

Ville Salonen

**LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSET HELSINGISSÄ
1990-LUVULLA**

Jyväskylän yliopisto
Liikunnan sosiaalitieteiden laitos
Liikuntasuunnittelu ja -hallinto
Pro Gradu -tutkielma
Syksy 2002

TIIVISTELMÄ

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikunnan sosiaalitieteiden laitos / liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta

SALONEN, VILLE: Liikuntakäyttäjymisen muutokset Helsingissä 1990-luvulla

Pro Gradu –tutkielma, 99 s.

Liikuntasuunnittelu ja -hallinto

Tämän tutkielman tarkoituksena on vuosien 1994, 1998 ja 2002 liikuntagallup-selvitysten materiaalin vertailu ja 19-65-vuotiaiden helsinkiläisten liikuntatottumuksissa tapahtuneiden muutosten tarkastelu. Tavoitteena on löytää vastauksia siihen, miten helsinkiläisten liikuntakäyttäjyminen on muuttunut aikaisempiin vuosiin nähden ja mitkä yhteiskunnalliset tekijät ovat mahdollisesti olleet vaikuttamassa muutoksiin. Muutoksiin vaikuttaviksi taustatekijöiksi on valittu, omien valintojen lisäksi, aikaisempaan liikuntakäyttäjymistä käsittelevään tutkimukseen nojautuen seuraavia tekijöitä: taloudellinen lama ja talouden kehitys, ikääntyminen, ajankäyttö, Suomen sisäinen muuttoliike ja maahanmuutto, kulutustottumukset sekä työttömyys.

Aineisto perustuu Suomen Gallupin vuosina 1994, 1998 ja 2002 puhelinhaastatteluina toteuttamiin liikuntagallup-selvityksiin. Materiaalina on käytetty perusajaja, Helsingin liikuntaviraston selvitysaineiston pohjalta tekemiä raportteja sekä tutkimuksen toteuttamisesta vastanneiden henkilöiden haastatteluja. Puhelinhaastatteluissa selvitettiin muun muassa liikunnan määrää, harrastettujen lajien määrää, käytettyjä liikuntapaikkoja, potentiaalisia liikunnan harrastajia, liikuntaa rajoittavia tekijöitä sekä liikunta- ja urheilutapahtumien paikan päällä tapahtuvaa seuraamista.

Helsinkiläisten liikunnan harrastaminen on lisääntynyt ja harrastamismahdollisuudet ovat parantuneet. Liikunnan harrastaminen on monipuolistunut ja helsinkiläiset käyttävät liikuntaan enemmän rahaa kuin Suomessa keskimäärin. Liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät ovat myös käyneet läpi muutoksia. Taloudelliset syyt rajoittavat liikuntaa vähemmän kuin lamavuosien jälkeen 1990-luvun puolivälissä. Helsingin kaupunki on käyttänyt liikuntarakentamiseen yhä enemmän varoja ja liikuntapaikkoja on tarjolla selvästi enemmän kuin 1990-luvun alussa. Liikuntapaikkojen monipuolisuus tarjoaa helsinkiläisille runsaat harrastamismahdollisuudet, jotka ovat vaikuttaneet liikuntakäyttäjymisen muutoksiin. Myös väestömuutokset ovat muuttaneet liikunnan sisältöä. Selvityksessä saatiin myös sisältöä liikkujatyyppejä kuvaavaan käsitteistöön. Helsinkiläiset luokittelivat itsensä kilpaurheilijaksi, kuntourheilijaksi, kuntoliikkujaksi, terveysliikkujaksi, arki- ja hyötyliikkujaksi, satunnaisliikkujaksi tai liikunnallisesti passiiviseksi riippuen siitä, miten he itse kokevat suhteensa liikuntaan.

Avainsanat: Liikunta, liikuntatottumukset, vapaa-aika, lama

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	6
1.1 Näin suomalaiset liikkuvat.....	7
1.2 Suomalaisen aikuisväestön terveystiettyminen ja terveys.....	8
1.3 Turun ja Vantaan selvitykset.....	9
2 1990-LUVUN YHTEISKUNNALLISIA MUUTOKSIA.....	11
2.1 Väestön muutokset	11
2.1.1 Helsingin väkiluku 1990-luvulla.....	12
2.1.2 Helsingin väestön ikärakenne 1990-luvulla.....	13
2.1.3 Eläkeikäisten määrä Helsingissä.....	14
2.1.4 Maahanmuuttajat Helsingissä.....	15
2.2 Ajankäytön muutokset.....	18
2.2.1 Liikunta ja ulkoilu.....	20
2.3 1990-luvun alun taloudellinen lama.....	20
2.3.1 Laman vaikutukset työttömyyteen.....	21
2.3.2 Kotitaloudet ja lama.....	22
2.3.2.1 Kotitalouksien taloudelliset järjestelyt lama-aikana.....	24
2.3.3 Kulutuksen muutokset 1990-luvulla.....	26
2.3.3.1 Palveluiden ja tavaroiden kulutuksen muutokset.....	26
3 LIIKUNTAGALLUP- TUTKIMUKSESTA.....	28
3.1 Otoksen poiminta ja vastausprosentti.....	29
3.2 Käsitteiden määrittely.....	31
4 VUODEN 1994 LIIKUNTAGALLUP TULOKSIA.....	32
4.1 Suosituimmat lajit.....	32
4.2 Liikunnan harrastamisen määrä Helsingissä.....	34

4.3	Potentiaaliset liikunnan harrastajat.....	36
4.4	Liikunnan harrastamistahot.....	38
4.5	Liikunnan rasittavuus.....	40
4.6	Riittävä ja riittämätön liikunta.....	41
4.7	Tapahtumien seuraaminen paikan päällä.....	42
5	VUODEN 1998 LIIKUNTAGALLUP TULOKSIA.....	44
5.1	Suosituimmat lajit.....	44
5.2	Potentiaaliset liikunnan harrastajat.....	46
5.3	Liikuntaa rajoittavat tekijät.....	47
5.4	Liikunnan harrastamistahot.....	48
5.5	Tapahtumien seuraaminen paikan päällä.....	49
6	VUODEN 2002 LIIKUNTAGALLUP TULOKSIA.....	51
6.1	Suosituimmat lajit 2002.....	51
6.2	Helsingiläisten harrastamien lajien lukumäärä.....	54
6.3	Kuinka usein helsingiläiset harrastavat liikuntaa.....	55
6.4	Liikunnan rasittavuus.....	56
6.5	Riittävä ja riittämätön liikunta.....	58
6.6	Helsingiläisten suhde liikuntaan.....	59
6.7	Eniten käytetyt liikuntapaikat.....	60
6.8	Liikunnan harrastamistahot.....	62
6.9	Liikuntaan käytetty rahamäärä.....	63
6.10	Potentiaaliset liikunnan harrastajat.....	64
6.11	Liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät.....	66
6.12	Liikunnan järjestötoimintaan osallistuminen.....	68
6.13	Vapaaehtoistoiminnan luonne.....	68
6.14	Tapahtumien seuraaminen paikan päällä.....	70
7	LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISESSÄ TAPAHTUNEET MUUTOKSET...	72
7.1	Lajien harrastamisessa tapahtuneet muutokset.....	72
7.2	Muutokset liikuntakertojen määrissä.....	75
7.3	Harrastettujen lajien määrän kehitys.....	76
7.4	Potentiaalisten liikunnan harrastajien määrän kehitys 1990-luvulla	78

7.5 Liikuntaa rajoittavat tekijät 1990-luvulla.....	81
7.6 Muutokset liikunnan harrastamistahoissa.....	84
7.7 Liikunnan rasittavuuden kokeminen 1990-luvulla.....	86
7.8 Riittävästi ja riittämättömästi liikkuvat helsinkiläiset 1990-luvulla....	88
7.9 Tapahtumien seuraaminen paikan päällä 1990-luvulla.....	89
7.10 Järjestötoiminnan tarkastelu liikuntagallup- tutkimusten pohjalta... ..	92
8 POHDINTA.....	94
8.1 Mitä olisi voinut tehdä toisin?.....	95
LÄHTEET.....	97

1 JOHDANTO

Liikuntakäyttäytymistä on Suomessa tutkittu varsin monipuolisesti viimeisten vuosikymmenten aikana. Tutkimukset ovat keskittyneet liikutaan, tai liikunta on ollut osana jotain suurempaa kokonaisuutta, liikunta liikuntatottumusten muutoksia on tutkittu muutamassa suuremmassa selvityksessä aikaisempien Liikuntagallupien lisäksi.

Suurin aikaisemmista liikuntatottumuksia ja -käyttäytymistä selvittävästä tutkimuksista on kaikesti ollut Pauli Vuolteen, Risto Telaman ja Lauri Laakson ”Näin suomalaiset liikkuvat” 1970-luvun lopulta. Liikuntagallup-selvitykset aloitettiin vuonna 1994, jonka jälkeen niitä on toteutettu neljän vuoden välein. Tähän mennessä kolme kertaa toteutettu liikuntagallup on käynyt kunakin vuonna läpi joitakin muutoksia. Koska tämä työ perustuu juuri Liikuntagallupien materiaaliin, käydään puhelinhaastatteluna toteutetun kyselyn piirteitä tarkemmin läpi myöhemmässä vaiheessa.

Edellä mainittujen tutkimusten lisäksi on Suomessa toteutettu useita projekteja, joissa liikuntaa on tarkasteltu osana vapaa-aikaa ja terveyttä. Kansanterveyslaitos toteutti keväällä 2001 suomalaisen aikuisväestön terveystietäytymistä ja terveyttä selvittävän tutkimuksen. Siinä tarkasteltiin liikuntaa osana vapaa-aikaa sekä terveydellisesti riittävän liikunnan määrää. Ajankäyttöä tarkastelevista tutkimuksista uusin on tilastokeskuksen toteuttama ”Ajankäytön muutokset 1990-luvulla”. Tutkimuksessa on selvitetty myös liikuntaan ja ulkoiluun käytetyn ajan määrää suomalaisten keskuudessa.

Monet kaupungit ovat itsenäisesti selvittäneet oman kaupungin ja kunnan asukkaiden liikuntatottumuksia. Tunnetuimpia ovat Turun kaupungin liikuntaviraston toteuttamat ”Näin Turku liikkuu” -selvitykset, joita on 1990-luvun aikana toteutettu kaikkiaan kolme kappaletta. Myös Vantaalla on opinnäytetyön puitteissa selvitetty kaupunkilaisten liikuntatottumuksia.

Nuorten liikuntatottumuksia on selvitetty selvästi aikuisväestöä vähemmän. Viime syksynä on kuitenkin ilmestynyt Helsingin kaupungin tietokeskuksen toteuttama ”Kiirettä pitää” -tutkimus, joka selvittää nuorten vapaa-aikana harrastamia asioita, joista yhtenä merkittävimmistä on käsitelty nuorten liikuntaharrastuksia. Tietokeskuksen tutkimuksen lisäksi nuorten liikuntatottumuksia on käsitelty kaikissa kolmessa Liikuntagallupissa.

1.1 Näin suomalaiset liikkuvat

”Näin suomalaiset liikkuvat” on vuonna 1977 aloitettu tutkimusohjelma, jonka tarkoituksena oli selvittää väestön liikuntatottumuksia ja tottumusten taustalla vaikuttavia tekijöitä. Taustatekijöistä on käsitelty esimerkiksi suomalaisen liikuntakulttuurin kehitystä, väestön ikääntymisen vaikutuksia liikuntatottumuksiin, liikuntaan motivoivia tekijöitä ja harrastamista rajoittavia tekijöitä. Liikunnan taloudellisista tekijöistä huomiota ovat saaneet niin liikunnan julkinen talous kuin yksityisen ihmisen liikunnan kuluttaminen. Järjestötoimintaa on tarkasteltu lähinnä aikuisväestön osallistumisena organisoituun liikuntaan. (Laakso ym. 1986, 5-8, 266)

Ikääntymistä on edellä mainitussa tutkimuksessa käsitelty liikunnan määrään vaikuttavana tekijänä. Koska 1990-luvun aikana väestön keski-ikä on kasvanut ja vanhat ikäluokat ovat kasvaneet, olen valinnut ikääntymisen yhdeksi tarkasteltavista päätaustatekijöistä. Oletukseni on, että ikääntyminen on havaittavissa liikunnan määrän muutosten lisäksi myös suosituimpien lajien harrastajamäärissä. Ikääntymisen lisäksi talous on tärkeä taustatekijä haettaessa vastauksia liikuntatottumuksissa tapahtuneisiin muutoksiin. Kuten tässä työssä tulee useaan otteeseen ilmi, on 1990-luvun taloudellinen lama ollut merkittävä yhteiskuntaan vaikuttava ilmiö. Kuten Vuolle, Telama ja Laakso tutkimuksessaan toteavat, joutuvat perheet ja yksittäiset kaupunkilaiset, kaupunkien ja kuntien luomista mahdollisuuksista huolimatta, aina kattamaan osan liikunnan aiheuttamista kustannuksista. (emt, 262). Laman vaikutukset ovat nimenomaan koskeneet valtion ja kaupunkien lisäksi tavallisia kansalaisia. Laman mukanaan tuomat muutokset työllisyydessä ja kotitalouksien velkaantumisessa ovat oletettavasti

vaikuttaneet kansalaisten jokapäiväisten kulutushyödykkeiden kuten myös liikuntapalvelujen kulutustottumuksiin. Taloutta ja työllisyyttä tarkastellaan tässä työssä valtion, kuntien ja tavallisten kansalaisten näkökulmasta.

1.2 Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys

Kansanterveyslaitos julkaisi keväällä 2001 ”Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys” -nimisen tutkimuksen, jossa selvitettiin suomalaisten elintapoja, niiden kehitystä ja koulutuksen osuutta elintapojen kehityksessä. Tupakoinnin, ruokatottumusten, alkoholinkulutuksen ja ylipainon lisäksi tutkimuksessa selvitettiin myös kansalaisten liikunnan osuutta vapaa-ajasta, liikunnan määrää ja sen kehitystä viimeisen 20 vuoden aikana. Otokseen kuuluvat henkilöt oli liikuntaa tarkastelevassa osiossa jaettu koulutuksen mukaan kolmeen eri ryhmään: alin koulutusryhmä, keskiasteen koulutusryhmä ja ylin koulutusryhmä. Liikunnan määrää oli selvitetty siten, että tutkimuksessa tarkasteltiin vähintään 30 minuuttia kerrallaan, vähintään kaksi kertaa viikossa liikkuvia suomalaisia. Vapaa-aikana tapahtuvan liikunnan määrään kehitystä oli tarkasteltu vuodesta 1978 vuoteen 2001. Tulosten mukaan liikunnan määrä oli kasvanut tasaisesti kaikissa koulutusluokissa. (Helakorpi ym. 2001, 13-18)

Vapaa-ajan määrä on olennaisesti yhteydessä liikunnan harrastamiseen. Liikuntagallupit ovat osoittaneet vuodesta 1994 lähtien, että ajanpuute on yksi merkittävimmistä esteistä liikunnan harrastamiselle. Olen valinnut ajankäytön, työajan ja vapaa-ajan muutokset yhdeksi yhteiskunnalliseksi tekijäksi, jota käsittelen tässä työssä tarkemmin. Muutokset vapaa-ajassa ja vapaa-ajan sisällössä ovat oletukseni mukaan tiiviissä yhteydessä liikunnan harrastamisen määrään ja muotoihin. Voidakseni tutkia lähemmin ajankäytön muutosten mahdollisia vaikutuksia liikuntatottumuksiin, käsittelen ajankäyttöä tarkemmin työn myöhemmässä vaiheessa.

1.3 Turun ja Vantaan selvitykset

Esimerkkeinä kaupunkien toteuttamasta liikuntakäyttäytymistutkimuksesta ovat Turun ja Vantaan kaupunkien selvitykset asukkaiden liikunnasta, liikunnan määrästä ja terveydentilasta.

Turun kaupunki päätti vuonna 1993 toteuttaa ”Liike 2000” -projektin, jonka tarkoituksena oli fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen liikunnan keinoin. Projektin yhteydessä tehtiin 1990-luvun aikana kaikkiaan kolme turkulaisten liikuntakäyttäytymistä kartoittavaa kyselyä. Ensimmäinen toteutettiin 1993 marraskuussa. Otokseen valittiin 1344 7-75-vuotiasta turkulaista. Toinen kysely toteutettiin vuonna 1997, jolloin otoksen kokoa hieman suurennettiin kaupunginosakohtaisen tarkastelun mahdollistamiseksi. Kolmas ja viimeinen tutkimus toteutettiin vuoden 2000 marras-joulukuussa ja sen tavoitteena oli liikuntatottumusten lisäksi selvittää projektin tunnettuutta ja vaikutuksia. (Heinonen ym. 2001, 2).

Liikuntatottumuksia käsittelevän osion suunnittelussa käytettiin hyväksi aikaisempien vuosien tutkimuksia, sekä valtakunnallisia liikuntakäyttäytymistutkimuksia. Liikunnan ja terveyden kannalta tiedusteltiin tutkimukseen osallistuneilta kuinka paljon liikuntaa harrastetaan ja kuinka moni harrastaa liikuntaa terveyden kannalta riittävästi. Riittäväksi liikunnaksi laskettiin kolme kertaa viikossa tapahtuva, vähintään 30 minuuttia kerrallaan kestävä liikunta. Lisäksi selvitettiin liikunnan vaikutuksia mielialaan, terveystoimen liikuntaneuvontaa ja liikunnan roolia elämänhallinnan kokemisessa. Tutkimuksessa selvitettiin myös, kuinka usein asukkaat liikkuvat ja mitä he harrastavat. Kuten liikuntagallupeissa, tiedusteltiin myös Turun kyselyssä, mitä asukkaat haluaisivat harrastaa ja mitkä asiat ovat esteenä liikunnan harrastamiselle. Myös liikunnan harrastamistahoja, järjestötoimintaa ja urheilutapahtumien seuraamista selvitettiin. (emt, 1)

Toinen esimerkki kaupunkien toteuttamasta liikuntakäyttäytymisselvityksestä on Vantaan kaupungin toteuttama kysely. Vantaan kaupungin selvitys on

liikunnanohjaajaopiskelija Mika Grönmarkin opinnäytetyön osa, jonka tarkoituksena oli selvittää vantaalaisten liikuntaharrastuneisuutta, liikuntapaikkojen käyttöä ja liikunnan harrastamiseen kohdistuvia toiveita ja tarpeita. Selvitys toteutettiin postikyselynä ja otokseen valittiin 1 517 yli 16-vuotiasta vantaalaista. (Grönmark 2001, 3)

2 1990-LUVUN YHTEISKUNNALLISIA MUUTOKSIA

Aikaisemmissa tutkimuksissa mainittujen liikunnan kannalta merkittävien yhteiskunnallisten muutosten lisäksi tässä kappaleessa käsitellään muutamaa muuta 1990-luvun liikunnan harrastamiseen mahdollisesti liittyvää yhteiskunnallista tekijää. Vuosikymmenen ajalle mahtuu useita merkittäviä muutoksia, joista olen valinnut mielestäni kaikkein eniten liikuntaan ja liikuntakäyttämiseen vaikuttavat. Valintojen tukena ovat olleet 1990-luvulla toteutetut tutkimukset ja selvitykset yhteiskunnallisista muutoksista Helsingissä 1990-luvulla

2.1 Väestön muutokset

Etninen monikulttuurisuus on kasvanut 1980-luvun lopusta lähtien. Tultaessa 1990-luvun lopulle maahanmuuttajien määrä oli kasvanut merkittävästi. Helsingin kaupungin tietokeskuksen muistiossa "Avauksia Helsingin tulevaisuuteen" todetaan ulkomaalaisten määrän kasvun Helsingissä olevan sitä luokkaa, että voidaan jo puhua murroksesta. Koko Suomen ulkomaalaisväestöstä 40 prosenttia asuu pääkaupunkiseudulla, mikä on omiaan luomaan Helsingin tilanteen ainutlaatuiseksi Suomessa. (Avauksia Helsingin tulevaisuuteen 1996, 8)

Jotta mahdollisia maahanmuuttajiin liittyviä liikunnan erityispiirteitä voitaisiin vertailla yhteiskunnallisen murroksen piirteisiin, olen tarkastellut maahanmuuttajien määrän kehitystä Helsingissä 1990-luvulla. Oletuksena kuitenkin on, ettei maahanmuuttajien määrä olennaisesti näy liikunnan harrastamisessa, mutta koska maahanmuuttajien osuus Helsingissä on merkittävä, on mahdollista, että se luo omat piirteensä kaupungin liikuntakäyttämiseen. Maahanmuuton lisäksi Suomen sisäinen muuttoliike, kaupungistuminen ja ikääntyminen ovat kuvanneet suomalaista yhteiskuntaa koko laman jälkeisen ajan. Helsingin seudun kasvu on jatkunut voimakkaana 1990-luvun jälkipuoliskolla ja Helsingin väkiluku on noussut merkittävästi. (emt, 9) Muuttoliikkeellä on omat vaikutuksensa helsinkiläisen

väestön muovautumiseen ja siten myös liikuntakäyttämiseen, joka oletettavasti ainakin joiltain osin eroaa koko Suomen tuloksista.

2.1.1 Helsingin väkiluku 1990-luvulla

Muuttoliike pieniltä paikkakunnilta suurkeskusten suuntaan on ollut ominaista 1990-luvun Suomessa. Helsingin väkiluku on kasvanut vuosien 1990 ja 2001 välillä 64 602:lla asukkaalla. Väkiluvun kasvu on yhteensä 12 prosenttia koko vuoden 2001 väkiluvusta. Asukasluku kääntyi selvään nousuun vuonna 1992 jolloin vuotuinen kasvu oli 5 027 henkeä. Eniten Helsingin väkiluku nousi vuonna 1996, jolloin väkiluku kasvoi yhteensä 9 266:lla asukkaalla. Muina vuosina kasvua on ollut noin seitsemän tuhannen asukkaan verran. Tultaessa 2000-luvulle on väestönkasvu hieman laskenut ja vuonna 2001 väkiluku kasvoi 4 351:llä asukkaalla. Edellä mainitut luvut löytyvät taulukosta 1. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2001, 10)

Taulukko 1: Helsingin väestö ja sen muutokset 1989-2001. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2001, 10)

Vuosi	Koko väestö	Muutos
1989	491 777	629
1990	490 872	-905
1991	492 499	1627
1992	497 526	5027
1993	501 518	3992
1994	508 659	7141
1995	515 765	7106
1996	525 031	9266
1997	532 053	7022
1998	539 363	7310
1999	546 317	6954
2000	551 123	4806
2001	555 474	4351

Vuosien 1985-90 keskimääräinen muuttoliike Helsinkiin oli 23 938 henkilöä. Vuonna 1991 Helsinkiin muuttaneita oli yhteensä 24 647. Suurimmaksi osaksi muuttajat olivat Uudenmaan läänistä ja muualta pääkaupunkiseudulta muuttaneita. Etelä-Suomesta (Ahvenanmaa, Hämeen, Kymen sekä Turun ja Porin lääni) ulkomailta ja

muista Suomen lääneistä (muut kuin edellä mainitut) muutti kustakin noin neljä tuhatta henkeä. Verrattaessa 1990-luvun alkua 1980-luvun loppuun, voidaan todeta, että ulkomailta muuttaneiden määrä kaksinkertaistui ja muista kuin Uudenmaan maakunnasta (silloisesta läänistä) Helsinkiin muuttaneita oli noin neljäsosa vähemmän. Muilta osin muuttoliikkeessä oli 1990-luvulle tultaessa havaittavissa kauttaaltaan pientä kasvua Helsingin suuntaan. (Helsingin kaupungin tietokeskus 1994, 27)

Vuonna 1992 Helsinkiin muuttaneiden määrä notkahti muutamalla tuhannella henkilöllä, mutta vuonna 1993 muuttaneiden määrä nousi merkittävästi. Kun 1992 muuttaneiden määrä oli 23 505, kasvoi se seuraavana vuonna 27 276:een. Prosentuaalisesti kasvua kertyi 16 prosenttia verrattuna vuoteen 1992. Suurin kasvu selittyy kuitenkin pääkaupunkiseudun ja lähialueiden sisäisellä muutolla. Muilta alueilta Helsinkiin muuttaneiden määrässä ei suurempia muutoksia ole havaittavissa. (Helsingin kaupungin tietokeskus 1994, 27)

Vuodesta 1993 eteenpäin Helsinkiin muuttaneiden määrä on kasvanut tasaisesti ja vuonna 2000 muuttaneiden määrä oli 32 271 henkilöä. Vuodesta 1994 tulomuuton kasvua selittää yhä enemmän muualta kuin pääkaupunkiseudulta Helsinkiin muuttaneet henkilöt. Muut läänit ja muut Etelä-Suomen alueet ovat kasvattaneet osuuttaan. Kun vuosien 1991-95 välillä Helsinkiin muuttaneiden vuosittainen keskiarvo oli 4 625 muuttanutta, oli vuonna 2000 muualta Suomesta muuttaneita yhteensä 7 120. Prosentuaalisesti muualta Suomesta tulleiden osuus nousi 1990-luvun puolivälin 17,4 prosentista 22,1 prosenttiin, huipun ollessa vuonna 1999. Tuolloin prosentuaalinen osuus oli 22,6 prosenttia. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2001, 34)

2.1.2 Helsingin väestön ikärakenne 1990-luvulla

Koko 1990-luvun ajan on ollut tiedossa, että koko Suomen väestön keski-ikä tulee kasvamaan ja ikääntyvien kansalaisten määrä nousee vuosituhannen vaihdetta kohti siirryttäessä. Koska liikuntapalvelujen, toimintakyvyn ja liikuntatottumusten

kannalta ikääntyminen on merkittävä muutos väestörakenteessa, käsittelen tässä kappaleessa nimenomaan eläkeikäisten asukkaiden määrän muutoksia, mikä kuvaa hyvin ikääntymistä Helsingissä 1990-luvulla.

2.1.3 Eläkeikäisten määrä Helsingissä

Helsingin kaupungin tietokeskuksen vuosikohtaisessa selvityksessä eläkeikäisiksi määritellään 65 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat kaupunkilaiset. Eläkeikäiset on edelleen jaettu kolmeen eri ryhmään: yli 65-vuotiaat, yli 75-vuotiaat ja yli 85-vuotiaat kaupunkilaiset. (Helsingin kaupungin tietokeskus 1994, 10)

Koko 1990-luvun ajan on eläkeikäisten määrä kaikissa kolmessa ikäluokassa kasvanut tasaisesti. Havainto tukee sitä, että Helsingin väestön keski-ikä on noussut koko 1990-luvun ajan. Eläkeikäisistä suurin ryhmä sijoittuu ikävuosien 65 ja 75 välille. Seuraavana 75-85-vuotiaat ja kolmantena yli 85-vuotiaat. Vuonna 1992 65-75-vuotiaita kaupunkilaisia oli 70 993, 75-85-vuotiaita 32 665 ja yli 85-vuotiaita 6 784. (Helsingin kaupungin tietokeskus 1994, 10) Vuosituhannen vaihteessa 65-75-vuotiaiden määrä oli kasvanut 74 036:een, 75-85-vuotiaiden 34 630:een ja yli 85-vuotiaiden 9 325:een. Prosentuaalisesti tarkasteltuna ylivoimaisin kasvu on tapahtunut vanhimmassa ikäluokassa: Yli 85-vuotiaiden määrä on noussut vuosien 1992 ja 2000 välillä runsaat 37 prosenttia verrattuna saman ikäluokan määrään vuonna 1992. Yli 65- ja 75-vuotiaiden määrät ovat kasvaneet neljä ja kuusi prosenttia samalla aikavälillä. Taulukko 2 esittää ikääntyneiden ikäluokkien määrää vuosien 1992-2000 välillä. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2001, 11)

Taulukko 2: Eläkeläisten määrä Helsingissä 1992-2000. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2001, 11)

Ikäluokat	1992	2000	Kasvu
Yli 65-vuotiaat	70 993	74 036	3043
Yli 75-vuotiaat	32 665	34 630	1965
Yli 85-vuotiaat	6784	9325	2541

Käsiteltäessä eläkeikäisiä yhtenä kokonaisuutena, voidaan siis todeta ikääntyneiden kaupunkilaisten määrän kasvaneen. Kaikkiaan Helsingissä eläkeikäisiä oli vuonna 1992 yhteensä 110 442. Vuoden 1999 ja 2000 vaihteessa määrä oli kasvanut 117 991:een. Prosentuaalisesti kasvua kertyi yhteensä 6,8 prosenttia kyseisellä aikavälillä. Koko 1990-luvun ajan eläkeikäisten määrän kasvu on ollut tasaista eikä mitään merkittäviä muutoksia 1990-luvulla ole havaittavissa. Lisäksi 1990-luvun loppupuolella on havaittavissa päivähoitoikäisten lasten määrän kääntyminen laskuun. Tämä kertoo syntyvyyden alenemisestä. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2001, 26 & 11)

Tilastojen tiedoissa oli muutamia eroavaisuuksia tarkasteltaessa eläkeikäisten määriä. Vuoden 1997 julkaisussa ja vuoden 2001 julkaisussa vuoden 1996 määrät olivat erilaiset, vaikka taulukot esittelivät päällekkäin samaa asiaa.

2.1.4 Maahanmuuttajat Helsingissä

Helsingissä 1990-luku on ollut erittäin merkittävää aikaa maahanmuuton osalta. Tultaessa 1990-luvulle maahanmuutto kasvoi merkittävästi. Ulkomaalaisten määrä Helsingissä on nelinkertaistunut. Tämä muutos tapahtui samaan aikaan vaikeiden taloudellisten lamavuosien kanssa, ja mielestäni voidaankin puhua tärkeistä muutoksen vuosista ja vuosikymmenestä. (Helsingin kaupungin tietokeskus 1997, 8)

Maahanmuutto alkoi kasvaa 1990-luvun alussa. Ensimmäisiä merkittäviä maahanmuuttajia olivat virolaiset ja entisen Neuvostoliiton paluumuuttajat. Virolaisten ja Neuvostoliiton paluumuuttajien jälkeen afrikkalaisten, aasialaisten ja somalialaisten maahanmuuttajien määrä alkoi kasvaa voimakkaasti. Monimuotoinen maahanmuuttajien joukko toi mukanaan suuren määrän kulttuurillisia eroja, eikä maahanmuuttajien määrän nopea kasvu sujunut ongelmitta. Muutoksen ajoittuessa lisäksi vaikeisiin taloudellisiin lamavuosiin

muodostui tilanne kaupungin kannalta vaikeaksi. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2000, 5)

Helsingin kaupungin oli reagoitava lisääntyneen maahanmuuton luomaan tilanteeseen, ja vuonna 1995 alettiin harjoittaa ulkomaalaispolitiikka, jonka tarkoituksena oli luoda edellytyksiä Helsingin muuttamiseksi kansainväliseksi ja monikulttuuriseksi kaupungiksi. Ulkomaalaispolitiikan avulla pyrittiin mahdollistamaan ulkomaalaisten tasavertaiset oikeudet kunnan palveluiden käyttöön ja maahanmuuttajien integroitumiseen Helsinkiin, oma kieli- ja kulttuuritaustansa säilyttäen. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2000, 5)

Vuonna 1995 määritellyn ulkomaalaispolitiikan jälkeen yksi merkittävistä laeista oli laki maahanmuuttajien kotouttamisesta ja turvapaikanhakijoiden vastaanotosta, joka tuli voimaan 1.5.1999. Kotouttamisella tarkoitettiin lain yhteydessä maahanmuuttajien yksilöllistä kehitystä tavoitteena osallistua työelämään ja yhteiskunnan toimintaan, säilyttäen samalla oman kielensä ja kulttuurinsa (Ulkomaalaisten elämää Helsingissä 2000, 5). Kotouttamiseen liittyy olennaisena osana viranomaisten järjestämät toimenpiteet ja voimavarat kotoutumisen edistämiseksi. 1990-luvulla maahanmuuttoa ja sen ilmiöitä alettiin seurata yhä tarkemmin, ja kehitetyt seurantamenetelmät tulevat tulevaisuudessa tuottamaan yhä tarkempaa tietoa maahanmuuttajien tilanteesta. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2000, 5)

Helsinkiin tulevat ulkomaalaisryhmät jaetaan Helsingin kaupungin tietokeskuksen selvityksessä kolmeen pääryhmään: Euroopasta Suomeen muuttaneet, Venäjän, entisen Neuvostoliiton alueelta ja Virosta muuttaneet sekä Afrikan ja Aasian maista Suomeen muuttaneet maahanmuuttajat. Euroopasta tulleet maahanmuuttajat muodostavat pienimmän ryhmän, ja heille ominaista on suomalaisia hyvin vastaava ikärakenne, hyvä työelämään sijoittuminen ja vähäinen sosiaalipalvelujen tarve. Tässä ryhmässä muuton syy on usein ollut perheeseen tai työhön liittyvä. (emt, 6)

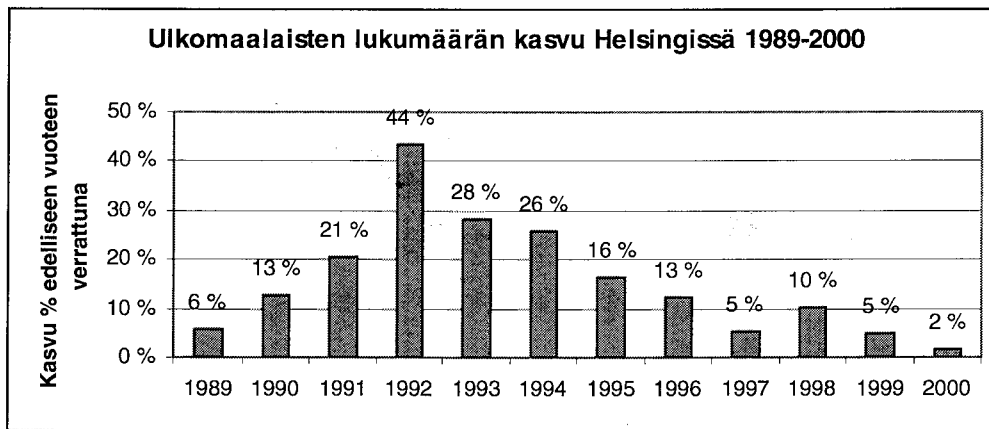
Venäjän, Viron ja entisen Neuvostoliiton alueelta tulee huomattavasti enemmän maahanmuuttajia kuin Euroopasta. Osa muuttajista on paluumuuttajia ja ominaista tässä maahanmuuttajaryhmässä onkin hyvä kulttuurituntemus ja kielitaito, joiden

ansioista työelämään sijoittuminen on ollut verrattain helppoa. Ominaista heille on kuitenkin myös sosiaalipalvelujen tarve. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2000, 6)

Aasiasta ja Afrikasta tulleista maahanmuuttajista suuri osa on pakolaisia ja turvapaikan hakijoita. Kulttuurierot suomalaiseen yhteiskuntaan ovat merkittäviä. Erojen voimakkuudesta johtuen Aasiasta ja Afrikasta Helsinkiin tulleilla maahanmuuttajilla on ollut kaikkein eniten vaikeuksia työelämään siirtymisessä. Myös sosiaalipalvelujen ja taloudellisen tuen tarve on ollut suuri tässä maahanmuuttajien ryhmässä. (emt, 6).

