

# Liikunnan polkuja

Isien kertomuksia liikuntaharrastukseen liitetyistä  
sosiaalisista suhteista

**Tiina Pelkonen**  
**Pro gradu -tutkielma**  
**Sosiologia**  
**Yhteiskuntatieteiden**  
**ja filosofian laitos**  
**Jyväskylän yliopisto**  
**Kevät 2014**

## TIIVISTELMÄ

### LIIKUNNAN POLKUJA

#### Isien kertomuksia liikuntaharrastukseen liitetyistä sosiaalisista suhteista

Tiina Pelkonen

Sosiologia

Pro gradu-tutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Jyväskylän yliopisto

Ohjaajat: Markku Lonkila, Jyrki Jyrkämä, Anita Saaranen-Kauppinen

Kevät 2014

sivumäärä: 60 sivua + 2 liitettä

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitä sosiaalisten suhteiden yhteydestä liikuntaan kerrotaan. Tarkennettuna tutkimuskohteena on perheenisien kertomukset liikuntaharrastukseen liitetyistä henkilökohtaisen verkoston jäsenistä. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteleamalla kuusi suuressa suomalaisessa kaupungissa asuvaa hyvin koulutettua perheenisää, joilla kaikilla oli haastatteluhetkellä vähintään yksi alle 9-vuotias lapsi. Teemahaastattelut litteroitiin, ja niistä muodostettiin narratiivisella analyysillä isien kertomusten polkuja siitä, millainen merkitys eri verkoston jäsenillä on ollut liikunnan harrastamiseen.

Tutkimuksen tuloksena on ´hyvän isän´ liikunnan polku -tyyppitarina ja sen kolme variaatiota. ´Liikuntaa sosiaalisen verkoston lomassa´ -polulla kulkevat isät kokevat voivansa liikkua ilman esteitä. He eivät ole koskaan kokeneet olleensa sisäsyntyisesti liikunnallisia, eikä primääriperhe ole kannustanut heitä liikkumaan. Lapsuudessa ja nuoruudessa liikunta oli harrastus muiden lomassa. ´Perhe liikunnan esteenä´ -polulla verkoston eri jäsenet ovat kannustaneet isiä liikkumaan aikuisikään asti paljon, mutta nykyisin perheen priorisoiminen ja vaimon vähän liikkuva elämäntapa estävät liikuntaa. ´Työ ja perhe liikunnan jarruna´ -polun isiä on kannustettu liikkumaan ammatiksi asti ja puoliso tukee liikuntaharrastusta edelleen. Työn ja perheen aikataulutuksen ongelmien myötä isät ovat vaihtaneet lajeja joustavampiin.

Isien kertomukset noudattelevat liikuntakäyttäytymis-tutkimuksissa löydettyä suomalaisen liikkujan U-käyrää: Ikävuosina 25–54 harrastetaan liikuntaa kaikkein vähiten, kun aika laitetaan työhön ja perheeseen. Kaikkien miesten kertomuksista löytyvät samat teemat: perheen priorisoiminen ja siitä aiheutuva aikapula. Isät haluavat olla ´hyviä isiä´, jolloin perheettömän oman ajan otto nähdään ´julmana´. Perheen kanssa liikutaan, mutta tätä ei lasketa liikunnaksi, jota kaivataan. Isät haluavat lisää liikuntaa, joka on itse toteutettua ja nuoruusvuosien kaltaista kovaa treenaamista. Kun isä haluaa lisää liikuntaa, hän ehkä kaipaakin vain omaa aikaa.

**Avainsanat:** liikuntaharrastus, isyys, sosiaaliset suhteet, narratiivisuus

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	5
2 MONIMUOTOINEN LIIKUNTA .....	8
2.1 Liikunta monitulkintaisena käsitteenä.....	8
2.2 Suomalaisen liikunnan kehitys 1800-luvulta nykypäivään .....	9
3 SOSIAALISET SUHTEET JA LIIKUNTA .....	13
3.1 Sosiaaliset verkostot ja liikunta .....	13
3.2 Sosiaaliset verkostot liikuntakertomuksissa .....	15
4 NARRATIIVINEN NÄKÖKULMA .....	19
4.1 Narratiivisesta tutkimuksesta.....	19
4.2 Kertomuksen rakennetta etsimässä.....	22
5 ISYYDEN JA LIIKUNNAN KULTTUURISET MALLIT.....	23
5.1 Modernisaatio ja miehen roolin muutos: Pehmoisän esiinnousu .....	23
5.2 Isyys ja liikunta: Miehisyyden viimeinen linnake.....	26
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	28
6.1 Aineisto.....	28
6.1.1 Haastateltavat isät .....	28
6.1.2 Teemahaastattelujen toteutus ja aineiston luonne .....	29
6.1.3 Aineiston luotettavuus ja eettiset kysymykset.....	30
6.2 Aineiston analyysi .....	32
7. ISIEN KERTOMUKSIA LIIKUNNASTA JA SOSIAALISISTA SUHTEISTA .....	36
7.1 Polkujen visualisointi .....	36
7.2 Liikuntaa sosiaalisen verkoston lomassa.....	37
7.3 Perhe liikunnan esteenä .....	40
7.4 Työ ja perhe liikunnan jarruna.....	42
7.5 Pehmoisän liikunnan polku -tyyppitarina.....	44

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	46
LÄHTEET .....	52
LIITTEET .....	61

# 1 JOHDANTO

Liikunta ja etenkin vähäinen liikunta on vuoden 2014 alussa tärkeä ja ajankohtainen asia. Tästä kertoo Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu Muutosta liikkeellä (2013), jossa hahmotellaan valtakunnalliset neljä muutoslinjaa, joilla halutaan vahvistaa liikunnan asemaa yhteiskunnassa, lisätä liikuntaa elämäntilanteissa ja vähentää istumista. Liikunta halutaan nostaa tärkeäksi osaksi terveyden ylläpitoa ja sairauksien ehkäisyä. (Muutosta liikkeellä 2013.)

Vaikka liikunnan kaikkia vaikutusmekanismeja ei vielä tunneta (Kujala 2013, 6; ks. Ojanen 2000, 142–145), fyysisellä aktiivisuudella on voitu osoittaa olevan useita positiivisia vaikutuksia. Inhimillisen pääoman malli (human capital model) kokoaa yhteen fyysisen aktiivisuuden hyödyt: Tutkitusti liikkuminen lisää monimuotoisesti fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja jopa taloudellista pääomaa. (Bailey ym. 2013; Leskinen & Kujala 2013.)

Huoli vähäisestä liikunnasta on aiheellinen, sillä Maailman terveysjärjestö WHO on listannut fyysisen passiivisuuden maailmanlaajuisesti neljänneksi suurimmaksi kuoleman riskitekijäksi, ja sen aiheuttamien kuolemien määrä on lisääntymässä (WHO 2010, 7, 10). Automatisoitumisen ja tietotekniikan ansiosta fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Työt ovat muuttuneet lähes pelkiksi istuma- tai seisomatöiksi ja liikkumista helpottavat apuvälineet, kuten liukuportaat, hissit ja puhelimet täyttävät maailman (Fogelholm 2005, 86). Vähäinen liikunta aiheuttaa samanlaisia kroonisia oireita, kuin mitä metabolisesta oireyhtymästä kärsivillä on (Bergouignan ym. 2011). Vähäinen liikunta altistaa mm. ylipainolle, verisuonitaudeille, diabetekselle, syöväälle ja osteoporoosille (Fogelholm & Vuori 2005; WHO 2010, 10).

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja inaktiivisuus lisääntynyt viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana (Vuori 2011b, 625–626). Vähäisen liikunnan haitoista

uutisoidaan (YLE 25.9.2013; HS 10.10.2013), ja liikunnan edistämiseksi on käynnissä useita hankkeita (ks. KKI 2008; Liikuntalaturi 2014).

Terveysten kannalta riittäväksi liikunnaksi on määritelty kaksi ja puoli tuntia kestävyysliikuntaa viikossa, minkä lisäksi lihaskuntoa on kehitettävä kahdesti viikossa (WHO 2010, 8; Liikuntapiirakka). Tutkimusten mukaan vain noin kolmannes suomalaisista ylittää tähän suositukseen. Vähiten riittävästi liikkuvia on 25–54 -vuotiaissa miehissä. (Vuori 2011b, 622.)

Yhteiskuntamme kärsii vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta, mutta samaan aikaan urheilukulttuurilla on edelleen vahva asema suomalaisten elämässä. Suomalaiset käyttävät yhä suuremman osan vapaa-ajastaan liikuntaan (SVT 2009; Vuori 2011b, 626). Ihmiset ovat laajasti kiinnostuneita liikunnasta ja suhtautuminen liikuntaan on lähes kauttaaltaan positiivista (Koski 2004, 199).

Liikuntayrityksiä syntyy, televisiosta näkyy usealla eri kanavalla urheilu-, laihdutus- ja liikuntaohjelmia, ja aikakauslehtien hyllyt täyttyvät eri liikuntalajien julkaisuista. Suomessa on säädetty liikuntalaki (1998), jolla pyritään edistetään niin kilpaurheilua kuin väestön hyvinvointiakin. Tämän lisäksi liikunta luetaan Suomen perustuslaissa sivistyksellisiin perusoikeuksiin (731/1999) ja nykyisen hallitusohjelman mukaisesti hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sisällytetään kaikkien hallinnonalojen toimintaan (Muutosta liikkeellä 2013, 11).

Tässä monitasoisen liikuntapuheen täyttämässä kulttuurissa aloin tehdä pro graduani kiinnostuneena siitä, mitä tekemistä sosiaalisilla suhteilla on liikunnan kanssa. Vuonna 1975 todettiin, että ”liikunnalla saattaa olla psyykkistä ja sosiaalista merkitystä yksilölle” (Heikkinen & Telama 1975, 746). Nykyisin tämä on tieteellisesti tunnistettu (ks. Bailey ym. 2013; Ojanen 2000, 142–145).

Aiemmissa tutkimuksissa on keskitytty tunnistamaan erityisesti lapsilla ja nuorilla tekijöitä, jotka ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen tai passiivisuuteen. Vanhempia on tutkittu hyvin vähän, vaikka heidän vaikutuksensa lastensa liikunnalliseen aktiivisuuteen on todettu olevan erittäin merkittävä. (Rovio ym. 2011, 37.) Aiemmissa tutkimuksissa on

tunnistettu liikkumiseen yhteydessä olevia tekijöitä, mutta ne jäävät toisistaan irrallisiksi muuttujiksi, jolloin liikunnan harrastaminen näyttää sattumien summalta. On vain vähän tietoa siitä, millä tavalla ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa rakennetaan suhdetta liikuntaan. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 19.) Tutkimuksissa tulisi keskittyä seuraamaan erilaisia liikunnallisia polkuja niin vähän kuin paljon liikkuvien ryhmissä, jotta liikunnan merkitys ihmisten elämässä saataisiin selville (Hirvensalo 2013, 21).

Tässä pro gradussa tutkin sitä, kuinka suomalaiset perheet kertovat liikunnan ja sosiaalisten suhteiden yhteyksistä. Laajemmin tutkimukseni käsittelee sitä, kuinka juuri tässä ajassa ja yhteiskunnassa on mahdollista ymmärtää liikunnan paikka, arvo ja suhde muuhun elämään.

Tein tutkimukseni Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES) kanssa yhteistyössä. Sain haastateltavani tutkimushankkeesta, joka perustettiin tuottamaan lisätietoa vähän liikkuvien elämästä. Haastateltavat olivat suuressa suomalaisessa kaupungissa asuvia hyvin koulutettuja perheitä.

Tutkimus rakentuu seuraavasti: Luvussa 2 selvennän, mitä tässä tutkimuksessa tarkoitan käsitteellä 'liikunta' sekä kuvaan lyhyesti liikuntakulttuurin muutokset Suomessa 1800-luvulta nykypäivään. Luvussa 3 tuon esiin aiemmissa tutkimuksissa löydetty yhteydet liikkumisen ja sosiaalisten suhteiden välillä. Luvussa 4 kerron tutkimukseni empiriaa jäsentävästä näkökulmasta, eli kuvaan lyhyesti narratiivisen tutkimuksen lähtökohdat ja sitoumukseni niihin. Luvussa 5 käyn läpi isyyden kulttuurisen mallitarinan, josta haastateltavieni kertomukset ammentavat, sekä liikunnan suhteen siihen. Luvussa 6 kuvaan aineistoni hankinnan, ominaisuudet ja käsittelyvaiheet, sekä pohdin tutkimukseni luotettavuutta ja eettisyyttä. Luvussa 7 käyn läpi tutkimukseni tulokset eli kolme liikunnan polkua, sekä yhden tyyppitarinan niistä. Päätävä luku 8 koostuu tulosten pohdinnasta, sekä jatkotutkimusten ideoinnista.

## 2 MONIMUOTOINEN LIIKUNTA

### 2.1 Liikunta monitulkintaisena käsitteenä

Liikunnan käsite yleistyi 1900-luvun alussa, ja se yhdisti aiemmin käytetyt termit voimistelu ja urheilu niiltä osin, joissa kilpailulla ei ollut merkittävää osuutta. Käsitettä käytettiin epäyhtenäisesti, kunnes 1967 liikuntapoliittisilla neuvottelupäivillä määriteltiin liikunnan sisältävän kuntoliikunnan, liikuntakasvatuksen, kilpa- ja huippu-urheilun. (Kärkkäinen 1986, 34.)

Yhä edelleen liikunta tarkoittaa monta asiaa. Kun englanninkielessä on käytössä termit *physical activity*, *exercising* ja *sport*, Suomessa näitä kaikkia käsitellään termillä liikunta. (Telama ym. 1986, 17.) Käsitteen monitulkintaisuuden on liikuntatutkimuksen kentälläkin todettu aiheuttavan epäselvyyttä tutkitusta aiheesta ja etenkin sen tuloksista (Hakamäki ym. 2014).

Telama ym. (1986, 17) kehottivat jo vuonna 1986 tarkastelemaan liikuntaa selkeästi kolmesta erillisestä näkökulmasta: *liikkeenä*, *merkityksinä*, sekä *yhteisötason ilmiönä*. *Liikkeenä* tarkasteltuna liikunta on pelkkää fyysistä aktiivisuutta, biologis-fysikaalinen ilmiö. *Merkityksinä* liikunta taas on yksilön tietoisten toimintojen tason ilmiö. Tärkeintä on, miten liikunta koetaan. Yleensä liikuntaa on käsitelty harrastuksena, ”lähinnä vapaa-aikana tapahtuvaa henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaa fyysistä aktiivisuutta tai aktiivisen liikkumisen valitsemista vapaaehtoisesti muissa elämän toiminnoissa, kuten esimerkiksi liikenteessä.” (Telama ym. 1986, 17.) Harrastuksen lisäksi liikunta liittyy moniin muihin toimintoihin, joissa ihmiset eivät välttämättä edes huomaa liikkuvansa. Siksi eroa harrastamisen ja muun liikunnan välillä ei ole haluttu korostaa, ja toisaalta juuri se tuo epävarmuutta tutkimustuloksiin. *Yhteisötason ilmiönä* liikunnalla tarkoitetaan historian saatossa muotoutunutta tapa- ja normijärjestelmää, organisoitunutta kulttuuria, joka vastaa yksilön liikuntakäyttäytymistä omassa kulttuurissaan. Tähän kuuluvat niin kilpa- kuin penkkiurheilijatkin. (Telama ym. 1986, 18.)



Vuonna 2011 liikunta voidaan edelleen määritellä hyvin eri tavoin (Vuori 2011a, 17). Yleisimmin liikunta ymmärretään omasta tahdosta tapahtuvaksi vapaa-aikaan ja reippailuun liittyväksi liikkumiseksi, minkä vuoksi yleisimmin puhutaan liikunnan harrastamisesta. Liikunnan moninaisten tavoitteiden johdosta liikunnasta voidaan tarkemmin puhua esimerkiksi kunto-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntana (mt. 18). Liikunnasta erillään on käsite `fyysinen aktiivisuus` tai `liikkuminen`, joilla tarkoitetaan pelkkää fyysistä toimintaa (Vuori 2011a, 19–20; vrt. Telama 1986). Näiden lisäksi Vuori (2011a) määrittelee termit urheilu, kunto ja terveys: Urheiluun liittyy kilpailu, kunto on liikuntasuorituksissa tarvittavan elimistön rakenteiden ja toimintojen tila, ja terveys käsittää yksilön ominaisuudet, jotka edistävät elämää, toisin sanoen elämisen potentiaalinen jatkumo, jonka toisessa ääripäässä on pahanolon ja kärsimyksen tila. (Vuori 2011a, 19–21.)

Vuoren (2011b) mukaan liikuntakäyttäytymistä (liikunta ja siihen vaikuttavat tekijät) tutkittaessa on tarkoituksenmukaisinta jaotella liikunta sen pääasiallisen tarkoituksensa mukaan. Tällöin liikunta jakaantuu työn puolesta tulevaan liikuntaan, harrastusliikuntaan, muihin harrastuksiin jossa tulee liikuttua (marjastus), sekä päivittäisen elämän tehtäviin sisältyvään arki- ja hyötyliikuntaan. (Vuori 2011b, 618–619.)

Tutkimukseni haastattelukysymykset (liite 1) johdattelivat miehet käyttämään liikuntakäsitettä niin kuinka he itse liikunnan mielsivät. Tutkittavien kertomuksissa liikunta miellettiin pääasiassa vapaa-ajan harrastukseksi. Rajasin tämän myötä arki- ja hyötyliikunnan pois ja tutkin liikuntaa Vuoren (2011b) sanoin harrasteliikuntana.

## 2.2 Suomalaisen liikunnan kehitys 1800-luvulta nykypäivään

Maatalousyhteiskunta oli täynnä fyysistä aktiivisuutta sisältävää työtä (Miettinen 2000, 17) ja 1800-luvun puoliväliin asti liikunta Suomessa olikin elinkeinopohjaista fyysistä aktiivisuutta sekä toisaalta vähäistä fyysistä aktiivisuutta vaativia pelejä ja leikkejä, joissa tanssittiin, oltiin hippasilla tai etsittiin kylän vahvinta miestä. Voimistelu, ruumiin kunnon ja toimintojen kohentaminen, saapui Suomeen 1840-luvulla. (Kärkkäinen 1986, 29–32.)

Yhdistyslainsäädäntö helpottui 1880-luvulta alkaen, minkä seurauksena Suomeen syntyi useita liikkeitä, kuten vapaapalokuntaliike, raittiusliike ja ammattiyhdistysliike. Näillä yhdistyksillä oli suuri merkitys suomalaisen urheilu- ja voimisteluseuratoiminnan historiassa, sillä pelkästään urheiluseuroja oli vaikea perustaa itsenäisinä yhdistyksinä. Maatalousvaltaisen yhteiskunnan hajanaisuuden johdosta oli myös hyödyllistä, mikäli yksi yhdistys toimi kokonaisvaltaisesti, usealla eri tavalla. Toimintaa olikin lukutuvista urheilun harrastamiseen. 1906 hetkellinen vapaamielisempi aikakausi salli Suomen Voimistelu- ja Urheiluliiton (SVUL) virallisen toimiluvan myöntämisen, jolloin suomalainen urheilujärjestökulttuuri pääsi kehittymään. (Kärkkäinen 1986, 35–36.)

