

# VÄHÄINEN LIIKKUMINEN OSANA ELÄMÄNTAPAA SUOMESSA

Janne Suoknuuti  
Maisterintutkielma  
Sosiologia  
Yhteiskuntatieteiden ja  
filosofian laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Syksy 2022

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos
Tekijä Janne Suoknuuti	
Työn nimi Vähäinen liikkuminen osana elämäntapaa Suomessa	
Oppiaine Sosiologia	Työn tyyppi Maisterintutkielma
Aika Syksy 2022	Sivumäärä 105 + liitteet
Ohjaaja Pertti Jokivuori	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Ihmisen elämäntapa yleisesti on muovautunut paljon metsästäjä-keräilijöiden ajoista. Suomessa elettiin 1900-luvun alkupuolella vielä vahvasti maataloudessa ja fyysinen aktiivisuus oli osa arkista elämää. Sotien jälkeen suomalaiset aloittivat laajemman muuton maalta kaupunkeihin ja uudensuomalaisiin elämäntapoihin. Liikkumisen rooli voi olla nykyarjessa vähäisempi, mutta kehomme ovat säilyneet samoina. Tutkimuskirjallisuuden mukaan vähäinen liikkuminen ilmiönä tuo mukanaan terveys- ja hyvinvointihaasteita, kuten myös melko näkyviä kansantaloudellisia kustannuksia.</p> <p>Tutkielma tarkastelee määrällisin menetelmin liikkumista sosiaalisena ilmiönä, keskittyen erityisesti vähäiseen liikkumiseen osana kulttuurista ja yksilöllistä elämäntapaa. Työn keskiössä ovat näin liikkumisen sekä elämäntavan käsitteet. Tutkimustehtävä kiteytyi kahteen kysymykseen. Ensin pyrin selvittämään, millä tavoin ihmisen erilaiset elämäntapaa tai -tilannetta kuvaavat seikat ovat yhteydessä tämän liikkumismäärään. Muuttujavertailuissa hieman näkyvämmän yhteyden liikkumiseen muodostivat hyväksi koettu terveys, hedelmien ja kasvien syönti sekä eläkeläisyys elämänvaiheena. Toisena seikkana arvioin, miten eri määrin liikkuvien elämäntavat vertautuvat toisiinsa. Vähiten ja eniten liikkuvien vertailussa havaittavimmat erot ilmenivät terveyden ja hyvinvoinnin alueella. Eniten liikkuviin verraten vähiten liikkuvat mm. söivät vähemmän kasviksia ja salaattia sekä hedelmiä ja marjoja, kokivat terveytensä sekä henkisen hyvinvointinsa vähäisemmäksi, kokivat olevansa sosiaalisesti hieman vähemmän aktiivisia ja tapasivat hieman harvemmin ystäviään, sukulaisiaan tai työtovereitaan. Vähiten liikkuvien ryhmä oli kuitenkin varsin heterogeeninen, mikä kuvaa vähäisen liikkumisen ilmiön läpileikkaavuutta yhteiskunnassa. Liikkuminen näyttää siis kiinnittyvän herkemmin terveys- ja hyvinvointiorientoituneeseen elämäntavan kokonaisuuteen. Vähiten ja eniten liikkuvien vertailussa on tärkeää huomioida myös näiden ryhmien samankaltaisuus monilla alueilla. Terveys sekä hyvinvointi -teeman ulkopuolella ryhmät eivät elämäntavoiltaan enää kovin selkeästi eronneet toisistaan. Tulosten perusteella liikkumisen määrä yksinään ei siis näytä kovin kokonaisvaltaisesti jakavan ihmisiä erilaisiin elämäntavallisiin ryhmiin.</p> <p>Vähäisen liikkumisen ilmiö muodostuu osin yksilöllisten elämäntavallisten valintojen sekä valintojen mahdollisuuksien kautta. Liikkumisen edistämistyössä on siis erittäin tärkeää huomioida yksilöllisyys sekä erilaiset elämäntilanteet ja lähtökohdat. Yksilöllinen elämäntapa ei kuitenkaan muodostu tyhjiössä, vaan kulttuurisen elämäntavan sisällä. Näin on syytä pohtia myös sitä, missä määrin kulttuurinen elämäntapa luo suotuisia tai epäsuotuisia olosuhteita liikkumiselle, sillä nuo olosuhteet luovat pohjaa myös yksilön valinnoille, valintojen mahdollisuuksille sekä tasa-arvolle.</p>	
Asiasanat: liikkuminen, fyysinen aktiivisuus, liikunta, vähäinen liikkuminen, vähäinen liikunta, elämäntapa	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	



## KUVIOT

KUVIO 1	Vastaajien jakautuminen liikkumispäivien suhteen ja liikkujaryhmien muodostus .....	33
KUVIO 2	Liikkujaryhmien ikärakenteet.....	41
KUVIO 3	Liikkujaryhmien sisäinen koulutusjakauma .....	42
KUVIO 4	Kokemus kotitalouden nykyisistä tuloista liikkujaryhmittäin .....	43
KUVIO 5	Asumisen jakautuminen vähiten ja eniten liikkuvien ryhmissä .....	45
KUVIO 6	Sosiaaliset suhteet -summamuuttujan keskiarvot liikkujaryhmittäin .....	46
KUVIO 7	Vastaajien liikkumispäivien keskiarvo kotitalouden koon mukaan .....	48
KUVIO 8	Liikkujaryhmien jakaumat kotitalouden koon suhteen.....	48
KUVIO 9	Järjestössä/ yhdistyksessä toiminen liikkujaryhmittäin.....	49
KUVIO 10	Liikkujaryhmien jakautuminen koetun terveyden suhteen ...	51
KUVIO 11	Elämän onnellisuuden, tyytyväisyyden ja nauttimisen summan keskiarvot liikkujaryhmittäin.....	52
KUVIO 12	Hedelmien/ marjojen ja kasvien/ salaatin syönnin summan keskiarvo vastaajien liikkumispäivien mukaan.....	53
KUVIO 13	Liikkujaryhmien tupakointitottumukset.....	54
KUVIO 14	Alkoholijuomien nauttiminen viimeisten 12 kk aikana liikkujaryhmittäin .....	55
KUVIO 15	Aineiston vastaajien liikkumispäivien keskiarvo sukupuolittain ja ikäryhmittäin.....	62

## TAULUKOT

TAULUKKO 1	Mitkä kuvauksista sopivat siihen, mitä vastaaja on tehnyt viimeisten seitsemän päivän aikana ja ryhmien liikkumispäivien keskiarvot.....	44
TAULUKKO 2	Vastaajien jakautuminen asuin ympäristöjen mukaan sekä ympäristöjen ikä-, turvallisuus- ja liikkumispäivien keskiarvot .....	45
TAULUKKO 3	Liikkumispäivien sekä persoonan ominaisuuksien lineaariset korrelaatiot sukupuoli ja ikä vakioituina .....	56
TAULUKKO 4	Faktorianalyysin pohjalta muodostetut persoonan ominaisuutta kuvaavat summamuuttujat .....	57
TAULUKKO 5	Persoonan ominaisuus summamuuttujien keskiarvot ja -hajonnat liikkujaryhmittäin .....	58
TAULUKKO 6	Lineaarinen regressioanalyysi - Sosiodemografiset ja sosioekonomiset tekijät (yhteys liikkumiseen) .....	61
TAULUKKO 7	Lineaarinen regressioanalyysi - Sosiaalinen elämä ja ryhmäjäsenyydet (yhteys liikkumiseen) .....	63
TAULUKKO 8	Lineaarinen regressioanalyysi - Terveys ja hyvinvointi (yhteys liikkumiseen) .....	64
TAULUKKO 9	Lineaarinen regressioanalyysi - Persoonan ja arvot (yhteys liikkumiseen) .....	66
TAULUKKO 10	Erotteluanalyysi - Vastaajien taustat ja elämäntavalliset seikat .....	70
TAULUKKO 11	Erotteluanalyysi - Persoonan ominaisuudet, asenteet ja arvot .....	72

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	ELÄMÄNTAVASTA JA FYYSISYYDEN MUUTOKSESTA .....	6
	2.1 Yhteiskuntien laajempi muutos .....	6
	2.2 Elämäntapa käsitteenä.....	8
	2.3 Elämäntavan muutos sotien jälkeisessä Suomessa .....	9
	2.4 Liikkuminen osana elämäntapaa .....	11
3	LIKKUMINEN JA HYVINVOINTI .....	13
	3.1 Istuva yhteiskunta: Hyvinvointi, terveys ja talous .....	13
	3.2 Liikkumisen laaja-alaisuus ja käsite työssä .....	15
4	LIKKUMINEN SOSIAALISENA JA YHTEISKUNNALLISENA ILMIÖNÄ ....	17
	4.1 Liikkuminen osana sosiaalista ja sosiologiaa .....	17
	4.2 Liikkumiseroista.....	19
	4.3 Toimijuuden tasa-arvo ja liikkumisen edistäminen.....	23
5	VÄHÄINEN LIKKUMINEN .....	25
	5.1 Vähäinen liikkuminen osana muuta elämää.....	25
	5.2 Toimijuuden ja rakenteiden jännite.....	27
	5.3 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....	29
6	AINEISTO JA METODOLOGIA .....	30
	6.1 European Social Survey 2014 – Suomen aineisto .....	30
	6.2 Liikkumismäärää mittaava kysymys .....	31
	6.3 Liikkujaryhmien määrittely .....	33
	6.4 Muuttujien valinta, analyysi ja rakenne .....	34
	6.5 Analyysimenetelmät.....	36
7	ELÄMÄNTAPA JA LIKKUMINEN .....	40
	7.1 Sosiodemografiset ja sosioekonomiset tekijät.....	41
	7.2 Sosiaalinen elämä ja ryhmäjäsennydet .....	46
	7.3 Terveys ja hyvinvointi .....	50
	7.4 Persoona ja arvot.....	55

7.5	Elämäntavan ja liikkumisen yhteys ( <i>lineaarinen regressioanalyysi</i> ) .....	60
7.5.1	Sosiodemografiset ja sosioekonomiset tekijät .....	61
7.5.2	Sosiaalinen elämä ja ryhmäjäsennydet.....	63
7.5.3	Terveys ja hyvinvointi .....	64
7.5.4	Persoonaa ja arvot .....	66
7.6	Liikkujaryhmien elämäntapojen, persoonallisuuden, asenteiden ja arvojen vertailu ( <i>erotteluanalyysi</i> ) .....	68
7.6.1	Vastaajien taustat ja elämäntavalliset seikat.....	68
7.6.2	Persoonan ominaisuudet, asenteet ja arvot .....	71
8	YHTEENVETOA .....	73
8.1	Kriittisyydestä.....	73
8.2	Elämäntavan ja liikkumisen yhteydestä .....	75
8.3	Vähiten ja eniten liikkuvien eroista ja yhtäläisyyksistä.....	87
9	POHDINTAA.....	91
	LÄHTEET .....	98

## LIITTEET

# 1 JOHDANTO

Ihminen on kulkenut pitkän matkan menneestä nykyaikaan. Vybarr Cregan-Reid (2018, 22 – 25) kuvailee homo sapiensin astuneen maapallolle noin 300 000 vuotta sitten. Ihmislajina emme ole juuri tuossa ajassa muuttuneet, mutta olemme vaikuttaneet elinympäristöömme, kuten myös muovanneet elintapojamme (tavat liikkua, syödä, ajatella, kommunikoida) monella tavoin. Varhainen ihminen saattoi syödä sokeria noin kymmenen ruokalusikallista vuodessa, kun taas modernissa lännessä annos saattaa täyttyä jopa päivässä. Lajihistoriamme pisin ajanjakso on ollut metsästäjä-keräilijöiden aikaa, kun taas maanviljelyä alettiin harjoittaa vasta noin 10 000 vuotta sitten. Näihin verraten teollistumisen jälkeinen moderni kaupungistuminen ja istumatyön aikakausi on vielä kovin tuore ja lyhyt. Cregan-Reid kuvaileekin koko tuntemamme teknologian ajanjaksoa ”aivastuksenomaisena” hetkenä ihmishistorian janalla. Muutoksen myötä kehomme on eräänlaisessa ”šokki”-tilassa pyrkiessään sopeutumaan urbaaniin elinympäristöön. Cregan-Reidin mukaan keho saa ”suurimmat palkkionsa” metsästäjän ja keräilyn kaltaisista aktiviteeteista. Kehon tarpeet näyttävät olevan ”tatuoituna” kaikkialle kehoomme, aina varpaista päälakeen. (Emt.)

Kehitys on tuonut mukanaan paljon hyvää, mutta myös paikallaanoloa. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos (2020a) esittää verkkoartikkelissaan istumisen terveyshaittoja. Rungas ja päivittäinen istuminen voivat osaltaan tuottaa terveysriskejä, kuten tuki- ja liikuntaelämistön ongelmia tai pitkäaikaissairauksia. (Emt.) Raichlen ja kumppanit (2020) pyrkivät tutkimuksessaan kuvaamaan metsästäjä-keräilijöiden elintapoja tarkastelemalla tansaniaalaista Hadza-heimoa. Tutkimukseen viitaten myös luonnonkansan elämään voi runsaan liikkumisen lisäksi kuulua melko paljon paikallaanoloa, joka näyttyy ajallisesti vertailukelpoiselle teollistuneisiin yhteiskuntiin verraten. Hadzoja ajatellen, eroa tuotti kuitenkin muun muassa istumisen tyyli, joka heimon parissa oli kyykyssä istumista. Tämä on taas lepomuotona lihaksia enemmän aktivoivaa kuin tuolilla istuminen. (Emt.) Siirryttäessä länsimaiseen nykyaikaan, tuolien lisäksi meitä ympäröivät myös teknologinen kehitys ja digitalisaatio. Kati Kauravaara



(2013, 5, 10–11) kuvailee arjen elämää helpottavan teknologian (mm. autoistuminen) tuoneen etuja mukanaan, samalla se on kuitenkin antanut tukea myös vähäisen liikunnan ilmiölle. Tutkimusmaailma on tuonut esiin liikunnan terveysvaikutuksia ja fyysiselle aktiivisuudelle on olemassa vankkoja perusteita. On silti olemassa suuri joukko ihmisiä, kenen elämässä fyysinen aktiivisuus ei näyttele suurta osaa. Kaura-vaaran näkemyksessä vähäisen liikunnan ilmiö on syntynyt laajemman länsimaisen elämäntapamuutoksen myötä. Aiemmin fyysisuus ja ruumiillisuus olivat osa arkea ja elinkeinon sekä perustarpeiden eteen jouduttiin liikkumaan. (Emt.) Salasuon ja Ojajärven (2013) mukaan kulunut vuosisata on muuttanut perustavalla tavalla elinolojamme myös Suomessa. Olemme siirtyneet eräänlaisesta ”fyysisen pakkoaktiivisuuden” ja ”raatamisen” ajasta (aika ennen 1900-luvun puoliväliä) maailmaan, jossa nykykukupolvia pyritään erikseen aktivoimaan liikunnan harrastamiseen, ”modernisaation vähentäessä olemattomiin arjen pakkoaktiivisuuden viimeisetkin rippeet”. (Emt.)

Vapaa-ajan liikuntaharrastamisen ilmiö tarjoaa muutokselle vastinetta tilalle. On tosin epävarmaa, kuinka hyvin fyysisyyden muutosta voidaan kompensoida pelkäämään harrastamisen kautta. Sosiaali- ja terveysministeriön (2013, 4) *Muutosta liikkeellä!*-linjauksen perusteella vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on melko yleistä, mutta samalla elämä tämän ulkopuolella on paikallaanoloa suosivaa (esim. koulu, työ, laitokset, kulkuneuvot, koti). Lapset varhaiskasvatuksessa ovat paikoillaan 60 prosenttia ajastaan, aikuisten maailmassa paikallaanoloa voi kertyä jopa 80 prosenttia. (Emt.) Yhdenlaisena tukena liikkeelle voitaisiin nähdä UKK-instituutin (2019) esittämä *Aikuisien liikkumisen suositus*, joka tarjoaa viikoittaisen liikkumismäärän suositusta 18–64-vuotiaille. Suositus huomioi aiempaa enemmän muun muassa ”kevyen liikuskulun” ja ”paikallaanolon tauottamisen”. (Emt.) Näiden maininta kuvaa mielenkiintoisella tavalla nykyaikaa. Agraari-Suomessa ei todennäköisesti ollut tarpeellista muistuttaa liikuskelusta, sillä fyysisuus oli pakollinen osa arkea (kts. Salasuo ja Ojajärvi 2013). Elämäntavan muutos luo kuvaa erityisesti läntisestä maailmasta, jossa fyysinen aktiivisuus on osin ajautunut yhteiskunnan laitamille kuten automarketit. Suositukset, kuten myös hallitusohjelmakin (Valtioneuvosto 2019, 176) kannustavat liikunnalliseen elämäntapaan, mutta samalla arjen rakenteet tukevat vahvasti paikallaanoloa. Tämä synnyttää osin ristiriitaisen tilanteen. Kulttuurisen elämäntavan normit ohjaavat ihmisiä toistuvasti ”istumaan alas” kotona, kahvitellessa, autossa, kouluissa ja monilla työpisteillä, vaikka samalla tiedostetaan liiallisen istumisen ja fyysisen inaktiivisuuden haasteet.

Miksi liikkeen väheneminen on pulmallista? Liikunta nähdään ihmisen biologisena perusominaisuutena. Nykyajassa liikkeen tarve voi olla vähäisempi, mutta ihmisen biologiset ominaisuudet eivät ole muuttuneet. Tutkimuskenttään viitaten, liian

vähäinen liikunta vaikuttaa epäedullisesti elintoimintoihimme ja se on myös merkittävä tekijä elintapasairauksien synnyssä. (Itkonen, Lehtonen ja Aarresola 2018, 76.) Sallis ja Moore (2016, 3) tuovat rohkeasti esiin fyysisen aktiivisuuden ja kunnan merkitystä todeten, että ”ei ole kudosta tai elinjärjestelmää, joka ei hyötyisi säännöllisestä fyysisestä aktiivisuudesta” (suomennettu). Maailman terveysjärjestön (WHO 2021a) arvioissa maailmassa näyttäisi olevan suurehko joukko niin aikuisia (1/4), kuin myös erityisesti nuoria (4/5), jotka eivät saa riittävästi liikuntaa. Järjestön arvioiden mukaan noin 4–5 miljoonaa kuolemaa voitaisiin välttää vuosittain, jos maailman väestön fyysisistä aktiivisuutta saataisiin lisättyä. (Emt.) Myös Suomen tasolla monen lapsen, nuoren kuin yli 18-vuotiaankin liikkuminen näyttää jäävän alle terveydelle suositeltavien määrien (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 7; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b). Kansantaloutta ajatellen, vähäisen liikkumisen vuosittaisten lisäkustannuksien on eri mekanismien (mm. terveydenhuollon kulut, syrjäytyminen jne.) kautta nähty pyörivän jopa miljardiluokassa (Vasankari ja Kolu 2018, 1). Kustannuksista puhuminen nostaa kysymyksiä myös siitä, millä keinoin pulmia ratkotaan ja tuleeko pannaostaa ennaltaehkäisyyn vai haittojen kompensointiin. Helsingin yliopiston urologian professori Kari Tikkinen tuo Ylen haastattelussa (Sannikka ja Nykänen 2021) esiin ennaltaehkäisyyn ja elintapojen merkitystä todeten muun muassa; ”nythän ei saa tukea esimerkiksi kuntosalille, mutta tukea saa kolesterolilääkkeeseen”. Talouden ylikorostaminen ei ole tarpeen, mutta ajatellen suomalaista hyvinvointivaltiomallia, taloudellisia seikkoja ei voida myöskään ohittaa. Pohdittaessa liikkumisen etua yhteiskunnalle vielä yhdestä tärkeästä kulmasta, se näyttää osin nivoutuvan yhteen myös kestävä kehityksen kanssa. Kotiovelta tapahtuva (mm. jalan tai pyörällä) ja yksinkertaista välineistöä hyödyntävä liikkuminen (liikenteen päästöt) voi omalta osaltaan tukea kestävä kehityksen linjoja ja yksilön omaa terveyttä sekä kenties vähentää terveydenhoitopalvelujen (sairaalat, lääkkeiden valmistus, erilaiset kuljetukset) tuottamaa ympäristökuormaa (Kujala 2016). Esimerkkinä käytännön toteutuksesta toimii muun muassa Liikenne- ja viestintäministeriön kävelyä ja pyöräilyä edistävä ohjelma, jonka tavoitteena on samalla myös liikenteen kasvihuonekaasupäästöjen vähentäminen (Jääskeläinen 2018).

Tutkielman laajempaan teemaan on liikkuminen yhteiskunnallisena ja sosiaalisena ilmiönä. Tarkemmin työ keskittyy vähäiseen liikkumiseen osana kulttuurista sekä yksilöllistä elämäntapaa. Tutkielma on selkeää jatkumoa ja syventävää päivitystä kandidattutkielmalleni (Suoknuuti 2020), joka tarkasteli liikuntaa sosiaalisena ilmiönä ja osana elämäntapaa, keskittyen myös vähäisen liikkumisen ilmiöön. Aihe on varsin laaja, joten halusin jatkaa sen parissa myös maisterintutkielmassani. Laajasti eri tieteilijöihin viitaten, liikkumisen ilmiön sisällä on syntynyt polarisaatiota ja liikkumiseroja

muun muassa sosioekonomisen aseman, iän, sukupuolen, siviilisäädyn ja asuinpaikan mukaan. Korkeampi sosioekonominen asema näyttäisi muun muassa ennustavan todennäköisempää terveysliikuntasuositusten mukaista liikkumista. Erojen synnyt sijoittuvat osin jo lapsuuteen ja lapsuuden sosioekonomisen aseman on nähty vaikuttavan aikuisuuden liikkumiseroihin. Vanhempien liikkumisaktiivisuus on myös merkityksellistä, sillä se voi vaikuttaa suotuisasti lapsen liikkumistottumuksiin aina lapsuudesta keski-ikään saakka. Toista astetta ajatellen ammattikoululaisten liikunta-aktiivisuus ilmenee vähäisempänä kuin lukiolaisten. Binääriseen sukupuolijakoon viitaten, pojat/miehet vaikuttavat olevan intensiivisempiä liikkujia tyttöihin/naisiin verraten, kun taas naisille puolestaan kertyy enemmän kevyttä liikuntaa. (Mäkiopas, Rahkonen ja Borodulin 2015, 263; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019a; Kaseva ym. 2017; Turpeinen ja Hakamäki 2018.) Tilastoja tarkasteltaessa on tärkeää toki muistaa arjessa vallitsevat yksilölliset erot.

Sosiaaliset erot ja elämäntavalliset valinnat johdattavat työtä myös *elämäntavan* käsitteen äärelle. J.P. Roosin (1989, 9) mukaan elämäntapa rakentuu säännönmukaisuudesta, merkitsevistä toiminnoista ja valinnoista, joista jokapäiväinen elämä muodostuu. Se ei muodostu vain esimerkiksi hölkästä, vaan sen ympärilleen keräävästä kokonaisuudesta, elämäntapa on siis ”ominaisuuksien kasautuma”. (Emt.) Rakentessamme omaa elämäntapaamme, joudumme tekemään monia valintoja erilaisten resurssien ja mahdollisuuksien puitteissa. Anthony Giddens (1995, 107) toteaaakin, että jälkitraditionaalisessa maailmassa ”meillä ei yksinkertaisesti ole muuta vaihtoehtoa kuin valita, miten olla ja toimia”. Valintojen kenttä ei ole kuitenkaan täysin avonainen. Mäki-Opas, Rahkonen ja Borodulin (2015, 266, 269) nostavat mahdollisuudet vahvaksi liikunnallisen elämäntavan komponentiksi. He viittaavat Weberiin tuodessaan esiin elämäntavan valinnan rajoitteita. Joillain ihmisillä on ”halua ja keinoja valita liikunnallinen elämäntapa, mutta toisten ei ole yhtä helppoa tehdä samaa valintaa.” (Emt.)

Liikkuminen tai sen vähäisyys näyttää siis muotoutuvan modernisaation seurausten, kulttuurin, sosiaalisten ympäristöjen (mm. perhe, sosiaalinen piiri, sosioekonominen asema jne.) ja yksilön valintojen sekä valintojen mahdollisuuksien kautta. Tämä ei kuitenkaan automaationa muodosta selkeitä eri määrin liikkuvien ryhmiä. Esimerkiksi vähemmän liikkuvien joukko ei muodosta vain yhdenlaista elämäntapaa tai homogeenista ryhmää, vaan vähän liikkuvien elämäntarinat ja asemat voivat erota toisistaan eri tavoin. Joskus vähäinen liikkuminen voi näyttäytyä myös ”luonnollisena ja mielekkäänä” osana elämäntapaa. (kts. esim. Rovio ym. 2009; Kauravaara 2013.) Pohdittaessa yksilön toimijuutta sekä sosiaalisen kontekstin vaikutusta, voi syntyä jännitteisiä kysymyksiä siitä, onko liikkumisessa enemmän kyse yksilön omista valin-

noista vai sosiaalisten rakenteiden vaikutuksesta. Näen molempien huomioinnin merkityksellisenä. On silti erittäin tärkeää, että huomio ei kohdistu ylikorostetusti yksilöön. Liikkeelle lähtö voi olla haastavaa, jos ympäröivä kulttuuri, yksilön sosiaalinen asema, elämäntilanne ja lähiympäristö eivät sitä tue.

Tutkielman hypoteesina oli jo selvää, että on tuskin löydettävissä mitään yhtenäistä ja selkeää vähäisen tai runsaan liikkumisen elämäntapaa (vrt. esim. Rovio ym. 2009). Pyrin työssäni kuitenkin selvittämään määrällisin menetelmin sekä elämäntavan käsitteeseen nojaten, millaisiin elämäntapakokonaisuuksiin ja -konteksteihin liikkuminen tai sen vähäisyys pyrkii kiinnittymään. Tarkastelussa olivat lisäksi aineiston liikkujaryhmien (*vähiten, keskiverto ja eniten liikkuvat*) elämäntapojen vertaaminen toisiinsa. Peilaamisen kautta saatiin ajatuksia ryhmien piirteistä ja siitä, miten ne kuvautuvat suhteessa toisiinsa ja millaiset asiat niitä erottavat tai yhdistävät. Erityisesti vähäisen liikkumisen ilmiön parempi ymmärtäminen olisi tärkeää. Haastavana ja laaja-alaisena ilmiönä se ”juoksuttaa päättäjiä ja tutkijoita”, mutta on pulmana liian iso yksin liikuntasektorin hoidettavaksi (Rovio ja Pyykkönen 2011, 3). Pyykkönen (emt., 5) tuo esiin lisätiedon tarvetta pohtien; ”liikuntaväki tuntee liikkujansa, mutta miten puhutella liikkumattomia...”. Liikkumisilmiön ymmärryksen lisäämiseksi meidän tulee ymmärtää myös yhteiskuntaa ja elämää liikkumisen ympärillä.

Johdannon jälkeen työssä edetään yhteiskuntien laajemman muutoksen myötä elämäntavan käsitteeseen, elämäntavan fyysiseen muutokseen Suomessa ja liikkumiseen osana elämäntapaa. Tämän jälkeen tarkastellaan liikkumisen merkitystä hyvinvoinnille sekä liikkumista sosiaalisena sekä yhteiskunnallisena ilmiönä. Näiden kautta saavutaan työn varsinaiseen ytimeen, eli vähäisen liikkumisen ilmiön kuten myös tutkimuskysymysten pariin. Taustateoriaa seuraa metodologinen osuus, eli aineiston (*European Social Survey 2014: Suomen aineisto*), analyysien sekä menetelmien esittely, josta siirrytään tuloksiin ja yhteenvetoihin. Lopuksi reflektoidaan työn herättämiä ajatuksia. *Liikkumisen* käsite on työssä hyvinvointiorientoitunut, laaja-alainen ja myös arjen liikkumiseen kytkeytyvä. Sillä ei viitata vain liikuntalajien harrastamiseen tai urheiluun. Tästä syystä käytän työssä usein tietoisesti liikkumisen, en liikunnan käsitettä. Puhuttaessa liikkumisen terveys- tai hyvinvointivaikutuksista on myös tärkeää muistaa, että hyvinvointia voidaan luoda monilla tavoin musiikista ja maalaamisesta lukemiseen ja keräilyyn. Ei ole siis syytä nostaa liikkumista muun yläpuolelle tai luoda turhia vastakkainasetteluja hyvinvointia tuottavien valintojen kesken. Liikkuminen on kuitenkin yksi tapa luoda hyvinvointia ja samalla se nähdään ihmisen biologisena perusominaisuutena. Näin ollen ns. *liikunnallisuus* ei näyttäytyä itselleni vain joillekin suotuna piirteenä, vaan on enemmänkin osa ihmisenä olemista.

## 2 ELÄMÄNTAVASTA JA FYYSISYYDEN MUUTOKSESTA

### 2.1 Yhteiskuntien laajempi muutos

Anthony Giddensin (1995, 83) mukaan elämme ”ilmeistä siirtymäkautta”, joka ei kosketa vain modernia länttä, vaan koko maailmaa. Nykymaailmaa on kuvattu erilaisilla yhteiskuntatieteellisillä käsitteillä, *jälkitraditionaalisenä*, *riskiyhteiskuntana* tai *refleksiivisen modernin* aikana. Traditioiden purkautuminen, eli detraditionalisaatio ja siirtymä uuteen aikakauteen ei tarkoita perinteiden katoamista, vaan muuntumista. (Beck, Giddens ja Lash 1995, 7.) Giddens (1995, 146) näkee traditiot keinoina, joilla voidaan ratkaista eri arvojen ja elämäntapojen välisiä konflikteja. Tämä tuntuu järkeenkäyväälle, sillä yhdistävillä perinteillä voidaan luoda yhdenmukaisuutta. Giddens kuvaa *jälkitraditionaalisen* yhteiskunnan yhtenä piirteenä sen ”luonnostaan globalisoivaa” luonnetta, sen ollessa myös ensimmäinen ”globaali yhteiskunta”. Globaalissa maailmassa niin erilaiset traditiot kuten elämäntavatkin joutuvat pakostikin kohtaamaan toisiaan (kts. traditioiden muuntuminen). Myös rutiinin roolin voi katsoa muovautuneen, sillä meitä ei samalla tavoin pakoteta tänään samaan toimintaan kuin eilen. Jälkitraditionaalinen aika vaatiikin meiltä monia valintoja, jotka ovat oikeastaan pakollisia. Valinnat voivat liittyä sosiaalisiin suhteisiin, ruokaan, päihteisiin tai ajatteluun. Modernissa ajassa elämäntyyliä on siis merkittävä rooli arjessamme, kuten yhä myös rutiineilla, niiden tuodessa arkeen rakenteita. (Emt., 103, 107 – 108, 128, 136, 146.)

Ulrich Beck (1995, 16) liittyy nykyaikaan myös riskin *riskiyhteiskunnan* ilmaantumisesta. Beck kuvaa käsitteellä modernia kehitysvaihetta, jossa erilaiset sosiaaliset, poliittiset, taloudelliset ja yksilölliset riskit alkavat luisua yhteiskunnan otteesta ja saavat hallitsevan aseman (mm. hupenevat luonnonresurssit). Muutokseen voidaan si-

sällyttää myös kulttuuristen elintapojen muutoksia, kuten ydinperheen harvinaistumista. Yksilöt voivat päätyä yhä enenevässä määrin käsittelemään ”omina asioinaan” erilaisia mahdollisuuksia, uhkia ja elämänkerrallisia valintoja, joita ennen saatettiin ratkoa perhe- tai kyläyhteisöissä, minkä myötä he päätyvät ”globaalin riskiyhteiskunnan pyörteisiin”. Yksilön rooli siis korostuu oman elämäkertansa suunnittelijana. Yksilöllistymisen prosessi ei Beckin näkemyksessä tapahdu vapaaehtoisena vaan pakkona palkkatyöyhteiskunnan ja hyvinvointivaltion olosuhteissa, jotka erityisesti länsimaissa alkoivat muodostua 1960-luvulta alkaen. (Emt., 16, 18–20, 27–29.) Myös Zygmunt Baumanin (2002, 78–79) mukaan yksilölle valuu paljon vastuuta mahdollisuuksien ja valintojen selvittämisen suhteen. Mahdollisuuksien ”seisovassa pöydässä” (elämä) kaikkea ei voi valita eikä tärkeysjärjestyksestä tai parhaasta vaihtoehdosta ole varmuutta. (Emt.) Beckin (1995) näkemystä *refleksiivisestä modernisaatiosta* voi nähdäkseni hyödyntää luvussa kuvatun muutoksen yhteen sitomiseen. Refleksiivinen modernisaatio on teollisen yhteiskunnan jäämistä läntisen modernisaation alle, luoden uudenlaista modernia. Muutos etenee ikään kuin huomaamatta taustalla, jonka myötä joudumme tunnustamaan riskiyhteiskunnan seurauksia, joita teollinen yhteiskunta ei kykene enää käsittelemään. Beckin mukaan käsitteen *refleksiivinen* kuvaakin ennen kaikkea ”itsensä kohtaamista”. (Emt., 12–14, 17.)

Olemme siis siirtyneet muuntuvien traditioiden aikaan, jossa elämä ja elämäntapa rakentuu päivittäisten valintojen kautta. Elämäntavan valinta näyttäytyy nykyajassa pakolliselle tehtävälle, vaikka tulevaisuudesta tai valintojen lopputulemasta ei ole taetta. Lisäksi weberiläiseen ajatteluun viitaten, valinnat tehdään tiettyjen rakenteiden mahdollisuuksissa ja rajoissa (Mäki-Opas, Rahkonen ja Borodulin 2015, 266). Riskejä pohtien, Tapio Litmasen (2016, 172) muihin tieteilijöihin (Douglas & Wildavsky; Beck) viittaavan näkemyksen mukaan riskiyhteiskunnan ominaispiirteisiin kuuluvat uusien teknologisten järjestelmien kehittämisen myötä syntyvät uudet ja aiemmin tuntemattomat riskit. Tätä pohtien myös modernisaation ja teknologisen kehityksen mukanaan tuoman, ikään kuin huomaamatta tapahtuneen laaja-alaisen fyysisen aktiivisuuden vähenemisen ja siihen liittyvien hyvinvointihaasteiden voisi nähdä kuuluvan riskiyhteiskunnan piiriin. Vähäisen liikkumisen ilmiö olisi täten yksi alue, jolla nyky-yhteiskunta joutuu kohtaamaan itsensä.

## 2.2 Elämäntapa käsitteenä

Nojaan työn *elämäntapa* käsitteen määrittelyssä paljolti emeritusprofessori J.P. Roosin näkemyksiin. Kuten johdannossa lyhyesti viitattiin, J.P. Roosin (1989, 9) mukaan elämäntapa muodostuu säännönmukaisuudesta, merkitsevistä toiminnoista ja valinnoista, muodostaen tietynlaisen kokonaisuuden ja ”ominaisuuksien kasautuman”. Elämäntavan voi nähdä myös järjestelmänä, jonka vastakohtana olisi järjestymätön elämä. Elämäntapaa kuvaa toistuvuus ja uusiutuvuus, kuten myös sen hitaasti muuttuva luonne. Se ei siis kuvauksen perusteella näyttäyty staattisena tai muuttumattomana, mutta muutos on hidasta. Roosin mukaan uudempaan suomalaiseen elämäntapaan liittyy myös sen hallinta, eli tietoinen muuttaminen. Jos ennen elämäntapaa määritti pakko, nykyään sitä myös valitaan. Valinnat ovat kuitenkin osin rajattuja, riippuen muun muassa perhetaustasta, iästä, sukupuolesta, ammatista, koulutuksesta tai asuinpaikasta. Roosin näkemyksessä myös ryhmäkohtaisuus nousee esiin, elämäntavan liittyessä esimerkiksi sukupolveen, perheeseen tai nuorisoryhmään. Elämäntapojen avulla ryhmät ”ilmaisevat itsensä toisilleen”. (Emt., 9 – 12.)

Myös Mäki-Opas, Rahkonen ja Borodulin (2015, 264) liittävät valinnan elämäntavan muotoutumiseen. Yksilö valitsee elämänsä esimerkiksi ruokailuun, pukeutumiseen, asumiseen, työhön ja vapaa-aikaan liittyviä käyttäytymisen muotoja. Kuten jo aiemmin työssä tuotu esiin, Mäki-Opas ja kumppanit viittaavat myös weberiläiseen teoriaan ja elämäntavan valinnan tiettyihin rajoitteisiin (mm. sosioekonomiset rakenteet, vrt. myös Roosin kuvaus). Näin ollen emme voi täysin vapaasti valita haluumamme elämäntavan kokonaisuutta. (Emt., 264, 266.) Elämäntyö, elämisen laatu, hyvinvointi, ajankäyttö ja kulutus kuvaavat kukin osaltaan tiettyä elämäntavan osaa, joista muun muassa ajankäyttö elämäntavan pohjana nousee esiin Roosin ajattelussa. Hän pohtii myös mielenkiintoisella tavalla elämäntavan sekä ”hyvän” ja ”oikean” elämän yhteyttä viitaten elämäntavan tutkimukseen. Tutkimuskentän ajatellaan Roosin mukaan antavan vastauksia myös siihen, millä tavoin ihmisten pitäisi elää. (Roos 1981, 31, 34.) Elämäntavan ollessa laaja käsite, on tärkeää määritellä sen asema ja kuvaus tässä työssä. Käytän tukena Roosin (1981, 31) suoraa lainausta;

”Elämäntapa on käsite, jonka avulla yritetään kuvata sitä, miten ihmiset elävät. Elämäntavan voidaan sanoa muodostuvan yksilöiden, perheiden, sosiaalisten ryhmien, luokkien tai koko yhteiskunnan jäsenten kasvu- ja elinolosuhteiden, elämänvaiheen, elämäntoimintojen, keskinäisen vuorovaikutuksen ja tietoisuuden – arvojen, normien, elämää koskevien arviointien – muodostamasta järjestäytyneestä kokonaisuudesta.”

## 2.3 Elämäntavan muutos sotien jälkeisessä Suomessa

Roos (1981, 31 – 32, 34 – 35) avaa suomalaisen elämäntavan olleen 1800-luvun lopulla vielä selkeästi kuvailtavissa, perinteet hallitsivat ja elinkeinomuotona luontaistalous oli keskiössä. Pääosa väestöstä eli maaseudulla isompien kaupunkien vielä puuttuessa. Muusta kansasta erottuneet ja pienemmissä kaupungeissa asuneet porvaristo ja sivistyneistö olivat pieni osa väestöstä. Alueellisten perinteiden myötä alueiden väliset erot olivat nykyistä suurempia (vrt. maiden erot ennen globalisaatiota). Roosin viittaaman Zakharias Topeliuksen ajatuksissa eri paikkakuntien väki erilaisine elämäntapoineen oli helposti eroteltavissa. Kaupungistuneen ja nykyisemmän Suomen (Roosin kirjoitus 80-luvulta) elämäntapa on yhtenäisempää, mutta samalla yleistysten teko nykyajan elämäntavasta on haastavaa. Elämä on monimutkaistunut, ”irrallisten pakkojen” korvatessa itsestäänselvyyksiä. Näitä pakkoja ovat esimerkiksi rahan hankinta ja erilaiset pakolliset (asuminen) tai vapaammat hankinnat (sohvakalusto), kuten myös yhä ahtaampien arkirutiinien hyväksyntä. Aika näyttäytyy Roosille nykyajassa niukana resurssina, jonka myötä kiinnityimme arkielämän rutiineihin. (Emt.)

Perinteistä elämäntapaa ei Roosin (1989, 11) mukaan hallittu, kun taas nykyistä elämäntapaa hallitaan sitä tietoisesti valitsemalla. Yhteiskunnallisen elämäntavan muutos on voinut osalle ihmisistä tapahtua vastentahtoisesti töiden sekä asuinpaikkojen vaihtuessa kaupungistumisen myötä. Paradoksaalisesti tämä osin painostettukin muutos tuo kuitenkin mukanaan myös elämäntavan valinnan mahdollisuutta siirtyessämme elämäntavan hallinnan aikaan. (Emt.) Verraten Roosin kuvausta Giddensin (1995) teoretisointiin jälkitraditionaalisesta, traditioita muuntavasta yhteiskunnasta, kuvaukset tukevat toisiaan. Myös Suomessa erilaiset alueet ja perinteet ovat kohdanneet toisiaan (modernin globalisoiva luonne) kuten myös valintojen vapaus (ja samalla pakko) näyttää lisääntyneen pyrkiessämme hallitsemaan omaa elämäämme ja elämäntapaamme.

Yhteiskunnallisen elämäntavan muutos on lisäksi muuttanut fyysisyyden roolia arjessamme. Mikko Salasuo ja Anni Ojajarvi (2013) tarkastelivat fyysisen aktiivisuuden läsnäoloa neljän peräkkäisen sukupolven lapsuudessa ja nuoruudessa erilaisen haastatteluaineiston avulla (elämäkerta-aineisto). Eri-ikäisiä haastatteleamalla pyrittiin kuvaamaan lapsuuden ja nuoruuden fyysisyyttä ajalta ennen sotia aina nykypäiviin saakka. Laajempi yhteiskunnallinen fyysisyyden muutos painottuu vasta 1900-luvun jälkipuolelle. Tätä edeltävästä ajasta voitaisiin puhua ”fyysisen pakkoaktiivisuuden” aikana, jolloin fyysinen aktiivisuus oli olennainen osa ihmisten elämää sekä myös hengissä selviytymistä. Maaseudulla 1900-luvun alku vaati liikkumista. Etäisyydet saattoivat olla pitkiä ja kävely, hiihto, soutaminen tai vaeltaminen olivat osa elämää. Val-



linnut elämäntapa oli ollut olemassa pitkään ja lapsille opetettiin jo varhain liikkumista sekä liikkumista edellyttäviä taitoja, kuten marjastusta tai kalastusta. Eri tieteilijöihin viitaten, Salasuon ja Ojajärven mukaan 1960-luku piti sisällään suuria muutoksia yhteiskunnassa ja sen elämäntavassa, yhteiskuntarakenteen muokkautuessa kaupungistumisen myötä. Samoille ajoille painottuu myös lähiöiden synty. Taajama-asuminen vähensikin siis jo 1950-luvulla kansan liikkumisen pakkoa tietyn väestön osan kohdalla. Tarkastelun ”kolmannen polven” (1960-luvun lopulla ja 1970-luvulla syntyneet) kohdalla ”fyysinen pakkoaktiivisuus” siirtyi jo sivummalle, kulutuskulttuurin levitessä ja nuorisokulttuurien tuodessa liikkumiselle muita kilpailevia elämäntyyliä. Näin alkoi syntyä tilaa myös elämäntyyliä, johon liikkumista tai fyysistä rasitusta ei tietoisesti haluttu kytkeä. ”Neljäs polvi” muodostettiin 2000-luvun alun nuorista aikuisista. Pakkoaktiivisuus oli jo marginaalissa ja yksilölliset valinnat korostuivat. Liikunta ei enää muodosta pakkoa, vaan näyttäytyy harrastuksena ja ”kulutusvalintana”. Fyysinen ”raataminen” tai hiihtäminen kouluun ei enää kuulu tuon sukupolven maailmaan. (Emt., 111–112, 120, 138, 143, 176–177, 179–180.) Kuvailtu fyysisyyden muutos ja sen nykypiste näyttävät sointuvan hyvin yhteen modernin yksilöllistymisprosessin, valintoja edellyttävän arjen, kuten myös elämäntavan hallitsemisen kanssa (kts. Beck 1995; Giddens 1995; Roos 1989).

Liitän nykyiseen suomalaiseen elämäntapaan myös ajan jakautumisen työssä- sekä vapaalla vietettyyn aikaan. Larja (2012) esittelee Tilastokeskuksen Hyvinvointikatsauksessa (3/2012) tilastoihin ja tieteilijöihin viitaten suomalaisen työajan lyhentyneen 1960-luvulta aina 1990-luvulle saakka. Muutosta ovat tuoneet viisipäiväiseen työviikkoon siirtyminen 60-luvulla, lomien lisääntyminen sekä työmarkkinajärjestöjen sopimustyö. (Emt.) Hanifi (2019) puolestaan tuo esiin Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksen tuloksia, joiden mukaan vapaa-aika näyttäytyi erittäin tärkeänä elämäntavalle lähes 60 prosentille, kun taas työtä erittäin tärkeänä piti 27 prosenttia vastaajista (15 vuotta täyttäneet). Liikkaseen viitaten, Hanifi kuvailee tutkimuksen tavoitteena olleen subjektiivisten valintojen tarkastelu. Perinteisen luokkajaon sijaan, ihmisten valinnat muun muassa vapaa-ajan suhteen näyttävät yhä vahvemmin syntyvän yksityisen elämänpiirin sisällä (vrt. jälleen Giddens 1995; Beck 1995). (Emt.)

Larjan (2012), Hanifin (2019) sekä myös Salasuon ja Ojajärven (2013) esityksiin viitaten, palkkatyön ulkopuolelle jäävä vapaa-aika näyttäytyy suomalaisille tärkeänä. Lisäksi vapaa-aika rakentaa nähdäkseni yhden aikavyöhykkeen, jonka sisällä elämäntapaa muodostavia valintoja (esim. liikkuminen) tehdään. Nykyinen arjen työ ei monien kohdalla automaationa enää sisällä fyysistä aktiivisuutta, jolloin liikkuminen toteutetaan esimerkiksi harrastusmuotoisena vapaa-ajan ”kulutusvalintana”. Näin ollen riittävä arjen rutiinien (esim. palkkatyö, opiskelu, muut rutiinit) ulkopuolinen aika voi olla monille merkityksellistä myös liikkumisen mahdollistamisen kannalta.

## 2.4 Liikkuminen osana elämäntapaa

Tässä luvussa keskitytään harrastusmuotoiseen liikkumiseen osana muuta elämää. Työn aiempiin osioihin viitaten fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen laajana osana arkea (työ, arjen askareet) näyttävät vähentyneen. Liikuntaharrastamisen ilmiö ei välttämättä terveydellisessä ja yhteiskunnallisessa mielessä korvaa fyysisyyden vähentämistä, mutta vapaa-ajalla liikkuminen on kuitenkin yleinen harrastus Suomessa ja suomalaisen liikuntakulttuurin yhtenä piirteenä onkin kuvattu runsasta kuntoliikunnan harrastamista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4; Itkonen 2012, 12).

