

TERVEYSTERRORISTA VÄHÄN LIIKKUVIEN YMMÄRTÄMISEEN
Kohti vaikuttavampaa liikuntavalistusta

Anni Liina Ikonen

Pro gradu -tutkielma

Liikunnan yhteiskuntatieteet

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2019

TIIVISTELMÄ

Ikonen, Anni Liina. 2019. Terveysterrorista vähän liikkuvien ymmärtämiseen: kohti vaikuttavampaa liikuntavalistusta. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 59 s., 1 liite.

Suomalainen liikuntahallinto on aktivoinut kansalaisia liikkumaan jo useiden vuosikymmenten ajan. Silti yhä useampi liikkuu terveytensä kannalta aivan liian vähän. Riittämättömän liikunnan vahingolliset seuraukset heijastuvat yhteiskuntaan surullisina inhimillisinä kohtaloina ja valtavina terveydenhuollon kuluina. Liikunnan edistäjiltä vaaditaan nyt uusia ratkaisuja vähän liikkuvien aktivoimiseksi, sillä nykyisillä toimilla tilastoja ei ole onnistuttu liikuttamaan toivottuun suuntaan. Tulevaisuuden ratkaisuksi on povattu sitä, että liikuntaa työkseen edistävät ammattilaiset oppisivat tuntemaan kohderyhmänsä todellisuutta paremmin, jotta suunnitelluilta toimenpiteiltä voidaan edes odottaa jonkinlaista vaikuttavuutta. Ihmisten liikkumista ymmärtääkseen on ymmärrettävä liikunta osana tämän koko elämää.

Liikunnan edistämässä on lopulta kysymys ihmisten käyttäytymiseen vaikuttamisesta. Koska aiempien edistämistoimenpiteiden on todettu olleen liiaksi asiantuntijalähtöisiä ja todellisuudesta irrallisia, on lisättävä tutkimusta, joka antaa äänen itse kohderyhmälle. Tässä tutkielmassa puheenvuoro annettiin erilaisista taustoista tuleville vähän liikkuville suomalaisille aikuisille. Teemahaastattelujen avulla pyrkimyksenä oli selvittää, millaisia näkemyksiä vähän liikkuvilla on liikunnasta, miten he suhtautuvat heihin kohdistuvaan liikuntavalistukseen ja millaisia näkemyksiä heillä on liikkumista rajoittavien esteiden poistamiseksi. Yhdeksän vähän liikkuvan suomalaisen aikuisen kanssa tehdyt haastattelut rakennettiin tutkimuskysymysten pohjalta syntyneiden teemojen varaan. Tuloksiin päästiin paikantamalla haastatteluaineistosta yhteisiä tekiä jöitä niputtaneita teemoja, joiden tulkittiin vastaavan tutkimuskysymyksiin.

Ennako-oletuksista poiketen haastatellut vähän liikkuvat ihmiset kertoivat liikunnan olevan heille monella tapaa merkityksellistä. Yleisimpiä merkityksiä olivat hyvinvointi ja arjen toimitamiseen liittyvä välttämätön fyysinen aktiivisuus. Liikuntaan liittyvissä näkemyksissä painotui merkityksellisyyden lisäksi monenlaiset esteet sen harjoittamiselle, kuten heikoksi koettu terveys, rahatilanne ja motivaatio. Haastatellut vähän liikkuvat suhtautuivat omalle kohdalle sattuneeseen liikuntavalistukseen verrattain penseästi ja pettyneesti, mutta pitivät liikuntavalistusta silti yleisesti yhteiskunnassa kannatettavana ja tärkeänä. Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että liikunnan lisääntyminen omassa elämässä olisi toivottavaa. Tämän koettiin mahdolliseksi, mikäli liikunnassa ja sen edistämässä olisivat entistä enemmän läsnä yhteisöllisyys, rutiininomaisuus ja mahdollisimman positiiviset sekä monipuoliset kokemukset.

Tässä tutkielmassa haastateltujen ihmisten liikkuminen, vaikkakin vähäinen sellainen, selittyi pitkälti arjen vaatimuksilla, kuten paikkoihin siirtymisenä ja asioiden hoitamisena, jotka edellyttivät fyysistä aktiivisuutta. Tämän valossa vaikuttavinta liikunnan edistämistä olisivat toimenpiteet, jotka osuisivat jo arjessa läsnäolevien toimintojen yhteyteen, kuten liikenteeseen, elannon hankkimiseen ja koulutukseen. Näin merkittävää yhteiskunnallista haastetta ei voida enää jättää vapaaehtoisuuteen perustuvan harrastamisen kontolle. Jatkossa tehtävän tutkimuksen ja toimenpiteiden tulee keskittyä siihen, miten mahdollisimman moneen, jo suomalaisten arkeen kuuluvan toiminnon yhteyteen onnistutaan lisäämään terveydelle välttämätöntä, matalan kynnyksen fyysistä aktiivisuutta.

Asiasanat: liikunta, fyysinen aktiivisuus, valistus, terveyden edistäminen, liikkumattomuus

ABSTRACT

Ikonen, Anni Liina. 2019. From health terror to understanding the sedentary people: towards more effective promotion of physically active lifestyle, Faculty of Sport and Health Science, University of Jyväskylä, Master's thesis in Social Sciences of Sport, 59 pp, 1 appendice.

Finnish citizens have been activated to be physically active by the sport related administration for decades. Yet more and more of them have a sedentary lifestyle that threatens their health. This poses harmful consequences to the people itself and also brings enormous health care costs to society. New solutions are required from the physical activity promoters as current actions have not had a desired impact. One of the future solutions may be to deepen the understanding of the target group's reality. Only that allows us to realistically expect desirable effects. To be able to understand one's physical activity we must view it as a part of one's life as a whole.

Promoting physical activity is about trying to affect one's behavior. The previous actions taken to promote physical activity have generally been too authority-centered and out of reality. Therefore, research that gives voice to the target group itself is needed in larger amounts. In this thesis sedentary adults that come from a diversity of backgrounds are interviewed to examine, what their views on physical activity are like, how they react to the promotive actions they face and what in their opinion, should be done to eliminate the barriers of physical activity. Nine semi-structured interviews were carried out. They consisted of selected themes that were drawn from the research questions. The results were achieved by pinpointing emerging themes that were interpreted to answer the research questions.

Differing from the pre-assumptions, the interviewees articulated that physical activity is meaningful to them in several ways. Physical activity was most often seen meaningful because of its connection to well-being and to the necessary daily errands that require physical activity. In addition to meaningfulness also barriers to PA (such as experienced poor health, economy and motivation) were brought up in interviewees' views on physical activity. The interviewees articulated dissatisfaction towards the promotive actions they faced themselves but considered promotion important and useful generally in society. Majority of the interviewees wish their own life was more physically active. They found this to be likely if being physically active was more communal, routine and full of positive experiences.

The quality and level of physical activity of the interviewees were mainly explained by the daily life requirements, such as moving between places and running errands. Knowing this the most effective way to increase physical activity would be to add light and accessible physical activity to the everyday functions that make up people's days. These functions are for example traffic, education, work and other ways of making a living. Sedentary lifestyle is an enormous societal problem. If we remain to see it as a challenge that can be solved merely by activating people to freetime hobbies, it will never be solved. The future research and actions ought to focus on how health enhancing PA could be integrated into the most common daily life functions.

Key words: physical activity, exercise, health promotion, sedentary lifestyle

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 VÄHÄISEN LIIKKUMISEN ILMIÖ	3
2.1 Liikunnan ja terveyden yhteys	4
2.2 Terveysliikuntasuositukset	6
2.3 Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät	8
2.4 Vähän liikkuvien suomalaisten kirjava joukko	11
3 SUOMALAINEN LIIKUNTAVALISTUS JA SEN KRITIIKKI	14
3.1 Liikuntavalistus osaksi terveyttä edistävää biopolitiikkaa	14
3.2 Julkishallinto liikuntaa edistämässä	16
3.3 Liikuntaneuvonta liikuntavalistuksen muotona	18
3.4 Liikuntavalistuksen kritiikkiä	19
3.4.1 Suositusten korostamisesta yksilön kokemuksiin	19
3.4.2 Oppia kaupallisilta markkinoilta	21
3.4.3 Alaryhmien tunnistamisesta kohdennettuun valistukseen	21
4 TUTKIMUSASETELMA	23
4.1 Tutkimustehtävä	23
4.2 Tutkimuksen toteutus	24
4.2.1 Aineiston keruu	24
4.2.2 Aineiston analyysi	26
4.3 Tutkimuksen sijoittuminen tieteenfilosofian kentälle	27
5 VÄHÄN LIIKKUVIEN NÄKEMYKSIÄ LIIKUNNASTA	29
5.1 Merkitystä liikunnasta kyllä löytyy	29
5.1.1 Liikunta moninaisen hyvinvoinnin lähteenä	30

5.1.2 Liikunnan ja ihmissuhteiden vahva liitto	31
5.1.3 Liikunta elämän fyysisten vaatimusten tuotteena	33
5.2 Liikunnan moninaiset esteet	35
5.2.1 Turha valistaa liikuntaan, johon ei ole toimintakykyä	35
5.2.2 Eriarvoistava liikunta	36
5.2.3 Saamattomuus kertoo heikosta liikuntamotivaatiosta	37
6 VÄHÄN LIIKKUVIEN NÄKEMYKSIÄ LIIKUNTAVALISTUKSESTA	39
6.1 Tämän päivän monet valistajat	39
6.1.1 Kouluissa valistavat opettajat ja terveydenhoitajat	39
6.1.2 Media valistaa - erityisesti fitnessillä	40
6.1.3 Liikuntaneuvontaa, mutta vain terveysongelmallisille	42
6.2 Epäkohdistaan huolimatta valistusta kaivataan	42
7 LIIKKEELLE LÄHTÖ VAATII TUKEA JA MUUTOKSIA	46
7.1 Sitouttavampaa ja sosiaalisempaa liikuntaa	46
7.2 Kokeilujen kautta kohti omaa liikuntamuotoa	47
7.3 Perusteellista tukea uusien elämäntapojen omaksumiseen	48
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	49
8.1 Vähän liikkuvien näkemyksiä liikunnasta	49
8.2 Vähän liikkuvien suhtautuminen heihin kohdistettuun liikuntavalistukseen	51
8.3 Vähän liikkuvien näkemyksiä liikkumista rajoittavien esteiden poistamiseksi	51
8.4 Vaikuttavuutta valistuksella vai rakenteita muuttamalla?	53
8.5 Liikunnan edistämisen suurin ristiriita	54
9 LOPUKSI	56
9.1 Tutkimuksen arviointi	56

9.2 Jatkotutkimusehdotukset	58
LÄHTEET	60
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tätä gradua aloittaessani minussa paloi liikuntatieteen opiskelijalle tyypillinen uteliaisuuden liekki syventyä oman mielenkiinnonkohteen pariin. Vaikka olen itse lähes aina ollut innokas ja aktiivinen liikkuja ja pitkiä aikoja myös kilpaurheilija, minua ei opintojeni aikana ole kovasti kiinnostanut syventyä kaltaisteni liikuntatoilijoiden tai urheilijatahtien todellisuuteen. Jo opintojen alkuvaiheessa koin todella mielenkiintoiseksi ja tärkeäksi tutustua sen sijaan heihin, joiden liikuntaan liittyvä käyttäytyminen, asenteet ja mielipiteet poikkeaisivat omistani. Halusin kohdata jotakin uutta ja vierasta. Ikuisena maailmanparantajana tunsin ja edelleen tunnen palavaa halua tehdä oman osuuteni itse tärkeäksi kokemani asian puolesta: liikunta kuuluu kaikille, myös yhteiskunnan heikoimmille, ja toivon liikunnan myönteisten vaikutusten ulottuvan myös heihin.

Liikkumisen polarisoituminen on länsimaista liikuntakulttuuria yhä voimakkaammin kuvaava ilmiö. Useat suomalaiset ihannoivat fitness-tähtien kurinalaista elämäntyyliä, seuraavat heitä mediassa ja soveltavat esikuviansa vinkkejä omaan elämäänsä hyvinvointia trendikkäästi suorittaen. Toisaalta valitettavan moni jättäytyy hissien, autoilun ja näyttöruutujen ajamaan vähäisen liikunnan kuiluun, jonka on todettu olevan syynä lukemattomiin aineenvaihdunnan ja tukija liikuntaelinten sairauksiin. Liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta aiheutuvien terveyshaittojen on arvioitu rokottavan hyvinvointivaltiomme kassaa laskutavoista riippuen 3,2–7,5 miljoonalla eurolla (Vasankari & Kolu ym. 2018, 1).

Tähän mennessä tehdyllä tieteellisellä tutkimuksella ja julkishallinnon suorittamilla liikunnan edistämistoimilla ei ole toistaiseksi saatu riittäviä tuloksia kamppailussa vähäistä liikuntaaktiivisuutta vastaan. Useiden alan tutkijoiden mukaan (esim. Kauravaara 2013; Pyykkönen 2014; Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014a) laihat tulokset johtuvat siitä, että liikuntavalistuksessa ei ole ymmärretty tarpeeksi vähän liikkuvien näkökulmaa ja lähtökohtia. Liikunnan edistämisen onnistuneisuutta on pääasiassa arvioitu vain professionaalista näkökulmasta eli niin sanottujen liikuntalasiensa läpi, jolloin kansalaisten itsensä näkökulma liikunnan edistämistoimenpiteiden onnistumiseen on jäänyt huomioimatta (Ståhl 2003, 53).

Liikunnan edistämisen arviointitutkimus on toistaiseksi keskittynyt erityisesti liikuntapaikkoihin- ja ympäristöön (Ståhl 2003, 54–55). Näin ollen nimenomaan liikuntavalistusta ei ole

tutkittu yhä kasvavaan vähän liikkuvien joukkoon nähden tarpeeksi. On todettava, että vähän liikkuvien aktivoimisen hengessä suomalaisen liikuntapolitiikan yhtenä kärkitavoitteista on pitkään ollut tasa-arvoisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen koko kansalle (Liikuntalaki 2015 2§). On kuitenkin hyödytöntä ajatella, että tämän tavoitteen täyttyminen ratkaisisi perimmäisen ongelman, riittämättömän liikunta-aktiivisuuden. Vaikka olosuhteet olisivat minkälaiset tahansa ja liikkumiselle suotuisia pääomia olisi hallussa, ihminen valitsee valitettavan usein toisin (Itkonen & Kauravaara 2015, 150). Pyykkösen (2014, 8) sanoin: “Kaikille periaatteessa avoimet liikuntapalvelut eivät todellisuudessa puhuttele kaikkia.”.

Olisiko siis nyt aika keskittää huomio kunnolla kohderyhmään, niihin seikkoihin, joiden myötä vähän liikkuvat elävät siinä vähäisen liikunnan todellisuudessa, kuin elävät sekä erityisesti siihen, miten liikunnan edistäjät voisivat ymmärtää ja hyödyntää ymmärrystään työssään paremmin? Onhan kuitenkin niin, että parhaita liikkumisensa ja liikkumattomuutensa asiantuntijoita ovat valistuksen kohteet eli yksilöt itse. He osaavat kokemustensa ja asenteidensa avulla pohtia, mikä liikuttaa ja mikä ei. Merkittävä askel ja hedelmällisintä valistusta on saada sekä vähän liikkuvat että valistajat näiden ajatusten äärelle.

Tässä pro gradu -tutkimuksessa pyrin selvittämään, millaisia näkemyksiä vähän liikkuvilla suomalaisilla aikuisilla on liikunnasta, miten he suhtautuvat heihin kohdistettuun liikuntavalistukseen ja millaisia näkemyksiä vähän liikkuvilla on liikkumista rajoittavien esteiden poistamiseksi. Tutkielman kahdessa ensimmäisessä varsinaisessa luvussa perehdytään aiemman tutkimuskirjallisuuden avulla eri näkökulmista vähäisen liikkumisen ilmiöön, suomalaiseen liikuntavalistukseen ja siihen kohdistettuun kritiikkiin sekä pohditaan, miten edellä mainittuja tietoja voisi hyödyntää liikuntavalistuksen kehittämisessä. Neljännen luvun muodostavat tutkimustehtävän määrittely, selostus tutkimuksen toteutustavasta ja pohdinta tutkimuksen tieteenfilosofiasta. Tutkimuksen empiirinen osio on raportoitu viidenteen, kuudenteen ja seitsemännen lukuun, joissa vastataan edellisessä luvussa määritettyihin tutkimuskysymyksiin. Luvuissa esitellään vähän liikkuvien kanssa toteutetun teemahaastatteluaineiston pohjalta saadut tulokset yhdistäen ne vuoropuheluksi aiemman tutkimuskirjallisuuden kanssa. Kahdeksannessa ja yhdeksänsässä luvussa pohditaan, mitä liikunnan edistämisen kannalta erityisen mielenkiintoista aineisto tarjosi, ja miten sen antamaa lisääntyntä ymmärrystä vähäisen liikunnan ilmiöstä voidaan tulevaisuudessa hyödyntää yhtäältä käytännön liikunnan edistämässä ja toisaalta aiheen parissa tehtävässä jatkotutkimuksessa.

2 VÄHÄISEN LIIKKUMISEN ILMIÖ

Luvussa kaksi esittelen vähäisen liikkumisen ilmiötä eri näkökulmista. Alussa määrittelen keskeiset ilmiöön liittyvät käsitteet. Sen jälkeen avaan liikunnan merkitystä terveyden kannalta, esittelen vähäistä liikuntaa selittäviä tekijöitä sekä lopussa kerron, mitä tällä hetkellä tiedetään vähän liikkuvista suomalaisista.

Suomalaisten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on ollut hienoisessa kasvussa, mutta jälki-modernille yhteiskunnalle tyypillinen trendi arkiliikunnan vähäisyydestä vahvistuu yhä (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011). Päivittäisistä toimista selviytyminen ei enää vaadi juuri minikäänlaisia fyysisiä ponnistuksia. Arjesta tulee hyvin fyysisesti passiivista, ellei työnteon, arkiaskareiden ja muiden vapaa-ajanviettopojen väliin onnistu sijoittamaan elimistöä kuormittavia liikunnallisia hetkiä. Rovio (2011) on todennut aiheeseen liittyen hyvin: ”Se liikkuminen, mikä ennen syntyi sivutuotteena, edellyttää nykyään liikkumispäätöstä.” Kiireisessä elämänrytmissä eläville suomalaisille tehtävä on osoittautunut haastavaksi, mistä kertoo se, että jopa 90 prosenttia suomalaisista työkäisistä ei ole onnistunut liikkumaan täysin terveysliikuntasuosituksen mukaisesti (Husu ym. 2011).

