

# **POLKUJUOKSU – JUOKSUHARRASTUS KOHTAA LUONTOKOKEMUKSEN**

Wilhelm Stenbacka

Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Syksy 2017

## TIIVISTELMÄ

Stenbacka, W. 2017. Polkujuoksu – Juoksuharrastus kohtaa luontokokemuksen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 179 s., (2 liitettä).

Juoksuharrastuksesta eriytynyt polkujuoksu on suosiotaan vahvasti 2010-luvulla kasvattanut liikuntamuoto. Käsillä oleva tutkimus on ensimmäinen suomalaista polkujuoksuharrastusta kartoittava liikuntasosiologinen tutkimus. Polkujuoksuharrastusta taustoitetaan teoreettisesti vapaa-ajan elämäntavan, luontoliikunnan sekä kestävyysliikunnan ilmiönä. Tutkimukselle on asetettu neljä tutkimuskysymystä: 1) Ketkä harrastavat polkujuoksua? 2) Miten polkujuoksua harrastetaan? 3) Kuinka kiinnittyneitä polkujuoksun harrastajat ovat harrastukseensa? 4) Miten polkujuoksijat haluaisivat liikuntamuodon kehittyvän?

Polkujuoksun harrastajakartoitus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Tutkimusta varten laadittiin sähköinen kyselylomake. Avoimena internet-linkkinä julkaistua kyselyä jaettiin tutkimuksen yhteistyötahon, Suomen Latu ry:n, toimesta sähköisiä kanavia pitkin suomalaisiin polkujuoksu-yhteisöihin. Aineiston keruu (n=590) suoritettiin kevään 2017 aikana. Kerättyä aineistoa polkujuoksun harrastamisesta Suomessa verrattiin läheisten liikuntamuotojen harrastamisesta tuotettuun aikaisempaan tutkimustietoon.

Polkujuoksu on suomalaisessa kestävyysliikuntakontekstissa poikkeuksellisesti naispainotteinen liikuntamuoto. Polkujuoksu on pitkälti perhe-ikäisen ja keski-ikäisen kaupunkiväestön harrastus. Sen harrastajat ovat pääpiirteittäin korkeasti koulutettuja, hyvin toimeentulevia, vakiintuneessa elämäntilanteessa olevia yksilöitä. Polkujuoksijat harrastavat monipuolisesti eri liikuntamuotoja, varsinkin kestävyyslajeja. Suuri osa polkujuoksun harrastajista kokee olevansa ensisijaisesti juoksun harrastajia, joille polkujuoksu on vain yksi tapa toteuttaa juoksuharrastusta. Polkujuoksua harrastetaan pääsääntöisesti omaehtoisesti yksin tai ystävien seurassa. Valtaosa polkujuoksijoista pitää harrastustaan tärkeänä toteuttaen sitä varsin sinnikkäästi. Varsin harva polkujuoksija kokee kuitenkaan joutuvansa tekemään merkittäviä uhrauksia harrastuksensa eteen. Polkujuoksun harrastamisen tärkeimmät perusteet ovat luonnon kokeminen sekä kunnon ja terveyden ylläpitoon liittyvät elementit. Polkujuoksijoiden keskuudessa esiintyy erilaisia näkemyksiä liikuntamuodon tulevaisuudesta. Valtaosa harrastajista suosii liikuntamuodon omaehtoisuutta tai ei-kilpailullista orientaatiota.

Polkujuoksu asettuu liikuntakulttuurin kentällä muiden kestävyyslajien joukkoon. Se on lähinnä korkean sosioekonomisen aseman omaavien harrastus. Polkujuoksu ei sisällä mitään liikuntakulttuurille uutta, mullistavaa elementtiä. Liikuntakulttuurin muutossuunnista polkujuoksu ilmentää liikuntakulttuurin eriytymistä sekä yksilöllistymistä.

Asiasanat: polkujuoksu, juoksulajit, liikuntaharrastus, luontoliikunta, kuntoliikunta, liikuntakulttuuri

## ABSTRACT

Stenbacka, W. 2017. Trail Running – A Hobby in the Intersection of Running and Nature, University of Jyväskylä, Master's thesis, 179pp., 2 appendices.

Trail Running is a form of sport that has experienced a vast growth in popularity during the 2010s. Differentiating from general running, trail running is a new phenomenon within Finnish sport culture. This report is the first Finnish study in sociology of sport targeting trail running as a hobby. Trail running is theoretically anchored as a leisure-time activity, an endurance sport and a way of outdoor exercising. This study focuses on four questions: 1) Who are the Finnish trail runners? 2) How is trail running carried out? 3) How attached are Finnish trail runners to their hobby? 4) How would Finnish trail runners prefer their sport to be developed in the future?

The research was conducted as a quantitative survey. An electronic questionnaire was formulated for the study. The open electronic survey-link was distributed by the cooperation partner for this study, Suomen Latu – The Outdoor Association of Finland, through their electronic channels to Finnish trail running communities. Gathering of the data (n=590) was conducted during spring 2017. The trail running content provided by the data was compared to existing research concerning related sport disciplines.

Trail running features an exceptionally substantial proportion of female hobbyists compared to other endurance sports. Trail running is to a considerable extent a hobby for urban family-aged and middle-aged Finns. Finnish trail runners are mainly well educated, well paid individuals set in stable life situations. The trail running hobbyists are active and versatile endurance athletes. Most of the trail runners regard themselves primarily as runners, who see trail running as a means of realising their running hobby. Trail running is mainly carried out independently alone or with friend(s). Most of the trail runners experience their hobby as important actualizing their trail running hobby persistently. However, very few of the Finnish trail runners experience their hobby to demand remarkable sacrifices. The most important motives for doing trail running are experiencing nature, improving fitness and maintaining health. The trail runners have varied preferences regarding the future development of their sport. Most of the trail runners prefer autonomous or non-competitive future orientations.

Trail running sets among other endurance sport disciplines on the Finnish sport culture scene. Trail running is a hobby adopted by socio-economically well-situated individuals. Trail running does not contribute to the Finnish sport culture with anything revolutionary new. Of the current trends within sport culture, trail running embodies individualization and differentiation.

Key words: trail running, track events, physical hobbies, outdoor exercise in nature, exercise, exercise culture

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO .....	1
2 POLKUJUOKSU VAPAA-AJAN AKTIVITEETTINA .....	5
2.1 Polkujuoksuksi nimitetty liikuntamuoto.....	5
2.2 Polkujuoksu juoksun sovelluksena.....	9
2.3 Polkujuoksua maailmalla.....	10
2.4 Polkujuoksua Suomessa .....	15
3 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN 2010-LUVULLA .....	18
3.1 Erottautumispyrkimykset ohjaavat elämäntapavalintoja.....	18
3.2 Vapaa-ajan harrastaminen .....	28
3.3 Postmoderni näkökulma tämänpäiväiseen liikuntakulttuuriin .....	37
3.4 Aktiviteetti vai laji .....	42
4 LIKKUMISTA LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ .....	52
4.1 Liikkumisen sijoittuminen luontoon.....	55
4.2 Luontoliikunnan muodot .....	57
4.3 Ympäristön merkitys liikunnan vaikutuksille .....	59
5 KESTÄVYYSLIIKUNNAN HARRASTAJAT .....	63
5.1 Juoksijoita.....	64
5.2 Juoksijatyyppinä .....	74
5.3 Pyöräilijöitä ja maastopyöräilijöitä.....	76
5.4 Suunnistajia .....	78
5.5 Muita kestävyysurheilijoita .....	80
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	83
6.1 Tutkimusongelmat ja tutkimusmenetelmät .....	84

6.2	Kyselylomakkeen laadinta.....	87
6.3	Aineiston analyysi .....	91
7	SUOMALAISET POLKUJUOKSIJAT .....	93
7.1	Polkujuoksun harrastaminen.....	94
7.1.1	Ketkä harrastavat polkujuoksua?.....	94
7.1.2	Polkujuoksijoiden liikunnan harrastaminen .....	105
7.1.3	Polkujuoksijoiden lajispesifi polkujuoksun harrastaminen .....	114
7.2	Polkujuoksun harrastajien kiinnittyminen polkujuoksu-harrastukseen .....	126
7.3	Polkujuoksijoiden harrastamisen preferenssit .....	136
7.4	Yhteenveto.....	145
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	152
	LÄHTEET .....	157
	LIITTEET .....	172

# 1 JOHDANTO

Liikunnallisesti aktiivinen vapaa-aika näyttäytyy muodikkaana elämäntapana nykypäivän suomalaisessa yhteiskunnassa. Trendikästä elämäntapaa pyritään ylläpitämään muun muassa valitsemalla aikakaudelle suotuisia liikuntakulttuurin toteutusmuotoja. Liikuntakulttuuria on 1900-luvun loppupuolelta lähtien kutsuttu eriytyneeksi ja pirstaleiseksi (Itkonen 1996, 226–230; 2002, 44–47). Liikuntakulttuurin eriytyminen ulottuu myös yksittäisen liikuntamuodon sisälle synnyttäen liikuntamuodon sisällä erilaisia suuntauksia ja sovelluksia. Juoksuharrastuksen piirissä liikuntakulttuurin eriytymistä ilmentää juoksun harrastustapojen jakautuminen muun muassa ultramatkoihin, maastomatkoihin, estejuoksuun ja polkujuoksuun (Alaoja 2015, 10).

Polkujuoksua on kutsuttu 2010-luvun ajankohtaiseksi liikuntakulttuurin muoti-ilmiöksi. Polkujuoksua koskevat mediajulkaisut ovat usein nostaneet esiin polkujuoksijoiden liikuntamuodon parissa kokemia hyvinvointielämyksiä, yhteisöllisyyden ilmentymiä sekä itsensä haastamisen elementtejä. Suosituimmat polkujuoksutapahtumat, kuten Bodom Trail ja NUTS Karhunkierros, ovat vuosittain kasvatetuista osallistujakatoista huolimatta myyneet osallistujakiintiöt täyteen useaan kertaan, myös keväänä 2017. Suosituimpien tapahtumien valossa polkujuoksu on jatkuvasti suosiotaan kasvattanut liikuntamuoto 2010-luvulla, johon yhä useampi kuntoilija näyttää jäävän koukkuun.

Suosittujen polkujuoksutapahtumien taustalta löytynee kuitenkin suosiotaan kasvattanut kansallinen polkujuoksu-harrastus. Tietyn lajin urheilutapahtumat ovat vain osa lajin harrastuneisuuden kokonaisuutta. Liikuntaa harrastetaan yhteiskunnassa eri tavoin, motiivein ja tavoittein erilaisissa konteksteissa. Liikuntasosiologisen tutkimuksen tärkeimpiin tehtäviin kuuluu selvittää mitä vapaa-ajalla harrastetaan, ketkä liikuntaa harrastavat, miten liikuntaa harrastetaan ja miksi liikuntaa harrastetaan. Etsin tässä tutkimuksessa vastauksia muun muassa edellä mainittuihin liikuntasosiologian tärkeisiin kysymyksiin tutkimalla yhtä 2010-luvun liikuntakulttuurin muoti-ilmiöksi nimettyä liikuntamuotoa, polkujuoksua. Tutkimalla nykyaikaista liikuntakulttuurin ilmiötä voidaan ymmärtää liikuntasosiologisten tärkeiden peruskysymysten lisäksi myös ajankohtaisia liikuntaharrastuksen organsioitumisen mekanismeja ja toteutustapoja.

Takalo (2015, 136) peräänkuuluttaa liikunnan harrastajia koskevan tutkimuksen suuntaamista suosiotaan kasvattaviin vahvaan elämyksellisyyteen ja luontoon perustuviin kestävyyslajeihin ja niiden harrastajiin. Vastaan Takalon haasteeseen kohdistamalla tutkimukseni edellä mainitut ominaisuudet sisältävään polkujuoksu-ilmiöön. Olen kartoittanut suomalaisten polkujuoksun harrastamista määrällisellä kyselytutkimuksella. Polkujuoksusta tai polkujuoksijoista ei toistaiseksi ole tuotettu liikuntasosiologista, tieteellistä tietoa. Olen käsillä olevassa tutkimuksessa tehnyt ensimmäisen tieteellisen pintaraapausun suomalaisesta polkujuoksu-harrastuksesta. Tutkimusraportista selviää, minkälaisesta sosiologisesta ilmiöstä polkujuoksussa on kyse. Polkujuoksu-harrastuksen ominaispiirteitä tutkiessani olen myös pyrkinyt etsimään siinä piileviä poikkeavia piirteitä suhteessa vakiintuneisiin, läheisiin kestävyysliikuntamuotoihin. Tutkimukseni tehtävä on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Ketkä harrastavat polkujuoksua?
- Miten polkujuoksua harrastetaan?
- Kuinka kiinnittyneitä polkujuoksun harrastajat ovat harrastukseensa?
- Miten polkujuoksijat haluaisivat liikuntamuodon kehittyvän?

Kvantitatiivinen tutkimus on lähtökohtaisesti puolueetonta ja objektiivisuuteen pyrkivää, jossa tutkijan ja tutkittavan suhde on etäinen (Hakala 2015, 23). Tutkittavalla Hakala tarkoittaa tutkittavaa subjektiä, joka tämän tutkimuksen tapauksessa on suomalainen polkujuoksijapopulaatio. En koe tutkijana tai yksilönä liittyväni suomalaiseen polkujuoksijapopulaatioon minkään riippuvuus- tai tunnesiteen kautta. Määrällinen tutkimus ei myöskään varsinaisesti aseta reunaehtoja sille, minkälainen suhde tutkijan ja tutkittavan aiheen välillä on oltava.

Tämän tutkimuksen kohdeaihe on polkujuoksu-harrastus. En itse koe olevani polkujuoksija. Täysin ulkopuolinen polkujuoksu-ilmiön muodostamasta maailmasta en kuitenkaan ole. Olen joihinkin polkujuoksu-kilpailuihin osallistunut ja harjoittelen säännöllisesti ulkoympäristössä, myös polkujuoksuksi mielletävän toiminnan muodossa. Oma polkujuoksu-harjoitteluni on kuitenkin kilpahiitoharrastustani varten suoritettavaa harjoittelua, enkä tästä syystä miellä itseäni polkujuoksijaksi. Oma rajallinen, mutta kuitenkin relevantti, kokemushistoriani

polkujuoksusta auttaa minua hahmottamaan harrastusta syvemmin, kuin mitä täysin ulkopuolisena toimijana määrällistä aineistoa tarkastelemalla kykenisin hahmottamaan.

Omistautuneena kestävyysliikunnan harrastajana omaan kiinnostusta kestävyysurheilun eri toteutusmuotoja kohtaan, myös polkujuoksua. Polkujuoksutoimintaa sivuavan harjoittelu- ja kilpailukokemukseni myötä hahmotan täsmällisesti polkujuoksun harrastajien mainitsemia harrastuksen hyötyjä, haittoja ja haasteita. Pähkinänkuoressa voisin sanoa tehneeni tuttavuutta polkujuoksuilmiön kanssa, joskin en sen maailmaan varsinaisesti kuulu. Uskallan sanoa olevani tarpeeksi sisällä, mutta myös tarpeeksi etäällä tutkittavasta ilmiöstä ja sen parissa toimivasta yhteisöstä. Positioni polkujuoksuun on siis mitä otollisin tieteellistä tutkimusta varten, sillä kykenen tarkastelemaan kohdeilmiötä samaan aikaan puolueettomasti ja asiantuntevasti.

Olen rakentanut tutkimusprosessini pitkälti deduktiivisesti. Deduktiivinen rakenne koskee paitsi oman ymmärryksen rakentumista myös kirjallisen raportin laatimista. Lähdän hahmottamaan tutkittavaa ilmiötä yleisestä kohti yksittäistä, eli laajasta yhteiskunnallisesta toiminnasta käsin kohdistan fokusta kohti vapaa-ajan harrastamista, liikuntakulttuuria, kestävyysliikuntaa ja lopulta polkujuoksua. Suoritan alkuverryttelyn esittelemällä polkujuoksua aktiviteettina luvussa kaksi. Alkulämmittelyn jälkeen siirryn tutkimuksen deduktiivisen luonteen mukaisesti pohtimaan vapaa-ajan toimeliaisuuden tarkoitusta. Luvussa kolme tarkastelen miksi ihmiset tekevät valintoja vapaa-ajallaan, miten valinnat konkretisoituvat elämäntapoina, sekä miten vapaa-ajan liikuntakulttuuri on kehittynyt nykyiseksi eriytyneeksi kokonaisuudeksi. Neljäs pääluku kohdistuu luontoliikuntaan. Käsittelem ihmisten luonnossa liikkumisen perusteita, luonnossa liikkumisen tuottamia hyötyjä sekä luonnossa liikkumisen toteutumista nyky-yhteiskunnassa. Viidennessä pääluvussa esitän monipuolisesti kestävyysliikunnan eri muotoja ja harrastusperusteita. Pääluvut toisesta viidenteen käsittelevät aikaisempaa tutkimuskirjallisuutta, mutta lisäksi pyrin niissä paikantamaan polkujuoksua erilaisiin toimeliaisuuden ja liikunnan harrastamisen ilmiöihin. Näiden päälukujen tarkoitus on nostaa esiin polkujuoksu-harrastuksen monipuolista ilmettä: sen harrastaminen toteuttaa samaan aikaan yksilöllistä elämäntavan erottautumista, tavoitteellista kuntoiluharrastusta, luontoympäristön havainnointia sekä liikuntakulttuurin eriytymisprosessia.



Kuudennessa pääluvussa siirrytään kohti tutkimuksen empiiristä osuutta. Siinä käsittelen tutkimukseni metodologiaa, aineistoa sekä analyysiratkaisuja. Seitsemännessä pääluvussa esittelen tutkimukseni varsinaiset tulokset. Tulosluvussa selviää keitä suomalaiset polkujuoksun harrastajat ovat, miten polkujuoksua harrastetaan, miten polkujuoksijat ovat polkujuoksuharrastukseen kiinnittyneitä sekä miten harrastajat soisivat liikuntamuodon tulevaisuudessa kehittyvän. Lopuksi vedän vielä tutkimukseni yhteen ytimekkäin johtopäätöksin sekä jatkotutkimusehdotuksin pohdintaluvussa kahdeksan.

## **2 POLKUJUOKSU VAPAA-AJAN AKTIVITEETTINA**

Tutkimusraporttini lähtee käyntiin johdattelulla polkujuoksun maailmaan. Liikuntamuoto tehdään lukijalle tutuksi ilmiöksi, jotta myöhempien päälukujen pohdinnat saavat konkreettisen viitepinnan. Esitän tässä luvussa ensiksi polkujuoksun toimintasisällön, toiseksi polkujuoksun suhteen juoksemiseen, kolmanneksi liikuntamuodon kansainvälisen muotoutumisprosessin ja lopuksi liikuntamuodon suomalaisen muotoutumisprosessin.

### **2.1 Polkujuoksuksi nimitetty liikuntamuoto**

Tässä alaluvussa johdattelen lukijaa polkujuoksun pariin ja avaan tälle minkälaista toimintaa polkujuoksu-käsitteeseen voi käsittää kuuluvan. Alustan aihetta oman henkilökohtaisen polkujuoksun kilpailu- ja harjoittelukokemuksen havainnoilla. Guttman (2004, 15) lähtee pohtimaan erilaisia ilmiöitä siltä pohjalta, mitä ne eivät ole tai eivät edusta. Lindfelt (2007, 13) puolestaan rakentaisi ymmärrystä tietystä ilmiöstä toisen läheisen ilmiön pohjalta, eli tässä kontekstissa polkujuoksun tutkimista ja oppimista suhteessa muiden läheisten aktiviteettimuotojen tarjoamaan tietoperustaan. Hyödynnän tutkimuksessani kontrastista käsiteanalyysiä, jossa ymmärryksen rakentuminen tapahtuu vertailemalla ja pohtimalla ilmiön ja läheisten vertailuilmiöiden kontrasteja ja eroavaisuuksia suhteessa toisiinsa (Lindfelt 2007, 14). Tavoitteeni on löytää yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia polkujuoksun sekä muiden luonto- ja kestävyysliikunnan muotojen välillä.

Polkujuoksu-käsite itsessään sisältää kaksi sanaa: polku ja juoksu. Yksinkertaistettuna polkujuoksu tarkoittaa polulla harjoitettavaa juoksutoimintaa. Hieman laajemmin pohdittaessa se sisältää paljon muitakin fyysisen tilan elementtejä: luontoympäristöä, muokattua luontoympäristöä sekä rakennettua ympäristöä. Polut voivat sijoittua esimerkiksi metsään, pellolle, kalliolle tai juurakkoon. Polkuja itsessään on erilaisia, kunnostettuja ja kunnostamattomia, merkattuja ja merkkamattomia, leveitä ja kapeita. Polut myös ylittävät puroja, kallioita, autoteitä ja pururatoja. Polkujuoksu ei siis rajoitu eksklusiivisesti metsäpolulla tapahtuvaan juoksuun.

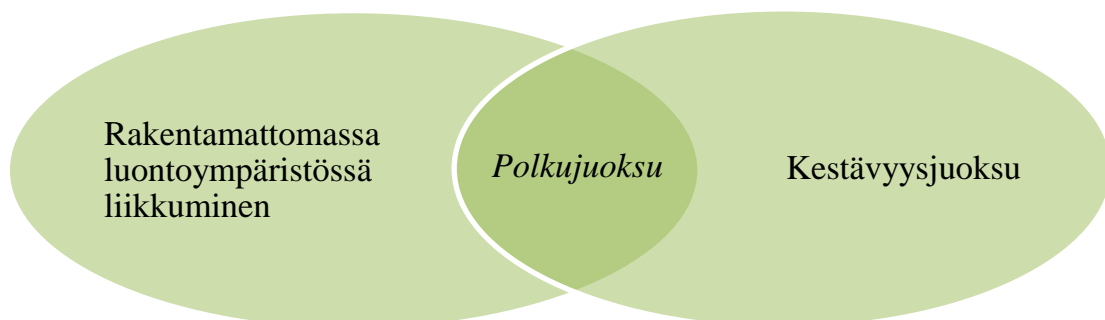
Kilpailukontekstissa polkujuoksu on suorituksena helpohko käsittää. Yksilön on jalan, ilman apuvälineitä (pyörää, moottoriajoneuvoa, köyttä, sauvoja jne.), seurattava järjestäjän merkkamaa rataa oikaisematta lähdöstä maaliin kilpailun sääntöjen mukaisesti. Juoksijan ei sinänsä ole pakko pysyä polulla, mutta reitti seuraa polkua, jolloin se on nopein ja tehokkain etenemisväylä. Kilpailun reitti kulkee pääosin poluilla, mutta voi sisältää muitakin alustoja. Juoksija seuraa merkattua reittiä etenemällä aina edellisen merkkauksen kohdalta seuraavalle merkkaukselle. Merkintä voi vaihdella kilpailusta ja järjestäjästä riippuen, mutta usein käytetään puiden, pylväiden, kivien ja muiden helposti havaittavien kohteiden merkintää kilpailun tunnistein. Juoksija ei sinänsä suunnista, mutta joutuu koko ajan tarkkailemaan ympäristöä reittiä etsiessään. Samaan aikaan lisähaastetta tuo vaihteleva maasto ja vaihteleva alusta, jolloin askelrytmiä, askelkorkeutta ja etenemistekniikkaa joutuu jatkuvasti optimoimaan ja muuttamaan. Tämän lisäksi reitit sisältävät usein pieniä esteitä, kuten puunrunkoja, oja, puroja, kivikkoja ja muita maaston erikoisuuksia. Sää ja vuodenaika vaikuttavat suuresti reitin juostavuuteen.

Polkujuoksu on, maaston haastavuus huomioiden, selkeästi katujuoksua hitaampi etenemistapa. Trailrunning.fi (2017) -sivuston teettämän mielenkiintoisen katsauksen perusteella puolimaratonin mittaisella reitillä polkujuoksuun kuluu yleisimmin 30–50 prosenttia enemmän aikaa kuin vastaavalla maantiepuolimaratonilla. Tämä katsaus on lähinnä suuntaa antava, sillä sen otos on pieni, ja se kohdistuu pelkästään yhden polkujuoksutapahtuman maaliintulijoiden loppuaikojen analyysiin suhteessa juoksijoiden ilmoittamaan maantiepuolimaratonin ennätykseen. Tapahtumat ja reitit ovat vaihtelevuudeltaan ja haastavuudeltaan varsin erilaisia, eikä niillä juostuja aikoja voi verrata keskenään (Trailrunning.fi 2017). Se ei myöskään ole tämän tutkimuksen tarkoitus.

Suorituksen osalta juoksemista ei säännellä mitenkään. Jalkaisin eteneminen mahdollistaa sekä kävelyn että juoksemisen, ja näitä etenemistapoja varioidaankin polkujuoksussa maaston ja voimien mukaan. Polkujuoksun kilpailusuoritus muistuttaa juoksun kilpailusuoritusta siten, että se sisältää lähdön, reitin mahdollisine huoltopisteineen sekä maalin. Henkilökohtaisen kokemukseni mukaan polkujuoksuosuoritus on katujuoksuun verrattuna huomattavasti intervalliluontoisempaa ja teknisesti haastavampaa, jolloin se muistuttaa rasiukseltaan enemmän hiihdon kilpailusuoritusta kuin katu- tai ratajuoksun kilpailusuoritusta.

Kilpailusuorituksen ja kilpailutilanteen suhteen suorituksen määrittely on verrattain helppoa, sillä urheilukilpailun luonne edellyttää sääntöjen olemassaoloa ja osallistujien edellytetään olevan velvollisia noudattamaan sääntöjä. (Guttman 2004, 40, 160; Lindfelt 2007, 18–20; 2010) Harrastuksena tai harjoitustilanteessa toiminnan määrittäminen ja rajaaminen ovat puolestaan huomattavasti monimutkaisempia, jollei mahdottomia tehtäviä. Joitakin yleispiirteitä voidaan toki esittää polkujuoksusta toimintana harrastus- tai harjoittelukontekstissa.

Koska tutkimukseni kohdistuu tiettyyn ilmiöön, polkujuoksuun, ja sen harrastajiin, en voi välttää yhtä hankalaa tutkimustehtävää: minun on tavalla tai toisella määriteltävä mitä polkujuoksu on. Määrittelen seuraavaksi polkujuoksun omasta näkökulmastani: polkujuoksu on ensinnäkin juoksua. Juoksemiselle en aseta vauhtiin tai tekniikkaan liittyviä vaatimuksia, jolloin polkujuoksun osalta ei ole vaadittua vauhtia tai suoritustekniikkaa. Juoksu on jalan ympäristössä lihasvoimin etenemistä ilman ulkoisia apuvälineitä. Polkujuoksu on juoksemalla tapahtuvaa toimintaa, joka sijoittuu tietynlaiseen fyysiseen ympäristöön. Polku ympäristönä tarkoittaa minulle raivaamatonta, käytön ja kuluman toimesta erotettavaa etenemisväylää maastossa. Polkujuoksu on subjektiivisesta näkökulmastani käsin näin ollen: *juoksemalla toteutettavaa etenemistä luontoympäristössä päällystämättömällä polkualustalla*. Polkujuoksu ja polkualusta voi sijoittua erilaisiin luontoympäristöihin, kuten metsiin, niityille, kallioille ja puistoihin. Polkujuoksuaktiiviteettiin voi kuulua myös siirtymisiä ja etenemistä rakennetussa tai muokatussa ympäristössä, silloin kun sellaisia etenemisreitillä esiintyy. Polkujuoksu liikuntamuotona toteutuu liikkumisen täyttäessä fyysisen toimitilan sekä fyysisen aktiviteetin toteutustavan vaatimukset. Havainnollistan polkujuoksun sijoittumisen kestävyysjuoksun ja rakentamattomassa luontoympäristössä liikkumisen yhtymäkohtaan kuviossa 1.



KUVIO 1. Polkujuoksun toiminnalliset vaatimukset.

Polkujuoksu edellyttää toiminnalta kaksi olennaista asiaa. Toiminta täyttää polkujuoksun vaatimukset silloin, kun liikkuminen tapahtuu juoksemalla rakentamattomassa luontoympäristössä. Määritelmäni rajoittuu pätemään ainoastaan kyseisen liikuntamuodon henkilökohtaiseen näkökulmaani. Jokainen yksilö tekee oman subjektiivisen tulkinnan todellisuudesta, ja tämän tulkinnan puitteissa jokainen yksilö itse muodostaa käsityksensä siitä, mitä polkujuoksu on, tai mitä se ei ole. Toisin sanoen polkujuoksu tarkoittaa ja merkitsee yksilöllisesti eri asioita jokaisen yksilön kohdalla, eikä edellä esitetty määritelmäni päde minään yleistulkintana ja käsityksenä, vaan ainoastaan minun henkilökohtaisena ilmiön käsityksenä. Se voi toisaalta olla yhteneväinen monen muun yksilöllisen tulkinnan kanssa, mutta tämä ei tee siitä universaalisesti pätevää.

Mikäli polkujuoksu käsitetään omaksi, spesifiksi juoksun muodoksi, on aiheellista kysyä, mitä on juoksu tavanomaisessa muodossa? Mikäli polkujuoksu on juoksun erityismuoto, onko tavanomainen juoksu rinnastettavissa urbaanin ympäristön kevyen liikenteen väylällä tai pururadalla tapahtuvaan juoksuun? Metsäpolun nimeäminen erikoiseksi tai eksoottiseksi juoksualustaksi edustaa varsin urbaania perspektiiviä. Kaupunkiympäristössä asuvalle metsä ja metsäpolku voi olla harvinaisempi ja vaikeammin saavutettavissa oleva ympäristön elementti kuin puistoalue, huollettu lenkkireitti tai kaupunkiympäristö katuineen ja kujineen. Jalkakäytävillä ja pyöräteillä juokseminen rinnastetaan ja yhdistetään ”tavalliseen juoksuun”, polulla tapahtuvan juoksun ollessa erityisympäristössä tapahtuvaa juoksua. Maaseudulla ja taajamien ulkopuolella asuville taas rakentamaton luontoympäristö ja metsä polkuineen ovat arkiympäristöä, jolloin polkualustalla juoksemisen voi käsittää olevan kyseisessä arkiympäristössä elävälle tavanomaista juoksulenkkeilyä. Sitä voi harrastaa kotiovelta käsin, kun taas pyörätielle, jalkakäytävälle tai pururadalle on siirryttävä huomattavan matkan päähän, kenties jopa ajoneuvoa hyödyntäen. Tästä arkiympäristöstä käsin metsäisellä polkualustalla juokseminen näyttäytyy huomattavasti arkisempänä juoksu-harrastuksena kuin urbaanissa ympäristössä tai puistoympäristössä juokseminen. Täten ei voida tehdä yleistystä sille, mitä tavanomainen juoksu on ja mihin se sijoittuu. Juoksu ei sisällä rajoituksia menetelmän tai tilan suhteen, toisin kuin polkujuoksu, joka asettaa vaatimuksia fyysisen tilan ominaisuuksille.

## 2.2 Polkujuoksu juoksun sovelluksena

Lähestyn polkujuoksua liikuntamuotona siitä näkökulmasta, että se on erityinen juoksemisen sovellus. Boudreau ja Giorgi (2010) jakavat kestävyysjuoksun karkeasti katujuoksuun (road running) ja polkujuoksuun (trail running). Juoksu yläkäsitteenä sisältää erilaisia juoksemisen sovellusmuotoja, jotka ovat kotimaista juoksukirjallisuutta tutkineen Alaojan (2015, 10) mukaan näytteitä juoksemisen kulttuurin moninaistumisesta ja eriytymisestä esimerkiksi ultramatkoihin, maastomatkoihin, vesijuoksuun, mäkijuoksuun, triathloniin ja duathloniin. Polkujuoksua voi myös tarkastella valtavirtaisen juoksukulttuurin alaisena alakulttuurina, mikäli harrastajien ajattelutapa haastaa ja poikkeaa valtavirtaisesta tai tavanomaisesta ajattelutavasta (Takalo 2015, 40–41). Tämä tutkimus saattaa valaista tätä asetelmaa, sillä tarkoituksena on verrata polkujuoksijoiden muodostamaa aineistoa aiemman kestävyysjuoksututkimuksen tuottamiin tuloksiin.

Juoksun eri muotoja voidaan tutkia erillisinä ja omanlaisina liikuntamuotoina, kuten polkujuoksua tässä tutkimuksessa. Nykyaikaisen yhteiskunnan funktionaalisen jaon siivittämänä, liikuntakulttuurin eri aktiviteettien sijoittaminen tilaan liittyvän funktion perusteella asettaa aktiviteetille ympäristön, säännösten, arvostelukriteerit ja standardit. Tämä tuottaa esimerkiksi juoksemiselle tilaan perustuvan keinotekoisen jaon polkujuoksuun tai katujuoksuun. (Sandell & Boman 2013, 220.) On kuitenkin pidettävä mielessä, että harrastaja saattaa omasta näkökulmastaan harrastaa juoksulenkkeilyä tai juoksemista yleisesti ilman mitään painotuksia tiettyihin juoksun sovelluksiin. Yksittäinen lenkki tai harjoitus voi sijoittua maastoon, poluille, yleisurheilukentälle tai muodostaa osakokonaisuuden esimerkiksi uinnin tai pyöräilyn kanssa, tekemättä lenkistä tai harjoituksesta minkään spesifin liikuntamuodon harrastamista.

Tässä tutkimuksessa tarkastelen kuitenkin polkujuoksua juuri erityisenä juoksemisen sovelluksena, koska tarkoituksena on selvittää nimenomaan polkujuoksun harrastuneisuutta Suomessa, eikä juoksemisen moninaisuuden jakautumista eri harrastustapoihin. Polkujuoksua on omana liikuntamuotonaan tutkittu varsin rajallisesti (Getz & McConnell 2014), mutta tutkimuksia ultrajuoksusta on tehty ilman rajoituksia juoksuympäristöön tai juoksun suoritusmuotoon (ks. esim. Hoffmann, Ong & Wang 2010). Ultrajuoksussa kilpailut sijoittuvat usein poluille, sillä polkualusta kuormittaa jalkoja kovaa asfalttialustaa

huomattavasti vähemmän (Harris 2012). Ultrajuoksu ja polkujuoksu ovat tästä huolimatta kaksi erilaista juoksemisen sovellusta erilaisine vaatimuksineen ja erityispiirteineen. Polkujuoksussa sekä ultrajuoksussa on katujuoksuun verrattuna varauduttava enemmän maaston ja säätilan muodostamiin muuttujiin (Harris 2012; Krouse, Ransdell, Lucas & Pritchard 2011), kuten liukkauteen, kosteuteen sekä varusteiden tarkoituksenmukaisuuteen reitillä tai kilpailussa.

Polkujuoksun eriytymistä juoksukulttuurin sisällä omaksi juoksusovellukseksi tai peräti omaksi liikuntalajiksi, voidaan rinnastaa pyöräilystä eriytyneen maastopyöräilyn tarinaan, joka 1970-luvulta alkaen eriytyi valtavirtapyöräilystä omaksi pyöräilylajikseen. Yksinkertaistaen valtavirtapyöräilynä miellettyä maantiepyöräilyä ja maastopyöräilyä yhdistää perusajatus keholla tuotetusta etenemisestä pyörän välittämänä, mutta erottaa toiminnan sijoittuminen maantiepyöräilyssä päällystetylle alustalle ja maastopyöräilyssä päällystämättömälle alustalle (Rauter & Doupona Topic 2010). Miten aktiviteetti sitten todetaan uudeksi? Monta esimerkkiä vanhasta perinteisestä liikkumisen muodosta on saanut uusia latauksia ja merkityksiä. Pyöräilyn maastoon siirtymisen lisäksi tekniikka on mahdollistanut perinteisestä kävelystä kehittyneen lumikenkäilyn esiinmarssin. Kyseessä on perinteiseen aktiviteettiin kohdistuva pieni muutos, jonka myötä aktiviteetti näyttäytyy uudelta. Samalla aktiviteettia ladataan uusin assosiaatioiden, inspiraationlähteiden ja motiivien elementein, mikä voi muuttaa koko aktiviteettia perusteellisesti, jolloin se eriytyy omaksi aktiviteetikseen. (Sandell & Boman 2013, 217–218.) Luontoon sijoittuvien kestävyysliikunnan ja ultrapitkien matkojen suoritusten piirissä on noussut vaihtoehtoisina pidettyjen lajien tyypillisiä, perinteisistä urheiluseuroista toimintatavoiltaan poikkeavia harrastajaryhmiä, jotka korostavat lajiin ja kestävyysliikuntaan liittyvää elämäntyyliä ja voimakasta yhteisöllisyyttä (Takalo 2015, 136). Takalo tarkoittanee esimerkiksi polkujuoksua, jonka parissa yhteislenkkejä on juostu virtuaalisten, ei-seurasidonnaisten, verkostojen koordinoimana, ja jonka parissa kilpailutapahtumia ei juurikaan ole järjestetty minkään hallinnoivan tahon alaisena.

### **2.3 Polkujuoksua maailmalla**

Kansainvälinen polkujuoksujärjestö (International Trail Running Association, ITRA) perustettiin 2012 kehittämään ja edistämään polkujuoksua omana liikuntamuotonaan ja

lajinaan sekä varmistamaan sen eri harrastustapojen toteuttamismahdollisuuksia maailmanlaajuisesti. Lisäksi se on ottanut tehtäväkseen polkujuoksun kansainvälisten arvokilpailujen järjestämisen. Perustamiskokouksessa oli läsnä 150 osallistujaa 18:sta eri maasta, mutta suomalaisia ei tässä perustamistilaisuudessa ollut paikalla. (ITRA 2017.) Polkujuoksulle ei vielä tämän raportin kirjoitushetkellä ole perustettu suomalaista hallinoivaa elintä.

Suomella ei täten ole institutionaalista jäsentä kansainvälisessä liitossa, mutta huhtikuussa 2017 Suomella oli neljäntoista itsensä urheilijaksi määrittelemän henkilön ja viiden itsensä organisaattoriksi määrittelemän henkilön muodostama jäsenistö ITRA:ssa. Kirjoitushetkellä ei ITRA:n jäsenjärjestöluetteloa, sisältäen siihen kuuluvat kansalliset polkujuoksun lajiliitot tai vastaavat tahot, ollut saatavilla. Tämä johtui meneillään olleista neuvotteluista kansainvälisen polkujuoksujärjestön ja kansainvälisen yleisurheiluliiton välillä ensiksi mainitun virallisesta tunnuksesta polkujuoksun kansainväliseksi hallinnoivaksi tahoksi. Kansainvälinen yleisurheiluliitto, IAAF, ei nimittäin ole vielä tunnustanut kansainvälisen polkujuoksujärjestön roolia polkujuoksun koordinoimisessa ja hallinnoimisessa, mutta se on tunnustanut ITRA:n järjestämät polkujuoksun maailmanmestaruuskilpailut 2016, 2017 sekä 2018 ainoiksi virallisiksi kansainvälisiksi arvokilpailuiksi *trail running*:in, eli polkujuoksun parissa. (ITRA 2017.)

Kansainvälinen polkujuoksujärjestö ITRA on itse määritellyt polkujuoksun seuraavasti: polkujuoksu on kaikille avointa jalkaisin taitettavaa, luontoon sijoittuvaa juoksua, joka sijoittuu mahdollisimman vähän päällystetylle alustalle (enintään 20 prosenttia reitistä saa olla päällystettyä). Juoksureitti voi sijoittua esimerkiksi metsäpolulle, niitylle tai tomupohjaiselle tielle ja sen on oltava kunnolla merkattu. Juoksijan tulee puolestaan taittaa matkaa omatoimisesti ilman apuvälineitä tai apuvoimia huoltopisteiden välillä. (ITRA 2017.)

Mielenkiintoista on, että kansainvälisen yleisurheiluliiton, IAAF:n sivuilla on omat sääntönsä polkujuoksulle (IAAF 2016, säännöt 251, 252). IAAF:llä on olemassa erikseen sääntöjä maasto-, vuori- ja polkujuoksulle, ja ne sisältävät suosituksia reittien pituuksille, juoksualustalle sekä nousujen ja laskujen jyrkkyyksasteille. IAAF:n säännöt ovat toimineet esikuvana ITRA:n polkujuoksun kilpailusäännöille, sillä ne sisältävät samoja määräyksiä alustan ja merkkauksen suhteen. IAAF määrittelee kilpailuille lisäksi lähtölaukauskomennot,



pakollisten varusteiden kriteerit, turvallisuus- ja ensiapusäännöt sekä huoltopistekriteerit. IAAF:n säännöissä ei ole kategorisointeja matkojen pituudesta tai haastavuudesta, mutta sääntöjen ytimekkäät suositukset ovat monipuolinen maasto sekä kilpailujen reittien sijoittuminen pääsääntöisesti poluille. (IAAF 2016.) Kansainvälinen polkujuoksujärjestö ITRA on siis omaksunut kansainvälisen yleisurheiluliiton laatimat säännöt omien kilpailutapahtumiensa pohjaksi, eivätkä nämä ole ristiriidassa keskenään. On kuitenkin huomioitava molempien sääntöjen ja määritelmien koskevan nimenomaisesti polkujuoksun kilpailutapahtumia ja niihin liittyviä asioita. Suomessa yleisurheilua hallinnoivan Suomen Urheiluliiton internet-sivuilla on löydettävissä samaiset kansainvälisen yleisurheiluliiton laatimat polkujuoksun lajisäännöt suomeksi käännettynä (Suomen Urheiluliitto 2017).

Kansainvälisen polkujuoksujärjestön ITRA:n internet-sivuilla on nähtävissä järjestön laatima määritelmä polkujuoksulle. Lisäksi järjestö tarjoaa jäsenilleen ja kilpailunjärjestäjille ohjeita ja linjauksia sääntöjen, ranking-järjestelmien, anti-doping toimenpiteiden, urheilijoiden turvallisuuden, eettisen koodiston ja yhteisten arvojen turvaamiseksi. ITRA on myös julkaissut linjauksia kilpailureittien sertifiointeista ja koostumuksista, urheilijoiden palkitsemisista sekä jänissäntöjen soveltamisesta. ITRA:n internet-sivuilla on toki maininta lajin edistämisestä kaikille avoimena aktiviteettina, mutta varsinaisia toimenpiteitä polkujuoksun edistämisestä muuten kuin kilpaurheiluna, kuten juniorityötä tai harrastepolkujuoksua, ei vielä ole nähtävillä, edes lausumien tai tavoitteiden muodossa. (ITRA 2017.)

Moni nykyaikainen urheilulaji seuraa normitusmonopolin periaatteita, eli yhdelle taholle annetaan valtuudet määrittää urheilulaji ja sen toteutusmuodot (Pfister 2007). Polkujuoksussa tätä ei ainakaan vielä ole tapahtunut, joskin ITRA:n polkujuoksun edistämisen ja määrittämistoiminnassa on havaittavissa normitusmonopolin piirteitä, mutta se ei ole vielä tavoittanut ja vakiinnuttanut itseään koko kansainvälisen polkujuoksuilmiön hallinnoivana tai koordinoivana tahona, kuten Suomen edustuksen puute kansainvälisessä järjestössä osoittaa. Ranskalaisen sosiologin Pierre Bourdieun mukaan uudessa, vakiintumattomassa sosiaalisessa kentässä käytännöt, pääomien soveltuvuus, valta, normit sekä valtaapitävät tahot saavat legitimitteettinsä siinä vaiheessa, kun ne tunnustetaan niiden toimesta, joihin käytännöt, valta ja normit kohdistetaan (Hilgers & Mangez 2015a, 6–7). Eli polkujuoksussa legitiimiä, määrittävää tahoja ei Bourdieun kentäteorian nojalla ole tunnustettavissa, ennen kuin

polkujuoksun harrastajat sellaisen osoittavat ja tunnistavat. Pelkkä julistautuminen koordinoivaksi tai hallinnoivaksi tahoksi ei riitä, tunnustuksen pitää tulla harrastajista ja toimijoista käsin.

Kansainvälinen polkujuoksujärjestö on jaotellut lajin parissa juostavat kilpailut eri kategorioihin kilpailumatkan perusteella. Kansainvälisen määritelmän mukaan polkujuoksun kilpailumatkat kategorisoidaan seuraavasti:

- Trail: alle 42 kilometrin matkat, eli alle maratonin mittaiset matkat.
- Trail Ultra Medium (M): 42–69 kilometrin mittaiset matkat, sisältäen virallisesti mitatut 42.195 kilometrin mittaiset polkumaratonit.
- Trail Ultra Long (L): 70–99 kilometrin mittaiset matkat.
- Trail Ultra XLong (XL): 100 kilometrin mittaiset ja sitä pidemmät matkat. (ITRA 2017.)

Kansainvälinen polkujuoksujärjestö on ottanut tehtäväkseen järjestää vuosittain polkujuoksun maailmanmestaruuskilpailut. Järjestö ei ole vakiinnuttanut arvokilpailujen matkaa. Vuonna 2016 kilpailtiin Portugalissa 85 kilometrin matkalla (Ultra Long), 2017 kilpaillaan Italiassa 49 kilometrin matkalla (Ultra Medium) ja 2018 kilpaillaan Espanjassa jälleen Ultra Long matkalla, jonka tarkkaa pituutta ei vielä ole ilmoitettu. Suomalaiset eivät ole arvokilpailuissa loistaneet, mutta suomalaisedustusta on ollut sekä miesten että naisten sarjoissa. ITRA:n maailmanmestaruuskilpailujen maailmanmestaruus-sarjaan saavat osallistua vain kansallisten maajoukkueiden edustajat (kiintiöt toistaiseksi 9 mies- sekä 9 naiskilpailijaa maata kohden). Saman tapahtuman yhteydessä järjestettiin kuitenkin 2016 sekä järjestetään myös 2017 avoimet sarjat ilman arvokilpailustatusta. (ITRA 2017.) Huomionarvoista näissä arvokilpailuissa, kuten polkujuoksukilpailuissa ylipäätään, on miesten ja naisten kilpaileminen samalla kilpailumatkalla. Polkujuoksun kilpailutapahtumat eivät ainakaan vielä täytä Balen (2004, 38–39) mukaisesti vertailukelpoisuutta, joka mahdollistuu vain standardisoinnin kautta.

ITRA:n järjestämät polkujuoksun maailmanmestaruuskilpailut nauttivat paitsi oman järjestön myös kansainvälisen ultrajuoksujärjestön IAU:n (International Association of Ultrarunners) tunnustusta virallisina polkujuoksun ultramatkojen arvokilpailuina (IAU 2017; ITRA 2017).

Organisaatiot ovat osittain päällekkäisiä ja rinnakkaisia, sillä ultrajuoksun määritelmä viittaa yksiselitteisesti juoksumatkaan, jonka kuuluu ylittää maratonin matka (42.195 km) tai vaihtoehtoisesti olla kestoaltaan tietyn ajan pituinen, esimerkiksi 24 tunnin mittainen (Doppelmayr & Molkenhain 2004; Harris 2012; Hoffmann ym. 2010; Hoffmann & Fogard 2012; IAU 2017; Krouse ym. 2011; Mueller 2012). Kansainvälisen ultrajuoksujärjestön tunnustamia arvokilpailuja käydään polkujuoksun lisäksi 50 ja 100 kilometrin matkoilla sekä 24 tunnin juoksussa (IAU 2017). Jotain polkujuoksun vakiintumattomasta luonteesta kertoo kuitenkin se, ettei ITRA ole ainoa taho, joka järjestää polkujuoksu kilpailua arvokilpailustatuksella. Maailmanmestaruustitteleitä on jaettu esimerkiksi 21 kilometrin matkalla (lyhyin Trail-matka) Hawajilla 2016 ilman ITRA:n myöntämää maailmanmestaruuskilpailuarvoa (Xterra Trail Run World Championship 2017).

Lindfelt (2007, 49–51; 2010) esittää kilpaurheilujärjestelmälle kolme vaihtoehtoista järjestämisperustaa. 1) Maantieteellinen edustusperusta tarkoittaa sitä, että urheilijan pääsääntöinen edustus perustuu maantieteeseen, ja lajia harrastetaan maajoukkueperusteisesti, kuten esimerkiksi pohjoismaisissa hiihtolajeissa. 2) Taloudellinen edustusperusta tarkoittaa puolestaan sitä, että urheilijan pääsääntöinen edustus perustuu kaupalliseen intressiin. Lajissa siis edustetaan yksityistä, korporatiivisen sektorin rahoittamaa tiimiä tai tallia. Taloudellinen edustusperusta on todella vahva esimerkiksi maantiepyöräilyssä sekä monessa extreme-lajissa. 3) Sekoitettu agenda tarkoittaa sekä taloudellisten että maantieteellisten edustusperustojen olevan läsnä. Suuret palloilulajit, jalkapallo etunenässä, sisältävät vahvat maantieteelliset sekä taloudelliset elementit. Niissä kilpaillaan usein sekä maajoukkue- että seura- tai tiimiperusteisesti, jolloin ne ovat sekoitetun agendan mukaisia lajeja. (Lindfelt 2007, 49–51; 2010.) Lajit ovat toisaalta kehittyneet sisältämään samaan aikaan nationalisia sekä taloudellisia edustuksia, kuten maastohiihto, jossa kilpaillaan samaan aikaan maajoukkuejohtoisesti arvokilpailuissa ja maailmancup-kiertueella sekä tallijohtoisesti pitkän matkan sarjoissa.

Polkujuoksussa kuljetaan urheilun kaupallistumisen trendin vastaisesti siten, että ensiksi kilpailuissa urheilijoiden edustus perustui lähinnä yksityisiin sopimuksiin, mutta kansainvälisten arvokilpailujen lanseeraamisen johdosta myös nationalinen edustus on hiipinyt polkujuoksun kilpaurheilujärjestelmään. Tällä hetkellä sijoittaisin polkujuoksun kilpaurheiluilmiön Lindfeltin kategorioista toisen ja kolmannen väliin, eli kaupallisen

edustusperustan ja sekoitetun agendan välimaastoon. Tässä on toisaalta taas muistettava, ettei polkujuoksun kilpaorientoituneisuus tai kilpaurheiluperinne ole lähelläkään monen muun lajin tasoa, ja se on vielä kaukana saamasta kansainvälistä huippu-urheilun tunnustusta, joten on oltava varovainen lokeroimasta sitä vielä tietyn tyyppiseksi kilpaurheiluksi.

Edellä esitetty tilannekatsaus pohjautuu polkujuoksun kansainväliseen, kilpaurheilupainotteiseen, organisoitumisen varhaiseen vaiheeseen. Kansainvälisyys kilpaurheilusta puhumattakaan ei ole tämän tutkimuskartoituksen fokuksessa, jolloin edellä esitetty kansainvälinen näkökulma toimii lähinnä lämmittelynä kohti tutkimuksen varsinaista kohdetta, suomalaista polkujuoksun harrastusilmiötä.

## **2.4 Polkujuoksua Suomessa**

Edellisessä aluvuossa esittelin polkujuoksun kansainvälistä organisoitumista 2010-luvulla. Nostin myös esille sen seikan, että suomalaista polkujuoksu-organisaatiota ei ole kansainväliseen polkujuoksujärjestöön toistaiseksi liittynyt. Suomen urheiluliiton internet-sivuilta löytyvät polkujuoksun kansainvälisen yleisurheiluliiton mukaiset polkujuoksun lajisäännöt (Suomen Urheiluliitto 2017), mutta muuta mainintaa polkujuoksusta ei suomalaista yleisurheilua hallinnoivan tahon internet-sivuilta löydy. Muutama yksittäinen polkujuoksukilpailu löytyy listattuna yleisurheilun kansallisessa kilpailukalenterissa maantie- ja maastojuoksujen kategoriassa, mutta nämä ovat yksittäisiä yleisurheiluseurojen järjestämiä polkujuoksukilpailuja. Tätä merkittävämpää kansallista organisoitumista ei polkujuoksuilmiön kohdalla ole Suomessa vielä tapahtunut.

Tämä on luonnollista, sillä organisoituminen on historian saatossa ottanut haltuun jo valmiiksi olemassa olleita toimeliaisuuden, kuten urheiluharrastukseen keskittyviä liikkeitä (Laine 1992, 103). Toiminnan ja harrastuksen organisoitumista kuuluukin Eichbergin (2008) näkökulmasta ohjata ruohonjuuritasolta käsin (niin sanottu bottom-up ilmiö). Seurat eivät suuressa mittakaavassa vielä ole polkujuoksua ottaneet ohjelmaansa erillisenä lajina, mutta monen seuran harjoitus- ja tapahtumarepertuaariin polkujuoksulenkit ja polkujuoksukilpailut ovat tehneet sisääntulon. Suomessa onkin ollut tavanomaista perustaa seuroja suosiotaan kasvattaneissa urheilulajeissa (Ojala 2015, 16). Ensiksi pitää olla toimintaa ja toimijoita, sitten vasta voidaan järjestäytyä.

Polkujuoksun näkyvimpiä ilmenemismuotoja ovat massaurheilutapahtumat, joita liikuntamuodon parissa on järjestetty Suomessa jo pitkän aikaa. Kansallisia polkujuoksutapahtumia ja muuta harrastukseen liittyvää ajankohtaista tietoa kootaan säännöllisesti esimerkiksi trailrunning.fi-sivustolle, joka on ollut tärkeä kanava polkujuoksutapahtumien näkyvyydelle. Samainen trailrunning.fi-sivusto on myös koonnut polkujuoksutapahtumien osallistujista napakan tilaston vuosien 2015 ja 2016 osalta. Tilastot ovat perustuneet eri polkujuoksutapahtumien ilmoittautumistietoihin ja tuloluetteloihin. Niistä on luettavissa polkujuoksutapahtumien määrä Suomessa, osallistujien kokonaismäärä sekä suurimmat yksittäiset polkujuoksutapahtumat: Olen koonnut yhteenvedon trailrunning.fi-sivuston vuosien 2015 ja 2016 tilastoista taulukkoon 1.

TAULUKKO 1. Polkujuoksutapahtumien kasvu vuosien 2015 ja 2016 välillä.

Vuosi	2015 (Trailrunning.fi 2015)	2016 (Trailrunning.fi 2016)	Muutos 2015 ja 2016 välillä, %.
Polkujuoksutapahtumia	75	110	+47 %
Maalintulleita juoksijoita	9927	* 15000	+51 %
Juoksijoita per tapahtuma	132	136	+3 %
Suurin yksittäinen tapahtuma, <i>Bodom Trail</i>	925	1051	+14 %

\* pyöristetty lukema

Vaikka taulukosta 1 on poimittavissa olennaisia lukuja suomalaisen polkujuoksu-harrastuksen näkökulmasta, ei se kuitenkaan anna täydellistä kuvaa liikuntamuodon kokonaisharrastuneisuudesta. Ensinnäkin se sisältää polkujuoksutapahtumien osallistujat, eli sen osan harrastajista, jotka osallistuvat tapahtumiin ja juoksevat niin sanotusti ”lappu rinnassa”. Toiseksi, luvuista ei voida tehdä johtopäätöksiä siitä, kuinka monta erillistä osallistujaa tapahtumiin on ottanut osaa, sillä osa osallistujista kiertäneen varsin laajalti eri tapahtumia Suomessa. Kolmanneksi, osallistujien joukossa saattaa olla paljon spontaaneja osallistujia, jotka eivät säännöllisesti polkujuoksua harrasta, mutta ovat tapahtumiin osallistuneet kilpailumielessä tai haastemielessä, jollain arjesta poikkeavalla suorituksella haasteen toteuttaen. Nämä voivat olla muiden lajien urheilijoita, kuten suunnistajia, pyöräilijöitä tai hiihtäjiä. Vaihtoehtoisesti joukossa voi olla työpaikan tai jonkun muun yhteisön kautta mukana olevia osallistujia, joilla polkujuoksu ei kuulu elämäntapaan säännöllisenä harrastuksena. Neljänneksi, tilastoissa ei välttämättä ole jokaista

polkujuoksukilpailua tai polkujuoksutapahtumaa kyetty huomioimaan, sillä varsinkin pienet tapahtumat ovat voineet jäädä huomioimatta.

Rajoituksista huolimatta kyseiset tilastot antavat hedelmällisen tilannekatsauksen polkujuoksun laajuudesta kestävyysliikuntamuotona, sekä sen merkittävästä kasvusta 2010-luvulla. Polkujuoksun tilastojen osoittama kasvukäyrä perustuu kuitenkin varsin rajalliselle ajanjaksolle. Mikäli muoti ymmärretään lyhyeksi ajanjaksoksi varsin intensiivisesti omaksuttuna tyylinä tai villityksenä ja trendi ymmärretään yleisenä ja kestäväenä kehityksenä tai muutoksena tilanteessa tai ihmisten käyttäytymisessä (Thompson 2016), eivät taulukossa 1 esitetyt tilastot vielä viittaa muuhun kuin muoti-ilmiöön polkujuoksun tapauksessa. Käsillä oleva tutkimus tulee vielä liian aikaisin, jotta sen perusteella voitaisiin sanoa, onko polkujuoksusta muoti-ilmiön lisäksi muodostamaan trendiä liikuntakulttuurin tai ulkoilukulttuurin piirissä. Samalla pitää huomioida, että polkujuoksun suosion kasvu on pieni rajalliseen populaatioon keskittyvä ilmiö verrattuna suuriin liikkumisen trendeihin, kuten fitness-elämäntavan suosion kasvuun tai toiminnallisen harjoittelun yleistymiseen (2010-luvun isoista liikkumistrendeistä ks. Thompson 2016).

Polkujuoksutapahtumat toimivat liikuntamuodolle erinomaisena näyteikkunana, ja onkin oletettavaa monen juoksijan saaneen spontaanista polkujuoksutapahtumaan osallistumisesta kipinän suunnata juoksulenkkinsä yhä useammin maastoon ja polulle. Tapahtumat eivät kuitenkaan ole tämän tutkimuksen fokuksessa, sillä tutkimuksen fokus on suunnattu polkujuoksun harrastajiin: miten polkujuoksua Suomessa harrastetaan ja mitä merkityksiä harrastaminen harrastajille tuottaa. Vaikka polkujuoksutapahtumat eivät olekaan tutkimuksen keskiössä, osallistuvat monet polkujuoksijat kuitenkin säännöllisesti niihin, jolloin voidaan todeta polkujuoksutapahtumien olevan oleellinen osa suomalaista polkujuoksua.

### **3 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN 2010-LUVULLA**

Tutkimukseni tarkoituksena on kuvailla ja ymmärtää suomalaista polkujuoksu-harrastusta sekä sen ulottuvuuksia harrastajien näkökulmasta. Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lähtökohtaisesti vapaaehtoinen ilmiö. Polkujuoksun harrastamista toteutetaan nimenomaan vapaa-ajalla. Vapaaehtoisen valinnan, liikuntamuodon harrastamisen, ymmärtämiseksi ja hahmottamiseksi pitää olla lähtökohtainen käsitys siitä, miksi ihmiset ylipäättään tekevät vapaaehtoisuuteen perustuvia valintoja vapaa-ajallaan. Sosiologia etsii vastauksia muun muassa kysymyksiin: kuka, miksi ja miten? Tämän pääluvun tehtävänä on valaista niitä mekanismeja, jotka ohjaavat vapaa-ajan käyttäytymistä. Tarkastelen tässä pääluvussa sitä, miksi ihmiset päätyvät harrastamaan, miten harrastaminen kehittyy, miten harrastus kiinnittyy osaksi elämäntapaa sekä miten liikuntaa on aikojen saatossa harrastettu. Lopuksi pohdin myös, miksi tietty liikuntamuoto on omanlaisensa entiteetti ja miten se on siihen päätenyt.

#### **3.1 Erottautumispyrkimykset ohjaavat elämäntapavalintoja**

Liikuntasosiologisessa tutkimuksessa on paljon hyödynnetty Bourdieun kirjallisia tuotoksia yhteiskunnallisten toimijoiden elämäntapavaihteluiden eri kentillä käymistä kamppailuista. Ihmiset tekevät arjessaan paljon sellaista, mitä ei perustarpeiden, hengissä säilymisen ja reproduktion, täyttämiseksi ole tarpeellista tehdä. Deduktiivisen ymmärryksen rakentumisen kannalta Bourdieu tarjoaa kätevän lähtökohdan, miksi ihmiset länsimaisessa yhteiskunnassa niin laajasti tekevät enemmän kuin heidän tarvitsisi selviytymisen takia tehdä. Bourdieu tarjoaa selityksen, miksi tehdään, miten tehdään ja mitä tekemisestä seuraa. Tekemisen ymmärtämisen myötä voidaan myöhemmin tarkastella, miksi ja miten vapaa-ajan aktiviteetteja harrastetaan, miksi ja miten harrastukseen kiinnytään, miksi ja miten kestävyysliikuntaa harrastetaan ja lopulta miksi ja miten polkujuoksua harrastetaan.

Pääoma, legitimeetti, kulttuuri, maku ja elämäntapa ovat viisi keskeistä teemaa Bourdieun (1984; 1986) tuotoksissa ja niitä on hyödynnetty lukuisissa liikuntasosiologisissa tutkimuksissa (Itkonen 1996; Kahma 2012; Takalo 2015 jne.). Bourdieun sosiaalisen toiminnan pohdintojen sekä ihmisten vapaa-ajan valintojen yhteyksiä voisi reflektoida kokonaisen kirjasarjan verran, mutta pyrin tiiviiseen ja ytimekkääseen johdatukseen vapaa-

ajan liikunnan harrastuksen ja Bourdieun mukaisen sosiaalisen toiminnan dynamiikan välisen sillan avaamiseksi.

Bourdieuin sosiaalinen teoria esittää pähkinänkuoressa sosiaalisen maailman perustuvan suhteisiin. Sosiaalisen maailman analysointi kuuluu kohdistaa elementtien välisiin suhteisiin, ei elementteihin itsessään. (Hilgers & Mangez 2015a, 2.) Bourdieu käsittää sosiaalisen maailman koostuvan eri toimintojen muodostamista kentistä. Kenttä on lyhyesti ilmiö, missä toimijat kerääntyvät yhteen tietyn yhteisen uskomuksen tai tärkeänä pitämänsä ilmiön ympärille, josta he myös käyvät kamppailua. Mauissa ja arvostuksissa esiintyy eroja, mutta universaalia ilmiön kentällä on se, että kaikille osallisille ilmiö on arvokasta, tärkeää ja kamppailun arvoista. (Broady & Palme 1986, 14–15.) Kenttä on analyttinen tila, jota määrittää sen osatekijöiden keskinäiset riippuvuudet ja osatekijöiden muodostama positioiden rakenne, joka pitää sisällään valtasuhteita. Kenttä ei ole koskaan staattinen, sillä se on koko ajan muutoksessa, kaikki sen osa-alueet voivat olla relevantteja, eikä mitään osa-aluetta voida rajata pois sen tarkastelusta. Kenttiä on niin paljon kuin on aktiviteetteja ja yhteiskunnallisia ilmiöitä. Jokaisella kentällä on omat toimijansa ja toiminnan sekä sääntöjen määrittäjänsä. Myös kenttien välillä on valtasuhteita ja ne ovat toisiinsa nähden riippuvaisissa, dynaamisissa tasapainoissa. (Hilgers & Mangez 2015a, 1–6.)

Sosiaalinen tila koostuu kolmesta perussisällöstä: pääoman volyyymi, pääoman koostumus sekä näissä kahdessa tapahtuneiden muutosten trendit ja ennakoitua tulevaisuuden muutokset (Bourdieu 1984, 114; 1986, 264). Jokaista kenttää strukturoivat vertikaalinen pääoman volyymin jakautuminen sekä horisontaalinen pääoman kompositio, sekä näiden jakaumien aikaansaamien toimijoiden välisten suhteiden tarinat, kamppailuhistoriat sekä kamppailusuuntaukset (Hilgers & Mangez 2015a, 10). Kamppailua pääoman kolmesta perusmuodosta (sosiaalisesta, kulttuurisesta ja taloudellisesta) käydään jatkuvasti kaikkialla yhteiskunnassa. Samaan aikaan sosiaalisen rakenteen sisällä toimijat käyvät jatkuvaa kamppailua puolustaakseen omia asemiaan kentän jokaisen koordinaatin ollessa mahdollisen valtauksen ja kamppailun kohde. (Bourdieu 1984, 124–125, 244.)

Pääoma perustuu sosiaaliseen suhteeseen, tuottaen valtaa, jonka olemassaolo toteutuu sillä kentällä, missä sitä tuotetaan jatkuvasti uudestaan. Kaikki pääoma ei ole kaikkialla läsnä ja realisoitavissa, vaan pääomat realisoituvat jokaisen kentän logiikan ja pelin sääntöjen



mukaisesti. Yksilön positio kentällä riippuu siitä, miten hän onnistuu näyttämään ja mobilisoimaan kyseisellä kentällä tarvittavia ja käyttökelpoisia pääomia suhteessa muihin toimijoihin. (Bourdieu 1984, 113; 1986, 263–264.) Toimijan pyrkimysten menestys riippuu siitä, kuinka hyvin hänen kyvykkyytensä ja valmiutensa täsmäävät kyseisen kentän dominanttien tendenssien ja käytäntöjen kanssa (Hilgers & Mangez 2015a, 23–24). Toimijoiden käytännöt ja strategiat voidaan ymmärtää, kun ne pohjataan toimijoiden positioihin kentällä (Lahire 2015, 66–67). Oman maun mukaisen valinnan yksilö tekee identifioimalla tuotteita ja kohteita, jotka ovat viritettyjä tämän asemalle sopivasti (Bourdieu 1984, 232).

Taloudellinen pääoma mahdollistaa valintojen kirjon ja toteuttamisen, sosiaalinen pääoma mahdollistaa verkostojen luomisen ja kulttuurinen pääoma mahdollistaa elämäntyyllillistä tematisointia (Itkonen 1996, 416). Kahma (2012) käsittää yksilön koulutustason heijastavan kulttuurista pääomaa ja yksilön tulotason heijastavan taloudellista pääomaa. Taloudellinen pääoma on helppo käsittää materiaaliseksi tai immateriaaliseksi omaisuudeksi, jonka arvon perusteella toimijalla on mahdollisuus tehdä hankintoja ja investointeja. Sosiaalinen pääoma tarkoittaa Floridan (2002, 267–268) tulkinnan mukaan niitä hyötyjä ja mahdollisuuksia, mitä erinäisin ryhmiin kuulumisen yksilölle tuottaa ja yksilön kykyä hyödyntää niitä. Bourdieun sosiaalinen pääoma pähkinänkuoressa viittaa tukea ja tilaisuuksien hyödyntämistä varten kartutettuun sosiaaliseen verkostoon (Bourdieu 1986, 272–273). Kulttuurinen pääoma on kenties moninaisin ja abstraktein pääomista sisältäen osatekijöitä, kuten koulutuksen, asiantuntemuksen, elämäkokemuksen sekä kompetenssin niiden hyödyntämiseen.