Roosin (1989, 12, 17–18, 43) mukaan liikunta ei suoranaisesti ole elämäntapa, vaan enemmänkin ”alue, jolla elämäntapaa ilmennetään, toteutetaan käytännössä.” Liikunta voi siis kiinnittyä osaksi erilaisia elämäntapoja. Esimerkiksi tiettyjen liikuntalajien harrastajat eivät automaationa liity liikkumismuodon nimissä ”elämäntavalisesti yhteen”, jolloin jo lajien sisällä on moninaisuutta. Juoksua voi harrastaa eri tavoin, jolloin on olemassa myös monenlaisia juoksijan elämäntapoja. Moninaisuuden lisäksi Roos tuo esiin ryhmäjäsenyyksiä. Liikunta harrastuksena paljolti läpileikkaa yhteiskuntaa, mutta eri tavoin jaetuille ryhmille tai yhteiskuntaluokille voi yleistäen olla olemassa omantyylliset tapansa toteuttaa liikkumista. Roos näkee liikunnan liittyvän elämäntavan kannalta kolmeen asiakokonaisuuteen. (1) Liikunnan harrastamiseen liittyy itsekuri, elämänhallinta sekä suhde omaan ruumiiseen. Liikunta on siis käyttäytymismuotojen järjestelmä sekä ”ruumiillistunut ilmaus”. (2) Toisena seikkana, liikuntamuodon (lajin) kautta voimme jossain määrin arvella yksilön paikkaa myös sosiaalisella kentällä ja päinvastoin. (3) Kolmantena, elämäntavan ollessa kokonaisuus se tarvitsee aikaa muotoutuakseen. Roos puhuu elämäntavasta ”elämäntapaurana”, prosessina ja polkuna, jolloin myös liikunta muodostuisi pääpolusta sekä haarautuvista mahdollisuuksista poiketa pääpolulta. Liikunnan aloittamisen perusteet vaikuttavat siis koko ”liikuntauraan” (esim. nuori harjoittelee kilpaurheilijaksi Vs. keskiikäinen mies kohottaa kuntoaan). (Emt.)

Roosin kuvaus on samaistuttavaa ja kuvaa hyvin liikkumisen liittymistä osaksi muuta elämää ja erilaisia elämäntapoja. Lisäksi Tilastokeskuksen vuoden 2017 Vapaa-aikatutkimuksen tulosten perusteella liikuntamuodon valintaan näyttäisivät yhä vaikuttavan muun muassa sukupuoli, ikä sekä pohjakoulutus (Ruuskanen 2019). Toisaalta yleisesti tutkimukseen ja yhteiskuntateoriaan viitaten, esimerkiksi sosioekonominen asema saattaa tänä päivänä ennustaa yhä epävarmemmin yksilön liikkumista (määrä tai laji) yksilöllisten elämäntyyliä valintojen korostuessa ja vahvistuessa (kts. Hanifi 2019; Giddens 1995; Beck 1995). Lisäksi lajikirjo on nykyään moninainen, joka lisää liikkumiskentän sisäistä moninaisuutta.

Vähäisen liikkumisen ymmärrystä ajatellen on merkityksellistä huomioida, että liikkumismuotojen lisäksi myös liikkumismäärät sekä liikunnan asema vaihtelee ihmisten välillä. Professori Hannu Itkonen (2012, 13) antaa yhdenlaisen suuntaa antavan jaottelun (4 ryhmää) liikunnan asemasta ihmisten elämässä. ”*Himoliikkujan*” elämässä liikunnalla on keskeinen rooli ja se säätelee muuta ajankäyttöä. ”*Säännöllisliikkujien*” elämässä liikunnalla on oma säännöllinen paikkansa, esimerkiksi tietyn harrasteen myötä (esim. juoksulenkit, sali). ”*Satunnaisliikkujien*” elämässä liikunnan rooli on niemensä mukaisesti satunnaisempi ja ”*niukkasliikkujilla*” liikunnan rooli on jo marginaalissa. Liikkumisen vähäisempään asemaan voivat vaikuttaa esimerkiksi muut mielenkiinnon kohteet, sen koettu tarpeellisuus, terveydelliset syyt tai muut olosuhdetekijät. (Emt.) Nähdäkseni liikunnan asema voi myös elää elämäntilanteen tai olosuhteiden mukaan, sen ollen joskus runsaampaa tai vähäisempää, säännöllisempää tai vähemmän säännöllistä.

Hanna Vehmas (2012, 108–109) esittelee muihin tieteilijöihin (mm. Bourdieu, Sulkunen) viitaten Pierre Bourdieun *habituksen* käsitteen ”nivovan yhteen yksilön koko elämän historiaan sisältyviä kokemuksia, sekä havaitsemis- ja suhtautumistapoja”, sen kuvaten samalla myös ”kulttuurin vaikutusta yksilöön”. Yksinkertaistaen, habituksen voi Vehmaan mukaan käsittää myös elämäntavaksi. Tästä hän taas johdattaa ”liikuntahabituksen”, eli liikunnallisen elämäntavan käsitteen. Yksilön liikuntahabituksen muotoutumiseen vaikuttavat Vehmaan mukaan ja Bourdieuta soveltaen, rakenne- ja taustatekijät, yhteiskunnan tavoitteet, kulttuuriset merkitykset, kuten myös toimija itse, eli yksilön valinnat. (Emt.) Ensisilmäyksellä liikunnan harrastaminen tai kytkeminen osaksi elämäntapaa voi piirtyä yksilöllisenä ja melko vapaana valintana. Kuitenkin syvemmän tarkastelun myötä myös esimerkiksi kulttuuri, sijainti sosioekonomisella kentällä, olosuhteet, sukupuoli kuin myös sosiaalinen ympäristö näyttävät tuovan omat merkitykselliset vaikutteensa siihen, missä määrin ja missä muodossa liikunta liittyy osaksi kunkin yksilön elämäntapaa.

## 3 LIKKUMINEN JA HYVINVOINTI

### 3.1 Istuva yhteiskunta: Hyvinvointi, terveys ja talous

Maailman terveysjärjestö WHO (2021b) määrittää terveyden laajimmillaan ”täydelliseksi fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, eikä pelkästään sairauden tai heikkouden puuttumiseksi” (suomennettu). Tämän osin haastatetun (kts. esim. Ruuskanen 2011) ja vaativan määritelmän vaikeus piilee siinä, että sitä tulkiten kovin harva meistä olisi enää terve. Määritelmä kuitenkin muistuttaa meitä hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuudesta, jolloin ei ole kyse ainoastaan kehon homeostaasin (elimistön sisäinen tasapaino) mittaamisesta, vaan myös henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä koettu terveys ovat merkityksellisiä. Professori Jussi Huttusen (2018) mukaan säännöllistä liikuntaa voi pitää ”yleislääkkeenä”, sen vaikuttaessa laajasti elimistöön ja sen tuoden positiivisia vaikutuksia myös mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin.

Työn johdanto-osuudessa tuotiin esiin liikkumista ihmisen biologisena perusominaisuutena, liikkumisen laaja-alaista hyötyä ihmisen kudos- sekä elinjärjestelmille, kuten myös nykyajan tiettyä paikallaanoloa suosivaa luonnetta (kts. Itkonen, Lehtonen ja Aarresola 2018, 76; Sallis ja Moore 2016, 3; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4). Sallis ja Moore (2016, 3) esittävät liikunnalla olevan yksittäisiin lääkkeisiin verraten laaja soveltumisala sekä sillä voidaan eri mekanismein vaikuttaa positiivisesti monenlaisiin kroonisiin sairauksiin. Liikunnan Käypä hoito -suosituksen (2016) mukaan säännöllisen liikunnan tulisikin kuulua osana muun muassa valtimotautien, diabeteksen, tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ahtauttavien keuhkosairauksien, muistisairauksien, useiden syöpien sekä depression ehkäisy-, hoito- sekä kuntoutustoimenpiteitä. Rungas istuminen on terveydelle haitallista ja vähäisen fyysisen aktiivisuuden nähdään suurentavan ennenaikaisen kuoleman riskiä. (Emt.) Muistisairauksiin liittyen psykiatri Anders Hansen (2020) tuo kansantajuisessa *Aivovoimaa* -teoksessaan esiin

tutkimuskentän tuotoksia liittyen liikkumisen mahdollisiin etuihin aivoterveysten kannalta (mm. stressinsieto, muisti, uni, luovuus, mieliala). Tämä on ajankohtainen teema ajatellen yleisesti hyvinvointia (psykykinen jaksaminen ja tietotyö), kuten myös ikääntyvää väestöä. Lyhyesti mainittakoon, että liikunnalla ollen immuunipuolustusjärjestelmällemme suotuisia vaikutuksia, hyvä kestävyys- ja lihaskunto saattaa tuoda tukea myös koronaviruksen vakavampia muotoja vastaan (Hautala 2021). Lisättäköön vielä erityisen tärkeänä seikkana liikkumisen itseisarvo liikkumismuotona, harrasteena ja sosiaalisena kytköksenä (esim. arjen liike, pyöräily, retkeily sekä eri lajit, lajikulttuurit ja -yhteisöt).

Huttusen (2018) mukaan terveystuonnan suurin terveystuokutus saadaan jo kohtuullisella liikkumisella (esim. noin puoli tuntia reipasta kävelyä 5 – 7 päivänä viikossa), jonka voi koota myös lyhyemmistä, esimerkiksi noin 10 minuutin osista. Liikkumisen myönteiset vaikutukset tosin ovat usein melko lyhytaikaisia (päivistä viikkoihin), näin ollen Huttunen tuokin esiin säännöllisyyttä sekä liikkumisen merkitystä osana elämäntapaa. (Emt.) Terveystuokutuksia tuovan liikkuvan elämäntavan ei siis tarvitse kaapata suurta osaa päivistä. On kuitenkin tärkeää muistaa elämien erilaisuus, jolloin suosituksessa mainitun ”kohtuullisuuden” saavuttaminen voi olla osalle isompi ja haastavampi muutos, joillekin pieni siirtymä.

Liikkumisen osana arkea voi siis nähdä yhtenä keinona tukea hyvinvoinnin ja terveyden eri osa-alueita, sen puutteen tuodessa mukanaan haasteita. Maailman terveystuonjärjestön (WHO 2021a) arvion mukaan globaalilla tasolla, joka neljäs aikuinen ja 81 prosenttia nuorista ei saa riittävästi liikuntaa. On myös arvioitu, että noin 4 – 5 miljoonaa kuolemaa voitaisiin välttää vuosittain, jos maailman väestön fyysistä aktiivisuutta saataisiin lisättyä. (Emt.) Suomessa julkaistiin hiljattain uusi liikkumissuositus lapsille ja nuorille (7 – 17-vuotiaat), jonka mukaan vain yksi kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu riittävästi terveystuon kannalta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 7). Terveystuon ja hyvinvoinnin laitoksen (2020b) viittaaman FinTerveystuon 2017-tutkimuksen perusteella yli 18-vuotiaiden tilanne on samankaltainen, eli noin kolmasosa liikkui terveystuonliikuntasuositusten mukaisesti<sup>1</sup>. Vähäisen liikkumisen on nähty vaikuttavan myös talouteen muun muassa terveystuonhuollon ja ikääntyvän väestön koti- ja laitoshoidon kustannusten, tuloverojen menetyksen, työttömyystuonvaetuoksien sekä syrjäytymisen kustannusten kautta. Näiden myötä vuosittain syntyneiden kustannusten sekä tuottavuuden heikentymisen on nähty varovaisemminkin arvion myötä aiheuttavan noin 3,2 miljardin euron arvosta kustannuksia. (Vasankari ja Kolu 2018, 1.) Talouden sfääriä ei tule ylikorostaa eikä liikkumista pidä kytkeä vain kansantalouden

---

1 Yleisenä pohdintana lisättäköön, että ”riittävän” liikkumisen tarkka määrittely tuskin on täysin yksiselitteistä. Näin liikkumistilastoissa voi syntyä eroja jo pelkästään sen perusteella, miten liikettä mitataan, mikä lasketaan liikkumiseksi tai millaiset raja-arvot riittäviksi.

tai tuottavuuden vetojuhdaaksi. Huomioiden suomalaisen hyvinvointivaltiomallin, taloudellisia resursseja osana hyvinvointia ei voida kuitenkaan myöskään ohittaa.

Yhdennaisena vastauksena vähäisen liikkumisen haasteeseen voitaisiin nähdä UKK-instituutin (2019) viime vuosina julkaistu aikuisten liikkumisen suositus, jonka mukaan sykettä kohottavaa liikettä suositellaan ainakin 2 h 30 min viikossa (tai rasittavampaa liikkumista ainakin 1 h 15 min/vko). Liikkumisen voi kasata myös muutama minuutin pätkistä. Lisäksi lihaskuntoharjoittelua olisi hyvä olla ainakin 2 kertaa viikossa. Suositus antaa tukea myös kevyelle liikuskelulle, paikallaanolon tauottamiselle kuten myös riittävälle määrälle palauttavaa unta. (Emt.) Esiin tuotujen liikkumistilastojen valossa suositukset eivät näytä tavoittavan läheskään kaikkien arkea. Lienevätkö tähän syynä esimerkiksi Itkosen (2012, 13) pohtimat muut mielenkiinnon kohteet, koettu tarpeellisuus, terveys tai muut olosuhdeseikat tai/sekä Roosin (1981, 34) nykyaikaa kuvaava ajatus ajasta niukkana resurssina.

Lisäksi, kuten aiemmin tuotu esiin, postmoderni yhteiskunta sekä sen sosiaalinen arki (esim. ”ohjattu” istuminen koulussa, töissä tai vapaa-ajalla ja viihteellä sekä arjen teknologia-avusteisuus) tuntuvat sanattomin signaalein enemmänkin kannustamaan paikallaanoloa kuin UKK-instituutin suosittamaan ”liikuskeluun”. Näin voi syntyä ristiriitaisellekin tuntuva tilanne, jossa kansalaisten toivotaan ikään kuin istuvan ja nousevan samanaikaisesti.

## 3.2 Liikkumisen laaja-alaisuus ja käsite työssä

*Liikkuminen* on työssä käsite, jolla viitataan laaja-alaisesti erilaiseen kehon fyysiseen liikkeeseen, ei pelkästään lajien kautta toteutettuun lajiharrastamiseen tai urheiluun. Miellän myös *fyysisen aktiivisuuden* paljolti liikkumisen synonyymiksi tässä työssä, siksi molempia ilmaisumuotoja käytetään. Maailman terveysjärjestön (WHO 2021a) kuvauksessa ”fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea liikettä” (suomennettu), joista esimerkkeinä mainitaan muun muassa kävely, pyöräily, urheilu, aktiivinen vapaa-aika sekä leikki. Liikettä voidaan toteuttaa siis myös erilaisilla taitotasoilla. (Emt.) Salasuo ja Ojajärvi (2013, 117) taas tiivistävät fyysisen aktiivisuuden olevan toimintaa, ”joka kuluttaa energiaa enemmän kuin paikallaan oleminen”. Työn keskiössä on siis fyysisen liikkeen määrä, ei niinkään tapa, jolla se toteutetaan. Aineiston (*European Social Survey 2014: Suomen aineisto*) liikkumista/liikuntaa mittaava pääkysymys huomioi liikunnan harrastamisen lisäksi myös hyötyliikunnan, jolloin se resonoi työn liikkumisen laaja-alaisen määrittelyn kanssa (aineisto ja liikkumiskysymys esitellään tar-

kemmin aineistoluvussa). Liikkumista edistettäessä aina ei ole nähdäkseen edes tarpeen käyttää fyysisen aktiivisuuden tai liikunnan käsitteitä. Ihminen voi liikkua osana monenlaisia toimintoja (esim. luontokuvaus), jolloin itse liike tapahtuu positiivisena ja kenties piiloisenakin sivutuotteena. Tällöin ei ole välttämätöntä korostaa liikkumisen roolia, vaan toimijan voi antaa itse määritellä aktiviteettinsa päähuomion (esim. kuvaaminen).

Kati Kauravaara (2013, 10) käytti väitöskirjassaan ”vähäisen liikunnan” sekä ”vähäisen liikkumisen” käsitteitä, mieltäen liikkumattomuus käsitteen ”täydellisenä ruumiin ja mielen passiivisuuden tilana”. Samaisesta syystä olen päättänyt käyttää *vähäisen liikkumisen* käsitettä. On epätodennäköistä, että työni aineiston kautta vähän liikkuviksi määritellyt eivät liikuta kehoaan lainkaan. Samalla liikkumattomuuden käsite voisi luoda mahdollista harhakuvaakin myös muunlaisesta passiivisuudesta, kuten Kauravaara ajatuksissaan toi esiin. Aineiston liikkumiskysymys mittaa yhdenlaisella tavalla vastaajan fyysistä aktiivisuutta. Sen kautta ei voida vielä tehdä päätelmiä vastaajan muusta aktiivisuudesta tai mielen liikkeistä.

Hyvinvointia ja terveyttä voidaan edistää monin tavoin. Työn pyrkimyksenä ei ole millään tavoin nostaa liikkumista muiden keinojen yläpuolelle, vaan se nähdään monien muiden hyvinvointia tuovien seikkojen rinnalla kulkijana. Ei ole tarpeen luoda stereotypioihin nojaavaa vastakkaisuutta eri tapojen välille (esim. liikkuminen ja taide), sillä niitä voi yhdistää ja ne voivat yhtä hyvin tukea toisiaan. Kehollisuus kulkee mukana kaikkialle ja liikkumisen voi nähdä yhtenä muotona tukea niin kehoa, mieltä kuin myös toimijuutta yhteiskunnassa. Esimerkkinä eri tahoihin ja tutkimuskenttään viitaten, liikkuminen tukee muun muassa aivojen terveyttä, ajattelua ja tarkkaavaisuutta ja lasten sekä nuorten aivojen toimintaa ja kognitiivisia kykyjä (Ngandu 2021; Aivoliitto 2018; Bangsbo ym. 2016).

Eppu Normaalin varmasti huumorillakin maustettu ”Urheiluhullu”-kappale leikittelee tulkintani mukaan stereotypialla, jossa fyysisyys ja äly erotellaan toisistaan. Yhtyeen solisti Martti Syrjä laulaa urheiluhulluksi tulemisesta; ”ennen uskoin älyn voittoon, oli tapanani lueskella filosofiaa aamunkoittoon”. Leikittelevästä stereotypiaasta huolimatta fyysisyyttä, ajattelua ja luovuutta voi tuoda yhteen yhden elämäntavan sisällä. Hiljattain edesmennyt Vesa-Matti Loiri pohti Helsingin Sanomien jutussa 90-luvulla viihteen, kulttuurin ja urheilun yhtäläisyyksiä seuraavasti; ”Samasta asiastahan niissä kaikissa on kysymys. Siitä, miten tämä elämä olisi meille vähän helpompaa.” (Teiskonlahti, 2022).

## 4 LIKKUMINEN SOSIAALISENA JA YHTEISKUNNALLISENA ILMIÖNÄ

### 4.1 Liikkuminen osana sosiaalista ja sosiologiaa

Suomen historiaa ja fyysisyyttä ajatellen, liikkumisen rooli osana elinkeinoa vähentyi erityisesti 1900-luvun jälkipuoliskon aikana, minkä myötä se osin näyttää etsineen uutta paikkaansa yhteiskunnassa enemmänkin harrastusmuotoisena kulutusvalintana (kts. Salasuo ja Ojajärvi 2013). Tuomas Zacheus (2008, 3) tarkasteli väitöksessään suomalaisia liikuntasukupolvia ja niiden liikuntasuhdetta. Työhön viitaten vaikuttaisi, että yhteiskunta on siirtynyt runsaan arkiliikunnan ajasta kuntoliikunnan yleistymisen ja liikuntakulttuurin murroksen kautta eriytyneen ja monien lajien liikuntakulttuurin aikaan. (Emt.) Kauravaaran (2013, 11) useisiin lähteisiin (mm. Kokkonen; Laine; Pihkala; Vasara; Puolustusvoimat; Zacheus; Niiniluoto; Itkonen; Koski) viittaavassa näkemyksessä liikuntaa on terveyden edistämisen lisäksi valjastettu historiassa monenlaisiin tarkoituksiin, kuten kasvatukseen, kansallisen identiteetin ja yhteisöllisyyden rakentamiseen, taistelukunnan kohentamiseen, aatteelliseen toimintaan, kotouttamistyöhön kuten myös osaksi kansalaistoimintaa. Kotouttamistyötä ja globalisoituvaa maailmaa ajatellen, Vehmas (2015, 185–186) tuokin esiin liikunnan mahdollisuutta yhteisenä kielenä (”lingua franca”), kuten myös sen merkitystä yleisesti sosiaalistumisen, normien oppimisen ja omaksumisen kannalta (mm. nuorten seuratyö). Liikunta on siis monella tavoin yhteiskunnallinen ilmiö. (Emt.)

Liikunnan kiinnittyessä yhteiskuntaan, sitä voidaan tarkastella myös sosiologian linssin läpi. *Liikuntasosiologia* on Itkosen (2012, 8, 11–12, 14) mukaan laaja sosiologian erityisala, sen tutkimuskohteiden sisältäessä moninaisen urheilun lisäksi myös monenlaisen muun liikkumisen. Liikuntasosiologiassa voidaan kysyä esimerkiksi sitä,



miksi lähdemme liikkeelle, miten ikä vaikuttaa liikkumiseen, miksi eri maiden liikkuminen voi erota toisistaan tai miksi seuramuotoinen osallistuminen on Suomessa niin suosittua? Yhtenä suomalaista liikuntakulttuuria kuvaavana piirteenä on pidetty esimerkiksi runsasta kuntoliikunnan harrastamista. Tähän voivat olla yhteydessä korkea koulutustaso, hyvät harrastusmahdollisuudet sekä ymmärrys liikunnasta osana terveyttä ja toimintakykyä, kuten myös liikunnan vahva asema kansalaistoiminnan ja kuntien liikuntahallinnon kentillä. Itkosen pohdinnassa fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttavat monenlaiset tekijät, jotka voivat tosin myös tuoda esteitä liikkumiselle. Haasteina näyttäytyvät esimerkiksi köyhyys, sosiaaliset ongelmat tai heikot olosuhteet. Näin liikkumismäärä ei synny ainoastaan yksilön valinnan kautta, vaan myös sosiaaliset tekijät toimivat vaikuttimina. (Emt.)

Valinnat ovat kuitenkin selkeä osa harrastusmuotoista liikkumista. Itkonen (2012, 12–13) näkee yksilön valintojen korostuneen nykyisessä liikuntakulttuurissa, jossa pyritään valitsemaan omaan elämäntapaan parhaiten soveltuvia liikkumisen muotoja. Prosessin myötä syntyy monia erilaisia liikkumisen kulttuureja. Myös lajeihin kiinnittyy omia sisäisiä kulttuurejaan, lajikulttuureja. Lajien säännöistä ja toimintatavoista saatetaan päättää niin organisatorisella tasolla, mutta myös harrastajien keskuudessa välittyy erilaisia ”tapoja, uskomuksia, tietoja ja taitoja”, joihin ”laji-ihmiset” tukeutuvat harrastaessaan. (Emt.) Yksilöllisiä valintoja tehdään siis myös yhdessä (esim. lajimuoti) ja lajikulttuurit synnyttävät heimoistumisen mielikuvaa. Ajatellen yhtä harrastustani lumilautailua, sen harrastajia nivoo yhteen lajimuoto ja välineet, samankaltainen pukeutuminen (muoti ja brändit), yhteinen kieli (sanasto ja slangit) sekä yhdenmukaiset kehon liikkeet (esim. temput), joiden myötä ”heimoon” liitytään tai ollaan liittymättä. Myös yksin laskeva lautailija voi tiedostamattaankin siis merkien välityksellä tunnustaa heimoaan. Hän on yksin, mutta ”yhdessä”. Tilastokeskuksen vuoden 2017 vapaa-aikatutkimuksen mukaan kävelylenkkeily näyttää suosituimmalle liikuntamuodolle kansan parissa (Ruuskanen 2019). Tuhansien yksilöiden virratessa säännöllisesti kaduille samankaltaisissa verryttelyasuissaan, ei voida puhua enää vain yksilöiden irrallisista yksilövalinnoista, vaan myös sosiaalisen voimasta.

Vielä sosialisatioprosessiin viitaten, liikkuminen näyttää osaltaan saavan elämäntavallista alkuaan jo lapsuudessa. Lapsuudenperheen yhdessä harrastaman liikunnan on nähty ennustavan myös nuoren myöhempää liikkumismäärää (Myllyniemi 2012, 57) ja vanhempien fyysinen aktiivisuus heidän lastensa lapsuudessa voi vaikuttaa positiivisesti lasten liikkumiseen aina lapsuudesta keski-ikään (Kaseva ym., 2017). Salasuohon ja Ojajärveen (2013, 115) viitaten, liikunta vaikuttaisi ainakin osin olevan ”toiminto, jonka käytännöt ja merkitykset omaksutaan lapsuuden ”kotimaailmassa””. Luvun seikat antavat jälleen viitteitä siitä, että yksilöllistymisestä huolimatta myös yksilöä ympäröivä sosiaalinen maailma on huomioitava tarkasteltaessa liikkumisen kiinnittymistä kuhunkin elämäntapaan.

## 4.2 Liikkumiseroista

Tarkastelen luvussa kohdennetusti sosiodemografisten ja sosioekonomisten tekijöiden, sosiaalisen elämän, terveyden ja hyvinvoinnin sekä lyhyesti persoonallisuuden/arvojen ja liikkumisen välisiä potentiaalisia yhteyksiä.

Tutkimus on tuonut esiin liikkumisen polarisoitumista. Osan elämässä liikunta tai urheilu voivat olla keskiössä, kun taas toisiin elämäntapoihin ne eivät kuulu lainkaan. Polarisaation on nähty syntyvän useiden tekijöiden kautta. Vähäistä liikkumista voidaan selittää muun muassa sosioekonomisten ja alueellisten/elinympäristötekijöiden, erilaisten elämäntilanteiden, vammaisuuden, pitkäaikaissairauksien tai ikääntymisen kautta. (Itkonen, Lehtonen, Aarresola 2018, 121 – 122.)

Lähdetään liikkeelle **sosiodemografisista sekä sosioekonomisista** seikoista. Binaarisista sukupuolta ja fyysisen aktiivisuuden eroja tarkasteltaessa pojat/miehet näyttävät intensiivisemmille liikkujille tyttöihin/naisiin nähden. Sukupuolieroa on havaittavissa jo lapsuudessa, tosin ero pienenee nuoruuteen siirryttäessä. Miesten liikkuminen on enemmän reipasta ja rasittavaa, kun taas naisille kertyy enemmän askeleita ja kevyttä liikuntaa. (Turpeinen ja Hakamäki 2018, 43.) Myös Borodulin ym. (2016, 15) tarkastelussa miessukupuoli on nimetty yhtenä liikuntaa edistävänä seikkana.

Arkisesti ajatellen on melko selvää, että iän noustessa riittävän korkealle liikkuminen vähenee. Vehmaan (2012, 110–111) mukaan eläkeläiset ovat kuitenkin olleet esimerkiksi 2000-luvulla ammattiryhmistä aktiivisin, mikä voi johtua kävelyharrastuksen suosiosta. Valtion Liikuntaneuvoston (2013) tuloksissa suositusten mukainen kestävyysliikunta näyttää vähenevän tasaisesti naisilla ja miehillä siirryttäessä 60-vuotiaista yli 80-vuotiaisiin, mikä odotettavaa. Silti, Borodulin ym. (2016, 15) näkevät taustakirjallisuuteen viitaten myös vanhemman iän yhdeksi yksilön liikkumista edistäväksi sosiodemografiseksi tekijäksi.

Sosioekonomiset erot vapaa-ajan sekä työmatkaliikunnassa eivät ole suuremmin muuttuneet viime vuosikymmeninä. Hyvätuloiset ja pidemmälle koulutetut liikkuvat muihin verraten useammin vapaa-ajallaan, työmatkallaan sekä kuntoliikunnan parissa, kun taas raskas fyysinen aktiivisuus työssä on ominaisempaa matalammin koulutetuilla. Sosioekonomiset erot voivat vanhempien kautta heijastua myös lasten liikunnan harrastamiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Myös Borodulin ja kumppanit (2016, 14–15) komppaavat muuhun tutkimukseen viitaten korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevien runsaampaa vapaa-ajan sekä työmatkaliikuntaa matalampiin asemiin nähden. Lisäksi lasten pieni lukumäärä sekä ei-parisuhhteessa oleminen kuvataan liikuntaa edistävinä seikkoina tai ominaisuuksina. (Emt.) Jo mainittuihin sosiaalisiin tekijöihin viitaten, kenties korkeampi sosioekonominen

asema sekä tietty elämäntilanne (ei-parisuhteessa, vähän tai ei lapsia) mahdollistavat paremman taloudellisen elämäntilanteen, kuten myös suuremman vapauden ajankäytössä, joka taas tuottaa mahdollisuuksia lisätä fyysisyyttä arkeen (työmatka- sekä vapaa-ajan liikkuminen ja harrastaminen).

Elämäntilanteen huomioiminen onkin merkityksellistä. Rovion (2011b, 37) mukaan fyysinen aktiivisuus ei muodostu vakaana läpi elämän, vaan elämän ”epäjatkuvuuskohtat”, kuten esimerkiksi opiskelun tai seurustelun aloitus/ero, perheen perustaminen, työuran muutokset, työttömyys tai muuttaminen tuovat vaikutuksensa. Ikävuosia 18–35 Rovio kuvailee liikuntasuhteen ”vaaran vuosiksi”, niiden tuodessa mahdollisia muutoksia muun muassa aiempiin liikkumisympäristöihin, sosiaalisiin viiteryhmiin, asuinpaikkaan ja perhestatukseen. Hän muistuttaa myös kuvaavasti, että elämä ei tapahdu liikuntajärjestelmien, vaan monien muiden instituutioiden, kuten esimerkiksi päiväkodin, koulun tai työpaikan kautta. Näiden instituutioiden perimmäinen tarkoitus taas ei usein ole liikkumisen edistäminen, vaan muut tehtävät, kuten esimerkiksi opettaminen tai työnteko. (Emt., 40–42.)

Aiempi antoi jo viitteitä myös asuinympäristön vaikutuksesta liikkumiseen. Mikko Jauhon (2016, 32–33, 49) pääosin kansainvälisen laadullisen tutkimuskatsauksen (59 artikkelia) yhteenveto-osion perusteella arjen kiireiden lisäksi ”liikuntamahdollisuuksien hinta ja saatavuus lähialueella sekä ympäristön turvallisuus” näyttävät liikunta-aktiivisuutta haastavina esteinä eri ryhmillä (ikä-, sosiaali-, muut jaottelut). Puhakka ja kumppanit (2020) tuovat esiin tutkimuskentän nostamaa kevyen fyysisen aktiivisuuden merkitystä terveydelle, jonka määrän on nähty olevan myös positiivisesti yhteydessä asuinalueen vehreyteen/vihreyteen (”greenness”). Heidän suomalaisiin keski-ikäisiin keskittyvän oman tutkimuksensa perusteella asuinalueen vihreys linkittyi positiivisesti kevyeen fyysiseen aktiivisuuteen miehillä ja naisilla (erityisesti miehillä). Näin ollen myös asuinalueen vihreys voi tukea fyysistä aktiivisuutta. (Emt.)

Siirrytään seuraavaksi muun **sosiaalisen elämän ja ryhmäjäsenyyksien** pariin. Kertauksena vielä aiempaan ja tämän tutkielman lähteisiin viitaten, lapsuuden perheen liikkumisympäristö näyttää merkityksellisenä niin lapsen nykyhetken, kuin tulevan aikuisuuden liikkumisenkin kannalta. Muun muassa perheen yhdessä harrastama liikunta lapsuudessa voi siis heijastella myös tulevaa liikkumista ja liikkumisen merkityksiä osin sisäistetään jo lapsuuden ”kotimaailmassa”. (kts. Myllyniemi 2012, 57; Kaseva ym., 2017, Salasuo ja Ojajarvi 2013, 115.) Perheen antaman tuen ja esimerkin lisäksi, sosiaalinen tuki ylittää näyttäen olevan tarpeen. Jauhon (2016, 45–46) laadullisen tutkimus-/kirjallisuuskatsauksen perusteella yhtenä eri ryhmien (lapset ja nuoret, ikäihmiset, ylipainoiset, heikossa sosioekonomisessa asemassa olevat) yhteis-

sinä liikkumista edistävinä tekijöinä olivat ”riittävä sosiaalinen tuki ja muiden ihmisten kannustus”. Sosiaalinen tuki oli eri ryhmillä hieman eri roolissa (esim. iäkkäät ja ryhmätoiminnan merkitys), kuitenkin kaikille ”ulkopuolelta saatu kannustus” oli tärkeää. (Emt.) Vehmaan (2010, Vehmaan 2015, 186 mukaan) näkemyksessä vapaa-ajan harrastaminen voi tuottaa muun muassa yhteisöllisyyden sekä yhteenkuuluvuuden kokemuksia ja erilaiset porukat (kuntosalijäsenyydet, puulaakijoukkueet, seniorikerhot jne.) ovat yhdenlaisia sosiaalisen pääoman lähteitä. Myös osin hieman yllättävääkin seikat, kuten vanhempi ikä, ei-parisuhteessa oleminen sekä etniseen vähemmistöön kuuluminen on nähty tutkimuskirjallisuudessa liikuntaa edistävinä seikkoina (voisi ajatella, että ikääntyminen, yksin asuminen tai vähemmistöön kuuluminen saattaisivat enemmänkin tuottaa liikkumiselle esteitä). Samalla ja hieman ristiriitaisestikin, esimerkiksi puolison tai ystävien sosiaalinen tuki nähdään tärkeänä liikunnan harrastamiselle. (Borodulin ym. 2016, 15.)

**Terveys ja hyvinvointi** linkittyvät erityisesti terveysliikunnan kenttään ja kuten työssä aiemmin esiteltiin, liikkumisella on merkityksellinen asema ihmisen terveydessä (kts. esim. Käypä hoito 2016). Itkosen, Lehtosen ja Aarresolan (2018, 70, 77) laajassa katsauksessa ja moniin muihin tieteilijöihin (mm. Kujala ym. 1998; Kujala ym. 2002; Leskinen ym. 2015; Rottensteiner ym. 2016) viittaamassa näkemyksessä liikunnalla näyttää olevan merkitystä itsenäisenä terveyshyötynä. Runsaalla liikkumisella on esimerkiksi osin yhteyttä pidempään elinikään, vaikka osan yhteydestä selittävätkin perintötekijät. Edelleen katsaukseen/tutkimuskenttään viitaten, fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä (erityisesti reipas liikunta) voi olla tärkeä kansanterveydellinen merkitys jo lapsuudesta alkaen. (Emt.) Juuri mainittuja seikkoja, sekä aiemmin työssä esiin tuotuja liikkumisen terveyskytköksiä ajatellen lienee turvallista esittää hypoteesi, jossa runsaammin ja säännöllisesti liikkuvien terveys/hyvinvointi on yleisellä tasolla todennäköisesti parempi hyvin vähän liikkuviin verraten. Samalla on tärkeää muistaa kausaliteetin haaste, eli liikkumisen puute voi vaikuttaa epäedullisesti terveyteen, mutta huonontunut terveys vaikeuttaa myös liikkumisen mahdollisuuksia. Samalla tavoin liikkuminen voi tukea mielenterveyttä, mutta on myös melko todennäköistä, että psyykkisesti hyvinvoivat lähtevät myös herkemmin liikkeelle.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019b) mukaan elintavoilla/terveyskäyttäytymisellä viitataan yleensä liikuntaan, ruokatottumuksiin, tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Terveyseroihin vaikuttavat sosiaaliset, taloudelliset ja kulttuuriset olosuhteet, kuten myös perinteet, arvot ja asenteet. Esimerkiksi heikompi sosioekonominen asema voi tuottaa terveydelle haitallisempia elintapoja, kun taas hyvä sosioekonominen asema voi antaa enemmän voimavaroja terveellisempiin elintapavalintoihin. (Emt.) Maunun ja kumppaneiden (2016, 189, 198) tutkimuskatsauksen perusteella

Suomi ei näyttäyty terveyserojen suhteen parhaana esikuvana, sillä Länsi-Eurooppaan verraten sosioekonomiset terveyserot ovat täällä suuria. He tuovat esiin myös sosiaalisen kontekstin merkitystä todeten terveyskäyttäytymisen kytkeytyvän ”tiivisti yksilöiden ja ryhmien muuhun toimintaan, jota motivoi ensi sijassa kollektiiviset arvot ja pyrkimys kokea yhteenkuuluvuutta samat arvot jakaviin ryhmiin ja yhteisöihin.” Terveysteen liittyvä käytös voi syntyä myös muun elämän sivutuotteena, eikä ainoastaan omana päämääränään. (Emt.) Elintavat näyttävät siis osin muodostavan yhteenliittymiä. Esimerkiksi ravinnon ja liikunnan polarisaatiota selittävät osin yhteiset tekijät (Borodulin, Jallinoja ja Koivusalo 2016, 8).

Vielä lyhyt maininta **persoonan ja arvojen** mahdollisista yhteyksistä liikkumiseen. Esimerkiksi Kekäläisen ym. (2020) suomalaisiin aikuisiin keskittynyt tutkimus antoi keski-ikäisten naisten kohdalla viitteitä, joiden perusteella neuroottisuus liittyisi vähäisempään vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas ekstraversioon liittyi suurempaa itse raportoitua fyysistä aktiivisuutta keski-ikäisillä naisilla (tutkimuksen mukaan myös aiempi tutkimuskirjallisuus on antanut näyttöä ekstraversioon ja alemman neuroottisuuden yhteydestä korkeampaan itseraportoituun fyysiseen aktiivisuuteen). Borodulin ym. (2016, 15) taustakirjallisuuskatsauksen perusteella yksilön biologisista ominaisuuksista sekä psyykkisistä ja kognitiivista tekijöistä liikuntaan liittyivät esimerkiksi normaalipaino, perinnölliset tekijät, ”vahva pystyvyyden, kontrollin ja motivaation tunne, liikunnasta nauttiminen ja uskomukset liikunnan hyödyllisyydestä.” Maunun ja kumppaneiden (2016, 195) aiempaa terveystutkimusta peilailevan artikkelin näkemyksessä tulevan tutkimuksen tulisi paneutua yhä syvemmin siihen, ”kuinka terveyteen liittyvät elintavat kytkeytyvät ihmisten elinoloihin ja sosiaalisiin suhteisiin.”. Näin ollen tulee pohtia myös sitä, mitkä ovat yksilöille ja ryhmille merkityksellisiä ”arvo- ja merkityshorisontteja”. Mitä eri ryhmissä tavoitellaan ja mitä taas ei nähdä tavoittelemisen arvoisena. (Emt.) Tästä johdettuna näen mahdollisena, että eri ryhmien (esim. ammatti-/koulutusryhmät, kaveriporukat, elämäntavalliset ryhmät) välille saattaa syntyä liikkumiseroja jo senkin vuoksi, että yhden ryhmän sosiaalisessa maailmassa liikkuminen tai esimerkiksi terveys nähdään tavoiteltavana seikkana, kuin jonkin toisen ryhmän ajatusmaailmassa.

Teeman lopuksi, liikkeelle lähtö tai paikalleen jääminen voivat olla nykyajassa monimutkaisia valintoja. Filosofi Tuomas Nevanlinna (2021) pohtii esseessään nykyajan ”oikein” syömisen haastetta. Saatamme pohtia ruuan terveellisyyttä, ekologisuuutta tai eettisyyttä ja kamppailla kieltäytyksen ja nautinnon jännitteen kanssa. (Emt.) Myös liikkumisen voisi ajatella olleen, elinkeinon linkittyvän pakollisuutensa vuoksi, aiemmin yksinkertaisempi valinta. Nyt meidän tulee tiettyjen reunaehtojen ja elämäntapojemme sisällä erikseen pohtia haluammeko ponnistella fyysisesti vai

emme, valita liikkuminen muiden ajanviettotapojen joukosta, löytää sille aikaa ja rahaa (harrastaminen), valita ja löytää itselle mieleinen tapa liikkua, etsiä mahdollinen porukka tai ystävä, jonka kanssa liikkua ja päättää taittaako matka autolla, bussilla, pyörällä vai kävellen. Esa Rovion (2011b, 30) sanoin; ”se liikkuminen, mikä ennen syntyi sivutuotteena, edellyttää nykyään liikkumispäätöstä.”. Liikkumisen painottuessa istumatyön aikakaudella meillä useilla omaan vapaaseen aikaan, siitä voi halutessaan myös kieltäytyä. Voi myös olla, että osa meistä liikkuu lähinnä pakon vaa-tiessa, eikä yhteiskunta monine vaihtoehtoineen (sohva – lenkkipolku, auto – kävely, hampurilainen – kasviskeitto jne.) ja arjen kiireineen aina tee terveyttä tukevista va-linnoista kovin helppoja tai vetäviä.

### 4.3 Toimijuuden tasa-arvo ja liikkumisen edistäminen

Liikkuminen on yhdenlainen tapa tuottaa hyvinvointia ja terveyttä. Esimerkiksi sairaudet saattavat uhata henkilökohtaista autonomiaa ja yksilön itsenäisyyttä pärjätä arjessa, kun taas liikkumisella voidaan ylläpitää toimintakykyä, mahdollisesti piden-tää elinikää ja parantaa elämisen laatua (Sallis ja Moore 2016, 3). Näen tällä vaikutusta myös yksilön toimijuuteen kansalaisena. Toimintakyvyn laskiessa saattavat myös toi-mijuuden mahdollisuudet ja kyky vaikuttaa omiin asioihin heikentyä. Näin ollen ide-aalia olisi, että liikkumisen maailma ja mahdollisuudet liikkumiseen olisivat mahdol-lisimman tasa-arvoisia.

Liikunnan tai liikkumisen eriarvoisuuden ratkaiseminen vaatii myös liikunta-kulttuurin ulkopuolista tukea, sillä se on usein yhteydessä myös yhteiskunnan muu-hun eriarvoisuuteen. Eriarvoisuutta voi tutkimuskentän perusteella ilmetä esimer-kiksi taloudellisella (mm. harrastusmaksut), alueellisella (mm. kaupunkien tarjoamat mahdollisuudet vs. syrjäseudut), sukupuoli- (mm. sukupuolittuneet lajit, sukupuoli-hierarkia), sukupolvisella (mm. sukupolvien eri haasteet), kulttuurisella (mm. kult-tuurisen pääoman erot) tai etnisellä (mm. rasismi/yleistävien ryhmäkategorioiden synty) ulottuvuudella. Syrjintä voi liittyä myös vammaisuuteen, sukupuoliseen suun-tautumiseen tai ulkonäköseikkoihin (esim. painosyrjintä). Rakenteellisiin haasteisiin voidaan vastata yhteiskuntapoliittisilla toimilla ja esimerkiksi köyhyyttä ja huono-osaisuutta vähentämällä voidaan lisätä hyvinvointia, kuten mahdollisesti myös edis-tää liikkumista. (Itkonen 2020, 15 – 25.) Kuten työssä aiemmin pohdittu (kts. Mäkiopas, Rahkonen ja Borodulin 2015, 266), liikunnallisen elämäntavan valitseminen voi joskus olla yhdelle helpompaa kuin toiselle.

Pohdittaessa liikkumisen edistämistyötä sekä työn erityistä pääkohdetta vähäisen liikkumisen ilmiötä, herää ajatus myös stigmojen uhasta. Roos (1989, 21 – 22) näkee, että kuntoilu osana elämänhallintaa, ”on pikemminkin omiaan jakamaan ihmisiä ”hyviin” ja ”pahoihin””, ”hyvien” säännellessä elämäänsä esimerkiksi kuntoilun, ”pahat” taas lipsuvat epäterveellisten valintojen puolelle (päihteet, rasvaiset ruuat, vähäinen liikkuminen). Ajatukseen viitaten, vähemmän liikkuviin saatetaan siis liittää negatiivisia olettamuksia. Näen, että ihminen voi kuitenkin olla varsin aktiivinen toimija elämässään myös ilman liikunnan harrastamista eikä ”aktiivisuus” itsessään ole yksiselitteinen asia. Ajatellaan esimerkiksi ”aktiivisen ikääntymisen” (*active ageing*) käsitettä, joka yleisellä tasolla tarkoittaa elämänlaadun ylläpitoa ihmisten ikääntyessä. Sitä voitaisiin kuvata myös kysymyksellä, kuinka voimme tukea ihmisten itsenäisyyttä ja aktiivisuutta näiden ikääntyessä? (”How do we help people remain independent and active as they age?”). (WHO 2002, 5, 12.) Kuvailtu tuki on itsessään toki arvokasta. Samalla on kuitenkin vaikeaa tarkasti määritellä, mikä on kussakin elämässä riittävä määrä itsenäisyyttä tai aktiivisuutta tai millainen aktiivisuus on sitä ”oikeaa”. Aktiivinen ja korostetusti vain yhdenlaiseen aktiivisuuteen tukeminen voi nähdäkseni huonoimmassa tapauksessa myös lisätä ihmisten keskinäistä vertailua sekä pärjäämisen ja aktiivisuuden painetta yksilöillä, joka taas voi paradoksaalisesti vähentää hyvinvointia.

Liikkumisen ja liikunnan edistäminen ei siis ole vain yhdenlaista, vaan monenlaista työtä. Se on muun muassa poikkihallinnollisia toimenpiteitä kuntatasolla, liikuntarakentamista, kevyen liikenteen väylien huomioimista (mm. kävely ja pyöräily), tukea ja ohjausta, ihmisten kokemusmaailman ja arjen huomiointia, liikuntakasvatusta, liikkumista mahdollistavia ympäristöjä, eri ikäisten huomiointia sekä teknologian ja digitalisaation hyödyntämistä. (Itkonen, Lehtonen ja Aarresola 2018, 129.) Nähdäkseni eri toimenpiteillä ja keinoilla on kuitenkin yhteistä se, että ne kaikki pyrkivät osaltaan luomaan liikkumiseen kannustavia sekä sitä suosivia yhteiskunnallisia olosuhteita.

## 5 VÄHÄINEN LIKKUMINEN

### 5.1 Vähäinen liikkuminen osana muuta elämää

Arvioita runsaamman paikallaanolon määrästä sekä tilastoja vähäisemmästä liikkumisesta tarkasteltiin jo työn *johdannossa* sekä luvussa *Istuva yhteiskunta: Hyvinvointi, terveys ja talous*. Tästä syystä luku keskittyy vähäiseen liikkumiseen enemmänkin ilmiömuotoisena asiana, tarkastellen lisäksi erilaisia syitä, jotka vähäistä liikkumista muodostavat.

