

**POHJOIS-KARJALAN AIKUISVÄESTÖN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN JA
SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT**

Heikki Raatikainen

Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu

-tutkielma

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2016

TIIVISTELMÄ

Raatikainen, Heikki 2016. Pohjois-Karjalan aikuisväestön liikunnan harrastaminen ja siihen vaikuttavat tekijät. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 67 s., 1 liite.

Pohjois-Karjala koostuu kolmesta seutukunnasta ja 13 kunnasta. Se on vajaan 165 000 asukkaan maakunta. Pohjois-Karjalaa on luonnehdittu omaleimaiseksi ja vetovoimaiseksi maakunnaksi. Tämän pro gradu -tutkielman päätehtävänä on tutkia Pohjois-Karjalan aikuisväestön liikunnan harrastamista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Päätehtävä jäsenyyttä osakysymyksiksi, joiden avulla tarkastellaan muun muassa pohjoiskarjalaisten kunto- ja arkiliikunnan harrastamista, suosituimpia liikuntamuotoja ja liikuntapaikkojen käyttöä.

Tutkimus on toteutettu kyselytutkimuksena. Kysely lähetettiin 1500 Pohjois-Karjalan maakunnan asukkaalle vuosina 2005 ja 2015. Tutkimus rajattiin koskemaan aikuisväestöä. Vuoden 2005 aineiston otoksen määräksi täsmentyi 1439 henkilöä, kun taas vuoden 2015 otoksesta 1468 henkilöä oli aikuisia. Vuonna 2005 vastausprosentti oli 61 ja vuonna 2015 vastausprosentti oli 54.

Vuoden 2005 ja 2015 aineistojen tietoja on verrattu tutkimuksessa keskenään. Lisäksi vuoden 2015 aineiston tuloksia arkiliikunnan ja kuntoliikunnan harrastamisesta sekä liikkumisen esteistä on verrattu keskeisimpien taustamuuttujien suhteen. Näitä taustamuuttujia ovat sosioekonomiset selitystekijät ja asuinolosuhteet.

Suosituimpia arkiliikunnan muotoja olivat vuonna 2005 ja 2015 kotityöt, kaupassa käynti ja postin haku. Kävelylenkkeily ja pyöräily olivat liikuntamuodoista suosituimpia. Lisäksi hiihto oli suosittua syksy-/talviaikaan. Kevyen liikenteen väylät oli liikuntapaikoista selvästi suosituin. Pohjois-Karjalan liikuntakulttuurin muutoslinjana näkyy liikuntapaikkojen käytön kasvaminen vuosien 2005 ja 2015 välillä. Sisäliikuntapaikkojen käyttö lisääntyi merkittävästi kymmenessä vuodessa. Lisäksi kuntosalin suosio kasvoi huomattavasti, mikä on näkyvä merkki kuntosalibuumista.

Erityisesti työttömät harrastivat niukasti kuntoliikuntaa. Merkittävin liikkumisen este oli ajanpuute. Se oli merkittävämpi liikkumisen este ansiotyössä käyvien ja opiskelijoiden/koululaisten keskuudessa kuin eläkeläisillä ja työttömällä. Liikuntaharrastuksen hinta oli työttömällä ja vähiten tienaavien ryhmässä merkittävin liikkumisen este. Perinteisemmät liikuntamuodot ovat tutkimusajanjaksossa menettäneet hieman suosiotaan. Nykyisessä liikuntakulttuurissa liikuntamuotojen kirjo on entistä suurempi.

Asiasanat: liikunta, arkiliikunta, kuntoliikunta, aikuisväestö

ABSTRACT

Raatikainen, Heikki 2016. Physical activity of the adult population of North Karelia and the factors influencing it. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis of Social Sciences of Sport, 67 p., 1 appendix.

North Karelia consists of three regional municipalities and thirteen municipalities. It is a region of nearly 165 000 inhabitants. North Karelia has been described as a characterful and attractive region. The main aim of this master's thesis is to explore the physical activity of the adult population of North Karelia and the factors influencing it. The main task is organized into research questions with the help of which keep-fit exercise, everyday physical activity, the most popular forms of physical activity and the use of sport facilities are explored among other things.

The survey was conducted as a questionnaire. The survey was sent to 1 500 inhabitants of North Karelia in 2005 and 2015. The thesis focuses on the adult population. The sample of 2005 was made up of 1 439 adults and the sample of 2015, 1 468 adults. In 2005 the response rate was 61 per cent and in 2015 it was 54 per cent.

The data from 2005 and 2015 were compared. The results of the data from 2015 of doing keep-fit exercise and everyday physical activity along with barriers to physical activity were compared with respect to the most essential background variables. These background variables are socio-economic explanatory factors and living conditions.

The most popular forms of everyday physical activity in 2005 and 2015 were housework, visiting shops and retrieving post. Walking and cycling were the most popular forms of physical activity. In addition, cross-country skiing was popular during autumn and winter. Pavements were clearly the most popular sports facility. In North Karelia the use of sports facilities has increased between 2005 and 2015. The use of indoor sports facilities increased significantly in the ten years. In addition, the popularity of going to the gym increased considerably which is a noticeable sign of a fitness boom.

The unemployed in particular did little keep-fit exercising. The most significant barrier to doing physical activity was the lack of time. It was a more significant barrier to doing physical activity among workers and students/schoolchildren compared to pensioners and the unemployed. The cost of physical activity was the most significant barrier to doing physical activity for the unemployed and for those who earn the least. The more traditional forms of physical activity became a little less popular during the research period. In the sports culture of today the variety of the forms of physical activity is bigger and bigger.

Keywords: physical activity, everyday physical activity, keep-fit exercise, adult population

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	4
3 KESKEISET KÄSITTEET	5
3.1 Sosioekonominen asema ja luokka.....	5
3.2 Liikuntaharrastus sekä kunto- ja arkiliikunta	8
4 SUOMALAINEN LIIKUNTAKULTTUURI.....	10
4.1 Liikuntakulttuurin yleinen muutos	10
4.1.1 Liikunnan varhaisesta järjestäytymisestä 1900-luvun puoliväliin.....	10
4.1.2 Kilpailullis-harrastuksellinen kausi ja kuntoliikunnan nousu	13
4.1.3 Eriytyneen liikuntakulttuurin aika	15
4.2 Liikuntakulttuurin alueellisuus ja liikuntasukupolvet	18
5 POHJOIS-KARJALA MAAKUNTANA	22
5.1 Pohjois-Karjalan liikuntakulttuurin muutos	22
5.2 Pohjois-Karjala nykyään	25
6 MENETELMÄT, OTOS JA EDUSTAVUUS	28
7 TULOKSET	34
7.1 Vuoden 2005 ja 2015 aineistojen vertailu	34
7.2 Vuoden 2015 tietojen vertailu keskeisimpien taustamuuttujien suhteen.....	41
7.2.1 Kuntoliikunta.....	41
7.2.2 Arkiliikunta.....	47
7.2.3 Liikkumisen esteet.....	50
8 POHDINTA.....	56
LÄHTEET	62
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Liikunnalla on merkitystä niin yksilön kuin yhteiskunnan kannalta. Telama, Vuolle ja Laakso (1986) jakavat liikunnan merkityksen henkiseen ja aineelliseen perustaan. Henkistä perustaa ovat yksilötasolla subjektiiviset merkitykset, yksilölliset arvostukset ja asenteet. Yhteisötasolla sitä ovat kansallinen, viihteellinen, integratiivinen ja kulttuurinen merkitys. Liikunnan aineellista perustaa on yksilötasolla liikunnan objektiivinen merkitys biologisine ja fysiologisine vaikutuksineen. Yhteisötasolla tätä ovat kansanterveydellinen, teollinen ja kaupallinen merkitys sekä merkitys tuotantovoimien uusintamisessa. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 20.) Nämä liikunnan merkitykset huomioiden on kiinnostavaa tehdä tutkimusta liikunnan harrastamisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Liikunnan yhteiskunnallista merkitystä on perusteltu useilla tavoilla: Liikunta on nähty terveydelle hyödylliseksi. Sen on esitetty edistävän terveyttä ja ehkäisevän sairauksilta. Sillä on myös nähty työkykyä ja -tehoa parantava vaikutus. Liikunnan on esitetty kasvattavan kunnan kansalaisia ja lujittavan kansallista yhtenäisyyttä. On myös nostettu esille liikunnan harrastajien ja 1990-luvulta lähtien liikkumattomien suuri määrä. (Rantala 2014, 78.)

Pohjois-Karjalassa on 164 755 asukasta (Tilastokeskus 2016a). Se koostuu kolmesta seutukunnasta ja 13 kunnasta. Joensuu on maakunnan keskus. Pohjois-Karjalassa on rikas ja puhdas luonto sekä runsaat luontoresurssit. Sitä luonnehtivat myös kylmä ilmasto, pitkät välimatkat ja harva-asutus. Pohjois-Karjalalla on 300 kilometrin raja Venäjän kanssa. Maaseutuasutus on Pohjois-Karjalassa muun maan keskiarvoa suurempi. (POKAT 2017, 21–23.)

Pohjois-Karjalan asuin- ja elinympäristö on viihtyisä, turvallinen, terveellinen ja käytännön elämän kannalta sujuva niin asukkaille kuin matkailijoillekin. Pohjois-Karjalaa luonnehtii myös elinvoimaisten kylien verkosto. Enemmistö pohjoiskarjalaisista asuu taajamissa. Pohjois-Karjalassa on laajoja ja monipuolisia vesistöalueita, monimuotoinen luonnonympäristö sekä omaleimaisia kulttuuriympäristöjä. Ne tarjoavat laadukkaan mahdollisuuden loma-asumiselle, vapaa-ajan vieton ja harrastuksille. (POKAT 2017, 21.)

Pohjois-Karjalassa on 991 liikuntapaikkaa, joista 75 prosenttia on kuntien ylläpitämiä. Siellä on lisäksi 269 liikunta- ja urheiluseuraa, joissa on 36 318 jäsentä. Pohjois-Karjalan käytetyin liikuntapaikka on kevyen liikenteen väylät, joita on maakunnassa 800,5 kilometriä. (Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto 2014, 2, 9.) Maakunnan kulttuurille merkittäviä tekijöitä ovat maakunnassa tuotetut elokuvat, nimekkäät kirjailijat, taitelijat, menestyneet artistit, yhtyeet, yksilöurheilijat ja urheilujoukkueet. Lisäksi Pohjois-Karjalassa on järjestetty rock- ja elokuvafestivaaleja sekä kansainvälisiä kulttuuri- ja urheilutapahtumia. (POKAT 2017, 24.)

Liikuntakulttuuri on jatkuvassa muutoksen tilassa. Eriytyneen liikuntakulttuurin aikana liikunnan ulottuvuudet ovat kirjavoituneet. Uusia liikuntamuotoja on entistä enemmän. (Ilmanen & Itkonen 2000, 24–25.) Itkonen ja kollegat (2016) ovat maininneet Pohjois-Karjalan liikuntaa luonnehtivia tekijöitä, jotka ovat olleet osa Pohjois-Karjalan liikuntakulttuurin muutosta. Kansalaistoiminnot ovat hiipuneet pienemmissä, vähäväkisissä paikoissa. Projektimaisuus on lisääntynyt pohjoiskarjalaisessa liikunnassa. Eri toimijat kuten liikuntaorganisaatiot ja julkinen sektori ovat toteuttaneet erilaisia liikuntaprojekteja. Myös liikuntamatkailulla on merkittävä asema pohjoiskarjalaisessa liikuntakulttuurissa. Itkonen ja kollegat puhuvat valikoidun kansalaistoiminnan alueesta. Sen mukaan eri kansalaistoimijat ovat valikoineet omia urheilulajeja ja liikuntamuotoja ohjelmaansa esimerkiksi liikkujien mieltymysten, tilojen ja taloudellisten resurssien mukaan. (Itkonen, Ilmanen & Matilainen 2016, 20–21.) Muutosta tapahtuu koko ajan, ja on tärkeää saada uutta tutkimustietoa liikunnan harrastamisesta.

Minulle annettiin mahdollisuus käyttää vuonna 2005 ja 2015 tehtyjen liikuntakyselyjen aineistoja. Vuoden 2005 kysely oli osa Maakunta liikkumaan, Pohjois-Karjalan liikunta- ja urheilustrategiaa. Vuoden 2015 kysely kerättiin vuonna 2016 ilmestynyttä Pohjois-Karjalan liikunnan ja urheilun seurantatutkimusta varten. Tutkimuksessani selvitettiin Pohjois-Karjalan aikuisväestön liikunnan harrastamista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa käsiteltiin pohjoiskarjalaisten kunto- ja arkiliikunnan harrastamista, suosituimpia liikuntamuotoja ja liikuntapaikkojen käyttöä. Näitä vuoden 2005 ja 2015 aineistojen tietoja verrattiin keskenään. Lisäksi vuoden 2015 aineiston tuloksia arkiliikunnan ja kuntoliikunnan harrastamisesta sekä liikkumisen esteistä verrattiin keskeisimpien taustamuuttujien suhteen. Näitä taustamuuttujia ovat sosioekonomiset selitystekijät ja asuinolosuhteet.

Tutkimukseni on jaettu kahdeksaan lukuun. Johdannon jälkeinen toinen luku pitää sisällään tutkimustehtävän. Kolmannessa luvussa käsitellään keskeiset käsitteet. Luvussa neljä tarkastellaan suomalaista liikuntakulttuuria ja sen muutosta. Viidennessä luvussa esitellään pohjoiskarjalaista liikuntakulttuuria ja sen muutosta. Luku kuusi sisältää menetelmät, otoksen ja edustavuuden. Luvussa seitsemän kerrotaan tutkimuksen tulokset ja kahdeksas luku sisältää pohdintaosion.

2 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tämän pro gradu -tutkielman päätehtävä oli tutkia Pohjois-Karjalan aikuisväestön liikunnan harrastamista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Päätehtävä jäsenyi osakysymyksiksi, joissa käsiteltiin pohjoiskarjalaisten kunto- ja arkiliikunnan harrastamista, suosituimpia liikuntamuotoja ja liikuntapaikkojen käyttöä. Näitä vuoden 2005 ja 2015 aineistojen tietoja verrattiin keskenään. Lisäksi vuoden 2015 aineiston tuloksia arkiliikunnan ja kuntoliikunnan harrastamisesta sekä liikkumisen esteistä verrattiin keskeisimpien taustamuuttujien suhteen. Näitä taustamuuttujia ovat sosioekonomiset selitystekijät ja asuinolosuhteet. Sosioekonomisia selitystekijöitä ovat tutkimuskysymysten mukaisesti koulutus, elämäntilanne ja tulot. Asuinolosuhteita jäljitettiin tutkimuksessa asuinympäristöön ja asuinpaikan etäisyyteen kunta/kaupunkikeskuksesta liittyvillä kysymyksillä. Aineistoni rajattiin koskemaan 18-vuotiaita ja sitä vanhempia Pohjois-Karjalan maakunnan asukkaita.

Tutkimuksen päätehtävä täsmentyi seuraaviksi osakysymyksiksi:

- Miten liikunnan harrastaminen on muuttunut vuosien 2005 ja 2015 välillä?
- Miten koulutus, elämäntilanne ja tulot vaikuttavat arkiliikunnan ja vapaa-ajan kuntoliikunnan harrastamiseen?
- Miten asuinympäristö ja asuinpaikan etäisyys kunta/kaupunkikeskukseen vaikuttavat arkiliikunnan ja vapaa-ajan kuntoliikunnan harrastamiseen?
- Mitkä tekijät koettiin liikkumisen esteiksi sosioekonomisten selitystekijöiden ja asuinolosuhteiden mukaan?

3 KESKEISET KÄSITTEET

3.1 Sosioekonominen asema ja luokka

Nykytutkimuksessa yhteiskuntaluokkia kutsutaan sosioekonomisiksi ryhmiksi ja sosioekonominen asema on nykyisin tärkein eriarvoisuuden lähde yhteiskunnassa (Lynch & Kaplan 2000; Cockerham 2007, Lahelma & Rahkonen 2011, 44–45 mukaan). Sosioekonominen ryhmä määrittelee minkälaisia valtaresursseja, arvostusta, tietoa, omaisuutta ja muita aineellisia tai henkisiä voimavaroja ihmisellä on. Mitä korkeampi sosioekonominen asema on, sitä korkeammat ovat myös keskimäärin voimavarat. Tavallisimmat sosioekonomisen aseman mittarit ovat koulutus, ammattiasema ja tulot. (Lahelma & Rahkonen 2011, 44–47.)

Koulutus voidaan nähdä aineettomien resurssien kuten tietojen, taitojen, asenteiden ja arvojen ilmentäjänä. Koulutusta voidaan selvittää käydyn tutkinnon tai käytyjen opintovuosien perusteella ja se saadaan selville riippumatta siitä, onko yksilö töissä vai ei. Lisäksi koulutustaso saavutetaan usein viimeistään varhaisessa aikuisuudessa. Toisaalta koulutusrakenteiden muutos ja koulutuksen lisääntyminen vaikeuttaa eri-ikäisten väestöryhmien vertailua. Hyvä koulutus tukee terveyttä edistävää käyttäytymistä. (Lahelma & Rahkonen 2011, 47.) Koulutus tarjoaa mahdollisuuksia hankkia ja omaksua tietoja terveellisistä elintavoista. Koulutusympäristö voi tarjota konkreettisia malleja terveyttä edistävästä elintavoista esimerkiksi koululiikunnan tai -ruokailun kautta. (Prättälä 2007, 131.)

Ammattiasema ilmentää sosioekonomista asemaa liittäen yksilöt ja ryhmät yhteiskunnan perusrakenteisiin kuvaten elinoloja ja voimavaroja. Ammattirakenteet muuttuvat myös ajassa ja vaikeuttavat vertailuja. (Lahelma & Rahkonen 2011, 47.) Ammattiasema on hyvä mittari työikäisille, mutta nuorten ja eläkeläisten asemasta se ei kerro paljoa. Työpaikoilla voi päästä hyödyntämään työnantajan järjestämiä liikunta- ja ruokailumahdollisuuksia ja hyviin elintapoihin kannustavaa terveyskulttuuria sekä saada myös tukea. (Prättälä 2007, 131.) Tulot ovat kolmas merkittävä sosioekonomisen aseman kuvaaja ja ne kertovat aineellisista voimavaroista (Lahelma & Rahkonen 2011, 47–48). Tulot kertovat hyvin työikäisten ja eläkeläisten asemasta, mutta nuorimmissa ikäluokissa vanhempien tulot vaikuttavat enemmän. Hyvätuloiset pystyvät ostamaan erilaisia liikuntapalveluita ja -välineitä pienituloisempia helpommin kustannuksista riippumatta. (Prättälä 2007, 131.) Husun ja

kollegoiden (2011) tutkimuksen mukaan liikunnan sosioekonomisiin eroihin vaikuttaa aikuisilla vanhempien koulutus ja ammatti. Se vaikutti lapsen koulutusuraan ja myöhempään liikuntatottumuksiin. Vanhempien matala koulutus ja ammattiasema olivat yhteydessä vähempään liikkumiseen aikuisuudessa. Tutkimuksen mukaan nuoruudessa omaksutaan liikunnallinen elämäntapa. (Husu ym. 2011, 56, 58.)

Luokan käsitteellä on kuvattu yhteiskunnallisia jakoja ja sitä, millaisia ryhmyksiä on yhteiskunnassa. Yhteiskunnalliset intressit ja yhteiskunnallinen toiminta ovat kuluneet luokan käsitteen selitysalueeseen. Myös kamppailuihin taloudellisesta ja poliittisesta vallasta on liitetty luokan käsite. Kuitenkin viimeisinä 20 vuotena luokkakäsitteen merkitys on vähentynyt, kun sen rinnalle on tullut muita yhteiskunnallisia jakoja. Perinteisinä jakoina on nähty yhteiskunnallinen työnjako, yhteiskuntaluokat, sosiaalinen sukupuoli sekä etniset erot. Uudempia jakoja ovat esimerkiksi alueelliset erot, sukupolvien väliset erot tai muut kulttuuriset erot. Luokan käsitteeseen voidaan liittää esimerkiksi ihmisten subjektiivinen ja objektiivinen näkemys omasta asemastaan sekä taloudellista eriarvoisuutta selittävät tekijät yksilöiden ja perheiden välillä määritellyissä elinmahdollisuuksissa ja elintasossa. (Melin 2010, 211–212.)

Suomalaisten kehitystä viimeisinä vuosina ja vuosikymmeninä ovat luonnehtineet muutto maalta kaupunkiin, vaurastuminen, lisääntyneen koulutuksen mahdollistamat parempi asema ja ammatti. Myös teknistyminen, modernisaatio ja teollisuus ovat jättäneet jälkensä kehitykseen. Nykyaikainen työttömyys, köyhyys ja kasvavat palkkaerot aiheuttavat keskustelua luokista. Luokilla ei kuitenkaan ole yhtä suurta merkitystä kuin niillä on joskus ollut. Enemmän painoarvoa ihmisten elämässä saavat erilaiset yhteiskunnalliset kokemukset ja identiteetit. (Kolbe 2010, 7–9.)

Korkeamman koulutuksen ja luokka-aseman omaavien vanhempien lapset kouluttautuvat usein muita pidemmälle. Geneettisen perimän ohella lapsuuden kasvuympäristö ja ympäristötekijät vaikuttavat merkittävästi lasten kehitykseen, aikuisiän sosioekonomiseen asemaan ja sosiaaliseen periytymiseen. Lapsuuden kodista omaksutaan odotuksia, arvoja ja toimintatapoja, joilla on merkitystä siihen, mitä lapsi arvostaa. Lisäksi vanhempien kulttuurinen pääoma ja heidän lapsilleen asettamat odotukset vaikuttavat sosiaaliseen periytyvyyteen ja selittävät sitä. Köyhyys ja työttömyys vaikuttavat sosiaaliseen

periytyvyyteen siinä mielessä, että perheellä ei ole varaa tukea lasta niin paljon. (Härkönen 2010, 59, 62–64.)

Tiihosen (2014, 37) mukaan Bourdieun pääomakäsitteet soveltuvat hyvin liikunnan harrastamiseen, johon liittyvät esimerkiksi habituksen ja ruumiin rakentaminen sekä erilaiset koodit, joilla viestitään ryhmään kuulumista ja toisista ryhmistä erottautumista. Seuraavassa esittelen Bourdieun keskeisiä ajatuksia ja käsitteitä.

Bourdieun ajattelussa kaksi keskeistä käsitettä ovat kenttä ja habitus. Bourdieun mukaan sosiaalinen todellisuus koostuu kentistä. Kentillä ihmiset joko noudattavat tai rikkovat niiden sääntöjä tarkoituksenaan joko säilyttää kentän rakenteet ennallaan tai muuttaa niitä tavoitteenaan kerätä kentille soveltuvia pääomia. Kenttä on sosiaalinen tila ja tämän vuoksi habitus on tärkeä käsite, joka on yksilön elämänsisällönsä sisältyvien kokemusten ja hänen havaitsemis- ja suhtautumistapojensa järjestelmä. (Saaristo & Jokinen 2004, 174–176.)

Bourdieun pääomat jaetaan taloudelliseen ja symboliseen pääomaan, jonka alalajeja ovat kulttuurinen ja sosiaalinen pääoma. Taloudellinen pääoma kattaa taloudelliset resurssit, esimerkiksi varallisuuden ja taloudellisen vallan. Symbolisen pääoman alalaji kulttuurinen pääoma on ruumiillistunutta ja institutionalisoitunutta. Lisäksi se objektivoituu erilaisiksi esineiksi ja tavaroiksi, esimerkiksi kirjoiksi ja levy- tai sarjakuvakokoelmiksi. Ruumiillisuutta edustavat habitukseen sisäistyneet taidot ja valmiudet kuten ihmisen puhe- ja elehtimistapa, kun taas institutionalisoitunutta edustavat tutkinnot ja oppiarterit. Sosiaalinen pääoma koostuu sosiaalista velvollisuuksista ja oikeuksista sekä niitä ylläpitävistä muodollisista ja epävirallisista suhdeverkostoista. Sosiaalisen pääoman mittareina toimivat tällöin sosiaalisten verkostojen määrä ja laatu, ihmisen oma asema niissä ja niiden hyvä käytettävyys. (Saaristo & Jokinen 2004, 176–177.)

Bourdieun mukaan eri kentillä kampaillaan kullekin kentälle ominaisista pääomista, mutta on myös pääomia, jotka ovat kysyttyjä monilla eri kentillä. Pääomia voi muuttaa toisiksi pääomiksi. Esimerkiksi sosiaalisella pääomalla voi hankkia taloudellista pääomaa, kun suhteilla voi hankkia hyvän työpaikan. Taloudellisella pääomalla voi hankkia kulttuurista pääomaa, kun varakkaat ja hyväosaiset vanhemmat voivat hankkia lapselleen arvostetun koulutuspaikan. Kulttuurinen pääoma eli koulutus voi auttaa opiskelijaa luomaan kontakteja ja samalla sosiaalista pääomaa. Pääomalajit kasautuvat ja helpottavat toinen toisensa

hankkimista. (Saaristo & Jokinen 2004, 177–178.) Bourdieun ajattelua voi myös soveltaa liikuntaan esimerkiksi ajatellen taloudellisen pääoman vaikutusta siihen, minkälaista liikuntaa on varaa harrastaa ja kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman vaikutusta esimerkiksi siihen, minkälaisia liikuntalajeja yksilö oppii arvostamaan ja mitä lajeja harrastamaan hän hakeutuu tai ajautuu. Itkonen ja Nevala (1991) linjaavat taloudellisen ja kulttuurisen pääoman osoittamisen olevan osa liikuntaa, kun esimerkiksi erilaisin varustein ja kehon muokkaamisin näyttäytytään erilaisilla liikunnan näyttämöillä. Huippu- ja kilpaurheilun visuaalisuus korostuu myös liikunnassa. (Itkonen & Nevala 1991a, 106.)

3.2 Liikuntaharrastus sekä kunto- ja arkiliikunta

Telama ja kollegat (1986) nostavat esille liikuntaharrastuksen käsitteen, joka tarkoittaa vapaa-ajalla tapahtuvaa omaan kiinnostukseen pohjautuvaa fyysistä aktiivisuutta tai aktiivisen liikkumisen valitsemista muissa elämäntoiminnoissa. He korostavat kuitenkin käsitteen liukuvuutta, jonka mukaisesti liikunta voidaan nähdä välineenä jonkin muun tavoitteen saavuttamiseksi esimerkiksi työliikunnan kontekstissa, mutta toisaalta työliikunta voidaan nähdä myös liikuntaharrastuksena näkökulmasta riippuen. (Telama ym. 1986, 17–18.) Vastaavasti liikuntalaissa käytetään liikunnan ja urheilun käsitteitä. Niitä ei ole kuitenkaan määritelty yksiselitteisesti. Liikunnan käsitteestä mainitaan, että se on ensisijaisesti harrastuksenomaista fyysistä rasitusta sisältävää toimintaa. Harrastuksenomaisuuden käsitteellä halutaan erottaa liikunta työperäisestä fyysisestä rasituksesta. Urheilulla tarkoitetaan pääasiassa kilpailujärjestelmiin perustuvaa liikuntaa. (Aaltonen 2004, 19.)