Liikunta on osa fyysisen aktiivisuuden käsitettä, jolla tarkoitetaan kaikenlaista lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää toimintaa (Vuori, Taimela & Kujala 2010, 19). Fyysinen aktiivisuus ei ota kantaa siihen, mistä syistä toimintaa harjoitetaan (Sunni, Husu, Aittasalo & Vasankari 2014). Liikunnan käsiteperheen avulla taas voidaan tarkentaa, minkälaisesta fyysisestä aktiivisuudesta on kyse: kunto-, terveys-, hyöty- ja virkistysliikunnasta puhuttaessa otetaan kantaa siihen, millä perusteella liikuntaa harrastetaan (Tiihonen 2015, 19–20). Tämänpäiväisen liikunnan edistämisen keskiössä on erityisesti terveysliikunta, jolla pyritään taistelemaan vähäisen liikunnan tuomia terveyshaittoja ja terveydenhuollon kustannuksia vastaan (Sunni ym. 2014). Terveyttä edistävät vaikutukset mahdollistuvat toki myös sellaisessa liikunnassa, jonka ensisijainen tarkoitus on kunnon kohottaminen tai arkiaskareiden hoitaminen. Terveysliikunta voi siis pitää sisällään myös kunto-, hyöty- ja virkistysliikunnan, kunhan niitä harjoitetaan terveydelle edullisella tavalla.

Vähäisellä liikunnalla tarkoitetaan niin alhaista fyysisen aktiivisuuden määrää ja laatua, joista koituu ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille haitallisia seurauksia (Sunni ym. 2014). Näin ollen vähäinen liikunta alittaa terveysliikuntasuositukset, jotka on asetettu kertomaan se fyysisen aktiivisuuden määrä ja laatu, jolla kyseiset kielteiset terveysvaikutukset on mahdollista

minimoida. Tämän päivän liikuntavalistuksessa on kyse siitä, että ihmisille annetaan mahdollisimman hyvät valmiudet tehdä arjessaan sellaisia valintoja, joiden myötä he liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi, eikä vähäisen liikkumisen tuomia haittoja pääse syntymään.

Terveyden kannalta riittämättömästä eli vähäisestä liikunnasta käytetään monesti alan kirjallisuudessa käsitettä liikkumattomuus. Olen kuitenkin monen muun tutkijan (esim. Kauravaara 2013) tavoin päättänyt olla käyttämättä sanaa liikkumattomuus, sillä se viittaa täydelliseen fyysiseen passiivisuuteen, joka ei todenmukaisesti kuvaa kyseistä ilmiötä. Ongelmana ei ole se, että ihmiset olisivat täydellisen liikkumattomia vaan se, että he harjoittavat niin vähän fyysistä aktiivisuutta, että se ei riitä tuottamaan elimistölle tarpeeksi ärsykeitä, jotta sen rakenne ja toiminnot säilyisivät ennallaan (Vuori 2011).

2.1 Liikunnan ja terveyden yhteys

Liikunnan myönteiset vaikutukset ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille on kiistattomasti ja laajasti todennettu (esim. Vuori 2011). Itseasiassa kyse on niin vahvasta yhteydestä, että fyysisen aktiivisuuden harjoittaminen on käytännössä välttämätön edellytys terveyden ylläpitämiseksi. Ihmiset kehoineen ja mielineen on luotu liikkumaan: elimistö vaatii toimiakseen monipuolisia ärsykeitä pitääkseen kaikki toimintonsa elinvoimaisina (Vuori 2011). Ihmismieli kaipaa haasteita, elämyksiä, stressinlievitystä ja sosiaalisia suhteita, joita liikunta tarjoaa usealle meistä helppossa ja mielekkäässä muodossa. Liikunta on yksi harvoista ennaltaehkäisevistä ja hoitavista lääkkeistä, jolla voi yhdellä kertaa vaikuttaa myönteisesti terveyteen fyysisen, psykisen ja sosiaalisen, eli sen kaikkien osa-alueiden osalta. Tammelinin (2013) mukaan riittävän liikunnan puute on teollistuneiden maiden yleisin muutettavissa oleva tekijä, joka aiheuttaa terveydellisiä vaaroja ja kielteisiä vaikutuksia.

Riittävä fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat yksi tärkeä terveen ja hyvinvoivan ihmiselämän edellytys. Tällöin voidaan kiistattomasti todeta, että vastaavasti riittämätön liikunta-aktiivisuus tuo mukanaan monia terveyttä uhkaavia vaaratekijöitä. Kun riskistä tulee totta, erilaiset terveysongelmat johtavat käynteihin terveydenhuollossa, lääkityksen aloittamiseen, sairauspoissaoloihin, toiminta- ja työkyvyn heikkenemiseen sekä ennenaikaisiin kuolemantapauksiin, jotka aiheuttavat yhä suurempia kustannuksia kansantaloudelle. (Kolu, Vasankari & Luoto 2014.) Näiden kustannusten on väläytelty hipovan jopa miljardiluokan summia (Vasankari ym. 2018).

Säännöllisellä ja riittävän rasittavalla liikunnalla on mahdollista vähentää edellä mainittuja riskejä, minkä vuoksi liikunta on yksi tärkeimmistä terveysvalinnoista, joihin valistuksella

pyritään vaikuttamaan. Liikunnalla on useita terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia, jotka voidaan jakaa välittömiin ja pitkäaikaisiin vaikutuksiin. Jotta halutut terveyshyödyt saavutetaan, liikunnan on oltava riittävän monipuolista sisältäen kestävyyttä, lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa haastavaa harjoittelua. (Suni & Vasankari 2011.) Seuraavassa alaluvussa 2.2 esiteltävät viralliset UKK-instituutin terveysliikuntasuosituksen on jaoteltu fyysisen kunnan osa-alueiden mukaan, joten esittelen seuraavassa liikunnan terveysvaikutuksia samaa jaottelua hyödyntäen.

Lihaskuntaa, ja täten yleistä toimintakykyä, ylläpitävä voimaharjoittelu vaikuttaa suotuisasti elimistön aineenvaihduntaan, verenpaineeseen ja nivelten toimintaan. Lihaskunnolla on tärkeä rooli vartalon liikkeiden hallinnassa ja tasapainon säilyttämisessä, joiden avulla voidaan välttää esimerkiksi moni kohtalokas kaatumistapaturma. Lihaskuntoharjoittelu lisää minkä tahansa muun liikuntamuodon tavoin energiankulutusta, jolloin painonpudotus ja -hallinta tehostuvat. Tarpeeksi kuormittava lihaskuntoharjoittelu muokkaa kehonkoostumusta vähentäen rasvan ja kasvatten lihaksen osuutta. (Käypä hoito 2016.)

Kestävyysliikunnalla saavutetaan terveyshyötyjä etenkin verenkierto- ja hengityselimistölle sekä luustolle (Toropainen 2011). Kestävyyskunnan ylläpito on terveyden kannalta erittäin tärkeää, sillä heikentyessään se altistaa sepelvaltimotaudille, verenpaineen kohoamiselle, tyypin 2 diabetekselle ja metaboliselle oireyhtymälle. Riittävä kestävyysliikunnan harrastaminen taas toimii päinvastoin vahvistaen verisuonia, sydänlihasta ja luustoa (Suni & Vasankari 2011).

Lihasten jäykkyydestä johtuvia tasapaino- ja voimantuoton häiriöitä sekä liikkuvuuden rajoitumista voidaan ehkäistä notkeutta lisäävällä venyttelyllä (Suni & Vasankari 2011). Lisäksi notkeuden ja ketteryyden lisääntymisen ajatellaan yleisesti kasvattavan suorituskykyä ja vähentävän liikuntavammoja (Suni; Biddle & Mutrie 2007).

Vähäisen liikkumisen tuomista haasteista suurin on istuminen, joka ilmiönä kuvastaa hyvin tätä päivää – suuren osan tietoyhteiskuntamme kansalaisista on käytännössä pakko istua tuntikausia elantonsa eteen. Pitkäkestoiset istumisjaksot pitävät sisällään monia vaaroja: niska-hartia-alueen vaivoja, selän rappeutumista ja matalasta energiankulutuksesta johtuvan ylipainon syntymisen. Istumisen on lisäksi todettu olevan yhteydessä aineenvaihdunnan ja verenpaineen heikkenemiseen, minkä myötä myös riskit sairastua tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin kasvavat. (Vuori & Laukkanen 2010) Yksi tärkeimmistä istumisen vaarallisuutta selittävästä tekijöistä on se, että istuminen vie aikaa fyysiseltä aktiivisuudelta, jolloin terveydelle välttämättömät vaikutukset eivät liikunnan puutteen vuoksi pääse syntymään. Pitkien

istumisjaksojen on itsessään todettu muodostavan terveysriskin, vaikka terveysliikuntasuosituksset muuten täyttyisivätkin (Husu ym. 2014).

Liikunnan merkitys korostuu myös siinä vaiheessa, kun terveydentila on syystä tai toisesta jo päässyt heikentymään. Liikuntaa harjoittamalla on mahdollista vaikuttaa myönteisesti erityisesti tuki- ja liikuntaelimestön, hengitys- ja verenkiertoelimestön sekä aineenvaihdunnan sairauksien hoitoon ja kuntoutukseen (Vuori 2011).

Fyysisten mekanismien lisäksi liikunnalla on tunnetusti vaikutusta myös psyykkiseen eli koettuun hyvinvointiin. Liikunnan harrastamisen on todettu parantavan stressin sietoa, lisäävän mielihyvää, tuovan elämyksiä, kohentavan mielialaa ja lisäävän tarkkaavaisuutta (Nupponen 2011). Näin ei kuitenkaan aina tapahdu kaikkien ihmisten kohdalla, sillä liikunnan merkitys psyykkiselle terveydelle ja hyvinvoinnille perustuu osittain jokaisen subjektiivisiin kokemuksiin liikunnasta, toisin sanoen liikuntasuhteeseen (Koski 2004).

Liikunnan myönteiset vaikutukset sosiaaliselle hyvinvoinnille konkretisoituvat etenkin silloin, kun yksilö osallistuu muiden ihmisten kanssa harjoitettavaan liikuntaan. Tällöin mahdollistuvat erityisesti lapsuudessa tärkeiden sosiaalisten taitojen oppimisen lisäksi yhteenkuuluvuuden tunne, joka on yksi kolmesta ihmisen psyykkisestä perustarpeesta. Psykologisten perustarpeiden täyttymisen sanotaan olevan ihmisen hyvinvoinnin perusta. (Deci & Ryan 2000.)

2.2 Terveysliikuntasuosituksset

Terveysliikuntasuosituksset on laadittu tieteellisen tutkimusnäytön pohjalta kertomaan kansalaisille ja terveysliikunnan edistämistyötä harjoittaville ammattilaisille se fyysisen aktiivisuuden määrä ja laatu, joiden avulla liikunnan ja terveyden annosvastesuhde on optimaalisin. Annosvastesuhteella tarkoitetaan sitä, että tietyllä liikunta-annoksella, esimerkiksi 30 minuutin juoksulla, on tieteellisesti todettu olevan myönteistä vaikutusta johonkin terveysmuuttujaan, kuten verenpaineeseen. Verenpaine toimii esimerkkinä niin kutsutusta terveyden vastemuuttujasta, joka voi muodostaa riskin erilaisiin terveysongelmiin ja sairauksiin. (Oja 2011.)

Terveysliikuntasuosituksilla on merkittävä rooli tämän päivän henkilökohtaisessa liikuntaneuvonnassa ja muussa liikuntavalistuksessa sen vuoksi, että ne kertovat ammattilaiselle ja yksilölle terveyden kannalta oikean tavoitteen. Huomioitavaa on, että suositukset ilmoittavat vain fyysisen aktiivisuuden minimimäärän, jolla vähäisen liikunnan aiheuttamat terveyshaitat on ehkäistävissä (Tammelin 2013). On siis todennäköistä, että suuremmalla liikunta-aktiivisuudella

saavutetaan myös enemmän terveyshyötyjä, vaikka on huomioitavaa, että liikunnan intensiteetin kasvaessa myös loukkaantumisriski suurenee. Liikunnan ja terveyden yhteys ei siis säily myönteisenä loputtomiin. Lisäksi liikuntasuosituksia on pidettävä jonkinlaisena kompromissina, sillä ihmiskeho reagoi liikuntaan yksilöllisesti ja terveyden osa-alueiden välillä eri tavoin (Tammelin 2013).

Koska ihmiskeho tarvitsee erilaisia fyysisiä ärsykeitä elämänkaaren eri vaiheissa, suositukset on laadittu kohdennetusti kaikille ikäryhmille eli lapsille ja nuorille, aikuisille sekä ikääntyville ja vanhuksille erikseen. Tämän tutkielman rajauksen huomioon ottaen keskityn tarkastelemaan aikuisten terveystuokuntasuosituksia. Aikuisille eli 18–64-vuotiaille suunnatut terveystuokuntasuosituksia on jaettu fyysisen kunnan eri osa-alueiden mukaan. Ne kertovat, minkä tyyppistä liikuntaa ja kuinka usein sitä tulee harrastaa minimissään viikkotasolla, jotta vältetään liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden tuomilta terveyshaitoilta. Terveystuokuntasuositus on eritelty selkeästi ja visuaalisesti liikuntapiirakan muodossa (kuva 1).



KUVA 1. Liikuntapiirakka. UKK-instituutti.

Verenkierto- ja hengityselimistön sekä aineenvaihdunnan terveyttä ylläpitääkseen tulisi suositusten mukaan harrastaa kestävyyskuntoa kohentavaa liikuntaa viikossa 2 tuntia ja 30 minuuttia reippaalla tasolla tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavalla tasolla. Taso on hyvä valita henkilön pohjakunnan perusteella niin, että aloittelijoiden ja heikompiuntoisten tulee suosia kevyempiä lajeja, kuten sauvakävelyä ja pyöräilyä ja harrastaa niitä reippaalla tasolla kahden ja puolen tunnin ajan. (UKK-instituutti.) Kevyen liikunnan avulla myös huonokuntoisten henkilöiden on

mahdollista kasvattaa fyysistä kuntoa, minkä myötä mahdollistuu myös uusien, rasittavampien liikuntamuotojen harrastaminen. Kuntoilijoiden ja tavoitteellisempien liikkujien taas on hyvä keskittyä liikkumaan omaa kuntoaan haastaen esimerkiksi juosten, hiihtäen, pallopelejä pelaten tai uiden rasittavasti viikossa vähintään yhden tunnin ja 15 minuutin ajan (UKK-instituutti).

Erityisesti tuki- ja liikuntaelimestön ja aineenvaihdunnan terveyden sekä toimintakyvyn ylläpitämiseksi on harjoitettava säännöllistä ja tarpeeksi kuormittavaa lihaskuntoharjoittelua vähintään 2 kertaa viikossa. Lisäksi on suositeltavaa sisällyttää viikkoon ainakin kahdesti sellaisia lajeja, joissa kehitetään liikehallintaa ja tasapainoa, kuten venyttelyä tai voimistelua. (UKK-instituutti). Tietyt lajit, kuten tanssi, luistelu ja kuntojummat sisältävät useita fyysisen kunnan osa-alueita kuormittavaa harjoittelua. Tällöin yhdellä liikuntakerralla on mahdollista täyttää sekä kestävyys- ja lihaskuntoa että liikehallintaa ja tasapainoa koskevia suosituksia.

2.3 Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät

Suomalaisten liikuntakäyttämisen yleinen trendi on useiden vuosikymmenien aikana ollut se, että arjen aktiivisuus on vähentynyt ja vapaa-ajan liikunta lisääntynyt. Arjen aktiivisuuden väheneminen varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja työpaikoilla on ollut niin voimakasta, että vapaa-ajan liikkumisen lisääntymisestä huolimatta fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä on huomattavasti vähentynyt. (Borodulin & Jousilahti 2012.)

Liikkumiseen, niin kuin mihin tahansa muuhun käyttämiseen, vaikuttaa iso joukko erilaisia asioita. Liikuntakäyttäytyminen on monien syvälle juurtuneiden ja monien alati muuttuvien tekijöiden yhteistulos, sillä yksilöt elävät fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa ympäristössä, jolla on oma vaikutuksensa yksilöön ja toisin päin (Vuori 2010, 647). Vaikutuksia on niin yksilöllisillä, yhteiskunnallisilla, ympäristöön liittyvillä kuin poliittisilla valinnoilla. (Bauman ym. 2012.) Lisäksi eri asioiden vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä: yhtä lähellä sijaitseva urheilukenttä innostaa juoksemaan joka ilta, vaikka arki on kiireistä. Toisella taas olisi päivät pitkät aikaa, mutta liikunta ei koskaan ole tuntunut tärkeältä. Kolmas taas joutui luopumaan liikuntaharrastuksestaan nousseiden kustannusten vuoksi. Kaiken kaikkiaan ihmisten liikuntakäyttämiseen voidaan ja siihen tulee vaikuttaa niin yksilö-, yhteisö- ja yhteiskunnan tasoilla. Koska liikuntakäyttäytyminen on aina useiden muuttujien yksilöllinen kokonaisuus, siihen vaikuttaminen ulkoapäin on hyvin haastavaa.

Liikuntakäyttämistä täysin ymmärtääkseen ja siihen vaikuttaakseen on oltava tarkkana, jotta kaikki siihen vaikuttavat näkökulmat tulevat huomioiduksi. Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia

tekijöitä on luokiteltu hieman toisistaan eriävin tavoin. Vuori (2010, 649–650) on Baumania (2002) sekä Buckworthia & Dishmania (2002) mukailleen jaotellut liikuntaan osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä kuuteen eri luokkaan. Kunkin luokan yhteydessä on mainittu ne tekijät, joilla on tutkimuksissa toistuvasti todettu yhteys liikuntaan osallistumiseen.

Demografisista ja biologisista tekijöistä ainakin koulutuksella, perintötekijöillä, tulotasolla ja sosiaaliryhmällä on todettu myönteinen yhteys liikuntaan. Perintötekijät pois lukien kaikki edellä mainitut tukevat yleisesti vallitsevaa ja laajan tutkimusnäytön (mm. Mäkinen 2010; Borodulin ym. 2008) todentamaa käsitystä siitä, että liikuntaan osallistuminen on yhteydessä yksilön sosioekonomiseen asemaan. Työllisyys lisää liikuntaan käytettävien varojen määrää työttömiin nähden, koulutus tuo liikunnan harrastamista perustelevia faktoja tietoisuuteen ja lisää monien kohdalla aktiivisuutta liikunnan kansalaistoiminnassa (Pyykkönen 2014; Hanifi 2012). Lisäksi tietyt asenteet, arvot ja perinteet ovat usein kiinnittyneitä sosioekonomiseen asemaan, joita kutakin edustavat yhteisöt siirtävät niitä eteenpäin jälkeläisilleen eli sosiaalistavat heidät yhteisöjensä hyväksytyiksi jäseniksi.