Yksi sosiologian eniten pohdittuja käsitteitä lienee Bourdieun *habitus*. Habitus on toimijan kehoon ja mieleen sisältyviä tapoja ja kyvykkyyksiä (Broady & Palme 1986, 10). Yksilön habituksen tuotanto käsittää lähtötilanteena hänen vanhempansa pääoman koostumukset ja määrät, jonka perusteella hänen pääomien kartuttamisen ja koostamisen potentiaalien lähtötilanteet määräytyvät. Yksilön habitus muovautuu hänen eri pääomien kasvun, taantumisen tai niiden staattisuuden funktiona. (Bourdieu 1984, 123–124.) Ihmisten ja ryhmien habitus on välitysmekanismi, jonka avulla määritellyt positiot sosiaalisessa tilassa kytkeytyvät määriteltyihin preferensseihin ja makuihin (Broady & Palme 1986, 17). Habitus on samaan aikaan objektiivisesti luokiteltavien toimintojen jatkumo sekä samojen toimintojen luokittelun järjestelmä. Habitus on siis samaan aikaan sekä toimintojen tuotantoa, että

samojen toimintojen arviointia ja arvottamista. Habitus tuottaa maun, joka luo systemaattista toimimista omien preferenssien mukaisesti, ja maku toimii samaan aikaan myös havaintojen arvottajana ja tuomitsijana, oli kyse puhetavasta, kävelytyylistä tai taiteesta. Se, miten toimija toimii, näiden toimintojen tullessa tulkituiksi toisten tulkintakykyisten toimijoiden toimesta, näyttäytyy elämäntyylinä. (Bourdieu 1986, 291–299.) Valinnat, symbolit ja artefaktit, kuten autot, liikuntavälineet, vaatteet, instrumentit ja liikuntalajit, ovat jatkuvaa ekspressiivistä habituksen tuottamista, minkä perusteella yksilö pyrkii toteuttamaan luokkaorientoitumista ja jonka perusteella häntä lokeroidaan. Elämäntavat ja teot ovat habitusten tuotteita, joiden perusteella arvioidaan uudestaan toimijoiden välisiä suhdetasapainoja ja lähtökohtia. (Bourdieu 1984, 172–174.)

Bourdieun tuotoksissa esiintyvät laajasti termit luokka, fraktio ja ryhmä. Yksilöt koostavat ryhmiä, ryhmät fraktioita, fraktiot luokkia ja luokat yhteiskunnan (Bourdieu 1984). Yhteiskuntaluokan muodostumisen objektiivinen perusta on seuraavan mukainen: homogeeniset olosuhteet olemassaololle tuottavat homogeeniset kykyjärjestelmät, joiden avulla luodaan samanlaisia toimintoja ja käytäntöjä. Lopputulos tuottaa toimijoita, jotka liittyvät yhteen homogeenisten ominaisuuksien ja omaisuuksien perusteella. (Bourdieu 1984, 101.) Luokkien välillä on eroja pääomien kokonaisvolyymissä sekä pääomien koostumuksessa. Tämän lisäksi luokkien sisällä käydään hierarkkista kamppailua siitä, mikä pääoman alue on merkittävin ja arvokkain. (Bourdieu 1984, 114–115, 122.) Luokkaa tai ryhmää ei määritellä yksittäisen ominaisuuden tai ominaisuuksien kokonaisuuden perusteella, vaan se määritellään näiden relevanttien ominaisuuksien välisten suhteiden rakenteen perusteella (Bourdieu 1986, 251). Florida (2002, 68) argumentoi luokkajaon olevaan nimenomaan taloudellinen, ja tämä taloudellinen aspekti läpäisee kaikki valinnat ja mieltymykset. Ihmisten sosiaaliset ja kulttuuriset mieltymykset, kulutustavat ja sosiaaliset identiteetit kumpuavat heidän identifioitumiseen tiettyyn taloudelliseen luokkaan (Florida 2002, 68). Yksilön liikuntalajin valinta perustuu Bourdieun argumentoinnin mukaan tämän käsitykseen omasta habituksestaan ja valinnan tehdessään yksilö suuntaa edelleen oman habituksensa kehittymistä tavoittelemaansa suuntaan.

Sosiaalinen tila on hierarkkinen: luokat pyrkivät aina erottautumaan ja osoittamaan ylemmyytensä suhteessa niitä alempiin luokkiin. Sama ilmiö toistuu luokan sisällä fraktioiden pyrkiessä erottautumaan alemmista fraktioista. Vastaavasti alemmat luokat pyrkivät

omaksumaan ylempien luokkien ominaisuuksia tai attribuutteja saadakseen arvostusta ja kohotakseen sosiaalisessa sfäärissä. Luokan kasvaminen tai elämäntavan yleistyminen tarkoittaa sen eksklusiivisuuden heikentymistä, jolloin kyseisen luokan tai elämäntavan suhteellinen arvo heikkenee. Luokan tai elämäntavan parissa pidempään toimineet pyrkivät ottamaan etäisyyttä arvonmenetyksen kokeneesta elämäntavasta tai luokasta erottautumalla uusien elämäntapojen ja symbolien kautta. Generatiivinen elämäntavan kaava viittaa toimijan systemaattiseen distinktion eli systemaattiseen muista. (Bourdieu 1984, 108, 157–161, 164, 173–174, 247, 253.)

Yksilöt ja ryhmät joutuvat kuitenkin identifioitumaan ja sitoutumaan omaan yhteiskunnalliseen lähtökohtaan ja tilanteeseen, eikä se välttämättä näyttäydy negatiivisena asiana. Yhteiskunnallinen luokittelujärjestelmä ja siitä seuraava pääomien distribuointi tuottaa tilanteen, missä yksilöllä on sitä mistä hän pitää, koska hän pitää siitä, mitä hänellä on – ja se mitä hänellä on, hänelle on annettu olemassaolon ehtoina syntymästä saakka. Täten hän samaistuu ja puolustaa juuri omaa kulttuuriansa ja elämäntapaansa. (Bourdieu 1984, 175; 1986, 300.)

Kamppailua käydään myös siitä, miten ja kuka voi omaksua uusia ilmiöitä ja elämäntavan ilmaisuja legitiimillä ja vakuuttavalla tavalla. Onnistuminen tapahtuu bluffaavan itserepresentaation kautta, jonka avulla pyrkijä anastaa itselleen entistä identiteettiään korkeamman sosiaalisen arvon identiteetin. Omaa asemaa, asiantuntemusta ja kokemusta ilmaistaan käyttämällä vaikeaa ja syvää kieltä jostain aihealueesta erottautuen massasta ja ”tietämättömistä” henkilöistä. (Bourdieu 1984, 249–250, 253, 255.) Tämän voi kuvitella onnistuvan tuoreemmalla ja vähemmän vakiintuneella toiminnan kentällä. Yksilö, joka ei ole päässyt johtavaan asemaan vakiintuneella sosiaalisella kentällä, esimerkiksi suunnistajien keskuudessa, voi tuoreemmalla polkujuoksun sosiaalisella kentällä siepata ja vakiinnuttaa itselleen korkeamman aseman olemalla edelläkävijä ja todistamalla kompetenssiaan uudella kentällä.

Yksilöiden väliset erot kulttuurisen pääoman määrässä ja kompositiossa selittävät, miksi sama liikuntamuoto voi tarjota täysin erilaisia merkityksiä eri toteuttajille ja toteutustavoille, näyttäytyen varsin erilaisena liikuntamuodon harrastajalle kuin antropologille tai tutkijalle (Guttmann 2004, 11). Liikuntamuodon merkitykseen liittyy paljon muuttujia: kuinka kauan

lajin oppimisesta on aikaa, miten se opittiin, miten usein sitä harrastetaan, miten harrastaminen organisoidaan (yksilöllisesti vai joukkueittain) sekä vastaavatko harrastamisen olosuhteet liikuntamuodon yleisesti hyväksytyjä olosuhteita, esimerkiksi paikan, ajan, puitteiden tai varusteiden osalta (Bourdieu 1984, 211).

Astuessaan uuden aktiviteetin kentälle, yksilön on sopeuduttava siellä vallitseviin legitiimeihin käytäntöihin. Tapojen ja käytäntöjen määrittelyn yksinoikeus on niillä, jotka ovat tapoja ja käytäntöjä kentällä hallinneet. Uudella tulokkaalla on kaksi vaihtoehtoa: myöntyä ja alistua olemassa olevalle tapojen hierarkialle, eli totella, tai myöntää tappionsa kapinoimalla ja perustamalla oman tapanormistonsa. Toisen vaihtoehdon toteuttamalla hän voi itse määrittää omaa tapanormistoaan ja alistaa uusia halukkaita tulokkaita sille. (Bourdieu 1984, 94–96.) Kyse on siis joko valtakulttuurin normien noudattamisesta tai vaihtoehdoisen alakulttuurin synnyttämisestä. Yksilö kuljettaa kuitenkin mukanaan jokaiseen yhteisöön omat yksilölliset attribuutinsa, jotka marginaalisesti pienissäkin määrin, muodostavat uusia yhteisön ominaisuuksia (Bourdieu 1984, 102). Yhteiskunta tai kenttä, jossa toimii vakaita ja tunnustettuja instituutioita pääoman ja hierarkioiden asettajina, ovat Bourdieun termin eriytyneitä yhteiskuntia. Toisaalta, mikäli selkeitä dominantteja instituutioita ei ole, on kentällä olemassa useita mahdollisia legitiimien normien ja pääomien asettajia, jolloin toimijan pääoman määrä ja legitiimiys muuttuvat erittäin situaatio- ja näkökulmariippuvaisiksi. (Hilgers & Mangez 2015b, 260–264.) Polkujuoksun asettuneen tällaiseen heikon ja pluralisoituneen institutionaalisuuden kenttään, mutta palaan tähän vielä tämän pääluvun lopussa.

Yksittäinen positio, maku tai elämäntyyli on merkityksetön, jos sitä tarkastelee irrallisena ilmiönä. Se saa merkityksensä suhteessa muihin positioihin, makuihin tai elämäntyyliin samassa tilassa. Oman identiteetin korostaminen sekä yksittäinen makua ilmentävä valinta ovat aina myös toisen toimijan identiteettiä, makuun tai tyyliin kohdistettua ylenkatsetta sekä erottautumista. (Bourdieu 1984, 170–172, 190, 192; 1986, 294–295; Broady & Palme 1986, 17–18.) Eroavaisuudessa ja vastakkaisuudessa sosiaalinen identiteetti toteutuu (Bourdieu 1986, 294). Minun vapaa-ajan valintani, liikuntamuodon preferenssini tai urheiluvaatetuksen mielipiteeni ovat aina dynaamisessa suhteessa muihin preferensseihin, ja omat tietoiset valintani ja niiden korostukset ovat samaistumista tai etäisyydenottoa muiden samassa sosiaalisessa kentässä toimivien valintoihin. Toimintoja arvotetaan aina suhteutettuna omaan

makuun tai suhteutettuna omaan käsitykseen toiminnan legitiimistä toteutustavasta (Bourdieu 1984, 224). Valintojen ja elämäntapojen haluttavuutta ja arvostettavuutta suuntaavat dominoivien luokkien distinktiovalinnat, esimerkiksi ruokailutavat tai liikuntatottumukset. Mikäli valinta ei sovellu omaan tai oman ryhmän imagoon ja stereotypiaan, sitä valintaa ei tehdä. (Bourdieu 1984, 185.)

Bourdieu rakentaa sosiaalisen toiminnan eriytymisen erilaisten vastakkainasettelujen varaan. Inhimillistä kanssakäymistä yhteisössä leimaa vastakkainasettelu dominoivan ja dominoidun välillä. Elämäntapojen, arvostusten ja makujen suhteen keskeinen vastakkainasettelu koskee muodon ja tarkoituksen (form vs. function) välistä dikotomiaa. (Bourdieu 1984, 176–177, 197–199; 1986, 301–302.) Funktio tai tarkoitus edustaa tarvetta ja välttämättömyyttä: syödään koska pitää syödä. Välttämättömyyksiä suosiminen on kulttuurinen seuraus siitä, että ei ole vaihtoehtoa. Toiminnan etiketti on ollut ylimystön tapa erottautua tarpeiden maailmasta. Etiketti tekee teosta formaalin ja hienon, jotta se näyttää vapaavalintaiselta oman arvon toteuttamiselta, eikä fysiologisen tarpeen tyydyttämiseltä. (Bourdieu 1984, 178, 196.) Muodon ja funktion eroavaisuus on helppo havainnollistaa ruokailutapojen vastakkaisuudessa: muodon korostaminen on tuottanut hienot ruokailuun liitetyt käytöstavat, pukukoodit, istumajärjestykset, hienot ruokailuvälineet ja hillityt ruokailutavat. Funktioon ja tarpeeseen voidaan puolestaan yhdistää esimerkiksi nälän tyydyttämisen takia syöminen, jaksamisen takia syöminen sekä buffet-ruokailu.

Muodon korostaminen on tuottanut elämäntavan tyylillistymisen (*stylization*) (Bourdieu 1984, 200). Käyttäytymisen tyylillistyminen on saanut aikaan käyttäytymiseen monimutkaiset koodistot. Kehonkielessä tyylillistyminen näyttäytyy suurieleisyytenä ja pidättyväisyytenä. Ylimystö tuottaa kehonkieltään hitaalla ja hillityllä arvokkuudella, pyrkien erottautumaan rahvaan ja työväenluokan kiireestä, agitaatiosta ja ilmeilystä. Muotoa korostava keho tekee jotain tavalla ja asenteella, ettei näyttäisi siltä, että hän sitä tekisi. (Bourdieu 1984, 176–177, 200.) Vapaa-ajan käyttäytymisellä pyritään tavoitellun sosiaaliluokan mukaisen kehon saavuttamiseen ja liikunta tarjoaa tätä pyrkimystä varten tehokkaan työkalun (Kahma 2012). Muodon ja funktion vastakkainasettelu liikunnan kentällä näyttäytyy eleiden ja voimannäytteiden vastakkaisuutena suhteessa maltillisuuteen ja hallintaan. Yläluokkaisina pidettyihin lajeihin liittyy usein vahva ulkonäköä ja käyttäytymistä ohjaava kriteeristö, kuten tenniksen, golfin ja purjehtimisen edellyttämät pukukoodit ja tunteiden hallitsemisen

osoitukset. Alempiin yhteiskuntaluokkiin yhdistetyt liikuntamuodot, kuten kamppailulajit, voimailulajit ja useat joukkuelajit ovat yläluokkaisiin lajeihin verrattuna ulkoisesti tunnepitoisia, äänekkäitä ja ”likaisia” lajeja.

Bourdieu analysoi erilaisia liikuntalajeja toimijan habitusta ja makua peilaavina valintoina. Toimijat seuraavat habituksensa suuntauksia valikoidakseen liikunta-aktiviteetiksi sellaisen, joka on juuri hänelle toimintaan ja toiminnan henkeen perustellen räätälöity (Bourdieu 1984, 223). Liikuntamuotojen luokkavariaatio ja luokkalevinneisyys perustuvat yhtä paljon 1) tulkinnoista ja käsityksistä niiden potentiaalisesti toimijalle tuottamista hyödyistä, kuin 2) variaatioista niiden edellyttämistä taloudellisen, kulttuurisen ja kehollisen (riskin ja fyysisen ponnistuksen) pääomien määrästä (Bourdieu 1984, 212). Liikkumista koskevat valinnat ratkaistaan niiden habitukselle tuottamien hyötyjen tulkinnan perusteella. Saman luokan sisällä esiintyy myös horisontaalisia vastakkainasetteluja muun muassa pääoman kulttuuripainotteisten ryhmien ja talouspainotteisten ryhmien välillä, kaupunkien ja maaseudun välillä sekä kansallisten lajien ja kansainvälisten muotilajien välillä. Eri luokat voivat samaan aikaan kiinnittyä samaan liikuntamuotoon arvostaen sille eri merkityksiä, tai luokat voivat olla eri aikakausina samaan lajiin kiinnittyneitä. (Bourdieu 1984, 217–220.)

Bourdieu tekee yrityksen sijoittaa liikuntalajeja erilaisten yhteiskuntaryhmittymien liikuntamuodoiksi. Nuorten suosiossa olevia populaarilajeja leimaa ylenmääräinen fyysinen ja seksuaalinen energia, mutta niiden harrastus loppuu usein varhaiseen aikuisuuteen. Porvarilliset liikuntamuodot terveys- ja hyötyajatteluineen mielletään puolestaan vanhempien henkilöiden lajeiksi. Porvariston lajeja ja lajinormistoja sävyttävät rauhallisuus, hallinta, ja vuoropohjaisuus. Työväenluokka keskittyy voimaan ja kehoon kohdistuvan vaaran lajeihin, kuten kamppailu- ja extremelajeihin. Keskiluokkaisuutta ja varsinkin naiseutta leimaavat liikuntamuodon valinnassa pitkälti oman kehon muokkaus ja harjoittaminen toisia, ympäristön tuomareita varten, jolloin liikutaan ulkonäön, vanhenemisen vastustamisen ja harjoittelun takia. Täten Bourdieu yhdistää voimistelun keskiluokan ja naisten liikuntaan. Alempi yläluokka liikkuu itsekurin ja rationaalisesti arvioitavan hyödyn taka-ajatuksen voimalla, päätyen lenkkeilemään, sillä lenkkeilyä voi harrastaa yksin ja kilpailun ulkopuolella. (Bourdieu 1984, 212–214, 218.)

Yläluokan lajeja harrastetaan yksin tai itse valitussa seurassa, ja ne ovat lajeja, jotka edustavat distinktion pitkälle viemistä, kuten hiihtolajit, purjehdus, tennis ja golf. Lajeihin liittyy usein kirjava ja monimutkainen koodisto, joka on osattava ja jota on kunnioitettava. Yläluokkainen liikuntaharrastus sijoittuu itse valittuun ajankohtaan ja usein eksklusiiviseen paikkaan. Liikuntamuodot ovat hillittyjä, niihin kuuluu rauhallinen ja arvokas käyttäytyminen. Sosiaalinen kanssakäyminen on tarkkaan harkittua. Bourdieu liittää yläluokkaiseen liikuntaan myös yksilön elämyksellisen luontokokemuksen. (Bourdieu 1984, 214–218.)

Hiihtolajien eksklusiivisuutta selittänee ranskalais sosiologi Bourdieun tapauksessa niiden sijoittuminen Etelä- ja Keski-Euroopassa vuoristoon ja Alppikyliin, siinä missä Suomessa ja Pohjoismaissa hiihtäminen on ollut maaseudulla elinehto. Suomessakin on havaittavissa luokkaeroja sekä liikuntaan liittymisen että myös liikuntalajijakauman suhteen. Korkeampi tulotaso on ollut yhteydessä korkeampaan ilmoitettuun liikunnan harrastamisen määrään (Kari ym. 2015). Korkean sosioekonomisen aseman omaavat yksilöt ovat aktiivisimpia liikunnaksi luokiteltavien ilmiöiden kuluttajia. Työntekijä-asetmassa olevat liikkuvat vähiten. Keskiluokka puolestaan suhtautuu positiivisemmin kaikkiin liikuntamuotoihin verrattuna työntekijöihin, jolloin Suomessa varsinaisesti työväenluokan liikuntamuodoiksi leimautuvia aktiviteetteja ei juuri esiinny. (Kahma 2012.) Tulotason yhteys liikkumiseen ei kuitenkaan ole yksiselitteinen. Vaikka korkeampi tulotaso periaatteessa mahdollistaa useamman liikkumistavan ja liikuntalajin harrastamisen, voi samaan aikaan tulotaso asettaa rajoitteita liikuntaan käytettävissä olevan ajan suhteen siten, että korkean tulotason omaavan yksilön liikkuminen vaatii toteutuakseen ajallisia ja muiden elämänalueiden uhrauksia (Kari ym. 2015).

Kestävyysliikunta on, kuten myöhemmin osoitan, korkean sosioekonomisen aseman omaavien harrastus. Kestävyysliikunta sisältää kuitenkin Bourdieun liikuntalajien sosiologian näkökulmasta sekä yläluokkaisia, keskiluokkaisia että rahvaanomaisia piirteitä. Kestävyysliikunnan yläluokkaisuutta edustavat elämys- ja kokemusulottuvuus, luonnon läsnäolo, yksilöllisyys, liikkeen hallinta sekä toiminnan sijoittuminen itse valittuun aikaan ja paikkaan. Keskiluokkaisuutta kestävyysliikunnassa ilmentävät toiminnan rationaalisuus, hyötyajattelu sekä itsekuri. Työväenomaisia elementtejä kestävyysliikunnassa ovat puolestaan rasituksen ja suorituskehon tuottamat vaikutukset: rasitus, huuhotus sekä hikoilu.

Urheilu on yksi elämänalue, missä fyysinen ylivoima edelleen mahdollistaa sosiaalista arvostusta (Smith 1998) eli oman alan kulttuurista pääomaa. Hyvinvointi, fyysisesti aktiivinen elämäntapa ja suorituskykyiseltä näyttävä keho ovat kiistämättä 2010-luvun elämäntapaa muokkaavia trendi-ilmiöitä. Ulkonäön ja fyysisen olemuksen sosiaaliset merkitykset on kuitenkin tunnistettu jo aikoja sitten. Silvennoinen (1992, 471) totesi jo 1990-luvun alkupuolella suorituskykyisen ruumiin ja ulkonäön mahdollistavan arvostusta ja vahvistavan omaa itsenäisyyden ja suvereniteetin kokemusta. Uuden vuosituhannen myötä erilaisten yhteiskunnallisten hahmojen, kuten poliitikkojen, musiikkiartistien sekä opiskelijoiden olemukset ovat muuttuneet atleettisempaan suuntaan. Yhteiskunnan atletisoituminen johtuu kasvaneesta terveystietoisuudesta ja kasvaneesta ulkonäön merkityksestä, mutta myös elämistävän kasvaneesta suunnittelemattomuudesta ja juurettomuudesta, mitkä johtavat aiempaa tiheämpään kotipaikkakunnan, työpaikan ja seurustelukumppanin vaihtamiseen (Florida 2002, 176–179). Florida päättelee yksilöiden joutuvan kasvaneesta muutokseen varautumisen paineesta johtuen huolehtimaan enemmän omasta markkina-arvostaan elämän erilaisilla sosiaalisilla foorumeilla, jolloin he huolehtivat tarkemmin omasta ulkonäöstään ja vaikuttavuudestaan. Kehosta on täten tullut yksilöllistä, työstettävää taidetta. (Florida 2002, 176–179.)

Liikunnallinen elämäntapa ja asiantuntemus liikunnasta muodostavat kiistämättä sosiaalista ja kulttuurista pääomaa nykypäivän suomalaisessa yhteiskunnassa. Ei ihme, että monet yhteisöissään arvostusta tavoittelevat yksilöt hakeutuvat liikunnan harrastamisen pariin. Yhteisöllisesti toteutettavat liikuntamuodot mahdollistavat oman liikunnallisuuden, eli fyysisen kehon suorituskyvyn ja ulkonäöstä välittämisen todistamisen ja näyttämisen muille, jolloin erilaisten liikuntamuotojen suosion kasvu 2010-luvulla tulee yksilön eri pääomien näkökulmasta ymmärrettäväksi. Liikuntamuodon suosion kasvu ei siis välttämättä ole seuraus spesifin liikuntamuodon haluttavuudesta, vaan vahvempi ajuri saattaakin olla fyysisesti aktiivisen elämäntavan haluttavuus, ja tietty liikuntamuoto, kuten polkujuoksu, voi olla ainoastaan väline toteuttaa elämäntilanteeseen haluttavaa elämäntapaa todistettavasti. Juoksua harrastava keho on liikuntaa harrastamatonta kehoa arvokkaampi ja täten sosiaalisesti haluttavampi. Juoksu harrastuksen kasvettua laajaksi harrastukseksi, sen eriytyminen tuottaa uusia eksklusiivisia, eriytyneitä juoksun harrastamistapoja. Polkujuoksua harrastava keho on tavanomaista juoksua harrastavaa kehoa harvinaisempi, jolloin siitä tulee haluttavampi, mikä



ruokkii juoksun harrastajien siirtymistä polkujuoksun pariin. Näin polkujuoksun suosio kasvaa ja siitä tulee alati merkittävämpi juoksuharrastuksen erikoissovellus Suomessa.

### **3.2 Vapaa-ajan harrastaminen**

Harrastukset kytetään arkikielessä vapaa-ajan mielekkääseen tekemiseen. Harrastamisen tulkitsen olevan säännöllistä vapaa-ajalla toteutettavaa toimintaa, joka perustuu vapaaehtoisuuteen ja sisältää usein jonkintasoista suunnitelmallisuutta. Harrastaminen eroaa spontaanista vapaa-ajan toimeliaisuudesta, joutilaisuudesta tai ajantappamisesta nimenomaan siinä, että se sisältää aikomuksen ja toistuvuuden elementit. Harrastamista voi kuitenkin ilmetä varsin monella eri tasolla. Harrastuksia voi olla monia rinnakkaisia, sillä suomalaiset ovat 2010 harrastaneet keskimäärin kolmeatoista eri harrastusta (Sievänen & Neuvonen 2011b, 127–128), joka laajasti tarkasteltuna tarkoittaa vuosittaista aktiviteetin parissa tekemistä.

Stebbinsin (2015, 15–17) mukaan kaikki länsimaiset vapaa-ajan toimeliaisuudet voidaan sijoittaa johonkin vapaa-ajan kolmesta pääkategoriasta: vakavan pyrkimyksen kategoriaan, rennon vapaa-ajan kategoriaan tai projektiluontoisen vapaa-ajan kategoriaan. Vakavan ja vapaa-ajan termien välillä esiintyy vastakkaisuutta, sillä vakavuuteen liitetään usein pakollisuus tai tärkeys, kun vapaa-aikaan liitetään vapaavalintaisuus ja hedonismi (Green & Jones 2005). Stebbinsin vakavan ja rennon vapaa-ajan käsitteitä on kehitetty soveltumaan ja vastaamaan alati muuttuvaan länsimaiseen vapaa-ajan kulttuuriin (Stebbins 2015). Vapaa-ajan vakavuutta on analysoitu lukuisissa liikuntaharrastuksia luotaavissa tutkimuksissa (ks. esim. Cheng & Tsaur 2012; Getz & McConnell 2011; Takalo 2015).

Yllä mainituista kolmesta vapaa-ajan kategoriasta vakava pyrkimys jakautuu edelleen vakaviin vapaa-ajan aktiviteetteihin ja antaumukselliseen työntekoon. Vakaviksi vapaa-ajan aktiviteeteiksi voidaan mainita säännöllinen ja omistautuva harrastaminen, amatööriperustainen toiminta ammattimaistuneella toiminnan sektorilla sekä vapaaehtoistyö. Antaumuksellista työntekoa edustavat harrastukseen liittyvä yrittäjäyys, harrastussidonnainen työtehtävä tai ammatiksi muuttunut harrastus. Projektiluonteinen vapaa-aika käsittää kertaluontoiset tempaukset tai projektit elämän eri osa-alueilla sekä satunnaiset projektinomaiset suoritukset, jolle voidaan aina määritellä aikaan perustuva alku sekä loppu. Rennoksi vapaa-ajaksi

lukeutuvat esimerkiksi rentoutuminen, leikkiminen, nautintoon tähtäävät toimet ja aistilliset stimulaatiot. (Stebbins 2015, 15–16, 31–37.) Juoksulenkille lähteminen näyttäytyy hyötynäkökulmasta vakavan vapaa-ajan tuotteelta, mikäli sen taustalla on hyötytavoitteita, kuten erilaisten pääomien kartuttaminen (Vehmas 2010, 160).

Mielenkiintoinen kategorisointi Stebbinsin toimesta on joidenkin mielihyvän tuottamiseen perustuvien fyysisten aktiviteettien sijoittaminen rennoksi vapaa-ajaksi, sillä vaikka ne tuottavat yksilölle terveyshyötyjä, niiden harjoittamisen päämotiivina toimivat mielihyvän ja nautinnon elementit (Stebbins 2004; 2015, 31–32). Ammatillaisuus puolestaan jää vakavan vapaa-ajan käsitteen ulkopuolelle, sillä se ei enää ole vapaa-aikaa. Vakava vapaa-aika voi toisaalta sisältää taloudellisten hyötyjen tavoitteluja mittavien harrastuksen eteen tehtyjen ponnistelujen, kuten taloudellisten tai ajankäyttöisten uhrausten, ohessa (Vehmas 2010, 161). Amatööriyttä voi tarkastella ammatillaisuuden vastakohtana, harrastelijan kaivatessa vaivannäön vastineeksi ensisijaisesti muuta kuin taloudellista hyötyä tai tyydytystä (Takalo 2015, 37). Juuri toiminnan motiivit ovat olleet yleisesti tutkimuksen kohteita erilaisia harrastuksia ja niiden päämääriä kartoitettaessa. Toiminnan motiiveja voidaan tarkastella karkeasti joko psykologisina tai sosiologisina (Takalo 2015, 45–46), ja palaan tarkastelemaan erilaisten kestävyysliikunnan toiminnan motiiveja myöhemmissä, kestävyysliikunnan harrastajia koskevissa, luvuissa.

Stebbinsin vapaa-ajan kategorioista juuri vakavan vapaa-ajan sektori on ollut liikuntasosiologisen tutkimuksen fokuksessa. Stebbinsin mukaan vakavassa vapaa-ajassa on kyse systemaattisesta harrastajan, amatöörin tai vapaaehtoisen toiminnasta, joka on tarpeeksi sisällökästä, kiinnostavaa ja täydentävää, jotta yksilö muodostaa siitä vapaa-ajan uran, omaksuen ja yhdistellen sen parissa olennaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia. Siihen liitetään usein vilpittömyyden, reiluuden, tärkeyden ja huolellisuuden attribuutit. Amatöörejä ja vakavan vapaa ajan harrastajia löytyy liikunnan lisäksi viihteen, tieteen ja taiteen maailmoista, missä heitä verrataan ja rinnastetaan usein myös alan ammattilaisiin, joihin amatöörit myös omaa toimintaa peilaavat. (Stebbins 2015, 17–18.) Green ja Jones (2005) esittävät kolme syytä vakavan vapaa-ajan mukaisen toiminnan harrastamiselle: 1) sen synnyttämät hyödyt ovat sen eteen tehtyjä uhrauksia suuremmat, 2) toiminta on tapa tyydyttää toisten yksilöön liittyvien toimijoiden tarpeet ja odotukset, sekä 3) ryhmän sisäisen sosiaalisen identiteetin vahvistaminen suhteessa ryhmän ulkopuoliseen todellisuuteen.

Stebbinsin kategorisoinnin mukaan liikunnan tai urheilun on sisällettävä kilpailullisen elementin täyttääkseen vakavan vapaa-ajan vaatimukset, sillä ei-kilpailullisen liikunnan hän luokittelee rennon vapaa-ajan harrasteluksi (Stebbins 2015, 18–19). Takalo (2015, 37) sisällyttäisi lähtökohtaisesti ei-kilpailullisen harrastajan toiminnan vakavaksi vapaa-ajaksi, mikäli harrastus toisinaan omaksuu kilpailullisen elementin. Rennon vapaa-ajan kategoria puolestaan sisältää passiivisen toiminnan lisäksi aktiivista toimintaa, joista myöhempi viittaa sellaiseen toimintaan, joka toteutuakseen ja edetäkseen vaatii osallistujalta aktiivista osallistumista, ponnistelua tai kontribuutiota (Stebbins 2004; 2015, 62–63). Kilpailijat ja urheilijat amatööripainotteisissa urheilulajeissa toteuttavat kilpaurheilu-uriansa pitkälti vakavan vapaa-ajan kontekstissa (Getz & McConnell 2011). Juoksuharrastusta voi luonteeltaan tarkastella työn ja vapaa-ajan välisen rajan hämärtyksen ilmentymänä, sillä se on työntekijän vapaa-ajan aktiviteetti, joka tekee vapaa-ajasta varsin vakavaluontoista (Vehmas & Lahti 2015, 117).

Vakavan vapaa-ajan pyrkimyksiä yhdistää kilpailullisuuden ja tavoitteellisuuden lisäksi kuusi tekijää: 1) sinnikkyys, 2) harrastuksen toteuttamisen tuottama ura aktiviteetin sektorilla, 3) korkea vaivannäön tai ponnistelun määrä pyrkimyksen eteen, 4) kestävä hyödyn tuotto harrastajalle sekä 5) uniikki eetos, eli toiminnan omalaatuiset asenteet, sen parissa toteutettavat käytännöt, uskomukset ja tavoitteet, mitkä yhdistävät jonkin aktiviteetin harrastajia ja toimijoita yhteen. Nämä kaikki yhdessä luovat harrastajalle 6) ominaisen identiteetin, eli harrastaja identifioituu vakavan vapaa-ajan harrastukseen niin että hänen identiteettinsä mukailee harrastusta, ja harrastus lyö läpi muilla vapaa-ajan alueilla ja jopa työelämässä. (Stebbins 2015, 18–19, 20–22.) Chengin ja Tsaurin (2012) tutkimuksessa vakavan vapaa-ajan kuuden ulottuvuuden toteuduttua harrastus muotoutui harrastajan vapaa-ajan elämän tärkeimmäksi osa-alueeksi.

Identiteetin konsepti on pähkinänkuoressa yksilön käsitys hänestä itsestään (Tunckol 2015). Urheilusta puhuttaessa yksilön identiteetin muotoutuminen urheilulajille ominaiseksi toteutuu siten, että mitä suurempi määrä hänen päivittäistä tekemistä toteutuu urheilulajin parissa ja mitä suurempi osa hänen elämänsä eri osa-alueita liittyy urheiluun, sitä enemmän hänet yhdistetään urheiluun ja sitä vahvemmaksi hänen urheilijan identiteettinsä kasvaa osana kokonaisidentiteettiä (Cieslak 2004, 37–38, 163–165, 168; Lindfelt 2010). Mitä vaikeampi ja raskaampi yksilön harrastama aktiviteetti on, sitä ylpeämpi ja tyytyväisempi suorittaja on

itseensä ja sitä näkyvämmiin hän pyrkii tuomaan aktiviteettiaan esiin (Rauter 2014). Urheilun identiteettiä muokkaava vaikutus kestää paljon pidempään kuin itse urheilusuoritus (Lindfelt 2010). Statusta ja identiteettiä ei kuitenkaan ilmennetä tavaroilla ja tuotteilla, vaan elämyksillä ja kokemuksilla ja niiden näyttämällä (Florida 2002, 8, 77–80, 170). Sosiaalisessa kanssakäymisessä käydään toisaalta kamppailua siitä, kenen statuksen esittämistä katsotaan hyvällä ja kenen näyttäytymistä katsotaan pahalla. Yksilön kerskailua katsotaan pahalla, jos sille ei ole sosiaalisen statuksen aikaansaamaa valtuutusta (Bourdieu 1984, 252).

Liikuntakulttuurin juuret suomalaisessa yhteiskunnassa juontavat juurensa maatalousyhteiskunnan pelailu- ja kisailuperinteeseen (Itkonen 2002, 35–36) sekä toimeentuloperustaiseen maataloustyöhön (Zacheus 2008, 63–75). Pelailu- ja kisailuperinne edustaa yhtä Eichbergin (2011) ruumiinkulttuurin muotojen kolmijaosta, eli kansanomaista ruumiinkulttuuria (muut ovat suorituskeskeinen ruumiinkulttuuri ja integraatiokeskeinen ruumiinkulttuuri). Kansanomaista kisailuperinnettä haastoi 1800-luvulla porvariston promenadi-ilmiö. Eri toiminnan muotoja omaksunut promenadikulttuuri korosti aktiviteetin avulla saavutettuja virkistys-, terveys-, ja vuorovaikutushyötyjä. (Itkonen 2002, 35–36.) Promenadikulttuurin, jossa Bourdieun (1984, 6) yläluokkaisen toiminnan kuvauksen mukaisesti toiminnan fokus oli muodossa (*form*) eikä tarkoituksessa (*function*), voi tulkita olleen vahvistuvan urbaanin porvariston erottautumispyrkimys rahvaasta.

Nykyään on varta vasten jouduttu harrastamaan liikuntaa, jotta yksilöllinen fyysisen aktiivisuuden minimitarve on voinut toteutua (Zacheus 2008, 199–200). Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden diversiteettiä kuvaavat lukuisat fyysisen aktiivisuuden muodot tavoitteellisen urheiluharrastuksen lisäksi, esimerkiksi vapaa-ajan liikunta, virkistysliikunta, terveysliikunta, nuorisoliikunta, erityisryhmien liikunta ja naisliikunta (Itkonen 2002, 7–8). Harrastamismotiivit, harrastamisen sisällöt sekä harrastamisen tasot monimutkaistuvat elämäntyyliin liittyvien valintojen korostuessa (Itkonen 1996, 228–229). Käyttäytymiseen ja asenteisiin liittyvät olosuhdepreferenssit, hyödynnettävät taidot ja varustehankinnat ilmentävät harrastuksen tärkeyttä ja harrastuksen syvyyttä (Bryan 2000).

Aktiviteettiin kiinnittyminen kulkee lähekkäin englanninkielen *involvement*-käsitteen kanssa. Takalo (2015, 31) tulkitsee *involvement*-käsitteen merkitsevänä pysyvää kiinnittymistä vapaa-ajan harrastukseen. Bryan (2000) esittää harrastamisen tason asettuvan jatkumolle

aloittamisen ja erikoistumisen, tai yleisen ja spesifin väliin. Stebbinsin mukaan harrastukseen paneutumisen jatkumo etenee rennosta vapaa-ajasta kohti vakavaa vapaa-aikaa. Yksilö kulkee jatkumoa pitkin kehittämällä toimintaansa neljällä osa-alueella: taito, kokemus, tieto sekä vaivannäkö harrastuksen eteen. (Stebbins 2015, 112–114.) Alhaisen kiinnittymisen tasolla tietty harrastus kilpailee toisten vapaa-ajan aktiviteettien kanssa yksilön vapaa-ajasta, mutta erikoistumisen ja harrastukseen kiinnittymisen syventyessä harrastus saa yhä vahvemman ja tärkeämmän aseman yksilön elämäntavassa (Bryan 2000). Kiinnittyminen vapaa-ajan aktiviteettiin on usein luonteeltaan pitkäjänteistä ja syvälle juurtunutta (Wiley, Shaw & Havitz 2000). Vakavana toteutunut vapaa-ajan harrastus sisältää aloittamisen jälkeen merkityksen kasvun, vakiintumisen, huippuhetkiä, notkahduksia ja usein myös hiipumisen (Stebbins 2015, 28–29).

Takalo (2015, 36) näkee harrastukseen kiinnittymisen olennaisimmiksi elementeiksi keskeisyyden, vetovoiman ja itseilmaisun. Harrastus on elämälle keskeinen siinä vaiheessa, kun valtaosa vapaa-ajan vuorovaikutuksesta tapahtuu siinä, se tuottaa erittäin tärkeitä merkityksiä yksilölle, tai iso osa yksilön elämästä on järjestäytynyt kyseisen harrastuksen ympärille (Wiley ym. 2000). Harrastukseen paneutumista ruokkivat onnistumiset, vertaisilta saadut tunnustukset sekä haasteet, joita yksilö aktiviteetin parissa kohtaa ja ratkaisee (Bryan 2000; Stebbins 2015, 25–26). Harrastukseen sitoutumisen vahvistumisen myötä yksilö on yleensä valmiimpi kokemaan negatiivisia harrastuksen ilmiöitä ja myös kestämaan niitä (Cieslak 2004, 174).

Aktiviteettiin kiinnittyminen kulkee rinnakkain myös aktiviteetin parissa toimivaan yhteisöön kiinnittymisen kanssa. Liikuntakulttuurin eriytymisen ja moninaistumisen myötä 1900-luvun viimeisiltä vuosikymmeniltä alkaen (Itkonen 1996; Zacheus 2008) myös liikkumisyhteisön ja yksilön välinen suhde on muuttunut (Hintala 2013). Nykyajan yhteiskunnassa ihmiset suosivat heikkoa jäsenyys- ja yhteenkuuluvuussidettä vahvan siteen sijaan, jolloin yhteenliittyminen toteutetaan omilla ehdoilla (Florida 2002, 268–269). Heinilä (1986, 128) ennakoii jo yli kolmekymmentä vuotta sitten liikuntakulttuurin erilaistuessa myös liikkumisen yhteisöllisen ulottuvuuden erilaistuvan ja monimuotoistuvan. Aiemmasta liikkumisyhteisön ideologisesta ja poliittisesta kiinnittymisestä on siirrytty yksilölliseen ja löyhään, yhteisön ja yksilön väliseen sidokseen, jossa yksilö voi omista lähtökohdistaan käsin päättää, miten omaa liikkumistaan toteuttaa (Hintala 2013, 44, 58). Heikot yksilön ja yhteisön väliset siteet

vaativat vähemmän ylläpitoa ja yksilö voi yrittää hyödyntää niitä rohkeammin (Florida 2002, 276–277).

Esimerkiksi maastohiihto ja suunnistus ovat harrastuksina siirtyneet 1900-luvun loppupuolella seuroista enenevässä määrin omaehtoisen liikunnan puolelle (Vasara 1992, 410–411). Löyhä kiinnittyminen ja kevyemmin velvoitettu harrastaminen silloin, kun se yksilölle itselleen sopii, on yleistynyt, jota ilmentää muun muassa kuntosuunnistus, eli niin sanotut iltarastit (Takalo 2015, 128). Nykyaikaisessa yhteiskunnassa yksilöt toteuttavat omaa individualistista vapautta siirtymällä vapaasti erilaisten dynaamisten yhteisöjen välillä (Maffesoli 1996, 6) ilman sitoutumisen taakkaa. Yksilöt kaipaavat ryhmiä ja yhteisöjä, missä individualistiset päämäärät ovat sallittuja ja poikkeavuus suotavaa (Florida 2002, 269).

Yhteiskunnan ja elämäntavan yksilöllistymisestä huolimatta yhteisöllisyys on edelleen vahva vapaa-ajan toimeliaisuuden ilmentymä. Maffesolin (1996, 96) näkemyksen mukaan kansa toteuttaa luovuuttaan tuottamalla yhteiskunnan sisällä mikroryhmittymiä tietyn elämistyylin tai aktiviteetin ympärille. Tällaiset elämäntavan intressien perusteella konstituoidut rakenteet mahdollistavat niihin kuuluville yksilöille omien kiinnostuksenkohteiden mukaisen toiminnan, mikä ilmenee esimerkiksi CrossFit-ilmion piirissä rakentuneessa harrastajien välisessä yhteisöllisyydessä (Kauppinen 2016). Harrastajaporukat toteuttavat harrastustaan yhdessä sekä tuottavat kasvavassa määrin liikuntaa esimerkiksi tapahtumien muodossa (Takalo 2015, 136).

Jotain samaa on havaittavissa myös polkujuoksijoiden keskuudessa, minkä voi havaita tarkastelemalla polkujuoksijoiden vahvaa läsnäoloa sosiaalisen median yhteisöissä. Uudenlaista liikuntakulttuuria edustavat verkkoyhteisöt ovatkin asettuneet reaali maailmassa toimivien liikuntayhteisöjen rinnalle, tarjoten foorumin liikkumisen maailman kokemuksille, tiedonjaolle ja mielipiteille, ilman maantieteellistä tai ajallista rajoitetta, sulkematta kuitenkaan pois yksilöiden mukanaoloa perinteisessä liikunnan järjestäytymismuodossa, kuten seuratoiminnassa (Hintala 2013, 46, 48, 57–58). Yhteisöllisyys voi kummuta varsin pienistä tekijöistä, kuten juoksijoiden yhteisöllisyyden ja juoksuyhteisöön kuulumisen tunteista, juoksulenkin aikaisista kohtaamisista, tapahtumiin osallistumisista ja juoksuvarusteistoista, vaikka juoksijat harrastaisivat juoksua pääosin yksin (Breedveld, Scheerder & Borgers 2015, 251–252). Yhteisöllistä voi olla harrastajien jaettu asenne tai

tiedon ja ajatusten jako vertaisten kesken, vaikka itse suoritus tai toiminta toteutuisi lähinnä yksilöllisenä (Kotro & Pantzar 2005, 188–189). Vaikka vapaa-ajan aktiviteettia ympäröivä sosiaalinen maailma ei edellyttäisikään formaalia jäsenyyttä tai järjestäytyneisyyttä, esiintyy siinä sosiaalisessa maailmassa kuitenkin sisäisiä normeja, arvoja, käytäntöjä sekä kieltä, jolloin informaalia rakenteistumista ja hierarkiaa ilmenee (Green & Jones 2005).

Yhteisöllisyys ei ole pelkkää hyvää ja harmoniaa, vaan siihen kuuluu aina konfliktin ja vastakkainasettelun olemassaolo (Maffesoli 1996, 126). Ihmiset ja sosiaalinen kanssakäyminen tuottavat yksilölle sekä parhaat että pahimmat hetket ja kokemukset (Csíkszentmihályi 1992, 193–194). Saman vapaa-ajan aktiviteetin sisällä ilmenee aina vastakkaisia preferenssejä toimintamuodoista ja suuntaviivoista (Bryan 2000). Vehmoksen (2010, 158) mukaan on väärin väittää liikunnan olevan sosiaalisista hierarkioista riippumaton, viehätysten ohjaama kenttä. Liikunnan ja urheilun sosiaaliseen konstruktion kuuluu aina valta, eli tietyt tahot tai instanssit ovat formaalisessa tai informaalisessa valta-asemassa asettamaan ja määrittämään sääntöjä, normeja, arvoja ja preferenssejä (Lindfelt 2007, 23). Kapinaa ja vaihtoehtoisuutta vallitsevalle valtakulttuurille esiintyy aina (Silvennoinen 1992, 474), oli kyse sitten pienestä liikkumisyhteisöstä tai kokonaisesta yhteiskunnasta.

Vakavan vapaa-ajan mukainen kiinnittyminen aktiviteettiin voi tuoda mukanaan myös haittapuolia. Jännitteiden lisäksi myös epämiellyttävät ilmiöt, pettymykset, uhraukset ja loukkaantumiset kuuluvat vakavaan liikuntaharrastukseen (Stebbins 2015, 23–24). Kipu tai loukkaantuminen eivät välttämättä kuitenkaan ole täysin negatiivisia ilmiöitä, sillä esimerkiksi juoksijan suorituksen aikaansaama kipu voi aiheuttaa häden lisäksi mielihyvän tunteita (Bale 2004, 96–97). Yksilö voi myös kyllästyä harrastukseen, mikäli se ei tarjoa tarpeellisia, uusia haasteita. Harrastus voi niin ikään vaatia liian suuria taloudellisia tai sosiaalisia uhrauksia yksilöltä. (Bryan 2000.) Harrastukseen voi hiipiä hallitsemattomuuden ilmiö, jossa yksilön ajankäytölliset tai rahalliset resurssit eivät enää riitäkään toteuttamaan harrastusta toivotulla tavalla, esimerkiksi varusteiden uusimisen tai tapahtumiin osallistumisen muodossa, jolloin yksilö voi sortua itsekkäisiin valintoihin laiminlyöden, perhettä, työtä tai läheisiä (Stebbins 2015, 27). Tämä ei kuitenkaan yleensä pääse toteutumaan harrasturheilijoilla, koska he ovat usein urheilun ohessa vahvasti kiinnittyneitä johonkin muuhun elämän osa-alueeseen, kuten työelämään, opintoihin tai perhe-elämään (Cieslak 2004, 169). Liikuntaharrastuksen hyötyjen ja haittojen tasapainon tarkastelu on

liikuntatieteellisessä tutkimuksessa ja keskustelussa jäänyt liialti pelkkien hyötyjen tarkastelun varjoon (Hausenblas & Symons Downs 2002; Stebbins 2015, 24–25).

Vapaa-ajan mielekkyys ja merkitys ovat kasvaneet jatkuvasti vuosikymmenten saatossa. Liikunnasta ja fyysisesti aktiivisesta vapaa-ajasta on tullut laadukkaan ja terveellisen elämän synonyymi ja sitä pidetään jatkuvasti enemmän ja enemmän hyväksyttävänä ilmiönä (Rauter 2014). Nykypäivän yhteiskunnassa on aiempaa enemmän kunnianhimoisia yksilöitä, joille aktiivinen elämäntyyli ja trendikäs vapaa-ajan viettäminen ovat lähes yleinen oletusarvo, tekemättä siitä kuitenkaan hauskaa tai viihdeperusteista. Vapaa-aika ei ole ajan tappamista, sillä aikaa ei ole tapettavaksi. Vapaa-aika peilaa työelämän normeja ja käytäntöjä, siitä tulee suoritusperustaista, suunnitelmallista ja tavoitteellista. (Florida 2002, 169, 171–174.) Vapaa-aika voi näyttäytyä jopa tärkeämpänä kuin työ itsensä toteuttamisen, pakonomaisen tekemisen, sitoutumisen, vastuunkantamisen ja ihmissuhteiden näkökulmasta, täyttyen rutiinin- ja työnomaisin toiminnoin (Green & Jones 2005; Vehmas 2010, 159).

Esimerkiksi triathlonistin vapaa-aika heijastaa yhteiskunnan toiveita hänen huolehtiessa terveydestään, toimintakyvystään ja sitkeydestään, parantaen edellytyksiään työelämässä ja yhteiskunnan markkinoilla, mikä edelleen vahvistaa omaa ja yhteiskunnan tuottavuutta (Bridel 2010, 240–241). Monet harrasteurheilijat noudattavat vapaa-ajallaan ammattilaisurheilijoiden harjoittelu- ja elämisperiaatteita, kovemmallakin antaumuksella kuin mitä noudattavat omassa työelämässään tai perhe-elämässään (Rauter 2014). Äärimmäisen pitkät triathlonit ja ultrajuoksut edustavat ja vahvistavat uusliberaalia ideologiaa, missä terveyden, urheilullisuuden ja itsetunnon mittaaminen ja arvostus toteutetaan äärimmäisillä suorituksilla. Tässä ideologiassa kipu tulee hyödyntää, ja vapaa-ajasta tulee keskeinen itsensä kehittämisen foorumi ja tilaisuus, joka kuuluu maksimaalisesti hyödyntää. (Bridel 2010, 242.) Vapaa-aika on omistautuneille tiedostamattomien ja tiedostettujen valintojen, haasteiden, suunnitelmien ja tavoitteiden maaperää (Vehmas 2010, 159).

Liikuntatieteellisen tutkimuksen keskittyminen liikkumisen hyötyvaikutuksiin on, kuten aiemmin mainitsin, vaientanut sen tunnistettuja haittavaikutuksia. Merkittävä osa liikuntariippuvuutta käsittelevästä tutkimuksesta on kuitenkin kohdistettu juoksijapopulaatioihin (Hausenblas & Symons Downs 2002). Raja sitoutuneen liikunnan harrastamisen, esimerkiksi kestävyysurheilun, ja haitallisen liikuntariippuvuuden välillä on



häilyvä ja vaikea määrittää, sillä sitoutuneisuus ja riippuvaisuus sisältävät yhteisiä piirteitä (Hamer, Karageorghis & Vlachopoulos 2002). Liikuntariippuvuus on käyttäytymiseen liittyvä häiriö, jonka on todettu olevan kaavaltaan melko yhdenmukainen erilaisten syömishäiriöiden kanssa (Hamer ym. 2002; Hausenblas & Symons Downs 2002). Vehmas (2010, 162) tunnisti liikuntamatkailijoita koskeneessa tutkimuksessaan monessa harrasteliikkujassa riippuvuuden tunnusmerkkejä heidän toteuttaessa harrastuksiaan pakonomaisesti suorittaen. Nautinto fyysisestä aktiviteetista häviää yksilön kokiessa toiminnan suorittamisen pakonomaiseksi (Csíkszentmihályi 1992, 126–127). Pakonomaisen ja raskaan fyysisen rasituksen kasvaessa osaksi arkea, paikalleen pysähtyminen on uhka minuudelle ja omalle identiteetille (Silvennoinen 1992, 470–471).

Liikuntariippuvuus on moniulotteinen kaava, jossa toteutuu vähintään kolme seuraavista: 1) toleranssin kasvu (yksilö vaatii itseltään yhä enemmän ja enemmän harjoittelua ollakseen tyytyväinen toimintaansa), 2) vieroitusoireet harjoittelematta olemisesta, 3) aikomusta useammat tai pidemmät harjoitukset, 4) oman käyttäytymiskontrollin pettäminen, 5) liikunnalle osoitetun ajankäytön kasvaminen, 6) konfliktit muiden elämänalueiden kanssa, sekä 7) toiminnan jatkaminen siitäkin huolimatta, että siinä tunnistetaan olevan häiriöitä (Hausenblas & Symons Downs 2002). Juoksuriippuvaisuuden on toisaalta tulkittu olevan osa kilpailullista ja suoritustavoitteellista juoksemista, olematta oma, erillinen ilmiönsä (Ogles, Masters & Richardson 1995). Harjoitteluaddiktio on toisaalta arvioitu olevan sitä, että yksilö jatkaa harjoittelua huomattavista esteistä ja vastoinkäymisistä huolimatta (Hamer ym. 2002). Liikuntariippuvuuden todentaminen yksilöllä vaikeutuu, koska se ei ole todettu sairaus, eivätkä potevat yksilöt ensisijaisesti ota yhteyttä lääkäriin, jotta nämä voisivat aiheutta ja ilmiötä tutkia (Hausenblas & Symons Downs 2002). Hamer ym. (2002) varoittavat liikunta- ja harjoitteluriippuvuuden uhan olevan varteenotettavin sellaisilla yksilöillä, jotka luulevat hallitsevansa harjoitteluaan, vaikka harjoittelu tosiasiaassa hallitsee heitä. Liikuntariippuvainen juokseminen lähestyy Balen (2004, 15–16, 131) mainitsemaa pakonomaista juoksua, joko ulkoisten tai sisäisten tekijöiden edessä.

Toimintojen tarkasteleminen onnen ja terveyden ilmiöinä on tärkeämpää ja tarkoituksenmukaisempaa kuin niiden tarkasteleminen sairauden tunnusmerkkeinä (Csíkszentmihályi 1992, 124). Tämäkin tutkimukseni liittyy liikunnan hyödyllisyyttä esittäviin tutkimuksiin, enkä ole pyrkinyt selvittämään polkujuoksu-harrastukseen liittyviä

negatiivisia ilmiöitä. Koska liikuntariippuvuutta ja muita haitallisia ilmiöitä liittyy suomalaisten liikunnan harrastamiseen, on hyvin todennäköistä joidenkin haitallisten ilmiöiden olevan läsnä myös polkujuoksijoiden harrastamisessa. Eli vaikka tämän tutkimuksen yhtenä intressinä on selvittää polkujuoksun merkitystä harrastajille, mikä oletukseni mukaan on positiivissävytteinen, on myös pidettävä mielessä, ettei polkujuoksu, minkään muunkaan elämän osa-alueen tavoin ole täysin yksipuolisesti positiivinen ilmiö.

### **3.3 Postmoderni näkökulma tämänpäiväiseen liikuntakulttuuriin**

Postmodernismi syntyi alun perin taiteen parissa, jossa se kuvasi taiteilijoiden suuntausta vastustaa ja ottaa etäisyyttä vallitsevan modernin valtavirtataiteen käytännöistä (Kellner 1998). Postmoderni-käsitettä on tämän jälkeen käytetty kuvaamaan tieteen sekä muiden elämänalueiden ilmiöitä ja käytäntöjä varsin erilaisin merkityksin (Rail 2002, 180). Tieteen parissa postmodernismille on pidetty ominaisena suurten teorioiden ja aiemman ajan paradigmojen kyseenalaistamista (Kellner 1988; Rail 2002, 180–181). Postmoderni tieteenfilosofia haastaa vallitsevat tieteenalojen jaot ja pyrkii hämärtämään aiemmin tarkkoja rajapintoja (Rail 2002, 199–200). Kellner (1988) kehottaa tarkastelemaan nykyaikaista yhteiskunnallista ilmiötä, kuten tiettyä liikuntaharrastusta, nykyaikaiselle yhteiskunnalle soveltuviin teorioihin ja tutkimustuloksiin tukeutuen, joten aion tässä alaluvussa tarkastella liikuntakulttuurin ajankohtaisia muutosilmiöitä ja niiden vaikutusta yksittäiseen liikuntalajiin.

Yhteiskunnan on todettu siirtyvän teollisesta jälkiteolliseksi palvelusektorin muuttuessa sen työvoimakomposition suurimmaksi työllistäjäksi (Itkonen & Pirttilä 1992, 48–49). Yhteiskunnan siirtyminen teollisesta jälkiteolliseen kulkee käsi kädessä kulttuurin modernista postmoderniin siirtymisen kanssa (Itkonen & Pirttilä 1992, 69). Postmodernissa kulttuurissa ihmisten uskomuksia ja arvoja eivät enää ohjaa kaiken kattavat tulkinnat tai suuret kertomukset (Kellner 1988; Rail 2002, 180), vaan ne orientoituvat tilanne- ja yksilölähtöisen harkinnan ja valinnan mukaan (Itkonen & Pirttilä 1992, 69–70). Tilanne- ja yksilölähtöiset valinnat muodostavat elämäntyylejä, jotka ovat mahdollisuuksien suomia, omia tietoisia erottautumisen ratkaisuja korostavia valintoja (Itkonen & Pirttilä 1992, 83).

Liikuntakulttuurin muutos koostuu yksittäisten lajikulttuurien parissa toteutuvien muutosten kokonaisuudesta (Kauppinen 2016, 10). Liikuntakulttuurin muutosta voidaan rinnastaa

yleiseen yhteiskunnalliseen tai poliittiseen muutokseen (Eichberg 2011; Kotro & Pantzar 2005, 189–190) agraariyhteiskunnasta teollisen yhteiskunnan kautta jälkimoderniin elämisyhteiskuntaan. Liikuntasektorilla samoja jaksoja kuvaavat ilmiöt ovat: 1) paikallinen maatalousyhteiskuntaan sijoittuva perinnesidonnainen liikkuminen, missä liikunta tapahtui tässä ja nyt ilman huomion kiinnittämistä sentteihin, sekunteihin tai muihin mitattaviin suoritusten ominaisuuksiin (Kärkkäinen 1992, 155), 2) teolliseen yhteiskuntaan sijoittuva tuloksiin ja standardeihin kiinnittyvä tulosurheilu sekä 3) elämisyhteiskuntaan sijoittuva liikkumisen nautintoa, kokemusta ja yksilöllistä elämystä painottava liikuntakulttuuri, jossa fyysinen ja psyykinen kietoutuvat yhteen (Kotro & Pantzar 2005, 189–190). Eichbergin (2011) mukaan tällä hetkellä eletään kilpailullisessa yhteiskunnassa (*konkurrensstat*), jossa eri elämäneläyalueilla käydään kamppailua niukoista resursseista ja kaiken toiminnan edellytetään olevan vaikuttavaa ja tuloksellista. Liikuntamuodon tulee tämän myötä olla yhteiskunnallisesti hyödyllinen saadakseen yhteiskunnallisen oikeutuksen. Liikunnallinen toiminta, liikuntalaji, voi olla autonominen suhteessa muuhun maailmaan, mutta sen sisällä symbolit, tunteet, arvot, normit, institutionaaliset intressit ja käsitykset peilaavat muiden elämäneläyalueiden vastaavia (Lindfelt 2007, 22).

Jälkiteollisessa yhteiskunnassa markkinoiden roolin kasvun myötä myös kehoa ja ruumiillisuutta on kaupallistettu vahvasti (Itkonen 2002, 16–17). Liikuntamuotojen ja lajien tuotteistaminen sekä median suoma näkyvyys ovat ennestään kiihdyttäneet liikuntakulttuurin muutosta ulottumalla välinemarkkinoiden avulla vapaa-ajan kulutustottumuksiin. Tuotteistaminen on ulottunut vahvasti myös kuntoliikunnan pariin. (Itkonen 1996, 414–415.) Urheiluvaatetuksen markkinoiden koko sekä merkitys vapaa-ajan valinnoille ovat liikuntakulttuurin kaupallistumisesta oivia esimerkkejä (Zacheus 2008, 258). Postmodernissa yhteiskunnassa ollaankin siirrytty tuotantokeskeisyydestä kulutuskeskeisyyteen (Itkonen & Pirttilä 1992, 71). Postmodernissa yhteiskunnassa kulutuksen lisäksi elämykset ja viihde ovat valokeilassa, mikä selittää vapaa-ajan valintojen taustaa (Vehmas 2010, 19). Elämäntyylin valinnat tehdään näkyväksi juuri vapaa-ajan toiminnoissa (Itkonen & Pirttilä 1992, 83). Liikunnan on havaittu kasvavan tärkeydessä suomalaisen väestön keskuudessa siirryttäessä vanhemmista ikäpolvista kohti nuorempia ikäpolvia (Zacheus 2008, 264–265).

Nykyaikaisen aikakauden arkielämän avainilmiöitä ovat rationaalisuus, kontrolli ja yhteiskunnan pakonomainen turvallisuuden vaaliminen, jolloin ihmiset tarvitsevat

vastapainoa rutiininomaiselle arjelle vapaa-ajan kautta, tavoitellen jännityksen ja elämyksen elementtejä (Breivik 2010). Myös Florida (2002, 174) tulkitsee yksilöiden tavoittelevan vapaa-ajan aktiviteetiltaan vastapainoa arjelle: passiivinen työnkuva synnyttää aktiivisia vapaa-ajan käyttäytymiskaavoja ja fyysisesti aktiivinen työnkuva synnyttää rentoutumiseen pyrkivää vapaa-aikaa. Rutiininomainen arki ja rutiinin rikkova, elämyksellinen vapaa-aika tuottavat siis toisiaan (Breivik 2010). Breivikiä ja Floridaa mukailen esitän olettamuksen, että polkujuoksijat ovat pitkälti työnkuvaltaan passiivisia ja siksi niin innokkaita hakeutumaan vapaa-ajallaan fyysisesti rasittavien aktiviteettien pariin arjesta poikkeavassa ympäristössä.

Postmodernin tieteen näkökulmasta ei yksinkertaistetuna ole olemassa yhtä universaalia totuutta tai teoriaa. Sama koskee määritelmiä. Yhteiskunnan eriytymisen myötä yksi määritelmä tai johtopäätös ei voi millään päteä ja vastata totuutta jokaisen toimijan näkökulmasta ja tilanteesta. Toisin sanoin maailmassa yhtä ilmiötä vastaa niin monta relevanttia tulkintaa ja määritelmää kuin on tulkitsevia ja määritteleviä tahoja, esimerkiksi polkujuoksun kohdalla. En tästä syystä pyri universaaliin polkujuoksun käsitykseen liikuntakulttuurisena ilmiönä, vaan omaan perusteltuun subjektiiviseen käsitykseen, joka vastaa totuutta minun näkökulmasta ja situaatiosta käsin. Sen harrastaminen näyttäytynee hyvin eri tavalla ja eri painotuksin eri harrastajilla ja toimijoilla, ja nämä representaatiot ovat yhtä relevantteja ja päteviä näille toimijoille kuin minun käsitykseni itselleni.

Jälkimodernissa yhteiskunnassa liikuntakulttuuria on 1980-luvulta alkaen kuvattu eriytyneenä ja pirstaleisena kenttänä (Itkonen 1996, 226–230; 2002, 44–47). Liikuntakulttuurin eriytyminen on yhteydessä laajempaan yhteiskunnan sosiaaliseen ja organisatoriseen eriytymiseen, jossa perinteiset kytkennät eri elämänalueiden positioiden ja valintojen välillä ovat murentuneet päämäärien ja niiden saavuttamisen keinojen moninaistuessa (Itkonen 2002, 9, 33–34). Sosiaalinen identiteetti perustui aiemmin kulttuurisiin, sosioekonomisiin ja uskonnollisiin lähtökohtiin, mutta vapaa-ajan merkityksen kasvaessa sosiaalinen identiteetti ammentaa enemmän ja enemmän sisältöä vapaa-ajan toimeliaisuudesta (Green & Jones 2005). Postmodernissa yhteiskunnassa ei enää synnytä osaksi tiettyä yhteiskunnallista ryhmää tai kulttuuria, joten postmoderni ihminen joutuu jatkuvasti valitsemaan yhteisönsä, johon tuntee yhteenkuuluvuutta (Lindfelt 2007, 65; Wheaton 2007). Nyky-yhteiskunnassa identiteetti ei ole valmis, syntyperään perustuva tuote, sillä valmiita ja staattisia identiteettejä ei enää menneiden yhteiskuntien tapaan tuoteta (Bourdieu 1984, 156), jolloin ruumiinkulttuurin

kentälle ei enää synny lukkoon lyötyjä laji-ihmisiä menneiden aikojen tapaan. Toimija ei myöskään ole sidottu yhteen tiettyyn identiteettiin. Yksilöllä voi olla yhtä monta identiteettiä kuin hänellä on eri verkostoissa ja riippuvuussuhteissa positioita (Tunckol 2015). Toimija siirtyy arjessa toimiessaan omien identiteettien välillä kodin, perheen, työn, harrastuksen ja muiden sosiaalisten kontekstien sektoreilla (Green & Jones 2005).

Postmodernin yhteiskunnan urheilusektorilla valtion rooli on hiipunut ja sitä haastaa korporatiivinen intressi sekä urheilijan individualistinen intressi (Bale 2004, 140–141). Vahvat sosiaaliset rakenteet ovat muuttuneet tukevista rajoittaviksi (Florida 2002, 268–269). Yhteiskunnalliset toimintakulttuurit ovat epäpolitisoituneet (Wheaton 2007). Suomalaisen liikuntasektorin perinteinen jako porvarilliseen ja työväen urheilu- ja liikuntatoimeen on murentunut (Itkonen 1996, 315) liikuntakulttuurin eriytymisen myötä. Uusia liikuntasektorin yhteisöjä usein teemoituksin muodostuu jatkuvasti (Itkonen 2002, 50). Yhteiskunnassa rakentuu eri teemoitusten ja toiminta-ajatusten parissa erilaisia verkostoja, jotka omanlaisten vetovoimatekijöiden perusteella liikuttelevat yksilöitä verkostosta toiseen (Maffesoli 1996, 145–148). Ihmisten liikkuaessa erilaisten alakulttuurien välillä, myös perinteisinä pidetyt jännitteet ja dikotomiat toimintakulttuurien välillä murenevät (Wheaton 2007).

Kokonaisvaltaisesti tarkasteltuna erilaiset elämäntyylien ryhmät ovat yhteiskunnan pirstaloitumisen myötä muokanneet vapaa-ajan harrastuneisuuden varsin eriytyneeksi kokonaisuudeksi (Itkonen & Pirttilä 1992, 83–84). Yksilön vapaa-ajan valintoja leimaavat elämäntyylien eriytyneisyys ja monimuotoisuus (Vehmas 2010, 158). Liikunnan organisatorista fragmentaatiota ilmentävät liikuntalajien lisääntyminen (Itkonen 1996, 229, 314–315; Liikanen 2015, 103), seurakentän ulkopuolisten toimijoiden ja liikuntamuotojen vahvistuminen (Itkonen 2002, 44–47) sekä organisatorisella tasolla yleisseurojen väistyminen yhden lajin erikoisseurojen tieltä (Itkonen 1996, 226–230; 2002, 9). Seurojen merkitys ei juoksu-harrastuksen mahdollistajana ole koskaan ollut kovinkaan suuri, sillä erilaiset kaupalliset, julkiset ja informaaliset kevyesti organisoituneet yhteisöt ovat olleet merkittävässä asemassa juoksu-harrastusilmiön ruohonjuuritasolla (Scheerder, Breedveld & Borgers 2015, 18–20).

Samalla suoritusorientoitunut kilpa- ja huippu-urheilu on irtautunut vapaaehtoisuuteen nojaavasta, sosio-kulttuurisesti orientoituneesta liikuntakulttuurista (Itkonen 2002, 46–47).