Milstein on jaotellut liikuntaharrastukseen vaikuttavat tekijät yhteisöllisiin ja yksilöllisiin tekijöihin, jotka vaikuttavat toisiinsa ja jotka vaikuttavat edelleen motiiveihin liikuntakäyttäytymisen taustalla. Yhteisölliset tekijät jaetaan yleisiin ja erityisiin yhteiskunnallisiin tekijöihin, fyysiseen ympäristöön sekä erityisiin liikuntakulttuurisiin tekijöihin. Yleisiä yhteiskunnallisia tekijöitä ovat taloudellinen ja poliittinen järjestelmä, tuotantosuhteet sekä kulttuuritekijät. Erityisistä yhteiskunnallisista tekijöistä esimerkkinä on työn ja vapaa-ajan suhde. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat ilmasto, vuodenajat ja työympäristö. Liikuntakulttuurisia erityistekijöitä ovat liikuntaorganisaatiot, liikuntakasvatusjärjestelmä sekä kilpaurheilun taso. (Milstein 1971, Laakso 1986, 89 mukaan.)

Milsteinin jaottelussa yksilöllisiä tekijöitä ovat yhteiskunnalliseen asemaan sekä persoonallisuuteen liittyvät ominaisuudet. Yhteiskunnalliseen asemaan liittyvät muun muassa ikä, sukupuoli, koulutus, ammattiasema, terveydentila ja fyysinen kunto. Persoonallisuuteen liittyviä ominaisuuksia ovat maailmankatsomus, arvot, asenteet, persoonallisuuden piirteet ja tarpeet. (Milstein 1971, Laakso 1986, 89 mukaan.) Milsteinin yhteiskunnalliseen asemaan liittyvistä ominaisuuksista koulutus ja ammattiasema ovat linjassa tavallisimpien sosioekonomisten mittareiden kanssa (ks. Lahelma & Rahkonen 2011)

Kuntoliikunta nousi 1960-luvun puolivälissä. Vuonna 1967 tehtiin jako liikuntakäsitteen sisällössä, josta erottautuivat kuntoliikunta, liikuntakasvatus sekä kilpaurheilu ja huippu-urheilu. Kuntoliikunnan nousua edesauttaneita tekijöitä yhteiskunnassa olivat vapaa-ajan lisääntyminen sekä työn ja työn kuormittavuuden väheneminen. Liikuntaan annettiin enemmän resursseja, ja ihmisiä aktivoitiin liikkumaan. (Itkonen 1996, 25–26.) Tiihonen (2014, 194) määrittelee kuntoliikunnan kaikeksi sellaiseksi toiminnaksi, ”jolla ihmiset nostavat tai ylläpitävät kuntoaan.” Tutkimuksessani kuntoliikunnalla tarkoitetaan juuri sellaista liikuntaa, jota harrastetaan kunnon vuoksi ja jossa on tavoitteena nostaa tai ylläpitää kuntoa. Tällä määritelmällä ero arkiliikuntaan tulee selväksi.

Tiihosen (2014) mukaan arkiliikunnalla tarkoitetaan ”kaikkea arjessa tapahtuvaa liikkumista”. Hän listaa arjessa tapahtuvassa liikunnassa keskeisiksi asioiksi asumisen ja arkisen toiminnan. Arkiliikuntaa ovat siis matkat esimerkiksi töihin, kouluun tai ostoksille tai vaikkapa kotitöiden tekeminen. Myös koulun, työpaikkojen ja erilaisten laitosten arjessa tapahtuva liikunta on arkiliikuntaa. (Tiihonen 2014, 194.) Tutkimukseni arkiliikuntaa tiedustelevassa kysymyksessä erilaiset asioiden hoitamiset, kotityöt sekä luonnossa tapahtuva arkiliikunta nousevat esille vastausvaihtoehtoina. Arkiliikunta on siis arjessa tapahtuvaa liikkumista, jonka motiiveina eivät korostu kunnon kohottaminen tai varsinaisesti liikunnan harrastaminen.

4 SUOMALAINEN LIIKUNTAKULTTUURI

4.1 Liikuntakulttuurin yleinen muutos

4.1.1 Liikunnan varhaisesta järjestäytymisestä 1900-luvun puoliväliin

Itkonen (1996) on jakanut seuratoiminnan kaudet 1) järjestökulttuurin (1900–1930-luku), 2) harrastuksellis-kilpailulliseen (1930-luvulta 1960-luvulle), 3) kilpailullis-valmennukselliseen (1960-luvulta 1980-luvulle) ja 4) eriytyneen toiminnan kauteen (1980-luvulta nykyaikaan). Kausilla voi kuvata liikuntakulttuurin ja seuratoiminnan muutosta (Itkonen 1996, 215.) Pysin käsittelemään suomalaisen liikuntakulttuurin yleistä muutosta näiden Itkonen määrittelemien liikuntakulttuurin kausien viitoittamassa kehityksessä.

Järjestökulttuurin kautta pohjustivat 1800-luvun liikuntakulttuurin kansan ja säätyläisten liikunta (Ilmanen & Itkonen 2000, 18). Suomessa oli liikuttu jo vuosisatoja olosuhteiden pakosta esimerkiksi vaeltamalla, soutamalla, hiihtämällä tai ratsastamalla. Nykyaikaiseen liikuntakulttuurin tuli 1800-luvulla vaikutteita ensin Ruotsista ja sitten Saksasta. Aluksi nämä vaikutteet tulivat opiskelija- ja kouluvoimistelun muodossa. (Kärkkäinen 1986, 29.) Ruumiillisesti raskas työ sekä matkan taittaminen eri keinoin olivat perinteisen liikkumisen osa. Näillä liikkumismuodoilla pyrittiin kulkemaan eripituisia matkoja esimerkiksi eräalueille tai kaupankäyntipaikoille. (Kärkkäinen 1992a, 37.) Liikkumisella oli suuri merkitys ennen modernia yhteiskuntaa eläneiden elämässä, kun pääosa ihmisistä teki ruumiillista työtä pientä eliittiä lukuun ottamatta. Ihmiset kisailivat arkena ja vapaa-ajallaan. Erityisesti erilaisten vuotuisten juhlien aikaan kisailtiin kuten laskiaisena tai juhannuksena. (Kokkonen 2015, 12–13.) Kansan liikunnan muotoja olivat esimerkiksi painon nostot, painiminen, vetokamppailut ja heitot sekä taitotemput ja leikit (Ilmanen & Itkonen 2000, 18). Kokkonen mainitsee perinteisen ja modernin urheilun merkittävimmäksi eroksi sen, että kisailukulttuurissa ei ollut nykyisenlaista liikunnan ja urheilun tavoitteellisuutta. Liikkumista ei mielletty entisaikojen elämässä erilliseksi osa-alueeksi, jolla olisi myös yhteiskunnallisia tavoitteita. Liikkumista ja kisailua varten ei ollut erillisiä liikuntapaikkoja koulun saleja lukuun ottamatta. (Kokkonen 2015, 13, 19.)

Kansalaiset järjestäytyivät joukkoliikkeisiin 1800-luvun lopulla. Tämä loi pohjan kansalaisyhteiskunnan läpimurrolle ja kansakunnan synnylle (Hentilä 1992a, 133). Ilmanen ja

Itkonen (2000) paikantavat liikunnan varhaisen järjestäytymisen säätyläisten aloittamaksi, mistä merkittävänä esimerkkinä on vuonna 1856 perustettu Suomen ensimmäinen urheiluseuraksi luokiteltava järjestö (Ilmanen & Itkonen 2000, 18). Voimistelu ja urheilu alkoivat järjestäytyä paikallistasolla 1870-luvulla. Liikuntakulttuurin juuret ovat yhteydessä nuorisoseura-, raittius- ja työväenliikkeeseen. Valtaosa suomalaisista liikkui lähiympäristössään jalkaisin 1800-luvun puolella. Joukkoliikenne ja polkupyörän käyttö alkoivat yleistyä Suomessa 1900-luvun alussa. Kilpaurheilun läpimurto tapahtui samaan aikaan. Tämän seurauksena voimistelu menetti suosiotaan, mutta se jäi kilpaurheilun rinnalle paikallistasolla. Kilpailu oli tuttua myös muilla yhteiskunnan osa-alueilla kuten tehdastyössä. (Kokkonen 2015, 22, 29.)

Liikunnan ja urheilun laaja-alaiselle järjestäytymiselle merkittävä tekijä oli rahvaan kiinnostuminen urheilusta. Tämä järjestäytyminen käynnistyi hitaasti, kun taas urheiluliikkeen laajeneminen tapahtui nopeasti, ja tuloksena oli Työväen urheiluliiton (TUL) ja Suomen valtakunnan urheiluliiton (SVUL) alaisuudessa olevia seuroja. (Ilmanen & Itkonen 2000, 19.) Kahden eri urheilun keskusjärjestön perustamista pohjusti kansalaissota ja siten jako valkoiseen ja punaiseen Suomeen. Kahtiajako tapahtui sisällissodan jälkeen. SVUL erotti jäsenistönsä seurat, joiden oli todettu osallistuneen kapinaan. (Kokkonen 2015, 64.) Urheiluseurat kiinnittyivät muiden järjestöjen toimintoihin järjestökulttuurin kaudella, ja tätä ilmensi juuri Suomelle ominainen alaostomalli (Ilmanen & Itkonen 2000, 19). Alaostomallin mukaisesti muut kuin voimistelu- ja urheiluseurat kuten raittius- ja nuorisoseurat ottivat liikunnan ohjelmaansa ja perustivat runsaasti seuroja alaostoihin. Joka tapauksessa työväestöllä oli jo 1910-luvulla pyrkimyksiä oman keskusjärjestön perustamiseksi. Työväestö hahmotti luokkaidentiteettiään. Se perusti omia seuroja ja nämä seurat olivat läheisessä yhteydessä muuhun työväenliikkeeseen. (Hentilä 1992a, 134, 142, 153.) Järjestökulttuurin kaudella urheiluseurojen määrä lisääntyi huomattavasti sekä SVUL:n että TUL:n alaisuudessa. Toimintatilat olivat merkittävä voimavara liikunnalle ja urheilulle. Järjestökulttuurin kauden aikana toimintoja ja lajiharrastusta painiin ja voimisteluun suuntasivat niukat puitteet. Itkonen mainitsee järjestökulttuurin kauden päättyneen 1930-luvulla johtuen erilaisesta lisääntyneestä yhteistyöstä sekä lajinomaisen urheilun ja kilpailun korostumisesta. Itkonen painottaa kuitenkin, että eriytymistä järjestöjen toimintakulttuureissa tapahtui myös järjestökulttuurin kaudella. (Itkonen 1996, 218–219.)

Liikuntakulttuurin yhteiskunnallinen tuki oli vähäistä 1920-luvulle asti. Siitä suurin osa meni tuohon aikaan edustusurheiluun (Kärkkäinen 1986, 39.) Liikuntapaikkojen niukkuudesta huolimatta myös järjestökulttuurin kaudella 1920-luvulla rakennettiin liikuntapaikkoja: Suojeluskunnat yhdessä urheilu- ja nuorisoseurojen kanssa saivat rakennettua 180 urheilukenttää, ja myös kaupungit toteuttivat kenttähankkeita. Suojeluskunnilla oli vahva asema suomalaisessa urheiluelämässä 1920- ja 1930-luvulla ja se ulotti toimintansa maaseudulle SVUL:a paremmin tärkeimpänä lajinaan hiihto. Jo maailmansotien välisenä aikana suomalaiset urheilujärjestöt korostivat liikkumisen tärkeyttä ja sen terveystieteellistä näkökohtaa. (Kokkonen 2015, 58, 66, 81–82.)

Harrastukselliset kilpailulliset kaudet lajien merkitys lisääntyi. Suosituimpia lajeja 1930-luvulla olivat kansallisesti perinteiset lajit kuten juoksu, heittolajit, hiihto ja paini. Lajimäärä ja samalla myös lajiliittojen määrä kasvoi. Myös sisäliikuntapaikkojen ja kenttien määrä lisääntyi. Harjoittelu- ja kilpailumahdollisuuksia oli enemmän ja myös uusille lajeille tarjoutui mahdollisuuksia. (Itkonen 1996, 220–221.) Joukkuelajien leviämistä Suomessa hidasti suorituspaikkojen puute ja matala kaupungistumisaste (Kokkonen 2015, 78). Lajien ja seurojen keskinäinen kilpailu kiristyi, ja ne kilpailivat keskenään kuntien niukoista rahavaroista (Ilmanen & Itkonen 2000, 21). Harrastukselliset kilpailulliset kaudet ominaista oli lajinomaisuuden ja kilpailullisuuden korostuminen. Yleisseurat alkoivat muuttua erikoisseuroiksi. Myös sotavuodet sattuivat harrastukselliset kilpailulliset kaudet. Sotien aikana järjestettiin urheilukilpailuja rintamalla ja viihdykkeenä nähtiin erilaisia liikunnallisia esityksiä. (Itkonen 1996, 221–222.)

Sotien jälkeen jakolinjaa porvarilliseen ja työläisurheiluun määräsi useimmissa tapauksissa yhteiskunnallinen asema. TUL:n jäsenistöstä valtaosa oli palkkatyöväestöstä, kun taas SVUL:n jäsenistön enemmistö oli maatalousväestöstä ja toimihenkilöitä. SVUL:iin kuului myös huomattava osa työväestöstä. (Hentilä 1992b, 366.) Sotien jälkeen niin kaupungeilla kuin maalaiskunnilla oli enemmän varaa tukea liikuntaa, kun Suomi toipui vähitellen sodasta, ja talous kasvoi suotuisasti 1940-luvun lopussa (Kokkonen 2015, 118). Joka tapauksessa kuntien erilaiset mahdollisuudet ja taloudelliset resurssit tukea liikuntaa ja urheilua vaikuttivat kaupunkien ja toisaalta maaseudun liikuntapaikkojen laadun ja määrän erilaistumiseen. Kaupunkeihin alettiin rakentaa 1950-luvulla uimahalleja, tekojääratoja sekä kunnallisia voimailu- ja voimistelusalajeja, kun taas maalaiskunnat keskittyivät urheilupaikkojen kunnossapitoon ja pitäjänmestaruuskilpailujen järjestämiseen. (Ilmanen & Itkonen 2000, 21.)

Muuttoliike vaikutti 1950-luvulla seuratoimintaan, kun Itä- ja Pohjois-Suomessa väki väheni, ja kaupungeissa ihmiset muuttivat keskustoista lähiöihin. Näin lähiöihin alettiin perustaa seuroja. (Kokkonen 2015, 141.)

4.1.2 Kilpailullis-harrastuksellinen kausi ja kuntoliikunnan nousu

Kilpailullis-harrastuksellista kautta 1960-luvulta lähtien luonnehtii suunnitteluoptimismin aika. Uudella tiedolla oli vaikutuksensa myös liikuntaan ja urheiluun. Puolueet laativat liikuntapoliittisia ohjelmia, kunnat saivat lisää resursseja, ja kuntien päätöksenteossa seuraväki sai valtaa. Kuntoliikunnan nousu tapahtui myös 1960-luvulla. Kuntoliikunta ei vielä tuolloin koskettanut seuroja niin paljon, mutta kuntoliikuntajärjestöjä perustettiin 1950- ja 1960-luvun vaihteessa, ja myös valtio edisti toimillaan kuntoliikunnan asiaa. (Ilmanen & Itkonen 2000, 22–23.) Kilpailullis-valmennuksellisella kaudella valmennus tieteellistyi ja jakautui eri osa-alueisiin keskeisenä jakolinjauksena yleinen valmennusoppi ja lajikohtainen valmennustieto. Valmennustietoa tuottivat eri alojen ammattilaiset. (Itkonen 1996, 224.) Lajikohtaisen valmennustiedon esiinnousu johti siihen, että lajit irtautuivat toisistaan entistä enemmän. Lajien välille syntyi kovaa kilpailua harrastajista. Kilpailu näkyi myös siinä, että uusia lajikohtaisia erityisseuroja perustettiin. (Itkonen & Nevala 1991b, 17.) Urheilua luonnehti myös yhteiskunnallistuminen, jonka mukaisesti yhteiskunnan varoja käytettiin urheilun apuna (Itkonen 1996, 224). Kilpaurheilu säilyi merkittävänä seuroissa pitkään, vaikkakin yhteiskunnallisen muutoksen seurauksena kuntoliikunta alkoi lisätä suosiotaan, kun työelämä muuttui fyysisesti vähemmän kuormittavaksi, tietoisuus liikunnan hyödyistä lisääntyi, ihmiset muuttivat maalta kaupunkiin ja yhdyskuntasuunnittelu käynnistyi (Ilmanen & Itkonen 2000, 23–24). Myös vapaa-aika lisääntyi, resursseja lisättiin liikunnalle enemmän sekä ihmisiä aktivoitiin liikkumaan (Ilmanen 1996, 226).

Liikuntakulttuurin muuttuessa 1970-luvulla kuntoliikuntaa alettiin harrastaa enemmän. Suomi kaupungistui 1950–1970-luvulla. Vielä 1950-luvulla 65 prosenttia ihmisistä asui maalla, mutta 1970-luvulla enemmistö asui jo kaupungeissa. Aikaisemmin mainittujen muutosten lisäksi kaupunkiin syntyi lähiöitä, elinkeinorakenne muuttui ja samalla palvelualalle syntyi lisää työpaikkoja. Myös naisten työssäkäynti lisääntyi. Suomi autoistui nopeasti 1960-luvulta 1970-luvulle tultaessa. Samalla myös arkiliikunta väheni. Liikunta nähtiin yleisesti yhtenä suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan rakennusaineksista 1960-luvun loppupuolella. (Kokkonen 2013, 21–23, 26.) Liikunnan harrastamisen tarpeet ja edellytykset alkoivat

muuttua, liikunnan yhteiskunnallinen merkitys kasvoi ja alettiin puhua liikuntapolitiikasta, liikunnasta omana lohkonaan. Erilaisia liikuntapoliittisia seminaareja, kokouksia ja neuvottelupäiviä järjestettiin pyrkimyksenä määritellä liikuntakulttuuria. (Hentilä 1992b, 354–355.) Suunnitteluoptimismi vallitsi 1960-luvulla, ja hyvinvoinnin jatkuvaan lisääntymiseen uskottiin. Myös viisipäiväinen työviikko ja pidentyneet lomat tarjosivat aikaa liikunnalle ja sen hyvinvointitavoitteille. Liikuntarakentamista korostettiin 1960-luvulla, sillä liikuntapaikkoja ei ollut tarpeeksi. Myös esimerkiksi sisäliikuntatilojen laatu ja yleisesti liikuntapaikkojen epätasainen jakautuminen vaikuttivat rakentamistarpeeseen. J.E. Niemen komitea korosti vuonna 1968 kuntoliikunnan merkitystä ja halusi panostusta siihen. Suunnittelu-uskoon 1970-luvulla kuului se, että edellytyksiä luomalla saataisiin ihmiset harrastamaan liikuntaa. Liikuntaa edistettiin valistuksella, kampanjoilla ja liikuntatapahtumilla, mutta kilpailevat vapaa-ajan viettotavat kuten televisio, kulttuuripalvelut ja ravintolat veivät oman osansa lisääntyneestä vapaa-ajasta. (Kokkonen 2013, 26–27, 55.) Liikuntapolitiikassa omaksuttiin 1970-luvulla näkemys, jonka mukaan valtio ja kunnat luovat edellytyksiä liikunnan harrastamiselle, kun taas urheiluseurat ja urheilujärjestöt hoitavat liikunnan järjestämisen. Edellytyksiä luotiin ennen kaikkea urheilupaikkarakentamisella ja liikuntajärjestöjä tukemalla. (Vasara 1992a, 371.)

Suuriin kaupunkeihin valmistui runsaasti liikuntapaikkoja 1970-luvulla. Maaseudulla vireät kunnat pystyivät rakentamaan liikuntapaikkoja, kun taas muuttotappiosta kärsivillä kunnilla oli vähemmän varaa rakentaa. Liikuntapaikkarakentamisella tavoiteltiin hyvinvointia käytännössä. Liikuntakäyttöön tarkoitettuja paikkoja rakennettiin paljon juuri 1970-luvulla. Liikuntapaikkoja kuten urheilukenttiä kunnostettiin. Myös uimahalleja rakennettiin ahkerasti, sillä 1960-luvun puolivälin reilusta kymmenestä uimahallista luku nousi vuoteen 1977 mennessä 114. Kevyen liikenteen väylien verkosto laajentui huomattavasti 1970-luvulla ja niistä tuli laajentumisen myötä suosittuja liikuntapaikkoja. (Kokkonen 2013, 32–35.)

Kuntoliikunnan aseman vahvistumisen lisäksi 1960- ja 1970-luvuilla yhden tai kahden lajin erikoisseurat yleistyivät. Kilpailutoiminta lisääntyi monissa joukkuelajeissa ja samalla myös perustettiin erikoisseuroja. (Kokkonen 2013, 48.) Lajien määrä kasvoi 1960-luvulta huomattavasti ja monet perinteisemmät lajit kohtasivat haasteen. Esimerkiksi yleisurheilun ja hiihdon suosio oli laskussa 1990-luvulle tultaessa. Vasaran (1992b) mukaan yleisseurojen määrän suhteellisen pienenemisen syinä voidaan nähdä uusien lajien tulo, jo vuosia erikoisseuroissa harrastettujen lajien, kuten tenniksen, purjehduksen tai ratsastuksen, suosion

lisääntyminen 1960-luvulta eteenpäin sekä kilpailun kiristyminen seurojen välillä. Seurojen oli keskitettävä voimavaransa yhteen lajiin menestystä saavuttaakseen. (Vasara 1992b, 410.) Liikunnan harrastaminen alkoi muuttua 1970-luvulla lasten- ja nuorten sekä nuorten miesten harrastuksesta koko kansan harrastukseksi. Naisten liikunta lisääntyi 1970-luvulla nopeasti. Kuntoliikunnan suosion kasvu muutti liikuntakulttuuria niin, että omatoimisesta harrastamisesta tuli tärkeämpää. (Kokkonen 2013, 48–53.) Kunnat ottivat päätöksenteossaan huomioon myös kuntoliikunnan tarpeet 1970-luvulta lähtien. Liikunnan harrastajien määrä nousi erityisesti keskiluokan parissa, ja erityisesti koulutetut, hyvin toimeentulevat ja fyysisesti kevyttä työtä tekevät olivat hyvin edustettuina tavoitteellisen kuntourheilun parissa. (Kokkonen 2015, 189, 220.)

4.1.3 Eriytyneen liikuntakulttuurin aika

Eriytyneen toiminnan kauden keskeinen muutos ilmenee kauden nimestä. Liikuntakulttuuri on kirjavoitunut ja liikuntakentällä on tapahtunut organisatorista ja sisällöllistä laajenemista 1980-luvulta alkaneella jaksolla. Eriytyneen toiminnan kaudella huippu-urheilu on eriytynyt vapaaehtoisesta kansalaistoiminnasta omaksi markkinoiden ja median jäsentämäksi alueekseen. (Ilmanen & Itkonen 2000, 24–25.) Huippu-urheilussa tapahtuneita muutoksia ovat urheilun ammattimaistuminen, yhä laajeneva medianäkyvyys ja kaupallistuminen. Muutokset ovat osittain liikunnan sisäisiä, mutta ne heijastavat paljon myös muun yhteiskunnan muutosta. Kulttuurinen muutos, rakenteellis-hallinnollinen muutos sekä työelämän muutos ovat tärkeimpiä yhteiskunnallisia muutoksia, jotka heijastuvat merkittävästi myös liikuntakulttuuriin. (Huippu-urheilu 2000-luvulla 2002, 8.) Myös seurojen toiminta on kirjavoitunut, kun kilpailuun orientoituneiden seurojen rinnalle on noussut seuroja, joissa kilpailu ja suoritukset eivät korostu, vaan esimerkiksi elämykset ja yhteisön toiminta saavat enemmän painoarvoa. Lisäksi monet liikunnalliset yhteisöt eivät liity enää mihinkään liikuntaorganisaatioihin. (Ilmanen & Itkonen 2000, 24–25.) Liikunta voidaan nähdä eriytyneen liikuntakulttuurin aikana kulutuksen alueena, josta ollaan valmiita maksamaan. Kevyelle työlle etsitään vastapainoa. Liikunnalla, sen eri muodoilla ja kentillä luodaan identiteettiä. Liikunnalla myös erottaudutaan muista ja etsitään mielekkyyttä elämään. (Itkonen & Nevala 1991b, 18.)

Liikuntapaikkojen rakentamisessa pyrittiin 1980-luvulla aluepoliittisin perustein tukemaan kehitysalueita, joille annettiin korkeampaa tukea. Merkittävä liikuntamahdollisuuksia

parantanut toimenpide 1970–1980-luvulla oli kevyen liikenteen väylien verkoston parantaminen. Kevyen liikenteen väyliä rakennettiin kaikkialle taajamiin ja vilkkaasti liikennöityjen teiden varrelle. Myös katuvalaistusta parannettiin ja erityisliikunnan olosuhteisiin alettiin kiinnittää huomiota. Aluepolitiikalla tasoitettiin Itä- ja Pohjois-Suomen aluekeskusten asemaa suhteessa muuhun maahan. Liikuntarakentaminen oli vilkasta 1990-luvun alun lamaan asti. (Kokkonen 2015, 189–196, 246.)