Urheiluinnostuksen myötä yhdistysten alaisuuteen syntyneet voimisteluosastot itsenäistyivät urheiluliittojen alaisiksi voimistelu- ja urheiluseuroiksi (Rantala & Siukonen 1975). Muutos alkoi suurkaupungeista ja levisi 1870-luvulta ylioppilaiden, koululaisten ja virkamiesten mukana maaseudulle. Voimistelu- ja urheiluseuratoiminta oli levittäytynyt koko Suomeen 1920-lukuun mennessä. (Kärkkäinen 1986, 38).

1900-luvun alkuun mennessä modernin kilpaurheilun edellytykset oli saavutettu Suomessa: Kasvanut elintaso ja lähes koko maan kattava lehdistö, vapaa-ajan ja liikkumismahdollisuuksien lisääntyminen sekä kansallinen tarve kilpaurheilussa menestymiseen, kaikki mahdollistivat modernin kilpaurheilun. (Kärkkäinen 1986, 35–36.) Suomen menestys kilpaurheilussa 1920-30 -luvuilla, sekä valtiollisen rahoituksen keskittäminen vain edustusurheiluun, ohjasivat suomalaisen liikunnan kilpaurheilukeskeisyyteen (Kärkkäinen 1986, 39). Urheilu kiritti kansallista heräämistä sortovuosina, sekä vahvasti kansallista identiteettiä ja yhteenkuuluvuutta huippu-urheilijoiden myötä. Urheilusaavutusten on osaltaan sanottu jopa turvanneen nuoren Suomen olemassaoloa ja oikeutusta. Suomi juostiin maailmankartalle. (Heinilä 1976, 805–806.)

Toisen maailmansodan jälkeen suomalainen yhteiskunta teollistui, kaupungistui, autoistui, automatisoitui ja ihmiset siirtyivät sisätöihin (Kärkkäinen 1986, 41). Fyysinen aktiivisuus väheni teknologian kehityksen myötä. Liikuntavaje suurilla väestöryhmillä tiedostettiin 1950-luvulta lähtien ja perinteinen urheilukulttuuri monipuolistui liikuntakulttuuriksi koko kansalle. (Miettinen 2000, 17; ks. Kärkkäinen 1986, 39). Työkyvyn säilyttämiseksi kehittyi

kuntourheilu (Fogelholm & Vuori 2005, 5).Samaan aikaan huippu- ja kilpaurheilun ehdoilla rakennettiin suuria standardoituja tiloja, halleja ja pururatoja (Kärkkäinen 1986, 41).

1970–80 -luvuilla yhteiskuntasuunnittelun vuosikymmenillä kehitettiin julkinen liikuntapalvelujärjestelmä, liikunnan harjoittamisen arvostus ja merkitys kasvoi (Vuolle 2000, 24) ja liikunnasta tuli itseilmaisun ja elämysten lähde (Kokkonen 2012).

Liikuntapoliittiset tavoitteet siirtyivät kohti terveyden edistämistä, mikä on siirtänyt vastuuta omasta terveydestä yksilölle. Samalla kevyen liikenteen väylien rakentaminen vauhditti kuntoliikunnan muuttumista koko väestötason harrastukseksi. Suomen muuttuminen kulutusyhteiskunnaksi taas vauhditti yksityisten liikuntapalvelujen kasvua ja liikuntaan liittyvää kulutusta. (Kokkonen 2012.) Huippu-urheilu kaupallistui yleisönsuosion voimistumisen myötä (Heinilä 1976, 811) ja urheilun painopiste siirtyi yksilölajeista joukkuelajeihin väestön suosituimpien liikuntamuotojen pysyessä yhä yksilölajeina kuten lenkkeilynä (Kokkonen 2012).

Liikuntalaki vuonna 1980 vahvisti kilpaurheilupainotteisen suomalaisen liikunnan kehittymisen palvellessaan parhaiten urheiluseuroissa tapahtuvaa nuorison liikuntatoimintaa (Kärkkäinen 1986, 41). Vuonna 1990 otettiin käyttöön terveysliikunta-käsite, kun luotettavaa tutkimusnäyttöä oli tarpeeksi liikunnan edullisista vaikutuksista. Tällä haluttiin voimistaa liikunnan markkinointia päätöksentekijöille ja suositella liikuntaa koko väestölle. (Fogelholm & Vuori 2005, 5; Vuori 2011a, 18–19.)

Elämän painopisteen siirtyessä yhä enemmän työstä vapaa-aikaan, elämän laadun mittariksi nousee muusta elämästä kuin työstä saatavat elämykset ja arvostukset (Mäntylä ym. 1990, 114). Tällöin myös liikunnan asema käy yhä merkittävämmäksi (Heinilä 1976, 810).

2000-luvun alussa suomalaisten vapaa-ajan liikunta onkin lisääntynyt. Suosituimpia lajeja ovat kävely, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. (Husu ym. 2011 31–32.) Suomalaisilla on käytössään yksi maailman parhaista liikunnan peruspalvelujärjestelmistä (Vuolle 2000, 25), mutta väestöryhmillä on eroja liikunnan toteuttamisessa: eniten liikkuvia on opiskelijoissa, toimihenkilöissä, eläkeläisissä ja työttömissä (Vuori 2011b, 622).

Koulutuksen vaikutus liikunta-aktiivisuuden suuntaamisessa on näkyvissä jo toisella opiskelutasolla (Hirvonen 2012, 72). Julkisten palvelujen korvaaminen yksityisillä kaupallisilla palvelujärjestelmillä lisää eriarvoisuutta, kun vähemmän varakkaat ihmiset jäävät ilman palveluja. Tämän taustalla on markkinatalousyhteiskunnan yksilöllistyminen, mikä vaikuttaa monin tavoin yksittäisten ihmisten, sekä ryhmien elämäntapaan. (Vuolle 2000, 25.)

Liikuntakulttuurin muuttumisen taustalla ovat muutokset yhteiskunnan rakenteissa ja ihmisten arvostuksissa (Mäntylä ym. 1990, 113). 1800-luvun fyysisesti raskaasta työstä ja olemattomista harrastusmahdollisuuksista ollaan tultu arkeen, jossa luonnolliselle fyysiselle aktiivisuudelle on vain vähän tilaa, mutta liikunnasta on tullut harrastuksena yksi suosituimmista (ks. Husu ym. 2011, 31; Vuori 2011b, 625) ja samalla identiteetin työstöalusta.

Kehittyvä ja muuttuva liikunta on tärkeää suomalaisille niin historian saatossa kuin nykypäivänä. Liikunnan tehtäviksi on mainittu puolustuskyvyn lisääminen, kansallistunteen virittäminen, kansanterveyden vaaliminen (Itkonen 1996, 11), teollinen, kaupallinen ja viihteellinen merkitys (Heinilä 1976, 806–807, 811; Telama ym. 1986, 19–20), joiden lisäksi liikunnalle annetaan lukuisia subjektiivisia psyykkisiä, sosiaalisia ja emotionaalisia merkityksiä (Telama ym. 1986, 19–20), kuten kilpaileminen, rentoutuminen, muodikkaus, miehisuus ja henkinen kasvu (Zacheus 2009).

## 3 SOSIAALISET SUHTEET JA LIIKUNTA

### 3.1 Sosiaaliset verkostot ja liikunta

Sosiaalisten suhteiden ja liikunnan yhteydestä on useita tutkimuksia (ks. Laakso 1981, 27; Lehmuskallio 2007, 23–26; Vuolle 2000, 39). Tässä tutkimuksessa fokusoin tutkimuksen henkilökohtaiseen eli ´egokeskeiseen´ verkostoon (Mattila & Uusikylä 1999, 10). Tämä sosiaalinen verkosto koostuu ihmisen (ego) ympärillä olevista läheisistä ja etäisistä henkilöistä (alter), kuten ystävistä, naapureista, työtovereista ja sukulaisista (Bronfenbrenner 1981, 193; Castrén 2001, 14).

Tutkimus on osoittanut, että henkilökohtaiset sosiaaliset verkostot ovat yhteydessä terveyskäyttäytymiseen ja sen osana liikuntakäyttäytymiseen (Gottlieb & Green 1984) jopa enemmän kuin yksilön omat valinnat (Paronen & Nupponen 2005, 206, 209). Aiempien tutkimusten perusteella henkilökohtaisen verkoston jäsenten vaikutus liikuntaharrastukseen vaihtelee yksilön elämänsä aikana seuraavasti:

Lapsuudessa keskeisiä verkoston jäseniä ovat vanhemmat ja isovanhemmat. Usein he keuhuvat lasta tämän fyysisistä suorituksista, ja tuovat lapselle ensimmäiseksi leluksi pallon vaikuttaen näin liikuntakokemuksiin (Koski 2004, 195; Koski 2008, 160–161).

Vanhempien liikunnallisuuden ja lasten liikunnan harrastamisen välillä on löydetty yhteys monissa tutkimuksissa (Aarresola & Konttinen 2012; Côté 1999; Lehmuskallio 2007, 23; Wheeler 2011). Vanhempien lisäksi sisarusten lukumäärällä ja omalla paikalla syntymäjärjestyksessä on yhteyttä liikunnan harrastamiseen, joskin tulokset ovat ristiriitaisia (Laakso 1981, 31). Lapsena harrastetun liikunnan on todettu olevan aikuisena liikuntakäyttäytymistä vahvemmin ennustava tekijä kuin sen hetkisen elämäntilanteen (Lehmuskallio 2011; Yang ym. 1999, 125).

Lapsen varttuessa kodin merkitys vähenee liikuntavaikuttajana (Lehmuskallio 2007, 24) ja noin 12-vuotiaana kavereiden vaikutus on jo vanhempien vaikutusta suurempi (Côté 1999;

Yang ym. 2000, 81–82). Sosiaaliseen verkostoon kytkeytyvät koulussa solmitut ihmissuhteet, ja liikuntatunnit ja teemapäivät antavat kosketuspintaa liikunnan kulttuuriin (Lehmuskallio 2007, 25). Liikuntatunneista saadun numeron on todettu olevan yksi aikuisuuden liikunta-aktiivisuutta hyvin ennustava tekijä sen kertoessa fyysisistä kyvyistä sekä kiinnostuneisuudesta (Telama ym. 1994, 73). Mitä enemmän nuoren kaveripiiri kannattaa liikkumista, sitä enemmän nuori liikkuu (Raudsepp & Viira 2008). Jos taas nuoren sosiaalinen verkosto ei tue liikunnallista elämäntapaa, nuori itsekään ei liiku (Kauravaara 2013, 165–172).

Aikuisen elämässä parisuhteen ja perheen merkitys liikunnan harrastamisessa kasvaa. Avioliitossa olevien miesten on todettu harrastavan vähemmän liikuntaa kuin sinkkujen (Yang ym. 1999, 125) ja lasten saanti vähentää etenkin naisten liikuntaa. Lapsettomat aikuiset ovat fyysisesti aktiivisempia kuin lapsiperheen vanhemmat. Mitä useampi lapsi perheessä on, ja etenkin jos he ovat alle 7-vuotiaita, sitä vähäisempää on vanhempien liikunta-aktiivisuus. (Rovio ym. 2011, 40; Yang ym. 1999, 124–125.) Äideillä työ, kotityöt ja lasten hoito sitovat hänet kotiin, jolloin kaveriporukassa harrasteliikunta tai työpaikkaliikunta vaihtuvat omaehtoiseksi hyötyliikunnaksi (Rovio ym. 2011, 37).

Kaikkein vähiten liikkuvia on 25–54 -vuotiaissa (Vuori 2011b, 622; Rovio ym. 2011, 36). Noina ikävuosina aikuiset keskittyvät työhön ja perheeseen, jolloin aika harrastuksille ei löydy niin helposti (Koski & Zacheus 2012, 375; Pyykkönen & Rovio 2011, 50). Tässä osassa väestöä mainitaan eniten liikunnan esteitä. Miehillä syinä korostuvat työkiireet ja naisilla kotikiireet. Ajanpuutteen sanotaan siis olevan yleisin syy. Tällöin puhutaan ajankäytön muotojen tärkeysjärjestyksestä. (Vuori 2011b, 625–627.) Nykyaika on täynnä erilaisia ajankäytön mahdollisuuksia, jolloin on erityisen tärkeää, että tekemisellämme on erityistä merkitystä – muuten esimerkiksi liikunta jää mielekkäämpien vaihtoehtojen jalkoihin (Tiihonen 2012, 75).

Lasten vanheneminen ja itsenäistyminen antaa aikuisille lisääntyvää vapaa-aikaa, eli myös mahdollisuuden liikuntaan (Rovio ym. 2011, 40). Näin suomalaisille tyypillinen liikunnan U-käyrä saa nousunsa. Kerron U-käyrästä lisää alla.

Suomalaisten liikunta-aktiivisuudessa on löydettävissä suhteellisen säännöllistä iän mukaista vaihtelua (Vuolle 2000, 37). Suomalaiset ovat liikunnallisimmillaan nuorina aikuisina sekä eläkeiän kynnyksellä (Rovio ym. 2011, 40). Kun muissa maissa liikunnan harrastaminen vähenee iän mukana, suomalaisten liikunta-aktiivisuus kääntyy nousuun 50-ikävuoden jälkeen. Tämän on sanottu johtuvan liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi tehdystä työstä vanhemman väestön keskuudessa. (Vuolle 2000, 28.) Vaikka liikunnan vähenemisestä ollaan huolissaan, saattaa liikunnan U-käyrä olla koko elämän näkökulmasta hyvinkin tarkoituksenmukainen. Läpi elämän jatkuva intensiivinen liikuntaharrastus kun saattaa rajoittaa muita henkisiä ja luovia voimia. (Vuolle 2000, 37.)

Aikamme, energiamme ja huomiokykymme ovat rajalliset. Perhe, työ, kaverit ja muut harrastukset tuovat velvoitteita ja ajankäytön haasteita, jotka määräävät, kuinka paljon missäkin elämänvaiheessa voi laittaa aikaa liikutaan, ja näin liikunnan tärkeys vaihtelee elämän varrella. (Koski & Zacheus 2012, 369.) Aika on vertauskuva, joka osoittaa, mikä on elämässä tärkeää. Kun ajasta kilpailevat useat tahot, se mille annetaan aikaa on tärkeysjärjestyksessä korkeammalla. (Jallinoja 2000, 119–121.)

Yksilökeskeisessä kulttuurissakin yksilö tekee ratkaisut aina arkensa sosiaalisten suhteiden määrittämissä rajoissa (Pyykkönen & Rovio 2011, 50) ja liikunta tulee luontevasti mukaan, jos se tapahtuu yksilön oman viiteryhmän puitteissa. Erilaiset sosiaaliset verkostot vaikuttavat vielä eläkeiälläkin ihmisen liikuntasuhteeseen (Tiihonen 2012).

### 3.2 Sosiaaliset verkostot liikuntakertomuksissa

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkin isien kertomuksia sosiaalisten suhteiden ja liikunnan välisestä yhteydestä. Kertomukset tuovat esille ihmisten tavan hahmottaa tapahtumien logiikkaa, sekä niihin kytkeytyviä arvoja (Hänninen 2000, 30–31). Kertomusten tarkastelu on kielellisten kokonaisuuksien tarkastelua, ja eroaa siten perusolettamuksiltaan edellisen luvun liikuntasuhteen ja sosiaalisten suhteiden ´todellisten´ yhtymäkohtien tarkastelusta. Laadullista yhteiskuntatieteellistä liikunnan tutkimusta on tehty vielä suhteellisen vähän. Tässä luvussa tarkastelen muutamaa liikuntaan ja sosiaaliin suhteisiin liittyvää tutkimusta, joissa on hyödynnetty kertomuksellista näkökulmaa.

Yliopisto-opiskelijoille tehdyllä tutkimuksella, joka toteutettiin eläytymismenetelmällä, tutkittiin millaisia merkityksiä eri sosiaaliset suhteet saavat liikunnan aloittamisessa ja lopettamisessa (Saaranen-Kauppinen ym. 2011). Niin liikunnan aloittamis- kuin lopettamiskertomuksiin liitettiin usein sosiaalisia suhteita. Liikunnan aloittamispäätöksissä sosiaaliseen ympäristöön kaivattiin muutosta, tai se oli muuttunut ohjaten toimintaa liikuntaan muun ohessa. Ystävien ja virallisten vaikuttajien positiivisen vaikutuksen lisäksi liikunnalla oli positiivisia vaikutuksia uusien sosiaalisten kontaktien, kuten elämänkumppanin, löytämiseen.

Lopettamiskertomuksissa sosiaaliset suhteet suuntasivat toimintaa johonkin muuhun kuin liikkumiseen. Muita toimintoja olivat perheen perustaminen, työelämään siirtyminen, tai opiskelemaan muuttaminen. Perhe ja työ vaativat sitoutumista ja aikaa, kun taas muutto opiskelemaan muutti sosiaalista ympäristöä, joka ei aina tukenutkaan enää liikkumista. Tällöin toiminta suuntautui muuhun, esimerkiksi ainejärjestötoimintaan.

Suurimmassa osassa vastauksia liikunnan aloittamisen ja lopettamisen nähtiin kietoutuvan elämän kokonaisuuteen, sekä erityisesti muutoskohtiin. Sosiaalisen ympäristön muuttuessa liikuntasuhde muuttui. Sosiaaliset suhteet voivat aineiston perusteella aktivoida liikkumista, vaikka perhetausta olisi liikuntaa tukematon ja aiemmat kokemukset liikunnasta kielteisiä. Sosiaaliset suhteet antoivat peilauspinnan ajatuksille ja sysäsivät liikkumaan. Paine ja vertailu toimivat uuden liikuntasuhteen rakentamisen varantona. Liikunta aloitettiin myös elämän jatkuvuuden, ihmissuhteiden pysyvyyden tai löytämisen toivossa. Tieto liikunnan hyödyistä jäi toissijaiseksi sosiaalisten suhteiden merkitykseen nähden. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011.)

Nämä tulokset liikunnan ja sosiaalisten suhteiden yhteyksistä ovat opiskelijoiden kertomuksia. Niitä voidaan siten tarkastella kulttuurisen tarinavarannon malleina, joita opiskelijoille on tarjolla.

Eräässä tutkimuksessa tutkittiin äitiyden ja liikunnan yhdistävää puhetta, ja löydettiin lukuisia yhteentörmäyksiä näiden kahden toivotun ajattelumallin välillä (Saaranen-Kauppinen ym. 2013). Äidit olivat liittyneet vähän liikkuvia aktivoivaan ryhmään, mutta samalla kokivat, ettei äidin kuuluisi haluta muutosta, sillä äidin tehtävä oli olla lasten



kanssa. Äidin sosiaaliseen rooliin ei osattu yhdistää aiempaa harrastetoimintaa, sillä ei koettu, että äidille olisi suotavaa haluta sitä. Äidille ei kuulunut omaa aikaa, sillä äidin tuli olla kokoaikaisena lapsiaan varten.