Samaista eriytymistä tapahtuu myös liikuntakulttuurin eri tasojen sisällä, kuten huippu-urheilun (Lindfelt 2007, 49–51, 74–75, 77) tai luontoliikunnan sisällä (Sandell & Boman 2013, 224). Kilpaorientaatiosta poiketen sosio-kulttuurisesti orientoitunut liikkumisyhteisö tavoittelee moninaista päämäärien kirjoa, esimerkiksi elämäkokemusten hankintaa, alueellista agendaa tai se käyttää liikuntaa kuntoutuksen ja terapian välineenä (Itkonen 2002, 46). Uudenlaisia liikuntakulttuurin ilmiöitä ovat kuntoliikunnan nousu, rakennetut liikuntapaikat, liikunnan kaupallistuminen sekä mediaurheilun läpilyönti (Zacheus 2008, 94). Takalon (2015, 128–129) mielestä suunnistuksessa ollaan onnistuttu luomaan modernin kilpaurheilun rinnalle jälkimodernin mallin, jossa yksilön suhde liikuntaan ja urheiluun muodostuu kulutukselliseksi ja viihteelliseksi, mahdollistaen samalla osallistumisen ilman sitoutumisen velvoitteita. Perinteinen liikuntakulttuuri ei ole kokonaan häviämässä, se tosin uusii muotojaan (Zacheus 2008, 202).

Tietyn lajikulttuurin kehitys ei suuntaudu yksisuuntaisesti siten, että yksilöt päätyvät harrastamaan lajia tavalla, joka pelkää mukailua lajin yleistä kehitystä. Uusien toimijoiden ja harrastajien astuessa liikuntamuodon maailmaan, liikuntamuodon vallitseva lajikulttuuri ottaa vaikutteita uusilta toimijoilta, jolloin vuorovaikutus tuottaa jatkuvasti uusia lajikulttuurin käytäntöjä (Arnegård & Sandell 2009). Liikunta ei ole ainoastaan toimintaa, jota yksi toimija levittää ja siirtää sellaisenaan toiselle toimijalle, vaan se on pikemminkin jatkuvaa fyysisen aktiivisuuden muotojen ja elämäntapojen kohtaamista ja samaistumista eri paikoissa, eri toimijoiden kesken (Sato 2013).

Liikuntakulttuurin eriytyminen ja individualisoituminen vaativat Takalon (2015, 135–136) mukaan tutkimusta, jotta perinteisen seura- ja tapahtumatoiminnan muutosta sekä harrastajien liikuntamotiiveja ja elämäntyynejä voidaan ymmärtää paremmin. Eriytymisen synnyttämä muutos ei rajoitu ainoastaan liikunta- ja urheilusektorille, se läpäisee koko ruumiillisuuden kentän, kattaen muun muassa ruumiillisuutta sisältävät taiteen ja performanssin muodot (Itkonen 1996, 227–228). Samaista eriytymistä voi havaita yhtä lailla liikuntamuodon sisällä. Pyöräilyharrastus on vuosien varrella eriytynyt yhä useampaan pyöräilyn alamuotoon, kuten maantiepyöräilyyn, alamäki- ja maastopyöräilyyn ja bmx-pyöräilyyn. Juoksun kohdalla on havaittavissa eriytymistä samalla tavalla muu muassa maastojuoksuun, katujuoksuun, ratajuoksuun ja polkujuoksuun. Oman osansa tuo eri liikuntamuotoja yhdistelevät liikuntamuodot, kuten triathlon, seikkailu-urheilu ja toiminnalliset totaaliset

kehoon harjoittamiseen keskittyneet liikuntamuodot, esimerkkinä Crossfit. Polkujuoksua voi tarkastella juoksusta eriytyneenä sovelluksena. Polkujuoksun kohdalla on myös havaittavissa liikuntamuodon sisäistä eriytymistä omaehtoiseen ulkoiluun, määrätietoiseen kilpaurheiluun sekä virtuaaliseen kontekstiin ankkuroituneeseen yhteisölliseen liikkumiseen.

### **3.4 Aktiviteetti vai laji**

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tutkia polkujuoksu-ilmiötä ja sen harrastajia, eli yhden liikuntamuodon tai liikuntalajin ominaispiirteitä. Mikä tekee jostain toiminnasta liikuntamuodon tai liikuntalajin? Vastaan tutkimuksen deduktiivisen luonteen mukaisesti tähän kysymykseen yleisestä tasosta alkaen. Tämän jälkeen esitän pikaisesti, miten urheilua ja liikuntaa on yhteiskunnassa organisoitu. Lopuksi pyrin hahmottamaan yksittäisen liikuntamuodon kokonaisuutta ja asettamaan sen yhteiskunnalliseen ja liikuntakulttuuriseen taustaan.

Yhtä yhteneväistä liikuntaa ei ole olemassa, eikä myöskään yhtä yhteneväistä liikuntakulttuurin muutossuuntaa (Eichberg 2011). Urheilun voi sijoittaa kilpailullisen leikin alakategoriaksi, jossa leikkien ja kilpailujen ominaisuudet risteävät. Lisäksi urheilu on enemmän tai vähän leikinomaista fyysistä kilpailua, johon edellytetään tiettyä määrää fyysistä ja älyllistä taitoa. Urheilun voi käsittää olevan organisoitua, kilpailunomaista leikkiä, mutta ei-kilpailullinen liikunta organisoitua ei-kilpailullista leikkiä. (Guttman 2004, 5–7, 9.) Urheilu saattaa olla tarkkailijalle viihdettä, mutta toteuttajalle määrätietoista ja tavoitteellista toimintaa, ollen samalla leikin versio, joka oikeuttaa itsensä ja toteuttamistapansa (Stebbins 2015, 112). Modernia urheilua ilmentää sääntöjen ja lähtökohtien periaatteellinen tasapuolisuus (kaikki samalla viivalla), rationaalisuus, toiminnan sekulaarisuus eli maallisuus, ennätys- ja tuloskeskeisyys, organisoitumisorientaatio sekä kilpailemisorientaatio (Guttman 2004, 15–16, 22–26; Pfister 2007). Kilpaurheilun lähtökohtia ovat lisäksi voittamiseen tai maksimisuoritukseen pyrkiminen sekä lopputuloksen lähtökohtainen ennakoimattomuus (Lindfelt 2007, 20–21). Nykyaikainen urheilu ja spontaani leikki eivät kuitenkaan ole harjoittajalle toisensa poissulkevia todellisuuksia, niiden välillä voi melko yksinkertaisesti vaihdella ja siirtyä yhdestä piiristä toiseen (Guttman 2004, 161).

Urheilu on kaikin puolin liikuntaa suppeampi käsite. Urheilu on liikuntaa kilpailullisella elementillä höystettynä. Liikuntaa voi tarkastella individualistisena itsensä kehittämisen pyrkimyksenä, funktionaalisena yhteiskunnallisen tai poliittisen päämäärän saavuttamisen keinona, tai kansanomaisena, itseisarvoisena toimintana (Eichberg 2011). Nykyaikainen kilpaurheilu hämmentää ja mobilisoi ihmisiä ollen pitkälti viihdettä, mutta innostaa samalla tavanomaisia liikkujia tuottamaan suurempaa merkitystä vapaa-ajan liikkumiselle (Lindfelt 2010). Jokainen ruumiinkulttuurin muoto reflektoi ja vahvistaa yhteiskunnan laajempia arvoja ja normeja.

Liikunnallinen toiminta on leikin tapaan luotu todellisuus, missä sovitun mukaisesti määritellään mistä on kyse, sekä mitä toiminnassa on panoksena. Liikunnallisen toiminnan yhteisesti sovitut säännöt määrittelevät myös, mitkä tekijät ovat relevantteja ja mitkä eivät. Liikunnallisen toiminnan voidaan todeta alkavan tietyssä hetkessä ja loppuvan toiseen. Fyysinen tila määritellään uudestaan ja sen elementit saavat uudet merkitykset. Osallistujat lähtevät vapaaehtoisesti mukaan ja lähtiessään mukaan, he sitoutuvat noudattamaan toiminnan sisäistä normistoa. (Lindfelt 2007, 17–18, 25.)

Liikuntakulttuurin eriytyminen konkretisoituu sen erilaisten toteutusmuotojen kirjona. Zacheus (2008, 28–29) jäsentää liikunnan eri muotoja seuraavasti: arki- tai hyötyliikunta on varsinaisen itseisarvoisen liikunnan harrastamisen ulkopuolella toteutuvaa liikuntaa, esimerkiksi fyysinen ponnistelu työsuorituksen yhteydessä, koulu- tai työmatkan fyysisesti aktiivinen kulkeminen tai jonkun muun toiminnan, kuten marjastuksen oheistoimeliaisuus. Kuntoliikunta tavoittelee fyysisen kunnon ylläpitoa tai parantamista, mutta siinä ei ole kilpailullisia tavoitteita. Kilpaurheilu on urheilukilpailuihin osallistumiseen tähtäävää, tavoitteellisesti harrastettua liikuntaa tai urheilua. Huippu-urheilu on urheilemisen kansainvälisen huipputason vaatimuksen täyttävää kilpaurheilua. Organisoitu liikunta viittaa liikuntaan, joka tapahtuu järjestävän tahon järjestämänä ja ohjaamana omaehtoisena liikunnan viitatessa itsenäisesti tapahtuvaan, muiden määräysvallasta ja aikatauluista vapaaseen, liikuntaan. Välineellistyneessä liikunnassa välineiden merkitys korostuu ja teknistyneessä liikunnassa harrastaminen sijoittuu usein rakennettuihin liikuntaympäristöihin. Luonnonmukainen liikunta on teknistyneen liikunnan vastakohta, ja sijoittuu usein kotiovelta alkavaan ympäristöön, joka ei vaadi mittavia rakennus- tai muokkaustoimenpiteitä. (Zacheus 2008, 28–29.) Juokseminen, missä ympäristössä tahansa, voi hyvinkin sijoittua kaikkiin



Zacheuksen liikuntamuotoihin. Polkujuoksu on tosin helposti sijoitettavissa luonnonmukaisen liikunnan kategoriaan, eli se ei missään nimessä ole teknistynyttä liikuntaa, eikä myöskään välineellistynyttä liikuntaa, sillä varusteiden merkitys on polkujuoksussa lopulta melko vähäinen. Polkujuokua voi yhtä lailla toteuttaa omaehtoisena liikuntana tai organisoituna liikuntana riippuen sen toteutustavan sosiaalisesta kontekstista.

Liikunnan ja urheilun eri muodot ovat lopputuotoksia sosiaalisten, ekologisten, poliittisten ja taloudellisten tekijöiden yhteisfunktiosta, ja mukana kokonaisuudessa ovat myös kulttuuriset ajatusmallit ja maailmankatsomukset (Pfister 2007). Yhteiskunnalliset ideologiat ovat tuottaneet varsin sukupuolittuneita vapaa-ajan aktiviteetteja, harrastuksia ja urheilulajeja (Wiley ym. 2000). Yhteiskunnallista tasapainoa mukaillen urheilussakin naisten toimintaa on pitkälti arvotettu miesten toimintaa vähäpätöisemmäksi (Guttmann 2004, 33–35).

Lajia tai urheilua ei voi havainnoida tai paljastaa ulkoapäin, vaan sen merkitykset pitää ymmärtää sisältäpäin lajiin tai urheiluun sosiaalistumisen ja oppimisen kautta, jonka myötä myös kehittyy ymmärrys siitä, mikä on relevanttia ja mikä ei (Lindfelt 2007, 22, 25). Kaikki toimijat, edes samanlaisen ryhmän tai luokan sisällä, eivät kohdistaa samanlaisia merkityksiä samalle aktiviteetille tai edes harrasta samaa toimintaa, vaikka se siltä ulkoapäin näyttäisi (Bourdieu 1984, 209–211). Aktiviteetin normit ja säännöt ovat kulttuurisia artefakteja eli sosiaalisia sopimuksia, mutta ne eivät ole jumalallisia käskyjä tai luonnonlakeja (Guttmann 2004, 40). Normit ja säännöt heijastavat lajin ydinominaisuuksia ja periaatteita (Pfister 2007).

Stebbins jakaa urheilulajit niiden kilpailun luonteen mukaan fyysisiin kilpailulajeihin, strategisiin kilpailulajeihin sekä arvosteluun perustuviin kilpailulajeihin. Jako on karkea, sillä fyysiset lajit, kuten kestävyyslajit, sisältävät strategisia elementtejä, ja vastaavasti strategiset lajit sisältävät fyysisiä elementtejä. Stebbins jakaa fyysiset lajit edelleen kontaktiparemmuuteen perustuviin kilpailulajeihin, paremmuuteen suhteessa rataan tai luontoon perustuviin lajeihin sekä näiden välimuotoihin. (Stebbins 2015, 117–128.) Polkujuoksu sijoittuu selkeästi fyysisiin lajeihin, missä leikillisyyden ja strategisuuden elementit ovat varsin rajoitettuja. Strategian rooli on polkujuoksussa läsnä lähinnä maaston lukemisessa, tekniikan hienosäädössä sekä eritoten vauhdinjoossa. Lajia ei arvostella eli suoritusmuodot tai tekniikat eivät ole tuloslistassa olennaisia.

Urheiluksi nimitettyjä fyysisen aktiivisuuden kulttuureja on levitetty modernisaation myötä lähinnä länsimaista koko maailmaan (Sato 2013), ja sitä prosessia on nimitetty ruumiinkulttuurin evolutionaariseksi jalostamiseksi (Eichberg 2011). Liikuntamuodon muutoksen voi käsittää sisältävän tavanomaisuutta, katoamista, suuria muutoksia tai ennallaan säilymistä (Kauppinen 2016, 14–15). Urheilulajien muutosprosessit ovat historian saatossa sisältäneet paljon vastakkainasetteluja ja valtakamppailuja (Pfister 2007). Esimerkiksi naisten mukaanpääsy on usein ollut kivinen prosessi, kuten juoksuharrastuksen rantautuminen länsimaiseen yhteiskuntaan 1900-luvun puolivälissä miesvaltaisena toimintana (Scheerder ym. 2015, 7) osoittaa.

Liikkumistapoja muokkaavat innovaatiot voivat olla evolutionaarisia prosesseja: liikunnan mielikuvat ja tavat saavat uuden materiaalisen muodon, koostuen olemassa olevan liikuntamuodon parissa tuotetuista uudentalaisista ajatuksista, tekniikoista, sen ympärille syntyneistä esineistä sekä uudenalaisesta toiminnasta (Kotro & Pantzar 2005, 188). Uusien lajien synty tai rantautuminen ovat useimmiten monen, usein päällekkäisen tai rinnakkaisen, tekijän yhteisvaikutus, joka sijoittuu aina tiettyyn yhteiskunnalliseen kontekstiin (Kauppinen 2016, 14). Jo se, että toimijat puhuvat aktiviteetistaan urheiluna, liikuntana tai liikuntalajina, on merkityksellistä (Sato 2013). Kollektiivinen toiminta on koordinoimattomien yksilöllisten toimintojen summa, mikä kollektiivisen havainnoinnin ja tunnistamisen myötä saattaa kiihdyttää ja ruokkia sitä (Bourdieu 1984, 165). Aktiviteettiä ryhdytään tekemään tietoisesti urheilulajiksi siinä vaiheessa, kun jostain aktiviteetista aletaan kollektiivisesti puhua urheilulajina.

Uusi laji kohtaa alkuvaiheessa usein myös vastustusta, esimerkiksi yrityskenttä ja media voivat kyseenalaistaa toiminnan tai asettaa sen naurunalaiseksi, kuten tapahtui sauvakävelyllä sen alkuaikoina 1990-luvulla (Kotro & Pantzar 2005, 186). Monen urheilulajin historiaa leimaa taistelu tunnustuksesta, legitimaatiosta, perinteestä sekä imagosta, jossa lajin eri sidosryhmät edustavat eri intressejä ja tavoitteita (Pfister 2007). Nopean kasvun myötä laji voi kehityksen alkuvaiheessa, eli ”boomin” aikana, tulla yleisesti tunnetuksi, joskin jotkut lajit myös hiipuvat nopeasti (Liikanen 2015, 106–107). Lajin vakiintuminen edellyttää enemmän tai vähemmän hyväksytyksi tuleamista muilta liikuntakulttuurin tahoilta, mikä edesauttaa harrastajien rekrytointia ja lajin kehittymistä (Kauppinen 2016, 15–16). Ajan saatossa jotkut aktiviteetit ovat kehittyneet urheilulajeiksi, kun toisaalta toiset liikuntamuodot ja urheilulajit

ovat heikentyneet tai kuihtuneet ihmisten kiinnostuksen hiipuessä (Pfister 2007). Modernin urheilun merkittävä määrittäjä, standardisointi (ks. Bale 2004, 19–25, 34–39; Guttmann 2004, 42–43, 45–53), sysäsi pois rituaalin- ja kansanomaisia ruumiinkulttuureja, jotka olivat paikkaan ja tilanteeseen sidottuja eivätkä mitenkään siirrettävissä muihin konteksteihin (Pfister 2007; ks. myös Guttmann 2004, 19, 37–38).

Kaikkien liikuntamuotojen parissa ei ole olemassa toimintaa ruohonjuuritasolla tai harrastelijatasolla. Jotkut lajit eivät sisällä kuntoilutason toimeliaisuutta tai eivät tarjoa tulevaisuutta lajin parissa aktiivisen kilpaurheilun jälkeen, kuten jotkut yleisurheilulajit ja mäkihyppy. Toiset lajit puolestaan eivät kykene ollenkaan inspiroimaan seuraajia kuntoiluun, terveyteen ja hyvinvointiin, vaan toimivat ainoastaan viihteenä. Jotkut lajit voisivat edistää kuntoilua, terveyttä ja hyvinvointia, mutta viihdeaspektilla on tendenssiä muuttua urheilukulutukseksi. (Lindfelt 2007, 34, 36.) Suuret kuntoilulajit, kuten kestävyysliikuntalajit polkujuoksu mukaan lukien, eivät kohta edellä mainittuja ongelmia. Polkujuoksu on nimenomaan kuntoilu- ja ulkoilulaji, jossa laaja kansanomainen liikunta toteutuu jo varsin kattavasti, vaikka sen alainen kilpaurheilu on vielä heikosti kehittynyt.

Moni uudeksi käsitetty liikuntamuoto syntyy eriytymällä olemassa olevasta liikuntamuodosta, kuten maasto-, maantie- ja bmx-pyöräily ovat tehneet 1900-luvun toisella puoliskolla tavanomaisesta pyöräilystä. Aktiviteetti ladataan uusin assosiaatioiden, inspiraationlähteiden ja motiivien elementein, muuttaen koko aktiviteettia perusteellisesti, jolloin se eriytyy omaksi aktiviteetikseen. (Sandell & Boman 2013, 217–218.) Nykyaikaisille liikunta- ja urheilulajeille luodaan niiden syntymisen jälkeen toimintasäännöt, joita noudatetaan ja muokataan jatkuvasti (Guttmann 2004, 41). Liikuntamuodon parissa toteutuvat muutokset ulottuvat urheilijoiden, organisaatioiden, yleisön, median, tieteen sekä markkinoiden arkeen ja kehitykseen (Pfister 2007). Uusien lajien valtavirtaistumista on yleensä pidetty enemmän tai myöhemmin toteutuvana realiteettina (Kauppinen 2016, 14; Liikanen 2015, 103).

Ruumiinkulttuurin eri muotojen muutoksesta puhutaan usein urheilullistumisprosesseina (*sportification processes*). Kirjallisuudessa esiintyy kyseiselle prosessille erilaisia nimityksiä kuten sportification, sportifiering, sportisointi ja sportifiointi, mutta käytän tässä yhteydessä lähinnä urheilullistumisen käsitettä, sillä se istuu suomenkieliseen kontekstiin parhaiten. Toiminnan urheilullistuessa kilpaurheilun ominaispiirteet tunkeutuvat ei-kilpailullisena

pidetyn aktiviteetin käytäntöihin (Arnegård & Sandell 2009). Liikuntamuoto standardisoituu silloin kun se määritellään urheiluksi, tehden siitä lähestyttävän ja saatavilla olevan, mutta samaan aikaan liikuntamuoto antautuu urheilun normeille, standardeille ja myös etiikalle menettäen oman autonomiansa. Liikuntamuodon oma eksklusiivisuus väistyy yleisen urheilun normiston ja koodiston tieltä. (Sato 2013.)

Toisaalta liikunta myös ankkuroituu kontekstiinsa, eli tietyn liikuntamuodon ulkopuolella ei ole siihen pätevää logiikkaa tai koodistoa, vaan ne ovat kehittyneet nimenomaan aktiviteetin sisällä. Liikuntamuoto edeltää aina normiston syntymistä ja sääntelyä. (Lindfelt 2007, 17–18.) Säännöt ovat kulttuurisia artefakteja, sosiaalisia sopimuksia, eivät jumalallisia käskyjä tai luonnonlakeja (Guttman 2004, 40). Säännöt ja normit päivittyvät osittain myös median ja yleisön kysynnän ohjaamana (Pfister 2007). Urheilullistumisen vaihtoehtona on myös aktiviteetin säilyttäminen eksklusiivisena ja autonomisena. Tällöin se kykenee pitämään omat norminsa ja käytäntönsä. Toisaalta se jää suljetuksi aktiviteetiksi, joka ei uusia harjoittajia kykene houkuttelemaan. Vastaavasti sen tunnustus ja arvostus liikuntakulttuurin muilta toimijoilta voi jäädä saavuttamatta tai kääntyä jopa negatiiviseksi vähättelyksi tai ylenkatsomiseksi. Bourdieun mukaan tämä toteutuu joissakin yläluokkaisissa liikuntamuodoissa, joissa liikuntamuodon yleistymisen nähdään rahvaanomaistuminen uhkana ja siksi epämiellyttävänä kehityskaarena (Bourdieu 1984; Hilgers & Mangez 2015a, 6–7, 9, 13–14).

Monen liikuntalajin parissa käydään kamppailua lajin konservatiivisen säilyttämisen intressin ja muutosta hakevan uudistamisen intressin välillä (Bourdieu 1984, 211, 219–220). Maastohiihdossa nämä ristiriitaiset kehitystoivomukset tulevat ilmi esimerkiksi perinteisen hiihtotekniikan säilyttämisen propagandana, sprinttihiihdon ja yhteislähtöjen voimakkaana puolesta puhumisena tai vastustamisena, sekä keinotekoisia ensilumenlatuja arvottavina vahvoina mielipiteinä. Polkujuoksussa tämä vastakkainasettelu voi tulla ilmi harrastajien tulevaisuuden kehityksen preferensseissä. Polkujuoksun harrastajien tulevaisuuden preferenssit hajaantunevat omaehtoisuuden säilyttämisen ja organisoitumisen välillä. Tulososio tulee valaisemaan tätäkin aspektia. Kamppailussa säilyttämisen ja muutoksen välillä olennaista on useimmiten vastakkaisten agenttien yhteinen toiminnan tulevaisuuden varmistamisen ja olemassaolon turvaamisen intressi (Lahire 2015, 66–67).

Aktiviteetin urheilullistuminen saa aikaan joitakin neljästä vaikutuksesta: 1) lajin ydin puetaan sääntöihin ja sanoihin, 2) kilpailullisuus kasvaa kasvatuksellista tai spirituaalista sisältöä merkittävämmäksi, 3) liikuntalajista pyritään tekemään yleisölle houkuttelevaa tai kiinnostavaa, tai 4) liikuntamuoto kaupallistuu (Sato 2013). Urheilullistuneessa toiminnassa yksilö luovuttaa vapauden toteuttaa omaa toimintaansa omalla tavalla siten, että hän sitoutuu noudattamaan organisaation sääntöjä. Hän kilpailee jonkun järjestämässä kilpailussa, jonkun laatimalla radalla, jonkun sääntöjen mukaan ja jonkun määrittämänä ajankohtana, eikä omien mieltymysten mukaan. Tämän ei tarvitse välttämättä olla yksilön näkökulmasta negatiivinen asia, sillä suunnattomia onnistumisen, ilon tai vapauden tunteita voi syntyä tälläkin tavalla. (Guttman 2004, 160–161.)

Edellä esitetyt urheilullistumisprosessin teoretisoinnit voidaan tehdä ymmärrettäväksi seuraavasti: ensin syntyy liikunnallista toimintaa, jonka pariin kasvun ja vakiintumisen myötä kehittyy sisäinen normisto ja koodisto. Normistot, koodistot ja käytännöt peilaavat aktiviteetin tarkoitusta ja merkitystä vielä tässä vaiheessa. Liikuntamuodon urheilullistuksessa siihen mennessä autonomiset normistot, koodistot ja käytännöt kuitenkin alistetaan yleisten urheilun ja kilpaurheilun vastaaville, jonka myötä liikuntamuoto valtavirtaistuu ja urheilullistuu. Polkujuoksu asettuu tässä näkökulmassa vielä urheilullistumista edeltävään jaksoon, joskin urheilullistumisen voi nähdä olevan käynnistymisvaiheessa. Polkujuoksun aktiiviset harrastajat jakavat jo yhteistä kieltä, yhteisiä arvostuksia ja yhteisiä harrastuskäytäntöjä. Samaan aikaan muodostetaan kansainvälisiä sääntöjä ja direktiivejä, järjestetään kilpakiertueita ja sarjamuotoisia kilpailuja sekä tuotetaan harrastajia ja kaupallisia intressejä houkuttelemaan tarkoitettua sisältöä liikuntamuodosta. Polkujuoksun kaupallisuuden kasvun voi nähdä urheilukauppojen kasvaneessa maastajuoksuvarusteiden markkinoinnissa, kilpailuihin tähtäävien kilpapolkujuoksutallien syntymisessä sekä tapahtumien ja kilpailujen yhteistyökumppanisidonnaisuudessa.

Bourdieu (1984; 1986) sosiaalisen toiminnan mukaisesti polkujuoksu voidaan hahmottaa sosiaalisena kenttänä, joka on muodostumassa omaksi entiteetikseen, mutta jossa ei olla vielä päädytty tukevaan institutionalisoitumiseen. Polkujuoksun kentällä esiintyy vielä pääomien pluralismia, kuten myös situaatio-riippuvaisia pääoman arviointikriteerejä. Ilmiö ei ole regionaalisesti sidottu, mutta ilmiö muotoutuu eri tavoin eri yhteisöissä ja saa siksi erilaisia muotoja kansainvälisten ja kansallisten standardien ollessa vielä epämääräisiä ja häilyviä.

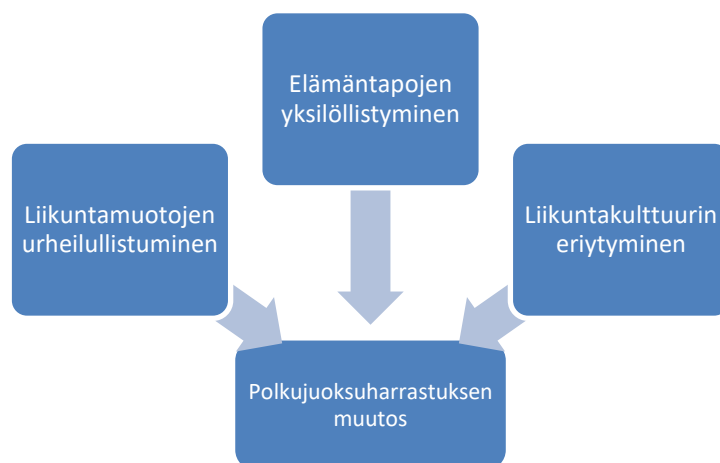
Tämä mahdollistaa paikallisen vapauden ja polkujuoksuyhteisöjen monimuotoisuuden. Alan toimijoiden asemat ja pääomien koostumukset näyttäytyvät eriarvoisina ja erilaisina muiden polkujuoksuyhteisöjen toimijoiden tarkastelemana. Polkujuoksuohjaajaan tai kilpapolkujuoksijaan voidaan suhtautua vaihtelevasti eri harrastajien tai harrastusyhteisöjen silmin.

Suomalaisen liikuntakulttuurin perusyksiköksi on aiemmin asemoitu liikuntaseuraa (Heinilä 1986, 1). Omaehtoinen liikunta on kuitenkin ajan myötä kasvanut ja vahvistunut seuratoiminnan oheen vahvaksi liikunnan toteutusmuodoksi. Varsinkin ulkoilutyypinen kuntoilu on ollut riippumaton liikuntaseurojen tuesta jo aikoja sitten (Heinilä 1986, 1). Laaja kansallinen juoksu-harrastus on kehittynyt pitkälti omaehtoisena toimintakulttuurina seurakiinnitysten ulkopuolella (Scheerder ym. 2015, 18–20). Liikunnan harrastaminen on Suomessa kokonaisuutena huomattavasti harvinaisempaa urheiluseurojen, työpaikkaliikunnan, kansalaisjärjestöjen ja julkisen sektorin parissa verrattuna omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen yksin tai ryhmässä (Kuntoliikuntaliitto 2010, 25). Organisoimattomat ja säännöttömät liikkumisen muodot ovat aikuisten suosiossa, koska yksilö voi itse määrittää toimintansa rajat ja säännöt (Florida 2002, 175). Seurakiinnittyneen liikunnan ulkopuolella on laaja omaehtoiseen osallistumiseen perustuva liikuntakulttuuri, joka konkretisoituu pyöräilyn, vaeltamisen sekä hөлkkäilyn ilmiöinä (Scheerder & Vos 2013, 8–9). Urheiluseurat ovat kuitenkin olleet tärkeässä roolissa kuntoiluorientoituneiden juoksijoiden harrastuksen mahdollistajina ja jäsentäjinä, kantaen suuren vastuun juoksutapahtumien järjestämisestä (Breedveld ym. 2015, 253; Forsberg 2015, 67). Vaikka tämän tutkimuksen tulokset eivät näyttäisikään polkujuoksijoiden kuuluvan seuroihin, osallistuvat seurat kuitenkin polkujuoksun harrastamisen mahdollistamiseen, sillä Suomessa merkittävä osa polkujuoksutapahtumista on seurojen järjestämiä tapahtumia.

Urheilun katsominen tai kuluttaminen ei tee subjektista vielä urheilijaa, siihen vaaditaan jo aktiivista toteuttamista (Guttmann 2004, 8). Jokaisen lajin tai liikuntamuodon parissa on olemassa eliitti tai huippu, mutta näiden ei tarvitse ei-kilpaorientoituneessa liikuntamuodossa edustaa huippu-urheilua (Lindfelt 2010). Ei-kilpailulliset fyysiset aktiviteetit sisältävät usein fyysisen haasteen ei-kilpailullisessa kontekstissa, josta esimerkkinä käyvät kalastus, vaellus, ei-kilpailullinen hiihtäminen tai suunnistus. Stebbins vetää merkittävän viivan kilpailuorientoituneen ja harrastamisorientoituneen liikunnan harrastamisen välille, olennaisen

eron tullessa esiin voittamisen pyrkimyksessä ja kilpailemisen merkityksessä. (Stebbins 2015, 137.) Mikäli aktiviteettiaan kilpaorientoituneesti harrastava liikkuja luokitellaan urheilijaksi, ei-urheilijaksi päätyy ei-kilpaorientoitunut harrastaja. Sekä ei-urheilija että urheilija ovat kuitenkin sekä harrastajia että liikkujia, sikäli kun tiettyä liikunta-aktiviteettia harrastavat. Tutkimukseni polkujuoksijat koostuvat siis harrastajista, joista osa saattaa olla Stebbinsin tai Lindfeltin silmin urheilijoita, mutta suuri osa ei. Onneksi minun ei sitä jaottelua harrastajien kohdalla kuulu tehdä, sillä urheilijaksi identifioituminen tai identifioimattomuus on jokaisen oma valinta. Aineistostani tosin selviää polkujuoksijoiden orientoituneisuus kilpailullisuuteen, terveyteen, kuntoiluun, yhteisöllisyyteen, luontokokemukseen tai sosiaaliseen arvostukseen, eli jotain voidaan tutkimukseni tulosten perusteella sanoa polkujuoksu-harrastuksen sijoittumisesta ruumiinkulttuurin eri muotojen kenttään.

Polkujuoksu todentaa monella tapaa yleisiä länsimaisen yhteiskunnan sekä länsimaisen liikuntakulttuurin nykyaikaisia trendejä. Aiemmin mainitsin polkujuoksun läpikäyvän urheilullistumisprosessia, ainakin kansainvälisesti. Polkujuoksu ilmentää myös yhteiskunnan elämäntapojen yksilöllistymistä. Valintoja tehdään yhä enemmän omista lähtökohdista käsin, myös liikkumiseen liittyviä valintoja. Polkujuoksu edustaa niin ikään liikuntakulttuurin eriytymistä, sillä se on juoksulenkkeilystä sekä ulkoilusta eriytynyt spesifi liikkumisen sovellus. Keskeisimmät polkujuoksuilmiön muutokseen vaikuttavat yhteiskunnalliset vapaa-ajan käyttäytymistä muokkaavat trendit on esitetty kuviossa 2.



KUVIO 2. Polkujuoksuilmiön muutokseen vaikuttavat keskeisimmät yhteiskunnalliset trendit.

Polkujuoksuharrastus kehittyy ja omaksuu uusia ominaispiirteitä yhteiskunnallisten vapaa-ajan trendien mukaisesti. Liikuntamuotojen urheilullistuminen, elämäntapojen yksilöllistyminen sekä liikuntakulttuurin eriytyminen ovat vahvoja 2010-luvun liikuntamuodon kehitykseen vaikuttavia trendejä, ja ne todentunevat myös polkujuoksuharrastuksen muutoksena. Tutkimukseni tulostulvusta selviää, kuinka edellä esitetyt kolme trendiä toteutuvat suomalaisen polkujuoksuharrastuksen kohdalla.



## 4 LIIKKUMISTA LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ

Luonto on käsitteenä erittäin moniulotteinen ja monimerkityksellinen, ja sitä on aikojen saatossa ymmärretty ja tulkittu monin eri tavoin (Simula 2012, 18–19). Luontoympäristöllä tai viherympäristöllä viitataan kaupunkimaisten rakennettujen elementtien vastakohtaan, jota edustavat metsä, kaupunkipuisto, luonnonpuisto, kesämökin ympäristö ja vesiympäristö. Luontoympäristön määritelmä ei siis rajoitu täysin luonnonmukaisiin koskemattomiin alueisiin, vaan myös lähellä olevat arkiympäristöt voivat lukeutua luontoympäristöiksi. (Pasanen & Korpela 2015.) Luonnon ja metsän monimerkityksisyys ja monitulkinallisuus tulevat esiin erilaisten arvottamisten muodossa: luonto voi toimia samaan aikaan viljelyskohteena, matkailukohteena, sijoituskohteena, laidunmaana, suojeltavan eliölajin elinympäristönä, harrastusmaastona tai myyttisen kokemisen paikkana (Simula 2012, 12).

Tässä luvussa keskityn käsittelemään ihmisten luontoympäristöön sijoittuvaa liikkumista, sen muotoja, yleisyyttä sekä harrastajalle tuottamia vaikutuksia. Luontoliikunnalla tarkoitan sellaista liikunnan harrastamista, joka sijoittuu Pasanen ja Korpelan (2015) edellisessä kappaleessa esitettyyn luontoympäristön määritelmään. Luontoliikuntaa laajempi, tässä luvussa olennainen käsite on ulkoilu, jolla on väestötutkimuskäytössä (Virtanen ym. 2011, 29) viitattu kaikenlaiseen vapaa-aikana tapahtuvaan luonnossa liikkumiseen, oleskeluun ja harrastamiseen, joka voi sijoittua kaikkialle kodin pihapiirin ulkopuolella olevaan luontoon. Ulkoilu on käsitteenä nimittäin yhteydessä yhtä lailla liikuntaan, urheiluun, seikkailuun kuin luontomatkailuun, osittain päällekkäisenä tai rinnakkaisena käsitteenä (Arnegård & Sandell 2009; Sandell & Boman 2013, 213).

En lähde tarkemmin käsittelemään luonnon käsitettä tässä tutkimuksessa, sillä se olisi oman opinnäytteen tai sitäkin suuremman tutkimustehtävän aihe. Sanottakoon kuitenkin, että luonto-käsite on yleisesti eroteltu kahteen päämerkitykseen: 1) maailmankaikkeudessa toimivan subjektin fyysisen ympäristön kokonaisuus, mikä ei ole ihmisen toiminnan perusteella muotoutunut sekä 2) subjektin ominaisuuksia kuvaava luonto-käsite, jonka kansankielisenä synonyyminä voidaan pitää luonnetta (ks. Simula 2012, 19). Ensimmäinen päämerkitys eli luonto ympäristön muodostamana kokonaisuutena on tämän tutkimuksen luonto-käsitteen sisältö. Luontoliikunta ei missään nimessä ole polkujuoksun

harrastuskartoitukseen pyrkivän tutkimuksen ytimekkäin sisältö, mutta se liittyy olennaisesti asiaan, sillä polkujuoksu on pitkälti luontoympäristöön, vaikkakin lievästi muokattuun, sijoittuva vapaa-ajan harrastus. Esiymmärryksen perusteella luontokokemus lienee varsin tärkeä harrastusperuste monelle polkujuoksijalle, mutta aineistoni tuomio tälle ennakkokäsitykselle selviää tutkimuskyselyn tuloksia käsittelevissä osioissa.

Simula (2012) kuvailee väitöskirjatutkimuksessaan, miten suomalaiset selittävät ja tulkitsevat merkityksiä omaehtoisesta luonnossa liikkumisesta. Simula erottelee luonnossa liikkumisen merkitykset 1) hyötyyn ja perinteisiin perustuviin traditionaalis-pragmaattisiin representaatioihin (hyötyliikuntanäkökulma), 2) yksilön luonnon kokemiseen ja aistimiseen painottuviin romanttis-ekspressiivisiin representaatioihin (kokemus- ja elämysperusteinen liikunta) sekä 3) yhteisöllisyyteen ja harrastustoimintoihin kiinnittyviin harrastus-kollektiivisiin representaatioihin (vakiintuneet harrastuskäytännöt). Nämä kolme luonnossa liikkumisen representaatiota eivät ole erillisiä kategorioita, vaan monella tapaa päällekkäisiä ja limittäisiä luonnossa liikkumisen merkityskokonaisuuksia. (Simula 2012, 14, 188–192.) Juuri kolmas ulottuvuus, harrastus-kollektiivinen representaatio, on tälle tutkimukselle olennainen, sillä polkujuoksu on nimenomaan luontoympäristöön sijoittuva harrastus.

Harrastukselliskollektiivinen luonnossa liikkuminen merkitsee harrastuskulttuuria ja sen sisältöä, luonnon toimiessa harrastuskulttuurisena toimitilana. Harrastuskollektiiviset luonnossa liikkumisen merkitykset tarkoittavat harrastuksen tärkeyttä ja merkitystä sen piiriin kuuluville yksilöille, luonnon merkitystä harrastajien yksilöllisille identiteeteille sekä luonnon merkitystä harrastuksen luomalle kollektiiviselle identiteetille. Nämä merkitykset konkretisoituvat puheena esimerkiksi harrastuspaikoista, harrastamisen normistosta, harrastusvarusteista, harrastukseen liittyvästä mediatarjonnasta ja kulutuksesta sekä harrastajien välisestä kommunikaatiosta ja harrastustapahtumista. (Simula 2012, 185–187, 190.)

Yhteiskunnan kaupungistuminen on muuttanut suomalaisten luontoon suhtautumista olennaisesti. Luonto näyttäytyy joillekin suomalaisille modernissa urbaanissa elämänmenossa arjen ja standardielämän vastakohtana, missä yksilö vapautuu jokapäiväisen elämän ajatuksista ja velvollisuuksista. Luonto edustaa aistien ja kokemuksen maailmaa. Luontoympäristössä yksilö irtaantuu arjen sosiaalisista verkostoista, käytösruutiineista sekä

sosiaalisesta kontrollista ja matkustaa tilaan, mihin yhteiskunnalliset rakenteet eivät yllä ja missä luonnon omat lait pätevät. Tällaista romantisoitua näkökulmaa luontoon Simula kutsuu romanttis-ekspressiiviseksi luonnon representaatioksi. (Simula 2012, 139–142.) Edellä kuvatun mukaista luontoon suhtautumista, missä arki ja luonto näyttäytyvät toistensa peilikuvina, voi kuvitella esiintyvän kaupunkiympäristössä asuvien yksilöiden kokemustodellisuudessa, ja se saattaa polkujuoksun vahvan pääkaupunkiseudulle juurtumisen myötä olla läsnä myös joidenkin polkujuoksijoiden ympäristökäsityksissä.

Ulkoilu on toimintana kulttuurisesti rakennettu käsite, vaikuttaen ja saaden vaikutteita yhteiskunnasta laajemmin. Se kytkeytyy esiyemmärrysten ja latausten myötä erilaisiin ryhmiin ja yksilöihin. (Arnegård & Sandell 2009; Sandell & Boman 2013, 212.) Ihmisen luontoon ja sen kokemiseen liitetyt arvot juontavat juurensa siitä kulttuurisesta merkityksenanto- ja tulkintajärjestelmästä, jossa hän elämänsä elää, eli johon hän on sosiaalistunut, ja saa elämän myötä vaikutteita hänen yksilöllisestä kokemushistoriastaan ja kokemusten tulkinnastaan (Simula 2012, 30–31).

Bale (2004) tulkitsee juoksijan luontosuhteen toteutuvan varsin erilaisena riippuen juoksun toteutusympäristöstä ja toteutustavasta. Juoksuradalla, sisällä tai ulkona, juoksija vieroituu luonnosta. Maastoon sijoittuvalla reitillä, esimerkiksi pururadalla, juoksija on yksinkertaisessa ja vaatimattomassa vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Suunnistuksessa tai luontoon sijoittuvassa leikissä juoksija suhtautuu luontoon eksploratiivisesti eli tutkivasti. Vapaamuotoisesti luonnossa harjoitellessaan tai kävellessään juoksija voi olla vuorovaikutuksessa luonnon kanssa ja kykenevä vastavuoroiseen kommunikaatioon. (Bale 2004, 61, 75.)

Liikuntapaikkojen tai liikkumisympäristöjen kohdalla on kuitenkin harvoin kyse sataprosenttisesta luontoympäristöstä tai rakennetusta ympäristöstä (Pasanen & Korpela 2015). Samoin joissakin elämäntilanteissa jako luontoympäristöön ja jokapäiväiseen arkiympäristöön vaikuttaa teennäiseltä ja oudolta (Sandell & Boman 2013, 222). Luonnossa kipittävät juoksijat juoksevat tosiasiaassa kesytetyssä, alistetussa luonnossa, sillä koskemattomassa luonnossa tämä olisi huomattavasti hankalampaa (Bale 2004, 69). Polkualusta on lähes kirjaimellisesti ihmisen jalan alle alistettua ja siten muovautunutta luontoympäristöä, jolloin polkujuoksukin sijoittuu muokattuun luontoympäristöön, vaikka

kyseessä onkin esimerkiksi hiihtolatuun verrattuna varsin vähäisesti muokattu luontoympäristö.

#### 4.1 Liikkumisen sijoittuminen luontoon

Luontoympäristöt tarjoavat Suomessa ilmaiset ja hyvin saavutettavat puitteet liikunnan harrastamiselle (Pasanen & Korpela 2015). Kaupunkiseutujen puistoalueet ovat osittain suunniteltuja tarjoamaan virkistys- ja liikkumismahdollisuuksia kaupungeissa asuville (Bodin & Hartig 2003). Merkittäviä eroja ja muutoksia on tapahtunut suomalaisten suhtautumisessa luontoon. Menneiden aikojen velvollisuuteen ja paktoon liitetty luonnossa liikkuminen on väistynyt henkilökohtaistumisen, valinnan ja vapaaehtoisuuden tieltä. Luonnossa liikkuminen liitetään nykyään vapaa-aikaan, myös maaseudulla. Jokainen sukupolvi on edeltäjäänsä vähemmän kiinnittynyt luonnon toimeentuloperusteiseen näkökulmaan. (Simula 2012, 95, 99, 111–112.) Yksi vahva ulkoilemisen kehityssuunta on aktiviteettien urheilullistuminen ja kilpailullistuminen, eli aktiviteetteja muokataan kilpailuformaattiin ja harrastaminen muuttuu kilpailullisemmaksi (Arnegård & Sandell 2009; Sandell & Boman 2013, 212). Polkujuoksun kilpailuosa-alueen hiljalleen kasvanut näkyvyys on yksi tämän trendin mukainen ilmiö, jota Arnegård ja Sandell (2009) kutsuvat ulkoiluelämän urheilullistumiseksi (*friluftslivets sportifiering*).

Luontoon sijoittuvia aktiviteetteja voidaan tarkastella 1) predatorisina, eli luonnossa harjoitetaan metsästystä tai jonkin luonnon elementin pyydystämistä, 2) lokomotorisina, eli luonto toimii liikkumisen toimitilana, 3) domestisoivina, eli jotain luonnon elementtiä alistetaan ja kesytetään, 4) survivalistisina, eli luontoon mennään selviytymiseen tai toimeen tulemiseen liittyvien haasteiden takia, tai 5) observatiivisina, eli luontoa tarkastellaan ja havainnoidaan (Kaplan 1995). Liikunnan harrastaminen kuuluu lähinnä toiseen eli lokomotoriseen kategoriaan silloin kun liikkuminen on toiminnan päämäärä ja tarkoitus. Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus kuuluvat toki muihinkin kategorioihin, mutta ne eivät ole toisten kategorioiden toiminnan tarkoituksia. Polkujuoksu voidaan Kaplanin (1995) luontoaktiviteetti- jaon mukaan sijoittaa yksiselitteisesti lokomotoriseen kategoriaan. Vapaa-ajan harrastamisen näkökulmasta luonto näyttäytyy hyödykkeenä, sillä se on tila ja resurssi, joka hyödyttää omaa tekemistä ja harrastamista (Vehmas 2010, 165). Luonnossa

harjoitellessaan kilpajuoksijat hyödyntävät luontoa välineenä oman harjoittelun tehostamiseksi (ks. Bale 2004, 66).

Liikunnan harrastamisen tilaan liittyvässä suuntautumisessa on erotettavissa kaksi erottautunutta periaatetta: kontrolloitua ympäristöä etsivä kilpaorientoitunut ruumiinkulttuuri sekä kontrolloimatonta ympäristöä etsivä luonnon kohtaamis- ja kokemisorientaatio (Sandell & Boman 2013, 221). Ulkoilemisen urheilullistumisprosessin myötä Arnegård ja Sandell (2009) jakavat ulkoilumuodot kolmeen ryhmään: ulkoiluun, luontoliikuntaan sekä urheilullistuneeseen luontoliikuntaan. Luonnossa liikkujat voidaan Arnegårdin ja Sandellin (2009) mukaan sijoittaa toiminnan päämäärän mukaan johonkin edellä mainituista ryhmistä. Stebbins (2015, 137–141) jakaa luontoon liittyvät harrastukset 1) luontoa arvostaviin (esim. polkujuoksu luontokokemuksen ajamana), 2) luontohaasteaktiiviteetteihin (esim. polkujuoksu fyysisenä suoritushaasteena), sekä 3) luontoa hyödyntäviin aktiiviteetteihin (esim. sienestys, marjastus ja metsästys), joille polkujuoksu ei juurikaan tarjoa keinoja.

Maastajuoksu on näennäisestä luontokeskeisyydestään huolimatta nykyään pitkälti standardisoitu juoksun kilpailumuoto, jonka käytännöt vastaavat pitkälti yleisurheilun ratajuoksujen käytäntöjä. Kilpaurheilun sijoittuminen luontoon on pohjimmiltaan luonnon hyödyntämisen ilmentymä, eikä niinkään luonnon kohtaamisen tai kokemisen ilmentymä. Myös juoksussa luontoon sijoittuvat liikuntapaikat ja suorituspaikat edustavat ihmisen ylivaltaa suhteessa luontoon, jota hyödynnetään, sivistetään ja urheilullistetaan. Luontoon asetetaan kilpailupaikka, suorituspaikat, katsomot sekä radat. Kilpailun sijoittaminen luontoon eristää samalla kyseiset tilat kaikesta muusta käytöstä kuin vakavasta ja tavoitteellisesta urheilusta. (Bale 2004, 41, 42–43, 72–73.) Luontokeskeiset ulkoiluharrastukset eroavat kehokeskeisistä ulkoiluharrastuksista siinä, että luontokeskeisissä harrastuksissa keho on väline, jonka avulla luontoa arvostetaan, hyödynnetään tai kohdataan, kun vastaavasti kehokeskeisissä harrastuksissa keho on sekä toiminnan subjekti, että objekti (Stebbins 2015, 141).

Mikäli polkujuoksu-harrastus perustuu puhtaasti kilpailullisuuteen ja suorituskeskeisyyteen, ei luonto ole harrastajalle juurikaan harrastustoiminnan fyysistä toimitilaa tai suorituspaikkaa kummempia tekijä. Tämän tyyppinen polkujuoksu-harrastus edustaa Balen luontoon harjoitettavan ylivalan tai Stebbinsin kehokeskeisen harrastuksen ilmentymää. Mikäli

polkujuoksu-harrastus taas sisältää merkittävän luonnon kokemisen tai luonnon arvostamisen elementin, edustaa se jo Sandellin ja Bomanin esittämää luonnon kohtaamis- ja kokemisorientaatiota tai Stebbinsin mukaista luontokeskeistä ulkoiluharrastusta.

## 4.2 Luontoliikunnan muodot

Eurooppalaisessa viitekehyksessä suomalaiset harrastavat keskimääräistä enemmän liikuntaa, mutta eritoten luonnossa liikkumisen määrässä suomalaiset ovat reilusti muita eurooppalaisia aktiivisempia (Eurobarometri 2013). Suomalaisista lähes kaikki, noin 96 prosenttia, ilmoittaa ulkoilevansa vuosittaisella tasolla (Sievänen & Neuvonen 2011b, 125). Luontoliikunta (tai viherliikunta) on moninainen aktiviteettien kirjo, johon kuuluvat esimerkiksi ulkoilu, marjastus ja hiihto, mutta tärkeitä ovat myös luontoympäristössä kävely ja juoksulenkkeily (Pasanen & Korpela 2015). Kaksi kolmesta suomalaisesta ulkoilee vähintään kerran viikossa, esimerkiksi kävellen, pyöräillen, lasten kanssa ulkoillen, koira ulkoiluttaen tai juoksulenkeillä (Pouta & Sievänen 2001, 49–51). Arkiliikunnan suosituista muodoista harrasti suomalaisväestöstä 2010-luvun vaihteessa kävelylenkkeilyä 70 %, pyöräilyä 55 %, maastohiihtoa 42 %, lasten kanssa ulkoilua 33 %, juoksulenkkeilyä 31 %, koiran ulkoiluttamista 28 %, sauvakävelyä 28 % ja patikointia 27 % (Sievänen & Neuvonen 2011a, 41; 2011b, 128). Polkujuoksun näkökulmasta mielenkiintoinen tilasto on rakentamattomissa ympäristöissä, kuten järvien jäillä ja metsissä, liikkumisen suosio suhteessa muihin liikkumisympäristöihin. Rakentamaton luontoympäristö on 2000-luvulla ollut eniten käytetty liikkumisympäristö noin kymmenesosalle väestöä (Kuntoliikuntaliitto 2010, 14).

Eri väestöryhmät ulkoilevat Suomessa melko tasaisesti, naisten ja miesten ulkoillessa määrällisesti lähes yhtä paljon, samoin kuin eri ammattiryhmät (Sievänen & Neuvonen 2011b, 125; Pouta & Sievänen 2001, 49–51, 76). Korkeasti koulutetut hakeutuvat suhteellisesti useammin sisätiloihin ja rakennettuihin ympäristöihin liikkumaan, matalammin koulutettujen suunnatessa suhteellisesti useammin luontoon liikkumaan (Borodulin, Paronen & Männistö 2011, 61, 65). Lähiulkoilu on Suomessa 2000-luvulla aavistuksen vähentynyt, maantieteellisten aktiivisuuserojen kasvaessa, siten että maaseudulla ulkoillaan kaupunkiseutuja enemmän. Pohjoisilla ja itäisillä seuduilla ulkoiluaktiivisuus on eteläisiä ja läntisiä maanosia korkeampi. (Sievänen & Neuvonen 2011b, 125–126.) Ulkoilu ja luonnossa tapahtuvat liikuntamuodot ovat pitkällä aikavälillä väistyneet sisätiloissa tapahtuvan liikunnan

tieltä. Luontoliikuntaa jäljitellään eri laitteiden ja liikuntapaikkojen muodossa nykyään myös sisätiloissa. (Zacheus 2008, 201–202.) Ulkoympäristössä toteutettava fyysinen harjoittelu on kuitenkin kasvattanut merkittävästi suosiotaan 2010-luvulla maailmanlaajuisia liikkumistrendejä selvittäneissä kartoituksissa (Thompson 2016). Perinteinen luontoliikunta on kenties tehnyt tilaa uudemmille, ulkotiloihin sijoittuville, liikuntamuodoille.

Pohdittaessa luontoliikunnan esiintymistä väestön keskuudessa on myös muistettava monen kokevan rajoitteita ja esteitä vapaa-ajalla luonnon pariin hakeutumiselle. Koetut esteet ja rajoitteet ovat enimmäkseen kiireestä ja elämäntilanteesta johtuvia, esimerkkinä nuorten yleisesti kokema kiinnostuksen puute luontoliikuntaa kohtaan. Varusteproblematiikkaa, hankalaa luontoympäristön saavutettavuutta tai luontoympäristössä koettua uhan tunnetta ei juurikaan suomalaisten keskuudessa esiinny. (Paronen 2001, 105–109.) Suomessa on väestönosa, joka ei ulkoile lainkaan tai ulkoilee varsin passiivisesti (Pouta & Sievänen 2001, 49–51). Ulkoilun suhteen terveyteen ja jaksamiseen liittyvät aspektit sekä ulkoiluseuran puute ovat pääasialliset esteet ulkoilulle sille neljän prosentin väestönosalle, joka ei ulkoile. Ajan puute, väsymys, huono sää ja pimeys ovat edellä mainittujen lisäksi kansalaisten ulkoiluharrastusta rajoittavia tekijöitä. (Sievänen & Neuvonen 2011b, 125.)

Zacheus (2008) vertasi tutkimuksessaan ikäpolven merkitystä suomalaisten liikunnan harrastamiseen sekä suomalaisten liikkumiseen osoittamaan arvostukseen. Luonto näyttäytyi suomalaisten eniten arvostamana aspektina liikunnan harrastamisessa. Arvostusten eriytymistä eri ikäpolvien välillä esiintyi, mutta luonto näyttäytyi jokaiselle ikäpolvelle arvostetuimpana aspektina, jolloin luonnon voi sanoa olevan edelleen erittäin arvostettu ja tärkeä suomalaisen väestön liikunnan harrastamiselle, myös nuoremmille ikäpolville. (Zacheus 2008, 202.)

Vaikka liikuntakulttuuri on teknillistynyt ja kaupallistunut, on perinteinen ulkoiluun pohjautuva liikuntakulttuuri edelleen voimissaan (Borodulin ym. 2011, 65–66). Ulkoilu ja luonnossa virkistäytyminen säilyvät osana pohjoismaista vapaa-ajan viettoa, muodostaen merkittävän osan jälkitekollisen yhteiskunnan kytköksestä luontoon ja luontoympäristöön, mutta tyyli, sisällöt, merkitykset sekä varusteet muuttuvat (Pouta & Sievänen 2001, 49; Sandell & Boman 2013, 224–225). Ulkoliikunta on muidenkin liikuntakulttuurien osana alueiden tapaan teknillistynyt ja saanut kulutuselementtejä, josta esimerkkinä toimivat

ulkoilukäytössä yleistyneet sykemittarit, askelmittarit ja GPS-laitteet (Zacheus 2008, 263). Iäkkäämmät harrastavat perinteisiä jokapäiväisiä liikuntamuotoja, joita nuoret eivät puolestaan järin innokkaasti omaksu (Pouta & Sievänen 2001, 76). Luontokokemuksia tarjoavien ympäristöjen moninaisuus on kasvanut ja samalla ympäristöjen keinotekoinen simulaatiotekniikka on kehittynyt, joten ulkoiluaktiviteettien ja luontoaktiviteettien kehityksen voi ounastella edelleen moninaistuvan tulevaisuudessa (Sandell & Boman 2013, 224). Zacheuksen (2008, 202) laajan aineiston perusteella suomalaiset arvostavat ikäluokasta riippumatta luonnon tärkeimmäksi aspektiksi omassa liikkumisessaan. Media vaikuttaa luontoaktiviteetin houkuttelevuuteen tuottamalla sisältöä, joka usein painottuu aktiviteetin parissa toteutuviin kilpailuun ja suorituksiin, jolloin se voi kasvattaa yleisön ja markkinoiden kiinnostusta luontoaktiviteettia kohtaan, mutta myös muokata luontoaktiviteetin sisäistä tasapainoa kilpailullisempaan suuntaan (Arnegård & Sandell 2009). Polkujuoksun 2010-luvun kasvaneen medianäkyvyyden myötä liikuntamuoto on yleistynyt ja levinnyt useamman kuntoilijan harrastukseksi. Tutkimuksen tulososiossa saadaan selville muun muassa, kuinka suuri osa polkujuoksijoista on aloittanut polkujuoksu-harrastuksen vasta viime vuosien aikana.

### **4.3 Ympäristön merkitys liikunnan vaikutuksille**

Suomalaisessa yhteiskunnassa on pidetty itsestään selvänä luonnon läsnäolon positiivista yhteyttä hyvinvointiin (Pasanen & Korpela 2015). Luontoympäristöt ovat ominaisuuksiltaan sellaisia, joissa psykologisen palautumisen elementit ovat toteutettavissa (Kaplan 1995). Luonnon kokemista on pidetty olennaisena syynä luonnossa liikkumiselle (Simula 2012, 13). Tuottaakseen hyvinvointivaikutuksia optimaalisesti, on luontoympäristön Kaplanin (1995) mukaan tarjottava yksilölle arkiympäristöstä irtautumisen väylä, lumouksen tunnetta, yhteensopivuutta yksilön toiminnan tarkoituksen ja taitojen kanssa sekä riittävää laajuutta, jotta yksilön välitön yhteys kotiin ja urbaaniin ympäristöön katoaa.

Luonnon yksilölle tarjoamia hyötyjä ovat luonnosta saatavat elämykset, luonnossa toteutetun toiminnan tuottamat elämykset, ulkoilun suomat mahdollisuudet toteuttaa fyysisistä yhdessäoloa sekä mahdollisuus vetäytyä omaan rauhaan (Paronen 2001, 100). Arvioitaessa liikkumisympäristön merkityksiä yksilön kokemalle hyvinvoinnille on muistettava hyvinvointivaikutusten perustuvan ensisijaisesti sille, että yksilö harrastaa liikuntaa ja vasta toissijaisesti sille, minkälaiseen ympäristöön liikunnan harrastaminen sijoittuu (Pasanen &



Korpela 2015). Liikkumisympäristö ei tietenkään ole ainoa muuttuja, sillä hyötyvaikutuksiin vaikuttavat myös esimerkiksi liikunnan, levon ja ravinnon määrä sekä laatu, harrastetun liikunnan muoto ja harrastetun liikunnan teho. Tämä alaluku käsittelee kuitenkin juuri liikkumisympäristön vaikutusta yksilöön, eritoten kestävyysliikunnan kohdalla.

Kaplanin (1995) mukaan luontoympäristö ei ainoastaan mahdollista olemassa olevan stressin helpottamista, vaan myös ennaltaehkäisee sen syntymistä. Luontoon liittyvät harrastukset koetaankin selkeästi muita vapaa-ajan harrastuksia, esimerkiksi opiskelu-, taide- tai ilmaisharrastuksia, virkistävämpinä (Korpela & Paronen 2011, 129). Luonnon tarjoamat hyvinvointikokemukset näkyvät kolmella ulottuvuudella: 1) luonnon tarjoamissa esteettisissä elämyksissä ja luonnossa toteutettujen toimintojen aikaansaamassa mielihyvässä, 2) terveyden ja kunnon edistämisessä sekä 3) sosiaalisissa kontakteissa tai yksilöllisessä riippumattomuuden tuntemuksessa. Viisi yleisintä luonnon tarjoamaa hyvinvointivaikutusta suomalaisille olivat vuosituhaten vaihteessa tärkeysjärjestyksessä piristävä vaikutus, rentouttava vaikutus, mahdollisuus ylläpitää terveyttä tai kuntoa, mahdollisuus olla lähellä luontoa sekä mahdollisuus nauttia maisemista. Naisten hyvinvointikokemukset toteutuivat vahvempina ja olivat enemmän yhteydessä kuntoon, terveyteen ja kokemuksiin. Miehillä korostuivat luonnon tuottama haaste, jännitys ja rauhoittuminen. Työikäiset kokivat luonnon aikaansaamat hyötyvaikutukset nuoria vahvemmin, ikääntyneillä terveyden ja kunnon ylläpitämisen elementtien korostuessa. (Paronen 2001, 103–105.) Luonnon hyvinvointikokemuksista konkreettisimmaksi on koettu luonnon elvyttävä vaikutus (Korpela & Paronen 2011, 130).

Luontoliikunnan väestötason hyvinvointia edistävät vaikutukset tulevat esiin suurissa otoksissa (Pasanen & Korpela 2015) ja subjektiiviset erot kokemuksissa ovat suuria (Paronen 2001, 100). Ulkoilun hyötyjä on vaikeaa arvioida yhteiskunnallisesti niiden riippuessa harrastajien määrästä sekä harrastajien antamista merkityslatauksista harrastuksilleen (Boman & Sandell 2013, 219). Luonnossa saatu elpymiskokemus koetaan keskimäärin vahvempina kuin rakennetussa ulkoliikuntaympäristössä tai kotona saatu elpymiskokemus (Korpela & Paronen 2011, 129). Edeltääkö luonnossa olemisen sitten hyvinvointia vai edeltääkö hyvinvointi luonnossa olemista? Luonnossa tapahtuvaa liikkumista ja rakennetuissa ympäristöissä tapahtuvaa liikkumista on vaikea verrata hyvinvointivaikutusten suhteen, koska syy-seuraussuhteet eivät tutkimuksissa tule ilmi: hakeutuuko hyvinvoiva ihminen luontoon

liikkumaan vai saako luonnossa liikkuminen aikaan hyvinvoinnin kokemuksia (Pasanen & Korpela 2015). Hyvinvointitekijöiltään ja fyysisiltä voimavaroiltaan itsensä vahvemmiksi arvioivat yksilöt kokevat ulkoilun aikaansaamia hyötyvaikutuksia vahvemmin kuin oman hyvinvointinsa ja omat fyysiset voimavaransa heikommiksi arvioivat yksilöt (Paronen 2001, 105–108). Luonto hyödyttää siis enemmän jo hyvinvoivia ja vahvoja yksilöitä suhteessa heikompiin, vähemmän hyvinvointia kokeviin yksilöihin. Luonnossa oleskelu ja luonnossa liikkuminen vaikuttaa kuitenkin tuottavan kaikille jossain määrin hyödyllisiä vaikutuksia.

Mieluisassa ympäristössä liikkumisen on havaittu olevan yhteydessä liikkumisen aikaansaamaan mielihyvän tunteeseen (Titze, Stronegger & Owen 2005), mikä on yksi keskeisimmästä liikkumismotivaation osatekijöistä (ks. esim. Gill ym. 1996; Kilpatrick, Hebert & Barthomelew 2005; Masters, Ogles & Jolton 1993). Juoksulenkkeilijät näyttävät viihtyvän luontoympäristössä verrattain hyvin, sillä Bodinin ja Hartigin (2003) ruotsalaisen tutkimuksen pienestä tutkimusjoukosta ainoastaan yksi kahdestatoista juoksun harrastajasta juoksi mieluummin kadulla kuin pururadalla. Henkilökohtaisen mielipaikan valinta ja hyödyntäminen liikunnan harrastamisessa tuottaa varmasti positiivisia vaikutuksia yksilölle, erityisesti mikäli mielipaikka sijoittuu luontoon (Pasanen & Korpela 2015). Miesten ja naisten välillä ei ole havaittu olevan merkittäviä eroja fyysisen juoksuympäristön kokemisessa ja sen merkityksessä (Bodin & Hartig 2003; LaCaille, Masters & Heath 2004).

Juoksun hurmaa on mahdollista kokea kaikenlaisissa ympäristöissä, oli se sitten yhteydessä luontoon tai ei. Vaihteleva ja keskittymistä kysyvä ympäristö siirtää juoksijan fokusta omista tuntemuksista ympäristöön, jolloin omat tuntemukset, esimerkiksi raskaus tai ärtymys, jäävät vähemmälle huomiolle (LaCaille ym. 2004). Ihminen kykenee aistimaan ympäristöstä ja luonnosta enemmän hiljaisessa vauhdissa tai vapautuneessa juoksemisessa, kun taas vakavan, tavoitteellisen juoksun aikana yksilö ei keskity ympäristöön, eikä näin kykene sitä samalla tavalla aistimaan (Bale 2004, 75). LaCailleen ym. (2004) mukaan juoksuosuoritus ulkoympäristössä tuottaa yksilölle enemmän hyötyvaikutuksia, suuremman tyytyväisyyden tunteen, paremman juoksutuloksen sekä pienemmän rasituksen tuntemuksen verrattuna sisätilassa, juoksuradalla tai juoksumatolla, toteutettuihin juoksuosuorituksiin. Luontoympäristö näyttäytyy juoksijan näkökulmasta mielekkäämpänä ja hyödyllisempänä juoksuympäristönä kuin urbaani ulkoympäristö (Bodin & Hartig 2003).

Polkujuoksu ei tietenkään ole sama asia kuin luontoympäristössä juokseminen. Polkujuoksu on yksi luontoympäristössä toteutettavan liikkumisen muoto, jolloin sen voi tulkita tuottavan harrastajalle edellä mainittuja luontoympäristössä liikkumisen hyötyvaikutuksia. Liikuntamuoto sijoittuu suunnistuksen tapaan erittäin vahvasti luontoon, ja juoksija joutuu sopeuttamaan etenemistapaansa maaston sekä luonnon olosuhteiden vaatimusten mukaan. Luonnon kokeminen lienee yksi vahvimpia motiiveja sekä polkujuoksun harrastuksen, että siitä saatavien positiivisten vaikutusten taustalla. Tutkimuksen tulososio antaa viitettä siitä, kuinka keskeisessä roolissa luonto on polkujuoksun harrastajille verrattuna esimerkiksi kunnon ylläpitoon tai yhteisöllisiin elementteihin.

## 5 KESTÄVYYSLEIKUNNAN HARRASTAJAT

Kestävyysliikkuja on maailmalla tutkittu todella laajasti. Juoksemisesta on esitetty deskriptiivisiä historiatutkimuksia (ks. esim. Hoffmann ym. 2010; Vehmas & Lahti 2015), juoksijoiden harrastusmotiiveja on analysoitu (ks. esim. Bell & Stephenson 2014; Getz & McConnell 2014; Goodsell, Harris & Bailey 2013; Masters ym. 1993) ja juoksijoita on pyritty kategorisoimaan harrastustavan perusteella erilaisiin ryhmiin (ks. esim. Forsberg 2012; 2015; Ogles & Masters 2003; Smith 1998). Kestävyysurheilun perimmäistä luonnetta on myös pyritty filosofisen tutkimuksen avulla raportoimaan (Bale 2004; Bridel 2010). Suomen Kuntoliikuntaliiton (2010) suomalaiselle aikuisväestölle teetetyssä kansallisessa liikuntatutkimuksessa kestävyysliikunnaksi määriteltiin pyöräily, hiihto, uinti, juoksulenkkeily, luistelu, rullaluistelu, soutu, suunnistus, melonta sekä hiihtosuunnistus.