Suomalainen yhteiskunta muuttui palvelus- ja hyvinvointiyhteiskunnaksi 1970–1980-luvulla. Myös liikunnan alalla työpaikat lisääntyivät selvästi. Suomessa nousi myös kulutuskulttuuri, ja ihmiset alkoivat harrastaa erilaisia eliittilajeja ja muutenkin uusia liikuntalajeja. Terveyttä edistävällä liikunnalla alettiin tavoitella säästöjä 1980-luvulla. Terveystä puhuttiin entistä enemmän ja myös lihavuus nähtiin uhkana. (Kokkonen 2015, 176–180.) Vuonna 1980 tuli voimaan liikuntalaki, joka määritteli liikunnan asemaa. Liikuntalain mukaan yhteiskunta tarjoaa puitteet ja varsinaiset liikuntajärjestöt ja yksittäiset kansalaiset huolehtivat liikunnan järjestämisestä. (Vasara 2004, 326.) Liikuntalain avulla liikunnan asemaa vakiinnutettiin, turvattiin liikuntamahdollisuuksia kansalaisille, turvattiin rahoitusta veikkausvoittovaroista ja määriteltiin kuntien, valtion ja urheilujärjestöjen työnjakoa. Liikuntalain mukaan kuntien piti perustaa liikuntalautakunta ja ainakin yksi liikuntatoimen virka. Kunnat saivat valtion tukea tähän, ja myös asukasmäärään pohjautuneen avustuksen seuratoimintaan. (Kokkonen, 2015, 185.)

Liikunta on kirjattu vuoden 2000 perustuslakiin sivistyksellisenä perusoikeutena, liikunnalla nähdään entistä enemmän välinearvoa ja sen nähdään olevan kiinteämmin yhteydessä hyvinvointi- ja terveystalouden kanssa. Tällöin liikunnan terveystalouden näkökohta, johon sisältyy terveydenhuollon säästöt, sairauksien ehkäisy ja hyvinvoinnin kasvu, korostuu. Terveystalouden käsite yleistyi juurikin 1990-luvulla, ja liikunnan terveystaloudelliset ovat tulleet myös apurahakriteeriksi. Suomessa oli taloudellinen lama 1990-luvun alussa, ja sen myötä myös liikuntarahoitus vähentyi. (Kokkonen 2015, 250–259.) Taloudellisen taantuman aikoihin vuonna 1993 liikuntalakiin tehtiin muutos. Kunnat saivat järjestää liikuntahallintonsa haluamallaan tavalla. Liikuntalautakunnat hävisivät suurimmasta osasta kuntia. (Vasara 2004, 340.) Liikunnan asema heikkeni kunnissa, kun useimmissa kunnissa liikunta-asiat siirrettiin osaksi kulttuuri- tai vapaa-ajantoimea (Kokkonen 2015, 252).

Urheiluseurojen määrä lähes kaksinkertaistui 1990-luvulla, ja ajalle ominaista oli, että seurat keskittyivät yhteen lajiin. Eriytyneen liikuntakulttuurin kaudella elämäntavat alkoivat yksilöllistyä ja eriytyä. Tämä on näkynyt liikuntakulttuurissa, kun uusia liikuntamuotoja on ilmestynyt ja tämän myötä uusia toimijoita on ilmestynyt liikuntakulttuuriin. (Kokkonen 2015, 282–284.) Imanen ja Itkonen (2000) tuovat esille kaksi seuratyyppeä: urheilullis-suoritukselliset seurat ja sosiokulttuuriset seurat. Urheilullis-suoritukselliset seurat ovat mukana kilpailutoiminnassa, kun taas sosiokulttuurisessa seuratoiminnassa tavoitteena ei ole välttämättä kilpailullinen menestys tai suoritukset. Sosiokulttuurisen seuratyypin alatyyppejä ovat yhteisöllis-elämyksellinen, alueellis-liikunnallinen ja kasvatuksellis-sosiaalinen seura. Yhteisöllis-elämyksellisen seuran tavoitteina voivat olla elämysten hakeminen ja toiminnan kehittäminen. Alueellis-liikunnallinen seura perustaa toimintansa fyysiseen ja sosiaaliseen tilaan, esimerkkinä asuinalueiden liikuntaryhmät. Kasvatuksellis-sosiaalisessa seurassa liikunnalla tavoitellaan muita kuin kilpailutavoitteita. (Imanen & Itkonen 2000, 24–25.) Vapaaehtoistoimijoiden määrä on myös lisääntynyt 1990-luvulta 2000-luvulle tultaessa, mutta vapaaehtoistoimintaan ei sitouduta enää nykyään niin lujasti. Tähän vaikuttavat alueellisen ja yhteisöllisen liikkumisen lisääntyminen. Seuratoiminta perustuu pääosin vapaaehtoisuuteen, vaikka palkatun henkilöstön määrä on noussut jonkin verran, osin vuonna 2009 käyttöön otetun seuratuon johdosta. (Kokkonen 2015, 285–286.)

Kokkonen ilmaisee, että kuntaliitosten ja taloudellisen tilanteen myötä monissa kunnissa on pohdittu joidenkin liikuntapaikkojen tarpeellisuutta. Näin Kokkonen ounastelee Suomen 33 000 liikuntapaikan verkoston supistuvan, kun liikuntapaikkoja lakkautetaan tai puretaan. Esimerkiksi uimahalleja on jo vähennetty. Kunnat hoitavat edelleen pääosan liikuntarakentamisesta ja niiden omistuksessa on 70 prosenttia liikuntapaikoista. Suuntauksena on, että kuntien tehtäviä enemmänkin karsitaan, ja tässä yhteydessä liikunnan asema ei todennäköisesti parane. (Kokkonen 2015, 266.)

Kokkonen (2015) mukaan liikuntakulttuurin viisi keskeisintä muutostekijää ovat 1) väestörakenteen muuttuminen, 2) globaalit muutostekijät, 3) liikkumisen määrän ja terveydentilan erojen kasvamisen uhka, 4) liikuntakulttuurin toimijasuhteiden muutos sekä 5) joukkuepohjaisen yksilöllisyyden vahvistuminen liikuntakulttuurissa. Globaaleiksi muutostekijöiksi hän katsoo kansainvälisen huippu-urheilun asettaman kilpailun kansalliselle kilpaurheilulle ja liikunnan merkityksen kasvun tarjoamat mahdollisuudet erilaisille yrityksille. Liikkuminen ja terveydentila ovat polarisoituneet siten, että hyvin toimeentulevat

ja korkeasti koulutetut liikkuvat eniten ja ovat terveimpiä, kun taas köyhät liikkuvat vähiten ja ovat sairaimpia. Kokkonen mainitsee toimijasuhteiden muutoksesta julkisen sektorin roolin pienenemisen ja yksityisen roolin suurenemisen talouden puitteissa. (Kokkonen 2015, 369.)

Urheilutoiminta on nähty Suomessa voimakkaasti välineellisenä asiana. Urheilulla ja huippu-urheilulla on 1900-luvulla nähty välinearvoa ja edistetty erilaisia yhteiskunnallisia asioita. Urheilulla on tavoiteltu muun muassa kansakunnan yhtenäisyyden rakentamista, nuorten kasvatusta ja kuria sekä kansankunnan puolustuskykyä. Voimistelulla ja urheilulla on ollut vahva vaikutus suomalaiseen liikuntakulttuuriin. Huippu-urheilulla oli merkittävämpi asema suhteessa muihin liikuntakulttuurin osa-alueisiin aiemmin 1900-luvulla, mutta ei enää 2000-luvun eriytyneessä liikuntakulttuurissa. (Nieminen ym. 2010, 23–24.)

4.2 Liikuntakulttuurin alueellisuus ja liikuntasukupolvet

Yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat liikuntakulttuuriin. Tällaisia tekijöitä ovat tuotanto, markkinat, politiikka, kulttuuri, kasvatusta, oikeusnormisto ja uskonto. Tuotannon vaikutuksesta harrastettuihin lajeihin hyviä esimerkkejä olivat maatalousyhteiskunnan ja sen aikana suosiossa olleet lajit yleisurheilu ja hiihto, joissa tarvitaan maataloustöissä hyödyllisiä ominaisuuksia kuten kestävyyttä ja voimaa. Teollisen ja jälkiteollisen yhteiskunnan aikana esimerkeiksi suosiota kohottaneista lajeista soveltuvat joukkue- ja välinelajit. Markkinat ovat olleet läsnä urheilussa jatkuvasti, mutta niiden merkitys on kasvanut koko ajan, esimerkkinä huippu-urheilu. Poliitikalla vaikutetaan suoraan ja välillisesti liikuntaan esimerkiksi aluerakenteen ja kansalaisten hyvinvoinnin tuottamisen kautta. Kulttuurista yhteiskunnallisena tekijänä voi nostaa esille yleisemmän kulttuurin sekä liikunnan ja urheilun sisäisten kulttuurien ja vallitsevien käytäntöjen vaikutukset. Nämä vaikuttavat liikuntaan ja urheiluun sekä siten esimerkiksi eri lajien ja liikuntamuotojen suosioon. Kasvatuksella voidaan nähdä olevan merkitystä lasten ja nuorten aikuisiän liikuntatottumuksiin ja harrastuksiin. Oikeusnormistolla säädellään kansalaistoimijoiden olosuhteita esimerkiksi verotuksen keinoin. Uskonto voi vaikuttaa erityisesti kilpailemiseen asennoitumiseen. Paikallisia liikunnan kansalaistoiminnan voimavaroja ovat väestöresurssit, talousresurssit, paikallisen liikuntakulttuurin vahvuus ja aktiivitoimijat. (Ilmanen & Itkonen 2000, 28–29.)

Ilmanen ja Itkonen mainitsevat yhteiskunnan luokka-asetelmien muuttumisen vähentäneen asuinalueiden sosiaalisidonnaista järjestymistä. Myös muuttoliike on vaikuttanut maaseudun

väestön ja sosiaalisen kiinteyden vähentyessä. Liikuntapaikkarakentamisen käynnistäminen ja kunnallisen liikuntatoimen perustaminen johtivat urheilukenttien rakentamiseen. Kalliimpia ja erikoistuneempia liikuntapaikkoja on rakennettu kaupunkiympäristöihin. Näin myös liikuntakulttuuri on eriarvoistunut, kun kalliimpia liikuntapaikkoja ei ole ollut mahdollista rakentaa syrjäseuduille. (Ilmanen & Itkonen 2000, 30–31.)

Liikunnan paikallisympäristöt ovat muuttuneet suorituspaikkojen, tilojen ja alueiden erilaistumisen myötä. Alueiden erilaistuminen on johtanut myös siihen, että ihmiset liikkuvat alueiden välillä. Liikunnassa ja urheilussa on tapahtunut seutuistumista, joka tarkoittaa kaupunkien ympärillä olevien alueiden merkityksen korostumista ja laajenemista yli hallinnollisten rajojen. Ilmanen ja Itkosen tutkimuksessa Suomi on jaettu kolmenlaiseen liikuntakulttuurin toiminta-alueeseen alueelliseen eriytymiseen perustuen. Näitä ovat Syrjä-Suomi, Väli-Suomi ja Ruuhka-Suomi. Syrjä-Suomen alueella organisoitua liikuntaa on tarjolla vähän jos ollenkaan, ja liikuntapalvelujen tulevaisuus on ihmisten omaehtoisen liikunnan varassa. Väli-Suomea kuvaillaan pienistä ja keskisuurista kaupungeista koostuvaksi alueeksi, jossa liikunta- ja urheiluseurat ovat tärkeimpiä liikunnan organisoinnissa, mutta myös liikuntayritysten ja julkishallinnon järjestämiä aktiviteettejä on tarjolla. Ruuhka-Suomi koostuu ydinalueenaan pääkaupunkiseudusta ja muutamasta suurimmasta kaupungista. Ruuhka-Suomessa on entistä enemmän maksullisia liikuntapalveluja tarjolla, ja siellä vapaaehtoisuuteen perustuvan kansalaistoiminnan rinnalla on yritysmäisesti toimivia urheiluseuroja. (Ilmanen & Itkonen 2000, 32.)

Suomen ja kollegoiden (2012) tutkimuksessa liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo selvitettiin väestön liikuntapaikkapalvelujen saatavuuden ja tarjonnan tasa-arvossa tapahtunutta muutosta vuosien 1998–2009 välillä. Tätä ennen tehtiin vuonna 2000 julkaistu vastaava tutkimus nimellä liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo, jossa käytettiin samoja mittareita. Tutkimuksessa selvitettiin myös liikuntainfrastruktuurin vaikutusta liikuntaharrastuneisuuteen näkökulmana tasa-arvo. Noin 2/3 aikuisväestöstä pystyy liikkumaan siten kuin haluaa. Alueittain tarkasteltuna tutkimuksessa Pohjois-Karjala kuuluu Itä-Suomeen, johon kuuluvat lisäksi Etelä-Karjala, Pohjois-Savo ja Etelä-Savo. Itä-Suomessa harrastettiin vuonna 2009 keskimäärin 3 tuntia 32 minuuttia liikuntaa viikossa, mikä oli Etelä-Suomea (3:47), Sisä-Suomea (3:40 ja Oulua (3:41) vähemmän, mutta Lappia (3:12) ja Länsi-Suomea (3:23) enemmän. (Suomi ym. 2012, 54, 62, 65.)

Salasuo ja Ojajärvi (2013) ovat jäsentäneet eri aikakausina syntyneiden sukupolvien liikkumista. Kaksi ensimmäistä sukupolvea olivat tässä tutkimuksessa vuosien 1916–1929 välillä syntyneet ja niin sanotut suuret ikäluokat. Kaksi muuta sukupolvea olivat 1960- ja 1970-luvun taitteessa syntyneet sekä 2000-luvun alussa noin kahden kymmenen vuoden ikäisistä henkilöistä koostunut ryhmä. Kahdella ensimmäisellä sukupolvella lapsuusaika oli hyvin samanlaista. Harrastettiin erilaista hyötyliikuntaa. Varsinkin ensimmäinen sukupolvi kulki pitkiä matkoja aktiivisesti liikkumalla. Kolmas sukupolvi alkoi jo elää teknistyneessä liikuntakulttuurissa, jolloin erillinen liikunnan harrastaminen korostui. Salasuo ja Ojajärvi käyttävät käsitettä fyysinen pakkoaktiivisuus kahden ensimmäisen sukupolven liikuntasuhdetta kuvatessa. Kuitenkin kolmannen ja neljännen sukupolven kohdalla tätä fyysistä pakkoaktiivisuutta ei enää ollut. Varsinkin neljäs sukupolvi elää yhteiskunnassa, jossa yksilölliset valinnat ovat korostuneet entisestään ja jossa ainoastaan koululiikunta on nähty jonkinlaisena liikkumisen pakkona. Neljännen sukupolven liikuntaa kuvatessa korostuu kokeiluluontoisuus. Kaksi ensimmäistä sukupolvea liittävät liikunnan fyysiseen pakkoaktiivisuuteen, selviämiseen ja toimeentuloon. Kolmannen ja neljännen sukupolven liikuntasuhdetta luonnehtii se, että heitä on pitänyt erikseen aktivoida harrastamaan liikuntaa fyysisen pakkoaktiivisuuden puuttuessa. (Salasuo ja Ojajärvi 2013, 119, 173–180.)

Zacheus (2008) on tutkinut suomalaisia liikuntasukupolvia ja niiden liikuntasuhdetta. Hän on jakanut sukupolvet viiteen: 1) perinteisen liikunnan sukupolvi (vuosina 1923–1949 syntyneet), 2) kuntoliikunnan läpimurron sukupolvi (1950-luvulla syntyneet), 3) liikuntakulttuurin murroksen sukupolvi (1960-luvulla syntyneet), 4) teknistyneen liikuntakulttuurin nousun sukupolvi (1970-luvulla syntyneet) ja 5) eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolvi (vuosina 1980–1988 syntyneet). Ensimmäinen sukupolvi on harrastanut paljon arkiliikuntaa ja sellaista liikuntaa, jossa ei tarvita juuri rakennettuja sisäliikuntapaikkoja, maksullisia liikuntapaikkoja tai liikuntavälineitä. Toisella sukupolvella arkiliikunnan harrastaminen oli vähäisempää, mutta kuntoliikunnan harrastaminen oli yleistynyt. Kolmas sukupolvi koki murroksen liikuntakulttuurissa, joka vaikutti muun muassa omakohtaiseen liikunnan harrastamiseen ja seuratoimintaan. Neljäs liikunta sukupolvi on harrastanut liikuntaa entistä enemmän rakennetuilla liikuntapaikoilla ja erilaisten välineiden avulla. Toisen sukupolven nuoruudesta lähtien rakennetuissa liikuntapaikoissa liikkumisen lisääntyminen oli muutossuuntana myös kolmannella ja neljännellä liikuntasukupolvella. Joukkuelajien ja sisäliikunnan suosio alkoi lisääntyä kolmannen sukupolven nuoruudesta lähtien jokaisella nuoremmalla sukupolvella. Joukkuelajit olivat yksilölajeja suosittumia

viidennen sukupolven nuoruudessa. Viides sukupolvi on kasvanut eriytyneen liikuntakulttuurin aikana, jossa lajien, liikuntavälineiden ja liikuntaseurojen kirjo on ollut suuri. Myös liikuntapaikat ovat monipuolistuneet ja kilpaurheilu on erottautunut muusta liikunnasta. (Zacheus 2008, 3, 266.)

5 POHJOIS-KARJALA MAAKUNTANA

5.1 Pohjois-Karjalan liikuntakulttuurin muutos

Pohjois-Karjalan liikunnan organisoituminen alkoi jo 1800-luvulla. Nurmekseen ampumaseura perustettiin vuonna 1883 ja Joensuun ensimmäinen seura oli vuonna 1887 perustettu luistinseura. Joensuun Kataja, josta kehittyi monen lajin urheiluseura, perustettiin vuonna 1900. Urheiluseuroja perustettiin myös maaseudulle, joista osa oli lyhytaikaisia. Sekä Nurmeksen ampumaseuralla että Joensuun luistinseuralla oli säätyläistausta. Katajan perustajia olivat kansanvalistushenkiset liikunnanopettajat. Vuoden 1918 jälkeen seurakenttää luonnehti porvarillinen ja työläisurheilu. Kuntien keskusalueilla alkoivat toimia keskusseurat, joihin liittyi alaosastoja kunnan syrjäseuduilta. Talvi- ja jatkosodan jälkeen urheiluseuroja perustettiin ahkerasti. Sitä luonnehti SVUL:n ja TUL:n keskinäinen kilpailu. SVUL:n seurat keskittyivät maatalouspaikkakunnille, kun taas pääosa TUL:n seuroista sijoittui paikkakunnille, joissa väestö teki metsätöitä. (Ilmanen & Itkonen 2000, 34–35.) TUL:n seurat sijoittuivat siis pääosin teollisuustajamiin. Niitä ei juuri ollut kirkonkylillä tai maaseudulla. Vain kaksi TUL:n seuraa toimi maaseudulla. SVUL:n seurat olivat levittäytyneet maaseudulle jo ennen sotia. TUL:n urheiluseurat eivät vielä 1930-luvulla tavoittaneet maa- ja metsätaloudesta elantonsa saaneita, joita maakunnan väestöstä oli enemmistö. (Björn 1991, 35.) Myöhemmin Pohjois-Karjalan seurakentän muutosta kuvastaa yleisseurojen muuttuminen erikoisseuroiksi, mikä on ollut samantapaista muun maan kehityksen kanssa (Ilmanen & Itkonen 2000, 35).

Ilmanen ja Itkonen (2000) mainitsevat pohjoiskarjalaista liikuntaa luonnehtivina tekijöinä alueelliseen syrjäisyyden ja pitkät välimatkat, sotien jälkeisen asutustoiminnan, 1960–1970-lukujen suuren muuton sekä valtakunnalliset aluerakenteen muutokset. Ennen välimatkat olivat erityisen hankalia esimerkiksi kilpailutoimintaa ajatellen. Sodan jälkeistä asutustoimintaa luonnehti niin sanotun Metsä-Karjalan kuntien pienviljelijä-metsätyömiestyöperustettujen seurojen liittyminen TUL:oon ja vastaavasti niin sanotun Maatalous-Karjalan ja yksityisomistuksen peltoalueille perustettujen seurojen liittyminen SVUL:oon. (Ilmanen & Itkonen 2000, 34–35, 147.) Metsä-Karjalan alueella yksityinen maanomistus oli vähäistä. Alueen kunnissa metsät kuuluivat pääosin valtiolle ja metsäyhtiöille. Näitä kuntia olivat Valtimo, Nurmes, Lieksa-Pielisjärvi, Tuupovaara ja Värtsilä. Maatalous-Karjalassa yksityinen metsänomistus oli yleistä ja tilakoot suuria. Tämän

alueen kuntia olivat Liperi, Kitee, Pyhäselkä ja Rääkkylä. Alueilla, joilla oli runsaasti pientiloja, oli myös TUL:n seuroja. Suurtilojen hallitsemilla alueilla oli SVUL:n seuroja. SVUL:n seurat jakautuivat tasaisesti maaseudulle, teollisuustaajamiin ja kirkonkylille. TUL:n jäsenistö keskittyi teollisuustaajamiin. (Björn 1991, 37–40.) Pohjois-Karjalaa muovasi suuri muutto 1960- ja 1970-luvuilla, jolloin paljon ihmisiä muutti Etelä-Suomen teollisuuskeskuksiin ja Ruotsiin. Pienet kunnat ja samalla kyläseurat kärsivät eniten muutosta. Valtakunnallisessa aluerakenteessa tapahtui myös muutos. Pohjois-Karjalasta muutti paljon väkeä pois. Ainoastaan Joensuun seutukunta kykeni välttämään muuttotappiot 1990-luvun lopulla. (Ilmanen & Itkonen 2000, 34–36.)

Ilmasen ja Itkosen tutkimuksessa Pohjois-Karjalan seutukuntia olivat Pielisen-Karjalan seutukunta, Outokummun seutukunta, Ilomantsin seutukunta, Keski-Karjalan seutukunta ja Joensuun seutukunta. Julkisten palvelujen laajenemisella 1970- ja 1980-luvuilla oli suuri merkitys Joensuun seutukunnan kasvulle. Kehitysalueita tuettiin julkisin varoin ja näin Joensuu sai palvelualojen työpaikkoja, ja sinne sijoitettiin muun muassa lääninhallitus ja yliopisto. Kuntien keskustaajamat kehittyivät yleisesti Pohjois-Karjalassa kuntakeskusten hyvinvointipalvelujen lisäämien työpaikkojen myötä. Samalla kuntien syrjäalueet kurjistuivat ja menettivät palveluitaan. Joensuun seutukunnalla meni taloudellisesti parhaiten 1990-luvun lopulle tultaessa. Muissa seutukunnissa tilanne oli huonompi. Seutukuntienkin sisällä oli eriarvoisuutta. Näistä 1990-luvun puolivälissä heikoiten menestyvissä työttömyys oli korkealla ja väestö ikääntyi. Yleisesti ottaen 1900-luvun loppupuoliskolla itäisen Suomen alueet taantuivat taloudellisesti. (Ilmanen & Itkonen 2000, 41, 45–46.)

Ilmanen ja Itkonen (2000) ovat jakaneet Pohjois-Karjalan liikunnan kansalaistoimijoiden ja julkisen liikuntahallinnon väliset suhteet kuuteen vaiheeseen. Ensimmäistä vaihetta luonnehtii seuratoimintojen käynnistyminen pohjautuen kansanomaiseen peli- ja kisailukulttuuriin sekä kansalaistoimijoiden vastuu liikuntatoiminnasta. (Ilmanen & Itkonen 2000, 152–153.) Pohjois-Karjalan liikunta alkoi organisoitua 1800-luvun lopulla, ja urheiluseurat jakautuivat porvarillisiin ja työväen seuroihin (Itkonen 2014, 381–382). TUL:n Karjalan piiriin perustettiin vuosina 1919–1944 yhteensä 69 urheiluseuraa, joista 35 Pohjois-Karjalaan ja 34 Itä-Karjalaan (Matkaniemi 2000, 50). Toisessa vaiheessa 1900-luvun alussa seurat saattoivat saada satunnaisia avustuksia julkishallinnolta esimerkiksi viinavoittovarojen muodossa. Rahoja saaneiden seurojen piti tehdä selvitys kaupungille. Kolmas vaihe on nimetty liikuntahallinnon perustamisen ajaksi. Esimerkiksi Joensuussa valittiin valiokuntia ja

väliaikainen urheilulautakunta. Myös muihin kuntiin perustettiin urheilulautakuntia 1930-luvulta lähtien. Kuntiin pyrittiin saamaan urheilupaikkoja ja riittävän tasokas urheilukenttä. Urheilulautakunnat pyrkivät kamppailemaan kuntien lisääntyvästä varallisuudesta. (Ilmanen & Itkonen 2000, 153.) Joka tapauksessa ennen sotia liikunnan organisoitumisesta vastasivat lähes kokonaan urheiluseurat ja muut järjestöt. Julkisvalta osallistui kenttien rakentamiseen ja joidenkin avustusten myöntämiseen. Järjestöistä suojeluskunta osallistui merkittävästi liikuntapaikkojen rakentamiseen. (Itkonen 2014, 382.)

Neljännän vaiheen nimi on niukkojen resurssien aika. Urheilun perusliikuntapaikkoja pyrittiin rakentamaan ja tukemaan seuroja. (Ilmanen & Itkonen 2000, 153.) Sotien jälkeen julkinen sektori alkoi tukea liikuntaa, ja kunnat alkoivat panostaa urheilunolosuhteisiin, erityisesti urheilukenttiin. Jälleenrakennuksen vuosina perustettiin myös seuroja. Yritykset ja teollisuuslaitokset tukivat niitä ja organisoivat urheilua. Kyläseuroja perustettiin paljon, mutta Suomen elinkeinorakenteen muutos vaikutti seurojen toimintaan, ja monien seurojen toiminta heikkeni tai loppui. Julkinen sektori tuki liikuntaa ja urheilua esimerkiksi ohjaajia palkkaamalla, järjestämällä uimaopetusta sekä erilaisia kilpailuja organisoimalla. (Itkonen 2014, 383–387.) TUL:n seurojen määrä kolminkertaistui sotien jälkeisien vuosien 1945–1959 välillä. SVUL:n seurojen määrä kasvoi suhteellisesti hitaammin. TUL:n seurat olivat vuoteen 1959 mennessä yleisseuroja lukuun ottamatta viittä seuraa. SVUL:lla erikoisseuroja oli enemmän. Uusien lajien harrastajat perustivat monesti uuden seuran, kun vanhat yleisseurat eivät ottaneet uutta lajia toimintaansa. (Björn 1991, 35, 39.) Perinteinen työväestön järjestökulttuuri mureni ja Pohjois-Karjalaa koetteli muuttoliike 1960-luvun lopulla. Tämä näkyi työläisurheilussa, kun perinteiset työläisurheilun yhteisöt alkoivat hajota. Pohjois-Karjalaa koetellut rakennemuutos ei tarjonnut suurille ikäluokille tarpeeksi työ- ja opiskelupaikkoja. Muuttoliike vaikutti TUL:n seurojen määrään, kun vuodesta 1965 seurojen määrä väheni 83 seurasta 55 seuraan vuoteen 1970 mennessä. (Itkonen, Lång & Maskonen 2000, 138–139.) Kaikki muut Pohjois-Karjalan kunnat paitsi Joensuu kärsivät muuttotappioista ajanjaksolla 1956–1984 (Matkaniemi 2000, 61). Kuntoliikunnan nousu ajoittui 1960-luvulle, jolloin kunnat alkoivat kiinnittää huomiota asukkaiden liikuntaan ja kuntoliikunnan harrastaminen lisääntyi. Lisäksi kyläseurojen toiminnan heikkeneminen jätti kunnalle erilaisia kunnossapitotehtäviä sekä ohjaustoiminnan järjestämistä. Kuntoliikunnan nousun myötä myös kuntoilumuodot monipuolistuivat Pohjois-Karjalassa. (Itkonen 2014, 387–388.) Veikkausvoittovaroista tuettiin liikuntarakentamisen kustannuksia Suomessa 1960-

luvulla keskimäärin noin kymmenen prosentin osuudella, mutta Pohjois-Karjalassa niillä katettiin liikuntarakentamisen kustannuksista noin kolmasosa (Kokkonen 2010, 73).

