurausta naisten suuremmasta vastuusta kotitöiden hoitamisessa. Naiset käyttävät suuremman osan vapaa-ajastaan luovien harrastusten ja opiskelun parissa. (Herva & Vuolle 1994, 1.) Naisten liikuntaharrastus tulee kuitenkin luultavasti tulevaisuudessa lisääntymään miesten harrastusmäärää nopeammin (Laakso. 1992, 13).

Sukupuolten väliset erot liikuntatottumuksissa näkyvät paitsi liikuntaan käytetyssä ajassa myös liikunnan harrastamisen muodoissa. Miehet liikkuvat enemmän urheiluseuroissa kuin naiset. Heidän harrastuksensa on usein myös intensiivisempää. Miesten kohdalla nuoruuden kilpaurheiluharrastus ennustaa intensiivistä liikunnan harrastamista vanhempana. (Laakso 1992, 12.)

Naisilla kolmanneksi tärkein on liikunnan tarjoama mahdollisuus esteettisiin kokemuksiin ja itseilmaisuuksiin. ”Miehillä kolmanneksi tärkein tekijä liikunnassa on kilpailu ja ponnistaminen eli suoriutumismotivaatio”. Tämän motiivin kohdalla ero miesten ja naisten välillä onkin suurin. (Telama 1986, 156.) Piristys tai virkistys on kuitenkin sekä naisilla että miehillä sel-

västi yleisin lenkkeilyn motiivi tai lenkkeilystä saatu elämys. Raitis ilma ja ulkoilu ovat myös koettu tärkeäksi syyksi lenkkeillä. Naiset ilmoittivat kuitenkin useammin liikunnan olevan vastapainoa työlle. (Telama 1986, 168.)

Muihin lajeihin verrattaessa voidaankin lenkkeilyn sanoa olevan erityisesti naisten kuntourheilua siksi, että kaikissa muissa liikuntamuodoissa on kuntomotiivi miesten joukossa yleisempi, mutta lenkkeilyn harrastajista pitää yhtä suuri osa miehistä kuin naisistakin kuntomotiivia tärkeänä. (Telama 1986, 168.)

Liikuntatutkimuksen 2001-2002 mukaan miehistä 5% ei harrastanut ollenkaan liikuntaa. Naisilla vastaava luku oli 2%. Tämä tutkimus osoitti myös, että 19-65- vuotiaat naiset (58%) harrastivat useammin terveyden kannalta riittävää liikuntaa kuin miehet (49%). (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002,5, 9.)

4.2.3 Ammattiryhmät/ sosioekonominen tausta

Kariston (1985) tutkimuksen mukaan yksilön tekemät lajivalinnat ovat yhteydessä hänen elämäntyyliinsä. Useimmilla lajeilla oli harrastajia kaikenlaisten ihmisten keskuudessa, mutta niiden harrastajaprofiilit painottuivat niin iän kuin koulutuksen, ammattiaseman ja elämäntyylin mukaan. (Vuolle 2000, 33.)

Ammattiryhmien erot ovat johdonmukaisia, eniten liikuntaa harrastavat johtavassa asemassa olevat. Maanviljelijöiden keskuudessa harrastus on vähäisintä, työväestön sijoituessa maanviljelijöiden ja toimihenkilöiden välille. Miehillä ja naisilla on samansuuntaiset erot kussakin ammattiryhmässä/sosioekonomisessa taustassa. (Laakso 1986, 95.)

Fyysisesti raskasta työtä tekevät liikkuvat vapaa-aikanaan vähemmän kuin kevyen työn tekijät (Ilmarinen 2000, 177). Naisilla ruumiillisen rasittavuuden ja koulutuksen yhteydet liikuntaharrastukseen eivät ole yhtä selviä. Istumatyötä tekevät ovat aktiivisimpia liikunnan harrastajia vapaa-aikanaan. (Laakso 1986, 95.) On havaittu, että koulutus on tärkeämpi liikuntaharrastuneisuuden selittäjä kuin ammattiasema.

Tutkittaessa samanaikaisesti sekä ammatin että koulutuksen yhteyttä liikuntaharrastuksen useuteen havaitaan, että miehistä sekä naisista liikuntaa eniten harrastavat ylioppilastutkinnon suorittaneet, ja vain kansakoulun käyneet vähiten, eli koulutusryhmien väliset erot säilyvät ammattiryhmien sisälläkin. Naisten joukossa erot hieman kaventuvat, mutta miesten joukossa ne ovat edelleenkin selvät. (Vuolle et al. 1986, 95.)

Opiskelijoiden ja johtavassa asemassa toimivien henkilöiden keskuudessa oli Liikuntatutkimus 2001-2002 mukaan keskimääräisesti enemmän niitä, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002, 9.)

4.2.4 Terveydentila

Yksilön terveydentila vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen. Sairaista henkilöistä säännöllisesti liikuntaa harrastaa vähintään sama osuus kuin terveistä, mutta liikuntamuodot ovat kevyempiä. (Aromaa et al. 1997, 40.)

Liikunnan harrastajat kokevat itsensä terveemmiksi kuin liikuntaa harrastamattomat. Wolinskin (1996) mukaan terveydentila yleensä, sekä terveyden kokeminen ovat positiivisesti yhteydessä säännölliseen liikunnan harrastamiseen. Huono terveydentila (väsymys, huono kunto, sairaudet, psyykkiset tekijät) on mainittu Ikivihreät -projektin seurantatutkimuksessa kahdeksan vuoden ajalta useimmiten pääesteeksi liikunnan harrastamiselle. (Vuolle 2000, 35.)

4.2.5 Terveys motiivina

Liikkuminen terveydellisistä syistä on yhä enemmän pinnalla oleva, vaikkakaan ei tietysti ainoa arvo. Käytännön tilanteissa muut arvostukset tai tarpeet voivat ohittaa terveystieteelliset kohdat, kun tarkastellaan liikunnallisen elämäntavan omaksumista. (Uutela 1992, 67.) Terveydellisiä perusteita liikunnan harrastamiselle voidaan havainnollistaa terveystieteellisen mallin (Health belief model) avulla. Tämän mallin mukaan todennäköisyys liikuntaharrastuksen aloittamiseen kasvaa, jos henkilö kokee liikkumattomuutensa terveystieteelliseksi, ja hän uskoo voivansa vähentää riskiä aloittamalla liikunnan harrastamisen tai lisäämällä sitä. (Miilunpaalo, 419.)

4.2.6 Ulkonäkö

Naisista noin neljäsosa ja miehistä noin kymmenesosa sanoo liikkuvansa pudottaakseen painoaan. Painon säätely ei suinkaan aina liity terveydellisiin syihin, vaan painoa halutaan pudottaa lähinnä ulkonäköön liittyvistä esteettisistä syistä. Naisista noin 6 % ilmoitti liikkuvansa puhtaasti ulkonäöllisistä syistä, kun taas miehistä vain pieni osa liikkui kohentaakseen ulkoista olemustaan. (Telama 1986, 165.)

Erilaiset trendit ja muoti-ilmiöt näkyvät myös liikunnassa. Liikunnan harrastamista, hyväkuntoisuutta ja ulkonäöstä huolehtimista pidetään aikaansa seuraavan henkilön ominaisuuksina. Myös oheismateriaalit, kuten liikunta-asut ja -välineet, kuuluvat olennaisena osana liikuntaharrastukseen. Ulkonäkö liikuntaa harrastettaessa, tai liikunnan avulla tavoiteltava ulkonäkö ovat siis selvästi eräitä liikuntaan motivoivia tekijöitä. (Laakso 1992, 12.)

4.3. Ympäristön tekijät

4.3.1 Sosiaalinen ympäristö

Liikuntaympäristöä koskevat ratkaisut vaikuttavat liikunnan harrastamiseen, sillä harrastusmotiivit syntyvät ja kehittyvät itse toiminnassa ja toiminnan kautta. Aidossa luonnonympäristössä liikuntaa harrastaville ovat keskeisiä ekspressiiviset motiivit. Erittäin vahvoina syinä esiin tulevat rentouttavat ja vapauttavat kokemukset, sekä mielenterveydelliset syyt, ulkoilu ja luonto. Terveys ja kunto saadaan ikään kuin sivutuotteena. (Vuolle 1994, 287.)

Liikunta ei useinkaan merkitse sen harrastajille vain fyysistä suoritusta, vaan monelle sen sosiaalinen merkitys on jopa fyysistä puolta tärkeämpi. Liikuntaan sosiaalisesti motivoituneet näkevät liikunnan harrastamisen mahdollisuutena tavata ystäviä ja tutustua uusiin ihmisiin. (Telama & Kahila 1995, 416.) Sosiaalinen motivaatio on tyypillistä erityisesti nuorille miehille (Telama 1986, 166). Usein halutaan nauttia myönteisestä vuorovaikutuksen ilmapiiiristä samanhenkisten ihmisten kanssa liikunnan tarjoamissa puitteissa. Sosiaaliset liikuntamotiivit korostuvat erityisesti henkilöillä, jotka ovat fyysisiltä taidoiltaan ehkä heikkoja, ja haluavat välttää kilpailullisuuden värittämää tehtäväkeskeistä liikuntaa. Näin yksilö voi ko-

kea tullessa hyväksytyksi taidoistaan riippumatta, jonka ansiosta mielihyvän tunne lisääntyy ja motivaatio liikuntaan kasvaa. (Telama & Kahila 1995, 416.)

Jotkut saattavat kokea sosiaalista painetta liikunnan harrastamiseen, ja he ehkä tuntevat jopa huonoa omaatuntoa, jos eivät mielestään liiku tarpeeksi, näin ollen sosiaalisen ympäristön vaikutus liikuntamotivaatioon ei siis aina välttämättä ole positiivinen. Vaikka sosiaalista painetta ei olisikaan, niin sosiaalisten tekijöiden merkitys liikunnassa vaihtelee yksilöllisesti. Toiset liikkuvat ehkä juuri siksi, että saavat olla yksin, ja rauhoittua itsekseen. (Telama 1986, 166.)

4.3.2 Asuinpaikka

Vapaa- ajan liikuntaharrastus on selvästi yleisempää kaupungeissa kuin maaseudulla (Aromaa, Koskinen & Huttunen 1997, 40). Yleisesti ottaen erot johtuvat maaseutuväestön vähäisemmästä liikunnan harrastamisesta. Tämä näkyy maaseudun perheenemäntien selvästi pienempänä harrastusprosenttina kaupungin kotirouviin verrattuna. Edellä mainittu naisten aktiivisuuden lisääntyminen 35 ikävuoden vaiheilla onkin itse asiassa kaupunkilainen ilmiö, sillä maaseudulla naisten liikuntaharrastus vähenee suoraviivaisesti iän myötä. Miehillä muutos on hyvin samansuuntainen. Myös alueellisia eroja on havaittavissa. (Laakso 1986, 98.)

4.4 Muut tekijät

4.4.1 Yleinen motivaatio liikuntaan

Kun tutkitaan liikuntaan motivoivia tekijöitä, on huomioitava sekä motivaatio yleisellä tasolla, että eri tilanteisiin liittyvä motivaatio. Yleismotivaatio on tiettyyn toimintaan kohdistuvaa pysyvää tavoitteellisuutta tai kiinnostusta. Henkilö on yleisellä tasolla motivoitunut esimerkiksi silloin, kun liikkuu terveydellisistä syistä. Tilannemotivaatio sen sijaan vaihtelee enemmän eri tilanteisiin liittyvien ärsykkeiden vaikutuksesta. Motivaatio liikuntaan eri tilanteissa voi vaihdella esimerkiksi säätilan, oman mielialan ja virkeyden mukaan. (Telama 1986, 151.)

Motivaatio liikuntaan saattaa syntyä tietoisien pohdiskelun eli kognitiivisten prosessien seurauksena. Henkilö pohtii aktiivisesti liikunnan etuja ja haittoja itselleen. Toisaalta liikuntamotivaation syntyyn vaikuttavat erilaiset tunnetilat. Rationaaliset pohdiskelut liikunnan merkityksestä jäävät usein syrjään, kun henkilö liikkuu saavuttaakseen tai välttääkseen tiettyjä tunnetiloja. Motivaatio ei yleensä ole pysyvää, vaan liikuntaankin liittyvät motivaatiotekijät muuttuvat ja kehittyvät itse toiminnassa. (Vuolle et al. 1986, 152.)

4.4.2 Liikuntaa rajoittavia tekijöitä

Liikuntaharrastuksen esteitä tai rajoittavia tekijöitä tiedostetaan yleisesti vielä huonommin kuin motiiveja (Telama 1986, 174). Eri tutkimuksissa saaduissa tuloksissa esiintyy epäyhtenäisempi kuva liikunnan harrastamista rajoittavista tekijöistä, kuin liikunnan syistä. Tulosten vaihtelu saattaa johtua käytettyjen kyselytapojen ja kysymysten vaihtelusta. Kyselyissä on yleisesti selvitetty liikuntaa rajoittavia tekijöitä. Liikunnan todellinen rajoittuminen ei käy kuitenkaan kaikista tutkimuksista riittävän selkeästi ilmi. (Vuori 2003, 44.)

4.5 Liikuntakäyttäytymisen selittäminen PRECEDE -mallin mukaan

Liikuntakäyttäytymistä selittävät erilaiset mallit helpottavat liikunnan edistämistä, ja niiden antama johdonmukainen pohja liikunnan edistämistyön käytännössä on miltei välttämätöntä, jotta voitaisiin kehittyä. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia merkittäviä tekijöitä tai niiden tärkeyttä eri henkilöille erilaisissa olosuhteissa ja erilaisessa liikunnassa on vaikea tuntea täydellisesti. (Vuori 2003, 64.)

Laitakarin & Miilunpalon mukaan (1998) ihmisten oman ajattelun, itsenäisen päätöksenteon ja elämäntilanteen huomioimista voidaan pitää eettisesti kestävämpänä pohjana liikunnan edistämiseksi, kuin yksioikoista kampanjointia liikunnan hyödyistä, tai paheksuntaa liikkumattomuuden haitoista. (Hirvensalo & Häyrynen 2003, 52.)

Greenin muutosvaihemalli on yksi terveyskasvatuksen malleista ihmisen käyttäytymisen ehdoille. PRECEDE–PROCEED –mallin pohjalta voidaan tarkoituksenmukaisesti tarkastella liikuntakäyttäytymisen muutosta, sekä lenkkeilyaktiivisuuden ja vuodenaikojen vaihtelun välistä yhteyttä.

Tutkimuksessani esiin tulevia lenkkeilyaktiivisuuden vaikuttavia tekijöitä olen analysoinut jakamalla ne Greenin PRECEDE-PROCEED -mallissa esiintyviin altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin. Malli kokonaisuudessaan muodostuu kahdesta osasta. Nämä kaksi osaa ovat vuorovaikutuksessa terveydenedistämishojelmien suunnittelun, arvioinnin ja toteuttamisen eri vaiheissa. PRECEDE -osion vaiheet liittyvät olennaisesti arviointikriteereihin ja toimenpiteiden kohdistamiseen. PROCEED -osio keskittyy taas arvioimaan saavutettuja tuloksia ja edelleen kehittämään interventioita. Tämän yhdeksänsänsäisen mallin vaiheet kulkevat sosiaalisesta diagnoosista tulosarviointiin. (Green & Kreuter 1999, 34-39.)

Tutkimukseni kannalta mallin keskeinen kohta on kohderyhmän, tässä tapauksessa lenkkeilyn harrastajien terveystyötytymiseen ja ympäristöön vaikuttavien tekijöiden jakaminen kolmeen ryhmään: altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin. Nämä tekijät sisältyvät PRECEDE -osion ”kasvatuksellisen ja ekologisen diagnoosin” osaan. Jokaisella ”ryhmällä” ja niihin kuuluvilla yksittäisillä tekijöillä on vaikutusta ihmisen käyttäytymiseen. Altistavina tekijöinä voidaan mainita yksilön tiedot, uskomukset, arvot sekä havainnot ja kokemukset. Mahdollistavina tekijöinä ovat mm. apuvälineet, keinot, menetelmät, tilaisuudet, taidot ja kyvyt. Vahvistavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi, seura, muistutus, kehoitus, hyväksyntä, kiitos, palkkio ja palaute. (Greenin mallin pohjalta: Health Education planning -A Diagnostic Approach 1980). Greenin ym. mukaan kaikki terveystyötytymisen voidaan nähdä jonkin edellä mainitun tekijän ja niiden yhdistelmien tuottamana ja innoittamana. Vaikeuksia aiheuttaa muutoksen määrittely. (Green & Kreuter 1999, 41.)

Yhtenä esimerkkinä terveystyötytymisen muutoksesta voidaan mainita juuri liikuntakäyttäytyminen. Liikuntakäyttäytymisen muutosvalmius ei ole mitattavissa yksilöllisellä asteikolla, jonka avulla liikunta-alan ammattilainen voisi ajoittaa liikunnan edistämisen toimenpiteensä.

Ihmisten käyttäytymisen muutoksen määrittelyssä hankalia seikkoja ovat käyttäytymisen suunta ja tavoitteellisuus. Kaikki lopettaminen ei välttämättä tarkoita aina negatiivista asiaa eikä yksilö aina välttämättä tiedosta täysin taustalla vaikuttavia motiivejaan. Muutos voi olla myös hyvin spontaani. Hankaluuksia tuottaa myös liikuntakäyttäytymisen käsite, ja mitä kaikkea sillä ymmärretään.

Teoriassa ihminen on otollisimmillaan muuttamaan silloin liikuntakäyttäytymistään, kun mahdollisimman monta altistavaa, mahdollistavaa ja vahvistavaa tekijää vaikuttaa samaan suuntaan. Muutosta tuettaessa pyritään tällaiseen tilanteeseen. Ihmisen elämässä on kuitenkin tilanteita ja ajankohtia, jolloin altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät vähentävät liikunnan harrastusta. Yksi liikunnan edistämisen keskeisiä kysymyksiä onkin tämän seikan ymmärtäminen.

Esimerkiksi perheen perustaminen ja vakituisen työelämän aloittaminen on yksi elämänvaihe, jolloin liikunnan määrä vähenee. Suurimmat muutokset tapahtuvat usein mahdollistavissa tekijöissä, aikaa ja fyysisesti sopivassa paikassa olevaa tarjontaa ei tahdo löytyä. Ihmisen eri elämäntilanteiden laaja näkemys ja ymmärrys on keskeisen tärkeää vuorovaikutteiselle, tuloksellisesti ja eettisesti kestäväälle liikuntaneuvonnalle. (Fogelholm 2001, 15.)

Erilaiset käyttäytymisvaihteoriat kuuluvat suosituimpiin ja ajankohtaisimpiin teorioihin. Näiden teorioiden lähtökohtana on oletus, että käyttäytyminen on dynaamista ja tapahtuu joko eteen- tai taaksepäin tai voi olla pysähtynyt. Muutosta haittaavia tai estäviä tekijöitä eri vaiheiden välillä, on jotenkin ohitettava, ylitettävä tai poistettava, jotta voidaan siirtyä vaiheesta toiseen. (Vuori 2003, 72.)

Toinen suosittu käyttäytymistä selittävä malli on Transteoreettinen malli. Mallia on käytetty pohjana tutkimukseni aineiston keruuseen käytetyn kyselylomakkeen pohjana, joten esittelen sitä hieman seuraavassa. Se on yhdistelmä useista teorioista ja kehitetty tupakasta vieroittamisen avuksi, siksi sen kaikki perusteet eivät päde suoraan liikunnan edistämiseen. Mallin yleisimmin käytetty osa on jako vaiheisiin toiminnan sisällön ja sen muuttamisen motivaatiovalmiuden perusteella. Teoria koostuu kuudesta eri muutoksen vaiheesta (Stages of Change) (Glanz et al. 1996, 60- 64.)

Yleisimmin käytetään viittä vaihetta. Niiden suomenkieliset nimet vaihtelevat. Terveystapojan muuttaessaan ihmiset käyvät läpi nämä viisi vaihetta päätyen kuudenteen eli päätösvaiheeseen (Termination). Tutkimuksessa ei käytetä tätä viimeistä vaihetta. Transteoreettisen mallin soveltaminen auttaa tuloksellisessa liikunnan edistämisessä. Saadut kokemukset ovatkin lupaavia.

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää keski-ikäisten lenkkeilyaktiivisuutta eri vuodenaikoina sekä tarkastella vastaajien taustatekijöiden ja lenkkeilyä estävien ja lenkkeilyyn innostavien tekijöiden yhteyttä lenkkeilyn vaihteluun eri vuodenaikoina.

Tarkastelin eri vuodenaikoina tapahtuvaa lenkkeilyn harrastamista kolmessa poikkileikkausaineistossa, joka muodostuu samoja henkilöitä edustavasta otoksesta. Taustatekijöiksi tutkimuksessani valitsin sukupuolen, asuinpaikan, koulutuksen, vastaajan terveydentilan, liikuntaesteen, ja oman ajan riittävyuden. Näiden lisäksi tarkastelin vielä keskeisimpien liikuntaan innostavien ja sitä haittaavien tekijöiden yleisyyttä. Edellä mainitut muuttajat kuvaavat yleisimpiä taustatekijöitä suhteessa lenkkeilyaktiivisuuteen ja lenkkeilyn harrastamiseen. Lenkkeilyaktiivisuuden edistämiseksi on tärkeä tietää, mitkä tekijät tukevat terveyttä edistävää liikuntaa ja siihen osallistumista. Kartoittamalla keskeisimpiä taustatekijöitä voidaan keskittyä niihin tekijöihin, joihin tulisi tulevaisuudessa keskittää tutkimusta.

Tehtävänä on selvittää:

- 1) Miten suomalaisen keski-ikäisen väestön lenkkeilyaktiivisuus ja harrastetut lenkkeilyn lajit vaihtelevat eri vuodenaikoina?
- 2) Mitkä vastaajien keskeiset taustatekijät ovat yhteydessä lenkkeilyyn eri vuodenaikoina?
- 3) Miten lenkkeilyyn yhteydessä olevat tekijät esiintyvät eri vuodenaikoina?

6 AINEISTO JA MENETELMÄT

6.1 Tutkimusasetelma, otanta ja aineiston keruu

Tutkimuksessa käyttämäni aineisto on osa UKK-instituutin tekemää laajaa tutkimushanketta, jossa selvitettiin aikuisväestön elinoloja, terveydentilaa ja virkistäytymistä, sekä erityisesti kyselyyn vastanneiden mielipiteitä liikunnasta ja omaa liikkumista. Liikunta eri vuodenaikoina - tutkimuksen aineisto kerättiin vuonna 1996, jolloin samoille vastaajille lähetettiin kyselylomakkeet kolmena eri vuodenaikana. Vaikka samoja henkilöitä on tässä tutkittu useamman kerran, kyseessä ei ole varsinainen paneelitutkimus, jossa tutkittaisiin yksilötason muutoksia tai siirtymiä ajan suhteen. Tässä poikkileikkausaineistoihin perustuvassa uusintatutkimuksessa voidaan havaita vain ryhmätason muutoksia liikuntakäyttäytymisessä, kun siirrytään vuodenaikasta toiseen (Alkula ym. 1994, 160-163.)

Tutkimuksen perusjoukko muodostui Pirkanmaan kunnissa eli Tampereella, Nokialla, Kangasalla, Orivedellä, Pälkäneellä, Luopioisissa, Hauholla ja Kurussa asuvista 44-46 -vuotiaista miehistä ja naisista. Tilastollisessa kuntaryhmityksessä kunnat edustivat kaupunkimaisia, taajaan asuttuja ja maaseutumaisia kuntia, joiden asukasluvun jakauma oli sama kuin koko maassa keskimäärin. Iän osalta tutkimus haluttiin kohdistaa sellaisiin keski-ikässä oleviin henkilöihin, joiden terveydentila on vielä melko hyvä ja joille liikunnan lisääminen toisi todennäköisesti terveyshyötyjä, joskin omaan terveyteen on alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota.

Otos poimittiin maaliskuun alussa 1996 Väestörekisterikeskuksen väestötietojärjestelmästä. Poiminnan ulkopuolelle jäivät laitoksissa asuvat, kotikunnastaan poissaolevat sekä henkilöt, joiden olinpaikasta ei ollut tietoa. Eri kuntatyyppien asukasluvun suhteessa otokseen poimittiin yhteensä 800 henkilöä, joista 400 oli miehiä ja 400 naisia. Tutkimukseen kutsutut henkilöt valittiin satunnaistetulla tietokonepoiminnalla. Heidän katsottiin edustavan omaa ikä- ja sukupuoliryhmäänsä asuinkunnassaan. Kaupunkirakenteeltaan kunnat vastasivat koko maan jakaumaa, näin varmistettiin otoksen riittävä edustavuus.