Tutkielman alkupuolella kuvailtiin suomalaisen elämäntavan fyysisyyden muutosta sotien jälkeen. Rovion (2011b, 30) mukaan suomalaiset ovatkin siirtyneet nopeasti maataloudesta tietotyöläisyyteen. Ismo Alankoa lainaten; ”kun Suomi putos puusta, kaikki kävi äkkiä”. Teijo Pyykkösen (2014, 7) näkemyksessä ”elämme yksilökeskeisessä, ”nopeiden nautintojen” kulttuurissa, jossa liikunta on hidas tie onneen.”. Hänen mukaansa liikkumisen terveystieteellistä näkökulmaa on tuotu esiin jo pitkän aikaa historiassa, mutta vasta 1990-luvulta alkaen on enemmän korostettu ihmisten ”tarvetta ja vastuuta” liikkua terveyden ja yhteiskunnan eteen. Fyysisen aktiivisuuden edistämällä ei ole Pyykkösen mukaan perinnettä ja laaja-alaista liikuttamista vasta opetellaan (vrt. alkoholi- ja ravitsemus työn vuosikymmenten historia). Liikkumisen ”ihannekuva” piirtyy liikuntatahojen kautta ja vähän liikkuvat saattavatkin näyttäytyä objekteina subjektien sijaan. (Emt.)

Jauhon (2016, 37, 42 – 43) kansainvälistä laadullista tutkimusta hyödyntävän katsauksen perusteella liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa elinkaaren vaihe, identiteettikysymykset, resurssit (kustannukset, aika, tiedot ja taidot), sosiaaliset suhteet sekä ympäristö. Eri ryhmiä (lapset ja nuoret, heikossa sosioekonomisessa



asemassa olevat, ikääntyneet, ylipainoiset) yhdistävinä esteinä nähtiin huono motivaatio, ajanpuute, liikkumisen kustannukset, palvelujen saatavuus ja liikuntaympäristöjen läheisyys ja turvallisuus. Tutkimuskenttä nosti esiin usein toistuvina esteinä huonon motivaation (liikkumisesta ei nautintoa ja se ei kiinnosta) ja ajanpuutteen (muut kiireet/valinnat) (vrt. Roos 1981 ja aika niukkana resurssina nykyajassa). (Emt.)

Vähäisen liikkumisen ilmiö näyttää syntyvän erityisesti makrovaikuttimien, eli yhteiskunnan modernisaation muutosten kautta, mutta myös sosiaalisten kontekstitekijöiden ja yksilöllisten valintojen myötä. Toki on tärkeää muistaa näiden yhteydet, eli yhteiskunnan laajempi muutos vaikuttaa myös sosiaaliin ryhmiin ja yksilön arkeen ja valintoihin. Rovio (2011b, 42, 45) painottaakin liikkumisen edistämässä instituutioiden (neuvola, terveydenhuolto, työpaikat, liikuntaseurat/-järjestöt jne.) yhteistyötä, uudenlaisia yhteistyötapoja ja erilaisten näkökulmien tarvetta. Liikkeelle lähtö ei ole vain yksilön oma päätös, sillä myös ryhmäsuhteet vaikuttavat arkeen. (Emt.) Rovio (2011a, 25–26) näkee, että nykyiset pyrkimykset edistää liikkumista kompastelevat muun muassa siihen, että ryhmäsuhteita tai arjen ympäristöä ei huomioida riittävästi (yksilön irrottaminen arjestaan) eikä yksilön tarpeita tai arjen dynamiikkaa välttämättä kuulla tai nähdä. Elintapavalintoihin vaikuttavat ympäristön asettamat rajat, viiteryhmät ja syntyneet kulttuurit. Rovion tiivistäen; ”laumassa mennään lauman ehdoilla”. (Emt.) Myös Kati Kauravaaran (2013, 5) etnografinen, ammatikoulussa opiskelevien vähän liikkuvien nuorten miesten arkea avaava väitöskirja tuo esille sosiaalisen kontekstin huomioinnin tarvetta. Vähäinen liikkuminen ei aiheudu vain ”itsenäisen ja vapaan tahdon”, vaan myös vallitsevien ”kulttuuristen ja rakenteellisten ehtojen” seurauksena. Tutkimuksen nuoren miehen omaaman kulttuurisen pääoman muoto tai määrä ei näyttäisi tuottavan liikkumista sisältäviä elämäntavallisia valintoja. Tutkimuksen nuorelle miehelle vähäinen liikkuminen ”on luonnollinen ja mielekäs tapa elää”. Kauravaaran Pierre Bourdieuta mukailevassa ajatuksessa ”nuori mies on omaksunut yhteiskuntaluokalleen tyypillisen elämäntavan”. (Emt.)

Yleisesti terveyskäyttäytymistä ajatellen, voisi olla hyödyllistä nähdä se osana ihmisen koko elämismaailmaa, ei muusta elämästä irrallaan toteutuvana alueena (kts. Maunu ym. 2016, 196). Hyvinvointia voi luoda monin eri tavoin eikä liikkuminen luonnollisestikaan ole kaikille se tärkein asia, vaan myös muut hyvinvoinnin seikat painavat vaakakupissa. Pyykkösen (2014, 7) ajatuksia seurailen, hyvä tulos juoksu-testissä ei välttämättä juuri lämmitä, jos se ei sosiaalisten suhteiden osalta tuo mukanaan lainkaan lisäarvoa. Vähäisen liikkumisen ilmiön selvittäminen näyttää siis vaativan myös arjen ja elämäntavan, kuten yleisesti elämän ymmärtämistä (Rovio 2011a, 28). Näen tärkeänä korostaa, että tutkimuskenttään nojaten vähempi liikkuminen ei näyttäyty yhdenmukaisena elämäntapana tai vähemmän liikkuvat yhdenmukaisena

ryhmänä. Vähän liikkuva voi olla yhteiskunnallisesti tai terveydellisesti hauraassa (esim. syrjäytymisuhka, työttömyys, heikentynyt terveys, epäterveelliset elämäntavat) tai yleisesti tarkastellen pärjäävässä asemassa (korkea koulutus ja tulot, terveellisiä elämäntapoja, parisuhde, kiinnostunut oman terveyden edistämisestä). Silti hän voi kuulua vähän liikkuvien joukkoon. (kts. Pyykkönen 2014, 8; Rovio ym. 2009; Rovio 2011b.) Pyrinkin tällä tutkielmalla ja sen määrällisen aineiston avulla ymmärtämään lisää liikkumisen ja elämäntavan yhteydestä. Tämä on merkityksellistä myös vähäisen liikkuminen kannalta.

## 5.2 Toimijuuden ja rakenteiden jännite

Tutkielman lähestyessä sitä taustoittavan teoriaosuuden loppua, nostan vielä erillisenä esiin työssä mukana kulkeneen punaisen langan, eli jännitteen toimijuuden ja rakenteiden välillä. Erityisesti alkupuolella ja myös pitkin työtä on tuotu ilmi modernisaation mukanaan tuomaa yksilöllistymiskehitystä. Yksilöä on kuvattu ”elämäkертansa suunnittelijana” maailmassa, jossa yksilölle ei juuri jää ”muuta vaihtoehtoa kuin valita, miten olla ja toimia”. Fyysisyyden jäädessä yhä enemmän sivuun yhteiskunnan arjesta, liikkuminen näyttää nykyään edellyttävän yksilön omaa ”liikkumispäätöstä”. Nykyisen liikkumiskulttuurin piirteinä taas on esitelty eriytymistä ja yksilöllisiä, tiettyihin elämäntapoihin räätälöityjä liikkumisvalintoja. Lisäksi on lyhyesti mainittu persoonan ja perinnöllisten tekijöiden mahdollista vaikutusta liikkumiseen. Nämä kuvaavat siis toimijuuden ja yksilön valtaa liikkumisvalinnoissa. (kts. esim. Beck 1995; Giddens 1995; Bauman 2002; Rovio 2011b; Zacheus 2008; Itkonen 2012; Kekäläinen ym. 2020; Borodulin ym. 2016.)

Toimijuuden vallan rinnalla on vastavoimana kulkenut kuitenkin myös sosiaalisen ympäristön vaikutus, eli rakenteiden voima. Työssä on esitelty liikkumiseen liittyen muun muassa binäärisiä sukupuolieroja, ikä muuttujaa (luo ryhmjäsenyyksiä, esim. eläkeläisyys), sosioekonomisia eroja, perhepiirin vaikutusta, sosiaalisen tuen merkitystä, asuinympäristön mahdollisia vaikutteita sekä eriarvoisuuden ja syrjinnän haastetta. (kts. esim. Turpeinen ja Hakamäki 2018; Borodulin ym. 2016; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a; Myllyniemi 2012; Jauho 2016; Puhakka ym. 2020; Itkonen 2020.)

Liikkumisen ilmiö näyttää syntyvän yksilöllisten valintojen, mutta myös yksilöiden muun elämän vaikutuksesta. Emile Durkheimin *Uskontoelämän alkeismuodot* – teoksen analogiaa hyödyntäen, uskonnon lisäksi myös liikkuminen tuntuu olevan jotta-kin vahvasti sosiaalista. Tästä huolimatta arjen puheissa liikkumisen vastuu voi siirtyä liikaakin yksilölle (mm. ”itseä niskasta kiinni”-kannustus). Ei ole tarpeen mitätöidä

yksilön toimijuutta, kykyä tai vastuuta elämänsä suhteen. Näen tärkeänä silti muistuttaa, että yksilöllisiä valintoja tehdään tietyistä yhteiskunnallisista positioista käsin ja eri positiot pitävät sisällään erilaisia määriä eri pääomia (mm. sosiaaliset verkostot, ymmärrys ja tietämys, taloudellinen tilanne, hyvinvointi). Työssä viitattiin aiemmin Vehmaan (2012, 109) Pierre Bourdieu vaikutteiseen liikuntahabituksen muotoutumiseen rakenne- ja taustatekijöiden, kulttuuristen merkitysten, yhteiskunnan tavoitteiden ja toimijan/ yksilön valintojen kautta. Tätä pohtien, toimijuus ja yksilön valinnat näyttäytyvät yhtenä alueena muiden joukossa, jolloin sen ylikorostaminen ei tunnu perustellulle.

Tutkielman teoriaosuus on tuonut yhä vahvistuvaa ajatusta siitä, että yksilön vapaus ja valinnat tulee kiinnittää yksilöä ympäröivään elämään ja sen kulttuurisiin konteksteihin. Tarkastellaan vielä *yksilöllistä valintaa* tarkemmin. Arjen elämäntapaa rakentavat yksittäiset valinnat saatetaan tehdä yksittäisessä hetkessä, mutta niiden pohja voi kuitenkin rakentua pitkällä aikavälillä yksilöllisten kokemusten sekä elämän ympäristön vaikutuksessa. Aikuisen lähtiessä kävelyille tai lenkille, päätöshetken tukena voivat olla lapsuuden positiiviset kokemukset liikkumisesta, kannustava kasvatus, tietty perimä, koulun onnistunut liikuntakasvatus, lähikulttuurin ja sosiaalisen ympäristön liikkumiselle luomat positiiviset merkitykset, sopiva asuinympäristö, suotuisa elämäntilanne, terveys, talous sekä kulttuurinen konteksti, jotka kaikki luovat tuota yksilön ”omaa halua” lähteä liikkeelle. Mainitut tekijät voivat vaihdella runsaasti ihmisten välillä, näin myös oman halun rakentuminen näyttäytyy prosessinomaisena, monista seikoista muotoutuvana palapelinä. Tätä pohtien, yksilön konkreettinen valinta lähteä liikkumaan ei todellisuudessa ajoittuisi vain yhteen hetkeen ja yksilöön, vaan on enemmänkin pitkän prosessin lopputulema ja jäävuoren huippu. Liikkumis-taimen itäminen, kasvu ja vahvistuminen näyttää siis edellyttävän yksilön omaa tahtoa, mutta erityisesti myös tuota tahtoa tukevaa ja sille suotuisaa elämänympäristöä, jossa liikkuvaisen elämäntavan juuret voivat vahvistua, vakiintua ja juurtua. Pohdittaessa toimijuuden ja rakenteiden merkitystä liikkumiselle, ihmiseltä ei siis ole tarpeen viedä voimaannuttavaa kykyä vaikuttaa ja tehdä valintoja. Yksilön valinnat kuitenkin tehdään tiettyjen sosiaalisten ympäristöjen ja olosuhteiden sisällä, jolloin valinnat saattavat kuvata myös tuon ympäristön piirteitä, toiveita ja tahtoa.

### 5.3 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkielman tavoitteena on pyrkiä lisäämään ymmärrystä liikkumisesta sosiaalisena ilmiönä. Erityisenä pääkohteena on vähäisempi liikkuminen osana kulttuurista ja yksilöllistä elämäntapaa. Liikkumisen edistämistyötä ajatellen, on merkityksellistä ymmärtää mekanismeja, jotka rakenteellisella tai yksilöllisellä tasolla vähäisempää liikkumista muodostavat.

Tutkielman ja sen analyysien lähtöajatuksena on, että yksilö kykenee mahdollisuuksien rajoissa tekemään tietyissä määrin omaehtoisia elämäntavallisia valintoja. Samanaikaisesti tämän elämäntapaa muovaavat kulttuurisen elämäntavan, kuin myös tämän sosiaalisen lähiympäristön piirteet. Yksilöllä voi olla vaikutusta yhteisöön ja yhteisöllä yksilöön. Saatamme osin tiedostaen, osin tiedostamatta kuulua erilaisiin yhteisöihin kuten tiettyyn sukuun tai perheeseen, ystäväpiiriin, koulu-/opiskelu-/työyhteisöön, sosioekonomiseen luokkaan, asuinalueryhmään tai elämäntavalliseen joukkoon (esim. erilaiset alakulttuurit). Ihmisen omaa toimijuutta ja valintojen mahdollisuutta ei siis kielletä, mutta samalla tämän nähdään olevan enemmän tai vähemmän alttiina kulttuurisen sekä sosiaalisen ympäristönsä vaikutukselle. Näin ajatellen liikkumista muodostuu todennäköisimmin siis elämäntilanteissa, joissa yksilön oma toive ja liikkumiselle suotuisat olosuhteet kohtaavat ja tukevat toisiaan.

Työ tarkastelee määrälliseen aineistoon nojaten yksilöä ympäröivän elämän vaikutusta tämän liikkumismäärään. Toki on huomioitava lisäksi, että liikkumisella on mahdollisesti myös vaikutusta muuhun elämään (esim. terveys ja toimijuus).

Lisäksi arvioidaan sitä, miten aineiston liikkujaryhmien (erityisesti vähiten ja eniten liikkuvat) elämät vertautuvat toisiinsa. Kohteena ovat siis mahdolliset erot, mutta myös yhtäläisyydet. Vertailun kautta pyritään piirtämään kuvaa siitä, millaisiin elämäntapakokonaisuuksiin liikkuminen kenties paremmin kiinnittyy. Liikkuminen näyttäytyy kompleksina sosiaalisena ilmiönä, jonka ymmärtäminen vaatii myös liikkumista ympäröivän kulttuurin ja elämän ymmärrystä. Teoriaosuuden myötä muodostui kaksi tutkimuskysymystä, jotka kiteytyivät seuraavanlaisiksi;

*Millä tavoin ihmisen erilaiset elämäntapaa ja -tilannetta kuvaavat seikat ovat yhteydessä tämän liikkumismäärään?*

*Miten eri määrin liikkuvien elämäntavat ja elämät vertautuvat toisiinsa?*

## 6 AINEISTO JA METODOLOGIA

### 6.1 European Social Survey 2014 – Suomen aineisto

Tutkielman aineistona toimii kvantitatiivinen *European Social Survey 2014: Suomen aineisto* (Fitzgerald ym. 2018). Aineisto on kerätty vuosien 2014 – 2015 aikana systemaattisella otannalla ja kasvokkaisella tietokoneavusteisella haastatteluilla, strukturoitua lomaketta hyödyntäen (muuttujia 383). Aineiston perusjoukon muodostavat ”15-vuotta täyttäneet Suomessa yksityisasunnoissa asuvat henkilöt, kansallisuudesta riippumatta”. Vastaajia oli yhteensä 2087, joista miesten osuus oli 49,2 prosenttia (n=1027) ja naisten 50,8 prosenttia (n=1060) (sukupuolimuuttuja oli binäärinen, eli muunsukupuolisuutta ei ollut vastausvaihtoehdoissa). (Emt.)

Tutkielman pääpainon ollessa liikkujien muussa elämässä, aineisto palvelee tarkoitusta hyvin sen tarkastellessa varsin laajasti vastaajien elämänpiirteitä. Vuoden 2014 kysely kartoitti muun muassa vastaajien television katselua, sosiaalista luottamusta, politiikkaa, uskontoa, sosiaalisia suhteita, tuntemuksia syrjinnästä, terveydentilaa, persoonan ominaisuuksia sekä laajasti vastaajien sosiodemografisia taustoja. Lisäksi vastaajia oli mukana laajasta ikäjoukosta (vanhin syntynyt vuonna 1914, nuorimmat vuonna 1999). (Kts. Emt.) Aineisto antaa täten melko hyvän niin tilastollisen, kuin myös teoreettisen edustavuuden mahdollisuudet tarkastella laajahkon joukon elämäntavallisia piirteitä ja elämäntilanteita. Myös analyysin keskiössä esiintyvä, vastaajien liikkumismäärää kartoittava kysymys sopii luonteeltaan tutkielmaan hyvin, joskin sisältää myös haasteita. Liikkumiskysymystä tarkastellaan tarkemmin sille osoitetussa seuraavassa alaluvussa.

Työn tulosten nojautessa aineistoon ja sen muuttujiin, on tärkeää tarkastella myös aineistoa kriittisesti. Aineisto on vuodelta 2014, jolloin se ei ole enää aivan tuore (tutkielman teko vuosina 2021 – 2022). Tarkasteluni perusteella vastaava vuoden 2016 aineisto ei pitänyt enää liikkumiskysymystä sisällään, joten sitä ei voitu tutkielmassa hyödyntää. Pääsin lisäksi tarkastelemaan sarjan uusimman, eli vuoden 2018 aineiston suomenkielistä kyselylomaketta, joka ei valitettavasti myöskään pitänyt sisällään liikkumisaiheista kysymystä. Tilastollista sekä teoreettista edustavuutta pohtien, aineiston kunkin valitun muuttujan kohdalla on tärkeää pohtia vielä erikseen niin teoreettista (mittaako muuttuja oikeaa asiaa) sekä tilastollista edustavuutta (esim. voidaanko tehdä tilastollisia yleistyksiä). Aineiston laaja muuttujajoukko pakottaa myös pohtimaan, mitkä ovat työn kannalta merkityksellisimpiä muuttujia, mitkä eivät. Tämä tuo esiin tutkielman tekijän subjektiivista ajatusmaailmaa, joka muovaa koko tutkielmaa. Aineiston valinta, tarkastelu ja analyysi eivät siis ole vain objektiivista arviointia, vaan myös subjektiivista valintaa ja tulkintaa.

*European Social Survey 2014: Suomen aineisto* kartoittaa yhä silti laaja-alaisesti vastaajien elämää ja elämäntapaa, sisältäen samalla arjen liikkumismäärää kartoittavan kysymyksen. Harkintani perustella saatavilla olevista aineistoista kyseinen täytti parhaiten tutkielman vaatimukset. Enemmän liikkumiseen keskittyvät aineistot voisivat kuvata tarkemmin vastaajien liikkumistottumuksia, mutta samalla näiden muu elämä jäisi pimentoon, mikä olisi tutkielman kannalta varsin ongelmallista. Liikkumisen muoto ei lisäksi ole työn keskiössä, vaan lähinnä toteutunut liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden määrä. Koen myös vuoden 2014 olevan ajallisesti riittävän lähellä nykyhetkeä, jolloin aineiston ikä ei muodosta estettä sen käytölle.

## 6.2 Liikkumismäärää mittaava kysymys

Aineiston (Fitzgerald ym. 2018) liikkumismäärää mittaava kysymys kuuluu seuraavanlaisesti;

E3 (M) Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan? HAASTATTELIJA: Liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoista.

Lisäksi aineiston työhjeista löytyi lisäys;

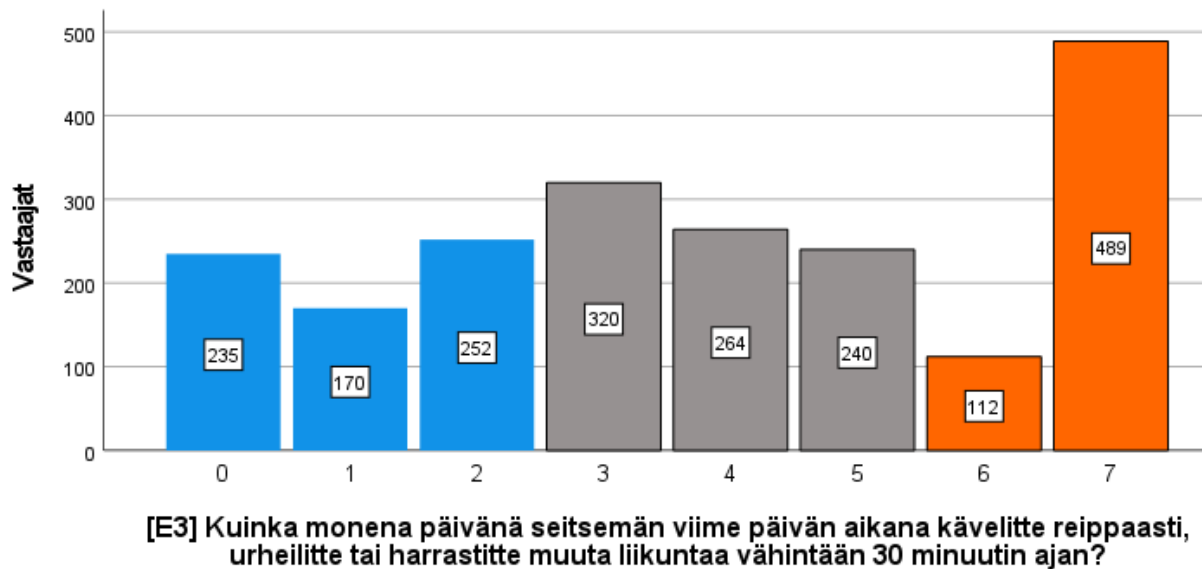
E3 (liikunta): kaikki vähintään 30 minuuttia kestänyt liikunta tulee sisällyttää; liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan esim. 3 \* 10 minuutin liikunta tulee laskea mukaan; liikunta voi olla järjestettyä tai hyötyliikuntaa kuten kävelyä, puutarhan hoitoa (esim. ruohonleikkuu) tai muuta liikunnallista kotityötä.

Muuttuja sopii työn temaattiseen kokonaisuuteen hyvin. Se huomioi niin lajiharrastamisen, kuin myös arkeen sisältyvän hyötyliikunnan. Näkökulma liikkumiseen on siis laaja kuten tutkielmassa yleisesti. Kysymys keskittyy arvioimaan ennen kaikkea fyysisen aktiivisuuden määrää, ei sen muotoa. ”Reippaasti”-ilmaus antaa olettaa, että liikkumisen tulee olla jossain määrin rasittavaa. Kysymys sopii yhteen myös tutkielmassa esiteltyjen uusimpien aikuisten liikkumissuosittelujen kanssa (kts. UKK-instituutti 2019), joiden mukaan liikkumismäärän voi kasata ”muutamana minuutina pätkistä” ja myös kevyempi ”liikuskelu” ”mahdollisimman usein” sai tukea. Yhteensopivuuksista huolimatta, liikkumiskysymyksen ollessa aineiston päämuuttuja, erityisesti sitä on syytä arvioida myös kriittisesti.

Liikkumiskysymyksiä on ensinnäkin vain yksi ja kysymys mittaa itsekoettua ja vastaajan omaan muistikuvaan perustuvaa liikkumismäärää. Liikkumismäärää ei ole todennettu esimerkiksi antureilla, joten vastauksissa voi syntyä eroja myös tulkinnallisista ja muistiin perustuvista syistä johtuen. Lisäksi kysymys ei erittele hyötyliikunnasta liikunnan harrastamisesta. Jos vastaaja joutuu esimerkiksi arjen rakenteiden tai työn ohjaamana kävelemään runsaasti, liikkuminen voi muodostua enemmänkin pakkona kuin erillisenä elämäntavallisena valintana (toisaalta fyysinen työ voi olla valinta). Samalla kysymyksen ”reippaasti”, ”urheilitte” tai ”harrastitte muuta liikuntaa” ilmaisuihin viitaten, kysymys tuntuu nojaavan enemmänkin itse valittuun liikkumiseen. Kysymys kartoittaa vastaajien liikkumista vain kuluneelta seitsemältä päivältä. Näin ollen ei ole varmuutta siitä, onko tämä vastaajien yleinen rutiini vai lähinnä kuluneen viikon toimintatapa. Ottaen kuitenkin huomioon arjen yleisen rutiininomaisuuden pidän epätodennäköisenä sitä, että kuluneen seitsemän päivän käytös poikkeaisi täysin vastaajan yleisestä arjesta. Jos vastaaja on esimerkiksi liikkunut kuluneen seitsemänä päivän aikana runsaasti tai vastaavasti ei juuri lainkaan, uskon tämän ainakin jossain määrin kuvaavan myös vastaajan yleistä suhtautumista liikkumiseen. Haasteista huolimatta liikkumiskysymys antaa siis nähdäkseni yhä riittävästi osviittaa siitä, missä määrin liikkuminen kuuluu vastaajien elämäntapaan.

### 6.3 Liikkujaryhmien määrittely

Aineiston liikkumiskysymys ei ota kantaa, millainen määrä liikkumista on esimerkiksi vähäistä tai vastaavasti runsasta. Näin ollen aineiston liikkujaryhmien määrittely jää tutkielman kirjoittajan tehtäväksi. Ennen analyysimenetelmiin siirtymistä, esitellen vielä liikkumismäärien jakautumisen aineistossa sekä aineiston liikkujaryhmien määrittelyn ja perustelun.



KUVIO 1 Vastaajien jakautuminen liikkumispäivien suhteen ja liikkujaryhmien muodostus. Vähiten liikkuvat = sininen / keskiverto liikkujat = harmaa / eniten liikkuvat = oranssi (vastaajia yhteensä n=2082, puuttuvat n= 5)

Kuviossa 1 näkyy vastaajien jakautuminen liikkumispäivien suhteen. Jakautuminen on suhteellisen tasaista, tosin seitsemänä päivänä liikkuvien määrä poikkesi melko selvästi muista (n=489). Myös kaikista vähiten liikkuvia on jonkin verran (0 päivää, n=235). Jaoin vastaajat kolmeen eri liikkujaryhmään. *Vähiten liikkuvat* (n=657) olivat liikkuneet 0–2 päivänä, *keskiverto liikkujat* (n=824) 3–5 päivänä ja *eniten liikkuvat* (n=601) 6–7 päivänä kuluneen seitsemän viime päivän aikana. Vähiten liikkuviksi olisi ollut mahdollista määritellä esimerkiksi vain ne, joille ei kertynyt lainkaan määrittelyn mukaisia liikkumispäiviä tai eniten liikkuviksi vain seitsemänä päivänä liikkuneet. Tämä olisi kuitenkin pienentänyt ryhmien otantaa ja vaikuttanut yleistettävyyteen. Lisäksi rajaus olisi kaventanut tarkastelua. Ajatellen erityisesti vähiten liikkuvien ryhmää, tutkielman tarkoitus ei ole keskittyä ainoastaan heihin, jotka liikkuvat selvästi kaikista vähiten vaan yleisemmin vähemmän liikkuviin ja heidän elämän-



tapoihinsa. Tutkielman vähiten ja eniten liikkuvat on siis määritelty suhteellisesti aineistoon perustuen, niiden edustaessa liikkumisjanan vastakkaisia päitä. Ryhmien väliin jäävät vastaajat on nimetty keskiverto liikkujiksi, jotka eivät ole työn keskiössä.

Aiemmin viitatus UKK instituutin (2019) sydämen sykettä nopeuttavan liikku-  
misen (reipas liikkuminen) suositus on vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti rasittavan liikkumisen (suurempi liikkumisen teho) suositus ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntosuositusta (ainakin 2 kertaa viikossa) ei huomioitu, sillä aineiston kysymys ei mittaa liikkumisen muotoa. Hyvin suuripiirteisesti arvioiden, kaikista vastaajista noin 60 prosenttia (n=1241) näyttäisi jäävän liikkumismäärältään reippaan liikkumisen vähimmäissuositusten alle (liikkumista alle viitenä päivänä, eli alle 2 h 30 min/vko). Tosin osa on voinut liikkua intensiivisemmin, jolloin lyhyempi aika riittää tai vastaavasti runsaammin yksittäisinä päivänä, jolloin arvio ei toki enää päde.

Liikkujaryhmien liikkumispäivien keskiarvoja tarkasteltaessa, *vähiten liikkuvat* liikkuvat keskiarvoisesti noin yhtenä päivänä (ka. 1 = ~ 30 min), *keskiverto liikkujat* noin neljänä päivänä (ka. 3,9 = ~ 2 h) ja *eniten liikkuvat* lähes seitsemänä päivänä (ka. 6,8 = ~ 3,5 h) viikossa. UKK instituutin reippaan liikkumisen suositukseen peilaten vähiten liikkuvat jäävät siis selvästi alle ja eniten liikkuvat taas ylittävät suositukset selvästi. Tähän viitaten näen vähiten ja eniten liikkuvien määrittelyn ja nimeämisen perusteltuna. Eniten liikkuvien arjessa tietty fyysinen aktiivisuus näyttäytyy lähes päivittäisenä osana elämää, kun vähiten liikkuvilla sen rooli on vähäinen. Lisäksi liikkumisryhmien liikkumiskeskiarvot eroavat selkeästi toisistaan ja vähiten sekä eniten liikkuvien ryhmäkoot ovat melko samansuuruiset, mikä tekee ryhmien vertailusta mielekäästä.

## 6.4 Muuttujien valinta, analyysi ja rakenne

Aineiston tarkastelussa on kyse empiirisestä sekundaarianalyysistä. Analyysien teko toteutettiin *IBM SPSS Statistics* -ohjelmalla. Aineisto antoi mahdollisuuden kartoittaa vastaajien elämää varsin laajasti. Valittujen muuttujien avulla pyrin myös operationaalisomaan sitä, mitä abstrakti *elämäntavan* käsite voi käytännön tasolla olla. Analyysissä tarkastellaan vastaajien sosiodemografisia ja sosioekonomisia piirteitä, sosiaalista elämää, terveyttä ja hyvinvointia sekä persoonaa, asenteita ja arvomaailmaa. Toisin sanoen pyritään siis kertomaan siitä, mitä vastaajien elämä pitää sisällään, miltä se näyttää ja tuntuu. Kaikki muuttujat kuten esimerkiksi vastaajan ikä, eivät toki ole varsinaisia elämäntavallisia valintoja. Myös ikä on kuitenkin huomioitu, sillä se osaltaan

luo vastaajien elämää ja elämäntilannetta (esim. vanhempi ikä: elämänvaihe, terveyden ja iän yhteys, tietty sukupolvi, eläkeläisyys, tulotaso). Lisäksi elämän ollessa ilmiönä varsin runsas on vastaajien elämäntapaa kuvattaessa tarpeellista valita mukaan riittävästi erilaisia muuttujia. Keskittyminen vain muutamiin elämänvalintoihin olisi mahdollistanut niiden syvemmän tarkastelun, mutta olisi samalla kuvannut vastaajien elämää kovin kapeasti. Tästä johtuen tutkielmassa on tehty tietoinen valinta valita mukaan laajasti muuttujia silläkin uhalla, että joidenkin tarkastelu jää lähinnä mainintojen tasolle. Muuttujia on käsitelty pääosin yksittäisinä, mutta joitain yhdistettiin myös summamuuttujiksi. Yhdistettyjen muuttujien yhteensopivuutta arvioitiin reliabiliteetti testeillä (*cronbachin alfa*), jolla pyrittiin varmentamaan niiden temaattista yhteneväisyyttä.

Analyysin määrittelen sekä *teoria-* että *aineisto* -orientoituneeksi. Työn teoriaosuutta on monilta osin käytetty ohjaavana apuna muuttujia valittaessa. Näin ollen analyysi on osaltaan olemassa olevan aiemman tutkimustiedon todentamista sekä koettelu. Samalla analyysiin on valittu muuttujia myös kokeiluluontoisesti, minkä rikas aineisto mahdollisti hyvin. Katson tämän tuottavan aiheeseen kenties uusia näkökulmia sekä *adaptiivista* tutkimusotetta. Myös analyysistrategia haki suuntaansa tutkielman etenemisen myötä. Aineistoa kuvailevan ja yhteyksiä havainnoivan tason alustavat tulokset herättivät ohjaajatapaamisissa uudenlaisia ideoita myös selittävän tason tarkastelujen suhteen. Menetelmissä esiteltävät eksploratiivinen faktorianalyysi sekä lineaarinen regressioanalyysi valittiin uusina lisämenetelminä mukaan tutkielman etenemisen myötä. Aiempi tutkimus ja teoria loivat siis analyysille runkoa ja tuloksille tiettyjä odotuksia. En kuitenkaan halunnut kiinnittyä niihin liiaksi vaan koin tutkielman edun mukaisena hyödyntää myös laajan aineiston tuomia lisäetuja ja etsiä mahdollisia lisänäkökulmia erilaisten muuttujien myötä.

Esitelyihin valintoihin liittyen, on syytä huomioida myös analyysin sekä tulosten subjektiivisuus ja tutkijan positio. Pertti Jokivuori ja Risto Hietala (2007, 9) tuovat teoksessaan esiin havaittujen tulosten erillisyyttä tulkinnoista ja johtopäätöksistä. Tulosten tulkinnat eivät näkemyksessä näyttäytyy jonakin selkeän objektiivisina havaintoina, vaan ovat aina nimensä mukaisesti ”tulkittuja tuloksia”. (Emt.) Näin ollen tutkielman kirjoittajana koen tärkeänä pyrkiä tiedostamaan omat ennako-oletukseni sekä asenteeni tutkielman tulosten suhteen. Erityisen tärkeää tämä on tutkielman yhteenveto sekä pohdinnat luvuissa. Tulkitut tulokset eivät toki tarkoita, että johtopäätöksiä voitaisiin tehdä mielivaltaisesti. Pyrin parhaani mukaan tarjoamaan päätelmieni tueksi myös tunnuslukuja, analyysituloksia ja sosiaaliseen todellisuuteen perustuvia johdonmukaisia ajatuksia. On silti merkityksellistä sisäistää, että kyseessä on yhden henkilön tietyissä ajassa, paikassa ja tietyillä menetelmillä tuottama tutkielma.

Yleisellä tasolla analyysi eteni perinteisen määrällisen tavan mukaisesti. Liik- keelle lähdettiin *kuvailevasta analyysistä*, jossa esitellään aineistosta valittuja muuttujia ja suurimmilta osin niiden vastausmääriä ja vastausten jakautumista. Seuraavalla ta- solla tarkasteltiin *muuttujien välisiä yhteyksiä*, eli esimerkkinä muun muassa sitä, onko naisten ja miesten välillä (binäärinen sukupuoli) eroa liikkumispäivien (liikkuminen) määrän suhteen. (kts. Jokivuori ja Hietala 2007, 14.) Nämä kaksi vaihetta yhdistettiin työssä samoihin analyysilukuihin. Tuntui luontevalla kunkin muuttujan yleisen esit- telyn lomassa käsitellessä myös sen yhteyttä liikkumiseen, sen sijaan että nämä olisi jaettu erillisiin vaiheisiin.

Kolmannessa vaiheessa siirsin painopisteen *monimuuttujamenetelmiin* ja *selittä- vän analyysin* tasolle. Kahden muuttujan sijaan tarkasteltiin samanaikaisesti useita muuttujia. ”Selittävä tutkimus pyrkii tulkitsemaan muuttujien välistä yhteyttä tutki- muksessa esitetyn teorian tai teoreettisluonteisen oletuksen pohjalta”. Kiinnostuksen kohteeksi nousevat ilmiön syyt (ilmiö tässä tapauksessa liikkuminen ja vähäinen liik- kuminen) ja todellisten yhteyksien erottaminen näennäisistä. Näin ollen merkityksel- listä on analyysin syventäminen ja täsmentäminen eli *elaboraatio*, jonka myötä pyritään pääsemään todellisten syy-seuraus -suhteiden jäljille. Ilman huolellista elaboraa- tiostrategiaa riskinä on, että empiirisestä tutkimuksesta voi muotoutua lähinnä tieteel- listä arvailua. (Jokivuori ja Hietala 2007, 14 – 16.) Ottaen huomioon sosiaalisen todellisuuden monimutkaisuuden, ilmiön todellisten syy-seuraus -suhteiden jäljittäminen näyttäytyy varsin haastavana prosessina, joka vaatii teorian ja menetelmien tunte- musta, mutta ennen kaikkea kriittistä tutkijan mieltä.

## 6.5 Analyysimenetelmät

Esittelen seuraavassa lyhyesti eri analyysitasoilla käytetyt menetelmät ja niiden pe- rusedian. Kuvailevalla ja muuttujien välisiä yhteyksiä havainnoivalla tasolla hyödyn- nettiin seuraavia tarkastelutapoja. *Kuvailevalla tarkastelulla* kuvailtiin muuttujien vas- tausmääriä (n) ja yleisiä vastausjakauksia. *Keskiarvotarkasteluilla* (aritmeettinen) tuotiin esiin muun muassa eri ryhmien liikkumispäivä- tai ikäkeskiarvoja. Myös keskiarvojen keskihajontoja mainittiin muutamien tarkastelujen kohdalla. Kahden muuttujan *ris- tiintaulukointeja* käytin yleisesti, luoden niistä usein myös tuloksia havainnollistavia kuvioita. Kahden muuttujan ristiintaulukoinnilla voidaan siis tarkastella yhden muut- tujan jakautumista toisen muuttujan luokissa. Esimerkkinä, tarkastelin muun muassa sitä, miten kukin liikkujaryhmä (vähiten-, keskiverto-, eniten liikkuvat) jakautui suo- ritetun koulutuksen suhteen.

Kahden muuttujan yhteisvaihteluja arvioitiin *lineaarisen korrelaation* (Pearson) avulla. Tämä mittaa sitä, onko kahden muuttujan välillä lineaarista negatiivista tai positiivista yhteisvaihtelua (arvot välillä  $-1...+1$ ). Arvon ollessa lähellä nollaa, lineaarista korrelaatiota eli yhteisvaihtelua ei tällöin ole. Korrelaation ollessa voimakasta kahden muuttujan välillä, toisen muuttujan arvon kasvu/pieneminen ennustaa siis myös muutoksia toisessa. Näin voidaan esimerkiksi tarkastella, korreloiko vastaajien koettu terveys lineaarisesti näiden liikkumismäärän kanssa. On kuitenkin hyvin tärkeää huomioda, että yhteisvaihtelu voi olla myös sattumaa, eikä välttämättä kerro muuttujien välisestä syy-seuraus -suhteesta. Useiden korrelaatio tarkastelujen kohdalla vakioin lisäksi tiettyjen kolmansien muuttujien, kuten iän sekä sukupuolen vaikutuksen.

Pääsääntöisesti jokaisen tuloksen kohdalla ilmoitetaan myös sen tilastollinen merkitsevyystaso. Tilastollisella merkitsevyydellä pyritään kuvaamaan sitä, että tulos ei olisi pelkästään aineistossa (esim. otos suomalaisista) ilmenevä sattuma vaan ilmeneisi myös perusjoukossa (esim. kaikki suomalaiset). Tilastollisten testien tuloksena saadaan p-arvo, jolla arvioidaan virheellisen päätelmän todennäköisyyttä. P-arvon ollessa alle 0,05 puhutaan yleisesti tilastollisesti ”melkein merkitsevää” tuloksesta, alle 0,01 nähdään ”merkitsevänä” ja alle 0,001 tilastollisesti ”erittäin merkitsevänä”. Jos p-arvo on esimerkiksi 0,05 (5 %), nähdään virheen/sattuman todennäköisyyden olevan viisi prosenttia. Huomioitakoon, että eri riskitasojen tarkalle jaottelulle ei näytä teetessä olevan erityisen vankkaa perustetta, vaan kyse on enemmänkin hyväksytystä käytännöstä. (Tilastokeskus 2022; Tietoarkisto 2022.)

Siirrytään seuraavaksi selittävän analyysitason ja monimuuttujamenetelmien äärelle. Monimuuttujamenetelmistä työssä hyödynnettiin *faktorianalyysiä* (eksploratiivinen), *lineaarista regressioanalyysiä* sekä *erotteluanalyysiä*.

Aloitetaan faktorianalyysistä. Jokivuorta ja Hietalaa (2007, 89–90) lainaten; ”faktorianalyysissä ajatellaan, että muuttujajoukossa vallitsevien yhteyksien (korrelaatioiden) taustalla piilee jokin taustarakenne, joka voi tiivistyä yhteen tai useampaan keskenään korreloimattomaan tai korreloivaan faktoriin”. Faktorianalyysin avulla voidaan etsiä muuttujajoukosta ”yhteisiä piirteitä tai ulottuvuuksia”. Faktorianalyysi jakaa siis tietyn muuttujajoukon faktoreihin, jonka myötä saman faktorin voimakkaimmin latautuvat ja käsitteellisesti samankaltaiset muuttujat voidaan tulkita jossain määrin samaa ominaisuutta mittaaviksi. (Emt.) Eksploratiivista faktorianalyysiä (principal axis factoring, varimax-rotatio) hyödynnettiin tutkielmassa tukena muuttujien välisiä yhteyksiä havainnoivan analyysin loppuvaiheilla, kun tarkasteltiin persoonamuuttujien yhteyttä vastaajien liikkumiseen.

Seuraavaksi käsiteltäköön lineaarinen regressioanalyysi. Jokivuoren ja Hietalan (2007, 39–40) mukaan ”regressioanalyysissä pyritään selittämään yhden riippuvan muuttujan vaihtelua muiden riippumattomien muuttujien avulla”. Tausta-ajatuksena siis on, että tarkasteltavan ilmiön nähdään olevan ”seurausta joistakin toisista tekijöistä (muuttujista)”. Regressioanalyysillä voidaan siis tarkastella samanaikaisesti useamman selittävän muuttujan vaikutusta yhteen selitettävään muuttujaan. (Emt.) Soveltaen ajatusta tähän tutkielmaan, selitettävänä muuttujana toimi siis vastaajien liikkumismäärää mittaavaa muuttuja (liikkumispäivät) ja selittävinä muuttujina monet muut heidän elämäänsä kuvaavat seikat. Näen, että tutkielmassa toteutettu lineaarinen regressioanalyysi on konfirmatorisen ja eksploratorisen toteutustavan yhdistelmä, sillä liikkumista selittävien muuttujien valinnassa on hyödynnetty aiempaa teoriaa, mutta samalla muuttujia valittiin mukaan analyysiin myös kokeiluluontoisesti (kts. Jokivuori ja Hietala 2007, 43–44).

Linearisella regressioanalyysillä pyrin tiivistämään ja varmentamaan aiempien analyysien tuloksia, eli arvioimaan missä määrin elämäntapamuuttujat yksin ja teemoittain selittävät vastaajien liikkumista. Yksittäisten elämäntapamuuttujien kohdalla niiden selitysvoimaa tulkitaan *standardoitujen beta-kertoimien* avulla. Mitä suurempi muuttujan kerroin on, sitä vahvemmin se selittää vastaajien liikkumismäärän vaihtelua. Jokaisen teeman kohdalla arvioitiin myös sen selitysaste ( $R^2$ -luku), eli kuinka suuren osuuden liikkumismuuttujan vaihtelusta valitun teeman muuttujat yhdessä selittivät (kts. Jokivuori ja Hietala 2007, 45–46).

Tutkielman kolmantena ja viimeisenä monimuuttujamenetelmänä toimi erotteluanalyysi. Jokivuoren ja Hietalan (2007, 119–120) kuvailussa erotteluanalyysillä ”selvitetään, miten kvantitatiivisella tasolla mitatut muuttujat erottelevat parhaiten joitakin ryhmiä toisistaan”. Etsitään siis ulottuvuutta, ”joka parhaiten erottelee kaksi tai useamman ryhmän toisistaan”. Samalla voidaan arvioida myös sitä, millaiset piirteet näyttävät ominaisina kullekin ryhmälle. Analyysin ehtona on se, että vertailtavat ryhmät tiedetään jo etukäteen. (Emt.) Tutkielman aiemmissa luvuissa esiteltiinkin jo vastaajien jako liikkumisryhmiin liikkumismäärien mukaan (*vähiten-, keskiverto ja eniten liikkuvat*). Työn keskiössä ovat liikkumisen sekä vähäisen liikkumisen ilmiöt, joten näin mielekkäimpänä keskittyä erityisesti aineiston vähiten ja eniten liikkuviin, jättäen keskiverto liikkujat vähemmälle huomiolle. Erotteluanalyysi -osiossa tarkastelin siis sitä, millaiset asiat erityisesti näyttäisivät erottelevan liikkujaryhmiä ja miten ryhmät yleisesti vertautuvat toisiinsa. Huolimatta analyysin erotteluun keskittyvästä luonteesta on varsin tärkeää huomioida myös ryhmiä yhdistävät seikat.

Erotteluanalyysin käytännön toteutus jaettiin kahteen eri alalukuun ja teemaan. Ensimmäisessä vaiheessa vertailin miten liikkujaryhmien taustat ja elämäntavalliset

piirteet vertautuvat toisiinsa. Toisessa vaiheessa vertailtiin ryhmien persoonan ominaisuuksia, asenteita ja arvoja.

Yhteenvedona, pyrin valitsemaan työhön menetelmiä sen mukaan, miten hyvin ne palvelivat tutkimuskysymyksiä. Koen, että menetelmät yhdessä täydensivät toisiaan ja yhdistelmän avulla saatiin yhä paremmin ”puristettua mehuja irti” valitusta ja sisällöllisesti varsin rikkaasta määrällisestä aineistosta. Tästä huolimatta analyysiä ja koko tutkielmaa ajatellen on syytä pitää mielessä, että vaikka tietotekniikka ja menetelmät tuovat mukanaan runsaasti apua aineiston käsittelyyn, niillä ei voi korvata ajattelua. Tulosten keskiössä eivät tokikaan ole tietyt tunnusluvut itsessään vaan se, mitä ne mahdollisesti saattavat sosiaalisesta todellisuudesta kertoa. Ottaen huomioon sosiaalisen todellisuuden monimutkaisuuden huolellisestikaan toteutetut analyysit ja tarkoin valitut menetelmät eivät näkemyksessäni tuota ehdottomia totuuksia sosiaalisesta maailmasta. Kahden ilmiön välinen yhteys (syy-seuraussuhde) harvoin tapahtuu tyhjiössä. Se näyttäytyy tietyissä olosuhteissa, mutta on vaikeaa varmuudella ennustaa, säilyykö tuo yhteys, jos sitä ympäröivät olosuhteet muuttuvat riittävästi. (kts. esim. Jokivuori ja Hietala 2007, 10, 18.) Näin ollen on syytä luopua ajatuksessa, jossa sosiaalista todellisuutta voitaisiin selittää yksinkertaisilla ja toistuvan kaavamaisesti toimivilla malleilla. Ei ole silti tarpeen vaipua epätoivoon vaan luottaa siihen, että kriittisellä työllä voidaan tuottaa tiedonjyviä, jotka riittävästi kuvaavat ympäröivää sosiaalista todellisuutta.