Tässä luvussa tarkastelen eri näkökulmista tehtyjä tutkimuksia kestävyysliikkuista. Aloitan tarkastelun keskittymällä kestävyysjuoksijoihin, kattaen koko kirjon ultrajuoksijasta lyhyemmän matkan juoksijaan sekä katujuoksijasta polkujuoksijaan. Tämän jälkeen osansa tarkastelusta saavat muiden kestävyyslajien harrastajat. Tulee samalla kuitenkin pitää mielessä, että kestävyysliikkuajat ja aktiiviulkoilijat harrastavat usein useampaa lajia (Getz & McConnell 2014; Sandell & Boman 2013, 218), ja sama yksilö voi samaan aikaan olla yhdessä lajissa varsin omistautunut harrastaja, mutta toisessa lajissa spontaanisti mukana oleva aloittelija (Bryan 2000). Moni tutkija ihmettelee, miksi kestävyysurheilun harrastajat investoivat niin paljon henkilökohtaisia resursseja harrastukseen, kun siitä ei ole odotettavissa palkkiota (Lamont & Kennelly 2012). Masokistinen käytös on keino paeta yksinäisyyttä ja sosiaalisen yhteisolon puutetta, sillä se tuottaa vahvoja elämyksiä ja kokemuksia (Csíkszentmihályi 1992, 198). Kestävyysliikunta on omaehtoisuutensa ja masokistisuutensa nojalla kenties keino paeta yksinäisyyden tunteita, vaikka se voikin olla varsin yksinäistä toimintaa.

Yhteiskunnan sisällä on havaittavissa positiosidonnaisia liikuntamuodon valinnan mekanismeja. Kansainvälisessä vertailussa vahvasti keskiluokkaisen ja toimihenkilöpainotteisen suomalaisen väestön parissa sauvakävely, uinti ja pyöräily yhdistetään keskiluokkaisuuteen, kun taas maastohiihto ja kestävyysjuoksu yhdistetään

ylimpiin yhteiskuntaryhmittymiin. Uinti ja sauvakävely painottuvat ikääntyneisiin ja naispuolisiin harrastajiin ja juoksu nuoriin sekä keski-ikäisiin miespuolisiin harrastajiin. (Kahma 2012.)

## 5.1 Juoksijoita

Kestävyysjuoksua on kestävyysliikuntamuodoista tutkittu kaikista eniten. Käsittelen tässä alaluvussa juoksu-harrastusta väljästi määriteltynä huomioiden kaikki sen eri sovellukset ja harrastustasot kilpaurheilusta leppoisaan juoksulenkkeilyyn. Juoksemisen voi laajasti tulkita olevan yhtä lailla välttämättömyyttä, ammatinharjoittamista, riistoa, rentoutumista, rituaalia, kilpailua, virkistäytymiskeino, tuskallista, vapautunutta tai jännittävää (Bale 2004, 9–10).

Juoksukilpailujen historiaa on mahdoton kerrata mainitsematta antiikin aikaisia olympialaisia ja muita kansanfestivaaleja. Kreikkalaiset juoksivat kilpaa jo ennen länsimaisen ajanlaskun alkua, mutta varsin eri tavoin kuin tämän päivän juoksijat. Antiikin muinaisia juoksukilpailuja käytiin eri matkoilla, alustoilla ja radoilla. Olennaista ei ollut voittoaika, vaan voittaja. Sama periaate oli voimissaan vielä keskiajalla ennen modernin urheilun syntyä. Nykyaikaisen urheilun kehittyessä 1800-luvun Englannissa juoksua standardisoitiin ja nykyaikaisen juoksun konkreettinen symboli, urheilukenttä, määriteltiin juoksemisen yleiseksi areenaksi. (Bale 2004, 39–40.) Juoksukulttuurin voidaan sanoa eriytyneen jo tuolloin, sillä Brittein saarilla juostiin 1800-luvulla myös informaalisisissa olosuhteissa katujuoksukilpailuja, joita värittivät vedonlyönti ja kova kamppailu voitosta (Bale 2004, 70). Suomessa ensimmäiset kansan juoksukilpailut järjestettiin 1870-luvulla Teiskossa (Laine 1992, 118).

Vapaa-ajan juoksu-harrastus oli ennen 1950-lukua kansainvälisesti lähinnä kilpaurheilijoiden ja koulutuslaitostelun harjoittelua, kun tavallisten kansalaisten juoksua julkisessa tilassa pidettiin lähinnä hölmönä ja oudoksuttavana toimintana (Bale 2004, 16, 70–71; Scheerder 2015 ym., 1–2). Luontoympäristössä juokseminen ei tietenkään ollut vierasta suomalaisille tätäkään ennen, mutta juokseminen sen itsensä takia oli vielä täysin olematonta toimintaa 1800-luvulla ja 1900-luvun alussa (Kärkkäinen 1992, 157). Vapaa-ajan juoksu-harrastus laajan kansan keskuudessa yleistyi samanaikaisesti terveystiikunnan ja kuntoliikunnan esiinnousun kanssa 1960- ja 1970-luvuilla (Alaoja 2015, 4; Breedveld ym. 2015, 242; Scheerder ym. 2015, 5). Juoksu-harrastuksen voi sanoa siirtyneen kilpakentiltä tavallisen kansan

harrastukseksi, kun sen byrokraattisuutta, kilpailullisuutta ja rakenteellisuutta vähennettiin omaehtoistumisen mahdollistamiseksi (Scheerder ym. 2015, 2) samalla kun yleinen mielipide julkisilla paikoilla hikoiluun ja urheilullisesti pukeutumiseen muuttui sallivammaksi (Breedveld ym. 2015, 243). Suomessakin juoksuilmiön fokus siirtyi samoihin aikoihin kilpakentiltä harrastepoluille (Vehmas & Lahti 2015, 108). Kyseistä ajanjaksoa kutsutaan myös ensimmäiseksi juoksuboomiksi, jolloin ensimmäiset suuret länsimaiset kaupunkimaratonit syntyivät ja houkuttelivat laajalti osanottajia (Scheerder ym. 2015, 3–4). Juoksulle suotuisa kehitys alkoi Yhdysvalloista, josta se seurasi länsieurooppalaisiin kaupunkeihin viitisen vuotta myöhemmin (Scheerder ym. 2015, 3, 5, 11–13) ja tämän myötä myös Suomeen (Vehmas & Lahti 2015, 105–106). Yksittäisten maratonsuoritusten määrä kasvoi peräti kahdeksantoistakertaisesti vuosien 1974–1984 välillä (Scheerder ym. 2015, 8–9).

Huomionarvoista ensimmäisessä juoksuboomissa oli sen miesvaltaisuus, sillä naisten mukanaoloon suhtauduttiin nihkeästi (Scheerder ym. 2015, 7). Jopa koko tieteellisen juoksututkimuksen voi tulkita lähestyneen juoksemista lähinnä länsimaalaisen miehen näkökulmasta (Alaoja 2015, 74). Juoksututkimus ei ole ollut ainoastaan sukupuolen näkökulmasta epätasapainossa, sillä suhteettoman suuri osa siitä on keskittynyt maratonaareihin ja katujuoksijoihin, jolloin esimerkiksi polkujuoksijat, lyhyemmän matkan juoksijat sekä muut ryhmät ovat jääneet vähemmälle huomiolle (Boudreau & Giorgi 2010). Ensimmäinen juoksuboomi päättyi 1990-luvun taitteeseen, jolloin juoksutapahtumien osallistujamäärät stabiloituivat ja taantuivat hetkellisesti kaikkialla länsimaissa (Scheerder ym. 2015, 5).

Juoksu-harrastuksen toinen boomi alkoi vuosituhatosen vaihteessa, josta alkaen tapahtumien osallistujien määrässä havaittiin jälleen maailmanlaajuisia kasvua. Lisäksi vapaa-ajan hölkkääjien ja juoksulenkkeilijöiden määrät kääntyivät kasvuun, tuoden lajin pariin myös naisia ja keski-ikäisiä harrastajia. (Breedveld ym. 2015, 244–245.) Juoksu-harrastusta ei enää voitu yksinkertaisesti selittää, sillä se perustui monen sosiaalisen, kulttuurisen, terveydellisen ja taloudellisen tekijän kokonaisuuteen (Scheerder ym. 2015, 5–7). Esimerkiksi Tanskassa juoksu on kasvanut 1990-luvun jälkeen räjähdysmäisesti juurtuen vankasti tanskalaiseen katukuvaan (Forsberg 2015, 59). Olennaista toisen juoksuboomin kaudella on ollut uusien arvojen, kuten viihtymisen ja suorituksen läpiviennin, merkityksen kasvu (Scheerder ym.

2015, 7–8). Samaan aikaan juoksutapahtumat ovat eriytyneet ja moninaistuneet, käsittäen muun muassa ultramatkojen osallistujien eksponentiaalisen kasvun (Hoffman ym. 2010), naisten tapahtumien lisääntymisen, huumorisävytteisten este- ja värijuoksujen yleistymisen sekä naispuolisten ja vanhempien juoksijoiden osallistujamäärien suhteellisen kasvun (Scheerder ym. 2015, 10–14). Juoksun moninaisten harrastamistapojen ääripäiksi Bale (2004) mainitsee 1) spontaanin ja vapaamuotoisen juoksun, jolloin aikaa, reittiä ja juoksemisen alkua tai loppua ei ole määritelty, sekä 2) tavoitteellisen juoksun, joka on työnomaista ja voi muuttua jopa elannon lähteeksi. Tavoitteellisessa juoksussa aika ja lopputulos ovat tuntemuksia tärkeämpiä toiminnan arviointikriteereitä. Juuri ajan merkitys on tärkeä ero vapaamuotoisen juoksemisen ja tavoitteellisen juoksemisen välillä. (Bale 2004, 10–12, 16, 19–25.)

Nykyään miehet juoksevat edelleen naisia enemmän juoksutapahtumissa, mutta erot ovat tasoittuneet huomattavasti (Breedveld ym. 2015, 247; Forsberg 2015, 68–69). Lyhyemmillä matkoilla naiset ovat suhteellisesti vahvemmin edustettuina (Bell & Stephenson 2014; Ogles ym. 1995; Smith 1998) kun vastaavasti pidemmällä matkoilla, varsinkin ultramatkoille siirryttäessä, miesten osuus kasvaa (Eichenberger ym. 2012; Harris 2012; Hoffmann & Fogard 2012). Vaikkakin naisten osuus pisimmillä matkoilla on verrattain pieni, on se kasvanut viimeisten vuosikymmenien aikana merkittävästi (Hoffmann & ym. 2010; Krouse ym. 2011). Eri kestävyyslajien välisessä vertailussa asettuu naisia suhteellisesti enemmän lähtöviivalle juoksutapahtumissa kuin esimerkiksi pyöräilyssä tai maastopyöräilyssä (Getz & McConnell 2014; Rauter 2014).

Tapahtumatilastot eivät kerro läheskään kaikkea ihmisten kestävyysliikunnan harrastamisesta, mutta ne havainnollistavat numeraalisesti elämäntavan ja vapaa-ajan parissa tapahtuvia muutoksia. Kestävyysurheilutapahtumien osallistajat ovat heterogeeninen joukko, koostuen pitkälti elämäntapaharrastajista, aktiivisista harrastajista sekä harrastelijoista (Takalo 2015, 57). Katsomatta lajin tai tapahtuman luonteeseen, on 2000-luvulla reilulla viidenneksellä suomalaisista ollut tapana osallistua vuosittain massa- tai joukkoliikuntatapahtumaan (Kuntoliikuntaliitto 2010). Takalo (2015, 19) perustelee liikuntatapahtumien suosiota vapaa-ajan suurella merkityksellä. Tapahtumiin osallistumalla ja siellä juoksijan identiteettinsä esittämällä juoksija voi välittää juoksuharrastustaan yhteisölle, yhteiskunnalle ja tuttaville, joutumatta sitä selittämään ja perustelemaan (Breedveld ym. 2015, 252–253). Scheerderin

ym. (2015, 19–20) yhteenvedon mukaan ensimmäinen juoksuboomi tuotti suoritusjuoksijoita (*performance runners*) ja toinen juoksuboomi tuotti osallistujajuoksijoita (*participation runners*).

Juoksuharrastus on nykyään yksi suosituimpia liikuntaharrastuksia Suomessa (Vehmas & Lahti 2015, 105), Pohjoismaissa (Forsberg 2015, 77) sekä koko länsimaisessa kulttuurisfäärissä (Breedveld ym. 2015, 241, 246–247). Juoksulenkkeilyn harrastajia on Suomessa 2010 ollut aikuisväestön keskuudessa 639 000 (Kuntoliikuntaliitto 2010, 15–16). Toisen tutkimuksen mukaan aikuisväestöstä juoksulenkkeilyä harrasti 2000-luvun taitteessa noin yksi kuudesta suomalaisesta. Juoksulenkkeily on suosittumpaa miesten kuin naisten keskuudessa, ja yleisin juoksulenkkeilyn harrastusfrekvenssi on kerran viikossa. (Pouta & Sievänen 2001, 34.) Se on ollut sekä suhteellisesti että absoluuttisesti tarkasteltuna yksi eniten 2000-luvulla harrastajamääräänsä kasvattaneista liikuntalajeista Suomessa (Kuntoliikuntaliitto 2010, 15–16), kasvattaen osuuttaan 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen aikana 16 prosentista 31 prosenttiin väestöstä (Sievänen & Neuvonen 2011b, 128). Tanskalaiset juoksevat vertailun vuoksi suunnilleen saman verran kuin suomalaiset, sillä myös tanskalaisista 31 prosenttia on ilmoittanut harrastavansa juoksua (Forsberg 2015, 59, 61). Vuosittaisia juoksutapahtumia Suomessa järjestetään noin 600 (Vehmas & Lahti 2015, 106–107), joista polkujuoksutapahtumien määrä ylitti sadan tapahtuman rajan vuonna 2016 (Trailrunning.fi 2016). Juoksulenkkeilijöistä merkittävän osan voisi olettaa juoksevan luontoympäristössä, sillä 36 prosenttia suomalaisten liikunnan harrastamisesta tapahtuu luontoympäristössä, jonka suosituimmat liikunnan puitteet ovat kevyen liikenteen väylät, lähiulkoilureitit, polut sekä metsät (Borodulin ym. 2011, 61–62; Paronen 2001, 100). Juoksu on pyöräilyn tapaan kausiluontoinen harrastus ja talvisin monet juoksijat vaihtavat hiihtoon tai johonkin muuhun liikuntamuotoon (Pouta & Sievänen 2001, 35).

Juoksuharrastus ei ole demografisesti tasaisesti jakautunutta. Vaikka se on edullinen harrastus, joka ei vaadi suuria panostuksia välineisiin tai suurta vaivannäköä harjoituspaikkojen löytämiseksi, on juoksuharrastus kuitenkin painottunut korkeamman sosioekonomisen omaavan väestönosan harrastukseksi koko länsimaisessa kulttuurisfäärissä (Breedveld ym. 2015, 249–250). Tanskassa sosioekonomiset erot tulevat selkeämmin esiin tanskalaisten juoksuharrastuksen kuin yläluokkaisina pidettyjen lajien, kuten golfin kohdalla: korkeasti koulutetut juoksevat, matalasti koulutetut eivät juokse (Forsberg 2015, 71).



Bourdieu (1984, 214) sijoitti lenkkeilyn alemman yläluokan harrastukseksi, sillä se edusti rationaalisuutta, hyötynäkökulmaa ja itsekuria. Scheerder ym. (2015, 15) yhdistävät juoksun ylempään keskiluokkaan tai keskiluokkaan. Kahma (2012) tulkitsee suomalaisen juoksuharrastuksen olevan miesten sekä nuorten, korkeaan sosiaaliseen asemaan pyrkivien henkilöiden, harrastus. Vehmas ja Lahti (2015, 115) perustelevat tätä sillä, että juoksuharrastus soveltuu hyvin länsimaiseen, protestanttiseen työetiikkaan, joka läpäisee kaikki elämän eri osa-alueet. Breedveldin ym. (2015, 249–250) mukaan juoksuharrastus sopii korkeamman sosioekonomisen aseman omaavien ryhmien kiireelliseen elämäntapaan, yksilöllisyyden ihanteeseen sekä terveystietoisuuteen. Juoksu on liikuntaharrastusten ja vapaa-ajan valintojen tapaan sidoksissa yhteiskunnalliseen maun ja mieltymyksen dynamiikkaan, joka voi vaikuttaa sen tulevaisuuden kehitykseen (Breedveld ym. 2015, 256). Juoksu ei ole harrastajien demografisten ominaisuuksien perusteella juurikaan muuttunut 1970-luvun lopulta alkaen tähän päivään (Scheerder ym. 2015, 15), eli se ei ole Bourdieun (1984) elämäntapojen kehityskaaren mukaisesti levinnyt yhteiskunnassa ylhäältä alaspäin, vaan se on pikemminkin liikkunut horisontaalisesti saman sosioekonomisen tason sisällä, mikä selittää sen edelleen vahvaa keskiluokkaisuutta ja yläluokkaisuutta.

Juoksemisen on havaittu olevan työnkuvaltaan passiivisten ja opiskelijoiden vapaa-aikaan usein kuuluva liikuntamuoto (Forsberg 2015, 69–71). Juoksijat ovatkin pitkälti korkeasti koulutettuja, valkoihoisia ja hyvätuloisia. Juoksun harrastajien ikähaitari on melko leveä, mutta eniten juoksijoita on lähes kaikissa tutkimuksissa havaittu olevan neljänkymmenen ikävuoden molemmin puolin (ks. esim. Forsberg 2015, 69; Getz & Andersson 2010; Ogles ym. 1995; Ogles & Masters 2003; Smith 1998) siten, että miehet ovat yleensä muutaman vuoden naisia iäkkäämpiä. Matkan pidetessä harrastajien miesvaltaisuus, keski-ikä ja koulutustaso kasvavat entisestään siten, että ultrajuoksijat ovat korkeimmin koulutettuja ja vanhimpia keski-ikältään (Eichenberger ym. 2012; Hoffmann ym. 2010; Hoffmann & Fogard 2012; Mueller 2012).

Palatkaamme vielä hetkeksi Bourdieun (1984; 1986) distinktio-ilmioon: elämäntavan yleistyessä sen alkuperäiset toteuttajat pyrkivät erottautumaan uusista tulokkaista lataamalla elämäntapaansa uusilla käytännöillä ja merkityksillä. Korkeimman työelämänsä aseman, tulotason ja koulutustason omaavat yksilöt asettuvat sosiaalisen hierarkian huipulle. Juoksumuodon ja juoksumatkan kasvaessa myös harrastajien koulutus- ja tulotaso kasvavat.

Bourdieu tulkitseisi todennäköisesti ultrajuoksun ja jatkuvasti vaativimmat kestävyysjuoksusuoritukset juoksijoiden ylimmän fraktion erottautumispyrkimykseksi valtavirtaistuvasta, tavanomaisesta juoksuharrastuksesta. Polkujuoksu on yksi eriytynyt juoksun sovellus. Mielenkiintoista onkin, löytyykö tämän tutkimuksen aineistosta viitteitä siihen, että juoksijat siirtyvät kaduilta poluille, koska haluavat juoksuharrastuksensa pysyvän eksklusiivisena ja arvostettavana.

Miesjuoksijoiden ja naisjuoksijoiden välillä on todettu pieniä eroavaisuuksia muutenkin kuin matkapreferensseissä. Juoksijamiehet harjoittelevat yleensä ajallisesti juoksijanaisia hivenen enemmän (Ogles ym. 1995). Naisilla puolestaan harjoittelu ja harrastus ovat vahvemmin riippuvaisia sosiaalisesta tuesta (Titze ym. 2005), miesten suunnatessa harrastustaan enemmän kilpailulliseen suuntaan (Breedveld ym. 2015, 254). Preferenssien tasapaino mukailee yleistä liikunnan harrastuneisuutta, sillä miesten on havaittu harrastavan naisia huomattavasti useammin rasittavaa liikuntaa (Kuntoliikuntaliitto 2010, 9).

Vapaa-ajan juoksuharrastuksen suosion kasvua suositukseksi liikuntamuodoksi on selitetty sen joustavuudella, edullisuudella ja yksinkertaisuudella (Scheerder ym. 2015, 7–8), jota voi toteuttaa terveyden kannalta sopivalla intensiteetillä monessa erilaisessa ympäristössä (Titze ym. 2005). Suomessa juoksemisen suosion perustana on toiminut maan menestyksekkäs kestävyysjuoksuhistoria, mutta sen lisäksi suosiota on selitetty sen aikaansaamalla terveellisellä elämäntavalla, kulttuurisella ja symbolisella hyödyllä, sen mahdollistamalla luontokokemuksella, tavoiteorientoituneella vapaa-ajalla sekä kansainvälisessä vertailussa suhteellisen tasavertaisen yhteiskunnan luomilla harrastusmahdollisuuksilla (Vehmas & Lahti 2015, 105–106). Breedveld ym. (2015, 247–248) käsittävät puolestaan eurooppalaisen juoksemisen suosion johtuvan ulkonäkö- ja terveysvaikutuksista, omaehtoisesta luonteesta, edullisuudesta sekä ajallisesta ja taloudellisesta joustavuudesta. Bale (2004, 16) näkee aikuisten juoksemisen olevan lähinnä vakavaa, hyvinvoinnin edistämiseen pyrkivää toimintaa tai pakon edessä suoritettavaa toimintaa.

Juoksuharrastuksen suosiota nimenomaan aikuisväestön keskuudessa voi selittää sen toteutettavuus yksin, sillä suomalainen aikuisväestö harrastaa liikuntaa pitkälti yksin (Vehmas & Lahti 2015, 105–106). Tanskalaisista juoksun harrastajista vastaavasti 91 prosenttia juoksee pääosin yksin (Forsberg 2015, 63–64). Ultrajuoksua harrastavien naisten harjoittelutavat ovat

huomattavasti yhteisöllisempiä, sillä vain noin kaksi kolmasosaa harjoittelusta suoritetaan yksin (Krouse ym. 2011). Ultrajuoksijoiden kesken painotetaan vahvaa yhteisöllisyyttä ja toveruutta (Harris 2012). Liikuntaseurassa tai -yhteisössä juoksuharrastus voi auttaa ylläpitämään harrastusta ja harrastusmotivaatiota, lisätä tietoutta terveydestä, harjoittelusta ja loukkaantumisten ehkäisystä, tai edesauttaa suoritusten ja ennätysten tavoittelussa (Forsberg 2015, 77–78). Juokseminen voi toisinaan olla sosiaalinen, ystävyiden tai yhteisöllisyyden ilmentymä, mutta toisinaan todella yksinäinen suoritus (Bale 2004, 107). Suomessa lenkkeily sekä maastohiihto näyttävät yksinpuurtamisen maailmoina (Vehmas 2010, 164).

Juoksuharrastus ei joustavuudesta ja ajallisesta tehokkuudesta huolimatta ole helppo tai kevyt harrastus, sillä kestävyysjuoksu vaatii pitkäjänteistä sitoutumista terveellisiin valintoihin ja elämäntapoihin sekä itsekin noudattamista (Goodsell ym. 2013). Esimerkiksi maratonharrastuksessa ei ole pelkästään kyse paikalle saapumisesta ja suorittamisesta, vaan se sisältää päivittäistä valmistautumista pitkän ajan saatossa (Masters ym. 1993). Harrastuksena juoksu on vapaa-ajan aktiviteettina henkilökohtainen valinta, joka peilaa yksilöllisiä arvoja ja asenteita sekä tuottaa subjektiivisia merkityksiä (Vehmas & Lahti 2015, 115).

Juoksuharrastuksen on havaittu tuottavan harrastajalle erilaisia hyötyvaikutuksia. Juokseminen vähentää jännityksen, ahdistuksen ja vihan tunteita (Bodin & Hartig 2003). Boudreau ja Giorgi (2010) havaitsivat ultrajuoksuharrastuksen kehittävän naisten fyysisistä ja henkistä hyvinvointia, itsetuntoa, itseluottamusta, päätöksentekokykyä, ongelmanratkaisukykyä ja valmiutta kohdata erilaisia haasteita. Smithin (1998) mukaan juoksijat kokevat saavansa arvostusta ei-juoksijoiden keskuudessa, koska juoksupahtumien tulokset ja säännöllinen harjoittelu osoittavat heidän kehonsa kykenevän ihailtaviin suorituksiin. Tämä on ristiriitainen löydös Mastersin ym. (1993) tuloksen kanssa, jonka mukaan juoksun sosiaalinen haluttavuus on molemmilla sukupuolilla verrattain heikko motiivi juoksemiselle. Juoksu voi myös tuottaa hyötyä muille elämän osa-alueille. Sen avulla ylläpidetään ystävyssuhteita, löydetään yhteinen sävel tuttavien kanssa tai pyritään luomaan informaalaisia kontakteja työelämässä (Breedveld ym. 2015, 252–253), eli pyritään kartuttamaan sosiaalista sekä kulttuurista pääomaa.

Alakulttuurista pääomaa, sosiaalista statusta ja tunnustusta haetaan myös varustuksen, varsinkin suorituksia ja meriittejä todistavien artefaktien, kuten tunnetun kisapaidan,

näyttämisten muodossa (Green & Jones 2005; Rauter 2014). Symbolinen hyöty jonkun artefaktin tai kulttuurin piirissä arvostetun ilmiön suorittamisesta suurenee sen harvinaisuuden ja eksklusiivisuuden kasvaessa, mutta toisaalta niiden demokratisoituminen ja yleistyminen heikentävät niiden arvoa (Bourdieu 1984, 229–230). Toisin sanoen, mitä useampi ihminen onnistuu juoksemaan maratonin, kahdenkymmenenneljän tunnin ultrajuoksun tai Karhunkierroksen, sitä enemmän suorituksen arvo kärsii inflaatiosta, eksklusiivisuuden ja arvon alentumisesta. Yksilö, jonka status tai pääomien kompositio on menettänyt arvostettavuutensa objektiivisesti tarkasteltuna ei tätä suostu tunnustamaan, vaan roikkuu subjektiivisen oman pätevyyden arvostuksen varassa, vaikka muut toimijat eivät enää tätä arvostusta osoittaisikaan (Bourdieu 1984, 141). Yksilö saattaa siis todistella itselleen ja ympäristölleen oman pääomansa arvoa menneiden fyysisten suoritusten perusteella saamatta näistä kuitenkaan enää menneiden aikojen mukaista arvostusta.

Juoksuharrastuksen motiiveja on tutkittu kansainvälisesti paljon. Kestävyysjuoksijoiden toiminnan motiivien tarkastelua varten on kehitetty omia mittareita (Takalo 2015, 48). Kestävyysliikkujien motiivit, kuten liikunnan harrastajien yleensäkin, on karkeasti jaettu sisäisiin (toiminta itsessään on tavoite) sekä ulkoisiin (toiminta on väline saavuttaa jokin tavoite) motiiveihin (Lamont & Kennelly 2012). Breedveld ym. (2015, 256) nimeävät juoksun tärkeimmiksi perusteiksi kolme tekijää: terveyden edistäminen, fyysisen kunnon ylläpito sekä arjesta irtautuminen. Bale (2004, 9–10) tiivistää ihmisten juoksevan hinnan, kunnon kehittämisen tai saavutusten vuoksi. Balen kolme päämotiivia vastaavat Eichbergin (2011) urheilun ja liikunnan kolmijakoa traditioperusteiseen, kuntoiluperusteiseen tai suoritusperusteiseen liikkumiseen. Juoksumotiivit eivät kuitenkaan ole staattisia, sillä niiden on havaittu vaihtelevan saman yksilön kohdalla harrastuskokemuksen ja elämäntilanteen eri vaiheissa (Forsberg 2015, 73; Goodsell ym. 2013). Tutkijat eivät olekaan löytäneet yhteisymmärrystä kestävyysliikunnan perimmäisestä motiivista (Lamont & Kennelly 2012). Goodsell ym. (2013) näkevät elämäntilannemuutosten ja iän muokkaavan juoksemisen motiiveja elämän varrella, kun taas Getz ja Andersson (2010) nostavat esiin juoksuharrastukseen sitoutumisen ja kiinnittymisen kehitykset juoksumotiivien muutoksen taustalla.

Juoksijoiden harjoittelumäärät korreloivat kilpailullisten ja tavoitekeskeisten motiivien vahvuuden kanssa (Masters ym. 1993), mitä voi pitää varsin luonnollisena ilmiönä.

Kilpailullisuus vahvistuu motiivina niin ikään nopeampien juoksijoiden kohdalla, samalla kun hitaammat ja epäsäännöllisemmät juoksun harrastajat painottavat enemmän sosiaalisia hyötyjä ja terveysaspekteja (Bell & Stephenson 2014). Getzin ja Anderssonin (2010) analyysin mukaan juoksuun vahvasti sitoutuneilla yksilöillä juoksemisen motiivit ovat pitkälti samanlaisia kuin muillakin juoksijoilla, mutta kautta linjan vahvempia. Muihin ei-kestävyysliikuntaa edustaviin liikuntamuotoihin verrattaessa, juoksijat ovat verrattain heikosti voitto-orientoituneita, mutta vahvasti tavoite- ja kilpaorientoituneita (Gill ym. 1996).

Mastersin ym. (1993) maratonjuoksijoille kehittämän motivaatiomittarin perusteella maratonjuoksun harrastamisen motivaatio voidaan jakaa yhdeksään osa-alueeseen: terveystarkoitukseen, painon hallintaan, itsetunnon kohottamiseen, elämäntarkoituksen tuottamiseen, psykologiseen selviytymiseen, sosiaaliseen yhteenliittymiseen, sosiaaliseen tunnustukseen, kilpailemiseen sekä henkilökohtaisen tavoitteen saavuttamiseen. Sisäinen motivaatio ja sosiaalinen tuki ovat yhteydessä vankimpaan ja säännöllisimpään juoksun harrastamiseen, ulkoisten motiivien ja kannusteiden tukiessa yleensä lyhytaikaista juoksu-harrastusta (Goodsell ym. 2013). Juoksu noudattaa tässä yhteydessä yleistä liikkumismotiivien yhteyttä toiminnan pitkäjänteisyyteen (ks. esim. Kilpatrick ym. 2005). Terveiden ylläpito ja edistäminen toimivatkin usein liikuntaharrastuksen aloittamisen päätarkoituksina, mutta riittävät harvoin pitkäaikaisen aktiivisuuden turvaamiseksi (Rauter 2014). Polkujuoksijoiden motivaatioina korostuivat Getzin ja McConnellin (2014) tutkimuksessa itsensä haastaminen sekä henkilökohtaiset syyt, voittamisen ja oman kyvykkyyden osoittamisen ollessa heikkoja motiiveja. Polkujuoksijoiden motiiveissa on yhteistä muiden juoksijoiden lisäksi myös maastopyöräilijöihin (Getz & McConnell 2011; 2014; Rauter & Doupona Topic 2010), jotka ilmentävät Floridan (2002, 180–182) mukaan nykyaikaisen yhteiskunnan arjen staattisuuteen kyllästyneiden tehtäväorientoituneiden ihmisten pyrkimyksiä maksimoida kokemuksia ja haasteita vapaa-ajallaan toteuttamalla niitä itse.

Miesten ja naisten on tutkimuksissa havaittu harrastavan juoksemista erilaisin motiivein (Ogles ym. 1995). Naisille painonhallinta, psykologiset hyödyt, itsetunto, sosiaalinen kytkös ja elämän merkitys ovat tärkeämpiä kuin miehille (Ogles ym. 1995). Krouse ym. (2011) näkevät terveystarkoitusten ja psykologisten hyötyjen olevan naispuolisille ultrajuoksijoille tärkeimmät motivaatiotekijät kyseisen juoksijasegmentin ollessa huomattavasti vahvemmin

tehtäväsuuntautunut kuin egosuuntautunut. Niin ikään ultramatkoja harrastavia naisia tutkinut Harris (2012) löysi juoksemisen syiksi lajin haastavuuden, juoksijoiden välisen vertaistuen ja yhteisöllisyyden, lenkillä viihtymisen, luonnon ja maisemien kokemisen, terveyshyödyt sekä henkilökohtaisen kehityksen kokemuksen. Doppelmayr ja Molkenthin (2004) havaitsivat miespuolisten ultrajuoksijoiden kohdalla maratoonareita vahvempia luontokokemuksen ja elämäntarkoituksen motiiveja, mutta heikompia kilpailullisuuden motiiveja. Ogles ja Masters (2003) löysivät naisten juoksemisen taustalta suuremman määrän erilaisia motiiveja, miesten ollessa selkeämmin kiinnostuneita henkilökohtaisesta menestyksestä, kehityksestä sekä onnistumisista. Ogles ym. (1995) pohtivat, voisivatko naisten pienemmät harjoittelumäärät ja lyhyemmät matkat liittyä harrastukseen käytettävissä olevaan, miehiä vähäisempään aikaan ja energiaan, johtuen naisten yleensä suuremmasta roolista perheen, lasten ja kodin huolenpidossa. Harris (2012) toteaa juoksussakin esiintyvän sukupuoleen liittyviä rajoitteita ja esteitä, naisten priorisoidessa miehiä useammin perheen ja työn tarpeet harrastamisen edelle.

Mueller (2012) tulkitsee ultrajuoksijoiden kiinnittyvän vahvasti tunteiden kautta harrastukseensa ja harrastusyhteisöön. Getz ja Andersson (2010) toteavat korkean juokseharrastukseen sitoutumisen asteen kehittyvän ajan ja osallistumisten myötä. Harrastejuoksijoiden aktiviteettiin kiinnittyminen havainnollistuu esimerkiksi tapahtumaosallistumisen kautta, joka on yksi näkyvä ulottuvuus juoksijan harrastuksensa parissa luomasta urasta (Getz & Andersson 2010), yksi Stebbinsin (2015) vakavan vapaa-ajan edellytyksistä. Yksilön kiinnittymistä tiettyyn aktiviteettiin, kuten juoksuun, on mahdotonta absoluuttisesti mitata, joten kiinnittymistä tutkivat analyysit ovat parhaimmillaankin suuntaantavia ja ymmärrystä syventäviä (Getz & Andersson 2010).

Esitän tässä kappaleessa vielä erikseen yhden, tiedonintressilleni keskeisen, tutkimuksen. Maastopyöräilijöitä ja polkujuoksijoita (näiden kahden lajin) vaativissa kilpailutapahtumissa tutkineet Getz ja McConnell (2014) löysivät paljon yhtäläisyyksiä polkujuoksijoiden ja maastopyöräilijöiden välillä. Ensinnäkin näiden lajien harrastajat olivat yleisesti aktiivisia kestävyysliikkujia ja moni heistä harrasti useampaa kestävyyslajia, kuten triathlonia, pyöräilyä ja katujuoksua (*road running*). Yli 40 prosenttia tutkituista harrasti sekä polkujuoksua että maastopyöräilyä. Samaisen tutkimuksen mukaan maastopyöräilijät ja polkujuoksijat olivat pitkälti yhtä kiinnittyneitä harrastukseensa, molempien harrastusten ollessa varsin vetovoimaisia harrastajien näkökulmasta. Kummassakaan lajissa kovinkaan

moni harrastajista ei osallistunut tapahtumaan seuraan tai organisoituneeseen yhteisöön kiinnittyneenä. Silmiinpistävää tutkittujen polkujuoksijoiden kohdalla oli polkujuoksu-harrastuksen vahva osuus vastaajien omakuvasta ja identiteetistä, harrastuksen mielekkyys sekä harrastajien kokemus siitä, ettei polkujuoksu vaatinut heiltä kohtuuttoman suuria rahallisia tai ajallisia uhrauksia. Naispuolisia osallistujia löytyi polkujuoksupahtumasta (47 %) suhteellisesti enemmän kuin maastopyöräilytapahtumasta (15 %). (Getz & McConnell 2014.) Tämän tutkimuksen kohdalla on kuitenkin huomioitava sen aineiston koostuvan haastavaan ja ikoniseen tapahtumaan osallistuneista, harrastukseen varsin paneutuneista polkujuoksijoista, jotka voi rinnastaa vakavan vapaa-ajan harrastajiksi (Stebbins 2015, 18–22).

## 5.2 Juoksijatyyppejä

Aiempi tutkimus on tuottanut erilaisia harrastejuoksijoiden typologisoiteja ja ryhmittelyitä. Juoksuvauhti tai juoksumäärä eivät yksin riitä muodostamaan juoksijakategorioita, vaikka niiden perusteella paljon voidaankin päätellä (Smith 1998). Typologioita tarkastellessa on muistettava niiden olevan enemmän tai vähemmän karkeita rakenteita, joissa yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia pyritään etsimään ja tämän perusteella tekemään suuntaa-antavia ihmisryhmien tyypittelyjä. Alaoja (2015, 74) kritisoi tähän mennessä tehtyjä juoksijakategorioita liian yksinkertaistavina, ainakin kuntojuoksijoiden liiallisen yksinkertaistuksen suhteen. Forsberg (2015, 60) sekä Ogles ym. (1995) pitävät kuitenkin erilaisten juoksijaryhmien identifioimista sekä näiden tarpeiden tunnistamista tärkeinä juoksu-harrastuksen kehittämiseksi ja edistämiseksi yhteiskunnassa.

Ogles ja Masters (2003) tutkivat reilun puolentoista tuhannen maratonjuoksun harrastajan juoksumotiiveja. Näiden perusteella he loivat viisi juoksijakategoriaa: 1) juoksuentusiastit, 2) elämäntapajuoksijat, 3) henkilökohtaisten tavoitteiden juoksijat, 4) keskivertojuoksijat sekä 5) kilpaorientoituneet juoksijat. (Ogles & Masters 2003.) Forsberg tunnisti tanskalaisten juoksunharrastajien keskuudesta viisi juoksijatyyppiä: 1) juoksu-harrastukselle omistautuneet ja kokeneet perinnejuoksijat, 2) niin ikään harrastukseen paneutuneet, yhteisöllisyyttä ja juoksupahtumia painottaneet sosiaaliset juoksijat, 3) suoritusta, kehitystä ja aikojen parantamista tavoitelleet haastejuoksijat, 4) juoksu-harrastuksen joustavuuden ja ajallisen tehokkuuden perusteella juoksua harrastaneet omatoimiset juoksijat sekä 5) vähiten

omistautuneet ja harjoitelleet terveysjuoksijat, joilla hyvinvointi- ja terveystiivyt olivat olennaisimpia. Kolme ensimmäistä kategoriata painottui yksilöihin, jotka käsittivät itsensä ensisijaisesti juoksun harrastajiksi tai juoksijoiksi, neljäs ja viides kategorioiden painoutuessa yksilöihin, jotka eivät ensisijaisesti pitäneet itseään juoksijoina. (Forsberg 2012, 132–134; 2015, 73–74.)

Rohm, Milne ja McDonald (2006) segmentoivat juoksijoita neljään kategoriata: 1) henkistä ja fyysistä terveyttä vaaliviin terveystiivittäjiin, 2) paljon harjoitteleviin sosiaaliin kilpajuoksijoihin, 3) kuntoaan ja itsetuntoaan edistäviin aktualisoiviin urheilijoihin sekä 4) pitkiä kilpailuja harrastaviin, juoksuharrastuksesta riippuvaisiin, omistautuneisiin juoksijoihin. Ogles ym. (1995) jakoivat juoksijat joko 1) tunnistettavan menestyksen perässä juokseviin kilpailu- ja saavutusorientoituneisiin velvollisuusjuoksijoihin tai 2) hyvinvointiorientoituneisiin huvijuoksijoihin. Huomionarvoista Oglesin ym. (1995) velvollisuusjuoksijoiden kategoriassa oli sen koostuminen lähes pelkästään miehistä. Juoksuilmiötä organisoitumisen näkökulmasta lähestyneet Scheerder ym. (2015, 18–19) ryhmittelivät juoksijat osallistujajuoksijoihin, suoritusjuoksijoihin, korkean tason kilpajuoksijoihin sekä huippujuoksijoihin, joista osallistuja- ja suoritusjuoksijat muodostavat juoksuharrastuksen leveän ruohonjuuriperustan. Rauter (2014) tunnisti elämäntapaa ja liikunnanharrastuneisuutta tutkimalla massaurheilutapahtumiin osallistuvien slovenialaisten juoksijoiden ja pyöräilijöiden keskuudesta 1) sosiaalisen ulottuvuuden, tunnelman ja oman kyvyn testaamisen takia mukana olevia satunnaisia osallistujia, 2) liikuntaharrastuksensa vapaa-ajan tärkeimmäksi osa-alueeksi arvottavia entusiastisia osallistujia sekä 3) ammattimaista, obliigaatioperusteista elämäntapaa amatööriharrastuksen parissa eläviä vakavia osallistujia. Vakavien osallistujien osuus oli juoksijoiden keskuudessa kuitenkin marginaalinen pyöräilijöihin verrattuna. Kaikki kolme ryhmää, satunnaiset osallistujat mukaan lukien, harrastivat liikuntaa selkeästi keskimääräistä slovenialaista enemmän. (Rauter 2014.)

Brittiläisiä kaikille avoimia katujuoksutapahtumia tutkinut Smith (1998) tunnisti kolme pääkategoriata juoksijoiden keskuudesta. 1) Urheilijoilla oli kyky voittaa tai sijoittua korkealle kilpailuissa, ja heidän motiiveinaan toimivat korkean ranking-sijoituksen tai oman vertaisryhmän sisällä vaikuttavan maineen tavoittelu. 2) Hölkkääjiä yhdisti satunnainen juoksuharrastus ja satunnainen tapahtumiin osallistuminen. Hölkkääjien motiivit olivat usein



ulkoisia, kuten ulkonäköön, painonpudotukseen tai kunnossa pysymiseen liittyviä. Urheilijoiden ja hölkkääjien väliin sijoittuivat 3) juoksijat, miesvoittoinen ja keski-ikäinen ryhmä, johon kuuluneet harrastajat harjoittelivat enemmän kuin mitä hyvään fyysiseen kuntoon vaadittaisiin, mutta ilman todellista mahdollisuutta sijoittua hyvin kilpailuissa. Vaikka kolmannen kategorian juoksijat eivät kilpailuissa menestyneet, näyttäytyi pelkkä paremmuus vertailussa hölkkääjiin tai juoksua harrastamattomiin heille olennaisena. (Smith 1998.)

Smithin tutkimuksen tekee erityisen mielenkiintoiseksi se, että hän tutki juoksun harrastajien asennoitumista muihin juoksun harrastajiin. Smithin analyysi juoksijaryhmien välisestä dynamiikasta on Bourdieun yhteiskuntaluokkien välisen hierarkian ja dynamiikan tarkastelun mukainen tapaustutkimus. Smith tunnisti juoksijoiden kolmen ryhmän välillä selkeän hierarkian ja jännitteiden olemassaolon ryhmien rajojen pinnassa, joita eivät juoksuharrastuksen ulkopuoliset tarkkailijat voi havaita. Esimerkiksi juoksijakategorian harrastajat kokivat suurta ärtymystä, mikäli heidät sekoitettiin tai verrattiin hölkkääjien kategoriaan. Ryhmien sisällä juoksijat puolustautuivat alhaalta päin tulevia yksilöitä vastaan, pyrkien erottautumaan heistä omaan, parempaan suorituskykyyn tukeutuen. Juoksijoiden ja hölkkääjien ryhmien välinen rajaviiva olikin kovan dynaamisen arvostuskamppailun aluetta. (Smith 1998.)

### **5.3 Pyöräilijöitä ja maastopyöräilijöitä**

Getz ja McConnell (2014) löysivät paljon yhtäläisyyksiä polkujuoksijoiden ja maastopyöräilijöiden välillä. Liikuntamuotojen harrastajien samankaltaisuuden perusteella suuntaan seuraavaksi katseeni pyöräilystä ja pyöräilijöistä tehtyihin tutkimuksiin. Aihealue on juoksututkimukseen verrattuna selkeästi suppeampi ja kapeampi, mutta omalle tutkimukselle kuitenkin mielenkiintoinen ja olennainen aihealue.

Pyöräily kuuluu säännöllisenä ulkoilumuotona suomalaisista 55 prosentin arkeen (Sievänen & Neuvonen 2011b, 128). Suomessa on Kuntaliikuntaliiton (2010, 15–16) tilastojen mukaan noin 850 000 pyöräilyn harrastajaa aikuisväestön keskuudessa. Maastossa pyöräilyharrastustaan toteuttavia on arvioitu olevan koko väestön keskuudessa viisi prosenttia ja nuorten joukossa kymmenen prosenttia (Pouta & Sievänen 2001, 41). Nämä kuulostavat

korkeilta määriltä, mutta omistautuneiden pyöräilijöiden määrä Suomessa lienee kuitenkin huomattavasti vähäisempi. Eri tutkimusten erilaiset tulokset selittynevät näkökulmalla. Pyöräilyharrastus voi viitata arkiulkoiluun ja hyötyliikuntaan (ks. esim. Sievänen & Neuvonen 2011a; 2011b) tai varsin tavoitteelliseen kestävyysurheiluharrastukseen (ks. esim. Bull 2006).

Pyöräily rinnastettiin aiemmin lasten leikkiin tai köyhien vaihtoehdottomaan työmatkan taittoon, mutta nykyään sitä pidetään jo tietoisena vapaa-ajan valintana (Florida 2002, 173–174). Pyöräilyä koskeva tutkimus on kansainvälisesti kohdistunut pyöräilyä varsin määrätietoisesti, tai Stebbinsin (2015) termein vakavasti, harrastaviin populaatioihin. Tämä voi johtua myös siitä, että pyöräilyharrastukselle ja pyöräilytapahtumiin osallistumiselle on juoksuun verrattuna huomattavasti korkeampi kynnys, joka koostuu varusteiden ja matkojen korkeista kustannuksista, varusteiden eteen nähtävästä vaivasta, korkeammasta riskitasosta ja lajin harrastamisen edellyttämästä suuremmasta ajallisesta uhrauksesta (Getz & McConnell 2011; 2014).

Juoksuharrastusta luotaavissa alaluvuissa käsiteltiin juoksuharrastuksen sukupuolijakaumaa, joka on nykyisellään melko tasaisesti jakautunut miesten ja naisten välillä (ks. esim. Breedveld ym. 2015; Forsberg 2015; Scheerder ym. 2015; Vehmas & Lahti 2015). Pyöräily on juoksuun verrattuna huomattavasti miesvoittoisempi harrastus, varsinkin tarkasteltaessa korkeasti sitoutuneita harrastajia (Getz & McConnell 2011; 2014; Rauter 2014). Pyöräilemisen miesvoittoisuutta vakavana harrastuksena perustellaan korkeammalla riskitasolla, kovemmilla vauhdeilla sekä pyöräilykilpailuissa korostuvan ryhmässä pyöräilyn suurella merkityksellä (Rauter 2014). Juoksun tapaan myös pyöräily on korkean sosioekonomisen aseman omaavien yksilöiden harrastus (Kahma 2012), jonka keski-ikä löytyy juoksun tapaan neljäkymmenen ikävuoden läheltä (Getz & McConnell 2011). Pyöräilykulttuuri on juoksun tapaan eriytynyt ja moninainen kokonaisuus. Maastopyöräilijät omaavat maantiepyöräilijöihin verrattuna jossain määrin erilaiset arvot muistuttaen enemmän extreme-urheilijoita, sillä he etsivät maantiepyöräilijöitä enemmän uusia kokemuksia ja kokevat suurempaa riskinoton tarvetta (Rauter & Doupona Topic 2010). Nämä attribuutit yhdistetään huomattavasti herkemmin miesten suosimiin liikuntamuotoihin kuin naisten suosimiin liikuntamuotoihin.

Kilpailuihin osallistuvien amatööripööräilijöiden on havaittu olevan hyvin kiinnittyneitä harrastukseensa (Rauter 2014) ja pyöräilyharrastus muodostaa erittäin keskeisen osan heidän vapaa-ajan elämäntavastaan (Bull 2006). Rauterin (2014) analyysin mukaan massaurheilutapahtumiin osallistuvat pyöräilijät ovat merkittävästi massaurheilutapahtumiin osallistuvia juoksijoita omistautuneempia harrastukselleen ja harjoittelevat enemmän. Pyöräilijöiden joukossa on suhteellisesti paljon enemmän vakavia harrastajia kuin juoksijoiden keskuudessa (Rauter 2014). Maantiepyöräilijät sekä maastopyöräilijät ovat juoksijoita innokkaampia paitsi osallistumaan tapahtumiin, myös matkustamaan tapahtumien takia (Bull 2006; Getz & McConnell 2014). Ikonisen maastopyöräilytapahtuman osallistujia tutkineet Getz ja McConnell (2011) totesivat monella maastopyöräilijällä olleen vankka, monipuolinen laji- ja tapahtumaportfolio, mikä tarkoittaa sitä, että heidän tavoitteellisen urheilemisen keskiöstä löytyi osallistuminen kilpailullisiin tapahtumiin eri liikuntamuodoissa, ei niinkään tavoitteellinen toiminta yhdessä tietyssä lajissa. Pyöräilijöillä havaittiin olevan pitkälti juoksijoita vastaavat motiivit, samanlaisin painotuksin, osallistua tapahtumiin, eli sisäiset motiivit olivat ulkoisia vahvempia ja henkilökohtaiset syyt olivat ulkoisia syitä tärkeämpiä (Getz & McConnell 2011). Lajin sisällä maastopyöräilijät suhtautuvat toisiinsa yhteisöllisemmin ja tuttavallisemmin kuin maantiepyöräilijät (Rauter & Doupona Topic 2010), mikä on osittain selitettävissä sillä, että maantiepyöräily on perinteinen kilpaurheiluperustaan rakentuva urheilulaji maastopyöräilyn sisältäessä myös elämäntapaurheilun ja vaihtoehtokulttuurin piirteitä (Breivik 2010), jotka korostavat kokemuksia ja nautintoa kilpailullisuuden kustannuksella (ks. esim. Ojala 2015, 14–15; Torvinen & Harinen 2015; Wheaton 2007).

#### **5.4 Suunnistajia**

Suunnistus on omalaatuinen luontoympäristöön sijoittuva liikuntamuoto, jossa fysiikan lisäksi myös sensoriset ja kognitiiviset valmiudet nousevat keskeiseen asemaan. Suunnistus on kaikessa yksinkertaisuudessaan liikuntamuoto, jossa suunnistajan on tarkoitus kartan avulla siirtyä omin voimin lähdöstä määrättyjen rastipisteiden kautta maaliin. Suunnistusta koskevaa tutkimusta ei ole läheskään yhtä paljon kuin juoksua, pyöräilyä tai triathlonia koskevaa tutkimusta, mutta liikuntamuodon läheisyyden takia sen tuottama tieto on hyvin olennaista polkujuoksun näkökulmasta. Suunnistukseen keskittyvät tutkimukset ovat osittain yleistettävissä myös muihin kestävyys- ja seikkailuliikuntamuotoihin (Takalo 2015, 14).

Suunnistus on omillaan olemista, päätösten tekemistä ja omasta suorituksesta vastaamista (Örn 2013, 66). Bale (2004, 72–73) väittää suunnistuksen olevan ainoa juoksun muoto, jossa juoksijan keskittymiskyky ja älykkyys ovat tärkeitä tekijöitä. Suunnistuksen on koettu kehittävän monia elämän eri osa-alueiden tärkeitä taitoja, kuten luonnossa liikkumista ja kartanlukutaitoa (Örn 2013, 66–67). Suunnistuksella on pitkä tausta Suomessa ja maahan 1945 perustettu Suunnistusliitto oli 1960-luvun alussa mukana perustamassa lajin kansainvälistä liittoa (Takalo 2015, 20). Sen harrastajamäärät ovat kuitenkin pitkään pysyneet vakiona, erään tutkimuksen mukaan jopa laskeneet 2000-luvun alusta (Kuntoliikuntaliitto 2010, 15–16). Toisaalta Sievänen ja Neuvonen (2011a, 56) raportoivat suunnistajien lukumäärän nousseen merkittävästi 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen aikana. Suunnistusta harrasti 2000-luvun vaihteessa neljä prosenttia aikuisväestöstä, joista merkittävä osa oli keski-ikäisiä harrastajia, miesten harrastaessa suunnistusta huomattavasti naisia useammin (Pouta & Sievänen 2001, 41). Kymmenen vuotta myöhemmin viisi prosenttia aikuisväestöstä ilmoitti harrastavansa suunnistusta (Sievänen & Neuvonen 2011b, 128). Suunnistusharrastusta rajoittavat saavutettavuustekijät eli pitkät matkat harrastus- ja tapahtumapaikoille (Örn 2013, 26).

Suunnistus vetää muiden kestävyyslajien tapaan puoleensa eritoten korkean koulutustason, korkean ansiotason ja korkean työelämän aseman omaavia yksilöitä. Se on Bourdieun (1984) habituksen näkökulmasta tulkittuna runsaasti pääomia omaavan yläluokan laji, joka sisältää yläluokkaiselle elämäntavalle ominaisesti matematiikkaan, luontoympäristöön, terveyteen ja vapauteen liittyviä elementtejä. Kainuun Rastiviikkojen osallistujien sukupuolijakauma noudatti kestävyysliikkujien tuttua kaavaa, eli miehiä (64 %) osallistui tapahtumaan huomattavasti naisia (36 %) enemmän (Takalo 2015, 82–83, 102–104, 115–116, 127). Muista kestävyyslajeista poiketen suunnistuksen pariin löytää tiensä myös paljon lapsia ja nuoria (Pouta & Sievänen 2001, 41). Takalo (2015, 89–90) toteaa suunnistustapahtuman osallistujien olevan usein vahvasti ja vakavasti kiinnittyneitä harrastukseensa siten, että kiintymys vahvistuu suunnistustason noustessa.

Suunnistukselle ominaista on vahva yhteys seuraan sekä luontoon, lajikulttuurin ollessa edelleen perhekeskeinen ja monen harrastustason mahdollistava (Takalo 2015, 11, 129–130). Örnin (2013, 65) tapaustutkimuksen mukaan suunnistukseen synnyttään ja kasvetaan osana liikunnalliseen elämäntapaan sosiaalistumista. Sitoutunut suunnistusharrastus siirtyy

luonnollisesti vanhemmalta lapselle, muodostaen koko perheelle vahvan ja yhteisen suunnistusharrastuksen, jonka intensiivisyys ja taso vaihtelevat käytössä olevien mahdollisuuksien ja aikaresurssien mukaan (Örn 2013, 43–54). Suunnistus on joillekin yhdessäoloa ja ajanvietettä perheen tai ystävien kesken, joillekin tapa parantaa fyysistä kuntoa ja joillekin vakavaa vapaa-ajan toimeliaisuutta. Kuntoilulajina suunnistus on tehokkaasti tavoittanut kuntoilijoiksi itsensä identifioituvia harrastajia. (Takalo 2015, 126, 128.)

Suunnistus on kaikesta ulkoilmaurheilusta läheisimmin yhdistetty luontoon, sillä siinä luontoa tulkitaan ja suoritusta tehdään luonnon armoilla. Suunnistus on kuitenkin teknologisoitunut ja standardisoitunut, tehden siitä sekoituksen esimodernia ja modernia toimintaa. (Bale 2004, 72–73.) Luonnon merkitys on suurempi aloitteleville harrastajille verrattuna kokeneisiin suunnistajiin. Luonnon merkitys näyttäytyy suurempana vastaavasti kunto- ja harrastesuunnistajille verrattuna kilpasuunnistajiin. (Takalo 2015, 96–97, 130.)

Takalon (2015) väitöskirjatutkimus on kenties tärkein yksittäinen viitetutkimus omalle polkujuoksukartoitukselle. Takalon (2015, 14–15) tutkimustehtävänä oli tyypitellä Kainuun rastiviikoille osallistuvia täysi-ikäisiä suomalaisia suunnistajia, kartoittaa minkälaisille yksilöille suunnistusharrastuksen tarkoituksena on edetä ja kehittyä suunnistajana sekä kartoittaa minkälaisille yksilöille suunnistusharrastus on elämäntapa. Takalo jakoi Kainuun rastiviikkojen osallistujat kuuteen ryhmään: 1) hengailijoihin, 2) sitoutumattomiin suunnistajiin, 3) vakiokävijöihin, 4) aktiivisuunnistajiin, 5) kilpasuunnistajiin sekä 6) elämäntapasuunnistajiin. Osallistujaryhmien kiinnostuneisuus suunnistusharrastukseen jakautui siten, että ensimmäinen ryhmä, eli hengailijat, oli vähiten kiinnittynyt suunnistamiseen, ja kuudes ryhmä, eli elämäntapasuunnistajat, oli eniten kiinnittynyt suunnistamiseen. Arki-, terveys- ja hyötyliikkuja löytyi eniten kahdesta ensimmäisestä ryhmästä, kuntoilijoita ja kuntourheilijoita kolmannelta ja neljänneltä ryhmästä. Viides ja kuudes ryhmä koostui kilpaurheilijoista sekä suunnistusta vakavan vapaa-ajan harrastuksena ilmentävistä yksilöistä. (Takalo 2015, 99–103, 118–124).

## **5.5 Muita kestävyysurheilijoita**

Soutu ei enää ole yleinen vapaa-ajan harrastus tai kuntoilumuoto Suomessa (Kuntoliikuntaliitto 2010, 15–16). Soudun kansallisesti tunnetuin ilmiö ovat vuosittaiset ja

perinteiset Sulkavan Suursoudut, joiden osallistujia on tutkittu jonkun verran (Karvonen 2011; Lindblom 2002). Sulkavan Suursoutujen soutajat ovat usein kotoisin suurista kaupungeista ja heistä puolet on monipuolisella lajivalikoimalla varustettuja muiden kestävyyslajien harrastajia. Soutajien keski-ikä on reilut neljäkymmentä ikävuotta ja noin neljällä kymmenestä on korkeakoulututkinto. (Lindblom 2002, 31–33.) Demografisesti soutu tapahtuman soutajat ovat lähes saman ikäisiä kuin juoksutapahtumien osallistajat, mutta hiukan matalammin koulutettuja (vrt. Getz & Andersson 2010; Getz & McConnell 2014). Karvosen (2011, 50–52, 55–56) ja Lindblomin (2002, 33–36, 41–44) tutkimusten perusteella soutajat harrastavat aktiivisesti erilaisia kestävyyslajeja, pitkälti samanlaisin motiivein kuin muutkin kestävyysliikkujat, mutta ystävyys- ja yhteisöllisyystekijät ovat soutajille selkeästi tärkeämpiä kuin esimerkiksi juoksijoille tai pyöräilijöille. Sukupuolten välisten erojen suhteen soutajat noudattavat yleisesti kestävyysliikkujien parissa tunnistettuja tendenssejä.

Maastohiihto on kansallisesti 2000-luvulla jossain määrin hiipunut harrastus (Kuntoliikuntaliitto 2010, 15–16), mutta edelleen 42 prosenttia väestöstä harrastaa maastohiihtoa vuosittain (Sievänen & Neuvonen 2011b, 128). Massahiihtotapahtumiin osallistuvat maastohiihtäjät ovat muita kestävyysurheilutapahtumien osallistujia vanhempia, keski-ikänsä ollessa selkeästi yli neljäkymmenen. Massahiihtäjien sukupuolijakauma on kestävyyslajeista miesvoittoisin, vain vajaa kuudennes suomalaisten massahiihtotapahtumien osallistujista on naispuolisia. Muiden kestävyysliikkujien tapaan myös maastohiihdon harrastajista naiset ovat miehiä nuorempia. Nuoria, alle 30-vuotiaita massahiihtotapahtumien osallistujia, on lähtöviivalla suhteellisen vähän. Tyypilliselle osallistujalle, keski-ikäiselle johtaja-, työntekijä- tai toimihenkilömiehelle, osallistumisen taustalla ovat fyysisten rajojen kokeilu, terveyden ja kunnon edistäminen sekä omien tulosten vertailu aikaisempiin suorituksiin. Massahiihtotapahtumalla on keskeinen tehtävä hiihdon harrastajan harjoittelumotivaation ylläpitäjänä. Hiihtäjillä kilpailullisuus, menestyksen tavoittelu, elämyksellisyys ja haasteiden selvittäminen ovat motiiveina verrattain heikkoja. (Nevala 2013, 1–2, 33–37.)

Triathlon on vaativa kestävyysliikuntamuoto, jossa yhdistyvät uinti, pyöräily sekä kestävyysjuoksu. Harrastajan on siis paneuduttava kaikkiin kolmeen lajiin ja hallittava niitä tasapainoisesti. Lajin on sanottu saaneen alkunsa kestävyysurheilijoiden kiinnostuksesta, minkä lajin urheilijat ovat kovakuntoisimpia, jolloin ratkaisuksi ehdotettiin kilpailun järjestämistä nämä

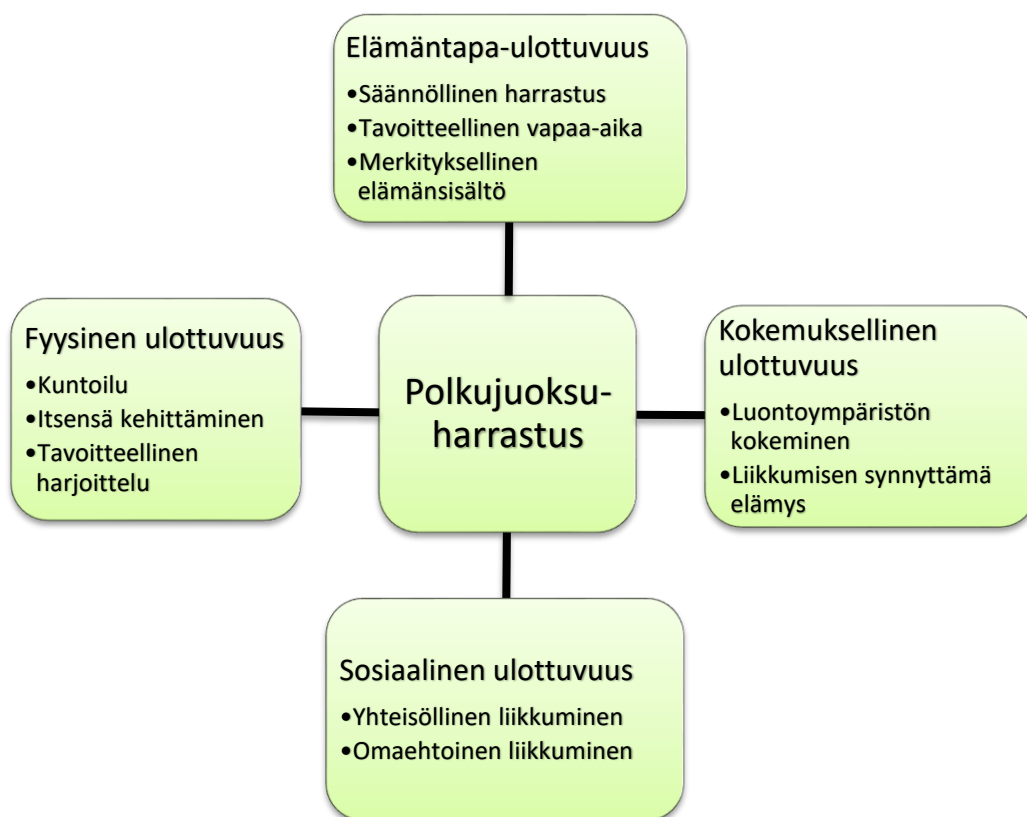
kolme liikuntamuotoa yhdistäen (Bridel 2010, 243–244; Lamont & Kennelly 2012). Triathlonharrastajat ovat luonnollisesti, kolmen eri lajin yhdistämisestä johtuen, aktiivisia liikkujia usean kestävyyslajin parissa (Getz & McConnell 2014). Triathlon on muiden kestävyyslajien tapaan hyvätuloisten, korkeasti koulutettujen yksilöiden laji, jota kaikkien ihmisten ei missään nimessä ole mahdollista harrastaa, sillä se vaatii muun muassa reilusti aikaa harjoitteluun, rahaa varuste- ja kilpailukustannuksiin sekä asiantuntemusta suunnitella ja toteuttaa tarkoituksenmukaista harjoittelua (Bridel 2010, 242). Triathloniakin harrastaa enemmän miehiä kuin naisia ja triathlonistit ovat aavistuksen muiden kestävyyslajien harrastajia iäkkäämpiä ja kokeneempia kestävyysliikunnan harrastajia (Lamont & Kennelly 2012).

Juoksijoiden, soutajien ja pyöräilijöiden tavoin myös triathlonistit motivoituvat vahvasti sisäisten tekijöiden kautta, joskin ulkoisetkin motiivit ovat läsnä muita kestävyysliikkujia vahvemmin (Lamont & Kennelly 2012). Triathlonin harrastajalle harrastuksen suurimpia ja tärkeimpiä tavoitteita ovat maaliviivan ylittäminen ja sen suomat palkkiot ja tunnustukset (Bridel 2010, 237–238). Lyhyen tähtäimen tavoitteet, esimerkiksi tietyn kilpailun onnistunut läpivienti, korostuvat triathlonisteilla muihin kestävyysliikkujiin verrattuna. Kuten juoksijoilla, myös triathlonisteilla harrastuksen motiivit ja merkitykset muuttuvat harrastuskokemuksen karttuessa. Monelle harrastajalle triathlonin vakiintuminen osaksi elämäntapaa on keskeinen elämäntapojen muuttamisen keino. (Lamont & Kennelly 2012.)

Triathlonissa maskuliiniset urheilukulttuurin arvot ovat vahvasti läsnä: lajin keskiössä on suorituksen läpivieminen haasteista ja kärsimyksistä huolimatta. Harrastajien näkökulmasta harrastus ei kuitenkaan pyöri kivun ja kärsimyksen ympärillä, vaan tärkeintä on onnistuneen suorituksen mahdollisuus ja suoritus. (Bridel 2010, 231–236). Triathlon-harrastus on harrastajien elämässä ja maailmassa pääosin tärkeä tai todella tärkeä komponentti (Lamont & Kennelly 2012). Triathlon-harrastuksen tervehenkisyys on kuitenkin kyseenalaistettavissa, fokuksen ja arvostuksen siirtyessä terveellisestä ja hyödyllisestä elämäntavasta äärimmäiselle tasolle, jolloin terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta riittävän aktiiviset liikkujat ja yksilöt marginalisoituvat ja jäävät arvostuksen ulkopuolelle, jos eivät esimerkiksi kykene lajin parissa korkeasti arvostettuun Ironman-suoritukseen (Bridel 2010, 241).

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Laaja kirjallisuuskatsaus on tuottanut vahvan kokonaiskäsitteen polkujuoksu-harrastuksen todennäköisistä ulottuvuuksista, jotka esitän kuviossa 3. Polkujuoksu-harrastuksen eri ulottuvuudet toteutuvat eri vahvuuksin eri harrastajilla, mutta eivät sulje toisiaan pois. Eri ulottuvuudet voivat samalla yksilöllä esiintyä rinnakkain ja muuttua harrastustaustan karttuessa, eli esimerkiksi vahva fyysinen harrastusorientaatio harrastuksen alkuvaiheessa voi harrastuksen myöhemmässä vaiheessa vaihtua vahvaksi kokemusorientaatioksi. Tarkastelen polkujuoksu-harrastuksen eri ulottuvuuksien painotuksia empiirisen polkujuoksija-aineiston joukossa tutkimukseni tuloksia käsittelevässä pääluvussa.



KUVIO 3. Polkujuoksu-harrastuksen sisältämät ulottuvuudet konkreettisine ilmenemismuotoineen.