Viides vaihe on hyvinvointivaltion liikuntapolitiikan aika, joka sijoittui 1970–1980-luvuille. Tällöin kunnallinen liikuntahallinto oli vahvimmillaan, ja henkilöstöä palkattiin, seuroja tuettiin ja liikuntapaikkoja rakennettiin. (Ilmanen & Itkonen 2000, 153.) Liikuntakulttuuri muuttui 1980-luvulla yhä enemmän. Uusia lajeja tuli ja yksityiset toimijat järjestivät liikuntaa entistä enemmän. Urheilussa alettiin korostaa kasvatuksellisia tavoitteita 1980-luvulla. (Itkonen 2014, 388–390.) TUL:n piirissä eriytymisen ja murroksen aika näkyi muun muassa lajien jatkuvana lisääntymisenä. Myös niin sanottuja painopistelajeja, joille kohdistettiin lisäresursseja, valittiin. Lajitoiminnot tulivat TUL:n piiriorganisaatiossa keskeisimmiksi 1980-luvulla. (Itkonen ym. 2000, 144–146.) Viimeinen vaihe alkoi 1990-luvun laman jälkeen. Kunnat saivat päättää itse resurssien kohdentamisesta, ja näin liikuntasektorille ei enää tullut ”korvamerkittyä” rahaa. Lisäksi liikuntalautakuntia muutettiin laajemmiksi kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunniksi. Talouden kiristyttyä liikuntatoimesta on vähennetty työntekijöitä Pohjois-Karjalassa. Liikuntasektorin on täytynyt perustella omaa tarpeellisuutta ja toimiansa vaikuttavuutta. Lisäksi erilaiset projektit ja hankkeet ovat korostuneet valtionhallinnon ohjausjärjestelmissä. Juuri Pohjois-Karjalan maaseutupitäjät kärsivät eniten tästä 1990-luvun rakennemuutoksesta, jossa lamavuoden resurssien väheneminen heikensi myös liikuntapalveluita ja joka johti siihen, että joillakin alueilla ei ollut ollenkaan järjestettyä liikuntatoimintaa. (Ilmanen & Itkonen 2000, 153–157.) Myös työläisurheilussa jouduttiin TUL:n Karjalan piirissä kärsimään taloudellisesta niukkuudesta 1990-luvulla. Julkisvalta halusi poistaa päällekkäisyyksiä ja järkiperaistää toimintoja. Rahoitus väheni leikkaamalla valtionosuutta 3,5 miljoonaa markkaa. (Itkonen ym. 2000, 152.)

5.2 Pohjois-Karjala nykyään

Pohjois-Karjalan maakuntaohjelmassa (POKAT 2017) Pohjois-Karjala on jaettu kolmeen seutukuntaan: Pielisen Karjalan seutukuntaan, Joensuun seutukuntaan ja Keski-Karjalan seutukuntaan. Pielisen Karjalan seutukuntaan kuuluvat Pohjois-Karjalan pohjoisimmat osat ja kuntakeskuksista Lieksa, Nurmes ja Valtimo. Joensuun seutukunta on alueellisesti isoin ja se sijaitsee kahden muun seutukunnan välissä. Siihen kuuluvat Joensuun kaupunkikeskus, Liperi, Outokumpu, Polvijärvi, Juuka ja Ilomantsi. Keski-Karjalan seutukunta kattaa Pohjois-Karjalan eteläisimmät alueet ja sen kuntakeskuksia ovat Kitee, Tohmajärvi ja Rääkkylä.

Joensuun seutu on keskus, jossa sijaitsevat koko maakuntaa palvelevat erikoiskaupan, hallinnon, kulttuurin, vapaa-ajan ja virkistyksen palvelut. Seutukeskusten alueella järjestettävät vastaavat palvelut palvelevat joidenkin kuntien tarpeita. Kuntakeskuksille jää alueellisten palveluiden ja erikoiskaupan palvelujen tarjoaminen. Maaseudulla on asutuskeskittymiä, joiden merkitys palvelujen tarjoajina vähenee. (POKAT 2017, 4, 21.)

Joensuu on maakunnan keskus ja kehityksen johtaja (POKAT 2017, 23). Se on myös Suomen 12. suurin kaupunki 75 514 asukkaallaan (Tilastokeskus 2016a). Hallinnollisesti Pohjois-Karjalaan kuuluu neljä muuta kaupunkia: Lieksa, Nurmes, Outokumpu ja Kitee. Pohjois-Karjala sijaitsee raja-alueella. Sillä on rikas ja puhdas luonto sekä runsaat luonnonresurssit. Pohjois-Karjalan heikkouksia ovat kylmä ilmasto, pitkät välimatkat ja harva asutus. Se ei sijaitse myöskään maata halkovien yhteysreittien varrella, mutta se on osa EU:n ulkorajaa kolmen sadan kilometrin mittaisella rajallaan Venäjän kanssa. Pohjois-Karjalaa luonnehditaan omaleimaisena ja vetovoimaisena maakuntana, mikä perustuu rakennusperinnön, maisemien, kulttuuriympäristön kerrostumisen ja monimuotoisen vaikutukselle. (POKAT 2017, 23–24.)

Vuoden 2015 lopussa Pohjois-Karjalan väkiluku oli 164 755 henkilöä (Tilastokeskus 2016a). Vuoden 2013 tietojen mukaan naisia väestöstä oli 50,3 prosenttia ja miehiä 49,7 prosenttia. Työkäisessä väestössä miehiä oli enemmän kuin naisia. Eläkeikäisessä väestössä naisia oli enemmän. Pohjois-Karjalan väestörakennetta luonnehtii suurten ikäluokkien ja senioriväestön korkea osuus, kun taas nuorempia ikäluokkia ja erityisesti 1970-luvulla ja 2000-luvulla syntyneitä on suhteellisesti vähän. Tämän vuoksi Pohjois-Karjalan huoltosuhde, eli työvoimaan kuuluvien suhde työvoimaan kuulumattomiin, on huonompi kuin Suomessa keskimäärin. (POKAT 2017, 15.)

Pohjois-Karjalaan muutti vuoteen 2013 mennessä viitenä peräkkäisenä vuotena enemmän ihmisiä kuin sieltä muutti pois. Tässä merkittävänä tekijänä on ollut maahanmuutto. Venäjältä Pohjois-Karjalaan muutti 412 henkilöä vuonna 2013. Kuitenkin Pohjois-Karjalan väestö vähenee vuosittain. Vuonna 2013 väki väheni 330:llä. Väestörakenne on ikääntynyt ja syntyvyys on matala. Nämä tekijät johtavat väestön vähenemiseen. Pohjois-Karjalan maakunnan sisällä väestörakenteen ja muuttoliikkeen erot ovat suuret. Väestön keskittyminen Joensuun kaupunkialueelle on muutossuuntana, kun taas maakunnan reuna-alueilla väki vähenee. Joka tapauksessa 56 prosenttia pohjoiskarjalaisista asuu maaseudulla. (POKAT 2017, 15–16.)

Pohjois-Karjalan kuntien taloudella on haasteita, sillä väestörakenne vanhenee. Väestön ikääntyminen lisää myös tarvetta sosiaali- ja terveystaloudelle. Lisäksi korkea työttömyys sekä talouden sopeuttamispaineet ovat läsnä. Pohjois-Karjalassa on suhteellisesti matala työllisyysaste. Työttömyysaste oli vuoden 2013 lopussa 16,7 prosenttia ja työttömiä työnhakijoita oli 12 427. Ongelmina nähdään julkisen talouden epävarmuus, ventialojen pieni kasvu sekä rakennetyöttömyys. Pohjois-Karjalan opiskelijoiden osuus väestöstä on keskimääräistä isompi. Kuitenkin korkean ikärakenteen vuoksi Pohjois-Karjalan keskimääräinen koulutustaso on keskimääräistä matalampi. (POKAT 2017, 18–20.) Vuoden 2014 tilastojen mukaan vähintään keskiasteen tutkinnon suorittaneita 15 -vuotta täyttäneistä pohjoiskarjalaisista oli 69,9 prosenttia ja korkea-asteen tutkinnon suorittaneita 24,2 prosenttia. Koulutustaso on noussut ajan myötä huomattavasti, mikä näkyy keskiasteen ja korkea-asteen tutkintojen lisääntyneenä määränä. (Tilastokeskus 2016b.)

6 MENETELMÄT, OTOS JA EDUSTAVUUS

Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitos tutki vuonna 2015 Pohjois-Karjalan alueen asukkaiden liikuntaharrastusta yhteistyössä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n (Pokali) kanssa. Myös vuonna 2005 tehtiin selvitys Pohjois-Karjalan liikunnan harrastamisesta. Vuoden 2005 kysely oli osa Maakunta liikkumaan, Pohjois-Karjalan liikunta- ja urheilustrategiaa. Tämä tutkimus on toteutettu kyseisen tutkimushankkeen puitteissa ja siinä hyödynnetään kerättyä aineistoa vuosilta 2005 ja 2015. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena. Tutkimusta varten Tilastokeskus poimi vuosina 2005 ja 2015 Pohjois-Karjalan väestöstä kunakin vuonna 1 500 hengen kiintiöidyn otoksen, jonka poimintaehtoina olivat 15–84 vuoden ikä poimintahetkellä ja äidinkieli suomi. Väestön otannassa käytettiin suhteellista kiintiöintiä iän, sukupuolen ja kotikunnan mukaan. Tutkimuksen rajattiin koskemaan aikuisväestöä. Vuoden 2005 aineiston otoksen määräksi täsmentyi 1439 henkilöä, kun taas vuoden 2015 otoksesta 1468 henkilöä oli täysi-ikäisiä. Vuonna 2005 vastausprosentti oli 61 prosenttia ja se oli 54 prosenttia vuonna 2015. Vertailun mahdollistamiseksi kunnat on jaettu vuoden 2015 tilanteen mukaan. Tämä siitä syystä, että kuntaliitokset ovat viimeisenä vuosikymmenenä muuttaneet maakunnan kuntarakennetta.

Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselomakkeilla. Aineisto talletettiin ja analysointiin SPSS Statistics 22 -ohjelmalla. Aineistoa kuvattiin frekvenssijakaumilla ja kuvioilla. Tilastolliset vertailut tehtiin Khiin-neliö testillä ja keskiarvojen vertailuun käytettiin T-testiä ja varianssianalyysiä (ANOVA). Tulosten katsottiin olevan tilastollisesti merkitseviä, kun p-arvo oli $<0,05$.

TAULUKKO 1 Otoksen koko kunnittain

Kunta	2005	Vastaus %	2015	Vastaus %
Iloimatsi	49	53 %	47	64 %
Joensuu	606	61 %	665	48 %
Juuka	63	67 %	49	55 %
Kitee	124	64 %	97	59 %
Kontiolahti	89	63 %	131	57 %
Outokumpu	72	57 %	66	61 %
Lieksa	105	57 %	115	62 %
Liperi	89	60 %	107	57 %
Nurmes	84	52 %	76	68 %
Polvijärvi	59	75 %	39	56 %
Rääkkylä	26	42 %	17	41 %
Tohmajärvi	44	66 %	36	42 %
Valtimo	29	55 %	23	48 %
Yhteensä	1439	61 %	1468	54 %

Taulukossa 1 on esitetty otoksen koko kunnittain. Vuonna 2005 kyselyn vastausprosentti oli 61 ja vuonna 2015 vastausprosentti oli 54. Vuonna 2005 vastanneita oli 873 ja vuonna 2015 heitä oli 788. Noin 43 prosenttia eli 372 henkilöä vastanneista oli vuonna 2005 Joensuusta. Vastaava luku vuonna 2015 oli 320 henkilöä eli noin 41 prosenttia. Huomionarvoista aineistossani on, että alkuperäinen otos oli 1500 henkilöä molempina vuosina. Mutta aikuisväestöön rajaamisen vuoksi vuoden 2005 aineiston otoksen määräksi täsmentyi 1439 henkilöä, kun taas vuoden 2015 otoksesta 1468 henkilöä oli täysi-ikäisiä. Vuonna 2005 aktiivisin vastausprosentti oli Tohmajärvellä (66 %) ja matalin vastausprosentti oli Rääkkylällä (42 %). Vastaavasti vuonna 2015 vastausprosentti oli korkein Iloimantsilla (64 %) ja matalin Rääkkylällä (41 %). Aineiston edustavuus oli kunnittain vuonna 2005 ($p=.205$), 2015 ($p=.008$). Vuoden 2005 aineisto on tilastollisesti luotettava. Vuoden 2015 aineistossa Joensuun alhainen vastausprosentti aiheutti edustavuuteen tilastollisen eron.

TAULUKKO 2 Aineiston edustavuus kunnittain

Kunta	Otos 2005	%	Otos 2015	%
Ilomatsi	3 %	3 %	3 %	4 %
Joensuu	42 %	43 %	45 %	41 %
Juuka	4 %	5 %	3 %	3 %
Kitee	9 %	9 %	7 %	7 %
Kontiolahti	6 %	6 %	9 %	10 %
Outokumpu	5 %	5 %	4 %	5 %
Lieksa	7 %	7 %	8 %	9 %
Liperi	6 %	6 %	7 %	8 %
Nurmes	6 %	5 %	5 %	7 %
Polvijärvi	4 %	5 %	3 %	3 %
Rääkkylä	2 %	1 %	1 %	1 %
Tohmajärvi	3 %	3 %	2 %	2 %
Valtimo	2 %	2 %	2 %	1 %

Taulukossa 2 näkyy muuttoliikkeen vaikutus. Väestö on keskittynyt Joensuuhun ja maakunnan muihin kuntakeskuksiin, mikä näkyy otoksen koossa. Vuonna 2015 Joensuu edustaa 45 prosenttia maakunnan väestöstä ja 42 prosenttia vuonna 2005.

TAULUKKO 3 Aineiston edustavuus iän mukaan

Ikä	2005	Vastaajat	2015	Vastaajat
18–30	18 %	15 %	20 %	14 %
31–40	14 %	15 %	13 %	13 %
41–55	30 %	29 %	21 %	18 %
56–65	18 %	19 %	20 %	23 %
66–84	21 %	22 %	27 %	32 %

Taulukossa 3 on esitetty aineiston edustavuus iän mukaan. Vuoden 2005 aineiston vastanneista 41–55 -vuotiaita oli eniten. Vastaavasti vuoden 2015 aineistossa 66–84-vuotiaita vastanneita oli ikäryhmäjaottelun mukaisesti eniten. Vuonna 2005 ikäryhmistä 18–30-vuotiaiden vastausprosentti oli kolme prosenttia pienempi kuin heidän suhteellinen osuutensa on väestöstä. Muissa ikäluokissa ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa. Vuonna 2015 ainoastaan 31–40-vuotiaat vastasivat osuutensa mukaisesti. Muissa ikäluokissa oli 3–6 prosentin suuruinen ero. Naisten osuus vastaajista oli molemmilla kerroilla 6–7 % miehiä korkeampi, ja heidän suhteellinen osuutensa tutkimusjoukossa on myös jonkin verran suurempi kuin koko Pohjois-Karjalan väestössä.

TAULUKKO 4 Vastaajien koulutustaso

Koulutustaso	2005	2015
kansa/perus/keski	39 %	30 %
lukio/yliop.	6 %	6 %
ammatk.	26 %	27 %
opisto/amk.	21 %	23 %
yliopis/korkeak.	8 %	14 %

Taulukossa 4 on kuvattu vastaajien koulutustasoa. Sen mukaan vuonna 2005 vastaajien suorittama koulutustaso oli 39 prosentilla vastaajista kansa-/perus- tai keskikoulu. Vuonna 2015 vastaava luku oli 30 prosenttia. Lukio tai ylioppilastutkinto suoritettuna oli molempina tutkimusvuosina kuudella prosentilla vastaajista. Myös ammattikoulun käyneitä oli vastaajista toisiaan lähellä olevat prosentiosuudet: 26 prosenttia vuonna 2005 ja 27 prosenttia vuonna 2015. Opistotason tutkinnon tai ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneita oli vastaajista 21 prosenttia vuonna 2005 ja 23 prosenttia vuonna 2015. Yliopisto tai korkeakoulututkinto suoritettuna oli kahdeksalla prosentilla vastaajista vuonna 2005 ja 14 prosentilla vuonna 2015. Yleislinjana näyttäisi olevan, että koulutustaso on noussut selvästi kymmenessä vuodessa. Varsinkin alimman koulutustasoryhmän osuus on vähentynyt ja korkeimman kasvanut.

TAULUKKO 5 Vastaajien elämäntilanne

Elämäntilanne	2005	2015
ansiotyö	39 %	35 %
eläkeläinen	36 %	41 %
äitiys/vanhemp. loma	1 %	2 %
koti-isä/äiti	1 %	1 %
työtön	7 %	7 %
opiskelija/koulu	7 %	9 %
varus/siviilipalv.	0 %	0 %
yrittäjä/mv	8 %	4 %
muu	0 %	1 %

Taulukon 5 on esitetty vastaajien elämäntilanne. Vuonna 2015 ansiotyössä olleiden määrä oli 35 prosenttia, joka on neljä prosenttia vähemmän kuin vuonna 2005. Vuonna 2015 eläkeläisiä oli 41 prosenttia, joka on viisi prosenttia enemmän kuin vuonna 2005. Opiskelijoiden osuus oli kaksi prosenttia vähemmän vuonna 2015 (9 %) verrattuna vuoteen 2005 (7 %). Yrittäjiä oli vuonna 2005 vastanneista kahdeksan prosenttia, joka on neljä prosenttia enemmän kuin

vuonna 2015. Eläkeläisten ja yrittäjien/maanviljelijöiden muutokset ovat tilastollisesti merkitseviä. (p=.000)

TAULUKKO 6 Vastaajien tulot

Tuloluokka	2005	2015
alle 5 t	14 %	8 %
5–10 t	20 %	11 %
10–20 t	33 %	27 %
20–30 t	23 %	26 %
30–40 t	7 %	17 %
40–50 t	4 %	6 %
50–60 t		2 %
60–70 t		1 %
70–80 t		1 %
yli 80 t		1 %

Taulukossa 6 on esitetty vastaajien tulot. Vuonna 2005 kolmasosa henkilöistä kuului tuloluokkaan 10–20 tuhatta euroa. Vuonna 2015 vastaava osuus oli 27 prosenttia. Taulukosta huomaa, että vuonna 2005 hieman yli kolmannes kuuluu 5–10 tuhatta euroa vuodessa tai sitä vähemmän tienaaviin. Vuonna 2015 vastaava lukumäärä on huomattavasti alempi, noin viidennes vastaajista. Korkeimmissa tuloluokissa vuoden 2015 vastanneilla oli selvästi suurempi edustus. Esimerkiksi 30–40 tuhatta euroa vuodessa tienaavia oli noin 17 prosenttia vuoden 2015 aineiston vastanneista, kun taas vastaava luku vuoden 2005 osalta oli noin seitsemän prosenttia. Vuoden 2005 aineistossa yli 40 tuhatta tienaavia oli 4 prosenttia, kun taas vastaava luku vuoden 2015 aineistosta oli 11 prosenttia. On huomionarvoista, että vuoden 2005 kyselyssä ylin tuloluokka oli yli 40 tuhatta euroa tienaavat. Vastaavasti vuonna 2015 yli 40 tuhatta euroa tienaavat on porrastettu viiteen eli tuloluokkaan.

Vuoden 2005 ja 2015 luvut eri asuin ympäristöjen kohdalla ovat hyvin samanlaiset. Suurimmat erot ovat taajamassa asuvilla, joita vuonna 2005 oli 20,2 prosenttia ja 21,8 prosenttia vuonna 2015. Vuonna 2005 syrjäseudun asukkaita oli 10,3 prosenttia, kun taas vuonna 2015 vastaava luku oli 8,7 prosenttia. Myöskään vastaajien asuinpaikan etäisyys kaupunki-/kuntakeskukseen ei ole muuttunut vuosien 2005 ja 2015 välillä paljoa. Molempina vuosina suurin osa vastaajista asui alle kahden kilometrin päässä kuntakeskuksessa: 37 prosenttia vuonna 2005 ja 34 prosenttia vuonna 2015. Vastaavasti vuonna 2005 yli 20 kilometrin päässä asuvia oli kymmenen prosenttia ja vuonna 2015 heitä oli 12 prosenttia.

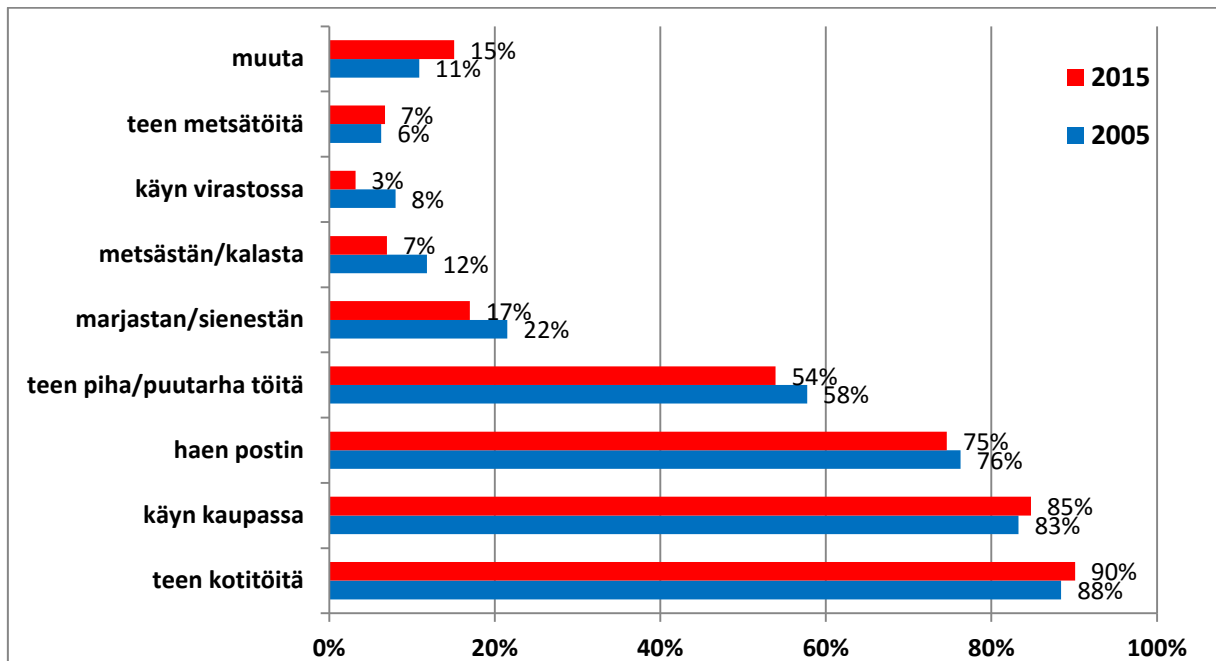
Otoksen edustavuudella tarkoitetaan sitä, että perusjoukosta valitussa otoksessa on samoja ominaisuuksia ja samassa suhteessa kuin perusjoukossa. Näin varmistetaan, että tunnuslukuja laskettaessa, päästään mahdollisimman lähelle perusjoukon arvoja. Verrattaessa kerättyä aineistoa tutkimuksen perusjoukkoon, nähdään että kerätty aineisto on hieman ”vino” naisien ja ikääntyneiden suuntaan. Kuntakohtainen edustavuus oli kattava vuonna 2005. Sen sijaan vuoden 2015 aineistossa näkyy Joensuun alhainen vastausprosentti, jonka seurauksena joensuulaisten vastaajien suhteellinen osuus otoksesta jää viisi prosenttia tavoitellusta, mikä heikentää hieman koko aineiston edustavuutta. Vastaajien koulutustaso on noussut selvästi 10 vuoden aikana, verrattaessa vastanneita koko maakunnan väestöön (2015) nähdään ylemmän korkeakouluasteen suorittaneiden olevan yliedustettuina. Elämäntilanteeseen perustuvassa vertailussa työllisten osuus vastaajien joukossa jäi ja on myös aikaisemmin jäänyt pienemmäksi kuin koko maakunnassa. Vuonna 2015 vastaajista ilmoitti olevansa ansiotyössä 35 %, kun koko maakunnan väestöstä heitä oli 47 %. Siten tässä kohdin on selkeä vinoutuma, joka noudattaa kyselytutkimusten yleistä linjaa. Työelämässä mukana olevat vastaavat muuta väestöä heikommin tämäntyyppisiin kyselyihin. Sen sijaan muissa ryhmissä erot vastaajien ja maakunnan väestön välillä olivat pienempiä, joskin eläkeläiset ja opiskelijat ovat vuoden 2015 aineistossa jonkin verran yliedustettuina ja vastaavasti työttömät aliedustettuina. (Itkonen ym. 2016, 25.)

Vuonna 2005 saatiin korkea vastausprosentti 61 ja vuoden 2015 kyselyn vastausprosentti on 54. Kokonaisuudessaan vastausprosentti on molemmilla kyselykerroilla noussut niin korkeaksi, että saadun tutkimusjoukon voidaan katsoa edustavan pääpiirteissään koko maakunnan väestöä. Huolimatta aineistossa esiintyvistä muutamista kyselytutkimuksille tyypillisistä vinoumista, voidaan saatuja tuloksia pitää tilastollisesti luotettavina.