Helsingin kaupungin tietokeskuksen selvityksen mukaan ulkomaalaisiin ja ulkomaalaistaustaisiin henkilöihin kuuluvat Helsingissä vakinaisesti asuvat. Ulkomaalaisten ja ulkomaalaistaustaisten oleskelu on vakinaista silloin, kun oleskelu on kestänyt, tai tulee kestämään, yhden vuoden tai sitä pitempään. Näin ollen vakinaisesti Helsingissä asuvien ulkopuolelle jäävät esimerkiksi diplomaatit ja turvapaikanhakijat. (emt, 11)

Ulkomaalaisten määrä alkoi kasvaa voimakkaasti 1990-luvulle tultaessa. 1980-luvun lopussa oli jo havaittavissa pientä ulkomaalaisten määrän kasvua, mutta vuodesta 1990 lähtien tapahtui merkittävä muutos. Suhteellisesti merkittävin kasvu ajoittui vuoteen 1992, jolloin kasvua kertyi yhteensä 43,6 prosenttia verrattuna edelliseen vuoteen. Lukumäärällisesti suurin kasvu osui vuoteen 1994, jolloin ulkomaalaisten helsinkiläisten määrä kasvoi yhteensä 3 266 henkilöllä. Suurinta kasvu oli vuosien 1990 ja 1996 välisenä aikana. 1990-luvun viimeisinä vuosina kasvu on asettunut 5-10 prosentin vuotuiselle tasolle. Kasvun muutoksissa on otettava huomioon Suomen ja Helsingin ulkomaalaispolitiikan muutokset, jotka voivat vaikuttaa merkittävästi ulkomaalaisten määrään. Ulkomaalaisten suhteellinen määrä väestöstä on Helsingissä maan korkein. Helsingissä ulkomaalaisten osuus on 4,7 prosenttia kaupungin väestöstä kun Suomen muissa kaupungeissa vastaava luku oli vuonna 1999 1,1 prosenttia. Kokonaisuudessaan tämä tarkoittaa sitä, että Helsingin alueella asuu yhteensä lähes puolet Suomen 85 000:sta ulkomaalaisesta. Nämä luvut kertovat Helsingin erikoisasemasta muuhun Suomeen verrattuna. Kuvio 1 esittää ulkomaalaisten lukumäärän kasvua Helsingissä. (emt, 11)



Kuvio 1: Ulkomaalaisten lukumäärän kasvu Helsingissä 1989-2000. (Helsingin kaupungin tietokeskus 2000, 11)

2.2 Ajankäytön muutokset

Liikunnan harrastaminen on pääasiassa ihmisten vapaa-aikana tapahtuvaa toimintaa. Päivittäin ihmisten on tehtävä päätöksiä, miten he käyttävät aikaansa. Ajankäytössä tapahtuvat muutokset ovat luonnollisesti tärkeä muuttuja yritettäessä selvittää ihmisten vapaa-ajan käyttöä ja sitä kautta myös liikunnan harrastamista ja harrastamisen mahdollisuuksia.

1990-luvun alku piti sisällään merkittäviä yhteiskunnallisia muutoksia, joilla oli vaikutusta ihmisten ajankäyttöön. Taloudellinen lama muutti olennaisesti työteko- ja ansiomahdollisuuksia, mikä taas muutti ihmisten ajankäytön luonnetta. (Niemi & Pääkkönen 2001, 6) 1990-luvulla ihmisten ansiotyöhön käyttämä aika on hieman vähentynyt. Yksittäiset työpäivät ovat pidentyneet jonkin verran ja samalla työstä vapaat päivät ovat lisääntyneet. Miesten ja naisten työhön käyttämän ajan erot ovat tasoittuneet niin, että naisten työhön käyttämä aika on lisääntynyt ja miesten vastaavasti lyhentynyt. (emt ,22)

Vapaa-aika määritellään ajaksi, joka vuorokaudesta jää jäljelle kun nukkumiseen, ruokailuun, ansio- ja kotityöhön sekä päätoimiseen opiskeluun käytetty aika on vähennetty. Suomalaisilla on vapaa-aikaa keskimäärin 6,5 tuntia vuorokaudessa eli

46 tuntia viikossa. Vapaa-ajan määrä on kasvanut tunnin viikossa 1980-luvun lopusta ja viikossa miehillä on kolme tuntia enemmän vapaa-aikaa kuin naisilla. (Niemi & Pääkkönen 2001, 33)

Suosituimmat vapaa-ajan käyttömuodot ovat säilyneet samoina 1980-luvun lopusta, mutta osuuksien välillä on tapahtunut muutoksia. Merkittävin muutos on television katselun lisääntyminen. Television katselu käsittää tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan 35 prosenttia vapaa-ajasta, kun se 1980-luvun lopussa oli 27 prosenttia. Toiseksi suosituin ajankäyttömuoto, sosiaalinen kanssakäyminen, on puolestaan vähentynyt melko selvästi 23:sta prosentista 17:ään prosenttiin. Myös lukemisen osuus on pudonnut muutaman prosentin. Tämän tutkimuksen kannalta mielenkiintoista on liikunnan osuudessa tapahtunut muutos: sen osuus vapaa-ajasta näyttää lisääntyneen 1980-luvun kymmenestä prosentista 12:een prosenttiin. Kuvio 2 esittää eri toimintojen prosenttiosuuksia suomalaisten vapaa-ajasta. (emt, 33)



Kuvio 2: Suomalaisten vapaa-ajan jakautuminen käyttötavan mukaan. (Niemi & Pääkkönen 2001, 33)

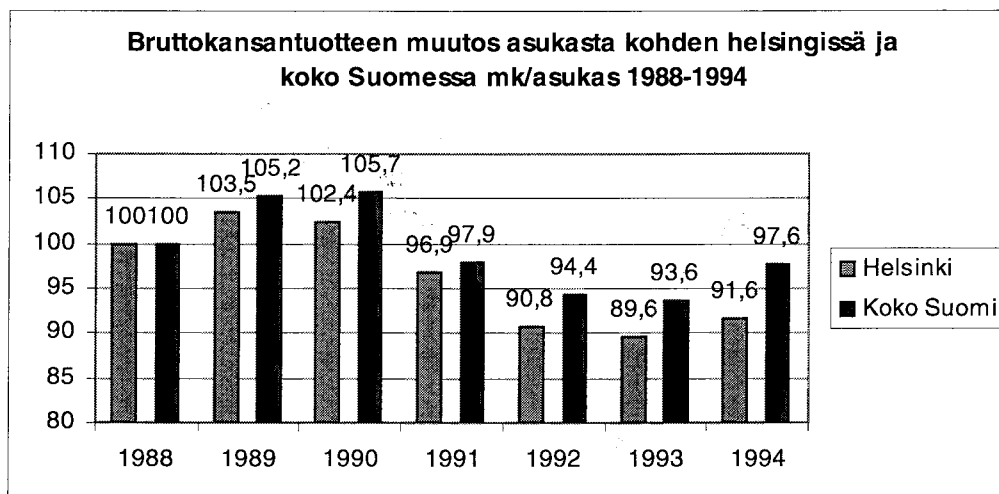
2.2.1 Liikunta ja ulkoilu

Liikuntaan ja ulkoiluun käytetty aika on lisääntynyt 38 minuutista 45 minuuttiin vuorokaudessa. Miehet harrastavat edelleen naisia enemmän liikuntaa, mutta naisten ja miesten välinen ero pieneni 1990-luvulla. Miehet harrastavat keskimäärin 51 minuuttia liikuntaa ja ulkoilua vuorokaudessa, kun taas naisilla liikuntaan ja ulkoiluun kuluu 39 minuuttia. Eniten naisten liikunta ja ulkoilu on lisääntynyt arkipäivinä, kun miehillä lisäys keskittyy viikonloppuihin. Liikuntaan ja ulkoiluun käytetyn ajan lisäys on tapahtunut lähinnä yli 45-vuotiaiden keskuudessa. Lisäys painottuu ulkoiluun ja kävelyyn, jotka muodostavat suuremman osan keski-ikäisten liikunnan harrastamisesta kuin heitä enemmän aktiivista liikuntaa harrastavilla nuoremmilla ikäluokilla. (Niemi & Pääkkönen 2001, 38-39)

2.3 1990-luvun alun taloudellinen lama

Tässä työssä lamalla tarkoitetaan 1990-luvun alusta alkanutta taloudellista taantumaa, jonka vaikutukset olivat, ja ovat edelleen, nähtävissä suomalaisessa yhteiskunnassa. Puhuttaessa lamasta niin sanotuiksi lamavuosiksi on usein nimetty vuodet 1991-1993. Perusteina lamavuosien nimeämisessä on pidetty bruttokansantuotteen rajua romahtamista. (Kiander (toim.) 2000, 15). Lamaa ennustavat tekijät olivat kuitenkin olleet olemassa jo huomattavasti aikaisemmin.

Helsingissä bruttokansantuotteen muutos asukasta kohden laskettuna seurasi yleistä muutosta. BKT:n putoaminen alkoi vuodesta 1989 ja oli voimakkaimmillaan vuosien 1991 ja 1992 välillä. Alimmillaan bruttokansantuote oli vuonna 1993, jonka jälkeen luvut kääntyivät lievään nousuun. Bruttokansantuotteen ennustavan luonteen mukaisesti voidaan päätellä, että Helsingin osalta lamaan ajaututtiin vuoden 1989 jälkeen. Koko Suomessa Lama-aika voidaan katsoa alkaneeksi vuonna 1990. Kuvio 3 esittää bruttokansantuotteen muutosta vuodesta 1988 vuoteen 1994. (Helin 1996, 14)



Kuvio 3: BKT:n muutos asukasta kohden Helsingissä ja koko Suomessa 1988-1994. (Helin 1996, 14)

2.3.1 Laman vaikutukset työttömyyteen

Laman vaikutus työpaikkojen määrään ja työttömyyteen oli merkittävä. 1980-Luvulla työpaikkojen määrä lisääntyi voimakkaasti. Työpaikoista 45,4 prosenttia sijaitsi Suomen suurissa kaupungeissa. Bruttokansantuotteen alamäen alkaessa 1989-90, myös työllisyystilanne alkoi heiketä. Kaikkiaan suomessa menetettiin vuosien 1988 ja 1994 välillä yhteensä 460 064 työpaikkaa, mikä käsitti yhteensä 19,6 prosenttia koko maan työpaikoista. Helsingissä menetettiin yhteensä 86 700 työpaikkaa. Helsingin menetettyjen työpaikkojen määrä oli yhteensä 23,4 prosenttia vuoden 1988 työpaikkojen määrästä. Koska pääkaupungin menetettyjen työpaikkojen määrä on 40,8 prosenttia koko Suomen menetettyjen työpaikkojen määrästä, olivat laman vaikutukset työttömyyteen pääkaupunkiseudulla erittäin voimakkaita. (Helin 1996, 18-19)

Vaikka lamavuodet bruttokansantuotteen kehityksellä mitattuna päättyivät vuonna 1994, on 1990-luvun alun työttömyyden voimakkaan nousun vaikutukset nähtävissä vielä tänäkin päivänä. Pitkäaikaistyöttömien määrä oli huipussaan vuonna 1995, eikä yli kaksi vuotta työttöminä olleiden määrä ole laskenut juuri lainkaan 1990-luvun jälkipuoliskolla. Vielä vuosituhannen vaihteessakaan pitkäaikaistyöttömien

osuus ei ole näyttänyt merkkejä pienenemisestä. Tätä voidaan pitää merkinä siitä, että työttömyyslaman vuodet eivät päättyneet 1990-luvun puoliväliin. (Kiander (toim.) 2000, 19)

Kansainvälisesti ajatellen työttömyyden nousu Suomessa 20:een prosenttiin osoittaa merkittävää muutosta työllisyystilanteessa. Vaikka työttömyysastetta tarkasteltaessa näyttää siltä, että tilanne on tasaantumassa, ei työttömyyslukuissa olla palattu lähimainkaan lamaa edeltäneeseen tilanteeseen. Tarkasteltaessa työttömyyden tasoa suurten lamajaksojen jälkeen, voidaan todeta, että työllisyystaso jää lamaa edeltänyttä tilannetta huonommaksi. (emt, 19)

Toinen työttömyyteen liittyvä laman jatkumista kuvaava ilmiö on työttömyysmenojen merkittävä nousu lamavuosien jälkeen. Työttömyysmenot Suomessa olivat vielä vuonna 1991 noin 8 miljardia markkaa, mutta menot kasvoivat vuoteen 1994 mennessä noin 27 miljardiin. Vuoteen 1997 mennessä työttömyysmenot olivat laskeneet 25 miljardin tasolle. Luvut kertovat totuuden siitä, miten Suomessa työllisyyden lama ei ole loppunut vielä vuosituhannen vaihteeseen mennessä. (emt, 19)

2.3.2 Kotitaloudet ja lama

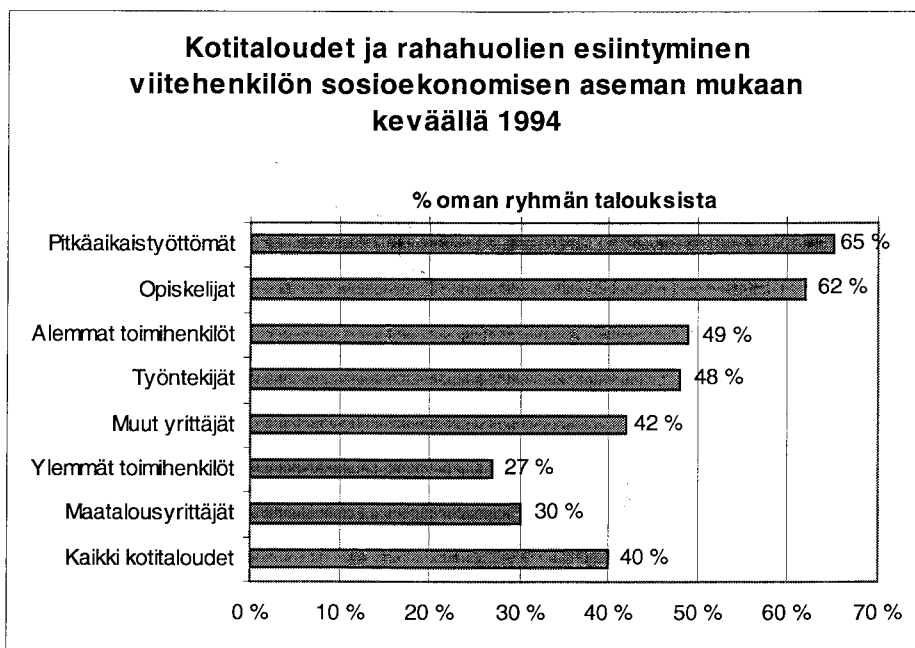
Laman vaikutukset iskivät kotitalouksiin erittäin voimakkaasti. Työttömyyden lisäksi tulotason lasku, asuntomarkkinoiden muutokset, toimeentulotuen saajien määrä ja velkaantuminen kuvaavat laman ongelmassa painiskelevia kotitalouksia. Kulutustottumukset muuttuivat ja monet joutuivat järjestelemään talouttaan uudestaan. Kulutusta vähennettiin ja melkein kaikesta tingittiin. Liikuntapalvelujen kulutusta ja liikuntakäyttäytymistä tarkasteltaessa, kotitalouksien tilanteessa aiheutuneet muutokset ovat huomioonotettavia muuttujia selitettäessä liikuntakäyttäytymisessä tapahtuneita muutoksia 1990-luvulla. (Helin 1996, 23)

Monien taloudellisten muutosten ja taantumien takia monet kotitaloudet joutuivat järjestelemään taloutensa uuteen malliin selvitäkseen 1990-luvun alun lamasta.

Taloudelliset vaikeudet olivat erilaisia kotitaloustyypistä riippuen. Vähiten vaikeuksia ilmoittivat kokeneensa maatalousyrittäjät ja eläkeläiset. Eläkeläisistä 70 prosenttia ja maatalousyrittäjistä 80 prosenttia ei ilmoittanut kokeneensa mitään muutosta lamavuosina. Näiden talouksien vakaata asemaa voidaan suureksi osaksi selittää viitehenkilöiden iällä: (Penttilä 1995, 5-7)

Tilastokeskuksen julkaisu ”Kotitaloudet ja taloudellinen muutos 1990-luvulla” kertoo kotitalouksien taloudellisesta tilanteesta keväällä 1994. Julkaisu pitää sisällään myös vertailutietoja aikaisemmilta vuosilta. Tilastokeskus pitää joka vuosi yllä tulonjakotilastoa, jonka tietoihin kyseinen tutkimus perustuu. Tilastokeskuksen tutkimukseen osallistuneista kotitalouksista ne, joiden viitehenkilö oli alle 50 – vuotias, hieman yli puolet ilmoitti kokeneensa taloudellisia ongelmia. Edellistä ikäryhmää vanhemmista vain viidennes ilmoitti rahahuolista. Vanhempien ikäluokkien parempaa selviytymistä lamavuosista selittää tehdyn tutkimuksen mukaan vähäinen, vaikeasti takaisin maksettavien investointien määrä, työttömyyden pienempi vaikutus, sekä eläkeläisten ja maatalousyrittäjien toimeentulon parempi perusta. (emt, 5)

Sosioekonomisen aseman mukaan mitattuna eniten lamasta kärsivät pitkäaikaistyöttömät. Pitkäaikaistyöttömistä 70 prosenttia ilmoittaa taloudellisista vaikeuksista. Opiskelijoista rahahuolia oli noin 60 prosentilla. Seuraavina tulivat alemmat toimihenkilöt (n. 48%), työntekijät (n.45%) ja muut yrittäjät (43%). Kuvio 4 kuvaa rahahuolien esiintymistä viitehenkilön sosioekonomisen aseman mukaan. (emt, 6)

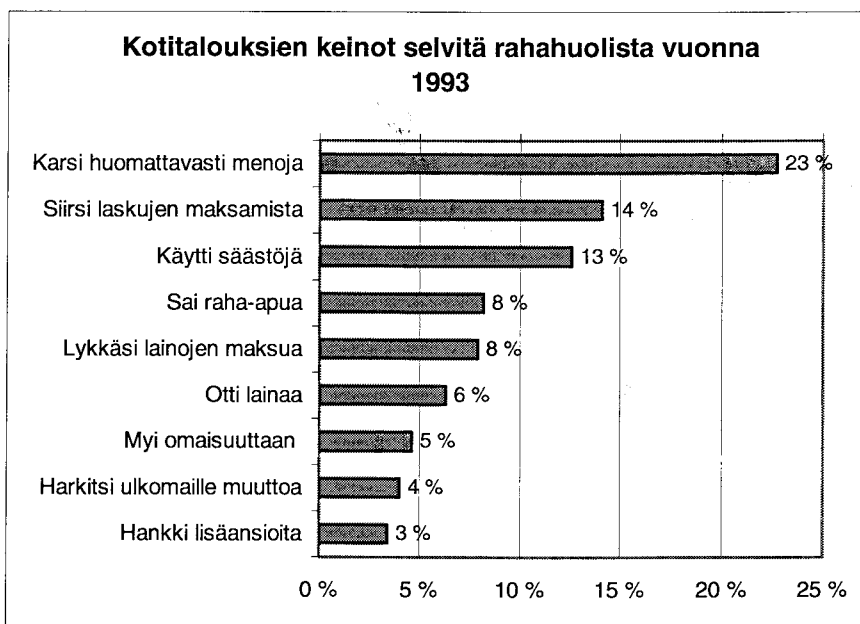


Kuvio 4: Kotitaloudet ja rahahuolien esiintyminen viitehenkilön sosioekonomisen aseman mukaan keväällä 1994. (Penttilä 1995, 6)

2.3.2.1 Kotitalouksien taloudelliset järjestelyt lama-aikana

Selvitäkseen taloudellisesta taantumasta kotitalouksien oli tehtävä erinäisiä taloudellisia järjestelyjä. Tilastokeskuksen tutkimuksesta ilmenee, että merkittävin kotitalouksien taloudellisista järjestelyistä oli menojen karsiminen. Muita käytettyjä toimenpiteitä olivat laskujen maksun siirtäminen, raha-avun saaminen, säästöjen käyttö, lainojen maksun lykkääminen, lainan otto, omaisuuden myyminen, ulkomaille muuton harkitseminen ja lisäansioiden hankkiminen. (Penttilä 1993, 3-4 sekä Penttilä, 1995 6-7)

Myös vuoden 1993 tilannetta esittävää kuviota tarkasteltaessa huomataan, että merkittävin kotitalouksien toimenpide on ollut menojen karsiminen. Vuonna 1993 22,7 prosenttia kotitalouksista oli karsinut menoja huomattavasti, laskujen maksua oli siirtänyt 14,1 prosenttia kotitalouksista, säästöjä käytti 12,6 prosenttia, raha-apua sai 8,2 prosenttia kotitalouksista, lainojen maksua lykkäsi 7,9 prosenttia ja lainaa otti 6,3 prosenttia kaikista kotitalouksista vuonna 1993. Kuvio 5 kuvaa rahahuolista selviämiseen käytettyjä keinoja vuonna 1993. (Penttilä 1995, 7)



Kuvio 5: Kotitalouksien keinot selvittää rahahuolista vuonna 1993. (Penttilä 1995, 7)

Tilastokeskuksen ”Kotitaloudet ja taloudellinen muutos” –julkaisussa on pieni- ja suurituloiset määritellyt seuraavasti: ”Pienituloisia kotitalouksia ovat ne taloudet, jotka kuuluvat alimpaan tuloviidennekseen ja suurituloisiksi kutsutaan talouksia, jotka kuuluvat ylimpään tuloviidennekseen.” Tarkasteltaessa suuri- ja pienituloisia kotitalouksia havaitaan, että toimenpiteet lamasta ja rahapulasta selviämiseksi ovat olleet huomattavasti voimakkaampia pienituloisissa kotitalouksissa. Esimerkiksi vuonna 1994 menoja joutui karsimaan 27 prosenttia pienituloisista kotitalouksista, kun prosenttiluku suurituloisten keskuudessa oli 16 prosenttia. Laskujen maksun lykkäämisen osalta vastaavat prosentit olivat pienituloisten keskuudessa 18 prosenttia ja suurituloisten keskuudessa 10 prosenttia. (Penttilä 1995, 7)

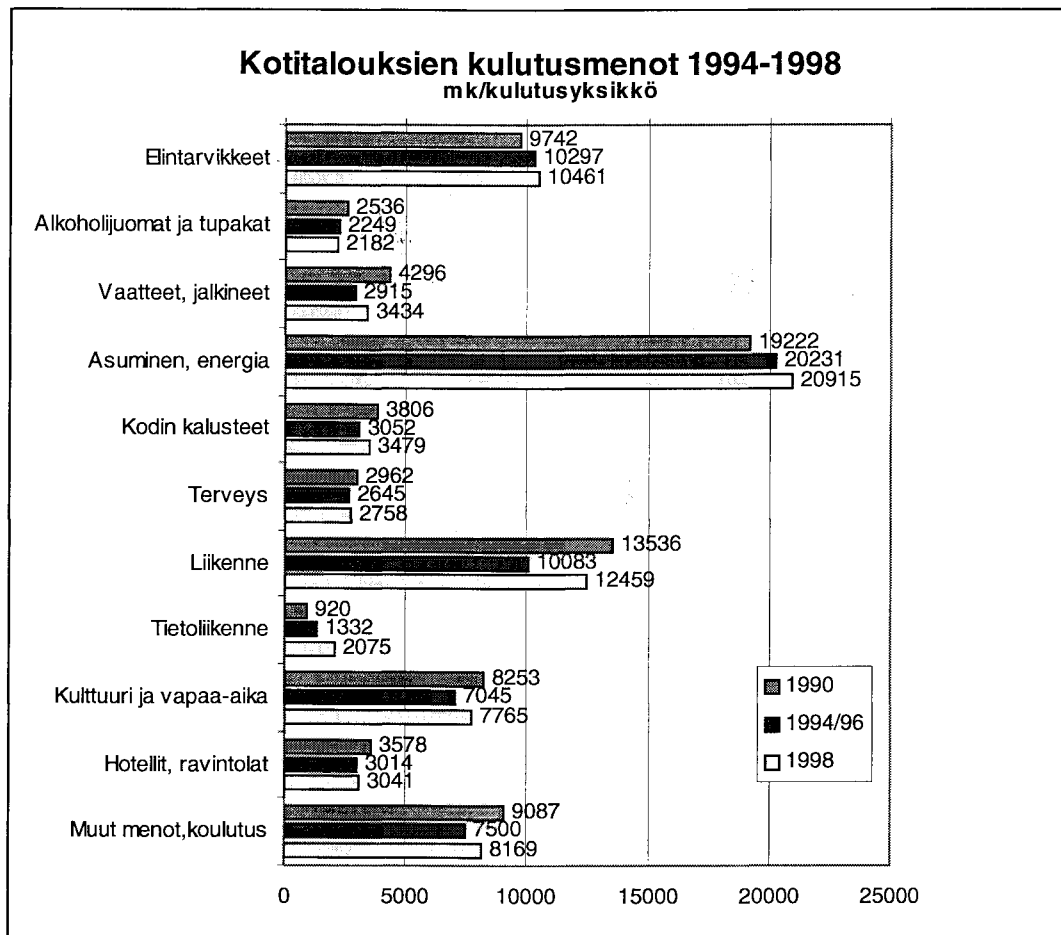
Kokonaisuudessaan keväällä 1994 talouden uudelleen järjestelyt koskivat yhteensä 900 000 kotitaloutta, mikä käsittää 40 prosenttia kaikista kotitalouksista keväällä 1994. Vuodesta 1991 lähtien vuoteen 1994 rahahuolista kärsineiden kotitalouksien määrä oli kasvanut noin 100 000:lla vuodessa. (emt, 5)

2.3.3 Kulutuksen muutokset 1990-luvulla

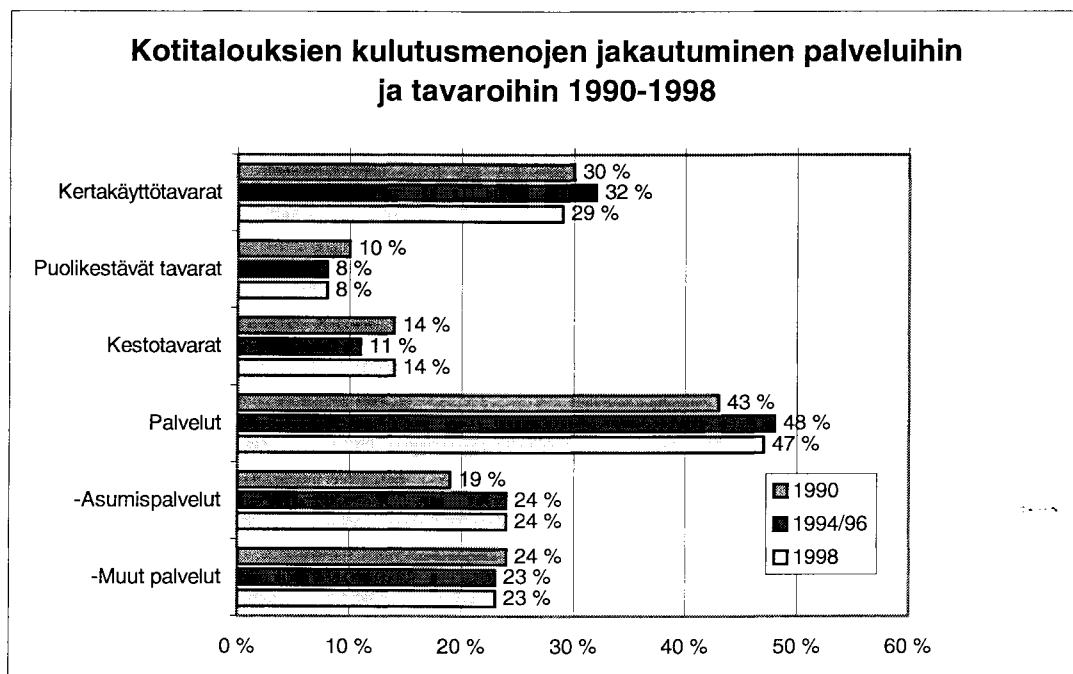
1980-luvun lopulla elettiin huippukulutuksen aikaa. Saavuttaessa 1990-luvulle alkava lama aiheutti selviä muutoksia kulutustottumuksissa. Vuosien 1991 ja 1994 välillä kotitalouksien käytettävissä olevat tulot pienenevät reilut kymmenen prosenttia. Kulutukseen vaikutti myös se, että kotitaloudet säästivät poikkeuksellisen suuren summan tuloistaan. Säästämisessä oli enimmäkseen kyse jälkikäteen säästämisestä. 1980-luvun huippukulutuksen aikana monet kotitaloudet olivat investoineet suuriin asuntolainoihin, joita nyt pyrittiin maksamaan takaisin. Tuloilla ja kulutuksella mitattuna laman taloudellinen käänne sijoittuu eri vuosille. Kulutuksella mitattuna käänne sijoittuu vuotta aiemmaksi, eli vuoteen 1993, jolloin kulutus oli pienimmillään. Tulojen ja kulutuksen laman pohjan eroa selittää kotitalouksien säästämisasteen laskeminen ja kulutusasteen melko selvä nousu vuosien 1993 ja 1994 välillä. (Keskinen (toim.) 1999, 90)

2.3.3.1 Palveluiden ja tavaroiden kulutuksen muutokset 1990-luvulla

Kulutusta tarkasteltaessa tämän tutkielman kannalta mielenkiintoisimpia ovat kulttuuriin ja vapaa-aikaan kohdistetut menot sekä palveluiden kuluttaminen. Kulttuuriin ja vapaa-aikaan kohdistetut menot ovat hieman muuttuneet 1990-luvulla. Vuosikymmenen alussa, ennen lamavuosia kulutus oli korkeimmillaan. 1990-luvun puolivälissä oli selvästi havaittavissa, että kaupunkilaiset olivat vähentäneet kulttuuriin ja vapaa-aikaan käyttämiään menoja. Lamavuosien jälkeen, taloudellisen tilanteen kohentuessa kääntyi kulutus selvään nousuun, vaikka se ei vielä vuonna 1998 ollut saavuttanut vuoden 1990 tasoa. Palveluiden osalta oli havaittavissa asumispalveluiden menojen selvä kasvu vuosikymmen puoliväliin saakka, minkä jälkeen menot ovat pysytelleet vuosien 1994 ja 1996 tasolla. Muiden kuin asumispalveluiden kulutus putosi muutamalla prosenttiyksiköllä vuonna 1990 vallinneesta tilanteesta ja pysytteli samalla tasolla aina vuoteen 1998 saakka. Kuviot 6 ja 7 esittävät kotitalouksien menojen jakautumista vuosina 1990, 1994/96 ja 1998. (Ahlqvist & Pajunen 2000, 30, 80)



Kuvio 6: Kotitalouksien kulutusmenot 1994-1998. (Ahqvist & Pajunen 2000, 30, 80)



Kuvio 7: Kotitalouksien kulutusmenojen jakautuminen palveluihin ja tavaroihin 1990-1998. (Ahqvist & Pajunen 2000, 30, 80)

3 LIIKUNTAGALLUP- SELVITYKSESTÄ

Ensimmäisen kerran Liikuntagallup toteutettiin vuoden 1994 marraskuussa. Tavoitteena oli liikuntakäyttämisen, vapaaehtoistyön, lajien suosion ja potentiaalisten markkinoiden selvittäminen. Tiedonkeruu suoritettiin marraskuun aikana puhelinhaastatteluina. Haastateltavina oli yhteensä 10 972 suomalaista ja tutkimusnäyte edustaa 19-65-vuotiasta väestöä. Haastateltavia henkilöitä valitessaan, Suomen Gallup sovelsi kiintiöpoinnintamenetelmää ja otanta perustui puhelinnumeroiden satunnaisotantaan. Verrattaessa otosta muihin vastaaviin otantatutkimuksiin voidaan otoksen todeta olevan melko suuri. Otoksen kokoon ovat vaikuttaneet tutkittavan ilmiön luonne sekä lajikohtaisten tietojen tarve. Tavoitteena oli lajikohtaisten tietojen lisäksi kerätä informaatiota siitä, missä ja kenen kanssa kansalaiset liikuntaa harrastavat. Seuran tai yhdistyksen lisäksi gallupissa tiedusteltiin myös järjestön tai yhdistyksen nimeä. (Pehkonen & Ranto 1994, 2)

Kolmesta liikuntagallupista vuoden 1994 selvitys on suoritettu hieman muista poikkeavalla tavalla. Vuosien 1998 ja 2002 selvitykset ovat pääosin identtiset. Joitakin muutoksia on kuitenkin eri vuosien välillä tehty, kysymyksiä on poistettu tai lisätty sekä kysymysten sisältöä ja sanamuotoa on muutettu. Myös nuorten liikuntakäyttämistä kartoittava osio on muuttunut huomattavasti. (Juhani Pehkonen 19.3.2002) Tämän tutkimuksen aineisto koostuu pääasiassa vuosien 1994, 1998 ja 2002 Liikuntagallupien perusajoista ja materiaalin pohjalta kirjoitetuista raporteista, joita ovat julkaisseet Helsingin kaupunki, SLU ja Suomen Gallup. Eri liikuntagallupien tuloksia käsittelevissä kappaleissa on käyty läpi Helsingin tulosten lisäksi myös koko Suomea koskevia tuloksia. Suomen Gallupin vuoden 2002 perusajojen taulukoiden lopullinen yhteenveto ei vielä tämän työn tekovaiheessa ole valmis, joten tulokset perustuvat sähköpostin kautta saatuihin taulukoihin. Taulukot ovat lopullisia, mutta koska lopullista taulukkokokoelmaa ei ole vielä käytettävissä, ei lähdeviittauksiin ole voitu lisätä lähdeaineiston sivunumeroita.

Tutkielmassa esitellään myös helsinkiläisten miesten ja naisten välisiä eroja. Vaikka tässä työssä käsitellään monipuolisesti eri selvityksistä saatua tietoa on

tarkoituksena nimenomaan 19-65-vuotiaiden helsinkiläisten liikuntakäyttämisen, eikä niinkään koko Suomen tulosten tarkastelu. Yhteiskunnallisten muutosten valinnan pohjalla ovat olleet aikaisemmat tutkimukset ja raportointi perustuu suurelta osin Helsingin Tietokeskuksen ja Tilastokeskuksen julkaisuihin.

Vuosina 1994 ja 1998 pääpaino on ollut lähinnä 19-65-vuotiaiden kaupunkilaisten liikuntatottumusten kartoittamisessa. Nuorten osuus on jäänyt näinä vuosina selvästi vähemmälle. Vuonna 2002 on nuorten osuutta painotettu selvästi enemmän ja tutkimuksessa onkin huomioitu myös 3-18-vuotiaat nuoret lisäämällä kyselylomakkeeseen juuri edellä mainitulle ikäryhmälle kohdistettuja kysymyksiä. Luotettavuuden kannalta on syytä arvioida kaikkein nuorimpien vastaajien mahdollisuutta vastata kysymyksiin puhumattakaan kysymyksen asettelu ymmärtämisestä. Vinouman minimoimiseksi 3-11-vuotiaiden lasten puolesta kysymyksiin vastasivat lasten vanhemmat. 12-18-vuotiaat vastasivat kysymyksiin henkilökohtaisesti. (Juhani Pehkonen 19.3.2002)

On selvää, että vanhempien antamiin vastauksiin tulisi kohdistaa lähdekritiikkiä. Vanhempien vastaukset tuskin kuvaavat realistisesti nuorimpien lasten mielipiteitä, mutta koska aivan nuorimmat tuskin ymmärtäisivät esitettyjä kysymyksiä, on valittu menettely tässä tilanteessa varmasti käyttökelpoinen. Tämän tutkielman osalta ei nuorten osuuteen oteta enempää kantaa, koska tarkastelun kohteena ovat helsinkiläiset 19-65-vuotiaan aikuiset.