## 7 ELÄMÄNTAPA JA LIIKKUMINEN

Tulososion aloittaa kuvailevaan ja muuttujien välisiin yhteyksiin painottuva analyysi, joka etenee teemoittain alalukujen (4) mukaisesti. Ensimmäinen alaluku tarkastelee **sosiodemografisten ja sosioekonomisten** muuttujien kuvausta ja yhteyksiä vastaajien liikkumismääriin. Seuraavissa alaluvuissa puolestaan käsitellään vastaajien **sosiaalisen elämän ja ryhmäjäsenyyksien, terveyden ja hyvinvoinnin** sekä **persoonan ja arvojen** kuvailuja ja mahdollisia yhteyksiä liikkumismuuttujaan.

Neljän ensimmäisen alaluvun jälkeen analyysi painottuu ja syvenee selittävälle tasolle ja monimuuttujamenetelmiin. Ensimmäisessä vaiheessa jo aiemmin esitellyt muuttujat otettiin uudelleen tarkasteluun, mutta tällä kertaa kunkin teeman muuttujien yhteyttä liikkumiseen tarkasteltiin samanaikaisesti *lineaarisen regressioanalyysin* avulla. Näin saatiin tietoa siitä, missä määrin tietyn elämäneläyksen muuttujat yhdessä selittävät vastaajien liikkumisen määrää (teemojen selitysasteet). Lisäksi voitiin arvioida missä määrin yksittäisten muuttujien selitysvoima säilyy, kun muita muuttujia lisätään malliin. Tarkastelun myötä saatiin tiivistettyä sitä, mitkä elämäneläykset tai yksittäiset muuttujat ovat selkeämmin liikkumiseen yhteydessä.

Toinen selittävän analyysitason vaihe keskittyi liikkujaryhmien taustojen ja elämäntavallisten seikkojen kuten myös näiden persoonien ominaisuuksien, asenteiden ja arvojen vertailuun *erotteluanalyysin* avulla. Vertailun kautta etsittiin sitä, millaiset seikat ja piirteet mahdollisesti liikkujaryhmiä erottelevat tai eivät erottele. Myös siis ryhmiä yhdistävät seikat ovat tärkeitä huomioida.

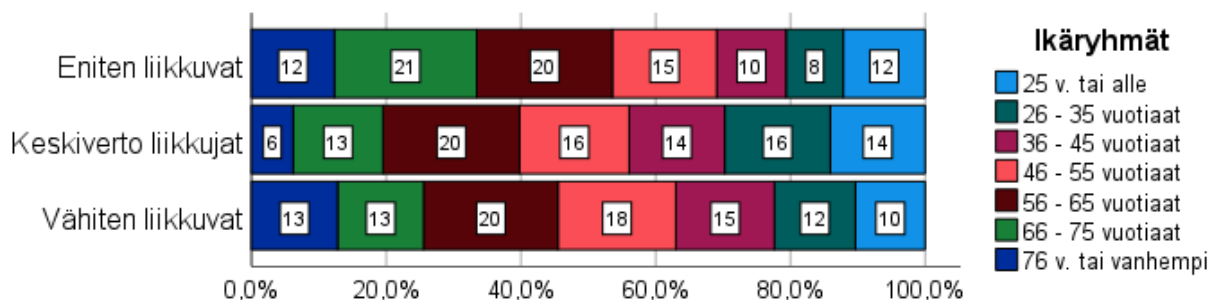
## 7.1 Sosiodemografiset ja sosioekonomiset tekijät

Aineiston sukupuolijakauma (binäärinen) oli hyvin tasainen, naisten (n=1060, 51 %) osuuden ollessa vain hiukan miehiä (n=1027, 49 %) suurempi. Myös syntymävuoden /iän keskiarvoja tarkasteltaessa mainitut sukupuolet olivat lähellä toisiaan (naiset ka. 1962/52 v., miehet ka. 1964/50 v., kaikki vastaajat ka. 1963/51 v.).

Liikkumispäivien keskiarvoja vertailtaessa, naisten (ka. 3,96) liikkumismäärä oli hieman runsaampaa kuin miehillä (ka. 3,71) (p= 0,015). Sukupuolten ero muodostui paljolti aikuisuudessa/keski-iässä. Nuorempien tai hieman vanhempien ikäryhmien kohdalla sukupuolten liikkumiskeskiarvot eivät enää juurikaan poikenneet toisistaan. (Liite 8.) Aineiston *vähiten liikkuvien* ryhmässä miesten osuus oli hieman suurempi (miehet 52 % /naiset 48 %) ja *eniten liikkuvissa* taas naisilla oli suurempi edustus (naiset 54 % /miehet 46 %), mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä (p=0,135).

Vastaajien ikähaarukka oli 15–100 vuotta (1999–1914 syntyneet), eli hyvin laaja. Tarkastelun helpottamiseksi jaoin joukon seitsemään ikäryhmään (kts. kuvio 2). Ikäryhmistä suurin olivat 56–65-vuotiaat (n=419) ja pienin 76 vuotta täyttäneet tai vanhemmat (n=212). Iän ja liikkumispäivien välillä ei ollut lineaarista korrelaatiota (-0,008/sukupuoli vakioitu), vaan yhteys oli enemmänkin U-muotoinen. Liikkuminen näyttäytyi runsaimpana nuoruudessa sekä tuoreessa eläkeiässä. Korkeimmillaan liikkumispäivien keskiarvot olivat 66–75-vuotiaiden (ka. 4,31) ja 25 vuotta tai alle (ka. 4,10) ryhmissä ja matalin löytyi 76 vuotta tai vanhempi (ka. 3,56) -ikäryhmästä. ”Aikuisuudessa” (ikäryhmät välillä 26–65-vuotiaat) liikkuminen oli hieman vähäisempää (erityisesti miehillä), keskiarvojen vaihdellessa välillä 3,65–3,8. (p=<0,001). (Liite 8.)

Ikäkeskiarvoja vertaillen *eniten liikkuvat* (ka. 54 vuotta) olivat vanhin, *vähiten liikkuvat* (ka. 52 vuotta) toiseksi vanhin ja *keskiverto liikkujat* (ka. 48 vuotta) nuorin ryhmä (p=<0,001). Eniten liikkuvien joukossa tuoreiden eläkeikäisten, eli 66–75-vuotiaiden osuus (21 %) on suhteellisesti suurempi kuin vähiten tai keskiverto liikkuvien ryhmissä (molemmissa 13 %) (kuvio 2).

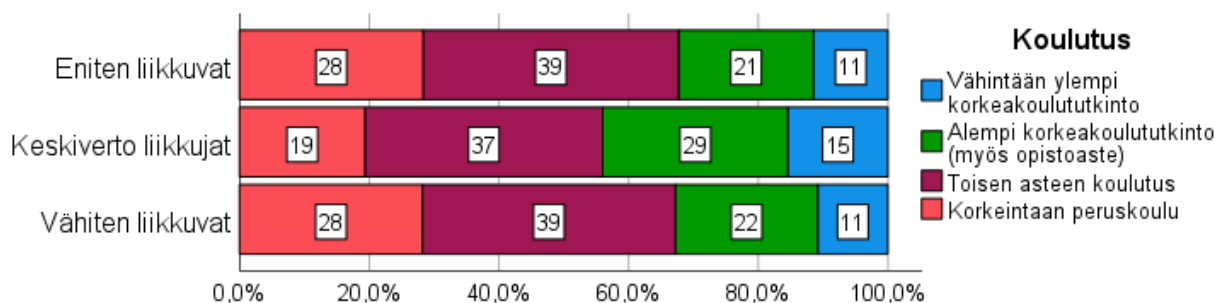


KUVIO 2 Liikkujaryhmien ikärakenteet (n=2082, p=<0,001)



Vastaajien koulutusta oli kyselylomakkeella kartoitettu 14 portaisella kysymyksellä, mutta jaoin vastausvaihtoehdot tarkastelun selkiyttämiseksi neljään luokkaan. Vastaukset jakautuivat seuraavasti; korkeintaan peruskoulun suorittaneita oli 25 prosenttia (n=515), toiseen asteen koulutuksen omaavia 38 prosenttia (n=797), alempi korkeakoulututkinto sisältäen opistoasteen oli 24 prosentilla (n=505) ja vähintään ylempi korkeakoulututkinto 13 prosentilla (n=267). Korkeintaan peruskoulun suorittaneiden ikäkeskiarvo oli odotetusti vanhin (58 vuotta), muiden vastaajaluokkien ikäkeskiarvon vaihdellen välillä 48 – 50 vuotta. Ristiintaulukoidessa korkeakoulutetuissa naisten osuus oli miehiä suurempi ( $p < 0,001$ ).

Liikkumispäivien keskiarvo vaihteli hieman koulutusryhmien välillä, sen noustessa hiukan koulutuksen myötä (korkeintaan peruskoulun suorittaneet 3,78 – vähintään ylempi korkeakoulututkinto 3,92). Erot aineistossa olivat kuitenkin pieniä eivätkä ne olleet tilastollisesti merkitseviä ( $p = 0,894$ ). Kuvio 3 tarkastelee koulutuksen jakautumista liikkujaryhmien sisällä. Mielenkiintoista tuloksessa on *eniten* ja *vähiten liikkuvien* lähes identtiset jakaumat ja *keskiverto liikkujien* eroavaisuus näistä ryhmistä. Keskiverto liikkujien joukossa korkeakoulutettujen osuus (44 %) on runsaampi kuin vähiten (33 %) tai eniten liikkuvien (32 %) joukossa. Ikä saattaa olla yksi vaikuttava tekijä eniten ja vähiten liikkuvien samankaltaisen jakauman taustalla, sillä molemmat ryhmät olivat ikäkeskiarvoltaan vanhempia kuin keskiverto liikkujat.



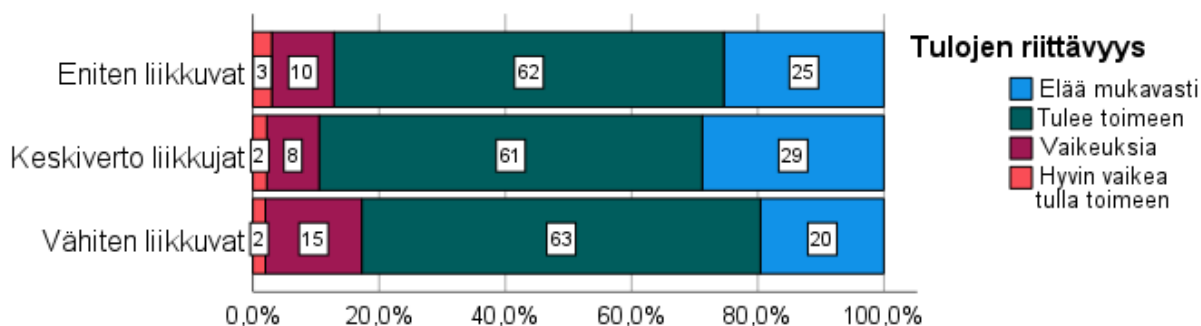
KUVIO 3 Liikkujaryhmien sisäinen koulutusjakauma (n= 2080,  $p < 0,001$ )

Tarkastelin lyhyesti myös vastaajien vanhempien koulutustason (luokiteltu samalla tavoin kuin vastaajan kohdalla) sekä vastaajien liikkumispäivien korrelaatiota, eli näyttäisikö äidin tai isän koulutustaso yhteisvaihtelevan vastaajan liikkumispäivien määrän kanssa. Vastaajan äidin (0,049) tai isän (0,042) koulutuksen ja vastaajan liikkumispäivien välillä lineaarinen korrelaatio oli käytännössä olematon.

Siirrytään seuraavaksi raha- eli tuloasioihin. Vastaajilta oli kysytty kokemusta oman tulotason riittävydestä (n=2078), jonka käänsin niin, että vastausarvon noustessa tuloilla pärjäämisen kokemus parani (1= nykyisillä tuloilla on hyvin vaikea tulla

toimeen, 4= nykyisillä tuloilla elää mukavasti). Reilusti suurin osuus ilmoitti tulevansa nykyisillä tuloillaan toimeen tai elävän niillä mukavasti (87 %, n=1801). Reilu kymmenesosa (13 %, n=277) ilmoitti, että nykyisillä tuloilla on vaikeuksia tai hyvin vaikea tulla toimeen. Ikäkeskiarvoja vertailtaessa tuloillaan toimeentulevien (ka. 53 vuotta) tai tuloillaan mukavasti elävien (ka. 50 vuotta) keskiarvot olivat vanhempia kuin niillä, joilla oli vaikeuksia tai hyvin vaikea tulla tuloillaan toimeen (näillä molemmilla ryhmillä ka. 46 vuotta) ( $p < 0,001$ ).

Kuvio 4 kuvaa tuloksia ristiintaulukoinnista, jossa tarkasteltiin liikkujaryhmien kokemuksia kotitaloutensa tuloista. Tuloilla mukavasti eläminen näyttäytyi suhteellisesti hieman yleisempänä *eniten ja keskiuerto liikkuvien* joukossa, kun taas vaikeuksia tulojen kanssa koettiin suhteellisesti hieman enemmän *vähiten liikkuvien* ryhmässä. Pienimpien prosenttiosuuksien (vaikeudet) vastaajamäärät olivat tosin jo melko pieniä, mikä hyvä huomioida niiden prosenttieroja tulkitessa.



KUVIO 4 Kokemus kotitalouden nykyisistä tuloista liikkujaryhmittäin (n=2074,  $p < 0,001$ )

Vastaajien arkea ja elämäntilannetta oli kysytty muun muassa pyytämällä vastaajilta kuvausta siitä ”... mitä olette tehnyt viimeisten seitsemän päivän aikana” ja pyydetty valitsemaan annetuista vaihtoehdoista kaikki omaan tilanteeseen sopivat. Maininnat on koottu taulukkoon 1 (kts. alla), johon on liitetty myös kunkin vastaajaryhmän liikkumispäivien keskiarvo. Taulukosta on jätetty pois varus-/siviilipalvelusmies -maininnat (n=2) sekä ”joku muu” vastaajat (n=36). Selkeästi yleisimpiä mainintoja olivat ansiotyö, eläkkeellä olo sekä opiskelu. Pienempien vastaajaryhmien liikkumiskeskiarvot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Kolmea yleisintä mainintaa vertailtaessa opiskelijoiden ja eläkeläisten liikkumiskeskiarvot olivat korkeimpien joukossa ja korkeampia kuin ansiotyössä olevien. Tämä sopii hyvin yhteen aiempien ikätarkastelujen kanssa (kts. kuvio 2) ja tukee ajatusta eläkkeellä olevien kenties paremmista liikkumismahdollisuuksista työssäkäyviin verraten (mm. ajankäyttö). Pienimmistä ryhmistä työtä hakevien työttömien liikkumiskeskiarvo oli selvästi korkeampi kuin ei aktiivisesti työtä hakevien. Tämä voi tosin

liittyä terveyteen, sillä ei työtä hakevien ja pysyvästi sairaiden tunnusluvut olivat samankaltaisia (kenties osin samoja vastaajia).

Liikkujaryhmiä ristiintaulukoinnilla verrattaessa eläkkeellä olevien osuus oli *eniten liikkuvien* (44 %) ryhmässä isompi kuin *vähiten liikkuvien* joukossa (33 %) ( $p < 0,001$ ). Ansiotyössä -vastanneiden osuus taas oli suhteellisesti suurempi vähiten liikkuvien joukossa (52 %), *eniten liikkuvien* joukossa osuuden (39 %) ollessa pienempi ( $p < 0,001$ ).

TAULUKKO 1 Mitkä kuvauksista sopivat siihen, mitä vastaaja on tehnyt viimeisten seitsemän päivän aikana ja ryhmien liikkumispäivien keskiarvot

Arjen tilanne	Maininnat (n / osuus kaikista vastaajista)	Liikkumispäivien keskiarvo & tilastollinen merkitsevyys (p-arvo)
Ansiotyössä tai tilapäisesti pois ansiotyöstä (työntekijä, yrittäjä, maanviljelijä...)	1021 / 49 %	3,65 / <0,001
Eläkkeellä	700 / 34 %	4,06 / 0,002
Opiskelija	229 / 11 %	4,17 / 0,025
Työtön - hakee aktiivisesti työtä	72 / 3 %	4,32 / 0,077 - ei merkitsevä
Työtön - haluaa töihin, mutta ei aktiivisesti hae työtä	48 / 2 %	3,50 / 0,321 - ei merkitsevä
Kotivanhempi, omaishoitaja tai vastaava	65 / 3 %	3,77 / 0,819 - ei merkitsevä
Pysyvästi sairas tai työkyvytön	39 / 2 %	3,54 / 0,429 - ei merkitsevä

Teeman viimeisenä seikkana tarkastellaan vastaajien asumisympäristöä. Taulukko 2 (alla) kuvaa vastaajien jakautumista eri asuin ympäristöihin sekä asuin ympäristöjen ikä-, turvallisuus- ja liikkumispäivien keskiarvoja. Vastaajien asuminen näytti yleisimmin keskittyvän kaupunkeihin. Ikäkeskiarvo nousi melko tasaisesti siirryttäessä kaupungeista maaseudulle. Asumisen turvallisuutta oli kysytty tiedustelemalla neliportaisella asteikolla, kuinka turvalliseksi vastaaja tuntee/tuntisi olonsa kävellessään yksin illalla asuinalueellaan. Muuttuja käännettiin niin, turvallisuus kasvoi vastausarvon noustessa (1–4). Yleisellä katsauksella koettu turvallisuus oli hyvällä tasolla eri asuin ympäristöissä, joskin se koettiin hieman matalampana kaupungeissa.

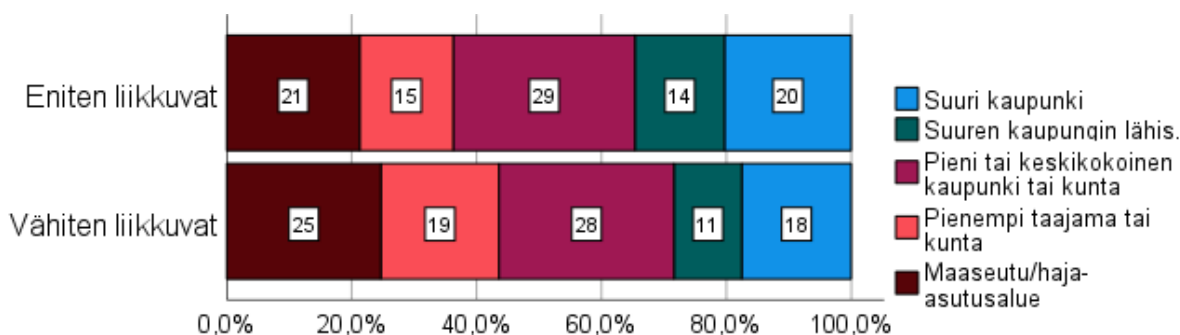
Liikkumispäivien keskiarvo oli korkeimmillaan suurissa kaupungeissa ja niiden lähiseuduilla ja matalimmillaan pienemmissä kunnissa ja maaseudulla. Liikkumispäivien keskiarvon ja koetun turvallisuuden yhteyden on vaikea tämän taulukon perusteella ottaa kantaa, sillä ympäristöjen koetun turvallisuuden keskiarvoerot olivat melko pieniä. Yleisesti asuin ympäristöjen liikkumiseroja voivat selittää monet tekijät,

kuten niiden erilaiset ikä- tai sukupuolijakaumat (kaupungeissa naisten osuus oli aineistossa hieman suurempi, maaseudulla miesten) tai esimerkiksi liikkumismahdollisuuksien vaihteleva tarjonta eri asumisympäristöissä.

TAULUKKO 2 Vastaajien jakautuminen asuin ympäristöjen mukaan sekä ympäristöjen ikä-, turvallisuus- ja liikkumispäivien keskiarvot

Asuin ympäristö	n / osuus vastaajista (n=2085)	Ikä ka. (vuotta) (p<0,001)	Asuin ympäristön turvallisuuden ka. (1= Erittäin turvaton, 4= Erittäin turvallinen) (p<0,001)	Liikkumispäivien keskiarvo (p=0,011)
Suuri kaupunki (yli 100 000 asukasta)	417 / 20 %	47	3,2	4
Suuren kaupungin lähiö tai lähiseutu (suuren kaupungin vaikutusalueella / työssäkäyntialueella)	255 / 12 %	50	3,2	4,1
Pieni tai keskikokoinen kaupunki tai kunta (20 000–100 000 asukasta)	616 / 30 %	51	3,3	3,9
Pienempi taajama tai kunta (alle 20 000 asukasta)	362 / 17 %	53	3,4	3,6
Maaseutu / haja-asutusalue	435 / 21 %	55	3,5	3,6

Kuvio 5 kuvaa vielä asumisen eroja vähiten ja eniten liikkuvien välillä. Vähiten liikkuvien joukossa maaseutu ja pienempi taajama -asuminen (44 %) oli runsaampaa kuin eniten liikkuvien joukossa (36 %).



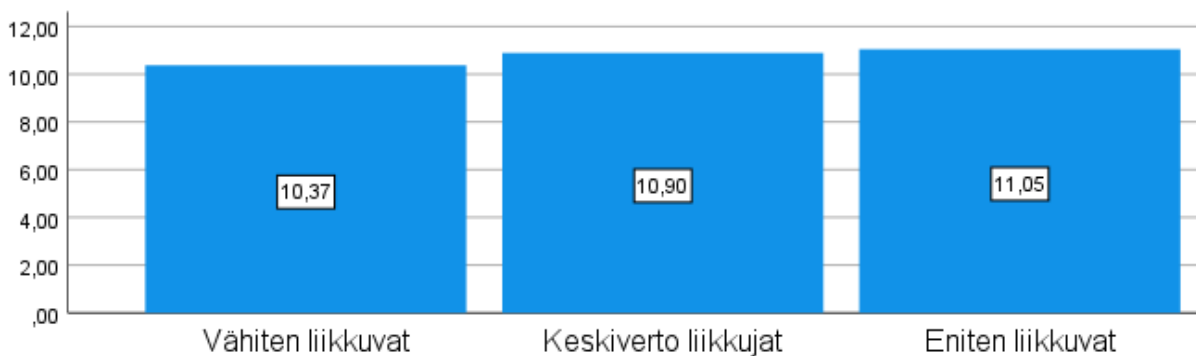
KUVIO 5 Asumisen jakautuminen vähiten ja eniten liikkuvien ryhmissä (n=2081, p=0,011)

## 7.2 Sosiaalinen elämä ja ryhmäjäsenyydet

Vastaajien sosiaalista elämää oli kartoitettu aineistossa monin tavoin, joista osa valikoitui tutkielmaan. Vastaajilta oli esimerkiksi tiedusteltu, kuinka usein he tapaavat ystäviään/sukulaisiaan/työtovereitaan ”muuten kuin työasioissa” (n=2085) (1= en koskaan, 7= päivittäin). Yleisimmät vastaukset olivat ”useita kertoja viikossa” (31 %), ”kerran viikossa” (22 %) ja ”useita kertoja kuukaudessa” (20 %), eli suurimman osan elämä vaikutti siis kohtalaisen tai melko sosiaaliselle (yht. 73 %). Tämän lisäksi oli kysytty ”kuinka monen henkilön kanssa voitte keskustella kaikkein henkilökohtaisimmistakin asioistanne” (n=2082) (0= ei yhtään, 6= 10 tai enemmän) sekä pyydetty arvioimaan muihin ikäisiinsä ihmisiin verraten, ”kuinka usein osallistutte erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin tai vapaa-ajan toimintaan” (n=2077) (1= paljon harvemmin kuin useimmat, 5= paljon useammin kuin useimmat).

Ensin mainitun muuttujan, eli liikkumispäivien ja ystävien ym. tapaamisen välillä oli lähes olematonta orastavaa lineaarista korrelaatiota (0,081/ $p<0,001$ ). Liikkumispäivien ja läheisempien ystävien määrän (henk. kohtaiset keskustelut) välillä ei ollut korrelaatiota (0,037/ $p=0,097$ ). Liikkuminen ja itse koettu sosiaalinen aktiivisuus kuitenkin korreloivat hieman (0,138/ $p<0,001$ ). Sukupuoli sekä syntymävuosi vakiotiin kaikissa näissä tarkasteluissa.

Esitellyt kolme muuttujaa olivat valmiiksi samansuuntaisia, eli vastausarvojen kasvaessa sosiaalinen elämä lisääntyi. Muuttujien yhteneväisyys oli kohtalainen (cronbachin alfa 0,485), joten päätin rakentaa niistä vastaajien sosiaalisia suhteita mittaavan summamuuttujan, joka summaa mainittujen kolmen muuttujan arvot (maksimiarvo yht. 18). Kuvio 6 kuvaa siis eräänlaista ”sosiaalisen summan” määrää liikkujaryhmittäin. Keskiarvoerot ovat pieniä, mutta mielenkiintoista on summan kasvaminen vähiten liikkuvista eniten liikkuviin siirryttäessä.



KUVIO 6 Sosiaaliset suhteet -summamuuttujan keskiarvot liikkujaryhmittäin. Palkin kasvu kuvaa sosiaalisen pääoman lisääntymistä (n=2069,  $p<0,001$ )

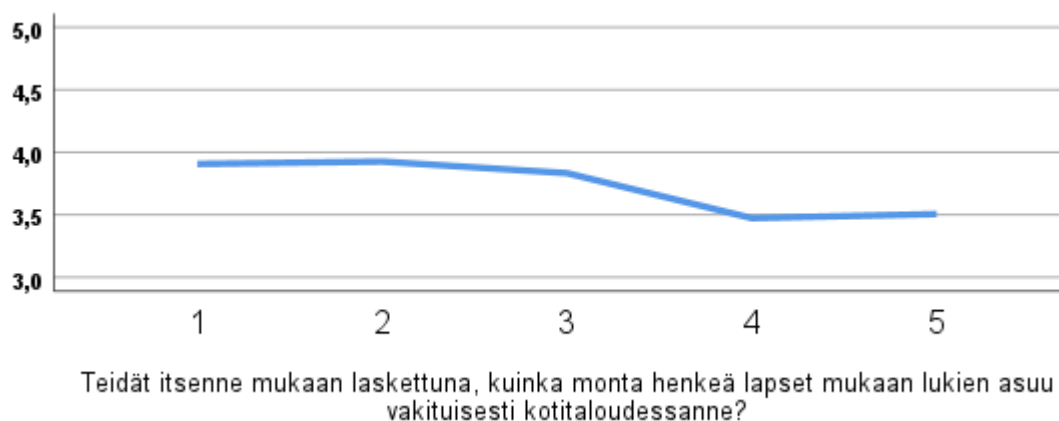
Lyhyesti vielä mainittakoon, että iän ja sosiaalisten suhteiden summan välillä oli melko havaittava negatiivinen korrelaatio, eli iän kasvaessa sosiaalisten suhteiden määrä näyttää vähentyvän ( $-0,232 / p < 0,001 / n = 2072$ ). Sukupuolia verratessa naisten ”sosiaalisen summan” keskiarvo (ka. 11) oli hieman suurempi kuin miehillä (ka. 10,5) ( $p < 0,001 / n = 2072$ ).

Vastaajien laillista siviilisäätystä oli kysytty aineistossa, mutta valitettavasti vastaajamäärä ( $n = 1074$ ) kokonaisuudessaan ja monien vaihtoehtojen kohdalla (esim. avioliitto  $n = 26$ , rekisteröity parisuhde  $n = 7$ ) jäi harmillisen pieneksi. Suurin osa vastauksista sijoittui kategoriaan ”ei mikään edellä mainituista” ( $n = 642$ ). Tästä syystä en ottanut muuttujaa mukaan tarkasteluun lainkaan.

Vastaajista oli kuitenkin toisessa kohtaa maininta, josko ”haastateltava asuu miehen/vaimon/kumppanin kanssa” ( $n = 2087$ ). Vastaajista 64 prosenttia, eli suurin osuus asui miehen/vaimon/kumppanin kanssa, muiden osuuden ollessa 36 prosenttia. Liikkumispäivien keskiarvoja tarkasteltaessa kumppanin kanssa asuvien keskiarvo (3,77) oli aineistossa matalampi kuin muiden vastaajien (3,95), mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p = 0,110$ ). Lisäksi vertailin ristiintaulukoinnilla liikkujaryhmien (*vähiten-, keskiuerto-, eniten liikkuvat*) jakaumia kumppanin kanssa asumisen suhteen. Jakaumat olivat ryhmien välillä aineistossa samankaltaisia. Kumppanin kanssa asuminen oli aineiston kaikissa liikkujaryhmissä yleisempää (osuudet 62 – 65 %) kun taas muiden vastaajien osuudet vaihtelevat välillä 35 – 38 prosenttia (ei tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä).

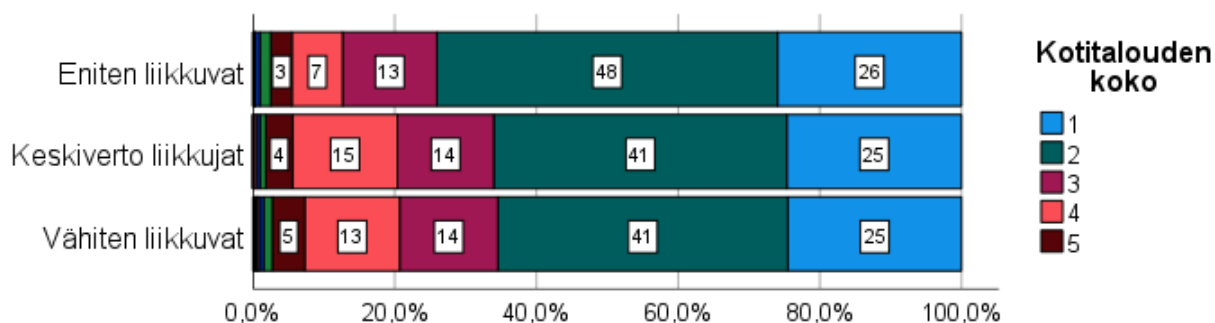
Kotitalouden kokoa ( $n = 2087$ ) oli kysytty seuraavasti; ”Teidät itsenne mukaan laskettuna, kuinka monta henkeä lapset mukaan lukien asuu vakituisesti kotitaloudestanne?” (lukumäärä). Yleisimmät vastausryhmät olivat kahden (43 %,  $n = 901$ ), yhden (25 %,  $n = 522$ ), kolmen (14 %,  $n = 284$ ), neljän (12 %,  $n = 253$ ) ja viiden hengen (4 %,  $n = 79$ ) kotitaloudet, jotka kattoivat valtaosan kaikista vastauksista. Suurin kotitalouden koko oli 13 henkeä (vain yksi vastaaja).

Liikkumispäivien ja kotitalouden koon välillä oli hiukan merkkejä negatiivisesta korrelaatiosta ( $-0,053 / p = 0,016$ ). Korrelaatio tarkastelun jälkeen rajasin kotitalousmuuttujasta hetkeksi pois yli viiden hengen kotitaloudet (missing = 6 – 99) ja vertailin liikkumismäärää eri perhekokojen välillä (kuvio 7 alla). Liikkumispäivien keskiarvot olivat suurimmillaan yhden ja kahden hengen kotitalouksissa. Siirryttäessä yhden ja kahden hengen kotitalouksista kohti viiden hengen kotitalouksia liikkumispäivien keskiarvo oli pääsääntöisesti laskusuuntainen, eli vastaajien liikkumismäärä hieman pieneni perheeseen kasvaessa. On tärkeää kuitenkin huomata keskiarvojen melko pieni vaihteluväli.



KUVIO 7 Vastaajien liikkumispäivien keskiarvo kotitalouden koon mukaan (n=2034/puuttuvat n=53, p=0,055)

Vertailin myös liikkujaryhmien sisäisiä jakaumia kotitalouksien koon suhteen (kuvio 8). Kaikki vastausvaihtoehdot olivat tällä kertaa mukana, mutta ilmoitin prosenttiosuudet vain 1–5 hengen kotitalouksista, joiden osuudet palkeissa olivat suurimmat. Selkeimmät erot löytyvät kahden sekä neljän hengen kotitalouksien kohdalta. *Eniten liikkuvien* ryhmässä kahden hengen talouksien osuus on suurin (48 %, n=289), kun taas *vähiten* ja *keskiverto liikkujien* joukossa osuudet ovat pienempiä (41 %, n=269–341). Neljän hengen kotitalouksia taas löytyy suhteellisesti hieman enemmän *vähiten* ja *keskiverto liikkujien* joukosta. Vähiten ja keskivertoliikkujien jakaumat olivat ylipääntään hyvin samanlaisia.



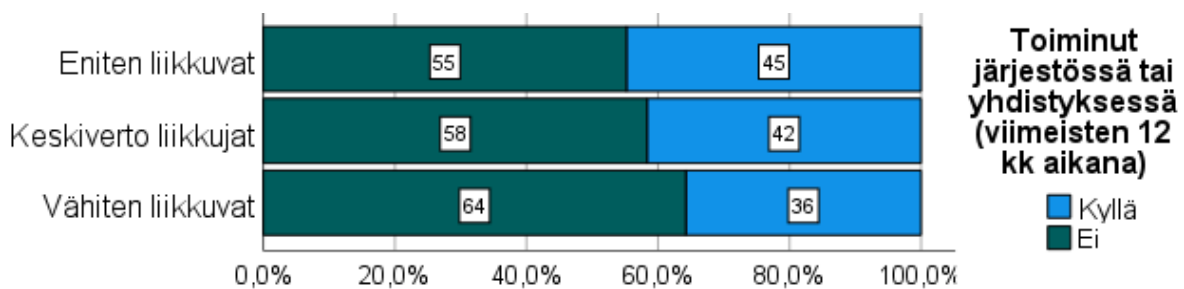
KUVIO 8 Liikkujaryhmien jakaumat kotitalouden koon suhteen (n=2082, p=0,013)

Aiheeseen liittyen vastaajilta oli selvitetty lisäksi, josko haastateltavan kotitaloudessa ei ole tai on lapsia (n=2087). Noin kolmasosassa kotitalouksia oli lapsia (28 %). Liikkumispäivien keskiarvoja vertailtaessa lapsitaloudessa asuvien vastaajien (ka. 3,55) liikkumisen määrä näyttäytyi vähäisempänä kuin niillä, joiden kotitalouksissa ei ollut lapsia (ka. 3,94) (p=<0,001/n=2082).

Pyrin saamaan kuvaa vastaajien lapsuuden ilmapiiristä tarkastelemalla kahta siihen liittyvää muuttujaa. Vastaajilta oli kysytty, ”kuinka usein lapsuudenkodissanne esiintyi vakavia riitoja kotitaloutenne jäsenten kesken” (n=2076) sekä ”kuinka usein perheellänne oli merkittävämpiä taloudellisia vaikeuksia lapsuudessanne” (n=2075). Molempia kartoitettiin viisiportaisella asteikolla (käännetty asteikko; 1=tuskin koskaan, 5=koko ajan). Vakavien riitojen suhteen ei koskaan/tuskin koskaan vastaajien osuus oli noin puolet (51 %). Joskus vakavia riitoja oli koettu reilun kolmasosan kotitalouksissa (37 %) ja usein/koko ajan vastaajien osuus oli selvästi pienin (12 %). Taloudellisten vaikeuksien suhteen vastaukset jakautuivat hyvin samankaltaisesti. Nämä kaksi muuttujaa korreloivat myös selkeästi keskenään (0,329/p=<0,001). Kumpikaan näistä lapsuuden ympäristöä kuvanneista muuttujista ei yhteisvaihdeellut vastaajien liikkumispäivien määrän kanssa. Myöskään ristiintaulukoinnilla en havainnut juurikaan eroja sen suhteen, miten vastaukset jakautuivat eri liikkujaryhmien sisällä.

Yhdenlaista kansalaisaktiivisuutta oli kysytty tiedustelemalla, ovatko vastaajat kuluneen vuoden aikana toimineet ”jossakin muussa järjestössä tai yhdistyksessä” (mikä tahansa yhdistys tai järjestö, myös harrastusyhdistykset) (n=2087). Kyllä vastanneiden osuus oli 41 prosenttia. Aineiston kyllä, että ei -vastanneiden iällinen keskiarvo oli lähes sama (noin 51 vuotta). Kyllä vastanneissa naisten osuus oli hiukan suurempi (naiset 54 %, miehet 46 %, p=0,019).

Kuvio 9 kuvaa järjestössä tai yhdistyksessä toimimista liikkujaryhmittäin. Järjestöissä/ yhdistyksissä toimiminen oli yleisintä *eniten liikkuvilla*, yleisyyden laskiessa siirryttäessä *vähiten liikkuviin*. Yhtenä vaikuttavana tekijänä voi olla muun muassa sukupuoli (naisten korkeampi liikkumiskeskisarvo sekä järjestöaktiivisuus).



KUVIO 9 Järjestössä/ yhdistyksessä toimiminen liikkujaryhmittäin (n=2082, p=0,004)

Teeman loppuun vielä lyhyt maininta kahdenlaisesta ryhmäjäsenyydestä. Vastaajilta oli kysytty katsovatko he kuuluvansa ”johonkin tiettyyn uskontokuntaan tai uskonnolliseen yhteisöön” (n=2082). Vastaukset jakautuivat käytännössä tasan kyllä ja ei



vastanneiden kesken. Samoin vertailtaessa aineiston *liikkujaryhmiä* ristiintaulukoinnilla, uskonnolliseen yhteisöön kuulumisen jakautui jokaisen ryhmän kohdalla melko tarkalleen puoliksi kyllä ja ei vastanneisiin (ei tilastollisesti merkitseviä eroa).

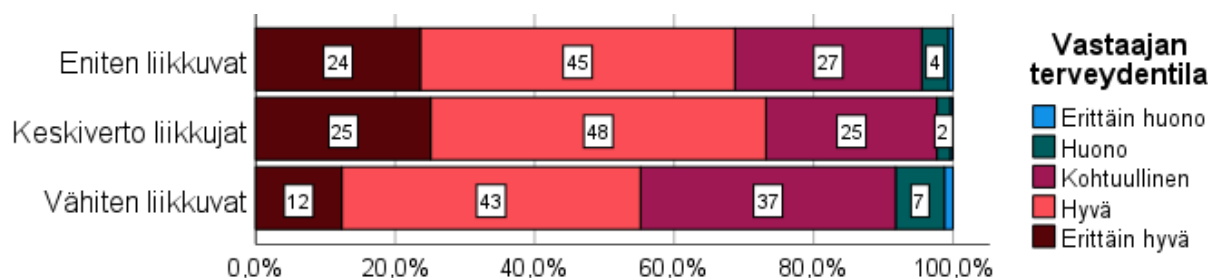
Syrjintää oli kartoitettu muun muassa tiedustelemalla kuuluvatko vastaajat mielestään ”johonkin syrjityssä asemassa olevaan ryhmään tässä maassa” (n=2084). Ei - vastanneiden osuus (92 %) oli reilusti suurempi kuin niiden, jotka kokivat kuuluvansa syrjittyyn ryhmään (8 %), minkä vuoksi näiden liikkumiseroja ei voida tarkastella vaakuuttavasti. Mainittakoon kuitenkin, että aineistossa syrjintää kokevien liikkumispäivien keskiarvo (ka. 3,92) oli hiukan korkeampi kuin ei syrjintää kokevien (ka. 3,83). Tulos ei kuitenkaan ollut yleistettävissä perusjoukkoon (p=0,628).

### 7.3 Terveys ja hyvinvointi

Teema keskittyy otsikon mukaisesti vastaajien terveyteen ja yleiseen hyvinvointiin, kuten myös ruokailu- ja päihdekäyttöön. Koettua terveyttä (n=2086) kysyttiin seuraavasti; ”mikä on teidän terveydentilanne yleensä ottaen”. Käänsin muuttujan arvot niin, että suurempi arvo kuvaa parempaa terveyttä (1=Erittäin huono, 5=Erittäin hyvä). Suurin osa koki terveytensä erittäin hyväksi tai hyväksi (66 %). Kohtuullisesti voivia oli noin kolmasosa (29 %) ja huonoksi tai erittäin huonoksi terveytensä koki vain pieni osa vastaajista (5 %). Keskiarvo-, korrelaatio- tai ristiintaulukointi -tarkasteluiden perusteella miehet ja naiset eivät eronneet toisistaan koetun terveyden suhteen. Vastaajilta oli tiedusteltu myös, ”vaikeuttaako päivittäistä elämääne jokin pitkäaikainen sairaus, vamma tai mielenterveyden ongelma” (n=2087). Suurimmalla osalla ei ollut tällaista haastetta (67 %). ”Kyllä, jossain määrin” vastanneiden osuus oli neljäsosa (26 %) ja ”kyllä, paljon” vastaajien osuus kaikista pienin (7 %).

Liikkumispäivien määrän ja koetun terveyden välillä oli positiivista korrelaatiota, eli ne hieman ennustivat toisiaan (0,181 / p=<0,001 / ikä ja sukupuoli vakioitu). Tämä ei toki kerro vielä vaikutuksen suunnasta, eli liikkuminen voi osaltaan tuoda terveyttä, mutta todennäköisesti terveillä on myös paremmat mahdollisuudet liikkumiseen. Päivittäistä elämää vaikeuttavia sairauksia, vammoja tai mielenterveyden ongelmia kokevia (paljon tai jossain määrin vastanneet) oli *vähiten liikkuvien* joukossa yli kolmasosa (39 %). Kuitenkin myös *eniten liikkuvien* ryhmässä kolmasosa (33 %) koki mainittuja haasteita, osuuden ollessa pienin *keski-ikäisten liikkujien* ryhmässä (27 %) (p=<0,001). Vähiten ja eniten liikkuvien korkeampaa sairastamista voi osaltaan selittää näiden ryhmien vanhempi ikäkeskiarvo keskivertoliikkujiin verraten (ikä sekä koettu terveys korreloivat negatiivisesti).

Kuvio 10 kuvaa vielä liikkujaryhmien sisäisiä jakaumia koetun terveyden suhteen. Erittäin hyvä tai hyvä vastanneiden osuus oli *keskiverto* (73 %) ja *eniten liikkuvilla* (69 %) jonkin verran suurempi kuin *vähiten liikkuvien* ryhmässä (55 %). Eniten liikkuvien koettu terveys näyttäytyy vertailussa hyvälle, varsinkin kun huomioidaan, että he olivat ikäkeskiarvoltaan ryhmistä vanhin (eniten liikkuvat ka. 54 vuotta, vähiten liikkuvat ka. 52. vuotta, keskiverto liikkujat ka. 48 vuotta).



KUVIO 10 Liikkujaryhmien jakautuminen koetun terveyden suhteen (n=2081, p=<0,001)

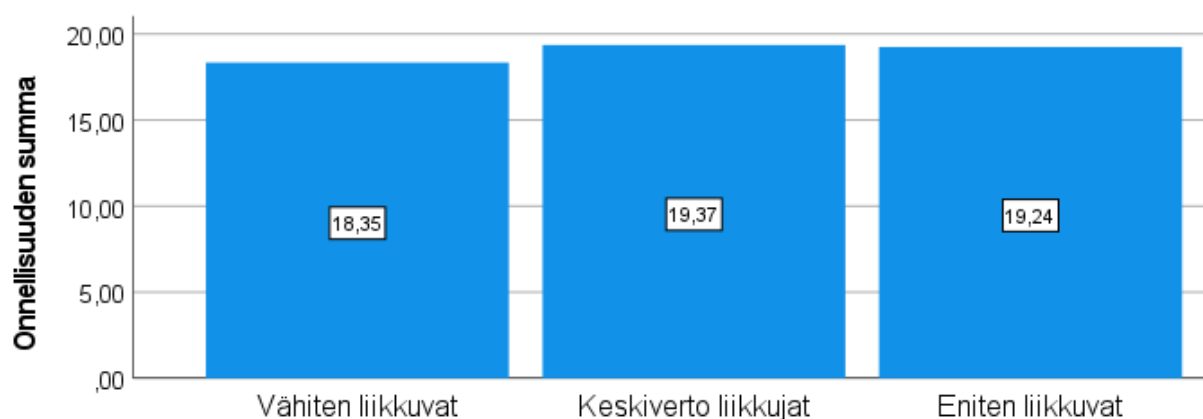
Siirrytään seuraavaksi vastaajien henkisen ja psyykkisen hyvinvoinnin äärelle. Onnellisuutta (n=2086) oli kysytty suoraviivaisesti; "Kuinka onnellinen yleisesti ottaen olette?" (0= Erittäin onneton, 10= Erittäin onnellinen). Yleisin vastausarvo oli kahdeksan, joka oli myös kaikkien vastaajien onnellisuuden keskiarvo (ka. 8,04 / keskihajonta 1,358). Vastausjakauma oli selvästi painottunut asteikon onnellisempaan päähän. Naiset (ka. 8,14) olivat miehiin (ka 7,94) nähden hiukan onnellisempia (p=<0,001).

Otin tarkasteluun myös kaksi muuta henkisen hyvinvoinnin mittaria. Elämäntyytyväisyyttä (n=2085) oli mitattu seuraavasti; "Yleisesti ottaen, kuinka tyytyväinen olette elämäänne nykyisin." (0= Äärimmäisen tyytymätön, 10= Äärimmäisen tyytyväinen). Vastaajien elämäntyytyväisyyden keskiarvo (ka. 7,92 / keskihajonta 1,581) oli odotetusti lähes sama kuin onnellisuuden, kuten myös jakauman selkeä painottuminen janan tyytyväiseen päähän. Kolmantena valikoin mukaan elämästä nauttimisen (n=2076), jonka kysymys kuului "Kuinka usein viimeisen viikon aikana teistä on tuntunut seuraavalta: nautitte elämästänne?" (1=En ollenkaan/vain pienen osan ajasta, 4= Kaiken aikaa/lähes kaiken aikaa). Selkeästi suurin osuus vastaajista koki nauttineensa kaiken/lähes kaiken aikaa tai suurimman osan ajasta (yht. 79 %). Yhteenvetona vastaajat vaikuttivat siis pääosin onnellisilta ja tyytyväisiltä elämiinsä.