Äidit kokivat yksinäisyyttä, kun sosiaalinen verkosto kapeni ja keskittyi vain lapsen ympärille. Äidit kaipasivat lisää omaa aikaa, mutta myös lisää vertaisten kanssa kontakteja. Äidit siis tasapainottelivat erilaisten liikuntaan ja äitiyteen liittyvien ihanteiden, toiveiden, arvojen ja resurssien ristipaineessa. Äitiyskulttuuri ja liikuntakulttuuri kohtaavat useita yhteentörmäyksiä, kun niitä koittaa sovittaa yhteen. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011.)

Liikunta-aktiivisuutta lisäävässä tutkimuksessa mukana ollut keski-ikää lähenevä Mari ajautui identiteettityöhön, joka kohdistui hänen arkeensa, menneisyyteen, perheen käytäntöihin, äitiyteen, työhön, ihmissuhteeseen ja arvoihin (kasvatus, terveys). Liikuntasuhteen pohtiminen laittoikin tutkittavan pohtimaan laajasti elämäntapaansa, arkeaan kuin identiteettiäänkin. (Rovio ym. 2013, 73). Tutkimus osoitti, kuinka liikuntasuhde ei ole vain suhde liikuntaan (Rovio ym. 2013, 67).

Parikan (2012) mukaan äitiys elämänvaiheena antaa luvan olla vähän liikkuva. Hänen haastatelluistaan moni toivoi lisää liikuntaa, mutta vähäinen vapaa-aika meni muuhun olemiseen. Moni haastatelluista äideistä oli kilpaurheillut aiemmin, eikä muuttanut liikunnan toteuttamista koettu liikunnaksi: Liikunta oli sitä, missä hengästyti ja sitä tehtiin yksin. Kärryttely ja pulkkamäki eivät olleet liikuntaa. Suurin syy liikkumattomuuteen Parikan mukaan ei ollut ajan löytymisessä, vaan yhteiskunnan asennekasvatuksessa. Kukaan ei odota, että äiti ehtisi harrastaa liikuntaa tai näyttäisi `timmiltä`. Osalla äideistä näkyi myös asennetta, ettei liikunta kuulu tähän elämänvaiheeseen. Yksi syy liikunnan jäämiseen oli myös se, ettei sitä voinut harrastaa yhtä runsaasti kuin ennen. Äidit jäivät odottamaan vuosia, jolloin runsas liikunta olisi taas mahdollista. (Parikka 2012, 63–67.)

Yllä olevissa tutkimuksissa tulee selkeästi esille tarinamalli, jota yhteiskuntamme tarjoaa äideille liikunnasta. Äidin ei kuulu haluta liikuntaa (Saaranen-Kauppinen ym. 2013), sitä ei odoteta heiltä (Parikka 2012). Äidin on käytettävä vapaa-aikansa lapsiinsa, mikä aiheuttaa koko sosiaalisen verkoston pienenemistä ja keskittymistä lapseen (Saaranen-Kauppinen

ym. 2013), mikä vähentää edelleen mahdollisuuksia tarttua toisenlaisiin ajatusmalleihin muokata liikunnasta osa elämää.

Kuten edeltä ilmenee, äideistä on tehty tutkimusta, isistä ei vielä juurikaan. Tutkimukseni tarkoituksena on paikata tätä aukkoa tutkimuskirjallisuudessa.

Tiihonen (2012) huomauttaa, kuinka miehillä liikkumisesta tehtyihin tulkintoihin ja niille annettuihin merkityksiin vaikuttaa myös liikuntakulttuurissa vallalla olevat käsitykset miehisyydestä ja miesrooleista. (Tiihonen 2012, 78.) Isyys on yksi keskeisistä miehisyyteen liittyvistä rooleista. Luvussa 5 kuvaan sitä, kuinka isyyden kulttuurinen malli on Suomessa muuttunut. Sitä ennen käyn seuraavassa luvussa läpi tutkimuksen teoreettisen näkökulman.

## 4 NARRATIIVINEN NÄKÖKULMA

### 4.1 Narratiivisesta tutkimuksesta

Kertomusten tutkimus kuuluu narratiiviseen tutkimusperinteeseen, joka on parin viime vuosikymmenen aikana yleistynyt usealla tieteenalalla (Heikkinen 2010, 143–144; Hyvärinen 2006, 1). Laajeneminen on seurausta niin sanotusta `kielellisestä käänteestä`, joka houkutteli tutkijat näkemään kielen todellisuuden heijastajan lisäksi sosiaalisen todellisuuden rakentajana (Hänninen 2000, 14; Sparkes & Smith 2008, 299).

Narratiivisessa ymmärryksessä sitoudutaan sosiaaliseen konstruktionismiin (Hänninen 2000, 16–17). Sosiaalisen konstruktionismin perusajatuksena on Harrisin (2008, 233) muotoilema `Meaning is not inherent`. Yhtä todellisuutta maailmasta ei ole, on vain lukuisia tulkintoja, joita ihmiset konstruoivat vuorovaikutuksessa toisiinsa (Heikkinen 2010, 146).

Narratiivi nähdäänkin ajatusvälineenä, jolla luodaan järjestystä inhimilliseen kokemukseen (Hänninen 2000, 126–127; Sparkes & Smith 2008, 295–296). Se muodostaa ymmärryksen menneisyydestä, rakentaa identiteetin ja moraalin, ylläpitää ryhmiä sekä on ajallisuuden ymmärtämisen tärkein väline (Hyvärinen 2006, 1; Sparkes & Smith 2008, 297). Jokainen tilanne voidaan tulkita usealla eri tavalla, sillä yhteen tarinaan valikoituu todellisuudesta vain joitakin osia. Myös menneisyyttä tulkitaan tietyn elämäntilanteen pohjalta, jolloin menneisyys muuttuu, kun uusien elämäntilanteiden myötä hieman eri asioita nostetaan tärkeiksi. (Hänninen 2000, 142.) Narratiivit ovat sosiokulttuurisesti jaettuja kudelmia, jotka ohjaavat toiminnassamme, mitä voimme ja emme voi tehdä (Sparkes & Smith 2008, 295–296).

Narratiivisen tutkimuksen laajeneminen on luonut eri tieteenaloille omat käsitteistönsä, jolloin toisinaan puhutaan myös ristiin esimerkiksi tarinan ja kertomuksen käsitteistä (Heikkinen 2010, 143, 145; Hänninen 2000, 19, 126). Gradussani sitoudun Vilma

Hännisen (2000) luomaan narratiiviseen käsitteistöön. Hänninen on luonut `tarinallisen kiertokulun teorian´, jossa kerrottu kertomus on tulosta elävän elämän sekä kulttuuristen tarinamallien sekoituksesta. Esittelen Hännisen teorian hänen väitöskirjaansa (2000) perustuen lyhyesti alla.

Hännisen rakennelman mukaan narratiivisessa tutkimuksessa on tärkeää erotella toisistaan seuraavat käsitteet: Elämä, jota elämme, tarina, jota siitä kerromme itsellemme, kertomus, jolla välitämme sisäistä tarinaamme muille (tarinan ja sisäisen tarinan eroista alla), ja sosiaalinen tarinavaranto, josta opimme tapoja muodostaa näitä tarinoita. Elävä elämä, käsityksemme siitä ja vuorovaikutuksemme muiden kanssa kutoutuvat tarinalliseksi kiertokuluksi, jossa jokainen osa vaikuttaa toiseen.

Hännisen termien avaaminen on hyvä aloittaa sosiaalisesta tarinavarannosta. Sosiaalinen tarinavaranto pitää sisällään kaikki kulttuuriset kertomukset, jotka yksilölle hänen kulttuurisen taustansa puolesta tarjoutuvat. Siellä ovat kaikki tarinat, joita yksilö on kohdannut toisten ihmisten, kirjojen tai elokuvien kautta. Sosiaalinen tarinavaranto on jatkuvassa liikkeessä, kun siihen suodatetaan uusia tarinoita. Toiset tarinat unohtuvat, toisista tulee osa yksilön henkilökohtaista tarinavarantoa. Tarinamallien avulla ihmiset ennakoivat eri tilanteissa, miten tyyppillisesti käy ja kertovat, mikä on kulttuurissa hyväksyttyä toimintaa. Yksilöiden myös oletetaan valitsevan toimintaa ohjaavat tarinamallinsa oman viiteryhmänsä lokerosta. Väärästä lokerosta valitseminen vaatii rajojen ylittämistä niin suhteessa muiden odotuksiin kuin omiin ajatuksiin. Tarinamalleja ei omaksuta suoraan, vaan niistä seulotaan tietoisesti ja tiedostamatta omaan henkilöhistoriaan sopivat tarinat. (Hänninen 2000, 21, 50–52.)

Hännisen käsitteistöön kuuluu lisäksi situaatio, eli elämäntilanteen kokonaisuus, johon sisältyy esimerkiksi asuinpaikka, Suomen lait, ystävät ja työpaikka. Situaatio asettaa mahdollisuudet ja rajat. Käsitteistöön kuuluu myös draama, elävä elämä, jossa yksilö toimii ja pyrkii toteuttamaan sisäisen tarinansa projekteja. (Hänninen 2000, 20–21.)

Hänninen erottaa käsitteet `tarina´ ja `sisäinen tarina´. Tarina on mikä tahansa merkityskokonaisuus, jolla on alku, keskikohta ja loppu, joiden tunne- ja arvolatautuneet tapahtumat liittyvät toisiinsa syy-seuraussuhteilla. Sen perusajatus on juoni, johon nähden

osat saavat merkityksensä. Esimerkkejä tarinoista on `tuhkimotarina`, tai yksittäinen sana: `kaaduin`. (Hänninen 2000, 19–20, 162–163.) Sisäinen tarina taas on jatkuva prosessi, jossa yksilö tulkitsee sosiaalisen tarinavarannon antamien mallien avulla elämänsä tapahtumia ja elämäntilanteensa mahdollisuuksia (mt. 21). Se sijoittaa yksilön elämän laajempaan sosiaaliseen kokonaisuuteen ja määrittää tämän identiteetin. Se nostaa toiset tapahtumat relevanteiksi ja jättää toiset varjoon ja hahmottaa tapahtumakulkuja monitasoisina syinä ja seurauksina, arvottaa asioita, asettaa toiminnalle rajoja ja muovaa tapahtumien emotionaalista merkitystä. (Hänninen 2000, 58.)

Sisäinen tarina ohjaa ihmisen toimintaa elävässä elämässä: Hän pyrkii toteuttamaan sisäisen tarinansa projekteja. Elävän elämän tapahtumat taas vaikuttavat elämän tilanteeseen (situaatio) ja muokkaavat sisäistä tarinaa. Yhtä lailla toimintaa on kertomuksen kertominen, jossa voidaan tehdä uusia tulkintoja tapahtuneelle, ja jolla on sosiaalisia vaikutuksia: omalle tarinalle voi saada vahvistuksen, toisaalta oman tarinansa pääsee asettelemaan yhteiseen sosiaaliseen tarinavarantoon muiden käytettäväksi. Luomme tarinoita historiallisesti kehittyneissä elämäntilanteissa sekä historiassa muodostuneiden tarinoiden ehdoilla, ja toisaalta luodessamme tarinoita luomme uusia aineksia yhteiseen tarinavarantoon ja situaatioon. (Hänninen 2000, 22–23.) Ihmiset eivät omaksu ensimmäisenä tarjoutuvaa mallitarinaa, vaan etsivät ja luovat tilanteeseensa sopivat jäsenyykset (mt. 78).

Olemme siis vihdoin tulleen tarinallisen kiertokulun sisältämään kohtaan, josta olemme kiinnostuneet: kertomukseen. Kertomus on tarinan esitys merkkien muodossa. Useiten se on kielellinen, mutta se voi olla myös yksittäinen kuva. Yksi kertomus voi sisältää useita tarinoita. (Hänninen 2000, 20.)

Sisäisen tarinan muotoileminen kertomukseksi vaatii soljuvan ajatusvirran muokkaamista merkityksiksi, jotka on voitava ilmaista yhteisesti sovituin merkein (Hänninen 2000, 49). Kielelliset ilmaukset ovat sosiaalisen tilanteen funktioita pikemminkin kuin ihmisten todellisia ajatuksia (mt. 29). Yksilölle keskeisintä on se, kuinka hän tuottaa ainutkertaista tarinaansa yhdistellen omia kokemuksiaan sekä kulttuurisia malleja (mt. 79). ”[I]hmisten tapa jäsentää elämäänsä ja sen muutoksia heijastaa yleisiä kulttuurisia merkitysrakenteita ja sen tarinamalleja” (Hänninen 2000, 78).

Kertomus on sisäisessä tarinassa muodostuvan elämäntapahtumien tulkinnan tuomista, reflektoitumista ja jäsentymistä kielen tai muun symbolijärjestelmän piiriin sosiaalisen prosessin välityksellä. Ulkoistaessaan sisäistä tarinaansa ihminen saa mahdollisuuden ottaa etäisyyttä tarinaansa ja muokata sitä yhdessä toisten kanssa. Sosiaalinen tilanne suodattaa ja muokkaa prosessia. Erilaisissa yhteisöissä on norminsa sille, mitä on sopivaa kertoa ja millä tyyllillä. Usein kerronnan tarkoituksena on ”mielihyvää tuottavan sosiaalisen tilanteen ylläpitäminen kuin omien kokemusten ilmaiseminen sinänsä” (Hänninen 2000, 56). Sosiaalisissa tilanteissa kertomus muotoutuu yhteistoiminnallisesti, eli kaikki tilanteeseen osallistujat ohjaavat kertomuksen tuottamista. Kerronnalla kuten puheella yleensä, on aina useita funktioita. Se on strategista toimintaa, jolla on erilaisia sosiaalisia seurauksia. Vaikka kerronnalla ei olisi yhtään käytännöntavoitetta, silloinkin usein kertoja pyrkii sosiaalisen identiteetin luomiseen suhteessa kuulijoihin. (Hänninen 2000, 55–56).

## 4.2 Kertomuksen rakennetta etsimässä

Kertomusten tutkimisessa käytin pro gradussani apuna Labovin ja Waletzky (1967/1997 Hännisen 2010, 167–169 mukaan) kertomuskaavan jäsenystä. Labov ja Waletzky ovat tutkimuksessaan osoittaneet, kuinka eri kertomuksista löytyy suhteellisen samat rakenneosat, jotka vielä esiintyvät samassa järjestyksessä. Labov ja Waletzky ovat käsitteellistäneet nämä osat seuraavasti: *Abstrakti* summaa kertomuksen pääsisällön. *Orientaatio* johdattelee kuulijan tarinan alkutilanteeseen. *Mutkistavat toiminnot* kuljettavat tarinaa eteenpäin, ja *lopputulos*, eli juonen päätös nimensämukaisesti päättää kertomuksen. Lopputuloksen jälkeen seuraa *päätäntä*, jolla palataan kerrontahetkeen. Näiden lisäksi kertomukseen kuuluu *evaluaatiot*, eli arvioinnit, joista syntyy tarinan pointti ja kerrottavuuden peruste.

Kertomuskaava voi olla vaikeasti löydettävissä pitkistä kertomuksista. Tällöin on syytä muodostaa ensin kertomuksen luuranko, eli poimia kertomuksesta sen mutkistavat toiminnot ja niitä koskevat evaluaatiot. (Labov & Waletzky 1967/1997 Hännisen 2010, 167–169 mukaan.) Lisää kertomusten rakentamisesta analyysissäni luvussa 6.2.

## 5 ISYYDEN JA LIIKUNNAN KULTTUURISET MALLIT

### 5.1 Modernisaatio ja miehen roolin muutos: Pehmoisän esiinnousu

Pohjoismaat kulkevat kärkijoukoissa modernisaatiossa, jossa tasa-arvo on näkynyt patriarkaatin väistymisenä ja naisen yksilöitymisinä. Pohjoismainen malli on syntynyt reilun sadan vuoden aikana, 1930-luvun luokkakompromisseista, 1960-luvun hyvinvointipolitiikan ja 1970-luvun tasa-arvopolitiikan myötä. 1960- ja 1970-lukujen tasa-arvo -aate painotti miesten ja naisten samanlaisuutta julkisissa ja yksityisissä tiloissa: kansalaisena, työntekijänä ja vanhempana. (Julkunen 2010, 13, 224.)

2000-luvulla vaimon ja miehen roolit ovat murtumassa ja ollaan siirtymässä sukupuolisen samanlaisuuden ja tasa-arvon aikaan. Naiset ovat taloudellisesti itsenäisempiä ja miehet osallistuvat enemmän lasten hoitoon. (Julkunen 2010, 156–157.) Naisten ja miesten välinen ero kotitöihin käytetyssä ajassa on kaventunut (SVT 2009). Vaikka sukupuolijärjestelmässä tai kotitöiden jaossa ei ole tapahtunut suuria muutoksia, ne ovat muuttuneet joustavammiksi (Huttunen 1999, 177).

Perheen sisäisen neuvottelun tuloksena päädytään usein toistamaan sukupuolittunutta työnjakoa (Julkunen 2010, 157). Neuvottelu ei tarkoita aina puhetta, vaan perheen sisäinen työnjaon neuvottelu voi olla lapsuuden kodista siirtyneiden erilaisten tapojen törmäyksiä, jotka siten tulevat toimijoiden tietoisuuteen (Korvela 2003, 25).

Korkeasti koulutettujen voi olettaa kulkevan modernisaation kärkijoukoissa (Julkunen 2010, 159). Kaikkein tasa-arvoisimpia pareja on pitkälle koulutetuissa kahden uran perheissä, joissa luokka-asetat ovat tasapainossa. Tätä tukee naisen työsuuntautuminen koulutuksen myötä, sekä miesten modernisaation kärjessä olo heidän koulutuksensa myötä. (Julkunen 2010, 165.)

Pohjoismainen sosiaali- ja tasa-arvopolitiikka on kannattanut mallia, jossa puolisoitten roolit olisivat mahdollisen samanlaiset, siis kahden elättäjän ja kahden hoivaajan perhemallia (Julkunen 2010, 157). Kun nainenkin tekee ansiotyötä, miehen paineet elättäjänä vähenevät: mies saa nauttia rauhallisemmasta elämästä ja poimia marjoja niin työ- kuin perhe-elämästä (Sipilä 1994, 25).

1980-luvulta alkaen Suomeen on saapunut perhemyönteinen aikakausi. Aiemmin aika laitettiin työntekoon, jossa saatiin menestystä ja haasteita. Nyt on perheen aika (Jallinoja 2000, 219–224.) Vallalla on familistiset arvot, joiden tukipilareina on lasten hoito kotona ja hyvä vanhemmuus. Hyvä vanhemmuus ja kotihoito on tuotettu normiksi, joka etenkin akateemisen vanhemman on toteutettava. (Julkunen 2010, 169–170.) Suomessa perhepuhe on kääntynyt äidistä isään ja mieslähtöinen tasa-arvokeskustelu on nousussa. Miestä ´houkutellaan´ muuttumaan feminiinisemmäksi yhteisen hyvän nimissä. (Julkunen 2010, 245, 267.) Isyyden sanotaankin muuttuneen. Käsittelen seuraavaksi isyyden muutosta Huttusen (1999) mukaan.