Ensimmäinen (talven) kysely vastaajille lähetettiin maaliskuussa 1996 ja tästä samasta lomakkeesta lähetettiin vielä uusintakysely. Talven kyselyyn vastasi 456, eli 57 % otoksesta.

Toinen (kesän) kysely tehtiin elokuussa 1996 ensimmäiseen kyselyyn vastanneille ja vastaajiksi saatiin 389, eli 85 % lomakkeen saaneista ja 49 % alkuperäisestä otoksesta vastasi kyselyyn. Kolmas (syksyn) kysely lähetettiin marraskuussa 1996 edelleen ensimmäiseen kyselyyn vastanneille. Vastanneita oli tuolloin 363 eli 80 % kyselyn saaneista ja 45 % otoksesta. Kyselyyn vastattiin nimettömänä. Kuhunkin kolmeen kyselyyn liittyi yksi uusinta-kysely vastaamattomille.

Naiset vastasivat kaikkiin kolmeen kyselyyn aktiivisemmin kuin miehet. Naisten vastausosuus oli talven kyselyssä 63 %, kesän kyselyssä 89 % ja syksyn kyselyssä 83 %. Miesten vastaavat osuudet olivat 51 %, 80 % ja 75 %. Maaseutumaisissa kunnissa asuvat vastasivat jonkin verran passiivisemmin kyselyihin kuin taajaan asutuissa ja kaupunkimaisissa kunnissa asuvat.

6.2 Tutkimuksen muuttujat, mittareiden kuvailu, tilastolliset analyysimenetelmät

Liikunta eri vuodenaikoina -tutkimuksen kyselylomakkeen laatimisesta vastasi UKK-instituutin työryhmä, jonka johtajana toimi dosentti Seppo Miilunpalo ja tämän osatutkimuksen vastaavana tutkijana nykyinen Jyväskylän yliopiston terveystieteiden professori, silloinen UKK-instituutin erikoistutkija Jukka Laitakari.

Tulokset esitetään eri vuodenaikojia kuvaavina frekvenssi- ja prosenttijakaumina, sekä riskitaulukoituina taustamuuttujien mukaan sekä taulukkomuodossa että kuvioina. Varsinaisia muuttujia oli helpompi käsitellä ja analysoida ryhmäkokojen tasaantuessa. Muuttujien uudelleen luokittelu helpotti tätä suuresti. Ryhmien välisten erojen tilastollista merkitsevyyttä testattiin khiin neliö -testillä, kun kyseessä on kahden luokitetun muuttujan välinen yhteys. Tilastollinen tietojenkäsittely suoritettiin SPSS 11.0 for Windows tilastoanalysointiohjelman avulla.

Postitetun lomakkeen alussa kysyttiin vastaajan taustatietoja:

Sukupuoli (liite 2)

Asuinpaikka (liite 2) ja

Koulutus (liite 2).

Terveyttä ja toimintakykyä koskevia kysymyksiä olivat: 1) Terveydentila nykyisin (liite 2) ja
2) Vamman tai sairauden vaivaaminen (liite 2) sekä Oman ajan riittävyys (liite 2).

Varsinaista lenkkeilyaktiivisuutta kysyttiin kahdeksan eri vastausvaihtoehtoa sisältäneellä kysymyksellä, joista kukin vaihtoehto kuvasi henkilön senhetkisen lenkkeilyaktiivisuuden määrää ja vaihetta (liite 2).

Lenkkeilyn laatua eli yleisintä lenkkeilyn muotoa kysyttiin 6 eri vastausvaihtoehtoa sisältäneellä kysymyksellä (liite 2).

Lenkkeilyn estäviä tai innostavia tekijöitä viimeksi kuluneen 3-4 viikon aikana koskeva kysymys sisälsi 13 eri estävää ja innostavaa tekijää, joissa kussakin oli kolme eri vastausvaihtoehtoa: ei lainkaan, joskus tai jonkin verran, usein tai paljon. Kaksi jälkimmäistä luokkaa yhdistettiin luokaksi ”jonkin verran tai paljon” (Liite 2)

6.3 Muuttujien uudelleenluokittelu

Asuinpaikkamuuttujan oli kolmiluokkainen:

- (1) kaupunki tai kunnan keskusta
- (2) esikaupunkialue (lähiö) tai muu asutuskeskus
- (3) asutuskeskuksen ulkopuoli, maaseutu.

Koulutuksen luokiteltiin seuraavasti:

- (1) kansa- keski- tai peruskoulu
- (2) ylioppilastutkinto, koulutustason ammatillinen tutkinto, opistotason ammatillinen tutkinto sekä muu
- (3) korkeakoulututkinto

Koettu terveydentila

- (1) Hyvä
- (2) Melko hyvä tai keskitasoinen

(4) Melko huono tai huono

Liikuntaa estävä tai rajoittava sairaus tai vamma:

(1) Ei estä

(2) Kyllä, rajoittaa jossain määrin ja rajoittaa voimakkaasti, tai estää kokonaan

Oma ajan riittävyys viime aikoina

(1) On ollut riittävästi päivittäin, tai lähes joka päivä, ja on ollut riittävästi viikoittain, vaikka ei joka päivä

(2) On ollut riittävästi silloin tällöin, mutta ei joka viikko, ja ei ole ollut riittävästi joka päivä

Lenkkeilyaktiivisuus muuttui kolmeluokkaiseksi

(1) Ei harrasta ollenkaan

(2) Harrastaa silloin tällöin

(3) Harrastaa säännöllisesti

Estävät tekijät

(1) Ei estä

(2) Estää joskus tai jonkin verran, ja estää usein tai kokonaan

Innostavat tekijät

(1) Ei estä

(2) Estää joskus tai jonkin verran, ja estää usein tai kokonaan

7 TULOKSET

7.1 Aineiston kuvailu

Taulukossa 1 kuvataan taustamuuttujien jakaumia. Miehiä oli vastaajista tutkimuksessa mukana jokaisena vuodenaikana hieman naisia vähemmän. Asuinpaikan suhteen vastaajat jakautuivat jokaisena vuodenaikana siten, että vähiten vastaajia kuului kaupungin tai kunnan keskustassa asuviin, ja eniten vastaajia oli esikaupungissa (lähiö) tai muussa asutuskeskuksesta (taajama) asuvista. Koulutuksen suhteen vastaajat jakautuivat jokaisena vuodenaikana siten, että yo-tutkinnon, koulutason ammatillisen tutkinnon, opistotason ammatillisen tutkinnon, tai muun tutkinnon suorittaneita oli aineistossa eniten. Vähiten oli korkeakoulututkinnon suorittaneita. Puuttuvien tietojen määrä vaihteli.

Taulukko 1. Aineiston jakauma eri vuodenaikoina sukupuolen, sijainnin ja koulutuksen mukaan.

Muuttuja	Talvi (N=456)		Kesä (N=389)		Syksy (N=363)	
	n	%	n	%	n	%
Sukupuoli						
(1) Mies	204	45	165	42	154	42
(2) Nainen	251	55	224	58	209	58
Sijainti						
(1) Kaupungin tai kunnan keskusta	84	19	80	21	69	19
(2) Esikaupunki (lähiö) tai muu asutuskeskus (taajama)	257	57	215	56	205	57
(3) Asutuskeskuksen ulkopuoli, maaseutu	111	24	90	23	87	24
Koulutus						
(1) Kansa-, keski- tai peruskoulu	151	33	125	32	114	31
(2) Yo-tutkinto, koulutason ammatillinen tutkinto, opistotason ammatillinen tutkinto tai muu	245	54	207	54	198	55
(3) Korkeakoulututkinto	58	13	56	14	50	14

Kaikkiaan otokseen poimittiin 800 henkilöä, joista 400 oli miehiä ja 400 naisia. Kaupunkirakenteeltaan kunnat vastasivat koko maan jakaumaa, näin varmistettiin otoksen riittävä edustavuus.

Taulukosta 2 nähdään, että enemmistö vastaajista koki terveydentilansa melko hyväksi tai keskitasoiseksi. Liikuntaesteisiä vastaajia oli aineistossa vähemmän kuin niitä, joilla ei ole rajoitusta liikunnan suhteen. Omaa aikaa riittävästi päivittäin, tai lähes joka päivä ja viikoittain, vaikka ei joka päivä vaihtoehdon vastanneita oli enemmän kuin niitä, joilla on ollut omaa aikaa vain silloin tällöin, mutta ei joka viikko tai ei ole ollut riittävästi omaa aikaa.

Taulukko 2. Aineiston jakauma eri vuodenaikoina koetun terveydentilan, liikuntaesteen, oman- ajan riittävyyden mukaan.

Muuttuja	Talvi		Kesä		Syksy	
	n	%	n	%	n	%
	(N=456)		(N=389)		(N=363)	
Terveydentila						
(1) Hyvä	151	33				
(2) Melko hyvä/ keskitasoinen	282	62				
(3) Melko huono/ huono	22	5				
Liikuntaeste						
(1) Ei rajoitusta	340	75				
(2) Sairaus, vamma tai vika rajoittaa jossain määrin/ estää voimakkaasti ja kokonaan	115	25				
Oma aika						
(1) On ollut riittävästi päivittäin tai lähes joka päivä/ on ollut riittävästi viikoittain vaikka ei joka päivä	296	66	274	71	246	68
(2) On ollut riittävästi silloin tällöin, mutta ei joka viikko/ ei ole ollut riittävästi omaa aikaa	155	34	114	29	116	32

Taulukosta 3 nähdään, että sekä kesällä, että syksyllä enemmistö vastaajista kuului luokkaan terveydentilassa ei ole tapahtunut muutosta. (Kysymys sisältyi vain kesän ja syksyn kyselyihin)

Taulukko 3. Terveydentilassa tapahtunut muutos- vastauksen jakauma kesän ja syksyn aineistossa.

Muutos terveydentilassa	Kesä		Syksy	
	n	%	n	%
	(N=389)		(N=363)	
(1) Ei	327	84	318	88
(2) Kyllä	61	16	43	12

7.2 Lenkkeily eri vuodenaikoina

7.2.1 Lenkkeilyaktiivisuus

Yhteenvedona voisi todeta, että lenkkeilyaktiivisuudessa ei ollut suurta vaihtelua eri vuodenaikoina tähän tutkimukseen osallistuneilla. Toisin sanoen vuodenaika ei vaikuttanut lenkkeilyaktiivisuuteen. Lenkkeilymuodoista pyöräily oli kesällä suosituin. Syksyllä ripeän kävelyn harrastajien osuus väheni oleellisesti sen ollessa talvella suurimmillaan. Jokaisena vuodenaikana selvästi eniten vastaajia kuului luokkaan lenkkeilee säännöllisesti ja vastaajia, jotka eivät lenkkeilleet ollenkaan, oli vähiten. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Lenkkeilyaktiivisuus eri vuodenaikoina.

Lenkkeilyaktiivisuus	Talvi		Kesä		Syksy	
	n	%	n	%	n	%
	(N=456)		(N=389)		(N=363)	
(1) Ei käy lenkillä eikä tule kysymykseenkään	20	4	20	5	14	4
(2) Ei yleensä käy lenkillä, eikä ole ajatellutkaan	28	6	28	7	29	8
(3) Ei yleensä käy lenkillä, mutta voisi lähimmän puolen vuoden sisällä aloittaa	32	7	30	8	24	7
(4) On käynyt lenkillä silloin tällöin ja niin aikoo tehdä vastakin	135	30	92	24	98	27
(5) On käynyt silloin tällöin, mutta lähimmän kuukauden sisällä aikoo aloittaa säännöllisemmin	41	9	48	12	45	12
(6) On käynyt lenkillä vähintään kahdesti viikossa vähemmän kuin puoli vuotta	20	4	30	8	20	6
(7) On lenkkeillyt vähintään kahdesti viikossa kauemmin kuin puoli vuotta, mutta ei kahta vuotta	25	6	28	7	22	6

(8) On lenkkeilyt säännöllisesti vähintään kahdesti viikossa jo kauemmin kuin kaksi vuotta | 154 34 111 29 110 30

Lenkkeilyaktiivisuuden uudelleen luokittelussa eniten vastaajia kuului jokaisena vuodenaikana luokkaan harrastaa säännöllisesti.(Taulukko 5.)

Taulukko 5. Lenkkeilyaktiivisuus eri vuodenaikoina (uudelleen luokiteltu).

Lenkkeilyaktiivisuus	Talvi		Kesä		Syksy	
	n	%	n	%	n	%
	(N=456)		(N=389)		(N=363)	
(1) Ei harrasta ollenkaan	80	18	78	20	67	18
(2) Harrastaa silloin tällöin	176	39	140	36	143	40
(3) Harrastaa säännöllisesti	199	44	169	44	152	42

7.2.2 Lenkkeilymuodot

Taulukosta 6 nähdään, mitä lajeja vastaajat ilmoittivat harrastaneensa. Vastaajat saivat lomakkeessa valita yhden tai enintään kaksi lajia, jota harrastavat yleisimmin.

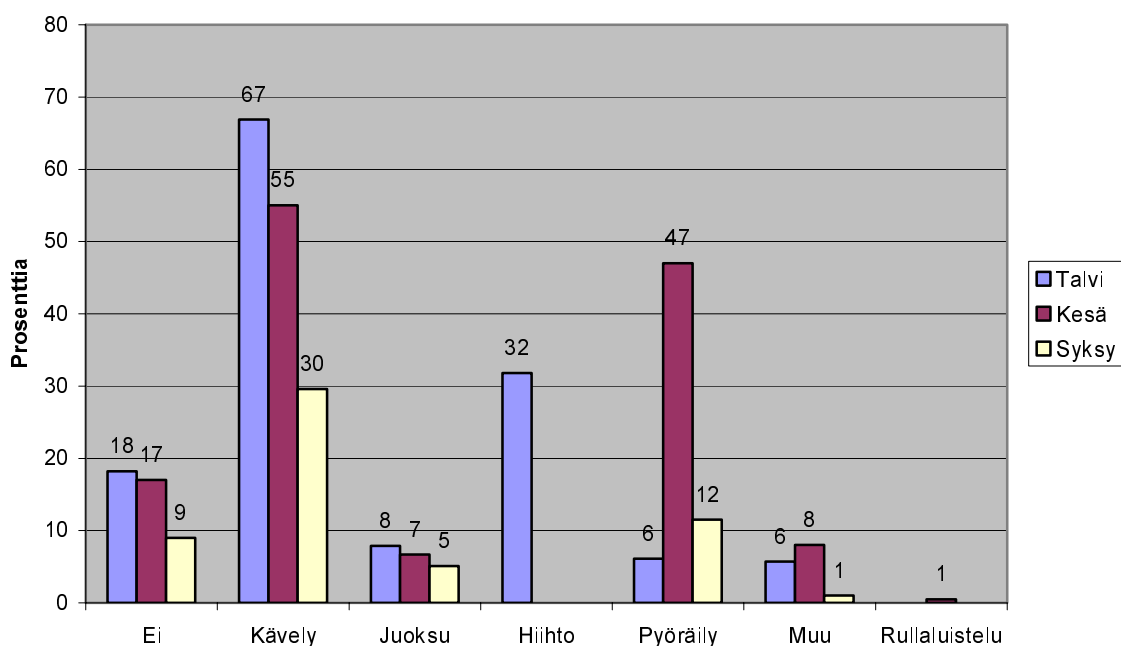
Taulukko 6. Lenkkeilyn lajijakauma eri vuodenaikoina.

Mitä lenkkeily on ollut?	Talvi		Kesä		Syksy	
	n	%	n	%	n	%
	(N=456)		(N=389)		(N=363)	
(1) En ole juurikaan lenkkeillyt	83	18	66	17	72	9,0
(2) Olen kävellyt ripeästi	305	67	214	55	237	30
(3) Olen hölkännyt tai juossut	36	8	26	7	41	5
(4) Olen hiihtänyt/ rullahiihtänyt tai rullaluistellut	145	32	2	1	0	
(5) Olen pyöräillyt	28	6	183	47	92	12
(6) Muu liikunta	26	6	31	8	8	1

Kysyttäessä tyypillisintä lenkkeilyn lajia *talven* aineistossa (kuvio 1) yksi viidesosa vastaajista ei juurikaan lenkkeillyt. Lähes kaksi kolmasosaa oli kävellyt. Alle kymmenesosa oli juossut. Reilu kolmasosa oli hiihtänyt. Alle kymmenesosa oli pyöräillyt ja samoin alle kymmenesosa oli harrastanut muuta liikuntaa.

Kesän aineistossa vähän alle yksi viidesosa ei ollut juurikaan lenkkeillyt. Reilusti yli puolet oli kävellyt ripeästi. Juoksua oli harrastanut alle kymmenesosa. Rullaluistelua oli harrastanut alle prosentti. Pyöräillyt oli lähes puolet ja muuta liikuntaa oli harrastanut alle kymmenesosa.

Syksyllä alle kymmenesosa ei ollut juurikaan lenkkeillyt. Kolmasosa oli kävellyt ripeästi. Noin kahdeskymmenesosa oli juossut. Reilu kymmenesosa oli pyöräillyt ja prosentti vastaajista oli harrastanut muuta liikuntaa.



Kuvio 1. Lenkkeilyn muodot eri vuodenaikoina

7.3 Lenkkeilyaktiivisuuden yhteys taustatekijöihin eri vuodenaikoina

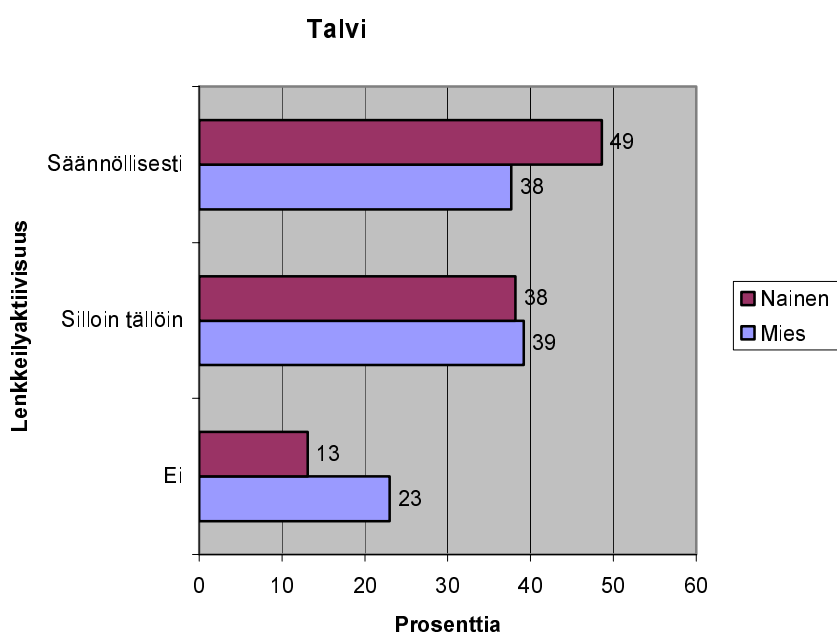
Yhteenvetona voidaan todeta, että naiset olivat pääsääntöisesti miehiä aktiivisempia lenkkeilyssä. Asuinpaikan suhteen lenkkeilee säännöllisesti -vaihtoehdon valinnoita oli jokaisena vuodenaikana eniten asutuskeskuksen ulkopuolella asuvissa. Korkeammin koulutetut olivat selvästi aktiivisempia jokaisena vuodenaikana. Korkeakoulun käyneiden lenkkeilyharrastus väheni oleellisesti syksyllä. Terveystila oli yhteydessä lenkkeilyaktiivisuuteen siten, että mitä enemmän rajoitusta terveydentilassa koettiin, sitä vähäisempää oli liikunta. Eroja vuodenaikojen välillä ei havaittu. Oman ajan riittävyyden ja lenkkeilyaktiivisuuden yhteydessä näkyi selvästi se, että ne joilla oli ollut riittävästi omaa aikaa lenkkeilevät useammin kuin ne joilla ei ole ollut riittävästi omaa aikaa.

7.3.1 Sukupuoli

Talven aineistossa (maalis-huhtikuu) vajaa neljäsosa miehistä ilmoitti, että ei harrasta ollenkaan lenkkeilyä. Reilusti yli kolmasosa miehistä lenkkeili silloin tällöin. Säännöllisesti lenkkeilyä harrastavia miehiä oli niin ikään reilusti yli kolmasosa.

Naisista suurempi osuus kuin miehistä ilmoitti lenkkeilevänsä. Naisista ei harrastanut lenkkeilyä ollenkaan hieman useampi kuin joka kymmenes. Sen sijaan silloin tällöin harrasti reilusti yli kolmasosa. Säännöllisesti harrastavia oli lähes puolet. (Kuvio 2)

Ero sukupuolten välillä on tilastollisesti merkitsevä ($p=0,009$).

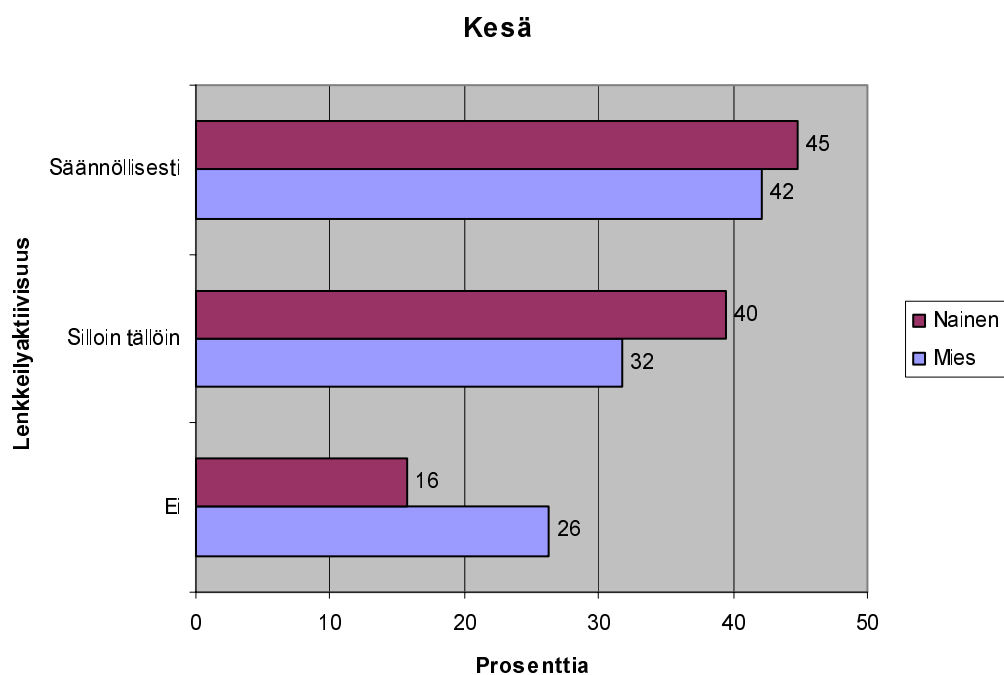


Kuvio 2. Sukupuolen yhteys lenkkeilyaktiivisuuteen talvella (N=455)

Kesän aineistossa (elokuu) tilanne oli samankaltainen kuin talvella. Miehistä hieman yli neljäsosa ilmoitti, että ei harrasta lenkkeilyä. Noin kolmasosa ilmoitti harrastavansa lenkkeilyä silloin tällöin. Alle puolet miehistä ilmoitti harrastavansa säännöllisesti lenkkeilyä.

Naisista hieman alle viidesosa valitsi luokan ”en harrasta lenkkeilyä”. Yli kolmannes naisista harrasti lenkkeilyä silloin tällöin ja lähes puolet ilmoitti lenkkeilevänsä säännöllisesti. (Kuvio 3)

Ero sukupuolten välillä on tilastollisesti melkein merkitsevä ($p=0,031$).