Vastaajien liikkumispäivien määrä korreloi positiivisesti esiteltyjen muuttujien kanssa seuraavalla tavalla; onnellisuus 0,099 (p=<0,001), elämäntyytyväisyys 0,105 (p=<0,001), elämästä nauttiminen 0,099 (p=<0,001). Vakioin iän sekä sukupuolen kai-

kissa tarkasteluissa. Kaikki kolme muuttujaa siis korreloivat lievästi ja lähes samansuuruisesti liikkumispäivien määrän kanssa. On kuitenkin jälleen hyvä muistuttaa, että yhteisvaihtelu ei yleisesti kerro sitä, tuottaako liikkuminen onnellisuutta vai liikkuvatko onnelliset enemmän vai sekä että. Joka tapauksessa liikkuminen ja hyvinvointi näyttävät jossain määrin ilmenevän yhdessä.

Esitellyt muuttujat (3) olivat samansuuntaisia, eli niiden vastausarvojen kasvaessa onnellisuuden/ tyytyväisyyden/ elämästä nauttimisen määrä kasvoi. Mitattavan määreen suhteen muuttujat olivat myös yhteneväisiä (cronbachin alfa 0,772). Rakennin näistä summamuuttujan, jonka voisi katsoa kuvaavan ”elämän onnellisuuden, tyytyväisyyden ja nauttimisen summaa” (n=2073 / maksimi arvo 24). Kuvio 11 kuvaa summan keskiarvoja liikkujaryhmittäin. *Keskiverto liikkujien* arvo oli tällä kertaa korkein ja *vähiten liikkuvien* matalin. Erot ovat osin pieniä, mutta huomionarvoista on, että keskiverto ja eniten liikkuvien arvot ovat lähempänä toisiaan, kun taas vähiten liikkuvien keskiarvo näyttää hieman erkanevan näistä vähemmän hyvinvoivana.



KUVIO 11 Elämän onnellisuuden, tyytyväisyyden ja nauttimisen summan keskiarvot liikkujaryhmittäin. Hyvinvointi kasvaa palkin kasvun myötä (n=2071, p=<0,001)

Teeman viimeisinä aiheina käsitellään vastaajien syömis- sekä päihdekäyttäytymistä. Syömiseen liittyen vastaajilta oli kysytty erillisinä kysymyksinä, kuinka usein he syövät hedelmiä ja marjoja (n=2086) sekä kasviksia tai salaattia (n=2086). Molempia oli kysytty samalla seitsenportaisella asteikolla. Käänsin muuttujat niin, että vastausarvon suurentuessa hedelmien/marjojen tai kasvien/salaatin syönti kasvoi (1=En koskaan, 7=Vähintään kolme kertaa päivässä). Molemmissa kysymyksissä melko selvästi yleisin vastaus oli *kerran päivässä* (hedelmät ja marjat 38 %, kasvikset tai salaatti 44 % vastaajista). Molempien kysymysten vastauskeskiarvo oli myös käytännössä sama (ka. 5). Kummankin kysymyksen kohdalla naisten vastauskeskiarvot (molemmissa n. 5,2) olivat miesten (n. 4,7–4,8) vastaavia ”terveellisempiä” (p=<0,001). Hedelmien/marjojen sekä kasvien/salaatin syönnin välillä oli vahva positiivinen korrelaatio (0,533), eli ne näyttäisivät usein kuuluvan elämäntavallisesti yhteen.

Muuttujien selkeän yhteisvaihtelun myötä, päätin yhdistää myös nämä muuttujat summaksi (maksimiarvo 14). Kuvio 12 kuvaa hedelmien/ marjojen ja kasvien/ salaatin syönnin summan keskiarvoja vastaajien liikkumispäivien mukaan. Käyrä on lievästi nouseva, eli liikkumispäivien lisääntyessä hedelmien ja kasvien syönnin kasvaa, tai toisinpäin. Näyttäisi siis, että myös liikkuminen liittyy osaltaan hedelmiä sekä kasviksia syövien elämäntapaan.

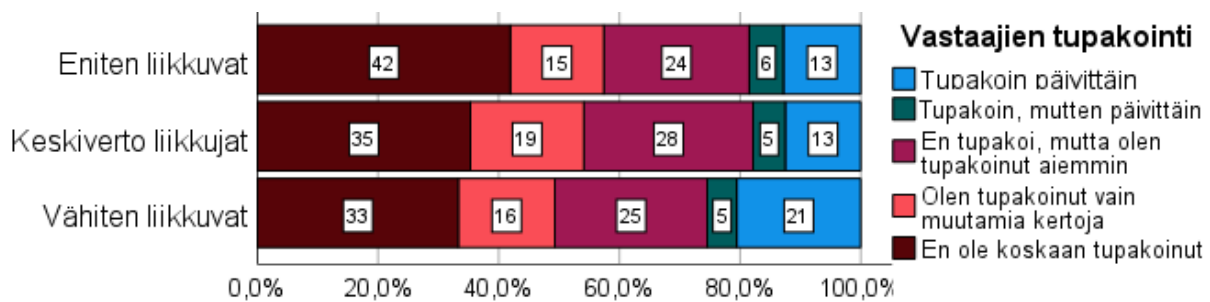


KUVIO 12 Hedelmien/marjojen ja kasvien/salaatin syönnin summan keskiarvo vastaajien liikkumispäivien mukaan (n=2082, p=<0,001)

Mainitun summamuuttujan keskiarvoja liikkujaryhmittäin vertailtaessa eniten hedelmien ja kasvien syönnin kertyi *eniten liikkujille* (ka. 10,4), toiseksi eniten *keskiverto liikkujille* (ka. 10,2) ja *vähiten liikkujille* (ka. 9,4) vähiten. Kuten sosiaalisten suhteiden ja onnellisuudenkin summan kohdalla, eniten ja keskiverto liikkujien keskiarvot olivat lähempänä toisiaan, kun taas vähiten liikkujien ryhmä erottui hieman muista erillisenä myös syömistottumuksissa (p=<0,001).

Tupakointia (n=2086) koskeva kysymys oli viisiportainen. Käänsin muuttujan niin, että vastausarvon kasvaessa tupakointi lisääntyi (1= en ole koskaan tupakoinut, 5= tupakoin päivittäin). Viidesosa vastaajista tupakoi päivittäin tai toisinaan/ei päivittäin (20 %) ja loput vastaajista jakautuivat aiemmin tupakoineisiin, muutaman kerran tupakoineisiin sekä ei-koskaan tupakoineisiin. "En ole koskaan tupakoinut"- vastaajien osuus oli vaihtoehdoista yleisin (37 %). Miehiä ja naisia verraten päivittäin tupakoivista 60 prosenttia oli miehiä ja ei-koskaan tupakoineista taas 61 prosenttia naisia (p=<0,001), eli naisten tupakointi oli siis miehiä vähäisempää.

Tupakoinnin sekä vastaajien liikkumispäivien välillä oli lieviä merkkejä negatiivisesta korrelaatiosta (-0,089 / p=<0,001) / sukupuoli ja ikä vakioitu), eli liikkumispäivien kasvaessa, tupakointi hieman väheni, tai toisinpäin. Kuvio 13 kuvaa vielä liikkujaryhmien tupakointitottumuksia.

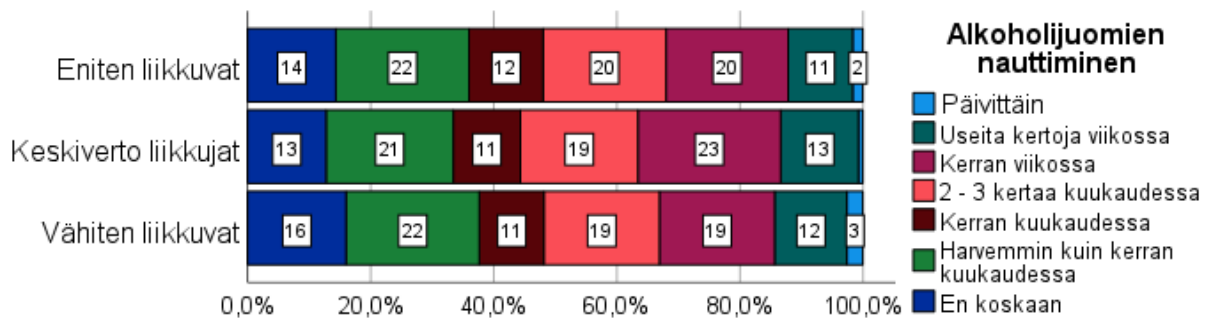


KUVIO 13 Liikkujaryhmien tupakointitottumukset (n=2082, p=<0,001)

Kuviosta on nähtävissä, kuinka ei-koskaan tupakoineiden suhteellinen osuus kasvaa *vähiten liikkuvista eniten liikkuviin* siirryttäessä. Lisäksi päivittäin tupakoivien osuus *vähiten liikkuvien* ryhmässä on noin viidesosa, kun muissa liikkujaryhmissä noin joka kymmenes tupakoi päivittäin. Liikkujaryhmiä verraten, tupakointi näyttäisi siis kuuluvan vähiten liikkuvien elämäntapaan useammin.

Teeman viimeisenä muuttujana tarkastelen vastaajien alkoholin käyttöä (n=2083). Vastaajilta oli tiedusteltu kuinka usein he ovat nauttineet ”alkoholijuomia kahdentoista viime kuukauden aikana”. Käänsin muuttujan niin, että vastausarvon noustessa alkoholia käytettiin useammin (1= en koskaan, 7= päivittäin). Kaikista vastaajista yli puolet (53 %) oli nauttinut alkoholia 2–3 kertaa kuukaudessa tai tätä useammin. Päivittäin nauttivien osuus oli hyvin pieni (2 %) ja useita kertoja viikossa alkoholia oli nauttinut noin kymmenesosa (12 %). ”En koskaan” - vastanneiden osuus oli myös melko pieni (14 %). Kysymyksen muotoilun perusteella nautittu määrä voi ilmeisesti olla myös hyvin pieni, joten vastausten perusteella ei voida vetää suorita johtopäätöksiä juomisen määristä. Miesten ja naisten juomista vertailtaessa kerran viikossa alkoholia nauttineista (n=433) miesten osuus oli 61 prosenttia. Vastaavasti ”en koskaan” (n=298) vastanneista 60 prosenttia oli naisia (p=<0,001).

Liikkumisella ja alkoholin nauttimisen yleisyydellä ei ollut yhteyttä. Esitellyn alkoholi -muuttujan ja liikkumispäivien määrän välillä ei ollut lainkaan lineaarista korrelaatiota (sukupuoli vakioitu). Myöskään vastausten jakautumista liikkujaryhmittäin (kuvio 14) tarkasteltaessa ryhmät näyttäytyivät aineistossa hyvin samankaltaisille, eikä tilastollisesti merkitseviä eroja muodostunut.



KUVIO 14 Alkoholiuomien nauttiminen viimeisten 12 kk aikana liikkujaryhmittäin (n=2079, p=0,145)

## 7.4 Persoona ja arvot

Tämä neljäs ja teemaosion viimeinen alaluku keskittyy aineiston vastaajien persoonan ominaisuuksiin ja arvomaailmoihin. Persoonan ominaisuuksia ja arvoja oli kysytty varsin monella osa-alueella. Johdanto kysymyksiin oli kysymyslomakkeella seuraavanlainen; "Kuvailen lyhyesti ihmisten ominaisuuksia. Kuunnelkaa jokainen kuvaus ja kertokaa, kuinka paljon tai vähän kuvaus muistuttaa teitä itseänne." Tämän jälkeen oli lueteltu runsas joukko (21 kuvausta, kohdat a--u) ominaisuuksia, joihin vastaajat vastasivat kuusiportaisella asteikolla (muuttuja käännetty; 1= ei lainkaan samanlainen kuin minä, 6= erittäin paljon samanlainen kuin minä). Esimerkkinä, ominaisuusväittemistä ensimmäinen kuului; "Ideoiden tuottaminen ja luovuus ovat hänelle tärkeitä. Hän haluaa tehdä asiat omaperäisesti." Tämän jälkeen vastaaja siis vastasi kysymyksen esitellyn kuusiportaisen vaihtoehtoasteikon mukaan itseään kuvaavalla tavalla. Kartoituksen laajuudesta johtuen, en kuvaile tässä kohdin erikseen kaikkia lueteltuja ominaisuuksia, vaan kuvankaappaus lomakkeen osiosta löytyy työn lopusta liite -osiosta (liite 1).

Samoin, ominaisuuksien runsaudesta johtuen, en esittele yleisesti niiden vastausjakaumia vaan etenen suoraan ominaisuuksien ja liikkumisen yhteyksiin. Ensin tarkastelin liikkumispäivien sekä persoonan ominaisuuksien välisiä lineaarisia korrelaatioita sukupuoli sekä ikä vakioituina. Poimin kaikkien ominaisuuksien (21) korrelatiomatriisista kaikki 0,8-arvon rajapinnassa tai yli saaneet ja tilastollisesti merkitsevät ominaisuudet, jotka on koottu alla olevaan taulukkoon 3. Huomioitakoon, että korrelaatiot olivat yleisesti hyvin pieniä ja muuttujien valitseminen täten häilyvää.

Persoon ominaisuuksia tarkastellaan työssä vielä lisää, joten tässä alustavassa esitellyssä huomioin vain matriisin suurimmat ja tietyn rajan ylittävät korrelaatiot.

TAULUKKO 3 Liikkumispäivien sekä persoonan ominaisuuksien lineaariset korrelaatiot sukupuoli ja ikä vakioituina

Ominaisuus (1= Ei lainkaan samanlainen kuin minä, 6= Erittäin paljon samanlainen kuin minä)	Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan?	
	Korrelaatio	Merkitsevyys (p-arvo)
Hänelle on tärkeää elää turvallisessa ympäristössä. Hän välttää kaikkea, mikä voisi uhata hänen turvallisuuttaan.	-0,077	<0,001
Hän pitää yllätyksistä ja etsii uusia asioita, joita voisi tehdä. Hänestä on tärkeitä tehdä erilaisia asioita elämässään.	+0,093	<0,001
Hänestä on tärkeitä auttaa ympärillään olevia ihmisiä. Hän haluaa huolehtia heidän hyvinvoinnistaan.	+0,090	<0,001
Hän etsii seikkailuja ja haluaa ottaa riskejä. Hän haluaa jännitystä elämäänsä.	+0,097	<0,001
Hän on voimakkaasti sitä mieltä, että ihmisten pitäisi välittää luonnosta. Ympäristöstä huolehtiminen on hänelle tärkeää.	+0,078	<0,001

Esitellyt korrelaatiot ovat varsin pieniä, mutta ne kuitenkin säilyivät sukupuolen ja iän vakioinneista huolimatta. Liikkumisen kanssa positiivisesti korreloivat yllätysten ja vaihtelunhaku, muiden auttaminen, seikkailu- ja riskihakuisuus sekä hieman myös luontoystävällisyys. Tulokset herättävät ajatuksia ominaisuuksien ”kimppuuntumisesta”. Useampi ominaisuus viittaa eräänlaiseen seikkailullisuuteen (huomioi myös lievä negatiivinen yhteisvaihtelu turvallisuushakuisuuden kanssa) tai myös kenties jonkinlaiseen aktiiviseen kansalaisuuteen sosiaalisen vastuuntunnon ja ympäristöstä huolehtimisen myötä.

”Kimppuuntumiseen” liittyen, tarkastelin ominaisuusmuuttujia (21) myös faktorianalyysillä (eksploratiivinen / principal axis factoring / varimax rotaatio). Faktorianalyysin tuloksena syntyi neljä faktoria. Valitsin jokaisesta faktorista suurimmin latautuneet noin 0,500-rajapinnassa tai yli olevat muuttujat sekä huomioin, että ne olivat perusteltavissa saman teemaisiksi. Latauksista huolimatta muuttujien teemoittelu on

silti varsin subjektiivista ja tutkijan arvioon perustuvaa. Oman arvioni tukena hyödynsin kuitenkin lisänä reliabiliteetti testiä (cronbachin alfa) muuttujien yhdenmukaisuuden arvioinnissa, jonka jälkeen muodostin neljä summamuuttujaa.

Ensimmäinen summamuuttujan nimesin *normien mukaisuudeksi*. Se kokosi yhteen ominaisuusmuuttujia, jotka mittasivat muun muassa vastaajien itse arvioitua vaatimattomuutta, tarvetta käyttäytyä moitteettomasti ja perinteiden arvostamista. Toisen summamuuttujan nimesin *sosiaaliseksi menestymiseksi* (mm. rikkauden, menestymisen ja muilta ihmisiltä saadun kunnioituksen arvostaminen), kolmas sai nimen *egalitaarisuus ja luonto* (mm. tasa-arvoisuuden arvostaminen, muiden auttaminen, luonnosta välittäminen) ja neljäs *hauskanpito ja seikkailu* (mm. hauskanpito ja seikkailuhaluus). Taulukko 4 kuvaa summamuuttujien muodostuksen, jokaisen summan sisältämät muuttujat sekä kunkin summan yleisen vastauskeskiarvon.

TAULUKKO 4 Faktorianalyysin pohjalta muodostetut persoonan ominaisuutta kuvaavat summamuuttujat

Ominaisuuksien summamuuttuja	HF1 -ominaisuudet / muuttujat (kts. Liite 1)	Muuttujien yhtenäisyys (Cronbachin $\alpha$ )	Vastaajien keskiarvo (1= Ei lainkaan samanlainen kuin minä, 6= Erittäin paljon samanlainen kuin minä)
Normien mukaisuus (n=2063)	i, e, g, n, p, t	0,713	4,2
Sosiaalinen menestys (n=2063)	b, d, m, q	0,740	3,1
Egalitaarisuus ja luonto (n=2064)	c, h, l, r, s	0,697	5,0
Hauskanpito ja seikkailu (n=2060)	j, o, u	0,733	3,7

Summamuuttujien keskiarvoja tulkiten suomalaisten tasa-arvoisuuden ja luonnon arvostaminen nousee varsin korkealle (tosin vain yksi luontomuuttuja summassa). Myös normien mukaisuutta näytetään arvostavan, kun taas sosiaalisen menestyksen keskiarvo jää vertailussa matalimmaksi. Hauskanpidon ja seikkailun keskiarvo näyttäytyy melko keskiverrolle. Stereotyyppinen ajatus suomalaisista "nöyränä" ja tasa-arvoa arvostavana kansana vaikuttaa siis saavaan tulosten perusteella osakseen tukea.

Otin vielä tarkasteluun luotujen persoonasummien keskiarvot ja -hajonnat liikkujaryhmittäin (taulukko 5). Yleisesti liikkujaryhmien keskiarvot olivat eri ominai-



suuksien kohdalla hyvin samankaltaiset ja ilmenneet erot olivat hyvin pieniä. Esimerkiksi normien mukaisuuden ja sosiaalisen menestyksen suhteen liikkujaryhmien välille ei muodostunut tilastollisesti merkitseviä eroja. Kuten aiemmin todettu on mahdollista, että normien kunnioittaminen ja tietty ”nöyryys” ovat joiltain osin kulttuurisia läpileikkaavia piirteitä. Egalitaarisuuden ja luontoystävällisyyden suhteen keskiarvo nousi hyvin lievästi liikkumismäärän mukana. Samoin hauskanpidon ja seikkailun suhteen keskiarvo sekä eniten liikkuvien keskiarvot olivat hiukan vähiten liikkuvien vastaavaa suuremmat, mutta ero oli hyvin pieni. Osaltaan tulokset kuitenkin tukivat aiempia tarkasteluja (kts. taulukko 3), joiden perusteella muiden auttaminen, luonnosta välittäminen ja tietynlainen seikkailullisuus hiukan korreloivat liikkumisen kanssa.

TAULUKKO 5 Persoona -ominaisuus summamuuttujien keskiarvot ja -hajonnat liikkujaryhmittäin (1= Ei lainkaan samanlainen kuin minä, 6= Erittäin paljon samanlainen kuin minä)

Liikkujaryhmä		Normien mukaisuus (p=0,846)	Sosiaalinen menestys (p=0,271)	Egalitaarisuus ja luonto (p=<0,001)	Hauskanpito ja seikkailu (p=0,010)
Vähiten liikkuvat	keskiarvo	4,2	3,0	4,9	3,6
	keskihajonta	0,807	0,965	0,661	1,075
Keskiarvo liikkujat	keskiarvo	4,2	3,1	5,0	3,7
	keskihajonta	0,819	0,983	0,614	1,083
Eniten liikkuvat	keskiarvo	4,2	3,0	5,1	3,7
	keskihajonta	0,884	0,991	0,640	1,110

Teeman sekä samalla koko kuvailevan ja yhteyksiä havainnoivan analyysivaiheen lopuksi huomioin lyhyesti vielä vastaajien uskonnollisuuden ja poliittisen suuntautuneisuuden. Uskonnollisuutta (n=2081) tiedusteltiin lomakkeella seuraavaan tapaan; ”Riippumatta siitä kuulutteko johonkin uskonnolliseen yhteisöön, kuinka uskonnollinen mielestänne olette?” (0= En lainkaan uskonnollinen, 10=Erittäin uskonnollinen). Vastauksia löytyi läpi skaalan jopa yllättävän tasaisesti ja keskiarvo painotui asteikon puoleenväliin (ka. 4,8 / keskihajonta 2,83). Sukupuolia vertaillen naiset (ka. 5,3) olivat miehiä (ka. 4,2) uskonnollisempia (p=<0,001).

Liikkumisen suhteen yhteyttä ei löytynyt. Liikkumispäivien ja uskonnollisuuden välillä ei ollut lainkaan lineaarista korrelaatiota (sukupuoli ja ikä vakioitu). Lisäksi uskonnollisuuden keskiarvot liikkujaryhmittäin olivat aineistossa lähes samat (ka. vaihtelu 4,8 – 4,9), eikä ryhmien välillä ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.

Lopuksi vielä poliittinen suuntautuneisuus (n=2004). Vastaajilta oli kysytty ”mihin kohtaan sijoittaisitte itsenne asteikolla nollasta kymmeneen, kun nolla tarkoittaa vasemmistoa ja kymmenen oikeistoa?” (0= vasemmisto, 10= oikeisto). Myös politiikan suhteen vastausten keskiarvo osui asteikon puolenvälin tienoille, kevyellä oikeistopainotuksella (ka. 5,6 / keskihajonta 2,0). Miesten (ka. 5,7) ja naisten (ka. 5,6) välillä ei ollut käytännössä eroa suuntautumisessa. Poliittisen suuntautuneisuuden ja liikkumisen väliltä ei löytynyt yhteyksiä. Korrelaatio liikkumispäivien ja poliittisen suuntautumisen välillä oli lähes puhtaalla nollassa (sukupuoli ja ikä vakioitu). Myös liikkujaryhmien poliittista suuntautuneisuutta vertailtaessa keskiarvot olivat ryhmillä lähes samat (ka. ~5,6 / ei tilastollisesti merkitseviä eroja).

Nämä kaksi vastaajien arvomaailmaa kuvaavaa muuttujaa siis päättävät tutkielman analyysiosion, jonka keskiössä on ollut aineiston kuvailu ja muuttujien välisten yhteyksien havainnointi (tosin myös monimuuttujamenetelmiä hyödynnettiin jo hie-man faktorianalyysin muodossa). Seuraavissa luvuissa jo esiteltyjen sekä joidenkin uusien muuttujien tarkastelun painopiste siirtyy selittäväälle tasolle monimuuttujamenetelmien muodossa.

## 7.5 Elämäntavan ja liikkumisen yhteys (*lineaarinen regressioanalyysi*)

Tämä osio siirtää tutkielman analyysipainotuksen selittävälle tasolle ja monimuuttujamenetelmiin, joista ensin hyödynnetään *lineaarista regressioanalyysiä*. Regressioanalyysissä tarkastellaan siis samanaikaisesti usean selittävän muuttujan (elämäntapaa kuvaavat seikat) vaikutusta yhteen selitettävään muuttujaan (vastaajien liikkumispäivien määrä).

Osuudessa hyödynnetään aiemmissä analyyseissä esiteltyjä muuttujia, mutta tällä kertaa niiden yhteyttä liikkumismuuttujaan tarkastellaan samanaikaisesti. Teemat säilyvät samoina, eli osion alaluvut ovat jälleen *Sosiodemografiset ja sosioekonomiset tekijät, Sosiaalinen elämä ja ryhmäjäsennydet, Terveys ja hyvinvointi* sekä *Persoona ja arvot*. Ensin tarkastelin sosiodemografisten ja sosioekonomisten muuttujien sekä tämän teeman selitysvoimaa liikkumisen suhteen. Tämän jälkeen siirryin seuraavaan alalukuun ja lisäsin valitut sosiaalisen elämän ja ryhmäjäsennyys -teeman muuttujat mukaan analyysiin. Näin kykenin arvioimaan sitä, kuinka paljon uusien muuttujien lisääminen malliin lisäsi sen selitysvoimaa (selitysaste). Kaikki neljä teemaa käytiin läpi yksi kerrallaan, samalla selittävää muuttujajoukkoa kasvattaen. Jokaiseen koontitaulukkoon (taulukot 6–9) on maalattu vihreällä uusina malliin lisätyt muuttujat ja kaikki muuttujat on aseteltu suuruusjärjestykseen standardoitujen beta-kertoimien mukaan. Näin ollen taulukoiden ylimpänä olevat muuttujat ovat vertailussa vahvimmin yhteydessä liikkumiseen ja alimpana olevat heikoimmin.

Osion päättävä *Persoona ja arvot* -alaluku toimi regressioanalyysin yhteenvetona sen pitäen sisällään valittujen persoonapiirteiden lisäksi myös kaikki aiemmat muuttujat. Regressioajojen alkuperäiset SPSS-taulukot ovat nähtävillä liitteissä 2–5.

On hyvä huomata, että kaikki tutkielmassa tähän asti esiintyneet elämäntapaa kuvaavat seikat eivät ole mukana analyyseissä. Valikoin regressiotarkasteluun muuttujia, jotka näin teoreettisesti perusteltavina ja jotka olivat aiemmissä analyyseissä antaneet merkkejä yhteydestä liikkumiseen. Lisäksi osa muuttujista (mm. ikä, sairaudet, lapsia vai ei) karsiutui johtuen niiden samankaltaisuudesta ja korrelaatioista muiden mukana olevien muuttujien kanssa. Keskenään vahvasti korreloivat muuttujat olisivat kumonneet toistensa selitysvoimaa. Yhteenvetona, pyrin lineaarisen regressioanalyysin avulla kiteyttämään sitä, missä määrin erilaiset elämänaalueet selittävät liikkumista ja mitkä jo aiemmin esitellyistä yksittäisistä muuttujista näyttäisivät selkeimmin olevan yhteydessä liikkumiseen.

### 7.5.1 Sosiodemografiset ja sosioekonomiset tekijät

Ensimmäiseen regressiotarkasteluun ja taulukkoon 6 (kts. alla) valitsin tärkeimmäksi näkemiäni muuttujia aiemmin tarkasteltujen sosiodemografisten sekä sosioekonomisten tekijöiden joukosta. Alkuperäiset SPSS-ajotaulukot löytyvät liitteestä 2.

TAULUKKO 6 Lineaarinen regressioanalyysi - Sosiodemografiset ja sosioekonomiset tekijät (yhteys liikkumiseen)

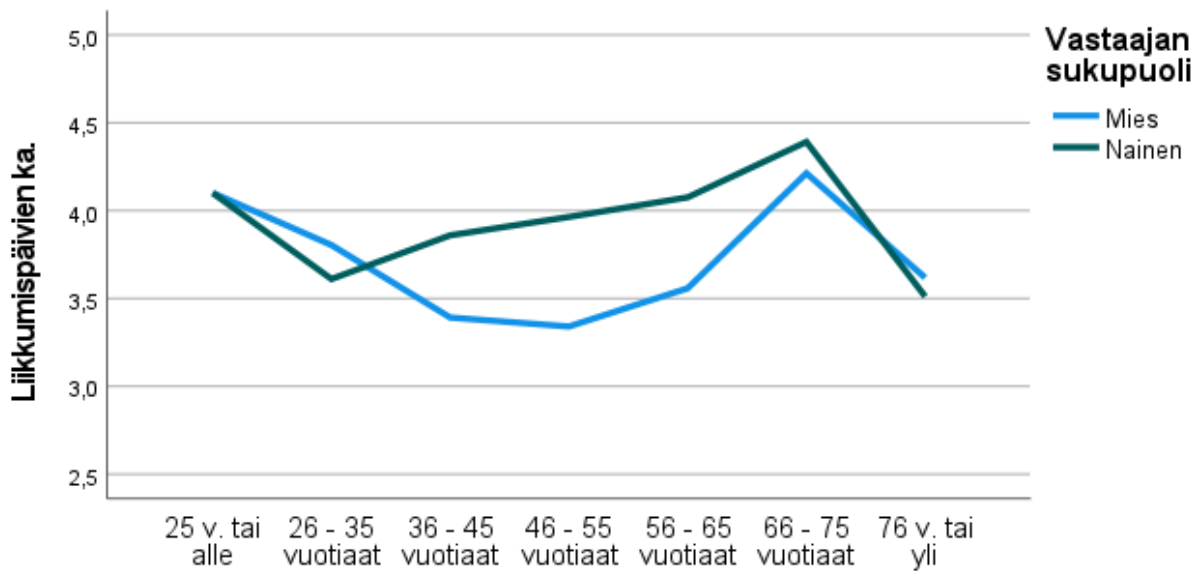
Muuttuja	Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan?	
	Standardoitu beta-kerroin	Merkitsevyys (p-arvo)
Eläkeläisyys (eläkkeellä oleminen)	0,109	<0,001
Asuinympäristö (1=maaseutu, 5=suuri kaupunki)	0,078	<0,001
Opiskelu (opiskeleminen)	0,073	0,002
Sukupuoli (1=mies, 2=nainen)	0,067	0,003
Asumisturvallisuus (1= erittäin turvaton, 4= erittäin turvallinen)	0,065	0,006
Tulojen riittävyys (1=tuloilla vaikealla toimeen, 4=tuloilla elää mukavasti)	0,047	0,034
Koulutus /vastaaja (1= korkeintaan peruskoulu, 4= vähintään ylempi korkeakoulututkinto)	0,014	0,582
<b>Mallin selitysaste R<sup>2</sup> = 2,2 % / merkitsevyys (sig.) &lt;0,001</b>		

Koko mallin ja sen muuttujien selitysaste on hyvin pieni (2,2 %). Teeman kaikki seitsemän muuttujaa yhdessä selittävät siis noin reilut kaksi prosenttia yksilöiden liikkumispäivien määrän vaihtelusta. Ihmisen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat varsin monet tekijät ja elämänsäikat. Näin ollen ei ole yllättävää, että muutamat sosiodemografiset tai sosioekonomiset seikat eivät liikkumisen määrää vielä kovin tyhjentävästi selitä. Beta-kertoimet olivat myös monilta osin melko pieniä. Yksittäisten muuttujien kertoimia tarkasteltaessa on kuitenkin hyvä muistaa, että analyysi huomioi samanaikaisesti muiden mallin muuttujien vaikutuksen. Tästä vakioinnista huolimatta useampi muuttuja antoi silti yhä merkkejä yhteydestä liikkumiseen.

Teeman muuttujista vahvimmin liikkumiseen oli positiivisesti yhteydessä *eläkeläisyys*, jonka beta-kerroin (0,109) oli jo näkyvä ja myös tilastollisesti erittäin merkitsevä. Eläkeläisyys saattaa siis pitää elämäntavallisesti sisällään jotakin, joka luo mahdollisuuksia fyysiselle aktiivisuudelle (mm. vapaa-aikaa). Lisähuomiona ansiotyössä käyminen ja liikkumispäivät korreloivat lievän negatiivisesti (-0,075 / p=<0,001).

Asuinympäristön (0,078), opiskelun (0,073), sukupuolen (0,067) sekä asumisturvallisuuden (0,065) kertoimet olivat positiivisia ja suuruudeltaan lähellä toisiaan. Näin ollen fyysistä aktiivisuutta vaikuttavat hiukan ennustavan myös kaupunkiympäristössä asuminen, opiskelu, naissukupuolisuus sekä turvalliseksi koettu asuinympäristö. Aineiston perusteella naisten ja miesten väliset keskiarvoerot liikkumispäivien määrässä näyttäisivät syntyvän erityisesti aikuisuudessa ja keski-ikäen tienoilla (kts. kuvio 15 alla).

Mallin viimeiset muuttujat lyhyesti mainiten, *kokemus tuloilla pärjäämisestä* (0,047) näytti enää hiukan tukevan liikkumista. Vastaajien *koulutustasolla* (0,014) taas ei käytännössä ollut enää minkäänlaista lineaarista tai tilastollisesti merkitsevää yhteyttä vastaajien liikkumispäivien määrään.



KUVIO 15 Aineiston vastaajien liikkumispäivien keskiarvo sukupuolittain ja ikäryhmittäin

## 7.5.2 Sosiaalinen elämä ja ryhmäjäsennydet

Toisessa regressiotarkastelussa lisäsin malliin muuttujia vastaajien sosiaalisen elämän ja ryhmäjäsennyksien teemasta (kts. taulukko 7). Analyysin SPSS-ajotaulukot löytyvät liitteestä 3.

TAULUKKO 7 Lineaarinen regressioanalyysi – Sosiaalinen elämä ja ryhmäjäsennydet (yhteys liikkumiseen)

Muuttuja	Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan?	
	Standardoitu beta-kerroin	Merkitsevyys (p-arvo)
Eläkeläisyys (eläkkeellä oleminen)	0,103	<0,001
Sosiaalisten suhteiden määrä (summamuuttuja)	0,099	<0,001
Asuinympäristö (1=maaseutu, 5=suuri kaupunki)	0,071	0,003
Asumisturvallisuus (1= erittäin turvaton, 4= erittäin turvallinen)	0,062	0,009
Sukupuoli (1=mies, 2=nainen)	0,060	0,008
Opiskelu (opiskeleminen)	0,055	0,020
Järjestössä tai yhdistyksessä toimiminen (1=ei, 2=kyllä)	0,047	0,038
Tulojen riittävyys (1=tuloilla vaikea tulla toimeen, 4=tuloilla elää mukavasti)	0,043	0,058
Kotitalouden koko (henkilöiden lukumäärä)	-0,036	0,128
Koulutus /vastaaja (1= korkeintaan peruskoulu, 4= vähintään ylempi korkeakoulututkinto)	-0,010	0,699
<b>Mallin selitysaste <math>R^2 = 3,6\%</math> / merkitsevyys (sig.) &lt;0,001</b>		

Uusina malliin lisättiin kolme muuttujaa (maalattu vihreällä); vastaajien sosiaalisten suhteiden määrä, järjestössä tai yhdistyksessä toimiminen sekä kotitalouden koko. Sosiaalista elämää kuvaavien seikkojen myötä mallin selitysaste nousi vähänlaisesti (2,2 -> 3,6 %) ja sen selitysvoima säilyi yhä varsin pienenä.

Uusista muuttujista vahvimmin liikkumiseen oli yhteydessä vastaajien *sosiaalisten suhteiden määrä* (0,099), eli aktiivisempi sosiaalinen elämä näytti jossain määrin enustavan myös runsaampaa liikkumisen määrää tai toisinpäin. *Järjestössä tai yhdistyksessä toimiminen* (0,047) antoi hiukan merkkejä yhteydestä liikkumiseen. *Kotitalouden koko* (-0,036) ei enää ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä liikkumispäivien määrään.

### 7.5.3 Terveys ja hyvinvointi

Kolmanteen regressiotarkasteluun lisäsin muuttujia terveyden ja hyvinvoinnin teemasta (kts. taulukko 8). Alkuperäiset SPSS-ajotaulukot löytyvät liitteestä 4.

TAULUKKO 8 Lineaarinen regressioanalyysi – Terveys ja hyvinvointi (yhteys liikkumiseen)

Muuttuja	Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan?	
	Standardoitu beta-kerroin	Merkitsevyys (p-arvo)
Koettu terveys (1=erittäin huono, 5=erittäin hyvä)	0,172	<0,001
Hedelmien ja kasvien syönti -summa	0,157	<0,001
Eläkeläisyys (eläkkeellä oleminen)	0,128	<0,001
Asuinympäristö (1=maaseutu, 5=suuri kaupunki)	0,057	0,014
Kotitalouden koko (henkilöiden lukumäärä)	-0,049	0,034
Sosiaalisten suhteiden määrä (summamuuttuja)	0,047	0,046
Koulutus /vastaaja (1= korkeintaan peruskoulu, 4= vähintään ylempi korkeakoulututkinto)	-0,045	0,080
Järjestössä tai yhdistyksessä toimiminen (1=ei, 2=kyllä)	0,041	0,066
Opiskelu (opiskeleminen)	0,030	0,204
Tupakointi (1=en ole koskaan tupakoinut, 5=tupakoin päivittäin)	-0,026	0,254
Asumisturvallisuus (1= erittäin turvaton, 4= erittäin turvallinen)	0,025	0,281
Sukupuoli (1=mies, 2=nainen)	0,021	0,365
Onnellisuus, tyytyväisyys ja elämästä nauttiminen (summa)	0,018	0,471
Tulojen riittävyys (1=tuloilla vaikeaa tulla toimeen, 4=tuloilla elää mukavasti)	-0,008	0,716
Alkoholin käyttö (1=en koskaan, 7=päivittäin)	0,002	0,944
<b>Mallin selitysaste R<sup>2</sup> = 8,8 % / merkitsevyys (sig.) &lt;0,001</b>		

Malliin lisättiin viisi uutta muuttujaa; koettu terveys, hedelmien ja kasvien syönti, tupakointi, onnellisuus, tyytyväisyys ja elämästä nauttiminen sekä alkoholin

käyttö. Mallin selitysaste nousi näiden myötä melko selvästi (3,6 -> 8,8 %). Ajatuksen tasolla liikkuminen liittyy luonnollisen tuntuisesti terveyttä tukevien elämäntapojen kokonaisuuteen. Näin ollen oli odotettavissa, että ainakin osa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä muuttujista ennustaisivat jossain määrin vastaajien liikkumisen määrää ja täten lisäisivät mallin selitysvoimaa.

Lisätyistä muuttujista vahvimman positiivisen yhteyden liikkumiseen muodosti *koettu terveys* (0,172). Koetun terveyden ja liikkumisen positiivinen yhteys erottui kertoimien vertailussa selkeästi ja oli myös tilastollisesti erittäin merkitsevä. Myös *hedelmien ja kasvien syönnin* (0,157) positiivinen ja tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys liikkumisen määrään oli odotettavissa työn aiempien analyysien pohjalta.

*Tupakoinnin* (-0,026), *onnellisuuden*, *tyytyväisyyden ja elämästä nauttimisen* (0,018) sekä *alkoholin käytön* (0,002) kohdalla beta-kertoimet lähenivät jo nollassa eikä niiden ja liikkumisen välille muodostunut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Tämä oli yllättävää, sillä esimerkiksi tupakoinnin tai onnellisuuden olisi voinut olettaa olevan hie- man vahvemmin yhteydessä liikkumisen määrään.



## 7.5.4 Persoona ja arvot

Tämä neljäs ja regressiotarkastelun päättävä alaluku on osion tarkasteluista merkityksellisin. Alla oleva taulukko 9 kokoaa yhteen kaikki regressioanalyysiin valitut muuttajat (17) ja tarkastelee niiden yhteyttä liikkumispäivien määrään samanaikaisesti. Alaluku toimii siis myös lineaarisen regressioanalyysin yhteenvetona. Taulukon sininen alue kuvaa seikkoja, jotka olivat kaikkien valittujen muuttajien vertailussa selkeimmin ja tilastollisesti merkitsevästi/melkein merkitsevästi yhteydessä liikkumiseen (alkuperäiset SPSS-ajotaulukot löytyvät liitteestä 5).

TAULUKKO 9 Lineaarinen regressioanalyysi - Persoona ja arvot (yhteys liikkumiseen)

Muuttuja	Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan?	
	Standardoitu beta-kerroin	Merkitsevyys (p-arvo)
<b>Koettu terveys (1=erittäin huono, 5=erittäin hyvä)</b>	<b>0,169</b>	<b>&lt;0,001</b>
<b>Hedelmien ja kasvien syönti -summa</b>	<b>0,153</b>	<b>&lt;0,001</b>
<b>Eläkeläisyys (eläkkeellä oleminen)</b>	<b>0,135</b>	<b>&lt;0,001</b>
<b>Asuinympäristö (1=maaseutu, 5=suuri kaupunki)</b>	<b>0,051</b>	<b>0,029</b>
<b>Kotitalouden koko (henkilöiden lukumäärä)</b>	<b>-0,048</b>	<b>0,040</b>
Koulutus /vastaaja (1= korkeintaan peruskoulu, 4= vähintään ylempi korkeakoulututkinto)	-0,043	0,093
Järjestössä tai yhdistyksessä toimiminen (1=ei, 2=kyllä)	0,040	0,076
Sosiaalisten suhteiden määrä (summamuuttuja)	0,035	0,145
Hauskanpito ja seikkailu (persoonan ominaisuus)	0,033	0,157
Egalitaarisuus ja luonto (persoonan ominaisuus)	0,027	0,223
Tupakointi (1=en ole koskaan tupakoinut, 5=tupakoin päivittäin)	-0,026	0,256
Opiskelu (opiskeleminen)	0,026	0,270
Asumisturvallisuus (1= erittäin turvaton, 4= erittäin turvallinen)	0,025	0,286
Sukupuoli (1=mies, 2=nainen)	0,022	0,350
Onnellisuus, tyytyväisyys ja elämästä nauttiminen (summa)	0,016	0,523
Tulojen riittävyys (1=tuloilla vaikea tulla toimeen, 4=tuloilla elää mukavasti)	-0,009	0,711
Alkoholin käyttö (1=en koskaan, 7=päivittäin)	-0,004	0,859
<b>Mallin selitysaste <math>R^2 = 8,9\%</math> / merkitsevyys (sig.) &lt;0,001</b>		

Malliin lisättiin viimeisessä vaiheessa kaksi vastaajien persoonan piirrettä kuvaavaa summamuuttujaa, jotka olivat aiemmissa analyyseissä lievästi yhteydessä liikkumiseen; hauskanpito ja seikkailu sekä egalitaarisuus ja luonto. Persoonamuuttujien myötä mallin selitysaste ei käytännössä noussut enää lainkaan (8,8 -> 8,9 %). Lisäksi *hauskanpidon ja seikkailun* (0,033) sekä *egalitaarisuuden ja luonnon* (0,027) persoonanpiirteiden kohdalla beta-kertoimet olivat jo varsin matalia eikä niillä ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä liikkumiseen. Näin olleen todettakoon, että tämän mallin perusteella kyseiset persoonan piirteet selittävät liikkumismäärien vaihtelusta todella vähän, jos lainkaan.

Lineaarisen regressioanalyysin yhteenvedona muuttujavertailussa selkeimmin liikkumiseen yhteydessä olivat *koettu terveys* (0,169), *hedelmien ja kasvoisten syönti* (0,153), *eläkeläisyys* (0,135), *asuinympäristö* (0,051) sekä *kotitalouden koko* (-0,048). Näistä terveys, hedelmien ja kasvoisten syönti sekä eläkkeellä oleminen muodostivat vahvimman yhteyden liikkumiseen. Kaupunkiympäristö näyttäisi myös hieman tukevan liikkumista maaseudulla asumista enemmän, mutta beta-kerroin putoaa jonkin verran tämän muuttujan kohdalla. Lisäksi kotitalouden koon kasvu näyttäisi myös aivan hiukan vähentävän liikkumista.

Vastaajien koulutustaso sekä järjestössä/yhdistyksessä toimiminen olivat lähellä melkein tilastollisesti merkitsevän rajaa. Koulutuksen kerroin oli negatiivinen, jolloin korkeampi koulutus ennustaisi hieman vähäisempää liikkumista. Tätä ajatellen on kuitenkin tärkeää huomioda, että eniten liikkuvien ikäkeskiarvo oli liikkujaryhmistä korkein, elämäntilanteena eläkeläisyys näyttää ennustavan liikkumista ja aineiston perusteella vanhemman väestön korkeakouluttautuminen oli selkeästi vähäisempää kuin nuoremmilla. Vanhemman väestön vähempi kouluttautuneisuus ja aktiivisempi fyysisyys voi siis tuottaa vääristynyttä kuvaa sen suhteen, että korkeampi koulutus itsessään ennustaisi vähempää liikkumista. Järjestössä toimiminen oli aiemmissa tarkasteluissa (kts. kuvio 9) yleisintä eniten liikkuvien ryhmässä, joten järjestössä toimimisen ja liikkumisen lievä positiivinen yhteys oli odotettavissa.

Mielenkiintoista tuloksissa on se, että lopulta vain muutama muuttuja (*koettu terveys*, *ruokavalio* sekä *eläkeläisyys*) oli hieman selkeämmin yhteydessä liikkumiseen eikä muuttujiltaan laajimmankaan mallin selitysaste ( $R^2 = 8,9 \%$ ) ollut kovinkaan "selittävä". Liikkuminen on siis kompleksi sosiaalinen ilmiö ja varsin monien asioiden summa. Seuraavassa osiossa tarkastellaan erotteluanalyysin avulla, miten liikkujaryhmien elämäntavat vertautuvat toisiinsa.

## 7.6 Liikkujaryhmien elämäntapojen, persoonallisuuden, asenteiden ja arvojen vertailu (*erotteluanalyysi*)

Osion keskiössä on liikkujaryhmien (erityisesti *vähiten* sekä *eniten liikkuvien*) keskinäinen peilaaminen ja vertailu *erotteluanalyysin* avulla. Edeltävän regressioanalyysin perusteella muuttujista eniten liikkumiseen olivat yhteydessä koettu terveys, hedelmien ja kasvien syönti, eläkkeellä olo/vanhempi ikä, asuinympäristö sekä kotitalouden koko. Näin ollen erotteluanalyysin alustavana hypoteesina oli, että muun muassa nämä seikat todennäköisesti myös erottelisivat varsinkin eniten ja vähiten liikkuvia. Kyseessä on siis analyysien jatkumo. Pyrin erotteluanalyysin avulla yhä tarkentamaan sitä, millaiset seikat näyttäisivät olevan yhteydessä runsaampaan tai vähäisempään liikkumiseen. Vertailussa arvioitiin sitä, miten liikkujaryhmät vertautuvat toisiinsa kunkin muuttujan suhteen sekä miten kukin ryhmä sijoittuu kullekin erottelu-ulottuvuudelle. Ryhmiä toisiinsa peilaamalla voidaan muodostaa kuvaa siitä, mikä kullekin ryhmälle on kenties ominaisempaa kuin toiselle. Menetelmän erottelevasta nimestä huolimatta on tärkeää huomioida myös sitä, mikä ryhmiä yhdistää.