Tutkimusraporttini siirtyy seuraavaksi kuvaamaan varsinaista tutkimustehtävää tarkemmin. Tässä luvussa esittelen lukijalle tutkimusongelmat, metodologiset ratkaisut, tutkimuksen



aineiston sekä aineiston analysointiprosessin. Esitän tässä yhteydessä pohdintoja myös tutkimukseni ja aineistoni rajoituksista.

## **6.1 Tutkimusongelmat ja tutkimusmenetelmät**

Tutkijan on lähtökohtaisesti ymmärrettävä tutkimuskysymysten ja tutkimusongelmien ohjaavan tutkimusmenetelmän valintaa, eikä päinvastoin (Valli & Aaltola 2015, 10). Tämä tarkoittaa tutkimusmenetelmän valinnalle sitä, että tutkijan tehtävänä on tehdä sellaiset metodivalinnat ja menetelmäratkaisut, joiden avulla löydetään mahdollisimman tarkka ja kuvaava vastaus tutkimuskysymyksiin. Olen toteuttanut polkujuoksun harrastajia kartoittavan tutkimukseni määrällisenä kyselytutkimuksena. Kvantitatiivinen aineisto tarjoaa hetkeen ja tilanteeseen sidotun pysähdyskuvan, joka on sillä hetkellä todenmukainen, mutta muuttuu tämän jälkeen uudestaan ja uudestaan (Hakala 2015, 21–22). Tutkimukseni aineisto toimii tutkittavan ilmiön poikkileikkausaineistona, jolloin dataa kerätään kertaluontoisesti usealta vastaajalta. Tulokset soveltuvat ilmiön esiintyvyyden hahmottamiseen ja kuvaamiseen, mutta eivät riitä ilmiöiden selittämiseen (Vastamäki 2015, 121–122). Menetelmäni ei siis tarjoa työkalua kausaliteetin hahmottamiseen, mutta sen avulla voidaan ilmiötä, polkujuoksu-harrastusta, kuvata ja hahmottaa tämänhetkisenä tilanteena, mikä onkin tutkimukseni tarkoitus.

Kyselyä varten laadin sähköisen kyselylomakkeen Webropol-kyselyohjelmistoa käyttäen. Tutkimuskyselyä jaettiin avoimena internetlinkkinä, eli ei sähköpostitse. Sähköinen kysely on taloudellinen, nopea, maantieteellisistä rajoituksista vapaa ja näppärästi käsiteltävä kyselyn toteutusmuoto, mutta sitä käytettäessä on harkittava menetelmän soveltuvuutta kohderyhmälle (Valli 2015, 93–94; Valli & Perkkilä 2015, 109–110). Arvioin suomalaisten polkujuoksun harrastajien olevan iältään ja tietoteknisiltä taidoiltaan kohderyhmä, jolle sähköinen kyselylomake soveltuu mainiosti. Toinen sähköistä kyselyä puoltava tekijä oli myös sen helppo jaettavuus ja markkinointi tutkimuksen kohderyhmälle, varsinkin kun jakelijana toimi tutkimuksen yhteistyötaho, Suomen Latu ry.

Tutkimus on teoreettisesti tarkasteltuna aineistolähtöinen. Tutkimuskysely ei ole rakennettu teorialähtöisen tutkimuksen tapaan tietyn teorian pohjalta. Päädyin muodostamaan kyselylomakkeen oman polkujuoksuilmiön esiyttämykseni, kestävyysliikuntaa luotaavan

aiemman tutkimuksen sekä liikuntasosiologian aiemman tutkimuksen rakentamille perustuksille. Tarkoitukseni oli löytää vastaukset keskeisiin tutkimuskysymyksiin, jotka kertauksena olivat:

- Ketkä harrastavat polkujuoksua?
- Miten polkujuoksua harrastetaan?
- Kuinka kiinnittyneitä polkujuoksun harrastajat ovat harrastukseensa?
- Miten polkujuoksijat haluaisivat liikuntamuodon kehittyvän?

Tutkittavalla ilmiöllä, polkujuoksu-harrastuksella, ei Suomessa ollut tiedossa raportoitua harrastajajoukkoa. Sen muodostaminen ja analysoiminen ovatkin käsillä olevan tutkimuksen keskeisiä tehtäviä. Tieteellisestä näkökulmasta tämä myös tarkoitti sitä, ettei tutkittavan ilmiön kohdalla ollut osoitettavissa populaation perusjoukkoa. Tutkittavaa polkujuoksun harrastajien otosta en siis voinut lähteä etsimään tunnetusta perusjoukosta. Tämä tarkoitti osaltaan sitä, ettei tutkimuksen analysoitavaa kohdejoukkoa voitu etsiä ja rekrytoida tutkimukseen tunnetusta harrastajien poolista, vaan tutkittavia oli lähdettävä tavoittamaan ja rekrytoimaan sellaisia kanavia pitkin, joilla pyrittiin saamaan mahdollisimman kattava ja todellisuutta vastaava tutkimusaineisto. Valitsin tämän johdosta tutkimuslomakkeen jakelumenetelmäksi avoimen sähköisen tutkimuslomakkeen levittämisen eri kanavia pitkin. Tämän osaltaan mahdollisesti keskeisen suomalaisen ulkoilu- ja liikuntajärjestön, Suomen Ladun, aktiivisuus erilaisten harrastajayhteisöjen ja polkujuoksutoimijoiden tavoittamisessa.

Tutkittavia lähdin haalimaan Suomen Ladun avustuksella harrastajayhteisöistä lumipallo-otantaa muistuttavalla menetelmällä. Lumipallo-otanta sopii sosiaaliseen median avulla toteutettavaan tutkimukseen: tutkittavat voivat kutsua mukaan uusia potentiaalisia tutkittavia, mikä kasvattaa aineistoa (Valli & Perkkilä 2015, 116–117). Tietoa tutkimuksesta sekä sähköisen kyselylomakkeen linkki jaettiin polkujuoksuilmiön vahvaa organisoitumiskaavaa jäljitellen sosiaalisen median kautta ja muita sähköisiä kanavia pitkin. Jakelu kohdistui seuraaviin yhteisöihin, joiden jäsenistöstä saattoi kuvitella löytyvän polkujuoksun harrastajia:

- Paikallisiin Facebookissa organisoituneisiin polkujuoksun harrastajaryhmiin.
- Suomen Ladun 2016 perustetun polkujuoksu-työryhmän jäsenten toimesta (heidän omia henkilökohtaisia kanaviaan pitkin) erilaisiin harrastajafoorumeihin.

- Suomen Ladun polkujuoksuohjaajien kautta Suomen Ladun polkujuoksun yhteislenkkiryhmiin Facebookiin.
- Suomen Ladun jäsenistön jäsenlehteen *Latu & Polkuun*, sähköiseen uutiskirjeeseen sekä tiedotuskanava *Liikuttajaan*.
- tämän lisäksi tavoiteltiin polkujuoksijoita suomalaisten polkujuokсутapahtumien keskeisen kanavan, Trailrunning.fi- Facebook-sivun kautta.

Tällä lumipallo-otannalla pyrittiin tavoittamaan eri kanavia pitkin mahdollisimman kattavasti polkujuoksun harrastajia Suomessa. Liikuntamuodon virallisen tai epävirallisen, hallinnoivan tai koordinoivan, tahon puuttuessa oli siis pyrittävä eri kanavia pitkin tavoittamaan erilaisia harrastajia. Määrällisessä tutkimuksessa tavoitteena on yleistää otannan tuottama tieto vastaamaan perusjoukkoa (Valli 2015, 94). Tunnetun perusjoukon puuttuessa on lopulta vaikea arvioida, vastaavatko Suomen Ladun jakelukanavien tavoittamat harrastajat koko maan polkujuoksijapopulaatiota. Kyselyn laatimisvaiheessa ja jakeluvaiheessa oli siis mahdotonta olla varma lopullisen aineiston edustavuudesta tai kattavuudesta suhteessa todelliseen polkujuoksun harrastajien joukkoon Suomessa. Tämän toteutuminen olikin pitkälti kiinni tutkimuskyselyn markkinoinnista ja jakelusta. Avoimena linkkinä jaettava kyselylomake kasvattaa tutkimuksen vastaajien määrää, mutta samalla kuka tahansa voi vastata kysymykseen, eikä tutkijan ole mahdollista arvioida, mitkä kohderyhmät ovat siihen vastanneet ja mitkä ovat mahdollisesti jääneet tai jättäytyneet ulkopuolelle (Valli & Perkkilä 2015, 111–112). Tulosten yleistettävyyden lähtökohdat kuitenkin paranevat otoskoon kasvaessa (Valli 2015, 95), joten uskon otokseni ainakin kohtalaisen hyvin edustavan suomalaista polkujuoksijapopulaatiota. Kyselylomakkeeni tuotti kokonaisuudessa 591 vastaajan aineiston. Tutkimuksen tarkoituksenmukaisuuden takia olen analysoinut aineistoa sellaisella olettamuksella, että se edustaa kansallista polkujuoksijapopulaatiota luotettavasti.

Yksi tutkimukseni perustarkoituksista on paikantaa polkujuoksu suomalaisen liikuntakulttuurin kartalle. Tämän tehtävän nojalla yksi tärkeä analyysin kohde on tutkimuksen aineiston vertailu ja analyysi suhteessa muihin läheisiin kestävyysliikunta- sekä ulkoilumuotoihin. Vertailuaineistona käytän kattavaa kirjallisuuskatsausta muista läheisistä liikuntalajeista sekä kansallisia tilastoja väestön ulkoilutottumuksista (ks. esim. Forsberg 2012; Kuntoliikuntaliitto 2010; Ogles & Masters 2003; Sievänen & Neuvonen 2011b; Smih 1998; Takalo 2015). Tutkijan tärkein työkalu, jolla raivataan tietä läpi koko

tutkimusprosessin, on hänen oma ajattelunsa, jonka avulla analysoidaan ja oivalletaan aineiston sisältämää tietoa (Hakala 2015, 18). Aineiston tuottama data muunnetaan ajattelun oivallusten myötä tutkimustuloksiksi, joita verrataan olemassa olevaan, kestävyysliikkuja koskevaan tietoon.

Koska tutkimuskyselyn jakelu painottui sosiaalisen median yhteisöihin levitetyn sähköisen linkin jakamiseen, voidaan olettaa kyselyn tavoittaneen nimenomaan polkujuoksuyhteisöissään aktiivisesti harrastavia ja toimivia yksilöitä. Kysely ei siis todennäköisesti tavoittanut kaikkia omatoimiharrastajia tai perinteisempään liikunnan harrastamisen verkostoituneita harrastajia, eli seuroihin ja järjestöihin kiinnittyneitä yksilöitä. Tämän myötä arvioin tutkimukseni aineiston olevan todennäköisesti vinoutunut siten, että aktiivisimmat ja yhteisöllisimmät polkujuoksuharrastajat ovat aineiston polkujuoksijapopulaatiossa lievästi yliedustettuina verrattuna todelliseen polkujuoksijoiden kokonaispopulaatioon. Omatoimiharrastajien vaikea tavoitettavuus tekee harrastejuoksijoista vaikeasti tutkittavan ilmiön (Smith 1998). Juoksutapahtumien osallistumistilastojen perusteella ei voida arvioida juoksumarkkinoiden kokonaiskokoa, sillä ne eivät sisällä tai tavoita tapahtumien ulkopuolisia juoksun harrastajia (Breedveld ym. 2015, 245).

## **6.2 Kyselylomakkeen laadinta**

Kyselytutkimuksen onnistuminen vaatii onnistuneesti laaditun kyselyn (Vastamäki 2015, 127). Rakensin polkujuoksun harrastamista kartoittavan kyselomakkeeni neljästä eri osasta. Lomakkeen kokonaisuuksia olivat 1) tavanomaisen määrällisen tutkimuksen mukaisen vastaajan taustamuuttujien selvityksen lisäksi 2) polkujuoksun harrastajan liikunnan ja polkujuoksun harrastuneisuus, 3) harrastajan kiinnittyminen polkujuoksuharrastukseen, sekä 4) harrastajan toiveet liikuntamuodon tulevaisuuden kehityksestä. Olen sijoittanut laatimani kyselylomakkeen tämän raportin liitteeksi (Liite 1).

Asensin kyselylomakkeeseen asetuksen polkujuoksun harrastuskokemusta kartoittavaan osioon, kahdeksannen kysymyksen kohdalle. Ne vastaajat, jotka eivät itse kokeneet harrastavansa polkujuoksua ( $n = 12$ ), siirtyivät tästä suoraan taustatietoja tiedustelevaan vaiheeseen. Ne vastaajat, jotka eivät kokeneet harrastavansa polkujuoksua eivät täten vastanneet kysymyksiin polkujuoksuspesifistä harrastuneisuudesta, kiinnittymisestä

polkujuoksu-harrastukseen tai tulevaisuuden toiveista liikuntamuodon kehityksen suhteen. Tämän myötä osa kyselyn toisesta osa-alueesta sekä kyselyn kolmas ja neljäs osa-alue koostuvat kahdentoista vastaajan verran pienemmästä vastaajien määrästä kuin taustatietoja ja yleistä liikunnan harrastuneisuutta kartoittaneet osa-alueet.

Taustatiedot, jotka pohjautuvat yleiseen yhteiskunnalliseen tutkimukseen, ovat perinteisiä määrällisen aineiston analysoitavia tietoja. Analysoitavia muuttujia ovat muun muassa harrastajien sukupuoli, ikä, asuinpaikka, asumismuoto ja sosioekonominen asema. Taustatietojen luokittelu perustui asumismuodon ja asuinpaikan osalta omaan harkintaan. Muut taustatietojen luokittelut perustuivat Tilastokeskuksen (2017) henkilöluokitukseen.

Tutkimukseni liikunta- ja polkujuoksuaktiivisuutta selvittävä osa-alue perustuu osittain Takalon (2015) tutkimukseen, joka puolestaan pohjautuu pitkälti tutkijan harkinnanvaraisiin tarkasteluihin kohdejoukon liikunta-aktiivisuudesta ja harrastuksen merkityksestä sen osatekijänä. Analysoitavia tekijöitä ovat liikunnan harrastuneisuus, polkujuoksun harrastuneisuus, polkujuoksupahtumiin osallistuminen sekä polkujuoksu-harrastuksen toteuttamismuodot. Laadin tämän osa-alueen osittain Takalon (2015) mukaisesti, sillä tämä mahdollistaa aineiston vertailun Takalon tutkimaan suunnistajapopulaatioon.

Polkujuoksu-harrastukseen kiinnittymisen kokonaisuus on sovellettu kokonaisuudessaan Takalon (2015) tutkimuksesta. Tämä mahdollistaa polkujuoksun harrastajien erityispiirteiden vertailun läheiseen, tieteellisesti luotettavasti tutkittuun, kestävyysliikkejäpopulaatioon. Takalon muodostama mittari perustui kahdesta tutkittavasta ilmiöstä: liikuntaharrastukseen (suunnistukseen) kiinnittymisestä sekä vakavan vapaa-ajan ilmentymisestä liikuntaharrastuksen kautta (suunnistus) (Takalo 2015, 65–66). Väittämät Takalo (2015, 65–66) laati Laurentin ja Kapfererin (1985) kuluttajasuhdeprofiilimittarin ulottuvuuksien, Chengin ja Tsaurin (2012) vapaa-ajan vakavuuden ulottuvuuksien sekä omaan suunnistuskokemukseen pohjautuvien väittämien kokonaisuutena. Laurentin ja Kapfererin (1985) kuluttajasuhdeprofiili koostuu tarkemmin kuluttajan ja kulutetun tuotteen välisen suhteen viidestä elementistä: tuotteen koettu tärkeys, tuotteen koettu riski, tuotteen arvioitu symbolinen arvo, tuotteen arvioitu sosiaalinen arvo sekä tuotteen arvioitu hedonistinen arvo. Näiden elementtien pohjalta Takalo rakensi 28 väittämän mittarin, jossa käytettiin viisiportaista Likert-asteikkoa, mukauttaen sen väittämät suunnistukseen sopivaksi.

Kaikki Takalon väittämät patteriston osa-alueet eivät kuitenkaan kuulu tämän polkujuoksu-tutkimuksen tiedonintressiin. Hyödynsin Takalon (2015, 86–89) mittaristosta niitä väittämiä, jotka mittasivat tälle tutkimukselle keskeisiä osa-alueita, eli liikuntaharrastuksen vetovoimaa, keskeisyyttä sekä sinnikkyyttä harrastukseen. Edelleen näihin osa-alueisiin liittyvistä väittämistä karsin pois ne, jotka Takalon tutkimuksessa saivat pienemmät faktorilataukset. Selkokielellä tämä tarkoittaa niitä väittämiä, joiden havaintoja faktorit (vetovoima, keskeisyys tai sinnikkyys) selittivät heikoiten. Takalon alkuperäisiä suunnistukseen liittyviä väittämiä muokkasinkin mahdollisimman pienin sanamuutoksinkin siten, että tässä tutkimuksessa käytetyt väittämät liittyvät suunnistuksen sijaan polkujuoksuun. Lopulliseen tutkimuskyselyyni päätyi täten kymmenen polkujuoksuun kiinnittymisen eri osa-alueita, vetovoimaa, keskeisyyttä ja sinnikkyyttä harrastukseen, mittaavaa väittämää.

Neljäs osa-alue, eli harrastajien toiveet polkujuoksun tulevaisuuden kehityksestä, tuo esiin tutkimuksen hyödyllisyyden ja yhteiskunnallisen merkittävyyden. Se antaa suuntaviivoja polkujuoksun parissa toimiville tahoille harrastajien toivomuksista ja preferensseistä. Osa-alue valaisee myös spesifin liikuntamuodon osalta liikuntakulttuurin muotoutumista ja kehittymistä 2010-luvulla. On mainittava tämän osa-alueen kuuluvan erityisesti tutkimuksen yhteistyötahon, Suomen Ladun, tiedonintressiin. Kyseinen osa-alue kartoittaa polkujuoksijoiden tärkeimpiä syitä polkujuoksun harrastamiseen sekä heidän näkemystään siitä, miten ja minkälaisen tahon toimesta polkujuoksua pitäisi Suomessa kehittää. Nämä näkemykset ovat kansallisen ulkoilujärjestön näkökulmasta kiistatta kiinnostavia.

Koska käsillä oleva polkujuokсутutkimus on ensimmäinen ilmiötä kartoittava ja valaiseva liikuntasosiologinen tutkimus, ei ilmiötä kannata lähteä luotaamaan liian syvälle. Tämä ei myöskään millään mahtuisi pro gradu -tutkielman kokoiseen hankkeeseen. Tarkoitus on muodostaa selkeä kuva tutkittavasta liikuntakulttuurin ilmiöstä ja samalla konkreettisella liikuntamuodon kartoituksella tuottaa liikuntakulttuurin tutkimukselle ymmärrystä nykyaikaisista liikuntamuotojen ja liikkumistrendien kehitysaskelista suomalaisessa yhteiskunnassa.

Kyselyn vastaajat antoivat kyselylomakkeesta merkittävän määrän palautetta. Osa oli tyytyväisiä kyselyyn ja iloitsivat siitä, että polkujuoksun harrastusta tutkitaan. Osa oli varsin kriittisiä selvitettävään sisältöön. Palautteessa mainittiin esimerkiksi kyselylomakkeen

liiallisesta pituudesta, vastausvaihtoehtojen liian suppeasta määrästä sekä liikuntamuodon perinteiden huomioimatta jättämisestä. Kyselyn pituus, ja sen vastaajalla aikaansaama uupuminen tai kiinnostuksen lopahtaminen, on yksi yleisesti mainittu uhka kyselylomakkeen toimivuudelle (Valli 2015, 87). Kyselylomakkeen laadinnassa on aina rajattava paljon kiinnostavia aiheita ja vastausvaihtoehtoja kyselyn ulkopuolelle. Tutkijan pitää rajata kyselyn kysymykset tuottamaan ratkaisuja tutkimuksen pääongelmiin. Eli lopullisessa lomakkeessa oli karkein ratkaisuin pidettävä kysymykset ja vastausvaihtoehdot yksinkertaisina ja yksiselitteisinä. Tämä tarkoittaa sitä, ettei vastaajien kirjon kaikkia henkilökohtaisia mieltymyksiä ja näkemyksiä ollut millään mahdollista mahduttaa tiiviiseen kyselyyn, mutta tämä onkin tiedostettu määrällisen tutkimusmenetelmän heikkous.

Varsin aiheellinen palaute oli tiedostamani kyselylomakkeen huono soveltuvuus mobiililaitteiden näytölle. Mobiililaitteiden käytön kasvu asettaa vaatimuksia nykypäivänä myös kyselylomakkeiden visuaaliselle suunnittelulle ja toteutukselle (Valli & Perkkilä 2015, 110). Kyselyn huono soveltuvuus mobiililaitteen näytölle oli valitettava tosiasia, mutta sen muuttaminen olisi vaatinut kysymystenasettelun ja vastausvaihtoehtojen rankkaa sanamääräistä karsimista, eikä esimerkiksi polkujuoksun kiinnittymistä mittaavaa väittämättaeria olisi millään tavalla saatu näkymään pienellä mobiilinäytöllä kokonaisuudessaan. Päädyin priorisoimaan lomakkeessa tarkkoja kysymyksenasetteluja lyhyiden ja vähäsanaisten ilmausten sijaan. Näiden pohdintojen ja tekijöiden perusteella päätin pitää kyselyn ulkoasun omasta mielestäni miellyttävässä muodossa tietokoneen välityksellä vastaaville tutkittaville.

Kyselylomakkeelleni ei tehty pilottitestausta millään kattavalla polkujuoksijaryhmällä, vaikka kyselylomakkeille suositellaan pilottitestin suorittamista (Valli 2015, 90; Vastamäki 2015, 131). Tämän ratkaisun taustalla oli tutkijan rajalliset ajankäytölliset resurssit sekä rajallisen vastaajajoukon tavoitettavuus. Tutkimukseni tapauksessa näin oli kuitenkin tutkimuksen luotettavuuden kannalta mahdollista toimia, sillä tutkimuskyselyn tilastollisesti monimutkaisin osa-alue, harrastukseen kiinnittymistä mittaava väittämämittaristo, on sovellettu Teemu Takalon (2015) väitöskirjatutkimuksesta, jossa sen validius ja luotettavuus oli testattu ja hyväksytty.

Kyselylomaketta hiottiin tammi- ja helmikuussa 2017 pro gradu-seminaarin vertaisarvioinnin sekä pro gradu -tutkielman ohjaajan avustuksella karsien laajaa alkuperäistä versiota rankasti. Tämän jälkeen yhteistyötahon, Suomen Ladun, polkujuoksutyöryhmä tarkasteli kyselyrunkoa, jonka perusteella tein joitakin korjauksia kysymysten sanamuotoihin sekä vastausohjeisiin. Testiversioista saamani palautteen perusteella julkaisin tutkimuskyselyn lopullisen version 20.3.2017 orastavan kevään ja kesän harrastuskauden kynnyksellä tarkoituksena ajoittaa se mahdollisimman hyvin kevään käynnistymisen kanssa, jolloin arvelin tavoitettujen mahdollisten vastaajien olevan optimaalisesti motivoituneita vastaamaan kyselyyn. Aineiston kerääminen päättyi vappuaattona 30.4.2017, jolloin sähköinen kyselylinkki sulkeutui.

### **6.3 Aineiston analyysi**

Aineiston käsittely ja analyysi suoritettiin kokonaisuudessaan IBM SPSS Statistics 24-tilastonkäsittelyohjelmiston avulla. Aineistoa käsiteltiin täysin anonymisti. Kyselyssä ei tiedusteltu vastaajan henkilöllisyyttä tai henkilötietoja. Aineiston kasvattamiseksi kyselyyn sisällytetty tuotepalkintoarvonta tosin edellytti osallistumista varten vastaajan sähköpostiosoitteen syöttämistä. Sähköpostiosoitteita hyödynnettiin kuitenkin ainoastaan palkintojen arvontaan sekä aineiston tarkasteluun vastaajien useamman vastauskerran varalta. Sähköpostiosoitteita ei jaettu millekään ulkopuoliselle taholle. Varsinaisessa aineiston tarkastelussa ja analyysissä ei vastaajien henkilötietoja ollut mitenkään esillä, jolloin tutkimuksen analyysin voidaan todeta toteutuneen anonymisti.

Aineiston luotettavuus tarkoittaa kahta asiaa: 1) kuinka hyvin aineisto kuvaa niitä ongelmia ja ilmiöitä, joita on tarkoitus tutkia (sisäinen luotettavuus) sekä 2) kuinka hyvin aineiston perusteella voidaan tehdä yleistyksiä (ulkoinen luotettavuus). Ulkoinen luotettavuus ei voi toteutua, ellei sisäinen luotettavuus ole kunnossa, eli siitä on pidettävä tarkkaan huolta. (Hakala 2015, 23–24.) Mittarin konsistenssi tarkoittaa sen kykyä mitata samaa asiaa eri kysymyksillä ja mittarin stabiliteetti tarkoittaa vastausten toistuvuutta eri mittauskerroilla (Vastamäki 2015, 127–128).

Tässä tutkimuksessa luotettavuutta selvitettiin tarkastelemalla vastauksia kysymys kerrallaan. Avointen kysymysten kohdalla luotettavuus todennettiin tarkastelemalla avoimiin kenttiin annettuja vastauksia. Ne olivat poikkeuksetta vastauksia juuri esitettyihin kysymyksiin, jolloin



ne voitiin kokonaisuutena todeta päteviksi. Tutkimuskyselyssä oli yksi, kymmenen väittämän mittaristo. Siinä vastaajia pyydettiin valitsemaan oman mielipiteen mukaisesti vastausvaihtoehto 5-portaisella Likert-asteikolla. Aineistolle tehtiin väittämäpatteriston kohdalla luotettavuuden todentamiseksi tilastollinen luotettavuustesti. Mittariston Cronbach alpha-arvoksi saatiin 0.805, jolloin sitä voidaan pitää varsin luotettavana. Väittämämittariston dataa voitiin täten tarkastella luotettavana datana. Väittämämittariston tuottamia tuloksia tarkastellaan luvussa 7.2.

Muiden tutkimuskyselyn kysymysten kohdalla aineiston luotettavuutta tarkasteltiin suorien jakaumien sekä box-plot-menetelmän keinoin. Tarkoitus oli löytää vastaajien joukosta selkeästi poikkeavia yksilöitä tai sellaisia yksilöitä, jotka valitsivat jokaiseen kysymykseen ylimmän tai alimman vaihtoehdon. Tällaisia poikkeavia vastaajia ei tarkastelusta löytynyt, jolloin tulkituin kyselyn tuottaneen luotettavan aineiston. Aineistoa tarkasteltiin myös saman vastaajan mahdollisten, useampien vastauskertojen osalta. Sähköpostiosoitteiden tarkastelun perusteella löytyi yhden sähköpostiosoitteen kohdalla kaksi vastauskertaa. Aiempi kyseisen vastaajan vastauskerroista poistettiin, jolloin lopulliseksi aineistoksi muodostui 590 polkujuoksun harrastajaa. Tämän aineiston totesin luotettavaksi ja päteväksi vastaamaan tutkimuskysymyksiini. Ne vastaajat, jotka eivät kokeneet harrastavansa polkujuoksua, eivät vastanneet kysymyksiin lajispesifistä harrastamisesta, polkujuoksu-harrastukseen kiinnittymisestä tai tulevaisuuden toiveista liikuntamuodon kehityksen osalta. Näiden kyselyn polkujuoksu-spesifien osa-alueiden vastaajamäärä oli lopulta 578 henkilöä.

## 7 SUOMALAISET POLKUJUOKSIJAT

Tässä tutkimukseni tulosluvussa lähdän seuraavaksi etsimään vastauksia esittämiini tutkimuskysymyksiin. Vertailtaessa tuloksia aiempiin kestävyysliikuntatutkimuksiin on pidettävä mielessä yksi keskeinen huomio. Merkittävä osa kestävyysliikunnan harrastajia koskevista tutkimuksista on tehty aineistoilla, joita on kerätty kilpailutapahtumien tai massaurheilutapahtumien yhteydessä. Liikunta- ja urheilutapahtumiin eivät kaikki aktiviteetin harrastajat tietenkään osallistu. Useassa tapahtumassa, lajista riippumatta, on ollut enemmän miehiä kuin naisia osallistujien joukossa (ks. esim. Getz & Andersson 2010; Getz & McConnell 2014; Takalo 2015). Samaan aikaan nykytutkimuksen mukaan miehet ovat naisia enemmän kilpa- ja suoritusorientoituneita, naisten ollessa miehiä enemmän hyvinvointi- ja sosiaaliorientoituneita (Gill ym. 1996; Kilpatrick ym. 2005; Ogles ym. 1993), jolloin miehet ovat naisiin verrattuna halukkaampia osallistumaan kilpailullisiin tapahtumiin. Tutkimukset, joissa harrastaminen todennetaan tapahtumaosallistumisella, tuottavat harrastajaprofilointeja ja kuvauksia, joissa miehet ovat todelliseen harrastajien sukupuolijakaumaan nähden yliedustettuja. Tämän huomion mainittuani muistutan lukijaa ensinnäkin siitä, että tutkimukseni kohteena ovat polkujuoksun harrastajat kokonaisuutena, ja toiseksi myös siitä, että tutkimuskyselyäni on jaettu verkossa polkujuoksuaiheisten informaalisten verkkoyhteisöjen jäsenistöille.

Yhteisöllisyys on edellä mainitun mukaisesti liikunnan harrastamisen elementti, jonka on todettu olevan keksimäärin tärkeämpi naisille kuin miehille. Tämän perusteella oletan kyselyni tavoittaman polkujuoksijapopulaation olevan hieman naispainotteinen, vaikka molempia sukupuolia aineistossa onkin reilusti edustettuna. Aiemman kestävyyslajeja koskevan tutkimuksen tapahtumissa kerätyt harrastajaotokset (ks. esim. Getz & Andersson 2010; Getz & McConnell 2014; Ogles ym. 1993; Takalo 2015) lienevät miespainotteisesti vinoutuneita siinä missä sosiaalisissa verkkoyhteisöissä keräämäni harrastajaotos lienee naispainotteisesti vinoutunut. Tämän tutkimuksen tulokset ovat siis mitä todennäköisimmin yhteisöllisyys- ja hyvinvointipainotteisempia kuin aikaisemmat mies- ja tapahtumapainotteiset länsimaiset kestävyysliikuntatutkimukset, joissa tapahtumaosallistuminen ja sen tuottamat suoritus- ja tavoitekeskeisyydet ovat korostuneet.

## **7.1 Polkujuoksun harrastaminen**

Polkujuoksun harrastamista luotaavassa alaluvussa vastaan tutkimukseni kahteen ensimmäiseen pääkysymykseen. Polkujuoksijoiden ominaisuuksien lisäksi selvitän myös polkujuoksun harrastamisen toteutustapoja sekä toteutusmieltymyksiä. Ensiksi tarkastelen, minkälaisesta joukosta polkujuoksun harrastajien tapauksessa on kyse. Tämän jälkeen käännän katseeni polkujuoksun harrastajien yleiseen liikunnan harrastuneisuuteen. Alaluvun lopuksi tarkastelen vielä polkujuoksijoiden lajinomaista harrastuneisuutta.

### **7.1.1 Ketkä harrastavat polkujuoksua?**

Tutkimukseni lopullinen aineisto koostui 590 vastaajan joukosta. Sen edustavuutta koko maan polkujuoksupopulaatiosta ei voida varmasti arvioida, sillä polkujuoksijapopulaatioita ei Suomessa aiemmin ole kartoitettu. Tämä aineisto ei välttämättä peilaa kansallista polkujuoksijapopulaatiota kaikilla muuttujilla, sillä aineiston keruu tapahtui pitkälti sähköisiä, sosiaalisen median kanavia pitkin. Tutkimukseni aineisto voi tästä syystä koostua todellista populaatiota nuoremasta otoksesta. Naisten tiedetään arvostavan sosiaalisia аспекteja liikkumisessa miehiä enemmän, joten sosiaalisen median yhteisön sisältämä yhteisöllinen elementti lienee tuottanut aineistokseni lievästi naispainotteisen otoksen. Edellä mainitut edustavuuspohdinnat ovat kohdeilmion verrokkiaineiston puutteesta johtuen puhdasta spekulatiota, joten käsittelen aineistoani tässä luvussa sellaisista lähtökohdista käsin, että se edustaa suomalaista polkujuoksijapopulaatiota, ja sen perusteella voidaan tehdä tiettyjä johtopäätöksiä polkujuoksijoiden ominaisuuksista ja harrastustavoista. Taulukossa 2 esitän polkujuoksijoiden taustatiedot sukupuolen, iän, asuinpaikan ja asumismuodon osalta.

Ensimmäinen huomio aineistoa tarkastellessa kiinnittyy sen naisvoittoiseen sukupuolijakaumaan. 41 prosenttia koostui miehistä ja 59 prosenttia naisista. Valtaosa kestävyysliikuntatutkimuksesta on tuottanut kestävyysliikkujaista enemmän tai vähemmän miespainotteisia harrastajapopulaatioita (ks. esim. Getz & Andersson 2010; Getz & McConnell 2014; Ogles ym. 1995; Takalo 2015), jolloin suomalaisten polkujuoksijoiden sukupuolijakauma näyttäytyy varsin poikkeavana. Ennen sukupuolijakaumaa koskevien johtopäätösten tekemistä pitää huomioida muutama sukupuolijakaumaan vaikuttanut seikka. Ensinnäkin miesten tiedetään olevan naisia kilpaorientoituneempia kestävyysliikkuja, jotka

keskimäärin osallistuvat naisia mieluummin kestävyysurheilutapahtumiin (Ogles ym. 1995; Ogles & Masters 2003). Miehet ovat täten vahvasti edustettuina kestävyysurheilutapahtumien osallistujia kartoittavissa tutkimuksissa, jotka muodostavat kestävyysliikkuja koskevan tutkimuksen rungon. Toiseksi naiset hakeutuvat miehiä mieluummin harrastamaan liikuntaa sosiaalisen kontekstin takia (Krouse ym. 2011; Titze ym. 2005). Kolmanneksi on vielä huomioitava juoksemisen olevan kestävyysliikuntamuodoista tasaisimmin jakautunut miesten ja naisten välillä (Getz & McConnell 2014; Rauter 2014). Näistä seikoista huolimatta suomalainen polkujuoksun harrastaminen näyttää toteutuvan kestävyysliikunnan kontekstissa poikkeuksellisesti naispainotteisena liikuntamuotona.

TAULUKKO 2. Tutkimusaineiston polkujuoksijoiden taustatiedot (n=590)

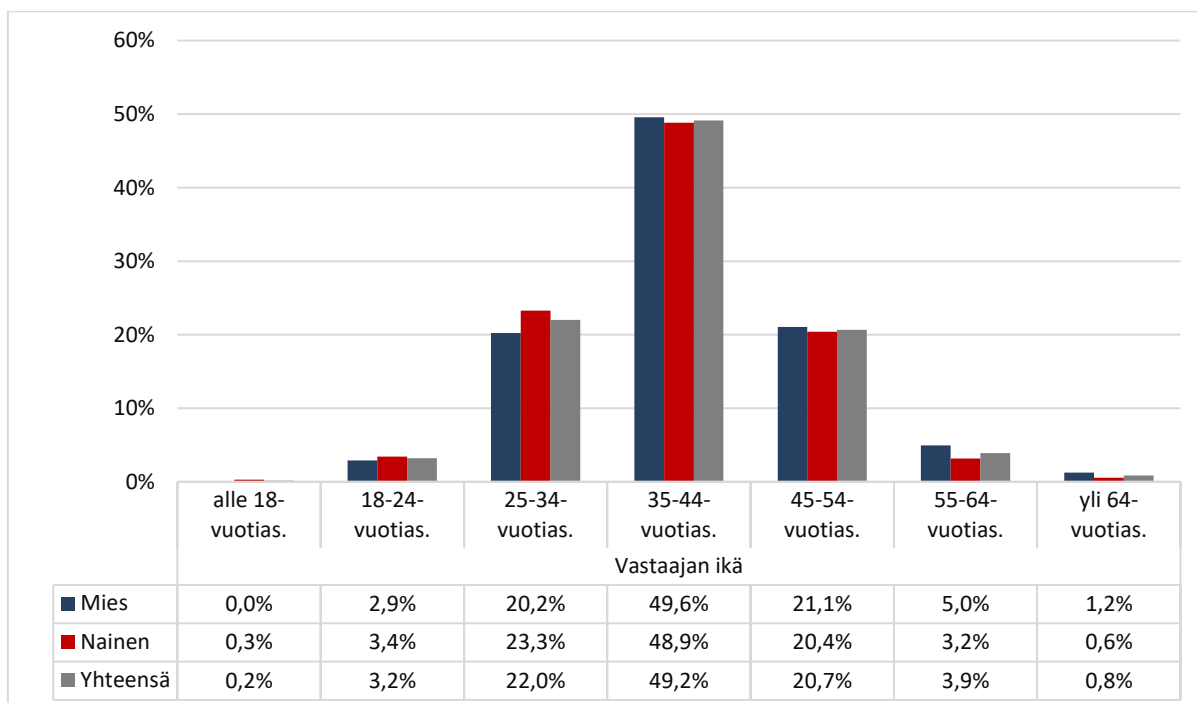
<i>Sukupuoli</i>	n	%
Mies	242	41.0 %
Nainen	348	59.0 %
<i>Ikä</i>	n	%
alle 18-vuotias.	1	0.2 %
18–24-vuotias.	19	3.2 %
25–34-vuotias.	130	22.0 %
35–44-vuotias.	290	49.2 %
45–54-vuotias.	122	20.7 %
55–64-vuotias.	23	3.9 %
yli 64-vuotias.	5	0.8 %
<i>Asuinpaikka</i>	n	%
Yli 100 000 asukkaan kaupungin keskusta.	123	20.8 %
Yli 100 000 asukkaan kaupungin lähiö tai taajaman ulkopuolella.	175	29.7 %
Alle 100 000 asukkaan kaupungin keskusta.	54	9.2 %
Alle 100 000 asukkaan kaupungin lähiö tai taajaman ulkopuolella.	111	18.8 %
Kuntakeskus.	57	9.7 %
Maaseututaajama.	40	6.8 %
Haja-asutusalue.	30	5.1 %
<i>Asumismuoto</i>	n	%
Yksin asuva.	106	18.0 %
Parisuhteessa tai avioliitossa asuva.	145	24.6 %
Perheen kanssa asuva, myös lapsia asuu samassa taloudessa	326	55.3 %
Joku muu.	13	2.2 %
Yhteensä	590	100.0 %

Polkujuoksu näyttää olevan urbaanisen kaupunkiväestön harrastus. Noin puolet (50.5 %) polkujuoksijoista asuu yli 100 000 asukkaan kaupungissa, joko keskustassa, lähiössä tai taajaman ulkopuolella. Yli 100 000 asukkaan kaupungeissa asuvien osuus koko väestöstä on vertailun vuoksi 38.6 prosenttia (Suomen virallinen tilasto 2017d). Alle 100 000 asukkaan kaupungeissa asuu reilu neljännes (28 %) polkujuoksijoista. Polkujuoksijoista kokonaisuutena kaupunkilaisia on 78.5 prosenttia, selkeästi enemmän verrattuna suomalaisväestöön kokonaisuutena, josta kaupungissa asuvien osuus on 70.1 prosenttia (Suomen virallinen tilasto 2017c). Reilu viidennes (21.6 %) polkujuoksijoista asuu kuntakeskuksessa, maaseututaajamassa tai haja-asutusalueella saman osuuden ollessa 29.9 prosenttia koko väestön keskuudessa (Suomen virallinen tilasto 2017c). Tämän perusteella polkujuoksu on tiheimmin asutun kaupunkiseudun väestön sekä erityisesti suurten kaupunkien asukkaiden harrastus. Toki tutkimusaineiston yhteisöllinen painotus lienee vaikuttanut tähänkin tulokseen, sillä liikkumisen yhteisöllisiä harrastamistapoja on helpompaa toteuttaa suuremmilla asuinpaikkakunnilla, joissa saman kiinnostuksen kohteen ympärille voidaan koota suurempia yhteisöjä. Polkujuoksun harrastamisen painottuminen kaupunkiväestöön ilmentää sosiologisesti kuitenkin vapaa-ajan harrastuksen vastapainoisuutta arjelle ja työlle, kuten Florida (2002, 174) ja Breivik (2010) ovat uudenlaisia vapaa-ajan fyysisiä harrastussuuntauksia kuvanneet.

Polkujuoksijoiden asumismuodot antavat lajille perhe-ikäisen aikuisuuden leiman. Yli puolet (55.3 %) polkujuoksijoista asuu perheen kanssa, siten että samassa taloudessa asuu lapsia. Vajaa neljännes (24.6 %) polkujuoksijoista asuu avio- tai avoliitossa. Yksin asuvia on polkujuoksijoiden keskuudessa vajaa viidennes (18,0 %). Polkujuoksu näyttää asumismuodon perusteella olevan vakiintuneen elämäntilanteen aktiviteetti neljän viidesosan asuessa vakituisesti perheen tai elämänkumppanin kanssa. Tämä viittaa polkujuoksu-harrastuksen sijoittumiseen suomalaisten kestävyysliikkujien elämänkaaren perhe-elämän vaiheeseen.

Kestävyysliikkujien keski-ikä on havaittu olevan neljäkymmenen molemmin puolin juoksijoiden (Getz & Andersson 2010), suunnistajien (Takalo 2015, 103–104) sekä maastopyöräilijöiden ja polkujuoksijoiden (Getz & McConnell 2014) keskuudessa. Vertailen polkujuoksijoiden ikärakennetta lähinnä muiden kestävyyslajien harrastajiin, sillä polkujuoksijoiden ikärakenteen vertailu väestön kokonaisikäkarakenteeseen ei aikuisväestön

suosiossa olevan liikuntamuodon tarkastelussa ole läheskään yhtä kiinnostava analyysin kohde. Polkujuoksijoiden ikäjakauma on sukupuolittain eroteltuna esitetty kuviossa 4.



KUVIO 4. Polkujuoksijoiden iän jakautuminen sukupuolen mukaan.

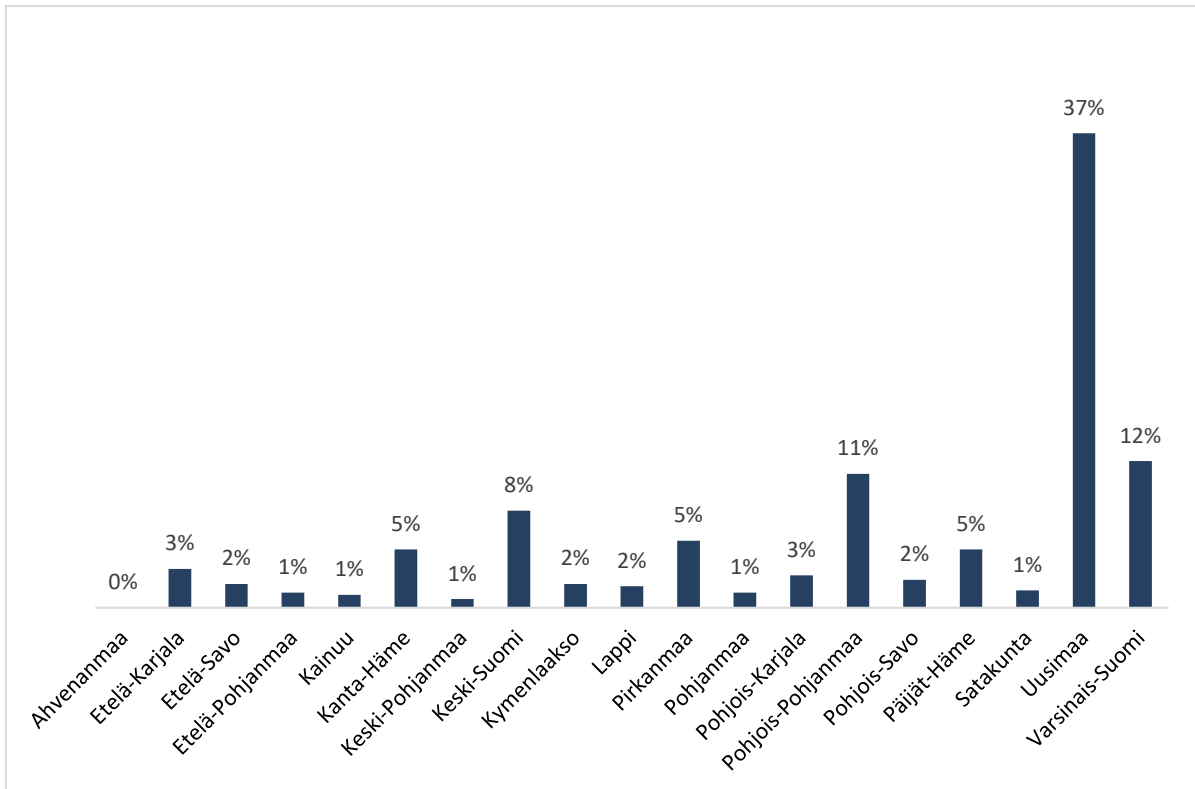
Polkujuoksijoiden ikäjakauma noudattaa pitkälti kestävyysliikunnalle tuttua kaavaa. Lähes puolet polkujuoksijoista asettuu 35–44 ikävuoden väliin. Yli yhdeksän kymmenesosa polkujuoksijoista asettuu 25–54 ikävuoden väliin. Suomalainen polkujuoksu harrastus näyttää muihin kestävyysliikuntamuotoihin verrattuna keskittyvän varsin vahvasti perheikäisten aikuisten sekä keski-ikäisten harrastukseksi. Polkujuoksua ei näytä harrastavan juurikaan ikääntyneitä, sillä alle viisi prosenttiyksikköä harrastajista on yli 55-vuotiaita. Aineistostani löytyi vain viisi yli 64-vuotiasta henkilöä. Tutkimusaineiston keräämisen sijoittuminen sähköiseen ympäristöön voi osaltaan selittää sen vähäistä ikääntyneiden osuutta, mutta polkujuoksun ominaisuudet eivät esimerkiksi suunnistukseen verrattuna sovellu ikääntyneille niin hyvin, sillä polkujuoksu on raskas liikuntamuoto, joka asettaa suuret vaatimukset juokсутekniikalle, tasapainolle sekä koordinaatiokyvyille. Alle 25-vuotiaita löytyi aineistosta vielä vähemmän kuin yli 55-vuotiaita. Nuoret aikuiset harrastavat kansallisesti keskimääräistä aikuisväestöä ahkerammin juoksulenkkeilyä (Suomen virallinen tilasto 2017b), mutta polkujuoksu ei tämän tutkimuksen perusteella vielä ole nuoria tavoittanut. Toisaalta nuorten

liikkuminen sijoittuu muita harvemmin luontoon (Pouta & Sievänen 2001, 76), eikä polkujuoksu välttämättä ole liikuntamuotona nuorille mieleinen, ainakaan vielä.

Miespuoliset ja naispuoliset polkujuoksijat eivät eroa iältään merkittävästi toisistaan. Tämä löydös poikkeaa jonkun verran harrastajien sukupuolittaisista ikäjakaumista muissa kestävyysliikunnan muodoissa, joissa miesten on usein havaittu olevan naisia vanhempia (Forsberg 2015, 69; Getz & Andersson 2010; Ogles ym. 1995; Ogles & Masters 2003; Rauter 2014; Smith 1998). Polkujuoksijamiehet ja polkujuoksijanaiset eivät khiin neliö -testin mukaan eroa iältään toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ( $\chi^2(6) = 3,401; p = 0,757$ ). Kuvion 4 ikäjakaumista voidaan havaita naisia löytyvän suhteellisesti enemmän 25–34-vuotiaiden joukosta ja miehiä suhteellisesti enemmän 55–64-vuotiaiden joukosta. Miespuoliset polkujuoksijat ovat siis tämän tarkastelun mukaan marginaalisesti naisia vanhempia, mutta tämä ero ei ole tilastollisesti merkitsevä.

Polkujuoksijoiden maantieteellinen jakautuminen on esitetty kuviossa 5. Polkujuoksun voi tulkita olevan koko maahan levinnyt harrastus. Selkeästi eniten harrastajia löytyy Uudenmaan maakunnasta. Esitin aiemmin polkujuoksun olevan vahvasti suurempien kaupunkien asukkaiden harrastus, joten lajin vahva vakiintuminen Uudenmaan asukkaiden harrastukseksi ei ole yllätys. Suhteellisen vahvoja polkujuoksumaakuntia näyttävät myös olevan Varsinais-Suomi, Pohjois-Pohjanmaa sekä Keski-Suomi.

Tutkimukseni tulokset ovat maakuntakohtaisesti heikosti yleistettävissä, sillä tutkimuskyselyn jakelu ei ole mitenkään voinut kohdistua tasaisesti jokaiseen maakuntaan. Maakuntakohtainen tarkastelu tukee kuitenkin polkujuoksun harrastamisen vahvaa kaupunkimaisuutta, sillä yhden tai useamman suuren kaupungin omaavat maakunnat ovat vahvasti edustettuina, kuten edellä mainitut Uusimaa, Varsinais-Suomi ja Pohjois-Pohjanmaa. Vastaavasti monet maaseutu- ja haja-asutusvaltaiset maakunnat, kuten Lappi, Pohjanmaa, Etelä-Pohjanmaa sekä Kainuu ovat heikosti edustettuina tutkimusaineiston polkujuoksijoiden kotiseutuina. Liian syvä analyysi polkujuoksijoiden maakuntakohtaiseen jakautumiseen ei kuitenkaan ole viisasta, sillä aineisto on siihen rajallinen.



KUVIO 5. Polkujuoksijoiden maantieteellinen jakauma maakunnittain tarkasteltuna.

Kestävyystyypinen liikunta on yhdistetty monessa tutkimuksessa hyvin toimeentulevien harrastukseksi (ks. esim. Breedveld 2015 ym.; Kahma 2012; Scheerder ym. 2015; Takalo 2015). Polkujuoksijoiden kohdalla sama suuntaus näyttää jatkuvan. Taulukosta 3 on luettavissa polkujuoksijoiden sosioekonomisen aseman muodostavat ominaisuudet. Esitettynä ovat polkujuoksijoiden vuosittaiset bruttotulot, korkein suoritettu tutkinto sekä asema työelämässä.

Polkujuoksijat ovat erittäin korkeasti koulutettuja. Polkujuoksijoista enemmän kuin seitsemän kymmenestä harrastajasta on suorittanut korkeakoulututkinnon tai sitä ylemmän tutkinnon. Ylemmän korkeakoulutuksen on suorittanut 35 prosenttia ja tutkijankoulutuksen seitsemän prosenttia. Alimman korkea-asteen koulutus on korkein suoritettu koulutus vajaalla kahdeksasosalla ja toisen asteen koulutus vajaalla kuudesosalla. Vain muutamilla korkein suoritettu koulutus on peruskoulu.



TAULUKKO 3. Suomalaisen polkujuoksijoiden tulotaso, koulutustaso sekä asema työelämässä.

<i>Bruttotulot vuodessa</i>	n	%
– 4 999 €	23	4.0 %
5 000 – 9 999 €	12	2.1 %
10 000 – 14 999 €	18	3.1 %
15 000 – 19 999 €	25	4.3 %
20 000 – 24 999 €	28	4.9 %
25 000 – 29 999 €	49	8.5 %
30 000 – 39 999 €	130	22.6 %
40 000 – 49 999 €	104	18.1 %
50 000 – 59 999 €	85	14.8 %
60 000 – 79 999 €	64	11.1 %
80 000 – 99 999 €	21	3.6 %
100 000 € –	17	3.0 %
<i>Vastaamatta jättäneet</i>	14	
<i>Koulutustaso</i>	n	%
Perus-, kansa- tai keskikoulu	5	0.8 %
Ylioppilas	42	7.1 %
Ammattikoulu	48	8.1 %
Ammattiopisto / opistoaste	69	11.7 %
Ammattikorkeakoulu	143	24.2 %
Ylempi ammattikorkeakoulu (YAMK)	19	3.2 %
Yliopisto – kandidaatin tutkinto	32	5.4 %
Yliopisto – maisterin tutkinto	182	30.8 %
Yliopisto – lisensiaatti- tai tohtorin tutkinto	40	6.8 %
Muu	10	1.7 %
<i>Asema työelämässä</i>	n	%
Yrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja	43	7.3 %
Johtaja/johtavassa asemassa	55	9.3 %
Ylempi toimihenkilö	191	32.4 %
Alempi toimihenkilö	63	10.7 %
Työntekijä	169	28.6 %
Työtön	11	1.9 %
Eläkeläinen	8	1.4 %
Opiskelija	48	8.1 %
Koti-isä tai kotiäiti	2	0.3 %
<b>Yhteensä</b>	<b>590</b>	<b>100.0 %</b>

Polkujuoksijoiden koulutustaso on reilusti keskimääräistä yli viisitoista vuotta täyttäneitä suomalaisväestöä korkeampi (vrt. Suomen virallinen tilasto 2017a). Takalon (2015, 82) tutkimiin suunnistajiin verrattuna polkujuoksijat näyttävät olevan hivenen korkeammin koulutettuja. Korkeakoulututkinnon suorittaneita on polkujuoksijoiden joukossa 72 prosenttia

ja vastaavasti suunnistajien joukossa 59 prosenttia. Vaikka suunnistajatkin ovat varsin korkeasti koulutettuja, löytyy heidän joukostaan huomattavasti enemmän ainoastaan peruskoulun suorittaneita harrastajia. Polkujuoksijoiden ja suunnistajien välisen koulutustason eron selitys saattaa lymyillä siinä, että suunnistusharrastus on polkujuoksua yleisempää nuorten aikuisten, jotka eivät vielä ole ehtineet kouluttautua, sekä ikääntyneiden keskuudessa. Täten suunnistajien kokonaisvaltainen koulutustaso muotoutuu polkujuoksijoita matalammaksi. Molemmat liikuntamuodot ovat kuitenkin korkeasti koulutettujen harrastuksia, polkujuoksu vain asettuu vielä korkeamman koulutustason omaavien harrastukseksi.

Polkujuoksijoiden korkea koulutustaso tulee ilmi vertailussa koko suomalaisen aikuisväestön koulutusrakenteeseen. Vertailuaineistona käytän Tilastokeskuksen vuoden 2016 väestön koulutusrakenteen selvitystä (Suomen virallinen tilasto 2017a). Polkujuoksijoiden koulutustaso verrattuna suomalaisen 15-vuotta täyttäneen väestön koulutustasoon on esitettyä taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Suomalaisten polkujuoksijoiden koulutustason vertailu koko väestön koulutustasoon.

Korkein suoritettu tutkinto	Suomalainen 15-vuotta täyttänyt väestö (Suomen virallinen tilasto 2017a)	Suomalaiset polkujuoksijat
Peruskoulu	29 %	1 %
Keskiaste	41 %	15 %
Alin korkea-aste	10 %	12 %
Alempi korkeakoulututkinto	11 %	30 %
Ylempi korkeakoulututkinto	9 %	34 %
Tutkijakoulutus	1 %	7 %
Muu	0 %	2 %
Yhteensä	100 %	100 %

Polkujuoksijat sijoittuvat työelämässä keskimääräistä suomalaista korkeampiin työtehtäviin. Tämä on luonnollinen löydös, sillä korkeampi koulutustaso kulkee useimmiten rinnakkain korkeamman työelämän aseman kanssa. Polkujuoksijoiden sijoittuminen työelämään verrattuna suunnistajiin ja koko suomalaisväestöön on esitetty taulukossa 5, mutta tiedot ovat jossain määrin sovellettuja, sillä suunnistajista tai suomalaisväestöstä ei ollut löydettävissä

kokonaisvaltaisia tilastoja yhtä kattavin luokitteluin kuin tutkimukseni polkujuoksijoista. Taulukko 5 havainnollistaa kuitenkin visuaalisesti polkujuoksijoiden keskimääräistä korkeampaa asemoitumista työelämässä.

TAULUKKO 5. Suomalaisen polkujuoksijoiden ammattiaseman vertailu suomalaisiin suunnistajiin sekä suomalaiseen kokonaisväestöön.

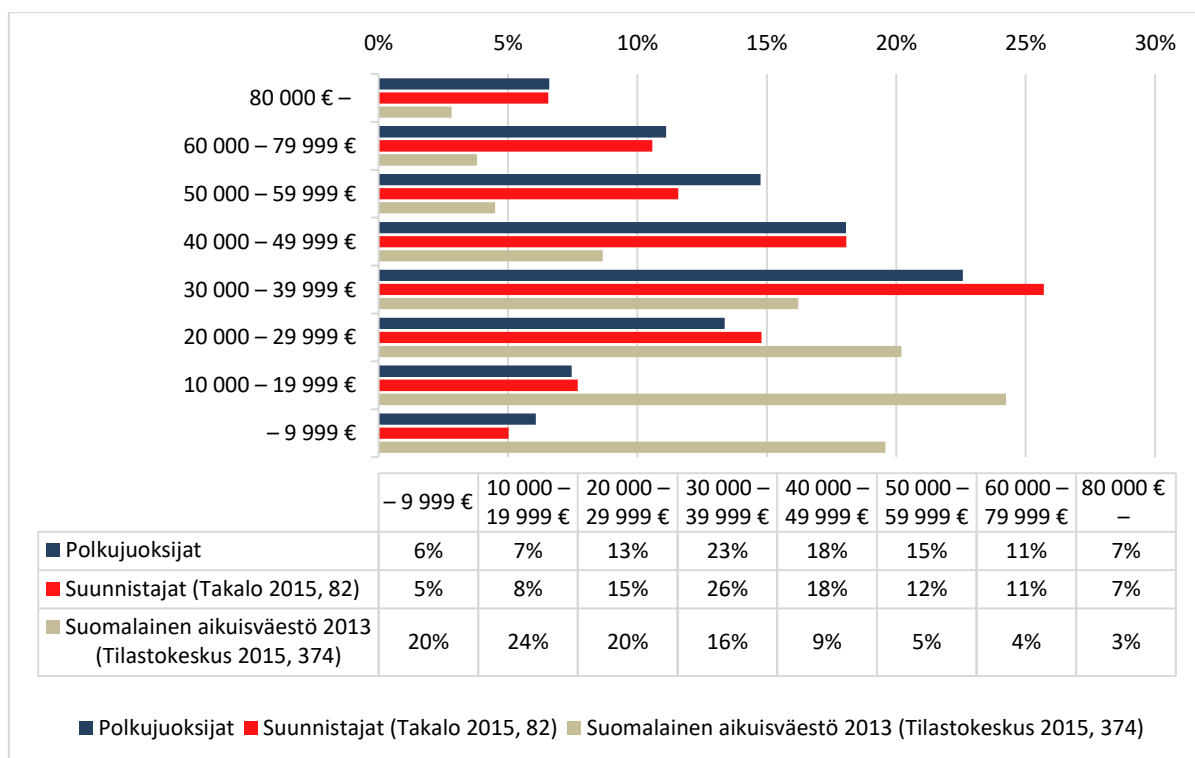
Asema työelämässä	Suomalainen väestö (Tilastokeskus 2015, 407)	Suunnistajat (Takalo 2015, 82)	Polkujuoksijat
Yrittäjä tai yksityinen ammattiharjoittaja	6 %	6 %	7 %
<i>Johtajat, johtavassa asemassa olevat tai ylempät toimihenkilöt</i>	<i>14 %</i>	—	—
Johtaja/johtavassa asemassa	*	13 %	9 %
Ylempi toimihenkilö	*	**	32 %
Alempi toimihenkilö	21 %	**	11 %
<i>Toimihenkilö</i>	—	<i>41 %</i>	—
Työntekijä	17 %	18 %	29 %
Työtön	6 %	1 %	2 %
Eläkeläinen	25 %	14 %	1 %
Opiskelija	7 %	5 %	8 %
Muu	4 %	2 %	0 %
<b>Yhteensä</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

\* Johtajat/johtavassa asemassa olevat lukeutuivat ylempien toimihenkilöiden luokkaan.  
 \*\* Toimihenkilöitä ei Takalon (2015) tutkimuksessa eroteltu alempiin tai ylempiin toimihenkilöihin.

Vertailen polkujuoksijoiden työelämän asemaa Takalon (2015, 82) suunnistajien tietoihin sekä Tilastokeskuksen (2015, 407) väestötason tietoihin kansalaisten työelämän asemasta. Polkujuoksijoista yrittäjänä tai yksityisenä ammattiharjoittajana toimii seitsemän prosenttia harrastajista, kun vastaava osuus suunnistajista sekä koko väestöstä on kuusi prosenttia. Polkujuoksijoiden keskuudessa on hieman vähemmän johtajia tai johtavassa asemassa olevia harrastajia verrattuna suunnistajiin. Polkujuoksijoiden joukossa on toisaalta paljon toimihenkilöitä, sillä 43 prosenttia polkujuoksijoista työskentelee toimihenkilön asemassa ja näistä kolme neljäsosaa ylempänä toimihenkilönä. Tässäkin suhteessa polkujuoksijat asettuvat keskimääräistä suomalaista huomattavasti korkeammin työelämään. Suomalaisesta kokonaisväestöstä 14 prosenttia toimii työelämässä johtajana, johtavassa asemassa tai ylempänä toimihenkilönä, kun vastaava osuus polkujuoksijoiden joukossa on peräti 41

prosenttia. Työntekijäasemassa toimii vajaa kolme kymmenestä polkujuoksijasta. Tämä osuus on huomattavasti suunnistajia sekä kansallista aikuisväestöä suurempi. Vastaavasti eläkeläisten määrä polkujuoksijoiden keskuudessa on marginaalinen, eikä polkujuoksu esimerkiksi suunnistukseen verrattuna näyttäydy houkuttelevana liikuntamuotona eläkeläisille. Opiskelijoita polkujuoksijoiden joukossa esiintyy tiheämmin kuin koko väestössä tai suunnistajapopulaatiossa.

Polkujuoksijoiden koulutustason sekä työelämän aseman voi todeta olevan varsin korkeita. Luonnollinen seuraus tästä on polkujuoksijoiden tulotason nouseminen keskimääräistä korkeammaksi. Polkujuoksijoiden yleisimmät vuosiansiot ovat 30 000 – 39 999 euron välillä. Toiseksi yleisin polkujuoksijan vuosiansio sijoittuu 40 000 – 49 999 euron väliin. Todella pienituloisia ei lajin harrastajien keskuudesta juuri löytynyt. Polkujuoksijat näyttävät tulotasojen perusteella olevan pitkälti hyvin toimeentulevia yksilöitä, kuten muidenkin kestävyyslajien harrastajien on aikaisemmissa tutkimuksissa todettu olevan. Polkujuoksijoiden tulotaso suhteessa suunnistajiin (Takalo 2015, 82) sekä koko suomalaiseen aikuisväestöön (Tilastokeskus 2015, 274) on esitetty kuviossa 6.



KUVIO 6. Polkujuoksijoiden tulot verrattuna suunnistajiin sekä keskimääräiseen suomalaiseen aikuisväestöön.

Polkujuoksijoiden vuosittaisten tulotasojen voi huomata olevan merkittävästi korkeammat kuin väestön tulotasot keskimäärin. Polkujuoksijoiden keskuudesta löytyy alle 20 000 euroa vuosittain tienavia alle kolmanneksen verran suomalaiseseen keskimääräiseen aikuisväestöön suhteutettuna. Vastaavasti suurituloisempia, yli 50 000 euroa vuosittain tienavia yksilöitä polkujuoksun parista löytyy noin kolminkertainen määrä verrattuna koko suomalaisen aikuisväestöön.

Polkujuoksijat ovat tulotasoiltaan hyvin lähellä Takalon (2015, 82) tutkimia suunnistajia. Polkujuoksijoiden joukossa on muutaman prosenttiyksikön verran vähemmän alle 40 000 euroa vuodessa tienavia ja muutaman prosenttiyksikön enemmän yli 50 000 euroa vuodessa tienavia harrastajia verrattuna suunnistajiin. Ero on kuitenkin varsin pieni näiden kahden liikuntamuodon harrastajien tulotasojen välillä, ja voi selittyä suunnistuksen aiemmin mainitulla polkujuoksua laajemmalla harrastuneisuudella nuorten aikuisten sekä eläkeläisten joukossa. Polkujuoksijat näyttävät olevan hienoisesti suunnistajia parempituloisia, mutta pääosin voidaan sanoa polkujuoksun ja suunnistuksen olevan kaksi samankaltaista, vahvasti hyvätuloisten yksilöiden toteuttamaa liikkumistapaa.

Polkujuoksun demografiset ominaisuudet tekevät siitä hyvätuloisten, vakaassa elämäntilanteessa olevien ihmisten liikuntamuodon. Keskimääräinen polkujuoksun harrastaja on muiden kestävyysliikkujien tapaan korkeasti koulutettu, omaa korkean ja vakaan aseman työelämässä sekä ansaitsee vuosittain huomattavasti keskimääräistä suomalaista enemmän. Polkujuoksu eroaa kestävyysliikunnan valtavirrasta siinä, että sitä harrastaa suhteellisesti huomattavasti enemmän naisia. Naisia näyttääkin olevan selkeästi yli puolet suomalaisista polkujuoksijoista. Polkujuoksijoiden ikähaitari painottuu muita kestävyysliikuntamuotoja suppeammin. Liikuntamuoto ei ole vielä herättänyt kiinnostusta nuorten aikuisten, eikä myöskään ikääntyneiden joukossa. Valtaosa polkujuoksijoista on iältään keski-ikäisiä tai keski-ikäisen kynnyksellä olevia yksilöitä.

Polkujuoksu näyttää olevan houkuttelevinta perheellisten aikuisliikkujien sekä keski-ikäisten liikkujien keskuudessa. Asuinpaikan näkökulmasta polkujuoksun harrastus painottuu kaupunkiseuduille, varsinkin isoimpiin kaupunkeihin. Tämän tutkimuksen aineisto puoltaa polkujuoksun harrastamisen olevan vahvasti etelä-suomalainen ilmiö, sillä suuri osa harrastajista tulee Uudenmaan maakunnasta, mutta liikuntamuoto on jossain määrin levinnyt

maantieteellisesti koko Suomeen. Tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voida tehdä maakuntakohtaisia johtopäätöksiä, sillä aineisto on siihen liian pieni. Polkujuoksun painottuminen korkean sosioekonomisen aseman omaavien yksilöiden harrastukseksi on johdonmukaista, sillä sen harrastaminen painottuu suurissa kaupungeissa asuvaan työikäiseen väestönosaan, joka muutenkin omaa keskimääräistä korkeamman sosioekonomisen aseman suomalaisessa yhteiskunnassa.

### 7.1.2 Polkujuoksijoiden liikunnan harrastaminen

Tarkasteltuani polkujuoksijoiden demografisia ominaisuuksia, siirryn seuraavaksi tutkailemaan polkujuoksijoiden liikunnan harrastamista. Tässä aluvussa katseeni kohdistuu siihen, kuinka paljon polkujuoksijat harrastavat liikuntaa, mitä liikuntamuotoja he harrastavat, kuinka usein he osallistuvat polkujuoksutapahtumiin sekä missä määrin polkujuoksijat kuuluvat erilaisiin yhteisöihin, joko urheiluseuroihin tai muihin polkujuoksutoimintaan liittyviin yhteisöihin. Taulukossa 6 on esitettyä polkujuoksijoiden liikunnan harrastaminen kokonaisuudessaan sukupuolittain eroteltuna.