7 TULOKSET

Olen jäsentänyt tulokset kahteen osioon. Luvussa 7.1 vertailen vuoden 2005 ja vuoden 2015 aineistojen tietoja keskenään. Selvitän arkiliikunnan ja kuntoliikunnan harrastamisen eroja. Lisäksi selvitän eniten harrastettuja liikuntamuotoja keväällä/kesällä sekä syksyllä/talvella. Tuon myös esille tilastoja eri liikuntapaikkojen käytön useudesta. Luvussa 7.2 vertailen vuoden 2015 aineiston tuloksia keskeisimpien taustamuuttujien suhteen. Vertailen siis arkiliikunnan ja kuntoliikunnan harrastamista sekä liikunnan esteitä sosioekonomisten selitystekijöiden ja asuinolosuhteiden mukaan.

7.1 Vuoden 2005 ja 2015 aineistojen vertailu



KUVIO 1 Vastajien arkiliikunnan harrastaminen vähintään kerran viikossa

Kuviossa 1 esitetään tulokset vähintään kerran viikossa harrastetuista arkiliikuntamuodoista. Kotitöiden teko oli suosituinta sekä vuonna 2015 (90 %) että vuonna 2005 (88 %). Seuraaviksi suosituimpia olivat kaupassa käynti (85 %) ja (83 %) sekä postin hakeminen (75 %) ja (76 %). Neljänneksi suosituinta oli piha/puutarhatöiden teko (54 %) ja (58 %) sekä viidenneksi suosituinta marjastaminen/sienestäminen (17 %) ja (22 %). Näiden jälkeen yksittäisistä arkiliikunnan muodoista suosituimmuusjärjestyksissä tulivat 2015 vuoden osalta metsästys/kalastus (12 %), virastossa käynti (8 %) ja metsätöiden teko (7 %). Vuoden 2005

osalta vastaava suosituimmuusjärjestys oli marjastus/sienestys (22 %), Metsästys/kalastus (7 %) ja metsätöiden teko (7 %). Virastossa käynti oli kolmen prosentin osuudella näiden jälkeen. Tilastollisesti merkitseviä muutoksia oli virastossa käymisen, piha/puutarhатыön, metsästämisen/kalastamisen ja luokan muu osalta. Virastossa käyminen vähentyi viidellä prosentilla ($p=.000$). Myös piha-/puutarhатыön ($p=.032$), metsästämisen/kalastamisen ($p=.000$) ja muun ($p= 0.044$) kohdalla oli tilastollisesti merkitsevä ero.

Virranniemi (2014) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan kuusamolaisten liikunnan harrastamista. Hänen tutkimuksessaan kuusamolaisten suosituimmat vähintään kerran viikossa tapahtuvat arkiliikunnan muodot olivat kotityöt, postin nouto, kaupassa käynti ja pihatyöt. (Virranniemi 2014, 44.) Tutkimustulos on linjassa tutkimukseni neljän suosituimman arkiliikuntamuodon kanssa.

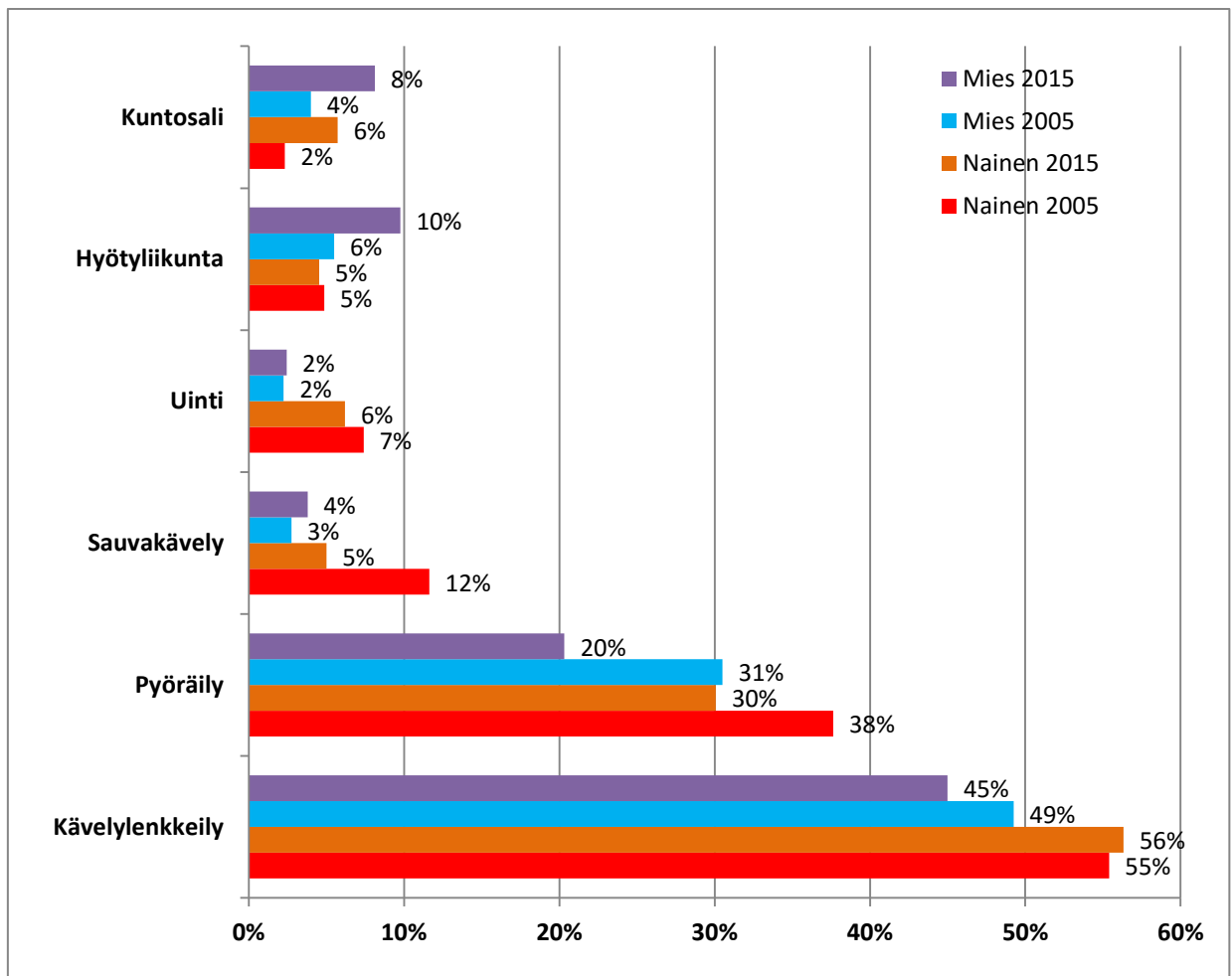
TAULUKKO 7 Vastaaajien kuntoliikunnan harrastamisen useus

Määrä	2005	2015
päivittäin	15 %	13 %
4–6ker./vko	22 %	25 %
3 kert./vko	19 %	21 %
2 ker/vko	15 %	18 %
kerran/vko	12 %	8 %
2–3 ker/kk	9 %	7 %
muutam. kerr./vuosi	4 %	4 %
sairaus/ei harrasta	4 %	4 %

Taulukossa 7 on esitetty vastaajien kuntoliikunnan harrastamisen useus. Päivittäin kuntoliikuntaa harrastavien määrä on laskenut 15 prosentista 13 prosenttiin. Kerran viikossa harrastavien määrä on laskenut 12 prosentista kahdeksaan prosenttiin, mikä on ainoa tilastollisesti merkitsevä muutos ($p=.002$) Vähintään kerran viikossa liikkuvien määrä on pysynyt kutakuinkin samana, mutta kuntoliikunnan harrastamisen useus vähintään kerran viikossa liikkuvien osalta on lisääntynyt muissa paitsi päivittäin liikkuvien ryhmässä.

Kansallisessa liikuntatutkimuksessa 2009–2010 on selvitetty suomalaisen aikuisväestön ja senioriväestön liikunnan harrastamista. Aikuisiksi on määritelty 19–65-vuotiaat ja senioreiksi 66–79-vuotiaat. Kansallisessa liikuntatutkimuksessa ei erotella hyöty-, kunto- ja terveysliikuntaa toisistaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 5–6, 58.)

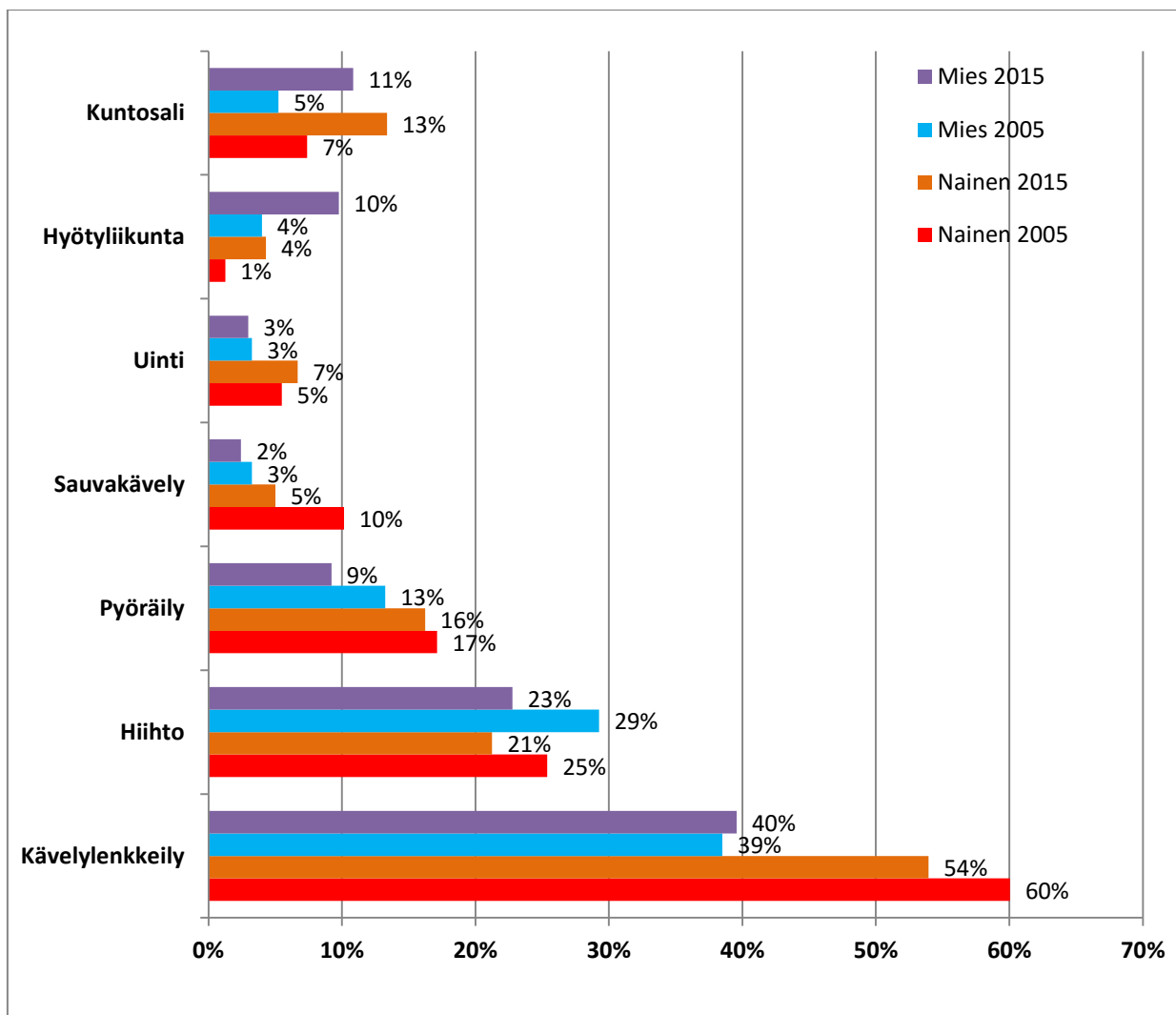
Vuoden 2015 aineiston mukaan Pohjois-Karjalassa on selvästi vähemmän (38 %) vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvia. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa harrastavia aikuisia on 55 prosenttia, 2–3 kertaa viikossa liikkuvia on 35 prosenttia, harvemmin liikkuvia on kahdeksan prosenttia ja ei koskaan liikkuvia kaksi prosenttia. Naiset liikkuvat useammin (60 %) kuin miehet (49 %) vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvien ryhmässä. 2–3 kertaa liikkuvia naisia on 32 prosenttia, kun taas miesten vastaava luku on 38 prosenttia. Harvemmin liikkuvia naisia on seitsemän prosenttia ja miehiä kymmenen prosenttia. Johtavassa asemassa olevat, ylemmät toimihenkilöt eivät liiku aivan yhtä paljon kuin alemmat ryhmät, kun taas eläkeläiset erottuvat aktiivisimpana ryhmänä kävelylenkkeilyn dominoidessa heidän harrastamistaan. Eläkeläisistä vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvia on 66 prosenttia. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6–7.)



KUVIO 2 Eniten harrastetut liikuntamuodot keväällä/kesällä

Kuviossa 2 kuvataan eniten harrastettuja liikuntamuotoja keväällä/kesällä. Kävelylenkkeily oli eniten harrastettu liikuntamuoto sekä miehillä että naisilla molempina vuosina 2005 ja 2015. Seuraavaksi suosituin liikuntamuoto oli pyöräily. Tämän jälkeen erot olivat pieniä sauvakävelyn, uinnin, hyötyliikunnan ja kuntosalin välillä. Miehillä kävelylenkkeily vähentyi vuodesta 2005 vuoteen 2015 tultaessa 49 prosentista 45 prosenttiin. Vastaavasti naisilla kävelylenkkeilyn suosio nousi 55 prosentista 56 prosenttiin. Pyöräilyssä tapahtui selvä lasku, kun miehissä suosio laski 31 prosentista 20 prosenttiin ja naisissa 38 prosentista 30 prosenttiin. Sauvakävelyn suosio laski naisilla seitsemän prosenttia, 12 prosentista viiteen prosenttiin. Miehillä sauvakävely oli eniten harrastettu liikuntamuoto kolmella prosentilla vastaajista vuonna 2005 ja neljällä prosentilla vuonna 2015. Uinnissa naisilla suosio laski prosentin kuudesta seitsemään prosenttiin, kun taas miehillä prosenttiluku säilyi kahdessa molempina vuosina. Hyötyliikunta oli naisten eniten harrastettuna liikuntamuotona 5 prosentilla vastaajista sekä vuonna 2005 että 2015. Miehillä hyötyliikunnan osuus nousi kuudesta kymmeneen prosenttiin. Kuntosaliharrastuksen osalta molemmilla sukupuolilla tapahtui nousua neljä prosenttia. Naisilla sen osuus nousi kahdesta prosentista kuuteen ja miehillä neljästä kahdeksaan prosenttiin.

Kuusamolaista liikettä -tutkimuksessa (Virranniemi 2014, 50–51) kävelylenkkeily oli selvästi suosituin liikuntamuoto keväällä ja kesällä sekä miehissä (44 %) että naisissa (55 %). Toiseksi suosituin laji oli pyöräily (miehet 24 % ja naiset 29 %). Tämän jälkeen seuraavaksi suosituimmat lajit miehissä olivat piha-/puutarhatyöt (10 %), kuntosali (9 %), metsästys (7 %) ja kalastus (4 %) sekä salibandy (4 %). Naisissa seuraavaksi suosituimpia lajeja olivat sauvakävely (9 %), uinti (8 %), juoksulenkkeily (7 %) ja piha-/puutarhatyöt (7 %). Kävelylenkkeilyn ja polkupyöräilyn suosio on linjassa Pohjois-Karjalan kahden suosituimman liikuntamuodon kanssa. Pohjois-Karjalan suosituimpien lajien listalta puuttui juoksulenkkeily, joka oli kuusamolaisten listalla.



KUVIO 3 Eniten harrastetut liikuntamuodot syksyllä/talvella

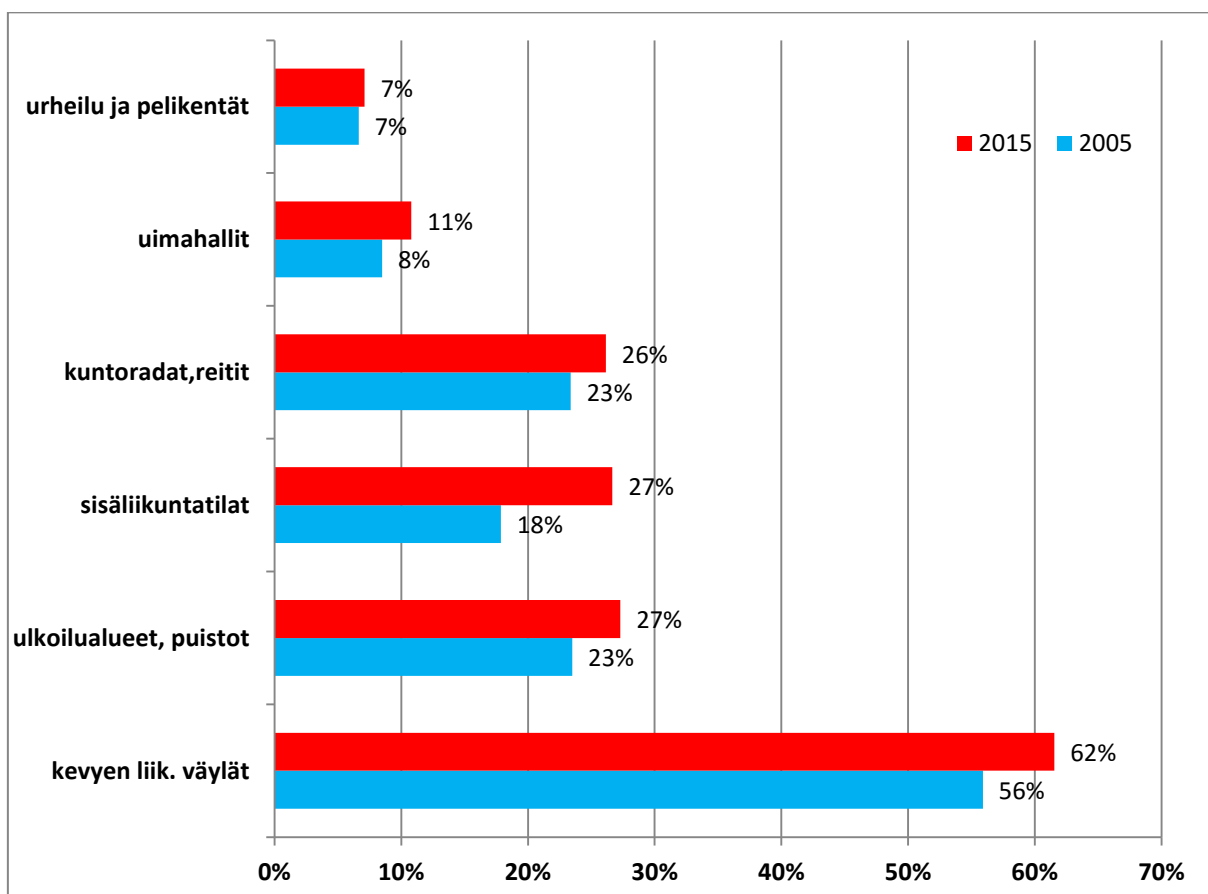
Kuviossa 3 kuvataan eniten harrastetut liikuntamuodot syksyllä/talvella. Kolme eniten harrastettua liikuntamuotoa syksyllä ja talvella olivat vuosina 2005 ja 2015 kävelylenkkeily, hiihto ja pyöräily. Kävelylenkkeilyn suosio suosituimpana liikuntamuotona putosi naisilla 60 prosentista 54 prosenttiin. Miehillä kävelylenkkeilyn suosio lisääntyi hieman 39 prosentista 40 prosenttiin. Hiihdon suosio laski molemmilla sukupuolilla. Naisilla se tippui 25 prosentista 21 prosenttiin ja miehillä 29 prosentista 23 prosenttiin. Pyöräilyn suosio laski naisilla 17 prosentista 16 prosenttiin ja miehillä 13 prosentista yhdeksään prosenttiin. Sauvakävely, uinti, hyötyliikunta ja kuntosali olivat seuraavaksi suosituimmat liikuntamuodot eniten harrastettujen liikuntamuotojen kategoriassa. Sauvakävely väheni kymmenestä viiteen prosenttiin naisilla. Miehillä se väheni kolmesta kahteen prosenttiin. Uinti lisääntyi naisilla viidestä prosentista seitsemään ja miehillä se pysyi kolmessa prosentissa. Hyötyliikunta lisääntyi molemmilla sukupuolilla, naisilla yhdestä neljään prosenttiin ja miehillä neljästä

kymmeneen prosenttiin. Kuntosaliharrastaminen suosituimpana liikuntamuotona syksy-/talviaikaan lisääntyi molemmilla sukupuolilla kuusi prosenttia. Naisilla se lisääntyi seitsemästä prosentista 13 prosenttiin ja miehillä viidestä prosentista 11 prosenttiin.

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan harrastajamäärältään kolme suosituinta lajia olivat kävelylenkkeily, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Näiden jälkeen tulivat hiihto, juoksulenkkeily, uinti, voimistelu ja sauvakävely. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 16.) Pohjois- Karjalan aikuisväestöön verrattuna kuntosali on suositumpaa, kun verrataan syksyn/talven suosituimpia liikuntamuotoja. Kävelylenkkeily ja pyöräily ovat suosituimpina lajeina linjassa tutkimustulosten kanssa.

Virranniemen (2014, 52–53) Kuusamolaista liikettä -tutkimuksessa eniten harrastettuja liikuntamuotoja syksyllä ja talvella olivat miehissä hiihto 35 prosentin ja kävelylenkkeily 31 prosentin osuudella. Seuraavaksi suosituimpia miesten liikuntamuotoja olivat piha-/puutarhatyöt (10 %), kuntosali (9 %) ja metsästys (7 %). Naisissa kävelylenkkeily oli suosituin 45 prosentin ja hiihto toiseksi suosituin liikuntamuoto 36 prosentin osuudella. Seuraavaksi suosituimpia liikuntamuotoja olivat ohjattu jumppa (10 %), kuntosali (8 %) ja sauvakävely (7 %). Selvänä erona Pohjois-Karjalaan verrattuna on se, että pyöräily ei ole suosituimpien liikuntamuotojen keskuudessa syksyllä ja talvella. Kävelylenkkeily oli suositumpaa Pohjois-Karjalassa, kun taas hiihto oli suositumpaa Kuusamossa. Kuitenkin molemmat liikuntamuodot olivat kaksi suosituinta liikuntamuotoa molemmissa tutkimuksissa. Pohjois-Karjalan vuoden 2015 tuloksissa kuntosali oli joitakin prosentteja suositumpaa. Piha-/puutarhatyöt (10 %) oli melko suosittu liikunnanmuoto Kuusamossa etenkin miesten ryhmässä. Tutkimuksessani se ei yltänyt suosituimpien liikuntamuotojen listalle.

Suomen ja kollegoiden tutkimuksessa harrastetuimpia lajeja ”kolme vähintään kerran viikossa harrastettua lajia” -kategoriassa olivat kävelylenkkeily, pyöräily, kuntosali, uinti ja juoksulenkkeily. Niiden jälkeen hiihto, sauvakävely, ulkoilu, vesivoimistelu ja salibandy olivat kymmenen suosituimman lajin joukossa. Kävelylenkkeilyn prosenttiosuus oli 57, pyöräilyn 38 ja muiden alle 20 prosenttia. (Suomi ym. 2012, 73.) Tutkimuksessani kävelylenkkeily ja pyöräily olivat myös selvästi suosituimpia liikuntamuotoja, vaikka syksyllä/talvella pyöräilyn suosio oli selvästi kevättä/kesää vähäisempi.



KUVIO 4 Liikuntapaikkojen käyttö omassa kunnassa vähintään kerran viikossa viimeisten 12 kuukauden aikana

Kuviossa 4 on esitetty liikuntapaikkojen käyttö omassa kunnassa vähintään kerran viikossa viimeisten 12 kuukauden aikana. Kevyen liikenteen väylät olivat selvästi suosituin liikuntapaikka molempina vuosina. Vuonna 2005 kevyen liikenteen väyliä käytti 56 prosenttia. Luku oli kuusi prosenttia suurempi vuonna 2015. Ulkoilualueiden, puistojen käyttö lisääntyi 23 prosentista 27 prosenttiin. Sisäliikuntatilojen käyttö kasvoi 18 prosentista 27 prosenttiin, mikä on tilastollisesti merkitsevä muutos ($p=0.000$). Kuntoratojen ja -reittien suosio lisääntyi kolme prosenttia 23 prosentista 26 prosenttiin. Uimahallien suosio nousi vastaavasti kahdeksasta prosentista 11 prosenttiin. Urheilu- ja pelikenttien suosio pysyi seitsemässä prosentissa sekä vuonna 2005 että vuonna 2015.

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan eniten käytettyjä liikuntapaikkoja olivat kevyenliikenteen väylät (25 %) ulkoilureitit (pururadat, hoidetut ladut, vaellusreitit) 21 prosentilla, sekä kuntosali yhdeksän prosentin osuudella prosentin osuudella. Näiden jälkeen

suosituimpia liikuntapaikkoja olivat maantiet, palloilusali tai -halli, voimistelusali ja uimahalli. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 14.)

Kuusamolaista liikettä -tutkimuksessa (Virranniemi 2014, 56–57) suosituin liikuntapaikka oli kevyen liikenteen väylät. Seuraavaksi suosituimpina olivat luonnon ympäristö sekä kuntoradat ja -reitit. Neljänneksi suosituimpana liikuntapaikkana oli ulkoilualueet ja puistot. Hiihtoladut ja sisäliikuntatilat olivat seuraavaksi suosituimpia liikuntapaikkoja. Virranniemen tutkimustulokset ovat samansuuntaisia tutkimukseni kanssa. Pohjois-Karjalassa luonnon ympäristö ei ollut suosituimpien liikuntapaikkojen joukossa.

Suosituimmat liikuntapaikat olivat Suomen ja kollegoiden tutkimuksen mukaan kevyen liikenteen väylät, johon kuuluivat tutkimuksessa kävelytie, pyöräilytie ja lenkkeilytie, yli kahden kolmanneksen ilmoittaessa käyttävän niitä. Seuraavaksi suosituimmat liikuntapaikat olivat ulkoilureitti ja ulkoilualue. Kuntosali, hiihtolatu, uimahalli, pururata sekä koulun liikuntasali olivat kymmenen suosituimman joukkoon yltäneet liikuntapaikat. Hiihtoladun käyttöön vaikuttivat olosuhteet, ja koulun liikuntasalin käytön vähäisyyteen vaikutti heikentynyt saavutettavuus verrattuna kymmenen vuoden takaiseen tutkimukseen sekä maaseudulla että kaupungeissa. (Suomi ym. 2012, 71.)