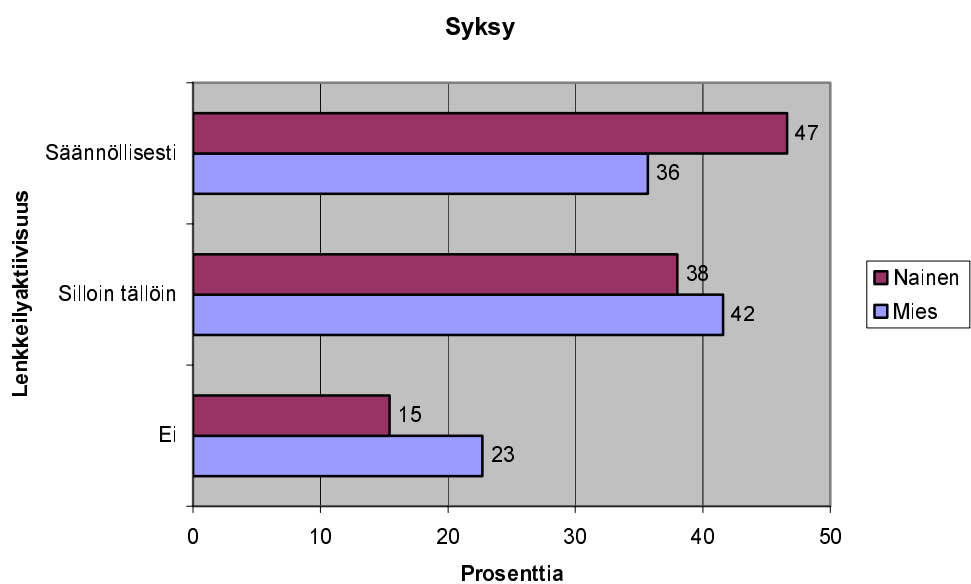


Kuvio 3. Sukupuolen yhteys lenkkeilyaktiivisuuteen kesällä (N=387)

Syksyn (marraskuu) tulokset osoittivat lähes samansuuntaisia lukuja kuin talvella ja kesällä. Hieman alle neljäsosa miehistä ilmoitti olevansa passiivisia. Reilusti alle puolet harrasti silloin tällöin ja hieman yli kolmasosa harrasti säännöllisesti.

Naisista reilusti alle viidesosa ei harrastanut lenkkeilyä. Yli kolmannes harrasti silloin tällöin. Lähes puolet kuuluivat luokkaan lenkkeilee säännöllisesti. (Kuvio 4)

Miesten ja naisten välinen ero lähestyy tilastollista merkitsevyyttä ($p=0,068$).



Kuvio 4. Sukupuolen yhteys lenkkeilyaktiivisuuteen syksyllä (N=362)

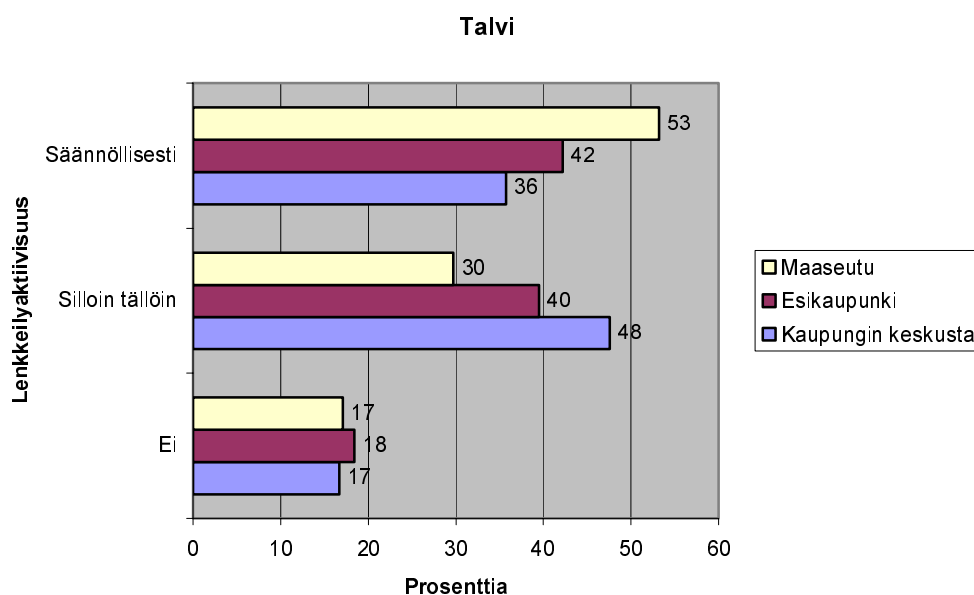
7.3.2 Sijainti (asuinpaikka)

Talven aineistossa kaupungin keskustassa asuvista hieman alle viidesosa ei harrastanut ol-
lenkaan lenkkeilyä. Silloin tällöin ilmoitti lenkkeilevänsä lähes puolet. Säännöllisesti lenk-
keilyä harrasti hieman yli kolmasosa.

Esikaupunkialueella asuvista hieman alle neljännes ei lenkkeilyt lainkaan. Alle puolet lenk-
keili silloin tällöin ja myös alle puolet lenkkeili säännöllisesti.

Asutuskeskuksen ulkopuolella asuvista alle neljännes ei lenkkeilyt lainkaan. Noin kolman-
nes lenkkeili silloin tällöin. Hieman yli puolet lenkkeili säännöllisesti. (kuvio 5)

Asuinpaikkojen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ($p=0,097$).



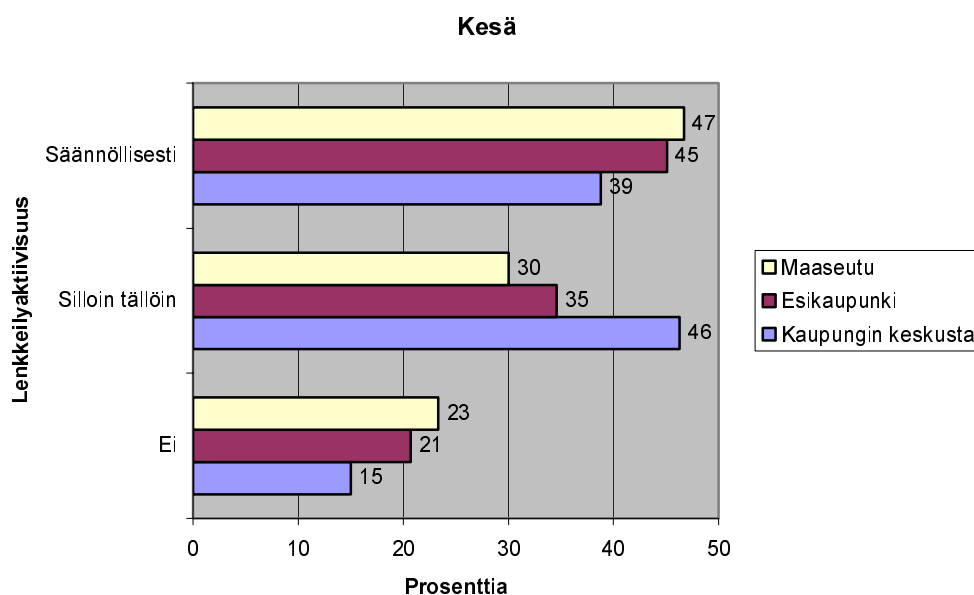
Kuvio 5 Asuinpaikan yhteys lenkkeilyaktiivisuus talvella (N=451)

Kesän aineistossa kaupungin keskustassa asuvista ei lenkkeilyt lainkaan alle viidesosa. Silloin tällöin lenkkeili lähes puolet. Säännöllisesti lenkkeili yli kolmannes.

Esikaupunkialueella asuvista viidesosa ei lenkkeilyt lainkaan. Noin kolmannes lenkkeili silloin tällöin. Hieman alle puolet lenkkeili säännöllisesti.

Maaseudulla tai asutuskeskuksen ulkopuolella asuvista hieman yli viidesosa ei lenkkeilyt lainkaan. Lähes kolmannes harrasti lenkkeilyä silloin tällöin ja hieman alle puolet harrasti säännöllisesti. (kuvio 6)

Asuinpaikkojen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ($p=0,226$).

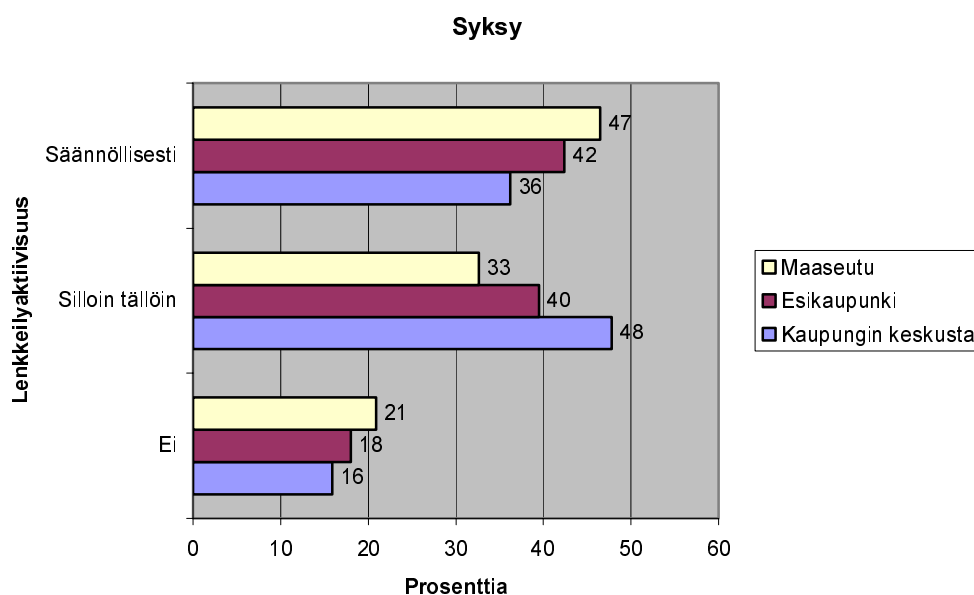


Kuvio 6. Asuinpaikan yhteys lenkkeilyaktiivisuus kesällä (N=383)

Syksyn aineistossa kaupungissa asuvista alle viidesosa ei lenkkeillyt ollenkaan. Lähes puolet lenkkeili silloin tällöin ja hieman yli kolmannes lenkkeili säännöllisesti.

Esikaupunkialueella lähes viidennes ei lenkkeillyt ollenkaan. Yli kolmannes lenkkeili silloin tällöin ja alle puolet lenkkeili säännöllisesti. Asutuskeskuksen ulkopuolella, maaseudulla asuvista viidesosa ei lenkkeillyt ollenkaan. Alle puolet lenkkeili silloin tällöin ja niin ikään alle puolet lenkkeili säännöllisesti. (kuvio 7)

Asuinpaikkojen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ($p=0,438$).



Kuvio 7. Asuinpaikan yhteys lenkkeilyaktiivisuus syksyllä (N=360)

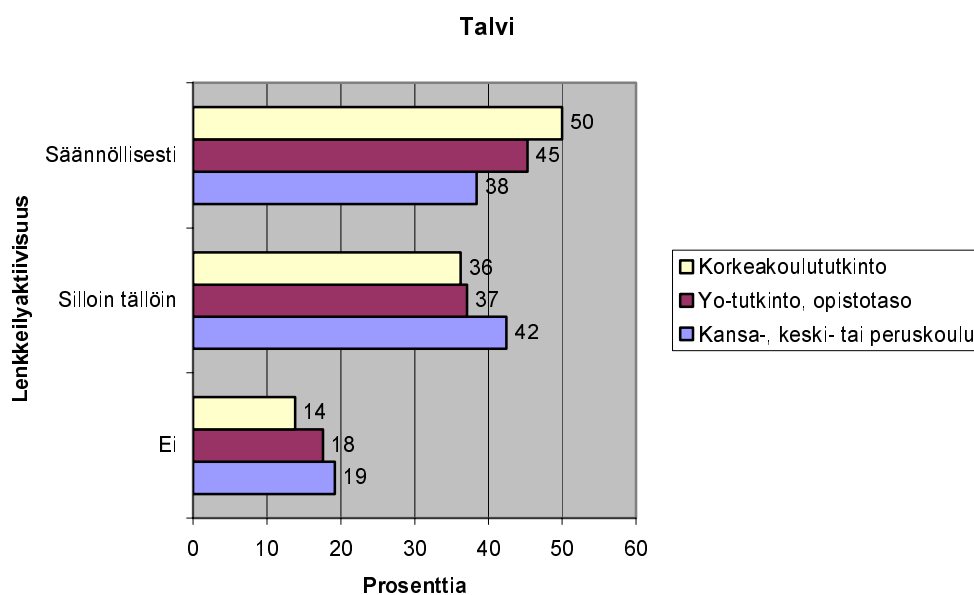
7.3.3 Koulutus

Talvi aineistossa kansa-, keski- tai peruskoulun käyneistä vastaajista viidesosa ei lenkkeillyt ollenkaan. Alle puolet lenkkeili silloin tällöin ja reilu kolmannes lenkkeili säännöllisesti.

Luokkaan kaksi (yo-tutkinto, koulutason ammatillinen tutkinto, opistotason ammatillinen tutkinto tai muu) kuuluvista ei lenkkeillyt ollenkaan alle viidesosa. Yli kolmannes lenkkeili silloin tällöin ja lähes puolet lenkkeili säännöllisesti.

Korkeakoulututkinnon suorittaneista alle viidesosa ei lenkkeillyt ollenkaan. Yli kolmannes lenkkeili silloin tällöin ja puolet lenkkeili säännöllisesti. (kuvio 8)

Koulutusluokkien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ($p=0,539$).



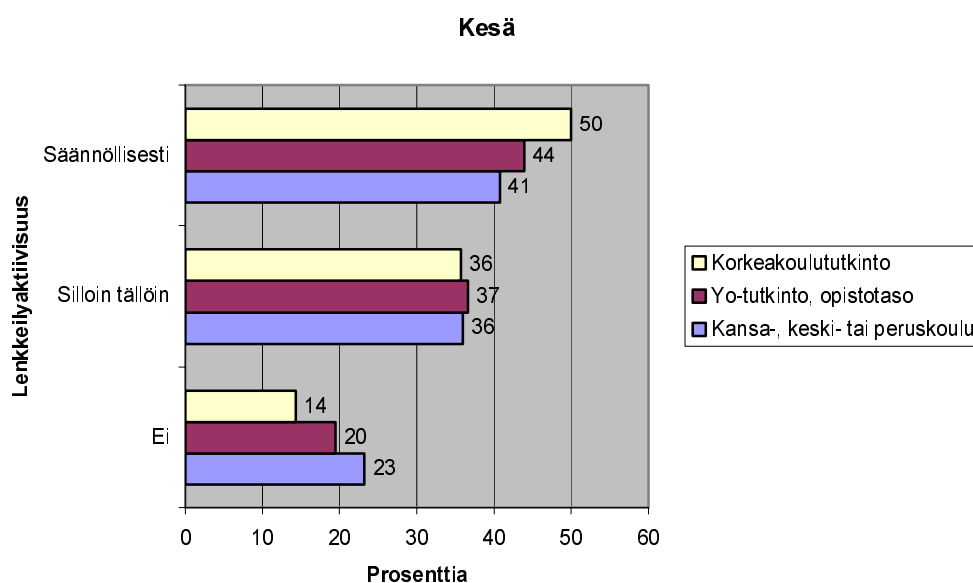
Kuvio 8. Koulutuksen yhteys lenkkeilyaktiivisuuteen talvella (N=454)

Kesän aineistossa kansa-, keski- tai peruskoulun käyneistä vastaajista yli viidesosa ei lenkkeillyt ollenkaan. Hieman yli kolmannes lenkkeili silloin tällöin ja alle puolet lenkkeili säännöllisesti.

Luokkaan kaksi (yo-tutkinto, koulutason ammatillinen tutkinto, opistotason ammatillinen tutkinto tai muu) kuuluvista ei lenkkeillyt ollenkaan alle viidesosa. Yli kolmannes lenkkeili silloin tällöin ja alle puolet lenkkeili säännöllisesti.

Korkeakoulututkinnon suorittaneista alle viidesosa ei lenkkeillyt ollenkaan. Yli kolmannes lenkkeili silloin tällöin ja puolet lenkkeili säännöllisesti. (kuvio 9)

Koulutusluokkien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ($p=0,673$).



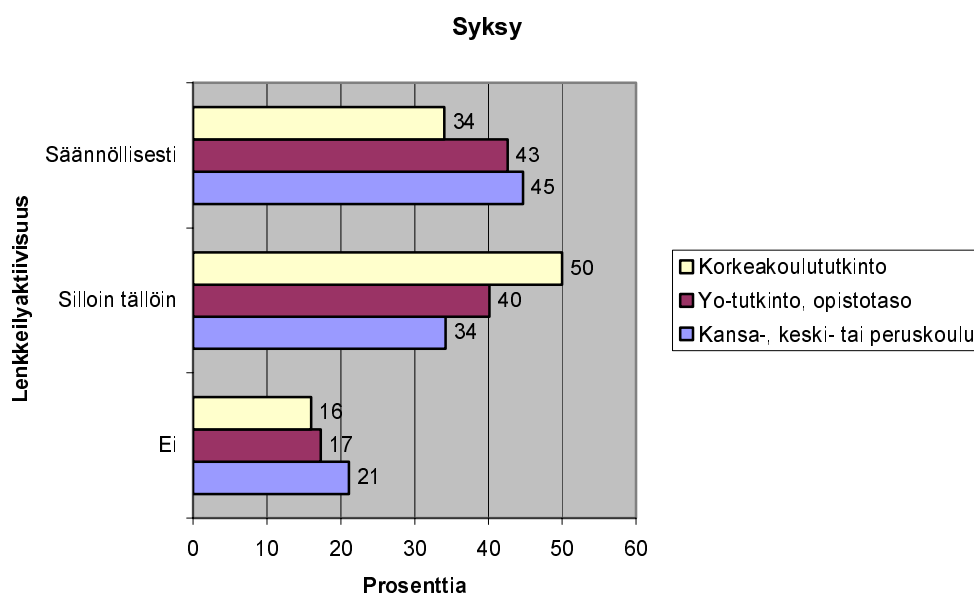
Kuvio 9. Koulutuksen yhteys lenkkeilyaktiivisuuteen kesällä (N=386)

Syksyn aineistossa kansa-, keski- tai peruskoulun käyneistä vastaajista viidesosa ei lenkkeilyt ollenkaan. Kolmannes lenkkeili silloin tällöin ja alle puolet lenkkeili säännöllisesti.

Luokkaan kaksi (yo-tutkinto, koulutason ammatillinen tutkinto, opistotason ammatillinen tutkinto tai muu) kuuluvista ei lenkkeilyt ollenkaan alle viidesosa. Alle puolet lenkkeili silloin tällöin ja alle puolet lenkkeili säännöllisesti.

Korkeakoulututkinnon suorittaneista alle viidesosa ei lenkkeilyt ollenkaan. Puolet lenkkeili silloin tällöin ja kolmannes lenkkeili säännöllisesti. (kuvio 10)

Koulutusluokkien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ($p=0,416$).



Kuvio 10. Koulutuksen yhteys lenkkeilyaktiivisuuteen syksyllä (N=361)

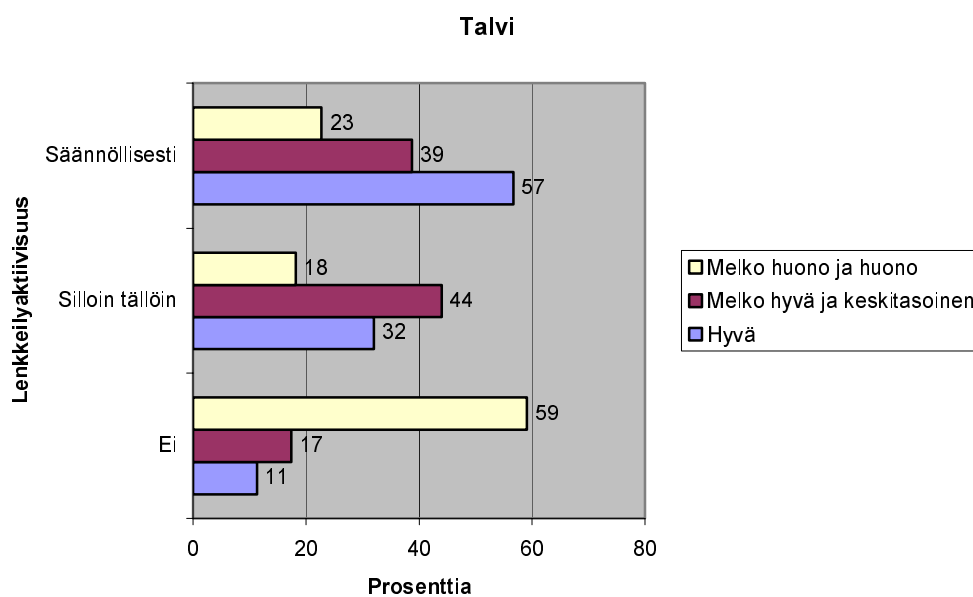
7.3.4 Terveystila

Ainoastaan talven lomakkeessa kysyttyä koettua terveystilaa koskevan kysymyksen tulokset osoittavat, että terveystilansa hyväksi kokevista noin kymmenesosa ilmoitti, että ei lenkkeile ollenkaan. Noin kolmannes lenkkeili silloin tällöin ja yli puolet lenkkeili säännöllisesti.

Melko hyväksi tai keskitasoiseksi terveystilansa kokevista hieman alle viidesosa lenkkeili säännöllisesti. Alle puolet lenkkeili silloin tällöin ja yli kolmasosa lenkkeili säännöllisesti.

Melko huonoksi tai huonoksi terveystilansa ilmoittaneista yli puolet ei lenkkeillyt ollenkaan. Vain alle viidesosa lenkkeili silloin tällöin ja hieman yli viidesosa lenkkeili säännöllisesti. (kuvio 11)

Koettujen terveystilojen välinen ero on tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p=0,000$).

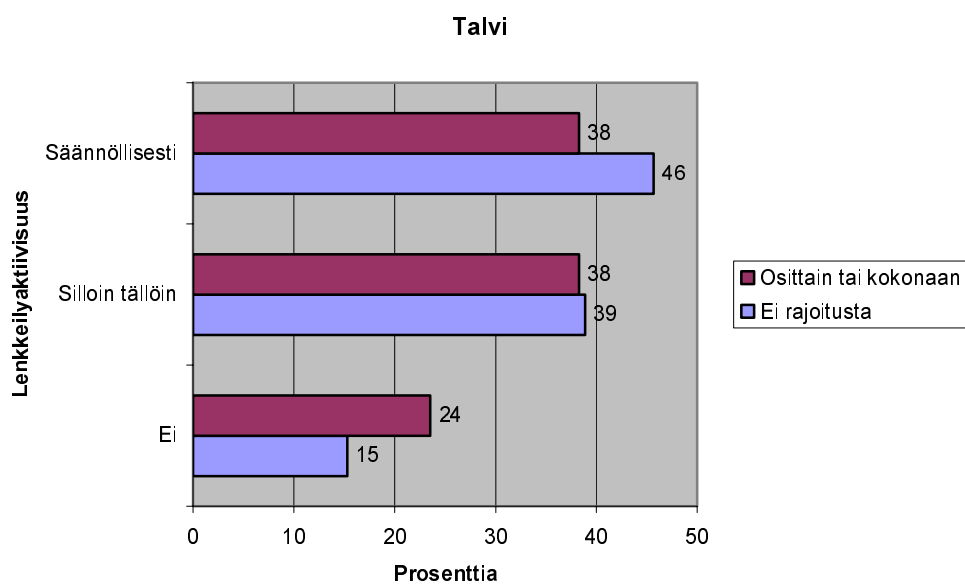


Kuvio 11. Koetun terveydentilan yhteys lenkkeilyaktiivisuuteen talvella (N=454)

Liikuntakykynsä rajoituksettomaksi kokevista alle viidesosa ei lenkkeilyt ollenkaan. Yli kolmannes lenkkeili silloin tällöin ja hieman alle puolet lenkkeili säännöllisesti.

Toisen vaihtoehdon kohdalla: kyllä, rajoittaa jossain määrin, rajoittaa voimakkaasti tai estää kokonaan hieman yli viidesosa ei lenkkeilyt ollenkaan, alle puolet lenkkeili silloin tällöin ja myös alle puolet lenkkeili säännöllisesti. (kuvio 12)

Ei tilastollisesti merkitsevää eroa liikuntakykynsä rajoituksettomaksi tai rajoitetuksi kokevien välillä ($p=0,112$).