Vuoren jaottelun mukaan liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat myös psyykkiset, kognitiiviset ja emotionaaliset tekijät. Näistä erityisesti aikomus, koettu terveys ja/tai kunto, käsitys itsestä liikujana, nautinto liikunnasta sekä motivaatio ovat saaneet usein toistuneen tutkimusnäytön tuen positiivisesta yhteydestään liikunta-aktiivisuuteen. Kääntäen taas ajanpuute, koetut esteet ja mielialan häiriöt ovat negatiivisesti yhteydessä siihen.

Kolmanneksi tekijäksi on nimetty liikuntakäyttäytymiseen ja -taitoihin liittyvät tekijät. Näistä positiivisen yhteyden ovat tutkimuksissa saaneet jonkin liikuntaohjelman aiempi noudattaminen, aikuisena harjoitettu liikunta ja ravitsemustottumukset. Näyttäisi siis, että jos viimeisimmät liikuntakokemukset ovat lapsuusajoilta, on pienempi todennäköisyys aikuisiän liikunnalle, kuin jos myös aikuisena on tullut edes kokeiltua liikuntaa. Lisäksi terveellinen syöminen ja liikunta näyttäisivät jossain määrin kulkevan käsi kädessä.

Sosiaalisista ja kulttuurisista tekijöistä ainakin lääkärin vaikutuksella, perheen, puolison, ystävien tai muiden antamalla sosiaalisella tuella on todettu olevan positiivinen yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Yleisesti ihmisten on todettu suhtautuvan myönteisesti erityisesti lääkärin antamaan liikuntaneuvontaan (Vuori 2013), jolloin asiakkaan vastaanottavuudella voi olla positiivinen vaikutus lääkärin antaman neuvonnan vaikuttavuuteen ja liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen.

Fyysiseen ympäristöön liittyvien tekijöiden ja liikunta-aktiivisuuden välillä ei hieman yllättävästi ole löydetty selkeää myönteistä yhteyttä. Sen sijaan heikoksi tai ristiriitaiseksi tulkittu yhteys ainakin liikuntapaikkojen käyttömahdollisuuden, turvallisen ympäristön, mäkisen maaston ja miellyttävien maisemien kohdalla on todettu. On siis todennäköistä, että saavutettavat liikuntamahdollisuudet eivät ole riittävä vapaa-ajan liikuntaa edistävä tekijä, vaikka joidenkin liikunnasta kiinnostuneiden yksilöiden kohdalla se varmasti on ratkaisevassa asemassa.

Kuudes ja viimeinen liikuntakäyttäytymistä selittävien tekijöiden luokka on liikunnan ominaisuudet, joiden alle Vuori on luokitellut liikunnan intensiteetin ja koetun kuormittavuuden. Jälkimmäisen on useissa tutkimuksissa todettu olevan kielteisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Toisin sanoen ihmisen voidaan tutkimusten mukaan nähdä harrastavan kaikkein vähiten kaikista kuormittavimmaksi kokemaansa liikuntaa. Kuormittavuus on toki osittain objektiivinen ja suhteellinen näkemys, mutta mielenkiintoiseksi tämän havainnon tekee se tosiasia, että triathlonin kaltaiset fyysisesti äärimmäisen vaativat kestävyyslajit ja fyysisen kunnon jokaista osa-aluetta kuormittava crossfit ovat viime aikoina nostaneet päätään suosittujen lajien joukossa.

Myös muut tutkijat ovat tehneet omia luokittelujaan, enemmän tai vähemmän Vuoresta poiketen. Esimerkiksi Green (2005) on jaotellut liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ominaisuuksien sijaan niiden vaikutusten mukaan. Altistaviin tekijöihin hän lukee tiedot, asenteet, arvot, normit, tiedostamisen, odotukset, kokemukset, havainnot, tuntemukset, oireet, mielialan ja koetun pystyvyyden. Edellä mainittujen voi tulkita olevan paljolti yksilöön itseensä liittyviä ja psyykkis-kognitiivisia tekijöitä. Altistavien lisäksi Greenin mukaan olemassa on myös mahdollistavia tekijöitä, jotka ovat koettuja ja/tai objektiivisia. Näihin kuuluvat ainakin suorituspaikat, palvelut ja ohjelmat, varusteet ja välineet, liikuntataidot, terveys ja kunto, aika ja hyväksyttävyyys. Mahdollistavat tekijät ovat sekä yksilöön että lähiympäristöön liittyviä, erityisesti fyysisesti todennettavia tekijöitä. Kolmas luokka on vahvistavat tekijät, kuten lähipiirin asenteet, käyttäytyminen ja tuki liikuntaan liittyen, liikunnan tuottamat kokemukset ja vaikutukset, symboliset ja konkreettiset palkinnot sekä kannusteet. Vahvistavat tekijät näyttäisivätkin olevan ulkoista motivaatiota pönkittäviä tekijöitä, jolloin on selvää, ettei niitä voi kutsua mahdollistaviksi tai altistaviksi tekijöiksi vaan ne "vain" vahvistavat muiden merkittävimpien tekijöiden aikaansaamaa käyttäytymisen muutosta.

Luokitusten muodollisista eroavaisuuksista huolimatta tärkeintä riittämättömästi liikkuvien suomalaisten aikuisten ymmärtämisessä on se, että kaikki vaikuttavat tekijät tulevat

huomioiduksi, sijaitsivat ne minkä nimisessä luokassa tahansa. Erilaiset jaottelut ovat helpottamassa suuren liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavien tekijöiden joukon hahmottamisessa. Rovion (2011) sanoin vähän liikkuvia ymmärtääkseen on ymmärrettävä muutakin kuin liikuntaa, sillä suhde liikuntaan määrittyy muun elämänsisällön ja itsestä riippumattomien tekijöiden mukaan, eikä yhdenlaista muottia vähän liikkuvalla väestölle ole.

Seuraavissa alaluvuissa esittelen tarkemmin kirjallisuudessa eniten esiinnoitettuja vähäistä liikuntaa selittäviä tekijöitä ja sitä, keitä vähän liikkuvat suomalaiset ovat.

2.4 Vähän liikkuvien suomalaisten kirjava joukko

Tutkimuksissa käytettyjen eri määritelmien pohjalta on saatu hieman toisistaan eriäviä lukuja siitä, kuinka paljon niin kutsuttuja vähän liikkuvia suomalaisia on. Istumista ja terveystieteiden suosituksen toteutumista tutkineet Borodulin ym. (2014) saivat selville, että vain joka kymmenes suomalaisista todellisuudessa täyttää terveystieteiden suositukset. On siis selvää, että terveydensä kannalta liian vähän liikkuvat muodostavat Suomessa monien muiden länsimaiden tapaan suuren yhteiskunnallisen haasteen. Jotta ilmiöstä saadaan mahdollisimman tarkka kuva ja edistämistoimia kohdistettua oikein, on syytä kysyä: keitä vähän liikkuvat ovat ja minkälaista elämäntapaa liikunta on osana?

Vähän liikkuvien profiloitua ja elämäntapatutkimusta on toistaiseksi tehty hyvin vähän, minkä vuoksi Rovion ym. (2009) tekemä urauurtava tutkimus saa tässä tutkielmassa suuren roolin. Rovio ym. (2009) on jaotellut vähän liikkuvat 18–45-vuotiaat suomalaiset aikuiset seitsemään ryhmään elintapoja koskevien taustamuuttujien perusteella seuraavasti taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Vähän liikkuvien alaryhmien tyypilliset elintavat.

Alaryhmän nimi	Alaryhmälle tyypilliset elintavat
1. ”Nuoret kuolemattomat miehet”	tupakointi, epäterveelliset ruokailutottumukset.
2. ”Nuoret opiskelijanaiset”	kiinnostus terveellisiin elintapoihin ja eläminen sen mukaisesti liikuntaa lukuun ottamatta.

3. ”Vakiintuneet naiset”	parisuhde, usein jälkikasvua ja suhteellisen korkea asema työelämässä. Kiinnostusta terveellisiä elintapoja kohtaan, mutta jonkin verran sairauksia ja oireita.
4. ”Syrjäytymisvaarassa olevat miehet”	hyvin epäterveellisiä elintapoja, jonkin verran terveysongelmia, fyysisesti raskas työ ja välinpitämättömyys terveitä elintapoja kohtaan.
5. ”Syrjäytyneet miehet”	runsaasti epäterveellisiä elintapoja ja terveysongelmia, työttömyys, yksinelo ja välinpitämättömyys terveellisiä elintapoja kohtaan.
6. ”Työ, ura ja perhe –ryhmä”	korkea koulutus, jälkikasvua, terveelliset elintavat ja vain vähän terveysongelmia.
7. ”Terveytensä menettäneet”	psyykkisiä ja fyysisiä terveysongelmia, keskimääräistä koulutetumpia, ei tupakointia tai runsasta alkoholinkäyttöä, epäterveelliset ruokailutottumukset.

Vähän liikkuvien suomalaisten elämää määrittävät siis hyvin erilaiset tekijät, eikä Rovion ym. (2009) esittämien ryhmien perusteella ole nostettavissa yhtä kaikkia yhdistävää tekijää. Ryhmien avulla voidaan kuitenkin nostaa muutama, useita ryhmiä (1, 4, 5 ja 7) koskeva tekijä, kuten epäterveelliset ruokailutottumukset ja muut elämäntavat, terveydelliset ongelmat ja välinpitämättömyys terveellisiä elintapoja kohtaan. Voidaan siis tulkita, että liikuntakäyttäytyminen kulkee usein käsi kädessä muiden terveystottumusten kanssa. Toisaalta paria ryhmää (2, 3) yhdisti kiinnostus terveellisiin elintapoihin ja eläminen niiden mukaan, riittävä liikunta pois lukien.

Tärkeänä johtopäätöksenä Rovion ym. (2009) tutkimuksesta on tehtävissä se, että vähäinen liikunta ei aina liity matalaan sosioekonomiseen asemaan tai välinpitämättömyyteen terveyden ylläpitoa kohtaan. Huomionarvoista on myös se, että suurimmaksi vähän liikkuvien alaryhmäksi muodostui koulutetut naiset, jotka ovat kiinnostuneita terveytensä edistämisestä ja omaavat jo valmiiksi melko terveet elintavat, mutta eivät jostain syystä ole liikunnallisesti riittävän aktiivisia.

Rovio (2011) on myöhemmin esittänyt yhdeksi merkittäväksi vähäiseen liikuntaan yhteydessä olevaksi tekijäksi nykypäivän arjen hektisyyden ja kiireisyyden, jonka voisi tulkita selittävän myös edellä mainittujen ryhmien 3 (”vakiintuneet naiset”) ja 6 (”työ-, ura- ja perhe –ryhmä”) jäsenten vähäistä liikuntaa. Koska liikunnan ohella ihmisten elämää täyttävät lukuisat muutkin sosiaaliset maailmat, kuten työ, muut harrastukset, perhe ja ystävät, liikunta joutuu kamppailemaan ihmisten ajasta (Koski 2004). Erityisesti ruuhkavuosiaan elävät perheenäidit ja -isät ovat Rovion (2011) mukaan pakotettuja luopumaan liikunnasta, koska aikaa sille ei tahdo löytyä. Vaikka liikuntasuosituksen mukainen aika (2,5 tuntia) liikunnan harrastamiseen on mitättömät 1,5 prosenttia koko viikon ajasta, monien kohdalla suositus jää heidän mukaansa silti toteutumatta ajanpuutteen vuoksi.

Vähäisen liikkumisen ilmiötä pohdittaessa on tärkeää pitää mielessä, että usein edes subjektit, itse vähän liikkuvat, eivät osaa sen syvemmin selittää vähäistä liikunta-aktiivisuuttaan. Kaura-vaara (2013, 213) tuli nuorten, niin kutsutun duunari-identiteetin omaavien, suomalaisten miesten liikuntasuhdetta tutkiessaan siihen tulokseen, että vähäinen liikunnan harrastaminen on usein täysin tiedostamatonta. Nämä ihmiset saattavat suhtautua liikuntaan yhtä välinpitämättömästi ja tiedostamatta kuin esimerkiksi maalaamiseen ja lintujen bongaamiseen. Heille liikunnassa on kyse hyvin triviaalista marginaalielämäalueesta, jonka vähäisyyttä ei juuri tule edes pohdittua.

Usein liikunnan vähäisyyttä selittävät niin kutsutut esteet, kuten rahan, ajan tai terveyden puute. Kuitenkin suurella joukolla suomalaisia olisi edellytykset liikunnan harrastamiseen, mutta liikkumista estää oma suhtautuminen; liikuntaa ei koeta oman elämän kannalta oleelliseksi asiaksi. Pyykkönen (2011) on todennut, että vähäistä liikuntaa selittää parhaiten taustalla oleva elämäntilanne ja suhde liikuntaan. Vähän liikkuvia ihmisiä löytyy kaikenlaisin taustoin ja elämäntilantein, joiden huomioimista ei saa laiminlyödä keskittymällä vain suuriin linjoihin ja vallitseviin trendeihin.

3 SUOMALAINEN LIIKUNTAVALISTUS JA SEN KRITIIKKI

3.1 Liikuntavalistus osaksi terveyttä edistävää biopolitiikkaa

Valistuksen käsite on peräisin 1700-luvun eurooppalaisesta valistuksen aatevirtauksessa, joka korosti järjen ja tiedon merkitystä laajasti yhteiskunnassa. Euroopassa alkunsa saanut kansanvalistusaate levisi Suomeen 1800-luvun loppupuolella, jolloin sitä ensimmäisenä lähtivät toteuttamaan lukuisat erilaiset yhdistykset, kuten raittiusseurat. Yhdistysten harjoittaman valistuksen yhtenä tarkoituksena oli liikuntamahdollisuuksia tarjoamalla pitää yhteisön nuoret kaidalla tiellä ja opettaa heille terveellinen elämäntapa. (Sulkunen 1987, 38.) Raittiusseurojen tekemä työ edustaa suomalaisen liikuntavalistuksen varhaisimpia muotoja.

Raittiusseurojen toimintaa ohjaava kansanterveydellinen näkökulma on sisältynyt myös julkishallinnon harjoittamaan liikunnan edistämiseen lähes koko viimeisen vuosisadan (Pyykkönen 2011). Terveyden edistäminen on ollut yksi liikuntapolitiikan tavoitteista valtion liikuntahallinnon syntyajoista, 1920-luvulta, lähtien (Ståhl 2003, 19). Kesti kuitenkin yli puoli vuosisataa, että terveystoiminnasta tuli kilpa- ja huippu-urheilun veroinen liikuntapolitiikan sektori.

1960-luvulla vahvistui ajatus tieteellisen, erityisesti biologian ja lääketieteen, tiedon tehokkaammasta hyödyntämisestä liikuntapolitiikassa, mikä oli valistuksen alkuperäiselle aatteelle keskeistä (Turtiainen 2000, 132). Tällöin ajan liikuntavaikuttajat ja -päättäjät toivoivat keskustelun viriävän erityisesti liikuntapolitiikan suhteesta fyysisen ja henkisen kunnon, työvireyden ja terveyden kehittämiseen ja ylläpitämiseen. Liialliseen sairauden hoitoon keskittymiseen toivottiin muutosta ennaltaehkäisevällä terveydenhuollolla, jonka yhtenä osana oli liikunnan saaminen osaksi kansalaisten elämäntapaa. (Turtiainen 2000, 134–135.) Jo tällöin nousi esille huoli vapaa-ajan, koulun ja työelämän muutosten negatiivisista vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen (Ståhl 2003, 22). Painopisteiksi valikoituivat kuntoliikunta ja liikuntakasvatus, jolloin ne erotettiin selkeästi kilpa- ja huippu-urheilusta omiksi liikuntapolitiikan alueikseen. (Turtiainen 2000, 132–133.) 1980- ja 1990-lukujen aikana tieteellinen näyttö liikunnan terveydellisistä ulottuvuuksista lisääntyi, minkä myötä liikunnan yhteiskunnallista merkitystä perusteltiin yhä voimakkaammin terveysargumentein (Ståhl 2003, 11). Tähän sitouduttiin ensi kertaa lainsäädännön tasolla 2000-luvun taitteessa, kun vuoden 1998 liikuntalakiin kirjattiin väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen yhdeksi lain tavoitteeksi (Pyykkönen 2011). Valistajien rooliin paikannettiin valtio, silloiset läänit, kunnat sekä urheilun ja liikunnan järjestöt, joiden

avustusperusteiksi kirjattiin terveyttä edistävän liikunnan järjestäminen kansalaisille (Ståhl 2003, 22–23).

Yhä tänä päivänä liikunta-aktiivisuus on niin meillä kuin maailmanlaajuisesti keskeinen terveyden edistämistyön kohde elintapasairauksien aiheuttaessa yhä mittavampia kustannuksia kansantaloudelle. Liikunta on kasvattanut merkitystään kansanterveystyössä perinteisten riskitekijöiden, tupakoinnin ja korkean kolesterolin, suhteen saavutetun edistyksen myötä. (Puska 2014). Liikunta on siis oikeutetusti 2010-luvulla tärkeä osa terveyden edistämistä eli “toimintaa, jossa ihmisille pyritään antamaan yhä paremmat valmiudet ja edellytykset päättää omasta terveydestään ja vaikuttaa niihin tekijöihin, joista hänen terveytensä riippuu.” (Ottawan asiakirja 1986).

Yksi merkittävin terveyden edistämisen muodoista on valistus eli vaikuttaminen yksilön tietoihin, taitoihin, asenteisiin ja lopulta käyttäytymiseen, joilla on yhteys yksilön terveyteen (Rimpelä 1994). Ajatellaan, että terveellisiä valintoja tehdäkseen yksilöllä on oltava sekä oikeaa tietoa terveydestä että taitoja käyttää sitä (Ottawa Charter 1986). Valistuksen ytimen muodostama tiede ja sen pohjalta johdettu terveystietämys nähdään yhtenä niistä resursseista, joiden avulla kansalaisten on mahdollista huolehtia hyvinvoinnistaan. (Kiikeri & Ylikoski 2004; Rose & Novas 2004).