Osio on jaettu kahteen alalukuun. Ensimmäisessä alaluvussa liikkujaryhmiä vertaillaan näiden taustojen sekä elämäntavallisten seikkojen suhteen. Toinen alaluku taas keskittyy vastaajien persoonan ominaisuuksien, asenteiden ja arvojen vertailuun.

Tutkielman aineisto on varsin rikas, joka mahdollistaa teoriapohjaisen tarkastelun lisäksi hyvin myös aineistolähtöisen ja adaptiivisen tutkimusotteen. Aineiston rikkautta hyödyntääkseni valitsin analyysiin mukaan aiempien muuttujien lisäksi kokeiluluontoisesti myös joitain täysin uusia muuttujia (liittyivät pääosin vastaajien asenteisiin tai arvoihin), joita ei ole aiemmin tutkielmassa esitelty.

### 7.6.1 Vastaajien taustat ja elämäntavalliset seikat

Alaluvusta löytyvään taulukkoon 10 on kerätty vastaajien (n=1898, 91 % kaikista vastaajista, puuttuvat 9 %) taustoja ja elämäntavallisia seikkoja kuvaavia muuttujia. Analyysin myötä muodostui kaksi erottelufunktiota. Alkuperäiset SPSS-ajotaulukot ilman selitteitä löytyvät työn lopusta liitteestä 6.

**Ensimmäisen erottelufunktion** erottelukyky oli toista parempi, mutta ei kovin suuri (eigenvalue 0,100 / % of variance 72,8 / kanoninen korrelaatio 0,301). Funktio kuitenkin erotteli liikkujaryhmien keskiarvoja tilastollisesti erittäin merkitsevästi (Wilks Lambda  $p < 0,001$ ). Ensimmäisellä erottelu-ulottuvuudella eniten ja vähiten liikkuvat olivat kauimpana toisistaan. Eniten liikkuvat söivät enemmän kasviksia ja

salaattia sekä hedelmiä ja marjoja. Lisäksi eniten liikkuvat kokivat terveytensä sekä henkisen hyvinvointinsa vähiten liikkuvia paremmaksi. Sosiaalisen aktiivisuuden suhteen eniten liikkuvat olivat vähiten liikkuvia aktiivisempia (sosiaalinen aktiivisuus ja ystävien/sukulaisten/työtovereiden tapaaminen). Asuinympäristön kohdalla eniten liikkuvat asuivat ”urbaanimmin” vähemmän liikkuviin verraten. Tupakointi taas oli kaikista yleisintä vähiten liikkuvien ryhmässä ja vähäisintä eniten liikkuvilla.

**Toisen erottelufunktion** erottelukyky oli heikko (eigenvalue 0,037 / % of variance 27,2 / kanoninen korrelaatio 0,190), joskin se yhä erotteli ryhmiä tilastollisesti erittäin merkitsevästi (Wilks Lambda  $p < 0,001$ ). Tämän funktion kohdalla eniten liikkujaryhmiä erottelivat ryhmiin kuuluvien ikä sekä koulutus. Eniten liikkuvat olivat vanhin ryhmä, vähiten liikkuvat toiseksi vanhin ja keskiverto liikkujat puolestaan nuorimpia. Keskivertoliikkujat sekä heidän vanhempansa olivat koulutetuimpia ja eniten liikkuvat vähiten koulutetuimpia. Ikä ja nuorempien sukupolvien parempi mahdollisuus koulutukseen todennäköisesti osaltaan selittää tämän.

Ryhmien erilaiset ikäkeskiarvot mahdollisesti selittävät osin myös joitain seuraavaksi esiteltäviä pieniä eroja ryhmien välillä. Ryhmistä keskiverto liikkujat kokivat tulevansa tuloillaan paremmin toimeen vähiten ja eniten liikkuviin verraten (esim. palkkatyö vs. eläkeläisyys). Keskivertoliikkujien keskuudessa kotitalouden koko oli suurin, vähiten liikkuvilla toiseksi suurin ja eniten liikkuvilla pienin. Lapsuuden ajan taloudellisten vaikeuksien tai perheriitojen suhteen ryhmät eivät juurikaan eronneet toisistaan. Eniten ja vähiten liikkuvien perheissä taloudellisia vaikeuksia oli koettu kenties hiukan enemmän kuin keskiverto liikkujien perheissä. Vakavia riitoja taas hie- man enemmän keskivertoliikkujien perheissä ja eniten liikkuvien perheissä vähiten. Alkoholijuomien nauttiminen oli yleisintä keskivertoliikkujien joukossa ja vähäisintä eniten liikkuvilla. Läheisten ystävien (henkilökohtaiset keskustelut) määrän, asuin- alueen turvallisuuden tai nukkumisen suhteen ryhmät eivät enää käytännössä eronneet toisistaan tai erot olivat jo hyvin pieniä.

Yhteenvetona näkyvimmistä eroista vähiten ja eniten liikkuvien välillä, eniten liikkuvien ruokailutottumukset näyttäytyivät terveellisemmille, näiden terveys ja hyvinvointi oli parempaa, he olivat sosiaalisesti aktiivisempia ja ryhmistä vanhimpia. Erojen suhteen on tärkeää silti muistaa, että funktioiden erottelukyky ei ollut suuri (varsinkaan toisen funktion kohdalla). Näin ollen, liikkujaryhmät eivät mainittujen terveys- ja hyvinvointiteemaisten muuttujien ulkopuolella todennäköisesti eroa toisistaan kovinkaan merkittävästi.

TAULUKKO 10 Erotteluanalyysi – Vastaajien taustat ja elämäntavalliset seikat

Structure Matrix		
	Funktio	
	1	2
Kasvien ja salaatin syönti (1= en koskaan 7= vähintään kolme kertaa päivässä)	0,651*	-0,079
Hedelmien ja marjojen syönti (1= en koskaan 7= vähintään kolme kertaa päivässä)	0,592*	0,298
Koettu terveys (1= erittäin huono 5= erittäin hyvä)	0,581*	-0,337
Onnellisuuden, elämäntyytyväisyyden ja elämästä nauttimisen summa (hyvinvointi kasvaa vastausarvon kasvaessa)	0,422*	-0,156
Verrattuna muihin ikäisiinne ihmisiin, kuinka usein osallistutte erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin tai vapaa-ajan toimintaan? (sosiaalinen aktiivisuus kasvaa vastausarvon kasvaessa)	0,403*	-0,026
Asuinympäristö (1= maaseutu 5= suuri kaupunki)	0,266*	-0,164
Kuinka usein tapaatte ystäviänne, sukulaisianne tai työtovereitanne muuten kuin työasioissa? (1= en koskaan 7= päivittäin)	0,238*	0,007
Tupakointi (1= en ole koskaan tupakoinut 5= päivittäin)	-0,229*	-0,055
Ikä (vuosina)	-0,038	0,683*
Koulutus / vastaaja (koulutus nousee vastausarvon noustessa)	0,098	-0,567*
Koulutus / isä (kts. yllä)	0,177	-0,355*
Koulutus / äiti (kts. yllä)	0,148	-0,310*
Tulojen riittävyys (1= tuloilla hyvin vaikea tulla toimeen 4= tuloilla elää mukavasti)	0,218	-0,235*
Teidät itsenne mukaan laskettuna, kuinka monta henkeä lapset mukaan lukien asuu vakituisesti kotitaloudessanne? (lukumäärä)	-0,176	-0,202*
Lapsuuden perheen merkittävät taloudelliset vaikeudet (1=tuskin koskaan 5= koko ajan)	-0,169	0,198*
Lapsuuden ajan vakavat riidat kotitalouden jäsenten kesken (1= tuskin koskaan 5= koko ajan)	-0,001	-0,190*
Alkoholijuomien nauttiminen (1= en koskaan 7= päivittäin)	-0,014	-0,178*
Kuinka monen henkilön kanssa voitte keskustella kaikkein henkilökohtaisimmistakin asioistanne? (0= ei yhtään 6= kymmenen tai enemmän)	0,073	0,104*
Kuinka turvalliseksi tuntisitte olonne kävellessänne yksin illalla asuinalueellanne (1= erittäin turvattomaksi 4= erittäin turvalliseksi)	0,036	-0,101*
Nukuitte levottomasti? (viimeisen viikon aikana) (1=en ollenkaan/pienen osan ajasta 4= kaiken/lähes kaiken aikaa)	-0,040	-0,096*
Functions at Group Centroids		
Liikkujaryhmät	Funktio	
	1	2
<i>Vähiten liikkuvat</i>	-0,465	0,047
<i>Keskiverto liikkujat</i>	0,156	-0,215
<i>Eniten liikkuvat</i>	0,281	0,250

## 7.6.2 Persoonan ominaisuudet, asenteet ja arvot

Alapuolella olevaan taulukkoon 11 on kerätty vastaajien (n= 1937, 93 % kaikista vastaajista, puuttuvat 7 %) persoonan ominaisuuksia, asenteita ja arvoja kuvaavia muuttujia. Myös näiden muuttujien suhteen syntyi kaksi erottelufunktiota. Molempien erottelufunktioiden erottelukyky oli varsin heikko. Lisäksi asenteiden ja arvojen kohdalla on hyvä jälleen huomioida liikkujaryhmien toisistaan eroavat ikäkeskiarvot. Ikä voikin olla yksi huomioitava selittäjä joidenkin ryhmäerojen taustalla. Alkuperäiset SPSS-ajotaulukot löytyvät liitteestä 7.

**Ensimmäisen erottelufunktion** erottelevuus (eigenvalue 0,025 / % of variance 66,2 / kanoninen korrelaatio 0,155) oli hiukan toista suurempi ja se erotteli liikkujaryhmien keskiarvoja tilastollisesti erittäin merkitsevästi (Wilks Lambda  $p < 0,001$ ). Eniten ja vähiten liikkuvat sijoituivat erottelu-ulottuvuudella hyvin lähelle toisiaan, kun taas keskiverto liikkujat hieman erosivat näistä. Suurin ero ryhmien välillä ilmeni luottamuksessa oikeusjärjestelmä -instituutiota kohtaan. Keskivertoliikkujien (nuorin ryhmä) luottamus tätä kohtaan oli ryhmistä korkein, eniten liikkuvilla (vanhimmat) matalampi ja vähiten liikkuvilla matalin (toiseksi vanhimpia). Luottamus jakautui samalla tavoin poliisiin, poliitikkojen sekä yleistyneen luottamuksen kohdalla, eli keskivertoliikkujien luottamus oli korkein ja vähiten liikkuvilla ryhmistä matalin.

Toiseksi eniten ryhmiä erotteli suhtautuminen maahanmuuttoon. Keskivertoliikkujien suhtautuminen oli jälleen luottavaisin/myönteisin, vähiten liikkuvien suhtautumisen ollessa ryhmävertailussa kriittisin. Keskivertoliikkujat samaistuivat ryhmistä eniten hauskanpitoon ja seikkailuun, mikä oli osin odotettavissa ryhmän ikäkeskiarvo huomioiden. Samoin sosiaalinen menestyminen koettiin tärkeimpänä ja politiikasta oltiin eniten kiinnostuneita keskivertoliikkujien joukossa. Normien mukaisuuden kohdalla ryhmät eivät enää eronneet toisistaan, mikä kenties kuvaa aiemminkin pohdittua suomalaisten yleistä normiuskollisuutta.

**Toisen erottelufunktion** erottelevuus (eigenvalue 0,013 / % of variance 33,8 / kanoninen korrelaatio 0,112) oli jo lähes olematon, joskin yhä tilastollisesti melkein merkitsevä (Wilks Lambda  $p = 0,019$ ). Tällä ulottuvuudella ryhmät erosivat eniten tasa-arvon arvostuksen ja luontoystävällisyyden suhteen. Vertailussa eniten liikkuvien keskuudessa näihin samaistuttiin ryhmistä eniten ja vähiten liikkuvien keskuudessa vähiten. Myös homojen ja lesbojen oikeuksien kohdalla avoimimmin suhtautuivat eniten liikkuvat ja vähiten avomielisesti vähiten liikkuvat. Uskonnollisuuden tai poliittisen suuntautumisen suhteen erot ryhmien välillä olivat jo olemattomia.

Yhteenvedona, vaikka yksittäisiä kanonisia korrelaatioita tarkastellen ryhmien välille näytti muodostuneen eroja, oli kummankin erottelufunktion erottelevuus todella pieni. Ryhmien keskiarvot sijoituivat erottelu-ulottuvuuksilla lähelle toisiaan

(varsinkin eniten ja vähiten liikkuvat) ja liikkujaryhmien välisiä pieniä eroja selittävät todennäköisesti monilta osin muut seikat kuin liikkumistottumukset (esim. ikä, sukupuoli, koulutus). Arvioni perusteella liikkumisen määrä yksinään ei näytä juurikaan jakavan ihmisiä erilaisiin arvo- tai asennekupliin vaan enemmänkin läpileikkaa ja yhdistää erilaisia asenne- ja arvoyhteisöjä.

TAULUKKO 11 Erotteluanalyysi – Persoonan ominaisuudet, asenteet ja arvot

Structure Matrix		
	Funktio	
	1	2
Kuinka paljon luotatte seuraaviin tahoihin: Oikeusjärjestelmä? (0= en luota ollenkaan 10= luotan täysin)	0,767*	-0,328
Muuttuuko Suomi paremmaksi vai huonommaksi paikaksi asua, kun muista maista muuttaa tänne ihmisiä? (0= muuttuu huonommaksi 10= muuttuu paremmaksi)	0,682*	0,141
Kuinka paljon luotatte seuraaviin tahoihin: Poliisi? (0= en luota ollenkaan 10= luotan täysin)	0,551*	-0,131
Kuinka paljon luotatte seuraaviin tahoihin: Poliitikot? (0= en luota ollenkaan 10= luotan täysin)	0,527*	-0,192
Voiko mielestänne ihmisiin luottaa? (0= ei voi olla liian varovainen 10= useimpiin ihmisiin voi luottaa)	0,385*	-0,217
Hauskanpito ja seikkailu -summa (persoonan piirre; 1= ei lainkaan samanlainen kuin minä 6= erittäin paljon samanlainen kuin minä)	0,377*	0,308
Kiinnostuneisuus politiikasta (1= ei lainkaan 4= erittäin kiinnostunut)	0,286*	0,095
Sosiaalinen menestys -summa (persoonan piirre; 1= ei lainkaan samanlainen kuin minä 6= erittäin paljon samanlainen kuin minä)	0,250*	0,042
Normien mukaisuus -summa (persoonan piirre; 1= ei lainkaan samanlainen kuin minä 6= erittäin paljon samanlainen kuin minä)	-0,078*	0,073
Egalitaarisuus ja luonto -summa (persoonan piirre; 1= ei lainkaan samanlainen kuin minä 6= erittäin paljon samanlainen kuin minä)	0,231	0,794*
Homoilla ja lesboilla pitäisi olla vapaus elää elämäänsä haluamallaan tavalla? (1= täysin eri mieltä 5= täysin samaa mieltä)	0,255	0,255*
Kuinka uskonnollinen mielestänne olette? (0= en lainkaan 10= erittäin uskonnollinen)	0,035	0,157*
Mihin kohtaan sijoittaisitte itsenne asteikolla nolasta kymmeneen, kun nolla tarkoittaa vasemmistoa ja kymmenen oikeistoa?	0,047	-0,134*
Functions at Group Centroids		
Liikkujaryhmät	Funktio	
	1	2
<i>Vähiten liikkuvat</i>	-0,156	-0,127
<i>Keskiverto liikkujat</i>	0,190	-0,020
<i>Eniten liikkuvat</i>	-0,097	0,160

## 8 YHTEENVETOA

### 8.1 Kriittisyydestä

Ennen siirtymistä tutkielman varsinaisiin yhteenvetoihin ja loppupohdintaan, koen tarpeellisena tuoda esiin joitakin kriittisiä ajatuksia liittyen tutkielman analyysiin, tuloksiin ja antiin.

Näen elämäntavan kokonaisuutena, jonka sisällä yksittäiset arjen sekä elämäntavalliset valinnat ”kimppuuntuvat” yhteen. Liikkuminen on todennäköisesti enemmänkin osa yksilön laajempaa elämäntavan kokonaisuutta, kuin pelkästään jonkin yksittäisen piirteen tai elämäntavallisen valinnan pari. Mikään yksittäinen tekijä, kuten esimerkiksi ikä, sukupuoli, koulutus, perhetausta, arvovalinta tai edes näiden tietty yhdistelmä tuskin suoraan deterministisesti tuottaa liikettä tai sen vähäisyyttä. Samalla tavoin toisinpäin, pelkästään ihmisen liikkumisen määrän perusteella tuskin voidaan kovin laajasti ennustaa, millaisia asioita tämän muu elämä pitää sisällään. Mainittua piirteiden kimppuuntumista oli kuitenkin havaittavissa työn tuloksissa ja tietyt elämäntavalliset valinnat näyttäisivät vetävän herkemmin puoleensa samaan ”maailmaan” sopivia valintoja. Terveyttä arvostava saattaa valita terveyttä edistävän ruokavalion, liikkumisharrastuksen sekä päihdekäyttämättömyyden. Pääteemana olisi tuolloin terveys, joka kerää ympärilleen muita valintoja. Elämä ei silti monesti toteudu näin kaavamaisesti ja sosiaalinen maailma on kompleksi. Elämäntavan syntymiseen liittyen on hankalaa varmuudella tietää, missä määrin yksittäiset valinnat toisiinsa vaikuttavat tai toisiaan ennustavat, jos siis ylipäätään ennustavat. Tutkielman tuloksia tulkitessa on siis syytä välttää liian suorien johtopäätösten tekoa liikkumisen ja muiden seikkojen syy-seuraussuhteista, sillä taustalla voi olla myös monia muita vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi kyseessä on määrällisesti painottunut tutkielma, jonka



yhtenä pyrkimyksenä on tuottaa jossain määrin yleistettäviä havaintoja sosiaalisesta maailmasta. Tämä ei sulje pois todellisuudessa vallitsevia ja joskus suuriakin ihmisten välisiä yksilöllisiä eroja. Analyysien edetessä kohtasin myös useita konkreettisempia haasteita. Tutkielmassa hyödynnettiin rikasta määrällistä aineistoa sekä useita menetelmiä. Tästä huolimatta koen, että osin vastaajien kokemus ja arki jäi vielä etäiseksi. Esimerkiksi naissukupuolisten korkeampi liikkumispäivien keskiarvo miehiin verraten ei vielä kerro sitä, millaisten mekanismien kautta ero syntyy. Onko kyse esimerkiksi erilaisesta suhtautumisesta liikunnan harrastamiseen vai tuottavatko sukupuoliroolit fyysisesti erilaista arkea. Määrällinen aineisto ei tuo suoraan esiin vastaajien näkemyksiä tai kokemuksia, joiden avulla tunnusluvut saisivat lisää selitysvoimaa taakseen. Laadullisten menetelmien (esim. haastattelut, etnografinen lähestyminen) avulla olisi voitu saada eri määrin liikkuvien arjen tasolta syvempää tietoa siitä, millä tavoin liikkuminen kiinnittyy osaksi muuta elämää.

Analyyseissä tarkasteltiin laajasti erilaisia vastaajien elämää kuvaavia muuttujia. Koen tämän välttämättömyytenä, sillä ihmisen elämäntapaa ei voi kuvata kovin kattavasti vain esimerkiksi koulutuksen tai ruokailutottumusten kautta. Samalla tämä tuotti myös pinnallisuutta, sillä yksittäisten muuttujien yhteyttä liikkumiseen ei ollut mahdollista tarkastella kovin syvällä tasolla. Tätä kuitenkin kompensoitiin erilaisilla vakioinneilla sekä analyysimenetelmillä, sillä monien muuttujien yhteyttä liikkumiseen koeteltiin useissa yhteyksissä. Vastaajien viikoittaisten liikkumispäivien määrää mittaava päämuuttuja oli luonteeltaan tutkielmaan hyvin soveltuva, mutta samalla laava. Se ei eritellyt oliko vastaajien fyysinen aktiivisuus toteutunut liikuntaharrastuksen muodossa vai hyötyliikkumisena osana arkea, mikä olisi tuonut lisäkuvausta vastaajien elämästä ja liikkumissuhteesta. "Liikunnan" määrittely on myös subjektiivista. Yksi vastaaja on voinut mieltää kävelyn töihin liikunnaksi, toinen ei.

Jään lisäksi pohtimaan, olisiko ollut järkevää kohdentaa tarkastelu tiettyyn ikäryhmään. Nyt liikkujaryhmien ikäkeskiarvot poikkesivat toisistaan, mikä voi jo itsessään tuottaa liikkujaryhmien välille eroja (esim. terveys, perheen koko, elämäntilanne jne.). Kohdennettu tarkastelu olisi tosin vaatinut laajemman aineiston ja toisaalta liikkujaryhmien ikäerot itsessään ovat mielenkiintoinen tieto. Yleisesti ryhmien vertailu oli monesti haasteellista. On paljolti tulkinnallista, todetaanko esimerkiksi pieni ero ryhmien välillä pieneksi eroksi vai enemmänkin yhtäläisyydeksi.

Haasteista huolimatta koen analyysien tuottaneen monilta osin riittävän kriittistä tietoa liikkumisen ja muun elämän yhteyksistä, kuten myös eri määrin liikkuvien eroista ja yhtäläisyyksistä. Yksittäisenä elämänpiirteenä liikkumisen määrä tuskin määrittää ihmisen muuta elämää kovin kokonaisvaltaisesti, mutta se näyttää silti kiinnittävän joihinkin elämäntavallisiin kokonaisuuksiin paremmin kuin toisiin.

## 8.2 Elämäntavan ja liikkumisen yhteydestä

*Millä tavoin ihmisen erilaiset elämäntapaa ja -tilannetta kuvaavat seikat ovat yhteydessä tämän liikkumismäärään?*

Luvun päämääränä on antaa vastauksia tutkielman ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Esittelen tutkielman tulokset työssä aiemmin esiteltyjen teemojen mukaisesti, keskittyen tuloksista keskeisiin.

Aloitetaan **sosiodemografisten sekä sosioekonomisten seikkojen** ja liikkumisen yhteyksistä. Lineaarisen regressioanalyysin ensimmäisessä vaiheessa malliin lisättiin seitsemän muuttujaa mainitusta teemasta, joiden myötä mallin selitysaste liikkumismäärän vaihtelulle oli vielä varsin matala ( $R^2 = 2,2 \%$ ) (kts. taulukko 6). Kuten aiemmin todettu, sosiaalisen todellisuuden ollessa monimutkainen oli odotettavissa, että muutamat vastaajien elämää kuvaavat muuttujat yhdessäkään eivät vielä kovin kokonaisvaltaisesti liikkumista selitä. *Binääristä sukupuolta* tarkasteltaessa naisten liikkumispäivien keskiarvo oli hieman miesten vastaavaa korkeampi. Naissukupuolisten korkeampi liikkumispäivien keskiarvo sekä ero sukupuolten välillä näkyi aineistossa erityisesti aikuisuudessa/keski-ikäisissä, kun taas nuorimmilla ja vanhimmilla sukupuolten liikkumiskeskiarvot olivat lähempänä toisiaan (kts. liite 8). Ero voi syntyä eri syistä. Esimerkiksi laaja-alainen liikunnan harrastaminen/fyysinen aktiivisuus voi olla suositumpaa naisten keskuudessa. On myös nähdäkseen mahdollista, että naissukupuolisten arki voi olla rakenteiden ohjaamana fyysisempää (esim. yksinhuoltajaäitien arjen askareet ja hyötyliikunta) tai terveellisiin elämäntapoihin saatetaan suhtautua sukupuolittuneesti. Aiempi tutkimuskirjallisuus (kts. Turpeinen ja Hakamäki 2018) antoi viitteitä miesten intensiivisemmästä liikkumisesta, samalla kuitenkin todettiin naisille kertyvän enemmän kevyttä liikuntaa. Tutkielman aineiston liikkumiskysymys huomioi fyysisen aktiivisuuden laajasti, myös kevyemmän arjen liikkumisen. Näin ollen tuloksissa ilmenneen naissukupuolisten runsaamman fyysisen aktiivisuuden voi katsoa olevan linjassa aiemman tutkimuksen kanssa.

*Ikä* ja liikkumispäivien määrä eivät korreloineet lineaarisesti. Yhteys oli enemmänkin U-muotoinen, jolloin liikkumispäivien keskiarvo oli koholla nuoruudessa, laski aikuisuuden/keski-ikäen myötä, jälleen nousi tuoreessa eläkeiässä ja lopulta taas laski vanhenemisen myötä (kts. liite 8). Tuoreiden eläkeläisten (66 – 75-vuotiaat) liikkumiskeskiarvo oli ikäryhmistä korkein ja toiseksi korkein se oli nuorimmilla (25 vuotta tai alle). Matalin keskiarvo löytyi odotetusti vanhimmasta ikäryhmästä (yli 76-vuotiaat). Liikkujaryhmien ikäkeskiarvot olivat seuraavanlaiset; eniten liikkuvat 54 vuotta, vähiten liikkuvat 52 vuotta ja keskivertoliikkujat 48 vuotta. Eniten liikkuvat

olivat siis keskiarvoisesti vanhin ja keskivertoliikkujat nuorin ryhmä. Ryhmävertailussa yli 66-vuotiaiden suhteellinen osuus oli suurin eniten liikkuvien joukossa (kts. kuvio 2). Eniten ja vähiten liikkuvia verraten 26–55-vuotiaiden aikuisten osuus oli taas jonkin verran suurempi vähiten liikkuvien ryhmässä. Liikkuminen näyttää siis elämäntavallisesti kiinnittyvän melko hyvin vanhempaan ikään. Erityisesti tuoreiden eläkeläisten liikkumiskeskiarvo herättää ajatuksia liikkumisen yhteydestä ns. aktiiviseen ”kolmanteen ikään”, jolloin ihminen voi olla jo eläkkeellä, mutta ei vielä elä vanhuuden vaihetta. Myös aiempi tutkimus tukee tulosta. Eläkeläisten elämäntapa on näyttäytynyt 2000-luvulla fyysisesti aktiivisena ja vanhempaa ikää on pidetty yhtenä liikkumista edistävänä seikkana (kts. Borodulin ym. 2016; Vehmas 2012).

*Koulutustason* ja liikkumisen määrän välillä ei ollut havaittavissa selkeää yhteyttä. Liikkumispäivien keskiarvo vaihteli aineistossa hiukan koulutusryhmien välillä, mutta tilastollisesti merkitseviä eroja ei syntynyt. Eniten ja vähiten liikkuvien koulutusjakaumat olivat keskenään lähes identtisiä, mikä on mielenkiintoinen tulos (kts. kuvio 3). Keskiverto liikkujat (nuorin ryhmä) puolestaan poikkesivat näistä korkeammalla kouluttautuneisuudellaan. Eron uskoakseni selittää paljolti liikkujaryhmien ikäero ja nuorempien sukupolvien parempi mahdollisuus koulutukseen. Vastaajien vanhempien koulutustaso ei myöskään korreloinut vastaajien liikkumismäärien kanssa.

Tutkimuskenttä on tuonut esiin liikkumisen sosioekonomisia eroja. Hyvätuloiset ja koulutetut liikkuvat tämän mukaan enemmän mm. vapaa-ajallaan, kun taas työn kautta syntyvä fyysinen aktiivisuus on liitetty matalampaan koulutukseen (kts. Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019a; Borodulin ym. 2016). Tutkielman liikkumiskysymys ei eritellyt liikkumisen tapaa, näin ollen en voi arvioida, erosivatko aineiston eri määrin koulutettujen liikkumistavat toisistaan. Aiempaan tutkimukseen ja tutkielman tulokseen nojaten arvioni on, että sosioekonominen asema voi ennustaa enemmänkin sitä, missä muodossa (esim. lajivalinta) fyysinen aktiivisuus kiinnittyy kuhunkin elämäntapaan, mutta ei välttämättä niinkään hyvin sen yleistä määrää.

Vastaajien *tulotaso* arvioitiin sen perusteella, miten riittäviksi nämä kokivat tuloinsa. Mukavasti tuloillaan pärjäävien osuus oli suhteellisesti hieman suurempi keskiverto- sekä eniten liikkuvien ryhmissä vähiten liikkuviin verraten (kts. kuvio 4). Vastaavasti vaikeuksia taas koettiin suhteellisesti eniten vähiten liikkuvien joukossa. Kaikissa liikkujaryhmissä vähintään neljä viidestä koki kuitenkin tulevansa tuloillaan vähintäänkin toimeen. Vähiten liikkuvien joukon lievä erottuminen saattaa osaltaan kertoa näiden hauraammasta asemasta. Esimerkiksi ikä tai eläkeläisyys tuskin yksin selittää eroa. Eniten liikkuvien ikäkeskiarvo oli liikkujaryhmistä korkein, mutta tästä huolimatta nämä kokivat tulevansa taloudellisesti vähiten liikkuvia paremmin toi-

meen. Sairastaminen taas saattaa osin selittää eroa, sillä se voi johtaa niin tulojen laskuun kuin myös liikkumisen vähenemiseen. Vähiten liikkuvien koettu terveys näytettiin ryhmävertailussa melko selkeästi matalimpana (kts. kuvio 10), josta yhteenvedoissa myöhemmin vielä lisää.

Vastaajien *arkea ja elämäntilannetta* kartoitettaessa yleisimmät tilanteet olivat ansiotyössä oleminen/tai tilapäisesti pois (n=1021), eläkeläisyys (n=700) sekä opiskelu (n=229) (kts. taulukko 1). Korkein tilastollisesti merkitsevä liikkumispäivien keskiarvo oli opiskelijoilla (ka. 4,17). Lähes yhtä korkea liikkumiskeskiarvo oli eläkeläisillä (ka. 4,06), kun taas ansiotyössä (ka. 3,65) olevien liikkuminen jo hieman poikkesi näistä matalampana. Eniten ja vähiten liikkuvia verraten eläkeläisten suhteellinen osuus oli eniten liikkuvien joukossa hieman suurempi. Vastaavasti vähiten liikkuvien ryhmästä noin joka toinen oli ansiotyössä, kun eniten liikkuvien joukossa neljä kymmenestä työskenteli. Tulos sopii hyvin yhteen aiempien ikätarkastelujen kanssa, joissa korkeimmat liikkumispäivien keskiarvot löytyivät 66–75- sekä alle 25-vuotiaiden ikäryhmistä. Elämäntapaa ajatellen moderni länsimainen aikuisuus (monilla esim. työelämä, lapsiperhe) ei siis välttämättä ole helpoin elämänvaihe ylläpitää fyysistä aktiivisuutta.

*Asuinympäristön* suhteen liikkumispäivien keskiarvo nousi lievästi siirryttäessä maaseudulta ja pienemmistä taajamista kohti urbaaneja seutuja ja suurempia kaupunkia (kts. taulukko 2). Liikkujaryhmiä suhteellisesti verraten, vähiten liikkuvien joukossa maaseudulla ja pienemmissä taajamissa asuminen oli yleisempää kuin eniten liikkuvilla (kts. kuvio 5). Ikäkeskiarvo myös nuoreni maaseudulta (ka. 55 vuotta) suuriin kaupunkeihin (ka. 47 vuotta) siirryttäessä ja aineistossa naisten osuus kaupungeissa oli miehiä suurempi. Itkonen (2020, 18) nostaa muihin tieteilijöihin viitaten esiin muun muassa liikuntapaikkapalvelujen alueellista epätasa-arvoa (esim. palvelujen saatavuus kaupungeissa vs. ”syrjä-Suomessa”) historiassa sekä 2000-luvulla, kuten myös kaupunkilaisten suurempaa aktiivisuutta liikuntapalvelujen suhteen.

Edellisiin viitaten arvioin, että liikkumispäivien korkeampi keskiarvo kaupunkiympäristössä on monen asian summa (mm. ikä ja sukupuolijakaumat, palvelut). Urbani asuminen saattaa ylittää luoda ympäristön, jossa karrikoiden eletään ”nuorempaa”, sosiaalisempaa ja vilkkaampaa elämäntapaa. Tähän saattaa kuulua myös maaseutua aktiivisempi ja monipuolisempi liikuntaharrastamisen kulttuuri.

Siirrytään seuraavaksi vastaajien **sosiaalisen elämän ja ryhmäjäsennyksien** pariin. Linearisessa regressioanalyysissä liikkumisen selitysmalliin lisättiin tässä kohdin kolme muuttujaa tästä teemasta (kts. taulukko 7). Näiden myötä mallin selityssaste

nousi hyvin vähän ( $R^2 = 2,2 \% \rightarrow 3,6 \%$ ). Näin ollen arvioitakoon, että myöskään vastaajien sosiaalisen elämän seikat yksinään tässä laajuudessa eivät juurikaan vastaajien liikkumismäärän vaihtelua selitä.

Vastaajien *sosiaalista verkostoa ja aktiivisuutta* mitattiin aineistossa kysymällä heidän omaa arviotaan siitä, kuinka usein he tapaavat ystäviään/läheisiään (muuten kuin työasioissa), kuinka monen kanssa he voivat keskustella henkilökohtaisemmistakin asioista sekä miten usein he osallistuvat sosiaalisiin tapahtumiin/vapaa-ajan toimintaan muihin samanikäisiin verraten. Ystävien tapaaminen sekä itse koettu sosiaalinen aktiivisuus korreloivat hyvin lievästi ja positiivisesti liikkumispäivien määrän kanssa. Mainituista kolmesta muuttujasta luotiin myös ne yhdistävä summamuuttuja, joka mittasi laajemmin vastaajien sosiaalista elämää (suurempi summa = enemmän sosiaalista pääomaa). Korkein sosiaalisen summan keskiarvo oli eniten liikkuvilla, toiseksi korkein keskivertoliikkujilla ja matalin vähiten liikkuvilla (kts. kuvio 6). Erot olivat pieniä, mutta kiinnostavaa olivat eniten ja keskiverto liikkujien lähes samansuuruiset keskiarvot, kun taas vähiten liikkuvien sosiaalisen summan pienempi keskiarvo erottui näistä hieman matalampana. Sosiaalisen summan keskiarvo laski ikääntymisen myötä. Erityisesti tämä huomioiden on mielenkiintoista, että eniten liikkuvat olivat keskiarvoisesti vanhin ryhmä, mutta sosiaalisen summan perusteella näiden sosiaalinen aktiivisuus oli silti ryhmistä runsainta. Tutkimuskirjallisuuteen viitaten sosiaalinen tuki ja kannustus voivat olla merkityksellisiä liikkumisen edistämisen kannalta (kts. Jauho 2016). Parhaimmillaan esimerkiksi ystäväpiirin yhteinen ”missio” liikkua tai muuten edistää vointiaan voi siis tuottaa hyvinvointia niin psyykkisten tekijöiden, kuin myös fyysisen terveyden kautta.

Vastaajien *kodin sosiaalista ympäristöä* kuvailtiin näiden asumis-/ parisuhdetilanteen, kotitalouden koon (myös onko lapsia vai ei) sekä lapsuuden kokemusten kautta. Kaikissa liikkujaryhmissä yli puolet asui kumppanin kanssa, eivätkä liikkujaryhmien väliset pienet jakaumaerot tämän suhteen olleet tilastollisesti merkitseviä.

Liikkumispäivien sekä kotitalouden koon välillä oli lähes olematon negatiivinen korrelaatio, eli vastaajan kotitalouden koon kasvaessa liikkumispäivien määrä hieman pieneni. Liikkumispäivien keskiarvot olivat korkeimmillaan yhden sekä kahden hengen kotitalouksissa. Siirryttäessä kolmen ja neljän hengen kotitalouksiin, vastaajien liikkumismäärä oli lievästi laskusuuntainen. (Kts. kuvio 7.) Liikkujaryhmien suhteellisia kokorakenteita vertailtaessa kaikissa yleisimpiä olivat kahden sekä yhden hengen kotitaloudet. Ryhmien keskeisin ero oli se, että eniten liikkuvien ryhmässä oli suhteellisesti eniten kahden hengen kotitalouksia ja vähiten neljän hengen kotitalouksia. (Kts. kuvio 8.) Lapsitalouksissa asuvien vastaajien liikkuminen oli hieman vähäisempää kuin niillä vastaajilla, joiden kotitaloudessa ei ollut lapsia. Osiossa tarkastel-

tiin myös lyhyesti vastaajien lapsuuden kodin vakavien riitojen tai taloudellisten vaikeuksien yhteyttä vastaajien nykyiseen liikkumiseen. Kumpikaan näistä ei yhteisvaihdellettu liikkumispäivien määrän kanssa ja vastaukset jakautuivat samankaltaisesti liikkujaryhmien sisällä. Tämä ymmärrettävää, sillä lapsuuden perheen riidat tai taloudelliset vaikeudet eivät vielä kerro esimerkiksi siitä, miten fyysiseen aktiivisuuteen on perheessä suhtauduttu.

Muun muassa lasten pieni lukumäärä sekä ei-parisuhteessa oleminen on nähty myös tutkimuskirjallisuudessa liikkumista ennustavina seikkoina (kts. Borodulin ym. 2016). Lapsiperhearkki voi haastaa vanhempien jaksamista ja aikatauluja, joten on varsin ymmärrettävää, jos aikaa ja voimavaroja halutaan säästää perheeseen tai omaan aikaan liikkumisen sijaan. Kotitalouden rakenne voi kertoa myös elämänvaiheesta. Keski-ikää lähestyvillä ansiotyöläisillä on todennäköisesti useammin pieniä lapsia kuin opiskelijoilla tai eläkeläisillä, joiden liikkuminen taas oli vertailussa ansiotyössä olevia runsaampaa. Stereotypisesti yleistäen, elämänvaiheina opiskeluun (esim. nuoruus, "vapaus") tai eläkeläisyyteen (esim. "vapaus" työelämästä) voi kohdistua erilaisia normiodotuksia kuin ns. "aikuisiin" (esim. työn ja yhteiskunnan odotusten täyttäminen). Jaksamisen ollessa rajallista normien paine voi johtaa ymmärrettävästi siihen, että tingitään sieltä mistä helpoiten voidaan, kuten esimerkiksi hyötyliikkumisesta.

Vielä lyhyesti vastaajien *kansalaisaktiivisuuden* liittyen, järjestössä tai yhdistyksessä toimiminen oli suhteellisesti yleisintä eniten liikkuvien joukossa ja vähäisintä vähiten liikkuvien ryhmässä (kts. kuvio 9). Aineiston kysymys kattoi todennäköisesti myös liikuntayhdistykset, joten tulos on luonteva. Lisäksi järjestöissä toimineista hie-man suurempi osuus oli naisia (myös liikkuivat miehiä enemmän), mikä voi osaltaan selittää liikkumisen ja järjestötoiminnan yhteyttä. Samalla tulos voi myös antaa vihjeitä liikkumisen kytköksestä yhdenlaiseen "aktiiviseen toimijuuteen".

**Terveyden ja hyvinvoinnin** teeman alla arvioitiin terveyden, psyykkisen/henkiseen hyvinvoinnin sekä ruokailu- ja päihdetottumuksien yhteyksiä vastaajien liikkumismääriin. Teeman myötä lineaarisessa regressioanalyysissä selitysmalliin lisättiin viisi vastaajien hyvinvointia tai terveyskäyttäytymistä kuvaavaa muuttujaa, joiden myötä mallin selitysaste nousi melko selkeästi ( $R^2 = 3,6\% \rightarrow 8,8\%$ ) (kts. taulukko 8). Vaikka mallin kokonaisselitysaste pysyi yhä matalana, terveyden ja hyvinvoinnin alueelta valitut muuttujat nostivat teemoista eniten mallin selitysastetta ja muodostivat siis teemavertailussa vahvimman yhteyden vastaajien liikkumiseen.

Liikkumispäivien määrän ja *koetun terveyden* välillä oli lievää positiivista korrelaatiota, joka säilyi iän ja sukupuolen vakioinnista huolimatta. Päivittäistä elämää vaikeuttavia *sairauksia, vammoja tai mielenterveyden ongelmia* oli vähiten liikkuvista yli

kolmasosalla (39 %), eniten liikkuvista kolmasosalla (33 %) ja keskivertoliikkujista hieman yli neljäsosalla (27 %). Vähiten ja eniten liikkuvien suhteellisesti runsaampaa sairastamista voivat osin selittää näiden ryhmien korkeammat ikäkeskiarvot keskiverto-liikkujiin nähden. Ryhmien koettua terveyttä vertailtaessa vähiten liikkuvien terveys kuvautui suhteellisesti muita ryhmiä heikompana (kts. kuvio 10). Esimerkiksi joka neljäs eniten tai keskivertoliikkujista koki terveytensä erittäin hyvänä. Vastaavasti vähiten liikkuvista noin vain joka kymmenes (12 %) koki samoin. Liikkujaryhmien ikäkeskiarvojen huomiointi tekee vertailusta mielenkiintoisen. Eniten liikkuvien ikäkeskiarvo oli ryhmistä korkein/vanhin ja yli 66-vuotiaiden osuus oli ryhmässä suhteellisesti suurin. Silti eniten liikkuvien koettu terveys näyttäytyi hyvänä ja samankaltaiselle keskivertoliikkujien kanssa, joka taas oli ryhmistä keskiarvoisesti nuorin. Vastaa- jien oma kokemus terveydentilasta ei toki kerro esimerkiksi diagnosoitujen sairauk- sien määrä, mutta se on mittarina arvokas hyvinvoinnin ollessa paljolti subjektiivinen kokemus. Lääkärintodistus hyvästä terveydestä ei automaationa luo hyvinvointia, jos ihmisen oma kokemus on erisuuntainen.

Liikkumista on kuvailtu terveyden kentällä ”yleislääkkeenä”. Sen soveltamisala nähdään laajana ja sitä voidaan hyödyntää osana monien sairauksien ehkäisy-, hoito- sekä kuntoutustoimenpiteitä. (kts. Huttunen 2018; Sallis ja Moore 2016; Käypä hoito 2016.) Liikkumisen ja terveyden syy-seuraussuhde on kaksisuuntainen ja osin moni- mutkainen. Liikkuminen tukee terveyttä ja hyvä terveys liikkumista. Esimerkiksi vä- hiten liikkuvien ryhmän yleisempää sairastamista ajatellen on vaikeaa sanoa, onko vähäinen liikkuminen osasy s sairastamiseen vai vähentääkö sairastaminen ryhmän liikkumista (vai sekä että). Tutkielman tulokset osaltaan tukevat yleistä näkemystä liikkumisen terveysvaikutuksista, mutta niiden perusteella ei voida sanoa, missä mää- rin liikkuminen yksittäisenä seikkana selittää kunkin vastaajan terveyttä. Silti, liikku- minen ja positiivisesti koettu terveys näyttävät jossain määrin ilmenevän yhdessä sa- man elämäntavan kokonaisuuden sisällä.

Vastaaajien *henkistä hyvinvointia* arvioitiin näiden onnellisuuden, elämäntyytyväi- syyden sekä elämästä nauttimisen kautta. Kaikki nämä kolme korreloivat lievästi ja positiivisesti vastaajien liikkumispäivien määrän kanssa (ikä ja sukupuoli vakioitiin tarkasteluissa). Yhdistin kyseiset muuttujat lisäksi summamuuttujaksi, jonka kautta mitattiin vastaajien onnellisuuden, elämäntyytyväisyyden ja elämästä nauttimisen summaa (hyvinvointi kasvaa arvon noustessa). Korkein summan keskiarvo eli hyvin- vointi oli keskivertoliikkujilla, toiseksi korkein eniten liikkuvilla ja matalin vähiten liikkuvilla, tosin erot eivät olleet kovin suuria (kts. kuvio 11). Mielenkiintoista tulok- sessa on keskiverto- ja eniten liikkuvien korkeampi ja melko samansuuruinen hyvin- vointi, kun taas vähiten liikkuvien ryhmän hyvinvointi hieman erottui näistä mata-

lampana. Ryhmät jakoutuivat sosiaalisten suhteiden kohdalla samankaltaisesti, eli vähiten liikkuvien sosiaalinen pääoma näyttäytyi hieman vähäisempänä kahteen muuhun liikkujaryhmään nähden. Terveys saattaa osin selittää tätä, sillä sairastaminen (vähiten liikkuvien sairastaminen runsainta ja koettu terveys matalin) voi vaikuttaa niin henkiseen hyvinvointiin kuin myös kykyyn ylläpitää sosiaalisia suhteita.

Liikunnan Käypä hoito -suosituksen (2016) mukaan ”säännöllisen liikunnan tulee kuulua” muun muassa depression ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen muiden elintapamuutosten ja hoitojen ohella. Liikkuminen voi eri mekanismien kautta tukea psyykkistä hyvinvointia ja psyykinen hyvinvointi liikkumista (esim. liikuntaharrastaminen ja sosiaaliset verkostot). Henkinen hyvinvointi on monien asioiden summa (mm. terveys, ihmissuhteet), eikä tulosten perusteella voida sanoa missä määrin liikkuminen yksin selittää vastaajien hyvinvointia. Kuten fyysisenkin terveyden kohdalla, liikkuminen ja mielen hyvinvointi näyttäisivät kuitenkin ainakin osin ilmenevän yhdessä toisiaan tukien.

Vastaajien *ruokavalion* terveellisyyttä kuvailtiin hedelmien ja marjojen sekä kasvien ja salaatin syönnin kautta. Näiden muuttujien korreloidessa keskenään varsin selkeästi yhdistin ne summamuuttujaksi (mitä korkeampi arvo, sitä enemmän hedelmien/kasvien syöntiä). Summamuuttuja ja liikkuminen ennustivat lievän positiivisesti toisiaan, eli liikkumispäivien lisääntyessä myös hedelmien/kasvien syönti lisääntyi tai toisinpäin (kts. kuvio 12). Summamuuttujan keskiarvoeroja vertailtaessa, eniten hedelmien ja kasvien syöntiä kertyi eniten liikkujille, toiseksi eniten keskiverto ryhmälle ja vähiten liikkujille vähiten (erot tosin osin pieniä). Kuten sosiaalisten suhteiden sekä henkisen hyvinvoinnin kohdalla, myös ruokavalion suhteen eniten ja keskiverto liikkujien keskiarvot (”pääomat”) olivat korkeampia ja keskenään lähempänä toisiaan, kun taas vähiten liikkuvien keskiarvo hieman erottui näistä matalampana. Maunun ym. (2016) näkemyksessä ”terveyskäyttäytyminen kytkeytyy tiiviisti yksilöiden ja ryhmien muuhun toimintaan...”. Terveyttä tukeva ruokavalio ja liikkuminen ovat molemmat melko helposti mielletävissä ”terveelliseen elämäntapaan” kuuluviksi, näin ollen niiden elämäntavallinen yhteisvaihtelu oli odotettavissa.