TAULUKKO 6. Polkujuoksijoiden keskimääräinen liikunnan harrastaminen kokonaisuudessaan.

Harrastaa liikuntaa keskimäärin		Mies	Nainen	Yhteensä
Pari, kolme kertaa kuukaudessa.	n	0	3	3
	%	0.0 %	0.9 %	0.5 %
Yhtenä päivänä viikossa.	n	1	1	2
	%	0.4 %	0.3 %	0.3 %
Kahtena tai kolmena päivänä viikossa.	n	42	55	97
	%	17.4 %	15.8 %	16.4 %
Neljänä tai viitenä päivänä viikossa.	n	112	168	280
	%	46.3 %	48.3 %	47.5 %
Kuutena päivänä viikossa tai enemmän.	n	87	121	208
	%	36.0 %	34.8 %	35.3 %
Yhteensä	n	242	348	590
	%	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Polkujuoksun harrastajat ovat varsin aktiivisia liikunnan harrastajia. Enemmän kuin kolmannes (35.3 %) polkujuoksijoista harrastaa liikuntaa kuutena päivänä viikossa tai

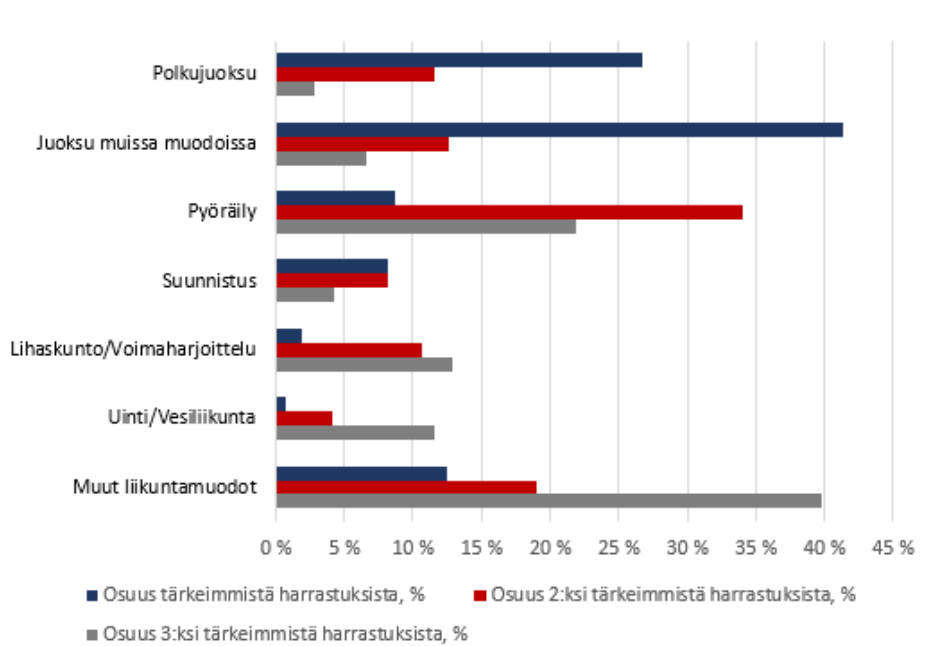
useammin. Lähes puolet polkujuoksijoista (47.5 %) liikkuu neljä tai viisi päivää viikossa. Kaksi tai kolme päivää viikossa liikuntaa harrastaa vajaa kuudennes (16.4 %) polkujuoksijoista. Tätä vähemmän liikkuu vain murto-osa polkujuoksijoista.

Siinä missä 19–65-vuotiaista suomalaisista 55 prosenttia harrastaa liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa (Kuntoliikuntaliitto 2010, 6), on sama osuus polkujuoksijoiden keskuudessa 83 prosenttia. Polkujuoksun harrastajista reilu kuudennes harrastaa liikuntaa kolme kertaa viikossa tai harvemmin, kun vastaava osuus suomalaisesta aikuisväestöstä on noin 45 prosenttia (Kuntoliikuntaliitto 2010, 6). Suomalaiseen aikuisväestöön nähden polkujuoksijat siis harrastavat liikuntaa varsin aktiivisesti, mikä onkin ymmärrettävää ottaen huomioon sen, ettei polkujuoksu kuulu helpoimpiin tai kevyimpiin liikkumistapoihin. Polkujuoksun miespuolisten ja naispuolisten harrastajien välillä ei khiin neliö-testin mukaan ole tilastollisesti merkitsevää eroa liikunnan harrastamisen määrässä ( $\chi^2(4) = 2,538$ ;  $p = 0,638$ ). Polkujuoksijamiehet ja polkujuoksijanaiset näyttävät kokonaisuudessaan harrastavan liikuntaa yhtä paljon.

Suomalaiset polkujuoksijat harrastavat monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja. Kestävyysurheilijoiden, kuten maastopyöräilijöiden tai polkujuoksijoiden, on aiemmin kansainvälisissä tutkimuksissa havaittu harrastavan monipuolisesti eri liikuntalajeja (ks. esim. Getz & McConnell 2014). Tutkimukseni kyselylomakkeessa vastaajia pyydettiin nimeämään oman liikuntaharrastuneisuuden mukaisesti 1–3 tärkeintä liikuntaharrastusta erikseen kesä- ja talvikauden aikaan. Aineistoni perusteella suomalaiset polkujuoksijat harrastavat monipuolisesti kestävyysliikuntaa. Polkujuoksijoiden kolme suosituinta liikunnan harrastusta kesäisin on esitetty kuviossa 7.

Polkujuoksu on tärkein kesäaikainen harrastus vain reilulle neljännekselle (27 %) polkujuoksun harrastajista. Polkujuoksu on suurelle osalle liikuntamuodon harrastajista yksi liikunnan harrastus muiden joukossa. Juoksu muissa muodoissa on suosituin kesäaikainen harrastus, sillä 41 prosenttia mainitsee muiden juoksumuotojen olevan heille tärkein liikkumismuoto. Pyöräily sen eri muodoissa näyttäytyy tärkeänä oheisharrastuksena, sillä se on reilulle kolmannekselle polkujuoksijoista toiseksi tärkein liikuntaharrastus. Polkujuoksun toiseksi tärkeimmäksi liikuntamuodoksi arvioi 12 prosenttia vastaajista, ja kolmanneksi tärkeimmäksi liikunnan harrastukseksi kolme prosenttia vastaajista. Lihaskunto- tai

voimaharjoittelu, uinti, sekä muut liikuntamuodot kasvattavat suosiotaan tukevana liikkumismuotoina, mutta eivät näyttäydy kovinkaan monelle polkujuoksun harrastajalle merkittävimpänä liikuntaharrastuksena. Mielenkiintoista on myös suunnistajien suhteellisen pieni joukko aineistossani. Polkujuoksijoista kahdeksan prosenttia arvioi suunnistuksen tärkeimmäksi, toiset kahdeksan prosenttia toiseksi tärkeimmäksi ja neljä prosenttia kolmanneksi tärkeimmäksi kesäajan harrastukseksi. Suunnistajat ovat aina harjoitelleet paljon kestävyyttä poluilla juosten, joten polkujuoksun kaltaisen liikkumisen voi tulkita sisältyvän suunnistusharrastukseen olematta erillinen harrastus suunnistajille.

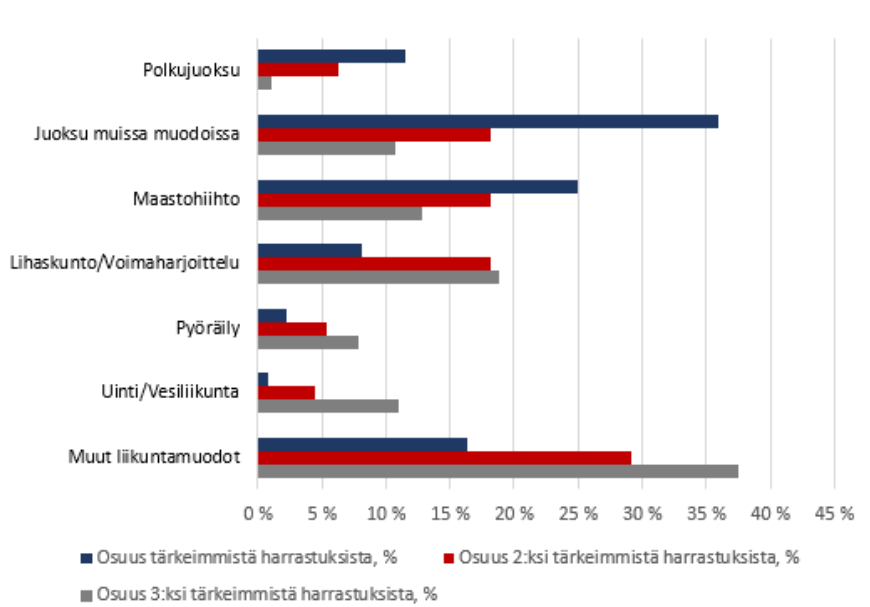


KUVIO 7. Polkujuoksijoiden harrastamat liikuntamuodot kesäisin.

Vaikka kuviossa 7 esitetty polkujuoksijoiden kesäaikaisten harrastusten jakautuminen on varsin laajaa, on juokseminen kuitenkin selkeästi polkujuoksijoiden tärkein liikuntaharrastus, varsinkin kesäisin. Noin kaksi kolmasosaa vastaajista arvioi joko polkujuoksun tai juoksun muissa muodoissa tärkeimmäksi liikunnan harrastukseksi ja vielä 24 prosenttia toiseksi tärkeimmäksi liikuntaharrastukseksi. Näiden lukujen perusteella uskallan väittää polkujuoksijoiden olevan monipuolisesti nimenomaan juoksua harrastavia kestävyysliikkuja. Polkujuoksun suhteellisen pieni osuus harrastetuista liikuntamuodoista voi johtua siitäkin, etteivät polkujuoksijat miellä itseään juuri polkujuoksijoiksi, vaan juoksun harrastajiksi, sisällyttäen polkujuoksun osaksi juokseharrastustaan. Polkujuoksu painottuu vahvasti



kesäaikaiseksi harrastukseksi. Polkujuoksijoiden kolme suosituinta talviaikaista liikuntaharrastusta on esitetty kuviossa 8.



KUVIO 8. Polkujuoksijoiden harrastamat liikuntamuodot talvisin.

Talvisin 12 prosenttia polkujuoksijoista arvioi polkujuoksun tärkeimmäksi, kuusi prosenttia toiseksi tärkeimmäksi ja ainoastaan yksi prosentti kolmanneksi tärkeimmäksi harrastukseksi. Talvinen luontoympäristö asettaa suurempia haasteita luonnossa liikkumiselle verrattuna kesäiseen luontoympäristöön, joten polkujuoksun pienempi harrastuneisuus talvella kuin kesällä on täysin luonnollista. Polkujuoksijat ovat talviaikaan edelleen aktiivisia juoksijoita, mutta myös maastohiihdon harrastaminen valikoituu polkujuoksijoiden talviharrastukseksi varsin usein. Monet polkujuoksijat siirtyvät pyörän satulasta kuntosalille talvisin, sillä kuntosalij- ja voimaharjoittelu yleistyy talvisin pyöräilyn harvinaistuessa. Tämäkin on luonnollista vuodenaikojen vaihteluun nähden. Uinti ja vesiliikunta näyttävät melko pienellä joukolla polkujuoksijoita tärkeinä liikkumismuotoina, mutta ne ovat osalle tukevia liikkumistapoja sekä kesäisin että talvisin.

Kokonaisuutena voidaan todeta polkujuoksun olevan tärkeämpi harrastusmuoto polkujuoksijoille kesäisin kuin talvisin. Sen harrastaminen painottuu selkeästi enemmän kesäkauteen verrattuna muihin juoksun muotoihin. Polkujuoksijoiden tärkeimmistä kesäaikaisista harrastuksista myös pyöräily painottuu kesäaikaan. Vastaavasti maastohiihto ja

voimaharjoittelu näyttävät olevan muiden juoksumuotojen jälkeen tärkeimpiä talviaikaisia harrastuksia polkujuoksijoiden keskuudessa. Liikuntamuotojen tärkeyden arvioinnin perusteella näyttää siltä, että polkujuoksijat ovat ympärivuotisesti juoksijoita, mutta pitkälti vain kesäisin polkujuoksijoita. Kansallisessa ulkoilukartoituksessa on todettu juoksun harrastajien vaihtavan talvisin maastohiihdon pariin (Pouta & Sievänen 2001, 35), joten poikkeusta eivät polkujuoksijat tähän tee. Liikunnallista elämäntapaa täydennetään vuodenaikaan soveltuvilla liikkumistavoilla, kuten pyöräilyllä, maastohiihdolla sekä lihaskuntoharjoittelulla.

Getz ja Andersson (2010), Getz ja McConnell (2014) sekä Rauter (2014) tulkitsevat kestävyysliikkujien olevan monipuolisia liikunnan harrastajia, jotka usein osallistuvat tapahtumiin eri liikuntamuodoissa. Polkujuoksijoiden joukosta löytyy harrastajia, joiden halukkuus osallistua liikuntatapahtumiin vaihtelee suuresti. Kolme kymmenestä osallistujasta ei ole osallistunut polkujuoksutapahtumiin tai muiden lajien kilpailutapahtumiin ollenkaan viimeisen vuoden aikana. Toisessa ääripäässä ovat sellaiset yksilöt, jotka vuosittain osallistuvat vähintään kymmeneen tapahtumaan. Polkujuoksun parissa tällaisia harrastajia on vain muutama yksilö, mutta muissa lajeissa vähintään kymmeneen tapahtumaan osallistuneita löytyy aineistosta 11 prosenttia. Harvat polkujuoksun harrastajat osallistuvat useita kertoja vuodessa polkujuoksutapahtumiin, sillä vain reilu viidennes osallistuu neljään tai useampaan polkujuoksutapahtumaan ja noin kahdeksan prosenttia kuuteen tai useampaan polkujuoksutapahtumaan. Polkujuoksijat näyttävät olevan melko aktiivisia liikunta- ja urheilutapahtumiin osallistujia, mutta polkujuoksutapahtumien osuus tapahtumista näyttää muodostuvan selkeästi muiden lajien tapahtumia pienemmäksi. Polkujuoksijoiden tapahtumiin osallistumista ikäluokittain ja sukupuolittain jaoteltuna voi tarkastella taulukosta 7.

Jo ensisilmäys taulukkoon 7 kertoo miesten olevan naisia aktiivisempia tapahtumiin osallistujia. Ikäluokittainen tarkastelu kertoo alle 18-vuotiaiden ja yli 64-vuotiaiden olevan niin harvalukuisia otoksessa, ettei niiden perusteella voida tehdä ikäluokkaan liittyviä yleistyksiä. Ikäluokittain tarkasteltuna aktiivisimpia muiden lajien tapahtumiin osallistujia näyttävät olevan 45–54-vuotiaat, joita seuraavat 35–44-vuotiaat. Inaktiivisimpia muiden lajien tapahtumiin osallistuvia ovat 55–64-vuotiaat sekä 18–24-vuotiaat. Polkujuoksutapahtumiin aktiivisimpia osallistujia ovat 35–44-vuotiaat, 45–54-vuotiaat sekä 18–24-vuotiaat.

Inaktiivisimpia polkujuoksutapahtumiin osallistujia ovat puolestaan 55–64-vuotiaat sekä 25–34-vuotiaat.

TAULUKKO 7. Polkujuoksijoiden keskimääräinen osallistumiskertojen määrä polkujuoksutapahtumiin sekä muiden liikuntalajien tapahtumiin viimeisen 12 kuukauden aikana sukupuolittain ja ikäluokittain tarkasteltuna.

	n	Polkujuoksutapahtumat	Muiden liikuntalajien tapahtumat
Mies	242	2,5	5,5
Nainen	348	1,8	4,0
<i>Alle 18-vuotias</i>	<i>1</i>	<i>1,0</i>	<i>23,0</i>
18–24-vuotias	19	2,2	2,9
25–34-vuotias	130	1,6	3,6
35–44-vuotias	290	2,4	4,7
45–54-vuotias	122	2,2	6,0
55–64-vuotias	23	1,4	2,9
<i>Yli 64-vuotias</i>	<i>5</i>	<i>0,8</i>	<i>4,4</i>
Yhteensä	590	2,1	4,6

Polkujuoksijoiden kohdalla on havaittavissa suuri ero naisten ja miesten tapahtumiin osallistumisen frekvenssissä. Naiset ovat viimeisen vuoden aikana osallistuneet keskimäärin 1,8 polkujuoksutapahtumaan ja 4,0 muun liikuntalajin tapahtumaan. Miehet ovat puolestaan osallistuneet viimeisen vuoden aikana keskimäärin 2,5 polkujuoksutapahtumaan ja 5,5 muun liikuntalajin tapahtumaan. Miehet ovat siis osallistuneet aktiivisemmin sekä polkujuoksutapahtumiin että muiden liikuntalajien tapahtumiin. Miesten ja naisten väliset erot osoittautuivat riippumattomien otosten t-testeillä merkitseviksi polkujuoksutapahtumien kohdalla ( $t(442,020) = 3,223, p = 0,001, 2$ -suuntainen) ja muiden lajien liikunta- tai kilpailutapahtumien kohdalla ( $t(341,970) = 2,082, p = 0,038, 2$ -suuntainen). Tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä tapahtumiin osallistumisessa ei ole mikään yllätys, sillä miehet ovat lähes kaikissa kestävyysliikuntatapahtumien harrastajia kartoittavissa tutkimuksissa lajista riippumatta naisia aktiivisempia tapahtumiin osallistujia (ks. esim. Getz & McConnell 2014; Nevala 2013; Rauter 2014; Scheerder 2015 ym.; Takalo 2015).

Miesten tapahtuma- ja kilpaorientoituneisuus havainnollistuu vielä selkeämmin polkujuoksijoiden tapahtumaosallistumisten sarjapreferensseissä. Polkujuoksijoiden mieluisin osallistumissarja polkujuokсутapahtuman yhteydessä on esitetty taulukossa 8 sukupuolittain eroteltuna. Tapahtumaosallistumisen sarjavaihtoehtoja olivat kilpasarja, ajanotollinen kuntosarja, retkisarja ilman ajanottoa sekä mahdollisuus olla osallistumatta.

TAULUKKO 8. Polkujuoksijoiden sarjapreferenssit polkujuokсутapahtumiin osallistumisen osalta.

Polkujuokсутapahtumissa osallistumisen mieluisin sarja		Mies	Nainen	Yhteensä
Ei osallistu polkujuokсутapahtumiin.	n	27	49	76
	%	11 %	14 %	13 %
Retkisarjaan, ei ajanottoa.	n	7	27	34
	%	3 %	8 %	6 %
Kuntosarjaan, ajanotto käytössä.	n	96	184	280
	%	40 %	53 %	48 %
Kilpasarjaan, ajanotto käytössä.	n	112	88	200
	%	46 %	25 %	34 %
Yhteensä	n	242,0	348	590
	%	100 %	100 %	100 %

Polkujuoksijoista noin reilu kolmannes (34 %) on selkeästi kilpaorientoituneita valiten mieluiten ajanotollisen kilpasarjan. Vielä useampi lähestyy tapahtumia kuntoilumielessä, sillä lähes puolet polkujuoksijoista valitsevat mieluiten ajanotollisen kuntosarjan. Ajanotottomaan retkisarjaan osallistuu mieluiten varsin pieni osa vastaajista (6 %). Vähän useampi kuin yksi kahdeksasta polkujuoksijasta (13 %) ei mielellään osallistu polkujuokсутapahtumiin. Aiemmin mainitsin polkujuoksijoiden joukossa olevan 30 prosenttia sellaisia, jotka eivät ole viimeisen vuoden aikana osallistuneet polkujuokсутapahtumaan. Näistä ilmeisesti vain vajaa puolet ei halua osallistua tapahtumiin. Toinen puolisko voisi kenties kuvitella osallistuvansa, mutta ei ole ainakaan edellisen kahdentoista kuukauden aikana osallistunut polkujuokсутapahtumaan.

Polkujuokсутapahtuman sarjapreferensseissä on kilpaorientoituneisuudessa silmämääräisesti tarkasteltuna merkittävä ero miesten ja naisten välillä. Miehet valitsevat kilpasarjan lähes

kaksi kertaa naisia useammin. Miehistä lähes puolet valitsee kilpasarjan, naisista neljännes. Kuntosarja valikoituu reilulle puolelle naisista osallistumissarjaksi ja miehistä neljälle kymmenestä polkujuoksijasta. Retkisarjaan osallistuu suhteellisesti yli kaksinkertainen määrä naisia kuin miehiä, joskin retkisarjan valitsee kokonaisuudessaan melko harva polkujuoksija. Tapahtumiin osallistuminen koetaan epämieluisana niin ikään useammin naisten kuin miesten kohdalla. Sukupuolten välinen tarkastelu tapahtumaosallistumisten preferensseistä tuottaa khiin neliö -testillä tilastollisesti erittäin merkitsevän eron polkujuoksijamiesten ja polkujuoksijanaisten välille:  $\chi^2(3) = 30,614$ ;  $p < 0,001$ . Miesten naisia vahvempi kilpaorientoituneisuus näyttää toteutuvan muiden lajien tapaan myös polkujuoksussa.

Juoksuharrastus on länsimaissa pitkälti organisoitunut seurakiinnitysten ulkopuoliseksi, omaehtoiseksi vapaa-ajan aktiviteetiksi (Scheerder ym. 2015, 18–20; Scheerder & Vos 2013, 8–9). Omaehtoisuuden ohessa polkujuoksuharrastukseen liittyvä kanssakäyminen ja keskustelu sijoittuu pitkälti virtuaalisiin verkkoyhteisöihin, kuten sosiaalisen median yhteisöihin. Polkujuoksu on yhtenä juoksuharrastuksen sovelluksena toteutettavissa täysin omaehtoisena liikuntaharrastuksena, joskin se voi luonteeltaan myös soveltua seurojen tai yhteisöjen tuottamaksi liikuntapalveluksi. Taulukosta 9 on luettavissa polkujuoksijoiden kuuluminen polkujuoksutoimintaa harjoittavaan urheilu- tai liikuntaseuraan sekä polkujuoksijoiden kuuluminen polkujuoksutoimintaa ja polkujuoksukeskustelua ylläpitävään sosiaalisen median yhteisöön.

Sosiaalisen median yhteisöön kuulumisen tarkastelun yhteydessä on muistettava käsillä olevan tutkimusaineiston keruun tapahtuneen pitkälti juuri sosiaalisen media yhteisöjen kanavia pitkin. Tutkimukseni polkujuoksijoista peräti neljä viidestä kuuluu sosiaalisen median polkujuoksutoimintaa harjoittavaan yhteisöön, yhden viidesosan ollessa sosiaalisen median polkujuoksuyhteisöjen ulkopuolella. Tämä voimasuhde ei välttämättä vastaa koko suomalaista polkujuoksupopulaatiota, sillä aineisto lienee tämän muuttujan kohdalla lievästi vinoutunut. Polkujuoksijoista kolme kymmenestä ilmoittaa kuuluvansa polkujuoksua harjoittavaan urheilu- tai liikuntaseuraan. Seitsemän kymmenestä taas ilmoittaa, ettei kuulu urheilu- tai liikuntaseuraan. Tämä tulos merkitsee polkujuoksun toteutumista muiden juoksuharrastusten tapaan pitkälti omaehtoisesti organisoituna liikuntamuotona, jota harrastetaan seurakiinnitysten ulkopuolella.

TAULUKKO 9. Polkujuoksun harrastajien kuuluminen polkujuoksutoimintaa harjoittavaan urheiluseuraan tai sosiaalisen median yhteisöön.

Jäsenyys polkujuoksutoimintaa harjoittavassa			alle 25-vuotiaat	25–34-vuotiaat	35–44-vuotiaat	45–54-vuotiaat	yli 54-vuotiaat	Yhteensä
urheilu- tai liikuntaseurassa	Kyllä	n	3	24	96	40	11	174
		%	15 %	19 %	33 %	33 %	39 %	29,5 %
	Ei	n	17	106	194	82	17	416
		%	85 %	82 %	67 %	67 %	61 %	70,5 %
sosiaalisen median yhteisössä	Kyllä	n	12	102	246	93	19	472
		%	60 %	79 %	85 %	76 %	68 %	80 %
	Ei	n	8	28	44	29	9	118
		%	40 %	22 %	15 %	24 %	32 %	20 %
Yhteensä		n	20	130	290	122	28	590
		%	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Polkujuoksijoiden seurakiinnitteisyyttä tarkastellessa ikäluokittain on huomattavissa, että polkujuoksijoiden seurakiinnitteisyys kasvaa iän karttuessa. Nuoret, alle 25-vuotiaat, sekä 25–34-vuotiaat kuuluvat polkujuoksijoiden kokonaisuuteen nähden harvemmin polkujuoksutoimintaa harjoittavaan urheilu- tai liikuntaseuraan, kun taas 35-vuotiaat ja sitä vanhemmat kuuluvat keskimääräistä useammin polkujuoksutoimintaa harjoittavaan urheilu- tai liikuntaseuraan. Ikäluokittaiset erot kuulumisessa polkujuoksutoimintaa harjoittaviin seuroihin ovat khiin neliö -testin mukaan tilastollisesti merkitseviä,  $\chi^2(4) = 13,374$ ;  $p = 0,01$ . Polkujuoksun harrastamisen seurakiinnittyneisyys siis näyttää kasvavan harrastajan iän karttuessa, mutta yhdelläkään ikäluokalla polkujuoksun harrastaminen seurakiinnitteisesti ei ole kovinkaan yleistä.

Polkujuoksun harrastajien kuuluminen sosiaalisen median yhteisöihin noudattaa ikäluokittaisessa tarkastelussa seurakiinnittyneisyyteen nähden vastakkaista kaavaa. Sosiaalisen median yhteisöön kuuluminen on selkeästi yleisintä 35–44-vuotiailla, sillä 85 prosenttia kyseisestä ikäluokasta kuuluu sosiaalisen median polkujuoksuyhteisöön. 25–34-vuotiaat edustavat polkujuoksijoiden kokonaisuutta, sillä 79 prosenttia kuuluu sosiaalisen median polkujuoksuyhteisöön. Yli 45-vuotiaat sekä alle 25-vuotiaat kuuluvat selkeästi keskimääräistä harvemmin sosiaalisen median polkujuoksuyhteisöön. Ikäluokittaiset erot

kuulumisessa polkujuoksutoimintaa ylläpitäviin sosiaalisen median yhteisöihin ovat niin ikään khiin neliö -testin mukaan tilastollisesti merkitseviä,  $\chi^2(4) = 13,081$ ;  $p = 0,011$ .

Kokonaisuutena polkujuoksijoiden liittyminen seuroihin näyttäytyy harvinaisena ilmiönä, mutta polkujuoksijat ovat aktiivisesti läsnä harrastukseensa liittyvissä sosiaalisen median yhteisöissä. Tämä kertoo kahdesta seikasta: ensinnäkin polkujuoksu on harrastuksen omaehtoisuuden ohessa vahvasti virtuaalisen verkostoitumisen laji, kuten Crossfit Kauppisen (2016) mukaan. Toiseksi se kertoo myös polkujuoksijoiden harrastajien rungon, eli 35–44-vuotiaiden harrastajien, vahvasta liikkumisen organisoimisesta sosiaalisen median välityksellä.

Polkujuoksun harrastajat ovat kansalliseen vertailuun nähden varsin aktiivisia liikunnan harrastajia. Valtaosa polkujuoksijoista harrastaa useampaa liikuntamuotoa ja polkujuoksu näyttää olevan yleensä yksi liikuntamuoto muiden joukossa. Polkujuoksijat harrastavat kuitenkin pitkälti ulkoympäristöön sijoittuvia kestävyysliikunnan muotoja, sillä juoksu muissa muodoissa, pyöräily, maastohiihto ja suunnistus ovat yleisiä liikuntaharrastuksia polkujuoksijoiden parissa, vaikkakin moni polkujuoksija myös harrastaa lihaskuntoharjoittelua. Liikunnan harrastamisen määrän suhteen polkujuoksijamiehet ja -naiset eivät eroa toisistaan.

Polkujuoksijat osallistuvat liikuntatapahtumiin vaihtelevasti sekä polkujuoksussa että muissa liikuntamuodoissa. Polkujuoksijoiden joukosta löytyy paljon sellaisia, jotka eivät tapahtumiin mielellään osallistu, mutta myös säännöllisiä tapahtumiin osallistujia. Miehet ovat naisia huomattavasti innokkaampia tapahtumiin osallistujia sekä myös merkittävästi kilpaorientoituneempia. Polkujuoksijat kuuluvat useammin sosiaalisen median polkujuoksuyhteisöön kuin polkujuoksutoimintaa harjoittavaan urheilu- tai liikuntaseuraan.

### **7.1.3 Polkujuoksijoiden lajispesifi polkujuoksun harrastaminen**

Polkujuoksun harrastajien yleisen liikunta-aktiivisuuden ja tapahtumiin osallistumisten tarkastelun jälkeen siirryn seuraavaksi tarkastelemaan polkujuoksun harrastajien lajinomaisen harrastamisen ominaispiirteitä. Suurennuslasini kohdistuu tässä alaluvussa tarkastelemaan

polkujuoksijoiden lajispesifiä harrastuskokemusta, polkujuoksijoiden lajinomaista polkujuoksun harrastamisfrekvenssiä, keskimääräisen polkujuoksuharjoituksen kestoa, polkujuoksuharjoituksen yleisintä sosiaalista kontekstia sekä polkujuoksuharjoituksen mielekkäintä sosiaalista kontekstia.

Liikkuminen ja harjoittelu poluilla tai luontoympäristöissä eivät missään nimessä ole uusia ilmiöitä. Suomalaiset ovat kautta aikain ponnistelleet fyysisesti luontoympäristössä joko toimeentulon, ulkoilun, kuntoilun tai määrätietoisen harjoittelun takia. Polkujuoksu-termin historia on kuitenkin lyhyt eikä sen kaltaista toimintaa ole vakioitu liikuntamuodoksi tai liikuntalajiksi. Trailrunning.fi-sivuston (2015; 2016) tilastojen mukaan polkujuoksutapahtumien määrä on kasvanut radikaalisti 2010-luvun aikana. Vaikka polkujuoksussa ei ole aktiviteetin sisällön näkökulmasta mitään uutta, ovat polkujuoksu-termi ja polkujuoksuksi nimitetty liikuntamuoto verrattain uusia ilmiöitä suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Sato (2013) toteaa liikuntamuodon kehityksestä sen olevan olennaista, kun ihmiset alkavat puhua aktiviteetista liikuntalajina, jolloin se alkaa saada oman eriytyneen liikuntalajin asemaa. Tämän pohdinnan perusteella polkujuoksusta tulee oma lajinsa siinä vaiheessa, kun siitä aletaan puhua omana lajinaan. Koska tässä tutkimuksessa kartoitetaan polkujuoksun spesifiä harrastamista, voidaan polkujuoksu-harrastusta tässä vaiheessa käsitellä lajinomaisena harrastuksena. Johtuen polkujuoksun tuoreudesta omana terminä ja liikuntalajina, voidaan ennakoida suuren osan polkujuoksijoista olevan melko uusia polkujuoksun harrastajia. Vastaajien polkujuoksun harrastuskokemus on esitetty taulukossa 10.

Alle vuoden ajan polkujuoksua harrastaneita on noin yksi kahdeksasta polkujuoksijasta. Reilu kolmannes (35 %) vastaajista omaa vuodesta kahteen vuoteen pitkän polkujuoksutaustan. Kolme tai neljä vuotta polkujuoksua harrastaneita on lähes yhtä paljon (29 %). Viisi vuotta tai sitä pidempään polkujuoksua harrastaneita on polkujuoksun harrastajista reilu viidennes. Polkujuoksun tuoreus liikuntakulttuurin kentällä näkyy harrastajien melko lyhyenä harrastuskokemuksena. Lähes kaksi kolmasosaa (64 %) polkujuoksijoista omaa vuoden ja neljän vuoden välisen harrastuskokemuksen. Polkujuoksijapopulaatioon mahtuu kuitenkin myös kokeneita polkujuoksukonkareita, sillä yksi kymmenestä polkujuoksijasta on liikuntamuotoaan harrastanut yli kymmenen vuotta.



TAULUKKO 10. Polkujuoksijoiden liikuntamuotokohtainen harrastuskokemus.

Polkujuoksun harrastuskokemus		Mies	Nainen	Yhteensä
Ei harrasta polkujuoksua	n	5	7	12
	%	2 %	2 %	2 %
Harrastanut alle 1 vuoden ajan.	n	19	54	73
	%	8 %	16 %	12 %
Harrastanut 1–2 vuotta.	n	70	139	209
	%	29 %	40 %	35 %
Harrastanut 3–4 vuotta.	n	85	83	168
	%	35 %	24 %	29 %
Harrastanut 5–10 vuotta.	n	37	31	68
	%	15 %	9 %	12 %
Harrastanut yli 10 vuoden ajan.	n	26	34	60
	%	11 %	10 %	10 %
Yhteensä	n	242	348	590
	%	100 %	100 %	100 %

Polkujuoksijamiehet näyttävät omaavan pidemmän polkujuoksun harrastajakokemuksen kuin polkujuoksijanaiset. Yli kymmenen vuotta harrastaneiden ryhmä on ainoa, missä miehet ja naiset ovat suhteellisesti yhtä vahvasti edustettuina. 3–4 vuotta harrastaneiden sekä 5–10 vuotta harrastaneiden joukossa miehet ovat selkeästi yliedustettuina, kun alle vuoden sekä 1–2 vuotta harrastaneiden joukossa naiset ovat puolestaan selkeästi yliedustettuina. Polkujuoksijoiden harrastuskokemuksen eroavaisuus sukupuolten välillä on khiin neliö -testin mukaan tilastollisesti erittäin merkitsevä,  $\chi^2(5) = 23,219$ ;  $p < 0,001$ . Polkujuoksun harrastajat ovat kokonaisuutena tuoreita liikuntamuotonsa harrastajia, mutta erityisesti naispuoliset polkujuoksijat omaavat lyhyen harrastuskokemuksen.

Aineistoni polkujuoksijoista yhteensä kaksitoista yksilöä ei kokenut harrastavansa polkujuoksua. Nämä yksilöt omasivat kirjavan taustan. Muutaman kohdalla liikunta ei ollut järin merkittävä osa elämäntapaa, muutama oli osallistunut polkujuoksutapahtumiin, mutta ei kokenut harrastavansa lajia. Muutama vastaaja oli kiinnostunut polkujuoksusta, mutta ei ollut vielä päättänyt sitä harrastamaan. Tämän tutkimusraportin myöhemmin esitettävissä analyyseissä kohdistan tarkasteluni yksilöihin, jotka kokevat harrastavansa polkujuoksua,

joten edellä mainitut kaksitoista vastaajaa eivät tämän tutkimusraportin jäljellä olevissa tarkasteluissa ole olleet analyysin kohteina.

Polkujuoksun harrastajat eivät mitä todennäköisemmin juokse ainoastaan metsäpoluilla ja luontoympäristössä. Esitin aiemmin yleisen juokseharrastuksen olevan yleisin yksittäinen polkujuoksijoiden liikuntaharrastus, esimerkiksi lajinomaista polkujuokseharrastusta yleisempi. Polkujuoksun harrastajat ovat siis mitä suurimmassa määrin juoksijoita. Polkujuoksija on sinänsä jo juoksija, mutta jokainen yksilö määrittää itse, kokeeko olevansa esimerkiksi juokseharjoittelua harrastava polkujuoksija, polkujuokseharjoittelua harrastava juoksija vai joitain täysin muuta. Polkujuokseharrastukseen voi kuitenkin kuvitella kuuluvan muitakin juoksemisen muotoja kuin polkujuoksua. Polkujuoksijoiden keskimääräiset kokonaisjuokseharjoittelun ja polkujuokseharjoittelun frekvenssit harrastuskauden aikana on esitetty taulukossa 11.

TAULUKKO 11. Polkujuoksijoiden juokseharjoittelun jakautuminen polkujuoksuun ja juoksuun kokonaisuudessaan harrastuskauden aikana.

Polkujuoksu	n	%	Juoksu kokonaisuudessaan	n	%
Kerran kuukaudessa tai harvemmin	19	3 %	Kerran kuukaudessa tai harvemmin	2	0 %
Pari, kolme kertaa kuukaudessa.	95	16 %	Pari, kolme kertaa kuukaudessa.	21	4 %
Kerran viikossa.	143	25 %	Kerran viikossa.	39	7 %
Kaksi kertaa viikossa.	184	32 %	Kaksi kertaa viikossa.	130	22 %
Kolme kertaa viikossa tai useammin.	137	24 %	Kolme kertaa viikossa tai useammin.	386	67 %
Yhteensä	578	100 %	Yhteensä	578	100 %

Polkujuoksijat ovat kokonaisuudessaan aktiivisia juoksijoita. Kaksi kolmasosaa polkujuoksijoista harrastaa juoksua kolme kertaa viikossa tai useammin. Vajaa yhdeksän kymmenestä polkujuoksijasta juoksee kaksi kertaa viikossa tai useammin. Ainoastaan reilu kymmenen prosenttia polkujuoksijoista juoksee kerran viikossa tai harvemmin. Vajaa neljännes polkujuoksijoista harjoittaa liikuntamuotoaan lajinomaisesti kolmesti viikossa. Vajaa kolmannes harrastajista puolestaan juoksee polulla keskimäärin kahdesti viikossa.

Neljäsosa harrastajista harrastaa polkujuoksuharjoittelua kerran viikossa. Vajaa viidennes polkujuoksijoista harjoittelee polulla harvemmin kuin kerran viikossa. Täten reilu neljä viidestä polkujuoksharrastajasta harjoittelee viikoittain poluilla, eli kyseessä on varsin säännöllisesti harrastustaan toteuttava harrastajajoukko.

Mies- ja naispuolisten polkujuoksun harrastajien välillä ei ollut havaittavissa eroja polkujuoksuharjoittelun tai juoksuharjoittelun toteutusfrekvensseissä. Polkujuoksijamiehet ja polkujuoksijanaiset siis juoksivat keskimäärin yhtä usein, eikä juoksuympäristö tuottanut eroja sukupuolten välille. Polkujuoksijoiden polulla juoksemisen frekvenssi näytti tihenevän harrastuskokemuksen karttuessa. Kokeneet polkujuoksijat harrastivat lajinomaista polkujuoksua selkeästi tuoreempia harrastajia useammin.

Totesin aiemmin polkujuoksun harrastajien olevan kokonaisvaltaisesti aktiivisia liikunnan harrastajia vapaa-ajallaan. Näyttääkin siltä, että polkujuoksijat ovat aktiivisia liikkujia ja juoksijoita, mutta polkujuoksuharjoittelu ei muodosta järin suurta osuutta liikkumisen tai juoksemisen kokonaismäärästä. Tämä voi osittain johtua siitä, ettei kovinkaan monella ole mahdollista harrastaa polkujuoksua päivittäin. Harrastuspaikan saavutettavuus, huono sää, pimeys tai jokin muu tekijä voi rajoittaa polkujuoksuharjoittelua. Toisaalta on myös todennäköistä, etteivät harrastajat haluakaan aina juosta poluilla luontoympäristössä, vaan varioivat mielellään juoksemistaan eri alustojen ja ympäristöjen välillä.

Polkujuoksu on kestävyystyypistä ulkoliikuntaa. Suomalainen luontoympäristö tarjoaa lähes loputtomiin liikuntaympäristöä, joka soveltuu polkujuoksun harrastamiselle. Polkujuoksukilpailut ovat pitkiä kestävyysuorituksia, sillä moni suosittu polkujuoksukilpailu käsittää maratonia pidemmän kilpailumatkan (polkujuoksun kilpailumatkoista enemmän luvussa kaksi). Polkujuoksijoiden poluille sijoittuvan harjoittelun voi näin kuvitella olevan kestävyystyypistä, usein pitkäkestoista, liikkumista. Polkujuoksun harrastajien keskimääräisen polkujuoksuharjoituksen kesto on esitetty sukupuolittain tarkasteltuna taulukossa 12. Toki jokainen harrastaja mitä todennäköisimmin varioi harrastuskertojen pituutta, mutta keskimääräisen lenkin ajallinen kesto kertoo, minkä pituisia polkujuoksijoiden harrastuskerrat Suomessa yleensä ovat.

Lyhyt, enintään 40 minuutin mittainen, polkujuoksuharrastuskerta näyttää olevan harvojen polkujuoksun harrastajien keskimääräisen harjoituksen kesto. Vain neljä prosenttia vastaajista juoksee keskimäärin alle 40 minuutin kestoisia polkujuoksulenkkejä. Lähes kaksi kolmasosaa (64 %) harrastajista puolestaan viettää polkujuoksulenkillä keskimäärin yli neljäkymmentä minuuttia, mutta alle tunnin ja kaksikymmentä minuuttia. Keskimäärin yli tunnin ja kahdenkymmenen minuutin mittaisia, mutta alle kahden tunnin mittaisia polkujuoksulenkkejä toteuttaa reilu neljännes (27 %) polkujuoksijoista. Todella pitkä, yli kaksi tuntia kestävä, polkujuoksulenkki on yleisin harrastuskerran kesto viidellä prosentilla polkujuoksijoita. Polkujuoksun kestävyyspainotteista luonnetta kuvaa pitkien lenkkien suosio, sillä 32 prosenttia polkujuoksijoista juoksee keskimäärin vähintään tunnin ja kahdenkymmenen minuutin mittaisia polkujuoksulenkkejä.

TAULUKKO 12. Polkujuoksijoiden keskimääräisen polkujuoksuharrastuskerran ajallinen kesto.

Keskimääräisen polkujuoksulenkin kesto		Mies	Nainen	Yhteensä
Enintään 40 minuuttia	n	7	16	23
	%	3 %	5 %	4 %
41 min. – 1h 20 min.	n	146	226	372
	%	62 %	66 %	64 %
1h 21min. – 2h.	n	68	88	156
	%	29 %	26 %	27 %
Vähintään 2 tuntia.	n	16	11	27
	%	7 %	3 %	5 %
Yhteensä	n	237	341	578
	%	100 %	100 %	100 %

Sukupuolittain tarkasteltuna miehet näyttävät juoksevan keskimäärin pidempiä polkujuoksulenkkejä kuin naiset. Naisten osuus kasvaa lyhyempien harrastuskertojen harrastajien joukossa, kun miesten osuus vastaavasti kasvaa siirryttäessä kohti pidempiä keskimääräisiä polkujuoksun harrastuskertoja. Sukupuolten väliset erot eivät kuitenkaan ole khiin neliö -testillä tarkasteltuna tilastollisesti merkitseviä,  $\chi^2(3) = 5,687$ ;  $p = 0,128$ . Polkujuoksun harrastuskertojen keskimääräiset kestot eivät viittaa siihen, että miehet suosivat naisia pidempikestoista harjoittelua. Tämä poikkeaa jossain määrin aiemmasta juoksijoihin

kohdistuneesta tutkimuksesta, joissa miesten on havaittu juoksevan ajallisesti enemmän sekä suosivan pidempiä juoksumatkoja kuin naiset (ks. esim. Bell & Stephenson 2014; Harris 2012; Hoffmann & ym. 2010; Krouse ym. 2011; Ogles ym. 1995; Smith 1998). Toisaalta aiemman tutkimuksen mukaan juoksijamiehet ovat usein juoksijanaisia aavistuksen vanhempia (Forsberg 2015, 69; Getz & Andersson 2010; Ogles ym. 1995; Ogles & Masters 2003) ja vanhemmat juoksijat suosivat nuoria juoksijoita pidempiä matkoja (Eichenberger ym. 2012; Hoffmann ym. 2010; Hoffmann & Fogard 2012; Mueller 2012). Polkujuoksijoiden ikäjakauman suhteen ei löytynyt eroja miesten ja naisten välillä.

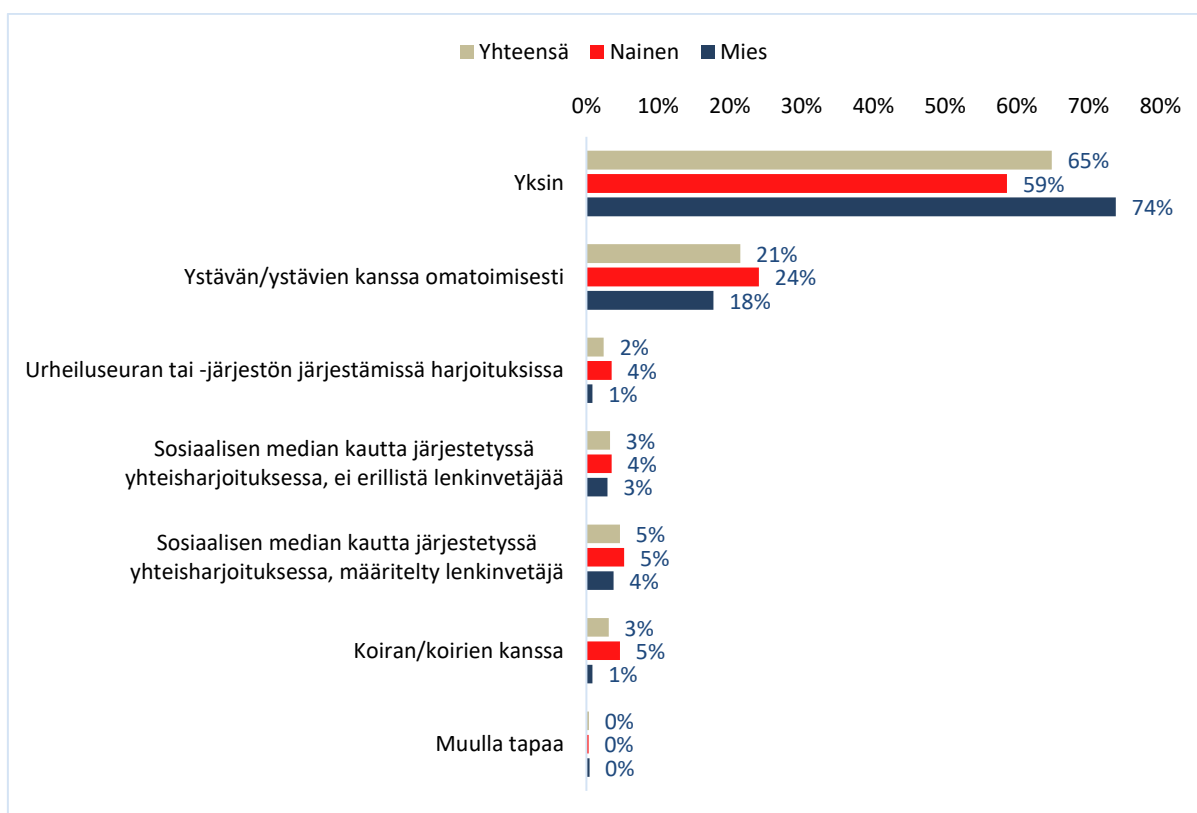
Polkujuoksulenkin keskimääräinen kesto ikäluokittain tarkasteltuna on esitetty taulukossa 13. Nuoret, alle 25-vuotiaat harrastajat, ovat yliedustettuina keskimäärin lyhyimpien lenkkien valitsevien joukossa. Vastaavasti verrattain harva alle 25-vuotias juoksee keskimäärin yli tunnin ja kahdenkymmenen minuutin kestäviä polkujuoksulenkkejä. 25–34-vuotiaat polkujuoksijat suosivat nuorempien tapaan keskimääräistä lyhytkestoisempia harrastuskertoja, mutta heidän kohdallaan suhteellinen poikkeama on pienempi. Polkujuoksijoiden suurimman ikäryhmän, 35–44-vuotiaiden, keskimääräisen polkujuoksulenkin kesto vastaa lähes kaikkien ikäluokkien keskimääräistä harrastuskerran kesto. Iäkkäimmät polkujuoksijaryhmät, 45–54-vuotiaat sekä yli 55-vuotiaat, ovat puolestaan yliedustettuina pisimpien keskimääräisten harrastuskertojen valitsevien joukossa.

TAULUKKO 13. Polkujuoksijoiden keskimääräisen polkujuoksu-harrastuskerran kesto ikäluokittain tarkasteltuna.

Keskimääräisen polkujuoksulenkin kesto		Alle 25-vuotiaat	25–34-vuotiaat	35–44-vuotiaat	45–54-vuotiaat	Yli 54-vuotiaat	Yhteensä
Enintään 40 minuuttia	n	3	10	7	2	1	23
	%	16 %	8 %	2 %	2 %	4 %	4 %
41 min. – 1h20 min.	n	13	82	183	76	18	372
	%	68 %	65 %	64 %	63 %	72 %	64 %
1h21min. – 2h.	n	3	32	80	37	4	156
	%	16 %	25 %	28 %	31 %	16 %	27 %
Vähintään 2 tuntia.	n	0	3	17	5	2	27
	%	0 %	2 %	6 %	4 %	8 %	5 %
Yhteensä	n	19	127	287	120	25	578
	%	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Ikäluokkien ja polkujuoksulenkin keskimääräisen keston välillä on khiin neliö -testin osoittama tilastollisesti merkitsevä ero:  $\chi^2(12) = 21,989$ ;  $p = 0,038$ . Toisin kuin sukupuoli, ikä muodostui sukupuolta merkittävämmäksi keskimääräisen polkujuoksun harrastuskerran kestoja selittäväksi muuttujaksi. Vanhemmat polkujuoksijat juoksevat ajallisesti nuoria polkujuoksijoita pidempiä polkujuoksulenkkejä.

Edellisessä alaluvussa esitin analyysini polkujuoksu-harrastuksen kytköksestä urheiluseuratoimintaan ja sosiaalisen median polkujuoksuyhteisöihin. Neljä viidestä polkujuoksijasta kuului johonkin sosiaalisen median polkujuoksuyhteisöön, mutta vain kolme kymmenestä polkujuoksijasta kuului polkujuoksutoimintaa harjoittavaan urheilu- tai liikuntaseuraan. Pelkkä yhteisön jäsenyys ei kerro kuitenkaan, minkälaisena polkujuoksu-harrastuksen sosiaalinen konteksti toteutuu harrastajilla. Seuraavaksi tarkastelen minkälaisessa sosiaalisessa kontekstissa polkujuoksun harrastajat useimmiten liikuntamuotoaan harrastavat ja miten he mieluiten liikuntamuotoaan harrastaisivat. Yleisin polkujuoksun sosiaalinen harrastuskonteksti on esitetty kuviossa 9.



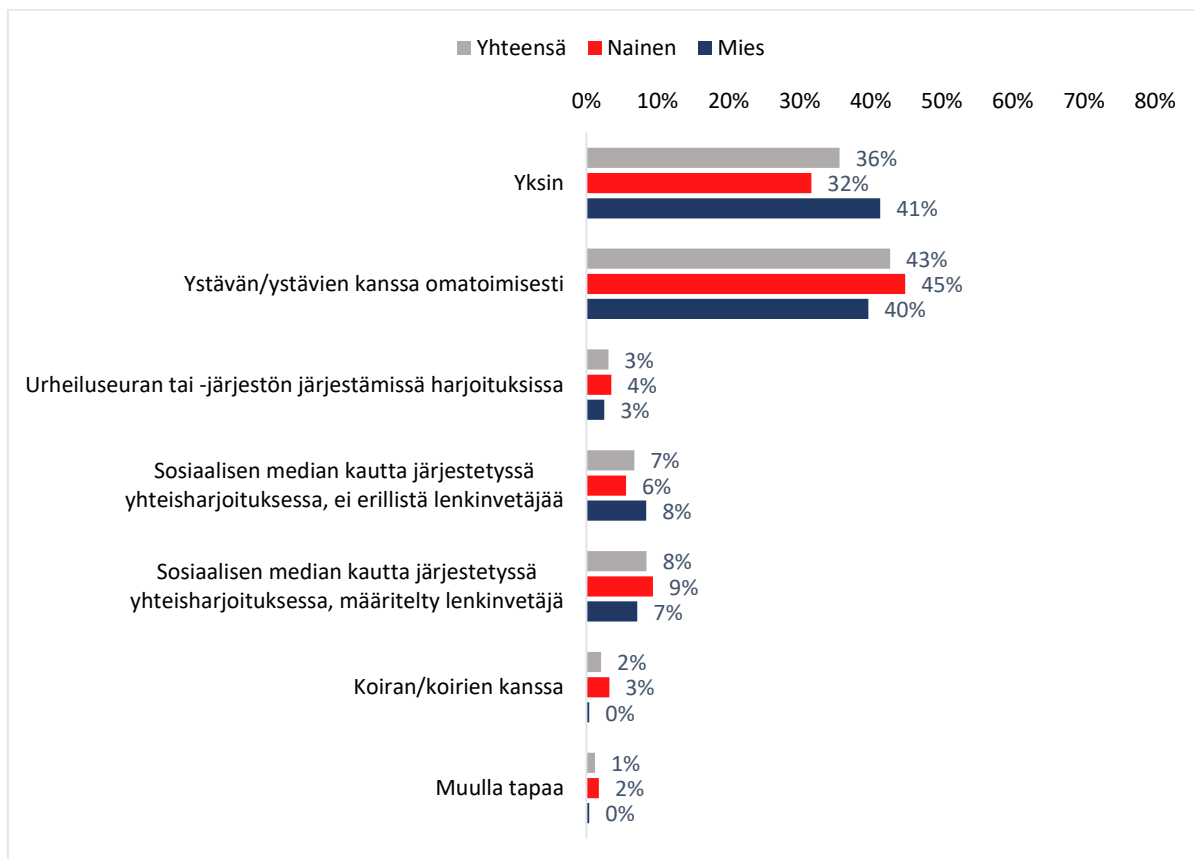
KUVIO 9. Polkujuoksijoiden yleisin harrastamisen sosiaalinen konteksti.

Pohjoismaisen juoksuharrastuksen suosio perustuu edullisuuteen, joustavuuteen sekä mahdollisuuteen harrastaa sitä yksin silloin, kun se harrastajalle itselleen sopii (Forsberg 2015, 63–64; Vehmas & Lahti 2015, 105–106). Polkujuoksu on muiden juoksumuotojen tapaan toimintaa, jota voidaan harrastaa yksin, silloin kun se itselleen sopii. Lähes kaksi kolmasosaa polkujuoksijoista harrastaakin useimmiten liikuntamuotoaan yksin. Useimmiten omatoimisesti puolison, ystävän tai ystävien kanssa polkujuoksua harrastaa reilu viidennes polkujuoksijoista. Urheiluseurojen tai järjestöjen järjestämät harrastukset eivät näytä koskevan kovinkaan montaa polkujuoksijaa, sillä vain kaksi prosenttia polkujuoksijoista toteuttaa harrastustaan useimmiten kyseisten toimijoiden järjestämissä harjoituksissa. Sosiaalisen median kautta organsioituja yhteislenkkejä järjestetään polkujuoksussa jonkin verran, mutta ne näyttävät olevan yleisin harrastuskonteksti alle kymmenesosalle polkujuoksijoista (8 %). Erikseen määritellyn lenkinvetäjän ohjaamat yhteislenkit ovat aavistuksen ilman lenkinvetäjää järjestettyjä yhteislenkkejä suosituimpia. Koira näyttää olevan pienelle osalle polkujuoksijoita merkittävä polkujuoksu-harrastuksen ajuri, sillä kolme prosenttia ilmoittaa koiran olevan yleisin lenkkikaveri polkujuoksua harrastettaessa.

Kokonaisuudessaan suomalaiset polkujuoksijat näyttävät kuitenkin harrastavan liikuntamuotoaan omaehtoisesti, sillä 86 prosenttia polkujuoksijoista toteuttaa polkujuoksulenkkinsä useimmiten yksin tai omatoimisesti, joko ystävän tai ystävien kanssa. Harrastuksen omaehtoisuus ei välttämättä kuitenkaan ole osoitus sen mielekkyydestä. Voi olla, että osa polkujuoksijoista mieluummin toteuttaisi harrastustaan jossain muussa sosiaalisessa kontekstissa, mutta päätyvät juoksemaan omatoimisesti, sillä mahdolliset edellytykset yhteisöllisempään harrastamiseen rajoittuvat ajanpuutteen, sopivan liikkumisseuran puutteen tai harrastusmahdollisuuksia koskevan vajavaisen tiedon takia. Seuraavaksi tarkastellaan täten polkujuoksijoiden mieluisimmaksi koetun harrastamisen sosiaalisen kontekstin jakaumaa, joka on esitetty kuviossa 10.

Polkujuoksun harrastaminen yksin näyttäytyy mieluisimpana harrastuskontekstina reilun kolmanneksen kohdalla (36 %) harrastajista. Lähes puolet yksin polkujuoksu-harrastustaan toteuttavista harrastaisi siis mieluummin liikuntamuotoaan jotenkin muuten kuin yksin. Puolison, ystävän tai ystävien kanssa polkujuoksun harrastamisen mielekkäimmäksi harrastuskontekstiksi arvioi 43 prosenttia vastaajista. Se onkin mielekkäin yksittäinen vaihtoehto polkujuoksijoiden joukossa. Aineistoni perusteella urheiluseurojen tai urheilujärjestöjen järjestämille harjoituksille ei ole polkujuoksijoiden keskuudessa juurikaan

kysyntää, sillä se näyttäytyy mielekkäimpänä harrastuskontekstina vain murto-osalle vastaajia (3 %). Seitsemän prosenttia vastaajista valitsee mieluiten sosiaalisen median kautta järjestetyn yhteislenkin ilman lenkinvetäjää ja kahdeksan prosenttia yhteislenkin määritellyn lenkinvetäjän kanssa.



KUVIO 10. Polkujuoksijoiden mieluisimmaksi koettu harrastamisen sosiaalinen konteksti.

Sosiaalisen median kautta järjestettyjen yhteislenkkien voidaan tulkita olevan yhteisöllisin polkujuoksun harrastamismuoto, mutta ne ovat mielekkäin harrastamisen sosiaalinen konteksti vain vajaalle kuudennekselle (15 %) polkujuoksijoista. Omaehtoisuus puolestaan valikoituu polkujuoksijoiden mielekkäimmäksi harrastustavaksi, sillä 79 prosenttia, eli melkein neljä viidesosaa, polkujuoksijoista harrastaa liikuntamuotoaan mieluiten yksin tai omaehtoisesti ystävän tai ystävien kanssa. Polkujuoksun ulkoinen ilme saattaa olla yhteisöllinen, mutta edellä kuvattu tulos antaa viitettä sille, että polkujuoksu on melko omaehtoinen liikuntamuoto, jolta harrastajat eivät liialti kaipaakaan yhteisöllistä elementtiä.



Miehet ja naiset eroavat toisistaan polkujuoksun harrastamisen sosiaalisen kontekstin osalta. Eroa on havaittavissa sekä yleisimmän että mieluisimman harrastuskontekstin kohdalla. Kuviossa 9 esitetty polkujuoksun yleisin harrastamistapa kertoo sukupuolittain tarkasteltuna miesten harrastavan polkujuoksua selkeästi naisia useammin yksin, sillä 75 prosenttia miehistä, mutta vain 59 prosenttia naisista, harrastaa polkujuoksua useimmiten yksin. Naiset puolestaan harrastavat polkujuoksua miehiä useammin sosiaalisen kanssakäymisen sisältävässä kontekstissa. Naisten polkujuoksu-harrastus siis toteutuu miesten polkujuoksu-harrastusta sosiaalisemmin ja yhteisöllisemmin. Sukupuolten välinen ero polkujuoksu-harrastuksen yleisimmässä harrastuskontekstissa on khiin neliö -testin mukaan tilastollisesti merkitsevä,  $\chi^2(6) = 21,239$ ;  $p = 0,002$ .

Samansuuntainen eroavaisuus näyttää toteutuvan myös miesten ja naisten mielekkäimmän harrastuskontekstin preferensseissä. 41 prosenttia miehistä haluaa mieluiten toteuttaa polkujuoksulenkkinsä yksin, kun vastaava osuus naisten joukossa on 32 prosenttia. Naiset ovat miehiä halukkaampia toteuttamaan polkujuoksu-harrastustaan sosiaalisesti kaikkien yhteisöllisten toteutustapojen kohdalla, paitsi ilman määriteltyä lenkinvetäjää toteutettavien sosiaalisen median yhteislenkkien kohdalla, jotka näyttäytyvät miehillä aavistuksen mielekkäämpinä. Sukupuolten välinen ero polkujuoksu-harrastuksen harrastuskontekstin mielekkäimmän vaihtoehdon suhteen on khiin neliö -testin perusteella tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(6) = 14,869$ ;  $p = 0,021$ ), joskin ero on yleisimpiin toteutusmuotoihin verrattuna pienempi.

Tarkastelin myös yleisimmän ja mieluisimman polkujuoksun sosiaalisen harrastuskontekstin yhteyttä harrastuskokemukseen. Yksin harrastaminen näyttää olevan paljon keskimääräistä yleisempää ja mielekkäämpää kokeneiden harrastajien keskuudessa. Vastaavasti kokemattomimmat, varsinkin alle vuoden ajan polkujuoksua harrastaneet yksilöt hakeutuvat useammin yhteislenkeille. Yhteislenkit näyttäytyvätkin mielekkäimpinä harrastuskonteksteina tuoreimpien polkujuoksun harrastajien parissa. Yhteenvetona voidaan todeta naisten harrastavan polkujuoksua miehiä yhteisöllisemmin. Naiset myös haluavat harrastaa sitä miehiä yhteisöllisemmin. Lisäksi voidaan todeta harrastuskokemuksen ja omatoimisen harrastamisen kulkevan käsi kädessä ja yhteisöllisen harrastamisen olevan tärkeimmillään tuoreimpien harrastajien polkujuoksun harrastamisessa.

Tässä alaluvussa fokukseni kohteena oli polkujuoksun harrastajien lajinomainen polkujuoksu-harrastuneisuus. Polkujuoksun harrastajat ovat kokonaisuutena melko tuore harrastajajoukko, sillä suuri osa polkujuoksijoista on harrastanut polkujuoksua vasta muutaman vuoden ajan. Kolme neljäsosaa polkujuoksijoista on harrastanut liikuntamuotoaan alle viisi vuotta. Harrastajien joukosta löytyy kuitenkin myös pitkän linjan harrastajia. Polkujuoksijat ovat aktiivisia liikunnan harrastajia ja juoksijoita, mutta lajinomainen polkujuoksu-harjoittelu näyttää muodostavan alle puolet harrastajien juoksemisen kokonaismäärästä.

Polkujuoksu-lenkkejä toteutetaan kuitenkin varsin pitkäkestoisina. Polkujuoksu-lenkit kestävät keskimäärin neljänkymmenen minuutin ja kahden tunnin välillä yhdeksällä polkujuoksijalla kymmenestä. Sitä lyhyemmät tai pidemmät lenkit ovat varsin harvojen harrastajien yleisin polkujuoksu-harjoituksen kesto. Sukupuolten välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa polkujuoksu-lenkin keston suhteen, mutta vanhempien harrastajien polkujuoksu-lenkit olivat tilastollisesti merkitsevästi nuorempien harrastajien polkujuoksu-lenkkejä pitkäkestoisempia.

Vaikka polkujuoksuun on liitetty yleisessä keskustelussa juoksu-harrastuksen kontekstissa poikkeuksellisen yhteisöllinen leima, ei se kuitenkaan tämän tutkimuksen perusteella ole järin yhteisöllinen liikuntamuoto. 86 prosenttia harrastajista toteuttaa polkujuoksu-lenkkinsä useimmiten omaehtoisesti ja näistä vielä kolme neljäsosaa yksin. Vain pieni osa polkujuoksun omatoimisista harrastajista toteuttaisi mieluummin polkujuoksu-harrastustaan yhteisöllisesti. Naispuoliset polkujuoksijat hakeutuvat harrastamaan polkujuoksua miehiä vuorovaikutuksellisemmin, samoin kuin tuoreet juoksijat hakeutuvat harrastamaan liikuntamuotoaan kokeneita harrastajia yhteisöllisemmin. Kokonaisuutena polkujuoksu on vahvasti omaehtoinen liikuntamuoto, jota muiden juoksu-harrastusten tapaan toteutetaan pitkälti yksin. Tavanomaiseen juoksu-lenkkeilyyn verrattuna polkujuoksu näyttää kuitenkin olevan aavistuksen vuorovaikutuksellisempi kestävyysliikuntamuoto, sillä vaikka polkujuoksua harrastetaan pitkälti yksin, sitä harrastetaan tavanomaista juoksu-lenkkeilyä useammin vuorovaikutuksellisesti tai yhteisöllisesti (vrt. Forsberg 2015, 63–64; Krouse ym. 2011; Vehmas & Lahti 2015, 105–106).

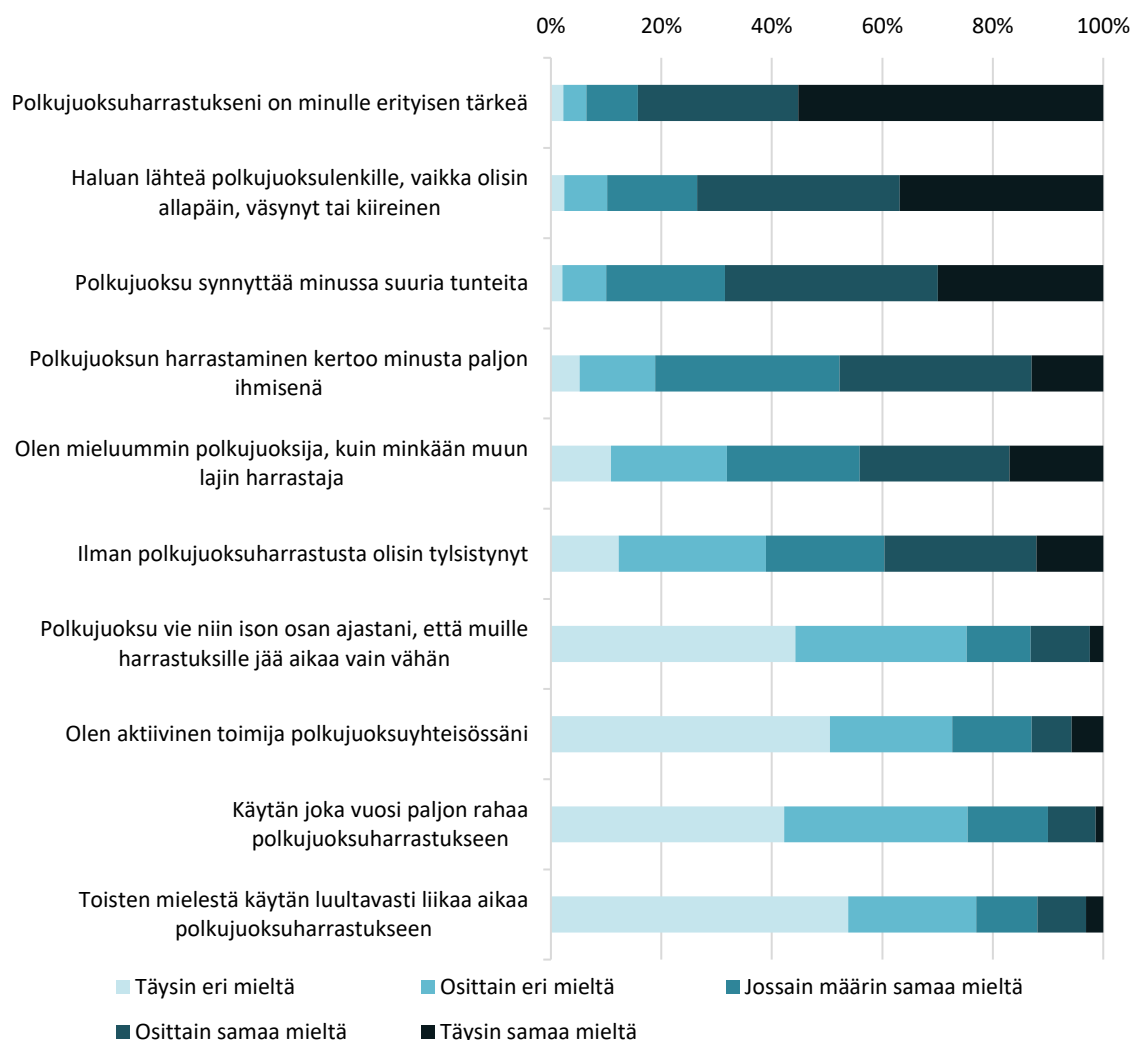
## 7.2 Polkujuoksun harrastajien kiinnittyminen polkujuoksu-harrastukseen

Yksi käsillä olevan tutkimuksen pääkysymyksistä kuuluu, kuinka kiinnittyneitä polkujuoksun harrastajat ovat harrastukseensa? Tämän alaluvun tarkoituksena on esittää polkujuoksijoiden kiinnittyneisyyttä harrastukseensa sekä arvioida, mihin polkujuoksijoiden harrastukseen kiinnittyminen asettuu vertailussa Takalon (2015) tutkimiin suunnistajiin. Takalon (2015) suunnistusharrastukseen kiinnittymistä mitanneen väittämätöteriston pohjalta tutkimukseeni sovellettu mittari valaisee, kuinka tiiviisti polkujuoksijat ovat polkujuoksu-harrastukseen kiinnittyneitä.