Isyys on teoreettinen käsite. Huttunen (1999, 170–177) näkee isyyden kolmikerroksisena. Ensiksi on kulttuurinen isyys, joka sisältää ennako-oletukset, asenteet ja stereotypiat koskien isyyttä. Se on moniulotteinen, mutta joka aikakaudella löytyy yksi paras tapa toteuttaa kulttuurista isyyttä, joka taas näyttää muut tavat huonompana. Huttusen mukaan hegemoninen, joskin väistyvä paras tapa on etäinen (perinteinen) isyys, joka ei ole suonut isälle hoivaavan roolia, vaan on jopa sulkenut miehiltä emotionaalisen isyyden mahdollisuuden. Isyyden toinen kerros on yhteiskunnallinen isyys, tarkoittaen politiikan ja työelämän kenttiä, joilla määritetään sopivan isyyden rajoja. Huttusen mukaan perinteinen isyys alkaa säröillä 1970-luvulla, jolloin oikeus isyytensä kirjaamaan kirjattiin lakiin. Miehiin suunnataan alituisesti isyysvalistusta ja asennemuokkausta niin asiantuntijoiden kuin julkisen vallan kautta. 2000-luvulle tultaessa valistuksen sanoma on, kuinka lapsi tarvitsee läsnä olevan isän, ja on hienoa kuinka isät osallistuvat lastensa elämään. Tätä on tuettu yhteiskunnallisesti esimerkiksi pidentämällä isyysvapaata 18 arkipäivästä 54 arkipäivään vuoden 2013 alusta alkaen (Vakuutusväen liitto 19.12.2012) sekä jakamalla Vuoden Isäpalkintoa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Toisaalta työpaikkakulttuureissa ylläpidetään usein poikamieskulttuuria, eikä mies saa tuoda esille isyyttään. (Huttunen 1999, 170–174.)



Kolmas kerros isyydessä on perheiden isyys. Tämä on ruohonjuuritaso isyydessä, se mitä siitä ajatellaan, miten sitä toteutetaan ja koetaan jokapäiväisessä elämässä. Tällä tasolla tunnistetaan kulttuurisen normaalin isyyden rajat ja yhteiskunnallisesti asetetut reunaehdot, mutta jokainen isä perheensä myötävaikutuksella luo oman isyytensä. (Huttunen 1999, 175.)

1970-luvulla on alkanut vahvistuvan isyyden alakulttuuri, jossa isä nähdään joko äidin apulaisena tai tasa-arvoisena hoivaajana (Huttunen 1999, 178–182). Samaan aikaan on tunnistettu `oheneva isyys`, mutta yhteiskunta on tunnustanut vain avustavan isän roolin, joka julkisessa puheessa alkoi rapauttaa perinteisen isän hegemonista asemaa. Avustava isä oli äidin pikkuapulainen, jolle ei kuulunut isän omaa periaatteellisuutta. Kotityöt olivat edelleen naisten töitä, joissa mies kiltteyttään alkoi auttamaan. Uudenlaiseen isän rooliin liittyi myös paljon muuta, kuten puhetta täysin villiintyneistä lapsista ja miesten munattomuudesta. (Huttunen 1999, 181–185).

*Uusi isä* -käsite syntyi 1980-luvulla, jolloin avustavan isän lisäksi alettiin puhua laadullisesti uudesta isästä. Tätä keskustelua on käyty pitkälle kulttuurisella ja yhteiskunnallisella tasolla, mutta vielä vaisusti perheitten arjen tasolla. Uusi isyys rakentuu sukupuolten tasa-arvolle ja on enemmänkin moderni miesnäkökulma, kuin isyyden laji, ja se pyytää tarkastelemaan niin vanhemmuutta, kuin ansio- ja kotityötä puhtaalta pöydältä. Keskeistä siinä on jaettu vanhemmuus, jossa vanhemmuus ei jakaudu miehen ja naisen rooleihin, vaan kodin sisäisten ja ulkoisten vastuiden tasapuoliseen jakamiseen. Tärkeää on, että mies kokee isyytensä tärkeänä elämänvaiheena itselleen, johon haluaa panostaa. Uuden isyyden yhteiskunnallisina perusteluina ovat esimerkiksi lapsen tarpeet, miehen hyvinvointi, naisten koulutustason nousu ja avioerojen yleistyminen. (Huttunen 1999, 185–191.)

Monet tuoreet isät toteuttavat jo uutta isyyttä ja luovat isyyden mallia, jota he eivät yleensä ole oppineet omilta isiltään (Huttunen 1999, 191). Sukupolviraja isyyden muutoksessa on nähtävissä 1950–60 -luvuilla syntyneissä, kun heidän elämäkertoistaan alkaa ensimmäistä kertaa löytyä pohdintaa siitä, mitä merkitsee olla isä (Hoikkala 1994, 90).

Tigerstedt (1994) tutki 1950-luvulla syntyneiden omaelämäkerta-kirjoituksia, jotka oli lähetetty 'Eläköön mies' -kirjoituskilpailuun. Nämä olivat tasa-arvo ideologian lapsia ja toteuttajia. Kirjoituksissa näkyi miehen aseman muuttuminen, kun kotityöt alkavat kuulua miehelle siinä missä naiselle. Kotitöihin osallistumisella mies kokee auttavansa vaimoa kuin lahjana, kun taas nainen kokee kotityöt pakkona, joista ei anneta vastalahjaa eli arvostusta. Selkeiden sukupuoliroolien puuttuminen aiheutti väärinkäsityksiä ja ristiriitoja, joiden selvittäminen vaati puolisoilta jatkuvia neuvotteluja. (Tigerstedt 1994, 71–76.)

Tigerstedt (1994) huomasi, että puhuttaessa lapsista puhutaan hyvin vähän itse lapsista. Sen sijaan lapsi-puheella tarkennettiin kuvaa omasta minästä, tai sanottiin jotain olennaista suhteessa omaan isään. Puhe omasta isästä oli negatiivista, sillä isä halusi kasvattajana ylittää oman isänsä sukupolven. (Mt. 79.) Tigerstedt toteaa saman kuin yllä olen keskustellut: Kertomukset olivat ajalta, jolloin julkinen ura ei riitä enää saavutetuksi asemaksi josta puhua, vaan kulttuuriseksi normiksi on tullut ura-kertomuksen täydentäminen tai jopa kokonaan syrjäyttäminen kotiin, lapsiin ja parisuhteeseen liittyvillä elämänprojekteilla (mt. 83–84).

Yhteenvedon yllä olevasta keskustelusta voidaan havaita 'pehmo-isän' kulttuurisen mallin esiinnousun: Hyvin koulutetun, valveutuneen isän paikka nyky-yhteiskunnassamme on kotona. Isän tulee olla tasa-veroinen kasvattaja, kodinhoitaja ja työssäkävijä naisen rinnalla.

'Pehmo-isän' kulttuurinen malli korostaa tasa-arvoa, tunteiden ilmaisua yms. usein feminiinisinä pidettyjä ominaisuuksia (ks. Julkunen 2010, 245). Samaan aikaan urheilukulttuurimme suosio on kasvanut (SVT 2009; Vuori 2011b, 626) ja nauttii positiivisesta suhtautumisesta (Koski 2004, 199). Aikana, jolloin miehen malli pehmenee, urheilua voidaan pitää sekä miehille että isille perinteisen miehisyyden viimeisenä linnakkeena (ks. Tiihonen 1999, 89).

## 5.2 Isyys ja liikunta: Miehisyyden viimeinen linnake

Urheilua pidetään miehisyyden viimeisenä linnakkeena. Kuuluuhan raskas ruumiillisuus, kilpailullisuus ja väkivaltaisuuskin perinteisesti 'oikeitten' miesten maailmaan. Urheilu on

miehelle myös mahdollisuus kokea vertaisuutta toisten miesten kanssa. (Tiihonen 1999, 89–94.) On sanottu, kuinka kilpailuyhteiskuntamme viimeisiä paikkoja kokea todellista yhteisöllisyyttä, on juuri urheilujoukkueessa (Ojanen 2012).

Suhde omaan ruumiiseen erottaa luokkakulttuureja, ja urheilussa onkin mahdollista rakentaa omaa luokkakulttuurista miehisyyttään. Luokkarakenteiden sosiaalisten sidosten tilalle on tullut muun muassa erilaiset urheilu- ja harrastemuodot aina klaanimaisiksi muodostelmiksi asti omine elämäntapoineen, kulutustottumuksineen ja ajatusrakennelmineen. (Tiihonen 1999, 95–98.)

Urheilu on `hypermaskuliininen` elämänalue (Tiihonen 1994, 229). Urheilu ja maskuliinisuus ovat luoneet symbioosin välilleen. Tämä on historiallisessa tilassa konstruoitu, jolloin se voidaan purkaa ja rakentaa uudelleen useiden erilaisten maskuliinisuuksien varaan – uudesta miehisyyden ja urheilun symbioosista neuvotellaan par` aikaa julkisuudessa sekä yksilöiden kesken. (Mt. 245–248.)

Vähäisen liikunnan tutkimuksessa on löydetty vähän liikkuvien alaryhmä, joka on nimetty termillä `kunnolliset perheenisät` ja heitä löytyy Suomesta arviolta noin 47 000 kappaletta. Kunnolliset perheenisät ovat tyypillisesti lähes nelikymppisiä naimisissa olevia työntekijöitä ja toimihenkilöitä, joilla on kaksi lasta. Niukkaan liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat juuri työ ja isyys. Nämä miehet edustavat uutta isätyyppiä, joka on ollut vallalla muutaman vuosikymmenen. (Rovio & Pyykkönen 2011, 36.) He ovat isiä, joita minä pääsin haastattelemaan.

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1 Aineisto

#### 6.1.1 Haastateltavat isät

Haastattelin tutkielmaa varten kuusi miestä, jotka olivat olleet vähän liikkuvaa elämää kartoittavassa tutkimushankkeessa kaksi vuotta. He olivat siis tottuneet käsittelemään liikunta-aihetta, ja puheen tuottaminen haastattelutilanteessa ei vaikuttanut olevan hankalaa. Miehet oli kerätty hankkeeseen avainhenkilön kautta, jolloin kaikki kuusi eivät alun perin tunteneet toisiaan, mutta olivat kahden vuoden aikana tutustuneet toisiinsa viettäen muutamia iltamia yhdessä.

Haastateltavat miehet elävät suuressa suomalaisessa kaupungissa ja ovat syntyneet vuosien 1966-1971 välisenä aikana. He ovat hyvin koulutettuja ja työelämässä. Vähäisen liikunnan tutkimushankkeen kontekstista johtuen luulin ensimmäiseen haastatteluun asti tutkivani miehiä, joille liikunnan kulttuuri olisi vieras. Selvisi kuitenkin, että haastatteleman miehet harrastavat liikuntaa, esimerkiksi lenkkeilyä ja uintia. Lisäksi neljä heistä harrastaa golfia. Yksi heistä ei ollut lapsena harrastanut liikuntaa, muut olivat lapsesta asti harrastaneet. Nuorena kaikki olivat liikkuneet.

Kaikilla haastateltavilla on vähintään yksi lapsi, ja yhtä lukuun ottamatta kaikki ovat naimisissa. Lasten iät olivat haastatteluhetkellä lähellä viittä ja kymmentä ikävuotta. Sen lisäksi yhdellä haastateltavista oli kaksi lähemmäs 20-vuotiasta lasta. Perheellisinä heitä kaikkia yhdisti alle 9-vuotias lapsi.

Kaikki haastateltavat olivat kodinhoidosta ja lapsista huolehtivia isiä, joilla oli myös päivätyö. Toista kotiin tultua he huolehtivat siitä, että antoivat aikaa lapsilleen. Viikonloppuisin he viettävät perheen kanssa laatu-aikaa leväten ja ulkoillen, ja joskus

nähdessä tuttavaperheitä. Kyseessä oli siis ylempää keskiluokkaa edustavia, terveystietoisia miehiä

### 6.1.2 Teemahaastattelujen toteutus ja aineiston luonne

Tammi-helmikuun aikana 2013 tutustuin sosiaalisia suhteita ja liikuntaa koskeviin tutkimuksiin ja teorioihin, joiden avulla muodostin haastattelun kysymysrunгон (liite 1). Mentorini ja laitoksen ulkopuoliset graduohjaajani Esa Rovio (LitT) ja Anita Saaranen-Kauppinen (YTT) kommentoivat haastattelurunkoa sen muodostumisvaiheessa ja auttoivat muokkaamaan siitä tarkoituksenmukaisen.

Esa Rovio, joka oli ollut mukana vähän liikkuvia tutkivassa hankeessa, hoiti haastateltavien valinnan, informoinnin sekä tapaamisten sopimisen. Teimme kaksi haastattelumatkaa maaliskuussa. Ensimmäisellä kerralla haastattelimme kaksi miestä, toisella kertaa neljä. Haastattelutilanteessa Rovio hoiti orientoivan puheenvuoron, jonka jälkeen siirsi haastatteluvastuun minulle. Hän osallistui itse haastatteluun hyvin vähän, vain muutaman kerran tehden tarkentavia kysymyksiä. Kuudesta haastattelusta kaksi viimeistä tein yksin. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroin ne seuraavan kuukauden aikana.

Haastattelujen fyysinen ympäristö vaihteli: Neljä ensimmäistä haastattelua tapahtui haastateltavan työpaikalla, yksi henkilön kotona ja viimeinen erään haastateltavan kaverin kotona. Konteksti muuttui, mutta vastaukset eivät merkittävästi muuttuneet. Miehet tuntuivat kertovan avoimesti omasta liikkumisestaan hyvinkin henkilökohtaisin kertomuksin. Tästä kertoo mielestäni myös se, että viisi heistä unohti jossain vaiheessa haastattelua heille esitetyn kysymyksen uppoutuessaan vastaukseensa.

Teemahaastattelussa kaikkien haastateltavien kanssa pysytään samoissa teemoissa, mutta kysymysten järjestys, muoto sekä vastauksen laajuus voivat vaihdella (Eskola & Suoranta 2008, 86; Hirsjärvi & Hurme 2000, 48). Haastateltava pääsee puhumaan vapaasti, jolloin haastattelu irtautuu tutkijan näkökulmasta ja tuo tutkittavan äänen kuuluviin (Eskola & Suoranta 2008, 87; Hirsjärvi & Hurme 2000, 48). Se, että antaa haastateltavalle tilaisuuden esittää kokemansa omalla tavallaan, on myös ainoa keino narratiivisen aineiston syntymiseen (Hänninen 2010, 165). Näin kävi minun teemahaastatteluissani. Noin tunnin

kestävissä haastatteluissa miehet kertoivat laajasti ennalta valituista teemoista, ja haastattelijat osallistuivat pääasiassa tehden muutamia tarkentavia kysymyksiä, sekä uudet kysymykset esittäen. Yksilöllisiä eroja oli puheen tuoton runsaudessa, mutta samat teemat käsiteltiin lähes samassa järjestyksessä jokaisen kanssa.

Narratiivisen tutkimuksen aineiston olennaisimpana tekijänä on, että siitä on nostettavissa näkyviin tarinallinen merkitysrakenne (Hänninen 2010, 163). Teemahaastattelu sopii narratiivisen tutkimuksen aineistoksi, sillä siitä voi nostaa tarinallisia tulkintoja, jos haastattelu etenee ajallista järjestystä noudattaen. Teemahaastatteluaineistosta voi myös poimia pikkukertomuksia, joihin soveltaa narratiivisen analyysin keinoja. (Hänninen 2010, 164–165.) Narratiivisesta tutkimusotteesta enemmän luvussa 4.

### 6.1.3 Aineiston luotettavuus ja eettiset kysymykset

Sosiaalisessa konstruktionismissa ajatellaan, ettei kieli ole silta todellisuuteen, vaan osa tutkittavaa todellisuutta (Jokinen ym. 2004a, 9). Kielenkäyttö rakentaa sosiaalista todellisuutta ja siis kielenkäytöllä on seurauksia tuottava luonne. Kielenkäytöllä ylläpidetään ja muokataan maailmaa, jossa elämme. Tämän vuoksi tutkija ei katso kielen taakse, vaan tutkii, kuinka todellisuus rakentuu juuri nyt tässä puheessa, juuri tässä kontekstissa. (Jokinen ym. 2004b, 17–21.)

Kertomuksia tutkittaessa luotettavuuden ongelma asettuu toisin kuin vaikka survey-tutkimuksessa, sillä kaikki tuotettu puhe on sitä, mitä haastateltava kokee olevan järkevää sanaa. Vaikka haastateltava valehtelisi, hän valehtelee sellaisin kertomuksen juonikuvioidin, joiden kokee olevan järkeviä meidän yhteiskunnassamme.

Haastatteluaineisto on kuitenkin aina tietyssä kontekstissa tuotettua puhetta (Alasuutari 1999, 156). Esimerkiksi Pietilä (2010) huomasi miesten terveystietouden muotoutuvan yksilöhaastattelussa vastuunoton ja terveystietouden varaan, kun taas ryhmähaastattelussa terveystietouden sanoma haastettiin ja tuotettiin enemmän 'äijä-puhetta' (Pietilä 2010, 235-237).

Sukupuoli sekä haastattelijan ja haastateltavan valta-asema ovat interaktioon vaikuttavia tekijöitä ja siis vastauksien muokkaajia, eivät virhelähteitä (Alasuutari 1999, 144–149). Olin miehiä 20 vuotta nuorempi nainen, mikä taatusti muokkasi miesten vastauksia. Neljässä ensimmäisessä haastattelussa mukana oli miehille tuttu, samanikäinen liikuntatutkija Esa Rovio, ja kahdessa viimeisessä haastattelussa haastattelemassa olin vain minä. Tämä loi erilaisen sosiaalisen kontekstin miesten puheisiin. Neljä ensimmäistä haastattelua tehtiin työpaikalla, mutta kaksi viimeistä kotona, mikä on muokannut myös vastauksia. En ole huolissani kontekstin muutoksista, sillä analyysissä löytynyt perustarina oli kahdella viimeisellä samanlainen kuin neljällä ensimmäisellä.

Tutkijan on reflektoitava jatkuvasti tekemiään valintoja, eli pohdittava sitä, kuinka itse konstruoi maailmaa (Jokinen ym. 2004b, 23–24). Olin tästä kiusallisenkin tietoinen haastattelujen aikana:

”Keskellä Petterin [nimi vaihdettu] haastattelua iski ahdistus, että tässä sitä nyt luodaan aineistoa ja päässä surisi: ‘Mitä vielä kysyä? Keskitynkö oikeisiin asioihin? Vieläkö jotain tarkentaa?’ ja olin hyvin tietoinen siitä, että mitä ikinä ratkaisuja tekisin, muokkaisin aineistoa ja sitä kautta myöhemmin tulkintojani ja johtopäätöksiä todellisuudesta. Jatkoisin niin kuin parhaaksi näin: Vain vähän tarttuen itse asioihin, mutta tarkentaen, jos jokin tuntui tärkeältä tai epäselvältä.” (Kenttätyöpäiväkirja, 2013.)