7.2 Vuoden 2015 tietojen vertailu keskeisimpien taustamuuttujien suhteen

7.2.1 Kuntoliikunta

Tutkimuksen kysymyksessä kysyttiin kuntoliikunnan harrastamisesta. Taulukossa 8 kuntoliikunnan harrastamista on verrattu sukupuolen mukaan. Taulukoissa 9–13 on verrattu kuntoliikunnan harrastamista eri taustamuuttujien suhteen.

TAULUKKO 8 Kuntoliikunnan harrastaminen sukupuolen mukaan

Määrä	mies	nainen
päivittäin	10 %	15 %
4–6ker./vko	24 %	25 %
3 kert./vko	23 %	19 %
2 ker/vko	16 %	20 %
kerran/vko	8 %	8 %
2–3 ker/kk	10 %	4 %
muutam. kerr./vuosi	5 %	4 %
ei harrasta/ sairaus	4 %	5 %

Taulukossa 8 on esitetty kuntoliikunnan harrastaminen sukupuolen mukaan. Vuonna 2015 päivittäin kuntoliikuntaa harrastavia naisia oli 15 prosenttia, joka on viisi prosenttia miehiä enemmän. Naisista neljäsosa harrasti kuntoliikuntaa 4–6 kertaa viikossa. Miehistä vastaava luku on 24 prosenttia. Naisissa kolme kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavia oli 19 prosenttia ja miehistä 23 prosenttia. Miehistä kaksi kertaa viikossa harrastavia oli 20 prosenttia ja naisissa neljä prosenttia vähemmän. Kerran viikossa kuntoliikunta harrastavia oli molemmissa sukupuolissa 8 prosenttia. Ainoa tilastollisesti merkitsevä ero ($p=0.005$) on 2–3 kertaa kuukaudessa kuntoliikuntaa harrastavien ryhmässä, jossa miehiä oli 10 prosenttia ja naisia neljä prosenttia vastanneista. Muutaman kerran vuodessa kuntoliikuntaa harrastavia tai henkilöitä jotka, eivät harrasta ollenkaan liikuntaa on molempien sukupuolien kohdalla yhteensä yhdeksän prosenttia.

TAULUKKO 9 Kuntoliikunnan harrastaminen koulutuksen mukaan

Määrä	kansa/perus/keski	lukio/yliop.	ammatk.	opisto/amk.	yliopis/korkeak.
päivittäin	15 %	8 %	9 %	12 %	17 %
4–6ker./vko	22 %	27 %	26 %	27 %	23 %
3 kert./vko	22 %	27 %	20 %	22 %	18 %
2 ker/vko	15 %	17 %	17 %	21 %	22 %
kerran/vko	8 %	8 %	7 %	7 %	11 %
2–3 ker/kk	7 %	4 %	9 %	6 %	5 %
muutam. kerr./vuosi	5 %	4 %	6 %	3 %	3 %
ei harrasta/ sairaus	6 %	4 %	6 %	3 %	1 %

Taulukossa 9 on kuvattu kuntoliikunnan harrastamista koulutuksen mukaan. Kuntoliikunnan harrastamisessa koulutuksen mukaan ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ($p=0.573$). Vähintään kolme kertaa viikossa liikkuvia oli kansa-/perus-/keskikoulu -ryhmässä 59

prosenttia. Lukio/ylioppilaiden ryhmässä heitä oli 52 prosenttia, ammattikoulun käyneiden ryhmässä 55 prosenttia, opisto/ammattikorkeakoulun käyneissä 61 prosenttia ja yliopisto/korkeakoulututkinnon suorittaneissa 58 prosenttia. Tämän vähintään kolme kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavien määrän voisi katsoa liipaisevan läheltä terveystieteiden suosituksia. Huomionarvoista on myös, että muutaman kerran vuodessa liikkuvia tai kuntoliikuntaa harrastamattomia on ylemmissä koulutusryhmissä vähemmän verrattuna muihin ryhmiin. Esimerkiksi yliopisto/korkeakoulu tutkinnon omaavista heitä on neljä prosenttia ja opisto/ammattikorkeakoulututkinnon omaavista kuusi prosenttia.

Työikäisistä suomalaisista noin puolet liikkuu terveystieteiden suosituksen mukaisesti, kun taas eläkeikää lähestyvien ikäryhmästä vain muutama prosentti tekee näin. Eläkeikäisistä viisi prosenttia liikkuu suosituksen mukaisesti. Heistä vain noin kymmenen prosenttia tekee suosituksen mukaisesti lihaskuntoa kohentavaa harjoittelua. Husu ja kollegat lisäävät, että liikuntasuosituksessa olevan reippaan ja rasittavan liikunnan voi yhdistää. Myös lihaskuntoa kohentavaa liikuntaa pitäisi harjoittaa kaksi kertaa viikossa. Useana päivänä liikkumisen tärkeyttä korostetaan. (Husu ym. 2011, 9, 17.)

Aikuisille on määritelty seuraavat terveystieteiden suosituksien mukaiset:

-”Aikuisten fyysisen aktiivisuuden viikoittainen minimisuositus sisältää kestävyys liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti (esim. reipas kävely) tai vaihtoehtoisesti 1 tuntia 15 minuuttia rasittavasti (esim. juoksu.) sekä lisäksi 2 kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävän harjoituksen.

- Ikääntyneille tulisi aikuisten suosituksen mukaisesti laatia yksilöllinen liikuntaohjelma, joka ottaa huomioon liikkumiskyvyn ja sairaudet sekä korostaa erityisesti tasapainoa ja nivelliikkuvuutta.” (Husu ym 2011, 16.)

Kuusamolaisia liikettä -tutkimuksessa (Virranniemi 2014, 64) on katsottu koulutuksen yhteyttä liikunnan harrastamiseen. Vähintään kolme kertaa viikossa liikkuvia on kansa-/perus-/keskikoulun suorittaneiden ryhmässä 63 prosenttia. Lukio/ylioppilaskoulutuksen suorittaneissa heitä on 40 prosenttia, ammattikoulun käyneissä 55 prosenttia, opisto/ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneissa 52 prosenttia ja yliopisto/korkeakoulututkinnon suorittaneissa 59 prosenttia. Suurimmat erot verrattuna pohjoiskarjalaisiin on lukio/ylioppilastutkinnon suorittaneissa ja opisto/ammattikorkeakoulun suorittaneissa. Pohjoiskarjalaisia on 12 prosenttia enemmän

vähintään kolme kertaa viikossa liikkuvien lukio/ylioppilastutkinnon suorittaneiden joukossa ja yhdeksän prosenttia enemmän vähintään kolme kertaa viikossa liikkuvien opisto/ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneiden joukossa. Kuusamolaisista 4–6 kertaa viikossa liikkuvia on selvästi eniten yliopisto/korkeakoulututkinnon suorittaneissa. Lukiolaiset olivat eniten edustettuina vähän liikuntaa harrastavien ryhmissä. Muutaman kerran vuodessa liikuntaa harrastavia heistä oli kymmenen prosenttia. Liikuntaa harrastamattomia heistä oli myös kymmenen prosenttia.

Suomalainen maku tutkimuksessa mainitaan korkean sosiaalisen aseman ja korkean koulutustason olevan yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Matala koulutustaso oli yhteydessä passiivisuuteen liikunnan harrastamisessa. Korkeasti koulutetut harrastavat myös useampia lajeja. (Purhonen ym. 2014, 156, 178.)

TAULUKKO 10 Kuntoliikunnan harrastaminen elämäntilanteen mukaan

Määrä	ansiotyö	opiskelija/koulu	työtön	eläkeläinen
päivittäin	10 %	14 %	17 %	14 %
4–6ker./vko	25 %	32 %	24 %	22 %
3 kert./vko	25 %	21 %	14 %	20 %
2 ker/vko	21 %	16 %	9 %	18 %
kerran/vko	6 %	8 %	12 %	8 %
2–3 ker/kk	7 %	5 %	9 %	7 %
muutam. kerr./vuosi	4 %	3 %	12 %	3 %
ei harrasta/ sairaus	1 %	1 %	3 %	8 %

Taulukossa 10 on kuvattu kuntoliikunnan harrastamista elämän tilanteen mukaan. elämäntilanteen mukaisesti tarkasteltuna eri ryhmien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa kuntoliikunnan harrastamisessa ($p=0.132$). Elämäntilannetta kuvaavaan taulukkoon on valittu neljä yleisintä elämäntilannetta kuvaavaa asemaa, koska muissa ryhmissä vastaajien määrät olivat sen verran pieniä. Työttömät liikkuvat eniten päivittäin liikkuvia verrattaessa. Opiskelijoiden/koululaisten ryhmässä on eniten 4–6 kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavia. Ansiotyössä olevat liikkuvat eniten kolme kertaa viikossa sekä kaksi kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavien ryhmässä. Niukasti kuntoliikuntaa harrastavia eli 2–3 kertaa kuukaudessa tai vähemmän harrastavia on selvästi eniten työttömien joukossa (24 prosenttia) Eläkeläisissä heitä on 18 prosenttia, opiskelija/koululaisissa 9 prosenttia ja ansiotyössä käyvissä 12 prosenttia. Muutaman kerran vuodessa liikkuvia on selvästi eniten

työttömien parissa (12 %). Vastaavasti eläkeläisten joukossa kuntoliikuntaa harrastamattomia on eniten (8 %).

Kansallisessa liikuntatutkimuksessa eläkeläiset erottuvat aktiivisimpana ryhmänä kävelylenkkeilyn dominoivissa heidän harrastamistaan. Heistä vähintään neljä kertaa viikossa liikkuvia on 66 prosenttia, mikä on huomattavasti korkeampi luku verrattuna Pohjois-Karjalan 36 prosenttiin. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 7.)

Kuusamolaisista liikettä -tutkimuksessa (Virranniemi 2014, 65–66) elämäntilannetta kuvaavassa jaossa ovat mukana myös äitiys-/vanhempainlomalla olevat sekä yrittäjät, mikä hankaloittaa hieman vertailua. Työttömät harrastivat eniten liikuntaa päivittäin liikkuvien ryhmässä 17 prosentin osuudella aivan kuten Pohjois-Karjalassakin (17 %). Opiskelijat/koululaiset harrastivat eniten liikuntaa 4–6 kertaa liikkuvien ryhmässä (31 %) samoin kuin Pohjois-Karjalassakin (32 %). Kuusamolaisien keskuudessa työttömät eivät olleet enemmistönä niukasti liikkuvien joukossa (2–3 kertaa kuukaudessa tai sitä vähemmän liikkuvien) toisin kuin Pohjois-Karjalassa.

Suomen ja kollegoiden tutkimuksessa sosioekonomisista ryhmistä eniten liikuntaa harrastivat tuntimääräisesti viikossa johtajat (4 tuntia 22 minuuttia), johon selittäväksi tekijäksi nähdään elämäntavalliset vaatimukset. Vastaavat keskiarvot olivat työntekijöillä (3:42), opiskelijoilla (3:47) ja eläkeläisillä (3:51). (Suomi ym. 2012, 63.)

TAULUKKO 11 Kuntoliikunnan harrastaminen tulojen mukaan

Määrä	alle 10 000 t	10–20 t	20–30 t	30–40 t	Yli 40 t
päivittäin	13 %	16 %	10 %	10 %	11 %
4–6ker./vko	22 %	21 %	29 %	25 %	29 %
3 kert./vko	20 %	16 %	22 %	27 %	26 %
2 ker./vko	17 %	17 %	20 %	17 %	20 %
kerran/vko	9 %	11 %	7 %	7 %	4 %
2–3 ker/kk	7 %	9 %	6 %	6 %	6 %
muutam. kerr./vuosi	5 %	4 %	6 %	4 %	4 %
ei harrasta/sairaus	7 %	6 %	3 %	5 %	0 %

Taulukossa 11 on esitetty kuntoliikunnan harrastaminen tulojen mukaan. Kuntoliikunnan harrastamisessa tulojen mukaan ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.(p=.377)

Prosenttiluvuista voi nostaa esille sen, että yli 40 tuhatta euroa vuodessa tienävissä kuntoliikuntaa harrastamattomia ei ole.

Suomen ja kollegoiden tutkimuksen mukaan tulot eivät erottele liikuntaharrastuneisuutta suoraviivaisesti, mutta alle 10 000 euroa vuodessa ansaitsevat erottuivat vähiten liikkuvana ryhmänä, johon kuuluu usein eläkeläisiä ja opiskelijoita. Yli 70 000 euroa vuodessa ansaitsevat liikkuvat selvästi eniten, 4 tuntia 31 minuuttia viikossa ja alle 10 000 euroa vuodessa ansaitsevat liikkuvat selvästi vähiten, 3 tuntia 15 minuuttia viikossa. Kuitenkin tulojen kasvaessa myös liikuntaharrastuneisuus kasvaa keskimäärin. (Suomi ym. 2012, 68.)

TAULUKKO 12 Kuntoliikunnan harrastaminen asuin ympäristön mukaan

Määrä	kaup/kuntakeskus	taajama	haja-asutus	syrjäseutu
päivittäin	14 %	12 %	10 %	13 %
4–6ker./vko	25 %	29 %	21 %	18 %
3 kert./vko	23 %	23 %	17 %	19 %
2 ker/vko	16 %	16 %	26 %	15 %
kerran/vko	8 %	6 %	9 %	10 %
2–3 ker/kk	7 %	6 %	7 %	7 %
muutam. kerr./vuosi	4 %	5 %	4 %	7 %
ei harrasta/sairaus	4 %	2 %	6 %	9 %

Taulukossa 12 kuvataan kussakin asuin ympäristössä asuvien kuntoliikunnan harrastamisen useutta. Asuin ympäristöllä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa kuntoliikunnan harrastamisen useuteen. ($p=.218$). Niukasti liikkuvia eli 2–3 kertaa kuukaudessa tai sitä harvemmin liikkuvia oli eniten syrjäseudulla asuvissa (23 %). Haja-asutusalueella asuvat liikkuvat niukasti 17 prosentin osuudella. Vastaavat luvut taajamassa asuvilla on 13 ja kaupunki-/kuntakeskuksissa asuvilla 15 prosenttia.

Kuusamolaista liikettä -tutkimuksessa (Virranniemi 2014, 62–63) kuusamolaisten asuin ympäristöä on tyypitelty kolmeen eri tyyppiin: kaupunkikeskukseen, taajamaan ja haja-asutusalueeseen. Haja-asutusalueilla olevista 20 prosenttia harrasti päivittäin liikuntaa, joka on selvästi eniten muihin ryhmiin verrattuna. Kaupunkikeskuksessa asuvien ryhmässä oli selvästi eniten (26 %) 4–6 kertaa viikossa liikuntaa harrastavia. Kaupunkikeskuksessa ja taajamassa molemmissa oli neljännes kolme kertaa viikossa liikkuvia. Kuusamossa haja-asutusalueella asuvat harrastivat päivittäin liikuntaa selvästi enemmän kuin pohjoiskarjalaiset.

Kuusamolaiset taajamassa asuvat harrastivat selvästi vähemmän (18 %) liikuntaa 4–6 kertaa viikossa liikkuvien ryhmässä. Kuusamolaiset haja-asutus alueella olevat harrastivat enemmän liikuntaa 3 kertaa viikossa liikkuvien ryhmässä (25 %).

TAULUKKO 13 Kuntoliikunnan harrastaminen asuinpaikan etäisyyden kaupunki-/kuntakeskuksesta mukaan

Määrä	0–2 km	2–5 km	5–10 km	10–20 km	yli 20 km
päivittäin	15 %	12 %	9 %	12 %	11 %
4–6ker./vko	24 %	32 %	29 %	18 %	18 %
3 kert./vko	25 %	18 %	19 %	20 %	21 %
2 ker./vko	16 %	12 %	22 %	24 %	21 %
kerran/vko	5 %	8 %	4 %	13 %	13 %
2–3 ker/kk	7 %	8 %	9 %	3 %	9 %
muutam. kerr./vuosi	4 %	6 %	3 %	6 %	1 %
ei harrasta/ sairaus	4 %	4 %	4 %	5 %	6 %

Taulukossa 13 kuvataan asuinpaikan etäisyyttä kunta-/kaupunkikeskukseen verrattuna kuntoliikunnan harrastamisen useuteen. Vastanneista 4–6 kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavia 2–5 kilometrin päässä kaupunki-/kuntakeskuksesta asuvia oli 32 prosenttia, mikä oli tilastollisesti merkitsevä ero ($p=0.019$). Toinen tilastollisesti merkitsevä ero löytyy kaksi kertaa viikossa liikkuvien ryhmässä. 0–2 ja 2–5 kilometrin päässä asuvat liikkuvat vähemmän verrattuna kauempana asuviin kolmeen 5–10, 10–20 ja yli 20 kilometrin päässä kaupunki-/kuntakeskuksesta asuviin ryhmiin.

7.2.2 Arkiliikunta

Tutkimuksessa vastaajilta kysyttiin arkiliikunnan harrastamisen useutta. Arkiliikunnan muotoja kartoitettiin kysymyksiin vastattiin asteikolla yhdestä kuuteen, jossa asteikot olivat seuraavanlaisia: 1=päivittäin, 2=useita kertoja viikossa, 3=kerran viikossa, 4= joitakin kertoja kuukaudessa, 5=harvemmin kuin kerran kuukaudessa ja 6= en tee. Seuraavissa viidessä taulukossa (Taulukot 14–18) on näiden vastausten keskiarvoja eri taustamuuttujien suhteen ryhmiteltynä. Aineistosta nousee esille joitakin tiettyä arkiliikunnan muotoa harrastavia ryhmiä, joilla on tilastollisesti merkitsevä ero toiseen tai toisiin ryhmiin. Taulukoissa 14–18 raportoin näitä tilastollisesti merkitseviä eroja.

TAULUKKO 14 Arkiliikunnan harrastamisen useus koulutuksen mukaan

arkiliikunta- muoto	kansa/perus/ keski	lukio/yliop.	ammatk.	opisto/amk.	yliopis/korkeak.
posti	1,88	3,13	2,09	2,05	2,13
kauppa	2,42	2,33	2,44	2,25	2,41
virasto	4,99	5,07	4,99	4,94	4,98
kotityö	1,49	1,67	1,55	1,37	1,36
pihatyö	2,9	4,37	3,28	3,02	3,27
metsätyö	4,97	5,5	5,1	5,26	5,34
metsästys/kalastus	4,97	5,48	5,01	5,25	5,41
marjastus/sienestys	3,85	5,04	4,46	4,48	4,65

Taulukossa 14 tarkastellaan arkiliikunnan useutta koulutuksen mukaan. Tilastollisesti merkitseviä eroja on kansa-, perus- tai keskikoulun käyneiden ryhmässä. He tekivät eniten pihatöitä ja metsätöitä. Lisäksi metsästys/kalastus sekä marjastus/sienestys olivat arkiliikunnan muodoista suosituimpia heidän keskuudessaan verrattuna muihin ryhmiin. Koulutustaustaltaan lukion/ylioppilastutkinnon suorittaneiden ryhmässä olevat hakivat vähiten postia sekä tekivät vähiten pihatöitä.

TAULUKKO 15 Arkiliikunnan harrastamisen useus elämäntilanteen mukaan

arkiliikuntamuoto	ansiotyö	eläkeläinen	työtön	opiskelija/koulu
posti	2,05	1,88	2,03	3,24
kauppa	2,31	2,45	2,21	2,4
virasto	4,92	5,05	4,9	5,01
kotityö	1,42	1,47	1,4	1,8
pihatyö	3,13	2,76	3,67	4,64
metsätyö	5,23	4,95	5,16	5,61
metsästys/ kalastus	5,24	4,88	5,28	5,48
marjastus/ sienestys	4,66	3,76	4,47	5,24

Taulukossa 15 on esitetty arkiliikunnan harrastamisen useus verrattuna elämäntilanteeseen. Opiskelijoiden ja koululaisten ryhmä hakee vähiten postia sekä tekee vähiten kotitöitä. Pihatöitä tekevät tilastollisesti merkitsevästi vähiten ansiotyössä olevat sekä opiskelijoiden ja koululaisten ryhmä. Ansiotyössä käyvät ja opiskelijat harrastivat metsästystä/kalastusta vähiten, kun taas eläkeläiset harrastivat metsästystä/kalastusta eniten. Eläkeläiset marjastivat tai sienestivät eniten kaikista ryhmistä.

TAULUKKO 16 Arkiliikunnan harrastamisen useus tulojen mukaan

arkiliikuntamuoto	alle10 t	10–20 t	20–30 t	30–40 t	Yli 40 t
posti	2,6	2,07	1,92	2,13	1,64
kauppa	2,42	2,39	2,37	2,26	2,44
virasto	5,02	5,01	5,02	5,02	4,76
kotityö	1,59	1,44	1,52	1,37	1,41
pihatyö	3,89	3,06	3,11	3,02	2,8
metsätyö	5,37	5,15	5,18	5,07	5,07
metsästys/kalastus	5,39	5,02	5,13	5,15	5,12
marjastus/sienestys	4,55	4,07	4,39	4,54	4,51

Taulukossa 16 on kuvattu arkiliikunnan harrastamisen useus tulojen mukaan. Postin haku oli suosituinta 20–30 tuhatta ja yli 40 tuhatta euroa vuodessa tienaaavien joukossa. Pihatyö oli vähäisintä alle 10 tuhatta euroa tienaaavien joukossa. Marjastus tai sienestys arkiliikunnan muotona oli yleisintä 10–20 tuhatta euroa vuodessa tienaaavilla.

TAULUKKO 17 Arkiliikunnan harrastamisen useus asuin ympäristön mukaan

arkiliikunta- muoto	kaupunki/ kuntakeskus	taajama	haja-asutus	syRJäseutu
posti	2,25	2,04	1,83	2,21
kauppa	2,15	2,3	2,61	3,23
virasto	4,9	5,01	5	5,31
kotityö	1,57	1,39	1,33	1,53
pihatyö	3,57	3,25	2,5	2,87
metsätyö	5,36	5,39	4,77	4,68
metsästys/ kalastus	5,25	5,21	5,11	4,64
marjastus/ sienestys	4,5	4,72	4,02	3,97

Taulukossa 17 on esitetty arkiliikunnan harrastamisen useus asuin ympäristön mukaan. Postin haku oli yleisintä haja-asutus alueella asuvilla vastaajilla. Kaupassa käynti oli vähäisintä syrjäseudulla ja haja-asutus alueella asuvien keskuudessa. Kotitöitä tekivät eniten haja-asutus alueella asuvat. Pihatyöt, metsätyöt sekä marjastus/sienestys olivat suosituimpia haja-asutusalueella ja syrjäseudulla asuvien keskuudessa. Metsästys ja kalastus arkiliikunnan muotona oli yleisintä syrjäseudulla asuvien ryhmässä.

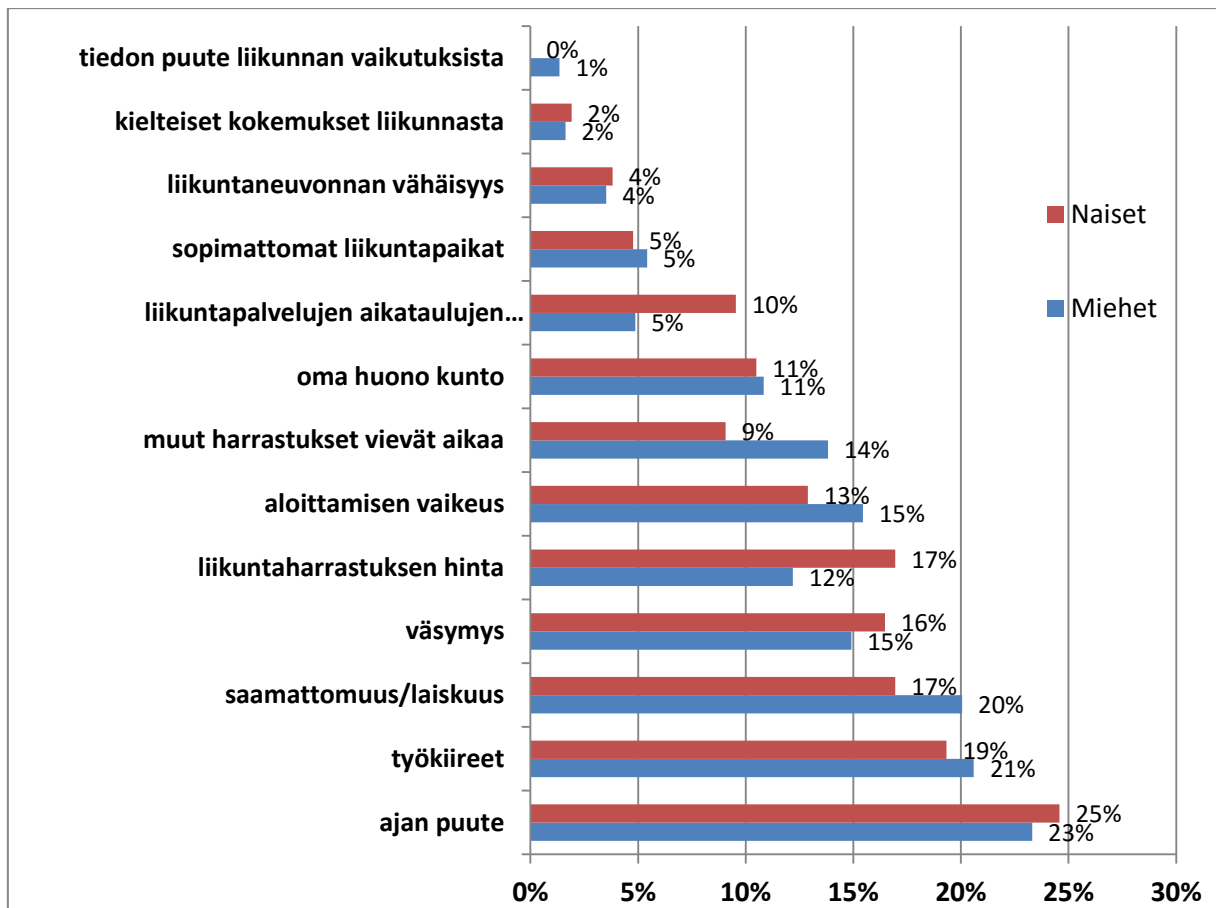
TAULUKKO 18 Arkiliikunnan harrastamisen useus asuinpaikan etäisyyden kaupunki-/kuntakeskuksesta mukaan

arkiliikunta- muoto	0–2	2–5	5–10	10–20	yli 20
posti	2,26	2,21	1,76	2,11	2,01
kauppa	2,1	2,27	2,37	2,69	2,99
virasto	4,89	5,01	5,03	4,96	5,14
kotityö	1,49	1,58	1,38	1,42	1,49
pihatyö	3,63	3,37	2,85	2,84	2,59
metsätyö	5,31	5,34	5,04	5	4,8
metsästys/ kalastus	5,21	5,14	5,32	5,04	4,8
marjastus/ sienestys	4,5	4,41	4,42	4,35	3,78

Taulukossa 18 on esitetty arkiliikunnan harrastamisen useus suhteutettuna etäisyyteen kaupunki-/kuntakeskuksesta. Kaupassa käyvät vähiten 10–20 ja yli 20 kilometrin päässä asuvat. Pihatöitä tekivät eniten yli 20, 10–20 ja 5–10 kilometrin päässä kaupunki-/kuntakeskuksesta asuvat. Yli 20 kilometrin päässä asuvat tekivät eniten metsätöitä. Metsästys/kalastus sekä marjastus/sienestys olivat myös suosituimpia yli 20 kilometrin päässä asuvien keskuudessa.