*Päihdekäyttäytymisen* suhteen tupakoinnin ja liikkumisen negatiivinen yhteys näyttäytyi analyyseissä selkeämpänä, kuin alkoholin käytön ja liikkumisen välillä. Tupakoinnin ja liikkumisen välillä oli lieviä merkkejä negatiivisesta lineaarisesta korrelaatiosta, eli tupakoinnin lisääntyessä liikkuminen hiukan väheni tai toisinpäin (sukupuoli ja ikä vakioitu). Liikkujaryhmiä suhteellisesti vertailtaessa ”en ole koskaan tupakoinut”-vastaajien osuus oli suurimmillaan eniten liikkujilla ja pienin vähiten liikkujilla. Vastaavasti vähiten liikkujista joka viides (21 %) tupakoi päivittäin, eniten ja



keskivertoliikkujista runsas kymmenesosa (13 %). (Kts. kuvio 13.) Vastaajien alkoholin nauttimisen yleisyyden (välillä en koskaan – päivittäin) ja liikkumismäärän välillä ei ollut lainkaan lineaarista korrelaatiota. Liikkujaryhmät eivät myöskään eronneet toisistaan vastausjakaumien suhteen tilastollisesti merkitsevästi. Kysymys ei kuitenkaan kartoittanut nautitun alkoholin määrää, mikä tärkeää huomioida. On melko todennäköistä, että juomismäärien suhteen liikkujaryhmien välillä voi olla eroja.

Verratessa tupakoinnin sekä alkoholinkäytön yleisyyttä, alkoholi näyttäytyi aineiston perusteella selkeämpänä osana suomalaista kulttuuria. ”En ole koskaan tupakoinut”-vastaajien osuus kaikista vastaajista oli yli kolmasosan (37 %), vastaavasti ”en koskaan” -alkoholia nauttivien osuus (14 %) oli selvästi pienempi. Uskoakseni varsinkin pienimääräinen alkoholinkäyttö on varsin läpileikkaava piirre kulttuurissamme. Näin ollen on luontevaa, että se yhdistää myös liikkujaryhmiä. Vastaavasti tupakointi taas ei nähdäkseni ole samalla tavoin kulttuurinen ilmiö. Lisäksi yleinen tietoisuus haittavaikutuksista (esim. keuhkosityövän riski) ei ole omiaan houkuttelemaan esimerkiksi terveys- tai liikkumisorientoituneita ihmisiä sen pariin, kun taas ”yksillä käyntiin” voidaan suhtautua myös normatiivisesti suopeammin.

Neljäs ja viimeinen teema käsitteli vastaajien **persoonan ominaisuuksien ja arvojen** yhteyttä näiden liikkumiseen. Linearisessa regressioanalyysissä malliin lisättiin kaksi vastaajien persoonaa sekä arvomaailmaa kuvaavaa summamuuttujaa, jotka olivat aiempien analyysien perusteella antaneet vihjeitä yhteydestä liikkumiseen. Näiden lisäämisen myötä mallin selitysaste ( $R^2 = 8,8 \% \rightarrow 8,9 \%$ ) ei noussut käytännössä enää lainkaan. (Kts. taulukko 9.) Näin ollen aineistosta valitut vastaajien persoonan ominaisuuksia ja arvoja mittaavat muuttujat olivat teemavertailussa heikoimmin yhteydessä liikkumiseen. Tätä ei tokikaan pidä tulkita niin, etteikö esimerkiksi persoonalla yleisesti voisi olla monesti paljonkin vaikutusta ihmisen elämäntapaan ja liikkumiseen.

Teema nojasi paljolti aineiston osioon, jossa vastaajien persoonan ominaisuuksia ja arvoja kartoitettiin varsin runsaalla muuttujajoukolla (21) (kts. liite 1). Ensin tarkastelin suuntaa antavasti koko ominaisuusjoukon korrelaatiomatriisia, josko vastaajien persoonan ominaisuuksien sekä liikkumismäärien väliltä löytyisi lineaarisia yhteyksiä (sukupuoli ja ikä vakioituna). Liikkumismäärän kanssa korreloivat hyvin lievästi ja positiivisesti *yllätys-/vaihteluhakuisuus, halu auttaa muita, seikkailullisuus* sekä *luonnosta välittäminen*. (Kts. taulukko 3.)

Tämän jälkeen ominaisuuksien joukkoa yhdistettiin ja tiivistettiin faktorianalyysillä hyödyntäen seuraaviin neljään summamuuttujaan; *normien mukaisuus, sosiaalinen menestys, egalitaarisuus ja luonto, hauskanpito ja seikkailu* (kts. taulukko 4). Tiivistämisen

myötä tarkastelin, missä määrin liikkujaryhmät näihin piirteisiin samaistuivat tai miten liikkujaryhmät vertautuivat toisiinsa kunkin ominaisuuden kohdalla (mitä suurempi vastausarvo, sitä vahvempi samaistuminen). Normiuskollisuuden suhteen samaistuminen oli kaikissa ryhmissä melko näkyvää eivätkä ryhmät eronneet toisistaan, mikä kenties kuvaa suomalaisten yleistä normiuskollisuutta. Sosiaalisen menestyksen arvostamisen keskiarvot eivät olleet ryhmissä korkeita eivätkä ryhmät eronneet toisistaan myöskään tämän suhteen. Myös tämä voi liittyä yleiseen normien arvostukseen. Egalitaarisuuden ja luonnon arvostaminen nousi hyvin lievästi liikkumisen mukana. Eniten liikkuvilla arvostus oli korkeimmillaan ja vähiten liikkuvien kohdalla matalimmillaan, tosin erot olivat hyvin pieniä ja kyseisten piirteiden arvostus oli kaikissa ryhmissä korkea. Hauskanpidon ja seikkailun kohdalla eniten ja keskiverto- liikkujien keskiarvot olivat minimaalisesti korkeampia kuin vähiten liikkuvilla. Tämä saattaa osin kytkeytyä myös sosiaaliseen aktiivisuuteen, joka oli eniten ja keskiverto- liikkujilla runsaampaa. (Kts. taulukko 5.)

Teeman lopussa tarkastelin vielä lyhyesti uskonnollisuuden (kuinka uskonnollinen) ja poliittisen suuntautumisen (janalla vasemmisto – oikeisto) yhteyttä liikkumiseen. Näiden ja liikkumisen väliltä ei löytynyt yhteyttä, eivätkä myöskään liikkujaryhmät eronneet uskonnollisuuden tai poliittisen suuntautumisen suhteen.

Tutkielman teoriaosuudessa persoonan ominaisuuksien yhteyttä liikkumiseen tarkasteltiin niukasti. Ajatellen kuitenkin esimerkiksi viitteitä ekstraversioon ja runsaamman liikkumisen yhteydestä (kts. Kekäläinen ym. 2020) tutkielman tulokset ovat samansuuntaisia (mm. eniten liikkuvien runsain sosiaalinen aktiivisuus). Myös juuri esitettyjen analyysien tulokset tukivat toisiaan. Liikkumisen määrä korreloi hyvin lievästi yllätys-/vaihtelunhakuisuuden, auttamishalun, seikkailullisuuden sekä luonnosta välittämisen kanssa. Samalla tasa-arvon ja luonnon arvostaminen oli korkeimmillaan eniten liikkuvilla ja vähiten liikkuvien samaistuminen hauskanpitoon ja seikkailuun oli hiukan matalampaa kuin enemmän liikkuvilla. Erityisen tärkeää on kuitenkin huomioida, että monien ominaisuus-/arvoseikkojen kohdalla ryhmien välisiä eroja ei ollut (mm. normien mukaisuus, sosiaalisen menestyksen arvostaminen, uskonnollisuus, poliittinen suuntautuneisuus), löytyneet erot eivät olleet suuria eivätkä ominaisuuksien yhteydet liikkumiseen voimakkaita. Näen täten eroja merkityksellisempänä tuoda esiin ryhmien persoonan ominaisuuksien ja arvojen yhtäläisyyttä.

Lineaarisen regressioanalyysin viimeinen vaihe ja yhteenvetotaulukko (kts. taulukko 9) toimi samalla **yhteenvetona** liikkumisen ja muun elämäntavan yhteydestä. Taulukko kokosi yhteen suurehkon joukon (17) muuttujia/summamuuttujia, jolloin voitiin arvioida näiden yhteistä selittävää voimaa liikkumiselle. Samalla kyettiin vielä

tarkastelemaan yksittäisten elämäntapamuuttujien yhteyttä liikkumiseen muut muut-  
tajat huomioiden. Runsaasta muuttujajoukosta huolimatta yhteenvetomallin seli-  
tysaste ( $R^2 = 8,9 \%$ ) säilyi matalana. Kohtalainen joukko selittäjiä selitti siis lopulta  
melko vähän siitä, miksi liikkumismäärät vaihtelevat ihmisten välillä, joka tuo esiin  
liikkumisilmiön monimutkaista luonnetta. Yhteenvetomallin muuttujavertailussa sel-  
keimmän yhteyden liikkumisen määrän kanssa muodostivat *hyväksi koettu terveys, he-  
delmien ja kasvien syönni sekä eläkkeellä oleminen*. Merkityksellistä ei ole vain näiden  
yhteyksien liikkumiseen, vaan myös se, mitä nämä pitävät sisällään. Kuten tutkielmassa  
aiemmin todettu, liikkuminen edistää osaltaan terveyttä ja hyvä terveys liikkumista,  
jolloin yhteys oli melko luonteva. Myös hedelmien ja kasvien syönnin (lue: terveyttä  
tukeva ruokavalio) ja liikkumisen yhteys tuntuu luontaiselta, sillä molemmat ovat yh-  
distettävissä ns. ”terveellisen elämäntavan” alle.

Vanhemman iän/eläkeläisyyden yhteys liikkumiseen oli esillä aiemmassa tutki-  
muksessa, kuin myös tutkielman tuloksissa. Esimerkiksi ikäryhmä vertailussa liikku-  
mispäivien keskiarvo oli korkeimmillaan 66–75-vuotiailla, sekä naisilla että miehillä  
(kts. liite 8). Eläkkeelle jääminen ei ole vain ”eläkkeellä olemista”. Karikatyyrimäisesti  
kuvailtuna se on palkkayhteiskuntaan kuuluva, tiettyyn ikävaiheeseen kiinnittyvä  
elämänvaihe, jossa ihmisen sosiaalinen rooli yhteiskunnassa osin muuttuu. Nuorem-  
piin ”aikuisiin” kohdistuvat odotukset, lapsiperhearjen tai työelämän kiireet, työ-  
markkinoilla kilpailu, lisäkouluttautuminen tai te-palveluiden velvoitteet eivät ole  
enää tämän elämäntavan keskiössä. Tosin vanhempaan väestöön voi myös kohdistua  
paineita ja odotuksia muun muassa terveenä, toimintakykyisenä ja itsenäisenä pysy-  
misestä mahdollisimman pitkään (kts. ”active ageing”). Kuitenkin varsinkin iällisesti  
nuorempaan eläkeläisyyteen (ns. kolmas ikä) voi parhaimmillaan tiivistyä monia liikkumista  
tukevia pääomia; velvoitteista tai työstä vapaata aikaa, riittävää terveyttä ja  
hyvinvointia, elämän myötä kertyneitä arvokkaita ihmissuhteita, elämäkokemusta  
sekä työurasta riippuen taloudellista vakautta. Eri sukupolvilla voi myös olla erilainen  
suhde fyysiseen aktiivisuuteen. Vanhempien polvien lapsuudessa tai nuoruudessa  
fyysinen aktiivisuus on voinut olla vahvempi osa kulttuurista arkea (vrt. lapsuuden  
leikit tai arki 60-luvulla vs. 2000-luvulla). Varsinkin tämän päivän kaupunkilaisessa  
suomalaisessa nuoruudessa arjen fyysinen aktiivisuus voi olla elämäntavallisesti  
vieraampaa ja liikkuminen saattaa olla monille enemmänkin ”liikuntaa”, ”har-  
rastamista” tai ”kulutusvalinta” (kts. Salasuo ja Ojajärvi 2013). Nuoremmat sukupol-  
vet ovat syntyneet teknologisempaan ja runsaampien elämänvalintojen kulttuuriin,  
jossa liikkuminen voi ”pakon” sijaan olla enemmänkin yksi valinta muiden joukossa,  
jolloin fyysinen aktiivisuus saattaa jäädä myös elämäntavallisesti etäisemmäksi.  
Aiemmat kulttuuriset rakenteet taas ovat saattaneet sosiaalistaa vanhempia sukupol-  
via fyysiseen aktiivisuuteen syvemmin, jolloin se voi tuntua myös elämäntavallisesti

tutumpana ja kulkea mukana herkemmin läpi elämän. Tämä kuvailuni elämänvaiheista, sukupolvista tai kulttuurisesta elämäntavasta on toki varsin yleistävää. Ikävaiheet ovat monilta osin myös kulttuurisia konstruktioita eikä ole olemassa yhtä oikeanlaista tapaa olla esimerkiksi ”aikuinen”. Pohdintojen tarkoitus ei siis ole hierarkisoida elämänvalintoja, vaan arvioida kulttuuristen rakenteiden vaikutusta ihmisten elämäntapoihin ja liikkumiseen.

Näen mahdollisena, että mainitut seikat kuten terveyst, hedelmien ja kasvisten syönti, eläkeläisyys ja liikkuminen saattavat toisinaan muodostaa elämäntavallisen ”kimpun”. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (2019c) mukaan suomalaisten kansantautien (esim. sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, muistisairaudet, tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet, mielenterveyden haasteet) riskitekijöihin kuuluvat muun muassa epäterveellinen ruokavalio, vähäinen liikunta, tupakointi, runsas alkoholin käyttö ja lihavuus. Nähdäkseni yksi monia kansantauteja yhdistävä seikka on, että niiden ilmaantuminen vie aikaa. Ei ole kyse vain yhdestä vähemmän terveellisestä ateriasta, tupakasta tai väliin jääneestä kävelylenkistä vaan näiden säännöllisyydestä osana elämäntapaa (haittojen kumuloituminen). Vanheneminen itsessään vaikuttaa kehoomme. Lisäksi jos terveydelle epäedullisia, elämäntavasta juontuvia sairauksia on ilmetäkseen, ne todennäköisesti ilmenevät viimeistään vanhemmalla iällä. Näin ollen elämänvaiheena eläkeläisyys saattaa joidenkin kohdalla olla se ”näyttämö”, jossa aiemmin taustalla olleet elämäntapasairaudet oireineen konkreettisesti kohdataan ja koetaan. Verraten terveystvalistuksen kautta saatuun tietoon, itse koettu oire voi monille olla vakuuttava heräte pohtia omaa terveyttä, ruokavaliota ja liikkumista, joka taas saattaa tuottaa näiden yhdistymistä. Yksilöä ajatellen elämäntapasairaudet ovat toki tuskin harvoin vain yksilön elämänvalintojen seurausta, vaan myös rakenteet vaikuttavat käyttäytymiseemme (mm. lapsuuden perheen elämäntavat, arjen instituutioiden fyysinen staattisuus, terveellisen ruuan hinta, sosiaaliset normit ja tavat).

Pohdittaessa liikkumisen ja elämäntavan yhteyttä, keskeisintä eivät nähdäkseni ole vain liikkumisen ja yksittäisten elämänseikkojen välisten yhteyksien voimakkuudet tai suunnat. Kuten todettu, lineaarisen regressioanalyysin yhteenvetomallin (kts. taulukko 9) perusteella lähinnä koettu terveys, hedelmien ja kasvisten syönti sekä eläkeläisyys olivat hieman selkeämmin yhteydessä vastaajien liikkumismäärään. Toisinpäin käännettynä, suurin osa malliin valituista muuttujista (yht. 17) muodosti yksinään varsin heikon tai olemattoman yhteyden liikkumiseen. Yksittäisten elämänvalintojen tai -seikkojen sijaan liikkumista kenties tuottaa enemmänkin useampien sitä tukevien asioiden ilmeneminen *yhdessä ja samanaikaisesti*, sopivalla tavalla ”kimpunpuuntuen” (vrt. esitelty eläkeläisyyden kuvaus). Liikkuminen siis nähdäkseni kiinnit-

tyy monien yksittäisten elämäntavallisten tekijöiden (mm. elämäntilanne, ajatusmaailma, terveys, ruokavalio, sosiaalinen tuki) yhdessä muodostamiin ja liikkumisille suotuisiin olosuhteisiin, ei niinkään vain johonkin yhteen elämäntavalliseen ominaisuuteen. Jos yksittäisen ihmisen tai häntä ympäröivän kulttuurin elämäntavallinen kokonaisuus ei luo liikkumiselle suotuisaa maaperää, ei liikkumista välttämättä muodostu ihmisen toiveesta huolimatta. Kuten aiemmin esitetty, liikkumista voivat haastaa monet yksilön elämään liittyvät seikat kuin myös kulttuuristen rakenteiden ja instituutioiden joskus fyysisesti varsin staattinen arki.

### 8.3 Vähiten ja eniten liikkuvien eroista ja yhtäläisyyksistä

*Miten eri määrin liikkuvien elämäntavat ja elämät vertautuvat toisiinsa?*

Edellisen luvun ja ensimmäisen tutkimuskysymyksen myötä muodostettiin ymmärrystä liikkumisen ja muun elämäntavan yhteydestä. Samalla saatiin jo tietoa myös liikkujaryhmien piirteistä sekä siitä, miten näiden elämät vertautuvat toisiinsa. Tässä viimeisessä yhteenvetojen alaluvussa pyrin tutkielman aiempiin löydöksiin sekä erityisesti erotteluanalyysin tuloksiin nojaten vielä kohdennetusti arvioimaan vähiten ja eniten liikkuvien ominaispiirteitä, eroja kuten myös yhtäläisyyksiä.

Keskityn enää ainoastaan liikkumisjanan ääripäihin, eli *vähiten* sekä *eniten liikkuviin*. Näen mielenkiintoisimpana tarkastella erityisesti sitä, millaisiin elämäntavallisiin kokonaisuuksiin vähäisin tai runsain liikkuminen näyttäisivät kytkeytyvän ja miten vähiten ja eniten liikkuvien elämäntavat vertautuvat suhteessa toisiinsa. Erotteluanalyyseissä oli mukana runsas joukko muuttujia (yht. 33), joiden suhteen ryhmiä vertailtiin. Yleisesti ryhmät eivät eronneet toisistaan erityisen voimakkaasti ja hieman selkeämmin ryhmiä erotteli melko pieni määrä muuttujia (kts. taulukot 10 & 11). Yhteensä analyyseissä muodostui neljä erottelufunktiota. Näistä yhdenkään erottelukyky ei ollut erityisen suuri ja vähiten sekä eniten liikkuvat sijaitsivat erottelu-ulottuuksilla pääosin lähellä toisiaan, lukuun ottamatta ensimmäistä erottelufunktiota.

Analyysissä ensimmäisenä esitelty erottelufunktio muuttujineen oli siis funktioista ainoa, joka hieman näkyvämmiin erotteli vähiten ja eniten liikkuvia (kts. taulukko 10). Se sisälsi muuttujia, jotka kuvasivat vastaajien *kasvisten ja salaatin syöntiä, hedelmien ja marjojen syöntiä, koettu terveyttä, henkistä hyvinvointia* (onnellisuuden, elämäntyytyväisyyden ja elämästä nauttimisen summa), *sosiaalisiin tapahtumiin tai vapaaajan toimintaan osallistumista, asuinympäristöä, ystävien tapaamista sekä tupakointi tottumuksia*. Vähiten ja eniten liikkuvia erottelivat siis selkeimmin muuttujat, jotka kuvasivat vastaajien elämäntapojen terveellisyyttä, hyvinvointia ja sosiaalista aktiivisuutta. Myös asuinympäristö erotteli ryhmiä hiukan. Näin ollen tulos tukee tutkielman aiempia havaintoja. Huomioitakoon, että esimerkiksi eläkeläisyys (eläkkeellä vai ei) ei ollut mukana analyysissä muuttujan dikotomisisuuden vuoksi<sup>2</sup>. Tuodakseni vähiten ja eniten liikkuvien elämäntavallisia piirteitä ja eroja paremmin esiin, kuvailen seuraavassa ryhmiä vielä lyhyesti suhteessa toisiinsa. Hyödynsin tässä lähinnä erotteluanalyysin antia, mutta tein muutaman poiminnan myös työn aiemmista tuloksista. On erittäin

---

2 Dikotomisat, eli kaksiluokkaiset muuttujat soveltuvat huonosti erotteluanalyysiin.

tärkeää huomioida, että ryhmien välille ei monienkaan muuttujien kohdalla muodostunut kovin suuria eroja. Kyseessä on siis karikatyyrimäinen vertailu ja monien seikkojen suhteen kuvaillut erot voivat olla todellisuudessa pieniä.

Suhteessa eniten liikkuviin, *vähiten liikkuvat* olivat keskiarvoisesti hieman nuorempia (ka. 52 vuotta), söivät vähemmän kasviksia ja salaattia sekä hedelmiä ja marjoja. He kokivat terveytensä sekä henkisen hyvinvointinsa heikommaksi, kokivat olevansa sosiaalisesti hieman vähemmän aktiivisia ja tapasivat hieman harvemmin ystäviään, sukulaisiaan tai työtovereitaan. He asuivat vähemmän urbaanisti ja tupakoivat useammin. Vähiten liikkuvien joukossa järjestöissä/yhdistyksissä toimiminen oli vähäisempää kuin eniten liikkuvilla.

Vastaavasti kääntäen, vähiten liikkuviin verraten *eniten liikkuvat* olivat keskiarvoisesti hieman vanhempia (ka. 54 vuotta), söivät enemmän kasviksia ja salaattia sekä hedelmiä ja marjoja, kokivat terveytensä ja henkisen hyvinvointinsa paremmaksi, olivat sosiaalisesti hieman aktiivisempia, asuivat enemmän urbaaneissa ympäristöissä sekä tupakoivat harvemmin. Eniten liikkuvien joukossa järjestössä/yhdistyksessä toimiminen oli yleisempää kuin vähiten liikkuvilla.

Vertailun perusteella vähiten liikkuvista piirtyvä kuva on heikommin perinteisen hyvinvointiorientoitunut ja myös sosiaalinen toimijuus (vähäisempi sosiaalinen tai järjestö -aktiivisuus) näyttäyty heillä vähäisempänä. Vastaavasti eniten liikkuvien kuvauksessa terveellisten elämäntapojen tavoittelu oli enemmän läsnä ja ryhmän habituksellinen vaikutelma oli melko "aktiivinen". Jos vähiten liikkuvien karikatyyrimallin kaikki piirteet ilmenevät ihmisellä selkeinä sekä samanaikaisesti, ne voivat tukea toisiaan haitallisella tavalla. Vähäinen liikkuminen, epäterveellisempi ruokavalio ja tupakointi saattavat osaltaan heikentää terveyttä, joka taas voi vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin ja henkiseen hyvinvointiin vähentävästi. Yhdessä nämä seikat taas saattaisivat jälleen vähentää liikkumishalua tai -kykyä. Kuitenkin vielä muistettakoon, että esitelty karikatyyri -kuvailu on monilla tavoin varsin yleistävä. Vähiten liikkuviin liitettyjä piirteitä voi aivan yhtä hyvin ilmetä myös enemmän liikkuvilla eivätkä liikkujaryhmien kuvatut piirteet toki ilmene mitenkään automaationa samanaikaisesti. Vähemmän liikkuva voi sairastaa esimerkiksi perinnöllistä sairautta, joka vähentää liikkumista. Tästä huolimatta hän saattaa yleisesti arvostaa terveellisiä elämäntapoja ja elää sosiaalisesti aktiivista arkea. Vastaavasti enemmän liikkuva voi runsaammasta liikkumisesta huolimatta syödä epäterveellisesti, tupakoida ja elää vähemmän sosiaalisesti aktiivista arkea. Yleistyksen tavoitteena oli luonnehtia sitä, miltä vähiten tai eniten liikkuvien elämäntapa saattaisi näyttää. Samalla herätettiin ajatuksia siitä, millai-

seen elämäntavalliseen kokonaisuuteen liikkuminen tai vähäisempi liikkuminen saataisivat herkemmin kiinnittyä. Liikkujaryhmien tyhjentävä kuvaus olisi hyvin haastavaa, sillä ryhmät eivät ole homogeenisia.

Lopulta, ottaen huomioon erottelufunktioiden yleisesti matalan erottelukyvyn, vähiten ja eniten liikkuvien välillä on todennäköisesti elämäntavallisesti silti enemmän yhteistä kuin eroja. Ryhmät erosivat näkyvämmiin lähinnä terveys ja hyvinvointiteemaisten muuttujien suhteen (työn ensimmäinen erottelufunktio). Liikkuminen näyttäisi siis herkemmin kiinnittyvän terveyttä ja hyvinvointia edistävään elämäntavalliseen kokonaisuuteen. Näin voisi varovasti ennustaa, että jos ihminen voi hyvin, seurailee yleisesti terveitä elämäntapoja ja on sosiaalisesti aktiivinen, hän todennäköisesti myös liikkuu aktiivisemmin kuin henkilö, jonka elämäntavallisuuden mainitut seikat eivät kuulu lainkaan. Kolmen muun funktion erottelukyky oli kuitenkin jo varsin heikko ja eniten sekä vähiten liikkuvat sijaitsivat näillä erottelu-ulottuvuuksilla lähellä toisiaan (kts. erityisesti taulukko 11). Eniten ja vähiten liikkuvat erosivat melko vähän, jos lainkaan esimerkiksi koulutuksen tason, tulojen riittävyyden (kokemus tulojen riittävyydestä), lapsuuden tiettyjen kokemusten (lapsuuden perheen taloudelliset haasteet tai vakavat riidat), alkoholin käytön yleisyyden, nukkumisen, persoonan ominaisuuksien, uskonnollisuuden tai vaikkapa poliittisen suuntautumisen suhteen.

Laaja-alaisimmillaan ajateltuna fyysinen liikkuminen on varsin näkyvä osa ihmisyyttä ja liikuntaa kuvataan ihmisen biologisena perusominaisuutena (kts. Itkonen, Lehtonen ja Aarresola 2018). Myös harrastusmuotoisena valintana liikunta on varsin yleinen näky suomalaisessa yhteiskunnassa (kts. mm. Roos 1989). Laajimmassa muodossaan fyysinen liike siis läpileikkaa yhteiskuntaa näkyvästi. Tämä ei toki tarkoita sitä, että kaikilla olisi samanlainen suhde liikkumiseen tai että sitä ilmenisi kaikkien elämässä yhtä paljon. Rovion ym. (2009) tutkimus antoi näyttöä siitä, että myös vähäisempi liikkuminen voi koskettaa monenlaisia elämäntilanteita. Roosin (1989) näkemyksessä esimerkiksi liikunta ei itsessään varsinaisesti ole elämäntapa, vaan enemmänkin yhdenlainen alue, jolla elämäntapaa voidaan "ilmentää" ja "toteuttaa käytännössä". Ajatusta mukaillen, myös vähäinen liikkuminen osana elämää näyttäytyy enemmänkin yksilön elämäntavan yhtenä piirteenä kuin elämäntapana itsessään. Näin vähiten liikkuvien pelkistetty kuvaaminen yhdenmukaisena ryhmänä tuntuisi varsin yleistävälle. Tutkielman tulokset ovat samassa linjassa pohdinnan kanssa. Aineistosta muodostettuun vähiten liikkuvien ryhmään kuului esimerkiksi mies- sekä naissukupuolisia, hyvin eri ikäisiä, eri koulutustason omaavia, tulojensa kanssa haasteita kokevia kuin myös tuloillaan mukavasti pärjääviä, kaupunkilaisia, maaseudulla asuvia, yksin asuvia ja useamman hengen kotitaloudessa asuvia, järjestössä toimivia ja ei järjestössä toimivia, erittäin hyväksi kuin myös huonoksi terveytensä kokevia,



päivittäin tupakoivia ja ei lainkaan tupakoivia, useita kertoja viikossa alkoholia nauttivina kuin myös heitä, jotka eivät nauti alkoholia lainkaan. Lisäksi liikkujaryhmät eivät juurikaan eronneet toisistaan persoonan ominaisuuksien tai arvojen suhteen. Näin olen todettakoon, että niin liikkuminen kuin myös vähäisempi liikkuminen voivat olla osa varsin monenlaista elämää. Ajatellen tämän päivän institutionalisoitunutta lajiliikuntaa, eri lajimuotojen harrastajat saattavat yhä poiketa jossain määrin elämäntavallisesti toisistaan (esim. skeittaajat – golfaajat). Tämänkin kohdalla on silti syytä varoa liiallisten stereotyyppien tuottamista. Kuitenkin pohdittaessa rajatusti vain yksilön liikkumisen määrää, pelkästään sen perusteella on hankalaa ennustaa esimerkiksi henkilön arvomaailmaa, koulutustasoa tai muita elämänseikkoja. ”Kauppaan kävelijä” tai olympiatason huippu-urheilija saattavat omata monia elämänyhtäläisyyksiä. Tämä huolimatta siitä, että elämäntavan kokonaisuudessa toiselle liikkuminen on arki, elinkeino ja unelma, toiselle se on käyntiä kaupassa.

Kriittisesti pohtien, vähiten ja eniten liikkuvien välisten dramaattisempien erojen puute monilla elämänalueilla voi kertoa ryhmien aidosta elämäntavallisesta samankaltaisuudesta. Toisaalta tulos voi viestiä myös siitä, että liikkujaryhmien elämää ei katsottu tarpeeksi ”läheltä”. Kyselylomakkeen mukaan vastaaminen voi jo osaltaan luoda vastausten yhdenmukaisuutta (esim. Likert-asteikon rajallisuus) ja liikkumismäärän mittaus perustui vastaajien omaan arvioon. Lisäksi, kuten aiemmissa kriittisissä pohdinnoissa tuotiin esiin, määrälliset menetelmät eivät aina mahdollista pääsyä kovin syvälle vastaajien kokemusmaailmaan. Laadullisten menetelmien (esim. etnografinen lähestymistapa) myötä vähän tai enemmän liikkuvien välillä olisi voitu havaita eroavaisuuksia, jotka nyt jäivät huomiotta. Kuitenkin tämän tutkielman ja tarkasteltujen elämäntavallisten suhteen vähiten ja eniten liikkuvien havaittavimmat erot kohdistuivat melko rajattuun määrään seikkoja, eivätkä erot olleet yleisesti kovin dramaattisia. Elämäntavalliset erot olivat selkeimmillään nähtävissä elämäntapojen terveellisyyden ja hyvinvoinnin alueella, mikä ei sinällään ollut erityisen yllättävää. Ajatellen liikkumista ja kehon liikettä laaja-alaisesti (mm. kävely osana ihmisten arkea ja elämää), elämänpiirteenä se tuntuisi erottelun sijaan enemmänkin yhdistävän ihmisiä.

## 9 POHDINTAA

Tutkielmassa lähdettiin liikkeelle kaukaa ihmishistoriasta ja metsästäjä-keräilijöiden ajoista. Aikajanaa suhteellisesti katsoen varsinkin siirtymä maanviljelyn alkuajoista (n. 10 000 vuotta sitten) tämän päivän urbaaniin elämänympäristöön näyttää tapahtuneen varsin lyhyessä ajassa (kts. Cregan-Reid 2018). Työn alkupuolella tuotiin esiin myös yhteiskuntateoreetikkojen (mm. Giddens 1995; Beck, Giddens ja Lash 1995; Beck 1995; Bauman 2002) ajatuksia nykyajan piirteistä. Näihin nojaten nykyaika tuntuisi pitävän sisällään globalisaatiota ja perinteiden muuntumista, kenties uudenlaisia riskejä (riskiyhteiskunta), palkkatyöyhteiskuntia, yksilöllistymistä kuin myös yksilöllisiä elämänvalintoja. Ajatellen suomalaista lähihistoriaa, modernisaation kiihtyneitä askeleita ja elämäntapakulttuurin muutosta, sotien jälkeinen aika 1950-luvulta eteenpäin on merkityksellinen huomion kohde. Suomi aloitti laajemman muuton maalta kaupunkeihin ja samalla syntyi uudenlaista elämäntapaa uusine asuinympäristöineen, ammatteineen ja arjen rutiineineen. Elämäntavan muokkautuessa myös fyysisen liikkeen rooli osana elämäntapaa muuttui. Salasuo ja Ojajärvi (2013) kuvasivat erityisesti 1900-luvun alkupuolta ”fyysisen pakkoaktiivisuuden” ajaksi, kun taas tänä päivänä liikkuminen voi olla monille enemmänkin harrastamista ja yksi ”kulutusvalinta” muiden joukossa. Tämä muodostaa haasteellisen tilanteen. Liikkumisen rooli muokkautuneessa elämäntavassa on voinut monilta osin vähentyä, mutta ihmisen biologiset ominaisuudet ja tarpeet ovat säilyneet samoina (Itkonen, Lehtonen ja Aarresola 2018).

Liikkumisilmiön tarkastelun olisi voinut kohdistaa suoraan nykyhetkeen ja suomalaiseseen kontekstiin. Koen aiheen taustoituksen kuitenkin erittäin oleellisena osana tutkielmaa, sillä sen myötä työn pääteemoille luotiin sosiologiset perustukset. Yhteiskunnallisena ilmiönä liikkuminen ei muodostu vain yksilön, vaan myös kulttuurisen kontekstin kautta. Ajatellen erityisesti vähäisen liikkumisen ilmiötä kaikessa laajuudessaan, se on monilta osin myös kulttuurisen elämäntavan muutoksen tuotos. Näin

halusin kuvata myös niitä prosesseja ja olosuhteita, jotka ovat osaltaan ilmiötä luoneet ja muotoilleet sitä nykyiseen muotoonsa. Liikkumista tarkasteltiin erityisesti osana muuta elämää yhtenä elämäntavan piirteenä, ei elämäntapana itsessään. Tätä ajatellen myös elämäntavan käsite ja erinäisten elämänpiirteiden pohdinta olivat oleellinen osa tutkielmaa.

Työn keskiössä ovat olleet liikkuminen sekä sen vähäisyys sosiaalisina ilmiöinä ja osana kulttuurista sekä yksilöllistä elämäntapaa. Tutkimustehtävä kiteytyi kahteen kysymykseen. Ensin pyrin selvittämään, *millä tavoin ihmisen erilaiset elämäntapaa tai -tilannetta kuvaavat seikat ovat yhteydessä tämän liikkumismäärään*. Toisena seikkana pohdittiin *miten eri määrin liikkuvien (erityisesti vähiten ja eniten liikkuvat) elämäntavat ja elämät vertautuvat toisiinsa*. Teemavertailussa terveyden ja hyvinvoinnin teema muuttujineen oli selkeimmin yhteydessä liikkumiseen. Samansuuntaisesti yksittäisten muuttujien vertailuissa hieman selkeämmän yhteyden liikkumiseen muodostivat hyväksi koettu terveys, hedelmien ja kasvien syönte sekä eläkeläisyys elämänvaiheena. Tarkasteltaessa monien seikkojen yhteyttä liikkumiseen samanaikaisesti, koko muuttujajoukko yhdessä selitti silti vielä heikosti liikkumismäärien vaihtelua, mikä kuvaa liikumisilmiön moniselitteisyyttä. Vähiten ja eniten liikkuvia vertailtaessa näkyvimmit erot ryhmien välillä ilmenivät elämäntapojen terveellisyyden, hyvinvoinnin, sosiaalisen aktiivisuuden sekä asumisen (asuinympäristö) alueilla. Liikkuminen valintana näyttää tulosten perusteella kiinnittyvän herkemmin terveys-/hyvinvointiorientoituneeseen elämäntavan kokonaisuuteen. Keskeisempää vertailussa oli kenties kuitenkin ryhmien samankaltaisuus monissa asioissa. Terveys- ja hyvinvointiteemaisten eroavaisuuksien ulkopuolella, vähiten ja eniten liikkuvat eivät enää kovinkaan selkeästi eronneet toisistaan, vaikka ryhmien keskiarvoinen liikkumisen määrä poikkesi toisistaan selkeästi. Liikkumismäärä yksinään ei siis näytä kovin kokonaisvaltaisesti jakavan ihmisiä erilaisiin elämäntavallisiin ryhmiin (esim. vähiten liikkuvat olivat varsin heterogeeninen ryhmä).

Tuloksissa ilmenneiden terveys- ja hyvinvointiteemaisten muuttujien yhteys liikkumiseen kuitenkin herätti ajatuksia elämänvalintojen ”kimppuuntumisesta”. Kuten yhteenvedoissa pohdittiin, liikkuminen ei välttämättä kiinnity niinkään vain yhteen saman henkiseen elämänvalintaan (esim. liikkuminen – terveellinen ruokavalio), vaan enemmänkin sille suotuisiin laajempiin elämänolosuhteisiin. Nämä olosuhteet voivat muodostua esimerkiksi hyväksi koetusta terveydestä, hyvinvointia tukevasta ruokavaliosta, sopivasta elämäntilanteesta ja fyysisestä ympäristöstä, tietystä kasvatuksesta, ystäväpiiristä sekä myönteisistä aiemmista liikkumiskokemuksista.

Eniten ja vähiten liikkuvien karikatyyrivertailussa eniten liikkuvista piirtyi hyvinvointiorientoituneempi mielikuva. Esimerkiksi heidän ruokavaliionsa näyttäytyi

terveellisempänä, he kokivat terveytensä ja hyvinvointinsa paremmiksi ja olivat sosiaalisesti hieman aktiivisempia (huom. erot vähiten liikkuviin voivat olla pieniä). Maunun ym. (2016) näkemyksessä ”terveyskäyttäytyminen kytkeytyy tiiviisti yksilöiden ja ryhmien muuhun toimintaan, jota motivoi ensi sijassa kollektiiviset arvot ja pyrkiä kokea yhteenkuuluvuutta samat arvot jakaviin ryhmiin ja yhteisöihin.” Tätä ajattelun esimerkiksi hyvinvointiin orientoituneita ihmisiä saattaa osin piiloisestikin yhdistää samankaltainen ajatusmaailma, joka johdattaa heitä tiettyjen terveyttä tukevien valintojen, kuten liikkumisen äärelle. Roosin (1989) ajatuksia mukailen, liikkuminen saattaa siis olla yksi piirre elämäntavassa, jonka avulla ryhmät voivat ”ilmaista itsensä toisilleen”. Vastaavasti joissain yhteisöissä taas ei välttämättä omata liikkumiselle suosittuja pääomia tai liikkumista ei ylipäättään koeta yhtä merkityksellisenä (vrt. esim. ”niukkasliikkujat” / Itkonen 2012). Yleiset tai lähiyhteisön normit eivät tokikaan automaationa määrää yksilön elämänvalintoja ja varsin moni uskaltaa myös tehdä normeista poikkeavia valintoja. Sosiaalinen hyväksyntä sekä yhteenkuuluvuuden tunne ovat silti monille tärkeitä ja yhteisön arvot tai ajatukset liikkumisesta voivat enemmän tai vähemmän heijastua myös sen yksittäisiin jäseniin. Tässä mielessä Rovion (2011a) ”laumassa mennään lauman ehdoilla”-näkemys tuntuu uskottavalle. Kauravaara (2013) tarkasteli väitöskirjassaan ammattikoulussa opiskelevien nuorten miesten ryhmää ja näiden vähäistä liikkumista todeten yhtenä päätelmänään nuoren miehen ”omaksuneen yhteiskuntaluokalleen tyypillisen elämäntavan”. Yksilöllistymiskehityksestä huolimatta sosiaalisella on siis silti yhä oma voimansa.

Ajattelun runsaamman ja vähäisemmän liikkumisen suhdetta, on tärkeää huomioida kokonaiskuva. Yhteiskunnassa on yhä paljon palkkatyötä, joka sisältää runsaasti fyysistä aktiivisuutta ja moni liikkuu tai harrastaa liikuntaa aktiivisesti, jopa ammatikseen. Lisäksi muistutettakoon, että aineiston liikkumiskysymyksen selkeästi yleisin vastaus oli liikkuminen seitsemänä päivänä viikossa (kts. kuvio 1). Fyysinen aktiivisuus on siis yhä läsnä yhteiskunnassa. Tästä huolimatta, tutkielman kirjallisuuskatsaus antoi näyttöä siitä, että vähäinen liikkuminen on silti varsin näkyvä osa suomalaista elämäntapaa. Liikunnan harrastamisen ulkopuolella elämä muissa instituutioissa (mm. koulu, työpaikat, laitokset, koti) voi sisältää runsaasti paikallaanoloa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Lasten ja nuorten liikkumissuosittelun ja tutkimusten mukaan ”vain yksi kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi” (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Taloutta ajatellen vähäiseen liikkumiseen on arvioitu eri mekanismien (mm. terveydenhuollon kustannukset, tuloverojen menetys, syrjäytyminen) kautta aiheuttavan jopa miljardiluokan lisäkustannuksia tai menetyksiä (Vasankari ja Kolu 2018). Lisäksi tutkielman vähiten liikkuvien ryhmä oli varsin heterogeeninen, mikä osaltaan kuvaa ilmiön läpileikkaavuutta yh-

teiskunnassa. Vähäisen liikkumisen yleisyys ilmiönä herättää yhä pohtimaan tutkiel-  
massa jo aiemminkin esiteltyä sosiologista ”klassikkoa”, toimijuuden ja rakenteiden  
jännitettä. Yksilö omaa monesti ainakin jonkinlaista toimijuuden valtaa ja voi täten  
tiettyjen reunaehtojen sisällä tehdä elämänvalintoja. Näin ollen yksilö kantaa tietyissä  
määrin myös omaa vastuutaan siitä, missä määrin hän liikkuu tai ei liiku. Samanai-  
kaisesti yksilön elämä ja elämäntapa ei muodostu tyhjiössä, vaan myös laajemman  
kulttuurisen elämäntavan sisällä. Esimerkiksi peruskoulu, opiskelu, palkkatyö tai elä-  
keläisyys ovat kulttuurisia rakenteita. Yksilöllä on tietty vapaus näiden suhteen,  
mutta samalla niihin liittyy normatiivisia paineita (mm. työttömyyden mahdolliset  
stigmat) sekä pakkoja (mm. oppivelvollisuus). Yksilö omine valintoineen siis usein  
mukautuu enemmän tai vähemmän myös sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristönsä  
valintoihin. Yksilön ”omaa halua” liikkua muotoilevat nähdäkseni monet asiat, kuten  
esimerkiksi kulttuurinen ilmapiiri, terveydentila, perhe ja kasvatus, ystäväpiiri, koulu,  
opiskelu-ympäristö, aiemmat kokemukset liikkumisesta sekä ympäröivä infrastruk-  
tuuri (mm. lähipalvelujen saatavuus, kevyen liikenteen väylien tila). Näin ollen yksi-  
löllisen kannustamisen ohella on varsin merkityksellistä pohtia myös sitä, missä mää-  
rin kulttuurinen elämäntapa luo suotuisia tai epäsuotuisia olosuhteita liikkumi-  
selle, sillä nuo olosuhteet luovat pohjaa myös yksilön elämäntavallisille valinnoille ja  
valintojen mahdollisuuksille.

Roos (1989) kuvailee ihmisen elämäntapaa ”ominaisuuksien kasautumana”.  
Ajatellen laajemmin länsimaista suomalaista elämäntapaa, eikö myös se ole eräänlai-  
nen ominaisuuksien kasautuma? Modernisaatio itsessään tuottaa laajemman kehyk-  
sen, joka kerää yhteen teknologian kehitystä, autolla liikkumista, tietotyötä, istumista,  
palkkatyöyhteiskuntia ja suoratoistopalveluita. Roos (1989) näki liikunnan yhtenä  
alueena, jolla elämäntapaa voidaan ”ilmentää”. Voidaanko täten ajatella, että vähäi-  
nen liikkuminen on yksi alue, jolla nykyistä kulttuurista elämäntapaa ilmennetään?  
Vähäinen liikkuminen tuntuu luonnollisen oloisesti kiinnittyvän nykyisiin kulttuuri-  
siin olosuhteisiin. Se ei näyttäydä vain yksilön, vaan myös kulttuurin kollektiivisena  
valintana. On siis mahdollista, että niin kauan kuin kulttuurinen elämäntapa säilyy  
vähäistä liikkumista suosivana, säilyy myös vähäinen liikkuminen osana kulttuurista  
elämäntapaa. Näin ajatellen, liikkumisen edistäminen edellyttää niin yksilöllistä, kuin  
myös kollektiivista ja yhteiskunnallista tahtotilaa.

Tutkielman tulosten perusteella erityisesti ”aikuisen suomalaisen” elämäntapa  
tuntui tarjoavan vähäiselle liikkumiselle suotuisia olosuhteita. Liikkumispäivien kes-  
kiarvo oli koholla nuoruudessa ja varhaisessa eläkeiässä, kun taas näiden välillä ”ai-  
kuisuudessa” se oli matalampi (kts. liite 8). Samoin elämäntilanne vertailuissa kor-  
keimmat liikkumispäivien keskiarvot löytyivät opiskelijoilta ja eläkeläisiltä (kts. tau-  
lukko 1) ja lapsitalouksissa asuvien liikkumispäivien keskiarvo oli hieman matalampi

kuin ei-lapsitalouksissa asuvilla. Aikuisten vähäisemmän liikkumisen -ilmiö koski erityisesti miessukupuolisia vastaajia, kun naissukupuolisilla liikkumisen määrä nousi lievästi koko matkan siirryttäessä nuorimmista ikäryhmistä kohti eläkeikäisiä (kts. liite 8). Kulttuurisia normeja yleistäen, kenties lapsuus (leikit), nuoruus ("vapaus", harrastaminen) tai hieman vanhempi ikä (irtautuminen työelämästä) elämänvaiheina luovat nykyisen kulttuurisen kehityksen sisällä liikkumista paremmin mahdollistavia olosuhteita. Aikuisuus (mm. perhe-elämä ja työ, muut arjenvalinnat) sosiaalisena roolina ei välttämättä samalla tavoin sisällä vapautta tai aikaa kehon liikkeeseen, harrastamiseen tai matkan kulkemiseen jalan. Työstä vapaan ajan merkitystä ei pidä silti ylikorostaa. Monilla (esim. ei-työssä olevat tai syrjäytyneiksi määritellyt/itsensä kokevat) voi sinällään olla ns. "formaalista" palkkatyöstä vapaata aikaa, mutta vastaavasti monet muut seikat saattavat haastaa liikkumista (mm. sosiaaliset ongelmat ja yleinen hyvinvointi, etuus-/tukiasioiden selvittely). Lisäksi jos liikkuminen ei yleisesti innosta, ei vapaa-aika yksinään välttämättä lisää sen määrää.