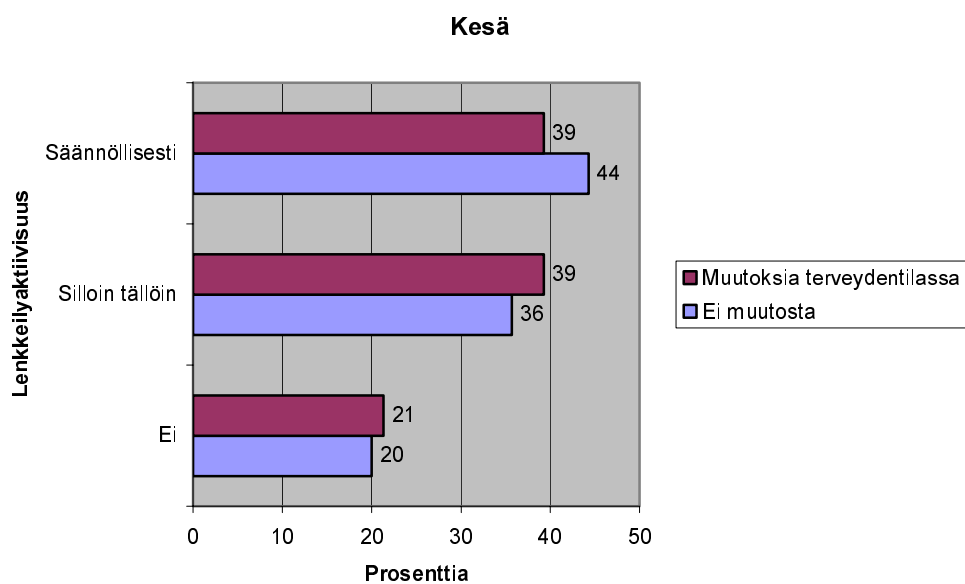
Kuvio 12. Koetun liikuntakyvyn rajoituksen yhteys lenkkeilyaktiivisuuteen talvella (N=454)

Kesän lomakkeessa kysyttiin, onko terveydentilassa tai liikkumiskyvyssä tapahtunut sellaista muutosta, joka olisi vaikuttanut vapaa-ajan liikuntaan tai fyysiseen aktiivisuuteen.

Ei -vastauksen antaneista *kesän* aineistossa ei lenkkeillyt lainkaan viidesosa . Hieman yli kolmannes lenkkeili silloin tällöin ja alle puolet lenkkeili säännöllisesti.

Vastaajista, jotka kokivat terveydentilassaan tapahtuneen muutosta, joka oli vaikuttanut heidän aktiivisuuteensa, hieman yli viidesosa ei lenkkeillyt ollenkaan. Alle puolet lenkkeili silloin tällöin, ja alle puolet lenkkeili säännöllisesti. (kuvio 13)

Terveydentilansa muuttumattomaksi tai muuttuneeksi kokeneiden välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ($p=0,770$).

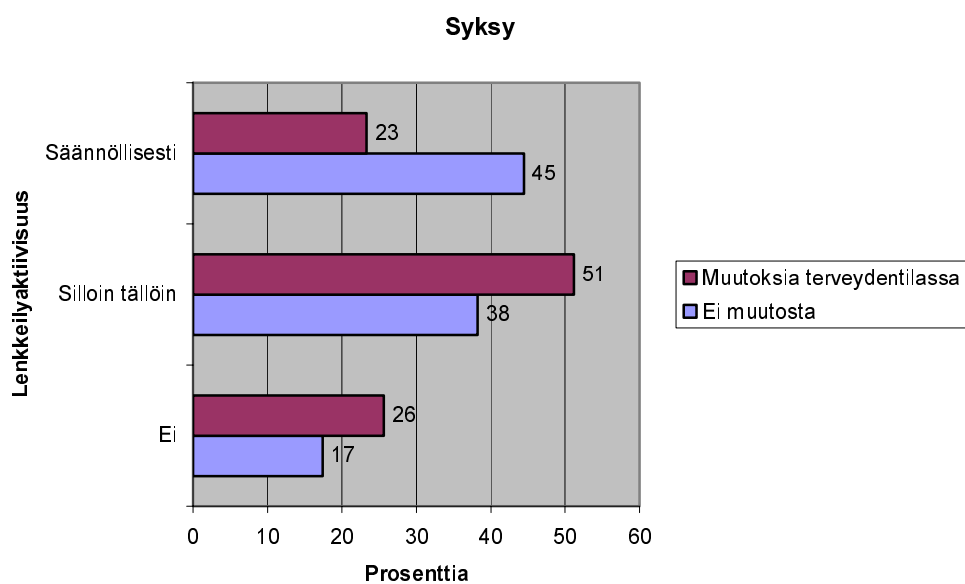


Kuvio 13. Liikuntakyvyn/terveydentilassa tapahtuneen muutoksen yhteys lenkkeilyaktiivisuuteen kesällä (N=386)

Syksyn lomakkeessa ei -vastauksen antaneista alle viidesosa ei lenkkeilyt ollenkaan. Yli kolmannes lenkkeili silloin tällöin, ja hieman alle puolet lenkkeili säännöllisesti.

Vastaajista, jotka kokivat terveydentilassaan tapahtuneen muutosta, joka on vaikuttanut heidän aktiivisuuteensa, hieman yli neljäsosa ei lenkkeilyt ollenkaan. Puolet lenkkeili silloin tällöin, ja alle puolet lenkkeili säännöllisesti. (kuvio 14)

Tilastollinen ero terveydentilansa muuttumattomaksi tai muuttuneeksi kokeneiden välillä on merkitsevä ($p=0,029$).



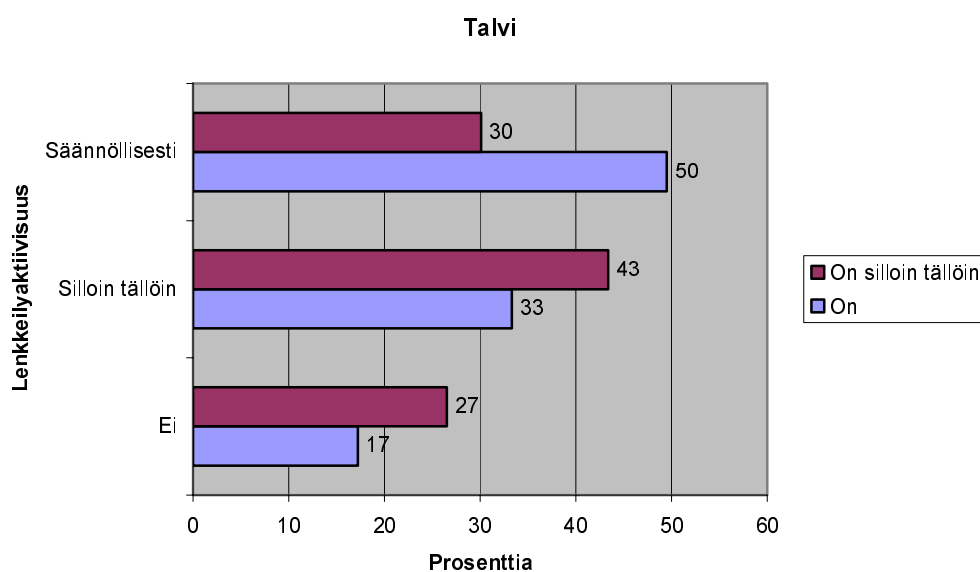
Kuvio 14. Liikuntakyvyn/terveydentilan muutoksen yhteys lenkkeilyaktiivisuuteen syksyllä (N=360)

7.3.5 Oma aika

Talven aineistossa ne, joilla oli riittävästi omaa aikaa päivittäin tai lähes joka päivä, sekä viikoittain, vaikka ei joka päivä, ei lenkkeilyt ollenkaan hieman yli kymmenesosa Silloin tällöin lenkkeili alle puolet ja hieman yli puolet lenkkeili säännöllisesti.

Ne joilla oli omaa aikaa silloin tällöin, mutta ei joka viikko, tai ei ollut riittävästi omaa aikaa, noin kolmasosa ei lenkkeilyt ollenkaan. Alle puolet lenkkeili silloin tällöin ja hieman alle kolmasosa lenkkeili säännöllisesti. (kuvio 15)

Ero oman ajan riittävyyden välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p=0,000$).

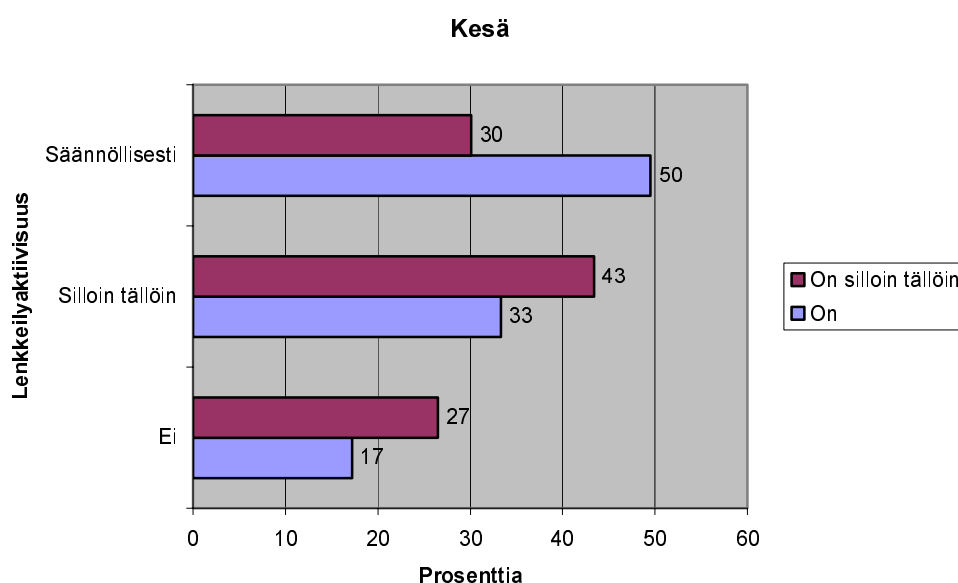


Kuvio 15 Oman ajan riittävyyden yhteys lenkkeilyaktiivisuuteen talvella (N=450)

Kesällä riittävästi omaa aikaa päivittäin, tai lähes joka päivä, sekä viikoittain, vaikka ei joka päivä ilmoittavista ei lenkkeilyt ollenkaan alle viidesosa. Silloin tällöin lenkkeili kolmasosa ja hieman alle puolet lenkkeili säännöllisesti.

Silloin tällöin, mutta ei joka viikko, ja ei ole ollut riittävästi omaa aikaa vastanneista alle kolmasosa ei lenkkeilyt ollenkaan. Alle puolet lenkkeili silloin tällöin ja hieman alle kolmasosa lenkkeili säännöllisesti. (kuvio 16)

Ero oman ajan riittävyyden välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p=0,002$).

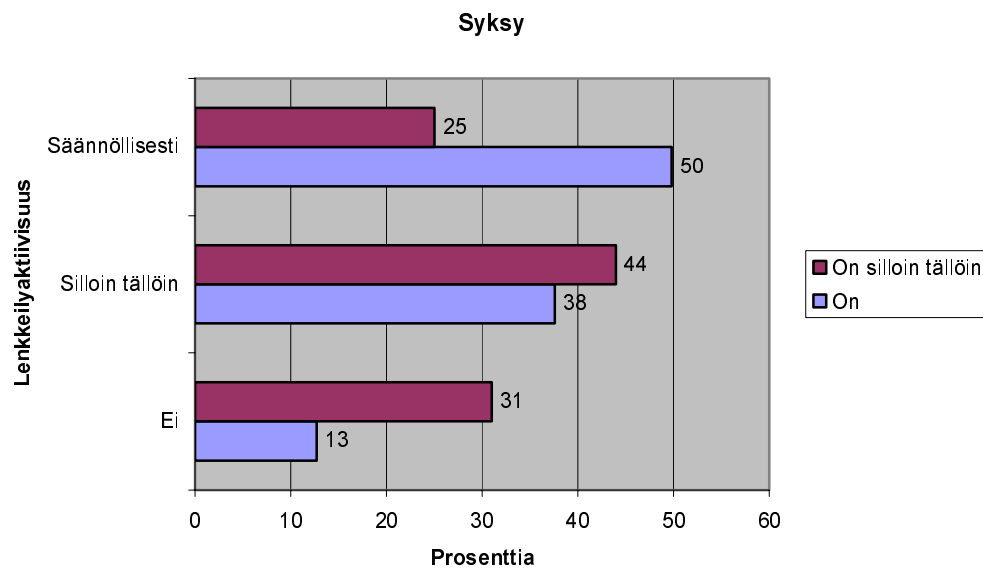


Kuvio 16. Oman ajan riittävyyden yhteys lenkkeilyaktiivisuuteen kesällä (N=386)

Syksyllä riittävästi omaa aikaa päivittäin, tai lähes joka päivä, sekä viikoittain, vaikka ei joka päivä ilmoittavista ei lenkkeilyt ollenkaan hieman yli kymmenesosa Silloin tällöin lenkkeili alle puolet ja hieman alle puolet lenkkeili säännöllisesti .

Silloin tällöin, mutta ei joka viikko, ja ei ole ollut riittävästi omaa aikaa vastanneista noin kolmasosa ei lenkkeilyt ollenkaan. Alle puolet lenkkeili silloin tällöin ja neljäsosa lenkkeili säännöllisesti. (kuvio 17)

Ero oman ajan riittävyyden välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p=0,000$).



Kuvio 17. Oman ajan riittävyyden yhteys lenkkeilyaktiivisuuteen syksyllä (N=361)

7.4 Raportoidut lenkkeilyä estävät ja innostavat tekijät

Talvella yleisimmät raportoidut estävät tekijät olivat: 1. väsymys, 2. työkiireet, 3. huono keli. Kesällä 1. väsymys, 2. kotikiireet, 3. työkiireet. Syksyllä 1. huono sää, 2. väsymys, 3. huono keli.

Talvella yleisimmät raportoidut innostavat tekijät olivat: 1. luonto, 2. pirteys, 3. hyvä keli. Kesällä 1. luonto, 2. terveydentila/kunto, 3. valoisuus. Syksyllä 1. pirteys, 2. ollut sopivasti aikaa, 3. luonto.

7.4.1 Estävät tekijät

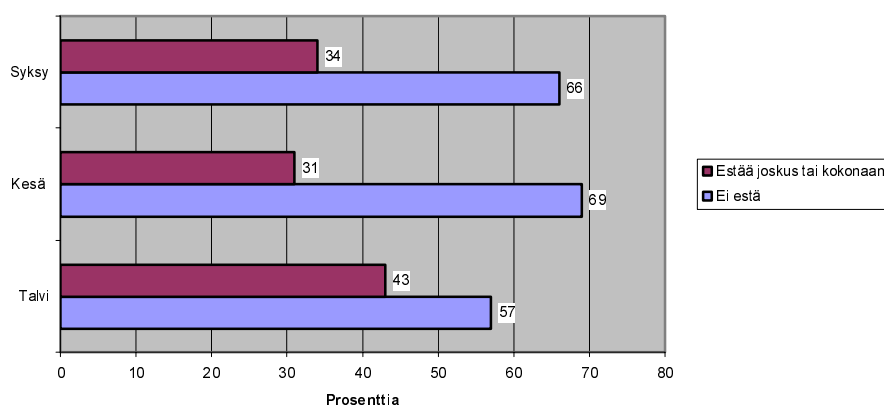
Sairaus tai huonokuntoisuus

Talvella sairaus tai huonokuntoisuus ei estänyt lenkkeilyä yli puolella vastaajista.

Reilusti alle puolet vastaajista ilmoitti sairauden tai huonokuntoisuuden esteeksi lenkkeilyyn joskus tai kokonaan.

Kesällä yli kaksi kolmesta ilmoitti, että sairaus tai huonokuntoisuus ei estänyt lenkkeilyä ja noin kolmannes ilmoitti sen esteeksi joskus tai kokonaan.

Syksyllä kahta kolmesta sairaus tai vamma ei estänyt lenkkeilyä. Reilu kolmasosa ilmoitti sen esteeksi joskus tai kokonaan (kuvio 18)



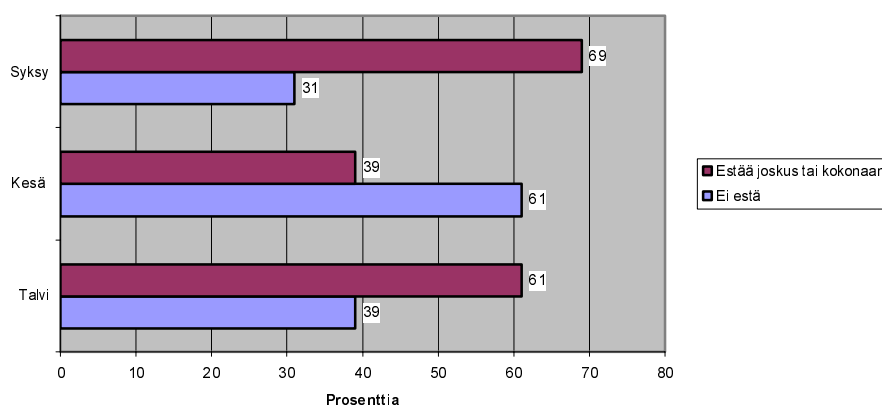
Kuvio 18. Estävän tekijän sairaus tai huonokuntoisuus jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

Huono sää

Talvella reilu kolmannes ilmoitti, että huono sää ei estänyt lenkkeilyä. Yli puolia vastaajista se esti joskus tai kokonaan.

Kesällä huono sää ei estänyt puolia vastaajista lenkkeilemästä. Kolmannes ilmoitti sen esteeksi joskus tai kokonaan.

Syksyllä kolmannes vastaajista ei pitänyt huonoa säästä esteenä lenkkeilylle. Kaksi kolmesta ilmoitti sen esteeksi joskus tai kokonaan (kuvio 19).



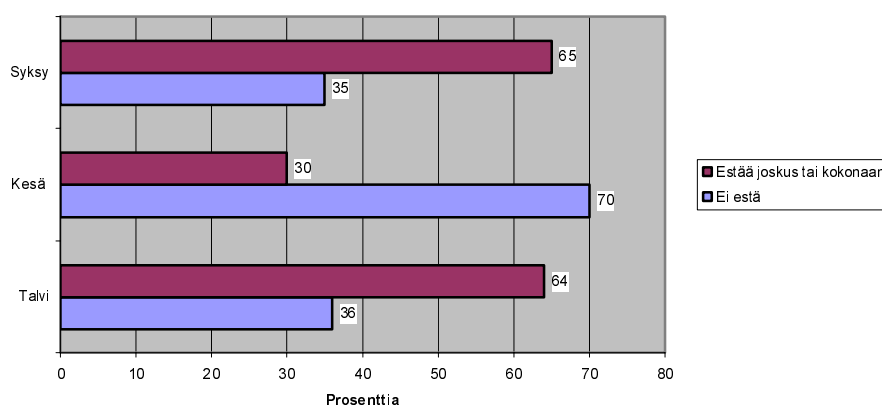
Kuvio 19. Estävän tekijän huono sää jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

Huono keli

Talvella reilu kolmannes ilmoitti, että huono keli ei estänyt lenkkeilyä. Reilua kolmatta vastaajista se esti joskus tai kokonaan.

Kesällä reilusti yli puolet ilmoitti, että huono keli ei estänyt lenkkeilyä. Alle neljäsosaa se esti joskus tai kokonaan.

Syksyllä reilua kolmannelta huono keli ei estänyt lenkkeilyä. Reilu kaksi kolmesta ilmoitti sen estäneen joskus tai kokonaan (kuvio20).



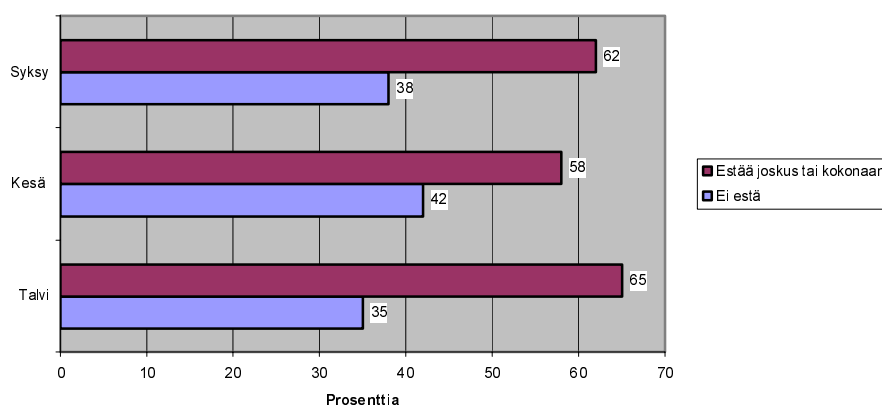
Kuvio 20. Estävän tekijän huono keli jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

Työkiireet

Talvella kolmasosaa vastaajista työkiireet eivät estäneet lenkkeilyä. Noin kaksi kolmesta ilmoitti ne esteeksi joskus tai kokonaan.

Kesällä alle puolet ilmoitti, että työkiireet eivät estäneet lenkkeilyä. Vajaata kahta kolmasosaa ne estivät joskus tai kokonaan.

Syksyllä reilua kolmasosaa työkiireet eivät estäneet lenkkeilemästä. Lähes kahta kolmasosaa ne estivät joskus tai kokonaan (kuvio 21).



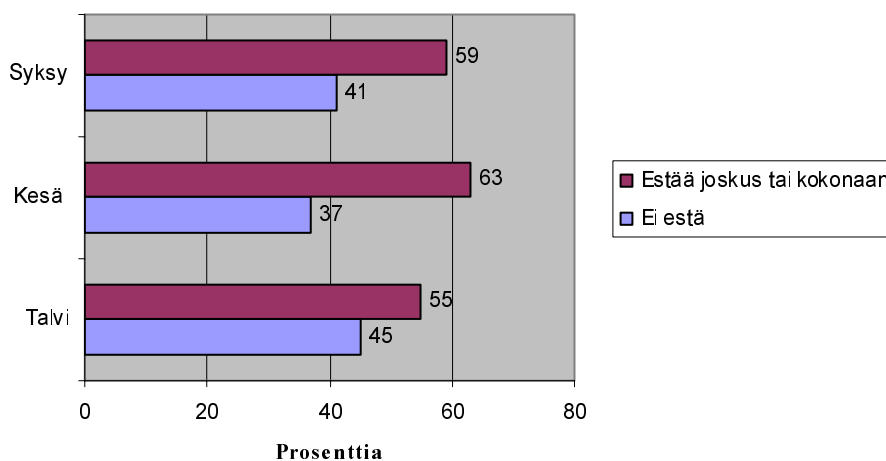
Kuvio 21. Estävän tekijän työkiireet jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

Kotikiireet, perheasiat

Talvella kahta viidesosaa kotikiireet/ perheasiat eivät estäneet lenkkeilyä. Yli puolet ilmoitti ne estäväksi joskus tai kokonaan.

Kesällä puolet vastaajista ilmoitti, että kotikiireet/ perheasiat eivät estäneet lenkkeilyä. Lähes kolmasosaa ne estivät joskus tai kokonaan.

Syksyllä reilusti yli puolia kotikiireet/ perheasiat eivät estäneet lenkkeilyä. Kahta kolmasosaa ne estivät joskus tai kokonaan (kuvio 22).



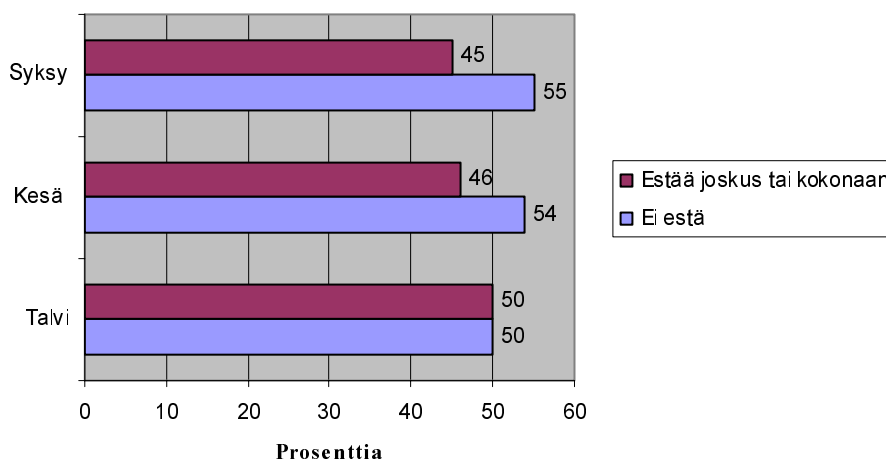
Kuvio 22. Estävän tekijän kotikiireet, perheasiat jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

Kiinnostuksen puute

Talvella lähes puolella vastaajista kiinnostuksen puute ei estänyt lenkkeilyä. Samoin lähes puolella se esti joskus tai kokonaan.

Kesällä reilu kaksi kolmasosaa ilmoitti, että kiinnostuksen puute ei estänyt lenkkeilyä. Alle kahta kolmasosaa se esti joskus tai kokonaan.

Syksyllä yli puolia kiinnostuksen puute ei estänyt lenkkeilyä. Reilusti alle puolia se esti joskus tai kokonaan (kuvio 23).