Polkujuoksijoiden harrastukseen kiinnittymistä selvitettiin kymmenen väittämän mittaristolla, jonka väittämiin vastaajan tuli valita omaa näkemystään parhaiten kuvaava vaihtoehto. Vastausvaihtoehdot (täysin eri mieltä, osittain eri mieltä, jossain määrin samaa mieltä, osittain samaa mieltä sekä täysin samaa mieltä) oli asetettu viisiportaiselle Likert-asteikolle. Aineiston tuottamien vastausten väittämäkohtainen jakautuminen eri vastausvaihtoehtojen välillä on esitetty kuviossa 11. Kuvion polkujuoksuun kiinnittymistä kuvaavat väittämät on järjestetty siten, että mitä ylempänä kaaviossa väittämä esiintyy, sitä suurempi osa vastaajista piti väittämää paikkansapitävänä oman polkujuoksu-harrastuksen kohdalla.

Polkujuoksun harrastaminen näyttää olevan tärkeää polkujuoksijoille. Väittämä ”*polkujuoksu-harrastukseni on minulle erityisen tärkeä*” sai vastaajien joukossa eniten samaa mieltä olevia vastauksia. 55 prosenttia vastaajista oli harrastuksen erityisestä tärkeydestä täysin samaa mieltä ja 29 prosenttia osittain samaa mieltä. Osittain eri mieltä tai täysin eri mieltä oli ainoastaan kuusi prosenttia vastaajista. Vaikka polkujuoksun harrastajat eivät keskimäärin järin suurta osaa liikunnan harrastamisesta toteutakaan polkujuoksu-harrastuksen parissa, on se kuitenkin tärkeä tai erittäin tärkeä harrastus suurelle osalle (84 %) vastaajista. Polkujuoksijat ovat myös sinnikkäitä harrastajia, sillä 74 prosenttia lähtisi mitä todennäköisimmin polkujuoksulenkille kiireestä, väsymyksestä tai huonotuulisuudesta huolimatta. Polkujuoksijoiden joukossa on myös selkeästi enemmän sellaisia harrastajia, joilla polkujuoksu synnyttää suuria tunteita kuin sellaisia harrastajia, jotka eivät koe suuria tunteita polkujuoksun parissa. Polkujuoksun itseilmaisuelementtiä kuvaava väittämä ”*polkujuoksun harrastaminen kertoo minusta paljon ihmisenä*” jakoi vastaajia melko tasaisesti, kuitenkin

siten, että polkujuoksijoiden joukosta löytyi enemmän samaa mieltä olevia kuin eri mieltä olevia vastaajia.



KUVIO 11. Polkujuoksijoiden harrastukseen kiinnittyminen osa-alueittain tarkasteltuna.

Polkujuoksun merkitystä harrastajan identiteetille valaisee mielenkiintoisesti väittämä ”olen mieluummin polkujuoksija, kuin minkään muun lajin harrastaja”. Vastaajien joukosta löytyi enemmän täysin samaa mieltä olevia vastaajia (17 %) kuin täysin eri mieltä olevia vastaajia (11 %). Noin kuudennes polkujuoksijoista siis kokee olevansa nimenomaan ensisijaisesti polkujuoksijoita. Ilman polkujuoksu tylsistyneitä harrastajia näyttää olevan noin neljä kymmenestä polkujuoksijasta. Toisaalta eri mieltä aiheesta oli lähes tarkalleen sama määrä vastaajia. Vapaa-ajalle ja elämäntavalle polkujuoksu näyttää olevan vajaalle puolelle

harrastajista keskeinen tai miltei keskeinen sisältö, mutta samaan aikaan yhtä moni harrastaja ei kokisi elämäänsä tylsänä ilman polkujuoksu-harrastusta.

Polkujuoksu-harrastuksen eteen tehtyihin uhrauksiin liittyvät väittämät painoutuivat pitkälti eri mieltä oleviin vastauksiin. Varsin harva polkujuoksija kokee panostavansa polkujuoksu-harrastukseen liikaa aikaa tai rahaa. Polkujuoksijoista myös varsin harva kokee sosiaalisessa ympäristössään painetta liiallisen polkujuoksu-harrastukseen sijoitetun ajankäytön takia. Polkujuoksijoista ainoastaan 13 prosenttia on täysin samaa mieltä tai osittain samaa mieltä siitä, että toimii polkujuoksu-yhteisössään aktiivisena jäsenenä. Tämä löydös on looginen, sillä aiemmassa alaluvussa esitetyn polkujuoksijoiden lajispesifin harrastuneisuuden kohdalla esitin polkujuoksijoista varsin harvan edes harrastavan liikuntamuotoaan missään harrastus-yhteisössä. Aktiivisuus polkujuoksu-yhteisössä ei näin ollen näyttäytyä relevanttina seikkana kovinkaan monelle polkujuoksijalle.

Polkujuoksijoiden keskuudesta löytyy siis varsin vaihtelevasti harrastukseensa kiinnittyviä yksilöitä. Kuviossa 12 esitän jokaisen polkujuoksu-harrastukseen kiinnittymistä kuvaavan väittämän kohdalla koko aineiston vastausten keskiarvon, miespuolisten harrastajien vastausten keskiarvon sekä naispuolisten harrastajien vastausten keskiarvon. Analysoin miespuolisten ja naispuolisten harrastajien välillä ilmeneviä eroja polkujuoksu-harrastukseen kiinnittymisessä. Onko polkujuoksu mahdollisesti tärkeämpi harrastus polkujuoksijanaishille tai polkujuoksijamiehille vai ovatko molemmat sukupuolet yhtä kiinnittyneitä polkujuoksuun? Polkujuoksu-kiinnittymistä mittaavat kymmenen väittämää on esitetty kuviossa 12 siten, että viisi ensimmäistä väittämää tuottavat enemmän samaa mieltä kuin eri mieltä olevia vastauksia. Neljän viimeistä väittämää puolestaan tuottavat enemmän eri mieltä kuin samaa mieltä olevia vastauksia. Kuudes väittämä, ”*ilman polkujuoksu-harrastusta olisin tylsistynyt*”, jakoi vastaajat varsin tasaisesti samaa ja eri mieltä oleviin. Kuviossa 12 esiintyvät numeraaliset arvot vastaavat vastaajien keskimääräistä suhtautumista väittämään alla olevan kaavion yläreunasta löytyvän selitteen mukaisesti.



KUVIO 12. Polkujuoksun harrastajien polkujuoksuun kiinnittyminen sukupuolittain tarkasteltuna.

Väittämäkohtaisten sukupuolten välisten erojen tilastollista merkitsevyyttä selvitin kahden riippumattoman ryhmän t-testin avulla. Väittämäkohtaiset tunnusluvut sukupuolittain eroteltuna on esitetty tutkimusraportin liite-osiossa, liitetaulukossa 2. Väittämä ”Polkujuoksu harrastukseni on minulle erityisen tärkeä” ei näytä vaihtelevan paikkansapitävyydessä miesten ja naisten välillä, sillä molemmat sukupuolet olivat yhtä vahvasti samaa mieltä harrastuksen tärkeyteen liittyvästä väittämästä, jonka keskimääriseksi arvoksi viisiportaisella asteikolla tuli 4,3. Kyseisen väittämän kohdalla ei täten ilmennyt sukupuolten välillä tilastollista poikkeamaa,  $t(576) = -0,880$ ,  $p = 0,379$ , 2-suuntainen. Polkujuoksulenkille lähtemisen sinnikkyys puolestaan näyttää olevan naisilla vahvempaa kuin miehillä. Naiset olivat samaa mieltä väittämän ”haluan lähteä polkujuoksulenkille, vaikka

*olisin allapäin, väsynyt tai kiireinen*” kanssa keskimääräisesti viisiportaisella asteikolla arvon 4,1 mukaisesti, kun miesten vastaava keskimääräinen vastausarvo oli 3,8. Sukupuolet poikkesivat harrastussinnikkyyttä koskevan väittämän kohdalla toisistaan tilastollisesti erittäin merkitsevästi,  $t(471,001) = -4,220$ ,  $p < 0,001$ , 2-suuntainen.

Polkujuoksun kyky synnyttää voimakkaita tunteita näyttää toteutuvan hiukan useammin naisten kuin miesten kohdalla, sillä väittämä *”polkujuoksu synnyttää minussa suuria tunteita”* sai keskimääräisen paikkansapitävyyttä ilmaisevan arvon 3,9 naisten joukossa ja 3,8 miesten joukossa. Tilastollisesti merkitseväksi tämä ero ei kuitenkaan muodostunut riittäväksi,  $t(576) = -1,659$ ,  $p = 0,098$ , 2-suuntainen. Polkujuoksu harrastus näyttää kertovan harrastajastaan niin ikään lievästi enemmän naisten kuin miesten kohdalla, sillä naispuoliset polkujuoksijat arvioivat väittämän *”polkujuoksu harrastus kertoo minusta paljon ihmisenä”* pitävän paikkansa keskimäärin arvon 3,4 vahvuudella, kun miehet arvioivat vastaavan väittämän pitävän paikkansa arvon 3,3 vahvuudella. Tämänkään väittämän kohdalla sukupuolten välinen ero ei ole tilastollisesti merkitsevä,  $t(576) = -1,134$ ,  $p = 0,257$ , 2-suuntainen.

Naiset identifioituvat kautta linjan hivenero miehiä vahvemmin polkujuoksu harrastukseen. Väittämä *”olen mieluummin polkujuoksija, kuin minkään muun lajin harrastaja”* koettiin paikkansapitäväksi naispolkujuoksijoiden kohdalla arvon 3,2 ja miespolkujuoksijoiden kohdalla arvon 3,1 vahvuudesta. Tämänkään poikkeama ei kuitenkaan riittänyt tilastollisesti merkitseväksi eroksi sukupuolten välillä,  $t(468,840) = -0,626$ ,  $p = 0,531$ , 2-suuntainen. Ilman polkujuoksua tylistyneitä naisia on polkujuoksun harrastajien joukossa miehiä enemmän. Väittämä *”ilman polkujuoksu harrastusta olisin tylistynyt”* koettiin naisten kohdalla paikkansapitäväksi keskimäärin arvon 3,1 vahvuudesta ja miesten kohdalla paikkansapitäväksi keskimäärin arvon 2,9 vahvuudesta. Sukupuolten välinen ero polkujuoksu harrastuksen aikaansaamassa elämänsisällössä on varteenotettava, sillä sukupuolet eroavat väittämän kohdalla toisistaan tilastollisesti merkitsevästi  $t(576) = -2,497$ ,  $p = 0,013$ , 2-suuntainen.

Seuraavaksi siirryn tarkastelemaan sukupuolittaisia eroja niiden polkujuoksu harrastukseen kiinnostavien väittämien kohdalla, joista harrastajat olivat useammin eri kuin samaa mieltä. Näiden väittämien kohdalla sukupuolittainen suuntaus kääntyy siten, että miehet näyttävät olevan enemmän samaa mieltä väittämän sisällöstä kuin naiset. Kyseiset väittämät liittyvät polkujuoksu harrastukseen käytettyihin resursseihin, jotka miesten kohdalla

ovat aavistuksen naisia suurempia. Kokonaisvaltaisesti tarkasteltuna polkujuoksuharrastus ei kuitenkaan vaadi kovinkaan monen polkujuoksijan toimesta suuria ajallisia tai rahallisia uhrauksia.

Väittämä ”*polkujuoksu vie niin ison osan ajasta, että muille harrastuksille jää aikaa vain vähän*” piti naisten kohdalla paikkansa keskimääräisesti arvon 1,9 vahvuisesti, kun miesten samaisen väittämän paikkansa pitävyys arvioitiin keskimääräisesti arvon 2,0 mukaiseksi. Miesten polkujuoksuharrastukselle osoittama ajankäyttö ei kuitenkaan ole naisten osoittamaa ajankäyttöä tilastollisesti merkitsevästi suurempi,  $t(576) = 1,489$ ,  $p = 0,135$ , 2-suuntainen. Aktiivisesti polkujuoksu-yhteisössään toimiminen on pieni kokonaisuus huomioon ottaen miesten kohdalla yleisempää kuin naisten, sillä miehet kokivat väittämän ”*olen aktiivinen toimija polkujuoksu-yhteisössäni*” paikkansapitäväksi keskimäärin arvon 2,1 vahvuisesti, kun naiset arvioivat väittämän paikkansapitäväksi keskimäärin arvon 1,8 vahvuisesti. Miehet ovat naisia tilastollisesti merkitsevästi aktiivisempia polkujuoksu-yhteisössään,  $t(576) = 2,941$ ,  $p = 0,003$ , 2-suuntainen.

Polkujuoksuharrastukseen käytettyä rahamäärää ei harrastajien joukossa pidetty kovinkaan laajalti suurena. Miehet kokivat kuitenkin väittämän ”*käytän joka vuosi paljon rahaa polkujuoksuharrastukseen*” pitävän paikkansa keskimäärin arvon 2,1 vahvuisesti, kun naisten vastaava keskimääräinen arvo toteutui 1,8 vahvuisena. Polkujuoksijamiehet kokevat käyttävänsä rahaa polkujuoksijanaisia tilastollisesti merkitsevästi enemmän,  $t(439,311) = 3,461$ ,  $p = 0,001$ , 2-suuntainen. Oman sosiaalisen ympäristön suhtautumista omaan polkujuoksuharrastukseen arvioitiin väittämän ”*toisten mielestä käytän liikaa aikaa polkujuoksuharrastukseen*” avulla. Miehet arvioivat tämän väittämän naisia useammin pitävän paikkansa, vaikkakin se sai kaikista mittaristoni väittämistä keskimäärin alimman paikkansapitävyyden keskiarvon. Miehet arvioivat väittämän pitävän paikkansa keskimäärin arvon 2,0 vahvuisesti, kun naiset arvioivat väittämän pitävän paikkansa keskimäärin arvon 1,8 vahvuisesti. Sosiaalisen ympäristön suhtautuminen polkujuoksuun käytettyyn aikaan on miespuolisilla polkujuoksijoilla tilastollisesti merkitsevästi naisia kriittisempi,  $t(576) = 2,216$ ,  $p = 0,027$ , 2-suuntainen.

Kokonaisuutena voidaan todeta polkujuoksijoiden kiinnittymisen polkujuoksuharrastukseen noudattavan samanlaista kaavaa sukupuolesta riippumatta. Naiset ovat miehiä useammin



samaa mieltä polkujuoksuharrastuksen vetovoima-, sinnikkyys- ja itseilmaisuelementtejä kuvaavista väittämistä. Vastaavasti miehet ovat naisia useammin samaa mieltä polkujuoksuharrastuksen keskeisyyttä ilmentävien uhrausten läsnäolosta omassa polkujuoksuharrastuksessaan.

Tutkimukseni yhteiskunnallista vaikuttavuutta vahvistaa tulosten vertailukelpoisuus aikaisempaan kestävyysliikkujista tehtyyn tutkimukseen. Yhden polkujuoksun harrastajien keskeisen viiteryhmän muodostavat Takalon (2015) tutkimat suunnistajat. Sovelsin Takalon suunnistajilla kartoittamaa harrastukseen kiinnittymisen väittämämittaristoa, jolloin tämän tutkimuksen tulokset ovat hyvin vertailtavissa Takalon tutkimaan suunnistajapopulaatioon. Vertailu polkujuoksijoiden ja suunnistajien välisen harrastukseen kiinnittymisen välillä on esitetty taulukossa 14 niiden kymmenen harrastukseen kiinnittymisen väittämän osalta, joita tässä polkujuoksun harrastuneisuutta kartoittaneessa tutkimuksessa hyödynsin.

Ensisilmäys taulukon 14 polkujuoksijoiden ja suunnistajien väliseen harrastukseen kiinnittymisen vertailuun kertoo näiden kahden liikuntamuodon harrastajien kokevan harrastuksensa pitkälti yhtä tärkeinä. Väittämät asettuvat paikkansapitävyydeltään lähes samaan järjestykseen sekä polkujuoksijoiden, että suunnistajien mielestä. Molempien lajien harrastajat ovat pitkälti samaa mieltä oman liikuntamuodon tärkeydestä, joskin polkujuoksuharrastus näyttää olevan jopa tärkeämpi polkujuoksijoille kuin suunnistus suunnistajille. Molempien liikuntamuotojen harrastajat ovat niin ikään samaa mieltä halukkuudestaan lähteä sinnikkäästi harrastamaan lajiaan väsymyksestä, kiireestä tai alakuloisuudesta huolimatta. Polkujuoksijat näyttävät kuitenkin asennoituvan harrastukseensa lievästi suunnistajia sinnikkäämmin. Kolmas väittämä, jonka polkujuoksijat kokevat suunnistajia paremmin pätevän, on liikuntamuodon kyky synnyttää suuria tunteita. Polkujuoksu näyttää synnyttävän harrastajiensa keskuudessa hienoisesti voimakkaampia tunteita kuin suunnistus omien harrastajiensa joukossa. Kolme parhaiten paikkansapitävää väittämää pitävät siis vahvemmin paikkansa polkujuoksijoiden kuin suunnistajien keskuudessa. Nämä kolme väittämää eivät eroa toisistaan keskihajonnan suhteen, eli niihin suhtaudutaan yhtä vaihtelevasti sekä suunnistajien että polkujuoksijoiden joukossa.

TAULUKKO 14. Polkujuoksijoiden kiinnittyminen polkujuoksu-harrastukseen vertailussa suunnistajien kiinnittymiseen suunnistusharrastukseen.

Keskiarvo vastaa aineistojen vastaajien keskimääräisiä vastauksia esitettyyn väittämään 5-portaisella Likert-asteikolla: 1 = Täysin eri mieltä, 2 = Osittain eri mieltä, 3 = Jossain määrin samaa mieltä, 4 = Osittain samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä.				
	Polkujuoksun harrastajat, n=578		Suunnistajat, n=1494 (Takalo 2015, liite 3)	
	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskiarvo	Keskihajonta
Polkujuoksu/Suunnistusharrastus on minulle erityisen tärkeä	<u>4,3</u>	1,0	<u>4,1</u>	1,0
Haluan lähteä polkujuoksulenkille/suunnistamaan vaikka olisin allapäin, väsynyt tai kiireinen *	<u>4,0</u>	1,0	3,8	1,0
Polkujuoksu/Suunnistus synnyttää minussa suuria tunteita	<u>3,9</u>	1,0	3,8	1,0
Polkujuoksun/Suunnistuksen harrastaminen kertoo minusta paljon ihmisenä	3,4	1,0	<u>3,6</u>	0,9
Olen mieluummin polkujuoksija/suunnistaja, kuin minkään muun lajin harrastaja	3,2	1,3	<u>3,6</u>	1,2
Ilman polkujuoksu-harrastustani/suunnistusta olisin tylsistynyt	3,0	1,2	<u>3,5</u>	1,2
Polkujuoksu/Suunnistus vie niin ison osan ajastani, että muille harrastuksille jää aikaa vain vähän	2,0	1,1	<u>2,5</u>	1,2
Olen aktiivinen toimija polkujuoksu-yhteisössäni/suunnistus-seurassani	2,0	1,2	<u>3,1</u>	1,4
Käytän joka vuosi paljon rahaa polkujuoksu/suunnistusharrastukseen	1,9	1,0	<u>2,7</u>	1,2
Toisten mielestä käytän luultavasti liikaa aikaa polkujuoksu/suunnistusharrastukseen	1,8	1,1	<u>2,5</u>	1,2

\* Väittäminen on yhdistetty kolmesta Takalon (2015) laatimasta väittämästä: 1) *Haluan lähteä suunnistamaan, vaikka olisin allapäin*, 2) *Haluan lähteä suunnistamaan, vaikka olisin väsynyt*, 3) *Haluan lähteä suunnistamaan, vaikka olisin kiireinen*. Suunnistajien keskiarvona ja keskihajontana käytetty näiden kolmen väittämän muodostamaa keskimääräistä keskiarvoa ja keskihajontaa.

Muut seitsemän väittämää saavat puolestaan vahvempaa vastakaikua suunnistajien kuin polkujuoksijoiden puolelta. Suunnistuksen harrastaminen näyttää kertovan suunnistajista enemmän kuin polkujuoksun harrastaminen polkujuoksijoista. Suunnistajat myös identifioituvat suunnistajiksi useammin kuin polkujuoksijat polkujuoksijoiksi. Suunnistajat ovat jo merkittävästi useammin mieluiten suunnistajia (keskimääräinen vastausarvo 3,6) kuin polkujuoksijat mieluiten polkujuoksijoita (keskimääräinen vastausarvo 3,2). Suunnistus myös näyttää suurempaa roolia harrastajiensa vapaa-ajalla kuin polkujuoksu omien harrastajiensa

vapaa-ajalla, sillä ilman suunnistusharrastusta tylsistyvien suunnistajien osuus on selkeästi suurempi kuin ilman polkujuoksu-harrastusta tylsistyvien polkujuoksijoiden osuus.

Polkujuoksijat eivät ilmeisesti koe joutuvansa tekemään yhtä suuria panostuksia harrastuksensa eteen kuin suunnistajat. Polkujuoksun harrastajat kokevat käyttävänsä liikaa aikaa tai rahaa harrastuksensa eteen harvemmin kuin suunnistuksen harrastajat omaan harrastukseensa. Polkujuoksijat kokevat lähipiirinsä suhtautuvan positiivisemmin omaan polkujuoksu-harrastukseen osoitettuun ajankäyttöön kuin mitä suunnistajat kokevat lähipiirinsä suhtautuvan omaan suunnistusharrastukseen osoitettuun ajankäyttöön. Suurin polkujuoksijoiden ja suunnistajien välinen ero tulee ilmi harrastusyhteisön aktiivisen toimimisen kohdalla. Varsin harva polkujuoksija pitää omaa toimintaansa harrastusyhteisössä aktiivisena, kun puolestaan suunnistajien joukossa aktiivinen seuratoiminta näyttää koskettavan jossain määrin noin puolta suunnistajista. Suunnistus on perinteisesti ollut vahvasti perhe- ja seurakeskeinen liikuntamuoto (Takalo 2015, 129–130), mutta polkujuoksu on aiemman alaluvun tarkastelun mukaisesti individualistinen liikuntamuoto, jonka yhteisölliset harrastusmuodot koskettavat varsin pientä osaa harrastajista.

Väittämäkohtaiset keskihajonnat suunnistajien ja polkujuoksijoiden kesken eivät minkään väittämän kohdalla eroa toisistaan paljoa. Keskihajonnat erosivat toisistaan enintään 0,2 yksikköä viisiportaisella asteikolla, jonka maksimaalinen teoreettinen hajonta oli 4,0 yksikköä. Polkujuoksijat ja suunnistajat siis näyttävän olevan lähes yhtä vahvasti eriytyneitä harrastajapopulaatioita. Toisin sanoen, tutkimusaineiston polkujuoksijoiden kiinnittyminen harrastukseen sisältää yhtä moninaisesti variaatioita kuin Takalon suunnistaja-aineisto konsanaan.

Suomalaiset polkujuoksijat näyttävät kiinnittyvän harrastukseensa suunnilleen yhtä vahvasti kuin suomalaiset suunnistajat omaan harrastukseensa. Vaikuttaa siltä, että polkujuoksijat kiinnittyvät sisäisten tekijöiden kautta harrastukseensa hieman suunnistajia vahvemmin. Polkujuoksijat eivät toisaalta ammenna harrastuksestaan elementtejä osaksi identiteettiään yhtä vahvasti kuin suunnistajat. Tämän lisäksi polkujuoksijat kokevat joutuvansa panostamaan huomattavasti vähemmän henkilökohtaisia resursseja harrastukseensa suunnistajiin verrattuna. Yhteenvetona voitaneen sanoa polkujuoksijoiden kiinnittyvän harrastuksensa henkilökohtaiseen sisältöön suunnistajia vahvemmin, mutta polkujuoksijoiden

toimintaympäristöjen ja elämäntapojen olevan vähemmän harrastuskiinnitteisiä kuin suunnistajien toimintaympäristöt ja elämäntavat.

Verrattuna Getzin ja McConnellin (2014) tutkimiin vahvasti harrastukseensa omistautuneisiin polkujuoksijoihin, ei suomalaisten polkujuoksijoiden harrastukseen kiinnittyminen toteudu yhtä vahvasti. Getzin ja McConnellin (2014) aineisto ei tosin sisällä polkujuoksun eri harrastustasoja, joten vertailun tulos lienee täysin luonnollinen. Getzin ja Anderssonin (2010) tutkimiin *Göteborgsvarvetin*, suosituksen ruotsalaisen kaupunkiympäristössä juostavan puolimaratonin, osallistujiin verrattuna suomalaiset polkujuoksijat näyttävät käyttävän aavistuksen enemmän aikaa ja rahaa harrastukseensa. Polkujuoksijat kokevat harrastuksensa kertovan heistä enemmän kuin *Göteborgsvarvetiin* osallistuminen ruotsalaisten juoksijoiden mielestä kertoo heistä. Polkujuoksu-harrastus näyttää sikäläkin olevan polkujuoksijoille tärkeämpää kuin juoksu-harrastus ruotsalaisille juoksijoille, että useampi polkujuoksija olisi tylsistynyt ilman polkujuoksu-harrastustaan kuin Getzin ja Anderssonin tutkimia ruotsalainen juoksija ilman juoksu-harrastustaan. Näyttää siis siltä, että vaikka eri kestävyysliikuntamuotojen sisältä löytyy vaihtelevasti liikuntamuotoonsa kiinnittyviä harrastajia, kiinnittyvät polkujuoksijat keskimäärin vahvemmin harrastukseensa kuin tavanomaisten juoksumuotojen harrastajat. Polkujuoksu-harrastus ei kuitenkaan harrastajien keskuudessa näyttäydy muiden kestävyyslajien harrastamista vakavampana tekemisenä.

Polkujuoksuun kiinnittyminen vaihtelee melkoisesti erilaisten polkujuoksun harrastajien välillä. Polkujuoksijoiden joukosta löytyy vahvasti polkujuoksijoiksi identifioituvia harrastajia, joille polkujuoksu-harrastus on erittäin keskeinen osa elämää. Toisaalta polkujuoksijoiden joukosta löytyy myös selkeästi vähemmän liikuntamuotoon kiinnittyviä harrastajia, jotka harrastamisesta huolimatta eivät koe polkujuoksua niin tärkeäksi itselleen tai elämäntavalleen. Näiden kahden polkujuoksu-harrastukseen kiinnittymisen ääripäiden välissä seilaa polkujuoksun harrastajien enemmistö. Enemmistö polkujuoksijoista pitää kyllä harrastustaan erittäin tärkeänä, mutta suuriin uhrauksiin polkujuoksu-harrastus ei edellytä, eikä se myöskään muodosta keskeistä osaa elämäntavasta tai identiteetistä. Polkujuoksun harrastaminen ei harrastukseen kiinnittymisen osalta näytä muodostavan poikkeusta muiden kestävyyslajien harrastamisesta. Polkujuoksu asettuu muiden kestävyyslajien joukkoon, mutta sen erityispiirteinä voidaan tämän tutkimuksen perusteella pitää vahvaa yksilöllisyyttä, heikkoa sosiaalista rakennesidonnaisuutta sekä pieninä koetut uhraukset harrastamisen eteen.

### 7.3 Polkujuoksijoiden harrastamisen preferenssit

Polkujuoksun harrastajien muodostaman empiirisen aineiston analyysin viimeinen alaluku keskittyy tarkastelemaan polkujuoksijoiden näkemyksiä liikuntamuodon tulevaisuudesta. Kiinnostuksen kohteitani ovat polkujuoksijoiden toivomukset liikuntamuodon tulevaisuuden kehityssuunnasta sekä polkujuoksijoiden näkemykset tarkoituksenmukaisimmasta tulevaisuuden kehityksen vastuutahosta. Tarkastelen lisäksi, mikä elementti polkujuoksun harrastamisessa valikoituu harrastajien näkökulmasta tärkeimmäksi harrastusmotiiviksi. Tämän alaluvun tulokset ovat tärkeitä polkujuoksun parissa toimiville tahoille, sillä ne antavat tärkeää tietoa siitä, minkälaisen polkujuoksutoiminnan parissa harrastajat haluavat tulevaisuudessa toimia.

Polkujuoksu on Suomessa vielä organisoitumaton liikuntamuoto. Polkujuoksuilmiö ei ole vielä realisoitunut lajiliiton perustamisessa tai harrastuksen hakeutumisessa urheiluseurojen alaisuuteen. Polkujuoksun harrastuneisuutta käsitelleessä alaluvussa tarkastelin polkujuoksun harrastamisen sijoittumista sosiaaliseen kontekstiin. Tarkastelun perusteella polkujuoksijat harrastavat lajia varsin omaehtoisesti, eikä heistä kovinkaan suurella osalla ole halua harrastaa liikuntamuotoaan organisoidusti. Taulukossa 15 on esitetty polkujuoksun harrastajien toivomukset liikuntamuodon tulevaisuuden kehitykselle sukupuolittain tarkasteltuna.

TAULUKKO 15. Polkujuoksijoiden toivomukset polkujuoksun tulevaisuuden kehitykselle.

Mielekkäin kohde polkujuoksun kehittämiseksi		Mies	Nainen	Yhteensä
Yhteislenkkien organisointi	n	40	76	116
	%	17 %	22 %	20 %
Reitti- ja harrastuspaikkajärjestelmien kehittäminen	n	92	158	250
	%	39 %	46 %	43 %
Lajiliiton perustaminen.	n	14	12	26
	%	6 %	4 %	4 %
Omaehtoisuuden säilyttäminen	n	84	88	172
	%	35 %	26 %	30 %
Muu kohde	n	7	7	14
	%	3 %	2 %	2 %
Yhteensä	n	237	341	578
	%	100 %	100 %	100 %

Tulevaisuuden kehitystoimenpiteiden mielekkyyden tarkastelussa on huomioitava, etteivät kyselylomakkeessani asettamat vaihtoehdot ole ainoat potentiaaliset tulevaisuuden skenaariot. Taulukossa 15 esitetyt neljä vaihtoehtoa ovat kuitenkin selkeästi toisistaan poikkeavia vaihtoehtoja ja valaisevat tehokkaasti polkujuoksijoiden harrastusorientaatiota. Polkujuoksijoista 43 prosenttia tahtoi tulevaisuuden kehittämistoimenpiteiden keskittyvän harrastuspaikkojen, harrastusreittien ja karttojen kehittämiseen. Kyseinen vaihtoehto näyttää olevan suosituin yksittäinen kehityskohde harrastajien keskuudessa. Liikuntamuodon omaehtoisuuden säilyttäminen muodostui mielekkäimmäksi kehitysvaihtoehdoksi kolmelle kymmenestä vastaajasta. Lähes kolmasosa polkujuoksijoista ei täten mielellään näkisi minkäänlaista organisoitumista polkujuoksun parissa. Polkujuoksun yhteisöllisyyden kehittäminen näyttää olevan joka viidennen polkujuoksijan kiikarissa, sillä 20 prosenttia harrastajista näkisi mieluiten kehittämistoimenpiteiden suuntautuvan yhteislenkkien organisointiin. Hyvin harva polkujuoksija näkee lajiliiton perustamisen ensisijaisena kehityskohteena. Vaikuttaa siis siltä, etteivät polkujuoksijat koe tarvetta tavanomaisen kilpaurheilun tapaiselle liikuntamuodon organisoitumiselle.

Polkujuoksijoiden harrastuskäytäntöjä tarkastelleessa alaluvussa kerroin polkujuoksijanaisten harrastavan liikuntamuotoaan polkujuoksijamiehiä yhteisöllisemmin. Sama kaava näyttää toteutuvan myös tulevaisuuden kehityssuunnan preferenssien kohdalla. Naisista 22 prosenttia näkee yhteislenkkien organisoinnin ensisijaiseksi kehityskohteeksi, kun vastaava osuus miesten joukossa on 17 prosenttia. Naiset kaipaavat myös kehitystä reitti- ja harrastuspaikkajärjestelmiin selkeästi miehiä enemmän. Omaehtoisuuden säilyttäminen ja lajiliiton perustaminen puolestaan näyttävät miesten kohdalla tärkeimpinä kehitystoimenpiteiden suuntaviivoina. Vaikka miehet ovat polkujuoksussakin naisia kilpaorientoituneempia, ei se näy ainakaan lajiliiton perustamisen preferenssinä, sillä vain kuusi prosenttia miehistä näkee sen ensisijaiseksi kehityskohteeksi.

Tarkastelin polkujuoksun tulevaisuuden kehityksen toivomuksia monen eri muuttujan ristiintaulukoinnilla. Toivomukset suuntautuivat mielenkiintoisesti siten, että aktiivisimmat ja kokeneimmat polkujuoksun harrastajat olivat omaehtoisuuden säilyttämisen vahvimpia kannattajia. Kokemattomimmat ja epäsäännöllisemmät polkujuoksijat puolestaan näyttävät kaipaavan enemmän tukevia toimenpiteitä harrastukselleen, kuten reitti- ja harrastuspaikkatietojen kehittämistä ja yhteislenkkien organisointia. Vahvimmin perinteisen

lajiliittovetoisen organisoitumisen kannalla olivat nuorimmat ja vanhimmat polkujuoksijat. Näyttää siis siltä, että omistautuneimmat polkujuoksijat ovat tottuneita toteuttamaan harrastustaan omalla tavallaan, eivätkä kaipaa siihen mitään uutta. Aloittelevat ja epäsäännölliset harrastajat sen sijaan kaipaavat useammin tukea harrastuspaikkojen löytämiseksi ja harrastamisen toteuttamiseksi.

Mikäli polkujuoksutoimintaa lähdetään kehittämään johonkin suuntaan, on myös aiheellista kysyä, minkälainen taho olisi tarkoituksenmukaisin koordinoimaan polkujuoksutoiminnan kehitystä. Polkujuoksutoiminnan parissa toimii tällä hetkellä useampi taho, esimerkiksi tapahtumanjärjestäjiä, kaupallisia toimintoja, ulkoilujärjestöjä ja urheiluseuroja. Erinäisten polkujuoksuun liittyvien toimijoiden näkökulmasta lienee mielenkiintoista tietää, minkälaisen tahon polkujuoksun harrastajat näkisivät tarkoituksenmukaisimmaksi aktiviteetin koordinoijaksi, vai kokevatko sellaisen olevan tarpeellinen ollenkaan. Polkujuoksijoiden näkemykset liikuntamuodon tarkoituksenmukaisimmasta koordinoivasta tahosta on esitetty taulukossa 16.

TAULUKKO 16. Suomalaisen polkujuoksun tarkoituksenmukaisin koordinoiva taho harrastajien näkemyksen mukaan.

	n	Kilpaurheiluun orientoitunut taho	Ei kilpaurheiluun orientoitunut taho	Polkujuoksu ei tarvitse koordinoivaa tahoja
Mies	237	23 %	45 %	32 %
Nainen	341	11 %	61 %	28 %
Alle 25-vuotiaat	19	47 %	42 %	11 %
25–34-vuotiaat	127	21 %	52 %	27 %
35–44-vuotiaat	287	14 %	52 %	34 %
45–54-vuotiaat	120	12 %	62 %	27 %
Yli 54-vuotiaat	25	12 %	64 %	24 %
Yhteensä	578	16 %	54 %	30 %

Kolme kymmenestä polkujuoksijasta ei kaipaa liikuntamuodolle koordinoivaa tahoja. Tämä polkujuoksuharrastajien segmentti koostunee polkujuoksun omaehtoisuuden vahvoista puolestapuhujista, jotka ovat tyytyväisiä liikuntamuodon nykytilaan. Kilpaurheiluun orientoitunut taho olisi vajaalle kuudennekselle polkujuoksijoista mieluisin polkujuoksua

hallinnoiva taho. Kokonaisvaltaisesti mieluisin organisoitumisvaihtoehto olisi polkujuoksun järjestäminen ei-kilpailullisen tahon koordinoitavaksi, sillä 54 prosenttia polkujuoksijoista kokee tämän vaihtoehdon parhaaksi. Seitsemän kymmenestä polkujuoksijasta näkisi siis mieluusti jonkinlaisen koordinoivan tahon toimivan polkujuoksutoiminnan parissa. Koordinoivaa tahoja peräänkuuluttavien harrastajien joukosta alle neljännes on kilpaurheilun orientoituneen tahon kannalla ja vastaavasti yli kolme neljännestä ei-kilpailullisen tahon kannalla. Suomalainen polkujuoksupopulaatio ei siis kokonaisuudessaan koe suurta tarvetta kilpaurheilun järjestäytymiselle liikuntamuodon parissa.

Taulukon 16 silmämääräinen tarkastelu kertoo jonkinlaisesta eriytymisestä sukupuolten välillä. Miehet suosivat kilpaorientoitunutta tahoja yli kaksi kertaa naisia useammin. Vastaavasti ei-kilpaorientoitunutta tahoja suosii suhteellisesti reilusti enemmän naisia kuin miehiä. Niiden joukossa, jotka eivät koe koordinoivan tahon olevan tarpeellinen, sukupuolten välillä ei ole suurta eroa. Miehet ovat naisia vahvemmin suhteellisesti edustettuina. Sukupuolten välinen ero polkujuoksun koordinoivan tahon preferenssissä on khiin neliö -testin mukaan tilastollisesti erittäin merkitsevä,  $\chi^2(2) = 20,617$ ;  $p < 0,001$ . Polkujuoksijamiehet ovat siis tässäkin tarkastelussa naisia kilpailullisempaan suuntaan orientoituneita. Tulos noudattaa liikunnan harrastamisen käytäntöjä yleensä, sillä miesten on liikuntamuodosta huolimatta todettu olevan naisia kilpaorientoituneempia (ks. esim. Gill ym. 1996, Kilpatrick ym. 2005). Miesten suurempi osuus koordinoivan tahon tarpeettomana pitävien joukossa on sikäli luonnollista, että miehet harrastavat liikuntaa (myös polkujuoksua) naisia useammin yksin.

Polkujuoksua koordinoivan tahon preferenssit näyttävät olevan myös yhteydessä harrastajan ikään. Nuorimmat polkujuoksijoiden ikäryhmät, alle 25-vuotiaat sekä 25–34-vuotiaat, näkevät kilpaurheilun orientoituneen tahon selkeästi vanhempia ikäryhmiä mielekkäämmäksi koordinoivaksi tahoksi. Samalla kilpaurheilun ulkopuolinen toimija kasvattaa suosiotaan koordinoivan tahon vaihtoehtona vanhempien polkujuoksun harrastajien keskuudessa. Koordinoivan tahon tarpeettomaksi arvioi harrastajia joka ikäluokasta, mutta liikuntamuodon organisoimattomuus näyttää olevan suosituinta suurimman harrastajaikäluokan, 35–44-vuotiaiden joukossa. Harrastajan iän ja polkujuoksua koordinoivan tahon preferenssin välillä on khiin neliö -testin perusteella tilastollisesti merkitsevä yhteys,  $\chi^2(8) = 24,783$ ;  $p = 0,002$ . Polkujuoksijoiden preferenssit liikuntamuodon organisoitumisen suhteen viittaavat siihen, että



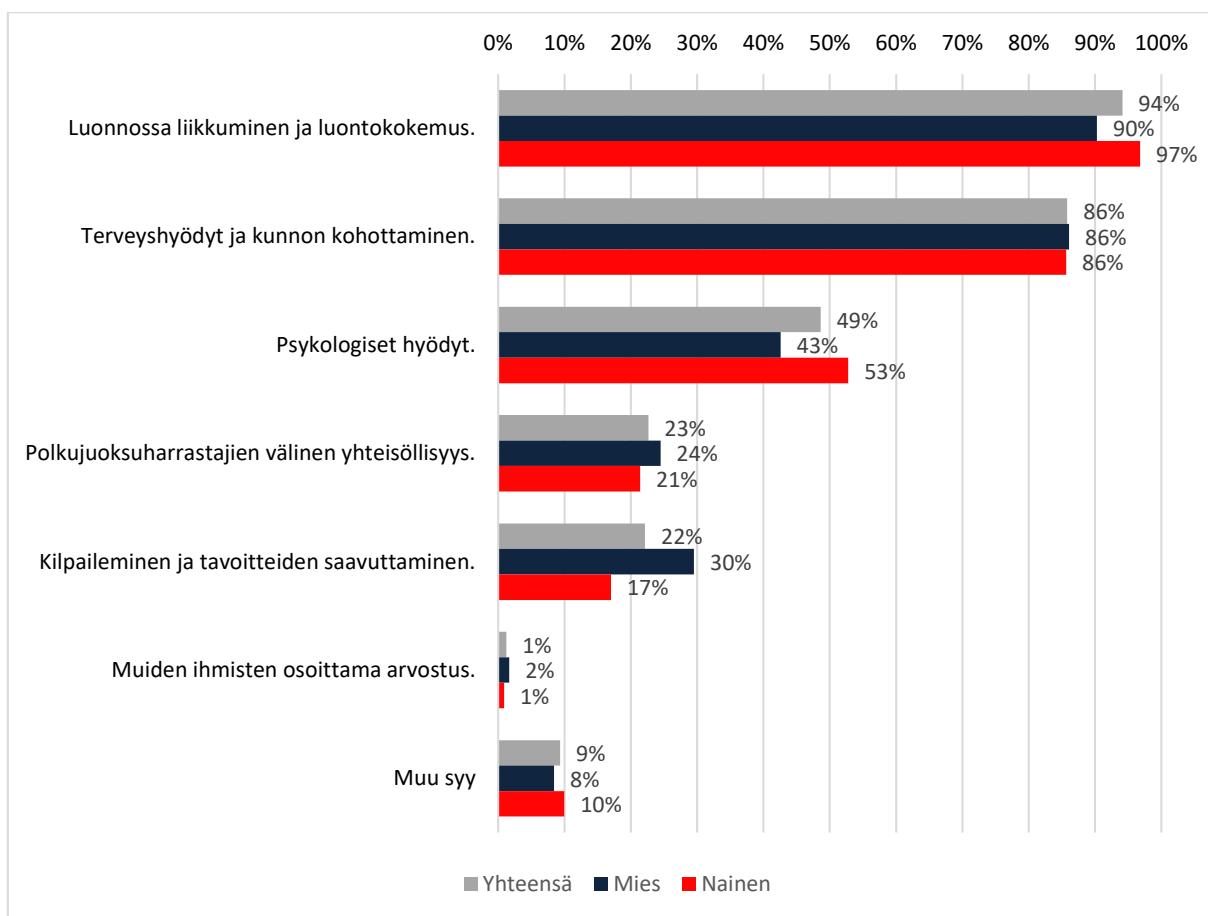
liikuntamuodon harrastajista löytyy pieni kilpaorientoitunut polkujuoksijoiden harrastajajoukko, noin kolmanneksen suuruinen omatoimiharrastamista vaaliva polkujuoksijoiden joukko sekä selkeästi muita kuin kilpailullisia elementtejä painottava polkujuoksijoiden ydinjoukko.

Tarkasteltuani polkujuoksun harrastajien näkemyksiä liikuntamuodon tulevaisuuden kehityksestä, siirrän lopuksi katseeni polkujuoksun harrastamisen tärkeimpiin syihin ja tarkoituksiin. Esitin kuudennessa pääluvussa (kuvio 3) polkujuoksun sisältävän neljä rinnakkaista ja toisiinsa liittyvää ulottuvuutta. Polkujuoksun fyysinen ulottuvuus ilmenee kuntoiluna, itsensä kehittämisenä tai tavoitteellisena harjoitteluna. Harrastuksen sosiaalista ulottuvuutta ilmentää harrastamisen sosiaalinen konteksti, eli liikutaanko yksin vai vuorovaikutuksellisesti. Polkujuoksun kokemuksellista ulottuvuutta ilmentävät luontoympäristön kokeminen ja liikkumisen tuottama elämys. Harrastamisen elämäntapaulottuvuus heijastaa polkujuoksun tehtävää säännöllisenä harrastuksena, tavoitteellisena vapaa-ajan viettotapana tai merkityksellisen elämänsisällön tuottajana.

Tutkimukseni vastaajia pyydettiin tutkimuskyselyssä valitsemaan itselleen 1–3 tärkeintä polkujuoksun harrastamisen syytä seuraavista vaihtoehdoista: 1) polkujuoksijoiden välinen yhteisöllisyys (sosiaalinen ulottuvuus), 2) terveyshyödyt ja kunnan kohottaminen (fyysinen ulottuvuus), 3) muiden ihmisten osoittama arvostus (sosiaalinen ulottuvuus sekä elämäntapaulottuvuus), 4) luonnossa liikkuminen ja luontokokemus (kokemuksellinen ulottuvuus), 5) psykologiset hyödyt (elämäntapaulottuvuus), 6) kilpaileminen ja tavoitteiden saavuttaminen (fyysinen ulottuvuus) tai 7) muu syy. Vastausvaihtoehdot sovelsin Oglesin ja Mastersin (1993) maratonjuoksijoiden harrastusmotivaation osa-alueiden pohjalta luontokokemuksella lisättynä.

Kuviossa 13 on esitetty polkujuoksun harrastamisen tärkeimmät elementit harrastajien näkökulmasta. Vastaajien tuli siis valita edellä esitetyistä seitsemästä elementistä itselleen omaa harrastamista parhaiten kuvaavasti 1–3 tärkeintä polkujuoksu-harrastuksen syytä. Useampi vastausvaihto oli siksi perusteltua, että ihmiset harrastavat harvoin tiettyä aktiviteettia vain ja ainoastaan yhden syyn takia. Harrastaminen perustuu useimmiten useampaan tekijään ja tämän ratkaisun avulla saatiin tarkempi käsitys

polkujuoksu-harrastuksen perusteista ja niiden välisistä painopisteistä polkujuoksijoiden joukossa.



KUVIO 13. Polkujuoksu-harrastamisen tärkeimmät perusteet.

Ylivoimaisesti tärkeimpiä polkujuoksu-harrastamisperusteita näyttävät olevan luonnossa liikkuminen ja luontokokemus sekä terveyshyödyt ja kunnon kohottaminen. Peräti 94 prosenttia polkujuoksijoista pitää luontoaspektia keskeisenä polkujuoksu-harrastamisen perusteena. 86 prosenttia vastaajista pitää terveys- ja kuntoaspekteja keskeisinä harrastuksen perusteina. Psykologiset hyödyt, joihin voidaan laskea esimerkiksi itsetunnon kohottaminen, liikunnan harrastamisen tuottama tyytyväisyys omaan toimintaan, mielekäs vapaa-ajan tekeminen sekä stressin lieventäminen, näyttävät keskeisinä harrastusperusteina lähes puolelle harrastajista (49 %). Polkujuoksijoiden välinen yhteisöllisyys kuuluu tärkeimpiin polkujuoksu-harrastusperusteisiin vajaalle neljännekselle (23 %) polkujuoksijoista, ollen kokonaisuutena niukasti merkittävämpi polkujuoksu-harrastusperuste kuin kilpaileminen tai tavoitteiden saavuttaminen (22 %). Kilpailullinen tai sosiaalinen elementti ei näytä motivoivan polkujuoksu-harrastusta useammalla kuin reilulla viidenneksellä harrastajista.

Arvostuksen ja kunnioituksen saavuttaminen muilta ihmisiltä on aivan marginaalinen polkujuoksu-harrastuksen peruste, sillä ainoastaan muutama vastaaja (1 %) näkee tämän harrastuksensa keskeisenä perusteena. Muut syyt muodostavat keskeiset harrastusperusteet vajaalle kymmenesosalle (9 %) harrastajista.

Harrastamisen kuutta eri harrastusperustetta tarkastellessani, sukupuolittain ja ikäluokittain eroteltuna, nousevat seuraavat havainnot esiin. Kilpaileminen ja tavoitteiden saavuttaminen (joka kokonaisuutena valikoituu tärkeäksi harrastusperusteeksi 22 %:lla harrastajista) painottuvat tärkeämpinä perusteina miespuolisilla sekä nuorilla harrastajilla. Miehistä 30 prosenttia kokee kilpailemisen ja tavoitteiden saavuttamisen tärkeäksi perusteeksi, kun naisilla vastaava osuus on 17 prosenttia. Sukupuolittain tarkasteltuna ero on khiin neliö -testin mukaan tilastollisesti erittäin merkitsevä,  $\chi^2 (1) = 12,726$ ;  $p < 0,001$ . Ikäluokittain tarkasteltuna kilpailu- ja tavoiteorientoituneisuus vahvistuu lineaarisesti kautta aineiston. Nuorin ikäluokka on selvästi eniten kilpailu- ja tavoiteorientoitunut, sillä 42 prosenttia alle 25-vuotiaista kokee kilpailemisen ja tavoitteiden saavuttamisen merkittäväksi polkujuoksun harrastusperusteeksi. Vanhin ikäluokka on puolestaan selvästi vähiten kilpailu- ja tavoiteorientoitunut, sillä ainoastaan kahdeksan prosenttia yli 54-vuotiaista kokee kilpailemisen ja tavoitteiden saavuttamisen merkittäväksi polkujuoksun harrastusperusteeksi. Ikäluokan yhteys kilpailu- sekä tavoiteorientoituneisuuteen muodostuu niin ikään khiin neliö -testillä arvioituna tilastollisesti merkitseväksi,  $\chi^2 (4) = 10,509$ ;  $p = 0,033$ . Ikäluokittaisessa tarkastelussa on kuitenkin huomioitava nuorimpien sekä vanhimpien ikäryhmien olevan melko harvalukuisia verrattuna aineiston kokonaisuuteen.

Psykologisten hyötyjen kohdalla ei ole havaittavissa yhteyttä harrastajan ikään. Sen sijaan sukupuolella on havaittavissa khiin neliö -testin perusteella tilastollisesti merkitsevä yhteys psykologisten hyötyjen kokemiseen polkujuoksu-harrastuksen tärkeäksi perusteeksi,  $\chi^2 (2) = 5,789$ ;  $p = 0,016$ . Psykologiset hyödyt ovat tärkeämpiä naisille (53 %) kuin miehille (43 %), niiden ollessa kokonaisuutena tärkeä motiivi vajaalle puolelle (49 %) polkujuoksijoista. Luonnossa liikkuminen ja luontokokemus ovat tärkein yksittäinen harrastusperuste koko aineistoa tarkasteltaessa. Luontoelementin kohdalla ei ikäluokittain tarkasteltuna ole havaittavissa tilastollisia poikkeavuuksia. Sen sijaan sukupuolet eroavat toisistaan luontoelementin kohdalla khiin neliö -testin mukaan tilastollisesti merkitsevästi ( $\chi^2 (1) = 10,601$ ;  $p = 0,001$ ) siten, että peräti 97 prosenttia naisista arvostaa luontoelementin tärkeäksi

polkujuoksun harrastamisen perusteeksi vastaavan lukeman ollessa 90 prosenttia miesten joukossa.

Muiden ihmisten osoittama arvostus on tärkeä polkujuoksun harrastusmotiivi miltei olemattomalla osalla harrastajia, eikä kyseisen motiivin kohdalla esiinny poikkeavuutta ikäluokan tai sukupuolen suhteen. Sama toistuu kunnon kohottamisen ja terveyshyötyjen harrastusperusteen kohdalla. Fyysiset hyvinvoinnin edistämisen perusteet arvioidaan lähes tarkalleen yhtä tärkeiksi riippumatta sukupuolesta tai ikäluokasta siten, että 86 prosenttia harrastajista kokee kuntoilu- ja terveysaspektit keskeisiksi polkujuoksun harrastusperusteiksi. Polkujuoksijoiden välinen yhteisöllisyys, joka valikoituu keskeiseksi harrastusperusteeksi 23 prosentilla polkujuoksijoista, toteutuu yhtä vahvana eri ikäluokkien sekä sukupuolten välillä. Tämä tulos on sinänsä yllättävä, sillä totesin aiemmin polkujuoksijanaisten harrastuskäytäntöjen ja harrastuspreferenssien olevan miehiin verrattuna selkeästi sosiaalisempia ja vuorovaikutuksellisempia. Polkujuoksijoiden välinen yhteisöllisyys on keskeinen harrastusmotiivi vain 21 prosentille naispuolisista harrastajista, kun vastaava osuus miesten joukossa on 24 prosenttia. Keskeisten harrastusmotiivien kohdalla miehet siis arvioivat yhteisöllisyyden naisia merkittävämmäksi motiiviksi, joskin ero ei ole khiin neliö -testin perusteella tilastollisesti merkitsevä,  $\chi^2(1) = 0,749$ ;  $p = 0,387$ .

Pyysin vastaajia vielä erikseen, omin sanoin, nimeämään tärkeimmän syynsä polkujuoksun harrastamiselle. Tämä tuotti 578 polkujuoksun harrastajan itse ilmaisemaa harrastamisen päämotiivia. Luonnollisesti vastaajat tuottivat kirjavasti erilaisia syitä polkujuoksun harrastamiselle. Analysoin kaikki vastaukset jakaen ne karkeasti sisällön mukaan yhteentoista, toisistaan eriävään kategoriaan. Polkujuoksun harrastajien itse ilmaisemat, tärkeimmät motiivit polkujuoksun harrastamiselle on esitetty taulukossa 17. Jouduin tekemään kategorisointini karkeaksi, enkä millään kyennyt sisällyttämään kategorioihin harrastajien moninaisia ja moniulotteisia harrastamisen päämotiiveja tekemättä kompromisseja. Kategorisointini toimii kuitenkin suuntaa-antavana kuvauksena siitä, minkälaisia päätarkoituksia polkujuoksijoiden parista löytyy harrastamisen taustalta. Lisäksi kategorisointini valaisee eri motiivien välisiä painopisteitä polkujuoksun harrastajapopulaation sisällä.

TAULUKKO 17. Tärkein syy polkujuoksun harrastamiselle harrastajien itse ilmoittamana.

	<i>n</i>	%
Luonnossa liikkuminen tai luonnon kokeminen	244	42.2 %
Psykologiset tai henkiset hyvinvoinnin elementit	109	18.9 %
Kunnon tai terveyden ylläpitäminen	76	13.1 %
Polkujuoksu on miellyttävää toimintaa	38	6.6 %
Polkujuoksu tuo vaihtelua liikunnan/juoksun harrastamiseen	36	6.2 %
Polkujuoksu on toisen lajin tukiharjoittelumuoto	17	2.9 %
Itsensä haastaminen tai itsensä voittaminen	16	2.8 %
Ei ole mahdollista tai mielekästä juosta kovalla alustalla	10	1.7 %
Kilpailulliset tai tavoitteelliset elementit	8	1.4 %
Harrastusyhteisö/Harrastusseura	6	1.0 %
Joku muu syy	18	3.1 %
Yhteensä	578	100.0 %

Taulukko 17 tukee painavasti polkujuoksu-harrastuksen vahvaa luontokeskeisyyttä. 42.2 prosenttia suomalaisista polkujuoksijoista mainitsi itse tärkeimmäksi polkujuoksun harrastamisen syykseen luontoaiheisen motiivin. Luontoaiheiset motiivit vaihtelivat karkeasti luonnon kokemisen motiivien ja luontoympäristössä liikkumisen motiivien välillä. Polkujuoksu-harrastus mahdollistaa fyysisen liikunnan harrastamisen sijoittamisen luontoympäristöön, jolloin siinä yhdistyvät liikkumisen ja luontokokemuksen elementit. Polkujuoksua toteutetaan Suomessa siis vahvasti luontoliikuntana.

Toiseksi tärkein pääsyy polkujuoksun harrastamiselle, psykologiset tai henkiset hyvinvoinnin elementit, toimivat polkujuoksu-harrastuksen päämotiivina vajaalle viidennekselle (18.9 %) harrastajista. Psykologisiksi tai henkisiksi hyvinvoinnin elementeiksi luokittelin rentoutumisen, rauhoittumisen, stressin lieventämisen, arjesta irtautumisen ynnä muiden psykologista ja henkistä hyvinvointia edistävien motiivien kirjon. Reilu kahdeksannes polkujuoksijoista (13.1 %) puolestaan harrasti polkujuoksua ensisijaisesti terveyden tai kunnon ylläpitämisen takia. Polkujuoksu lienee tälle harrastajien alaryhmälle yksi mieluisa tapa toteuttaa omaa kuntoilua ja terveyden edistämistä. Edellä mainittujen polkujuoksun harrastamisen pääsyyden lisäksi nimettiin vielä lukemattomia yksittäisiä syitä tai syiden

yhdistelmiä harrastuksen pääasialliseksi perusteeksi. 6.6 prosenttia polkujuoksijoista toteutti harrastustaan liikuntamuodon miellyttävyyden takia, 6.2 prosenttia sen aikaansaaman vaihtelun takia, 2.9 prosenttia toisen lajin tukiharjoittelumuotona ja 2.8 prosenttia itsensä haastamisen tai itsensä voittamisen takia. Muut syyt, kuten yhteisöllisyys ja kilpaileminen, toimivat tärkeimpinä polkujuoksun perusteina vain murto-osalle polkujuoksun harrastajista.

Taulukon 17 tarkastelu tukee aiempien esitettyjen seikkojen rinnalla polkujuoksu-harrastuksen vahvaa kytköstä luontoon ja kuntoiluun. Samalla sen tarkastelu ennustaa alleviivaa kilpailullisten, tavoitteellisten ja yhteisöllisten motiivien pientä merkitystä polkujuoksu-harrastuksen tarkoituksen ytimessä. Luontoelementit sekä psykologiset ja henkiset hyvinvoinnin elementit ovat vahvasti sisäisiä, yksilöllisiä aktiviteetin osa-alueita. Polkujuoksijat näyttävät siis vahvasti harrastavan liikuntamuotoaan juuri itsensä ja oman hyvinvointinsa takia. Ulkoisiin tekijöihin tai sosiaaliseen ympäristöön liittyvät perusteet puolestaan toteutuvat varsin harvalla harrastajalla pääasiallisena toiminnan tarkoituksena. Polkujuoksu näyttää tältä osin olevan vahvasti sellainen vapaa-ajan aktiviteetti, jota harrastajat toteuttavat yksilöllisesti itseään varten.

#### **7.4 Yhteenveto**

Olen tämän pääluvun aiemmissa alaluvuissa etsinyt vastauksia tutkimukseni pääkysymyksiin, jotka olivat: 1) Ketkä harrastavat polkujuoksua? 2) Miten polkujuoksua harrastetaan? 3) Kuinka kiinnittyneitä polkujuoksun harrastajat ovat harrastukseensa? 4) Miten polkujuoksijat haluaisivat liikuntamuodon kehittyvän? Vastauksia pääkysymyksiin olen löytänyt tarkastelemalla empiiristä suomalaisista polkujuoksijoista koostuvaa aineistoa (n=590).

Polkujuoksu on kestävyysliikuntakontekstissa poikkeuksellisen naispainotteinen kestävyysliikuntamuoto. Toisin kuin lähes kaikissa kestävyysliikunnan harrastajia kartoittaneissa tutkimuksissa, polkujuoksua harrastaa aineistoni perusteella enemmän naisia (59 %) kuin miehiä (41 %). Polkujuoksun harrastajat ovat yleisimmin neljäkymmenen ikävuoden molemmin puolin. Polkujuoksun harrastajien ikäjakauma on muihin kestävyyslajeihin verrattuna vahvemmin perheikäisten aikuisten ja keski-ikäisten harrastus, sillä nuorisoa, nuoria aikuisia tai ikääntyneitä ei polkujuoksijoiden joukosta juurikaan löydy. Polkujuoksijamiehet ja -naiset ovat keskimäärin yhtä vanhoja, toisin kuin muissa

kestävyyslajeissa, joissa miespuolisten harrastajien keski-ikä on useimmiten muutaman vuoden naisia korkeampi.

Polkujuoksuharrastus on Suomessa keskittynyt pitkälti kaupunkilaisväestön harrastukseksi, sillä yli kolme neljäsosaa polkujuoksijoista asuu kaupungeissa. Polkujuoksu ulottuu maantieteellisesti koko Suomeen, mutta sitä harrastetaan kaupungistuneissa maakunnissa aktiivisimmin, eritoten Uudenmaan maakunnassa. Aineistoni koko ei kuitenkaan riitä tekemään maantieteellisiä yleistyksiä polkujuoksun harrastuneisuudesta Suomessa.

Suomalaiset polkujuoksijat ovat erittäin korkeasti, jopa suomalaisia suunnistajia korkeammin, koulutettuja. Korkeasti koulutettuina polkujuoksijat asettuvat varsin korkeasti työelämään. Polkujuoksijoiden korkea työelämän asemaa selittää korkean koulutustason ohella nuorten ja eläkeläisten lähes olematon osuus harrastajien keskuudessa. Polkujuoksijoiden vuosittaiset tulot ovat edellä mainituista tekijöistä johtuen luonnollisesti korkeat ja vastaavat hyvin pitkälti suunnistajien vuosittaisia tuloja. Polkujuoksijat ovat keskimääräiseen suomalaiseen aikuisväestöön nähden selkeästi korkeammin koulutettuja, asettuvat korkeammin työelämään sekä ansaitsevat vuosittain selkeästi suurempia tuloja. Polkujuoksu on siis kokonaisuutena muiden kestävyysliikuntalajien tapaan vahvasti korkean sosioekonomisen aseman omaavien yksilöiden harrastus. Polkujuoksijat muodostavat täten pitkälti vakiintuneessa elämäntilanteessa olevien, hyvin toimeentulevien harrastajien populaation.

Polkujuoksijat ovat varsin aktiivisia liikunnan harrastajia verrattuna keskimääräiseen suomalaisväestöön. Polkujuoksun harrastajat ovat usein ympärivuotisesti juoksijoita, mutta vain kesäkauden aikaan polkujuoksijoita. Harva polkujuoksun harrastaja kokee olevansa ensisijaisesti polkujuoksija. Polkujuoksijat ovat useammin ensisijaisesti juoksun harrastajia, jotka sisällyttävät polkujuoksua juoksuharrastukseensa. Polkujuoksijat harrastavat monipuolisesti eri liikuntamuotoja, erityisesti kestävyyslajeja. Yleisiä tukilajeja polkujuoksijoiden keskuudessa ovat kesäisin pyöräily, talvisin maastohiihto sekä ympärivuotisesti lihaskunto- ja voimaharjoittelu. Polkujuoksun harrastajien muiden liikuntamuotojen harrastuneisuudessa esiintyy kuitenkin suurta vaihtelua.

Polkujuoksun harrastajat suhtautuvat vaihtelevasti polkujuokсутapahtumiin sekä muiden liikuntamuotojen tapahtumiin. Polkujuoksijoiden parista löytyy erittäin aktiivisia tapahtumiin

osallistujia, mutta myös sellaisia, joita tapahtumat eivät kosketa ollenkaan. Alle puolet kilpailu- ja liikuntatapahtumista, joihin tutkimusaineiston polkujuoksijat vuosittain osallistuvat, järjestetään polkujuoksussa. Polkujuoksutapahtumissa vajaa puolet polkujuoksijoista valitsee mieluiten kuntosarjan, reilu kolmannes kilpasarjan ja yksi kahdestakymmenestä retkisarjan. 13 prosenttia polkujuoksijoista ei mielellään osallistu tapahtumiin ollenkaan. Miespuoliset polkujuoksijat ovat naispuolisia polkujuoksijoita innokkaampia tapahtumiin osallistujia, riippumatta lajista. Polkujuoksijamiehet ovat niin ikään polkujuoksijanaisia kilpaorientoineempia tapahtumiin osallistuessaan.

Polkujuoksijoista 30 prosenttia ilmoittaa kuuluvansa polkujuoksutoimintaa harjoittavaan urheilu- tai liikuntaseuraan. Vastaavasti polkujuoksijoista 80 prosenttia ilmoittaa kuuluvansa polkujuoksutoimintaa ja polkujuoksuaiheista keskustelua ylläpitävään sosiaalisen median yhteisöön. Polkujuoksijat liittyvät harrastuksensa puitteissa siis selkeästi useammin sosiaalisen median yhteisöön kuin urheiluseuraan. Polkujuoksu on harrastuksen omaehtoisuuden ohessa vahvasti virtuaalisen verkostoitumisen laji. Tämän aiheen kohdalla on kuitenkin muistettava tutkimuksen aineistonkeruun tapahtuneen pääosin sosiaalisen median kanavia pitkin. Polkujuoksijoiden runsas kuuluminen sosiaalisen median polkujuoksuyhteisöihin kertoo myös yleisemmin polkujuoksijoiden harrastajien rungon, eli 35–44-vuotiaiden liikunnan harrastajien, voimakkaasta liikkumisen organisoimisesta sosiaalisen median välityksellä.

Polkujuoksun käytännön harrastaminen on kuitenkin vahvasti omaehtoista toimintaa, lajin merkittävästä sosiaalisen median läsnäolosta huolimatta. 65 prosenttia polkujuoksijoista toteuttaa harrastustaan useimmiten yksin ja 21 prosenttia omaehtoisesti puolison, ystävän tai ystävien kanssa. Sosiaalisen median yhteislenkit liikuttavat useimmiten kahdeksaa prosenttia harrastajista ja urheiluseurat ainoastaan kahta prosenttia harrastajista. Harvinaisen yhteisöllisen harrastamisen johdosta myös hyvin harva polkujuoksija toimii aktiivisesti polkujuoksuyhteisössä. Polkujuoksua harrastetaan myös mieluiten omaehtoisesti. 36 prosenttia harrastajista toteuttaa polkujuoksulenkkinsä mieluiten yksin ja 43 prosenttia mieluiten omaehtoisesti puolison, ystävän tai ystävien kanssa. Sosiaalisen median kautta järjestetyt yhteislenkit näyttävät mielekkäimpänä harrastamistapana 15 prosentille polkujuoksijoista ja urheiluseurojen järjestämät harjoitukset ainoastaan kolmelle prosentille polkujuoksijoista. Sukupuolten välillä esiintyy selkeä ero polkujuoksun harrastamistavoissa



sekä harrastamispreferensseissä siten, että naiset suosivat miehiä selkeästi useammin vuorovaikutuksellisia harrastamisen toteutustapoja ja miehet puolestaan huomattavasti naisia useammin harrastamisen toteuttamista yksin.