Narratiivisen tutkimuksen kritiikki kohdistuu siihen, kuinka kokemuksen narratiivisesta jäsentymisestä tehdään liian vahvoja oletuksia, sekä siihen, ettei tarinoiden rikkonaisuutta ja monisyisyyttä oteta riittävästi huomioon. Selkeät tarinat nostetaan herkästi esiin, kun ”modernia romaania muistuttavat elämänjäsennykset” jätetään huomiotta. (Hänninen 2010, 175.) Tutkimuksessa vältin tarinoiden puristamista tiettyyn teoriaan, jotta kokonaiset tarinat monimuotoisuudessaan tulisivat esiin.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää analyysin läpinäkyvyys sekä tulkintojen perusteleminen aineistolla. Myös tutkijan ymmärrys omien esioletuksien ohjailevasta vaikutuksesta parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Jos ei tiedä tarkkailupaikkaa jossa seisoo, saattaa muodostaa huomaamattaan vain omaa esiymmärrystään vastaavia tutkimustuloksia. (Nikander 2010, 433–434.) Esiymmärryksestäni kertoo kenttätyöpäiväkirjan (2013) toisen

kappaleen aloitus: ”Mukavan alkuorientoitumisen jälkeen pääsimme haastattelemaan Juhania [nimi vaihdettu], ja hämmästyksekseni vastassa ei ollut ruma, töykeä, lihava mies, vaan hyvännäköinen reilunoloinen kaveri.” Tutkimuksen aikana vaihdoin käsitykseni laiskoista vähän liikkuvista arjen rakenteiden pakottamiin liikkumattomiin. Pääsin myös tutustumaan aikuisten miesten puhemaailmaan.

Miehet olivat olleet jo kaksi vuotta vähäistä liikuntaa käsittelevässä hankkeessa mukana, jonka nimissä kävimme myös haastattelemassa heitä. Liikunta on siis miehille todennäköisesti tärkeä asia, jonka käsittelyä he eivät pelkää. Haastattelussa miehiä kehoitettiin kertomaan niin paljon elämästään, kuin he tuntisivat hyväksi kertoa. Tarkentavia kysymyksiä tehtiin vain vähän, jolloin miesten tuottama puhe ja teemojen käsittelyn syvällisyys oli hyvin pitkälle heidän oman valintansa tulosta.

Narratiivista tutkimusta pidetään eettisesti kestäväenä juuri siksi, että se tuo tutkittavien äänen monimuotoisuuden kuuluviin. Oman tarinan kertominen koetaan myös yleensä terapeuttisena toimintona. Heikkouksina siinä on kuitenkin tarinan mukaan tempautuminen, jolloin tulee paljastaneeksi enemmän asioita kuin olisi halunnut. Tarinan ollessa tiivis osa identiteettiä, se on myös haavoittuvainen ja ihminen saattaa kokea tulevansa loukatuksi, jolloin tutkimus ei ole enää ei-vahingoittavaa. Henkilökohtaisista tarinoista myös ihminen tunnistetaan helposti, vaikka nimi olisi vaihdettu. (Hänninen 2010, 174.)

Poistin tarinoista tunnistamista helpottavat henkilötiedot ja vaihdoin miesten nimet. Vähäisen lukumäärän (6) ja aiemman tutkimushankkeen myötä miesten tarinat saattavat lähipiirille olla tunnistettavissa. Tarinoiden fokus, liikunta, ei kuitenkaan ole yleisesti arkaluontoiseksi luokiteltava asia, joten tutkimuksen eettiset kysymykset jäävät pieniksi.

## 6.2 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi alkaa litteroinnista. Litterointi, eli video- tai ääninauhoitteen muuttaminen kirjoitettuun muotoon, tekee aineistosta helpommin käsiteltävän. Litteroidessaan tutkija tulkitsee aineistonsa jo kertaalleen, kun hän päättää, mitkä osat verbaalisesta ja ei-verbaalisesta viesteistä (äännähdykset, naurahdukset) jätetään



kirjoittamatta. Litteroinnin tarkkuuden määrää tutkimuskysymys: Keskityn asiasisältöön, joten sanatarkka litterointi riittää. (Alasuutari 1999, 84–85; Nikander 2010, 432–433; Ruusuvuori 2010, 424–428; Ruusuvuori & Nikander & Hyvärinen 2010, 13–14.) Aineistona ei siis ole todellisuus, eivät siitä valikoituneet haastattelut, vaan tekstimassa, jonka haastatteluista litteroin.

Haastatteluista tuli yhteensä 80 sivua litteroitua tekstiä (Times New Roman, 12, riviväli 1). Usean litteraation lukukerran aikana värikoodasin henkilökohtaisen verkoston jäsenet eri värein: Vaimoa käsittelevän puheen alleviivasin vaaleanpunaisella, lapsia sinisellä, kavereita keltaisella, jne. Tein litteraatin marginaaleihin merkintöjä siitä mitä puhuttiin sekä heränneitä ajatuksia. Lopulta laskin, kuinka monen rivin verran kustakin läheisestä henkilöstä puhuttiin sekä kuinka monta eri merkitystä kukin henkilö(ryhmä) sai yhteydessä liikuntaan. (Ks. taulukko 1 s.34).

Taulukkoon 1 on kvantifioitu kaikkien haastateltavien puheet yhteensä. Henkilökohtaiset erot tulevat esille tarinoiden käsittely -luvussa (7). Taulukko 1 näyttää, kuinka keski-ikäisen miehen kertomuksessa oma perhe (vaimo ja lapset) sekä aikuisuuden kaverit hallitsevat määrällisesti kertomuksia.

Rivimääräisesti lapsista, aikuisuuden kavereista ja vaimosta puhuttiin yli 80 rivin verran, kun seuraavaksi tärkeimmistä puhuttiin alle 50 rivin verran. Samoin eri positiivisia ja negatiivisia merkityksiä annettiin lapsille, aikuisuuden kavereille ja vaimolle yhteensä yli 20, kun muille tekijöille alle 10. Eri merkitykset ovat esimerkiksi lapsilla: ´ovat mukana puntilla´ ja ´lapsen syntymän myötä tuli aikataulutusetgelmiä´. Laajempi maininta tietyistä henkilöistä ei kerro heidän olevan liikunnalle merkityksellisempiä, mutta viittaa sen olevan mahdollista.

Taulukko 1. Isien kertomuksissa mainittujen henkilöiden merkittävyys liikunnan kannalta

(Selitys: ”Merkitys liikunnalle”-sarakkeen numerot kertovat, kuinka monta positiivista ja negatiivista mainintaa henkilö sai liittyen liikuntaan. Lukuun on laskettu kaikkien miesten kaikki maininnat.)

Henkilöt	Kuinka moni haastateltava puhui tästä henkilöstä	Rivimäärät	Merkitys liikunnalle +/- = yht.
Lapset	6	96	+ 17 -11 =28
Aikuisuuden kaverit	6	87	+24 -1 =25
Vaimo	5	88	+12 -12 =24
Perhe	5	44	+6 -6 =12
Vähän liikkuvien tutkimushanke	5	30	+7 -0 =7
Personal trainer	3	47	+7 -0 =7
Lapsuuden kaverit	4	20	+6 -0 =6
Isä	3	18	+5 -1 =6
Armeija	2	20	+4 -2 =6
Veli	3	6	+5 -0 =5

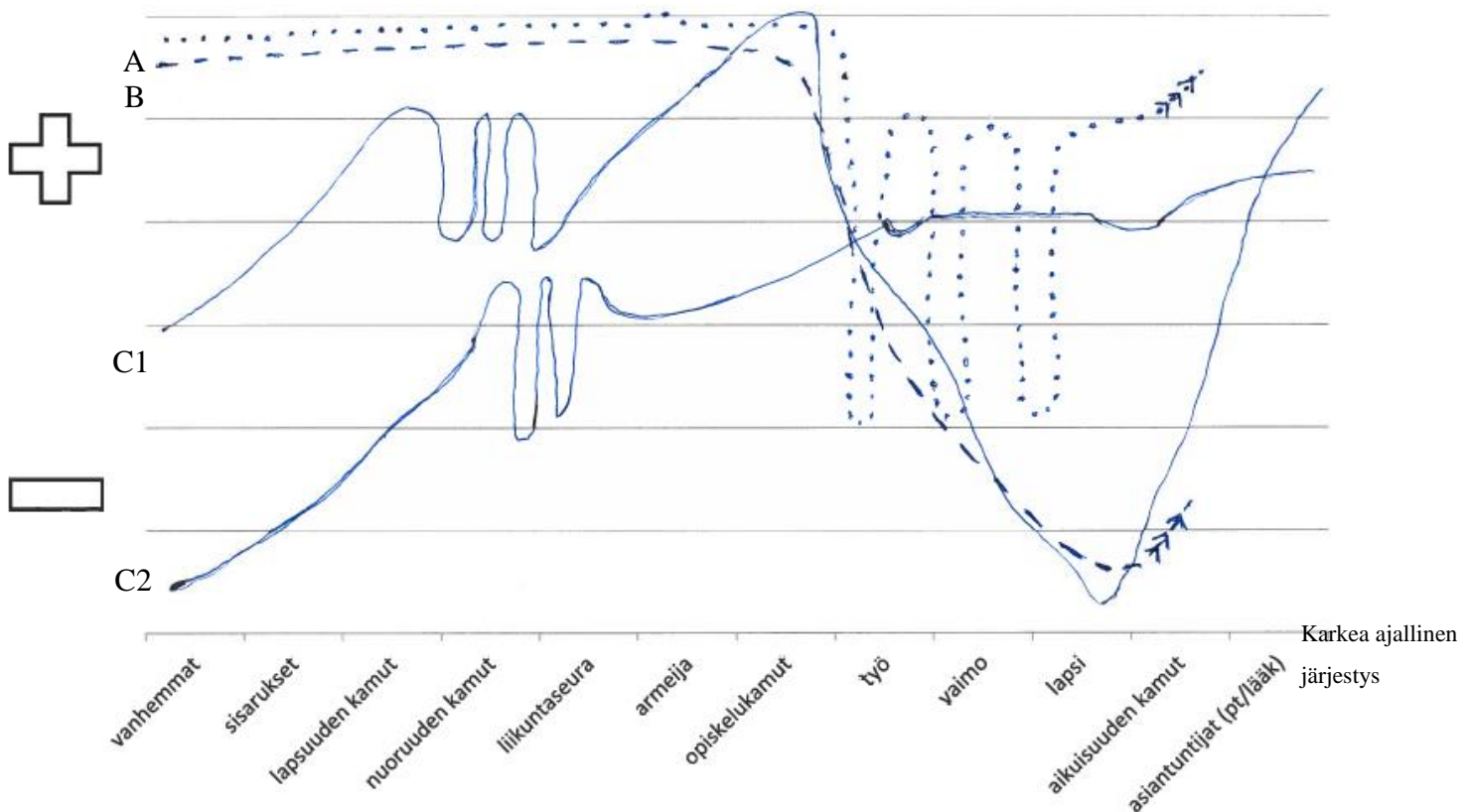
Määrällisen tutustumisen lisäksi rakensin litteraateista kunkin miehen kronologisen kertomuksen siitä, kuinka eri elämänvaiheissa henkilökohtaisen verkoston eri jäsenet ovat olleet yhteyksissä haastateltavan liikuntaharrastukseen. Käytin apuna Labovin ja Waletzky'n kertomuskaavaa (ks. luku 4.2). Toteutin tämän analyysivaiheen tutustumalla aineistoon huolella, jakamalla sen osiin, punomalla osat takaisin kronologiseen järjestykseen, sekä tarkastamalla konstruoidun kertomuksen alkuperäisestä litteraatista. Konstruoiduista kertomuksista tuli sivun mittaisia, jotka vielä tiivistin juonilyhenteiksi (liite 2).

Sivun kertomuksista tein polkukuvioita työpisteeni seinälle sekä kokosin kaikki A4-paperille sisäistääkseeni tutkittavien liikunnan polut ja nähdäkseni kerta vilauksella yhtäläisyyksiä ja eroja polkujen kuluissa. Seuraavassa luvussa esittelen tutkimuksen tulokset. Nämä ovat kolme erilaista liikunnan polkua henkilökohtaisen verkoston muovaamina.

## 7. ISIEN KERTOMUKSIA LIIKUNNASTA JA SOSIAALISISTA SUHTEISTA

### 7.1 Polkujen visualisointi

Tutkimuksen tuloksiksi muodostui kolme kertomuksen juonirakennetta, joita 2010-luvun alun isät kertovat liikunnastaan suhteessa henkilökohtaisen verkostonsa ihmisiin. Alla olevaan kuvioon (kuvio 1) olen visualisoinut kaikki kuusi kertomusta. Polkujen tarkan kulun kuvaan jäljempänä. Viivat A ja B molemmat sisältävät kaksi kertomusta, jotka olivat niin lähellä toisiaan, ettei niitä ollut mielekästä esittää vierekkäin.



Kuvio 1. Isien kertomuksista konstruoidut liikunnan polut henkilökohtaisen verkoston muovaamina

Kuvion 1 viivat ovat sitä lähempänä positiivista yläosaa, mitä positiivisemmin kyseinen henkilö on vaikuttanut kertojan liikkumiseen, ja sitä lähempänä alaosaa, mitä negatiivisempi merkitys henkilökohtaisen verkoston jäsenelle on kertomuksessa annettu suhteessa liikuntaan. Kaikkien kertomuksissa ei mainita samoja verkoston henkilöitä, kuten esimerkiksi sisarukset tai armeija ei löydy kaikkien kertomuksista.

Kaaviossa on visualisoitu kolme kertomusrakennetta. Suoralla viivalla (C1 ja C2) merkitsin polkuja, joita nimitän nimellä ´liikuntaa sosiaalisen verkoston lomassa´. Heille liikunta on ollut harrastus muiden lomassa, ja nykyisin he kokevat voivansa liikkua tarpeeksi. Katkoviivaa (B) kutsun nimellä ´perhe liikunnan esteenä´. Heitä on kannustettu liikkumaan läpi lapsuuden ja nuoruuden, mutta perheellistyminen on vähentänyt liikuntamahdollisuuksia suuresti. Pisteviivalla (A) kuvaan polkua ´työ ja perhe liikunnan jarruna´. Tällä viivalla liikuntaan on kannustettu paljon ja edelleen perhe ja työ kannustavat liikuntaan, mutta toisaalta ehkäisevät liikunnan mahdollisuuksia. Tästä seuraa kuvion ´siksakkaava´ vaihe.

Viivat A ja B päättyvät nuoliin, sillä kertojilla oli vahva usko liikuntaharrastusaktiivisuuden nousuun tulevaisuudessa. Polkukaaviossa nähtävät polut ovat subjektiivisia konstruointejani, joissa polkujen korkeus-erot suhteutuvat myös toisiinsa, eivätkä siten ole luettavissa kertomusten täydellisinä kuvaajina.

Polkujen selvistä eroista huolimatta kaikki kertomukset ovat variaatioita samasta ´hyvän pehmo-isän´ kertomuksesta. Seuraavissa kolmessa alaluvussa käyn läpi kunkin polun varrelta löytyvät ihmissuhteet, eli kuinka ne muokkaavat kunkin kertomuksen juuri omanlaisekseen. Tämän jälkeen luvussa 7.5 vedän yhteen kaikille yhteisen ´pehmoisän´ tyyppitarinan.

## 7.2 Liikuntaa sosiaalisen verkoston lomassa

Isät, jotka kokevat voivansa harrastaa helposti liikuntaa sosiaalisen verkostonsa lomassa tällä hetkellä, ovat niitä, jotka eivät ole sitoneet identiteettiään vahvasti liikuntaan missään vaiheessa elämäänsä. Tähän ryhmään kuuluu niin isä, jota on sosiaalistettu pois päin liikunnasta, mutta joka on löytänyt sen aikuisena ja pitää luontevana osana elämäänsä (C2),

kuin isä, joka on kokenut suomalaisen U-käyrän pohjan, mutta päässyt kapuamaan sieltä ylös (C1).

Näille miehille, Tapiolle (C2) ja Juhanille (C1), liikunta on ollut lapsena yksi harrastus muiden joukossa. Nuorena liikuntaa on harrastettu enemmän, ja työn ja perheen priorisointi vähensivät liikuntaa. Liikuntaa saa kuitenkin harrastaa tällä hetkellä niin paljon kuin haluaa. Mielenkiintoinen yksityiskohta on, että vain juuri nämä kaksi kaveria mainitsevat personal trainerin tsemppaavan vaikutuksen polullaan. Muilta tätä asiantuntijaa ei löydy.

**Tapion** vanhemmat vaikuttivat hänen liikuntaansa ”ihan helvetin kielteisesti”, kun eivät arvostaneet liikuntaa tai tukeneet liikunnan harrastamista. Koululiikunnassa Tapio oli se, joka valittiin aina viimeisenä. Tapio kertoo sen olleen ”äärettömän nöyryyttävää - - oisin halunnut jäädä kaikilt liikuntatunneilta pois.” Kaikki Tapion kaverit olivat parempia liikkumaan, minkä Tapio koki positiivisesti tsemppaavana. Kasvaessa hän halusi harrastaa ja oli hyväkin jossain lajissa, mutta nämä jäivät hetkittäisiksi innostuksiksi. Hän kävi puntilla 1980-luvun bodaus-huumassa ja harrasti kamppailulajeja muutaman vuoden.

Tapio on osa-aikainen yksinhuoltaja ja kertoo lapsen vaikutuksesta seuraavaa: ”[A]inoo on toi mun perhekuvio - - varsinkin nyt ku mä oon - - kaheksast neljään työssä, niin jos toi tytär on mulla niin en mä silloin pääse (liikkumaan) - - muuten ei niin, en mä nää et siin on mitään estettä.” Viikonloppuisin lapsen kanssa ulkoillaan yhdessä ja ’lapsellisilla’ viikoillakin Tapio pyrkii järjestämään itselleen liikunta-aikaa.

Tapion kavereille liikunta on luonnollinen osa elämää, joten heidän kanssaan tulee liikkuttua. Tapio liikkuu kavereidensa kanssa ja yksin 1–2 kertaa viikossa: lenkkeilyä, hiihtoa, punttia sekä erilaisia kokeiluja kuten jumppaa ja melontaa. Hän ei usko että liikkuisi jos siihen liittyisi tuskaa ja pakkoa: ”Et kyl sen pitää olla hauskaa, tavalla tai toisella.”

Negatiivisesta alusta Tapio on pystynyt nousemaan liikkumaan itselleen mielekkäällä tavalla. Hän ei koe, että mikään estäisi hänen liikuntaansa: työn ja lapsen ajallinen

yhteisvaikutus vain tekee sen, että liikkumaan ei pääse. Toinen arjen lomassa sujuvasti liikkuva isä on Juhani.

**Juhanin** primääriperhe ei tukenut liikunnan harrastamista. Lapsuus oli liikunnallista ja hän liikkui myös liikuntaseurassa. Nuorena ”välillä käytiin salilla ja välillä ei. Se oli varmaan sit kavereitten kanssa menemistä ja tulemistä”. Opiskeluympäristössä kaverit loivat hyvin liikunnallisen elämäntavan. Muutto pois ja työntekeksen aloittaminen vähensivät liikuntaa. Lasten syntymä vähensi liikuntaa entisestään. ”[O]n ollu ajanjaksoja et en mä liikkunu ollenkaan. Kuukausia, etten oo liikkunu.” Liikunta jäi, kun ”muita asioita sitte pidettiin siinä tärkeänä”. Vaimo ei ole liikunnallinen, mikä on jarruttanut liikuntaa. Toisaalta kertomuksessa vaimon kanssa myös harrastetaan liikuntaa.