7.2.3 Liikkumisen esteet

Tutkimuksessa vastaajilta kysyttiin liikkumisen esteistä. Liikkumisen esteitä kartoittaviin kysymyksiin vastattiin asteikolla yhdestä viiteen: 1=ei lainkaan, 2=vähän, 3= jonkin verran, 4=melko paljon, 5= erittäin paljon. Kuviossa 5 on esitetty liikkumisen esteet sukupuolen mukaan. Taulukoissa 19–23 on näiden vastausten keskiarvoja eri taustamuuttujien suhteen ryhmiteltynä. Aineistosta nousee esille joitakin liikkumisen esteitä verrattuna eri taustamuuttujien sisäisiin ryhmiin. Taulukoissa 19–23 raportoin näitä tilastollisesti merkitseviä eroja.



KUVIO 5 Liikkumisen esteet sukupuolen mukaan vuonna 2015

Kuvion 5 on kuvattu liikkumisen esteitä sukupuolen mukaan. Vuonna 2015 eniten liikunnan harrastamisen esteinä (melko paljon ja erittäin paljon) oli ajanpuute naisilla 25 prosentin ja miehillä 23 prosentin osuudella. Miehillä seuraavaksi eniten liikunnan harrastamisen esteinä olivat työkiireet (21 %), saamattomuus/laiskuus (20 %), väsymys (15 %), aloittamisen vaikeus (15 %), muiden harrastusten viemä aika (14 %), liikunta harrastuksen hinta (12 %) ja oma huono kunto (11 %). Naisilla työkiireet (19 %), saamattomuus/laiskuus (17 %), liikuntaharrastuksen hinta (17 %), väsymys (16 %), aloittamisen vaikeus (13 %), oma huono kunto (11 %) ja liikunta palvelujen aikataulujen sopimattomuus (10 %) olivat järjestyksessä ajanpuutteen jälkeen seuraavaksi eniten liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä. Viisi pienintä estettä olivat miehillä sopimattomat liikuntapaikat (5 %), liikuntaneuvonnan vähäisyys (4 %), kielteiset kokemukset liikunnasta (2 %) ja tiedon puute liikunnan vaikutuksista (1 %). Naisilla viisi vähiten liikunnan harrastamista estänyttä tekijää olivat muiden harrastusten viemä aika (9 %), sopimattomat liikuntapaikat (5 %), liikuntaneuvonnan vähäisyys (4 %), kielteiset kokemukset liikunnasta (2 %) ja tiedon puute liikunnan vaikutuksista alle prosentin osuudella. Tilastollisesti merkitsevät erot miesten ja naisten

välillä löytyivät muissa harrastuksissa ($p=.000$), harrastuksen hinnassa ($p=.008$) ja aikataulujen sopimattomuudessa ($p=.002$).

Kuusamolaista liikettä -tutkimuksessa (Virranniemi 2014, 61–62) saamattomuus (32 %) oli yleisin este. Toiseksi yleisin vaihto ehto oli ”ei-estettä” (28 %). Seuraavaksi yleisimmät esteet liikunnan harrastamiselle olivat sairaus/vamma (22 %), ajan puute (21 %) ja työ/opiskelu (19 %). Kuudenneksi ja seitsemänneksi suurimmat esteet olivat väsymys ja etäisyys kotoa liikuntapaikoille kumpikin 15 prosentin osuudella. ”Ei estettä” -vaihtoehto puuttui tutkimukseni kyselylomakkeesta, sillä siinä mitattiin melko paljon tai erittäin paljon liikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä. Myöskään ”etäisyys kotoa liikuntapaikoille” vaihtoehtoa ei ollut tutkimuksessani.

Suomen ja kollegoiden tutkimuksessa on listattu esteitä liikuntapaikkojen käytölle. Vuonna 2009 kolme merkittävintä syytä olivat ajan puute (36 %), sairaus/kivut (31 %) ja työ/opiskelu (27 %). Myös perhesyyt/elämän tilanne (19 %) oli merkittävä liikkumisen este. (Suomi ym. 2012, 78.)

TAULUKKO 19 Liikkumisen esteet koulutuksen mukaan

liikkumisen esteet	kansa/perus/k eski	lukio/yli op.	ammat k.	opisto/a mk.	yliopis/korke ak.
ajan puute	1,93	2,79	2,67	2,51	2,94
väsymys	2,46	2,45	2,6	2,53	2,56
saamattomuus/laisuus	2,49	2,56	2,67	2,61	2,59
muut harrastukset vievät aikaa	2,09	2,27	1,94	2,21	2,27
oma huono kunto	2,25	1,55	1,9	2	1,8
aloittamisen vaikeus	2,28	2,07	2,31	2,35	2,32
työkiireet	1,77	2,28	2,45	2,31	2,74
liikuntaneuvonnan vähäisyys	1,63	1,21	1,57	1,57	1,33
sopimattomat liikuntapaikat	1,72	1,44	1,71	1,65	1,6
liikuntaharrastuksen hinta	2,28	2,49	2,22	1,99	1,99
kielteiset kokemukset liikunnasta	1,27	1,6	1,37	1,35	1,28
tiedon puute liikunnan vaikutuksista	1,3	1,07	1,26	1,13	1,1
liikuntapalvelujen aikataulujen sopimattomuus	1,77	1,53	1,78	1,83	1,75

Taulukossa 19 on esitetty liikkumisen esteitä koulutuksen mukaan. Yliopisto/korkeakoulututkinnon suorittaneiden ryhmässä ajanpuute ja työkiireet olivat yleisempiä verrattuna muihin ryhmiin. Kansa-/perus-/keskikoulun käyneiden ryhmässä oma

huono kunto ja tiedon puute liikunnan vaikutuksista olivat yleisempiä liikunnan esteitä verrattuna muihin ryhmiin.

TAULUKKO 20 Liikkumisen esteet elämäntilanteen mukaan

liikkumisen esteet	ansiotyö	eläkeläinen	työtön	opiskelija/koulu
ajan puute	3,22	1,55	1,93	3,01
väsymys	2,73	2,28	2,32	2,74
saamattomuus/laisuus	2,6	2,5	2,75	2,74
muut harrastukset vievät aikaa	2,13	2,1	2,02	2,18
oma huono kunto	1,79	2,26	2,11	1,66
aloittamisen vaikeus	2,26	2,27	2,5	2,32
työkiireet	3,05	1,36	1,48	2,62
liikuntaneuvonnan vähäisyys	1,45	1,67	1,51	1,37
sopimattomat liikuntapaikat	1,57	1,82	1,73	1,51
liikuntaharrastuksen hinta	1,94	2,11	2,86	2,56
kielteiset kokemukset liikunnasta	1,33	1,3	1,43	1,47
tiedon puute liikunnan vaikutuksista	1,12	1,33	1,21	1,14
liikuntapalvelujen aikataulujen sopimattomuus	1,89	1,64	1,69	1,69

Taulukossa 20 tarkastellaan liikkumisen esteitä elämäntilanteen mukaan. Ajanpuute oli ansiotyössä käyvillä ja opiskelijoilla/koululaisilla eniten liikunnan harrastamiseen vaikuttava syy verrattuna muihin ryhmiin. Myös väsymys oli näillä kahdella ryhmällä muihin ryhmiin verrattuna enemmän estävä syy, kun taas eläkeläisillä väsymys oli muihin ryhmiin verrattuna vähemmän liikunnan harrastamista estävä syy. Oma huono kunto oli muita ryhmiä suurempi liikunnan harrastamista estävä syy eläkeläisten ryhmässä. Ansiotyössä käyvillä työkiireet estivät liikunnan harrastamista enemmän kuin muissa ryhmissä. Sopimattomat liikuntapaikat näyttäytyivät enemmän liikunnan harrastamista estävänä syynä eläkeläisten ryhmässä. Liikuntaharrastuksen hinta oli työttömien ja opiskelijoiden/koululaisten ryhmässä muita ryhmiä enemmän liikunnan harrastamista estävä syy.

TAULUKKO 21 Liikkumisen esteet tulojen mukaan

liikkumisen esteet	alle10 t	10–20 t	20–30 t	30–40 t	Yli 40 t
ajan puute	2,53	1,93	2,48	2,98	2,99
väsymys	2,55	2,45	2,48	2,69	2,54
saamattomuus/laiskuus	2,68	2,61	2,59	2,56	2,48
muut harrastukset vievät aikaa	2,11	2,04	2,07	2,15	2,35
oma huono kunto	2,15	2,16	1,8	1,89	1,82
aloittamisen vaikeus	2,28	2,39	2,19	2,39	2,23
työkiireet	2,12	1,81	2,12	2,8	3,14
liikuntaneuvonnan vähäisyys	1,62	1,52	1,52	1,49	1,37
sopimattomat liikuntapaikat	1,72	1,67	1,67	1,7	1,51
liikuntaharrastuksen hinta	2,53	2,47	2,06	1,87	1,62
kielteiset kokemukset liikunnasta	1,44	1,38	1,35	1,27	1,24
tiedon puute liikunnan vaikutuksista	1,26	1,23	1,2	1,17	1,08
liikuntapalvelujen aikataulujen sopimattomuus	1,81	1,62	1,9	1,84	1,53

Taulukossa 21 on kuvattu liikkumisen esteitä tulojen mukaan. Ajanpuute ja työkiireet olivat yleisempiä yli 40 ja 30–40 tuhatta euroa vuodessa tienaaavien ryhmissä. Oma huono kunto oli yleisempää alle 10 tuhatta euroa vuodessa tienaaavien ryhmässä. Liikuntaharrastuksen hinta oli muihin ryhmiin verrattuna yleisempi liikunnan harrastamista estävä syy alle 10 tuhatta ja 10–20 tuhatta euroa ansaitsevien ryhmässä.

TAULUKKO 22 Liikkumisen esteet asuinympäristön mukaan

liikkumisen esteet	kaup/ kuntakeskus	taajama	haja-asutus	syрjäseutu
ajan puute	2,36	2,69	2,56	2,79
väsymys	2,54	2,54	2,51	2,58
saamattomuus/laiskuus	2,64	2,52	2,55	2,8
muut harrastukset vievät aikaa	2,17	2,03	2,07	2,12
oma huono kunto	2	1,78	1,99	2,35
aloittamisen vaikeus	2,3	2,25	2,33	2,4
työkiireet	2,19	2,45	2,3	2,52
liikuntaneuvonnan vähäisyys	1,47	1,47	1,52	2,05
sopimattomat liikuntapaikat	1,49	1,81	1,78	2
liikuntaharrastuksen hinta	2,17	2,37	1,91	2,32
kielteiset kokemukset liikunnasta	1,31	1,36	1,35	1,55
tiedon puute liikunnan vaikutuksista	1,21	1,22	1,09	1,43
liikuntapalvelujen aikataulujen sopimattomuus	1,68	1,8	1,8	2,12

Taulukossa 22 on esitetty liikkumisen esteitä asuinympäristöön mukaan. Oma huono kunto, liikuntaneuvonnan vähäisyys ja tiedon puute liikunnan vaikutuksista olivat syrjäseudulla asuvilla yleisimpiä liikunnan esteitä. Sopimattomat liikuntapaikat olivat syrjäseudulla asuville yleisin este, kun taas kaupunki-/kuntakeskuksessa asuvilla tämä oli vähäisin este verrattuna muihin asuinympäristöihin. Liikuntaharrastuksen hinta oli yleisin este taajamassa asuville.

TAULUKKO 23 Liikkumisen esteet asuinpaikan etäisyyden kaupunki-/kuntakeskuksesta mukaan

liikkumisen esteet	0–2	2–5	5–10	10–20	yli 20
ajan puute	2,33	2,57	2,84	2,69	2,25
väsytys	2,54	2,54	2,48	2,54	2,55
saamattomuus/laisuus	2,63	2,58	2,53	2,67	2,54
muut harrastukset vievät aikaa	2,11	2,08	2,22	2,19	1,94
oma huono kunto	1,96	1,91	1,87	2,02	2,23
aloittamisen vaikeus	2,31	2,3	2,22	2,24	2,44
työkiireet	2,17	2,38	2,54	2,3	2,22
liikuntaneuvonnan vähäisyys	1,51	1,43	1,43	1,6	1,77
sopimattomat liikuntapaikat	1,5	1,7	1,57	1,93	1,9
liikuntaharrastuksen hinta	2,08	2,34	2,01	2,18	2,28
kielteiset kokemukset liikunnasta	1,34	1,34	1,26	1,34	1,5
tiedon puute liikunnan vaikutuksista	1,27	1,11	1,13	1,24	1,22
liikuntapalvelujen aikataulujen sopimattomuus	1,63	1,76	1,67	2,01	2,05

Taulukossa 23 on kuvattu liikkumisen esteitä suhteutettuna asuinpaikan etäisyyteen kaupunki-/kuntakeskuksesta. Ajan puute oli yleisin liikunnan este 5–10 kilometrin päässä asuvien ryhmässä. Sopimattomat liikuntapaikat olivat yleisin este 10–20 ja yli 20 kilometrin päässä asuvien ryhmässä. Liikuntapalvelujen aikataulujen sopimattomuus näyttäytyi 10–20 kilometrin päässä asuvilla yleisempänä liikunnan esteenä verrattuna muihin ryhmiin.

Suomi ja kollegat ovat maininneet 2,5 kilometrin etäisyyden liikuntapaikalle sellaiseksi raja-arvoksi, jonka pituisen matkan suurin osa ihmisistä voi kulkea aktiivisesti liikkumalla kuten kävellen tai pyöräillen. Kuitenkin vuodesta 1998 vuoteen 2009 tämä aktiivisesti maksimissaan 2,5 kilometrin päässä sijaitsevalle liikuntapaikalle kulkevien joukko oli vähentynyt 65 prosentista 49 prosenttiin. (Suomi ym. 2012, 76.)

8 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkielman päätehtävä oli tutkia Pohjois-Karjalan aikuisväestön liikunnan harrastamista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Päätehtävä jäsenyi osakysymyksiksi, joissa käsiteltiin pohjoiskarjalaisten kunto- ja arkiliikunnan harrastamista, suosituimpia liikuntamuotoja ja liikuntapaikkojen käyttöä. Näitä vuoden 2005 ja 2015 aineistojen tietoja verrattiin keskenään. Lisäksi vuoden 2015 aineiston tuloksia arkiliikunnan ja kuntoliikunnan harrastamisesta sekä liikkumisen esteistä verrattiin keskeisimpien taustamuuttujien suhteen.

Vuonna 2005 saatiin korkea vastausprosentti 61 ja vuoden 2015 kyselyn vastausprosentti oli 54. Kokonaisuudessaan vastausprosentti on molemmilla kyselykerroilla noussut niin korkeaksi, että saadun tutkimusjoukon voidaan katsoa edustavan pääpiirteissään koko maakunnan väestöä. Huolimatta aineistossa esiintyvistä muutamista kyselytutkimuksille tyypillisistä vinoumista, voidaan saatuja tuloksia pitää tilastollisesti luotettavina.

Päätelmiä rajoittavana tekijänä eri asteikkokysymyksissä tilastollisesti merkitsevistä eroista huolimatta on arvoasteikon subjektiivisuus. Näiden asteikkokysymyksiä keskiarvoja verrattuna keskeisiin taustamuuttujiin on analysoitu luvuissa 7.2.2 ja 7.3.3. Subjektiivisuus voi tulla esille siinä, että jotkut vastaajat tulkitsevat asteikon, esimerkiksi liikkumisen esteiden arvoasteikon, vastausvaihtoehdot (1=ei lainkaan, 2=vähän, 3= jonkin verran, 4=melko paljon, 5= erittäin paljon) hieman eri tavalla kuin toiset vastaajat.

Sekä vuonna 2005 että vuonna 2015 suosituimpia arkiliikunnan muotoja olivat kotitöiden tekeminen, kaupassa käynti ja postin haku. Vuodesta 2005 vuoteen 2015 tapahtui joitakin tilastollisesti merkitseviä muutoksia eri arkiliikunnan muotojen kohdalla. Virastossa käynti, piha-/puutarhatöiden teko ja marjastaminen/sienestäminen vähentyivät. Kuntoliikunnan harrastamisen määrä samalla aikavälillä ei muuttunut paljoa. Ainoa tilastollisesti merkitsevä ero on kerran viikossa kuntoliikuntaa harrastavien keskuudessa. Se vähentyi 12 prosentista kahdeksaan prosenttiin.

Kevät-/kesäaikaan kaksi selvästi suosituinta liikuntamuotoa olivat kävelylenkkeily ja pyöräily. Tämän jälkeen suosituimpia liikuntamuotoja olivat sauvakävely, uinti, hyötyliikunta ja kuntosali. Talvella kaksi suosituinta liikuntamuotoa olivat kävelylenkkeily ja hiihto. Pyöräily oli selvästi vähemmän suosittu syksy-/talviaikaan kuin kevät-/kesäaikaan.

Kuntosalin suosio lisääntyi sekä syksy-/talviaikaan että kevät-/kesäaikaan. Syksy-/talviaikaan se lisääntyi molempien sukupuolien kohdalla kuusi prosenttia ja kevät-/kesäaikaan neljä prosenttia. Hiihdon suosio laski naisissa neljä prosenttia ja miehissä kuusi prosenttia. Tässä voi olla merkki liikuntakulttuurin muutoksesta, jossa uudemmat liikunnan harrastusmuodot saavat lisää suosiota, kun taas perinteisimpien lajien harrastajamäärät vähenevät. Nykyisenä muutostrendinä on kuntosaliharrastuksen suosion lisääntyminen. Huomionarvoisia muutoksia eri vuodenaikojen eniten harrastetuissa lajeissa on sauvakävelyn suosion hiipuminen naisissa kevät-/kesäaikaan seitsemällä prosentilla ja syksy-/talviaikaan viidellä prosentilla. Myös pyöräilyn suosio on laskenut erityisesti kevät-/kesäaikaan.

Liikuntapaikoista ylivoimaisesti suosituin oli kevyen liikenteen väylät vähintään kerran viikossa käytettyjen liikuntapaikkojen joukossa. Tämän jälkeen ulkoilualueet, puistot, sisäliikuntatilat sekä kuntoradat ja -reitit olivat seuraavaksi suosituimpia liikuntapaikkoja. Viidenneksi ja kuudenneksi suosituimpia liikuntapaikkoja olivat uimahallit sekä urheilu- ja pelikentät. Yleisenä muutoslinjana vuodesta 2005 vuoteen 2015 on liikuntapaikkojen käytön lisääntyminen. Se on lisääntynyt kaikissa kuudessa suosituimmassa liikuntapaikassa. Tilastollisesti merkitsevä muutos oli sisäliikuntatilojen käytön lisääntyminen 18 prosentista 27 prosenttiin. Eriytyneessä liikuntakulttuurissa muokatuissa liikuntaympäristöissä tapahtuva liikunnan harrastaminen on lisääntynyt parantuneen liikuntainfrastruktuurin myötä. Sisäliikuntatilojen käytön suosion lisääntyminen voi olla yksi merkki tästä.

Kuntoliikunnan harrastamisessa ei ole tilastollisesti merkitseviä eroja koulutuksen tai elämäntilanteen mukaan. Huomionarvoista on kuitenkin, että työttömien joukossa niukasti kuntoliikuntaa harrastavia eli 2–3 kertaa kuukaudessa tai sitä vähemmän harrastavia oli selvästi eniten (24 %). Eläkeläisten joukossa kuntoliikuntaa harrastamattomia oli eniten (8 %). Työttömyys voi pahimmillaan passivoittaa ihmisiä, vaikka aikaa liikkumiseen olisi. Taloudellisten esteiden lisäksi työttömien vähäisen liikkumisen taustalla voi olla muita sosiaalisia tai kulttuurisia tekijöitä. Eläkeläiset ovat useimmiten vanhoja ihmisiä ja erilaiset sairaudet voivat estää heidän liikunnan harrastamistaan. Kuntoliikunnan harrastamisessa ei ole tulojen eikä asuinympäristön mukaan tilastollisesti merkitsevää eroa. Yli 40 tuhatta euroa tienaavissa ei ollut yhtään henkilöä, joka ei harrastanut kuntoliikuntaa. Asuinpaikan etäisyydellä kaupunki-/kuntakeskukseen on tilastollisesti merkitseviä eroja. Neljästä kuuteen kertaan viikossa harrastavia oli 2–5 kilometrin päässä asuvien ryhmässä eniten. Kaksi kertaa

viikossa kuntoliikuntaa harrastavia oli eniten 5–10, 10–20 ja yli 20 kilometrin päässä asuvien ryhmissä verrattuna 0–2 ja 2–5 kilometrin päässä asuviin.

Arkiliikunnan harrastamisessa koulutuksen mukaan on tilastollisesti merkitseviä eroja. Kansa-/perus-/keskikoulun käyneiden ryhmässä pihatyöt, metsätyöt, metsästys/kalastus ja marjastus/sienestys olivat suosituimpia. Metsätyöt, metsästys/kalastus ja marjastus/sienestys ovat perinteisempiä luonnossa tapahtuvan arkiliikunnan muotoja. Vanhemmat ikäluokat keskimäärin ja muutenkin Pohjois-Karjalan iäkkäämpi väestö harrastaa tällaisia luonnossa liikkumisen muotoja enemmän. Lukio/ylioppilaiden ryhmässä haettiin postia ja tehtiin pihatöitä harvemmin. Myös koulutustason mukaan opiskelija/koululaiset ryhmän edustajat hakivat vähiten postia ja tekivät vähiten pihatöitä. He tekivät myös vähiten kotitöitä. Opiskelijat/koululaiset ovat keskimäärin nuoria ja sen vuoksi tämän ryhmän edustajilla ei ole useimmiten omaa pihaa, kotia tai postilaatikkoo.

Pihatöitä tehtiin vähiten alle 10 tuhatta euroa vuodessa tienaavien ryhmässä. Vähiten tienaavilla on harvoin oma piha. Marjastus/sienestys oli yleisintä 10–20 tuhatta euroa tienaavien ryhmässä. Syrjäseudulla ja haja-asutus alueella asuvat kävivät vähiten kaupassa. Nämä ryhmät tekivät myös eniten pihatöitä ja metsätöitä sekä ne marjastivat tai sienestivät myös eniten. Syrjäseudulla asuvat harrastivat metsästystä/kalastusta eniten. Kaukana keskuksista, varsinkin syrjäseudulla asuvilla on usein pitkä matka kauppaan. Se voi selittää sitä, että he käyvät kaupassa harvemmin. Haja-asutus alueilla ja syrjäseudulla asuvilla luonto on lähempänä ja se voi selittää luonnossa tapahtuvan arkiliikunnan muotojen suurempaa suosiota verrattuna muihin ryhmiin. Myös pihatöiden teko oli näille ryhmille yleisempää. Todennäköisesti haja-asutusalueilla ja syrjäseuduilla asuvilla on oma tai yhteinen, esimerkiksi rivitaloasukkaiden kanssa hoidettava, piha, joka selittäisi pihatöiden yleisyyttä verrattuna taajamassa ja varsinkin kaupunki/kuntakeskuksessa asuviin. Kaupassa käynti etäisyyden mukaan on samansuuntainen asuinympäristön kanssa, sillä erityisesti syrjäseudulla asuvat kävivät kaupassa muita ryhmiä harvemmin. Kauempana eli 10–20 kilometrin ja yli 20 kilometrin päässä kaupunki-/kuntakeskuksesta asuvat kävivät harvemmin kaupassa, mutta ne tekivät useammin pihatöitä. Lisäksi 5–10 kilometrin päässä keskuksesta asuvat tekivät useammin pihatöitä. Yli 20 kilometrin päässä keskuksesta asuvien tulokset arkiliikunnan harrastamisen suhteen ovat samansuuntaisia syrjäseudulla asuvien kanssa. Metsätyöt, metsästys/kalastus ja marjastus/sienestys olivat suosituimpia syrjäseudulla asuvien ryhmässä.

Liikkumisen esteitä on tarkasteltu vuoden 2015 aineiston mukaan. Ajanpuute oli merkittävin liikunnan harrastamisen este sekä naisilla että miehillä. Myös työkiireet, saamattomuus/laiskuus, väsymys ja liikuntaharrastuksen hinta nähtiin liikkumisen esteinä. Liikuntaharrastuksen hinta on monessa tapauksessa liikunnan harrastamista estävä tekijä, mutta on myös halpoja liikuntamuotoja. Liikunnalla voi jossain määrin taistella väsymystä vastaan. Onhan liikunnalla todettu terveyttä edistäviä vaikutuksia.

Liikkumattomuus ja istuva elämäntyyli lisäävät riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin huonon kunnon, ylipainon ja aineenvaihdunnan ongelmien riskin kasaantuessa. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen vaikuttaa väestötasolla myönteisesti myös työikäisen väestön jaksamiseen ja työurien pidentämiseen. Eläkeiän fyysisen aktiivisuuden riittävyydellä voidaan parantaa eläkeläisten toimintakykyä sekä arjessa - ja kotona selviytymistä. Vähän liikkuvien fyysisen aktiivisuuden lisäämisen taloudellista merkitystä korostetaan esimerkiksi hoito- ja sairauskustannuksien vähenemisenä yhteiskunnalle. (Husu ym. 2011, 8–9.) Kuitenkin yksilön oman liikuntasuhteen kehittymisessä kansanterveydellisillä ja -taloudellisilla perusteluilla voi olla vain vähän painoarvoa. Liikunnan harrastaminen kytkeytyy monilla tavoin muihin elämäntyyllisiin valintoihin, joissa liikunta on vain yksi vapaa-ajan valinta muiden joukossa.