3.1 Otoksen poiminta ja vastausprosentti

Tutkimuksen otoksen poiminta käsitti kaksi eri osiota. Ensimmäisessä osiossa haastateltavat valittiin puhelinnumeroiden perusteella satunnaisotantaa käyttäen. Toisessa osiossa, valittaessa haastatteluun osaaottavia kaupunkilaisia, toteutettiin valinnat kiintiöpoiminnan avulla. Kiintiöitä muodostettaessa huomioon otettiin ikä ja sukupuoli. Kiintiöpoimintaa käyttäen valittiin tutkimukseen haluttu määrä oikean ikäisiä kaupunkilaisia. Käytännössä kiintiöiden täyttäminen tarkoitti sitä, että

satunnaisesti valittuihin puhelinnumeroihin soitettiin ja tiedusteltiin löytyykö kyseisestä kotitaloudesta kiintiöön sopivia potentiaalisia vastaajia. Haastatteluja jatkettiin niin pitkään, kunnes eri kiintiöihin oli saatu tarvittava määrä haastatteluja. Näin saatiin mahdollisimman hyvä, perusjoukkoa kuvaava otos. (Juhani Pehkonen 19.3.2002)

Nyky-yhteiskunnassa, varsinkin Suomessa, puhelinhaastattelusta puhuttaessa ei voi välttyä ajattelemasta matkapuhelinliittymien tuloksia vääristävää vaikutusta. Suomalaisista matkapuhelimen omistajista noin 70 prosenttia omistaa myös lankaliittymän. Jäljelle jäävä 30 prosenttia käsittää lähinnä 18-25-vuotiaita nuoria ja nuorten kotitalouksia, joissa ainoa liittymä on matkapuhelinliittymä. Liikuntagallupeissa tämä seikka otettiin huomioon valitsemalla satunnaisotannassa 10 prosenttia kaikista numeroista matkapuhelinnumeroiden seasta. Tällä toimenpiteellä pyrittiin kattamaan ne kotitaloudet, jotka käyttävät ainoastaan matkapuhelinliittymiä. Vuonna 1994 haastateltiin kaikkiaan 1040 19-65-vuotiasta helsinkiläistä. Vuonna 1998 otokseen kuului 478 helsinkiläistä ja vuoden 2002 selvitykseen osallistui 456 helsinkiläistä. Luku ei ole kovin suuri ja Helsingin osalta prosenttiosuudet voivat tulosten yhteydessä olla muutaman yksikön luokkaa. Tämä tarkoittaa sitä, että pieniin prosenttimuutoksiin on suhtauduttava kriittisesti. Suomalaisia tutkimukseen osallistui vuonna 1994 kaikkiaan 10972, vuonna 1998 haastateltavia oli 5505, kuten myös vuonna 2002. (Juhani Pehkonen 19.3.2002)

Ongelmia tuottavat myös vastausprosentin vaikutukset kyseessä olevaan puhelinhaastatteluun. Vastausprosentin vaikutukset tuloksia vinouttavana tekijänä on suurimmaksi osaksi eliminoitu kiintiöpoimintaa käyttämällä. Jos kiintiöitä ei olisi ollut, olisi mahdollisuutena ollut aiheesta kiinnostumattomien jääminen ulkopuolelle ja liikuntaa harrastavien kaupunkilaisten mielipiteiden painottuminen. Edellä mainittu vinouma on kuitenkin edelleen mahdollinen, mutta tämä on pyritty ottamaan huomioon analyysivaiheessa. (Juhani Pehkonen 19.3.2002)

3.2 Käsitteiden määrittely

Haastattelulomakkeen käsitteet vaativat kriittistä tarkastelua. Käsitteiden ymmärtäminen yhdenmukaisesti kaikkien haastateltavien kesken, vaikuttaa olennaisesti tutkimustulosten luotettavuuteen. Kyselylomakkeessa käytettiin termejä kuten terveysliikunta, kuntoliikunta ja arki- ja hyötyliikunta. Haastattelijat eivät määritelleet käsitteitä haastattelun yhteydessä, vaan käsitteiden ymmärtäminen eri haastateltavien keskuudessa perustui kokonaisuudessaan haastateltavien omaksumiin mielikuviin käytetyistä käsitteistä. Vaarana on käsitteiden välisten rajojen hämärtyminen ja sitä kautta tutkimustulosten vääristyminen. Se, onko vääristymä tutkimustulosten kannalta merkittävää, on mahdotonta sanoa. Kyseinen mahdollisuus on kuitenkin otettava huomioon tuloksia tarkasteltaessa ja tehtäessä vertailuja vanhan ja uuden materiaalin välillä. (Juhani Pehkonen 19.3.2002)

Vuoden 1998 ja 2002 Liikuntagallup-tutkimukset poikkesivat joiltain osin vuoden 1994 Liikuntagallupista. Merkittävin ero oli puhelinhaastatteluiden määrässä ja niiden sijoittamisessa usean kuukauden ajalle. Vuosina 1998 ja 2002 haastattelut ajoittuivat lähes koko vuoden ajalle siten, että joka kuukausi tehtiin noin 500 haastattelua, pois lukien heinäkuu. Yhteensä haastatteluja kertyi 5005 kappaletta. Haastatteluiden hajauttaminen usean eri kuukauden ajalle mahdollisti eri vuodenaikoina harrastettavien lajien asettamisen tasavertaiseen asemaan. Puhelinhaastatteluilla saatiin edustava tutkimusnäyte 19-65-vuotiaista suomalaisista. Suomen Gallup toteutti otoksen muodostamisen monivaiheisena ositettuna otantana ja lähtökohtana oli puhelinnumeropankki, josta numeroita arvottiin satunnaisesti. Kuten vuoden 1994 Liikuntagallupissa, myös vuosina 1998 ja 2002 vastaajien valinnassa käytettiin kiintiöpoimintaa. Tutkimusmetodiikaltaan vuosien 1998 ja 2002 Liikuntagallupit ovat samanlaisia kuin vuonna 1994. Myös riittävää liikuntaa ja liikunnan rasittavuutta käsittelevä materiaali koskee vuoden 1994 osalta yli 30-vuotiaita helsinkiläisiä, kun taas myöhempinä vuosina tarkastelun kohteena ovat 19-65-vuotiaat helsinkiläiset. (Nurmela & Pehkonen 1998, 1)

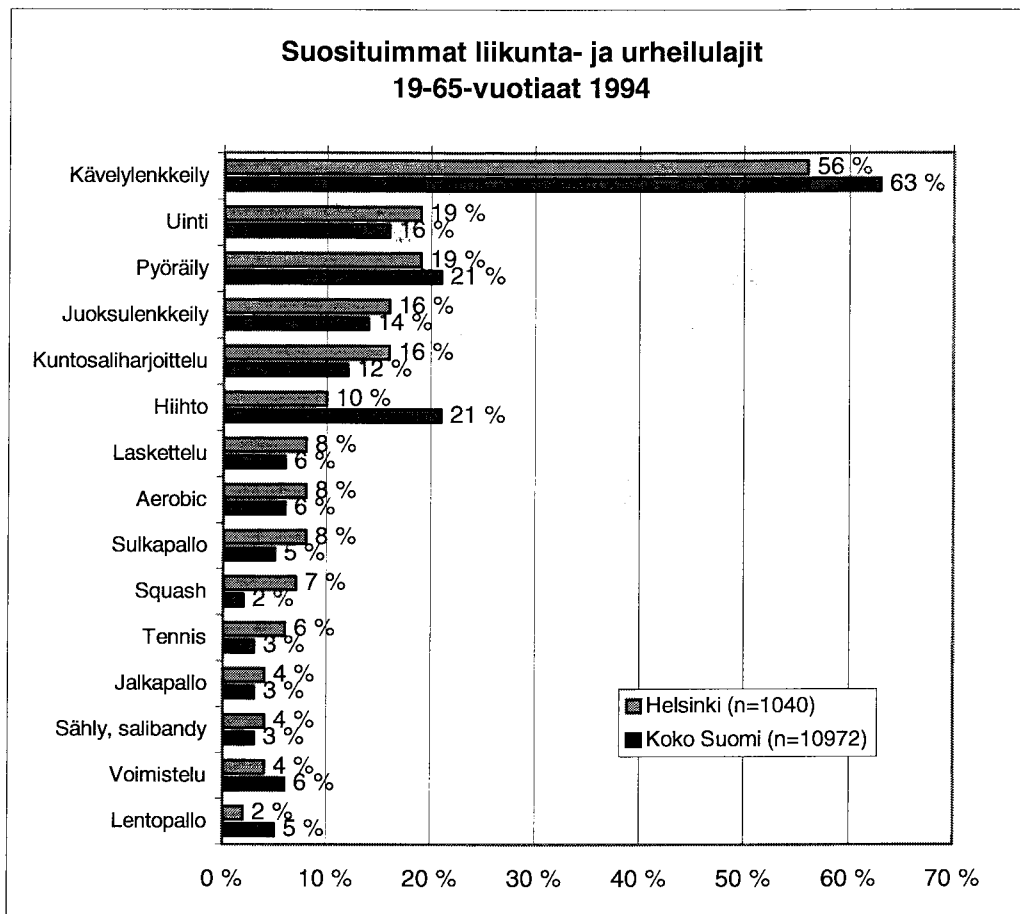
4 VUODEN 1994 LIIKUNTAGALLUP

Kuten kaikki Liikuntagallupit, vuoden 1994 otoksen muodostaminen perustui puhelinnumeroiden satunnaisotantaan. Haastatteluun valittiin yhteensä 10 972 iältään 19-65-vuotiasta suomalaista. Tutkimukseen osallistui yhteensä 1040 helsinkiläistä, joilla oli lisäksi 359 liikuntaa harrastavaa lasta. Koska lasten osuus oli tutkimuksessa verrattain pieni, keskittyi tämä työ tarkastelemaan aikuisväestön liikuntakäyttäytymistä. Helsingin osalta vastaajat jakoutuivat ikäluokkiin siten, että 19-24-vuotiaita oli 129, 25-34-vuotiaita 295, 35-50-vuotiaita 370, 51-60-vuotiaita 156 ja yli 60-vuotiaita 90. (Ranto 1995, 3)

4.1 Suosituimmat lajit

Ylivoimaisesti suosituin laji 19-65-vuotiaiden helsinkiläisten parissa vuonna 1994 oli kävelylenkkeily. Helsinkiläisistä 56 prosenttia ilmoitti harrastavansa kävelylenkkeilyä liikunta- ja kuntoilumuotona. Seuraavaksi suosituimpia olivat tasaprosenttein uinti ja pyöräily, joita ilmoitti harrastavansa 19 prosenttia helsinkiläisistä. Kolmanneksi suosituimpana pidettiin juoksulenkkeilyä ja kuntosaliharjoittelua, joita ilmoitti harrastavansa 16 prosenttia helsinkiläisistä. Neljäntenä ja viimeisenä yli 10 prosentin osuuden ylitti hiihto. (Ranto 1995, 4)

Tarkasteltaessa koko maata, tilanne ei juurikaan poikennut Helsingin tilanteesta. Suosituimpien lajien osalta pyöräily sijoittui toiseksi 21 prosentin osuudella ennen uintia. Merkittävin ero Helsingin ja koko Suomen välillä oli hiihdon harrastajien määrässä. Koko Suomen osalta hiihdon harrastajiksi ilmoittautui 21 prosenttia vastaajista ja näin ollen hiihto oli pyöräilyn ohella toiseksi suosituin laji. Kävelylenkkeilyä ja pyöräilyä harrastettiin Helsingissä hieman vähemmän kuin muualla Suomessa, kun taas uinti oli hieman suositumpaa pääkaupunkiseudulla. Merkittävä ero hiihdon harrastajamäärissä selittyy osittain Helsingin erilaisilla luonnonolosuhteilla verrattuna muuhun Suomeen. Kuvio 8 kuvaa suosituimpien lajien prosentuaalisia harrastajamääriä. (Ranto 1995, 4)



Kuvio 8: Suosituimmat liikunta- ja urheilulajit. 19-65-vuotiaat 1994. (Ranto 1995, 4)

Vaikka suomalainen liikuntakulttuuri on lajiharrastusten osalta varsin yhdenmukainen, on Helsingin ja jo historiaan jääneen Uudenmaan läänin alueella myös omia ominaispiirteitä. Kuten Esko Ranto ja Juhani Pehkonen vuoden 1994 liikuntagallupanalyysissään toteavat: ”Ainoan selkeän poikkeuksen muodostaa Uudenmaan lääni ja erityisesti pääkaupunkiseutu, jonka osalta voidaan perustellusti puhua ainakin jonkinasteisesta ”omasta” liikuntakulttuurista.” (Pehkonen & Ranto 1995 osa 3, 8) Tällä perusteella pääkaupunkiseudun liikuntakulttuurin tarkastelu saa uuden mielenkiintoisen näkökulman verrattuna muuhun Suomeen.

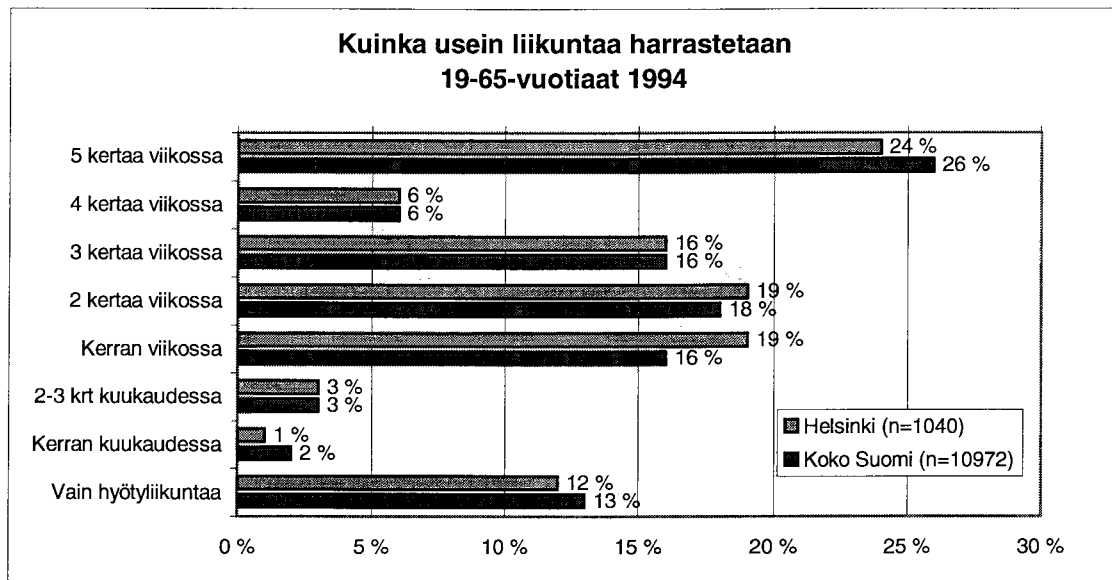
Vuonna 1994 helsinkiläiset harrastivat koko Suomea enemmän tennistä, squashia, sulkapalloa, uintia, juoksulenkkeilyä, kuntosaliharjoittelua, golfia laskettelua ja aerobicia. Edellä mainittua väittämää Uudenmaan läänin poikkeavasta liikuntakulttuurista tukee se, että lueteltuja lajeja harrastettiin nimenomaan enemmän pääkaupunkiseudulla ja Uudenmaan läänin alueella, eikä ainoastaan

Helsingissä. Syinä lajieroihin lienevät muusta Suomesta poikkeavat luonnonolosuhteet, erilainen liikuntapalvelujen tarjonta sekä eräät kulttuuritekijät. (Ranto 1995, 5)

4.2 Liikunnan harrastamisen määrä Helsingissä

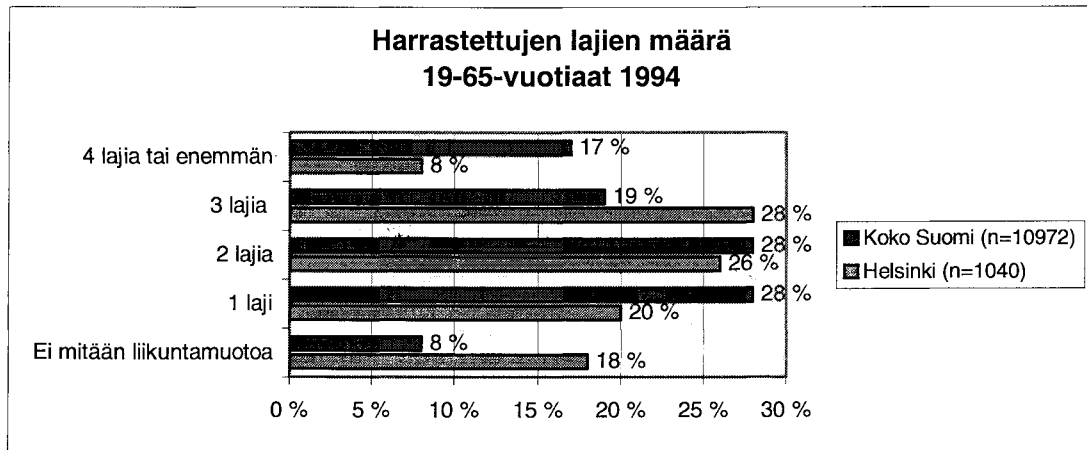
Vuoden 1994 Liikuntagallupissa tutkittiin suomalaisten liikunnan määrää mittaamalla, kuinka monta kertaa viikossa liikuntaa harrastetaan. Liikunnaksi hyväksyttiin kaikki liikuntaan ja ulkoiluun liittyvä toiminta. Hyötyliikuntaa, kuten metsästys ja marjastus, ei kuitenkaan ole laskettu mukaan muuten kuin omaksi ryhmäkseen, jolla tarkoitetaan passiivisia tai vain hyötyliikuntaa harrastavia henkilöitä. Luokittelu johtuu hyötyliikunnan sidonnaisuudesta johonkin tiettyyn ajankohtaan. (Pehkonen & Ranto 1995 osa 3, 3)

Liikuntamäärät jaettiin kahdeksaan erilailla liikuntaa harrastaviin ryhmiin: Viisi kertaa viikossa tai useammin harrastaviin, 4 kertaa viikossa, 3 kertaa viikossa, kaksi kertaa viikossa, kerran viikossa, 2-3 kertaa kuukaudessa, kerran kuukaudessa, ei harrasta liikuntaa tai harrastaa ainoastaan hyötyliikuntaa. Koko Suomeen verrattuna helsinkiläiset liikkuvat jokseenkin yhtä paljon. Muutamia prosenttiyksiköiden muutoksia on havaittavissa. Helsinkiläisten ja kaikkien suomalaisten liikuntamäärän jakautuminen esitetään kuviossa 9. (Ranto 1995, 5 sekä Pehkonen & Ranto 1995 osa 3, 3)



Kuvio 9: Kuinka usein liikuntaa harrastetaan. 19-65-vuotiaat 1994. (Ranto 1995, 5 sekä Pehkonen & Ranto 1995 osa 3, 3)

Helsingiläisten liikunnanharrastamista vuonna 1994 voidaan kuvata myös tarkastelemalla harrastettavien lajien määrää. Kaikkein eniten helsinkiläiset ilmoittivat harrastavansa kolmea eri lajia, toiseksi eniten kahta ja kolmanneksi eniten yhtä lajia. Täysin passiivisiksi ilmoittautui 18 prosenttia helsinkiläisistä. Koko Suomen tuloksiin verrattaessa voidaan todeta, että koko Suomessa harrastetaan moninaisemmin eri lajeja kuin Helsingissä. Varsinkin neljän ja sitä useamman lajin harrastajia on Helsingissä selvästi vähemmän, kun taas kolmen lajin harrastajia on selvästi enemmän. Seuraava kuvio 10 kuvaa harrastettavien lajien määrien prosenttiosuuksia. (Ranto 1995, 5 sekä Pehkonen & Ranto 1995 osa 3, 4)

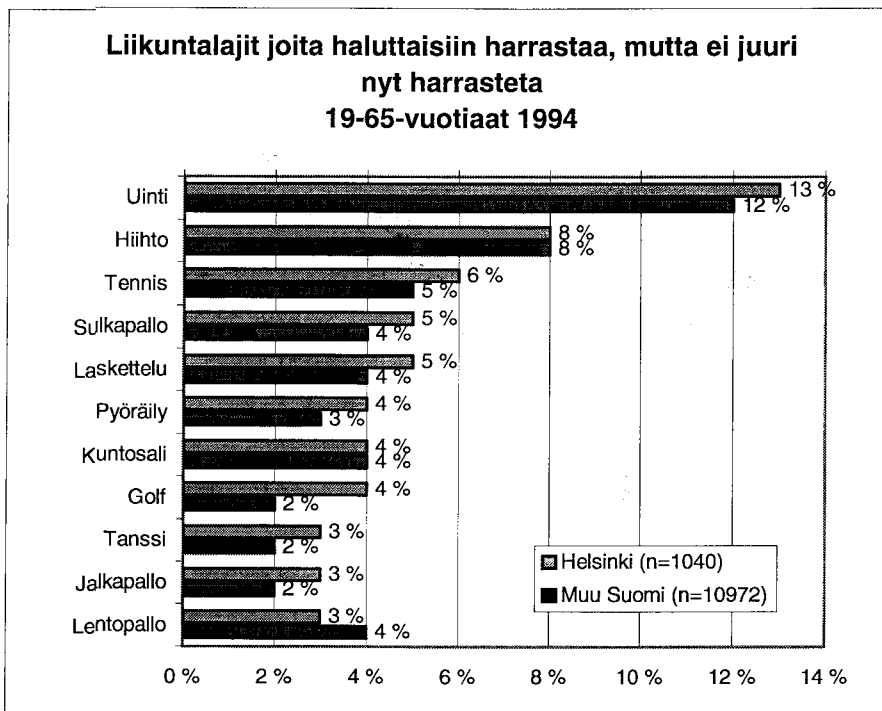


Kuvio 10: Harrastettujen lajien määrä. 19-65-vuotiaat 1994. (Ranto 1995, 5 sekä Pehkonen & Ranto 1995 osa 3, 4)

Selvityksessä havaittiin, että jaettaessa lajien harrastajat ikäluokkiin, voitiin havaita, että lajien määrä on verrannollinen ikään. Mitä nuorempia haastateltavat olivat sitä suurempi oli harrastettavien lajien määrä. Nuoremmat ikäluokat siis harrastivat useampia lajeja. Yli 50-vuotiaiden keskuudessa kasvava kävelyliikunnan harrastaminen selittää yhden lajin harrastamisen lisääntymistä tarkasteltaessa varttuneempia kansalaisia. (Pehkonen & Ranto 1995 osa 3, 4)

4.3 Potentiaaliset liikunnan harrastajat

Vuoden 1994 liikuntagallupissa kävi ilmi, että 67 prosenttia helsinkiläisistä haluaisi harrastaa jotain sellaista lajia, jonka harrastamiseen heillä ei tuolloin ollut mahdollisuuksia. Tuloksista on siis vedettävissä sellainen johtopäätös, että helsinkiläisten keskuudessa oli olemassa huomattava lisäpotentiaali. Kuvio 11 esittää Helsingin ja koko maan tilannetta sen osalta, mitä lajeja ihmiset eivät tuolloin harrastaneet, mutta olisivat halunneet harrastaa. (Ranto 1995, 8)

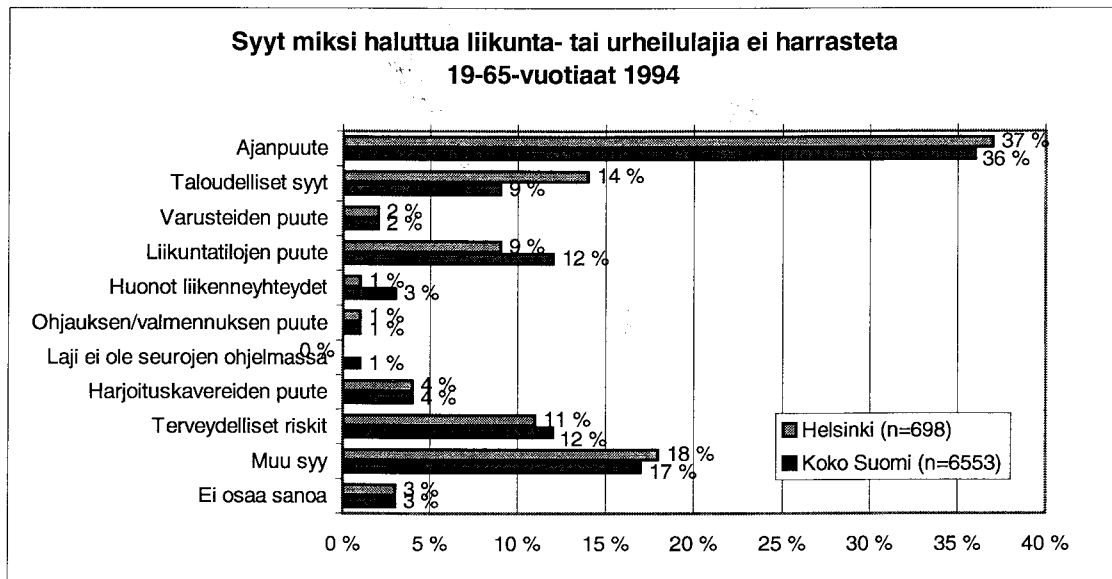


Kuvio 11: Liikunta- ja urheilulajit, joita haluttaisiin harrastaa, mutta ei juuri nyt harrasteta. 19-65-vuotiaat 1994. (Ranto 1995, 8)

Kuviosta voidaan havaita, että hiihdon potentiaalisia harrastajia on kahdeksan prosenttia pääkaupunkiseudulla ja koko Suomessa. Vaikka potentiaalisia harrastajia on jonkin verran, vaatii hiihtoon vaikuttavien taustatekijöiden, kuten luonnonolosuhteiden, vaikutus harrastajamääriin tarkempia tutkimuksia. Helsingin ja Etelä-Suomen hiihdon kannalta heikommat luonnonolosuhteet vaikuttavat hiihdon harrastamismahdollisuuksiin voimakkaammin kuin Keski- ja Pohjois-Suomessa. Suurin ero Suomen ja Helsingin välillä on golfin potentiaalisten harrastajien määrissä. Kahden prosentin ero on kuitenkin sen verran pieni, että otoksen pienen koon takia kyseessä tuskin on suuri ero. Golfin potentiaalisten harrastajien suurempaa määrää Helsingissä selittää omalta osaltaan paremmat harrastamismahdollisuudet. Myös golfin rooli business-kulttuurin osana voi selittää potentiaalisten harrastajien suurempaa määrää Helsingissä.

Liikuntagallupissa tiedusteltiin myös syitä siihen, miksi lajeja ei harrasteta, vaikka mielenkiintoa löytyy. Merkittävimmäksi syyksi nousi ajanpuute. Ajanpuutteen ilmoitti syyksi 37 prosenttia haastatelluista helsinkiläisistä, kun koko maan osalta ajanpuutteen mainitsi 36 prosenttia haastatelluista. Taloudelliset syyt nousivat Helsingissä esille selvästi useammin kuin koko maassa. Myös terveydelliset riskit

mainittiin varsin usein syyksi harrastamattomuuteen. Kuvio 12 esittää syitä siihen, miksi haluttuja lajeja ei harrastettu vuonna 1994. (Ranto 1995, 8)

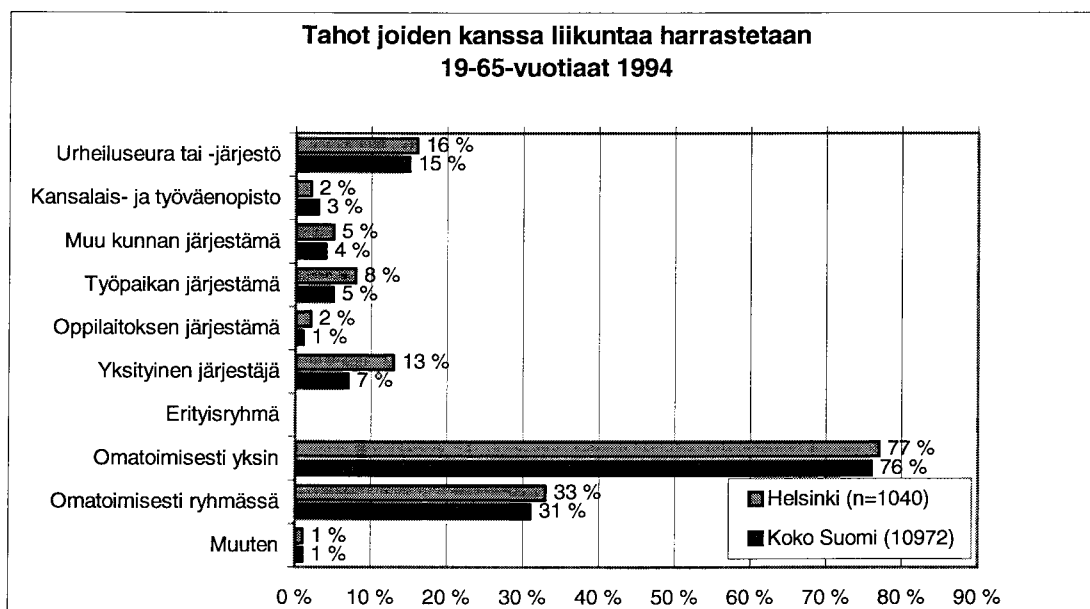


Kuvio 12: Syyt miksi haluttua liikunta- tai urheilulajia ei harrasteta. 19-65-vuotiaat 1994. (Ranto 1995, 8)

4.4 Liikunnan harrastamistahot

Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että aikuiset harrastavat liikuntaa suureksi osaksi omatoimisesti ja nuoret liikkuvat urheiluseuroissa. Myös vuoden 1994 tutkimus antaa saman suuntaisia tuloksia muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Liikuntagallupissa tahoiksi, joiden kanssa liikuntaa voi harrastaa, on valittu urheiluseura tai liikuntajärjestö, kansalais- ja työväenopisto, muu kunnan järjestämä toiminta, työpaikka, oppilaitos, yksityinen yrittäjä, erityisryhmät, omatoimisesti yksin, omatoimisesti ryhmässä ja jokin muu liikunnan harrastamistaho. Helsingin tilanne seurailee profiililtaan koko Suomen tilannetta, mutta joitain eroavaisuuksia on havaittavissa. Koska selvityksessä sama henkilö voi harrastaa liikuntaa monen eri tahon kanssa, voivat prosentit yksittäisessä sarakkeessa ylittää sata prosenttia. (Ranto 1995, 7)

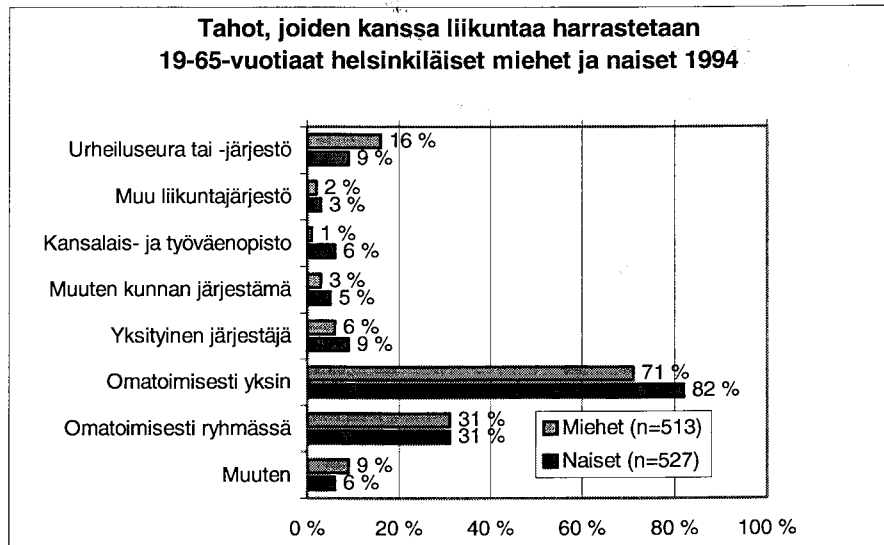
Pääasiassa vuonna 1994 19-65-vuotiaat helsinkiläiset harrastivat liikuntaa omatoimisesti yksin tai ryhmässä. Seuraavaksi eniten liikuntaa harrastettiin urheiluseuroissa ja liikuntajärjestöissä ja neljänneksi yksityisten yritysten järjestämänä. Kuten kuviosta 13 (Ranto 1995, 7) voidaan havaita, edellä mainitut tahot olivat selvästi muita suosituimpia ja koko maahan verrattuna Helsingissä ihmiset harrastivat liikuntaa koko Suomea useamman tahon kanssa. Helsingiläiset käyttivät yksityisten tarjoamia liikuntapalveluja selkeästi koko Suomea enemmän. Taustalla on yksityisten palvelujen suurempi määrä Helsingin alueella. Yksityisten tahojen osuus oli 13 prosenttia ja koko Suomen vastaavasti seitsemän. Myös työpaikkojen osuus liikunnan järjestäjänä oli Helsingissä koko Suomea hieman suurempi. (Ranto 1995, 7)



Kuvio 13: Tahot, joiden kanssa liikuntaa harrastetaan. 19-65-vuotiaat 1994. (Ranto 1995, 7)

Miesten ja naisten välillä on joitakin selviä eroja. Kokonaisuudessaan naiset käyttivät liikuntapalveluja miehiä enemmän. Eniten liikuttiin omatoimisesti yksin. Naisista omatoimisesti liikkui 82 prosenttia, kun miesten keskuudessa luku oli 71 prosenttia. Toiseksi eniten liikuntaa harrastettiin omatoimisesti ryhmässä ja kolmanneksi eniten liikuntaseuran tai -järjestön kanssa. Naisten kohdalla liikuntaseurojen kanssa tasaprosenteissa oli yksityisten liikuntapalvelujen käyttö. Miehet harrastivat liikuntaa huomattavasti naisia enemmän liikuntaseuran tai –

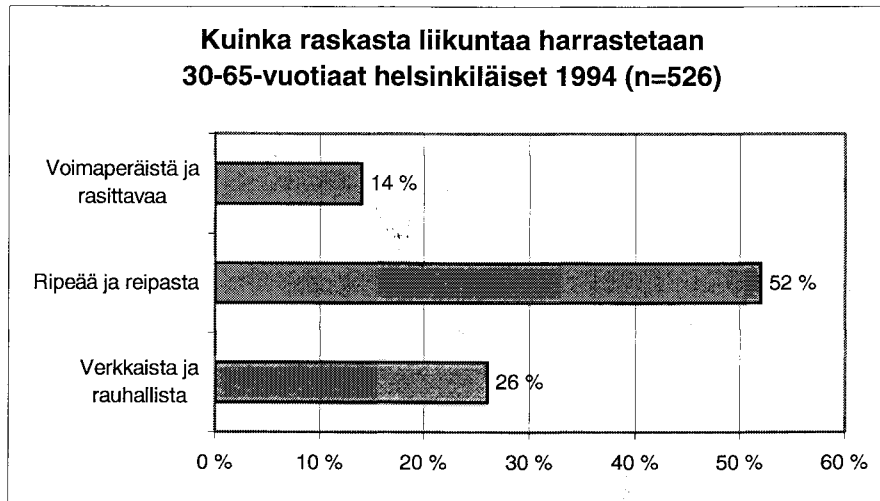
järjestön kanssa, kun taas naisten harrastaminen painottui miehiä enemmän julkisiin ja kunnan järjestämiin liikuntapalveluihin, kuten kuviosta 14 voidaan havaita. (Pehkonen & Ranto 1995 osa 3, 6)



Kuvio 14: Tahot joiden kanssa liikuntaa harrastetaan. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 1994. (Pehkonen & Ranto 1995 osa 3, 6)

4.5 Liikunnan rasittavuus

Riittävän ja riittämättömän liikunnan määrittelemiseksi liikunnan harrastaminen jaettiin rasittavuudeltaan kolmeen eri luokkaan: voimaperäinen ja rasittava liikunta, Ripeä ja reipas liikunta sekä verkkainen ja rauhallinen liikunta. Vuonna 1994 helsinkiläisistä yli puolet (52%) harrasti ripeää ja reipasta liikuntaa. Toiseksi eniten (26%) harrastettiin verikkaista ja rauhallista liikuntaa ja vähiten (14%) voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa. Kuvio 15 esittää, kuinka raskasta liikuntaa helsinkiläiset harrastivat vuonna 1994. (Ranto 1995, 12)

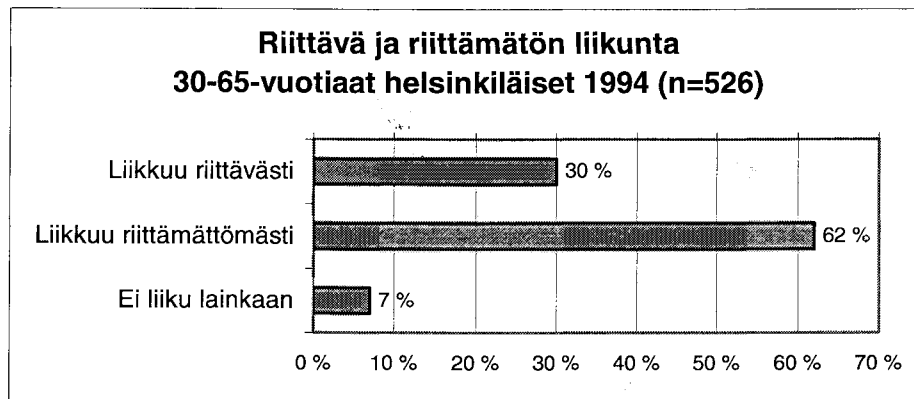


Kuvio 15: Kuinka raskasta liikuntaa harrastetaan. 30-65-vuotiaat helsinkiläiset 1994. (Ranto 1995, 12)