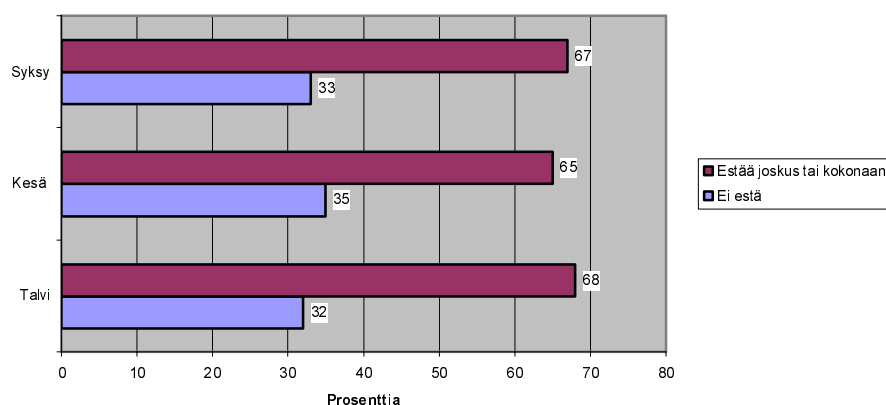
Kuvio 23. Estävän tekijän kiinnostuksen puute jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

Väsymys

Talvella lähes kolmannes ilmoitti, että väsymys ei estänyt lenkkeilyä. Lähes kaksi kolmasosaa se esti joskus tai kokonaan.

Kesällä kolmasosalla väsymys ei estänyt lenkkeilyä. Yli puolella se esti joskus tai kokonaan.

Syksyllä noin kolmanneksella väsymys ei estänyt lenkkeilyä. Reilulla kahdella kolmasosalla se esti joskus tai kokonaan (kuvio 24).



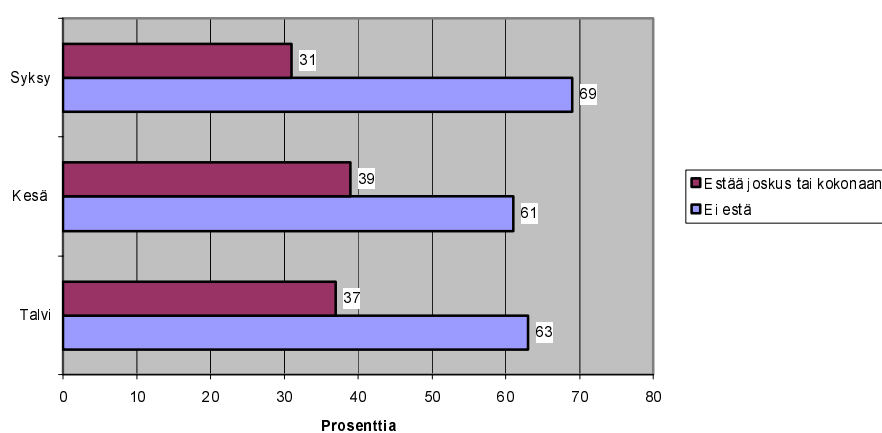
Kuvio 24. Estävän tekijän väsymys jakauma aineistossa joka vuodenaikana (%)

Liikkuu muutenkin tarpeeksi

Talvella alle kahta kolmasosaa muu liikkuminen ei estänyt lenkkeilyä. Kolmasosaa se esti joskus tai kokonaan.

Kesällä lähes puolilla vastaajista muu liikkuminen ei estänyt lenkkeilyä. Hieman alle kolmasosaa se esti joskus tai kokonaan.

Syksyllä noin kahta kolmasosaa muu liikkuminen ei estänyt lenkkeilyä. Alle kolmasosa ilmoitti sen esteeksi joskus tai kokonaan (kuvio 25).



Kuvio 25. Estävien tekijän liikkuu muutenkin tarpeeksi jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

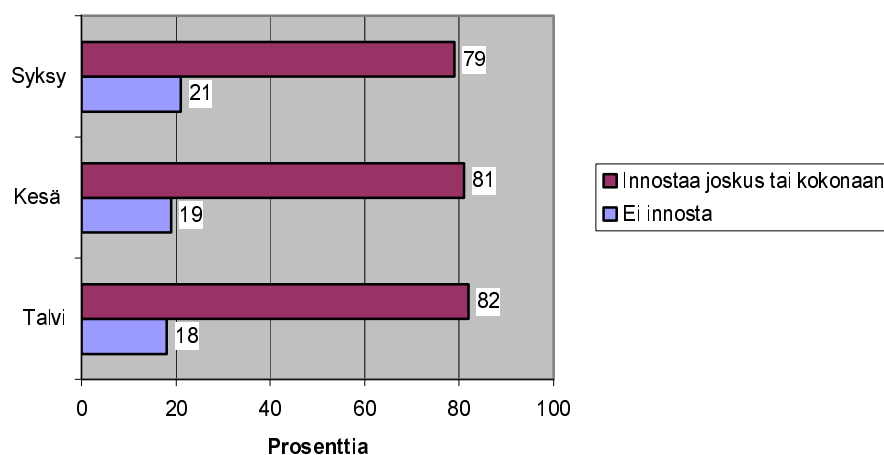
7.4.2 Innostavat tekijät

Terveydentila, kunto

Talvella alle yksi viidesosaa vastaajista terveydentila/kunto ei innostanut lenkkeilyyn. Lähes neljää viidestä se innosti joskus tai kokonaan.

Kesällä alle yhtä viidesosaa terveydentila/kunto ei innostanut lenkkeilyyn. Lähes neljää viidestä se innosti joskus tai kokonaan.

Syksyllä yhtä viidesosaa terveydentila/kunto ei innostanut lenkkeilyyn. Reilua kolmasosaa se innosti joskus tai kokonaan (kuvio26).



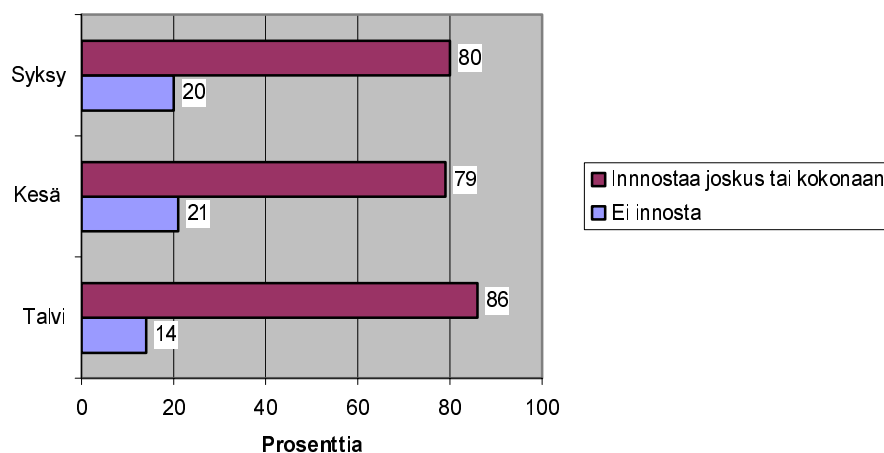
Kuvio 26. Innostavan tekijän terveydentila, kunto jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

Sopiva sää

Talvella reilu kymmenesosa ilmoitti, että sopiva sää ei innostanut lenkkeilemään. Neljää viidesosaa se innosti joskus tai kokonaan.

Kesällä viidesosaa sopiva sää ei innostanut lenkkeilemään. Lähes kolmea neljäsosaa se innosti joskus tai kokonaan.

Syksyllä lähes viidesosaa sopiva sää ei innostanut lenkkeilemään. Kolmea neljästä se innosti joskus tai kokonaan (kuvio 27)



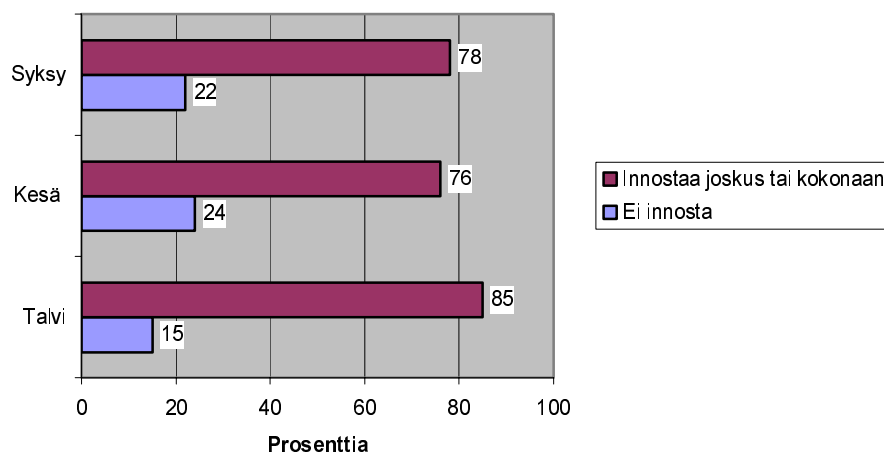
Kuvio 27. Innostavan tekijän sopiva sää jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

Hyvä keli

Talvella reilua kymmenesosaa hyvä keli ei innostanut lenkkeilemään. Lähes neljä viidesosaa se innosti joskus tai kokonaan.

Kesällä noin yhtä neljäsosaa hyvä keli ei innostanut lenkkeilemään. Vajaata kolmasosaa se innosti joskus tai kokonaan.

Syksyllä reilua viidesosaa hyvä keli ei innostanut lenkkeilemään. Hieman vajaata neljäsosaa se innosti joskus tai kokonaan (kuvio 28).



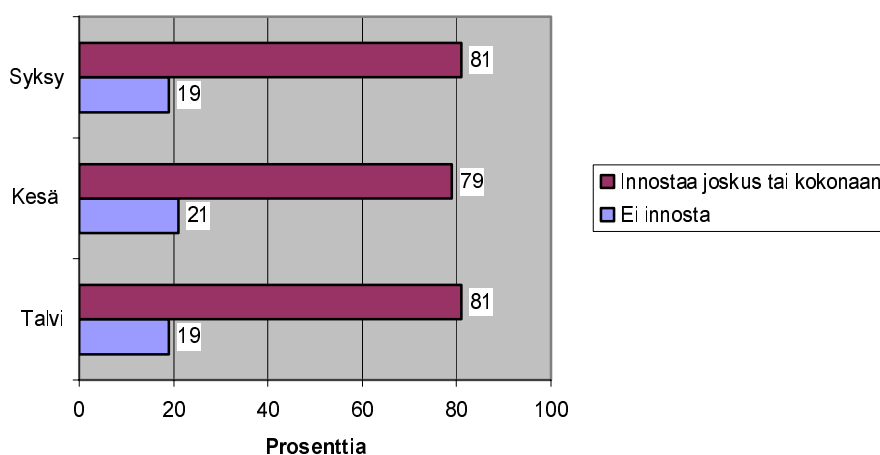
Kuvio 28. Innostavan tekijän hyvä keli jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

On ollut sopivasti aikaa

Talvella vajaata yhtä viidesosaa ajan sopivuus ei innostanut lenkkeilemään. Kolme neljäsosaa vastaajista se innosti joskus tai kokonaan.

Kesällä yhtä viidesosaa ajan sopivuus ei innostanut lenkkeilemään. Hieman vajaata kahta kolmasosaa se innosti joskus tai kokonaan.

Syksyllä alle viidesosaa ajan sopivuus ei innostanut lenkkeilemään. Hieman reilua kahta kolmesta se innosti joskus tai kokonaan (kuvio 29).



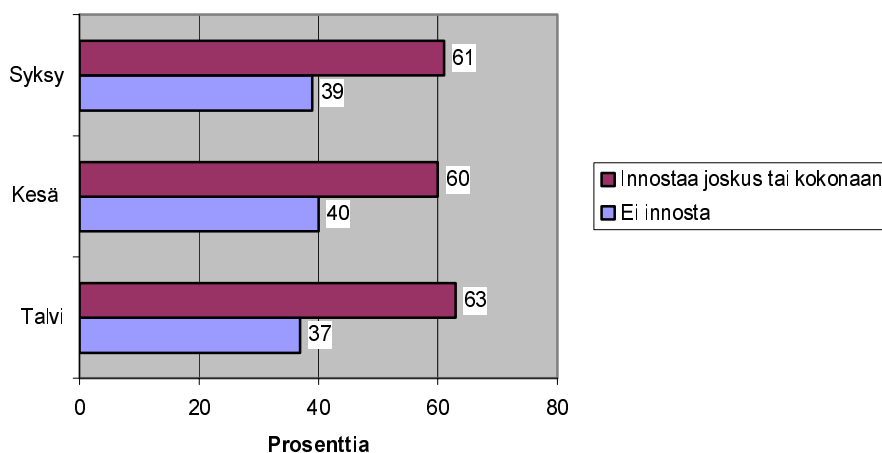
Kuvio 29. Innostavan tekijän on ollut sopivasti aikaa jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

On ollut mukavaa seuraa

Talvella reilua kolmasosaa mukava seura ei innostanut lenkkeilemään. Reilusti yli puolia se innosti joskus tai kokonaan.

Kesällä noin kolmasosaa mukava seura ei innostanut lenkkeilemään. Yli puolia se innosti joskus tai kokonaan.

Syksyllä noin kolmasosaa mukava seura ei innostanut lenkkeilemään. Hieman alle kolmasosaa se innosti joskus tai kokonaan (kuvio 30)



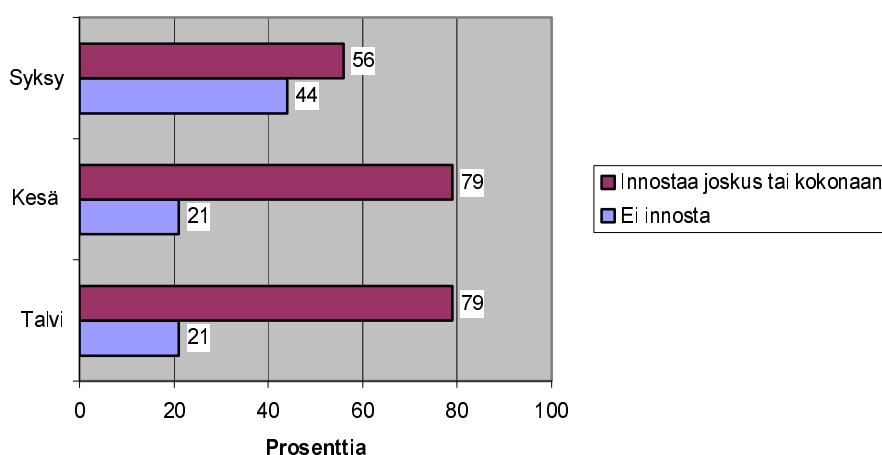
Kuvio 30. Innostavan tekijän on ollut mukavaa seuraa jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

Valoisuus

Talvella yhtä viidesosaa valoisuus ei innostanut lenkkeilemään. Hieman alle kolmea neljäsosaa se innosti joskus tai kokonaan.

Kesällä alle yhtä viidestä valoisuus ei innostanut lenkkeilemään. Hieman alle kolmea neljäsosaa se innosti joskus tai kokonaan.

Syksyllä reilua kahta kolmesta valoisuus ei innostanut lenkkeilemään. Reilusti yli puolia se innosti joskus tai kokonaan (kuvio 31).

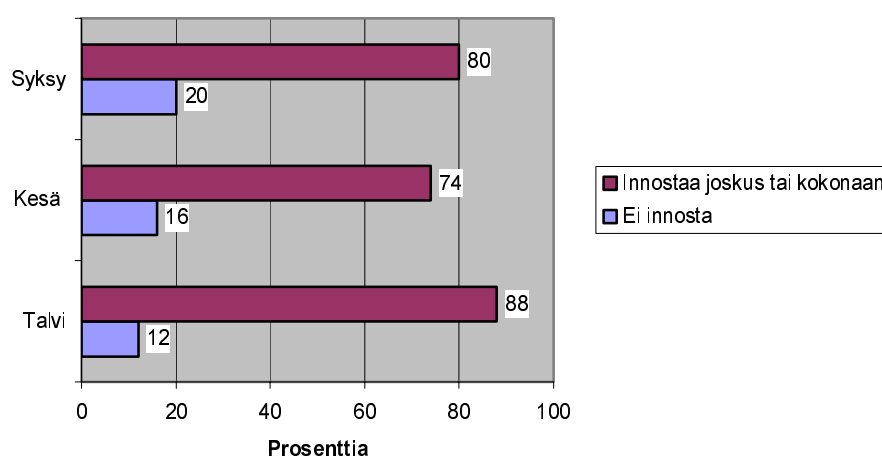


Kuvio31. Innostavan tekijän valoisuus jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

Luonto

Talvella kymmenesosaa luonto ei innostanut lenkkeilemään. Reilua neljää viidestä se innosti joskus tai kokonaan. Kesällä reilua kymmenesosaa luonto ei innostanut lenkkeilemään. Hieman alle neljää viidestä se innosti joskus tai kokonaan.

Syksyllä lähes yhtä viidesosaa luonto ei innostanut lenkkeilemään. Kolme neljäsosaa ilmoitti, että se innosti joskus tai kokonaan (kuvio 32).



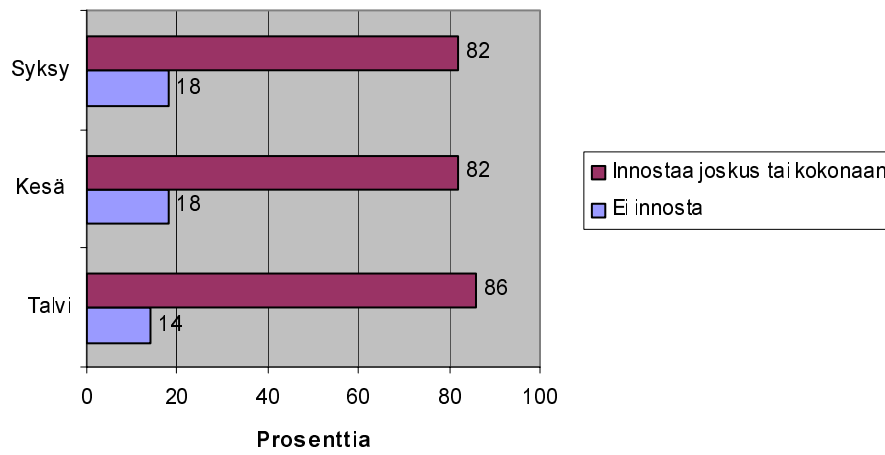
Kuvio 32. Innostavan tekijän luonto jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

Pirteys, hyvä mieliala

Talvella reilua kymmenesosaa pirteys ei innostanut lenkkeilemään. Neljä kolmasosaa ilmoitti, että se innosti joskus tai kokonaan.

Kesällä lähes viidesosaa pirteys ei innostanut lenkkeilemään. Lähes neljää viidestä se innosti joskus tai kokonaan.

Syksyllä lähes viidesosaa pirteys ei innostanut lenkkeilemään. Lähes neljää viidestä se innosti joskus tai kokonaan (kuvio 33).



Kuvio 33. Innostavan tekijän pirteys, hyvä mieliala jakauma aineistossa eri vuodenaikoina (%)

8 POHDINTA

8.1 Tutkimuksen luotettavuus, edustavuus ja yleistettävyys

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää keski-ikäisen väestön erityisesti 44-46 -vuotiaiden suomalaisten lenkkeilyaktiivisuutta eri vuodenaikoina, sekä niitä keskeisiä taustatekijöitä, jotka ovat yhteydessä lenkkeilyaktiivisuuteen kunakin vuodenaikana.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella koko tutkimusta koskevana tai mittarikohtaisesti. Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu on yhteydessä siihen, kuinka pätevää, yleisluontoista ja käyttökelpoista tietoa on saatu. Mittarin luotettavuutta arvioidaan mittausvirheettömyyden eli reliabiliuden, sekä pätevyyden eli validiuden suhteen. Seuraavassa tarkastellaan käytettyjen mittausmenetelmien validiutta ja reliabiliutta, sekä koko tutkimuksen sisäistä ja ulkoista validiutta.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittauksen toistettavuutta, ei-sattumanvaraisuutta. Reliabiliteetti ilmaisee sen, miten luotettavasti ja toistettavasti käytetty mittari mittaa haluttua ilmiötä. Reliabiliteettia voidaan arvioida esim. toistomittauksilla. (Metsämuuronen 2003, 35-43). Survey -tutkimuksen ongelma ovat satunnaisvirheet, jotka yleensä johtuvat vastaajien inhimillisistä virheistä ja sosiaalisista vaikutuksista. Kyselyn luotettavuuteen vaikuttava tekijä on, kuinka hyvin vastaajat ovat eri kyselyissä muistaneet tai arvioineet ("kokonaisarvio") oman lenkkeilyaktiivisuutensa toteutumisen kuluneen talven, kesän ja syksyn aikana.

Validiteetti tarkoittaa mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Teoreettisen ja operationaalisen määritelmän ollessa yhtäpitävät on validiteetti täydellinen. Validiteetti jaetaan usein ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sitä, onko kyseinen tutkimus yleistettävissä, ja jos on, mihin ryhmiin. Tärkeitä seikkoja tällöin ovat tutkimusasetelma, jossa pyritään eliminoimaan niin monta luotettavuuden uhkaa kuin mahdollista, sekä otanta, jossa pyritään myöskin tutkimuksen validiteettiin. Tämän kyselyn tiedot ovat verraten hyvin yleistettävissä suomalaiseseen 40- 50-vuotiaaseen väestöön. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen omaa luotettavuutta. Tähän vaikuttavat mm. oikeat käsitteet, oikein valitut teoriat, mittarin tarkoituksenmukaisuus ja mittaustilanteessa vaikuttavat tekijät. (Uusitalo 1997, 84-85.) Lenkkeilyn mittaamisen sisäistä validiteettia py-

rittiin varmistamaan määrittelemällä selvästi kysymyksen alussa, mitä lenkkeilyllä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan. Myös lenkkeilykysymyksen 8-luokkaisen vaihtoehdon supistaminen luokkia yhdistelemällä kolmeluokkaiseksi vähensi luokitteluun liittyvää virhettä tai näennäistarkkuutta.

Tutkimuksen aineiston keruuseen käytetyn postikyselyn etu on, että aineistoa voidaan kerätä suurelta joukolta. Verrattuna esimerkiksi haastatteluun postikysely on taloudellisempi ja sillä pystytään tavoittamaan suuri määrä tutkittavia. Suurin haitta kyselyissä on kuitenkin vastaamattomuus, joka ei ole satunnaista, ja jota ei kirjekyselyssä voida hyvin hallita. Vastaamattomuus (kato) aiheuttaa harhaa tuloksiin, kun otoksella pyritään kuvaamaan tiettyä perusjoukkoa. (Jyrinki 1976, 25.) Tietyt vastaajaryhmät saattavat systemaattisesti kieltäytyä osallistumasta kyselyihin. Nämä saattavat olla tutkimusongelman kannalta sellaisia, että tulokset selvästi vinoutuvat.

Tämän tutkimuksen suurin kato muodostui ensimmäisessä eli talvikyselyssä, kun 43 % lomakkeen saaneista ei sitä palauttanut. Miehillä kato oli suurempi kuin naisilla ja maaseutumaisissa kunnissa suurempi kuin taajaan asutuissa tai kaupunkikunnissa asuvilla. Niinpä miesten ja maaseudulla asuvien tuloksissa voi olla tästä aliedustuksesta johtuvaa pientä harhaa. Myöhemmillä kyselykierroksilla vastaajat pysyivät hyvin mukana.

Tässä tutkimuksessa aineiston keruuseen käytetty kyselylomake oli tutkijaryhmän kehittämä ja lomakkeet oli perusteellisesti esitestattu. Aineiston keräämiseen liittyvää systemaattisten virheiden määrää voitiin näin minimoida. Tutkimuksessa asetetut tavoitteet saavutettiin, ja tuloksia voidaan pitää kohtuullisen luotettavina, vaikka kato oli talven osalta 43 %, kesän osalta 51 % ja syksyn osalta 55 %. Tutkimusaineistoni perusjoukko muodostui pirkanmaalaisista; Tampereella ja sen lähikunnissa (Nokia, Kangasala, Orivesi, Pälkäne, Luopioinen, Hauho ja Kuru) asuvista 44-46 -vuotiaista miehistä ja naisista. Väestötietojärjestelmästä satunnaistetulla tietokonepoiminnalla toteutettu otantamenetelmä mahdollistaa tulosten yleistämistä koko perusjoukkoon. Otoskoko (N=800) on riittävän suuri tulosten yleistämiseksi laajempaan osaan väestöä, sekä satunnaisvirheiden minimoimiseksi. Naisia ja miehiä oli mukana tutkimuksessa yhtä paljon. Tutkimukseen poimittujen henkilöiden katsottiin edustavan omaa ikä- ja sukupuoliryhmäänsä asuinkunnas-

saan. Kaupunkirakenteeltaan kunnat vastasivat koko maan jakaumaa. Edellä mainitut tekijät tukevat tutkimuksen edustavuutta.