Käytännössä liikuntavalistuksen piiriin voidaan lukea hyvin monenlaista toimintaa: kouluissa annetaan liikunta- ja terveystieteistä ja joukkoviestintä lehtijuttuineen ja tv-ohjelmineen luo kuvaa itsestään huolehtivasta ihannekansalaisesta. Myös muut yhteiskunnan instituutiot, kuten terveydenhuolto ja työnantajat kantavat osaltaan vastuuta työntekijöidensä ja kansalaisten aktiivisuudesta itsestä huolehtimiseen ohjaamalla heitä terveellisempien elämäntapojen pariin.

Kun ihmisiä valistetaan liikkumaan ja muihin suotuisiin elämänvalintoihin, on kyse sosiaalisesta kontrollista. Sosiaalisen kontrollin avulla pyritään saamaan yhteiskunnan jäsenet toteuttamaan yhteiskunnan arvoja vastaavaa ja sen suotuisaksi normittamaa elämäntapaa. Kontrollia harjoitetaan yhtäältä kannustamalla ja opastamalla kohti haluttua käyttäytymistä ja toisaalta ehkäisemään tästä poikkeavia valintoja. (Itkonen 2012, 14; Itkonen & Kauravaara 2015, 11.) Liikuntavalistuksessa sosiaalinen kontrolli paikantuu liikunnan puolesta puhuvien faktojen levittämisenä, erilaisten palkkioiden tarjoamisena liikuntaa vastaan ja toisaalta varoittamalla vaa-roista, jotka uhkaavat sitä, joka ei yllä toivottuun käyttäytymiseen. (Helén 2016, 58; Itkonen & Kauravaara 2015, 12). Tällaista yksilöiden elämänvalintojen yhteiskunnallista ongelmointia,

työstämistä ja muokkaamista voidaan kutsua myös biovallankäytöksi ja biopolitiikaksi (Helén 2016, 58; Itkonen & Kauravaara 2015, 12).

Valistuksen ohella muita biopolitiikkaan lukeutuvan terveyden edistämisen osa-alueita ovat terveyttä edistävän ympäristön, yhteiskuntarakenteen ja lainsäädännön luominen (Ståhl 2003, 51). Liikunnan kohdalla tähän voidaan lukea liikuntaan kannustavan ympäristön ja olosuhteiden luominen, liikunnan kansalaistoiminnan tukeminen ja liikunnan edistämisen sitouttaminen osaksi eri julkishallinnon alojen toimintaa lainsäädännön avulla. Seuraavassa luvussa avataankin tarkemmin sitä, millaisena liikuntavalistus näyttäytyy osana suurempaa julkisen liikunnan edistämisen kontekstia.

3.2 Julkishallinto liikuntaa edistämässä

Liikuntavalistus on yksi liikunnan edistämisen muodoista. Jotta liikuntavalistuksen asema kaikkien julkisten liikunnan edistämistoimien kontekstissa näyttäytyy oikeanlaisena, selvitän tässä alaluvussa, miten julkishallinto Suomessa kokonaisuudessaan edistää liikunnallista elämäntapaa.

Julkinen liikuntahallinto on yksi kolmesta suomalaisen liikuntajärjestelmän sektorista, joista kaksi muuta ovat yksityinen ja kolmas, eli kansalaistoiminnan sektori (Itkonen 2012). Yksityisellä liikuntakentällä tarkoitetaan erilaisia liikuntapalveluita ja –tuotteita tarjoavia yksityisiä yrityksiä, jotka toimivat liiketaloudellisin periaattein. Ne toimivat siis eri lähtökohdin kuin kolmas ja julkinen liikuntasektori, joiden tavoitteena on hyödyntää käytettävissä olevat resurssit suomalaisten liikunta-aktiivisuuden ja urheilumenestyksen lisäämiseksi, eikä taloudellisten voittojen saavuttamiseksi, mikä yksityisen liikuntasektorin perimmäisenä tarkoituksena on perinteisesti lähes aina ollut.

Kolmas sektori on julkisen sektorin ohella toinen merkittävä liikuntaa edistävä toimija Suomessa. Sektoriin luetaan liikunnan kansalaistoimintaa perinteisesti vapaaehtoisperiaatteella harjoittavat yhdistykset, kuten urheilu- ja liikuntaseurat sekä alueelliset ja valtakunnalliset liikuntajärjestöt, lajiliitot ja tiettyjen ihmisryhmien etuja ajavat järjestöt (Koski 2006), kuten esimerkiksi Sydänliitto, Eläkeläiset ry ja Opiskelijoiden Liikuntaliitto.

Julkinen liikuntahallinto on jaettavissa kunnalliseen, alue- ja valtionhallintoon, joilla kaikilla on oma tehtävänsä. Julkinen liikuntahallinto toimii yhteistyössä erityisesti kolmannen sektorin toimijoiden, kuten liikuntaseurojen ja -järjestöjen kanssa, sillä niille on valtionavun saamisen

ehdoksi asetettu liikuntaa edistävän toiminnan järjestäminen kunnissa. (Liikuntalaki 390/2015.) Kaiken kaikkiaan julkinen liikuntahallinto edistää kansalaistensa liikunta-aktiivisuutta muun muassa luomalla liikuntaan kannustavia ympäristöjä, välittämällä tietoa ja tarjoamalla ohjattua liikuntaa. Todellisuudessa tämä tapahtuu erilaisin hallinnollisin toimin eri yhteiskunnan tasoilla, joista kerrotaan perusteellisemmin seuraavaksi.

Liikunnan osalta Suomessa ylintä päätösvaltaa käyttävät eduskunta ja hallitus, joiden vaikutus näkyy esimerkiksi liikuntalaissa. Opetus- ja kulttuuriministeriö johtaa ja kehittää liikuntapolitiikkaa kiinnittäen huomiota liikunnan edellytysten luomiseen (Liikuntalaki 390/2015). Liikunnan edistämistä on viime aikoina alettu harjoittaa yhä monialaisemmin: esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö sekä ympäristöministeriö osallistuvat työhön kehittämällä liikuntaneuvontaa, fyysiseen aktiivisuuteen kannustavaa yhdyskuntasuunnittelua ja mahdollistamalla luonnon virkistyskäyttöä (Huhtanen & Pyykkönen 2012).

Muita valtionhallinnontasoisia liikuntahallinnon elimiä on esimerkiksi valtion liikuntaneuvosto, joka asiantuntijoinen kehittää ja koordinoi suomalaista liikuntajärjestelmää pitkällä tähtäimellä. Sen tärkeimpiä tehtäviä ovat liikuntahallinnon toimien arviointi, tutkimustiedon hyödyntämisen edistäminen, aloitteiden tekeminen ja asiantuntijalausuntojen antaminen. (Valtion liikuntaneuvosto.)

Alueellinen liikuntahallinto koostuu 15 elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksesta (ELY-keskukset), aluehallintovirastoista (AVI:t) ja maakuntien liittojen asettamista alueellisista liikuntaneuvostoista. ELY-keskusten yhtenä tavoitteena on kansalaisten hyvinvoinnin ja sitä kautta liikuntamahdollisuuksien edistäminen maakunnissa. AVI:en tehtävänä on muun muassa edistää liikuntapalveluja osana peruspalvelujen toteutumista. (Huhtanen & Pyykkönen 2012.) Alueelliset liikuntaneuvostot edistävät suomalaisten liikkumista puolestaan antamalla lausuntoja aluehallintovirastoille ja tekemällä aloitteita liikuntapolitiikkaa koskien (Aluehallintovirasto 2014).

Kuntien tehtäväksi on määrätty liikuntaedellytysten luominen kunnan asukkaille järjestämällä liikuntapalveluja eri kohderyhmille, tukemalla liikunnan kansalaistoimintaa sekä rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja (Liikuntalaki 390/2015). Kunnat toimivat siis monialaisesti sekä luomalla edellytyksiä että motivoimalla kuntalaisia liikkumaan esimerkiksi liikuntaneuvonnan avulla, josta kerrotaan tarkemmin seuraavissa alaluvuissa.

3.3 Liikuntaneuvonta liikuntavalistuksen muotona

Kun tarkastellaan erityisesti vähän liikkuvien ihmisten elämäntapoihin kohdistuvaa julkista liikuntavalistusta, yksi ajankohtaisimmista muodoista on henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Liikuntaneuvonnan tutkimuksellista merkittävyyttä puoltaa myös se, että sen on laskettu olevan kustannustehokkain liikuntainterventioiden muoto (Kolu, Vasankari & Luoto, 2014, 887–888).

Terveysnäkökulman korostuminen liikunnan edistämisessä on vienyt perinteisesti liikuntapolitiikalle kuuluvia tehtäviä hallintorajojen yli esimerkiksi sosiaali-, terveys-, liikenne- ja ympäristöpolitiikkaan (Ståhl 2003, 19 ja 25). Tästä johtuen liikuntaneuvontaa harjoitetaan liikunta-toimen lisäksi erityisesti sosiaali- ja terveystoimen piirissä, jossa terveydenhoitajat, työterveys- hoitajat, lääkärit ja fysioterapeutit pyrkivät tunnistamaan vähän liikkuvat kansalaiset ja ottavat nämä neuvonnan piiriin (Nupponen & Suni 2011). Vähän liikkuviin aikuisiin kohdistuvan liikuntavalistuksen merkittävintä muotoa liikuntaneuvontaa harjoitetaan lähes 60 prosentissa Suomen kunnista osana terveyden- ja hyvinvoinninedistämistoimia (Kivimäki & Tuunanen 2014, 17).

Liikuntaneuvonnan keskeisimpiä työtapoja ovat tasavertainen keskustelu, asiakkaan kuunteleminen, kannustaminen, tiedon ja ohjeiden tarjoaminen, lajikokeilut ja erilaiset testit. Liikuntaneuvontaprosessi muotoutuu asiakkaan yksilöllisistä tarpeista, jolloin sen pituus ja neuvontakertojen tiheys määräytyvät asiakaskohtaisesti. (Nupponen & Suni 2011; Kivimäki & Tuunanen 2014, 23). Liikuntaneuvonnan keskeisimpiä tavoitteita on yksilön liikuntasuhteen ja sitä kautta käyttäytymisen muuttaminen (Nupponen & Suni 2011). Vaikka kunnan tarjoama ohjattu liikunta keskittyy usein erityisryhmien liikuntaan, on myönteistä, että liikuntaneuvonnan kohteeksi on suurimmassa osassa kunnista otettu kaikki kuntalaiset elämäntilanteesta riippumatta - riittämätön liikunta kun ei pesiydy vain tiettyihin väestöryhmiin (Kivimäki & Tuunanen 2014, 18).

Liikuntaneuvonnan mahdollisuudet vähän liikkuvien aktivoimiseksi on huomattu valtion korkeimmilla tahoilla: sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö ovat nostaneet liikuntaneuvonnan merkittäväksi osaksi strategioitaan (Kivimäki & Tuunanen 2014, 33). Koska toimintaan satsataan valtionhallinnon huipulla, on perusteltua arvioida ja kehittää toimintaa entisestään, jotta liikuntaneuvonnasta saadaan yhä parempia tuloksia aikaansaava työkalu liikunta-aktiivisuuden ja terveyden edistämiseen. Seuraavassa luvussa esitän yleisiä arvioita

liikuntavalistuksesta ja kehitysehdotuksia, joita on luonnollisesti mahdollista hyödyntää myös liikuntaneuvonnassa.

3.4 Liikuntavalistuksen kritiikkiä

Julkinen liikuntahallinto on aktivoinut suomalaisia liikkumaan jo lähes sadan vuoden ajan. 2010-luvun suuria mullistuksia läpikäyvä yhteiskunta passivoi ihmisiä ja vähentää fyysistä aktiivisuutta, joka oli sata vuotta sitten luonnollinen osa arkipäivää. Liikuntavalistajat kohtaavat tänä päivänä ennennäkemättömiä haasteita. Toistaiseksi ongelmaan ei ole kyetty löytämään koko Suomen tasoisia ratkaisuja: vain 10 prosenttia työikäisistä on onnistunut liikkumaan täysin terveystieteiden suositusten mukaisesti (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 30). Jokin siis liikuntavalistuksessa on vialla.

3.4.1 Suositusten korostamisesta yksilön kokemuksiin

Perinteisesti liikkumiseen on valistettu antamalla tietoa, ohjeita ja kannustusta, mutta nyt on herätty siihen, että pelkkä tieto rationaalisine terveystieteiden harvoin johtaa muutokseen (Puska 2014). Tieto ei yksin riitä sillanrakentajaksi järjen ja tunteen välille, sillä sen edelle ajavat toiset arvot ja merkitykset (Pyykkönen 2014). Tänä päivänä kaikilla länsimaalaisilla on pääsy käsiksi valtavaan terveyden ja liikunnan tietopankkiin, internetiin. Ei liikuntapuheelta voi välttyä myöskään, jos seuraa mediaa tai käy läpi Suomen koulutusjärjestelmän. Tietoa liikunnan puolesta puhuvista myönteisistä asioista siis varmasti on – tieto ei kuitenkaan yksin riitä tekemään sohvaperunasta reippailijaa.

Tiedolla valistamiseen liittyvät myös liikuntasuositukset, jotka ovat saavuttaneet merkittävän roolin liikuntavalistustyössä. Rovio ja Saaranen-Kauppinen (2014b) esittävät mittaamiseen ja suosituksiin keskittyvän valistuksen puutteeksi yksilön aidon kohtaamisen ja kuuntelemisen laiminlyömisestä. Myös Pyykkönen kollegoineen toteaa, että ihmiset eivät jäsennä elämäänsä suositusten kautta (Pyykkönen, Saaranen-Kauppinen & Rovio 2014.) Rovio (2007) painottaa lisäksi, että liikunnan puutteesta syyllistäminen esimerkiksi vertaamalla yksilön liikuntakäytännöistä suosituksiin ei ole oikeaa liikuntavalistusta, vaan aiheuttaa usein vain häpeää ja riittämättömyyden tunnetta. Liikuntasuositukset ovat melko yksipuoliset ja jäykät, joten riittämättömyyden kokemusten lisäksi ne saattavat estää yksilöllisten ja toimivien liikuntatapojen löytymisen (Kangasniemi & Kauravaara 2014). Jatkossa olisikin hyvä pohtia, missä määrin suosituksia on enää liikuntavalistuksessa syytä korostaa, jos niihin vertaaminen herättää huonommuuden tunteita.

Tämän päivän liikunnan edistämistyön heikkous on ylhäältä alaspäin suuntautuva liikunnan tупutus sekä tutkijoiden ja valistajien riittämätön tieto vähän liikkuvien ajatuksista. Vähän liikkuvia liikunnan vihaajia on vaikea aktivoida näkökulmasta, jossa liikunta näyttäytyy hauskana, helppona ja omaan elämään aina kuuluneena tärkeänä asiana. Valistajat ovat niin urautuneita omaan valistuspuheeseensa, että haluttomuus kuunnella ja asettua vähän liikkuvien asemaan on noussut suureksi ongelmaksi. (Rovio 2007; Kauravaara 2015.)

Kuuntelemisen tärkeys liikuntavalistuksessa korostuu entisestään, kun tarkastelemme henkilökohtaisten valmentajien (personal trainer) viimeaikaista suosion kasvua. Personal trainereiden suosio selittyy valmentajien tarjoamalla läsnäoloon ja kuuntelemiseen perustuvalla liikuttamisella (Pyykkönen & Kamsula 2011). Myös hallintotason liikunnan edistäjät tarvitsevat entistä enemmän tietoa erityisesti vähän liikkuvien ihmisten kokemuksista, asenteista, arvoista ja mieltymyksistä suhteessa liikuntaan (Itkonen & Kauravaara 2015, 150). Vähän liikkuvan ihmisen oma näkökulma on tavoitettava kuuntelemalla, jotta voidaan ymmärtää tätä elämäntapaa ja vaikuttaa siihen (Rovio, Saaranen-Kauppinen & Pyykkönen 2014). Tiedon jakamisen sijaan entistä enemmän olisikin keskityttävä esittämään oikeita kysymyksiä, joiden avulla yksilö tiedostaa oman asiantuntijuutensa ja vastuunsa omasta elämästään (Kangasniemi & Kauravaara 2014).

Valistuksessa tulisi kulkea suuntaan, jossa ihminen saa itse määritellä itselleen merkitykselliset asiat ja niitä edistävät toimet. Tällöin ihmisen oma motivaatio ja mieltymys toimintaan on mahdollista synnyttää (Itkonen & Kauravaara 2015). Liikunnan vetovoimaisimmat piirteet tuntuvatkin useimmin löytyvän sosiaalisista ja psyykkisistä ulottuvuuksista (Pyykkönen, Saaranen-Kauppinen & Rovio 2014). Silti liikuttamispuhetta on hallinnut yksinomaan fyysinen terveys ja kunto. Liikunnan kokemuksellinen puoli on usein jäänyt valistuspuheesta unholaan. Tämä on valitettavaa ottaen huomioon aiemmin todetun faktan siitä, että järkiperäinen tieto ei useimpien kohdalla ole tarpeeksi vahva motivaattori liikkumiseen. Koska ihmisen hyvinvointi sisältää fyysisen kunnon lisäksi myös monia muita osa-alueita, kuten työhyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi ja aineellinen hyvinvointi (Rath & Harter 2010), myös liikuntavalistuspuhe olisi tehokkaampaa, jos siinä vedottaisiin hyvinvointiin mahdollisimman monipuolisesti (Pyykkönen 2014).

3.4.2 Oppia kaupallisilta markkinoilta

Toisaalta on kysyttävä, ketkä ja mitkä oikeastaan valistavat tänä päivänä voimakkaimmin liikumaan. Liikunnan ja hyvinvoinnin nousu yhdeksi päivän kiinnostavimmaksi trendiksi on tehnyt siitä erittäin myyvän tuotteen myös kaupallisessa mediassa ja markkinoilla. Liikuntavaikutaminen tapahtuukin politiikan sijasta ensisijaisesti yksityisillä markkinoilla (Pyykkönen 2011). Näin siltä eivät pysty välttymään edes niukasti liikkuvat, jotka saavat oman osansa lehtien, radion ja television liikuntamyönteisestä puheesta ja alati kasvavista liikunnan kaupallisista markkinoista. Julkishallinnon ja kolmannen sektorin järjestöjen ohjausvaikutuksen on havaittu pienentyneen viime vuosikymmenten aikana, jolloin olemme saaneet todistaa liikuntakulttuurin yhä voimakkaampaa eriytymistä ja kaupallistumista, kun liikuntakulttuuri muovautuu yhä enemmän kansalaisten kulutusvalintojen kautta (Pyykkönen 2011; 2014).