4.6 Riittävä ja riittämätön liikunta

Vuoden 1994 Liikuntagallup oli osa ”Kunnossa Kaiken Ikää” -projektia. Helsingissä tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa kaupungin lähtötilanne tarkasteltaessa aikuisväestön terveyden kannalta riittävää liikunnan määrää. Riittävän liikunnan määritelmä sisälsi kolme tavoitetta, joiden tuli täytyä, jotta voitiin puhua terveydellisesti riittävästä liikunnasta. Nämä kolme tavoitetta olivat: 1) liikuntaa harrastetaan vähintään kolme kertaa viikossa. 2) yksittäinen liikuntakerta kestää vähintään 30 minuuttia. 3) liikuntaa toteutetaan teholla, joka aiheuttaa ainakin jonkin verran hikoilua ja hengästymistä. (Ranto 1995, 12) Koska tämän tutkimuksen yhtenä tavoitteena on selvittää riittävän liikunnan määrää myös vuosituhannen vaihteessa, käytetään tätä vuoden 1994 määritelmää tässä tutkimuksessa. Vuoden 1994 osalta erona myöhempien vuosien tutkimuksiin on se, että tarkastelun kohteena ovat olleet 35-60-vuotiaat helsinkiläiset. (emt, 12)

Vuonna 1994 helsinkiläisistä 30-65-vuotiaista riittävästi liikkui 30 prosenttia, riittämättömästi 62 prosenttia ja liikunnallisesti passiivisia oli yhteensä seitsemän prosenttia. Pyörityksistä johtuen summa jää yhden prosentin täydestä 100 prosentista. Kuvio 16 esittää riittävästi ja riittämättömästi liikkuvien määrää Helsingissä vuonna 1994. (Ranto 1995, 12)

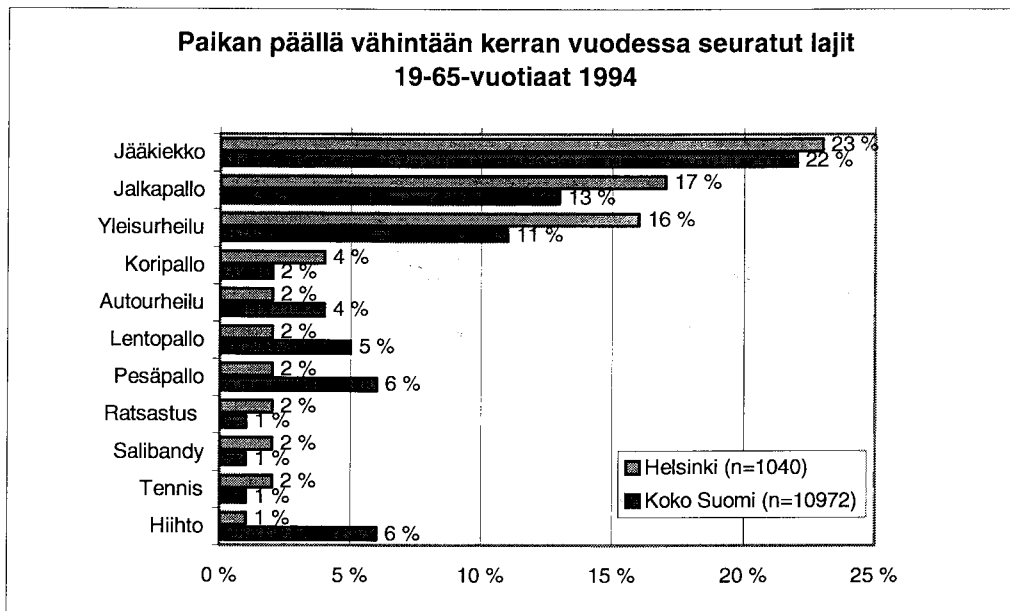


Kuvio 16: Riittävä ja riittämätön liikunta. 30-65-vuotiaat helsinkiläiset 1994. (Ranto 1995, 12)

4.7 Tapahtumien seuraaminen paikanpäällä

Liikuntagallupissa selvitettiin myös, kuinka usein suomalaiset käyvät paikan päällä seuraamassa jonkin lajin kilpailua tai ottelua. Kaikista gallupiin osallistuneista helsinkiläisistä 55 prosenttia ilmoitti käyvänsä ainakin kerran vuodessa seuraamassa jotain ottelua tai kilpailua. Helsingin tilanne vastaa koko Suomen tilannetta. Kaikista suomalaisista ottelua tai kilpailua ilmoitti seuraavansa 56 prosenttia, mikä on vain yhden prosenttiyksikön enemmän kuin Helsingissä. (Ranto 1995, 10)

Helsinkiläisten liikunnan ja urheilun seuraaminen paikan päällä keskittyi lähinnä muutamiin lajeihin. Helsinkiläisten parissa selvästi suosituin oli jääkiekko. Jääkiekko-ottelussa vähintään kerran vuodessa ilmoitti käyvänsä 23 prosenttia vastanneista. Toiseksi suosituimpia olivat jalkapallo-ottelut ja yleisurheilutapahtumat, sekä koripallo-ottelut ja autourheilutapahtumat. Kuvio 17 esittää seurattujen lajien prosenttiosuuksia Helsingissä ja koko Suomessa. (Ranto 1995, 10 sekä Pehkonen & Ranto 1995 osa 1)



Kuvio 17: Paikan päällä vähintään kerran vuodessa seuratut lajit. 19-65-vuotiaat 1994. (Ranto 1995, 10 sekä Pehkonen & Ranto 1995 osa 1)

Helsingissä otteluiden ja kilpailujen seuraaminen keskittyi harvempiin lajeihin kuin muualla Suomessa. Kuviosta 17 selviää, että autourheilu, lentopallo, pesäpallo ja hiihto olivat muualla Suomessa huomattavasti suosittumia lajeja kuin Helsingissä. (Ranto 1995, 10)

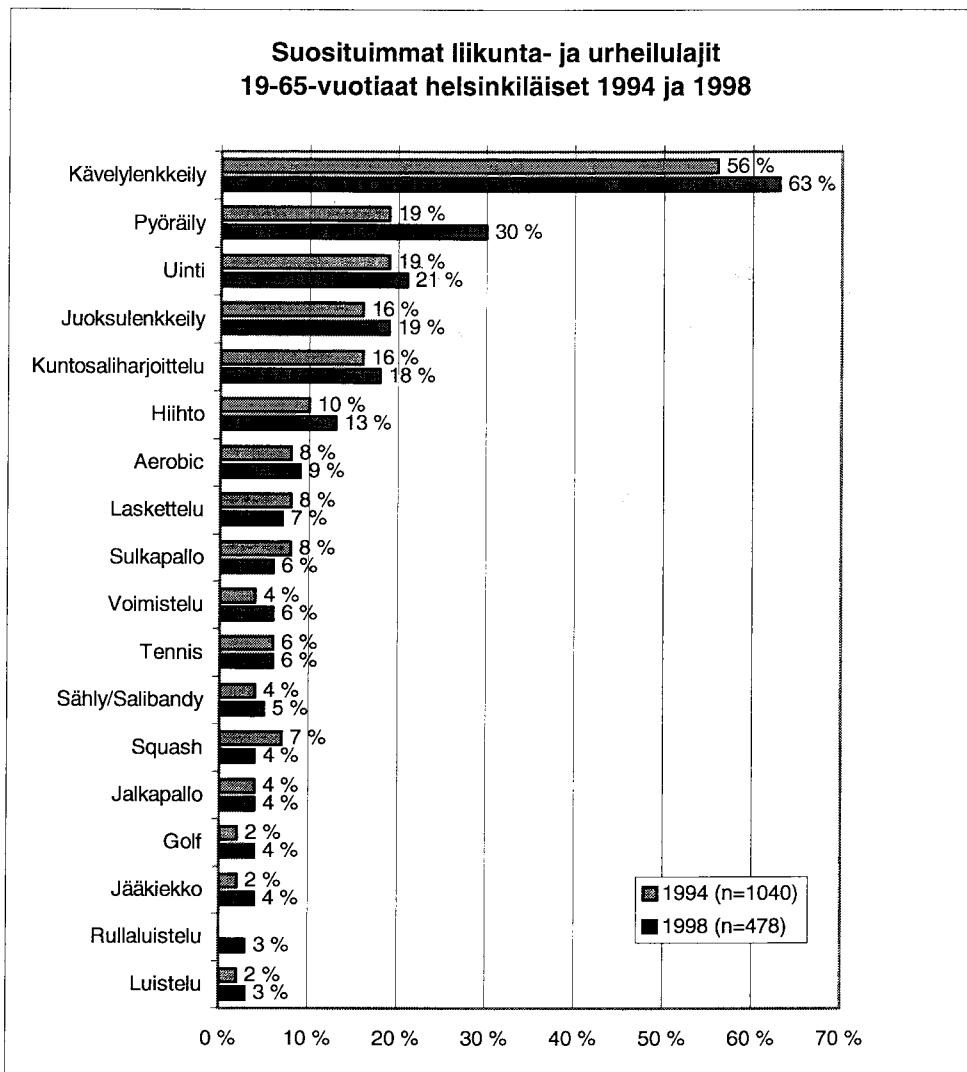
5 LIIKUNTAGALLUP 1998

Vuoden 1997-1998 Liikuntagallupin tulokset ovat jääneet selvästi pienemmälle huomiolle kuin vuoden 1994 selvitys. Helsingin osalta on käsitelty vähemmän asioita kuin muina vuosina. Vuoden 1998 tulokset vaativat enemmän tarkastelua ja tulosten raportoinnissa käytän alkuperäisten Suomen Gallupin perusajojen lisäksi epävirallisempia lähteitä, kuten liikuntaviraston yhteenvetoja ja raportteja.

Vuonna 1998 tiedonkeruu toteutettiin vuoden 1997 maaliskuun ja 1998 helmikuun välisenä aikana ja Helsingin osalta otokseen kuului 325 3-18-vuotiasta nuorta ja 478 19-65-vuotiasta aikuista. Otoksen koko ei ole kovin suuri, mikä saattaa joidenkin kysymysten kohdalla alentaa tutkimuksen luotettavuutta. Myös haastattelujen ajankohtien erot voivat aiheuttaa vinoumaa tuloksia tulkittaessa. (Helsingiläiset ja liikunta 1999, 1) Tässä luvussa on käsitelty ne kysymykset, joita voidaan vertailla vuosien 1994 ja 2002 kanssa.

5.1 Suosituimmat lajit vuonna 1998

Harrastetuissa lajeissa oli havaittavissa prosenttiosuuksien muutoksia verrattuna neljän vuoden takaiseen tutkimukseen. Kävelylenkkeily oli edelleen kaikkein suosituin laji ja seuraavina tulivat pyöräily, uinti ja juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu ja hiihto. Kuviossa 18 esitetään suosituimpien lajien prosentuaalisia harrastajamääriä tutkimukseen osallistuneiden helsinkiläisten keskuudessa. (emt, 4)

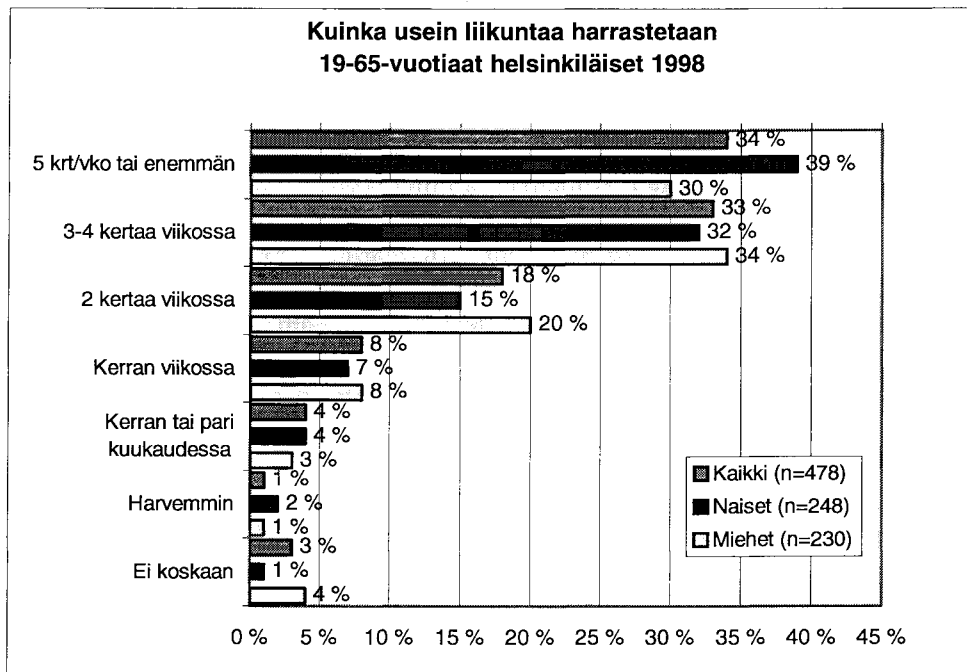


Kuvio 18: Suosituimmat liikunta- ja urheilulajit. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 1994 ja 1998. (Helsinkiläiset ja liikunta 1999, 4)

Kasvua oli melkein kaikissa eniten harrastetuissa lajeissa. Eniten kasvoi pyöräilyn harrastaminen, joskin tuloksissa on huomioitava pyöräilyn kausiluontoisuus ja se, että vuoden 1994 aineisto kerättiin syystalvella, jolloin myös ajankohta on voinut vaikuttaa haastatteluun osallistuneiden vastauksiin. Toinen merkittävästi harrastajamääriään kasvattanut laji pyöräilyn ohella oli kävelylenkkeily, jonka harrastajamäärät olivat kasvaneet viimeisen neljän vuoden aikana kuusi prosenttia.

Aikuisten keskuudessa liikunnan harrastaminen oli varsin yleistä. Selvitykseen osallistuneista vain kolme prosenttia ilmoitti, ettei harrastanut minkäänlaista liikuntaa. Verrattaessa vuoden 1994 tuloksiin oli neljän vuoden aikana kasvua

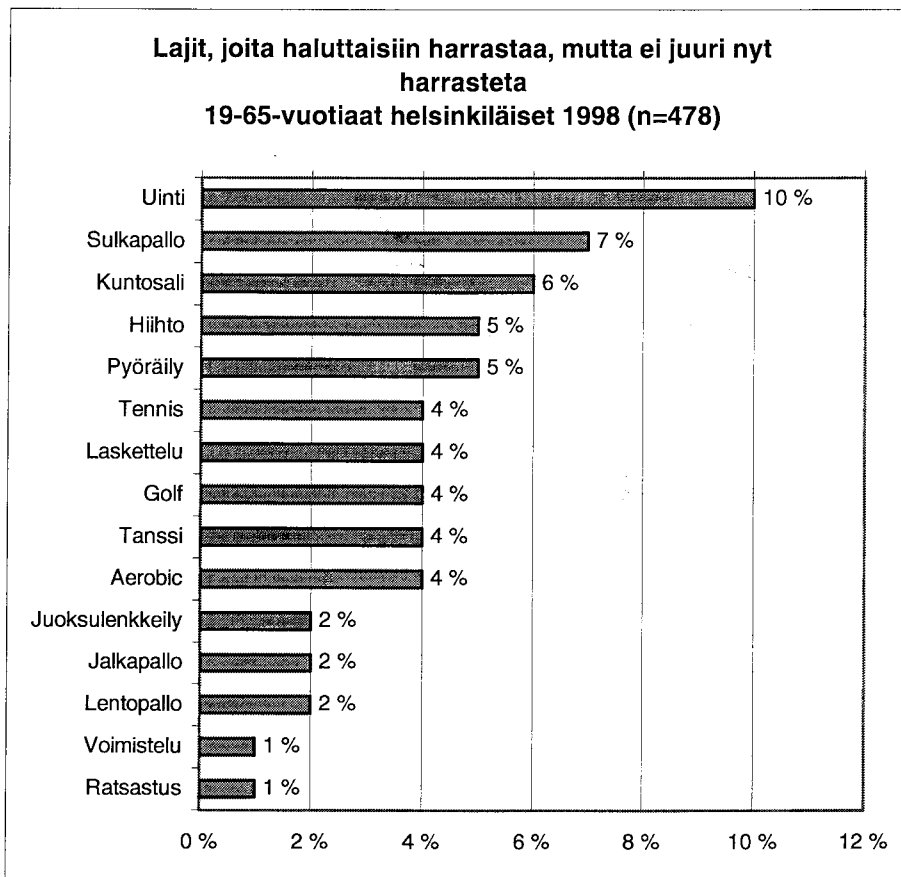
kertynyt yhteensä viisi prosenttia. Viisi kertaa viikossa liikkuvia naisia oli viisi prosenttia miehiä enemmän. Kaksi kertaa viikossa ja kolme tai neljä kertaa viikossa liikkuvia miehiä oli muutaman prosentin naisia enemmän. Kuvio 19 esittää aikuisten liikunnan harrastamista vuonna 1998. (Helsinkiläiset ja liikunta 1999, 4)



Kuvio 19: Kuinka usein liikuntaa harrastetaan. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 1998. (Helsinkiläiset ja liikunta 1999, 4)

5.2 Potentiaaliset liikunnan harrastajat ja syyt harrastamattomuuteen

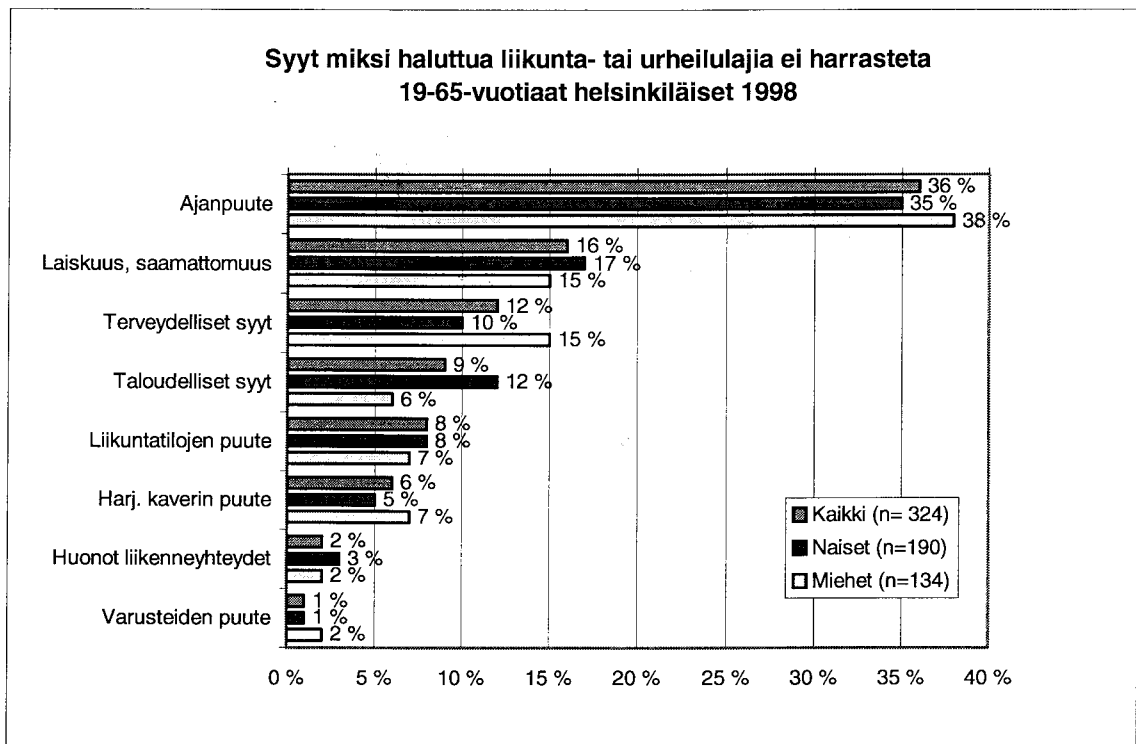
Potentiaalisia liikunnan harrastajia selvitettiin myös vuoden 1998 tutkimuksessa. Vuonna 1998 uinti oli edelleen suosituin laji, jota haluttiin harrastaa. Uintia halusi harrastaa kymmenen prosenttia helsinkiläisistä, sulkapalloa seitsemän prosenttia ja kuntosaliharjoittelua kuusi prosenttia. Kuvio 20 esittää lajeja, joita helsinkiläiset olisivat halunneet harrastaa vuonna 1998. (Liikuntagallupin perusajot 1998, 18)



Kuvio 20: Lajit, joita haluttaisiin harrastaa, mutta ei juuri nyt harrasteta. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 1998. (Liikuntagallupin perusajot 1998, 18)

5.3 Liikuntaa rajoittavat tekijät

Kuten vuonna 1994, oli vuoden 1998 tuloksista havaittavissa, että nuoremmat ikäluokat harrastavat useampia lajeja kuin vanhemmat. Vuonna 1998 tutkittiin potentiaalisten liikunnan harrastajien lisäksi myös syitä siihen, miksi helsinkiläiset eivät harrasta liikuntaa. Syinä olivat samat vaihtoehdot kuin aikaisemmassakin kyselyssä. Selvästi yleisin syy harrastamattomuuteen oli ajanpuute. Laiskuus ja terveydelliset syyt olivat seuraavaksi yleisimpiä syitä. Naisten keskuudessa taloudelliset syyt ilmoitettiin miehiä useammin harrastamisen esteeksi. Naisilla taloudellisten syiden painottumisen takana on naisten alhaisempi tulotaso ja naisten yleisempi kalliimpien, yksityisten palvelujen käyttäminen. Kuvio 21 kuvaa harrastamattomuuden syitä helsinkiläisten keskuudessa. (Helsinkiläiset ja liikunta 1999, 4)

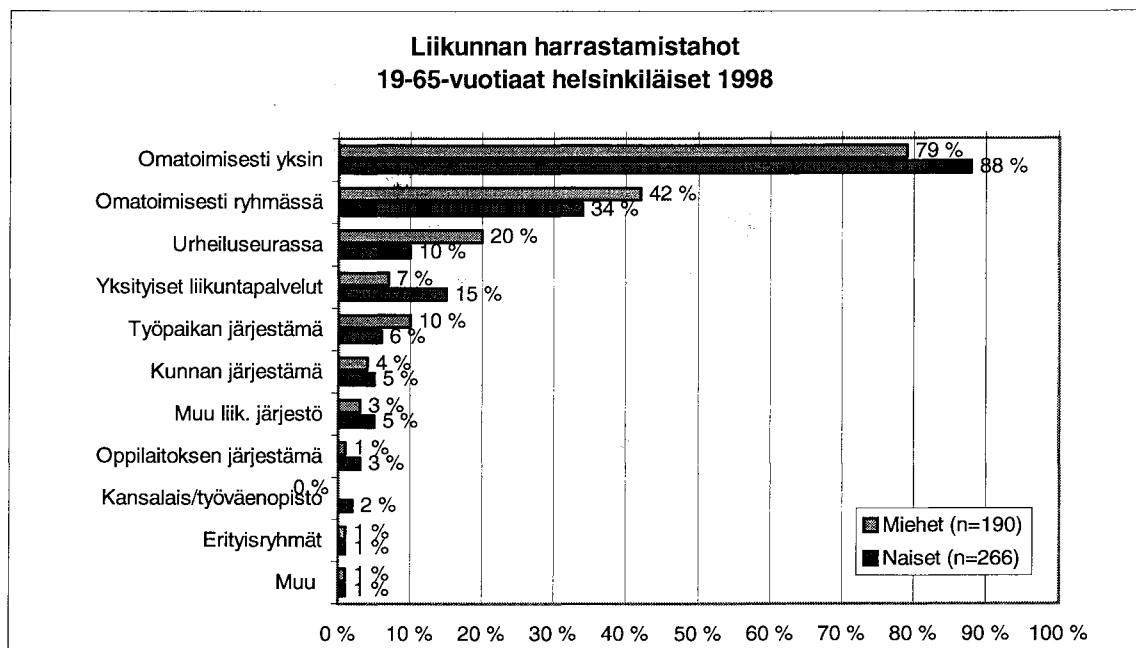


Kuvio 21: Syyt miksi haluttua liikunta tai urheilulajia ei harrasteta. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 1998. (Helsinkiläiset ja liikunta 1999, 4)

5.4 Liikunnan harrastamistahot 1998

Selvästi eniten liikuntaa harrastettiin omatoimisesti yksin. Kaikkiaan 83 prosenttia vastanneista ilmoitti harrastavansa liikuntaa omatoimisesti yksin. Vuoteen 1994 verrattuna omatoimisesti liikuntaa harrastavien määrä nousi selvästi. Syynä omatoimisen liikunnan kasvuun on vapaamuotoisuuteen päin suuntautuminen ja irrottautuminen järjestötoiminnasta. Aikuisten keskuudessa kasvua kertyi viiden vuoden aikana kaikkiaan viisi prosenttiyksikköä. (Helsinkiläiset ja liikunta 1999, 5)

Urheiluseuroissa liikkuminen oli suosituinta miesten keskuudessa, kun taas yksityisten liikuntapalvelujen käyttäjät olivat pääasiassa naisia. Kunnan järjestämien liikuntapalvelujen merkitys nousi tarkasteltaessa yli 50-vuotiaita helsinkiläisiä. Kuvioon 22 on kerätty vuoden 1998 merkittävimmät harrastamistahot helsinkiläisten keskuudessa. (emt, 6)

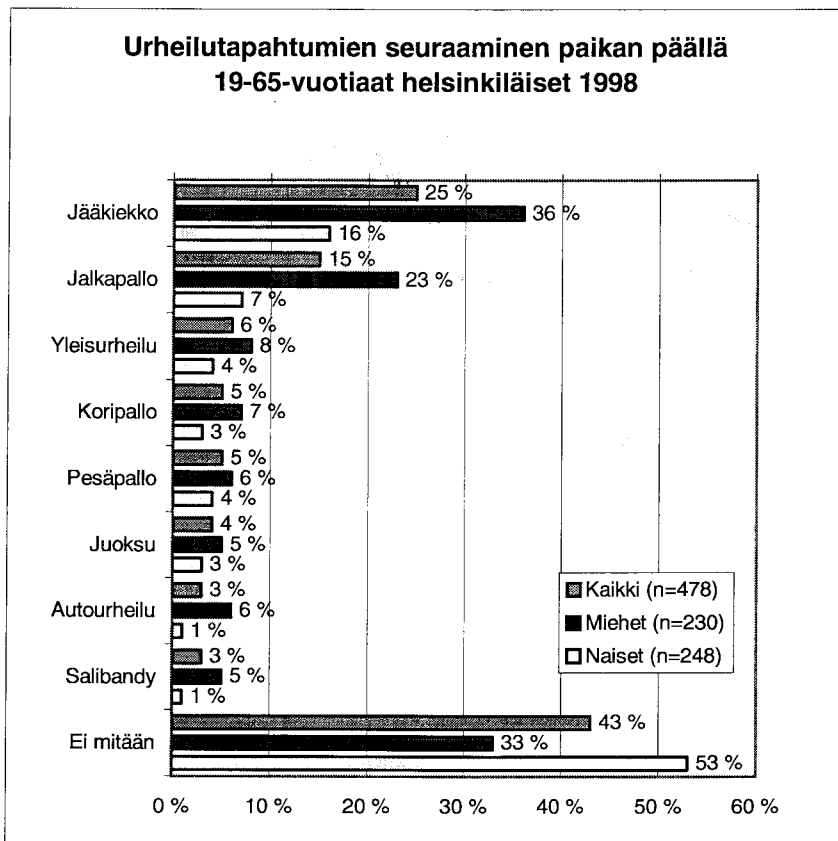


Kuvio 22: Tahot joiden kanssa liikuntaa harrastetaan. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset miehet ja naiset 1998. (Helsinkiläiset ja liikunta 1999, 6)

5.5 Tapahtumien seuraaminen paikan päällä 1998

Urheilutapahtumien seuraaminen oli vuonna 1998 helsinkiläisten keskuudessa varsin yleistä. Tutkimukseen vastanneista yli puolet kävi seuraamassa ainakin yhtä urheilutapahtumaa vuodessa. Miehet kävivät urheilutapahtumissa hieman naisia useammin. Vain noin kolmannes ilmoitti, ettei ole käynyt seuraamassa paikan päällä mitään urheilutapahtumaa. Naisten keskuudessa vastaava prosentti oli 53. (Helsinkiläiset ja liikunta 1999, 7)

Lajeista suosituin oli jääkiekko. Jääkiekon seuraaminen oli hieman lisääntynyt neljän vuoden takaisiin Liikuntagallupin tuloksiin verrattuna. Syiksi suosion nousuun mainittiin Hartwall -arenan valmistuminen ja jääkiekon maailmanmestaruuskilpailujen järjestäminen Suomessa vuonna 1995, kisat kun keräsivät runsain mitoin katsojia. Kuviossa 23 esitellään suosituimpia helsinkiläisten seuraamia urheilulajeja. (emt, 7)



Kuvio 23: Urheilutapahtumien seuraaminen paikan päällä. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 1998. (Helsinkiläiset ja liikunta 1999, 7)

6 LIIKUNTAGALLUP 2002 TULOKSIA

Vuonna 2001-2002 toteutettu selvitys on tähän mennessä viimeisin Suomessa toteutettu Liikuntagallup. Tutkimukseen osallistui 456 helsinkiläistä ja 5505 suomalaista. Vuoden 2002 selvitys on toteutukseltaan erittäin lähellä vuoden 1998 selvitystä. Viimeisin selvitys on kuitenkin Helsingin osalta huomattavasti kattavampi ja laajempi kuin vuoden 1998 Liikuntagallup. Selvitykseen lisättiin muun muassa liikuntaan käytettyä rahamäärää sekä liikunnan ja helsinkiläisten välistä suhdetta kartoittavia kysymyksiä.

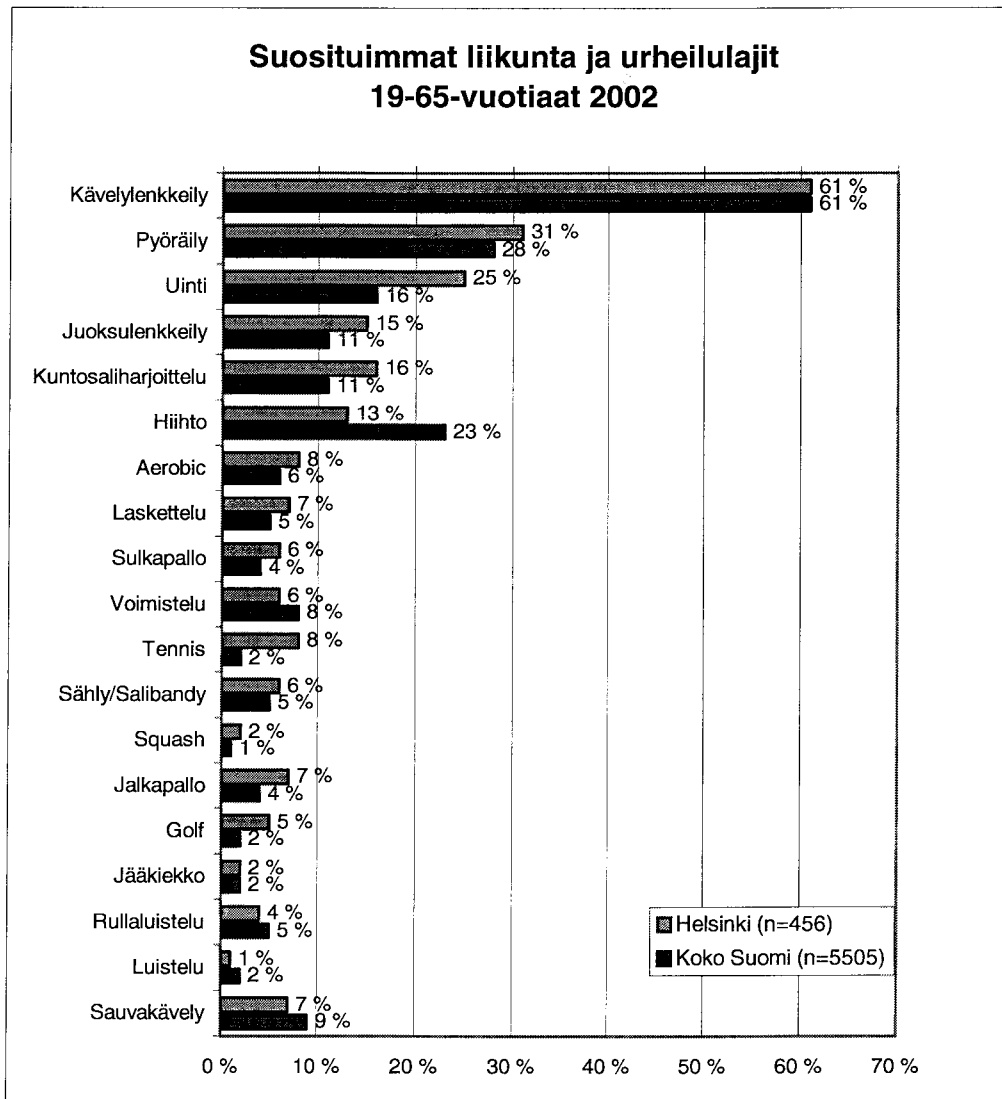
6.1 Suosituimmat lajit 2002

Kuten myös aikaisempien vuosien liikuntagallup-tutkimukset ovat osoittaneet, Helsingissä selvästi muita lajeja suosituimpi liikunnan muoto on kävelylenkkeily. Vuoden 2002 liikuntagallupiin osallistuneista Helsingiläisistä 61 prosenttia vastasi harrastavansa liikuntamuotona kävelylenkkeilyä. Toiseksi suosituimmaksi lajiksi ylsi pyöräily, jota ilmoitti harrastavansa kaikkiaan 31 prosenttia 19-65-vuotiaista ja kolmanneksi sijoittui kuntosaliharjoittelu 16 prosentilla. Kaikkiaan yli kymmenen prosentin harrastajamääräosuuksiin ylsivät edellä mainittujen lajien lisäksi juoksulenkkeily (15%) ja hiihto (13%). (Liikuntagallupin perusajot 2002)

Koko Suomen osalta vertailu paljastaa pitkälti samanlaisia eroja kuin aikaisempienkin vuosien tulokset. Kävelylenkkeily ja pyöräily ovat vakiinnuttaneet asemansa koko Suomen suosituimpina liikuntalajeina. Selvimpiä eroja löytyy suosituimpien lajien osalta uinnin ja hiihdon harrastajamäärissä. Uinti on selvästi suosituimpi liikuntamuoto Helsingin alueella kuin koko Suomessa, jossa taas hiihto on useammin harrastettu laji. Uinnin osalta Helsingin erittäin hyvät uinnin harrastusmahdollisuudet ovat varmasti edesauttaneet harrastajamäärien kasvua. Hiihdon suosiota muualla Suomessa selittävät luonnollisesti paremmat luonnonolosuhteet.