Lääkärin ja kaverin kehoitus, sekä liikuntatutkimus-hankkeeseen osallistuminen saivat Juhanin jälleen priorisoimaan liikunnan. Perheen kanssa liikutaan, ja nyt kun nuorin lapsi on 5-vuotias, liikunnan saa järjestelemällä aikaan.

Kaverit jatkavat liikuntaan kannustamista aikuisenakin: Juhani aloitti liikuntaharrastuksen ja hankki itselleen personal trainerin kaverin kannustuksesta. Hän liikkuu yksin, perheen kanssa ja kavereiden kanssa ja joskus perheen ja kavereiden kanssa yhdessä, ja kokee, että liikunta on nyt ”käynnistynyt uudelleen”.

Juhanin kertomusta sävyttää sama liikunnan kaksijaotteinen ymmärtäminen, mikä muissakin kertomuksissa tulee esille. Nämä ovat perheen kanssa liikkuminen, sekä perheestä erillinen liikkuminen. Toisin sanoen perhe häiritsee omaa liikkumista, toisaalta kannustaa siihen, ja mahdollistaa yhteisen liikkumisen. Parikan tutkimuksessa (2012) tämä tuli esille siinä, kuinka perheen kanssa ’kärkyttelyä’ ei lasketa liikunnaksi (2012, 63–67).

Juhanin liikunnan polku tekee jyrkän U-käyrän, mutta on noussut ylös lasten vanhenemisen ja kavereiden kannustuksen myötä. Hänen käyrässään on nähtävissä ’perhe liikunnan esteenä’ -ryhmän ajattelutapa siitä, mikä paikka liikunnalla on lapsiperheissä. Tarkemmin tästä seuraavassa luvussa.

### 7.3 Perhe liikunnan esteenä

Katkoviivalla merkityllä ´perhe liikunnan esteenä´-polulla (B) kulkevia miehiä, Tapania ja Mikaelia on sosiaalisissa verkostoissa läpi elämän kannustettu liikkumaan. He ovat liikkuneet kavereidensa kanssa lapsuudessa ja nuoruudessa niin vapaa-ajalla kuin seurassa. Aikuisuuden koittaessa liikunnan harrastaminen on kuitenkin romahtanut.

Tapani ja Mikael tuovat esille perheen merkityksen korostumisen siinä, miksi liikuntaan on jäänyt vähemmän aikaa. Perhearvot näkyvät muidenkin kertomusten miehillä, muttei näin rajusti. Miehet uskovat tulevaisuudessa liikunnan ja etenkin sosiaalisen liikunnan lisääntyvän, kunhan lapset kasvavat omatoimisemmiksi. Tapanin ja Mikaelin kertomukset ovat niin lähellä toisiaan, että yhdistin ne kuvioon 1 yhdeksi. Alla käsittelen miehet erillään.

**Tapani** kuvaa nykyhetken liikunnan tilaansa suoraan: ”Mä toteutan sitä ensinnäkin aivan liian vähän tällä hetkellä / Mielellään myös tota viettäisin enemmän aikaa urheillen ja ulkoillen”. Tapanin kertomus alkaa siitä, että hän on aina harrastanut liikuntaa omasta aloitteestaan. Hänen primääriperheensä on tukenut liikuntaa ja lähes kaikki läheiset ovat harrastaneet liikuntaa. Lapsena ja nuorena Tapani harrasti aktiivisesti seurassa. Armeijassa Tapani oli elämänsä kunnossa, mutta sen jälkeen kunto on mennyt vain alaspäin. Vielä opiskellessa Tapani liikkui aktiivisesti.

Liikunta on vähentynyt jokaisen lapsen syntymän myötä yhä enemmän, niin että kaksi viimeistä vuotta on ollut hankala saada yhtäkään liikuntakertaa viikkoon. Tapani kuvaa itseään ´pehmoisäksi´ ja selittää lasten vaikutusta siten, että hänellä on velvollisuudet kotona, joita ei voi tasa-arvoisessa parisuhteessa jättää vain vaimon harteille. ”[J]os mä sanoisin mun vaimolle, et hoida sä sun duunis, laita safkat ja muut ja hei by the way kuskaa pojat vielä harjotuksiin äläkä myöhästy sieltä, koska mulla on nyt täällä tää sulkapallo mun kavereitten kanssa. Ni eiks se olis aika epäreilua”.

Lasten kanssa kuitenkin myös liikutaan viikonloppuisin. Puoliso on Tapanin läheisistä kaikkein vähiten liikunnallinen. Hänen kanssaan tehdään kävelylenkkejä, kun muuta yhteistä lajia ei ole löytynyt.



Liikunta on lenkkejä, uintia ja joskus salibandyä kavereiden kanssa, mihin kyseinen porukka on kannustanut jo kymmenen vuotta. Eniten Tapani harrastaa kuitenkin yksin, sillä lenkille lähtö on helpoin vaihtoehto, ”senkun vaan lähtee”.

Tapani haluaisi liikkua enemmän ja kykenisikin, jos vain kalentoroisi aikansa paremmin, ”vaan raapasisin sen ajan jostakin muualta pois”. Tämä taas vaatii neuvottelun vaimon kanssa arjen ajankäytöstä, ”et sen pystyy antamaan niinkun itselle sen psyykkisen luvan et - - on itsellä se varmuus siitä että tää on okei”. Tulevaisuudessa hän uskoo voivansa päättää itse aikataulustaan, jolloin liikunnan sosiaaliset suhteet elvytetään jälleen eloon.

**Mikaelin** kertomus alkaa siitä, kuinka kaikki hänen läheisensä ovat vaikuttaneet myönteisesti liikunnan harrastamiseen. Lapsena ja nuorena Mikael harrasti liikuntaa koko ajan seurassa sekä kavereiden kanssa. Isä, valmentajat ja liikunnanopettaja vetivät häntä liikunnan pariin ja hän kilpaurheili 5 vuotta.

Lapsen vanhemmaksi tulo vähensi liikuntaa aivan minimiin, koska hän ei kuulunut urheiluseuraan eikä saanut priorisoitua liikuntaa heti alkuun. Nykyään myös isät osallistuvat kotitöihin, jolloin liikuntaharrastukset jäävät heiltä pois. Perheen kanssa kuitenkin ulkoillaan yhdessä viikonloppuisin.

Kun lapsi kasvaa, arkeen syntyy ajallisia aukkoja, kuten lapsen harrastuksissa olo, joiden aikana liikuntaa on mahdollista toteuttaa myös itse, kunhan sen suunnittelee etukäteen. Mikaelilla on liikuntaa harrastavia kavereita, jotka kannustavat liikuntaan. Mikäli liikkumaan ei pääse, siitä tuntee huonoa omaatuntoa. Hän ehtii vain harvoin harrastaa kavereidensa kanssa, koska ”kaikilla on niin omat aikataulut ja omat rutiinit”.

Mikael haaveilee uusista urheiluelämyksistä. Hän ehtii harrastaa mm. uintia, pyöräilyä ja hiihtoa. Se suoritetaan arjen lomassa, kun arki antaa ajallisen mahdollisuuden siihen. Hän uskoo, että tulevaisuudessa sosiaalinen tekeminen helpottuu entisestään.

## 7.4 Työ ja perhe liikunnan jarruna

Polulla A, ´työ ja perhe liikunnan jarruna´ olevilla Anterolla ja Petterillä polun suhteista löytyy yhtä lailla vaimon ja lasten kannustava asenne kuin liikuntaa vähentävätkin syyt. He eivät ole irrallaan perhearvoista, jotka romahduttavat toisten liikunnan. Sen sijaan heidän puolisonsa kannustavat heitä liikkumaan, jolloin liikuntaa on mahdollista toteuttaa enemmän. Perheen vaikutusta enemmän liikuntaa vähentää perheen ja työn aiheuttama aikapula.

Anterolle ja Petterille liikunta on ollut ammatiksi asti osa identiteettiä, jolloin se on niin suuri osa elämää, ettei siitä voi päästää noin vain irti. Liikunnan vähentämisen sijaan miehet ovatkin vaihtaneet harrastusmuotoa elämäntilanteen muuttuessa. He harrastavat aktiivisesti, mutta unelmoivat vanhaan aikaan paluusta.

**Antero** kuvailee tilannettaan seuraavasti: ”[K]yl mä yritän urheilla ja treenata ja pitää sitä mukana, mutta - - jos ite sais omasta aikataulusta päättää niin tekis ehkä vielä enemmän kun nytte”. Kertomus alkaa siten, että Antero on liikkunut koko ikänsä ja hänen primääriperheensä on tukenut liikuntaa. Veljet ovat liikkuneet ja isä opettanut uimaan. Antero harrasti kilpaa, jolloin liikunta määrittäi koko primääriperheen elämää. Kilpailu loppui armeijaan, jossa Antero oli parhaimmassa kunnossa ikinä. Työn yhdistäminen vakituiseen palloiluvuoroon oli raskasta, jolloin vakituisilla vuoroilla pelaaminen loppui. Yksilölajit kuitenkin alkoivat. Sinkuksi jäädessään Antero patisti itseään liikkumaan kalenteriseurannan avulla.

Lasten ehdoilla liikutaan ja joskus naapuriperhekin on mukana liikkumassa. Lauantaisin koko perhe on yhdessä salilla. Vaimo kannustaa Anteroa liikkumaan omilla innostumisen piikeillään. Vaimolle Antero on myös opettanut eri liikuntalajeja, joista jostain saattaa tulla tulevaisuudessa yhteinen laji. Vaimon kanssa kuitenkin on myös erimielisyyksiä siitä, mikä aika arjessa on suvaittua laittaa liikkumiseen, mikä perheeseen.

Kaverin kanssa tehdään iltaisin lenkkejä ja työkaverit kysyvät urheilemaan työn ulkopuolella. Tämän lisäksi työpaikalla järjestetään yhdessä hyvin liikunnallista työkykyprojektiä.

Liikunta on hiihtoa, salia, golfia ja läheisten rajoittamaa. Liikunnassa sosiaalisuus on kärkipäässä motiiveissa, ”sosiaalisuus just siinä että sitte pystyy niinku aikuisten kanssa juttelemaan”. Kertomus päättyy kappaleen aloittaneeseen lauseeseen, kuinka Antero pyrkii pitämään liikuntaa mukana ja liikkuisi enemmän, jos olisi aikaa, ”ku tätä vapaa-aikaa ei oo liikaa”.

**Petterin** liikuntapolkua kuvaavat sanat ”kaipaa” ja ”haave”. Mies harrastaa liikuntaa kolme kertaa viikossa, mutta kaipaa kovatehoista treenaamista, mitä nuorena teki, sekä haaveilee harrastavansa päivittäin. Petterin kertomus alkaa siten, että hän on aina harrastanut liikuntaa ja kaikki hänen läheisensä ovat tukeneet hänen liikuntaansa.

Lapsena Petterillä oli kaikki kaverit urheiluseurassa ja hän sai arvostusta siellä. Isä vei liikkumaan ja kesäleirille. Hänelle syntyi ajatus, että urheilu on iloista ja kovan jätjän hommaa. Nuorena liikkumaan ajoi kaverit sekä ajatus isän hyväksynnästä. Urheilusta tuli ammatti, jolloin liikuntaa ei sovitettu muiden aikatauluihin. Hän sai kavereita ympäri Suomen. Keho kuitenkin vanheni ja pelaaminen piti vaihtaa kevyempiin lajeihin. Hän jatkoi yhä valmentamista.

Lasten ja työn vuoksi tuli aikataulutuseongelmia, jolloin valmentaminenkin tuli päätökseen. Pienet lapset estävät liikuntaa. Kuitenkin lasten aikuistumisen näkeminen motivoi Petteriä pitämään kunnostaan hyvää huolta. Tämän lisäksi Petteri liikkuu lastensa kanssa ja vie heitä harrastamaan. Kunhan lapset kasvavat, Petteri veikkailee voivansa harrastaa liikuntaa päivittäin.

Vaimo kannustaa Petteriä liikkumaan, mutta Petteri tuntee loukkaavansa tätä, mikäli lähtisi joka ilta liikkumaan. ”[J]os lähtisin tästä himaan ja sit - - nappaan vaan kamat mukaan ja en yhtään kattos minkälainen tunnelma siel on - - onks vaimo väsyny onks lapset väsyneitä - - et ’ei mua kiinnosta mä lähen vaan treenaamaan’, eihän se eihän se toimi eiks se ois aika julmaa. Niin kyl se estää”. Ne kerrat taas kun vaimo tahtoo liikkumaan, Petteri jää pitämään huolta lapsista.

Petteri käy liikkumassa kavereidensa kanssa, palloiluvuorolla ja golfissa. Nuoremmat kaverit myös kehuvat, ettei Petteri ole muuttunut ammattipelaajan vuosista mihinkään.

Petterin kertomus päättyy toiveisiin harrastaa enemmän sekä kovempia lajeja, ”se on se aika, aika ehkä rajaa sitä, mä kävisin jopa enemmän pelaamassa jos mul ois enemmän aikaa”.

## 7.5 Pehmoisän liikunnan polku -tyyppitarina

Yllä oleva kolmiosainen luokittelu on huolellisen luennan tulos. Kaikista löytyy kuitenkin samat suuret linjat. Niistä pystyi vaivattomasti rakentamaan tyyppitarinan pehmoisän liikunnan polusta. Tässä mukana on myös enemmän omaa tulkintaani. Tarina menee seuraavasti:

Vanhemmat näyttivät liikunnallista esimerkkiä ja lapsena Sami liikkui niin paljon kuin pieni poika voi: Hän ui, leikki metsässä ja potki palloa, harrasti kavereiden kanssa ja seurassa. Nuorena harrastaminen kävi vakavammaksi, hän harrasti useampana päivänä viikossa ja aloitti tavoitteellisemman punttiharrastuksen. Armeijassa Sami oli elämänsä kunnossa, ja vielä opiskellessa liikuntaharrastus pysyi osana elämää.

Arjen rakenne muuttui, kun Sami meni työelämään. Hänellä ei enää ollut samalla tavalla aikaa liikkua. Kaiken lisäksi vaimoke ei arvostanut pitkälle venyviä peli-illoita, mitä Sami harrasti kavereiden kanssa. Kun Samin ensimmäinen lapsi syntyi, liikunta jäi yhä vähemmälle. Sami tahtoi olla lapsensa kanssa niin paljon kuin kykeni. Työ vei päivästä jo kahdeksan tuntia, sen enempää Sami ei tahtonut olla pois lapsensa luota. Vaimo arvosti sitä, että Sami oli kotona, teki kotitöitä ja hoiti lasta. Sami itse arvosti itseään myös samoista syistä – Hän koki olevansa hyvä isä.

Toisaalta vaimo näki myös, kuinka onnelliseksi miesten peli-illat tekivät Samin, joten hän osti Samille joululahjaksi urheilumatkan kaverin kanssa Saksaan. Sami oli pikku hiljaa palauttanut arkeensa myös iltaiset juoksulenkit, jotka pystyi tekemään, kun lapsi oli laitettu nukkumaan ja vaimo tahtoi lukea romaania.

Perheen kanssa tehtiin retkiä luontoon ja viikonloppuisin ulkoiltiin hyvin säännöllisestikin. Lapsi kasvoi, ja arjen pyöritys kävi helpommaksi. Vaimon kanssa neuvottelut johtivat siihen, että Sami sai järjestettyä miesten kesken kaksi palloiluvuoroa viikkoon. Lapset

kasvoivat ja Sami vietti iltoja potkien palloa heidän kanssaan. Personal trainerilla käynti oli antanut uusia virikkeitä illan kotijumppaan. Lääkärin esiin nostamista terveyssyistäkin Sami kykeni jälleen priorisoimaan liikunnan ja harrasti sitä lähes niin paljon kuin halusi. Kaipuu lapsuuden ainaiseen leikkivään liikuntaan kuitenkin pysyi.

## 8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tein pro graduni aikana, jolloin liikunta puhuttaa niin fyysisen aktiivisuuden vähenemisen kuin liikunnan harrastamisen lisääntymisen myötä. Samaisessa yhteiskunnassa osallistuvaa isyyttä arvostetaan, tuetaan ja suositellaan miehille. Teemahaastattelemalla kuusi perheenisää ja analysoimalla haastattelut narratiivisesti sain tulokseksi kertomuksia isien liikunnan poluista, siis kuinka isät sitovat liikunnan harrastamisen elämänsä henkilökohtaisen verkoston jäseniin. Isät olivat hyvin koulutettuja suuressa suomalaisessa kaupungissa asuvia perheenisää, joilla kaikilla oli vähintään yksi alle 9-vuotias lapsi.

Tulokseksi konstruoin ´pehmoisän liikunnan polun´, josta erotin kolme toisistaan eriävää liikunnan polun variaatiota. Nimesin polut sosiaalisten suhteiden vaikutuksen mukaan seuraaviksi: ´liikuntaa sosiaalisen verkoston lomassa´, ´perhe liikunnan esteenä´ ja ´työ ja perhe liikunnan jarruna´ -poluiksi.

´Liikuntaa sosiaalisen verkoston lomassa´ -polulle kuului kaksi isää, Juhani ja Tapio, joiden polkujen alku ja loppu olivat samanlaiset, mutta keskiväli hyvin erilainen. Lapsena ja nuorena liikunta oli yksi harrastus muiden joukossa. Vanhemmat eivät kannustaneet liikuntaan, mutta kavereiden kanssa sitä tuli harrastettua. Työn ja perheen yhteensovittamisesta tuli aikataulutusergelmia, mutta kumpikin mies pystyy nykyisin harrastamaan niin paljon liikuntaa kuin haluaa. Tapio on liikkunut koko ajan enemmän, mutta Juhanilla liikkumisessa tuli huippukohta opiskellessa. Tällöin hän harrasti päivittäin, joten työn ja perheen liikuntaa vähentävä vaikutus näyttää hänellä dramaattisemmalta. Juhani mainitsee myös vaimon, jolla oli negatiivinen vaikutus liikuntaan. Molempia isiä on kannustanut aikuisiällä kaverit ja personal trainer, joiden lisäksi Juhanilla lääkärin kehoitus auttoi priorisoimaan liikuntaa.

Yllä mainitut teemat toistuivat seuraavissa poluissa, tosin eri painotuksilla. ´Perhe liikunnan esteenä´ -polulla kulkevat Tapani ja Mikael ovat lapsuudessa ja nuoruudessa liikkuneet hyvin paljon, mutta perheen myötä liikuntaharrastus on jäänyt lähes kokonaan. Liikuntaa ei saanut priorisoitua, kun isät kokivat heidän paikkansa olevan perheen luona,

lasten tasaveroisena vanhempana. Kaverit kannustavat liikkumaan, mutta heidän kanssaan ehtii vain harvoin liikkumaan. Isät odottavat aikaa, kun lapset ovat kasvaneet, ja liikunta, etenkin sosiaalinen liikunta, pääsee taas osaksi heidän elämäänsä. Tässä ryhmässä näkyy erityisen selvästi, kuinka isille on tullut painetta olla kotona lasten kanssa ja oman ajan ottamisesta koetaan huonoa omaa tuntoa. Tästä lisää alempana.