Julkishallinto ja liikuntajärjestöt voisivatkin soveltaa kuluttajien käyttäytymisen ja markkinoinnin tutkimusta omiin tavoitteisiinsa, sillä yritykset ovat tunnetusti kautta aikain onnistuneet vaikuttamaan ihmisten käyttäytymiseen istuttamalla kuluttamisella tyydytettäviä tarpeita ja haluja. Niin sanotulla sosiaalisella markkinoinnilla tähdätään yksilön ja yhteiskunnan kannalta myönteisten käyttäytymismuutosten aikaansaamiseen. Se on ratkaissut yhden liikuntavalistukselle tyypillisen ongelman, kohteiden syvällisen ymmärtämisen, segmentoimalla eli tarkasti ryhmittelemällä kohdejoukkonsa. (Hobwood & Merrit 2012, 21–28.) Tällöin jokainen yksilö elämäntapoinen tulee huomioiduksi.

3.4.3 Alaryhmien tunnistamisesta kohdennettuun valistukseen

On keskeistä ymmärtää liikunta osana yksilöllistä elämäntilannetta, eikä ajatella sitä erillisenä elämäntilanteena (Nupponen & Suni 2011). Tätä tarkoittavat myös Pyykkönen ym. (2014) kehoittaessaan liikuntavalistajia näkemään liikuntasuhteen mahdollisimman laajasti. Rovio ym. (2009) onnistuivat vähän liikkuvien alaryhmiä tutkiessaan kartoittamaan laajasti vähän liikkuvien elämäntapaa. Tämän avulla on vastaisuudessa helpompi ymmärtää myös liikunnan osuutta suuremmissa kontekstissa ja kohdentaa liikuntavalistusta paremmin. Kyseinen tutkimus antaa arvokasta tietoa siitä, miten erilaisiin elämäntilanteisiin on vastaisuudessa mahdollista räätälöidä erilaista liikuntavalistusta. Se ainakin on käynyt selväksi, että samoilla sanoilla ja teoilla heitä kaikkia on vaikea tavoittaa.

Rovion ym. (2009) luomia alaryhmiä ja Kauravaaran (2013) nuoriin miehiin kohdistuvaa tutkimusta tulkiten tulevaisuudessa on kyettävä suunnittelemaan kohdennettua liikuntavalistusta

etenkin niille, jotka suhtautuvat liikuntaan ja terveytensä ylläpitoon välinpitämättömästi, ruuhkavuosia eläville ja urasuuntautuneille äideille sekä isille sekä jo erilaisista terveysongelmista kärsiville. Koska suhtautuminen liikuntaan on kyseisten alaryhmien välillä erilaista, liikuntavalistusta on mietittävä monista eri lähtökohdista.

Kiireisiä vanhempia on autettava yhteiskunnan monialaisin palveluin arjessa selviytymisessä ja ajanhallinnassa, jotta itsestä huolehtiminen mahdollistuu. Toki vastuu on myös kaikilla niillä, joiden toimesta sietämätöntä ja stressivoittoista työelämää pidetään yllä. Välinpitämättömiin on käytettävä aiemmin mainittuja sosiaalisen markkinoinnin keinoja eli profiloida liikunta houkuttelevaksi kyseessä olevalle kohderyhmälle. Terveys tai hyvä olo eivät kuulu kaikkien arvoihin, joten tuloksia liikunnallisen elämäntavan saavuttamisessa on mahdollista saavuttaa tunnistamalla yksilölliset arvot ja löytämällä niiden yhteys liikuntaan (Kangasniemi 2015, 46). Terveystensä jo osaksi menettäneiden liikuntavalistuksessa on tärkeä ensin varmistaa tasapuoliset mahdollisuudet liikuntapaikkojen ja -tarjonnan esteettömyydellä, ja sen jälkeen hyödyntää arvoihin perustuvaa liikuntavalistusta kuten edellisen ryhmän kohdalla.

4 TUTKIMUSASETELMA

4.1 Tutkimustehtävä

Suomalaisessa yhteiskunnassa vallitsee vahva konsensus siitä, että yhä useampi suomalainen on saatava terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan äärelle. Vähäisen liikunnan aiheuttamien terveysongelmien myötä julkistalouteen kohdistuu tänä päivänä suuret taloudellisen tehokkuuden paineet, jolloin suomalaisten liikunta-aktiivisuuden edistäminen koetaan ajankohitaiseksi sosiaali- ja terveystoimittiseksi tavoitteeksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Tieteellisen liikuntatutkimuksen on ryhdyttävä selvittämään hedelmällisempiä ratkaisuja sille, miten väestön liikunta-aktiivisuuteen pystytään vaikuttamaan.

Ihmisen käyttäytymiseen vaikuttamisen edellytyksenä on kohteen syvällinen ymmärtäminen ja yhteisen todellisuuden luominen (Hobwood & Merrit 2012). Tämä vuoksi tutkielmani yksi tärkeimmistä tavoitteista on lisätä ymmärrystä vähän liikkuvista suomalaisista ja heidän elämästään. Erityisesti pyrin selvittämään sitä, miten vähän liikkuvat ihmiset itse kokevat tilanteen, jossa liikunta on vähäistä. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni on:

1. Millaisia näkemyksiä vähän liikkuvilla on liikunnasta?

Jotta liikuntakäyttäytymistä lisääviä toimia voidaan jatkoa varten kehittää entistä vaikuttavamiksi, on syytä selvittää, minkälaisen vastaanoton tähänastiset liikuntavalistustoimet ovat saaneet valistuksen kohteissa eli vähän liikkuvissa ihmisissä. Valistuksen vastaanottajia on perusteltua tutkia siitäkkin syystä, että valistus on muun viestinnän tapaan tarkoitettu vastaanotettavaksi. Tutkimalla valistuksen kohteiden käsityksiä valistuksesta on lisäksi mahdollista selvittää, mistä lähtökohdist, eli arvomaailmasta, oletuksista ja merkityksistä, valistusta on tähän mennessä harjoitettu (Aarva 1991, 6; 85). Sekä menneen valistuksen virheistä että onnistumisista on mahdollista oppia. Toinen tutkimuskysymykseni täten on:

2. Miten vähän liikkuvat suhtautuvat heihin kohdistuvaan liikuntavalistukseen?

Voimakas motiivini on tällä tutkielmalla tuottaa tietoa, joka tarjoaisi käytännön hyötyä yhteiskunnallisesti merkittävään ongelman ratkaisemiseksi. Haluan selvittää, millaisia ratkaisuja kohderyhmä näkee mahdollisiksi liikunnan lisääntymiseksi omassa elämässään ja yhteiskunnassa yleensä. Kolmannen tutkimuskysymykseni avulla aion selvittää:

3. Millaisia näkemyksiä vähän liikkuvilla on liikkumista rajoittavien esteiden poistamiseksi?

4.2 Tutkimuksen toteutus

4.2.1 Aineiston keruu

Jo kandidaatin tutkielmaa tästä aiheesta tehdessäni oli selvää, että pro gradu -vaiheessa tulisin syventämään ymmärrystä vähäisen liikunnan ilmiöstä ja liikuntavalistuksen tilasta kysymällä asiasta vähän liikkuvilta ihmisiltä itseltään. Kun halutaan saada selville ihmisten ajatuksista ja käyttäytymisen motiiveista, on luonnollista kysyä häneltä itseltään (Tuomi & Sarajärvi 2009,72). Päätös vähän liikkuvien haastattelemisesta syntyi hyvin luonnollisesti ja loogisesti kirjallisuuskatsaukseni päätuloksesta, jonka mukaan vähän liikkuvat itse eivät ole tulleet kuuluksi ja liikuntavalistuksen heikkoudet pohjaavat ymmärryksen puutteeseen heidän elämäntilanteistaan.

Haastattelu oli sopiva valinta tutkimusaiheen aineistonkeruumenetelmäksi siitäkin syystä, että vähän liikkuvien näkemyksiä on suhteellisen vähän kartoitettu. Tällöin tutkijan on vaikea ennakoida vastausten suuntia esimerkiksi strukturoidumpaa kyselyä varten. Haastattelun avulla on mahdollista saada syvällistä tietoa tutkittavasta aiheesta, mikä juuri on tutkimukseni tarkoitus. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35.)

Tässä tutkimuksessa käytetty puolistrukturoitu teemahaastattelu mahdollistaa tiedon keräämisen ennalta määritettyjen teemojen mukaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 203). Samalla se mahdollistaa haastateltavan suhteellisen vapaan puheen niiden teemojen ympärillä, joista halutaan saada tietoa (KvaliMotv 2018). Tässä tutkimuksessa tehtyjä haastatteluja ohjasi siis ennalta laadittu teemahaastattelurunko (liite 1), joka pyrittiin käymään jokaisen haastateltavan kanssa läpi siinä järjestyksessä, joka kussakin tilanteessa haastattelija koki keskustelun kannalta luontevimmaksi.

Tämän tutkielman empiiristä osiota suunniteltaessa jo hyvin varhaisessa vaiheessa selvisi, että graduohjaajani professori Hannu Itkosen kontaktien avulla olisi mahdollista saada yhdellä kertaa useampi sopiva haastateltava. Joensuussa toimiva Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry:n ja Soroppi ry:n ylläpitämä Kansalaistalo valikoitui näin ollen arvokkaaksi yhteistyötahoksi haastatteluiden aikaansaamiseksi.

Lyhykäisyydessään jo neljännesvuosisadan toiminut Soroppi ry ja sen ylläpitämä Kansalaistalo on ollut merkittävä yhteisöllisyyden, monenlaisen avun ja hyvinvoinnin välittäjä sekä yhdenvertaisen ihmisarvon puolestapuhuja kaikenlaisten joensuulaisten keskuudessa. Sen toiminnan ytimen muodostavat muun muassa kohtaamispaikka Kansankahvilan ylläpito, avunvälityksen organisointi, vapaaehtois- ja vertaistukitoiminnan mahdollistaminen, erilaisten työllistymismahdollisuuksien tarjoaminen ja polkupyörien vuokraus- ja huoltotoiminta (Itkonen, Itkonen & Haakana 2018, 127–133).

Koska Kansalaistalo pyrkii tuomaan kaikenlaisia ihmisiä yhteen ja lisäämään heidän välistään vuorovaikutusta ja ymmärrystä, ennakoimme ohjaajani kanssa, että Kansalaistalon toiminnan piiristä voisi löytyä haastateltavia erilaisista taustoista ja elämäntilanteista, joiden esiintuominen on tämän gradun yksi tärkeistä tavoitteista. Toisaalta oli huomioitava, että Kansalaistalon tausta palvelujen suuntaamisessa yhteiskunnan vähemmän aktiivisille ja akuuttia apua tarvitseville jäsenille voisi näkyä tämän kohderyhmän ylläpidon haastateltavien joukossa (Itkonen, Itkonen & Haakana 2018, 11).

Omat haastatteluni suoritin Kansalaistalon tiloissa, mistä haastateltavanikin oli löydetty haastatteluun ennen saapumistani. Kaiken kaikkiaan suoritin Kansalaistalolla yhteensä seitsemän haastattelua kahden päivän aikana. Koska (ilmeisesti myönteinen) sana haastatteluista oli lähtenyt ensimmäisten haastatteluideni jälkeen kiirimään Kansalaistalon kävijöiden keskuudessa, haastateltavien joukkoon ilmoittautui spontaanisti lisää halukkaita, mikä toisaalta oli hyvä, sillä pari ennalta sovittua haastattelua peruuntui.

Nämä seitsemän haastattelua mahdollistivat graduohjaajani Hannu Itkosen, Soroppi ry:n toiminnanjohtaja Marko Haakanan ja toimistosihteerin Aino Hirvosen apu. Heidän avullaan minun onnistui löytää sopivat haastateltavat ja suorittaa haastattelut sopivissa olosuhteissa Kansalaistalon tiloissa.

Ennen Kansalaistalon haastatteluja sain suoritettua kaksi muuta haastattelua, jotka järjestivät tuttavieni verkostojen avulla. Tuttavapiirini ikä- ja sukupuolirakenne ja elämäntilanne vaikuttivat varmasti siihen, että nämä haastateltavat olivat molemmat nuoria perheettömiä naisia.

Kaikki haastattelut mukaan lukien suoritin siis yhdeksän haastattelua, joiden pituudet vaihtelivat noin 25 minuutista tuntiin ja 20 minuuttiin. Haastateltavissani sekä nais- että miesoletettujen edustus oli hyvin tasapainossa, kun ensimmäistä edusti neljä henkilöä ja jälkimmäistä viisi. Harmikseni ikärakenne painottui naisoletettujen kohdalla nuorempaan päähän heidän

ikähaarukkansa sijoituessa 23 ja 29 ikävuoden väliin. Miesoletettujen kohdalla tilanne oli parempi, kun haastateltavien iät sijoittuivat kaikkiaan viidelle eri vuosikymmenelle, 26 ja 64 ikävuoden välille. Haastateltavista niukasti suurin osa oli eri koulutusasteiden opiskelijoita. Taulukossa 2 on esitelty haastateltavien oletettu sukupuoli, ikä ja elämäntilanne.

TAULUKKO 2. Haastateltavien oletettu sukupuoli, ikä ja elämäntilanne.

Nainen	Mies
23, yliopisto-opiskelija	26, sairauslomalla ammatillisista opinnoista
23, osa-aikaisesti työssäkäyvä	35, ammattiin opiskeleva
28, työtön	38, päihdekuntoutuja
29, amk-opiskelija	58, osa-aikaisesti työssäkäyvä
-	64, työkyvyttömyyseläkkeellä

4.2.2 Aineiston analyysi

Kun kaikki haastattelumateriaalit oli litteroitu, alkoi perusteellinen ja systemaattinen tutustuminen aineistoon ensin lukemalla sitä useaan kertaan huolellisesti läpi. Seuraavilla lukukerroilla muistiinpanoja ja erilaisia tunnisteita lisäämällä, eli koodaamalla, aloin järjestämään aineistoa tutkimuskysymysteni muodostamien kokonaisuuksien alle. Kun tietty osa aineistosta ei suoranaisesti vastannut tutkimuskysymyksiin, järjestin siinä esiintyvät tutkielmani kannalta potentiaaliset aineiston osat niistä nousevien teemojen mukaan. Tutkielmani kannalta epäoleelliset haastatteluaineiston osat siirsin syrjään.

Tutkimuskysymyksiini suoraan vastaavan sekä niiden ulkopuolisen, mutta kuitenkin potentiaalisen aineiston jatkokäsittely koostui teemoittelusta, eli aineiston järjestämisestä niistä nousevien yhteisten teemojen mukaisesti. Muodostin näitä teemoja kuvaavia selitteitä, kuten rahan riittämättömyys liikunnan harrastamisen esteenä, joiden alle kasasin kaiken siitä kertovan suorien sitaattien muodostaman aineiston. Teemoittelu on sikäli toimiva analyysitapa, että haastattelun teemat jäsentävät jo itsessään aineiston loogisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93).

Siitä osuudesta aineistoa, joka ei suoraan vastannut tutkimuskysymyksiini, mutta jonka koin potentiaalisiksi, nousi selvästi teema liikunnan merkityksellisyydestä ja liikuntasuhteesta kokonaisuutena - ei pelkästään vähän liikkuvien suhteesta liikunnan vähäisyyteen tai sen puuttumiseen, niin kuin olin ennen haastatteluja suunnitellut. Tämän johdosta muokkasin ensimmäistä tutkimuskysymystäni niin, että se laajeni käsittelemään vähän liikkuvien liikuntasuhdetta ja heidän liikuntaan liittämääns merkityksiä kokonaisuudessaan sen sijaan, että olisin keskittynyt kuvaamaan vain heidän näkemyksiään liikunnan puutteesta tai vähäisyydestä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tällainen tutkimuskysymysten jälkikäteinen mukauttaminen empiirisen aineiston perusteella ei ole tavatonta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 122).

Teemoittelun tehtyäni minulla oli kuhunkin tutkimuskysymykseen lukuisia eri teemoja: osa teemoista edusti haastateltavien joukkoa lähes heidät kaikki kattavaksi, ja osa oli noussut vain kahden tai kolmen haastateltavan kertomuksista. Jokaisen teeman kohdalle olin itseäni varten merkinnyt niiden haastateltavien lukumäärän, joiden kertoman pohjalta kyseinen teema oli muodostunut. Tämän luvun perusteella osasin valikoida ne muutamat teemat, jotka edustavuutensa ansiosta nousivat merkittävimiksi. Nämä teemat muodostavat tämän tutkimusraportin tulosten alaluvut.

4.3 Tutkimuksen sijoittuminen tieteenfilosofian kentälle

Tutkijan on tärkeää tiedostaa tutkimuksen tieteenfilosofinen tausta, sillä sen avulla erilaiset tutkimukselliset ratkaisut ovat perusteltavissa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 125). Tämän tutkimuksen tarkoitus on syventää ymmärrystä vähän liikkuvasta elämäntavasta, sitä ehkäisemään pyrkivästä liikuntavalistuksesta ja lopulta arvioida sekä antaa kehitysehdotuksia näille toimille.

Tämänkaltaisen tutkimus edustaa tieteenfilosofisista suuntauksista fenomenologiaa ja hermeneutiikkaa, joiden yhdistelmällä pyritään tulkitsemaan ja ymmärtämään tutkittavan ihmisen elämäntodellisuutta: tämän kokemuksia ja niihin liittämääns merkityksiä. Tarkoituksena on selvittää tutkittavan sen hetkinen merkitysmailma, eikä niinkään tehdä yleistyksiä. (Laine 2001, 26–29.)

Fenomenologis-hermeneuttisen tieteenfilosofisen suuntauksen osioista ensimmäinen, fenomenologia, pyrkii tuottamaan syvällistä tietoa ihmisen yksilöllisten havaintojen ja kokemusten avulla. Tämä pyrkimys huomioiden on luontevaa valita tutkimusmenetelmäksi tutkittavaa

ilmiötä edustavien ihmisten haastatteleminen (Jyväskylän yliopisto 2018), kuten tässä tutkimuksessa on tehty.