Tutkimukseni tulosten perusteella voidaan todeta naisten harrastavan polkujuoksua miehiä yhteisöllisemmin ja myös haluavan harrastaa sitä miehiä yhteisöllisemmin. Miehet puolestaan harrastavat polkujuoksua naisia kilpaorientoituneemmin ja omaehtoisemmin. Voidaan myös todeta harrastuskokemuksen ja omatoimisen harrastamisen kulkevan käsi kädessä, kun taas yhteisöllinen harrastaminen on tärkeämpää tuoreimpien harrastajien keskuudessa.

Polkujuoksu ei aktiviteetin sisällön puolesta ole uutta toimintaa, sillä juoksua on toteutettu luonnonmukaisessa ympäristössä niin kauan kuin ihminen on ylipäättään juossut. Liikuntakulttuuriin kuuluvana ilmiönä polkujuoksu on kuitenkin tuore, sillä omana aktiviteettinaan sitä ei ole kovinkaan pitkään käsitelty. Liikuntamuodon eriytyminen omaksi lajikseen tapahtuu silloin, kun sitä ryhdytään tarkastelemaan omana toimintana. Toisin sanoen, liikuntalaji on laji silloin kun siitä puhutaan lajina (Sato 2013).

Polkujuoksun liikuntakulttuurisesta tuoreudesta johtuen myös sen harrastajat ovat verrattain tuoreita lajinsa harrastajia. 64 prosenttia polkujuoksijoista on harrastanut polkujuoksua vuodesta neljään vuotta. Uusien harrastajien ohella lajin parista löytyy myös joitakin polkujuoksukonkareita, sillä yksi kymmenestä harrastajasta ilmoittaa harrastaneensa polkujuoksua yli kymmenen vuoden ajan. Polkujuoksijamiehet ovat polkujuoksijanaisia kokeneempia liikuntamuotonsa harrastajia.

Polkujuoksun harrastajat ovat säännöllisiä ja aktiivisia juoksijoita. Miehet ja naiset ovat yhtä ahkeria juoksun sekä lajinomaisen polkujuoksun harjoittelijoita. Keskimääräiset juoksumäärät lisääntyivät harrastajan harrastuskokemuksen kasvaessa. Lajinomainen polkujuoksuharjoittelu muodosti kuitenkin verrattain pienen osan polkujuoksun harrastajien juoksuharjoittelun kokonaisuudesta, sillä selkeästi alle puolet harrastajien juoksemisesta toteutui polkujuoksuna. Toisin kuin valtaosassa aiempia juoksuharrastusta kartoittaneita tutkimuksia, suomalaisten polkujuoksijamiesten keskimääräiset polkujuoksuharjoitukset eivät olleet polkujuoksijanaisten keskimääräisiä polkujuoksuharjoituksia pitkäkestoisempia. Vanhemmat polkujuoksijat puolestaan toteuttivat polkujuoksulenkkinsä nuoria harrastajia

pitkäkestoisempina. Aiemman tutkimuksen mukaan vanhemmat kestävyyslajien harrastajat suosivat nuoria kestävyyslajien harrastajia pidempiä matkoja ja tämä kaava näyttää toteutuvan myös suomalaisten polkujuoksijoiden kohdalla.

Polkujuoksuharrastus on useimmille harrastajille tärkeä tai erittäin tärkeä vapaa-ajan harrastus, jota harrastetaan sinnikkäästi. Polkujuoksun harrastajista valtaosalla on myös vahva affektiivinen side harrastukseensa, sillä polkujuoksuharrastus kykenee synnyttämään suuria tunteita useimmilla polkujuoksun harrastajilla. Polkujuoksuharrastus näyttää olevan harrastajilleen yleisesti tärkeä vapaa-ajan elementti. Elämäntavalle polkujuoksu näyttää olevan vajaalle puolelle harrastajista keskeinen tai miltei keskeinen sisältö, mutta samaan aikaan lähes yhtä moni harrastaja ei kokisi elämäänsä tylsäksi ilman polkujuoksuharrastusta. Polkujuoksijat eivät myöskään kovinkaan laajasti identifioitu ensisijaisesti polkujuoksijoiksi. Polkujuoksun harrastajista varsin harva kokee joutuvansa tekemään merkittäviä rahallisia tai ajankäytöllisiä uhrauksia harrastuksensa eteen. Polkujuoksu näyttää muodostuvan aavistuksen olennaisemmaksi elämänsisällöksi naispuolisille harrastajille kuin miespuolisille harrastajille. Miespolkujuoksijoiden joukosta puolestaan löytyy harvalukuisuudesta huolimatta useammin paljon aikaa ja rahaa polkujuoksuharrastuksensa eteen sijoittavia yksilöitä kuin naispolkujuoksijoiden joukosta.

Polkujuoksijat kiinnittyvät harrastukseensa suunnilleen yhtä vahvasti kuin suunnistajat, mutta kokevat joutuvansa tekemään vähemmän uhrauksia harrastuksensa eteen suunnistajiin verrattuna. Polkujuoksijoille harrastus näyttäytyy yhtä tärkeänä kuin suunnistusharrastus suunnistajille, mutta harrastaminen vaatii polkujuoksijoilta vähemmän sitoutumista ja uhrauksia toteutuakseen. Polkujuoksun harrastaminen ei harrastukseen kiinnittymisen osalta näytä muodostavan minkäänlaista poikkeusta muihin kestävyysliikuntaharrastuksiin verrattuna. Polkujuoksu asettuu muiden kestävyyslajien joukkoon, mutta sen erityispiirteinä voidaan tämän tutkimuksen perusteella pitää vahvaa yksilöllisyyttä, heikkoa sosiaalista rakennesidonnaisuutta sekä pieninä koetut uhraukset harrastamisen eteen.

Polkujuoksun tulevaisuuden preferenssien tarkasteluni tuotti arvokasta tietoa polkujuoksun harrastajien parista löytyvistä harrastuksen painopisteistä. 43 prosenttia polkujuoksijoista näkisi mieluiten tulevaisuuden kehitystoimenpiteiden kohdistuvan harrastuspaikkojen ja reittien kehittämiseen. 30 prosenttia polkujuoksijoista suosisi mieluiten polkujuoksutoiminnan

omaehtoisuuden säilyttämistä. 20 prosenttia harrastajista kokisi mieluisimmaksi kehityssuunnaksi panostamisen yhteislenkkien organisointiin. Ainoastaan neljä prosenttia harrastajista valitsisi polkujuoksuilmiön mieluisimmaksi kehityssuunnaksi lajiliiton perustamisen. Naispuoliset polkujuoksijat suosisivat miespuolisia polkujuoksijoita useammin harrastuspaikkoihin ja reitteihin sekä yhteislenkkien organisointiin kohdistuvia kehitystoimenpiteitä, kun miespuoliset polkujuoksijat suosisivat naispuolisia polkujuoksijoita useammin omaehtoisuuden säilyttämistä tai lajiliiton perustamista. Harrastuspaikat ja reitit sekä yhteislenkit olisivat myös kokemattomampien polkujuoksijoiden preferenssejä polkujuoksutoiminnan tulevaisuuden kehityssuunniksi.

Kysyttäessä tarkoituksenmukaisinta tahoja koordinoimaan polkujuoksun tulevaisuuden kehitystä 54 prosenttia harrastajista valitsi ei-kilpaorientoituneen tahon tarkoituksenmukaisimmaksi vaihtoehdoksi. Kilpaorientoituneen tahon näki mielekkäimmäksi vaihtoehdoksi 16 prosenttia polkujuoksijoista. 30 prosenttia polkujuoksijoista oli sitä mieltä, ettei polkujuoksu liikuntamuotona tarvitse minkäänlaista koordinoivaa tahoja. Polkujuoksijoiden ydinjoukko arvostaa moninaisia elementtejä polkujuoksu-harrastuksessa, mutta ei ole kiinnostunut liikuntamuodon kilpaurheilu-elementistä.

Liikuntasosiologisessa tutkimuksessa tarkastellaan usein liikunnan harrastamisen syitä ja motiiveja. Tiedustelin vastaajilta tärkeimpiä polkujuoksu-harrastuksen perusteita, sillä liikuntaharrastusta ja sen mekanismeja ei voida täysin ymmärtää tutkimatta harrastuksen taustalta löytyviä tarkoituseriä. Polkujuoksijoiden ylivoimaisesti tärkeimmiksi harrastuserusteiksi paljastuivat luontoon liittyvät elementit (94 % vastaajista) sekä kuntoiluun ja terveyden ylläpitämiseen liittyvät syyt (86 % vastaajista). Psykologiset hyödyt olivat tärkeitä harrastuserusteita noin puolelle (49 %) polkujuoksun harrastajista. Reilu viidennes koki keskeisiksi harrastuserusteiksi polkujuoksun yhteisölliset elementit (23 %) samoin kuin tavoitteelliset ja kilpailulliset perusteet (22 %). Muiden ihmisten osoittama arvostus paljastui marginaaliseksi (1 %) harrastuserusteeksi polkujuoksun harrastajien keskuudessa.

Polkujuoksua harrastetaan Suomessa ensisijaisesti lähes poikkeuksetta oman itsensä takia. Kaikki tärkeimmät polkujuoksun harrastusmotiivit ovat yksilöllisiä, oman hyvinvoinnin ja kokemuksellisuuden edistämiseen tähtäviä motiiveja. Muiden ihmisten takia polkujuoksua

harrastavia yksilöitä ei juurikaan suomalaisesta polkujuoksupopulaatiosta löydy. Bourdieun (1984; 1986) mukaista polkujuoksun harrastamista erottautumistoimena muista juoksijoista tai fyysisesti vähemmän aktiivisista yksilöistä ei näytä juuri ollenkaan esiintyvän. Suomalainen polkujuoksu-harrastus on täten vahvasti individualistinen liikuntaharrastus, jonka yhteisöllinen elementti on loppujen lopuksi suhteellisen heikko.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Käsitän postmoderniksi ajatuksen siitä, että vapaa-ajan aktiviteetti, kuten polkujuoksu, näyttäytyy erilaisena toimintana ja tuottaa erilaisia merkityksiä jokaiselle aktiviteetin harjoittajalle. Tutkijana puolestani tulkitsen toisten harjoittamaa toimintaa objektivisuuden tavoitteesta huolimatta täysin subjektiivisesti, jolloin tutkittavien kokema ja tuottama toiminta näyttäytyy minulle sellaisena tulkintana, joihin omat subjektiiviset tulkintasilmälasini antavat mahdollisuuden. Toisin sanoen, voin esittää aineistolleni kysymyksiä ja tulkita sieltä löytämiäni sisältöjä, mutta tulkintani eivät mitenkään voi vastata aineiston polkujuoksijoiden yksilöllisiä vapaa-ajan harrastuksen kokemuksia ja merkityksiä sellaisina, miten ne heille yksilöllisesti näyttäytyvät ja tuntuvat. Tutkijan näkökulma on aina suhteellinen, enemmän tai vähemmän kieroutunut (Eichberg 1985), mikä rajoittaa tulkintojen pätevyyttä. Olen tässä esittänyt tulkintani usean sadan suomalaisen polkujuoksijan harrastuksen sisällöstä, toteutustavasta ja merkityksestä, mutta täysin todenmukaisesti tulkintani eivät kykene peilaamaan jokaisen harrastajan polkujuoksu-harrastusta. Tulkintani ovat kenties rajalliset, mutta niiden perusteella uskallan kuitenkin tehdä kokonaisvaltaisia johtopäätöksiä polkujuoksun harrastamisesta ja liikuntamuodon ominaispiirteistä.

Tutkimukseni tulokset viittaavat selkeästi siihen, että polkujuoksun tärkeimmät harrastuselementit ovat luontokokemus sekä kuntoilu- ja terveysaspektit. Nämä kaksi elementtiä olivat ylivoimaisesti suosituimmat harrastusperusteet polkujuoksijoiden keskuudessa. Suomalainen polkujuoksu-harrastus on tämän pohjalta pitkälti luontoympäristöön sijoittuvaa kuntoilua ja terveyden ylläpitoa. Tämä kertoo polkujuoksu-harrastuksen olevan varsin vahvasti individualistinen aktiviteetti, jota harrastetaan oman hyvinvoinnin ja kokemuksellisuuden edistämiseksi. Polkujuoksua harrastetaan lopulta harvoin sosiaalisten tekijöiden tai tavoitteellisen urheilemisen takia. Muiden ihmisten arvostusta eivät polkujuoksijat juuri ollenkaan tavoittele, toisin kuin Smith (1998) tutkimuksensa omistautuneista juoksu-harrastajista tulkitsi. Polkujuoksua harrastetaan siis harvoin toisten ihmisten takia tai sosiaalisen arvostuksen saamiseksi. Bourdieun (1984; 1986) sosiaalisen toiminnan erottautumismekanismit eivät näytä ulottuvan polkujuoksun sosiaaliselle kentälle, sillä polkujuoksijoiden harrastuneisuuden ytimestä löytyvät yksilölliset kokemuksellisuuden ja hyvinvoinnin elementit.

Stebbinsin (2015) vakavan vapaa-ajan konseptiin polkujuoksu sijoittuu vaihtelevasti. Polkujuoksijat ovat varsin säännöllisiä liikunnan harrastajia, joille polkujuoksuharrastus on useimmiten tärkeä tai erittäin tärkeä. Polkujuoksuharrastus muodosti kuitenkin valtaosalle polkujuoksun harrastajista vain osan liikunnan kokonaisharrastuneisuudesta, eikä polkujuoksuharrastus edellyttänyt suuria ajallisia tai rahallisia uhrauksia kovinkaan monen harrastajan kohdalla. Polkujuoksun harrastajista täten vain harva toteutti Stebbinsin mukaista vakavaa vapaa-aikaa polkujuoksun parissa. Toisaalta polkujuoksun harrastajat paljastuivat varsin aktiivisiksi kestävyysliikunnan harrastajiksi, joten lienee mahdollista, että osa polkujuoksijoista toteutti laajemmin elämässään Stebbinsin mukaista vakavaa vapaa-aikaa ilman spesifiä aktiviteettiin sitoutumista.

Polkujuoksu näyttää siis ilmentävän liikuntakulttuurin ajankohtaisista muutossuunnista liikuntakulttuurin eriytymistä sekä liikkumisen yksilöllistymistä. Sportifikaatiota eli urheilullistumista ei polkujuoksijoiden harrastuskäytännöissä tai tulevaisuuden kehitystoiveissa näytä esiintyvän kovinkaan laajasti, ainoastaan liikuntamuodon pienen kilpaorientoituneen segmentin kohdalla. Luvussa kuusi esitin neljä polkujuoksuharrastuksen ulottuvuutta (kuvio 3): fyysinen ulottuvuus, sosiaalinen ulottuvuus, kokemuksellinen ulottuvuus sekä elämäntapa-ulottuvuus. Tutkimukseni polkujuoksun harrastajista koostuvan aineiston perusteella polkujuoksun harrastamisessa toteutuu vahvimmin kokemuksellinen ulottuvuus polkujuoksun vahvan luontokytöksen myötä. Myös fyysinen ulottuvuus, kuntoilun ja terveyden ylläpidon elementteineen sekä elämäntapa-ulottuvuus, psykologisine ja henkisine hyvinvoinnin elementteineen, toteutuvat polkujuoksijoiden kohdalla vahvasti. Sosiaalinen ulottuvuus puolestaan toteutuu melko heikosti, sillä polkujuoksun sosiaalinen konteksti motivoi polkujuoksuharrastusta ainoastaan harvoilla polkujuoksijoilla.

Jokaisessa tutkimuksessa on omat rajoitteensa, niin myös tässä. Tulososiossa on käsitelty määrällistä self-report aineistoa eli tutkittavat ovat itse omatoimisesti vastanneet asettamiini kysymyksiini. Vastaajien oletetaan kyselytutkimuksissa vastaavan todenmukaisesti, mutta aina on mahdollista vastaajien yli- tai aliarvioivan tiettyjä osa-alueita omassa elämäntavassaan, esimerkiksi liikunnan harrastuneisuuttaan. Lisäksi rajoitteena voidaan pitää sitä, ettei tutkimuksen aineistoa voi verrata mihinkään perusjoukkoon, jolloin on hankala arvioida, kuinka hyvin tämän tutkimuksen tutkimusjoukko vastaa polkujuoksijoiden kokonaispopulaatiota Suomessa. Aineiston laajuus ei myöskään riitä tekemään johtopäätöksiä

polkujuoksu-harrastuksen maantieteellisistä erityispiirteistä. Liikuntamuotoa koskevaa tutkimusta on toistaiseksi tuotettu harvakseltaan, jolloin minun on tässä tutkimuksessa vielä mahdoton tunnistaa suomalaisen polkujuoksun kansallisia erityispiirteitä. Rajasin tutkimuksestani tietoisesti polkujuoksu-harrastuksen aikaansaamat hättävähäikutukset tiedonintressini ulkopuolelle. Haitallisia ilmiöitä, kuten liikuntariippuvuutta, ei tässä tutkimuksessa ole tutkittu, jolloin tutkimuksen polkujuoksun harrastamisen tulokset käsittelevät harrastuksen positiivisia aspekteja. Rajoituksista huolimatta olen tässä tutkimuksessa ottanut ensiaskeleet tieteellisen polkujuoksu-ilmiöstä tuotettavan tiedon luomisessa.

Olen esittänyt löydöksiäni siitä, minkälaiset ihmiset ovat löytäneet polkujuoksu-harrastuksen pariin. He ovat pääpiirteittäin korkeasti koulutettuja, hyvin toimeentulevia, omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan huolehtivia yksilöitä, joita on löydetty monen muun liikuntalajin, varsinkin kestävyysmuotoisen, parista. Bourdieu kategorisoisi polkujuoksun yläluokkaiseksi liikuntamuodoksi, sillä sen harrastamista toteutetaan yläluokkaiselle liikkumiselle ominaisesti itse valittuna ajankohtana ja itse valitussa paikassa elämyksellisen luontokokemuksen siivittämänä oman itsensä takia (ks. Bourdieu 1984, 214-218). Ennustukseni mukaan polkujuoksu paljastui arjelle vastapainoa tarjoavaksi aktiviteetiksi. Suuri osa polkujuoksun harrastajista elää kaupunkiyhteiskunnassa fyysisesti passiivista työkuvaa toteuttaen, jolloin luontoympäristöön sijoittuva aktiivinen liikuntaharrastus, kuten polkujuoksu, tarjoaa tehokkaasti vastapainoa arkiselle toiminnalle (ks. Breivik 2010; Florida 2002, 174).

Yhteiskunnallisesti paljon tärkeämpää ja huolestuttavampaa on kiinnittää huomiota siihen, minkälaiset ihmiset eivät (tätäkään) liikuntalajia ole päätyneet harrastamaan. Breedveld ym. (2015, 256–257) näkevät juoksu-harrastuksen edistäjien keskeisenä tulevaisuuden haasteena liikuntamuodon markkinoimisen ja suuntaamisen nuorille ja sosioekonomisesti alemmille sfääreille, joita juoksun harrastaminen ei tunnu kiinnostavan. Työttömät, matalasti koulutetut, matalatuloiset sekä osa nuorista ovat väestöryhmiä, jotka tutkimusten mukaan harrastavat vähiten liikuntaa (Kahma 2012; Kuntoliikuntaliitto 2010), eivätkä tämän tutkimuksen perusteella myöskään ole polkujuoksu-harrastuksen tavoittamia. Polkujuoksu ei siis ole Breedveldin ym. (2015, 256-257) peräänkuuluttama tulevaisuuden haasteen ratkaisija, jonka avulla vähän liikkuvien väestöryhmien fyysistä aktiivisuutta onnistuttaisiin lisäämään.

Polkujuoksu on todennäköisesti tavoittanut jo aiemmin aktiivisesti liikkuvia juoksijoita, hiihtäjiä, pyöräilijöitä sekä muita harrasteliikkujia, jolloin polkujuoksu ei juurikaan kykene edistämään suomalaisten liikunnan harrastamisen kokonaismäärää tai kansallista hyvinvointia. Toisaalta kaikki ilmiöt, jotka innostavat yksilöitä liikkumaan ja nauttimaan liikunnan harrastamisesta ovat elintärkeitä ja suotavia ilmiöitä, joita yhteiskunnan hyvinvoinnin näkökulmasta kuuluu tukea ja edistää. Mutta elämäntavaltaan passiivisten tai liikunnasta vähät välittävien aktivoivaksi kipinäksi polkujuoksuilmiöstä ei ole, eikä todennäköisesti tule tulevaisuudessakaan olemaan. Toisaalta polkujuoksun individualistinen luontokeskeisyys ja hyvinvointielementti voisivat houkutella joitakin tällä hetkellä passiivisia liikkujia harrastuksen pariin, ainakin sellaisia, jotka vieroksuvat monen muun liikuntalajin sosiaalista painetta, kilpailunomaisuutta tai liiallista tavoitteellisuutta.

Polkujuoksu ei siis ratkaise julkisen liikuntahallinnon ja liikuntapolitiikan tärkeimpiä kysymyksiä tänään tai tulevaisuudessa. Sitä yksittäiseltä liikuntamuodolta ei voikaan olettaa, mutta tämän tutkimuksen tulokset antavat viitettä siitä, ettei polkujuoksun avulla ole kannattavaa lähteä yrittämään vähän liikkuvien innostamista kohti fyysisesti aktiivisempaa elämäntapaa. Perustelen väitettäni sillä, että polkujuoksu erityispiirteistään huolimatta kuitenkin näyttääytyy harrastuksena melko samantapaisena kuin läheiset juoksulenkkeily, hiihto ja pyöräily, jotka eivät pitkistä perinteistään huolimatta koko kansaa ole liikuttaneet. Polkujuoksu on edellä mainittujen lajien tapaan korkean sosioekonomisen aseman omaavien yksilöllinen vapaa-ajan liikuntamuoto, jota harrastetaan itselle mielekkäällä tavalla, itselle mielekkäässä kontekstissa.

Polkujuoksu tuottaa harrastajilleen paljon hyötyjä ja hyvinvointia sosiaalisesti, ekologisesti ja taloudellisesti verrattain kestävin keinoin, jolloin sen kansallinen edistäminen voidaan oikeuttaa. Mitään uutta, yhteiskunnan tai liikuntakulttuurin näkökulmasta mullistavaa, polkujuoksussa ei ole, mutta kansalaisten omaehtoisen vapaa-ajan liikunnan muotona se tuottaa paljon enemmän hyvää kuin huonoa, jolloin sen edistämistä voi tämän tutkimuksen perusteella suositella.

Sopivin ja tarkoituksenmukaisin taho polkujuoksua edistämään on tosin vielä hämärän peitossa. Tutkimuksen perusteella on selvää, ettei kovinkaan moni harrastaja tahdo polkujuoksun organisoituvan perinteisen kilpaurheilun mukaisesti lajiliittoon ja sellaisen



alaisiin piireihin ja seuroihin. Harrastajille huomattavasti mielekkäämpää olisi lajin organisoituminen ei-kilpailullisen, mahdollisesti luontoliikuntaa tai kuntoliikuntaa edistävän, tahon alle tai lajin pysyminen organisoitumattomana. Polkujuoksua voi harrastaa täysin omaehtoisesti, joten jonkinlainen organisoituminen ei mitä todennäköisimmin hankaloita liikuntamuodon omaehtoista harrastamista mitenkään. Tästä pitää esimerkiksi huolen jokamiehen oikeus: luonnossa liikkuminen pysyy lähtökohtaisesti jokaiselle avoimena ja mahdollisena toimintana.

Yksi mielenkiintoinen aihe polkujuoksuilmiön jatkotutkimukseksi voisi olla sosiaalisen median polkujuoksu yhteisön tarkastelu, minkä voisi suorittaa esimerkiksi verkkoetnografisen tutkimuksen keinoin. Verkkoetnografia soveltuu esimerkiksi verkossa tapahtuvan yhteisöllisyyden ja toiminnan ilmiöiden analysointiin tutkijan oman verkossa läsnäolon kautta (Valli & Perkkilä 2015, 117). Polkujuoksu harrastus on nimittäin vankasti ankkuroitunut sosiaalisen median tarjoamiin virtuaalisiin verkkoympäristöihin, joiden kautta omaehtoista liikuntaa voidaan harrastaa yhteisöllisesti löyhän kiinnittymisen etuja hyödyntäen. Polkujuoksun parissa ilmenevän yhteisöllisyyden tutkiminen virtuaalisen verkkoympäristön case-tapauksena olisi paljon hedelmällisempää laadullisena syväanalyysinä kuin tämän tutkimuksen tapaisena määrällisenä kartoituksena. Yhteisöllisyys ei tutkimuksessani noussut kovinkaan merkittäväksi kansallisen polkujuoksu harrastuksen elementiksi, mutta se tarjoaa liikuntasosiologiselle tutkimukselle mielenkiintoisen tarkastelukohteen nykyaikaisen individualisoituvan liikuntakulttuurin esimerkkitaapauksena.

Tulevaisuuden tutkimusta olisi myös mielenkiintoista suunnata tarkastelemaan polkujuoksijoiden suhtautumista juoksu harjoitteluun kokonaisuudessaan. Valtaosa tutkimukseni polkujuoksijoista koki olevansa ensisijaisesti juoksun harrastajia ja vasta toissijaisesti polkujuoksijoita. Osa harrastajista ei esimerkiksi erotellut harrastamistaan juoksuun ja polkujuoksuun. Olisi siis mielenkiintoista tarkastella perusteellisemmin juoksun ja polkujuoksun välistä suhdetta harrastajien näkökulmasta. Tarkastelu kykenisi kenties valaisemaan tarkemmin, onko polkujuoksusta syytä puhua omana liikuntalajina, vai pelkästään juoksu harrastuksen toteutusmuotona.

## LÄHTEET

Alaoja, K. 2015. Juoksemisen merkitykset suomalaisessa postmodernissa juoksukirjallisuudessa: Sisällönanalyysi valmennusoppaasta, elämäkerrasta ja kaunokirjallisesta teoksesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu - tutkielma.

Arnegård, J. & Sandell, K. 2009. Idrottens gränstrakter – Om äventyrsidrott och friluftssport. Paper from conference 15–17.6.2009. Kultur~Natur: Konferens för kulturstudier i Sverige. Norrköping.

Bale, J. 2004. Running Cultures – Racing in Time and Space. New York: Routledge.

Bell, N. & Stephenson, A. 2014. Variation in motivations by running ability: using the theory of reasoned action to predict attitudes about running 5K races. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events* 6 (3), 231–247.

Bodin, M. & Hartig, T. 2003. Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? *Psychology of Sport and Exercise* 4 (2), 141–153.

Borodulin, K, Paronen, O. & Männistö, S. 2011. Aikuisten vapaa-ajan liikuntaympäristöt. Teoksessa P. Husu, O. Paronen, J. Suni & T. Vasankari (toim.) *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15, 61–67.

Boudreau, L. & Giorgi, B. 2010. The Experience of Self-Discovery and Mental Change in Female Novice Athletes in Connection to Marathon Running. *Journal of Phenomenological Psychology* 41 (2), 234–267.

Bourdieu, P. 1984. *Distinction – A Social Critique of the Judgement of Taste*. Käännös (englanniksi) Nice, R. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

- Bourdieu, P. 1986. Distinktionen. Käännös (ruotsiksi) Berg, B., Broady, D. & Palme, M. Teoksessa P. Bourdieu, D. Broady & M. Palme (toim.) Kultursociologiska texter. Stockholm: Salamander, 237–304.
- Breedveld, K., Scheerder, J. & Borgers, J. 2015. Running Across Europe: The Way Forward. Teoksessa J. Scheerder, K. Breedveld & J. Borgers (toim.) Running Across Europe. The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets. London: Palgrave Macmillan UK, 241–264.
- Breivik, G. 2010. Trends in adventure sports in a post-modern society. *Sport in Society* 13 (2), 260–273.
- Bridel, W. F. 2010. “Finish... Whatever it Takes”. Considering pain and pleasure in the ironman triathlon: Socio-cultural analysis. Queen's University, School of Kinesiology and Health Studies.
- Broady, D. & Palme, M. 1986. Utgivarnas förord. Teoksessa P. Bourdieu, D. Broady & M. Palme (toim.) Kultursociologiska texter. Stockholm: Salamander, 7–18.
- Bryan, H. 2000. Recreation specialization revisited. *Journal of Leisure Research* 32 (1), 18–21.
- Bull, C. J. 2006. Racing Cyclists as Sports Tourists: The Experiences and Behaviours of a Case Study Group of Cyclists in East Kent, England. *Journal of Sport & Tourism* 11 (3–4), 259–274.
- Cheng, T-M. & Tsaur, S-H. 2012. The relationship between serious leisure characteristics and recreation involvement: a case study of Taiwan`s surfing activities. *Leisure Studies* 31 (1), 53–68.
- Cieslak, T. 2004. Describing and Measuring the Athletic Identity Construct: Scale Development and Validation. The Ohio State University.

Csikszentmihályi, M. 1992. Flow – Den optimala upplevelsens psykologi. Käännös (ruotsiksi) Grip, G. Alkuperäinen teos Csikszentmihályi, M. 1990. The psychology of optimal experience. Stockholm: Natur och Kultur.

Doppelmayr, M. & Molkenthin, A. 2004. Motivation of Participants in Adventure Ultramarathons Compared to Other Foot Races. *Biology of Sport* 21 (4), 319–323.

Eichberg, H. 1985. Den levende vekselvirkning. Kropskulturens gammelnordiske historie og idrættens aktuelle forandring. Teoksessa P. Jörgensen, O.C. Rasmussen & E. Trangbæk (toim.) *Idrættshistorisk Årsbog*, nr. 1. Dansk Idrættshistorisk Forening - Krop og Kultur. Odense: Syddansk Universitetsforlag, 45–59.

Eichberg, H. 2008. Pyramid or democracy in sports? Alternative ways in European sports policies. Viitattu 31.1.2017. <http://idrottsforum.org/articles/eichberg/eichberg080206.pdf>, (ISSN 1652–7224).

Eichberg, H. 2011. Kropsligt demokrati. Mellempøkelig anerkendelse og udvikling gennem idraet. Viitattu 28.10.2016. <http://www.idrottsforum.org/articles/eichberg/eichberg110420.html>, (ISSN 1652–7224).

Eichenberger, E., Knechtle, B., Rüst, C.A., Rosemann, T. & Lepers, R. 2012. Age and sex interactions in mountain ultramarathon running – the Swiss Alpine Marathon. *Open Access Journal of Sports Medicine* 2012 (3), 73–80.

Eurobarometri 2013. 2013. Special Eurobarometer 412. Suomen tiedot. Viitattu 22.1.2017. [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_412\\_fact\\_fi\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_fact_fi_en.pdf).

Florida, R. 2002. The rise of the creative class... and how it's transforming work, leisure, community & everyday life. New York: Basic Books.

Forsberg, P. 2012. Motionsløbere i Danmark – Portrat af danske motionsløbere. København: Idrottens Analyseinstitut.

Forsberg, P. 2015. Denmark – Running for the Sake of Running? A Profile and Segmentation of Danish Runners. Teoksessa J. Scheerder, K. Breedveld & J. Borgers (toim.) *Running Across Europe. The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*. London: Palgrave Macmillan UK, 59–80.

Getz, D. & Andersson, T. 2010. The Event-Tourist Career Trajectory: A Study of High-Involvement Amateur Distance Runners. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism* 10 (4), 468–491.

Getz, D. & McConnell, A. 2011. Serious Sport Tourism and Event Travel Careers. *Journal of Sport Management* 25 (4), 326–338.

Getz, D. & McConnell, A. 2014. Comparing Trail Runners and Mountain Bikers: Motivation, Involvement, Portfolios, and Event-Tourist Careers. *Journal of Convention & Event Tourism* 15 (1), 69–100.

Gill, D., Williams, L., Dowd, D., Beaudoin, C. & Martin, J. 1996. Competitive Orientations and Motives of Adult Sport and Exercise Participants. *Journal of Sport Behavior* 19 (4), 307–318.

Goodsell, T., Harris, B. & Bailey, B. 2013. Family Status and Motivations to Run: A Qualitative Study of Marathon Runners. *Leisure Sciences* 35 (4), 337–352.

Green, C. & Jones, I. 2005. Serious Leisure, Social Identity and Sport Tourism. *Sport in Society* 8 (2), 164–181.

Guttmann, A. 2004. *The nature of modern sports*. 2nd edition. New York: Columbia University Press.

Hakala, J. 2015. Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus Oy, 14–26.

Hamer, M., Karageorghis, C. & Vlachopoulos, S. 2002. Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 42 (2), 233–238.

Harris, A. 2012. Beyond Limits: Exploring Motivation and the Lack of Women in Ultramarathoning. *Journal of Undergraduate Research at Minnesota State University, Mankato* 12 (1), artikkeli 3. Viitattu 5.10.2016.  
<http://cornerstone.lib.mnsu.edu/jur/vol12/iss1/3/>

Hausenblas, H. & Symons Downs, D. 2002. Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 3 (2), 89–123.

Heinilä, K. 1986. Liikuntaseura sosiaalisena organisaationa. Jyväskylän Yliopisto, Liikuntasuunnittelun laitos. Tutkimuksia no 38/1986.

Hilgers, M. & Mangez, E. 2015a. Introduction to Pierre Bourdieu's theory of social fields. Teoksessa M. Hilgers & E. Mangez (toim.) *Bordieu's Theory of Social Fields – Concepts and Applications*. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge, 1–36.

Hilgers, M. & Mangez, E. 2015b. Afterword: theory of fields in the postcolonial age. Teoksessa M. Hilgers & E. Mangez (toim.) *Bordieu's Theory of Social Fields – Concepts and Applications*. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge, 257–272.

Hintala, V. 2013. Liikunnan verkkoyhteisöt osana postmodernia liikuntakulttuuria. Tapaustutkimus Relaa.com. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu - tutkielma.

Hoffmann, M. & Fogard, K. 2012. Demographic Characteristics of 161-km Ultramarathon Runners. *Research in Sports Medicine* 20 (1), 59–69.

Hoffmann, M., Ong, J. & Wang, G. 2010. Historical Analysis of Participation in 161 km Ultramarathons in North America. *The International Journal of the History of Sport* 27 (11), 1877–1891.

IAAF, 2016. International Association of Athletics Federations. Competition Rules 2016–2017. Viitattu 29.10.2016. <https://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/rules-regulations> .

IAU, 2017. International Association of Ultrarunners. Viitattu 26.4.2017. <http://www.iau-ultramarathon.org/>.

ITRA. 2017. International Trailrunning Association, I-TRA. Viitattu 26.4.2017. [http://www.itra.org/page/257/Presentation\\_and\\_Objectives.html](http://www.itra.org/page/257/Presentation_and_Objectives.html).

Itkonen, H. 1996. *Kenttien kutsu – Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta*. Helsinki: Gaudeamus.

Itkonen, H. 2002. *Sport and Civil Society. Sociologic perspectives*. University of Joensuu. Publication of the Karelian Research Institute.

Itkonen, H & Pirttilä, I. 1992. *Sosiologian palapeli*. Kuopio: Kustannuskiila.

Kahma, N. 2012. Sport and social class: The case of Finland. *International Review for the Sociology of Sport* 47 (1), 113–130.

Kaplan, S. 1995. The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology* 15 (3), 169–182.

Kari, J., Pehkonen, J., Hirvensalo, M., Yang, X., Hutri-Kähönen, N., Raitakari O. & Tammelin, T. 2015. Income and Physical Activity among Adults: Evidence from Self-Reported and Pedometer-Based Physical Activity Measurements. *PLoS ONE* 10 (8). Viitattu 22.1.2017. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0135651>.

Karvonen, M. 2011. Motivation based segmentation of Sulkava Rowing Race event visitors. University of Eastern Finland. Department of Business. Master's thesis.

Kauppinen, A. 2016. CrossFit Suomen jälkimodernissa liikuntakulttuurissa. CrossFitin rantautuminen, organisoituminen ja laji liikuntamuotona. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew, J. 2005. College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health* 54 (2), 87–94.

Korpela, K. & Paronen, O. 2011. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa T. Sievänen & M. Neuvonen (toim.) *Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja* 212, 129–130. Viitattu 16.12.2016. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.htm>.

Kotro, T. & Pantzar, M. 2005. Urheilulajien synty. Teoksessa J. Leskinen, H. Hallman, M. Isoniemi, L. Perälä, T. Pohjoisaho & E. Pylvänäinen (toim.) *Vox consumptoris – Kuluttajan ääni. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 183–191.

Krouse, R. Z., Ransdell, L. B., Lucas, S. M. & Pritchard, M. E. 2011. Motivation, Goal Orientation, Coaching and Training Habits Of Women Ultrarunners. *Journal of Strength and Conditioning Research* 25 (10), 2835–2842.

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

Kärkkäinen, P. 1992. Kisailusta urheiluksi. Teoksessa T. Pyykkönen (toim.) *Suomi uskoi urheiluun*. Helsinki: VAPK-kustannus, 155–214.

LaCaille, R. A., Master, K. S. & Heath, E. M. 2004. Effects of cognitive strategy and exercise setting on running performance, perceived exertion, affect, and satisfaction. *Psychology of Sport & Exercise* 5 (4), 461–476.



Lahire, B. 2015. The limits of the field: elements for a theory of the social differentiation of activities. Teoksessa M. Hilgers & E. Mangez (toim.) *Bourdieu's Theory of Social Fields – Concepts and Applications*. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge, 62–101.

Laine, L. 1992. Urheilu valtaa mielet. Teoksessa T. Pyykkönen (toim.) *Suomi uskoi urheiluun*. Helsinki: VAPK-kustannus, 101–131.

Lamont, M. & Kennelly, M. 2012. A Qualitative Exploration of Participant Motives Among Committed Amateur Triathletes. *Leisure Sciences* 34 (3), 236–255.

Laurent, G. & Kapferer, J-N. 1985. Measuring Consumer Involvement Profiles. *Journal of Marketing Research* 22 (1), 41–53.

Liikanen, V. 2015. Institutionaalistumisia vaihtoehtolajeissa. Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) *Liikutukseen asti – Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli*. LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303, 103–108.

Lindfelt, M. 2007. *Eliten e' liten – men växer. Förändrade perspektiv på elitidrott*. Riksidrottsförbundet, Sverige. FoU-rapport 2007:11.

Lindfelt, M. 2010. Elite sports in tension: making identification the core moral norm for professional sports in the future. *Sport in Society* 13 (2), 186–198.

Lindblom, J. 2002. *Sulkavan Suursoudut – Tävling, tradition och trivsel*. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -avhandling.

Maffesoli, M. 1996. *The Time of the Tribes: The Decline of Individualism in Mass Society*. Thousand Oaks: SAGE Publications.

Masters, K. S., Ogles, B. M. & Jolton, J. A. 1993. The Development of an Instrument to Measure Motivation for Marathon Running: The Motivations of Marathoners Scale (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport* 64 (2), 134–143.

Mueller, T. 2012. Involvement of ultramarathon runners: Understanding intention, behavior, and perceived skill of the "Absolute Unitary Being". *The ICHPER-SD Journal of Research* 7 (1), 17–22.

Nevala, S. 2013. Massahiihdon ja SM-sarjan 2012 asiakastyytyväisyys. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Ogles, B. M., Masters, K. S. & Richardson, S. A. 1995. Obligatory running and gender: An Analysis of Participative Motives and Training Habits. *International Journal of Sport Psychology* 26 (2), 233–248.

Ogles, B. M. & Masters, K. S. 2003. A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations. *Journal of Sport Behavior* 26 (1), 69–85.

Ojala, A-L. 2015. Vaihtoehtoisuutta ja valtavirtaisuutta – Tutkimus suomalaisten lumilautailijoiden uria raamittavista asenteista, olosuhteista ja resursseista. Jyväskylän Yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 219.

Paronen, O. 2001. Ulkoilun hyvinvointikokemukset ja esteet. Teoksessa T. Sievänen (toim.) *Luonnon virkistyskäyttö 2000. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja* 802, 100–111.

Pasanen, T. & Korpela, K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. *Liikunta & Tiede* 52 (4), 4–9.

Pfister, G. 2007. Sportification, Power and Control: Ski-Jumping as a Case Study. *Junctures: The Journal for Thematic Dialogue* 8 (1), 51–67.

Pouta, E. & Sievänen, T. 2001. Luonnon virkistyskäytön kysyntätutkimuksen tulokset – Kuinka suomalaiset ulkoilevat? Teoksessa T. Sievänen (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2000. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 802, 32–76.

Rail, G. 2002. Postmodernism and Sport Studies. Teoksessa J. Maguire & K. Young (toim.) Theory, Sport & Society. Oxford: JAI Press, 179–208.

Rauter, S. 2014. Mass Sports Events as a Way of Life (Differences Between the Participants in a Cycling and a Running Event). *Kinesiologia Slovenica* 20 (1), 5–15.

Rauter, S. & Doupona Topic, M. 2010. Sport activity and sport motives of mountain bikers and road cyclists. *IDO – Ruch dla kultury / Movement for Culture* 10 (1), 36–40.

Rohm, A. J., Milne, G. R. & McDonald, M. A. 2006. A mixed-method approach for developing market segmentation typologies in the sports industry. *Sport Marketing Quarterly* 15 (1), 29–39.

Sandell, K. & Boman, M. 2013. Friluftslivets nya aktiviteter – Mera sport och mindre natur? Teoksessa P. Fredman, M. Stenseke, K. Sandell & A. Mossing (toim.) Friluftsliv i förändring – Resultat från ett forskningsprogram Slutrapport. Naturvårdsverket Rapport 6547, 211–228.

Sato, S. 2013. The sportification of judo: global convergence and evolution. *Journal of Global History* 8 (2), 299–317.

Scheerder, J., Breedveld, K. & Borgers, J. 2015. Who is Doing a Run with the Running Boom? Teoksessa J. Scheerder, K. Breedveld & J. Borgers (toim.) Running Across Europe. The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets. London: Palgrave Macmillan UK, 1–27.

Scheerder, J. & Vos, S. 2013. Belgium: Flanders. Teoksessa K. Hallmann & K. Petry (toim.) Comparative Sport Development: Systems, Participation and Public Policy. New York: Springer New York. Sports Management, Economics and Policy 8, 7–21.

Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2011a. Luonnon virkistyskäytön kysyntä 2010 ja kysynnän muutos. Teoksessa T. Sievänen & M. Neuvonen (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212, 37–79.

Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2011b. Virkistyskäytön kysyntä 2000–2010. Teoksessa T. Sievänen & M. Neuvonen (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212, 125–129.

Silvennoinen, M. 1992. Liikuntapedagogiikka ja ruumiillisuus. Teoksessa T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Helsinki: VAPK-kustannus, 456–477.

Simula, M. 2012. Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 182.

Smith, S. 1998. Athletes, Runners, and Joggers: Participant-Group Dynamics in a Sport of "Individuals". *Sociology of Sport Journal* 15 (2), 174–192.

Stebbins, R. 2004. Pleasurable Aerobic Activity: A Type of Casual Leisure with Salubrious Implications. *World Leisure Journal* 46 (4), 55–58.

Stebbins, R. 2015. *The Interrelationship of Leisure and Play. Play as Leisure, Leisure as Play.* London: Palgrave Macmillan UK.

Suomen Urheiluliitto. 2017. Kilpailusäännöt. Viitattu 2.6.2017. <http://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/polkujuoksu.pdf>

Suomen virallinen tilasto. 2017a. Väestön koulutus rakenne. Verkojulkaisu, ISSN=1799–4586. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 25.4.2017. <http://www.stat.fi/til/vkour/index.html>.

Suomen virallinen tilasto. 2017b. Ajankäyttötutkimus. Verkojulkaisu, ISSN=1799–5639. *Kulttuuri- ja Liikuntaharrastukset 1981 – 2009, Liitetaulukko 32.* Helsinki: Tilastokeskus.

Viitattu: 1.6.2017. [http://www.stat.fi/til/akay/2009/03/akay\\_2009\\_03\\_2011-05-17\\_tau\\_032\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/akay/2009/03/akay_2009_03_2011-05-17_tau_032_fi.html).

Suomen virallinen tilasto. 2017c. Väestörakenne. Verkkojulkaisu, ISSN=1797-5379. Väestö asuinpaikan kaupunki-maaseutu-luokituksen mukaan sekä osuus väestöstä 1990 – 2015. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 14.6.2017. [http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_vrm\\_vaerak/049\\_vaerak\\_tau\\_204.px/table/tableViewLayout1/?rxid=74186b9f-766f-44d0-9b81-e7af064b86fb](http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_vaerak/049_vaerak_tau_204.px/table/tableViewLayout1/?rxid=74186b9f-766f-44d0-9b81-e7af064b86fb).

Suomen virallinen tilasto. 2017d. Väestörakenne. Verkkojulkaisu, ISSN=1797-5379. Väkiluku sukupuolen mukaan alueittain sekä väestömäärän muutos 31.12.2016. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 14.6.2017. [http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_vrm\\_vaerak/010\\_vaerak\\_tau\\_123.px/table/tableViewLayout1/?rxid=74186b9f-766f-44d0-9b81-e7af064b86fb](http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_vaerak/010_vaerak_tau_123.px/table/tableViewLayout1/?rxid=74186b9f-766f-44d0-9b81-e7af064b86fb).

Takalo, T. 2015. Massaliikuntatapahtuman osallistujaryhmät ja osallistumisen motiivit. Kainuun rastiviikko ja suunnistuksen MM-kilpailut 2013. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 223.

Thompson, W. 2016. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2017. ACSM's Health & Fitness Journal 20 (6), 8–17.

Tilastokeskus. 2015. Suomen tilastollinen vuosikirja 2015. 110:s vuosikerta. Helsinki: Tilastokeskus.

Tilastokeskus. 2017. Henkilöluokitukset. Viitattu 25.1.2017. [http://www.tilastokeskus.fi/meta/luokitukset/index\\_henkilo.html](http://www.tilastokeskus.fi/meta/luokitukset/index_henkilo.html)

Titze, S., Stronegger, W. & Owen, N. 2005. Prospective study of individual, social and environmental predictors of physical activity: women's leisure running. *Psychology of Sport and Exercise* 6 (3), 363–376.

Torvinen, P. & Harinen, P. 2015. Jotain vanhaa, jotain uutta – jotain yhteistä, jotain erilaista? Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) *Liikutukseen asti – Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli*. LIKES-tutkimuskeskus. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 303, 41–47.

Trailrunning.fi. 2015. Viitattu 26.4.2017. <http://www.trailrunning.fi/tilastoja-suomen-polkujuoksukisoista-2015>.

Trailrunning.fi. 2016. Viitattu 25.4.2017. <http://www.trailrunning.fi/vuoden-2016-polkujuoksutilastot/>.

Trailrunning.fi. 2017. Viitattu 25.4.2017. <http://www.trailrunning.fi/polkujuoksun-ja-tiejuoksun-vauhtivertailua>.

Tunckol, M. 2015. Applying athletic identity measurement scale on physical educators: Turkish version of AIMS. *Educational Research and Review* 10 (2), 177–183.

Valli, R. 2015. Paperinen kyselylomake. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus Oy, 84–108

Valli, R. & Aaltola, J. 2015. Tutkimusmetodien etsintä. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus Oy, 9–11

Valli, R. & Perkkilä, P. 2015. Nettikyselyt ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus Oy, 109–120.

Vasara, E. 1992. Miljoonan suomalaisen liike. Teoksessa T. Pyykkönen (toim.) Suomi uskoi urheiluun. Helsinki: VAPK-kustannus, 410–430.

Vastamäki, J. 2015. Kyselylomaketutkimus: Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus Oy, 121–132.

Vehmas, H. 2010. Liikuntamatkalla Suomessa. Vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 143.

Vehmas, H. & Lahti, J. 2015. Finland – From Elite Running to Mass Running Events. Teoksessa J. Scheerder, K. Breedveld & J. Borgers (toim.) *Running Across Europe. The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets*. London: Palgrave Macmillan UK, 105–120.

Virtanen, V., Nyberg, R., Salonen, R., Neuvonen, M. & Sievänen, T. 2011. LVVI 2 – seurantatutkimuksen aineisto ja menetelmät. Teoksessa T. Sievänen & M. Neuvonen (toim.) *Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja* 212, 19–36.

Wheaton, B. 2007. After Sport Culture – Rethinking Sport and Post-Subcultural Theory. *Journal of Sport & Social Issues* 31 (3), 283–307.

Wiley, C. G. E., Shaw, S. M. & Havitz, M. E. 2000. Men's and Women's Involvement in Sports: An Examination of the Gendered Aspects of Leisure Involvement. *Leisure Sciences* 22 (1), 19–31.

Xterra Trail Run World Championship. 2017. Xterra Trail Run. Viitattu 25.4.2017. <http://www.xterraplanet.com/trailrun/worlds/>.

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. *Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos*. Turku: Turun yliopisto. Turun yliopiston julkaisuja C 268.

Örn, O. 2013. Lapsen sosiaalistuminen liikuntaan ja urheiluun. Suunnistus perheliikuntalajina lasten ja vanhempien kokemana. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.



# LIITTEET

## LIITE 1. Tutkimuksen kyselylomake.

0/7



### Polkujuoksu Suomessa

Hyvä polkujuoksun ystävä,

Polkujuoksuharrastusta kartoittavaa tutkimusta on Suomessa raportoitu varsin vähän. Tämän kyselyn avulla kartoitetaan keitä ovat suomalaiset polkujuoksun harrastajat ja minkälaista heidän polkujuoksuharrastuksensa on. Lisäksi kyselyn avulla selvitetään polkujuoksun merkitystä harrastajilleen sekä harrastajien toivomuksia liikuntamuodon tulevaisuuden kehityksestä. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10-15 minuuttia. Vastaamalla jokaiseen kyselyn kysymykseen, mahdollistatte liikuntamuodon paikantamisen suomalaisen liikuntakulttuurin kartalle.

Kysely on osa allekirjoittaneen Jyväskylän yliopistossa tehtävää liikuntatieteiden pro gradu – tutkielmaa. Kysely toteutetaan yhteistyössä Suomen Latu, ry:n kanssa kevään 2017 aikana. Kaikki vastaukset käsitellään nimettömästi ja luottamuksellisesti. Lisätietoja tutkimuksesta voi tiedustella ottamalla yhteyttä: [wilhelm.o.stenbacka@student.jyu.fi](mailto:wilhelm.o.stenbacka@student.jyu.fi)

Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan:

- 1 kpl 100 €-arvoinen lahjakortti Partioaitta-myymälöihin.
- 1 kpl 50 €-arvoinen lahjakortti Partioaitta-myymälöihin.
- 1 kpl Fjällräven Kånken-reppu (arvo 85 €).
- 1 kpl Salomon tekninen juoksupaita (arvo 45 €).

Vastaamalla koko kyselyyn voit osallistua kyseiseen arvontaan. Palkinnot arvotaan erikseen, neljälle eri vastaajalle.

Kiitoksia vastauksista ja mukavia lenkkihetkiä.

Wilhelm Stenbacka, LitK  
puh. 050 4313464  
[wilhelm.o.stenbacka@student.jyu.fi](mailto:wilhelm.o.stenbacka@student.jyu.fi)

Pro gradu - tutkielman ohjaaja: Yliopistonlehtori Kalervo Ilmanen.  
[kalervo.ilmanen@jyu.fi](mailto:kalervo.ilmanen@jyu.fi)  
Suomen Latu ry yhteyshenkilö: Aikuisliikunnan suunnittelija Hanna Okkonen  
[hanna.okkonen@suomenlatu.fi](mailto:hanna.okkonen@suomenlatu.fi)  
Kyselyyn on mahdollista vastata 30.4.2017 asti.

Seuraava →

## Polkujuoksu Suomessa

Valitse omaa liikuntaharrastuneisuuttasi parhaiten kuvaava vaihtoehto

### 1. Harrastan liikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä keskimäärin \*

- en harrasta säännöllisesti liikuntaa.
- pari, kolme kertaa kuukaudessa.
- yhtenä päivänä viikossa.
- kahtena tai kolmena päivänä viikossa.
- neljänä tai viitenä päivänä viikossa.
- kuutena päivänä viikossa tai enemmän.

### 2. Kolme tärkeintä **liikuntaharrastustani** harrastuskauden mukaan ovat

*\*Voit nimetä 0-3 eri liikuntaharrastusta riippuen harrastamiesi liikuntalajien määrästä. Voit mainita samat lajit sekä kesä- että talvikaudelle, mikäli tämä vastaa liikuntaharrastuneisuuttasi parhaiten.*

	Tärkein	Toiseksi tärkein	Kolmanneksi tärkein
Kesäisin	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Talvisin	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

3. Kuinka moneen polkujuoksutapahtumaan tai polkujuoksukilpailuun olet osallistunut aktiivisena osallistujana viimeisen 12 kk (= vuoden) aikana?

*\*Aktiivinen osallistuminen tarkoittaa osallistumista tapahtuman kilpailuun tai suoritukseen. Aktiivinen osallistuminen ei tässä yhteydessä tarkoita järjestäjänä, toimitsijana, huoltajana tai katsojana toimimista.\**

*vastaa numeroilla	<input type="text"/>
--------------------	----------------------

4. Polkujuoksutapahtumissa osallistun mieluiten \*

- en osallistu polkujuoksutapahtumiin.
- retkisarjaan, ei ajanottoa.
- kuntosarjaan, ajanotto käytössä.
- kilpasarjaan, ajanotto käytössä.

5. Kuinka moneen muiden lajien liikunta-/kilpailutapahtumaan olet osallistunut aktiivisena osallistujana viimeisen 12 kk (= vuoden) aikana?

*\*Aktiivinen osallistuminen tarkoittaa osallistumista tapahtuman kilpailuun tai suoritukseen. Aktiivinen osallistuminen ei tässä yhteydessä tarkoita järjestäjänä, toimitsijana, huoltajana tai katsojana toimimista.\**

*vastaa numeroilla	<input type="text"/>
--------------------	----------------------

<a href="#">← Edellinen</a>	<a href="#">Seuraava →</a>
-----------------------------	----------------------------

## Polkujuoksu Suomessa

Valitse omaa polkujuoksuharrastustasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

6. Olen jäsenenä polkujuoksutoimintaa harjoittavassa urheilu- tai liikuntaseurassa \*

- kyllä.
- ei.

7. Olen jäsenenä polkujuoksutoimintaa ja polkujuoksuaiheista keskustelua ylläpitävässä sosiaalisen median ryhmässä tai yhteisössä (esimerkiksi paikallinen polkujuoksuryhmä Facebookissa) \*

- kyllä.
- ei.

8. Olen harrastanut polkujuoksua \*

- en harrasta polkujuoksua.
- alle 1 vuoden ajan.
- 1-2 vuotta.
- 3-4 vuotta.
- 5-10 vuotta.
- yli 10 vuoden ajan.

← Edellinen

Seuraava →

## Polkujuoksu Suomessa

Valitse omaa polkujuoksuharrastustasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

9. Harrastuskaudella harrastan polkujuoksua keskimäärin

*\*Harrastuskausi tarkoittaa sitä ajanjaksoa vuodesta, jolloin harrastat polkujuoksua. Se voi harrastuneisuudestasi riippuen olla siis joko ympärivuotinen, tai käsittää vain osan vuodesta. \**

- kerran kuukaudessa tai harvemmin.
- pari, kolme kertaa kuukaudessa.
- kerran viikossa.
- kaksi kertaa viikossa.
- kolme kertaa viikossa tai useammin.

10. Juoksua tai juoksulenkkeilyä sen eri muodoissa (polkujuoksu mukaanluettuna) harrastan kokonaisuudessaan keskimäärin \*

- kerran kuukaudessa tai harvemmin.
- pari, kolme kertaa kuukaudessa.
- kerran viikossa.
- kaksi kertaa viikossa.
- kolme kertaa viikossa tai useammin.

11. Polkujuoksuharrastuskertani/harjoitukseni kestää keskimäärin noin \*

- 1-40 min.
- 41-80 min.
- 81-120 min.
- 121 min tai enemmän.

12. Harrastan polkujuoksua **useimmiten** \*

- yksin.
- ystävän tai ystävien kanssa omatoimisesti.
- urheiluseuran tai -järjestön järjestämissä harjoituksissa.
- sosiaalisen median kautta järjestetyssä yhteisharjoituksessa, ei erillistä lenkinvetäjää/ohjaajaa.
- sosiaalisen median kautta järjestetyssä yhteisharjoituksessa, määritelty lenkinvetäjä/ohjaaja.
- jokin muu: miten?

13. Harrastan polkujuoksua **mieluiten** \*

- yksin.
- ystävän tai ystävien kanssa omatoimisesti.
- urheiluseuran tai -järjestön järjestämissä harjoituksissa.
- sosiaalisen median kautta järjestetyssä yhteisharjoituksessa, ei erillistä lenkinvetäjää/ohjaajaa.
- sosiaalisen median kautta järjestetyssä yhteisharjoituksessa, määritelty lenkinvetäjä/ohjaaja.
- jokin muu: miten?

← Edellinen

Seuraava →

### Polkujuoksu Suomessa

14. Alla on väittämiä polkujuoksun harrastamiseen liittyen. Merkitse, mikä kohta asteikolla kuvaa parhaiten omaa näkemystä polkujuoksuharrastuksesta esitettyyn väittämään. \*

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Jossain määrin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Polkujuoksuharrastukseni on minulle erityisen tärkeä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen mieluummin polkujuoksija, kuin minkään muun lajin harrastaja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polkujuoksun harrastaminen kertoo minusta paljon ihmisenä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polkujuoksu synnyttää minussa suuria tunteita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilman polkujuoksuharrastusta olisin tylsistynyt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polkujuoksu vie niin ison osan ajastani, että muille harrastuksille jää aikaa vain vähän.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toisten mielestä käytän luultavasti liikaa aikaa polkujuoksuharrastukseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän joka vuosi paljon rahaa polkujuoksuharrastukseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen aktiivinen toimija polkujuoksu yhteisössäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluan lähteä polkujuoksulenkille, vaikka olisin allapäin, väsynyt tai kiireinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

← Edellinen

Seuraava →

## Polkujuoksu Suomessa

Arvioi polkujuoksuharrastuksesi taustaa sekä toiveitasi liikuntamuodon tulevaisuuden kehitykselle.

15. Valitse seuraavista vaihtoehdoista itsellesi **1-3 tärkeintä syytä** harrastaa polkujuoksua. \*

- polkujuoksuharrastajien välinen yhteisöllisyys.
- terveyshyödyt ja kunnon kohottaminen.
- muiden ihmisten osoittama arvostus.
- luonnossa liikkuminen ja luontokokemus.
- psykologiset hyödyt.
- kilpaileminen ja tavoitteiden saavuttaminen.
- muu syy, mikä?

16. Mainitse itsellesi kaikista tärkein syy harrastaa polkujuoksua. \*

17. Valitse seuraavista vaihtoehdoista mielekkäin polkujuoksun kehityskohde/suunta \*

- yhteislenkkien organisointi.
- kartta- ja harrastuspaikkajärjestelmien kehittäminen.
- lajiliiton perustaminen.
- omaehtoisuuden säilyttäminen.
- joku muu: Mikä?

18. Valitse mielestäsi tarkoituksenmukaisin taho koordinoimaan ja hallinnoimaan polkujuoksua Suomessa \*

- kilpaurheiluun orientoitunut järjestö.
- ei-kilpaurheiluun orientoitunut järjestö.
- polkujuoksu ei tarvitse koordinoivaa tahoa.

← Edellinen

Seuraava →





## Polkujuoksu Suomessa

Taustatiedot

### 19. Sukupuoli \*

- Mies
- Nainen

### 20. Ikä \*

- alle 18-vuotias.
- 18-24-vuotias.
- 25-34-vuotias.
- 35-44-vuotias.
- 45-54-vuotias.
- 55-64-vuotias.
- yli 64-vuotias.

### 21. Maakunta \*

- |                                       |   |                                       |
|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Ahvenanmaa      | <input type="radio"/> Keski-Suomi       | <input type="radio"/> Pohjois-Savo    |
| <input type="radio"/> Etelä-Karjala   | <input type="radio"/> Kymenlaakso       | <input type="radio"/> Päijät-Häme     |
| <input type="radio"/> Etelä-Savo      | <input type="radio"/> Lappi             | <input type="radio"/> Satakunta       |
| <input type="radio"/> Etelä-Pohjanmaa | <input type="radio"/> Pirkanmaa         | <input type="radio"/> Uusimaa         |
| <input type="radio"/> Kainuu          | <input type="radio"/> Pohjanmaa         | <input type="radio"/> Varsinais-Suomi |
| <input type="radio"/> Kanta-Häme      | <input type="radio"/> Pohjois-Karjala   |                                       |
| <input type="radio"/> Keski-Pohjanmaa | <input type="radio"/> Pohjois-Pohjanmaa |                                       |

### 22. Asumispaikkani \*

- Yli 100 000 asukkaan kaupungin keskusta.
- Yli 100 000 asukkaan kaupungin lähiö tai taajaman ulkopuolella.
- Alle 100 000 asukkaan kaupungin keskusta.
- Alle 100 000 asukkaan kaupungin lähiö tai taajaman ulkopuolella.
- Kuntakeskus.
- Maaseututaajama.
- Haja-asutusalue.

23. Asumismuotoni \*

- Yksin asuva.
- Parisuhteessa tai avioliitossa asuva.
- Perheen kanssa asuva, samassa taloudessa asuvien lasten lukumäärä:
- Joku muu.

24. Bruttotuloni vuodessa (= tulot ennen veroja ja vähennyksiä)

- 4 999 €
- 5 000 - 9 999 €
- 10 000 - 14 999 €
- 15 000 - 19 999 €
- 20 000 - 24 999 €
- 25 000 - 29 999 €
- 30 000 - 39 999 €
- 40 000 - 49 999 €
- 50 000 - 59 999 €
- 60 000 - 79 999 €
- 80 000 - 99 999 €
- 100 000 € -

25. Korkein suorittamani tutkinto \*

- Perus-, kansa- tai keskikoulu
- Ylioppilas
- Ammattikoulu
- Ammattiopisto / opistoaste
- Ammattikorkeakoulu
- Ylempi ammattikorkeakoulu (YAMK)
- Yliopisto - kandidaatin tutkinto
- Yliopisto - maisterin tutkinto
- Yliopisto - lisensiaatti- tai tohtorin tutkinto
- Muu, mikä?

26. Asemaani työelämässä kuvaa parhaiten \*

- Yrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja
- Johtaja/johtavassa asemassa
- Ylempi toimihenkilö
- Alempi toimihenkilö
- Työntekijä
- Työtön
- Eläkeläinen
- Opiskelija
- Koti-isä tai kotiäiti

27. Palautetta kyselystä

28. Haluan osallistua tuotepalkintoarvontaan.

*\*Vastanneiden kesken arvotaan 1 kpl 100 €-arvoinen lahjakortti Partioaittaan, 1 kpl 50 €-arvoinen lahjakortti Partioaittaan, 1kpl Fjällräven Kånken-reppu (arvo 85 €) sekä 1 kpl Salomon tekninen juoksupaista (arvo 45 €), Osallistuminen on vapaaehtoista. Voittajalle ilmoitetaan sähköpostitse.*

kyllä, sähköpostiosoitteeni:

ei

← Edellinen

Lähetä

7/7



Kiitos vastauksesta!

Lisätietoja:  
Wilhelm Stenbacka  
wilhelm.o.stenbacka@student.jyu.fi  
+358504313464



Kysely luotu Webropolilla  
[Klikkaa tästä ja lue lisää](#)

LIITE 2. Polkujuoksuun kiinnittymistä kuvaavien väittämien sukupuolten välinen ero riippumattomien ryhmien t-testin perusteella.

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Polkujuoksu harrastukseni on minulle erityisen tärkeä.	Equal variances assumed	0,171	<b>0,679</b>	-0,880	576	<b>0,379</b>	-0,07142	0,08116	-0,23082	0,08798
	Equal variances not assumed			-0,877	501,577	0,381	-0,07142	0,08144	-0,23142	0,08858
Olen mieluummin polkujuoksija, kuin minkään muun lajin harrastaja.	Equal variances assumed	5,973	<b>0,015</b>	-0,640	576	0,523	-0,06768	0,10582	-0,27553	0,14016
	Equal variances not assumed			-0,626	468,840	<b>0,531</b>	-0,06768	0,10806	-0,28002	0,14465
Polkujuoksun harrastaminen kertoo minusta paljon ihmisenä.	Equal variances assumed	0,697	<b>0,404</b>	-1,134	576	<b>0,257</b>	-0,09961	0,08780	-0,27206	0,07284
	Equal variances not assumed			-1,121	485,792	0,263	-0,09961	0,08886	-0,27420	0,07498
Polkujuoksu synnyttää minussa suuria tunteita.	Equal variances assumed	0,728	<b>0,394</b>	-1,659	576	<b>0,098</b>	-0,14023	0,08453	-0,30625	0,02579
	Equal variances not assumed			-1,643	490,368	0,101	-0,14023	0,08534	-0,30790	0,02744
Iman polkujuoksu harrastusta olisin tylsistynyt.	Equal variances assumed	0,788	<b>0,375</b>	-2,497	576	<b>0,013</b>	-0,25912	0,10379	-0,46297	-0,05526
	Equal variances not assumed			-2,488	501,320	0,013	-0,25912	0,10416	-0,46377	-0,05447
Polkujuoksu vie niin ison osan ajastani, että muille harrastuksille jää aikaa vain vähän	Equal variances assumed	0,456	<b>0,500</b>	1,498	576	<b>0,135</b>	0,13897	0,09279	-0,04327	0,32121
	Equal variances not assumed			1,475	478,882	0,141	0,13897	0,09425	-0,04622	0,32416
Toisten mielestä käytän luultavasti liikaa aikaa polkujuoksu harrastukseen.	Equal variances assumed	2,771	<b>0,097</b>	2,216	576	<b>0,027</b>	0,20965	0,09459	0,02387	0,39542
	Equal variances not assumed			2,174	471,398	0,030	0,20965	0,09645	0,02012	0,39917
Käytän joka vuosi paljon rahaa polkujuoksu harrastukseen.	Equal variances assumed	13,763	<b>0,000</b>	3,589	576	0,000	0,30583	0,08520	0,13848	0,47318
	Equal variances not assumed			3,461	439,311	<b>0,001</b>	0,30583	0,08836	0,13217	0,47948
Olen aktiivinen toimija polkujuoksu yhteisössäni.	Equal variances assumed	2,466	<b>0,117</b>	2,941	576	<b>0,003</b>	0,29796	0,10130	0,09900	0,49692
	Equal variances not assumed			2,905	484,516	0,004	0,29796	0,10258	0,09639	0,49952
Haluan lähteä polkujuoksu lenkille, vaikka olisin allapäin, väsynyt tai kiireinen.	Equal variances assumed	6,578	<b>0,011</b>	-4,304	576	0,000	-0,36954	0,08585	-0,53816	-0,20092
	Equal variances not assumed			-4,220	471,001	<b>0,000</b>	-0,36954	0,08756	-0,54160	-0,19747

Lihavoidut arvot ovat analyysille olennaisia tunnuslukuja. Alleviivaus tarkoittaa sukupuolten välillä esiintyvän tilastollisesti merkitsevää eroa. Pelkkä lihavointi tarkoittaa sitä, ettei sukupuolten välillä esiinny tilastollisesti merkitsevää eroa.