‘Työ ja perhe liikunnan jarruna’ -polulla kulkevat Antero ja Petteri kokevat hyvän isän velvollisuudet myös, mutta toisin kuin yllä olevilla, heidän puolisonsa kannustavat heitä liikkumaan ja liikkuvat itsekin. Liikuntaa heillä vähentää työn ja perheen aiheuttama aikapula. Liikunta on ollut Anterolle ja Petterille ammatiksi asti osa identiteettiä, ja aikapulan koittaessa liikunnan muotoja on vaihdettu joustavammiksi. Samalla isät haaveilevat takaisin vanhaan kunnon treenaamisen aikaan.

Tutkimukseni tulokset ovat kertomuksia, joita 1960–70 -luvun vaihteessa syntyneet hyvin koulutetut perheen isät kokevat omakseen kertoa. Tuloksia ei pidä lukea todellisen liikunnan vaihteluna, vaan isien kertomuksina siitä, miten se on vaihdellut. Kuten Hänninen (2000) toteaa, menneisyys muuttuu uusien elämäntilanteiden myötä, kun hieman eri asioita nostetaan tärkeäksi oman sisäisen tarinan kannalta (Hänninen 2000, 142). Parikymmentä vuotta sitten kertomus lapsuuden liikuntaan vaikuttaneista tekijöistä olisi saattanut olla hyvinkin erilainen – Kuinka oman isän merkitys olisi rakentunut, kun haastateltavani eivät itse vielä olleet isiä?

Koin Hännisen (2000) teoreettisen jaon tarinallisen kiertokulun teoriasta hyväksi empirian jäsentäjäksi. Sosiologina minua kiehtoi erityisesti sosiaalinen tarinavarasto, joka käsitti kulttuuriset mallit, joita miehille on tarjolla. Teoria on käyttökelpoinen sekä selitysvoimainen yhteiskuntatieteilijän käsissä. Se näytti, kuinka yksilön kertomus on aina sidoksissa yhteisöönsä, kaikkiin siinä esitettyihin tarinoihin. Se myös näytti, kuinka tuloksiksi saamani kertomukset saattavat olla mahdollisia ainoastaan haastatelluille isille. 1960–70 -luvulla syntyneiden isien tarinavaraston lokero ei välttämättä ole auki 1990-luvulla syntyneille isille. Tätä on tarkennettava tulevissa tutkimuksissa.

Löytämäni kertomukset eivät ole tyhjiössä syntyneitä. Sosiaalisen tarinavarannon tarjoamien tarinamallien lisäksi läheisempi konteksti vaikutti isien kertomusten

muodostumiseen. He olivat olleet pari vuotta mukana vähäistä liikuntaa tarkastelevassa tutkimushankkeessa, ja tuon hankkeen yksi työntekijä oli mukana haastattelutilanteessa. Voi ajatella, että tämä konteksti laittoi miehet korostamaan elämässään liikuntaa estäviä ja vähentäviä tekijöitä, kerta tulimme haastattelemaan heitä vähäisen liikunnan tutkijoina. Kertomukset kuitenkin käsittivät useita niin positiivisia kuin negatiivisia yhteyksiä lähiverkoston jäsenten ja liikuntaharrastuksen välillä, ettei vähäisen liikunnan konteksti tuntunut vaikuttavan voimakkaan ohjaavasti tuloksiin.

Sosiaalisen tarinavarannon vuoksi tai siitä huolimatta tutkimuksessani löytyneet kertomukset noudattelivat liikuntakäyttäytymis-tutkimuksissa löydettyjä yhteyksiä liikunnan ja sosiaalisten suhteiden välillä: Perheeseen ja työhön keskittyminen vähensivät liikuntaa, jolloin vähiten liikkuviksi vuosiksi tulee ikävuodet 25–54 (Koski & Zacheus 2012, 375; Pyykkönen & Rovio 2011, 50). Lasten kasvaessa liikuntaan jää jälleen enemmän aikaa (Rovio ym. 2011, 40) ja näin liikunnan polku tulee U-käyrän muotoiseksi (Vuolle 2000, 37) (ks. kuvio 1 s. 36).

Tuloksissani tulee esille aiemmissa tutkimuksissa todettu liikunnan ominaisuus: Suhde liikuntaan on kaikkea muuta kuin pelkkä suhde liikuntaan (ks. Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014, 21-25). Tieto ei liikuta meitä (Ojajärvi ym. 2013), vaan meitä liikuttaa elämän aikana erilaiset sosiaaliset suhteet (Saaranen-Kauppinen ym. 2011). Liikuntatutkimuksen tulisikin keskittyä enemmän kaikkeen muuhun kuin itse liikunnan tutkimiseen.

Isien kertomuksista löytyi omanlaisiaan liikunnan harrastamisen polkuja, joiden alku ei määrännyt lopputulosta (vrt Lehmuskallio 2011; Yang ym. 1999, 125). Sen lisäksi sieltä löytyi teemoja, jotka esiintyivät polun ollessa millainen tahansa. Sieltä löytyi aikapula, joka johtui priorisoinnista, joka kääntyi aina liikuntaa vastaan. Tämän lisäksi kertomuksista löytyi liikunnan kahtiajakoisuus omaan ja perheen kanssa suoritettavaan liikuntaan. Tutkiskelen seuraavaksi priorisoinnin eli aikatauluttamisen tärkeysjärjestyksen syitä, ja tämän jälkeen lyhyesti kahtiajakoista liikuntaa.

Tutkin kertomuksia, jolloin saan selville, kuinka tapahtumien logiikka hahmotetaan, sekä mitä arvoja niihin kytkeytyy (Hänninen 2000, 30–31). Aiemmat äitejä koskevat



tutkimukset ovat osoittaneet, etteivät vanhemmuuteen ja liikkumiseen sisältyvät arvot kohtaa yhteiskunnassa ilman törmäyksiä (Saaranen-Kauppinen ym. 2013; Parikka 2012). Tutkimukseni perusteella sama pätee myös perheisiin. Tulokset näyttivät, että keskiluokkainen, hyvinkoulutettu 1960- ja 1970-lukujen vaihteessa syntynyt suomalainen mies on omaksunut kertomukseen itsestään sosiaalipolitiikan linjan hyvästä isästä, 'pehmoisästä', joka laittaa (aikataulutuksessa) perheensä etusijalle.

1960- ja 70-luvuilta lähtien on painotettu miesten ja naisten tasa-arvoisuutta niin työntekijänä, kansalaisena kuin vanhempana (Julkunen 2010, 224). 2000-luvulla sanotaan oltavan siirtymässä vaimon ja miehen sukupuolisen samanlaisuuden ja tasa-arvon aikaan etenkin korkeasti koulutettujen keskuudessa (Julkunen 2010, 156, 165). Samaan aikaan hyvä vanhemmuus on tuotettu normiksi perhemyönteisen aikakauden myötä (Jallinoja 2000, 219–224; Julkunen 2010, 170). Miestä on houkuteltu muuttumaan feminiinisemmäksi yhteisen hyvän nimissä (Julkunen 2010, 245). Uusi isä -käsite syntyi 1980-luvulla, jolloin avustavan isän lisäksi alettiin puhua laadullisesti uudesta isästä. Monet tuoreet isät toteuttavat jo tätä uutta isyyttä. (Huttunen 1999, 185–191.) Aineistostani pystyi selvästi näkemään tämän isän muuttumisen kertomuksen.

Kaikkien isien kertomuksista löytyi kertomus omien lasten ja työn yhteisvaikutuksesta ajansyöjinä. Kuten Jallinoja (2000, 119–121) on todennut, aika on vertauskuva: Se, mihin on aikaa, on tärkeää elämässä. 1980-luvulta on noussut isyyden korostus, ja vuodesta 2000 perheen merkityksen kasvu on tehnyt perheestä projektin työelämän ohelle, mistä isienkin on oikeus kertoa (ks. Tigerstedt 1994). Kertomuksissa aikaa jää siis perheelle, ja tietenkin työlle, mutta ei enää liikunnalle. Vapaa-aika käytetään perheeseen, ja liikunnan harrastaminen jää isillä aiempaa vähäisemmäksi. Sosiaalipolitiikan tavoite tehdä miehistä 'feminiinisempiä' (Julkunen 2010, 245) on kertomusteni mukaan onnistunut hyvinkoulutettujen 1960–70 -lukujen vaihteessa syntyneiden miesten keskuudessa. He ovat poimineet mallin sosiaalisesta tarinavarannosta. Miesten feminiinistyminen näyttää kuitenkin tuoneen miehille aiemmin naisiin kohdistuneet paineet perhe-elämän suhteen. He kokevat 'julkaksi' teoksi ottaa aikaa itselleen irti perheestä.

Toinen kertomus, mikä näkyy läpi kertomusten on liikunnan näkeminen kahtiajakoisena. Teoreetikot ovat jakaneet liikuntaa milloin liikkeeksi, merkityksiksi ja yhteisötason

ilmiöiksi (Telama ym. 1986, 17) tai kunto-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikunnaksi (Vuori 2011a, 18). Näistä ehkä autuaan tietämättöminä haastatteleman perheenisät jakavat oman liikkumisensa kahteen: perheen kanssa tehtävään (ulkoilu), sekä perheestä irralliseen liikuntaan (harrastus). Näistä vain jälkimmäinen on sitä oikeaa liikuntaa, jota kaivataan (ks. Parikka 2012, 63–67). Miehet saattavat siis saada tarpeeksi fyysistä aktiivisuutta, mutta eivät kaipaamallaan tavalla.

Liikunta, jolle ei tohdi ottaa aikaa, on liikuntaa, joka toteutetaan yksin. Mitä miehet siis kaipaavat enemmän, saattaakin olla vain omaa vapaata aikaa. Lapsuudessa paljon liikkuneet ovat tottuneet laittamaan vapaa-aikansa liikuntaan, ja siksi vapaa-ajan kaipuu saattaa tulla suusta ulos fraasina: “pitäisi liikkua enemmän”. Liikunta näyttäytyisi tällöin metaforana. Se tarkoittaisi paljon enemmän kuin pelkkää liikuntaa. Se tarkoittaisi omaa vapaata aikaa, hengähdystaukoa, vapautta.

Kaikesta liikunnan tärkeyden tiedosta huolimatta hyvä isä ei pysty priorisoimaan liikuntaa, jos hänen lähiverkostonsa ei sitä arvosta. Kaiken lisäksi uudet kulttuuriset mallit isyydestä ovat tulleet esteeksi liikunnalle normittaen isän paikan kotiin. Kotona taas ei saa sitä liikuntaa, mitä voisi kutsua liikunnan harrastamiseksi. Näyttää siltä, että kaikista hyvistä liikuntainterventioista huolimatta liikkumaan lähtö on yhä vaikeampaa hyvälle isälle Suomessa.

Pro gradu -tutkielmassani pääsin kuuden teemahaastattelun kautta avaamaan liikunnan polkujen selvittämistä. Työtä voisi jatkaa esimerkiksi nyt määrällisen tutkimuksen parissa etsien laajasti toteutetulla kyselyllä suomalaisten miesten liikunnan polkuja. Polut saattavat olla hyvinkin erilaisia riippuen miehen perhe-tilanteesta, sekä koulutuksen tasosta. Määrällisen tutkimuksen lisäksi olisi mielenkiintoista etsiä läheisistä ihmissuhteista eri ‘liikuttajatyyppejä’: Kuten todettu, äidin vaikutus henkilön liikuntaan vaihtelee, mutta ehkä kaikkien lähiverkostosta löytyy yksi ‘liikunnan kannustaja sanoin’ yksi ‘teoin’. Lähiverkoston kuuluu taatusti myös ‘välinpitämättömiä’ ja pois päin sosiaalistajia, sekä kaikkea näiden väliltä. Olisi kiinnostavaa tutkia laajasti, kuka yksilöitä liikuttaa, ja toisaalta, kuinka yksilö vaikuttaa oman lähiympäristönsä liikkumiseen. Sukupuolten sekä sukupolvien väliset erot liikuntakertomuksissa olisi myös mielenkiintoista kartoittaa. Niistä saattaisi tulla esiin sosiaalisesta tarinarannosta eri ryhmille tarjoutuvat erilaiset lokerot.

Haastattelemieni miesten kertomuksista käy ilmi, miten moninainen ja tärkeä merkitys sosiaalisilla suhteilla on liikunnalle. Ei ole merkityksetöntä, arvostaako oma isä liikuntaa, tai katsooko vaimo hyvällä lenkille lähtöä. Sosiaaliset suhteet monin eri keinoin liikuttavat meitä. Näiden suhteiden tutkiminen on vasta alussa.

## LÄHTEET

Aarresola O & Konttinen N. 2012. *Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa*. Liikunta & Tiede 49 (6), 29-35.

Alasuutari, Pertti, 1999. *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.

Bailey R, Hillman C, Arent S & Petitpas A. 2013. *Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital?* Journal of Physical Activity and Health 2013 (10), 289–308.

Bergouignan A, Rudwill F, Simon C & Blanc S. 2011. *Physical inactivity as the culprit of metabolic inflexibility: evidence from bed-rest studies*. Journal of Applied Physiology. 111(4), 1201-1210. Saatavilla www-muodossa:  
<http://jap.physiology.org/content/111/4/1201.long>

Castrén A-M. 2001. *Perhe ja työ Helsingissä ja Pietarissa - Elämänpiirit ja yhteiskunta opettajien sosiaalisissa verkostoissa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Côté J. 1999. *The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport*. The Sport Psychologist. 1999 (13) 395–417.

Eskola J. & Suoranta J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Fogelholm M. 2005. *Lihavuus ja kehon koostumus*. Teoksessa: Terveysliikunta. Toim. Fogelholm M & Vuori I. Helsinki: Duodecim. 82–92.

Fogelholm M & Vuori I. 2005. *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim.

Gottlieb N.H & Green L.W. 1984. *Life Events, Social Network, Life-Style, and Health: An Analysis of the 1979 National Survey of Personal Health Practices and Consequences*. Health Educ Behav 11, 91-105.

Hakamäki M, Jaako J, Kankaanpää A, Kantomaa M, Kämppi K, Rajala K & Tammelin T. 2014. *Sosioekonomisen taustan yhteys lasten ja nuorten liikuntaan*. Julkaisussa Mikä Maksaa? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:2, 11–48. Saatavilla www-muodossa: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/290/www\\_Sosioekonominen\\_taista\\_ja\\_lasten\\_liikunta\\_2103.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/290/www_Sosioekonominen_taista_ja_lasten_liikunta_2103.pdf)

Harris S R. 2008. *Constructionism in Sociology*. Teoksessa: Handbook of Constructionist Research. Toim. Holstein J.A & Gubrium J.F. 2008. New York: Guilford Press. 231–247.

Heikkinen H.L.T. 2010. *Narratiivinen tutkimus - Todellisuus kertomuksena*. Teoksessa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Toim. Aaltola J. & Valli R. Jyväskylä: PS-Kustannus. 143–159.

Heikkinen E & Telama R. 1975. *Liikuntatiede ja tutkimus*. Teoksessa: Urheilumme Kasvot Osa 6: Kuntoliikunta, kansanurheilu, liikuntakasvatus, liikuntakoulutus, liikuntatiede. Toim. Rantala R & Siukonen M. Keuruu: Otava. 746-764.

Heinilä K. 1976. *Urheilun sosiologia*. Teoksessa: Urheilumme Kasvot Osa 7: Urheiluvalmennus, Urheilutieteet. Toim. Rantala R & Siukonen M. Keuruu: Otava. 804-824.

Hirsjärvi S. & Hurme H. 2000. *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino

Husu P, Paronen O, Suni J & Vasankari T. 2011. *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 - Terveysttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Saatavilla www-muodossa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>

Huttunen J. 1999. *Muuttunut ja muuttuva isyys*. Teoksessa: Mies ja muutos. Toim. Jokinen A. Tampere University Press. 169–193.

Hyvärinen M. 2006. *Kerronnallinen tutkimus*. Saatavilla Www-muodossa: [www.hyvarinen.info](http://www.hyvarinen.info)

Hänninen V. 2000. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Väitöskirja. Tampereen yliopisto: sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos.

Hänninen V. 2010. *Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä*. Teoksessa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Toim. Aaltola J. & Valli R. Jyväskylä: PS-Kustannus. 161–178.

Itkonen H. 1996. *Kenttien Kutsu - Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta*. Tampere: Gaudeamus.

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

Jokinen A, Juhila K & Suoninen E. 2004a. *Diskurssianalyysin aakkoset*. . 3. painos. Tampere: Vastapaino.

Jokinen A, Juhila K & Suoninen E. 2004b. *Diskursiivinen maailma. Teoreettiset lähtökohdat ja analyttiset käsitteet*. Teoksessa: *Diskurssianalyysin aakkoset*. Toim.

Jokinen A, Juhila K & Suoninen E. 2004. 3. painos. Tampere: Vastapaino, 17–47.

Julkunen R. 2010. *Sukupuolen järjestykset ja tasa-arvon paradoksit*. Tampere: Vastapaino.

Kauravaara K. 2013. *Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Saatavilla www-muodossa: <http://www.likes.fi/filebank/568-Kauravaara-web2.pdf>

KKI, Kunnossa Kaiken ikää. 2008. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Luettu: <http://www.kki.likes.fi/> 14.4.2014.

Korvela P. 2003. *Yhdessä ja erikseen: Perheenjäsenten kotona olemisen ja tekemisen dynamiikka*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Tutkimuksia 130.

Koski P. 2004. *Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana*. Teoksessa: Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Toim. Ilmanen K. Jyväskylän yliopisto: Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, 189–208.

Koski P. 2008. *Physical Activity Relationship (PAR)*. International Review for the Sociology of Sport. 43 (2), 151-163.

Kujala U. 2013. *Liikuntaa - tarpeeksi, sopivasti, turvallisesti - terveydeksi*. Liikunta & Tiede 50 (2-3), 4-8.

Kärkkäinen P. 1986. *Suomalaisen liikuntakulttuurin kehityslinjoja*. Teoksessa: Näin suomalaiset liikkuvat. Toim. Vuolle P, Telama R & Laakso L. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. 29-41.

Labow W & Waletzky J. 1967. *Narrative analysis*. Teoksessa: Essays on the verbal and visual arts. Toim. Helm J. 1997. Seattle: University of Washington Press, 12–44.

Lehmuskallio, M. 2007. *Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa*. Turun yliopiston julkaisuja osa 263. Kasvatustieteiden tiedekunta, opettajankoulutuslaitos. Saatavilla www-muodossa:

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/33581/C263.pdf?sequence=1>

Lehmuskallio M. 2011. *Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat - lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista*. Liikunta & Tiede 48 (6), 24-31.

Leskinen T. & Kujala U. 2013. *Kaksostutkimus: Samat geenit, erilainen liikunta - liikunnallinen elämäntapa tuo terveyshyötyjä*. Liikunta & Tiede 50 (2-3), 9-11.