Kysymyslomakkeen kysymykset tulisivat olla riittävän yksinkertaisia, jotta kysely toimisi. Toisinaan tutkimukseen osallistuvat saattavat vastata totuudesta poikkeavasti, jos he pyrkivät vastaamaan sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. (Alkula 1995, 118-123.) Harrastusliikunnan lisääntymiseen 1980- ja 1990-luvuilla saattaa sisältyä yliarviointia siksi, että ihmiset ovat alkaneet laskea liikunnaksi kaikenlaisia kevyempiäkin liikuntatapoja (Vuori 2003, 37). Lenkkeily ja liikunta ylipäänsä ovat suomalaiselle hyvin yleisiä ja ”hyvään elämään” kuuluvia asioita, joita mieluummin ylikorostetaan kuin vähätellään. Tutkittavat henkilöt saattavat ymmärtää kysymykset eri tavalla tai olla jopa epärehellisiä vastauksissaan. Tässä tutkimuksessa lomakkeet lähetettiin kolme kertaa samoille henkilöille, joka saattoi aiheuttaa harhaa esimerkiksi henkilöiden muistaessa etukäteen, mitä edellisellä kerralla kysyttiin. Toisaalta vastaajat saattavat myös olla hyvin monin eri tavoin motivoituneita kyselyyn vastaamiseen, kun kysely toistuu useamman kerran. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että kyselyyn vastaaminen on todennäköisempää, jos vastaaja kokee aiheen itselleen tärkeäksi (Jyrinki 1976, 110; Alkula 1995,121).

8.2 Tulosten tarkastelua

8.2.1 Lenkkeily eri vuodenaikoina

Tämä tutkimus näyttäisi tukevan havaintoa, että kausittaisesta fyysisen aktiivisuuden vaihtelusta ei saatu tässä tutkimuksessa yksiselitteistä, tai niin selvää näyttöä, että siitä voitaisiin tehdä selkeitä johtopäätöksiä. Verrattaessa tutkimuksen tuloksia esimerkiksi Michiganissa vuonna 1996 toteutettuun vastaavanlaiseen tutkimukseen todettiin, että vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja vuodenaikojen välistä yhteyttä voi olla vaikea havainnoida luotettavasti. Tutkimuksen mukaan tutkittavat osallistuivat talviaikana vähemmän liikuntaan tai välttämättömiin päivittäisiin (esimerkiksi ulkona tapahtuva puutarhanhoito) toimiin. Kohtalaisen, terveyden kannalta riittävän liikunnan suositukset täyttyivät tutkittavien kohdalla liikunnassa vain keväällä ja kesällä. (Healthy People 2010). Olisi tärkeää saada lisänäyttöä ja tutkimustuloksia vuodenaikavaihtelun ja lenkkeilyn välisestä yhteydestä. (Pivarnik et al 2003, 1008.)

Tarkasteltaessa tutkimuksen tuloksia keskeisimpien ihmisten käyttäytymisen ehdoille luotujen terveystieteiden mallien pohjalta, tässä tapauksessa Greenin mallin pohjalta, voidaan taustamuuttujat ja varsinaiset muuttujat jakaa altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin. Altistavien, mahdollistavien ja vahvistavien tekijöiden analysointi auttaa löytämään tärkeimpiä tekijöitä ja ehtoja, joiden edistämiseen tulisi kiinnittää huomiota.

8.2.2 Lenkkeilyn yhteys taustatekijöihin

Sukupuoli

Aineistosta voidaan havaita, että naisvastaajista suurempi osa kuin miehistä kuului säännöllisesti lenkkeilevien ryhmään jokaisena vuodenaikana. Helakorven ym. (2004,10)mukaan miehistä 61 % ja naisista 65 % sanoi harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa vähintään 30 minuuttia vähintään kahdesti viikossa vuonna 2004 (Helakorpi ym. 2004, 10). Naiset vastasivat kaikkiin kolmeen kyselyyn aktiivisemmin kuin miehet. Naisten vastausosuus oli talven kyselyssä 63 %, kesän kyselyssä 89 % ja syksyn kyselyssä 83 %. Miesten vastaavat osuudet olivat 51 %, 80 % ja 75 %.

Tämän tutkimuksen kohdalla voidaan ottaa huomioon myös se, että miehille vain tietynlainen liikunta saattaa ylittää kynnyksen ilmoittaa lenkkeilyn säännöllisyydestä. Tältä osin kysymyslomakkeen kohdat ovat aina hyvin tulkinnanvaraisia. Muihin lajeihin verrattaessa voidaan lenkkeilyn sanoa olevan erityisesti naisten kuntourheilua siksi, että kaikissa muissa lajeissa on kuntomotiivi miesten joukossa yleisempi, mutta lenkkeilyn harrastajista pitää kuntomotiivia tärkeänä yhtä suuri osa miehistä kuin naisistakin. (Telama 1986, 168.) Naisten ja miesten välisen eron voidaan ajatella johtuvan sukupuolten välisestä erosta syissä osallistua tai olla osallistumatta liikuntaan.

Miehet liikkuvat usein mielellään isommalla joukolla ja ehkä kilpailevat herkemmin keskenään. Naisille on tärkeää yhdessäolo ja yhdessäolon tuoma kokonaisvaltainen hyvä olo ja tyytyväisyys. Valikoitumista tietynlaiseen liikuntaan voidaan havaita jo nuoremmassakin ikäryhmissä ja tämä saattaa jatkua aikuisiälle saakka.

Miehet liikkuvat enemmän urheiluseuroissa kuin naiset. Heidän harrastuksensa on usein myös intensiivisempää. Miesten kohdalla nuoruuden kilpaurheiluharrastus ennustaa intensiivistä liikunnan harrastamista vanhempana. (Laakso 1992, 12.)

Asuinpaikka

Asuinpaikan voidaan nähdä olevan sekä altistava että mahdollistava tekijä. Altistavana tekijänä asuinpaikka voidaan nähdä sen perusteella, mikä on yksilön kokemus omasta asuinpaikastaan ja sitä kautta siellä olevista mahdollisuuksista. Pienemmällä paikkakunnilla ja syrjäseuduilla asuvilla ei ole yhtäläisiä mahdollisuuksia, eikä samanlaisia lajivaihtoehtoja kuin esimerkiksi pääkaupungissa asuvilla. Toisaalta esimerkiksi juuri lenkkeily ei vaadi sen kummempia varusteita ja toteuttaminen on mahdollista lähes kaikkialla, joten yksilön arvot, asenteet ja uskomukset ohjaavat päätöksentekoa. Nykyisellä kaupungistumiskehityksellä, liikennesuunnittelulla ja elämäntyylin muutoksella on monia vaikutuksia väestön terveyteen. Tietyissä osissa maata saattaa olla lähes mahdotonta valita liikunnallinen vaihtoehto esimerkiksi kaupassa käyntiin, tosin Suomessa tilanne on erinomainen verrattuna esimerkiksi Amerikkaan. Lenkkeilee säännöllisesti -vaihtoehdon valinneita oli jokaisena vuodenaikana eniten asutuskeskusten ulkopuolella asuvissa. Tosin asutuskeskusten ulkopuolella asuvista lenkkeilee säännöllisesti -vaihtoehdon vastanneiden määrä putosi lähes kymmenen prosenttia syksyllä. (Talvella hieman yli puolet lenkkeilee säännöllisesti (53 %). Syksyllä alle puolet (42 %) lenkkeilee säännöllisesti).

Vapaa-ajan liikuntaharrastus on selvästi yleisempää kaupungeissa kuin maaseudulla. Maaseudulla asuville on taas hyötyliikunta tunnusomaisempaa. (Aromaa, Koskinen & Huttunen 1997, 40). Hyötyliikunta yhdistettynä muuhun vapaa-ajan liikuntaan selittää sen, että maaseudulla tai asutuskeskusten ulkopuolella asuvien liikunta-aktiivisuus on jopa säännöllisempää ja määrällisesti suurempaa kuin kaupungissa asuvien. Toinen tekijä voi olla, että vastaamisessa on tapahtunut valikoitumista. Maaseutumaisissa kunnissa asuvat vastasivat jonkin verran passiivisemmin kyselyihin kuin taajaan asutuissa ja kaupunkimaisissa kunnissa asuvat.

Koulutus

Koulutuksen voidaan niinkään ajatella olevan sekä altistava että toisaalta mahdollistava tekijä. Yleensä korkeammin koulutetut ovat hyvin selvillä sekä valmiita panostamaan omaa terveyttä ja hyvinvointiaan koskeviin asioihin asioista.

Koulutuksen osalta voidaan havaita selvä trendi siinä, että korkeammin koulutetut olivat selvästi aktiivisempia jokaisena vuodenaikana. Syksyllä korkeasti koulutettujen ilmoittama liikunta-aktiivisuus kuitenkin putosi, ja vain kolmannes valitsi vastausvaihtoehdon lenkkeilyn säännöllisesti. Korkeakoulun käyneiden lenkkeilyharrastus väheni oleellisesti syksyllä. Tämä saattaa johtua esimerkiksi työkiireistä ja lasten koulujen aloittamisesta. Työtehtävien vaativuudessa on eroja, esimerkiksi erittäin vastuullisissa johtotehtävissä on syksyisin yleensä tärkeitä ja laajoja työtehtäviä verrattuna vaikkapa toimihenkilötasoon.

Ammattiryhmien erot ovat johdonmukaisia, eniten liikuntaa harrastavat johtavassa asemassa olevat. Maanviljelijöiden keskuudessa harrastus on vähäisintä, työväestön sijoituessa maanviljelijöiden ja toimihenkilöiden välille. Miehillä ja naisilla on samansuuntaiset erot kussakin ammattiryhmässä/sosioekonomisessa taustassa. (Laakso 1986, 95.)

8.2.3 Lenkkeilyn yhteys altistaviin, mahdollistaviin ja vahvistaviin tekijöihin

Altistavat tekijät voivat myönteisessä mielessä lisätä yksilön perusteita ja motivaatiota tietyn käyttäytymisen aloittamiseen tai jatkamiseen, ja ovat olemassa henkilöllä jo ennen tietynlaisen toiminnan tai käyttäytymisen aloittamista. Altistavia tekijöistä voidaan mainita mm. tiedot, uskomukset, asenteet, arvot, havainnot, kokemukset, ikä, sukupuoli ja useat sosiaalista taustaa kuvaavat tekijät

Mahdollistavat tekijät voivat myönteisessä mielessä tehdä jostakin aiotusta käyttäytymisestä mahdollista, mutta ne voivat epäedullisessa mielessä rajoittaa tai estää haluttua käyttäytymistä. Yksilön omat edellytykset tiettyyn toimintaan, tässä tapauksessa liikuntaan, kuuluvat tähän ryhmään: liikunnan suoritustaidot, riittävä kunto ja terveys, koettu pystyvyys ja liikuntaan käytetty aika. Ympäristöön liittyvät mahdollisuudet voivat olla esimerkiksi käytettävissä ja saavutettavissa olevat suorituspaikat, välineet, varusteet ja mahdolliset palvelut.

Mahdollistavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi apuvälineet, keinot, menetelmät, tilaisuudet, taidot ja kyvyt.

Vahvistavat tekijät muodostuvat yleensä käyttäytymisen kuluessa. Vahvistavien tekijöiden yleinen määritelmä käsittää esimerkin, seuran, muistutuksen, kehotuksen, hyväksynnän, kiitoksen, palkkion ja palautteen. Näihin voidaan laskea mm. liikuntaa tukevat tekijät, kuten sosiaalinen tuki ja sen eri muodot, yksilön subjektiiviset kokemukset ja liikunnan tuottamat vaikutukset esimerkiksi kuntoon ja terveyteen. Kaikki tekijät, myös vahvistavat, voivat vaikuttaa yksilön liikuntakäyttäytymiseen myönteisesti tai kielteisesti. (Vuori 2004, 100- 102)

Terveydentila

Sekä koettu terveydentila että objektiivisesti mitattu terveydentila, on yksi tärkeimmistä mahdollistavista tekijöistä. Terveydentilansa huonoksi kokeneet lenkkeilivät vähänlaisesti. Kyseessä on tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys. Vuodenaikojen välillä ei ollut eroja, tilanne säilyi samanlaisena kysyttäessä, oliko terveydentilassa tapahtunut muutosta, tai rajoittaako joku vamma tai vika liikuntaasi. Ne, joilla oli tapahtunut muutos, raportoivat myös lenkkeilevänsä harvemmin. Tilanne oli samanlainen niillä, joilla oli jokin vamma tai liikuntarajoite.

Yksilön terveydentila vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen. Sairaista henkilöistä säännöllisesti liikuntaa harrastaa vähintään sama osuus kuin terveistä, mutta liikuntamuodot ovat kevyempiä. (Aromaa et al. 1997, 40.) Liikunnan harrastajat kokevat itsensä terveemmiksi kuin liikuntaa harrastamattomat. Wolinskyn (1996) mukaan terveydentila yleensä, sekä terveyden kokeminen ovat positiivisesti yhteydessä säännölliseen liikunnan harrastamiseen. Huono terveydentila (väsymys, huono kunto, sairaudet, psyykkiset tekijät) on mainittu Ikivihreät -projektin seurantatutkimuksessa kahdeksan vuoden ajalta useimmiten pääesteeksi liikunnan harrastamiselle. (Vuolle 2000, 35.)

Oma aika

Oma aika on myös tärkeä mahdollistava tekijä. Suurempi osuus henkilöistä, jotka ilmoittivat heillä olleen omaa aikaa, kävivät lenkillä. Kyseessä on tilastollisesti erittäin merkitsevä riip-

puvuus. Nykyisin ongelmana on se, että omalla ajalla tarkoitetaan totaalista omaa aikaa, mutta muutenkin oman ajan kokeminen on erittäin henkilökohtainen asia. Vastaajat kuuluvat suureen ikäluokkaan, joten tutkimustulos tukee kuitenkin yleistä havaintoa siitä, että kun lapset ovat kasvaneet, vanhemmille jää omaa aikaa enemmän. Osa ihmisistä kokee pienetkin vapaahetket omaksi ajaksi ja osaavat hyödyntää ne ja nauttia niistä.

Nykyään työnantajatkin ovat entistä valveutuneempia tarjotessaan työntekijöille yhteisesti mahdollisuuden käydä työaikana tai työajan ulkopuolella kuntoilemassa (TYKY) esimerkiksi tarjoamalla lippuja kuntosalille. Näin hyödynnetään tehokkaasti aikaa ja yhdistetään terveydelle koituva hyöty osaksi päivittäistä työskentelyä.

Innostavat ja estävät tekijät

Väsymys oli jokaisena vuodenaikana keskeinen vastaajien raportoima estävä tekijä. Väsymys altistaa lenkkeilyn laiminlyömiseen. Riittävä lepo, henkiset aktiviteetit ja pyrkimys työpaineiden rajoittamiseen vähentävät väsymystä. Tilannemotivaatio vaihtelee enemmän eri tilanteisiin liittyvien ärsykkeiden vaikutuksesta. Motivaatio liikuntaan eri tilanteissa voi vaihdella esimerkiksi säätilan, oman mielialan ja virkeyden mukaan. (Telama 1986, 151.) Liikuntaharrastuksen esteitä tai rajoittavia tekijöitä tiedostetaan yleisesti vielä huonommin kuin motiiveja (Telama 1986, 174). Eri tutkimuksissa saaduissa tuloksissa esiintyy epäyhtenäisempi kuva liikunnan harrastamista rajoittavista tekijöistä, kuin liikunnan syistä. Tulosten vaihtelu saattaa johtua käytettyjen kyselytapojen ja kysymysten vaihtelusta. Kyselyissä on yleisesti selvitetty liikuntaa rajoittavia tekijöitä. Liikunnan todellinen rajoittuminen ei käy kuitenkaan kaikista tutkimuksista riittävän selkeästi ilmi. (Vuori 2003, 44.) Liikuntamotivaation syntyyn vaikuttavat erilaiset tunnetilat. Motivaatio ei yleensä ole pysyvää, vaan liikuntaankin liittyvät motivaatiotekijät muuttuvat ja kehittyvät itse toiminnassa. (Vuolle et al. 1986, 152.)

Luonto nousi jokaisena vuodenaikana keskeiseksi, yleisesti raportoiduksi innostavaksi tekijäksi, samoin kuin raitis ilma ja ulkoilu (Telama 1986, 165). Yleisimmät motiivit kuten luonnosta nauttiminen, virkistys, rentouttaminen ja kunnon kohentaminen säilyvät suurin piirtein yhtä tärkeinä aikuisiän eri vaiheissa. (Telama 1986, 173.) Liikuntaympäristöä koskevat ratkaisut vaikuttavat liikunnan harrastamiseen, sillä harrastusmotiivit syntyvät ja kehittyvät itse toiminnassa ja toiminnan kautta. Aidossa luonnonympäristössä liikuntaa harrastaville ovat

keskeisiä ekspressiiviset motiivit. Erittäin vahvoina syinä esiin tulevat rentouttavat ja vapauttavat kokemukset, sekä mielenterveydelliset syyt, ulkoilu ja luonto. Terveys ja kunto saadaan ikään kuin sivutuotteena. (Vuolle 1994, 287.)

Tutkimukseni kysymyslomakkeessa estävien ja innostavien tekijöiden vastausvaihtoehdoista luettelin edellä vain yleisimmin mainitut. Muilla tekijöillä on vähemmän yhteyttä lenkkeilyn harrastamiseen, joten en tuo niitä tässä sen tarkemmin esille.

Estävissä ja innostavissa tekijöissä vastausvaihtoehtoina kullekin tekijälle olivat: estää/innostaa ei lainkaan, estää/innostaa joskus tai jonkin verran ja estää/innostaa usein tai kokonaan. Luokittelemalla vastausvaihtoehdot siten, että yhdistettiin vastausvaihtoehdot estää joskus tai jonkin verran, ja estää usein tai kokonaan, sekä innostaa joskus tai jonkin verran, ja innostaa usein tai kokonaan yhdeksi luokaksi, saatiin enemmän vastauksia kuhunkin luokkaan. Luokittelu ei kuitenkaan osoittautunut hyväksi ratkaisuksi. Vastajia oli liikaa kussakin luokassa, tuloksia oli epätarkkoja ja vaikeammin tulkittavissa.

Vuodenaikojen vaihtelu on joissakin tapauksissa merkityksellinen ja vaikuttaa siihen, mitä liikuntaharrastuksia mainitaan. Tyypillistä kausivaihtelu on etenkin pyöräilyn, hiihdon, luis-telun, rullaluistelun, soudun ja tenniksen kohdalla. (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002, 19-25.) Kysyttäessä yleisintä lenkkeilyn ”lajia” vastaajille annettiin ohjeeksi ilmoittaa enintään kaksi ”lajia”, joita harrastavat eniten. Kaikkina vuodenaikoina yleisin liikunnan laji oli riipeä kävely. Talvella toiseksi suosituin oli hiihto, kesällä ja syksyllä toiseksi suosituin laji oli pyöräily.

8.3 Merkitys liikunnan edistämiseksi

Työ- ja vapaa-ajan tasapainottamiseksi tarvitsemme tarkempaa suunnittelua. Tässä tutkimuksessa tuli ilmi niitä tärkeimpiä tekijöitä, jotka ovat yhteydessä lenkkeilyn harrastamiseen. On tärkeä kartoittaa säännöllisesti niitä tekijöitä, joilla on yhteyttä liikuntaaktiivisuuteen, tai mitkä asiat ja ilmiöt esimerkiksi kilpailevat vapaa-ajan liikuntaaktiivisuuden kanssa. Nykyään tarjolla oleva liikunnan harrastamisen lajikirjo on erittäin laaja ympäri vuoden. Terveystta edistävän liikunnan lisäämisen tulisi lähteä jokaisessa väestöryhmässä ja jokaisella tasolla asenteisiin vaikuttamisesta ja mahdollisuuksien lisäämisestä lähtien. Tähän voidaan pyrkiä valtakunnan tasolla esimerkiksi erilaisilla ohjelmilla, joita

Suomessa on menestyksekkäästi jo vuosikymmenien ajan toteutettu, esimerkiksi Kunnossa kaiken ikää -ohjelma vuodesta 1995. Ihmisen oma ehtoista liikkeelle lähtemistä ja sitä kautta hyvän olon ja positiivisten terveysvaikutusten tuomia etuja on vaikeata opettaa. Ihmisen on usein omaksuttava se oman toiminnan kautta, käytännössä. Erilaiset kampanjat ja asenteisiin vaikuttaminen ovat pitkiä prosesseja. Kuitenkin määrärahoja ja aikaresursseja jaettaessa liikunta ja sen edistäminen ei saisi jäädä liian vähälle huomiolle. Resursseja lisäämällä liikunnan ehdot niin yksilöille kuin ryhmillekin paranevat sekä laadullisesti että määrällisesti. Tämä vaikuttaa koko liikuntasektorin toimintaan aina kansalaisjärjestöjen toiminnasta ohjaajien ja yksittäisten liikkujien toimintatarmoon. Resurssien kohdentamisessa ja lisäämisessä on kuitenkin edelleen toivomisen varaa.

Kuntien ja kaupunkien kaavoitusasioissa tulee vakavasti ottaa huomioon tässäkin tutkimuksessa havaitut liikuntapaikkojen sijainti ja luontoarvot. Suomessa vaihtelevat vuodenaajat tarjoavat ainutlaatuisen mahdollisuuden harrastaa liikuntaa hyvin erilaisissa ilmasto- ja luonnonolosuhteissa (Laakso 2002, 20).

Suomalaisten liikuntaan käyttämä aika vaihtelee hieman eri vuodenaikoina. Eroja voidaan havaita eri väestöryhmien välillä. Naiset ovat aktiivisia lenkkeilyn harrastajia, joten voidaan olettaa, että nyky-yhteiskunnassa kotitöiden jakaminen on tasoittunut sukupuolten välillä. Tärkeä havainto oli, että koulutuksella oli yhteyttä lenkkeilyaktiivisuuteen. Syksyllä alkavat työkiireet saattavat olla yksi syy lenkkeilyn vähenemiseen syksyllä korkeakoulututkinnon suorittaneilla. Työnantaja voisi tarjota mahdollisuuden osallistua ohjattuun, virkistävään ja erilaiseen liikuntamuotoon työpäivän aikana tai sen jälkeen. Liikuntamuoto tulisi olla tarpeeksi kevyt ja houkutteleva, ettei se tuntuisi liian raskaalta, jotta siihen saataisiin enemmän osallistujia. Ihmisten palkitseminen ja muistutus ja leikkimieliset kilpailutkaan eivät olisi huono vaihtoehto työyhteisöjen sisällä. Tämän tyyppistä toimintaa on toteutettukin nykyään niin työnantajien kuin eri järjestöjen taholta.

Maaseudulla työntekeä on enemmän fyysisesti kuormittavaa. Erilaiset kampanjat ja tiedotus tulisi ulottaa koskettamaan riittävästi myös maaseudulla asuvaa väestöä ja sitä kautta vaikuttaa heidänkin osallistumisaktiivisuuteensa.

Suunniteltaessa liikunnan edistämistä tulisi ottaa erityisesti huomioon terveydentilaltaan heikkomat väestöryhmät ja heidän tarpeensa. Suunnittelu tulisi tapahtua aina liikuntapaikkasuunnittelusta ryhmäliikunta- ja ohjaajavalikoimaan asti. Terveystilaltaan heikkomat saattavat kokea koko liikkumaan lähtemisen ongelmalliseksi, jo kotiovelta lähtien ja esimerkiksi tiettyinä vuodenaikoina mahdollisuuksien rajallisuus voi estää liikkumisen täysin. Edellä mainittuun seikkaan tulisi myös kiinnittää riittävästi huomiota suunnittelun ja ratkaisujen tasolla. Olisikin hyvä keskittyä edistämään niitä positiivisia mahdollistavia sekä erityisesti vahvistavia tekijöitä. Vahvistamalla tiettyä käyttäytymistä esimerkiksi tilojen, ohjaajien ja ajan suhteen, sitä parempi ja ennen kaikkea kestävämpi on tulos.