Hermeneuttinen suuntaus näkyy tässä tutkimuksessa puolestaan siinä, että tietyn ilmiön ymmärtäminen on seurausta tutkijan henkilökohtaisesta tulkinnasta, toisin kuin tulkinnoista riippumaton positivistinen tutkimus, johon esimerkiksi luonnontieteet pohjautuvat. Hermeneutiikan mukaan inhimillinen toiminta pitää sisällään merkityksiä, joita tulkitsemalla toimintaa on mahdollisuus ymmärtää paremmin. (Jyväskylän yliopisto 2018.) Tämä tutkimus kytkeytyy hermeneuttiseen perinteeseen myös siltä osin, että ne molemmat edustavat laadullista tutkimusotetta. Hakalan (2010, 21) mukaan laadullinen tutkimus on omiaan juuri silloin, kun halutaan tutkia niitä, joiden ääntä ei ole vielä kuultu, mikä juuri vähän liikkuvien ihmisten kohdalla on todettu tapahtuneeksi.

Mainiosta, syvällistä ymmärrystä lisäävästä ominaisuudestaan huolimatta laadulliseen tutkimukseen sisältyy myös haasteita. Laadullista tutkimusta tehtäessä, on luotettavuuden kannalta elintärkeää tehdä tutkijan esiymmärrys ennakko-oletuksineen ja -tietoineen tiedostetuksi ja näkyväksi, sillä ne voivat vääristää kerätystä aineistosta tehtävää tulkintaa (Moilanen & Rähä 2001, 50). Esiymmärryksen vääristävän vaikutuksen eliminoiminen onnistuu vain, jos se on mahdollista tiedostaa. Paikoin se nimittäin on tiedostamatonta (Moilanen & Rähä 2001, 50). Esiymmärrys on mahdollista tiedostaa ja sen vaikutukset estää sillä, että tutkija tekee aineistostaan varovaisia tulkintoja ja tarkastelee kriittisesti prosessia, jolla tulkintoihinsa on päässyt. (Laine 2001, 32.)

5 VÄHÄN LIKKUVIEN NÄKEMYKSIÄ LIKUNNASTA

Alkuperäinen tarkoitukseni oli vähän liikkuville suunnatuilla haastattelukysymyksillä keskittyä selvittämään, millä seikoilla he itse selittävät sitä, että heidän elämässään liikunta-aktiivisuus on verrattain vähäistä. Ajattelin sen olevan ansiokas rajausta ja antavan suoraan vastauksen, jonka pohjalta liikuntaa estäviä tekijöitä olisi yksinkertaista lähteä poistamaan.

Kun haastattelut pääsivät käyntiin, löysin itseni tilanteesta, jossa haastateltavat toki osasivat nimetä tekijöitä vähäiselle liikunnalle, mutta intoutuivat kertomaan enemmän siitä, mitä liikunta ylipäättään heille merkitsee. Näissä vastauksissa nousi esille lukuisia myönteisiä liikuntaan liitettyjä seikkoja. Nyt huomaa, etten ollut osannut ennen haastatteluja tarpeeksi tiedostaa sitä, että vaikka ihminen liikkuu vähän, hän saattaa silti pitää liikuntaa itselleen monella tavalla merkityksellisenä, eikä vähäinen liikunta ole todellakaan aina seurausta sen merkityksettömyydestä.

Niinpä haastattelujen jälkeen päädyinkin laajentamaan ensimmäistä tutkimuskysymystä koskettamaan vähän liikkuvien näkemyksiä liikunnasta kokonaisuudessaan, eikä ainoastaan sen puutteeseen tai vähäisyyteen liittyen. Ymmärsin, että esteiden tunnistamisen ja niiden poistamisen lisäksi liikuntaa voi hyvin hedelmällisesti edistää myös jo olemassa olevia myönteisiä merkityksiä vahvistamalla.

5.1 Merkitystä liikunnasta kyllä löytyy

Vähän liikkuvaa elämäntapaa on selitetty muun muassa sillä, että vähän liikkuvat ihmiset eivät itse näe liikunnassa itselleen mitään merkityksellistä. Liikunta ja sen vähäisyys saattavat näyttäytyä hyvin triviaaleina aiheina ja tiedostamattomana valintana, jolloin liikuntaan liittyy lähinnä vain välinpitämättömyyttä. (Kauravaara 2013, 213.) Haastattelemistani yhdeksästä vähän liikkuvasta henkilöstä vain yhden kertomasta voi sanoa samaa. Kerron tästä 59-vuotiaasta “duunarista” lisää alaluvussa 5.1.3, jossa käsittelen liikuntaa elämän fyysisten vaatimusten tuotteenä.

Vaikka kaikki haastateltavat liikkuvat hyvin harvakseltaan ja satunnaisesti, tätä duunaria lukuun ottamatta kaikki loput seitsemän kahdeksasta haastatellusta kertoivat liikunnalla olevan henkilökohtaista merkitystä elämässään. Puhuminen liikunnan merkityksellisyydestä oli yleistä, vaikka juuri sitä ei olisikaan haastateltavalta sillä hetkellä kysytty, ja vähän liikkuvat löysivät kukin lukuisia eri merkityksiä liikunnalle omassa elämässään.

5.1.1 Liikunta moninaisen hyvinvoinnin lähteenä

Lähes kaikki haastateltavat kokivat liikunnan merkityksen konkretisoituvan erityisesti hyvinvoinnissa, jonka kaikki seitsemän liikunnan merkitykselliseksi kokenutta haastateltavaa mainitsivat ensimmäisenä liikunnan merkityksestä kysyttäessä. Liikunnan vaikutukset terveyden ja hyvinvoinnin kaikkiin kolmeen, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen on todettu tieteellisesti (esim. Vuori 2011), ja tätä tukivat myös haastateltavien kertomukset; liikunnalla koettiin olevan merkityksiä kaikilla terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueilla.

Haastateltavat korostivat erityisesti liikunnan tuomaa hyvää mieltä ja oloa, joista ensimmäisen kohdalla voidaan nähdä positiivinen yhteys psyykkiseen ja jälkimmäisen kohdalla fyysiseen hyvinvointiin.

Piia (nimi muutettu): Se (liikunta) merkitsee mulle hyvää oloa ja tuo virkeyttä ja terveyttä. Välillä väsyttää vaa niin paljon et tekis mieli vaan jäädä. Mut ku tietää kuinka hyvä olo siitä tulee sen jälkeen.

Toni (nimi muutettu): No kyllähän se tietysti.. ku noista taistelulajeista puhuin, nii se on semmosta mielen tyyneyttä, ja menee niinku silleen, et se auttaa psyykkisen elämän kanssa paljon, kun pääsee tonne tekemään. Ja siis auttaahan kaikki liikunta mua siinä. Kun tosissaan monta vuotta oli tuolla käyttämässä aineita, nii se on sen jälkeen aikamoist masennusta, nii liikunnasta saa niit hyvän olon tunteita.

Iina (nimi muutettu): No iso merkitys. Vaik se kuulostaa niinku hassulta, et ku ei niinku liiku ainakaan tarpeeks. Mut kyl sillä sit kuitenkin on iso merkitys, koska mä ainaki ite huomaan, no tää nyt on sitä ihan samaa mitä kaikki muutki paasaa, et kun on vaikka käyny lenkillä, niin on mielikin virkeämpi ja nukkuu vaan niin paljon paremmin.

Liikunnan jälkeiset hyvän olon tunteet koetaan niin merkittäviksi, että liikkumaan saatetaan lähteä vastentahtoisestikin.

Iina (nimi muutettu): No emmä oo oikeen koskaan tykänny siitä (lenkkeilystä), mä oon varmaan vaan niinku menny, koska mä tiän et siitä tulee hyvä fiilis sen jälkeen.

Tulkintaa liikunnan merkityksellisyydestä vähän liikkujille tukee se, että he kertoivat todella kaipaavansa liikuntaa elämäänsä, jopa niin paljon, että sen puuttumisen on koettu vaikuttavan mielenterveyteen.

Heikki (nimi muutettu): Miul on ikävä sitä liikuntaa ja urheilua.

Toni (nimi muutettu): Et sitä oikeestaan on vähä kaivannukki, ku on joutunu olee (liikkumatta). Masentaa ku ei pääse liikkumaan.

Tämän tutkimuksen haastateltavien tapaan myös Korkiakankaan (2010, 46) väitöstutkimuksessa liikunnan myönteiset vaikutukset hyvälle mielialalle, fyysisen kunnon kehittämiseksi ja toimintakyvyn ylläpidolle nousivat merkittävimpien liikuntaan motivoivien merkitysten joukkoon. Suomalaiset kokevat liikunnan vaikutukset terveydelle niin suuriksi, että he, pääosin toki maallikkoina, arvioivat sen olevan kahden merkittävimmän suomalaisten sairastavuuteen johdavan syyn joukossa (Vuori 2010, 25).

Liikunnalla on tunnetusti myönteiset vaikutuksensa myös sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin (esim. McAuley ym. 2000). Ne konkretisoituvat usein yhteenkuuluvuuden tunteina liikunnan harrastamisen yhteydessä. Tämän tutkimuksen haastateltavat puhuivat sosiaalisten suhteiden yhteydestä omaan liikkumiseensa niin runsaasti, että seuraava alaluku on omistettu pelkästään sille.

5.1.2 Liikunnan ja ihmissuhteiden vahva liitto

Liikunta ja sosiaaliset suhteet linkittyivät haastateltavien puheessa toisiinsa kahdella tapaa. Ensinnäkin liikuntaa harrastetaan yhdessä, koska se koetaan mieluisammaksi ja helpommaksi yksin liikkumiseen verrattuna. Käyttäytymistieteellisen tutkimuksen valossa tätä voi selittää sillä, että motivaatio tiettyyn toimintaan on voimakkaampaa silloin, kun ihminen saa yhteenkuuluvuuden tunteita toiminnasta muiden ihmisten kanssa (Deci & Ryan 2000, 68).

Ihmissuhteiden merkitys liikunnan harrastamisessa korostuu myös Ståhlin (2003, 68) tutkimuksessa, jossa todettiin, että liikunnan harrastamiseen liittyvää sosiaalista tukea lähipiiristään saaneet henkilöt olivat kaksi kertaa todennäköisempiä liikunnan harrastajia, kuin tuen ulkopuolelle jäävät. Vuoren ym. (2010, 625) mukaan yksi yleisimmistä liikunnan harrastamisen syistä on mahdollisuus yhdessäoloon toisten ihmisten kanssa. Tämän tutkimuksen haastateltavien liikkumisessa sosiaalinen tuki paikantui perheenjäsenten tai ystävien kanssa yhdessä liikkumisena.

Heikki (nimi muutettu): Jos käyt lenkillä, niin paljon mukavampi on käydä toisen kanssa lenkillä, vaikka kaverin kanssa, ku yksin. Niin aina mieluummin kaverin kanssa, ku yksinään. Punttisalille aina kaverin kanssa, ennemmin ku yksinään. Se kaveri tsemppaa siinä. Aina on paras, jos on kaveri mukana. Se onnistuu paljon paremmin se reeni ja kaikki.

Toni (nimi muutettu): No kyllä joo, siis varsinki noi salilla käynnit ja muut, nii siel on siis kiva se, et mä yleensä sovin yhen tai kahen kaverin kans, et lähetään yhes. Sit on se myös, et sit ite ku on, nii tulee ite helposti miettineeks, et emmä jaksu tänää lähtee, mut sit ku on kaveri mukana ni sit jaksaa. Et kylhän se aika paljon vaikuttaa, ja on mukavaa, jos on lenkkiseuraa nii siin keskustella. Helpommin tulee lähettyä.

Piia (nimi muutettu): Kyl mä tykkään mennä kävelyille vaikka äitin, kaverin tai siskon kanssa. Ja se on aina kiva, jos sinne jumppaan sattuu tulee yks mun kaveri, niin siinä voi vaihtaa kuulumiset samalla. Vaikkei siellä tunnilla pölistäkään tai tehdä mitään sen mun kaverin kanssa, niin on se silti kiva nähdä siellä muitaki tyyppejä.

Haastatteluaineiston voi tulkita tukevan aiempia tutkimustuloksia siitä, että sosiaaliset suhteet vaikuttavat ihmisen liikunta-aktiivisuuteen, sen sijaan, että liikuntakäyttäytyminen olisi alisteinen puhtaasti yksilön omille päätöksille. Tämä havainto saa tukea muun muassa Saaranen-Kauppinen ym. tutkimuksesta, jossa huomattiin, että eri elämänvaiheisiin liittyneet ihmissuhteet kiinnittyivät niin liikunnan aloittamiseen ja jatkamiseen kuin lopettamiseenkin (Saaranen-Kauppinen, Rovio E, Wallin & Eskola. 2011.) Kuvatunlainen on totta esimerkiksi haastateltava Heidin kohdalla:

Mä kävin veljen kanssa metsällä, vaikka mä en siis halunnu ampua mitään, mutta halusin viettää aikaa mun veljen kanssa metsässä.

Sen lisäksi, että liikunta nähdään ihmissuhteiden ylläpidon sisältönä, liittyvät ihmissuhteet liikunnan harrastamiseen myös siten, että ne vaativat liikkumista eli fyysisesti paikasta toiseen siirtymistä.

Haastattelija: No sit viel tämmönen, et liittyyks ihmissuhteet tai sosiaaliset suhteet siihen liikunnan harrastamiseen jollain tavalla sun kohdalla?

Heidi (nimi muutettu): Nojoo, koska esimerkiks lauantaina mä oon menossa esimerkiks ku mä opiskelen tandem-opetuksella sitä kiinaa, eli opetan kiinalaisille suomea, ja ne opettaa mulle kiinaa. (...) Nii nii sitten mä kävelen niihin tapaamisiin, mä kävelen mun ystävien luokse. Et

sosiaaliset suhteet vaatii liikkumista, ja se että jaksaa niinku lähtee kaupungille näkee ihmisiä, ettei oo koko ajan siellä neljän seinän sisällä esimerkiksi. Et vaatii et lähtee liikkeelle.

Liikkuminen siis nähdään edellytyksenä sosiaalisten suhteiden ylläpidolle, jolloin näiden ihmisten kohdalla ystävyys- ja perhesuhteilla on sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi suuri merkitys myös fyysiselle terveydelle, kun yksi ainoista asioista, joka ihmiskehon saa liikkeelle, on ihmisten tapaaminen. Tämän varjolla onkin helppo yhtyä väitteisiin yksinäisyyden hengenvaarallisuudesta (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris & Stephenson 2015).

5.1.3 Liikunta elämän fyysisten vaatimusten tuotteena

Kuten edellisessä alaluvussa todettiin, sosiaalisten suhteiden ylläpito on yksi haastateltavien mainitsema elämänalue, joka edellyttää ja näin ollen lisää arjessa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta. Haastattelemini vähän liikkuvien ihmisten elämässä sosiaalisten suhteiden lisäksi myös muita arjen vaatimuksia oli kiittäminen fyysisen aktiivisuuden kertymästä, joskin vähäisestä sellaisesta. Arjen asioiden toimittamiseen kytkeytyvästä fyysisestä aktiivisuudesta puhuttaessa käytetään käsitettä arkiliikunta, joka on vuosikymmenten saatossa ollut teollistuneissa länsimaissa jyrkässä laskussa. Vapaa-ajan liikunnan määrän on puolestaan todettu yleisesti kasvaneen ainakin Suomessa (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 30.) Huomioiden tämä yhteiskunnallinen trendi, jossa merkittävä osuus fyysisestä aktiivisuudesta kertyy lähinnä harrastamalla, onkin helppo ymmärtää, miksi tämän tutkimuksen, liikuntaa varsinaisesti harrastamattomat, haastateltavat jäävät alle liikuntasuosituksen.

Vaikka 2010-luvun teknologiayhteiskuntaan on tultu pitkä matka siitä, kun ihminen teki eläntonsa pääasiassa fyysisten voimien avulla, tänäkin päivänä arkisten asioiden hoito saattaa olla ihmisten ainoa fyysisen aktiivisuuden tuottaja. Arki- ja hyötyliikunta muodostivat suuren osan myös tämän tutkimuksen haastateltavien fyysisestä aktiivisuudesta. Eräs heistä oli laajemmassa katsannossa melko harvinaisessa tilanteessa, jossa työ oli vaatimuksiltaan hyvinkin fyysistä. Aiemmin mainitsemani 59-vuotias duunari, Keijo, kuvailee näin:

Haastattelija: Niin tällä hetkellä, jos mietit, niin minkälainen merkitys on liikunnalla elämässäsi?

Keijo (nimi muutettu): No se erittäin vähästä, jotta ei niinkun ensimmäistä. Minkä nyt saa tässä rappusii rampatessa muuttohommissa.

Haastattelija: Eli tulee jonkinlaista hyötyliikuntaa?

Keijo (nimi muutettu): Kyllä mä sanon, että tulee hyötyliikuntaa. 8–10 tuntia aina päivässä. Se on vaan aina se kuunvaihteessa se kolme neljä päivää siinä.

Haastattelija: Eli oot niinkun, et toivo, että tai et koe tarvetta enemmälle liikkumiselle?

Keijo (nimi muutettu): No ei, en oo ainakaan niinku. Siellä sitte vapaa-aikana mökillä puusavottaa ja sen semmosta ja vanhemmille kans puusavottaa. Sen ikäluokan ihmisiä että sinne kanssa pitää sitten. Työn puolesta saa niin sanotusti liikuntaa.

Työn lisäksi fyysistä aktiivisuutta synnyttää liikkuminen paikasta toiseen. Näin on esimerkiksi silloin, kun julkisen liikenteen korkeat kustannukset pakottavat käyttämään tuntikausia kävely-matkoihin arkeaan elämään.

Heidi (nimi muutettu): Mä kävelen, ku bussia ei oo varaa käyttää aina, ku on tasarahatunteja. Kun se on 2e eikä 4 se hinta. Niin se on välillä aika tuskasta kävellä semmonen, koska menee yliopistolleki nii tulee 9 km kun tulee ees taas...

Haastattelija: Eli tätä sun nykyistä liikunta-aktiivisuutta selittää varmaan vähän se pikkusen pakko, ainaki sitä kävelyä.

Heidi (nimi muutettu): Niin pakko. Se oli alussa huomattavasti kettumaisempaa, nyt siihen on tottunu, mutta siinä eniten ärsyttää se ajankäyttö. Mulla menee sit sellanen kaks tuntia kävely, nii ei mulla tuu sen lisäksi kauheena.

Kertoipa eräs haastateltava, että kesäisin kroppaan liikettä tuo lähinnä vain kaupassa ostosten perässä kulkeminen, kun skootterilla pääsee sujuvasti taittamaan matkan lähes kaikkialle. Talvella skootterin ollessa talviteloilla liikettä tulee kuulemma pakon edessä niin paljon, että kevään skootterikauden alkaessa kiloja on pudonnut useita.