Mielenkiintoinen ero voidaan havaita tenniksen harrastajien määrissä. Helsingissä tenniksen harrastajien lukumäärä näyttäisi olevan nousussa, kun taas koko

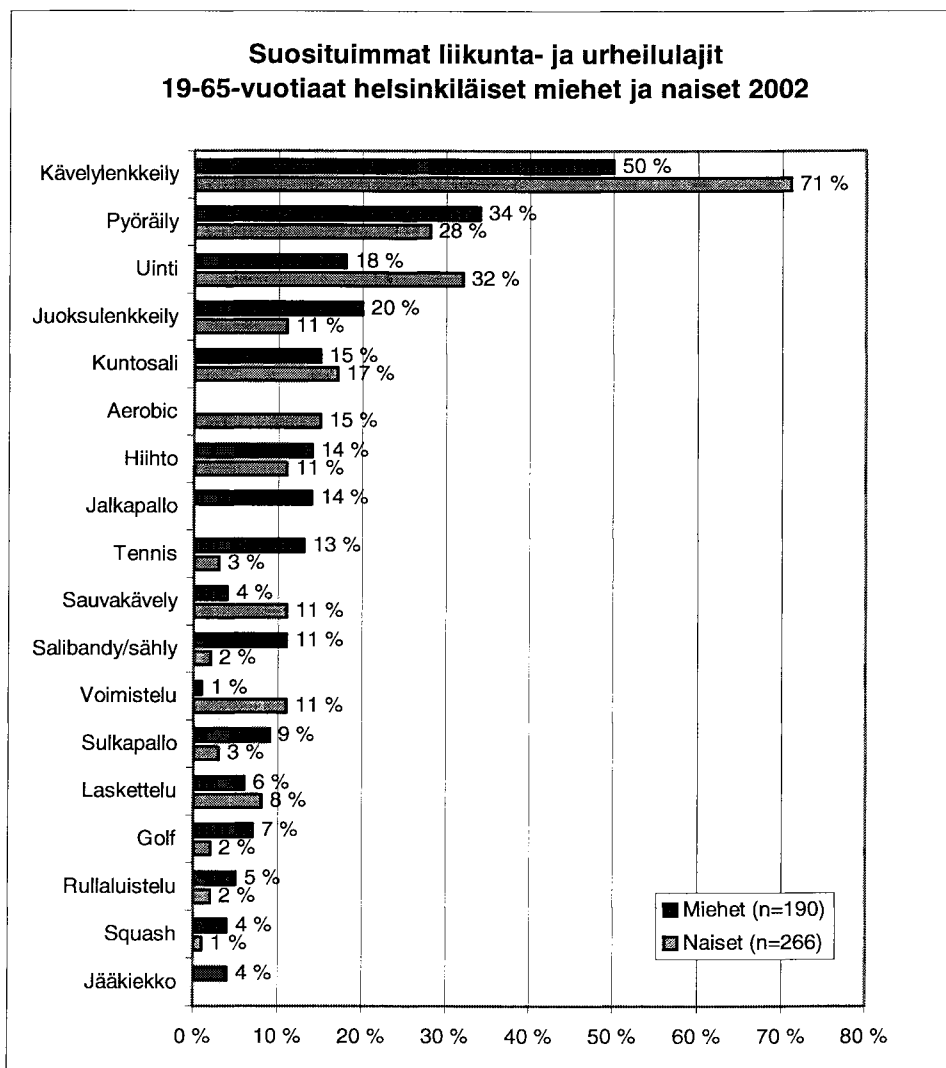
Suomessa harrastajamäärät ovat laskemaan päin. Se onko kyseessä tenniksen suosionkasvun alkuvaiheet vai ainoastaan satunnainen vaihtelu, jää nähtäväksi. Sauvakävely on myös selvästi vakiinnuttanut asemansa suosittuna kuntoilumuotona koko Suomen alueella. Kuvio 24 esittää eroja eri lajien harrastajamäärissä Helsingissä ja koko Suomessa. (Liikuntagallupin perusajot 2002)



Kuvio 24: Suosituimmat liikunta- ja urheilulajit. 19-65-vuotiaat - 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

Naisten ja miesten välillä on havaittavissa selvää jakautumista. Naiset ovat selvästi suurempia niin sanottujen kuntourheilulajien harrastajia. Selvästi eniten naiset harrastavat kävelylenkkeilyä, uintia kuntosalilla käyntiä ja aerobicia. Vaikka myös

miehet harrastavat edellä mainittuja lajeja, harrastavat he selvästi naisia enemmän perinteisiä joukkue- ja palloilulajeja, joista suosituimpia ovat jalkapallo ja salibandy. Erilaisten joukkuelajien lisäksi miehet harrastavat naisia enemmän tennistä ja sulkapalloa. Ensimmäistä kertaa kyselyssä saatiin tuloksia myös sauvakävelystä ja vaikuttaa siltä, että sauvakävely on selvästi suosituempaa naisten keskuudessa. Kuvio 25 esittää miesten ja naisten harrastamia lajeja. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

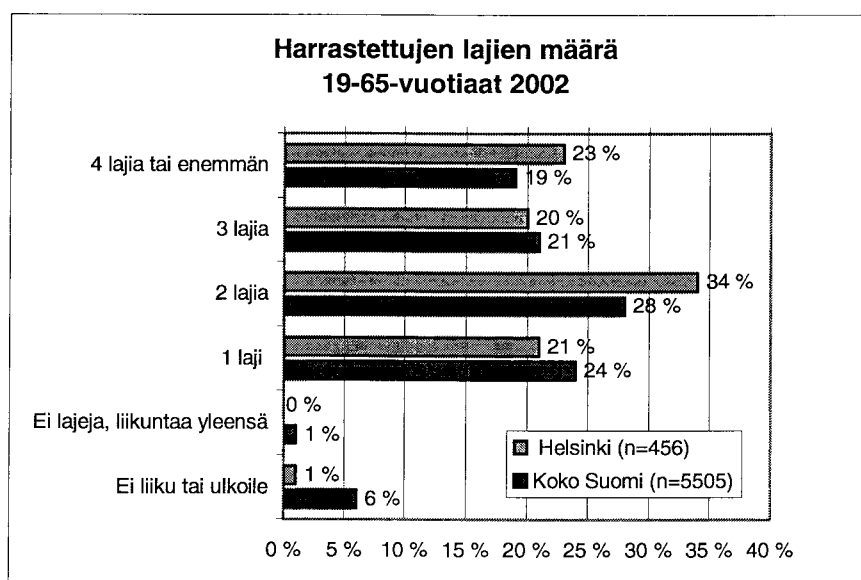


Kuvio 25: Suosituimmat liikunta- ja urheilulajit. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

6.2 Helsinkiläisten harrastamien lajien lukumäärä

Harrastettavien lajien määrästä voidaan todeta, että helsinkiläiset harrastavat keskimäärin kahta eri liikunta- ja urheilulajia. Tutkimuksessa 34 prosenttia helsinkiläisistä ilmoitti harrastavansa pääasiassa kahta lajia. Neljää eri lajia ilmoitti harrastavansa 23 prosenttia ja yhtä lajia 21 prosenttia. Vain yksi prosentti ilmoitti tämän kysymyksen yhteydessä, ettei harrasta lainkaan liikuntaa.

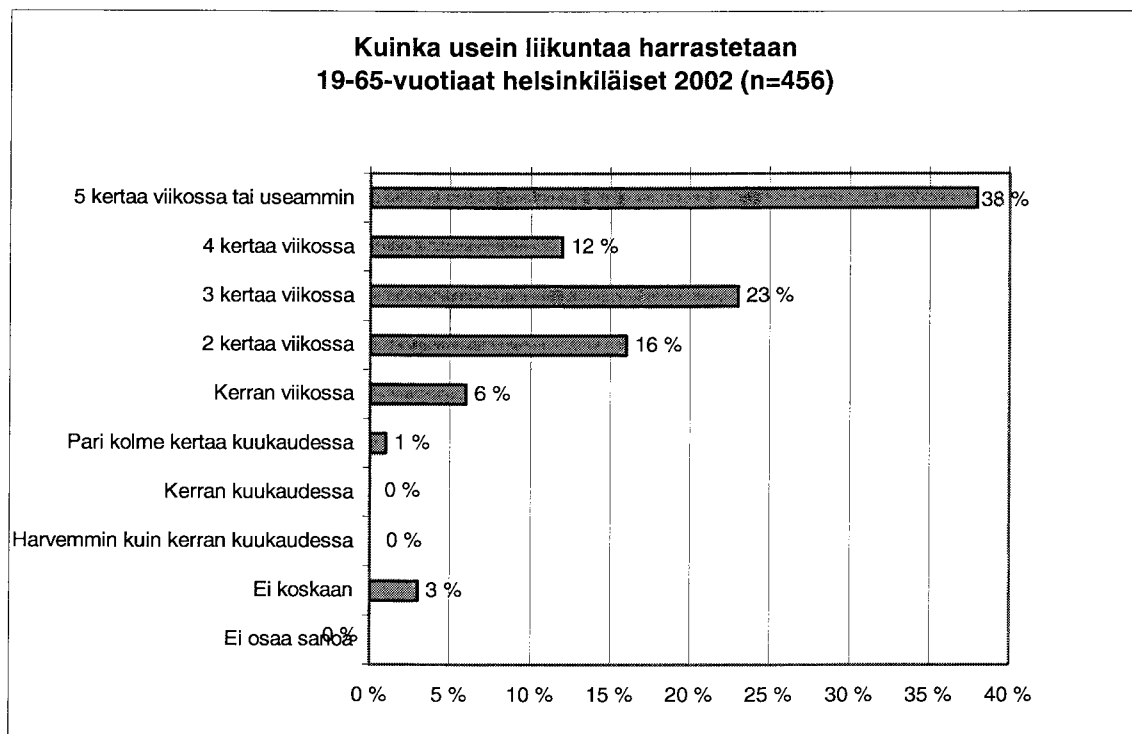
Harrastettujen lajien määriä vertailtaessa näyttää siltä, että helsinkiläiset harrastaisivat keskimäärin useampaa lajia kuin muualla Suomessa asuvat. Useampaa kuin neljää lajia helsinkiläiset harrastavat hieman useammin kuin suomalaiset yleensä, kun taas ainoastaan yhtä lajia harrastavia kansalaisia on enemmän koko Suomessa kuin Helsingissä. Suurin ero löytyy kahta eri lajia harrastavien keskuudesta: helsinkiläisistä 34 prosenttia ilmoitti harrastavansa kahta lajia, kun taas muualla Suomessa vastaava luku on 28 prosenttia. Liikunnallisesti passiivisia oli Helsingissä selvästi koko Suomea vähemmän. Tulosten mukaan Helsinkiläiset harrastaisivat hieman monipuolisempaa liikuntaa kuin muut suomalaiset. Kuvio 26 esittää harrastettujen lajien määriä Helsingissä ja koko Suomessa. (Liikuntagallupin perusajot 2002)



Kuvio 26: Harrastettujen lajien määrä. 19-65-vuotiaat 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

6.3 Kuinka usein helsinkiläiset harrastavat liikuntaa

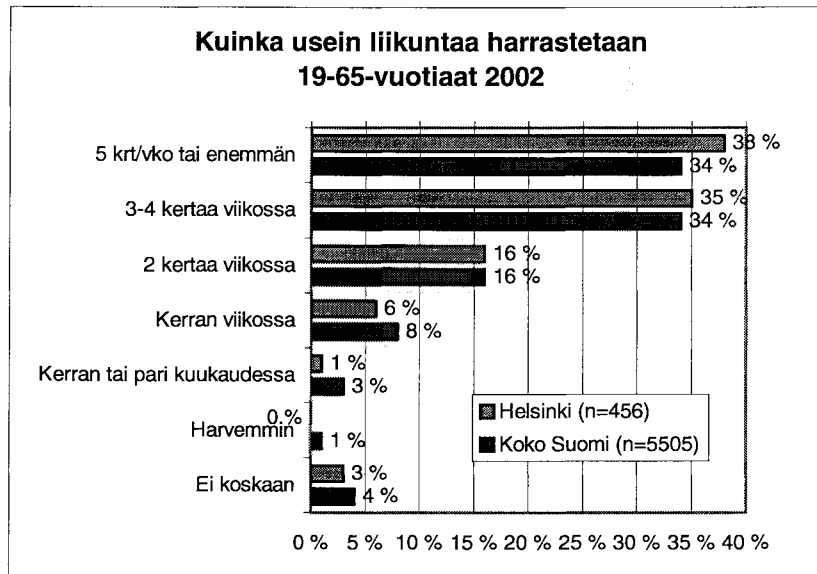
Kuten aikaisemmissakin selvityksissä, vuoden 2002 liikuntagallupissa helsinkiläisten liikunnan harrastamisen määrää kartoitettiin kysymällä, kuinka usein liikuntaa harrastetaan ja kuinka montaa eri lajia helsinkiläiset harrastavat. Gallupin tulosten mukaan jopa 38 prosenttia helsinkiläisistä harrastaa liikuntaa viisi kertaa viikossa tai enemmän. Kolme kertaa viikossa liikuntaa harrastaneita oli yhteensä 23 prosenttia ja kaksi kertaa viikossa liikkuvia 16 prosenttia. Ainoastaan kolme prosenttia ilmoittaa, ettei harrasta liikuntaa lainkaan. Kuvio 27 esittää kuinka usein helsinkiläiset liikkuvat viikossa. (Liikuntagallupin perusajot 2002)



Kuvio 27: Kuinka usein liikuntaa harrastetaan. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

Helsingissä liikuntaa yli kolme kertaa viikossa harrastavien määrä on hieman suurempi kuin muualla Suomessa. Merkittävin ero on yli viisi kertaa viikossa liikkuvien määrissä. Erot tasoittuvat siirryttäessä vähemmän liikkuvien suuntaan ja alle kaksi kertaa viikossa liikkuvien määrä on hieman suurempi muualla Suomessa. Liikunnallisesti passiivisia oli Helsingissä kolme ja muualla Suomessa neljä

prosenttia vastaajista. Kaiken kaikkiaan vaikuttaa siis siltä, että helsinkiläiset liikkuisivat hieman useammin viikossa kuin suomalaiset yleensä. Toisaalta jälleen on otettava huomioon käsitteiden ymmärtämisen mahdollisesti aiheuttamat vinoumat tutkimustuloksissa. Kuvio 28 esittää 19-65-vuotiaiden liikunnan harrastamisen määrää Helsingissä ja muualla Suomessa. (Liikuntagallupin perusajot 2002)



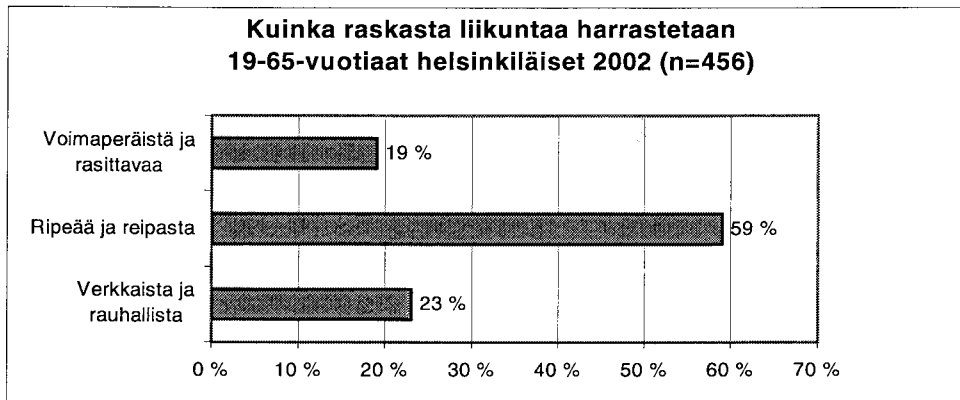
Kuvio 28: Kuinka usein liikuntaa harrastetaan 19-65-vuotiaat 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

6.4 Kuinka raskasta liikuntaa harrastetaan

Liikunnan rasittavuutta tutkivissa kysymyksissä annettiin vastaajille kolme vaihtoehtoa, jotka kuvasivat harrastetun liikunnan ja urheilun intensiteettiä. Kolme vaihtoehtoa olivat: verkkainen ja rauhallinen liikunta, ripeä ja reipas liikunta, johon liittyy hikoilua ja pulssin nousua sekä voimaperäinen ja rasittava liikunta, jonka piirteitä ovat voimakas hikoileminen ja hengästyminen.

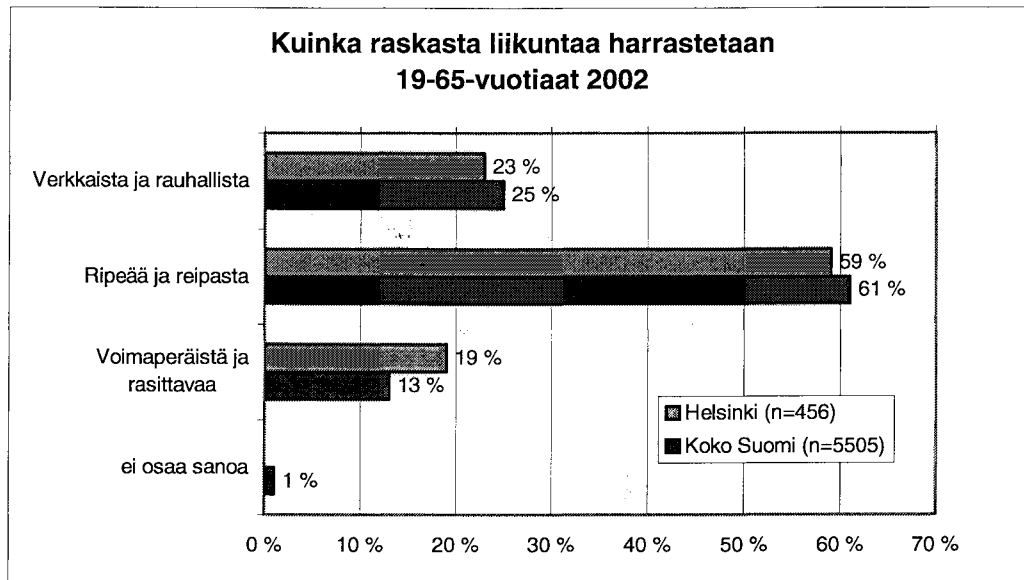
Helsinkiläisistä 59 prosenttia kertoo harrastavansa vähintään ripeää ja reipasta liikuntaa. Verkkaista ja rauhallista liikuntaa ilmoitti harrastavansa 23 prosenttia ja voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa kaikkiaan 19 prosenttia helsinkiläisistä. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen mukaan riittäväksi liikunnaksi katsottiin ripeän ja reippaan liikunnan

harrastaminen yhteensä kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan. Tulosten mukaan riittävää liikuntaa harrastaisi lähes 60 prosenttia helsinkiläisistä. Huomioon on kuitenkin otettava käsitteiden erilainen ymmärtäminen ja puhelinkyselyn taipumus tuottaa liian positiivisia tuloksia. Kuvio 29 esittää harrastamisen intensiteettiä helsinkiläisten keskuudessa. (Liikuntagallupin perusajot 2002)



Kuvio 29: Kuinka raskasta liikuntaa harrastetaan. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

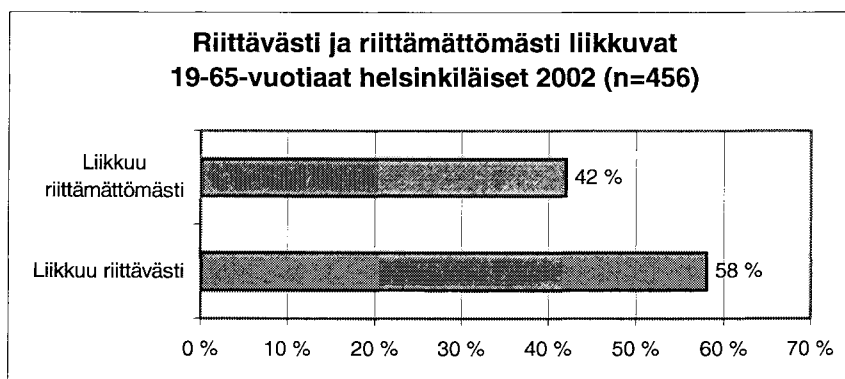
Koko Suomessa tutkimukseen osallistujat kokivat liikunnan harrastamisensa hieman helsinkiläisiä rauhallisemmaksi. Suurimmat erot olivat voimaperäisen ja rasittavan liikunnan harrastajien määrissä. Helsinkiläiset pitivät liikunnan harrastamistaan muita suomalaisia rasittavampana. Kaiken kaikkiaan erot ovat kuitenkin sen verran pieniä, ettei varsinaisista merkittävistä eroista voida puhua kuten kuviosta 30 voidaan nähdä. (emt)



Kuvio 30: Kuinka raskasta liikuntaa harrastetaan. 19-65-vuotiaat 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

6.5 Riittävä ja riittämätön liikunta 2002

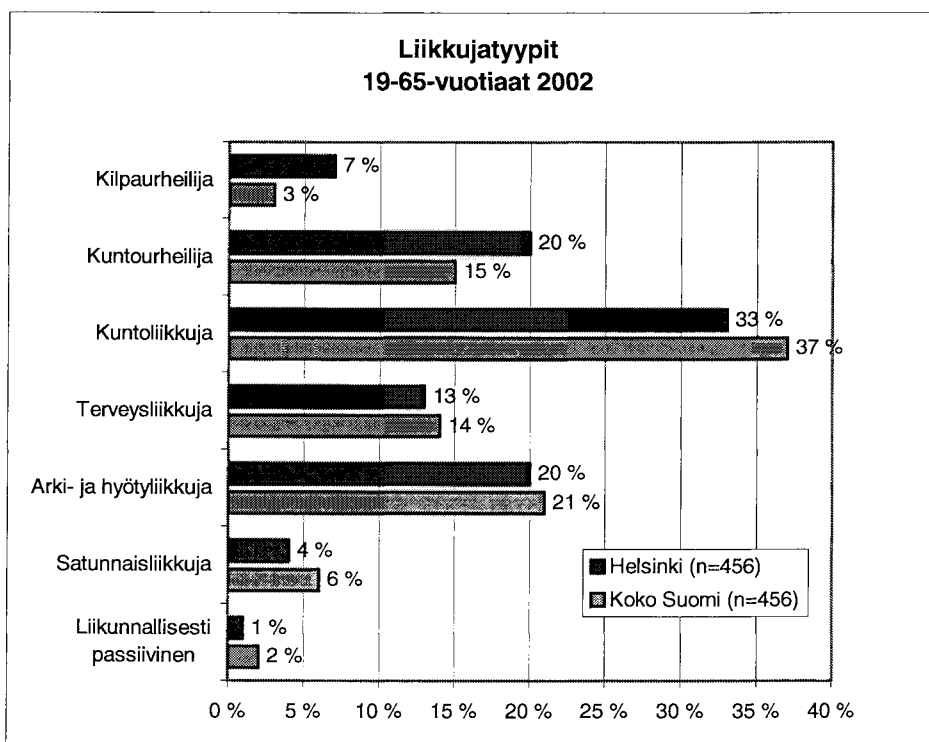
Riittävästi liikkuvien helsinkiläisten määrä on viime vuosina kasvanut selvästi. Kaikkiaan 58 prosenttia helsinkiläisistä täyttää riittävän liikunnan vaatimukset. Tarkemmin tuloksia vertaillaan aikaisempiin vuosiin muutoksia käsittelevässä kappaleessa. Kuviossa 31 esitellään riittävästi ja riittämättömästi liikkuvien helsinkiläisten määrät vuonna 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)



Kuvio 31: Riittävästi ja riittämättömästi liikkuvat. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

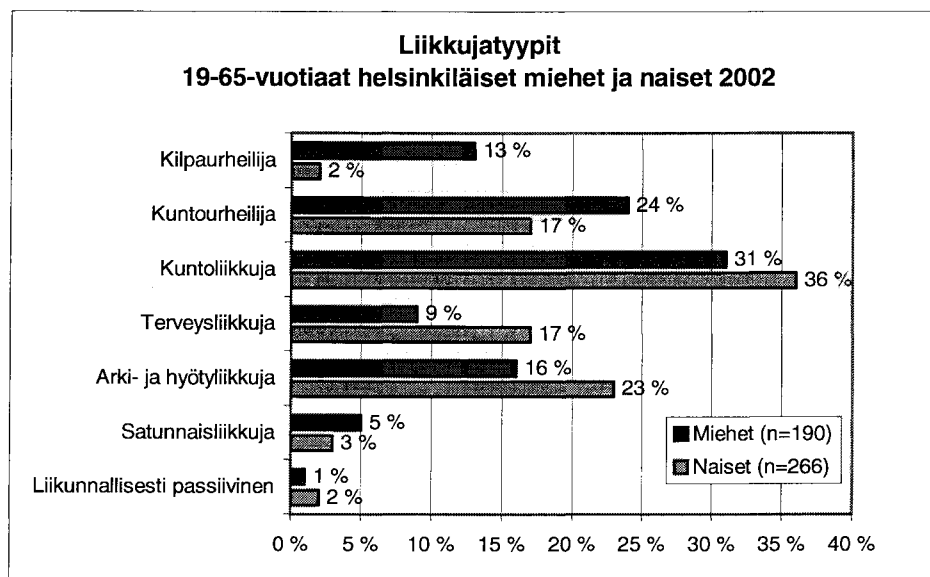
6.6 Helsinkiläisten suhde liikuntaan

Helsinkiläisten suhdetta liikuntaan selvitetiin kysymällä, mihin seuraavista kategorioista haastateltavat sijoittavat itsensä: kilpaurheilija, kuntourheilija, kuntoliikkuja, terveysliikkuja, arki- ja hyötyliikkuja, satunnaisliikkuja vai liikunnallisesti passiivinen. Selvästi eniten helsinkiläiset ja suomalaiset luokittelivat itsensä kaikkein useimmin kuntoliikkujiksi. Arki – ja hyötyliikkuja ja kuntourheilijoita oli toiseksi eniten. Helsingin ja koko Suomen välillä on havaittavissa selviä eroja siinä, miten ihmiset kokevat suhteensa liikuntaan. Helsingissä liikuntaharrastus koetaan kilpailulliseksi ja urheilulliseksi ennen kunto-, arki- ja hyötyliikuntaa, kun taas koko Suomessa oma liikunnan harrastaminen koetaan enemmän juuri kunto-, arki- ja hyötyliikunnaksi. Eräs syy tähän luokittelueroon voi olla se, että kilpaurheilijat sijoittuvat useammin Helsingin alueelle kuin muualle Suomeen, mutta edellä mainitun seikan varmentaminen vaatisi kuitenkin asian tarkempaa tarkastelua. Kuvio 32 kuvaa helsinkiläisten ja suomalaisten suhdetta liikuntaan. (Liikuntagallupin perusajot 2002)



Kuvio 32: Liikkujatyypit. 19-65-vuotiaat 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

Miehet kokevat liikuntaharrastuksensa naisia useammin urheilu- ja kilpailupainotteisena, kun taas naiset painottavat enemmän kunto- hyöty- ja arkiliikuntaa. Ero on havaittavissa siirryttäessä liikkujatyypeissä kuntoliikkujasta kuntourheilijaan. Kun kuntoliikkujaksi ilmoittautuu 31 prosenttia miehistä ja 36 prosenttia naisista, kuntourheilijaksi ilmoittautuu 24 prosenttia miehistä ja 17 prosenttia naisista. Helsinkiläisten miesten ja naisten suhdetta liikuntaan kuvataan alla kuviossa 33. (Liikuntagallupin perusajot 2002)



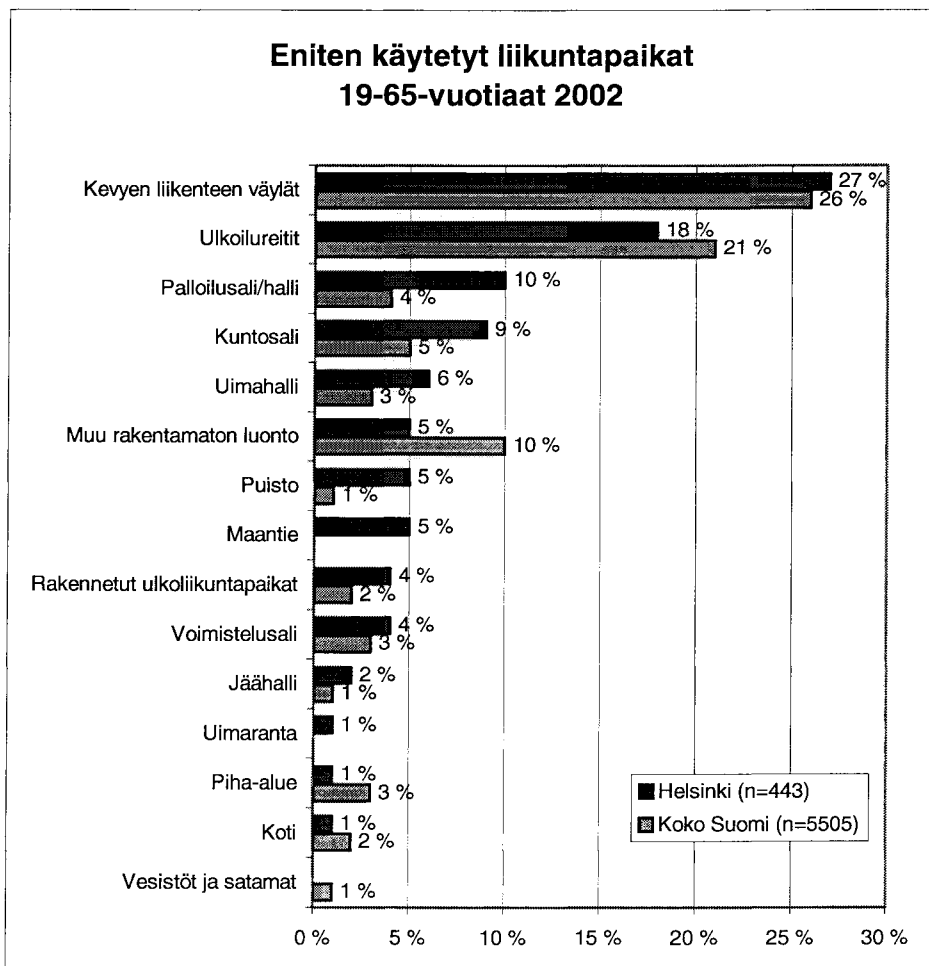
Kuvio 33: Liikkujatyypit. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

6.7 Eniten käytetyt liikuntapaikat

Helsingin liikuntapaikoista kaikkein suosituimpia ovat kevyen liikenteen väylät, joita ilmoitti käyttävänsä 27 prosenttia helsinkiläisistä. Ulkoilureitit olivat toiseksi suosituin liikuntapaikka. Palloiluhallit ja -salit, kuntosalit ja uimahallit olivat suosituimpia niin sanottuja rakennettuja sisäliikuntatiloja. Aikaisemmin käsiteltyjen eniten harrastettujen liikuntamuotojen tulokset ovat yhdenmukaisia myös liikuntapaikkojen tulosten kanssa. Suosituimpien lajien harrastaminen näkyy luonnollisesti myös

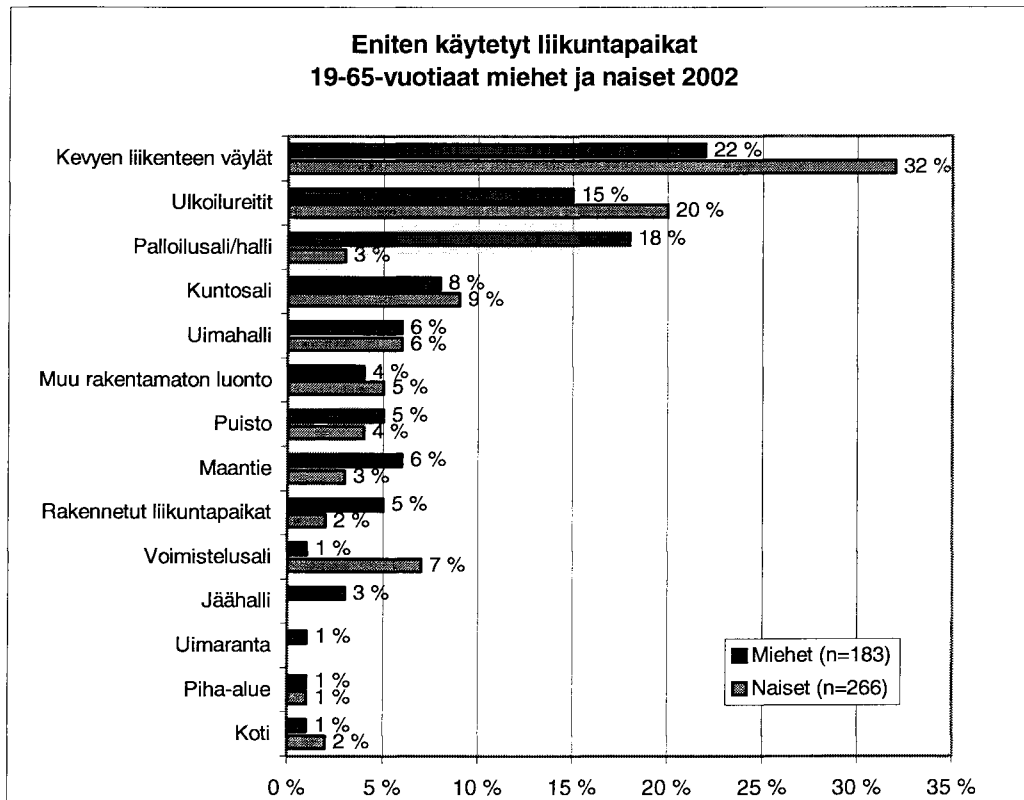
kyseisten liikuntapaikkojen runsaana käyttönä. Tässä tapauksessa esimerkiksi kävelylenkkeilyn ja juoksulenkkeilyn harrastaminen havaitaan kevyenliikenteen väylien ja ulkoilureittien runsaana käyttönä.