8.4 Jatkotutkimusehdotuksia

Tulevaisuudessa olisi tärkeää selvittää lisää niitä lähiympäristössä olevia liikuntaa ja sen harrastamista tukevia tekijöitä. Näitä voitaisiin tarkastella esimerkiksi tutkimuksessanikin mukana olleiden taustatekijöiden mukaan. Nykyisellä kaupungistumiskehityksellä, liikennesuunnittelulla ja elämäntyylin muutoksella on monia vaikutuksia väestön terveyteen. On syytä kiinnittää huomiota myös siihen, minkä ihmiset laskevat tai mieltävät liikunnaksi, sekä kartoittaa ja tarkentaa tutkimusta niistä tekijöistä, jotka estävät eniten liikkumista. Esimerkiksi vuonna 1996 internetin sisällöntuotanto oli vielä vaatimatonta. Tänä päivänä internet on yksi kilpailija liikuntaharrastuksen kanssa.

Erittäin mielenkiintoista olisi nyt verrata, mitä samat henkilöt ilmoittivat hyötyliikunnan määrästä ja useudesta, jotta voitaisiin saada kokonaiskuva todellisesta liikunnan määrästä.

Julkisuudessa on käyty keskustelua siitä, miten esimerkiksi varusmiehille pitää opettaa hiihtämistä. Seuraavaa tutkimusta tehtäessä olisikin huomioitava uusavuttomuus, riippuen missä ikäluokassa tutkimusta toteutetaan. Seuraavan tutkimuksen aihe voisi keskittyä siihen, miten säilyttää kansallisen kulttuuriperintömme perinteisten liikuntalajien taidot vauvasta vaariin. Jatkuva huoli nuorten vähentyneestä liikkumisesta tukee myös vastaavanlaisen tutkimuksen tarpeellisuutta.

Ihmisten käyttäytymisen muutoksen määrittelyssä hankalia seikkoja ovat käyttäytymisen suunta ja tavoitteellisuus. Kaikki lopettaminen ei välttämättä tarkoita aina negatiivista asiaa eikä yksilö aina välttämättä tiedosta täysin taustalla vaikuttavia motiivejaan. Muutos voi olla myös hyvin spontaani. Hankaluuksia tuottaa myös liikuntakäyttäytymisen käsite, ja mitä kaikkea sillä ymmärretään.

Teoriassa ihminen on otollisimmillaan muuttamaan silloin liikuntakäyttäytymistään, kun mahdollisimman monta altistavaa, mahdollistavaa ja vahvistavaa tekijää vaikuttaa samaan suuntaan. Muutosta tuettaessa pyritään tällaiseen tilanteeseen. Ihmisen elämässä on kuitenkin tilanteita ja ajankohtia, jolloin altistavat, mahdollistavat ja vahvistavat tekijät vähentävät liikunnan harrastusta. Yksi liikunnan edistämisen keskeisiä kysymyksiä onkin tämän seikan ymmärtäminen. (Fogelholm 2001, 15.)

LÄHTEET

Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1995. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: WSOY.

Aromaa, A. , Koskinen, S. & Huttunen, J. (toim.) 1997. Suomalaisten terveys. 1996. Kansanterveyslaitos. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita.

Arvonen, S. & Heikkilä, M. 2001. Ulkoilijan kuntokirja- sauvakävelystä keppijumppaan. Helsinki: Oy Edita Ab.

Castren, P. 2003. Aslak- kuntoutujien liikunta- aktiivisuus ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Jyväskylän yliopisto Liikuntapedagogiikan laitos. Pro gradu -tutkielma.

Ewless, L. & Simnett, I. 1995. Terveysten edistämisen opas. Sairaanhoidajien koulutussäätiö. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Fogelholm, M. 2001. Liikuntaneuvonnan ABC- Milloin ihminen on otollisimmillaan muuttamaan liikuntakäyttäytymistään? Liikunta & Tiede 5/2001: 15.

Fogelholm, M., Oja, P., Rinne, M., Suni, J. & Vuori, I. 2004. Riittääkö puoli tuntia kävelyä päivässä? Suomen Lääkärilehti 59(19):2040-2042

Glanz, K., Lewis, F. M. & Rimer, B. K. (eds.) 1997. Health Behaviour and Health Education, Theory, Research and Practise. 2nd edition. San Francisco (Calif.) Jossey Bass.

Green, L. W & Kreuter, M. W. 1999. Health promotion planning: An educational and ecological approach. 3rd ed. Mountain View (CA) Mayfield cop.

Heinonen, O.J. , Nupponen, O. , Rinne, R. , Tähtinen, J. 2002. Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. Liikunta & Tiede 1/2002: 47- 55.

Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R., Aro, A. R., Uutela, A. 2004. Suomalaisen aikuisväestön terveystähtäytyminen ja terveys, kevät 2004. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B 13/2004. Helsinki: yliopistopaino Saatavilla myös www- muodossa <URL:<http://www.ktl.fi/eteo/avtk>.

Herva, H. & Vuolle, P. 1994. Trends in the use of time for physical activity in Finland and in other countries. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 4 (3), 215-220.

Hiltunen, P. 1997. Liikunnan iloa. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirvensalo, M. & Häyrynen, T. 2002. Aikuisten liikunta. Teoksessa P. Heikinaro Johansson (toim.) , T. Huovinen, L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan Helsinki :WSOY.

Huovinen, M & Leino, U. 2000. Suomen terveellisin kirja. Porvoo: WSOY.

Ilmarinen, J. Työikäiset ja elämäntyyli. 2001. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.) Suomalainen elämäntyyli. Helsinki: Tammi.

Ilmarinen, M. 1993. Liikunta lisää voimavaroja. Helsinki: LIKES.

Jyrinki, E. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. Helsinki: Gaudeamus.

Koskenvuo, M. & Mattila, K. 1998. Terveystieteen edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Teoksessa K. Koskenvuo & H. Vertio (toim.) Sairauksien ehkäisy. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Kuntatiedon keskus. Kunnat.net. N:o 1054 Liikuntalaki Helsinki 18.12.1998. (WWW- dokumentti). [Viitattu 13.6.2004]
http://www.kunnat.net/k_perussivu.asp?path=1;29;65;351;536;9019.

Kärkkäinen, P. 1986. Suomalaisen liikuntakulttuurin kehityslinjoja. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.). Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.

Laakso, L. 1986. Aikuisväestön vapaa- ajan liikuntaharrastus. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.). Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.

Laakso, L. 1992. Suomalaisten liikuntaharrastus- mistä on tultu ja minne ollaan menossa? Teoksessa K. Olin, H. Itkonen & E. Ranto (toim.) 1992. Liikunnan muutos, murros vai kaaos. Helsinki: Suomen työväen urheiluliitto.

Laakso, L. 2002. Liikuntakasvatuksen ja Liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) , T. Huovinen, L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Laitakari, J. 1986. Terveyskasvatuksen suunnittelu. Vammalan kirjapaino Oy.

Laitakari, J. & Miilunpalo, S. 1998. How can physical activity be changed-Basic concepts and general principles in the promotion of health-related physical activity. *Patient Education and Counseling* 33 (1): 47-59.

Laitakari, J., Miilunpalo, S., Pasanen, M. & Vuori, I. 1989. Terveyskasvatus terveyskeskuksissa. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveiden edistäminen Sarja tutkimukset 6/1989. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Lintunen, T. 2002. Liikunta ihmisen elämänselämissä. Teoksessa P. Heikinaro- Johansson (toim.) , T. Huovinen, L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Louhevaara, V. 1995. Liikunta osana työkykyä ylläpitävää toimintaa. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, V. Louhevaara, V. & J. Smolander (toim.)1995. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Louhevaara, V. 1995. Työkunto nousuun: liikunta työkyvyn ja hyvinvoinnin tukena. Helsinki: Työterveyslaitos.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino oy.

Miilunpalo, S. 1995. Yksilöllinen liikuntaneuvonta- ihmisiin vaikuttaminen. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.

Mäkelä, M. 1998. Sääkirja. Juva: WSOY.

Niemi, I. & Pääkkönen, H. 2001. Ajankäytön muutokset 1990-luvulla. Helsinki: Tilastokeskus

Oja, P. & Vuori, I. 1995. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.

Oja, P. & Vuori, I. 1999. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.

Opetusministeriö. 2000. Valtion liikuntaneuvoston liikuntatieteellinen jaosto. Liikuntatutkimuksen suunta vuoteen 2005. Avauksia, politiikkaa ja toimenpiteitä. Kulttuuri- ja liikunta- ja nuoriso politiikan osaston julkaisusarja nro 12/2000. Helsinki: Oy Edita Ab.

Ottawa Charter for health promotion. 1986. Ottawa: WHO, Health and Welfare Canada and Canadian Public Health Association.

Phillips. W. T, Pruitt, L.A. & King, A.C. 1996 Lifestyle Activity. Current Recommendations. Sports Medicine 1996 Jul 22 (1) 1- 7.

Pivarnik, J. M., Reeves M. J. & Raferty, A. P. 2003. Seasonal variation in adult leisure-time physical activity. Medicine & Science in Sports & Exercise. 35 (6) 1004- 1008.

Simpson, K. & Freeman, R. 2004. Critical health promotion and education- a new research challenge. Health education research Theory & Practice 19 (3) 340-348.

Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä: Gummerrus.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2000. Terveysliikunnan paikalliset suositukset. Julkaisuja 2000: 1. Helsinki: oy Edita ab.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001 Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. 2001. Komiteamietintö 2001:12 Helsinki: Edita primo Oy.

STAKES.2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015- kansanterveysohjelmasta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001: 4.

Ståhl, T. 2003. Liikuntapolitiikka tekee tulosta myös terveyden edistäjänä. Liikunta ja tiede 4/2003, 7.

Suomen Kuntourheiluliitto, Kunto ry. Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001- 2002. Aikuisliikunta 2002. SLU:n julkaisusarja 5/ 02. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.). Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.

Telama, R. & Kahila, S. 1995. Liikunnan sosiaaliset vaikutukset. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.

Telama, R. Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.). Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50.

UKK- instituutti. 1996. Liikunta eri vuodenaikoina - tutkimuksen kysymyslomake: Maalis- huhtikuu 1996.

UKK- instituutti. 2004a. Suomalaisia tutkimuksia liikuntakäyttäytymisestä. (WWW- dokumentti)[Vitattu23.8.2004]

<http://www.ukkinstituutti.fi/index.php?cid=246&aid=3560&lang=FI>.

UKK- instituutti. 2004b. Terveysliikunnan suositus tarkentuu. (WWW- dokumentti). [Viitattu 11.8.2004] <http://www.ukkinstituutti.fi/index.php?cid=162&aid=3237>.

Uusitalo, H. 1997. Tiede, tutkimus ja tutkielma; Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY.

Uutela, A. 1992. Elämänhallinta ja terveys. Teoksessa A. Karisto, E. Lahelma & O. Rahkonen (toim.) 1992. Terveys sosiologia. Juva: WSOY.

Vertio, H. 1996. Liikuntatieteellisen seuran impulssi. Terveudeksi – arki haastaa liikunnan. Helsinki: Tammer- Paino.

Vertio, H. 2003. Terveiden edistäminen. 2003. Helsinki: Tammi.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi- miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Likes. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. 124. PainoPorras Oy, Jyväskylä.

Vuolle, P. 1994. Liikunta ja ympäristö. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. Kopi- Jyvä Oy, Jyväskylä.

Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.). Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Vuori, I.1998. Liikunnan lisääminen. Teoksessa K. Koskenvuo & H. Vertio (toim.) Sairauksien ehkäisy. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Vuori, I. 1995. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.

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

Vuori, I. 2002 Tehokas ja turvallinen terveysliikunta: terveysliikunnan opas. Tampere, UKK- instituutti. 2002.

Vuori, I. 2004a. Terveysliikunta jalkautuu käytännöiksi ja tuotteistuu. Liikunta & tiede. 2/2004, 5-8.

Vuori, I. 2004b. Terveysliikunta otettiin käyttöön liikunnan markkinoimiseksi. Liikunta & Tiede 2/ 2004, 9-11.

LIITTEET

Liite 1: UKK- liikuntapiirakka (lähde: UKK- Instituutti)

Liite 2: Liikunta eri vuodenaikoina- kyselylomake (lähde: UKK- Instituutti)

Liite 3: Ristiintaulukoinnit

Liite 4: Muuttujaluettelo

Liite 5: Taulukko estävien ja innostavien tekijöiden jakaumasta

Terveysliikunnan suositus LIKUNNATAPIIRAKKA

Täsmäliikuntaa 2–3 tuntia viikossa, joka toinen päivä

- uinti
- soutu
- juoksu
- hiihto
- pyöräily
- reipas kävely

Kestävyys- liikuntaa

- 2–5 krt/vk
- 20–60 min/krt

Lihaskuntaa/ liikeshallintaa

- 1–3 krt/vk
- 20–60 min/krt

- tanssi

- kuntosali
- venyttely
- pallopelit
- laskettelu
- kuntojumpat

Arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa

- 30 min/pv, vähintään 10 min jaksoissa
- 5–7 päivänä viikossa

- remontointi
- metsätyöt
- pihatyöt

- kävely (asiointi)
- kova siivoaminen
- leikki

Perusliikuntaa 3–4 tuntia viikossa, mielellään päivittäin

Ota ainakin puolet!



UKK-instituutti
Kaupinpuistonkatu 1
33500 Tampere
Puhelin (931) 282 9111
Telefax (931) 282 9200

Maalis-huhtikuu 1996

LIIKUNTA ERI VUODENAIKOINA -tutkimus

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Tällä lomakkeella kerätään tietoja terveydestä ja liikunnasta. Kysely on osa UKK-instituutin laajaa tutkimushanketta, jossa selvitetään aikuisväestön elinoloja, terveydentilaa ja virkistytymistä sekä erityisesti vastaajien mielenkiintoja liikunnasta ja omaa liikkumista.

Tutkimuksen tässä osassa seurataan liikunnan liittymistä ihmisten jokapäiväiseen elämään eri vuodenaikoina. Tutkimukseen valitut saavat tämän ensimmäisen lomakkeen lisäksi kolme lyhyempää lomaketta suunnilleen vuoden kuluessa. Seuraava lomake lähetetään Sinulle touko-kesäkuun vaihteessa.

Tutkimukseen kutsutut henkilöt on valittu tietokonepöiminnällä Väestörekisterikeskuksen väestötietojärjestelmästä (PL 7, 00521 Helsinki). He edustavat omaa ikä- ja sukupuoliryhmäänsä asuinkunnassaan. Tämän takia on tärkeää, että jokainen lomakkeen saanut henkilö vastaa itse hänelle osoitettuun kyselyyn. Tutkimukseen osallistuminen on luonnollisesti vapaaehtoista.

Lomakkeet on numeroitu, jotta voimme hoitaa yhteydenpidon jatkossa. Lomaketiedot käsitellään kuitenkin ehdottoman luottamuksellisesti ilman nimi- ja osoitetietoja. Tietoja käytetään ainoastaan tämän tutkimuksen tarkoituksiin. Tutkimustulokset julkaistaan alan ammatti- ja tiedelehdissä siten, ettei kenenkään vastaajan henkilöllisyys ole tunnistettavissa.

Jotta vastaaminen ei unohtuisi, toivomme, että palautat lomakkeen täytettynä jo viikon kuluessa. Lomakkeen palauttamista varten oheisena on kirjekuori, johon et tarvitse postimaksua. Tutkimusta koskeviin mahdollisiin tiedusteluihin vastaa tutkija Jukka Laitakari (931-2829 267).

Yhteistyöstä kiittäen

Seppo Miilunpalo
LT, tutkimuksen johtaja

Jukka Laitakari
Ph.D., erikoistutkija

ALUKSI TAUSTATIETOJA

1. Mikä on sukupuolesi?

- 1 mies
- 2 nainen

2. Minä vuonna olet syntynyt? _____

3. Missä asuntosi sijaitsee?

- 1 kaupungin tai kunnan keskustassa
- 2 esikaupunkialueella (lähiössä) tai muussa asutuskeskuksessa (taajamassa)
- 3 asutuskeskusten ulkopuolella, maaseudulla

4. Kuinka pitkä matka on kotoasi asuinkuntasi keskustaan tavallisimmin käyttämäsi reittiä?

Noin _____ km

5. Onko Sinulla mahdollisuus käyttää henkilöautoa työ- tai asiointimatkoillasi?

- 1 ei koskaan
- 2 silloin tällöin
- 3 aina tai lähes aina tarvittaessa

6. Mikä on koulutuksesi? (Rengasta tarvittaessa useampia vaihtoehtoja.)

- 1 kansa-, keski- tai peruskoulu
- 2 ylioppilastutkinto
- 3 koulutason ammatillinen tutkinto
- 4 opistotason ammatillinen tutkinto
- 5 korkeakoulututkinto
- 6 muu, mikä? _____

7. Oletko nykyisin... (Rengasta vain yksi vaihtoehto.)

- 1 kokoaikaisessa palkkatyössä
- 2 osa-aikaisessa palkkatyössä
- 3 maatalousyrittäjä, maanviljelijä
- 4 muu yrittäjä, ammatinharjoittaja
- 5 äitiys- tai vanhempainlomalla
- 6 työtön tai lomautettu
- 7 eläkkeellä tai pitkäaikaisella sairauslomalla
- 8 omaa kotitaloutta hoitava
- 9 opiskelija
- 10 muu, mikä? _____

TERVEYS JA TOIMINTAKYKY

8. Millainen terveytesi on nykyisin?

- 1 hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 keskitasoinen
- 4 melko huono
- 5 huono

9. Rajoittaako tai estääkö jokin sairaus, vika tai vamma liikuntaasi tai ulkoiluasi?

- 1 ei
- 2 kyllä, rajoittaa jossain määrin
- 3 kyllä, rajoittaa voimakkaasti
- 4 kyllä, estää kokonaan

10. Millainen liikkuja olet mielestäsi nykyisin ikäisiisi verrattuna? Ole hyvä ja merkitse rasti (X) omaa nykyistä tilannettasi parhaiten vastaavaan kohtaan kullekin viivalle.

	Ikäisiini verrattuna en ole ollenkaan	Ikäisiini verrattuna olen erittäin
	0	100
Nopea	----- -----	----- -----
Notkea ja kimmoisa	----- -----	----- -----
Sisukas	----- -----	----- -----
Taitava	----- -----	----- -----
Vahva ja voimakas	----- -----	----- -----
Kestävä	----- -----	----- -----
Innostunut	----- -----	----- -----
Ketterä	----- -----	----- -----

11. Ajattele 3 - 4 viime viikon aikaa. Onko Sinulla ollut riittävästi omaa aikaa?

Tämä tarkoittaa aikaa, jolloin sinun ei ole pakko hoitaa välttämättömiä tehtäviä, vaan voit rentoutua, olla joutilaana tai tehdä mitä miellyttää.

- 1 on ollut riittävästi päivittäin tai lähes joka päivä
- 2 on ollut riittävästi viikottain, vaikka ei joka päivä
- 3 on ollut riittävästi silloin tällöin, mutta ei joka viikko
- 4 ei ole ollut riittävästi omaa aikaa

VAPAA-AJAN LIIKUNTA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS

Liikunnaksi katsotaan sekä varsinainen urheilu ja kuntoliikunta että sellaiset **fyysisen aktiivisuuden** muodot kuin kävellen tai pyöräillen tehdyt työ- tai asiointimatkat, omakotitalon 'talonmiehen' työt, rakennus- ja remonttityöt, pihan tai puutarhan hoitotyöt, ruumiillisesti raskaat kodinhoitotyöt, metsästys, kalastus ja retkeily.

Liikunta on **verkkaista ja rauhallista**, kun se ei aiheuta hikoilua ja merkittävää hengityksen kiihtymistä, ja liikunta on **ripeää ja reipasta**, kun se aiheuttaa ainakin jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä.

12. **Mihin seuraavista liikuntaryhmistä kuulut?** Ajattele tätä talvea ja ota huomioon kaikki sellainen vapaa-ajan liikunta, joka on kestänyt kerrallaan vähintään 20 minuuttia.

- 1 ei juuri mitään liikuntaa joka viikko
- 2 jotakin verkkaista tai rauhallista liikuntaa joka viikko yhtenä tai useamana päivänä
- 3 ripeää ja reipasta liikuntaa noin kerran viikossa
- 4 ripeää ja reipasta liikuntaa noin kaksi kertaa viikossa
- 5 ripeää ja reipasta liikuntaa ainakin kolme kertaa viikossa

13. **Mitkä ovat olleet tavallisimmat fyysisen aktiivisuuden muodot, joista liikuntasi on koostunut tänä talvena?**

- 1 tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto

- 2 toiseksi tavallisin liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden muoto

- 3 jos vielä harrastit jotain muuta liikuntaa, niin mitä?

14. **Miten paljon olet liikkunut vapaa-aikanasi tänä talvena verrattuna viime syksyyn?**

- 1 vapaa-ajan liikunnan määrä on lisääntynyt viime syksystä
- 2 ei olennaisia muutoksia vapaa-ajan liikunnan määrässä
- 3 vapaa-ajan liikunta on vähentynyt viime syksystä

LENKKEILY

Lenkkeily tarkoittaa tässä kävelyä tai holkkaa, juoksua, pyöräilyä ja hiihtoa, joka tapahtuu ajanvietteen, kunnon, terveyden tai virkistyksen vuoksi. Tässä lasketaan mukaan sellainen ripeä lenkkeily, joka panee ainakin vähän hengästymään ja hikoilemaan ja kestää kerrallaan vähintään 20 minuuttia.

15. Mikä vaihtoehto kuvaa nykyisin Sinua parhaiten? Rengasta vain yksi vaihtoehto.

- 1 En käy lenkillä eikä lenkkeily tulisi kysymykseenkään minun kohdallani.
- 2 En yleensä käy lenkillä enkä ole tullut ajatelleeksikaan asiaa.
- 3 En yleensä käy lenkillä, mutta voisin kyllä lähimmän puolen vuoden sisällä aloittaa säännöllisen lenkkeilyn.
- 4 Olen käynyt lenkillä silloin tällöin ja niin aion tehdä vastakin.
- 5 Olen käynyt lenkillä silloin tällöin, mutta aion lähimmän kuukauden sisällä ruveta lenkkeilemään nykyistä säännöllisemmin.
- 6 Olen käynyt lenkillä vähintään kahdesti viikossa viime aikoina, kuitenkin vähemmän kuin puolen vuoden ajan.
- 7 Olen lenkkeillyt ainakin kahdesti viikossa jo kauemmin kuin puoli vuotta, mutta en vielä kahta vuotta.
- 8 Olen lenkkeillyt säännöllisesti ainakin kahdesti viikossa jo kauemmin kuin kahden vuoden ajan.

16. Oletko tämän talven aikana lopettanut tai keskeyttänyt säännöllisen lenkkeilyn?

- 0 En ole juurikaan lenkkeillyt.
- 1 Olen lenkkeillyt jatkuvasti.
- 2 Lenkkeilyssäni on ollut viikon tai kahden taukoja.
- 3 Säännöllinen lenkkeilyni on keskeytynyt ainakin toistaiseksi.

20. Missä määrin seuraavat seikat ovat rajoittaneet tai estäneet lenkkeilyäsi viimeksi kuluneina 3 - 4 viikkona? Rengasta sopiva vaihtoehto luettelon jokaisessa kohdassa.

	Ei lainkaan	Joskus tai jonkin verran	Usein tai kokonaan
Sairaus tai huonokuntoisuus	1	2	3
Pääsy lenkkireitille ollut hankalaa	1	2	3
Pukeutuminen ollut hankalaa	1	2	3
Sopivien varusteiden puute	1	2	3
Huono sää	1	2	3
Huono keli	1	2	3
Työkiireet	1	2	3
Kotikiireet, perheasiat	1	2	3
Pimeys	1	2	3
Kiinnostuksen puute	1	2	3
Väsymys	1	2	3
Liikun muutenkin tarpeeksi	1	2	3
Jokin muu syy, mikä?	1	2	3

21. Missä määrin seuraavat seikat ovat innostaneet Sinua lenkkeilemään viimeksi kuluneina 3 - 4 viikkona? Rengasta sopiva vaihtoehto luettelon jokaisessa kohdassa.

	Ei lainkaan	Joskus tai jonkin verran	Usein tai paljon
Terveystila, kunto	1	2	3
Lenkkireitille pääsyn helppous	1	2	3
Sopivat varusteet	1	2	3
Pukeutumisen helppous	1	2	3
Sopiva sää	1	2	3
Hyvä keli	1	2	3
On ollut sopivasti aikaa	1	2	3
On ollut mukavaa seurata	1	2	3
Valoisuus	1	2	3
Luonto	1	2	3
Pirteys, hyvä mieliala	1	2	3
Jokin muu, mikä?	1	2	3

ASIOINTILIIKUNTA

Asiointimatkat tarkoittavat tässä työ- tai ostosmatkoja, lapsen viemistä päivähoidon tai kouluun ja muita asiointikäyntejä. Nyt otetaan huomioon ne asiointimatkat, jotka kuljet kokonaan tai osaksi jalan tai polkupyörällä.