Liikuntalaki 1998. Luettu: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054> 18.10.2013.

Liikuntalaturi 2014. Jyväskylän kaupunki. Luettu: <http://www.jyvaskyla.fi/liikuntalaturi>  
14.4.2014.

Mattila M & Uusikylä P. *Mitä on verkostanalyysi?* Teoksessa: Verkostoyhteiskunta - Käytännön johdatus verkostanalyysiin. Toim. Mattila M. & Uusikylä P. Helsinki: Gaudeamus. 7-31.

Miettinen M. 2000. *Yhteiskunnan kehitys näkyy liikuntakulttuurissa.* Teoksessa: Haasteena Huomisen Hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 17-20.

Muutosta liikkeellä! *Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020.* Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2013:10. Saatavilla www-muodossa: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511564 & name=DLFE-27526.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511564&name=DLFE-27526.pdf)

Mäntylä K, Pyykkönen T, Juppi J & Sneck T. 1990. *Liikunta 2025 Skenaariot. Suomalaisen liikuntakulttuurin kehityssuunnat yhteiskunnan muuttuessa.* Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 122.

Nikander P. 2010. *Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti.* Teoksessa: Haastattelun analyysi. Toim. Ruusuvuori J, Nikander P & Hyvärinen M. 2010. Tampere: Vastapaino. 432-445.

Ojajärvi S, Valtonen S & Pyykkönen T. 2013. *Liikuntalaiva tietomerellä – navigointia politiikan ja julkisuuden tuulissa.* Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 27.

Ojanen M. 2000. *Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa?* Teoksessa: Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Toim. Miettinen M. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 123-149.



Parikka L. 2012. *Elämä tauolla - Kuvaus vauvaikäisten lasten äitien arjesta*. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Sosiologian pro gradu -tutkielma.

Paronen O. & Nupponen R. 2005. *Terveyden ja liikunnan edistäminen*. Teoksessa *Terveysliikunta*. Toim. Fogelholm M. & Vuori I. Helsinki: Duodecim. 206–215.

Pietilä I. 2010. *Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina vuorovaikutuksen kenttinä*. Teoksessa: *Haastattelun analyysi*. Toim. Ruusuvuori J, Nikander P & Hyvärinen M. 2010. Tampere: Vastapaino. 212–241.

Helsingin Sanomat, 10.10.2013. *Lapset kärsivät aikuisten sairauksista*. Luettu: <http://www.hs.fi/urheilu/Lapset+k%C3%A4rsiv%C3%A4t+aikuisten+sairauksista/a1381293297437?ref=hs-top4-2> . 10.10.2013.

Pyykkönen, Teijo & Rovio, Esa. 2011. *Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita*. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 26.

Rantala R & Siukonen M. 1975. *Aatteellisten ryhmien urheilu- ja liikuntatoiminta*. Teoksessa: *Urheilumme Kasvot Osa 6: Kuntoliikunta, kansanurheilu, liikuntakasvatus, liikuntakoulutus, liikuntatiede*. Toim. Rantala R & Siukonen M. Keuruu: Otava. 433-464.

Raudsepp L & Viira R. 2008. *Changes in physical activity in adolescent girls: a latent growth modelling approach*. *Acta Paediatrica*. Vol. 97 (5), 647-652.

Rovio E, Hakonen H, Laine K, Helakorpi S, Uutela A, Havas E & Tammelin T. 2011. *Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen*. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 36-41.

Rovio E & Saaranen-Kauppinen A. 2014. *Liikuntaa arjen armoilla*. Teoksessa: *Liikuntakynnyksen yli - ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Toim. Rovio E, Saaranen-Kauppinen A & Pyykkönen T. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi Nro 28, 13-25.

Rovio E, Saaranen-Kauppinen A, Pirkkalainen M & Lautamatti L. 2013. *Mikä sienirihmasto siellä alla piilekään? Toimintatutkimukseen osallistuneen perheenäidin liikuntasuhde osana identiteettiä*. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 67-74.

Ruusuvuori J. 2010. *Litteroijan muistilista*. Teoksessa: Haastattelun analyysi. Toim.

Ruusuvuori J, Nikander P & Hyvärinen M. 2010. Tampere: Vastapaino. 424–31.

Ruusuvuori J, Nikander P & Hyvärinen M. 2010. *Haastattelun analyysin vaiheet*.

Teoksessa Haastattelun analyysi. Toim. Ruusuvuori J, Nikander P & Hyvärinen M. 2010.

Tampere: Vastapaino. 9–36.

Saaranen-Kauppinen A, Rovio E, Wallin A & Eskola J. 2011. *‘Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen’ - Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus*.

*Liikunta & Tiede* 48 (6), 18–23.

Saaranen-Kauppinen A, Rovio E & Parikka L. 2013. *‘Mähän ajattelin, että lapsen voi viedä vauvaparkkiin’ - Perheenäitien arjen jännitteet liikuntasuhdetta rakentamassa*.

*Liikunta & Tiede* 50 (6), 40-46.

Sipilä J. 1994. *Miestutkimus – säröjä hegemonisessa maskuliinisuudessa*. Teoksessa:

Miestä rakennetaan – maskuliinisuuksia puretaan. Toim. Sipilä J & Tiihonen A. Tampere:

Vastapaino. 17–33.

Sparkes A C. & Smith B. 2008. *Narrative Constructionist Inquiry*. Teoksessa: Handbook of Constructionist Research. Toim. Holstein J A & Gubrium J F. 2008. New York:

Guilford Press. 295–314.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Ajankäyttötutkimus [verkkajulkaisu].

ISSN=1799-5639. Ajankäytön muutokset 2000-luvulla 2009. Helsinki: Tilastokeskus

[viitattu: 28.10.2013].

Saantitapa: [http://www.stat.fi/til/akay/2009/05/akay\\_2009\\_05\\_2011-12-15\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/akay/2009/05/akay_2009_05_2011-12-15_tie_001_fi.html)

Telama R, Laakso L & Yang X. 1994. *Physical activity and participation in sports of young people in Finland*. Scand J Med Sci Sports (4), 65-74.

Telama R, Vuolle P & Laakso L. 1986. *Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa*. Teoksessa: Näin suomalaiset liikkuvat. Toim. Vuolle P, Telama R & Laakso L. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. 15–26.

Tiihonen A. 1994. *Urheilussa kilpailevat maskuliinisuudet*. Teoksessa: Miestä rakennetaan – maskuliinisuuksia puretaan. Toim. Sipilä J & Tiihonen A. Tampere: Vastapaino. 229–251.

Tiihonen A. 1999. *Oikeita miehiä – ja urheilijoita? Urheilun miestutkimusta*. Teoksessa Mies ja muutos. Toim. Jokinen A. 1999. Tampere University Press. 89–117.

Tiihonen A. 2012. Kokemuksia, suorituksia, terveyttä – aktiivisen ikämiehen liikunnalla on monta moottoria. *Liikunta & Tiede* 49 (5), 74–78.

Vakuutusväen liitto ry. 19.12.2012. *Isyyysvapaa pitenee 1.1.2013 alkaen*. Luettu: <http://www.vvl.fi/ajankohtaista/uutiset/isyyysvapaa-pitenee-1.1.2013-alkaen.html> 18.10.2013.

Vuolle P. 2000. *Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella*. Teoksessa: Haasteena Huomisen Hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 23-46.

Vuori I. 2011a. *Liikunta, kunto ja terveys*. Teoksessa: Liikuntalääketiede. Toim. Vuori I, Taimela S & Kujala U. Helsinki: Duodecim (3.painos, 1. julkaistu 1995). 16–29.

Vuori I. 2011b. *Suomalaisten liikunta*. Teoksessa: Liikuntalääketiede. Toim. Vuori I, Taimela S & Kujala U. Helsinki: Duodecim (3.painos, 1. julkaistu 1995). 618–627.

Wheeler S. 2011. *The significance of family culture for sports participation*. International Review for the Sociology of Sport 47(2). 235-252. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com):

<http://irs.sagepub.com/content/47/2/235.full.pdf+html>

World Health Organization. 2010. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organisation. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com):

[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)

Yang X, Telama R, Leino M & Viikari J. 1999. *Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports 1999 (9). 120-127. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa.com):

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0838.1999.tb00220.x/pdf>

Yang X, Telama R & Leskinen E. 2000. *Testing a Multidisciplinary Model of Socialisation into Physical Activity: A 6-Year Follow-up Study*. European Journal of Physical Education 5. 67-87.

YLE aamu-tv. 25.9.2013. *Lasten kömpelyys osin ylisuojelevien vanhempien vika*. Vieraana Arja Sääkslahti. Katsottu: <http://areena.yle.fi/tv/2040096> 10.10.2013.

Zacheus, T. 2009. *Liikunnan merkitykset vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa*. Liikunta ja Tiede 46 (6), 34–40.

Julkaisemattomat lähteet:

Kenttätöypäiväkirja. 2013. Tiina Pelkosen julkaisematon dokumentti.

# LIITTEET

## Liite 1: Teema-haastattelujen kysymysrunko

Luottamuksen herättäminen, tutkimuksen tarkoitus & minun rooli, jutustelu

0. Ensiksi olisi mukava kuulla, kuka sinä olet. Kerro, millainen sinun normaali arkipäiväsi/viikonloppusi on. Aloita siitä, kun heräät aamulla.

Lisäkysymyksiä: Keiden kanssa teet ja mitä?

1. Liikuntasuhteen muutos: Kerro, mitä liikunta sinulle tarkoittaa. Miten toteutat liikuntaa, juuri määrittelemällä tavallasi ymmärrettynä, elämässäsi? Miten tämä toteuttaminen on muuttunut (onko tullut isoja muutoksia?) vuosien varrella, jos kerrot mahdollisimman laveasti alkaen lapsuudestasi.

2. Sosiaalisten suhteiden muutos: Kerro minulle elämäsi/arkesi tärkeimmistä ihmisistä. Keitä he ovat ja mitä teet heidän kanssaan? Miten he ovat vaikuttaneet sinuun? Jos mietit lapsuudestasi asti, miten tärkeiden henkilöiden verkostosi on muuttunut (ja mitä olet tehnyt/oppinut/omaksunut keltäkin)?

3. Näiden yhtymäkohdat, vaikutussuunnat: Miten kukin tärkeistä henkilöistäsi on vaikuttanut sinun mielipiteisiisi (?) liikunnasta? Toisin sanoen, kerro, miten sinulle tärkeät ihmiset ovat olleet yhteyksissä liikuntaan ja sitä kautta vaikuttaneet sinun liikuntakäsityksiisi.

Lisäkysymyksiä: Kannustaako/Ehkäiseekö joku liikkumistasi? Kuinka liikunnallisia läheisesi ovat? Keiden kanssa liikut/olet liikkunut? Miten ja kenen aloitteesta? Onko liikunnallisia idoleita (ollut nuorempana)?

(Kysymysmuoto ja -järjestys vaihteli hieman haastattelusta toiseen.)

## Liite 2: Haastateltujen konstruoidut tiiviit juonikuviot

Tapio: Ei koskaan ole ollut urheilullinen tai sitonut identiteettiään liikuntaan. Vanhemmat vaikuttivat liikuntaan erittäin kielteisesti, kun eivät arvostaneet tai tukeneet liikuntaan menoa. Koululiikunnassa oli huonoin ja koki sen nöyryyttävänä ja painostavana ja olisi halunnut jäädä pois. Kaverit olivat parempia liikunnassa, minkä Tapio koki tsemppaavana tekijänä. Kasvaessa huomasi olevansa jossain hyvä ja tahtoi harrastaa, mutta vain hetkellisesti. Teini-ikäisenä kävi bodailemassa kavereiden kanssa. Liikkuu nyt monipuolisesti pari kertaa viikossa, useiten yksin. Hänellä oli PT, jonka kanssa juteltiin kerran kuukaudessa, ja miettii nyt sellaisen hankkimista, jota näkisi päivittäin. Kaveri suositteli omaa PT:aan. Liikunta on luonnollinen osa myös kamujen elämässä, joten on luontevaa ehdottaa lenkille lähtöä. On myös kavereita, joiden kanssa yhdessä olo perustuu vain liikuntaan. Liikunnalle ei ole estettä, paitsi kun tytär on hänellä, hän ei pääse liikkumaan.

Juhani: Ei liikunnallinen sisäsyntyisesti. Aina liikkunut, riippuvainen muiden aloitteesta. Vanhemmat ei liikkuneet, mutta lapsena elämä oli liikunnallista. Nuorena kavereiden kanssa menttiin välillä puntille tai lenkille, välillä ei. Opiskeluaikana kaverit ja normisto loivat liikunnallista elämäntapaa. Muutti pois näiden ääreltä, teki paljon töitä, niin liikunta väheni. Lapset syntyivät, niin tuli kuukausia ettei liikkunut ollenkaan. Lääkäri huomio, Esan projekti ja kaverin kertomus onnistuneesta liikuntainterventiosta saivat Juhaniin hankkimaan itselleen personal trainerin. Tavoitteet, tieto ja kannustus Esan projektista ja PT:lta saivat Juhaniin taas liikkumaan. Liikkuu yksin ja seurueessa. Ystävien ja perheen kanssa reippaillaan ja käydään salilla. Elämä on koti- ja työlähtöistä. Kaikki kaverit harrastaa liikuntaa ja vaikuttaa paljon Juhaniin. Nuorin lapsi 5v, joten liikunnan saa suunnittelulla aikaan. Vaimo ei ole tukenut liikuntaa, vaan jopa ehkäissyt terveellisten elämäntapojen syntyä. Liikunta on nyt käynnistynyt uudelleen.

Tapani: Aina liikkunut, tuki viiteriymästä. Kaikki läheiset liikunnallisia, vanhemmat ja suurin osa kavereista. Lapsena ja nuorena liikkui monipuolisesti. Partio ja armeija arvosti fyysistä suorituskykyä. Armeijassa oli elämänsä kunnossa. Sen jälkeen liikunta vain vähentynyt. Opiskellessa liikkui koko ajan, kaveripiiri joka kannustaa jo 10:ttä vuotta pelaamaan salibandyä. Liikunta väheni kun tuli lapsi ja vähenee aina kun tulee yksi lisää.

Kahden lapsen kanssa pystyi harrastamaan kahdesti viikossa, nyt kolmen kanssa on vaikeuksia saada yhtäkään kertaa viikkoon. Pehmoisä jolla on tasa-arvoinen parisuhde. Liikunta vähenee koska ei viitsi olla kotoa pois. Lasten kanssa tosin liikutaan ja heitä viedään liikkumaan. Vaimo on kaikkein vähiten liikunnallinen läheisistä, joskus käydään kävelyllä yhdessä. Liikuntaa harrastaa suurimmaksi osaksi nyt yksin, sosiaaliset suhteet ehkäisevät liikuntaa. Haluaa liikkua enemmän, voisi jos kalenteroisi aikansa paremmin. Muutos vaatisi neuvottelun vaimon kanssa, että voi antaa itselleen luvan liikkua. Kun voi tulevaisuudessa päättää aikataulustaan, myös sosiaaliset suhteet kaivetaan esiin liikuntaan.

Mikael: Aina harrastanut liikuntaa ja kaikki vaikuttaneet siihen myönteisesti. Kavereiden kanssa harrasti lapsena liikuntaa. Isän esimerkki ohjasi uimaan. Voimistelun opettaja ja valmentajat vetivät liikuntaan. Lapsen saanti vähensi liikuntaa, kun ei heti priorisoinut liikuntaa. Lapsen kasvaessa arkeen tulee ajallisia aukkoja, jolloin suunnittelulla saa aikaan liikuntaa (+5v). Työt vaikeuttivat liikuntaa myös. Kaverit harrastavat joten tulee huono omatunto jos ei pääse liikkumaan. Harvoin ehtii heidän kanssa harrastaa kun kaikilla on omat rutiinit. Tulevaisuudessa liikunta lisääntyy.

Antero: Aina urheilut. Vanhemmat tukivat liikuntaa, esim. opettamalla uimaan 4vuotiaana. Harjoituksiin ei tosin kuskattu, vaan itse kulki niihin. Isoveljen mukana pelasi jalkapalloa lapsena. Kilpaurheili yli 10 vuotta. Armeijassa muiden kanssa treenasi paljon ja oli elämänsä kunnossa. Liikunnan ja työn yhteensovittaminen perheellisenä oli hankalaa, joten vaihtoi lajiin, jossa ei vakivuoroja. Vaimon kanssa seuraavat urheilukertojen määrää. Sinkuksi jäätyään seurasi myös tiiviisti urheiluaan, mitä tekee kyllä muutenkin koska oppi sen kilpaillessa. Harrastuksen myötä kaveripiiri vaihtuu. Naapurin kanssa käydään iltalenkillä, tai molempien perheiden kanssa urheilemassa lasten ehdoilla. Samainen naapuri veti Esan projektiin. Opetti vaimolleen lajia, ja käy pelaamassa vaimon ja naapureiden kanssa. Työpaikka tukee liikuntaa ja työkavereiden kanssa aloitettiin olympia-henkinen tyky-projekti, jonka myötä aloitti juoksemisen. Työkaverit pyytävät pelaamaan, mutta asiasta on sovittava vaimon kanssa. Läheiset rajoittavat liikuntaa, tasapainoilua liikunnan ja parisuhteen välillä. Anteron äiti on hoitanut lasta että voi liikkua. Liikkuisi enemmän jos voisi päättää aikataulustaan.

Petteri: Kaikki vaikuttaneet positiivisesti liikuntaan. Ryhmätunne kavereiden kanssa, ja sai arvostusta. Isä, isoisä ja isovelji näyttivät mallia liikuntaan, isä vei yleisurheilemaan. Tuli käsitys, että urheilija on kova jätkä ja urheilu on iloista hommaa. Kesällä koko yhteisön kesäleirit. Yh-äiti ei tiennyt lapsensa menoja, piti itse huolta harrastamisesta. Kaverit oli liikunnan parissa, ja tiesi että isä pitää siitä. Koitti voittaa isän rakkauden urheilemalla. Urheilusta tuli ammatti, pelasi ympäri Suomea ja sai kavereita kaikkialta. Seurassa oli myös isähahmoja. Ihaili vanhempia pelikavereita. Pelaaminen oli työtä, eikä sitä sovitettu muiden aikatauluihin. Pelaamisen jälkeen valmensi, kunnes työ ja vauva aiheuttivat aikataulusongelmia. Alkoi harrastaa kevyempiä lajeja yksin ja seurueessa. Koitti saada lapset mukaan lajiin. Vaimo antoi lahjaksi urheilu-ulkomaanmatkan, minne meni kaverin kanssa. Ei voi liikkua joka ilta, koska loukkaisi tällä vaimoaan: Pitää huolta perheestä ja vaimollekin annettava aikaa liikkua. Lapset kannustaa liikuntaan koska haluaa nähdä heidän kasvun, toisaalta ei voi aina liikkua koska oltava myös perheen kanssa. Liikkuu lasten kanssa esim. pyöräillen, ja toisaalta vie lapsia treenaamaan. Nykyiset pelikamat kehuu. Tulevaisuudessa lisää treeniä.