Helsingiläiset käyttävät enemmän rakennettuja sisäliikuntapaikkoja, kun taas koko Suomessa luonto ja ulkoliikuntapaikat ovat suosituimpia. Helsingissä on tarjolla runsaasti rakennettuja liikuntapaikkoja, mikä selittää rakennettujen liikuntapaikkojen suuremman suosion koko Suomeen verrattuna. Koko Suomen liikuntakäyttäytymistä kuvaa selvästi havaittavissa luonnonläheisempi liikunnan harrastaminen. Kuvio 34 esittää suosituimpien liikuntapaikkojen prosenttiosuuksia Helsingissä ja koko Suomessa 2002 (Liikuntagallupin perusajot 2002)



Kuvio 34: Eniten käytetyt liikuntapaikat. 19-65-vuotiaat 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

Naiset käyttävät pääasiassa ulkoiluun, kävely- ja juoksulenkkeilyyn sekä voimisteluun ja tanssiin sopivia liikuntatiloja. Eniten naiset ilmoittivat käyttävänsä kevyenliikenteen väyliä (32%) ja ulkoilureittejä (20%). Kolmanneksi suosituimpia olivat kuntosalit (9%) ja kolmantena voimistelusalit (7%). Miesten liikuntaharrastukset painottuivat lähinnä kevyenliikenteen väylien ja ulkoilureittien lisäksi palloilusaleihin ja -halleihin. Kuvio 35 esittää helsinkiläisten miesten ja naisten eniten käyttämät liikuntapaikat. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

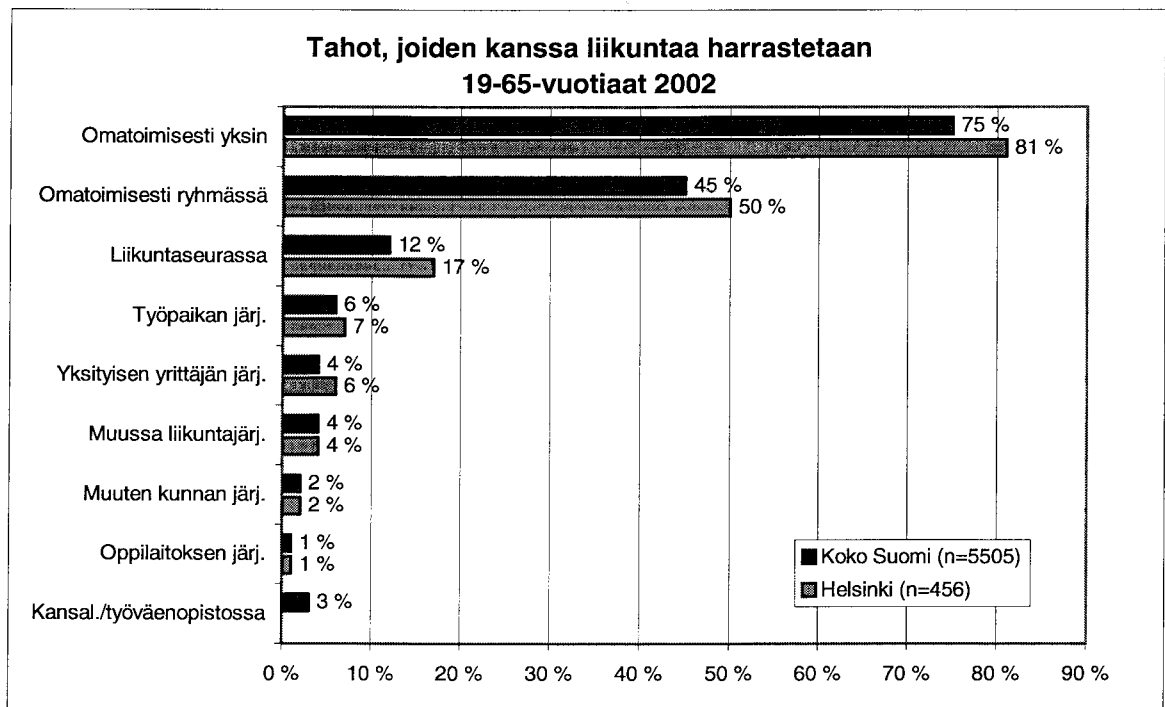


Kuvio 35: Eniten käytetyt liikuntapaikat. 19-65-vuotiaat miehet ja naiset. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

6.8 Liikunnan harrastamistahot

Pääasiassa helsinkiläiset ja suomalaiset harrastavat liikuntaa omatoimisesti yksin tai omatoimisesti ryhmässä. Helsinkiläisistä 81 prosenttia ilmoittaa liikkuvansa omatoimisesti yksin ja 50 prosenttia omatoimisesti ryhmässä. Prosenttiluvut ovat hieman korkeampia kuin koko Suomessa. Kolmanneksi suosituinta on liikkuminen

urheiluseurassa. Kaikkia kolmea suosituinta vaihtoehtoa tarkasteltaessa voidaan todeta helsinkiläisten ilmoittavan hieman koko Suomea useampia tahoja, joiden kanssa liikuntaa harrastetaan. Kansalais- ja työväenopistot ovat koko Suomessa Helsinkiä suurempi liikunnan harrastamistaho. Syynä ovat todennäköisesti kyseisten tahojen voimakkaat perinteet pääkaupunkiseudun ulkopuolella, missä ne ovat säilyttäneet perinteiset nimensä. Kuvio 36 esittää liikunnan harrastamistahojen eroja Helsingin ja muun Suomen välillä vuonna 2002 (Liikuntagallupin perusajot 2002)

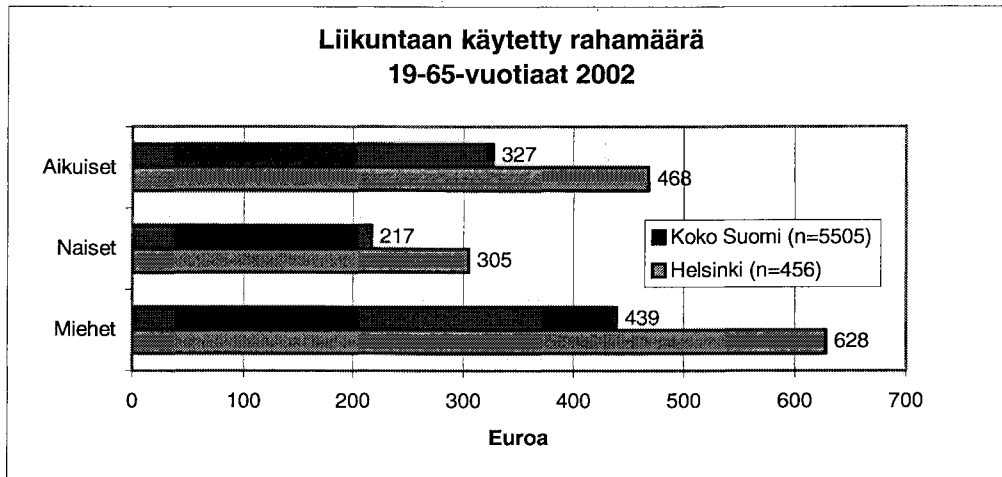


Kuvio 36: Tahot, joiden kanssa liikuntaa harrastetaan. 19-65-vuotiaat 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

6.9 Liikuntaan käytetty rahamäärä

19-65-vuotiaat helsinkiläiset käyttivät vuonna 2002 liikuntaan rahaa keskimäärin 2780 markkaa (471 euroa) vuodessa. Koko Suomeen verrattuna helsinkiläiset käyttävät liikuntaan keskimäärin selvästi enemmän rahaa. Suuren eron selittää osittain helsinkiläisten miesten selvästi suurin liikuntaan käytetty rahamäärä. Myös miesten ja naisten käyttämät rahamäärät eroavat toisistaan. Miehet käyttävät

liikuntaan lähes kaksi kertaa niin paljon rahaa kuin naiset, mikä nostaa Helsingin keskiarvoa. Miesten ja naisten välisiin eroihin vaikuttavat varmasti naisten pienempi palkkataso ja pienempi vapaa-ajan määrä miehiin verrattuna. Kuvio 37 esittää liikuntaan käytettyä rahamäärää vuonna 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

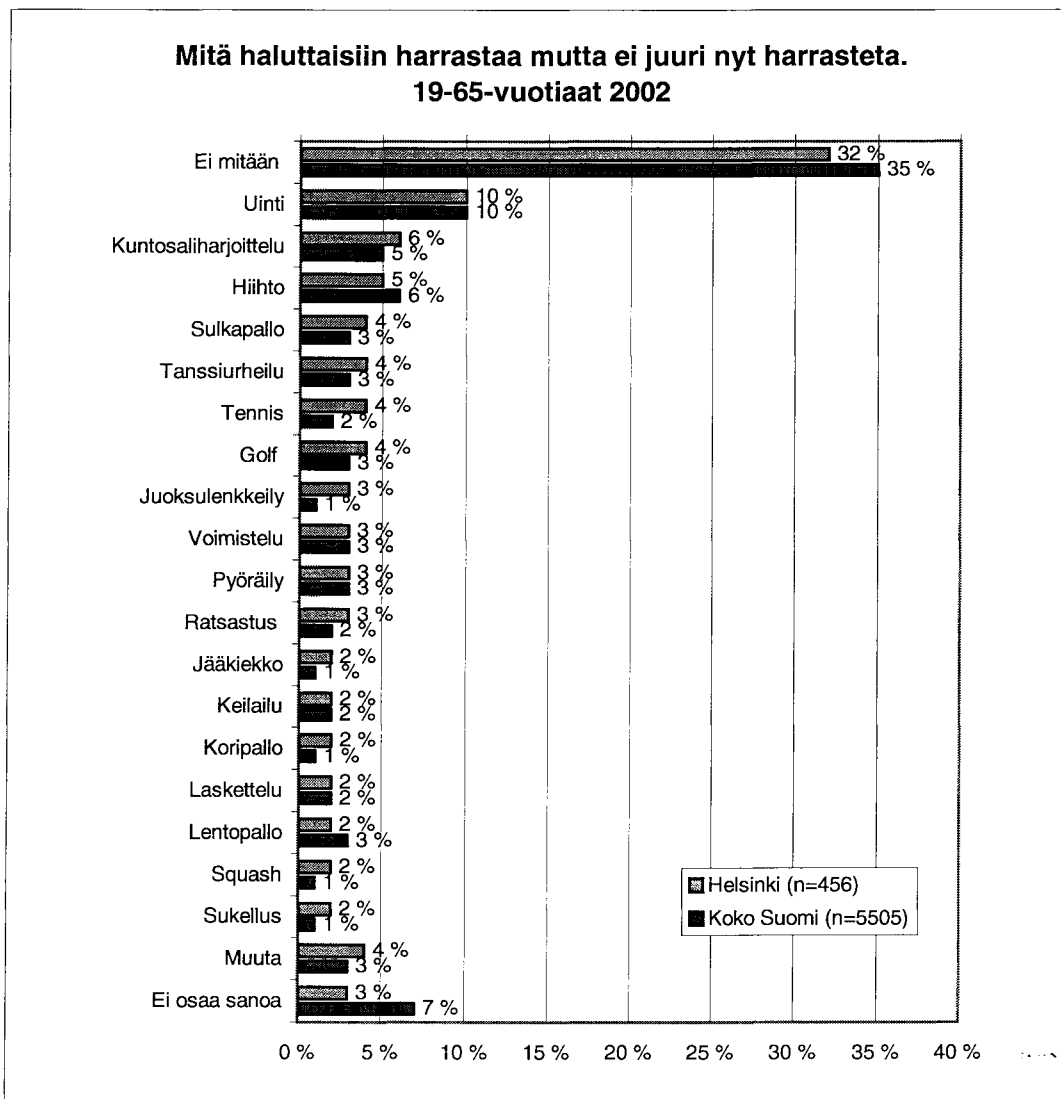


Kuvio 37: Liikuntaan käytetty rahamäärä. 19-65-vuotiaat 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

6.10 Potentiaaliset liikunnan harrastajat

Kymmenen prosenttia helsinkiläisistä haluaisi harrastaa muiden liikuntaharrastusten lisäksi uintia. Kuusi prosenttia ilmoitti halukkuutensa kuntosaliharjoitteluun ja viisi prosenttia haluaisi harrastaa hiihtoa. Kaikkiaan 32 prosenttia helsinkiläisistä ilmoitti, ettei halua harrastaa mitään uutta lajia. Miesten ja naisten välillä on selviä eroja suosituimmissa lajeissa. Naiset haluaisivat harrastaa selvästi eniten uintia (14%) ennen kuntosaliharjoittelua (9%) ja tanssia (8%), kun taas miehillä suosituimpia lajeja ovat golf (6%), uinti (6%), hiihto (5%) ja tennis (5%). Riittävästi liikkuvien aikuisten keskuudessa uinti (12%) on selvästi suosituin laji, jota haluttaisiin harrastaa. Uinnan jälkeen seuraavina tulevat hiihto (5%) ja tanssi (5%). Kuviossa 38 kuvataan lajeja, joita helsinkiläiset haluaisivat harrastaa, mutta eivät juuri tällä hetkellä harrasta. (emt)

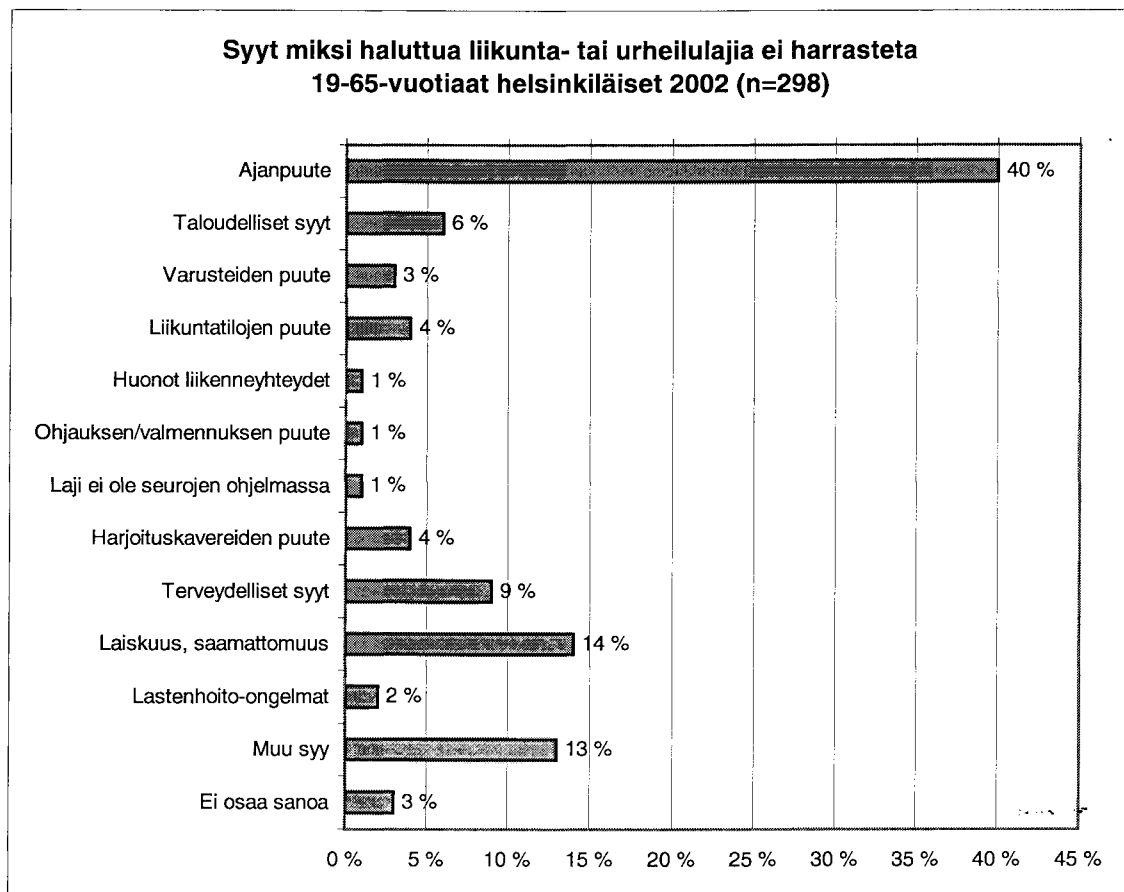
Koko Suomen tuloksiin verrattuna merkittäviä eroja ei juuri ole. Suurimmat erot ovat korkeintaan muutaman prosenttiyksikön luokkaa. Pienet erot voivat selittyä otoksen koolla, joka Helsingin osalta on yhden lajin kohdalla melko pieni. Koko Suomen tuloksiin verrattuna helsinkiläiset eivät ole aivan yhtä tyytyväisiä harrastamiinsa lajeihin, jolloin voitaneen olettaa, että helsinkiläisten keskuudesta löytyy hieman enemmän potentiaalisia liikunnan harrastajia kuin koko Suomesta. Kuvio 38 kuvaa tilannetta Helsingissä ja koko Suomessa. (Liikuntagallupin perusajot 2002)



Kuvio 38: Mitä haluttaisiin harrastaa, mutta ei juuri nyt harrasteta. 19-65-vuotiaat 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

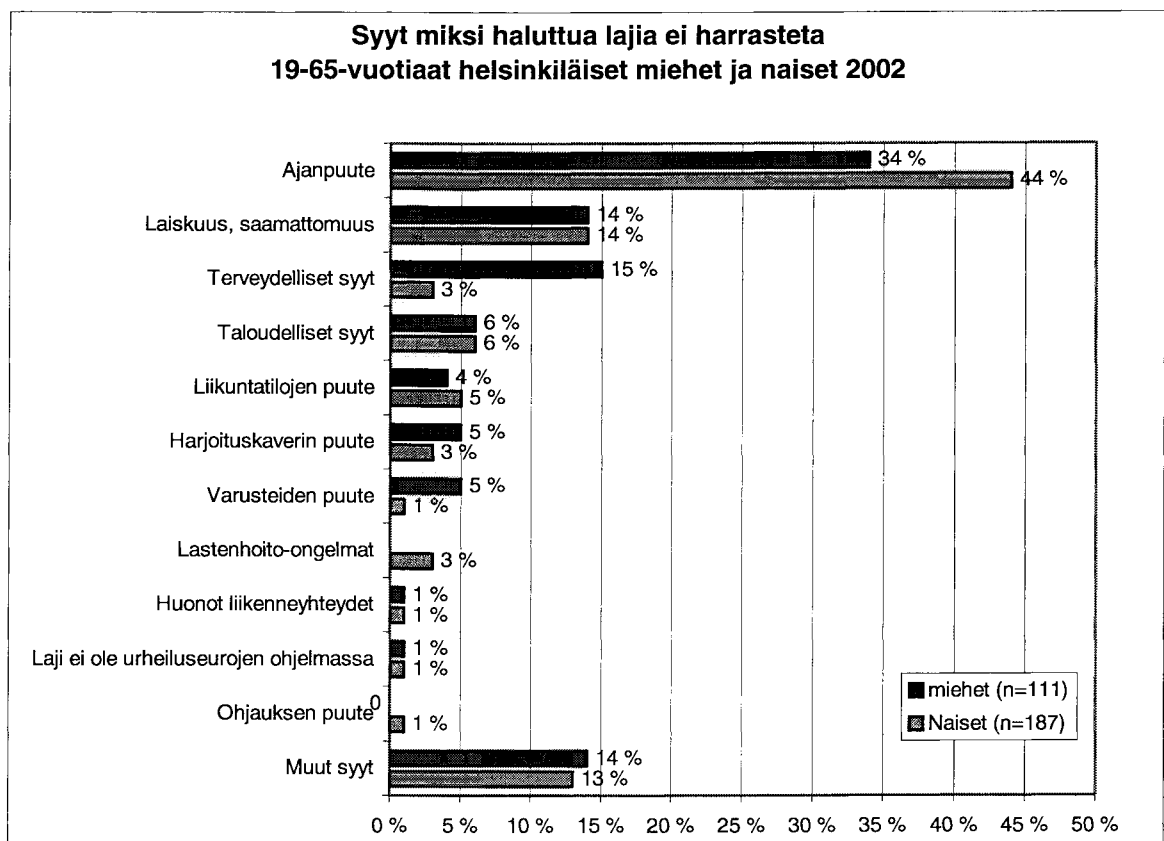
6.11 Liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät 2002

Edellä mainittujen, suosituimpien lajien lisäksi potentiaalisia harrastajia löytyy tasaisesti myös usean muun lajin kohdalla. Syyksi siihen ettei lajeja harrasteta ilmoitettiin useita eri vaihtoehtoja. Ajanpuute on helsinkiläisten keskuudessa suurin syy miksi haluttua liikuntalajia ei harrasteta. Kaikkiaan 40 prosenttia ilmoitti ajanpuutteen suurimmaksi esteeksi liikunnan harrastamiselle. Muita merkittäviä esteitä liikunnalle olivat laiskuus ja saamattomuus, sekä terveydelliset syyt. Jonkin muun kuin kuviossa 39 esitetyn esteen liikunnan harrastamiselle ilmoitti kaikkiaan 13 prosenttia vastanneista. Kuviossa 39 esitellään merkittävimmät esteet halutun lajin harrastamiselle. (Liikuntagallupin perusajot 2002)



Kuvio 39: Syyt miksi haluttua liikunta- tai urheilulajia ei harrasteta. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

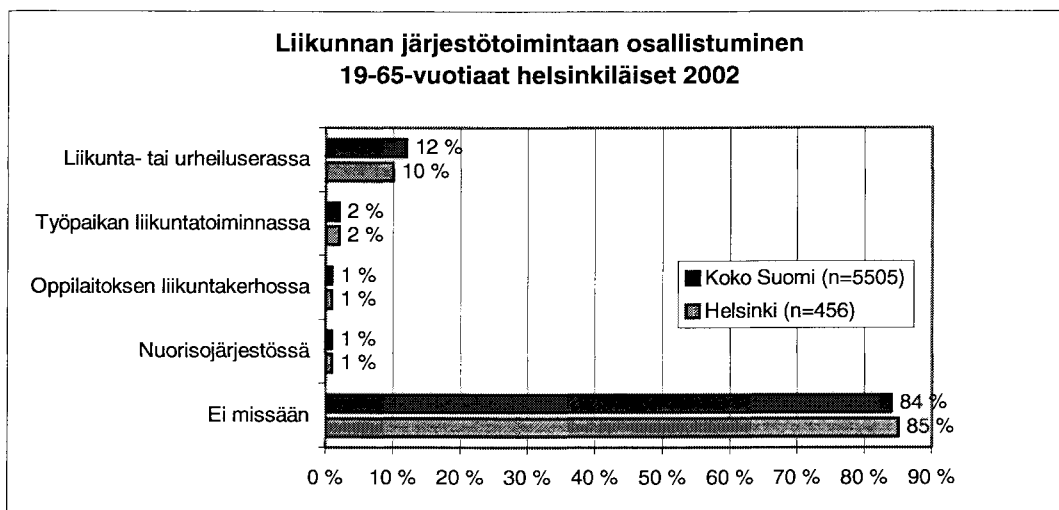
Naisilla ajanpuute on Helsingissä selvästi merkittävämpi liikuntaa rajoittava syy kuin miehillä. 44 prosenttia naisista ilmoitti ajanpuutteen olevan suurin syy siihen etteivät harrasta haluamaansa liikuntalajia. Miehillä vastaava prosenttimäärä oli 34 prosenttia. Toinen selvä ero miesten ja naisten välillä on terveydellisten syiden osuus liikunnan esteenä. Miehistä 15 prosenttia ilmoitti terveydelliset syyt liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi, kun naisilla vastaava luku oli vain kolme prosenttia. Myös muita pieniä eroavaisuuksia on havaittavissa, mutta kaksi edellä mainittua erottuvat selvästi muista. Kuvio 40 kuvaa syitä siihen, miksi haluttua lajia ei harrasteta. (Liikuntagallupin perusajot 2002)



Kuvio 40: Syyt miksi haluttua liikuntalajia ei harrasteta. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset miehet ja naiset. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

6.12 Liikunnan järjestötoimintaan osallistuminen

Liikunnan vapaaehtoistoimintaan osallistuu yhteensä 15 prosenttia helsinkiläisistä ja 16 prosenttia koko Suomen kansalaisista. Pääkaupunkiseudun ja koko Suomen välillä ei varsinaisia eroja ole juurikaan havaittavissa. Vaikuttaisi siltä, että koko Suomeen verrattuna helsinkiläiset osallistuvat liikunnan vapaaehtoistoimintaa hieman koko maata vähemmän. Pääasiassa vapaaehtoistoimintaa harjoitetaan jossain liikunta- tai urheiluseurassa. Erot ovat kuitenkin Helsingin ja koko Suomen välillä niin pienet, ettei niitä voi pitää kovinkaan merkityksellisinä. Kuvio 41 esittää vapaaehtoistoimintaan osallistumista Helsingissä ja koko Suomessa. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

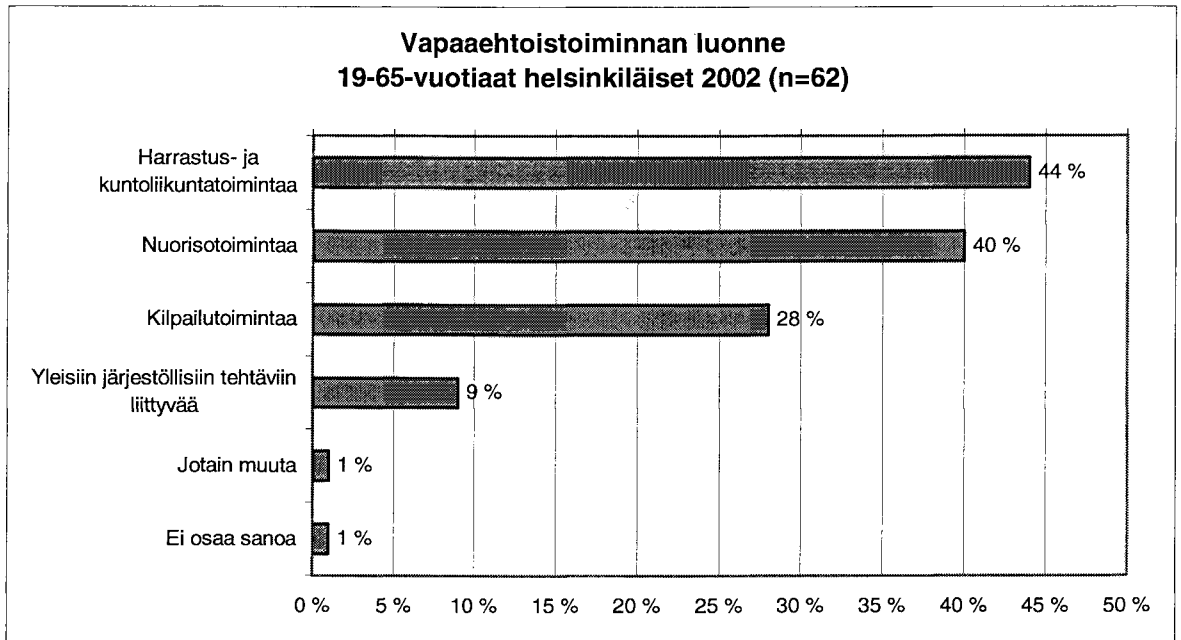


Kuvio 41: Liikunnan järjestötoimintaan osallistuminen. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

6.13 Vapaaehtoistoiminnan luonne

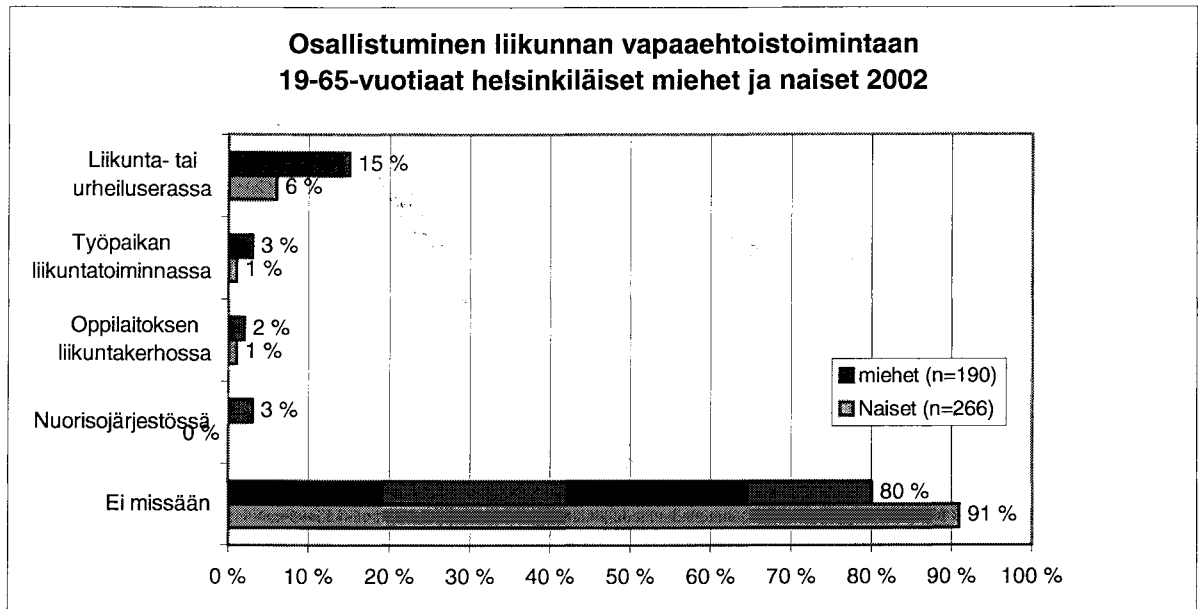
Luonteeltaan helsinkiläisten vapaaehtoistoiminta on harrastus- ja kuntoliikuntatoimintaa (44%), nuorisotoimintaa (40%) ja kilpailutoimintaa (28%). Edellä mainittujen kolmen merkittävimmän lisäksi 9 prosenttia helsinkiläisistä vapaaehtoistoimintaa harjoittavista ilmoittaa toiminnan liittyvän yleisiin järjestötoimintoihin.

tehtäviin. Kuvio 42 esittää vapaaehtoistoiminnan luonnetta 19-65-vuotiaiden, vapaaehtoistoimintaa harrastavien helsinkiläisten keskuudessa. (Liikuntagallupin perusajot 2002)



Kuvio 42: Vapaaehtoistoiminnan luonne. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

Miehet osallistuvat vapaaehtoistoimintaan hieman naisia useammin. Miehistä 20 prosenttia ja naisista 9 prosenttia ilmoitti osallistuvansa jollain tavalla liikunnan vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoimintaa harrastetaan pääasiassa liikunta- ja urheiluseuroissa sekä jonkin verran työpaikan liikuntatoiminnassa (3%) ja nuorisojärjestöissä (3%). Kuvio 43 esittää vapaaehtoistoimintaa helsinkiläisten miesten ja naisten keskuudessa. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

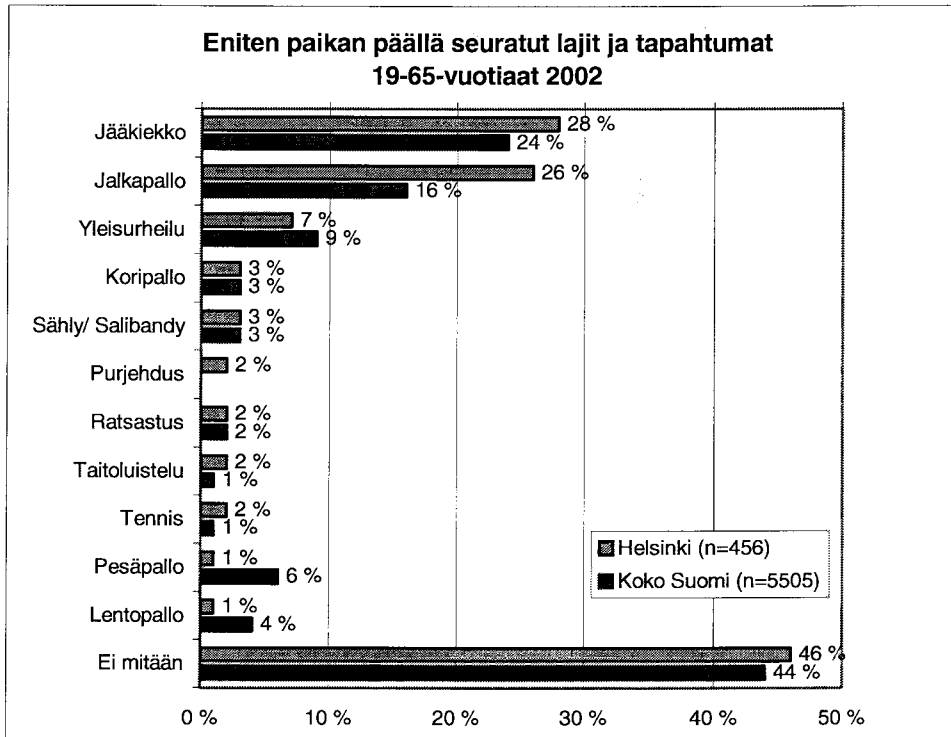


Kuvio 43: Osallistuminen liikunnan vapaaehtoistoimintaan. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset miehet ja naiset 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

6.14 Tapahtumien seuraaminen paikan päällä

Paikan päällä viimeisen vuoden aikana jotakin liikunta- tai urheilutapahtumaa kävi seuraamassa 54 prosenttia helsinkiläisistä. Paikan päällä seuratuista lajeista kaksi lajia ovat selvästi ylitse muiden. Eniten paikan päällä käytiin katsomassa jääkiekko-otteluita, joita ilmoitti seuranneensa 28 prosenttia helsinkiläisistä. Jalkapallo oli toiseksi suosituin yleisölaji ja sitä ilmoitti seuranneensa paikan päällä 26 prosenttia helsinkiläisistä. Jalkapallon ja jääkiekon suosion selittää suurelta osin tarjonnan määrä. Kahden suosituimman lajin seuroja on pääkaupunkiseudulla runsaasti ja tapahtumien seuraaminen on helpompaa kuin koko Suomessa keskimäärin. Kahden edellä mainitun lajin jälkeen prosenttiosuudet laskevat selvästi. Kolmanneksi suosituin laji oli yleisurheilu seitsemällä prosentilla. Muiden paikan päällä seurattujen lajien osuudet eivät juuri eroa toisistaan. Helsingissä seurataan jääkiekkoa ja jalkapalloa selvästi enemmän kuin koko Suomessa. Kahdesta suosituimmasta helsinkiläiset seuraavat jalkapalloa jopa kymmenen prosenttia enemmän kuin koko Suomessa keskimäärin. Yleisurheilu on koko Suomessa hieman suosittuempaa kuin Helsingissä. Pesäpalloa seurataan koko Suomen alueella

selvästi helsinkiläisiä enemmän. Eron selittää luonnollisesti pesäpallon vankka kannatus Keski-Suomen kaupungeissa ja maalaiskunnissa. Kuviossa 44 kuvataan suosituimpien lajien prosenttiosuudet. (Liikuntagallupin perusajot 2002)



Kuvio 44: Eniten paikan päällä seuratut lajit ja tapahtumat. 19-65-vuotiaat 2002. (Liikuntagallupin perusajot 2002)

7 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMISESSÄ TAPAHTUNEET MUUTOKSET

Tässä luvussa vertaillaan kolmessa Liikuntagallup- tutkimuksessa saatuja tuloksia ja pohditaan, mitkä yhteiskunnalliset muutokset ovat mahdollisesti vaikuttaneet liikuntakäyttäytymisessä tapahtuneisiin muutoksiin. Aikaisemmin tässä työssä esiteltyjä tuloksia vertaillaan jo läpikäytyihin, 1990-luvulla tapahtuneisiin muutoksiin. Muutosten havainnollistamisen apuna olen käyttänyt kuvioita, jotka ovat yhteenvetoja tässä työssä jo aikaisemmin esitellyistä kuvioista.

7.1 Lajien harrastamisessa tapahtuneet muutokset

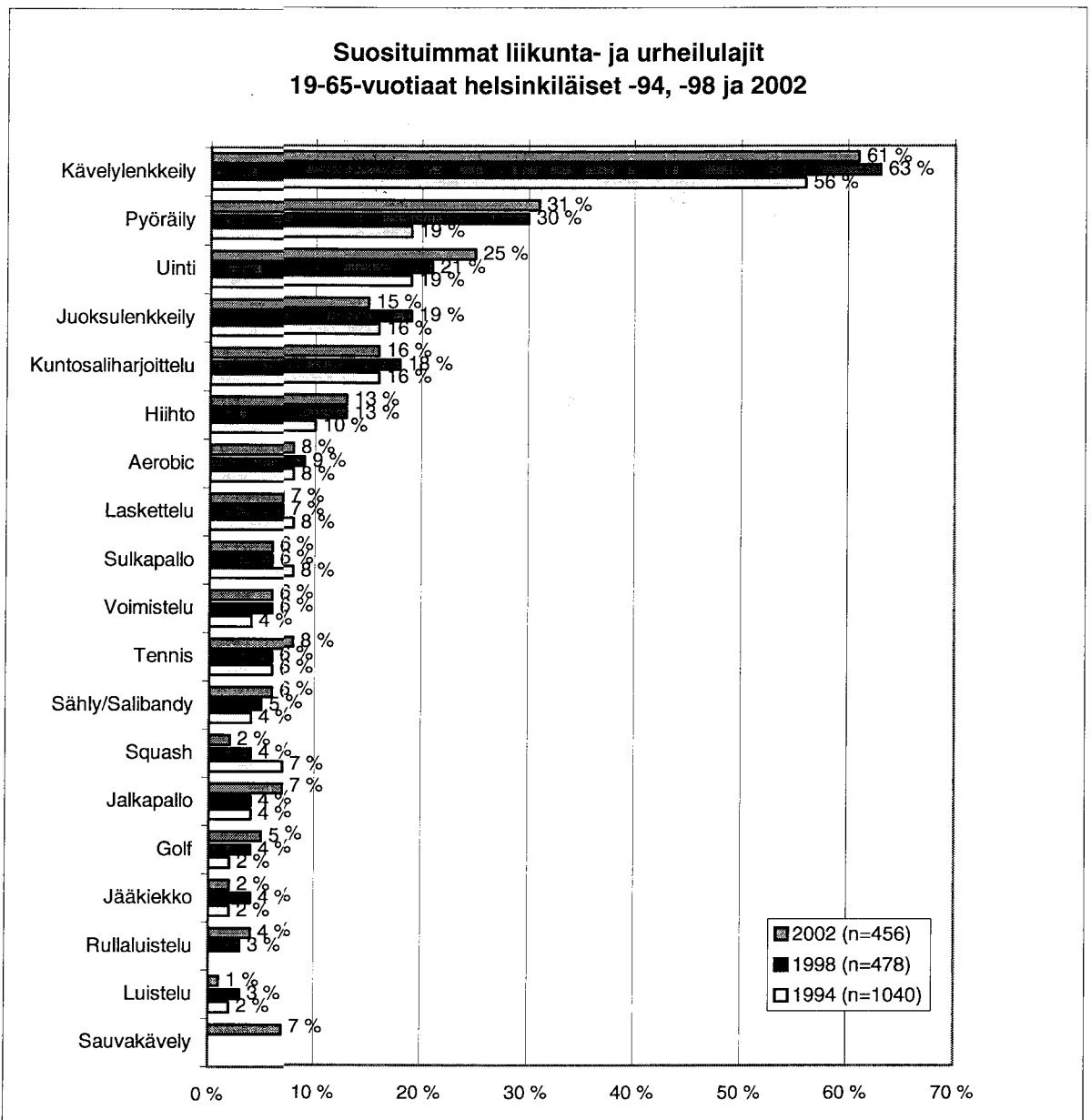
Kävelylenkkeilyn osuus on hieman pudonnut viimeisen neljän vuoden aikana, mutta laji on laskusuunnasta huolimatta selvästi suosituin liikuntamuoto. Pyöräily ja uinti ovat kasvattaneet suosiotaan muutamalla prosentilla, kun taas juoksulenkkeily ja kuntosaliharjoittelu ovat hieman menettäneet harrastajiaan. Hiihdon suosio on pysynyt ennallaan. Merkittävää harrastajamäärien kasvua on tapahtunut tenniksen, uinnin ja jalkapallon parissa. Eniten harrastajamääräänsä on lisännyt uinti neljän prosentin kasvulla. Omalta osaltaan kasvua selittää varmasti Mäkelänrinteen uuden uimahallin rakentaminen. Jalkapallon harrastajamäärät ovat kasvaneet kolmella prosentilla ja tenniksen kahdella prosentilla. Eniten harrastajia on menettänyt juoksulenkkeily, jonka prosenttiosuus on pudonnut yhteensä neljä prosenttiyksikköä. Myös squashin suosio on laskenut koko 1990-luvun ajan.