Syihin, miksi erityisesti miessukupuolisilla liikkuminen näyttäytyy vähäisempänä aikuisuudessa, on vaikeaa sanoa tarkasti. Naissukupuolisuuteen liittyvät normit saattavat osin tuottaa fyysisesti aktiivisempaa arkea (esim. sukupuolittunut työ ja arki yhteiskunnassa) ja terveellisempiä elämäntapoja (tuloksissa naiset söivät miehiä enemmän kasviksia ja hedelmiä sekä tupakoivat/käyttivät alkoholia harvemmin), joiden myötä myös liikkuminen voi säilyä vahvemmin läsnä elämässä. Voi olla, että hyvinvointiin sekä itsestä huolehtimiseen saatetaan yhä suhtautua sukupuolittuneesti, vaikka ne olisivat tärkeitä teemoja kaikille.

Yhteiskunnan arki tuntuu tarjoavan jopa hieman alitajuntaisesti mahdollisuuksia vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen. "Istumme alas" kuuntelemaan, keskustelemaan tai kahville, portaat saatamme ohittaa liukuportailta tai hissillä, rentoudumme ruutujen äärellä sohvilla ja moni ponnistelumme saattaa tapahtua enemmänkin pään sisäisenä, kuin fyysisenä liikkeenä. Toki huomiona, että monilla avusteilla on erittäin tärkeä merkitys muun muassa esteettömyyden (esim. liikuntarajoitteiden huomiointi) ja tasa-arvon kannalta, joten ne ovat samalla myös varsin oleellinen ja tärkeä osa yhteiskuntaa. Näihin arjen kevennyksiin on usein arjen keskellä varsin houkuttelevaa tarttua, sillä yhtäällä säästettyä aikaa ja vaivaa voi kenties hyödyntää toisaalla. Joskus syyt voivat liittyä myös sosiaalisen elämään. Illanviettoon saapuminen pyörällä ja hikipäisenä voi tuntua epämiellyttävälle tai elokuvissa voi olla kiusallista jaloitella, jos muut istuvat. Pohtiessani omia ja varsin antoisia korkeakouluopintojani, ne ovat pitäneet sisällään melko runsaasti lukemista, luennoilla istumista sekä tietokonetyöskentelyä. Yleisesti opiskelu itsessään on toki vapaaehtoista. Samalla yhteiskunta kuitenkin usein edellyttää muodollista pätevyyttä ja riittävää "legitiimiä osaamis-pääomaa", jos haluaa kiinnittyä esimerkiksi palkkayhteiskuntaan ja sen tuomiin etuihin (mm.

palkka/taloudellinen pääoma, eläkkeen kertyminen, luontaisedut). Kaikki paikallaanolo ei siis välttämättä ole täysin omaehtoista. Tutkielman aihetta pohtien tuntuu ironiselle, että vähäiseen liikkumiseen perehtyminen on vaatinut itseltäni paljon paikallaanoloa (lukeminen ja kirjoitustyö). Tosin samalla tutkielma on lisännyt omaa haalani pysyä liikkeessä.

Ajatellen liikkumisen edistämistä ja vähäisen liikkumisen ilmiön läpileikkaavuutta, on helppoa antaa hyväksyvää tukea laaja-alaiselle ohjelmatyölle, kuten esimerkiksi Opetus- ja kulttuuriministeriön (2022) rahoittamalle *Liikkuvat -kokonaisuudelle*. Kokonaisuus huomioi perheet, varhaiskasvatuksen, koulumaailman, opiskelun, aikuiset kuten myös yli 65-vuotiaat, pyrkien edistämään näiden ympäristöjen liikunnallista elämäntapaa. Elämää vietetään monissa instituutioissa (mm. päiväkotit, koulu, työt), mutta näistä monienkaan keskeisenä tehtävänä ei välttämättä ole liikkumisen edistäminen (Rovio 2011b). Näin on merkityksellistä tarkastella erilaisia toimintakulttuureja sekä elämäntapaa ja pohtia millä tavoin liikkumista voitaisiin niiden arjessa parhaiten lisätä. Suorittaessani syventävää harjoittelujaksoani Liikunnan ja kansanterveyden edistämistäitiön (LIKES) Liikkuva opiskelu -ohjelmassa, sain kuulla monia esimerkkejä muun muassa opiskelumaailman toteutuksista. Oppilaitoksiin oli tuotu liikuntavälineistöä, oppilaitoksen nuorisotyöntekijä tapasi opiskelijoita kävelyillä ja oppimisen oheen oli lisätty fyysistä liikettä. Ratkaisujen kehittäminen ei ole useinkaan helppoa eri ympäristöjen resurssi- ja aikatauluhaasteiden vuoksi. Toimijoiden yhteistyö (esim. oppilaitokset - nuorisotyö) voi joissain tilanteissa helpottaa toimintakulttuurisia muutoksia. Myös tiedon tuominen liikkumisen positiivisista hyvinvointivaikutuksista tukee liikkumisen edistämisen kokonaisuutta. Kohdennetumpi yksilöllinen ja räätälöity kannustus ja tuki (mm. liikuntaneuvonta) on erittäin merkityksellistä, sillä elämät ovat erilaisia ja ei ole vain yhtä tapaa tuoda liikkumista osaksi elämää.

Liikkumisen ja hyvinvoinnin monimuotoiset mahdollisuudet ovat myös tasarvo kysymys. Nykyinen ja lajimuodoiltaan varsin rikas liikuntakulttuuri voi tarjota monenlaisia ja innostavia mahdollisuuksia ja harrastamisen laaja-alainen tukeminen on itsessään sekä ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä toki tärkeää. En silti näe realistisena, että kaikki innostuisivat lajiliikunnan harrastamisesta. Näin ollen, jos edistämistyö kohdistuisi pelkistetyksi vain laji-/seuraharrastamisen tukemiseen, kohdistuisi myös edistämistyö heille, keitä erityisesti liikunta- tai urheiluinstituutio puhuttelee. Kaikkia se ei kuitenkaan samalla tavoin puhuttele. Harrastusmuotoinen liikkuminen on usein lisäksi maksullista, joka voi jo itsessään monien kohdalla rajata osallistumismahdollisuuksia. Edistämistyön tulisi täten kohdentua myös ”liikkumiseen”, ei vain ”liikuntaan”. On tärkeää, että hyvinvointia edistävää liikkumista voidaan kytkeä matalalla kynnyksellä osaksi kulttuurista arkea ja muita aktiviteetteja (mm. palvelujen

saavutettavuus jalan/pyörällä, viheralueet). On lisäksi merkityksellistä pohtia yleisesti sitä, millaista "liikunnallisen ihmisen" mielikuvaa tai konstruktiota haluamme luoda. Ajatellen liikkumista ihmisen biologisena ominaisuutena, olisi hedelmällistä valaa uskoa ihmisten kykyyn liikkua. Liikkuvaisen ihmisen määrittely vain esimerkiksi tietyn kehoideaalin tai lajiosaamisen kautta on kapea tapa tarkastella ihmisen liikettä. Samoin ihmisten kategorisointi "liikunnallisiin" ja "ei-liikunnallisiin" ei välttämättä ole omiaan kannustamaan vähemmän liikkuvia liikkumiseen, jos jo ennakkoletus kyseenalaistaa heidän kykynsä. Lopulta liikkumisen edistämiseksi ei välttämättä ole niinkään kyse edes liikkumisesta, vaan ylipäätään hyvinvoinnin edistämisestä. Tätä ajatellen yhteiskunnan olosuhteiden yleinen kehittäminen edistää todennäköisesti myös liikkumiskulttuuria.

Jatkotutkimusta ajatellen, tutkielmassa on nostettu esiin määrällisten menetelmien tiettyjä rajoitteita. Kauravaara (2013) tutki väitöskirjassaan laadullisin ja etnografisin menetelmin tiettyjen nuorten miesten arkea ja elämäntapaa muun muassa ammattioppilaitosympäristössä. Olisi kiinnostavaa tarkastella samassa hengessä erilaisia elämänympäristöjä tai instituutioita (mm. perheet, työpaikat, ei-työssä olevien tai ei-opiskelijoiden arki, vapaa-ajan kulttuurit) ja arvioida, millaisia liikkumista edistäviä tai haastavia piirteitä niissä muodostuu. Lisäksi ajatellen erilaisia elämäntavallisia kokonaisuuksia, olisi merkityksellistä ymmärtää yhä paremmin miten erilaiset arvoympäristöt muodostuvat. Miksi esimerkiksi liikkumisen rooli yhdenlaisena hyvinvoinnin tuojana koetaan jossain ympäristössä läheisempänä, kun taas toisaalla hyvinvointiin pyritään toisten väylien kautta. On tärkeää kohdata ja kuulla heitä, joiden arjessa liikkuminen ei ole juurikaan läsnä tai joille liikkuminen ei syystä tai toisesta tunnu omalta. Jälleen kerran korostan, että ei ole tarpeellista hierarkisoida erilaisia hyvinvointia ja terveyttä tuottavia valintoja. Olisi kuitenkin jo ihmisen biologiaa ajatellen arvokasta, jos myös liikkuminen voisi jossain muodossa tuottaa myönteisiä kokemuksia yhä useammalle ja se voitaisiin kokea itselle läheisenä. Ideaalilanteessa liikkuminen voi sulautua muuhun elämäntavan ja hyvinvointia tuottavien seikkojen kokonaisuuteen lähes huomaamattomasti, jolloin siitä tulee yksi arkinen hyvinvointia tuova tapa muiden joukkoon (vastakohta: liikkuminen itselle vieraan tai väkinäisen tuntuisena irrallisena ja "pakollisena suorituksena").

Tutkielma toi itselleni ymmärrystä vähäisen liikkumisen ilmiöstä, mutta sitäkin enemmän se herätti monen tasoisia ajatuksia ja lisäkysymyksiä. Ilmiön laajuutta ja tämänhetkistä kulttuurista elämäntapaa ajatellen, vähäinen liikkuminen on uusien tutkimuskysymysten suhteen lähde, joka tuskin ehtyy lähitulevaisuudessa.



## LÄHTEET

- Aivoliitto. 2018. "Aivot rakastavat liikuntaa". Verkkoartikkeli. Julkaistu 26.10.2018. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/liikunta/aivot-rakastavat-liikuntaa>
- Bangsbo, Jens, Peter Krstrup, Joan Duda, Charles Hillman, Lars Bo Andersen, Maureen Weiss, Craig. A Williams, Taru Lintunen, Ken Green, Peter Riis Hansen, Patti-Jean Naylor, Ingegerd Ericsson, Glen Nielsen, Karsten Froberg, Anna Bugge, Jesper Lundbye-Jensen, Jasper Schipperijn, Symeon Dagkas, Sine Agergaard, Jesper von Seelen, Charlotte Østergaard, Thomas Skovgaard, Henrik Busch ja Anne-Marie Elbe. 2016. "The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time." *Sports Med* 50: 1177 – 1178. doi:10.1136/bjsports-2016-096325
- Bauman, Zygmunt. 2002. *Notkea moderni*. Suomentanut Jyrki Vainonen. Tampere: Vastapaino.
- Beck, Ulrich, Anthony Giddens ja Scott Lash, toim. 1995. *Nykyajan jäljillä – refleksiivinen modernisaatio*. Suomentanut Leevi Lehto. Tampere: Vastapaino.
- Beck, Ulrich. 1995. "Politiikan uudelleen keksiminen: kohti refleksiivisen modernisaation teoriaa". Teoksessa *Nykyajan jäljillä – refleksiivinen modernisaatio*, toimittajat Ulrich Beck, Anthony Giddens ja Scott Lash, 11 – 82. Vastapaino
- Borodulin, Katja, Perttu Suursalmi, Arto Viinikka, Tomi Mäki-Opas, Leena Kopperoinen ja Susanna Raulio. 2016. "Vähän liikkuvat ja epäterveellisesti syövät väestöryhmät." Teoksessa *Epäterveellinen ruokavalio, vähäinen liikunta ja polarisaatio – syyt, kustannukset ja ohjaustoimet*, toimittajat Katja Borodulin, Piia Jallinoja ja Meri Koivusalo, 14 – 31. Valtioneuvoston kanslia. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-258-6>
- Borodulin, Katja, Piia Jallinoja ja Meri Koivusalo, toim. 2016. *Epäterveellinen ruokavalio, vähäinen liikunta ja polarisaatio – syyt, kustannukset ja ohjaustoimet*. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-258-6>
- Cregan-Reid, Vybarr. 2018. *Homo Sapiens – Luotu liikkumaan*. Helsinki: Minerva.
- Fitzgerald, Rory (City University) & ESS Core Scientific Team & Heikki Ervasti (Turun yliopisto). 2018. *European Social Survey 2014: Suomen aineisto*. Versio 2.0., jakaja Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3068>
- Giddens, Anthony. 1995. "Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa". Teoksessa *Nykyajan jäljillä – refleksiivinen modernisaatio*, toimittajat Ulrich Beck, Anthony Giddens ja Scott Lash, 83 – 152. Vastapaino.

- Hanifi, Riitta. 2019. "Vapaa-aika muutoksessa – tekniikka on hämärtänyt arjen ja leikin rajaa". Tilastokeskuksen verkkoartikkeli, julkaistu 18.4.2019. <https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/vapaa-aika-muutoksessa-tekniikka-on-hamartanyt-arjen-ja-leikin-rajaa/>
- Hansen, Anders. 2020. *Aivovoimaa – Kuinka liikunta vahvistaa aivoja*. Suomentanut Susanna Paarma. Atena.
- Hautala, Arto J. 2021. "Covid-19-taudin suhde fyysiseen kuntoon". *Liikunta & Tiede* 58 (2): 15–19. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/covid-19-taudin-suhde-fyysiseen-kuntoon.html>
- Huttunen, Jussi. 2018. "Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua". Terveyskirjaston verkkoartikkeli, julkaistu 26.1.2018. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>
- Itkonen, Hannu. 2020. "Liikunnan monisäikeinen eriarvoisuus". Teoksessa *Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa*, toimittajat Jouko Kokkonen ja Kati Kauravaara, 7–28. Liikuntatieteellinen seura. [https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/julkaisut/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa-artikkelikokoelma.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa/eriarvoisuuden-kasvot-liikunnassa-artikkelikokoelma.pdf)
- Itkonen, Hannu. 2012. "Liikuntasosiologia urheilun, liikunnan ja ruumiillisuuden jäljillä". Teoksessa *Liikunnan areenat – Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*, toimittajat Kalervo Ilmanen ja Hanna Vehmas, 7–20. Jyväskylän yliopisto / Liikuntakasvatuksen laitos.
- Itkonen, Hannu, Kati Lehtonen ja Outi Aarresola, toim. 2018. *Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi – Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Tutkimuskatsaus\\_liikuntapoliittiseen\\_selontekoon\\_2018.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Tutkimuskatsaus_liikuntapoliittiseen_selontekoon_2018.pdf)
- Jauho, Mikko. 2016. "Terveellisen syömisen ja liikkumisen esteet ja edistäjät – laadullinen katsaus." Teoksessa *Epäterveellinen ruokavalio, vähäinen liikunta ja polarisaatio – syyt, kustannukset ja ohjaustoimet*, toimittajat Katja Borodulin, Piia Jallinoja ja Meri Koivusalo, 32–55. Valtioneuvoston kanslia. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-258-6>
- Jokivuori, Pertti ja Risto Hietala. 2007. *Määrällisiä tarinoita – Monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Jääskeläinen, Saara, toim. 2018. *Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma*. Helsinki: Liikenne- ja viestintäministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-243-549-1>

- Kaseva, Kaisa, Taina Hintsu, Jari Lipsanen, Laura Pulkki-Råbac, Mirka Hintsanen, Xiaolin Yang, Mirja Hirvensalo, Nina Huhti-Kähönen, Olli Raitakari, Liisa Keltinkangas-Järvinen ja Tuija Tammelin. 2017. "Parental Physical Activity Associates With Offspring's Physical Activity Until Middle Age: A 30-Year Study". *Journal of Physical Activity and Health* 14: 520 – 531.  
<https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0466>
- Kauravaara, Kati. 2013. "Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä". Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto.  
[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1\\_Likes\\_vaitos14062013.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1_Likes_vaitos14062013.pdf?sequence=1)
- Kekäläinen, Tiia, Eija K. Laakkonen, Antonio Terracciano, Tiina Savikangas, Matti Hyvärinen, Tuija H. Tammelin, Timo Rantalainen, Timo Törmäkangas, Urho M. Kujala, Markku Alen, Vuokko Kovanen, Sariannan Sipilä ja Katja Kokko. 2020. "Accelerometer-measured and self-reported physical activity in relation to extraversion and neuroticism: a cross-sectional analysis of two studies". *BMC Geriatrics* 20: 1 – 11.  
<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-020-01669-7>
- Kujala, Urho. 2016. "Kestävä kehitys, urheilu ja liikunta". *Liikunta & tiede* 53 (4): 117 – 119. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/kestava-kehitys-urheilu-ja-liikunta>
- Käypä hoito. 2016. "Liikunta". Julkaistu 13.1.2016. Viitattu 9.6.2021 (voimassa).  
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>
- Larja, Liisa. 2012. "Suomalaisten työaika Euroopan lyhyimpiä". Tilastokeskuksen Hyvinvointikatsaus 3/2012. Tilastokeskuksen verkkoartikkeli. Päivitetty 24.9.2012. [https://www.tilastokeskus.fi/artikkelit/2012/art\\_2012-09-24\\_002.html](https://www.tilastokeskus.fi/artikkelit/2012/art_2012-09-24_002.html)
- Litmanen, Tapio. 2016. "Riski ympäristösosiologian käsitteenä." Teoksessa *Ympäristösosiologia*, toimittaja Jarno Valkonen, 167 – 182. SoPhi.
- Maunu, Antti, Anu Katainen, Riikka Perälä ja Anni Ojajärvi. 2016. "Terveys ja sosiaaliset erot: mitä on tutkittu ja mitä tarvitsee vielä tutkia?" *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 53 (3): 189 – 201.  
<https://journal.fi/sla/article/view/59163>
- Mäki-Opas, Tomi, Ossi Rahkonen ja Katja Borodulin. 2015. "Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen – valinnat vai mahdollisuudet". *Yhteiskuntapolitiikka* 80 (3): 263 – 272.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2015102014973>

- Myllyniemi, Sami., toim. 2012. *Monipolvinen hyvinvointi – Nuorisobarometri 2012*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.  
[https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri\\_2012\\_Verkkojulkaisu.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri_2012_Verkkojulkaisu.pdf)
- Nevanlinna, Tuomas. 2021. "Kamppailua kielletyn ja hekumallisen välissä – aikamme suuri filosofinen kysymys on, miten syödä oikein". Ylen verkkoartikkeli, julkaistu 2.5.2021.  
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2021/05/02/tuomas-nevanlinna-se-on-makuasia-runoilija-pentti-saarikosken-lempiruoka-oli>
- Ngandu, Tiia. 2021. "Liikunta edistää aivojen virkeyttä ja terveyttä". Aivosäätiön verkkoartikkeli. <https://www.aivosaatio.fi/liikunta-edistaa-aivojen-virkeytta-ja-terveytta/>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2022. "Liikunnallinen elämäntapa". Verkkosivusto. Viitattu 27.8.2022. <https://okm.fi/liikunnan-edistaminen>
- Puhakka, Soile, Tiina Lankila, Riitta Pyky, Mikko Kärmeniemi, Maisa Niemelä, Katja Kangas, Jarmo Rusanen, Maarit Kangas, Simo Näyhä ja Raija Korpelainen. 2020. "Satellite Imaging-Based Residential Greenness and Accelerometry Measured Physical Activity at Midlife – Population-Based Northern Finland Birth Cohort 1966 Study." *International Journal of Environmental Research and Public Health* (17): 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249202>
- Pyökkönen, Teijo. 2014. "Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta...". Teoksessa *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen seuran impulssi nro 28*, toimittajat Esa Rovio, Anita Saaranen-Kauppinen ja Teijo Pyökkönen, 6–12. Liikuntatieteellinen seura.  
[https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/impulssit/imp\\_28\\_netto\\_korj270114.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulssit/imp_28_netto_korj270114.pdf)
- Raichlen, A. David, Herman Pontzer, Theodore W. Zderic, Jacob A. Harris., Audax Z. P. Mabulla, Marc T. Hamilton ja Brian M. Wood. 2020. "Sitting, squatting and the evolutionary biology of human inactivity". *PNAS* 117 (13): 7115–7171.  
<https://doi.org/10.1073/pnas.1911868117>
- Roos, J.P. 1981. "Suomalainen elämäntapa". Teoksessa *J.P. Roos – Elämäntapaa etsimässä* (1985), toimittanut Keijo Rahkonen, 31–36. Tutkijaliitto.  
<http://hdl.handle.net/10138/16234>

- Roos, J.P. 1989. Liikunta ja elämäntapa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto – Nykykulttuurin tutkimusyksikkö.
- Rovio, Esa, Harto Hakonen, Anna Kankaanpää, Jari Eskola, Matti Hakamäki, Tuija Tammelin, Satu Helakorpi, Antti Uutela ja Eino Havas. 2009. "Vähän liikkuvat nuoret aikuiset – alaryhmien tunnistaminen.". *Liikunta & tiede* 46 (6): 26–33.  
[https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2009/lt609\\_tutkimusart\\_rovio.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2009/lt609_tutkimusart_rovio.pdf)
- Rovio, Esa. 2011a. "Tutkijat hukassa". Teoksessa *Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26.*, toimittajat Esa Rovio ja Teijo Pyykkönen, 20–28. Liikuntatieteellinen seura.  
[https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/impulssit/imp26\\_vahanliikk\\_netti.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulssit/imp26_vahanliikk_netti.pdf)
- Rovio, Esa. 2011b. "Vähän liikkuvat – keitä he ovat?" Teoksessa *Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26.*, toimittajat Esa Rovio ja Teijo Pyykkönen, 29–47. Liikuntatieteellinen seura.  
[https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/impulssit/imp26\\_vahanliikk\\_netti.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulssit/imp26_vahanliikk_netti.pdf)
- Rovio, Esa ja Teijo Pyykkönen, toim. 2011. *Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26.* Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.  
[https://www.lts.fi/media/lts\\_julkaisut/impulssit/imp26\\_vahanliikk\\_netti.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulssit/imp26_vahanliikk_netti.pdf)
- Ruuskanen, Olli. 2011. "Kuka on terve?" *Duodecim* 127 (24): 2587.  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo99970>
- Ruuskanen, Timo. 2019. "Perinteinen kävelylenkkeily edelleen suosituin koko kansan liikuntaharrastus". Tilastokeskuksen verkkoartikkeli, julkaistu 18.4.2019. Viitattu 7.6.2021.  
<https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/perinteinen-kavelylenkkeily-edelleen-suosituin-koko-kansan-liikuntaharrastus-1/>
- Salasuo, Mikko ja Anni Ojajärvi. 2013. "Sukupolvia liikkeessä – fyysisestä pakkoaktiivisuudesta liikkumattomuuteen". Teoksessa *Sosiaalinen albumi – Elämäntavat sukupolvien murroksissa*, toimittajat Antti Häkkinen, Anne Puuronen, Mikko Salasuo ja Anni Ojajärvi, 111–180. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 125.  
[https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/sosiaalinen\\_albumi\\_verkko.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/sosiaalinen_albumi_verkko.pdf)

- Sallis, Robert ja Geoffrey E. Moore. 2016. "Exercise is Medicine in Chronic Care". Teoksessa *ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities – Fourth Edition*, toimittajat Geoffrey E. Moore, J. Larry Durstine ja Patricia L. Painter, 3–14. Champaign, IL: American College of Sports Medicine.
- Sannikka, Marja ja Petra Nykänen. 2021. "Yhteiskunnan tukea ennemmin kuntosalitreeniin kuin pelkkään kolesterolilääkkeeseen – lääketieteen professorin mielestä lääke elintapaisairauksiin voi löytyä muualta kuin purkista". Ylen verkkouutinen 16.4.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11888506>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>
- Suoknuuti, Janne. 2020. "Liikunta sosiaalisena ilmiönä ja osana elämäntapaa Suomessa." Kandidaatin tutkielma, Jyväskylän yliopisto.
- Teiskonlahti, Riku. 2022. "Vesa-Matti Loiri oli intohimoinen urheilija, jonka mielestä viihde, kulttuuri ja urheilu ovat samaa ilmiötä: "Niissä kaikissa on kysymys siitä, miten elämä olisi meille vähän helpompaa"". Helsingin Sanomien verkkouutinen 10.8.2022. <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000008890066.html>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. "Liikunta". Päivitetty 1.11.2019. Viitattu 25.5.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. "Elintavat". Päivitetty 1.11.2019. Viitattu 30.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019c. "Yleistietoa kansantaudeista". Päivitetty 8.11.2019. Viitattu 17.8.2022. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. "Istumisen haitat terveydelle". Viitattu 21.5.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/istumisen-haitat-terveydelle>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. "Liikunnan harrastaminen Suomessa". Viitattu 24.5.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>

- Tietoarkisto. 2022. "Hypoteesien testaus – Merkitsevyytason valinta".  
Verkkosivusto. Viitattu 25.3.2022.  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/hypoteesi/testaus/>
- Tilastokeskus. 2022. "Käsitteet – Tilastollinen merkitsevyys". Verkkosivusto. Viitattu 25.3.2022. <https://www.stat.fi/meta/kas/index.html?T>
- Turpeinen, Salla ja Matti Hakamäki, toim. 2018. *Liikunta ja tasa-arvo 2017 - Katsaus sukupuolten tasa-arvon nykytilaan liikunta-alalla*. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Helsinki: Opetus ja kulttuuriministeriö.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160521/OKM\\_6\\_2018.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160521/OKM_6_2018.pdf)
- UKK-instituutti. 2019. "Aikuisten liikkumisen suositus". Viimeksi päivitetty 10.3.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- Valtioneuvosto. 2019. "Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019: Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta". Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-808-3>
- Valtion Liikuntaneuvosto. 2013. *Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin*. Helsinki: Valtion Liikuntaneuvosto. [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liikkeella\\_voimaa\\_vuosiin\\_2014.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liikkeella_voimaa_vuosiin_2014.pdf)
- Vasankari, Tommi ja Päivi Kolu, toim. 2018. *Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset*. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-535-8>
- Vehmas, Hanna. 2012. "Mikä suomalaisia liikuttaa?" Teoksessa *Liikunnan areenat – Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*, toimittajat Kalervo Ilmanen ja Hanna Vehmas, 105–120. Jyväskylän yliopisto / Liikuntakasvatuksen laitos.
- Vehmas, Hanna. 2015. "Liikunnan ja urheilun harrastaminen." Teoksessa *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*, toimittajat Hannu Itkonen ja Antti Laine, 185–200. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- WHO. 2002. *Active ageing – A policy framework*. Geneve: World Health Organization.  
<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>

WHO. 2021a. "Physical Activity". Viitattu 24.5.2021. [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1)

WHO. 2021b. "Constitution". Viitattu 9.6.2021. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Zacheus, Tuomas. 2008. "Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen -Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos". Väitöskirja, Turun yliopisto. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/38157/C268.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



# LIITTEET

## LIITE 1

### HF1. Kuvailen lyhyesti ihmisten ominaisuuksia. Kuunnelkaa jokainen kuvaus ja kertokaa, kuinka paljon tai vähän kuvaus muistuttaa Teitä itseänne. Käyttäkää korttia 78.

- a) Ideoiden tuottaminen ja luovuus ovat hänelle tärkeitä. Hän haluaa tehdä asiat omaperäisesti.
- b) Hänestä on tärkeää olla rikas. Hän haluaa, että hänellä on paljon rahaa ja kalliita tavaroita.
- c) Hänestä on tärkeätä, että kaikkia maailman ihmisiä kohdellaan tasa-arvoisesti. Hän katsoo, että kaikilla pitäisi olla samat mahdollisuudet elämässä.
- d) Hänestä on tärkeätä saada näyttää muille taitojaan. Hän haluaa, että hänen tekemisiään ihaillaan.
- e) Hänelle on tärkeää elää turvallisessa ympäristössä. Hän välttää kaikkea, mikä voisi uhata hänen turvallisuuttaan.
- f) Hän pitää yllätyksistä ja etsii uusia asioita, joita voisi tehdä. Hänestä on tärkeätä tehdä erilaisia asioita elämässään.
- g) Hänen mielestään ihmisten pitää tehdä, kuten käsketään. Hänen mielestään sääntöjä pitää noudattaa aina, vaikka kukaan ei ole näkemässä.
- h) Hänestä on tärkeätä kuunnella ihmisiä, jotka ovat erilaisia kuin hän itse. Vaikka hän olisi heidän kanssaan eri mieltä, hän haluaa silti ymmärtää heitä.
- i) Hänestä on tärkeätä olla nöyrä ja vaatimaton. Hän ei pyri keräämään huomiota osakseen.
- j) Hänestä on tärkeätä pitää hauskaa. Hän pitää itsensä hemmottelemisesta.
- k) Hänestä on tärkeätä päättää itse omista asioistaan. Hän haluaa olla vapaa ja riippumaton toisista.
- l) Hänestä on tärkeätä auttaa ympärillään olevia ihmisiä. Hän haluaa huolehtia heidän hyvinvoinnistaan.
- m) Menestyminen on hänelle tärkeätä. Hän haluaa, että hänen saavutuksensa huomataan.
- n) Hänelle on tärkeätä, että valtio takaa hänen turvallisuutensa kaikkia uhkia vastaan. Hän haluaa, että valtio on niin vahva, että se voi suojella kansalaisiaan.
- o) Hän etsii seikkailuja ja haluaa ottaa riskejä. Hän haluaa jännitystä elämäänsä.
- p) Hänestä on tärkeätä käyttäytyä moitteettomasti. Hän haluaa välttää tekemästä mitään, mikä toisten mielestä on väärin.
- q) Hänestä on tärkeätä nauttia toisten ihmisten kunnioitusta. Hän haluaa ihmisten tekevän, kuten hän sanoo.
- r) Hänestä on tärkeätä olla uskollinen ystävilleen. Hän haluaa omistautua läheisilleen.
- s) Hän on voimakkaasti sitä mieltä, että ihmisten pitäisi välittää luonnosta. Ympäristöstä huolehtiminen on hänelle tärkeää.
- t) Perinteet ovat hänelle tärkeitä. Hän pyrkii noudattamaan uskonnollisia sekä sukunsa tapoja.
- u) Hän etsii mahdollisuuksia pitää hauskaa. Hänelle ovat tärkeitä asiat, jotka tuottavat nautintoa.

Erittäin paljon samanlainen kuin minä	1
Melko samanlainen kuin minä	2
Jonkin verran samanlainen kuin minä	3
Vain hieman samanlainen kuin minä	4
Ei juuri lainkaan samanlainen kuin minä	5
Ei lainkaan samanlainen kuin minä	6

**Huom.** asteikko käännetty tutkielmassa

## LIITE 2

### Lineaarinen regressioanalyysi - Sosiodemografiset ja sosioekonomiset tekijät

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Standardized Coefficients Beta	Sig.
1	(Constant)		,003
	[F2_1] Vastaajan sukupuoli	<b>,067</b>	,003
	Koulutus vastaaja	,014	,582
	Tulojen riittävyys (käännetty)	<b>,047</b>	,034
	[F17a_6] Mitkä seuraavista kuvauksista sopivat siihen, mitä olette tehnyt viimeisten seitsemän päivän aikana: Eläkkeellä	<b>,109</b>	<,001
	[F17a_2] Mitkä seuraavista kuvauksista sopivat siihen, mitä olette tehnyt viimeisten seitsemän päivän aikana: Opiskelija (ei työnantajan maksama koulutus, mukaan lukien lomalla)	<b>,073</b>	,002
	Asuinympäristö (käännetty)	<b>,078</b>	<,001
	Asumisturvallisuus (käännetty)	<b>,065</b>	,006

a. Dependent Variable: [E3] Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan?

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,159	,025	<b>,022</b>	2,339

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	291,294	7	41,613	7,608	<b>&lt;,001</b>
	Residual	11261,435	2059	5,469		
	Total	11552,730	2066			

a. Dependent Variable: [E3] Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan?

## LIITE 3

### Lineaarinen regressioanalyysi – Sosiaalinen elämä ja ryhmäjäsenedydet

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Standardized Coefficients Beta	Sig.
1	(Constant)		,025
	[F2_1] Vastaajan sukupuoli	<b>,060</b>	,008
	Koulutus vastaaja	-,010	,699
	Tulojen riittävyys (käännetty)	<b>,043</b>	,058
	[F17a_6] Mitkä seuraavista kuvauksista sopivat siihen, mitä olette tehnyt viimeisten seitsemän päivän aikana: Eläkkeellä	<b>,103</b>	<,001
	[F17a_2] Mitkä seuraavista kuvauksista sopivat siihen, mitä olette tehnyt viimeisten seitsemän päivän aikana: Opiskelija (ei työnantajan maksama koulutus, mukaan lukien lomalla)	<b>,055</b>	,020
	Asuinympäristö (käännetty)	<b>,071</b>	,003
	Asumisturvallisuus (käännetty)	<b>,062</b>	,009
	Sosiaalisten suhteiden summa	<b>,099</b>	<,001
	[F1] Teidät itsenne mukaan laskettuna, kuinka monta henkeä lapset mukaan lukien asuu vakituisesti kotitaloudessanne?	-,036	,128
	[B13] Oletteko viimeisten 12 kuukauden aikana tehnyt mitään seuraavista: Toiminut jossakin muussa järjestössä tai yhdistyksessä?	<b>-,047</b>	,038

a. Dependent Variable: [E3] Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan?

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,200	,040	<b>,036</b>	2,320

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	461,146	10	46,115	8,564	<b>&lt;,001</b>
	Residual	11011,207	2045	5,384		
	Total	11472,354	2055			

a. Dependent Variable: [E3] Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan?

## LIITE 4

### Lineaarinen regressioanalyysi -Terveys ja hyvinvointi

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Standardized Coefficients Beta	Sig.
1	(Constant)		,368
	[F2_1] Vastaajan sukupuoli	,021	,365
	Koulutus vastaaja	-,045	,080
	Tulojen riittävyys (käännetty)	-,008	,716
	[F17a_6] Mitkä seuraavista kuvauksista sopivat siihen, mitä olette tehnyt viimeisten seitsemän päivän aikana: Eläkkeellä	<b>,128</b>	<,001
	[F17a_2] Mitkä seuraavista kuvauksista sopivat siihen, mitä olette tehnyt viimeisten seitsemän päivän aikana: Opiskelija (ei työnantajan maksama koulutus, mukaan lukien lomalla)	,030	,204
	Asuinympäristö (käännetty)	<b>,057</b>	,014
	Asumisturvallisuus (käännetty)	,025	,281
	Sosiaalisten suhteiden summa	<b>,047</b>	,046
	[F1] Teidät itsenne mukaan laskettuna, kuinka monta henkeä lapset mukaan lukien asuu vakituisesti kotitaloudessanne?	<b>-,049</b>	,034
	[B13] Oletteko viimeisten 12 kuukauden aikana tehnyt mitään seuraavista: Toiminut jossakin muussa järjestössä tai yhdistyksessä?	<b>-,041</b>	,066
	Koettu terveys (käännetty)	<b>,172</b>	<,001
	Onnellisuuden summa	,018	,471
	Hedelmien ja kasvien summa	<b>,157</b>	<,001
	Tupakointi (käännetty)	-,026	,254
	Alkoholi (käännetty)	,002	,944

a. Dependent Variable: [E3] Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan?

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,308	,095	<b>,088</b>	2,253

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1081,035	15	72,069	14,199	<b>&lt;,001</b>
	Residual	10288,088	2027	5,076		
	Total	11369,123	2042			

a. Dependent Variable: [E3] Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan?

## LIITE 5

### Lineaarinen regressioanalyysi – Persoona ja arvot

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Standardized Coefficients Beta	Sig.
1	(Constant)		,112
	[F2_1] Vastaajan sukupuoli	,022	,350
	Koulutus vastaaja	-,043	,093
	Tulojen riittävyys (käännetty)	-,009	,711
	[F17a_6] Mitkä seuraavista kuvauksista sopivat siihen, mitä olette tehnyt viimeisten seitsemän päivän aikana: Eläkkeellä	<b>,135</b>	<,001
	[F17a_2] Mitkä seuraavista kuvauksista sopivat siihen, mitä olette tehnyt viimeisten seitsemän päivän aikana: Opiskelija (ei työnantajan maksama koulutus, mukaan lukien lomalla)	,026	,270
	Asuinympäristö (käännetty)	<b>,051</b>	,029
	Asumisturvallisuus (käännetty)	,025	,286
	Sosiaalisten suhteiden summa	,035	,145
	[F1] Teidät itsenne mukaan laskettuna, kuinka monta henkeä lapset mukaan lukien asuu vakituisesti kotitaloudessanne?	<b>-,048</b>	,040
	[B13] Oletteko viimeisten 12 kuukauden aikana tehnyt mitään seuraavista: Toiminut jossakin muussa järjestössä tai yhdistyksessä?	<b>-,040</b>	,076
	Koettu terveys (käännetty)	<b>,169</b>	<,001
	Onnellisuuden summa	,016	,523
	Hedelmien ja kasvien summa	<b>,153</b>	<,001
	Tupakointi (käännetty)	-,026	,256
	Alkoholi (käännetty)	-,004	,859
	Egalitaarisuus ja luonto (summa)	,027	,223
	Hauskanpito ja seikkailu (summa)	,033	,157

a. Dependent Variable: [E3] Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan?

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,310	,096	<b>,089</b>	2,246

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1081,170	17	63,598	12,605	<b>&lt;,001</b>
	Residual	10151,402	2012	5,045		
	Total	11232,571	2029			

a. Dependent Variable: [E3] Kuinka monena päivänä seitsemän viime päivän aikana kävelitte reippaasti, urheilitte tai harrastitte muuta liikuntaa vähintään 30 minuutin ajan?

## LIITE 6

### Erotteluanalyysi – Vastaajien taustat ja elämäntavalliset seikat

#### Structure Matrix

	Function	
	1	2
E2 Kasvisten ja salaatin syönti (käännetty)	,651*	-,079
E1 Hedelmien ja marjojen syönti (käännetty)	,592*	,298
C7 Koettu terveys (käännetty)	,581*	-,337
Onnellisuuden, elämäntyytyväisyyden ja elämästä nauttimisen summa	,422*	-,156
[C4] Verrattuna muihin ikäisiinne ihmisiin, kuinka usein osallistutte erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin tai vapaa-ajan toimintaan?	,403*	-,026
F14 Asuinympäristö (käännetty)	,266*	-,164
[C2] Kuinka usein tapaatte ystäviä, sukulaisia tai työtovereita muuten kuin työasioissa?	,238*	,007
E4 Tupakointi (käännetty)	-,229*	-,055
Ikä (vuosina)	-,038	,683*
Koulutus / vastaaja	,098	-,567*
Koulutus / isä	,177	-,355*
Koulutus / äiti	,148	-,310*
F42 Tulojen riittävyys (käännetty)	,218	-,235*
[F1] Teidät itsenne mukaan laskettuna, kuinka monta henkeä lapset mukaan lukien asuu vakituisesti kotitaloudessanne?	-,176	-,202*
E32 Lapsuuden perheen taloudelliset haasteet (käännetty)	-,169	,198*
E31 Lapsuuden riidat (käännetty)	-,001	-,190*
E6 Alkoholin käyttö (käännetty)	-,014	-,178*
[C3] Kuinka monen henkilön kanssa voitte keskustella kaikkein henkilökohtaisimmistakin asioistanne?	,073	,104*
C6 Asumisturvallisuus (käännetty)	,036	-,101*
[E22] Kuinka usein viimeisen viikon aikana Teistä on tuntunut seuraavalta: Nukuitte levottomasti?	-,040	-,096*

Pooled within-groups correlations between discriminating variables and standardized canonical discriminant functions  
Variables ordered by absolute size of correlation within function.

\*. Largest absolute correlation between each variable and any discriminant function

#### Functions at Group Centroids

Liikkujaryhmät	Function	
	1	2
Vähiten liikkuvat	-,465	,047
Keskiverto liikkujat	,156	-,215
Eniten liikkuvat	,281	,250

Unstandardized canonical discriminant functions evaluated at group means

### Analysis Case Processing Summary

Unweighted Cases		N	Percent
Valid		1898	90,9
Excluded	Missing or out-of-range group codes	2	,1
	At least one missing discriminating variable	184	8,8
	Both missing or out-of-range group codes and at least one missing discriminating variable	3	,1
	Total	189	9,1
Total		2087	100,0

### Eigenvalues

Function	Eigenvalue	% of Variance	Cumulative %	Canonical Correlation
1	,100 <sup>a</sup>	72,8	72,8	,301
2	,037 <sup>a</sup>	27,2	100,0	,190

a. First 2 canonical discriminant functions were used in the analysis.

### Wilks' Lambda

Test of Function(s)	Wilks' Lambda	Chi-square	df	Sig.
1 through 2	,877	248,221	40	<,001
2	,964	69,058	19	<,001

## LIITE 7

### Erotteluanalyysi – Persoonan ominaisuudet, asenteet ja arvot

#### Structure Matrix

	Function	
	1	2
[B3] Kuinka paljon luotatte seuraaviin tahoihin: Oikeusjärjestelmä?	,767*	-,328
[B34] Muuttuuko Suomi paremmaksi vai huonommaksi paikaksi asua, kun muista maista muuttaa tänne ihmisiä?	,682*	,141
[B4] Kuinka paljon luotatte seuraaviin tahoihin: Poliisi?	,551*	-,131
[B5] Kuinka paljon luotatte seuraaviin tahoihin: Poliitikot?	,527*	-,192
[A3] Voiko mielestänne ihmisiin luottaa, vai onko niin, ettei ihmisten suhteen voi olla liian varovainen?	,385*	-,217
Hauskanpito ja seikkailu (persoonan piirre/summa)	,377*	,308
B1 Kiinnostuneisuus politiikasta (käännetty)	,286*	,095
Sosiaalinen menestys (persoonan piirre/summa)	,250*	,042
Normien mukaisuus (persoonan piirre/summa)	-,078*	,073
Egalitaarisuus ja luonto (persoonan piirre/summa)	,231	,794*
B27 Homoilla ja lesboilla pitäisi olla vapaus elää elämäänsä haluamallaan tavalla? (käännetty)	,255	,255*
[C13] Riippumatta siitä kuulutteko johonkin uskonnolliseen yhteisöön, kuinka uskonnollinen mielestänne olette?	,035	,157*
[B19] Mihin kohtaan sijoittaisitte itsenne asteikolla nolasta kymmeneen, kun nolla tarkoittaa vasemmistoa ja kymmenen oikeistoa?	,047	-,134*

Pooled within-groups correlations between discriminating variables and standardized canonical discriminant functions

Variables ordered by absolute size of correlation within function.

\*. Largest absolute correlation between each variable and any discriminant function

#### Functions at Group Centroids

Liikkujaryhmät	Function	
	1	2
Vähiten liikkuvat	-,156	-,127
Keskiverto liikkujat	,190	-,020
Eniten liikkuvat	-,097	,160

Unstandardized canonical discriminant functions evaluated at group means



### Analysis Case Processing Summary

Unweighted Cases		N	Percent
Valid		1937	92,8
Excluded	Missing or out-of-range group codes	1	,0
	At least one missing discriminating variable	145	6,9
	Both missing or out-of-range group codes and at least one missing discriminating variable	4	,2
	Total	150	7,2
Total		2087	100,0

### Eigenvalues

Function	Eigenvalue	% of Variance	Cumulative %	Canonical Correlation
1	,025 <sup>a</sup>	66,2	66,2	,155
2	,013 <sup>a</sup>	33,8	100,0	,112

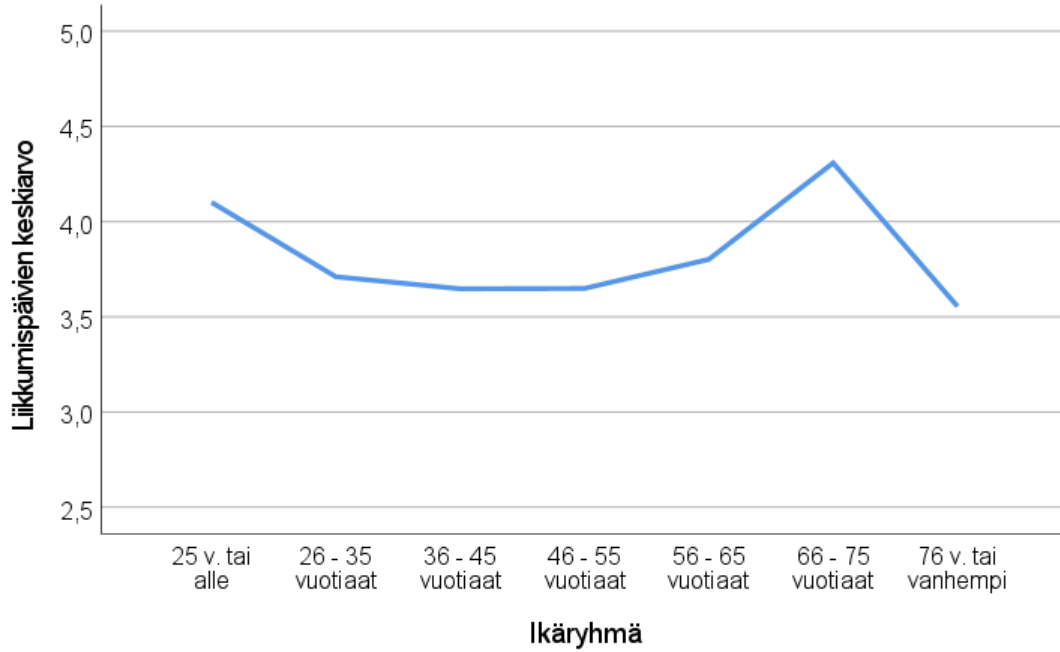
a. First 2 canonical discriminant functions were used in the analysis.

### Wilks' Lambda

Test of Function(s)	Wilks' Lambda	Chi-square	df	Sig.
1 through 2	,964	71,199	26	<,001
2	,988	24,135	12	,019

## LIITE 8

### Liikkumispäivien keskiarvo ikäryhmittäin



### Liikkumispäivien keskiarvo ikäryhmittäin ja sukupuolittain