Jukka (nimi muutettu): Kesät menee skootterilla, sillon pitää mennä ovelta ovelle. Kesällähän mie en kävele, paitsi kaupassahan täytyy kävellä. Tietsie laiskistuu, tulee semmonen, että mie en lähe. Sitä vaan miettii, mistä helpommin pääsee kauppaan, lähelle sisälle.

Se, että paikasta toiseen siirtyminen on ainoa syy fyysisen aktiivisuuden taustalla voi muodostua huolestuttavaksi riskiksi etenkin Heidin ja Jukan kaltaisilla ihmisillä, joilla ei työttömyyden ja sairauseläkkeen vuoksi ole työn tai opiskelun kaltaisia päivittäisiä rutiininomaisia menoja, joiden vuoksi liikkeelle lähteminen tapahtuisi kuin itsestään.

5.2 Liikunnan moninaiset esteet

Yleisimmiksi syiksi liikunnan vähäisyydelle tässä tutkimuksessa haastateltavat nostivat terveysongelmat, taloudelliset haasteet ja heikon liikuntamotivaation. Näistä kaksi ensimmäistä esiintyivät myös Rovion (2009) vähän liikkuvista 18–45 -vuotiaista aikuisista laatiman alaryhmittelyn taustamuuttujissa, joista terveysongelmat tai niille altistavat “epäterveelliset elämäntavat” olivat läsnä yli puolessa vähän liikkuvien alaryhmistä. Tässä tutkimuksessa puolet haastatelluista kertoi, että omat terveysongelmat lihavuudesta keuhkohtaumaan, reumaan ja muihin tuki- ja liikuntaelimiston vaivoihin olivat merkittäviä esteitä liikunnalle ja muulle fyysiselle aktiivisuudelle.

5.2.1 Turha valistaa liikuntaan, johon ei ole toimintakykyä

Vähän liikkuvien heterogeenisyyttä korostaa ja näin ollen haasteita syvällisesti ymmärtää heidän elämäntilanteitaan ja liikuntakäyttäytymistään lisäävät myös heidän lukuisat erilaiset terveydelliset ongelmansa. Vaikka suomalaisten terveydentila on yleisesti kehittynyt viime vuosikymmenten aikana parempaan suuntaan (Vartiainen 2017), huomattavan suuri osa suomalaisista kärsii silti erilaisista elämää monin tavoin vaikeuttavista pitkäaikaissairauksista. Esimerkiksi pelkästään diabetestä sairastaa Suomessa noin 10 % väestöstä, ja sen on todettu yleistyvän kovaa vauhtia (THL 2015). Koko sairauksien kirjo on huomioitava myös liikunnan edistämistoimenpiteitä suunnitellessa, sillä ihmistä on turha valistaa sellaiseen, johon tällä ei ole toimintakykyä. Tämä valitettavasti on todellisuutta, kuten eräs haastateltu toi esille.

Jukka (nimi muutettu): “Ne (terveydenhuollon henkilökunta) vaan tuputtas ja tuputtas semmosta, mitä mie en jaksa tehä. Ja siitähän mie en tykkää. Mie sanon, että mie en jaksa enkä pysty, että koita hyvä ihminen ymmärtää. Ne vaan kokkeilee ja kokkeilee aina.”

Puolet haastattelemistani vähän liikkuvista toivat esiin vakavia terveysongelmia, jotka vaikeuttavat muun elämän ohella liikunnan harjoittamista, tai jopa estävät sen kokonaan, kun toimintakykyä tai jaksamista sille ei yksinkertaisesti ole. Terveysongelmien osalta he muistuttavat tässä tutkimuksessa aiemmin esiteltyjä *terveytensä menettäneitä*, jotka muodostivat yhden Rovion (2009) luokittelemista vähän liikkuvien alaryhmistä.

Haastateltavat nimesivät liikuntaa vaikeuttaviksi ja estäviksi ongelmikseen keuhkohtauman, reuman, lihavuuden, selän virheasennon, sydänsairauden ja masennuksen. Sairaudet muodostuivat liikunnalle hyvin suuriksi haasteiksi, sillä ne aiheuttivat särkyä, väsymystä,

voimattomuutta ja toimintakyvyn alenemista. Terveysthuollossa oli eri ihmisen kohdalla sekä kehoitettu välttämään että lisäämään liikuntaa terveyden kohdentamiseksi, sairaudesta riippuen. Terveystsongelmilla oli iso riski nousta kohtalokkaaksi tekijäksi liikunnan ja koko muun elämän kannalta erään haastateltavan kohdalla, joka koki sekä taloudellisista että maantieteellisistä syistä jäävänsä oikeanlaisen ja riittävän terveydenhuollon ulkopuolelle. Tämän vuoksi kyseinen haastateltava koki melkoista toivottomuutta liikunnallisemman tulevaisuuden suhteen.

5.2.2 Eriarvoistava liikunta

Liikunnan vähäisyyden syyksi ylitse muiden nousi haasteltavien puheessa liian pieni taloudellinen varallisuus suhteessa liikunnan harrastamisen kustannuksiin. Heikko taloudellinen pääoma kustannuksiin nähden on yksi niistä seikoista, joiden vuoksi liikunta-aktiivisuuden on todettu polarisoituvan sosioekonomisen aseman mukaan (Pyykkönen 2014; Hanifi 2012). Viime aikoina liikunnan harrastamiseen ja varallisuuteen liittynyt keskustelu on painottunut siihen, kuinka harrastusmaksujen kalleus asettaa lapset eriarvoiseen asemaan (esim. Lahti 2014). Tämän tutkielman osalta on todettava, että tilanne ei ole kehuttava myöskään aikuisten kohdalla, kun jopa viisi kahdeksasta tämän tutkimuksen haastateltavasta toi esille taloudellisen tilanteen, kun heiltä tiedusteltiin syitä vähäiseen liikunnan harrastamiseen.

Useaan kertaan toistui harmitus siitä, että se laji, jota haastateltavaa kiinnostaisi harrastaa, on omaan taloudelliseen tilanteeseen nähden liian kallis joko harrastusmaksuiltaan tai varusteiltaan. Näihin lajeihin kuuluivat jääkiekko, tanssilajit ja thainyrkkeily, joista erityisesti jääkiekon harrastamisen kalleudesta on käyty ainakin junioreiden kohdalla runsaasti julkista keskustelua. Huolestuttavaa oli lisäksi se, että myös opiskelijoille suunnatut edullisemmaksi tarkoitetut liikuntapalvelut koettiin liian kalliiksi.

Suvi, opiskelija (nimi muutettu): Mut siin on se ongelma, et on tosi vaikee löytää riittävän edullisia tai ilmaisia. (...) Et kuitenki niinku opiskelijana se rahatilanne on tosi tiukka. (...) Miu mielestä on ammattikorkeessa jotain niinku säännöllisiäki, mut jos oon ymmärtäny oikein, niin ne on maksullisia. Ja sit tosissaan se, et jos se maksaa vaikka sen 2 euroo kerta, nii seki on jo paljon.

Erään haastateltavan kohdalla tilanne oli kärjistynyt niin pahaksi, että talous antoi myöten vain yhteen liikuntamuotoon, kävelyyn, joka kuitenkin pidempinä pätkinä aiheutti niin kovia kipuja, että siihen ryhtyminen oli kaikkea muuta kuin järkevää. Terveyst- ja taloustilanne yhdessä ovat

luoneet tämän ihmisen kohdalle sellaiset olosuhteet, joissa liikuntakin näyttäytyy mahdottomana.

Huomioitavaa taloudellista tilannetta tarkastellessa on se, että haastateltavistani kukaan ei ollut täyspäiväisesti töissä, vaan he joko opiskelivat päätoimisesti, olivat sairauseläkkeellä, tekivät töitä osa-aikaisesti tai olivat täysin vailla edellä mainittuja. Heidän elämässään oli siis yksi tai useampia tekijöitä, joiden vuoksi he olivat joutuneet heikentyneeseen sosioekonomiseen asemaan. On mahdollista, että näitä erityisryhmiä varten ei ole pystytty tarjoamaan riittävän saatavettavia liikuntapalveluita, vaikka tämä vastuu onkin annettu kunnille (Liikuntalaki 390/2015).

5.2.3 Saamattomuus kertoo heikosta liikuntamotivaatiosta

Vähäistä liikunta-aktiivisuuttaan selittäessään ja siihen johtavia syitä pohtiessaan neljän haastateltavan puheessa vilisi sanoja, kuten *lähtemisen vaikeus, kasvava kynnyks, motivaatio, ryhtyminen, aloitekyvyn puute, aikaseksi saamattomuus, niskasta kiinni, pitäisi ite aloittaa*. Näiden vuoksi omaehtoinen ja omasta aloitteesta syntyvä liikunta oli joko hyvin vähäistä tai olematonta. Moni oli sitä mieltä, että heikko motivaatio oli perimmäisin syy vähäiseen liikuntaan ja sen merkittävyyden koettiin ylittävän myös muut mainitut syyt, kuten heikon terveys- ja taloustilanteen.

Piia (nimi muutettu): Mut se on vaan se lähtemisen vaikeus. No se oma motivaatio tai se joku. Ei vaan saa aikaseks. Joku oma semmonen venkoilu, ettei muka saa ryhdyttyä.

Motivaatiotutkimuksen ja -teorioiden valossa liikunnan väliin jääminen yllä kerrottujen syiden vuoksi voidaan tulkita olevan seurausta alhaisesta liikuntamotivaatiosta, jopa amotivaatiosta eli motivaation täydellisestä poissaolosta. Tällöin esimerkiksi saamattomuus ja aloitekyvyn puute johtuvat siitä, että yksilöllä ei ole motiiveja eli tarpeita, haluja, viettejä, sisäisiä yllykkeitä tai ulkopuolelta tulevia palkintoja tai rangaistuksia liikuntaan kohdistuen, joista ensimmäiset neljä tukiessaan sisäistä liikuntamotivaatiota ovat tärkeässä asemassa liikunnallisen elämäntavan syntymisessä (Ruohotie 1998, 36–37).

Mielenkiintoista ja hieman ristiriitaista näiden haastateltavien kohdalla oli kuitenkin se, että he kaikki ilmoittivat, että haluaisivat liikkua enemmän. Kuten liikunnan merkityksiä käsittelevässä luvussa 6.1 ilmenee, haastateltavat kertoivat monia tarpeiksi ja haluiksi tulkittavia syitä, joiden

vuoksi harrastaa liikuntaa ja he kaikki kokivat saavansa liikunnasta positiivisia vaikutuksia elämänsä.

Motivaatioteorioihin peilaten voidaan todeta, että tämän tutkimuksen haastateltavilla koetut halu ja tarve eivät ole tarpeeksi voimakkaita, jotta ne heijastuisivat liikunta-aktiivisuuteen riittävästi. Liikunnan edistämistyössä olisikin tärkeä huomioida, että siinä monimutkaisessa ja haasteellisessa todellisuudessa, jossa vähän liikkuvat elävät, ei halu liikkua ratkaise vähäisen liikunnan ongelmaa. Taustalla on paljon monisyisempiä haasteita, jotka jyräävät alleen orastavan liikuntamotivaation. Näitä ovat esimerkiksi juuri ne taloudelliset ja terveydelliset realiteetit, joita edelliset alaluvut käsittelivät.

6 VÄHÄN LIIKKUVIEN NÄKEMYKSIÄ LIIKUNTAVALISTUKSESTA

Tiedustelin haastateltavilta yleisesti heidän kokemuksiaan liikuntavalistuksesta. Monien kohdalla valistus käsitteenä oli tuntematon ja minun täytyi avata sitä, mitä käsitteellä tarkoitin. Kerroin heille tarkoittavani valistuksella niitä kaikkia toimia, kuten tiedottamista, kannustamista, ohjaamista ja henkilökohtaista neuvontaa, joilla pyritään saamaan ihmisiä lisäämään liikunta-aktiivisuuttaan. Kerroin myös esimerkkejä valistajista, kuten koulut, työpaikat ja terveydenhuolto. Haastattelussa esiintyivät myös median välittämät liikunta-aiheiset sisällöt, jotka monesti vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseemme, mutta joita tuotetaan lähinnä median kuluttajien mielenkiintoon vastaten, ei heitä valistaakseen.

6.1 Tämän päivän monet valistajat

6.1.1 Kouluissa valistavat opettajat ja terveydenhoitajat

Lähes kaikki muistivat tulleen valistetuiksi liikunnasta koulussa. Liikuntatuntien lisäksi esiintuottiin terveystiedon oppitunnit niiden haastateltavien toimesta, joiden koulu-aikaan terveystieto on ollut opetettavana aineena. Sisällöllisesti mieleen muistui valistusta erityisesti riittävän liikunnan määrästä, laadusta ja hyödyistä.

Niiden haastateltavien kohdalla, jotka tämän toivat esille, on totta se monien tässä tutkielmassa aiemmin esiintuotu havainto siitä, ettei tieto liikunnan suosituksista ja sen hyödyllisyydestä yleensä riitä lisäämään liikunta-aktiivisuutta, etenkin niiden kohdalla, jotka liikuntaa terveytensä kannalta kaikista eniten tarvitsivat. Valistuksen vaikuttavuus on varmasti myös silloin nolla, kun jaettava tieto on jo valistuksen kohteelle tuttua. Tämänkin nimittäin eräs haastateltava toi esille:

Piia (nimi muutettu): Terveystiedon tunneilta on jäänyt mieleen ihan semmosia juttuja, mitä mä oon aina pitänyt itsestäni selvyytenä, että tietenkkin pitää liikkua.

Oli oppitunneilla jaettava tieto sitten uutta tai vanhaa, tuskin pelkästään sitä jakamalla on mahdollista saavuttaa monipuoliseen terveysosaamiseen kuuluvia taitoja ja valmiuksia terveyttä edistävien valintojen ja päätösten tekemiseen yksilön elämänkaarella, jotka ovat terveystiedon oppiaineen tavoitteita peruskoulussa (Opetushallitus 2016).

Oppituntien lisäksi muistoja liikuntaan valistamisesta löytyi kouluterveydenhoitajan pakeilta. Pääosin neutraalien kokemusten joukosta löytyi myös hyvin negatiivisia ja syyllistäviäkin

kokemuksia. Heidiä (nimi muutettu) kuunneltuaan tuskin on vaikeaa ymmärtää, että nämä kokemukset saattavat vaikuttaa hyvin kauaskantoisesti hänen liikuntasuhteeseensa ja kehonkuvaansa, mielenterveydestä ja elämänhallinnasta puhumattakaan.

Mun peruskouluterveydenhuollossa se alko, mä voin kertoa mun kouluterveydenhoitajasta alasteella, joka tuhos mun syömisen, ja kehonkuvan. (...) Mä oon kuullu monelta, semmoselta, jotka mä näen, että oli superhoikkia, et se heilleki oli puhunu, että heillä on ylipainoa. Niin sitten tää terveydenhoitaja alotti sillon, että mä oon lihonu, ja sitten mä jouduin painokontrolliin, mulle tuputettiin jo sillon: tässä on lautasmalli. Jos mun paino nousi kilonkin, mä sain kuulla siitä. Mä joka viikko kävin kontrollissa. Esimerkiks mun menkkakivut johtu, mullahan on ollu kauheet menkkakivut, mä oon melkeen pyörtyny niiden vuoksi, mä jouduin lähtee koulustaki, mä en saanu kivunhuoltoa, "koska se (kipu) johtuu siitä, että sä et liiku." Mä liikuin, mulla oli sillon anorektinen vaihe. Ku mä sanoin, et mä liikun näin paljon, se sano, et et sä voi, et sä muuten lihois, jos liikut noin paljon. Väitettiin et mä valehtelen.

6.1.2 Media valistaa - erityisesti fitnessillä

Niin sanotut fitness-sisällöt korostuivat erityisesti naispuolisten haastateltavien kertoessa heidän kokemuksistaan liikuntavalistuksesta. Fitnessillä viitattiin yleisen kuntoliikunnan lisäksi erityisesti kehonmuokkaukseen tähtäävään liikunnan harrastamiseen ja kuntoiluun. Niihin liittyviin mediasisältöihin haastateltavat suhtautuivat verrattain negatiivisesti.

Piia (nimi muutettu): Öö hmm emmää oikeen tiiä, siis varmaan koko ajan silleen altistuu, ku joka sometuutista tulee kaikkee niinku fitness-bikini-fitnessstä (...) Jos ne liittyy ulkonäön muokkaukseen, tai painonpudotukseen, tai semmoseen niinku ulkonäöllisiin juttuihin, niin niistä jää varmaan huono mieli, et sun pitäis olla tietynlainen, ja sen takia liikkuu.

Iina (nimi muutettu): No itseasiassa en ees tajunnu mainita, et erityisesti just nää fitness-jutut tai mitä somesta näkee, ku aina joku on alottanu jonkun blogin tai on joku kilpafitnessurheilija. Mua suoraan sanotusti oksettaa sellanen. (...) niin se tuntuu, et on vähän niinku semmosta ulkonäkökeskeistä, etenkin tämmönen fitness on vähän niinku silleen överisti terveellisesti elämistä ja liikkumista, et eiks teillä oo niinku muuta elämää. Ja siitä tulee vähän semmonen et mä oon jotenki huonompi ihminen (...). Et ei siit kauheen hyvä fiilis tuu jos se on somessa tolla tavalla.

On tietysti luonnollista, että median yleisössä nousee vastareaktioita silloin, kun tiettyyn aiheeseen liittyviä sisältöjä tarjoillaan buumien tavoin jatkuvasti ja suurissa määrissä. Erityisesti heille, joiden elämässä liikunta ei näyttele suurta roolia ja johon saattaa liittyä voimakkaita kielteisiä kokemuksia ja tunteita, kuten syyllisyyttä liian vähäisestä liikunnasta, ovat yllä kuvattun kaltaiset reaktiot hyvin ymmärrettäviä. Erilaiset buumit aiheuttavat varmasti aiheeseen neutraalimmin suhtautuvissakin ennen pitkää vastareaktioita ja kyllästymistä.

Burken & Rainsin (2018) tutkimuksessa havaittiin tutkittavien negatiivinen suhtautuminen sosiaalisen median kuntoilu- ja liikuntasiväyttöihin. Kyseisessä tutkimuksessa negatiivinen suhtautuminen perustui siihen, että tuttujen tai jollakin tapaa samankaltaisten ihmisten julkaisemien somesisivättöjen katsominen aiheutti kasvanutta huolta ja tyytymättömyyttä omaan kehonpaineeseen.