Vuonna 2002 lajivalikoimassa oli ensimmäistä kertaa mukana myös sauvakävely, jonka osuus on merkittävä suosittujen liikuntamuotojen keskuudessa. Sauvakävelyn saama suosio saattaa osaltaan selittää kävelylenkkeilyn ja juoksulenkkeilyn prosenttiosuuksien putoamista, jos kävelylenkkeilyn ja juoksulenkkeilyn harrastajia on siirtynyt sauvakävelyn pariin. Kävelylenkkeilyn, uinnin ja juoksulenkkeilyn harrastamisen taustalla on todennäköisesti väestön ikääntyminen. Edellä mainitut lajit, sauvakävely mukaan lukien, ovat suosittuja vanhojen ikäryhmien parissa. Helsingin kaupungin lamavuosista parantunut talous on ollut edesauttamassa

uusien rakennusprojektien syntyä, joista hyvänä esimerkkinä voidaan mainita Mäkelänrinteen uimahalli. Uinnin suosion kasvu on todennäköisesti selitettävissä osittain juuri kyseisen uimahallin rakentamisella. Muutamien lajien, kuten esimerkiksi pyöräilyn, kohdalla on havaittavissa selvää suosion nousua vuosien 1994 ja 1998 välillä. Vaikka suosio on mahdollisesti noussut jonkin verran, selittyy osa kesälajien suosion noususta sillä, että vuoden 1994 tutkimus toteutettiin myöhään syksyllä, jolloin kesälajit ovat saattaneet jäädä otoksen keskuudessa pienemmälle huomiolle. Juuri näin uskon käyneen pyöräilyn kohdalla.

Vaikka jääkiekolla on vankka asema Suomen suosituimpana penkkiurheilulajina, osoittavat harrastajamäärät, että lajin suosio on laskemassa. Jääkiekko koki lajina voimakkaan suosion nousun 1990-luvun puolivälissä, jolloin Suomi voitti maailmanmestaruuden Tukholman Globenissa parhaalla mahdollisella tavalla - kaatamalla Ruotsin. Maailmanmestaruus uusien hallihankkeiden ohella loi loistavat edellytykset lajin kasvulle. Nyt, kun mestaruudesta on kulunut seitsemän vuotta, on huuma ehtinyt laantua ja se omalta osaltaan vaikuttaa lajin harrastajamääriin. Jääkiekko on lajina myös kallis harrastaa ja varusteiden ja jäävuorojen hinta yhdistettyinä seurojen jäsenmaksuihin voivat vaikuttaa jääkiekon harrastajamääriin. Jääkiekon suosio penkkiurheilulajina tuskin tulee laskemaan, mutta tulevat vuodet näyttävät, jatkuuko viimeisen neljän vuoden aikana alkanut harrastajamäärien lasku myös tulevaisuudessa. Kuten monen muunkin lajin kohdalla, ovat myös jääkiekon harrastajamäärissä tapahtuneet prosentuaaliset muutokset varsin pieniä.

Aikaisemmin esitellyistä tuloksista käy ilmi, että golfia harrastetaan enemmän Helsingin alueella. Syyinä suurempaan suosioon ovat golfin paremmat harrastamismahdollisuudet. Myös golfin rooli osana business-kulttuuria voi omalta osaltaan lisätä lajin harrastamista Helsingissä. Tennis ja hiihto ovat esimerkkejä lajeista, joiden harrastamiseen olosuhteilla on voimakas vaikutus. Luonnonolosuhteet ovat Keski- ja Pohjois-Suomessa paremmat lajin harrastamisen kannalta mikä näkyy lajin harrastajamäärissä. Tenniksen osalta Helsinki tarjoaa monipuoliset harrastamismahdollisuudet, mikä selittää tenniksen suuremman suosion Helsingissä. Kuvio 45 esittää harrastajamäärien prosenttiosuuksien kehitystä viimeisen kahdeksan vuoden ajalta (Yhteenveto kuvioista 8, 18 & 24)



Kuvio 45: Suosituimmat liikunta- ja urheilulajit. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 1994, 1998 ja 2002. (Yhteenvedo kuvioista 8, 18 & 24)

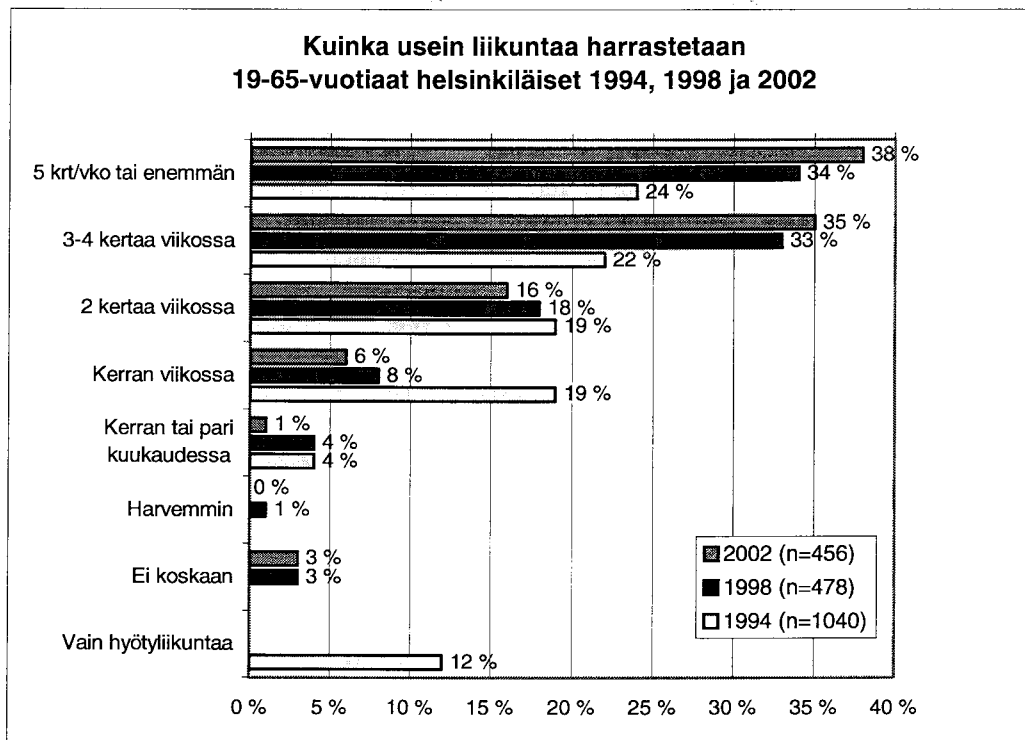
7.2 Muutokset liikuntakertojen määrissä

Vertailtaessa vuoden 2002 selvitystuloksia aikaisempien vuosien tuloksiin havaitaan liikuntaa yli kolme kertaa viikossa harrastavien määrän kasvaneen selvästi. Kaksi kertaa viikossa tai harvemmin liikuntaa harrastavien määrä on sitä vastoin pudonnut selvästi 1994 jälkeen. Prosenttiosuuksia sotkee vuonna 1994 mukana ollut erittely hyötyliikunnan ja liikunnan välillä. Tuolloin hyötyliikkujaksi itsensä luokitteli 12 prosenttia vastanneista.

Tulokset osoittavat, että helsinkiläisten liikuntakerrat viikossa ovat kasvaneet selvästi. Vuoden 1994 ja 1998 välistä eroa selittää jonkin verran edellä mainittu hyötyliikunta. Vaikka hyötyliikunnan osuus jaettaisiin muihin ryhmiin, on selvästi havaittavissa liikuntakertojen määrän painottuminen useampaan liikuntakertaan viikossa. Hyötyliikunnan käsitteen yleistyminen on johtanut siihen, että yhä useammin 1990-luvun alussa työmatkaksi luokiteltu muutaman kilometrin pyörälenkki luokitellaankin vuosituhannen vaihteessa paljon puhutun hyötyliikunnan perusteella liikunnan harrastamiseksi. Jokapäiväiset toiminnot luokitellaan siis 1990-luvun alkua helpommin liikunnan harrastamiseksi. Ilmiö kertoo arvomaailman muutoksesta kohti liikuntaa suosivaa ja terveyttä ihannoivaa yhteiskuntaa. Uskon tämän ilmiön vaikuttavan myös myöhemmin tarkasteltavan, riittävän liikunnan kasvuun.

Helsingissä ihmisten vapaa-aika on hieman lisääntynyt. Tämä käytettävissä oleva vapaa-aika voidaan käyttää liikunnan harrastamiseen. On kuitenkin muistettava, että ajanpuute on yhä merkittävä liikunnan harrastamista estävä tekijä ja yhden tunnin keskimääräinen vapaa-ajan lisäys viikossa ei välttämättä luo suuria mahdollisuuksia liikunnan lisäämiseen. Ajan lisäksi taloudelliset esteet liikunnan harrastamisessa ovat vähentyneet tasaisesti. Oma vaikutuksensa on varmasti lama-ajan jälkeisellä työllisyyden paranemisella ja yleisen taloudellisen tilanteen kohoamisella. Työpaikkojen 1990-luvun loppua kohti yleistynyt työpaikkaliikunnan järjestäminen ja liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen työntekijöille paikallisissa kuntokeskuksissa ovat omalta osaltaan voineet mahdollistaa liikunnan harrastamisen kasvun.

Liikuntapaikkojen rakentaminen, kunnostaminen ja hyvä yleinen kunto luovat helsinkiläisille mahdollisuuksia lisätä liikunnan harrastamistaan. Kuvio 46 esittää Liikunnan määrän kehitystä 1990-luvun aikana. (Yhteenveto kuvioista 9, 19 & 27)



Kuvio 46: Kuinka usein liikuntaa harrastetaan. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 1994, 1998 ja 2002. (Yhteenveto kuvioista 9, 19 & 27)

7.3 Harrastettujen lajien määrän kehitys 1990-luvulla

Lajimäärien kehityksen osalta käytettävissä ovat vain vuosien 1994 ja 2002 tulokset, koska vuoden 1998 tutkimuksessa ei lajimääriä selvitetty lainkaan. Kehitys on lajien osalta ollut saman suuntainen kuin tarkasteltaessa liikunnan määrän kehitystä helsinkiläisten keskuudessa. Kahden ja useamman lajin harrastajien määrä on kasvanut selvästi ja yhden lajin harrastajien ja liikunnallisesti passiivisten määrä on pudonnut. Eniten kasvua on havaittavissa kahden eri lajin harrastajien ja neljän tai useamman lajin harrastajien määrissä. Liikunnan määrän ja harrastettujen lajien moninaisuuden kasvun myötä herää kysymys, onko liikunnan määrä tosiaan kasvanut vai onko kyseessä liikkuvien ja liikunnallisesti passiivisten helsinkiläisten

kahtia jakautuminen: paljon liikuntaa harrastavat liikkuvat yhä enemmän ja liikuntaa vähän harrastavat liikkuvat yhä vähemmän. Koska liikunnallisesti passiivisten määrässä ei suurempaa kasvua ole havaittavissa, voidaan olettaa, että liikunnan määrä todellakin on kasvanut viime vuosikymmenen puolivälin jälkeen.

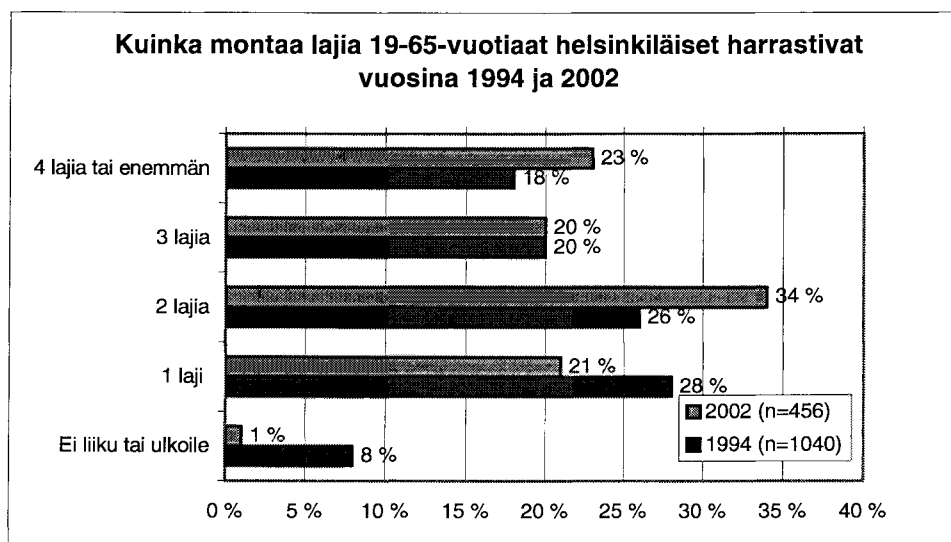
Työllisyystilanteen paraneminen ja yleisen taloudellisen tilanteen koheneminen ovat johtaneet siihen, että helsinkiläisillä on mahdollisuus käyttää enemmän rahaa liikunnan harrastamiseen. Kuten vuoden 2002 tulokset osoittivat, helsinkiläiset käyttävät selvästi enemmän rahaa liikuntaan, kuin mitä Suomessa keskimäärin käytetään. Se, johtuuko rahan käyttö liikunnan korkeammasta hinnasta Helsingissä vai liikunnan määrän kasvusta vaatisi tarkempaa tarkastelua, mutta oletan, että vaikka liikuntapalvelut olisivat Helsingissä hieman koko Suomen keskiarvoa kalliimpia, ei pelkkä hintaero selitä suurta eroa rahan käytössä. Helsinkiläisten koko Suomea korkeampi keskimääräinen liikuntaan käytetty rahamäärä johtuu pääasiassa miesten rahankäytöstä, joka on selvästi reilumpaa kuin helsinkiläisillä naisilla.

Eräs rahan käyttöön vaikuttava tekijä saattaa olla myös järjestötoiminnassa havaittavat erot. Oletettavaa on että esimerkiksi Keski- ja Pohjois-Suomessa liikuntajärjestöjen jäsenyyteen kuuluu enemmän velvoittavaa talkootyötä kuin Helsingissä. Jos tilanne on se, että Helsingissä järjestöjen toiminta rahoitetaan suuremmilla jäsen- ja osallistumismaksuilla ja vähemmällä vapaaehtoisen talkootyön määrällä, on tuloksena liikunnan hinnan merkittävä kasvu. Myös talkootyön vapaa-aikaa vievä luonne jäisi näin ollen Helsingissä vähemmälle ja aikaa jäisi muiden lajien harrastamiseen. Järjestötoiminnan eroja tarkastelen syvällisemmin vielä järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa käsittelevässä kappaleessa.

Koska harrastetuissa lajeissa koko Suomeen verrattuna ei suuria eroja muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta ole, uskon, että useamman kuin yhden lajin harrastaminen on kasvanut taloudellisen tilanteen kohentumisen mukanaan tuomien mahdollisuuksien kautta. Myös ikääntyminen voi vaikuttaa lajien harrastamiseen. Vaikka on todettu, että nuoret harrastavat useampia lajeja ja näin ollen näkyvät tuloksissa todennäköisesti juuri neljää tai useampaa lajia

harrastavina, voi siirtyminen yhdestä lajista kahteen johtua ikääntymisen mukana tulevista ilmiöistä. Yhtä lajia kilpailumielessä harrastaneiden aktiiviuran loppumisen jälkeen nämä ovat siirtyneet harrastamaan myös muita lajeja ja tämä näkyy kahden ja useamman lajin harrastamisen kasvuna. Tämän oletuksen toteennäyttäminen vaatisi kuitenkin syvempää tarkastelua, johon en tämän työn puitteissa ryhdy.

Koska vertaillaan vain vuosien 1994 ja 2002 tuloksia, on muistettava vuoden 1994 tutkimuksen toteuttamisajankohta, joka omalta osaltaan voi rajata niin sanottuja kesälajeja pois. Ihmiset ovat ilmoittaneet, kuinka montaa lajia harrastivat juuri sillä hetkellä. Kuvio 47 esittää lajimäärissä tapahtuneita muutoksia vuonna 1994 ja 2002. (Yhteenvedo kuvioista 10 & 26)



Kuvio 47: Kuinka montaa lajia 19-65-vuotiaat helsinkiläiset harrastivat vuosina 1994 ja 2002. (Yhteenvedo kuvioista 10 & 26)

7.4 Potentiaalisten liikunnanharrastajien kehitys

Aikaisempiin vuosiin verrattaessa muutoksia on tapahtunut eri lajien osalta niin sanottujen potentiaalisten harrastajien määrissä. On kuitenkin jälleen muistettava vuoden 1994 tulosten eroavaisuus vuosien 1998 ja 2002 tuloksista. Eroavaisuudet johtuvat vuoden 1994 tutkimuksen erilaisesta toteuttamistavasta potentiaalisten

liikunnan harrastajien kartoittamiseksi. Uinti (10%) on edelleen selvästi suosituin laji, jota haluttaisiin harrastaa. Seuraavaksi halutuin liikunnan muoto on kuntosaliharjoittelu (6%), jonka jälkeen seuraavina tulevat hiihto, tennis, sulkapallo, golf ja tanssi. Muutoksista merkittävimpiä ovat sulkapallon ja pyöräilyn suosion lasku. Muita viime vuosina laskussa olevia lajeja ovat myös laskettelu ja aerobic.

Kaiken kaikkiaan tapahtuneet muutokset ovat varsin pieniä. Suurin tapahtunut muutos (kuvio 56) on vain kolme prosenttia. Helsingin otos ei kooltaan ole kovinkaan suuri ja kun se vielä jaetaan lajien perusteella osiin, kasvaa satunnaisten virheiden vaikutus selvitystuloksiin. Muutamien lajien kohdalla on kuitenkin nousua ja laskua havaittavissa. Jalkapallon potentiaalisten harrastajien lasku voi johtua lajin harrastajamäärien kasvusta. Niin sanottu potentiaali on parantuneiden harrastusmahdollisuuksien kautta otettu käyttöön, eikä tilalle ole syntynyt uutta potentiaalia korvaamaan jo käyttöön otettua. Potentiaaliset harrastajat ovat siirtyneet harrastajien piiriin. Kun samaan kuvioon piirretään potentiaaliset harrastajat ja lajin varsinaiset harrastajat, havaitaan selvä liike potentiaalisten puolelta harrastajien suuntaan. Sitä, ovatko jalkapallon harrastamisen aloittaneet henkilöt juuri niitä helsinkiläisiä, jotka ovat aikaisemmin kuuluneet potentiaalisten piiriin, ei voida näiden tulosten perusteella sanoa. Jalkapallon kanssa samaan suuntaan ovat kehittyneet uinti, hiihto ja golf.

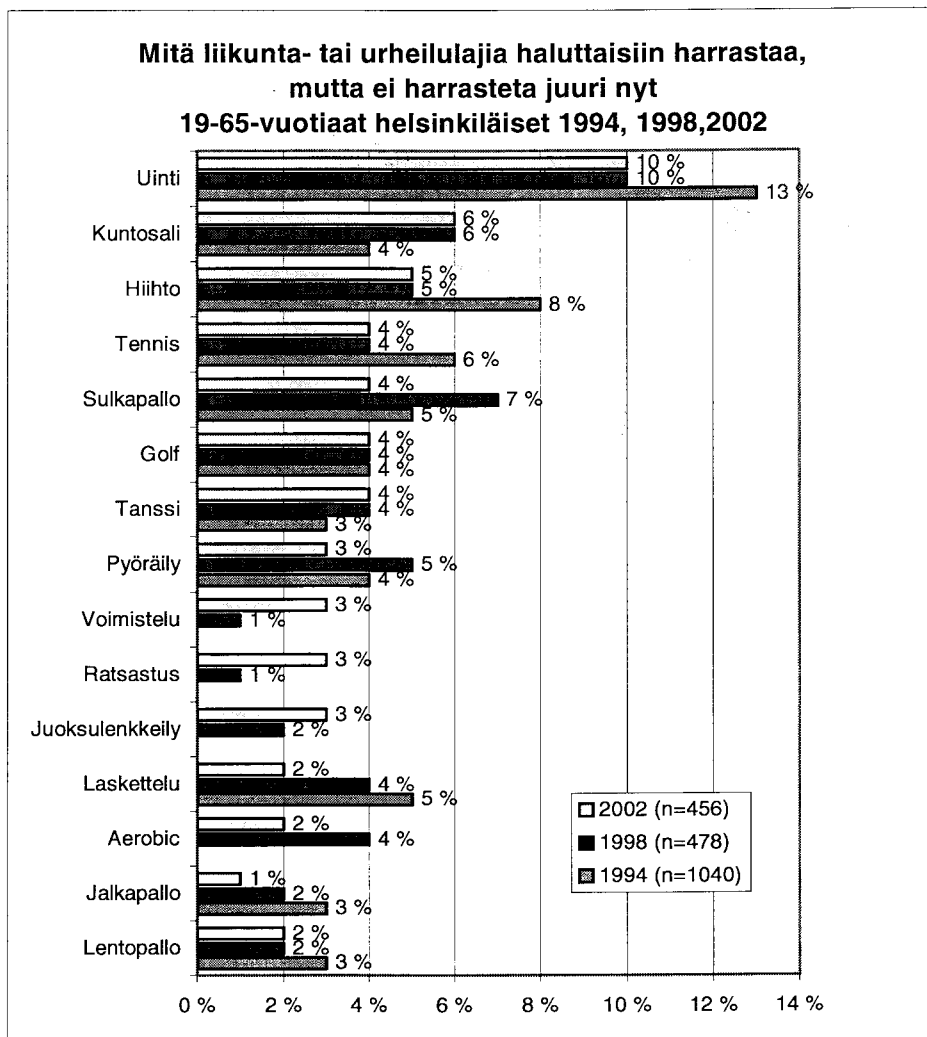
Golf eroaa muista siltä osin, että potentiaalia löytyy edelleen harrastajamäärien samalla kasvaessa. Golfin kasvu ei ole ollut räjähdysmäistä, mutta se on tasaisesti kasvattanut harrastajamääriään. Määrän kasvua voidaan ehkä selittää väestön ikääntymisellä. Joku onkin humoristisesti ilmaissut: "Kun liikkuvaa palloa ei enää jakseta lyödä, siirrytään paikallaan pysyvään".

Laskettelu on vähentynyt Helsingissä koko 1990-luvun ajan. Kyseessä on vain muutaman prosentin muutos, mutta suunta on ollut selvä kaikkina kolmena vuonna. Laskettelun harrastaminen on varsin tiiviisti yhteydessä luonnonolosuhteisiin. Tunnetusti Helsingin talvet ovat olleet lämpimiä ja vähälumisia. Se on varmasti osittain syynä potentiaalisen laskuun. Vaikuttaa siltä, että laskettelun suosion voimakkaan nousun jälkeen harrastajamäärät ovat vakiintuneet eikä uutta potentiaalia ole tulossa vanhan tilalle. Toisaalta luonnonolosuhteet ovat

heikentäneet harrastusmahdollisuuksia Etelä-Suomessa. Harrastaminen vaatii siirtymistä vähintään Salpausselän korkeudella sijaitseviin hiihtokeskuksiin, jos mieli harrastaa lajia hieman pidemmissä rinteissä. Siirtyminen vaatii luonnollisesti lisää aikaa ja rahaa, eikä vapaa-ajan ja työajan kehitys tällä hetkellä luo hyviä mahdollisuuksia lajin harrastamiselle. Päinvastoin säännöllinen harrastaminen on vaikeutunut työpäivien pidetessä. Vapaa-ajanmäärän muutokset vaikuttavat myös muihin aikaa vieviin lajeihin.

Sauvakävely oli ensimmäistä kertaa selvityksessä mukana. Vaikka laji keräsi seitsemän prosentin harrastajamäärän, ei kukaan maininnut lajia sellaiseksi, jota haluttaisiin harrastaa. Ilmeisesti lajin harrastamista estäviä tekijöitä ei suuremmin ole, mikä viestii siitä, että lajia on helppo harrastaa ja se on kaikkien halukkaiden ulottuvilla. Vaikka tutkimukset puhuvat sauvakävelyn puolesta, voi mennä vielä hetki ennen kuin helsinkiläiset hyväksyvät uuden ja oudon lajin täysivaltaiseksi liikuntamuodoksi.

Kokonaisuutta tarkasteltaessa näyttää siltä, että monen lajin osalta potentiaalisten harrastajien määrä on laskenut nimenomaan vuoden 1994 jälkeen ja hidastunut vuosituhaten vaihdetta kohti siirryttäessä. Taustalla voivat vaikuttaa osaltaan yhteiskunnalliset tekijät. Talouden paraneminen ja yksittäisten kotitalouksien varallisuuden kasvu sekä liikuntapaikkojen rakentaminen ja kunnostaminen ovat edesauttaneet olemassa olevan potentiaalin käyttöönottoa. Liikunnan harrastamisen mahdollisuudet ovat kasvaneet ja liikuntapaikkojen määrän kasvu on helpottanut liikuntapaikoille pääsyä. Näitä väittämiä tukee liikunnan harrastamista rajoittavien tekijöiden kehitys, joita käsitellään omassa kappaleessaan. Kuviossa 48 on kuvattu lajien potentiaalisten harrastajien määrien kehitystä vuodesta 1994 lähtien. (Yhteenveto kuvioista 11, 20 & 38)



Kuvio 48: Mitä liikunta- tai urheilulajia haluttaisiin harrastaa, mutta ei harrasteta juuri nyt. (Yhteenveto kuvioista 11, 20 & 38)

7.5 Liikuntaa rajoittavat tekijät 1990-luvulla

Merkittävin liikunnan harrastamista estävä tekijä on ajanpuute. 40 prosenttia helsinkiläisistä ilmoittaa, ettei ajanpuutteen takia ehdi harrastaa liikuntaa. Viime vuosiin verrattuna kiire olisi tulosten mukaan hieman lisääntynyt. Kun neljä vuotta aikaisemmin ajanpuutteen harrastamisen esteeksi ilmoitti 36 prosenttia, on lukema vuoteen 2002 mennessä noussut 40 prosenttiin. Taloudelliset syyt ovat selvästi laskeneet viimeisten kahdeksan vuoden aikana, mikä ainakin osittain selittyy talouden elpymisellä lama-ajan vaikeuksista. Liikuntatilojen puute on yhä

harvemmin liikuntaa estävä tekijä ja terveydelliset syyt liikunnan esteenä ovat myös vähentyneet.

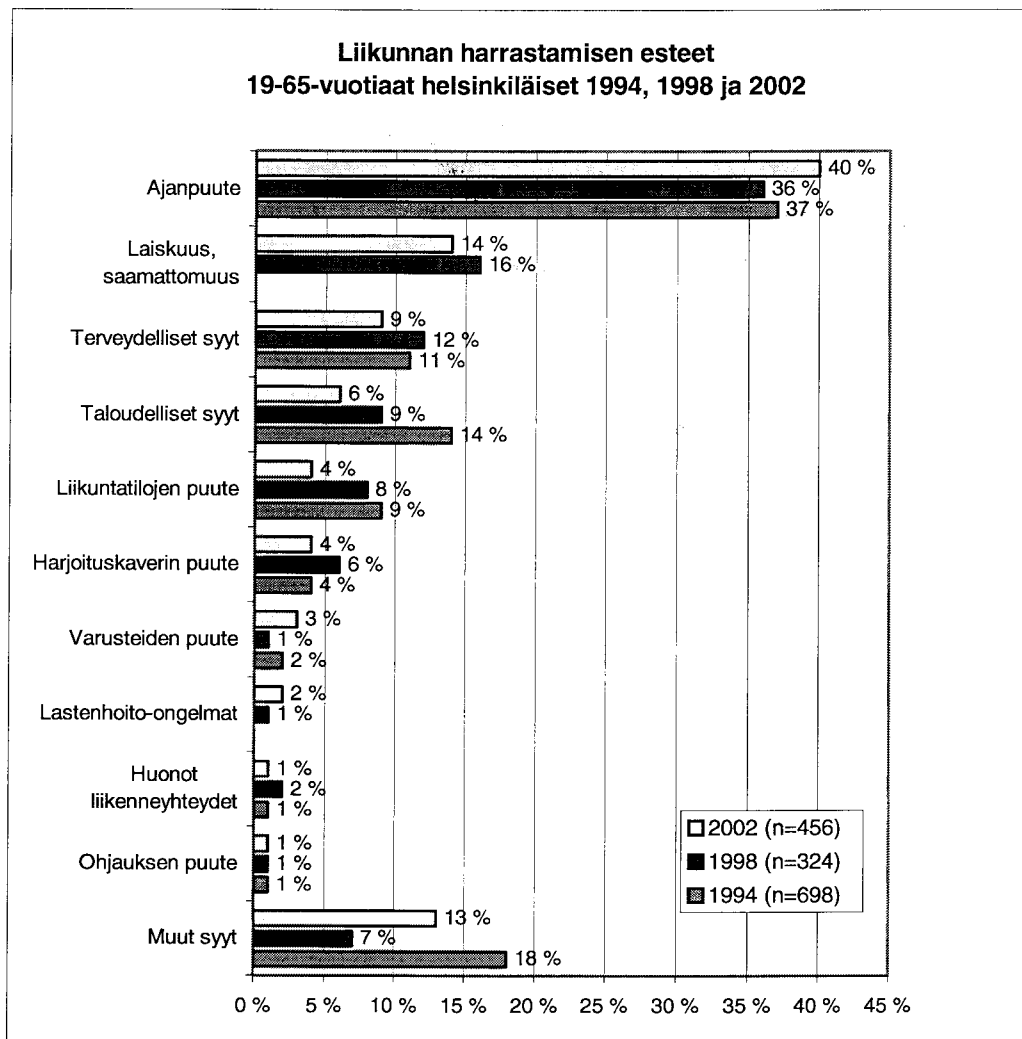
On mielenkiintoista huomata, että vaikka vapaa-aika on lisääntynyt keskimäärin yhdellä tunnilla viikossa, on ajanpuute liikuntaa rajoittavana tekijänä kasvanut neljällä prosentilla. Syynä on todennäköisesti vapaa-ajan luonteen muuttuminen. Vaikka vapaa-aika on lisääntynyt, tarkoitetaan sillä tässä yhteydessä vapaapäivien määrän kasvua. Samaan aikaan työpäivät ovat venyneet pidemmiksi. Juuri työpäivien piteneminen rajoittaa säännöllisen liikunnan harrastamista. Harrastaminen on mahdollista vapaapäivinä, mutta arkena pitkät työpäivät verottavat vapaa-aikaa merkittävästi, jolloin aikaa muuhun kuin työn tekoon ei käytännössä paljoa ole.

Taloudelliset syyt liikuntaa rajoittavana tekijänä ovat vähentyneet tasaisesti vuodesta 1994 lähtien. Vaikka aikaisemmin on todettu, ettei lama juurikaan vaikuttanut liikkumisen määrään, on taloudellisilla tekijöillä merkittävä rooli liikunnan sisällön kannalta. Vaikka liikuntaa ei tuolloin harrastettukaan määrällisesti sen vähempää kuin lama-aikanakaan, ovat taloudelliset tekijät vaikuttaneet, helsinkiläisten mahdollisuuksiin harrastaa juuri sellaista liikuntaa kuin he itse haluavat. Jos mahdollisuuksia mielekkääseen liikunnan harrastamiseen ei ole, koetaan mielekkääseen liikunnan harrastamiseen riittämätön taloudellinen tilanne liikunnan harrastamista rajoittavaksi tekijäksi. Liikunnasta haetaan terveydellisten vaikutusten lisäksi myös virkistäviä tekijöitä, joilla on terveydellisen hyödyn ohella hyvinvointia edistäviä ominaisuuksia. Jos kaikkia liikuntaan liitettäviä tarpeita ei onnistuta tyydyttämään, voidaan puhua tekijöistä, jotka rajoittavat liikunnan harrastamista. Taloudellisten tekijöiden muutokseen ovat vaikuttaneet merkittävästi Suomen nouseminen 1990-luvun alun taloudellisesta lamasta. Lama vaikutti helsinkiläisten työllisyyteen ja taloudelliseen tilanteeseen. Taloudellisten tekijöiden pieneneminen liikuntaa rajoittavana tekijänä voi olla myös yhteydessä ikääntymiseen. Eläkeläisillä oli kaikkein vähiten taloudellisia investointeja ja velkaa. Jos tilanne on jatkunut saman suuntaisena myös 1990-luvun loppupuoliskon, saattaa ikääntyminen vaikuttaa tätä kautta taloudellisten tekijöiden merkityksen vähenemiseen. Toimeentulotukimenojen ja sosiaalimenojen kasvu kertovat helsinkiläisten heikenneestä taloudellisesta tilanteesta lamavuosina. Tulokset

osoittavat, että taloudellinen tilanne on parantunut vuosituhaten vaihdetta kohti mentäessä ja on oletettavaa, että tämä näkyy tuloksissa taloudellisten tekijöiden merkityksellisyyden vähenemisenä.

Vaikka edellä mainituilla seikoilla ei voida selittää terveydentilan kohenemistä tai toisaalta terveydellisten tekijöiden roolin kehittymistä liikunnan rajoittajina, on se merkki ihmisten suuntautumisesta terveellisempien elämäntapojen suuntaan. Toisaalta tuloksiin voi vaikuttaa myös liikunnan käsitteen laajeneminen käsittämään seuroissa harrastetun liikunnan lisäksi myös hyötyliikunnan ja ulkoiluun liittyvän liikunnan. Vuonna 2002 liikunnalla ymmärrettiin selvästi laajempaa toiminnan aluetta kuin 1990-luvun alussa. Liikunnan lisääntyminen ja nimenomaan riittävän liikunnan määrän kasvu voivat omalta osaltaan vaikuttaa helsinkiläisten terveydentilaan. Jos näin tosiaan on, olisi se positiivinen merkki liikunnan roolin kasvamisesta terveyttä edistävänä tekijänä ja liikunnan hyväksymisestä osaksi terveyden hoitoa. Täytyy kuitenkin muistaa, että tuloksissa puhutaan vain muutamien prosenttien muutoksista, jotka eivät vielä anna syytä odottaa maata mullistavia muutoksia helsinkiläisten terveydentilassa.