Ota vastauksissasi huomioon vain sellaiset asiointimatkat, joiden yhteydessä voit liikkua jalan tai pyörällä vähintään 10 minuuttia. Kävellessä se merkitsee kerrallaan ainakin 1 kilometrin matkaa, pyörällä 1,5 - 3 kilometriä.

22. Mitä seuraavia matkoja olet tänä talvena kulkenut yleensä jalan tai pyörällä? Rengasta vaihtoehdoista yksi tai kaksi Sinulle tavallisinta.

- 1 En juurikaan kulje asiointimatkojani jalan tai pyörällä
- 2 Työmatka tai osa siitä
- 3 Kaupassa käyminen
- 4 Lapsen vieminen päivähoidon tai kouluun, hakeminen hoidosta tai koulusta
- 5 Matkat säännölliseen harrastus- tai opiskelupaikkaan
- 6 Toistuvat matkat muussa yhteydessä, mitkä?

23. Mikä vaihtoehto kuvaa nykyisin Sinua parhaiten? Rengasta vain yksi vaihtoehto.

- 1 En kulje asiointimatkojani jalan tai polkupyörällä eikä se tulisi kysymykseenkään minun kohdallani
- 2 En yleensä kulje asiointimatkojani jalan tai polkupyörällä enkä ole tullut ajatelleeksikaan asiaa.
- 3 En yleensä kulje asiointimatkojani jalan tai pyörällä, mutta voisin ruveta kulkemaan lähimmän puolen vuoden sisällä.
- 4 Olen kulkenut asiointimatkojani silloin tällöin jalan tai pyörällä ja niin aion tehdä vastakin
- 5 Olen kulkenut asiointimatkojani silloin tällöin jalan tai pyörällä, mutta aion lähimmän kuukauden sisällä ruveta kulkemaan niin nykyistä säännöllisemmin.
- 6 Olen kulkenut asiointimatkani pääasiassa jalan tai pyörällä viime aikoina, kuitenkin vähemmän kuin puolen vuoden ajan.
- 7 Olen kulkenut asiointimatkani yleensä jalan tai pyörällä jo kauemmin kuin puolen vuoden ajan, mutta en vielä kahta vuotta.
- 8 Olen kulkenut asiointimatkani yleensä jalan tai pyörällä jo kauemmin kuin kahden vuoden ajan.

24. Missä määrin seuraavat seikat ovat rajoittaneet tai estäneet Sinua hoitamasta asioitasi kävellen tai pyörällä viimeksi kuluneina 3 - 4 viikkona? Rengasta sopiva vaihtoehto luettelon jokaisessa kohdassa.

	Ei lainkaan	Joskus tai jonkin verran	Usein tai kokonaan
Hankala, turvaton tai pitkä matka	1	2	3
Sairaus tai huonokuntoisuus	1	2	3
Pukeutuminen ollut hankalaa	1	2	3
Sopivien varusteiden puute	1	2	3
Huono sää	1	2	3
Huono keli	1	2	3
Työkiireet	1	2	3
Kotikiireet, perheasiat	1	2	3
Paljon toimitettavia asioita	1	2	3
Paljon kuljetettavaa	1	2	3
Liikun muutenkin tarpeeksi	1	2	3
Jokin muu syy, mikä?	1	2	3

25. Missä määrin seuraavat seikat ovat innostaneet Sinua hoitamaan jokapäiväisiä asioita kävellen tai pyörällä viimeksi kuluneina 3 - 4 viikkona? Rengasta sopiva vaihtoehto luettelon jokaisessa kohdassa.

	Ei lainkaan	Joskus tai jonkin verran	Usein tai paljon
Terveystila, kunto	1	2	3
Sopiva pyöräily- tai kävelymatka	1	2	3
Sopivat varusteet	1	2	3
Pukeutumisen helppous	1	2	3
Sopiva sää	1	2	3
Hyvä keli	1	2	3
On ollut sopivasti aikaa	1	2	3
Valoisuus	1	2	3
Paljon toimitettavia asioita	1	2	3
Pirteys, hyvä mieliala	1	2	3
Jokin muu, mikä?	1	2	3

Kiitos vastauksistasi.

Haluatko vielä sanoa jotakin talviajan liikunnasta?

Tähän voit kirjoittaa huomautuksiasi ja mielipiteitäsi tästä kyselystä.

**LENKKEILYAKTIIVISUUDEN VAIHTELU SUKUPUOLEN MUKAAN, KEVÄT,
KESÄ JA TALVI**

Crosstab

			LENKKEILA			Total
			1,00	2,00	3,00	
Sukup	1,00	Count	47	80	77	204
		% within SUKUP	23,0%	39,2%	37,7%	100,0%
	2,00	Count	33	96	122	251
		% within SUKUP	13,1%	38,2%	48,6%	100,0%
Total		Count	80	176	199	455
		% within SUKUP	17,6%	38,7%	43,7%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	9,325 ^a	2	,009
Likelihood Ratio	9,320	2	,009
Linear-by-Linear Association	8,877	1	,003
N of Valid Cases	455		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 35,87.

Crosstab

			LENKKEILB			Total
			1,00	2,00	3,00	
SUKUP	1,00	Count	43	52	69	164
		% within SUKUP	26,2%	31,7%	42,1%	100,0%
	2,00	Count	35	88	100	223
		% within SUKUP	15,7%	39,5%	44,8%	100,0%
Total		Count	78	140	169	387
		% within SUKUP	20,2%	36,2%	43,7%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6,930 ^a	2	,031
Likelihood Ratio	6,873	2	,032
Linear-by-Linear Association	2,858	1	,091
N of Valid Cases	387		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 33,05.

Crosstab

			LENKKEILC			Total
			1,00	2,00	3,00	
SUKUP	1,00	Count	35	64	55	154
		% within SUKUP	22,7%	41,6%	35,7%	100,0%
	2,00	Count	32	79	97	208
		% within SUKUP	15,4%	38,0%	46,6%	100,0%
Total		Count	67	143	152	362
		% within SUKUP	18,5%	39,5%	42,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5,377 ^a	2	,068
Likelihood Ratio	5,383	2	,068
Linear-by-Linear Association	5,353	1	,021
N of Valid Cases	362		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 28,50.

LENKKEILYAKTIIVISUUDEN VAIHTELU SIJAINNIN (ASUINPAIKAN) MUKAAN

Crosstab

			LENKKEILA			Total
			1,00	2,00	3,00	
SIJAINTI	1,00	Count	14	40	30	84
		% within SIJAINTI	16,7%	47,6%	35,7%	100,0%
	2,00	Count	47	101	108	256
		% within SIJAINTI	18,4%	39,5%	42,2%	100,0%
	3,00	Count	19	33	59	111
		% within SIJAINTI	17,1%	29,7%	53,2%	100,0%
Total		Count	80	174	197	451
		% within SIJAINTI	17,7%	38,6%	43,7%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7,848 ^a	4	,097
Likelihood Ratio	7,854	4	,097
Linear-by-Linear Association	2,725	1	,099
N of Valid Cases	451		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14,90.

Crosstab

			LENKKEILB			Total
			1,00	2,00	3,00	
SIJAINTI	1,00	Count	12	37	31	80
		% within SIJAINTI	15,0%	46,3%	38,8%	100,0%
	2,00	Count	44	73	96	213
		% within SIJAINTI	20,7%	34,3%	45,1%	100,0%
	3,00	Count	21	27	42	90
		% within SIJAINTI	23,3%	30,0%	46,7%	100,0%
Total		Count	77	137	169	383
		% within SIJAINTI	20,1%	35,8%	44,1%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5,662 ^a	4	,226
Likelihood Ratio	5,601	4	,231
Linear-by-Linear Association	,002	1	,968
N of Valid Cases	383		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 16,08.

Crosstab

			LENKKEILC			Total
			1,00	2,00	3,00	
SIJAINTI	1,00	Count	11	33	25	69
		% within SIJAINTI	15,9%	47,8%	36,2%	100,0%
	2,00	Count	37	81	87	205
		% within SIJAINTI	18,0%	39,5%	42,4%	100,0%
	3,00	Count	18	28	40	86
		% within SIJAINTI	20,9%	32,6%	46,5%	100,0%
Total	Count	66	142	152	360	
	% within SIJAINTI	18,3%	39,4%	42,2%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3,767 ^a	4	,438
Likelihood Ratio	3,768	4	,438
Linear-by-Linear Association	,183	1	,669
N of Valid Cases	360		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,65.

LENKKEILYAKTIIVISUUDEN VAIHTELU KOULUTUKSEN MUKAAN

Crosstab

			LENKKEILA			Total
			1,00	2,00	3,00	
KOULUTUS	1,00	Count	29	64	58	151
		% within KOULUTUS	19,2%	42,4%	38,4%	100,0%
	2,00	Count	43	91	111	245
		% within KOULUTUS	17,6%	37,1%	45,3%	100,0%
	3,00	Count	8	21	29	58
		% within KOULUTUS	13,8%	36,2%	50,0%	100,0%
Total	Count	80	176	198	454	
	% within KOULUTUS	17,6%	38,8%	43,6%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3,113 ^a	4	,539
Likelihood Ratio	3,149	4	,533
Linear-by-Linear Association	2,522	1	,112
N of Valid Cases	454		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,22.

Crosstab

			LENKKEILB			Total
			1,00	2,00	3,00	
KOULUTUS	1,00	Count	29	45	51	125
		% within KOULUTUS	23,2%	36,0%	40,8%	100,0%
	2,00	Count	40	75	90	205
		% within KOULUTUS	19,5%	36,6%	43,9%	100,0%
	3,00	Count	8	20	28	56
		% within KOULUTUS	14,3%	35,7%	50,0%	100,0%
Total	Count	77	140	169	386	
	% within KOULUTUS	19,9%	36,3%	43,8%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2,344 ^a	4	,673
Likelihood Ratio	2,395	4	,664
Linear-by-Linear Association	2,126	1	,145
N of Valid Cases	386		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11,17.

Crosstab

			LENKKEILC			Total
			1,00	2,00	3,00	
KOULUTUS	1,00	Count	24	39	51	114
		% within KOULUTUS	21,1%	34,2%	44,7%	100,0%
	2,00	Count	34	79	84	197
		% within KOULUTUS	17,3%	40,1%	42,6%	100,0%
	3,00	Count	8	25	17	50
		% within KOULUTUS	16,0%	50,0%	34,0%	100,0%
Total	Count	66	143	152	361	
	% within KOULUTUS	18,3%	39,6%	42,1%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3,929 ^a	4	,416
Likelihood Ratio	3,902	4	,419
Linear-by-Linear Association	,091	1	,764
N of Valid Cases	361		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,14.

TERVEYDENTILA JA LENKKEILYAKTIIVISUUS

Crosstab

			LENKKEILA			Total
			1,00	2,00	3,00	
TERVEYS	1,00	Count	17	48	85	150
		% within TERVEYS	11,3%	32,0%	56,7%	100,0%
	2,00	Count	49	124	109	282
		% within TERVEYS	17,4%	44,0%	38,7%	100,0%
	3,00	Count	13	4	5	22
		% within TERVEYS	59,1%	18,2%	22,7%	100,0%
Total		Count	79	176	199	454
		% within TERVEYS	17,4%	38,8%	43,8%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	40,894 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	33,513	4	,000
Linear-by-Linear Association	24,064	1	,000
N of Valid Cases	454		

a. 1 cells (11,1%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,83.

Crosstab

			LENKKEILA			Total	
			1,00	2,00	3,00		
LIIKESTE	1,00	Count	52	132	155	339	
		% within LIIKESTE	15,3%	38,9%	45,7%	100,0%	
	2,00	Count	27	44	44	115	
		% within LIIKESTE	23,5%	38,3%	38,3%	100,0%	
	Total		Count	79	176	199	454
			% within LIIKESTE	17,4%	38,8%	43,8%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4,370 ^a	2	,112
Likelihood Ratio	4,195	2	,123
Linear-by-Linear Association	3,844	1	,050
N of Valid Cases	454		

^a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 20,01.

LENKKEILYAKTIIVISUUDEN VAIHTELU OMAN- AJAN MUKAAN

Crosstab

			LENKKEILA			Total
			1,00	2,00	3,00	
OMA-AIKAA	1,00	Count	35	112	149	296
		OMA-AIKAA	11,8%	37,8%	50,3%	100,0%
	2,00	Count	45	63	46	154
		OMA-AIKAA	29,2%	40,9%	29,9%	100,0%
Total		Count	80	175	195	450
		OMA-AIKAA	17,8%	38,9%	43,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	27,283 ^a	2	,000
Likelihood Ratio	26,843	2	,000
Linear-by-Linear Association	26,549	1	,000
N of Valid Cases	450		

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 27,38.

OMAAIUB * lenkusb Crosstabulation

			LENKKEILB			Total
			1,00	2,00	3,00	
OMA-AIKAB	1,00	Count	47	91	135	273
		% within OMA-AIKAB	17,2%	33,3%	49,5%	100,0%
	2,00	Count	30	49	34	113
		% within OMA-AIKAB	26,5%	43,4%	30,1%	100,0%
Total		Count	77	140	169	386
		% within OMA-AIKAB	19,9%	36,3%	43,8%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	12,549 ^a	2	,002
Likelihood Ratio	12,811	2	,002
Linear-by-Linear Association	11,306	1	,001
N of Valid Cases	386		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 22,54.

omaaiuc * lenkusc Crosstabulation

			LENKKEILC			Total
			1,00	2,00	3,00	
OMA-AIKAC	1,00	Count	31	92	122	245
		% within OMA-AIKAC	12,7%	37,6%	49,8%	100,0%
	2,00	Count	36	51	29	116
		% within OMA-AIKAC	31,0%	44,0%	25,0%	100,0%
Total		Count	67	143	151	361
		% within OMA-AIKAC	18,6%	39,6%	41,8%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	26,722 ^a	2	,000
Likelihood Ratio	26,760	2	,000
Linear-by-Linear Association	26,624	1	,000
N of Valid Cases	361		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 21,53.

TERVEYDENTILASSA TAPAHTUNUT MUUTOS

TILAMUUB * lenkusb Crosstabulation

			LENKKEILB			Total
			1,00	2,00	3,00	
TILAMUUB	1,00	Count	65	116	144	325
		% within TILAMUUB	20,0%	35,7%	44,3%	100,0%
	2,00	Count	13	24	24	61
		% within TILAMUUB	21,3%	39,3%	39,3%	100,0%
Total		Count	78	140	168	386
		% within TILAMUUB	20,2%	36,3%	43,5%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,523 ^a	2	,770
Likelihood Ratio	,526	2	,769
Linear-by-Linear Association	,346	1	,556
N of Valid Cases	386		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 12,33.

TILAMUUC * lenkusc Crosstabulation

			LENKKEILC			Total
			1,00	2,00	3,00	
TILAMUUC	1,00	Count	55	121	141	317
		% within TILAMUUC	17,4%	38,2%	44,5%	100,0%
	2,00	Count	11	22	10	43
		% within TILAMUUC	25,6%	51,2%	23,3%	100,0%
Total		Count	66	143	151	360
		% within TILAMUUC	18,3%	39,7%	41,9%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7,075 ^a	2	,029
Likelihood Ratio	7,511	2	,023
Linear-by-Linear Association	5,989	1	,014
N of Valid Cases	360		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,88.

**PROGRADU -TUTKIELMAN
VUODENAIKATUTKIMUKSESSA 2005**

MUUTTUJALUETTELO

<u>Nro</u>	<u>Nimi</u> (Kysymys numero lomakkeessa, M=talvi, E=kesä, M=syksy)
1	TUNNUS TUNNUSB TUNNUSC
2	Vastaaminen RESPONS RESPONSB RESPONSC
3	Sukupuoli (M1) SUKUP 1=mies 2=nainen
4	Kotikunta (M3) SIJAINTI 1=kaupungin tai kunnan keskusta 2=esikaupunkialue (lähiö) tai muu asutuskeskus (taajama) 3=asutuskeskuksen ulkopuoli, maaseutu
5	Koulutus (M6) KOULUTUS 1=kansa-, keski- tai peruskoulu 2=ylioppilastutkinto,koulutason ammatillinen tutkinto, muu, opistotason ammatillinen tutkinto 3= korkeakoulututkinto
6	Terveys (M8) TERVEYS 1=hyvä 2=melko hyvä tai keskitasoinen

- 10 Lenkkeilyn tyyppi (M18, E10, M9)**
- 1= Ei ole juurikaan käynyt LEI, LEIB, LEIC
 2= On kävellyt ripeästi LKAVELY, LKAVELYB, LKAVELYC
 3= On hölkännyt tai juossut LJUOKSU, LJUOKSUB, LJUOKSUC
 4= On hiihtänyt LHIIHTO, LHIIHTOB, LHIIHTOC
 5= On pyöräillyt LCYCLING, LCYCLINGB, LCYCLINGC
 6= Muuta, mitä? LMUU, LMUUB, LMUUC
- 11 Terveystilassa tapahtunut muutos (E 3, M 3) TILAMUUB
TILAMUUC**
- 1= Ei
 2= Kyllä
- 12 Lenkkeilyn estävät tekijät (M20, E15, M15)**
- 1= Sairaus tai huonokuntoisuus
 LEEST1, LEEST1B, LEEST1C
 2= Pääsy lenkkireitille on ollut hankalaa
 LEEST2, LEEST2B, LEEST2C
 3= Pukeutuminen on ollut hankalaa
 LEEST3, LEEST3B, LEEST3C
 4= Sopivien varusteiden puute
 LEEST4, LEEST4B, LEEST4C
 5= Huono sää LEEST5, LEEST5B, LEEST5C
 6= Huono keli LEEST6, LEEST6B, LEEST6C
 7= Työkiireet LEEST7, LEEST7B, LEEST7C
 8= Kotikiireet, perheasiat LEEST8, LEEST8B, LEEST8C
 9= Pimeys LEEST9, LEEST9B, LEEST9C
 10= Kiinnostuksen puute
 L2EEST10, LEEST10B, LEEST10C

11=Väsymys LEEST11,LEEST11B,LEEST11C

12=Liikkuu muutenkin tarpeeksi
LEEST12,LEEST12B,LEEST12C

13=Jokin muu syy, mikä?
LEEST13,LEEST13B,LEEST13C

1=ei lainkaan 2=joskus tai jonkin verran tai usein tai kokonaan

13

Lenkkeilyn innostavat tekijät (M21, E16, M 16)

1=Terveydentila, kunto LEINN1,LEINN1B,LEINN1C

2=Lenkkireitille pääsyn helppous
LEINN2,LEINN2B,LEINN2C

3=Sopivat varusteet LEINN3,LEINN3B,LEINN3C

4=Pukeutumisen helppous
LEINN4,LEINN4B,LEINN4C

5=Sopiva sää LEINN5,LEINN5B,LEINN5C

6=Hyvä keli LEINN6,LEINN6B,LEINN6C

7=On ollut sopivasti aikaa
LEINN7,LEINN7B,LEINN7C

8=On ollut mukavaa seuraa
LEINN8,LEINN8B,LEINN8C

9=Valoisuus LEINN9,LEINN9B,LEINN9C

10=Luonto LEINN10,LEINN10B,LEINN10C

11=Pirteys, hyvä mieliala
LEINN11,LEINN11B,LEINN11C

12=Jokin muu, mikä? LEINN12,LEINN12B,LEINN12C

1=ei lainkaan, 2= joskus tai jonkin verran tai usein tai kokonaan

Taulukko Ilmoitettujen estävien ja innostavien tekijöiden jakauma eri vuodenaikoina. Vastausvaihtoehdot estää joskus tai jonkin verran sekä innostaa joskus tai jonkin verran ja estää usein tai kokonaan sekä innostaa usein tai kokonaan yhdistetty.

Estävät tekijät	Talvi		Kesä		Syksy	
	n	%	n	%	n	%
	(N=456)		(N=389)		(N=363)	
Sairaus tai huonokuntoisuus						
(1) Ei estä	245	57	258	69	232	66
(2) Estää joskus tai jonkin verran/ estää usein tai kokonaan	187	43	118	31	120	34
Pääsy lenkkireitille ollut hankalaa						
(1) Ei estä	350	83	327	89	298	85
(2) Estää joskus tai jonkin verran/ estää usein tai kokonaan	72	17	41	11	52	15
Pukeutuminen ollut hankalaa						
(1) Ei estä	379	90	348	95	298	85
(2) Estää joskus tai jonkin verran/ estää usein tai kokonaan	44	10	20	5	52	15
Sopivien varusteiden puute						
(1) Ei estä	353	83	337	92	306	87
(2) Estää joskus tai jonkin verran/ estää usein tai kokonaan	72	17	30	8	44	13
Huono sää						
(1) Ei estä	167	39	227	61	107	31
(2) Estää joskus tai jonkin verran/ estää usein tai kokonaan	259	61	146	39	244	69
Huono keli						
(1) Ei estä	154	36	258	70	122	35
(2) Estää joskus tai jonkin verran/ estää usein tai kokonaan	272	64	108	30	232	65
Työkiireet						
(1) Ei estä	151	35	213	42	134	38
(2) Estää joskus tai jonkin verran/ estää usein tai kokonaan	283	65	213	58	221	62
Kotikiireet, perheasiat						
(1) Ei estä	191	45	136	37	144	41
(2) Estää joskus tai jonkin verran/ estää usein tai kokonaan	235	55	231	63	208	59

Pimeys			
(1) Ei estä	269 63	337 91	177 50
(2) Estää joskus tai jonkin verran/ estää usein tai kokonaan	176 37	32 9	155 50
Kiinnostuksen puute			
(1) Ei estä	215 50	200 54	191 55
(2) Estää joskus tai jonkin verran/ estää usein tai kokonaan	213 50	168 46	159 45
Väsytys			
(1) Ei estä	136 32	130 35	117 33
(2) Estää joskus tai jonkin verran /estää usein tai kokonaan	290 68	242 65	235 67
Liikkuu muutenkin tarpeeksi			
(1) Ei estä	259 63	221 61	238 69
(2) Estää joskus tai jonkin verran/ estää usein tai kokonaan	155 37	139 39	109 31
Jokin muu syy			
(1) Ei estä	81 59	69 63	63 64
(2) Estää joskus tai jonkin verran/ estää usein tai kokonaan	56 41	41 37	36 36
Innostavat tekijät			
	Talvi	Kesä	Syksy
	n %	n %	n %
	(N=456)	(N=389)	(N=363)
Terveydentila, kunto			
(1) Ei innosta	79 18	70 19	70 21
(2) Innostaa joskus tai jonkin verran/ innostaa usein tai kokonaan	347 82	297 81	265 79
Lenkkireitille pääsyn helppous			
(1) Ei innosta	123 30	99 28	107 32
(2) Innostaa joskus tai jonkin verran/ innostaa usein tai kokonaan	293 70	258 72	230 68
Sopivat varusteet			
(1) Ei innosta	177 43	158 44	134 40
(2) Innostaa joskus tai jonkin verran/ innostaa usein tai kokonaan	237 57	199 56	199 60

Pukeutumisen helppous			
(1) Ei innosta	185 45	149 42	144 43
(2) Innostaa joskus tai jonkin verran/ innostaa usein tai kokonaan	227 55	206 58	189 57
Sopiva sää			
(1) Ei innosta	59 14	74 21	69 20
(2) Innostaa joskus tai jonkin verran/ innostaa usein tai kokonaan	359 86	285 79	269 80
Hyvä keli			
(1) Ei innosta	61 15	87 24	73 22
(2) Innostaa joskus tai jonkin verran/ innostaa usein tai kokonaan	360 85	269 76	263 78
On ollut sopivasti aikaa			
(1) Ei innosta	81 19	75 21	64 19
(2) Innostaa joskus tai jonkin verran/ innostaa usein tai kokonaan	339 81	284 79	274 81
On ollut mukavaa seuraa			
(1) Ei innosta	153 37	143 40	130 39
(2) Innostaa joskus tai jonkin verran/ innostaa usein tai kokonaan	265 63	215 60	206 61
Valoisuus			
(1) Ei innosta	88 21	74 21	149 44
(2) Innostaa joskus tai jonkin verran/ innostaa usein tai kokonaan	331 79	287 79	189 56
Luonto			
(1) Ei innosta	49 12	56 16	66 20
(2) Innostaa joskus tai jonkin verran/ innostaa usein tai kokonaan	373 88	305 74	273 80
Pirteys, hyvä mieliala			
(1) Ei innosta	57 14	64 18	61 18
(2) Innostaa joskus tai jonkin verran/ innostaa usein tai kokonaan	361 86	297 82	279 82
Jokin muu syy			

(1) Ei innosta	54 62	69 63	50 60
(2) Innostaa joskus tai jonkin verran/ innostaa usein tai kokonaan	33 40	41 37	33 40