Ajanpuute oli merkittävämpi este liikunnan harrastamiselle sekä ansiotyössä käyvillä että opiskelijoilla/koululaisilla verrattuna eläkeläisiin ja työttömiin. Myös väsymys havaittiin näillä kahdella ryhmällä hieman enemmän liikunnan harrastamista estäväksi tekijäksi. Työkiireet oli muihin eri elämäntilanteisiin verrattuna ansiotyössä käyvillä merkittävin liikunnan este. Tulojen mukaan tarkasteltuna 30–40 tuhatta ja yli 40 tuhatta tienaavilla ajanpuute ja työkiireet vaikuttivat eniten. Alle 10 tuhatta ja 10–20 tuhatta tienaavilla harrastuksen hinta oli liikunnan harrastamiseen vaikuttavana tekijänä suurin verrattuna muihin ryhmiin. Sitä, että vähemmän ansaitsevat kokevat liikunnan harrastamisen hinnan suurempana esteenä, voi selittää monien liikuntamuotojen kalleus. Enemmän ansaitsevien suurempaa ajanpuutteen ja työkiireiden kokemusta liikunnan harrastamisen esteenä voi selittää se, että nämä ihmiset ovat useammin työelämässä.

Puronahon (2014) raportti antaa tietoa 6–18-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen kustannuksista 13 eri liikuntalajissa edustaen harrastajamääriltään yli 80 prosenttia liikunnan harrastamisesta seuroissa. Seurat tarjoavat lapsille ja nuorille harrastusmahdollisuuksia, ja usein lapset osallistuvat liikuntaharrastukseen vanhempiensa

tuella. Harrastuksiin osallistumiseen vaikuttavat esimerkiksi arvostukset, tilannetekijät sekä harrastuksen hinta, laatu ja koettu arvo. (Puronaho 2014, 6, 8.)

Puronahon tutkimuksen tulosten mukaan harrastamisen kokonaiskustannukset ovat jopa kaksi tai kolme kertaa suuremmat verrattuna kymmenen vuoden takaiseen. Kilpaurheilu on harrasteliikuntaa kalliimpaa kaikissa ikäluokissa erojen kasvaessa vanhempiin ikäluokkiin mentäessä. Kustannusten kasvua selittää osaltaan harrastusintensiiviteetin kasvu, jota edustavat harrastuskertojen määrän lisääntyminen, mikä näkyy harjoitus- ja kilpailutapahtumien lisääntymisenä sekä samalla harrastuskausien pidentymisenä. Puronahon mukaan lisääntynyt harrastamisintensiiviteetti on johtanut siihen, että jo 11–14-vuoden iässä usean lajin harrastaminen kilpailumielessä voi olla mahdotonta. (Puronaho 2014, 14, 19, 73.) Aikuisväestön liikunnan näkökulmasta olisi mielenkiintoista saada tietää enemmän, miten lasten harrastaminen vaikuttaa vanhempien omaan liikunnan harrastamiseen. Onko lasten harrastamiseen käytetty aika ja raha pois vanhempien omasta harrastamisesta?

Asuinympäristö antaa samansuuntaisia tuloksia ja asuinpaikan etäisyyden suhteen. Siten sekä kaukana asuvat (10–20 tai yli 20 kilometrin päässä kaupunki-/kuntakeskuksesta) että syrjäseudulla asuvat pitivät sopimattomia liikuntapaikkoja muita ryhmiä enemmän liikunnan harrastamisen esteinä. Kaupunki-/kuntakeskuksessa asuvat pitivät sopimattomia liikuntapaikkoja keskimäärin vähäisempänä liikunnan harrastamisen esteenä verrattuna muihin ryhmiin. Usein varsinkin isommat rakennetut liikuntapaikat keskittyvät keskuksiin ja siten on ymmärrettävää, että kaukana keskuksista asuvat pitävät sopimattomia liikuntapaikkoja suurempana liikunnan esteenä, kun taas kaupunki-/kuntakeskuksessa asuvilla on monipuolisempi liikuntapaikkatarjonta ulottuvillaan.

Pohjoiskarjalaista liikuntakulttuuria ja sen muutosta on hyvä seurata myös tulevaisuudessa. Liikuntakulttuuri on jatkuvassa muutostilassa ja se on myös muuttunut viimeisten kymmenen vuoden aikana. Uusinta tutkimustietoa keräämällä saadaan tärkeää tietoa liikuntakulttuurin muutoksesta ja sitä voidaan hyödyntää tiettyjen ryhmien, esimerkiksi niukasti liikkuvien, aktivoimiseksi. Lisäksi uutta tietoa liikuntapaikkojen käytöstä voidaan hyödyntää uusien liikuntakulttuurin muutossuuntien mukaisesti, kun esimerkiksi suunnitellaan uusien liikuntapaikkojen rakentamista ja vanhojen kunnostamista.

Olisi kiinnostavaa saada lisää tietoa eri liikuntapaikkojen käytöstä ja niiden käytön tai käyttämättömyyden taustalla piilevistä syistä. Siten voisi selvittää joidenkin yksittäisten liikuntapaikkojen käyttöön vaikuttavia seikkoja ja tarkastella niitä myös sosioekonomisten selitystekijöiden ja asuinolosuhteiden mukaan. Myös joidenkin yksittäisten sosioekonomisten ryhmien kuten työttömien liikuntaharrastuneisuuden ja sen taustalla vaikuttavien tekijöiden lähempi tarkastelu olisi hyödyllistä. Näin voitaisiin löytää ratkaisuja ihmisten liian vähäiseen liikunnan harrastamiseen, saada yhä useampi liikkumaan liikuntasuosituksen mukaisesti ja lisätä hyvinvointia. Samalla on tärkeää myös huolehtia aktiiviliikkujien tarpeista ja toiveista.

LÄHTEET

Aaltonen, K. 2004. Liikuntalainsäädäntö. Teoksessa K. Aaltonen (toim.) Urheilun ja liikunnan oikeus käytännössä. Helsinki: Tietosanoma, 17–31.

Björn, I. 1991. Taajamista maaseudulle - Urheilun alueellinen leviäminen toisen maailmansodan jälkeen. Teoksessa H. Itkonen & A. Nevala (toim.) Liikunnan vuoksi - Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Koivu ja tähti, 35–45.

Hentilä, S. 1992a. Urheilu järjestäytyy ja politisoituu. Teoksessa: T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 131. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, VAPK-Kustannus, 133–154.

Hentilä, S. 1992b. Urheilupolitiikasta liikuntapolitiikkaan. Teoksessa: T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 131. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, VAPK-Kustannus, 351–368.

Huippu-urheilu 2000-luvulla: Strategia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi 2002–2006. 2002. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.

Härkönen, J. 2010. Sosiaalinen periytyvyys ja sosiaalinen liikkuvuus. Teoksessa J. Erola. (toim.) Luokaton Suomi? : yhteiskuntaluokat 2000 -luvun Suomessa. Helsinki: Gaudeamus, 51–66.

IImanen, K. & Itkonen, H. 2000. Kansalaisten liikuttajat. Kansalaistoimijat ja kunnat liikuntapalvelujen tuottajina Pohjois-Karjalassa. Joensuu: Itä-Suomen lääninhallituksen liikuntatoimi. Pohjois-Karjalan Liikunta (POKALI) ry. Joensuun yliopisto. Karjalan tutkimuslaitos.

Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere: Gaudeamus.

Itkonen, H. 2014. Liikkuva ja urheileva Pohjois-Karjala. Teoksessa I. Björn (toim.) Rajan maakunta. Pohjois-Karjalan historia 1939–2014. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 381–391.

Itkonen, Ilmanen & Matilainen. 2016. Tutkimus liikunnasta ja urheilusta Pohjois-Karjalassa: Kymmenvuotisseuranta maakunnan aikuisväestön liikkumisesta ja seuratoimijoiden näkemyksistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos: Tutkimuksia 1/2016

Itkonen, H., Lång, L. & Maskonen, P. 2000. Puurtamista, mainetta ja menestystä. Teoksessa H. Itkonen. (toim.) Toimintaa, urheilua ja liikettä. TUL:n Karjalan piiri 1919–1999. TUL:n Karjalan piiri ry, 121–158.

Itkonen, H. & Nevala, A. 1991a. Näkökulmia tulevaisuuteen. Teoksessa H. Itkonen & A. Nevala (toim.) Liikunnan vuoksi - Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Koivu ja tähti, 105–107.

Itkonen, H. & Nevala, A. 1991b. Eriytyvä urheiluseura – paluu monimuotoisuuteen. Teoksessa H. Itkonen & A. Nevala (toim.) Liikunnan vuoksi - Näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kannus: Koivu ja tähti, 15–23.

Kokkonen, J. 2010. Valtio liikuntarakentamisen linjaajana. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro. 165. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Kokkonen, J. 2013. Liikuntaa hyvinvointivaltiossa. Suomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoria. Suomen Urheilumuseosäätiön tutkimuksia n:o 2. Helsinki: Suomen Urheilumuseo.

Kokkonen, J. 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri - juuret, nykyisyys ja muutossuunnat. Helsinki: Suomen Urheilumuseo.

Kolbe, L. 2010. Esipuhe: Luokat, myytit ja suuri kansallinen kertomus. Teoksessa J. Erola (toim.) Luokaton Suomi? : yhteiskuntaluokat 2000 -luvun Suomessa. Helsinki: Gaudeamus, 5–9.

Kärkkäinen, P. 1986. Suomalaisen liikuntakulttuurin kehityslinjoja. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Jyväskylä: LIKES, 27–41.

Kärkkäinen, P. 1992. Voimainkoetuksia ja kisailuja. Teoksessa: T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 131. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, VAPK-Kustannus, 19–42.

Laakso, L. 1986. Aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Jyväskylä: LIKES, 87–99.

Lahelma, E. & Rahkonen, O. 2011. Sosioekonominen asema. Teoksessa M. Laaksonen & K. Silventoinen. (toim.) Sosiaaliepideemiologia. Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Helsinki: Gaudeamus, 41–59.

Matkaniemi, T. 2000. Muuttuva seurakenttä – Vaihtuvat käytännöt. Teoksessa H. Itkonen (toim.) Toimintaa, urheilua ja liikettä. TUL:n Karjalan piiri 1919–1999. TUL:n Karjalan piiri ry, 49–86.

Melin, H. 2010. Tarvitaanko vielä luokkatutkimusta? Teoksessa J. Erola (toim.) Yhteiskuntaluokat 2000 -luvun Suomessa. Helsinki: Gaudeamus, 211–226.

Purhonen, S., Gronow, J., Heikkilä, R., Kahma, N., Rahkonen & K. Toikka, A. 2014. Suomalainen maku. Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen. Helsinki: Gaudeamus.

Saaristo, S. & Jokinen, K. 2004. Sosiologia. Helsinki: WSOY.

Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2013. Sukupolvia liikkeessä – fyysisestä pakkoaktiivisuudesta liikkumattomuuteen. Teoksessa A. Häkkinen, A. Puuronen, M. Salasuo & A. Ojajärvi. (toim.) Sosiaalinen albumi. Elämäntavat sukupolvien murroksissa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 139. Nuorisotutkimusverkosto: Nuorisotutkimusseura, 111–180.

Suomi, K., Sjöholm, K., Matilainen, P., Glan, V., Nuutinen, L., Myllylä, S., Pavelka, B., Vettenranta, J., Vehkakoski, K. & Lee, A. 2012. Liikuntapaikkapalvelut ja väestön tasa-arvo. Seurantatutkimus liikuntapaikkapalveluiden muutoksesta 1998–2009.

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

Vasara, E. 1992a. Toiminnan ja ohjauksen kilpajuoksu. Teoksessa: T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 131. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, VAPK-Kustannus, 369–391.

Vasara, E. 1992b. Miljoonan suomalaisen liike. Teoksessa: T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 131. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, VAPK-Kustannus, 393–420.

Vasara, E. 2004. Valtion liikuntahallinnon historia. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 157. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Elektroniset lähteet

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. viitattu 29.5.2016.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuiset 19–65-vuotiaat. SLU:n julkaisusarja 6/2010. Suomen Kuntoliikuntaliitto. Viitattu 29.5.2016.

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlzZXRfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf

Nieminen, R., Tolonen, H., Lämsä, J., Niemi-Nikkola, K. & Heikkinen, A. 2010. ”Sanoista teoiksi” Huippu-urheilutyöryhmän ajatuksia suomalaisen huippu-urheilun kehittämiseksi. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:13. Opetusministeriö. Viitattu 27.4.2016.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr13.pdf?lang=fi>

Pohjois-Karjalan Maakuntaliitto 2014. Pohjois-Karjalan Maakuntaliiton Maakunta Liikkumaan - Liikunta- ja Urheilustrategia. Kuntakartoitus 2014. Viitattu 8.6.2016.

<http://pokali-fi->

bin.directo.fi/@Bin/5f9936f30e1144222ab001f7d9f51184/1465407432/application/pdf/555998/Pohjois-Karjalan%20kuntakartoitus%202014.pdf

POKAT 2017 – Työtä, elinvoimaa ja hyvinvointia kestävästi Pohjois-Karjalaan. Pohjois-Karjalan maakuntaohjelma 2014–2017. Pohjois-Karjalan maakuntaliitto. Viitattu 29.5.2016.

<http://pohjoiskarjala.fi/documents/557926/808855/Pokat+2017+%2826.5.2014%29/a9083e0d-911a-4598-84f1-b974b65d83b6>

Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Viitattu 30.5. 2016.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/okm5.pdf?lang=fi>

Prättälä, R. 2007. Johdanto. Teoksessa H. Palosuo, S. Koskinen, E. Lahelma, R. Prättälä, T. Martelin, A. Ostamo, I. Keskimäki, M. Sihto, K. Talala, E. Hyvönen & E. Linnanmäki (toim.) Terveiden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980–2005. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Viitattu 29.5.2016.

<http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Julkaisuja/passthru.pdf>

Rantala, M. 2014. Sata vuotta toistoa. Liikunnan asemointi ja argumentointi suomalaisessa liikuntapolitiikassa vuosina 1909–2013. Jyväskylä: Likes. Viitattu 7.6.2016.

http://www.likes.fi/filebank/987-Sata_vuotta_toistoa_Rantala_2014_netti.pdf

Tiihonen, A. 2014. Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:6. Viitattu 29.5.2016.
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/314/Liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muuttavat_vln_2014_6.pdf

Tilastokeskus 2016a. Viitattu 23.5.2016..

http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#bruttokansantuote

Tilastokeskus 2016b. Viitattu 23.5.2016.

<http://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?active1=MK12>

Virranniemi, M. 2014. Kuusamolaista liikettä - kyselytutkimus kuusamolaisen aikuisväestön liikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 11.6.2016.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45089/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201501151111.pdf?sequence=1>

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turku: Turun Yliopisto. Viitattu 31.5.2016.

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38157/C268.pdf?sequence=1>

LIITTEET

LIITE 1

HYVÄ POHJOIS-KARJALASSA ELÄJÄ ! - KYSELYLOMAKE

Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitos tutkii vuoden 2015 aikana Pohjois-Karjalan alueen asukkaiden liikuntaharrastusta yhteistyössä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n (Pokali) kanssa.

Maakunnan jokaisen asukkaan vastaaminen kyselyyn on ensiarvoisen tärkeää. Kaipaamme vastauksia myös niiltä, jotka liikkuvat niukasti tai ei laisinkaan. Saatuja tietoja hyödynnetään kirjoitettaessa tutkimusraporttia Pohjois-Karjalan maakunnan urheilun ja liikunnan muutoslinjoista ja nykytilasta. Vastaavanlainen tutkimus on toteutettu viisi ja kymmenen vuotta aiemmin.

Saamamme kysely on suunnattu 15-vuotiaille ja vanhemmille maakunnan asukkaille. Vastaukset käsitellään Jyväskylän yliopistossa Liikuntatieteiden tiedekunnassa **täysin luottamuksellisesti**. Kenenkään vastaajan nimi ei tule esille tulosten julkistamisessa eikä muissakaan yhteyksissä. Tutkimuksen tekijöinä meitä sitoo erityinen tutkimuseetiikka ja vaitiolovelvollisuus.

Kyselylomakkeet on numeroitu siksi, että tiedetään kuka on vastannut ja kuka ei. Vastaamattomia tulemme ”karhuamaan” uusintakyselyllä. Teette ystävällisesti, jos vastaatte jo ensimmäiseen kyselyyn, sillä näin säästätte sekä kustannuksia että vaivannäköämme. Osoitetietonne lähde on:

Väestötietojärjestelmä
Väestörekisterikeskus
PL 7 00521 HELSINKI

Vastaukset pyydämme palauttamaan **30.10.2015 mennessä**. Halukkaille annamme kernaasti lisätietoja.

Kaikkien vastaajien kesken arvomme Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n lahjoittaman Applen iPhone6 (arvo 669 €) ja Sokos Hotels majoituslahjakortin (arvo 200 €).

Toivomme, että Teiltä liikenee aikaa vastaamiseen. Näin olette omalta osaltanne vaikuttamassa

Liikunta- ja urheiluterveisin

Hannu Itkonen
liikuntasosiologian
professori
050 – 3816302

Kalervo Ilmanen
dosentti
laitosjohtaja

Pertti Matilainen
tutkija

Aluksi muutama Teitä koskeva kysymys:

Rengastakaa mielestänne sopivinta vaihtoehtoa vastaava numero tai kirjoittakaa vastauksenne

1. Sukupuolenne? 1 Mies 2. Nainen

2. Syntymävuotenne? _____

3. Oletteko tällä hetkellä

naimaton.....	1
avio-/avoliitossa.....	2
eronnut.....	3
leski.....	4

4. Jos kotitaloudessanne on lapsia, merkittää lasten lukumäärät seuraaviin luokkiin.

_____ alle 7-vuotiaita

_____ 7- 14-vuotiaita

_____ 15-18-vuotiaita

5. Peruskoulutuksenne ?

kansa-, perus- tai keskikoulu.....	1
lukio tai ylioppilas.....	2
ammattikoulu tai oppisopimuskoulutus.....	3
opistotason tai amk-tutkinto	4
yliopisto- tai korkeakoulututkinto.....	5
muu, mikä _____	6

6. Mikä seuraavista vaihtoehdoista sopii Teidän elämäntilanteeseenne ?

(Rengastakaa vain yksi vaihtoehto)

ansiotyössä.....	1
eläkeläinen	2
äitiys- tai vanhempainlomalla.....	3
kotiäiti tai -isä....	4
työtön	5
opiskelija tai koululainen	6
varusmies- tai siviilipalveluksessa	7
yrittäjä/mv	8
muu, mikä _____	9

7. Mitkä ovat teidän bruttotulonne vuodessa (€/vuosi)?

Bruttotulot vuonna 2014 (Laittakaa rasti sopivan tuloluokan kohdalle).

- alle 5 000 € ()
- 5 000 - 10 000 € ()
- 10 000 - 20 000 € ()
- 20 000 - 30 000 € ()
- 30 000 - 40 000 € ()
- 40 000 - 50 000 € ()
- 50 000 - 60 000 € ()
- 60 000 - 70 000 € ()
- 70 000 - 80 000 € ()
- yli 80 000 € ()

8. Asuinympäristönne ? Ympyröikää vain yksi vaihtoehto.

- kaupunki/kuntakeskus..... 1
- taajama..... 2
- haja-asutusalue..... 3
- syrjäseutu..... 4

9. Asuinpaikkanne etäisyys kunta/kaupunkikeskukseen ? Ympyröikää vain yksi vaihtoehto.

- 0 - 2 km 1
- 2 - 5 km..... 2
- 5 - 10 km..... 3
- 10 - 20 km..... 4
- yli - 20 km..... 5

10. Taloudessanne asuvien henkilöiden lukumäärä _____

Seuraavaksi muutama Teidän arkiliikuntaanne ja liikuntaharrastuksianne koskeva kysymys.

Rengastakaa mielestänne sopivinta vaihtoehtoa vastaava numero.

11. Miten usein harrastatte arkiliikuntaa ? Arvioikaa, kuinka usein teette alla mainittuja toimintoja (1=päivittäin, 2=useita kertoja viikossa, 3=kerran viikossa, 4=joitakin kertoja kuukaudessa, 5=harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 6=en tee)

	päivittäin	useita kertoja/vko	kerran viikossa	joitakin kertoja/kk	harvemmin kuin kerran/kk	en tee
haen postin	1	2	3	4	5	6
käyn kaupassa	1	2	3	4	5	6
käyn virastossa	1	2	3	4	5	6
teen kotitöitä..	1	2	3	4	5	6
teen piha/puutarhatöitä.....	1	2	3	4	5	6
teen metsätöitä	1	2	3	4	5	6
metsästä/kalastan.....	1	2	3	4	5	6
marjastan/sienestän	1	2	3	4	5	6
muuta, mitä _____ ..	1	2	3	4	5	6

12. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan kuntoliikuntaa niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoillette?

päivittäin	1
4-6 kertaa viikossa	2
3 kertaa viikossa	3
2 kertaa viikossa	4
kerran viikossa	5
2-3 kertaa kuukaudessa.....	6
muutaman kerran vuodessa tai harvemmin	7
en voi vamman tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa	8
en harrasta liikuntaa, miksi? _____	9

13. Mikä on eniten harrastamanne liikuntamuoto nykyään ?

Kesällä/keväällä _____

Talvella/syksyllä _____

14. Osallistuttko ohjattuun liikuntatoimintaan? Mikä on järjestävä taho?

en osallistu ohjattuun liikuntaan	1
urheiluseura tai liikuntajärjestö.....	2
terveyskeskus tai -virasto.....	3
kaupallinen liikuntayritys	4
työpaikka.....	5
kaupungin/kunnan liikuntatoimi	6
aikuisopisto/kansalais-/työväenopisto	7
muu, mikä.....	8

15. Mille taholle katsotte ensisijaisesti liikuntatoiminnan järjestämisen omassa kunnassanne

kuuluvan _____

16. Mitä seuraavista palveluista olette käyttäneet edellisten 12 kuukauden aikana omassa asuinkunnassanne? (rengastakaa oikea vaihtoehto)

	päivittäin	useita	kerran	joitakin	harvemmin	en
		kertoja/vko	viikossa	kertoja/kk	kuin kerran/kk	lainkaan
urheilu- ja pelikentät	1	2	3	4	5	6
sisäliikuntatilat	1	2	3	4	5	6
uimahallit	1	2	3	4	5	6
kuntoradat, ulkoilureitit.....	1	2	3	4	5	6
ulkoilualueet ja -puistot.....	1	2	3	4	5	6
kevyen liikenteen väylät	1	2	3	4	5	6
muu, mikä.....	1	2	3	4	5	6

17. Miten haluaisitte käyttää liikuntaan liittyvän aikanne tulevaisuudessa, jos teillä olisi enemmän mahdollisuuksia ? (Valitkaa vain yksi vaihtoehto)

ulkoilu.....	1
hyötyliikunta.. ..	2
kuntoliikunta.. ..	3
kilpaurheilu....	4
muu, mikä.....	5

18. Toivotteko nykyistä enemmän järjestettyä liikuntatoimintaa asuinalueellanne ja jos, niin millaista? (ympyröikää enintään 5 vaihtoehtoa)

- | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------------------|-------------|----------|-----------------------------|
| 1 uinti | 4 jalkapallo | 7 luistelu | 9 tanssi | 11 kuntosalitoiminta |
| 2 lentopallo | 5 hiihto | 8 koripallo | 10 sähly | 12 kuntovoimistelu |
| 3 pesäpallo | 6 ohjattu kävely-, pyöräily-, ym. kuntolenkki | | | 13 erityisryhmien liikuntaa |
| 14 muuta, mitä..... | | | | |

19. Vaikuttavatko seuraavat seikat liikunnan harrastamiseesi?

	ei lainkaan	vähän	jonkin verran	melko paljon	erittäin paljon
ajan puute	1	2	3	4	5
väsymys	1	2	3	4	5
saamattomuus/laisuus	1	2	3	4	5
muut harrastukset vievät aikaa	1	2	3	4	5
oma huono kunto.....	1	2	3	4	5
aloittamisen vaikeus.....	1	2	3	4	5
työkiireet	1	2	3	4	5
liikuntaneuvonnan vähäisyys	1	2	3	4	5
sopimattomat liikuntapaikat.....	1	2	3	4	5
liikuntaharrastuksen hinta	1	2	3	4	5
kielteiset kokemukset liikunnasta	1	2	3	4	5
tiedon puute liikunnan vaikutuksista	1	2	3	4	5
liikuntapalvelujen aikataulujen sopimattomuus	1	2	3	4	5

muut syyt, mitkä: _____

20. Mitkä tekijät saisivat sinut lisäämään liikuntaasi? (mainitse 1-3 tekijää)

1. _____

2. _____

3. _____

Pohjois-Karjalan liikuntaolosuhteiden kehittäminen.

Rengastakaa mielestänne sopivinta vaihtoehtoa vastaava numero.

21. Miten tärkeäksi koette eri liikuntamuotojen tukemisen ?

Toiminnan tukeminen

	erittäin tärkeä	tärkeä	melko tärkeä	ei kovin tärkeä	ei lainkaan tärkeä
kunto- ja harrasteliikunta	1	2	3	4	5
lasten ja nuorten liikunta.....	1	2	3	4	5
koululais- ja opiskelijaliikunta.....	1	2	3	4	5
kilpa- ja huippu-urheilu.....	1	2	3	4	5
erityisryhmien liikunta... ..	1	2	3	4	5
seuratoiminta.....	1	2	3	4	5
muu, mikä.....	1	2	3	4	5

22. Millaisten liikuntapaikkojen/-ympäristöjen kehittäminen on mielestänne Pohjois-Karjalan liikunnan kannalta erityisen tärkeää?

	erittäin tärkeä	tärkeä	melko tärkeä	ei kovin tärkeä	ei lainkaan tärkeä
urheilu- ja pelikentät	1	2	3	4	5
sisäliikuntatilat.....	1	2	3	4	5
uimahallit.....	1	2	3	4	5
uimarannat.....	1	2	3	4	5
kuntoradat	1	2	3	4	5
ulkoilualueet ja -puistot.....	1	2	3	4	5
kevyen liikenteen väylät	1	2	3	4	5
ulkoilu- ja vaellusreitit... ..	1	2	3	4	5
melontareitit	1	2	3	4	5
kansallispuistot	1	2	3	4	5
laskettelukeskukset... ..	1	2	3	4	5
kylpylät	1	2	3	4	5
moottorikelkkailureitit	1	2	3	4	5

muu, mikä: _____

23. Mitä muuta kehitettävää on mielestänne Pohjois-Karjalan maakunnan liikunnassa ja urheilussa?

KIITOS OSALLISTUMISESTA TUTKIMUKSEEN