Liikuntatilojen puute on vähentynyt tasaisesti vuodesta 1994. Taustalla on lamavuosien jälkeinen talouden nousu ja liikuntapaikkoihin kohdistettujen investointien kasvu. Helsingin liikuntaviraston toimintakertomuksista käy ilmi, että liikuntapaikkojen peruskorjauksiin ja uudisrakentamiseen investoidut varat ovat kasvaneet vuodesta 1996 lähtien. Vuonna 1995 investointien määrä notkahti 1990-luvun alkuun nähden, mutta kääntyi jälleen seuraavana vuonna nousuun. Investointien määrä on kasvanut merkittävästi vuoteen 2000 asti, mikä selittää liikuntapaikkojen parantuneen tilanteen 1990-luvun lopulla. Kuvio 49 esittää liikunnan harrastamista rajoittavien tekijöiden kehitystä vuodesta 1994 lähtien. (Yhteenveto taulukoista 12, 21 & 39)



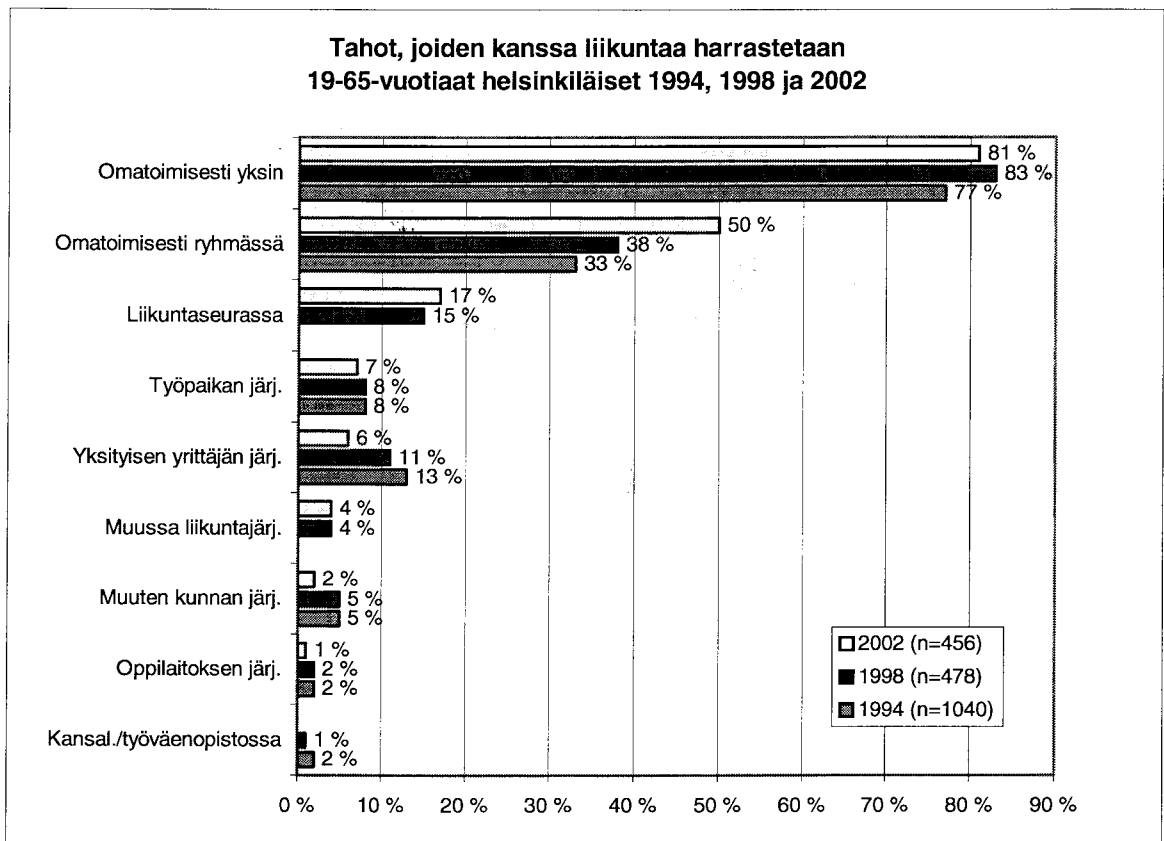
Kuvio 49: Liikunnan harrastamisen esteet. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 1994, 1998 ja 2002. (Yhteenveto taulukoista 12, 21 & 39)

7.6 Muutokset liikunnan harrastamistahoissa

Viimeisen kahdeksan vuoden aikana omatoimisesti ryhmässä harrastettu liikunta on lisännyt osuuttaan selvästi. Vuodesta 1994 kasvua on kertynyt 17 prosenttia, josta suurin osa viimeisen neljän vuoden aikana. Myös liikuntaseurassa harrastaminen on lisääntynyt muutamalla prosentilla. Merkittävin lasku on havaittavissa yksityisten palvelujen käytössä. Kun vuonna 1998 yksityisiä palveluja ilmoitti käyttävänsä 11 prosenttia helsinkiläisistä, on luku pudonnut vuoteen 2002 mennessä kuuteen prosenttiin. Myös kunnan järjestämät liikuntapalvelut ilmoitetaan yhä harvemmin

liikunnan harrastamistahoksi. Varsinaisia syitä liikunnan harrastamistahojen muutoksille on mielestäni vaikea löytää. Ryhmässä liikkumisen kasvu voi omalta osaltaan kuvata liikunnan roolin kasvua ystävien kanssa vietetyn vapaa-ajan osana. Sitä, minkä takia ihmiset ovat alkaneet liikkua enemmän yhdessä, voidaan selittää myös harrastettujen lajimäärien kautta: yhdessä on helpompi aloittaa jokin uusi liikuntamuoto. Ihmetystä herättävä havainto on yksityisten liikunnan järjestäjien osuuden väheneminen liikunnan harrastamistahona. Tänä aikakautena, jolloin kuntoklubeja perustetaan suuria määriä ja amerikkalainen kuntoklubi-malli on vahvasti pyrkimässä myös Suomeen, on vaikea ymmärtää yksityisten tahojen roolin pienenemistä. Osaltaan laskua voi selittää myös se, että monet liikuntapalvelut, kuten työpaikkaliikunta, voidaan käsittää joksikin muuksi kuin yksityisen tahon järjestämäksi liikunnaksi, vaikka loppujen lopuksi palvelun takana on jokin yksityinen taho, jolta palvelu on ostettu. On myös mahdollista, että helsinkiläiset ovat löytäneet kaikkien käytössä olevat, kaupungin ylläpitämät liikuntapaikat ja harrastavat liikuntaa omilla ehdoilla ilman, että käyttäisivät jonkin tahon järjestämiä liikuntapalveluja. Myös julkisten liikuntapaikkojen osalta investoinnit ovat edesauttaneet uusien liikuntapaikkojen rakentamista ja kunnostamista.

Vuoden 1994 tuloksia ei voida suoraan verrata myöhempien vuosien tuloksiin, koska tutkimuksessa käytettävät termit ovat hieman muuttuneet. Tuloksia voidaan kuitenkin tarkastella suuntaa-antavina. Tuloksia saattaa myös vinouttaa kaupunkilaisten epätietoisuus harrastamansa liikunnan järjestäjätahoista. Kuvio 50 esittää 19-65-vuotiaiden helsinkiläisten liikunnan harrastamistahoja vuosina 1994, 1998 ja 2002. (Yhteenveto kuvioista 13, 22 & 36)



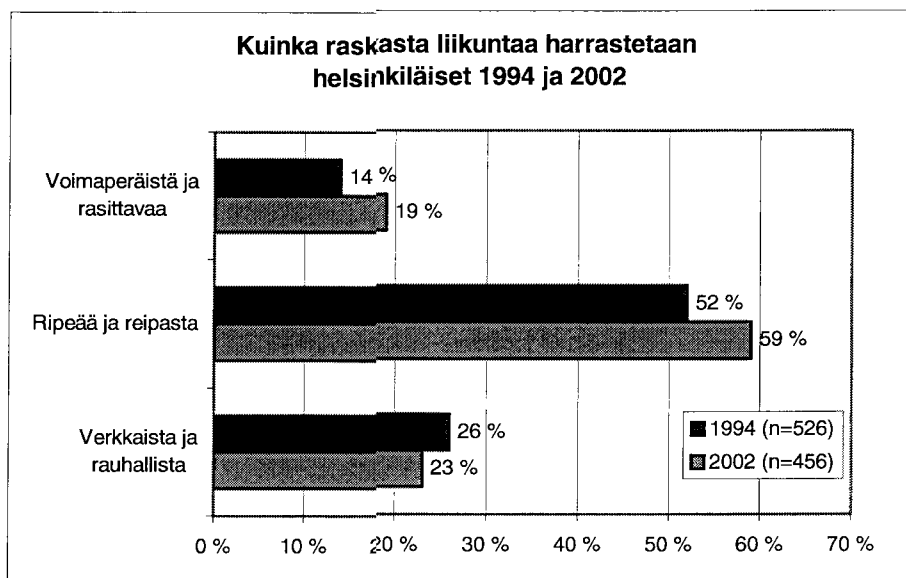
Kuvio 50: Tahot, joiden kanssa liikuntaa harrastetaan. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 1994, 1998 ja 2002. (Yhteenveto kuvioista 13, 22 & 36)

7.7 Liikunnan rasittavuuden kokeminen 1990-luvulla

Aikaisempiin vuosiin nähden helsinkiläiset harrastavat rasittavampaa liikuntaa. Vuoden 1994 tuloksiin verrattaessa huomataan, että vuonna 2002 ripeää ja reipasta liikuntaa harrastetaan enemmän kuin aikaisemmin. Samalla verkkaista ja rauhallista liikuntaa harrastavien määrä on pudonnut muutamalla prosenttiyksiköllä. Suurin muutos on tapahtunut ripeää ja reipasta liikuntaa harrastavien parissa. Vuonna 1994 ripeää ja reipasta liikuntaa harrasti 52 prosenttia helsinkiläisistä, kun vuoteen 2002 mennessä kyseinen luku oli kasvanut seitsemällä prosentilla. Voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa harrastavien määrä kasvoi viidellä prosentilla ja verkkaista ja rauhallista harrastavien määrä putosi kolmella prosentilla. Lähdekritiikkiä on kuitenkin kohdistettava edellä mainittuihin tuloksiin, koska vuoden 2002 tulokset koskevat 19-65-vuotiaita helsinkiläisiä ja 1994 tulokset 35-60-vuotiaita helsinkiläisiä. Naisten ja miesten välillä on liikunnan luonteen osalta

havaittavissa eroavaisuuksia. Naisten liikunnan harrastamista kuvaa pehmeä ja kuntoiluun perustuva liikunnan harrastaminen, kun taas miesten liikunta vaikuttaisi olevan naisia enemmän suoritusperusteista. Miehet luokittelevat itsensä naisia useammin urheilijoiksi ja harrastavat rasittavampaa liikuntaa kuin naiset.

Liikunnan rasittavuutta tarkasteltaessa törmätään samaan ongelmaan kuin riittävän liikunnan tuloksissa. Vuosien 1994 ja 2002 tulokset eivät ole kovinkaan vertailukelpoisia, koska tutkittavat ikäluokat eroavat toisistaan. Jos vuonna 1994 tutkimuksessa oltaisiin huomioitu ikäryhmät 19-vuotiaista 34-vuotiaisiin, on oletettavaa, että tulokset tasoittuisivat olennaisesti. Mielestäni rasittavuutta ei ole mielekäästä tarkastella kahden edellä mainitun vuoden perusteella. Jos käytettävissä olisivat myös vuoden 1998 tulokset, olisi mahdollista saada tukea muille tuloksille. Vuoden 1998 selvitys oli kuitenkin hieman suppeampi Helsingin osalta. Tällöin liikunnan rasittavuutta ei kysytty lainkaan, eikä tuloksia siten ole saatavilla. Kuvio 51 esittää harrastetun liikunnan rasittavuutta vuosina 1994 ja 2002. (Yhteenveto kuvioista 15 & 29)



Kuvio 51: Kuinka raskasta liikuntaa harrastetaan. Helsinkiiläiset 1994 ja 2002. (Yhteenveto kuvioista 15 & 29)

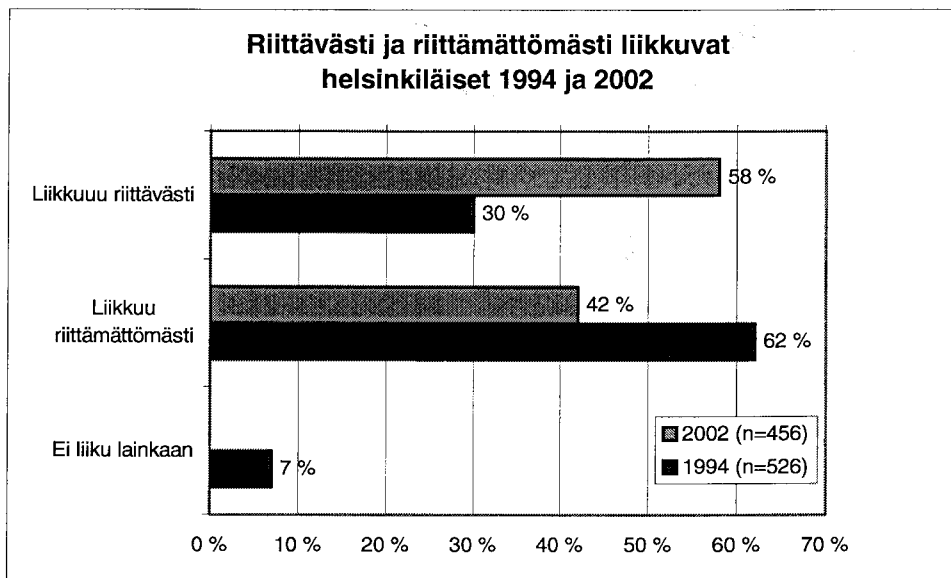
7.8 Riittävästi ja riittämättömästi liikkuvat helsinkiläiset 1990-luvulla

Terveydellisesti riittävän ja riittämättömän liikunnan määrä on liikuntagallupissa määritelty kolmella pääkriteerillä: liikuntaa on harrastettava vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerralla ja sen on oltava ripeää ja reipasta liikuntaa. Vertailtaessa vuoden 2002 tuloksia aikaisempiin vuosiin on havaittavissa varsin suuria eroja riittävästi ja riittämättömästi liikkuvien välillä. Tulosten mukaan riittävästi liikkuvien määrä on kasvanut merkittävästi viimeisen kahdeksan vuoden aikana. Riittävästi liikkuvien määrä on noussut kaikkiaan 28 prosenttia ja riittämättömästi liikkuvien laskenut 20 prosenttia. Tuloksiin on suhtauduttava varauksellisesti jo senkin takia, että tarkasteltu ikäluokka on varsin erilainen vuosien 1994 (35-60-vuotiaat) ja 2002 (19-65-vuotiaat) välillä. Vuoden 1994 tuloksissa oli myös eriteltynä liikuntaa harrastamattomat ja pyörästysten takia prosenttiluvut jäävät summattaessa 99 prosenttiin. Koko Suomessa riittävästi liikkuvia on tulosten mukaan 54 prosenttia, joka on neljä prosenttia vähemmän kuin Helsingissä.

Riittävästi liikkuvien osuus helsinkiläisten keskuudessa vaikuttaa hieman liian suurelta. Liikunnan lisääntyminen ja monipuolistuminen viittaavat kyllä siihen, että helsinkiläiset liikkuvat enemmän kuin ennen, mutta tulos, että lähes 60 prosenttia helsinkiläisistä liikkuisi terveydellisistä näkökulmista katsottuna riittävästi, vaikuttaa liian optimistiselta. Voidaan suoraan todeta, että tuloksia vääristää eri vuosina tutkittujen ikäluokkien erot. Jos vuoden 1994 tuloksissa olisi huomioitu samat ikäluokat, jotka vuonna 2002 olivat mukana, tasoittuisivat erot selvästi. Tulosten eroavaisuuksien lisäksi liikunnan käsitteistön muuttuminen vaikuttaa tulosten vertailtavuuteen. Liikunnan käsite on laajentunut ja erilaiset fyysiset aktiviteetit, jotka eivät liikunnan pariin vielä 1994 kuuluneet, mutta jotka ovat hyötyliikunnan lailla vuoteen 2002 mennessä vakiintuneet osaksi liikuntaa, voivat vaikuttaa tuloksiin riittävää liikuntaa lisäävästi.

Riittävän liikunnan määrä on varmasti lisääntynyt jonkin verran 1990-luvun aikana. Lisääntymisestä kertovat tutkimuksen tulokset liikuntakertojen kasvusta, lajien harrastamisen monipuolistumisesta ja liikunnan rasittavuuden kasvusta, mutta suoraan numeroita vertailemalla ei oikeaa vastausta saada. Kuvio 52 esittää

riittävästi ja riittämättömästi liikkuvien määriä vuosina 1994 ja 2002. (Yhteenveto kuvioista 16 & 31)



Kuvio 52: Riittävästi ja riittämättömästi liikkuvat helsinkiiläiset. 1994 ja 2002. (Yhteenveto kuvioista 16 & 31)

7.9 Tapahtumien seuraaminen paikan päällä 1990-luvulla

Aikaisempiin vuosiin nähden jalkapallo ja jääkiekko ovat edelleen kaikkein seuratuimpia lajeja. Erityisesti jalkapallo on vahvistanut asemaansa jääkiekon rinnalla. Jalkapallon prosentuaalinen osuus kasvoi viimeisen neljän vuoden aikana 11 prosenttia, kun jääkiekon osuus kasvoi ainoastaan kolme prosenttiyksikköä. Jalkapallon suosion nousun takana on useita tekijöitä, jotka yhdessä vaikuttavat siihen, että jalkapallo on viimeisen neljän vuoden aikana kasvattanut suosiotaan niin harrastajien kuin penkkiurheilijoiden keskuudessa. 1990-luvun lopulla Suomen jalkapallon taso on ollut selvästi nousussa. Vaikka arvokisat ovat vielä jääneet haaveeksi, on maajoukkue esittänyt selvästi parempia otteita karsintaotteluissa kuin aikaisempina vuosina. Tason nousun takana on juniorityön lisäksi Veikkaus-liigan markkinointi, jonka seurauksena jalkapallon näkyvyys mediassa ja asema muiden lajien keskuudessa on parantunut. Yhä kasvava ulkomailta pelaavien

huippuammattilaisten määrä on tuonut suomalaiselle jalkapalloilulle kauan kaivatut NHL-tyyliset kansainvälisesti menestyvät esikuvat, jotka omalta osaltaan nostavat suomalaisen jalkapalloilun tasoa kaupunkilaisten silmissä. Helsinkiin on rakennettu uusi jalkapallostadion ja talouden elpyessä taloudelliset investoinnit kasvavat ja kenttiä on kunnostettu parempaan kuntoon. Myös kaupunkilaisten taloudellisen tilanteen paraneminen luo mahdollisuuksia ostaa, joskus jopa varsin kalliita, lippuja jalkapallotapahtumiin.

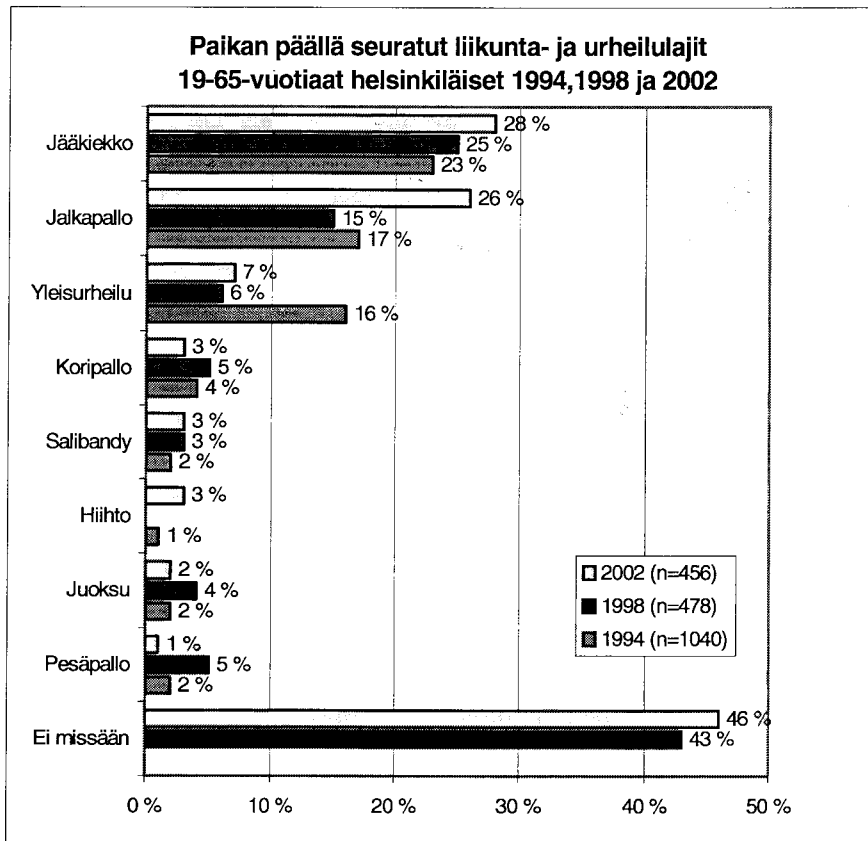
Jääkiekon seuraamisen osalta suosio on ollut tasaisessa kasvussa koko 1990-luvun ajan. Vaikka jääkiekon harrastaminen on hieman vähentynyt, on jääkiekko Helsingin Jokerien ja HIFK:n kautta vakiinnuttanut asemansa suosituimpana yleisölajina. Kun Jokerit vielä voittivat Suomen mestaruuden vuonna 2002 ja uudet rakennetut, kansainväliset mitat täyttävät jäähallit tarjoavat hyvät puitteet jääkiekon seuraamiselle, ei helsinkiläinen jääkiekko näillä näkymin tule menettämään katsojiaan lähitulevaisuudessa. Toisaalta kehitykseen voivat vaikuttaa jo havaittavissa oleva jääkiekon harrastamisen korkea hinta ja harrastajien määrän lasku.

Pesäpallo on koripallon ohella menettänyt suosiotaan viimeisen neljän vuoden aikana. Prosenttiosuuksien menetykset eivät ole kovinkaan suuria, mutta suhteessa edellä mainittujen lajien osuuksiin voidaan puhua selvästä muutoksesta. Pesäpallosta puhuttaessa esille nousee väkisinikin 1990-luvun sopupeli-jupakka, johon puututtiin varsin kovalla kädellä. Verrattaessa rangaistuksia muissa lajeissa tapahtuneisiin rikkeisiin voi todeta, että harvoin on urheilijaa ja toimitsijaa rangaistu elinikäisellä peli- ja toimitsijakiellolla tekemistään rikkeistä, oli sitten kysymys kotimaisista tai kansainvälisistä tapahtumista. Liekö taustalla vaikuttanut pelko sponsoreiden menettämisestä. Pesäpallon kilven kiillotus ei kuitenkaan Helsingin osalta näytä onnistuneen. Vuosien 1994 ja 1998 välinen nousu on kääntynyt viimeisen neljän vuoden aikana laskuun ja pesäpallon seuraaminen on tällä hetkellä alimpana, mitä se on 1990-luvulla koskaan ollut. Pesäpalloseurojen määrä on luonnollisesti merkittävä pesäpallon suosioon vaikuttava tekijä. Jos alueelta ei seuraa löydy, on tapahtumien seuraaminen luonnollisesti vaikeampaa, kuin jos paikkakunnalla olisi oma joukkue. Kaisaniemen Tiikerit toivat tilanteeseen

hetkellistä parannusta, mutta sekään ei auttanut kasvattamaan pesäpallon suosiota Helsingissä.

Koripallon suosion lasku on ollut pesäpalloa pienempää ja syitä suosion laskuun on vaikeampi löytää. Hartwall-arena luo katsojille loistavat puitteet koripallon seuraamiselle ja Hanno Möttölä on lyömässä itseään läpi NBA-sarjassa. Torpan poikien putoaminen Suomen kärjestä on vaikuttanut koripallomenestykseen Helsingissä, eivätkä muut joukkueet ole pystyneet nostamaan helsinkiläistä koripalloa Suomen huipulle. Muiden lajien seuraamisessa muutokset ovat olleet muutaman prosenttiyksikön luokkaa, jollaista muutosta ei voida pitää kovinkaan merkitsevänä.

Tapahtumia seuranneiden helsinkiläisten määrä on viimeisen neljän vuoden aikana laskenut kolme prosenttiyksikköä. Yhtenä syynä voivat olla pidentyneet työpäivät. Arkena ei yksinkertaisesti ole aikaa käydä katsomassa otteluita tai tapahtumia. Vaikka helsinkiläisten taloudellinen tilanne on parantunut lamavuosisista, ei kulttuurin ja vapaa-ajan kulutus ole kuitenkaan kasvanut vastaavasti. Urheilutapahtumien osalta syynä saattavat olla urheilun kaupallistuminen ja pääsymaksujen kohoaminen. Myös liikunta- ja urheilutapahtumissa on yhä useammin kyse taloudellisen hyödyn tavoittelemisesta. Tapahtumien seuraamisen lasku on tosin vain muutaman prosenttiyksikön suuruinen, mutta silti kuitenkin havaittava. Kuvio 53 esittää seurattujen lajien kehitystä vuodesta 1994 alkaen. (Yhteenveto kuvioista 17, 23 & 44)



Kuvio 53: Paikan päällä seuratut liikunta- ja urheilulajit. 19-65-vuotiaat helsinkiläiset 1994, 1998 ja 2002. (Yhteenveto kuvioista 17, 23 & 44)

7.10 Järjestötoiminnan tarkastelu liikuntagallupien pohjalta

Järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa on selvitetty jokaisessa Liikuntagallup-tutkimuksessa. Suomen Liikunta ja Urheilu julkaisikin vuoden 2002 keväällä liikuntagallup-tutkimuksen aineistoa käyttäen tuloksia, joissa kerrotaan liikunnan järjestötoiminnan kehityksestä 1990-luvun aikana. Tulokset saivat paljon julkisuutta myös mediassa. Tulosten mukaan järjestö- ja vapaaehtoistoiminta olisi kasvanut merkittävästi viimeisen vuosikymmenen aikana. Valitettavasti vuosien 1994 ja 2002 tuloksia on tulkittu hieman kyseenalaisella tavalla, ainakin silloin, jos lähteenä on käytetty liikuntagallupin alkuperäisiä tuloksia. Edellä mainittujen tutkimusten kysymysten asetelut eroavat merkittävästi toisistaan. Vuonna 1994 selvitettiin vapaaehtoistoiminnan määrää liikuntaseuroissa, urheiluseuroissa ja

liikuntajärjestöissä, kun taas vuonna 2002 selvityksen kohteena olivat edellä mainittujen tahojen lisäksi myös oppilaitokset, työpaikat, seurakunnat ja muut yhteiskunnan mahdollisesti liikuntaa järjestävät tahot. Näiden toisistaan täysin eroavien kysymyksen asettelujen seurausta on se, etteivät tulokset ole suoraan vertailukelpoisia keskenään. On itsestään selvää, että kun vuonna 2002 vapaaehtoistoiminnan tahoja on lisätty merkittävästi, näkyy se selvänä kasvuna tuloksissa. Tilanne on sama, jos esimerkiksi tiedustellaan liikunnan harrastamista jalkapalloseurassa tai liikunnan harrastamista jalkapallo-, jääkiekko- tai voimisteluseurassa. Jälkimmäinen vaihtoehto tuottaa huomattavasti enemmän liikunnan harrastajia. En väitä, etteikö vapaaehtoistoiminta olisi mahdollisesti lisääntynyt, mutta se ei ole lisääntynyt ainakaan SLU:n esittämällä tavalla. En tässä työssä ota kantaa järjestötoiminnan kehitykseen, koska tulosten saattaminen vertailtavaan tilaan olisi täysin oma tutkimuksensa.

8 POHDINTA

Helsingkiläisten liikunta on hieman lisääntynyt ja helsinkiläiset harrastavat monipuolisempaa liikuntaa kuin aikaisemmin. Helsingkiläisten liikunnan harrastamismahdollisuudet ovat parantuneet 1990-luvun aikana ja liikuntapaikat koetaan varsin riittäviksi liikunnan harrastamisen kannalta. Liikuntapaikkojen hyvän tilanteen taustalla ovat lamavuosien jälkeen kasvaneet investoinnit uudisrakentamiseen ja peruskorjaukseen. Rahaa liikuntaan käytetään Helsingissä selvästi enemmän kuin koko Suomessa keskimäärin ja rahaa kuluttavat eniten helsinkiläiset miehet. Helsingkiläiset liikkuvat urheiluseurassa hieman enemmän kuin aikaisemmin, tosin taustalla saattaa olla liikuntaseurojen määrän kasvu ja nimenomaan kaveriporukoiden perustamat seurat, jotka pelaavat alempia sarjoja kuntoilu- ja virkistysmielessä. Kyseisten seurojen määrän kasvu on saattanut vaikuttaa myös järjestö- ja vapaaehtoistoiminnan tuloksiin. Terveydellisestä näkökulmasta katsottuna helsinkiläiset ovat omaksuneet aikaisempaa terveellisempiä elämäntapoja ja liikunnan rooli terveyttä edistävänä toimintana on vahvistunut. Liikunta on noussut eräänlaiseksi arvoksi, joka kuvaa itsestään huolta pitävää ja aikaansa seuraavaa helsinkiläistä. Riittävän liikunnan määrä näyttää kasvaneen, mikä ainakin osittain johtuu siitä, että helsinkiläiset ilmoittavat yhä helpommin pienenkin aktiviteetin liikunnaksi. Hyötyliikunnan tärkeyttä on painotettu yhä enemmän ja sitä kautta ennen työmatkaksi laskettu polkupyörämatka luokitellaan nyt liikunnan harrastamiseksi. Liikunta on käsitteenä laajentunut sisältämään yhä useampia aktiviteetteja, joita aikaisemmin ei ole laskettu liikunnaksi, tällöin tuloksena on ilmoitetun liikunnan määrän kasvu.

Käyttäytymistä kuvaavien tulosten lisäksi liikuntaa koskeville käsitteille on saatu sisältöä. Aikaisemmin terveysliikunnan, kuntoliikunnan, arkiliikunnan ja kuntourheilun erot ovat olleet varsin sekavia ja käsitteet on määritelty tutkijoiden toimesta jokaisessa tutkimuksessa hieman eri tavalla. Liikunnan ja helsinkiläisten välistä suhdetta kuvaavat eri käsitteet ovat vuoden 2002 Liikuntagallupin kautta saaneet sisältöä ja kaikkein mielenkiintoisinta on se, että määrittelyn ovat tehneet tutkimukseen vastanneet kansalaiset.

Työssä käsitelty maahanmuutto ei näytä ainakaan vielä vaikuttaneen yleiseen liikuntakäyttäytymiseen. Vaikka Helsingissä on muslimiuinnin kaltaisiin erikoistoimiin ryhdyttykin, ei suurempia ominaispiirteitä ole vielä havaittavissa. Muuttoliike pääkaupunkiseudulle on omalta osaltaan vaikuttanut helsinkiläisten ikärakenteeseen nuorentavasti ja voi siten selittää helsinkiläisten koko Suomeen verrattuna yleisempää liikunnan harrastamista.

8.1 Mitä sitten olisi voinut tehdä toisin ?

Koska olen varsin tietoinen omista voimavaroistani tällaista työtä tehtäessä, aloitin työn tekemisen omasta mielestäni riittävän varhain. Tutkimusmateriaali oli käytettävissäni vasta maaliskuussa 2002, joten aikaa valmisteleviin toimiin oli riittävästi. Syksyllä 2001 aloitin taustatekijöiden raportoinnin ja kirjoittelin asioita ylös sitä mukaa, kun aikaa sattui löytymään. Koska aikaisemminkin on törmätty niin sanottuun ”viime tipassa” taktiikkaan, oli tarkoituksenani välttää viimehetken kiirettä jakamalla työ syksyn 2001 ja kevään 2002 ajalle. Aikataulu oli työn valmistumisen kannalta erittäin hyvä. Ongelmaksi muodostui kokonaisuuden hämärtyminen työtä tehdessä. Kun suurin osa tekstistä oli kirjoitettu, oli materiaali niin hajallaan ja irrallaan toisistaan, että kokonaisuuden kokoaminen vaati monta ylimääräistä työtuntia. Tulos olisi ollut varmasti parempi, jos taustakirjallisuuden kokoaminen olisi tehty tiiviimmällä aikataululla.

Liikuntagallupeissa on vielä parannettavaa. Viimeisten kahdeksan vuoden aikana kolme kertaa toteutettu selvitys on käynyt läpi varsin merkittäviä muutoksia. Varsinkin Helsingin osio on muuttunut jopa niin paljon, että vertailu eri vuosien tutkimustulosten välillä on joskus mahdotonta. Yhtenä esimerkkinä voidaan mainita järjestötoimintaa kartoittavat kysymykset. Vaikka SLU julkaisikin tuloksia, jotka pohjautuvat Liikuntagallupin materiaaliin, vaikuttavat kysymyksenasettelun eroavaisuudet tuloksiin niin paljon, että johtopäätösten teko on luotettavuuden kannalta mahdotonta. Toivottavaa olisi yhdenmukaisen linjan löytäminen Liikuntagallup- selvityksiin, jotta luotettavan ja vertailtavan tiedon kerääminen suomalaisten liikuntatottumuksista olisi mahdollista. On selvää, että ajan kuluessa

selvitysten tilaajien intressit muuttuvat ja sitä kautta muutokset ovat väistämättömiä. Jos materiaali kuitenkin muuttuu niin paljon, ettei vertailu aikaisempiin vuosiin ole enää mahdollista, ei säännöllisen ja vertailtavuuteen tähtäävän selvityksen toteuttaminen ole kovinkaan järkevää.

Oman tutkielman edetessä heräsi Liikuntagallupien tuloksiin liittyen monia kysymyksiä, joita ajattelin lisätä omaan työhöni. Tulin kuitenkin siihen johtopäätökseen, että esimerkiksi miesten ja naisten liikuntakäyttämisen erojen tarkastelu olisi vaatinut laajaa miehille ja naisille ominaisten taustatekijöiden tarkastelua, joka olisi laajentanut tätä tutkielmaa mielestäni turhan paljon. Tässä työssä kyse oli ensimmäisen todellisen tutkielman teosta ja liian suuren alueen käsittely olisi varmasti vain sotkenut jo suunniteltua tutkielmaa. On myönnettävä, että viisi vuotta sitten tämä projekti vaikutti suurelta ja kaukaiselta. Nyt kun kirjoitan viimeisiä rivejä, on todettava, että tekeminen on paras tapa oppia. Tutkimuksien tulokset ovat luonnollisesti antaneet oman kuvansa helsinkiläisestä liikunnasta, mutta mielenkiintoisimmat asiat ovat tulleet esille tutkimukseen osallistuvien tahojen kanssa tehdyn yhteistyön yhteydessä.

LÄHTEET:

Ahlqvist, K. & Pajunen, A. (2000). *Kotitalouksien kulutusmenojen muutokset 1990-luvulla*, Tilastokeskus, Tulot ja kulutus 2000:28. Helsinki

Grönmark, M. (2001). *Liikunta- osa vantaalaisten elämää*. Sydväst AMK

Helakorpi, S. Patja, K. Prättälä, R. & Uutela, A. (2001). *Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2001*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B16/2001

Heinonen, O. Lainio, M. Oittinen, A. Parkkunen, H. Rinne, R. Sinkkonen, A. Suominen, S. Takamäki, M. & Tähtinen, J. (2001) *Näin Turku liikkui vuonna 2000*. Turun kaupungin liikuntaviraston julkaisuja. Huhtikuu 2001.

Helin, H. (1996). *Suuret kaupungit laman kourissa*. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tutkimuksia 1996:12. Helsinki

Helsingin kaupungin tietokeskus. (2001). *Helsingin väestö vuodenvaihteessa 2000/2001 ja väestönmuutokset vuonna 2000*. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tilastoja 2001:11. Helsinki

Helsingin kaupungin tietokeskus. (1994). *Helsingin väestö vuodenvaihteessa 1993/94, ja väestön muutokset vuonna 1993*. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tilastoja 1994:6. Helsinki

Helsingin kaupungin tietokeskus. (1997). *Helsinkiäisten kansalaisuus ja äidinkieli-ulkomaalaisväestön demografinen rakenne*. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tilastoja 1997:14. Helsinki

Holstila, E. (toim.) (1996). *Avauksia Helsingin tulevaisuuteen*. Helsingin kaupungin tietokeskuksen muistioita. 1996:4. Helsingin kaupunki.

- Keskinen, V. (toim.) (1999). *lama.nousu @ hel.fi, Havaintoja vuosituhannen vaihteen Helsingistä*, Helsingin kaupungin tietokeskus. Helsinki
- Kiander, J. (toim.) (2000). *1990-Luvun talouskriisi*. Suomen Akatemian tutkimusohjelma VATT- julkaisuja 27:4. Valtion taloudellinen tutkimuskeskus.
- Laakso, L., Telama, R. & Vuolle, P. (1986). *Näin Suomalaiset liikkuvat*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos. Valtion painatuskeskus 1986. Helsinki
- Niemi, I. & Pääkkönen, H. (2001). *Ajankäytön muutokset 1990-luvulla*. Kulttuuri ja viestintä 2001:6. Tilastokeskus. Helsinki
- Pehkonen, J. & Nurmela, S. (1998). *Liikuntagallup 1997-98: Raportti 2: liikunnan kansalaistoiminta*. SLU- Julkaisusarja 3/98
- Penttilä, I. (1993). *Kotitaloudet ja lama, Tietoja laman taloudellisista seurauksista 1991 ja 1992.*, Tulot ja kulutus 1993:11. Tilastokeskus. Helsinki
- APehkonen, J. & Ranto, E. (1995). *Liikuntagallup 1994. Osa 1: Liikunnan harrastaminen*. Suomen liikunta ja urheilu ry.
- Pehkonen, J & Ranto, E. (1995). *Liikuntagallup 1994, osa 3: eri väestöryhmien liikuntakäyttäytyminen*. Suomen liikunta ja urheilu ry.
- Penttilä, I. (1995). *Kotitaloudet ja taloudellinen muutos 1990-luvulla*, Tulot ja kulutus 1995:5. Tilastokeskus. Helsinki
- Ranto, E. (1995). *Helsinki liikkuu*. Helsingin kaupungin liikuntaviraston julkaisuja 1995, sarja A, Julkaisu 3. Helsinki
- Helsingin kaupungin tietokeskus. (2000). *Ulkomaalaisten elämää Helsingissä*. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tilastoja 2000:22.

MUU LÄHDEAINEISTO

Liikuntagallupin perusajot 2002

Liikuntagallupin perusajot 1998

Liikuntagallupin perusajot 1994

Helsinkiläiset ja liikunta. (1999). Helsingin kaupungin liikuntaviraston yhteenveto

Helsingin liikuntaviraston toimintakertomukset vuosilta 1990-2001

HAASTATTELUT:

Pehkonen, Juhani. Suomen Gallup, Espoo (19.3.2002)