Tämä pro gradu -tutkielma ja edellä mainittu Burken & Rainsin tutkimus osoittavat, että sosiaalisen median liikuntapäivitykset ovat omiaan aiheuttamaan vastaanottajassa kielteisiä tunteita, kuten epävarmuutta, huonommuuden tunnetta ja riittämättömyyttä omaan ulkonäköön. Kummankaan tutkimuksen kohdehenkilöt eivät kuitenkaan lähtökohtaisesti tuominneet liikuntaan liittyviä some-sivättöjä. Burken & Rainsin tutkimuksessa havaittiin, että liikuntaan liittyvät asenteen muuttuivat kulutettujen liikuntasivättöjen myötä myönteisemmäksi, jos tutkittavalla oli taipumusta vertailla itseään toisiin. Myös tämän gradun haastateltavista osa, kokemastaan fitness-yliaannostuksesta huolimatta, koki tällaisissa sisällöissä myös myönteisiä puolia, kuten mielenkiintoa ja hyödyllisiä vinkkejä.

Suvi (nimi muutettu): Et kylhän ihan mielenkiintost lukee niinku, nyt ku on hirveen pinnalla kaikkia fitness-juttuja ja toisaalta ne rupee onneks jo vähän rauhottuu, mitä ehkä pahimmillaan oli. Mut paljon oon bongailtu sieltä kaikkia, no esimerkiks joku lankuttaminen, nii se on tullu ihan selkeesti median kautta.

Komentissa kiteytyykin hyvin se, että sosiaalisessa mediassa jaetut liikuntasiväöllöt herättävät paljon erilaisia tunteita ja näkemyksiä. Tyypillistä onkin, että erityisesti tuttujen ihmisten käyttäytymisen havainnoinnilla on selkeitä vaikutuksia havainnoijan ajatuksiin ja käyttäytymiseen (Burke & Rains 2018). Median vaikutukset liikuntakäyttäytymiseen todettiin Ståhlin (2003, 68) tutkimuksessa hyvinkin voimakkaita. Tiedotusvälineiden kautta vastaanotettu kannustaminen liikuntaan oli niin voimakkaassa käänteisessä yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen, että he, jotka kokivat liikuntaan kannustamista tiedotusvälineistä, olivat lähes kaksi kertaa

todennäköisemmin passiivisia kuin ne, jotka eivät kokeneet kuvatuista kannustamista. Median välittämällä liikuntasisällöillä on siis myös vaaransa.

6.1.3 Liikuntaneuvontaa, mutta vain terveysongelmallisille

Haastatteluista ilmeni, että usea haastateltava oli kohdannut elämässään terveys- ja/tai liikunta-ammattilaisten harjoittamaa liikuntaneuvontaa, eli Suomessa erityisesti kunnissa laajalti käytössä olevaa terveydenedistämisen työkalua asiakkaan liikuntasuhteen ja liikuntakäyttäytymisen muuttamiseksi (Nupponen & Suni 2010). Mielenkiintoiseksi havainnoksi nousi se, että haastatteluista liikuntaneuvontaa olivat saaneet vain ne, jotka jo tällä hetkellä kärsivät erityyppisistä vakavista terveysongelmista, erityisesti vakavasta ylipainosta.

Heikki (nimi muutettu): Se on ollut vähän vakavammin sanottu, että pitäis alottaa se liikkuminen ja painonpudotus äkkiä. Ku suvussa on sokeritautia ja semmosta, ja minuu hirveesti pelottaa se sokeritauti. Mie syön silleen kaikkee herkkua, niin ihan hyvin voi tulla sokeritauti.

Toisin kuin haastateltavien kohdalla on tapahtunut, liikuntaneuvonnan tulisi toimia kuntouttamisen ja hoidon lisäksi myös ennaltaehkäisevänä työkaluna terveydenhuollossa ja/tai liikunta-toimissa, joissa vähän liikkuvia, mutta vielä perusterveitä on mahdollista ohjata terveyttä edistävän liikunnan pariin (Tuunanen, Puurunen, Malvela & Kivimäki 2016, 11). Voidaan esimerkiksi spekuloida, miten ajoissa aloitettu liikuntaneuvonta ja fysioterapia olisivat vaikuttaneet nyt vakavasta ylipainosta, nivelreumasta ja keuhkohtaumasta kärsivien Heikin, Heidin ja Jukan tilanteisiin.

Haasteellista toki on paikantaa liian vähän liikkuvat ja toistaiseksi terveet ihmiset, kun he oikeiden vielä puuttuessa tuskin hakeutuvat terveydenhuollon piiriin. Tällä hetkellä liikuntaneuvonnan ammattilaiset turvautuvatkin yleisesti kohderyhmän tunnistamisessa yleisiin terveys-tarkastuksiin (Tuunanen ym. 2016, 17), jolloin edellytyksenä vähän liikkuvien tavoittamiseksi on, että kaikissa elämäntilanteissa olevat ihmiset kulkevat säännöllisesti tämän seulan lävitse.

6.2 Epäkohdistaan huolimatta valistusta kaivataan

Haastateltavat löysivät monia epäkohtia kohtaamastaan liikuntavalistuksesta. Se on koettu riittämättömäksi paikoin sekä laadullisesti että määrällisesti, vaikka myös tuputtamisesta mainittiin.

Usean haastateltavan kertomassa korostui valistajan ja valistettavan keskeisen ymmärryksen puute ja valistuksen väärä lähtökohta. Monet haastateltavat kokivat, että heiltä vaaditaan mahdollisia liikunnan suhteen. Nämä kommentit vahvistavat aiemman tutkimuskirjallisuuden (esim. Rovio 2007.) välittämää tulosta ja yleistä liikunnan edistämisen keskustelua siitä, että valistusta ei ole osattu tarjota vähän liikkuvien lähtökohdista käsin tai kohdentaa erilaisiin yksilöllisiin elämäntilanteisiin. Haastateltavat ovat kokeneet, että vanhanaikainen ammattilaisen ylhäältä alaspäin antamat käskyt, suositukset ja neuvot eivät ole tuottaneet tulosta.

Heidi (nimi muutettu): Enemmän se ehkä häiritsee se systeemi. Et kyllä liikuntaan niinku kannustetaan, mut toinenki on, että vaan käsketään, vaikka ku mulla itellä on tätä läskinäkökulmaa, niin sit vaan terveydenhuollossa kannustetaan, että pitäis niinku painoa pudottaa, muttei anneta mitään konkreettista, et miten sä teet sen. Mitä mä inhoon kaikista eniten, mitä vinkkejä mä oon ikinä saanu, se on tosi yleinen, et laihduttaminen on helppoa, syöt vaan vähemmän ja liikut enemmän, mut se henkilö ei tiedä minusta yhtään mitään.

Ristiriita ammattilaisen ihannemaailman ja todellisen elämismaailman yhteensovittamisesta on näkynyt myös Tommin elämässä, kun liikunnan edistäjät vievät viestiään vahvuuksilla varustettujen liikuntasilmälasiensa läpi pohtimatta sitä, mahtaako aiheeseen vihkiytymätön asiakas ymmärtää liikuntajargonia.

Mun mielestä ehkä kertoo asioista jotenki silleen kansantajusemmin, ku nykyisin ollaan menty siihen, et ne ketkä liikkuu ja tälleen, ja sit ku kysytään, niin se kieli on sellasta hifistelyä silleen, että proteiinia ja palkkaria ja niinku personal traineria ja tollasta.

Toni (nimi muutettu) taas koki median tuputtaneen häntä itseään liikkumaan, jolloin voidaan jälleen todeta valistuksen epäonnistuneen sen kohdentamisessa. Valistuksen ei voida sanoa olevan onnistunutta, jos se aiheuttaa sen kohdehenkilössä torjumisreaktion ja kuormittaa psykistä hyvinvointia haitallista stressiä lisäten.

Kaikki vaan tuputtaa samaa (mediassa), mut sitte tota... Kyl se niinku sielt tulee semmosta painetta, et se vaikuttaa siihen omaan oloon, et pitäis olla tekemäs sitä, pitäis olla tekemäs tätä, et se helpottas mun oloon. Et kyl siit tulee vähän niinku semmosta liikastressiä, jos sä et (liiku).

Vaikka usea haastateltava koki kohtaamansa henkilökohtaisen liikunnan edistämisen olevan tuputtamiseen taipuvaista, valistus koettiin riittämättömäksi myös määrällisesti. Liikunnan edistämiseksi toivottiin suorastaan laajaa yhteiskunnallista panostusta. Monenlaisista

kokemistaan epäkohdista huolimatta kaikki haastattelemani vähän liikkuvat kokivat, että on tarpeellista ja/tai hyödyllistä pyrkiä saamaan ihmisiä liikkeelle. Haastateltavat puhuivat liikunnan edistämisen tarpeellisuudesta pääosin yleisellä tasolla.

Heikki (nimi muutettu): No silleen, että ihan niinku urakan vois tehdä siitä niinku sosiaali- ja terveysalan keskuudessa, että kaikenikäisiä ihmisiä tyttöjä, poikia, naisia, miehiä kannustettais ja ohjattais suorastaan sen liikunnan alottamiseen, tai liikunnan ylläpitämiseen tai ylipäättään liikkumiseen, mun mielestä.

Heikin peräänkuuluttamaan urakkaan on lähdetty kuntatasolla ainakin Helsingin kaupungissa, jossa päättäjät nostivat riittämättömän liikkumisen vastaisen taistelun strategian yhdeksi kärkihankkeeksi. Strategisen valinnan myötä kaupunki on päättänyt käynnistää toimialarajat yhdistävän liikkumisohjelman, jonka tavoitteena on uudistaa rakenteita ja toimintamalleja arjen fyysisistä aktiivisuutta lisääviksi (Helsingin liikkumisohjelma).

Laajemman rakenteellisen panostamisen lisäksi potentiaalia nähtiin haastateltavien joukossa edelleen myös valistukseen pohjautuvassa liikunnan edistämisessä. Erityisesti naispuoliset haastateltavat ottivat kantaa valistuksen tapoihin, joista esimerkiksi säännöllinen muistuttelu ja tiedon jakaminen nähtiin niiden saamasta kriittisestä huolimatta toimivina ratkaisuna.

Iina (nimi muutettu): No joo, kyl ainaki jos miettii vaikka niiltä terveystiedon tunneilta, niin on ne osa ihan jääny mieleenki. Kyl mä niinku uskoisin, jos tulee tasaisin väliajoin semmosta muistutusta, et mitä kaikkee hyvää se tekeekään sulle ja sun keholle, niin kyl se sit saa.

Piia (nimi muutettu): Joo, ehdottomasti, koska kyllähän maailmassa on ihan hirveesti ylipainosia ihmisiä. Niin on tärkeitä, että ne saa tietoa siitä, miten pystyy liikkunnalla vaikuttaa siihen et saa terveyden takas, sillain onhan se tosi hyvä juttu. Vaikka joillekinhan se on itsestäänselvyys kaikki liikunta, ja tietää siitä jo.

Vaikka valtaosa haastatelluista puhui liikuntavalistuksen tarpeellisuudesta lähinnä yleisellä tasolla, Heidi toi esille tarvitsevansa monenlaista tukea liikunnan aloittamiseen myös itselleen. Hän suorastaan intoutui ideoimaan erilaisia tapoja, kuten terapiaa, vertaisryhmiä sekä tunteiden käsittelyn ja itsensä hyväksymisen opettelua, liikunnan ja terveellisen elämän aloittamisessa tarvitsemakseen tueksi, mikä kertonee hänen valmiudestaan ryhtyä elämäntapojensa muutokseen. Liikuntaneuvontaa suunnittelevien ammattilaisten tulisikin ensisijaisesti kuunnella ja

tarttua Heidin kaltaisiin asiakkaisiin, joilla on jo halu ja kysyntä tietynlaisille terveyden edistämisen palveluille.

Lähtökohtaisesti valistuksen vastaanoton voisi siis näiden haastattelujen perusteella tulkita olevan myönteistä eikä suurta vastustusta pitäisi olla tiedossa, kunhan valistuksen keinot onnistutaan valitsemaan oikein.

7 LIIKKEELLE LÄHTÖ VAATII TUKEA JA MUUTOKSIA

7.1 Sitouttavampaa ja sosiaalisempaa liikuntaa

Aika ajoin julkisessa keskustelussa pintaan nouseva kritiikki nyky-yhteiskunnan liiallisesta yksilöllisyydestä sai monin paikoin tukea tämän liikuntatutkimuksen haastateltavilta. Heidän mukaansa liikunnasta tulisi houkuttelevampaa, jos liikkumiseen yhdistyisi tuttujen miellyttävien ihmisten seura, hyvä yhteishenki, mahdollisuus rupertella, ystävän tuki ja sosiaalisten verkostojen kartuttaminen. Kiireisessä elämäntilanteessa oleville, joita tässä tutkimuksessa erityisesti opiskelevat haastateltavat edustivat, liikunnan ja sosiaalisten suhteiden yhdistäminen onkin oiva keino, kun kaksi tavoitetta tulee aikaa säästään täytettyä yhdellä kertaa.

Iina (nimi muutettu): Ja tuntuu et ne on hirveen semmoset, et yksilöinä liikutaan -tyylisesti, et emmä tiää, onhan ihmiset sen verran sosiaalisia elukoita, et on kiva ryhmäs tehä jotain, nii tuntuu, et aina vähän silleen, et minä ja minun terveys, minun suorituskykyyni ja lihaskuntoni ja tommoset.

On helppo uskoa haastateltavien puhetta siitä, että sosiaalinen tuki liikunnan aloittamisessa ja jatkamisessa johtaisi suurempiin liikuntamääriin – selittyihän monen tämänhetkinen vähäinen aktiivisuus pitkälti joko yhdessä liikkumisena tai muuna fyysisenä aktiivisuutena, jota ihmisuhteiden hoitaminen edellytti esimerkiksi tapaamispaikkaan siirtymiseksi. Jotta liikkuminen kokonaisuutena lisääntyisi näiden ihmisten kohdalla, liikuntaseuraa olisi saatava useammin tai kipinä yksin liikkumiseen olisi synnyttävä.

Usea haastateltava totesi, että liikkumaan lähteminen helpottuisi, jos seuraa olisi useammin tarjolla, eikä liikunnasta voisi tällöin luistaa yhtä helposti kuin yksin liikkumaan lähtiessä. Ystävien kanssa tehdyillä liikuntasuunnitelmilla onkin mahdollista paremmin sitoutua liikuntaker-toihin.

Sitouttavammasta liikunnasta puhuivat useat haastatellut naiset. Heidän mukaansa tutun seuran ja ennalta sovittujen “liikuntatreffien” lisäksi yhdeksi sitouttamisen keinoksi nähtiin jokin tietty liikuntaharrastus, joka tapahtuisi aina tiettyyn aikaan ja tietyssä paikassa. Nämä naiset toivoivat löytävänsä harrastuksen, joka ei tuntuisi pakkopullalta, vaan toisi iloa ja nautintoa.

7.2 Kokeilujen kautta kohti omaa liikuntamuotoa

Moni haastateltava oli pohdinnoissaan oman liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi jo ehtinyt keksimään, että liikuntakokeilut monipuolisesta tarjonnasta eri lajeja ja muotoja voisivat olla ratkaisu. Etenkin pitkien liikunnasta vietettyjen taukojen jälkeen koettiin tärkeäksi, että matalalla kynnyksellä pääsisi kartuttamaan jälleen positiivisia ja hauskoja kokemuksia erilaisesta liikunnasta.

Iina (nimi muutettu): Ois enemmän vaikka jos ois jotain sellasia uutisia, että, no emmä nyt osaa mitään hyvää esimerkkiä sanoa, mut joku, että hei tämmönen uus urheilumuoto tullu ja käykää kokeilemas tämmönen urheiluseura täällä järjestää tälläst ja tälläst, ja sit näytettäis, et niil on hauskaa siel. Kyllä se tuntuu paljon kivemmalta ja kannustavammalta.

Liikuntakäyttäytymistä selittävien teorioiden mukaan positiiviset kokemukset ovat suuressa roolissa liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntymisessä. Erityisesti onnistumiset ovat tärkeitä pystyvyyden kokemuksen muodostumisen kannalta, joka on yksi merkittävimmistä sisäisen (liikunta)motivaation tukipilareista (Hynynen & Hankonen 2015, 475). Ammattilaisten kanssa toteutettavat kokeilut ja ohjaustuokiot ovat liikunnan aloittajille tai sen pariin palaaville tärkeitä, sillä pystyvyyden kokemusta ei välttämättä ikinä ole liikunnan parissa päässyt syntymään.

Haastattelija: No tota onks, osaatsä yhtään ajatella, et mitkä vois olla sit niit parempiä tapoja (liikuntavalistukselle)?

Toni (nimi muutettu): Mun mielest just tommoset, et esiteltäs esimerkiks jotain lajeja tuol noin. Ja sillee, et ilmoitettas, et pääsee kattomaan ja pääsee tutustumaan erilaisiin noihin juttuihin, nii semmost sais olla paljon enemmän mun mielestä. Et niinku semmosta ohjausta ja muuta niin sitä tarvii kummiski, varsinki tämmösten pitkien taukojen jälkeen.

Koska vähän liikkuvien joukossa on monia sellaisia, joiden pystyvyyden tunne liikunnassa on heikko, on liikuntakokeilujen suunnittelussa huomioitava sopiva vaatimustaso. Vain sillä tavalla onnistumisen kokemuksia voidaan kokeilujen avulla tarjota myös heille, joilla aiemman liikuntakokemusten puuttuessa taidotkin ovat vasta alkuvaiheessa.

Sen lisäksi, että kokeiluilla voidaan tarjota matalalla kynnyksellä onnistumisen kokemuksia ja toisaalta innostavia liikuntavaihtoehtoja perinteisempien lajien rinnalle, kokeilut koettiin aloitamisvaiheessa senkin vuoksi tärkeinä, että ne ovat edullinen tai parhaimmillaan ilmainen ja

taloudellisesti riskitön tapa saada kokemusta liikunnasta, kun kokeiluvaiheessa ei vaadita sitoutumista esimerkiksi kuukausi- tai vuosijäseneksi tai kausimaksun suorittamiseen. On helppo ymmärtää, että maksaminen ylipäättään mistään kokemuksesta, jonka miellyttävyydestä ja sopivuudesta itselle ei ole varmuutta, ei varmasti olisi kenellekään kovin houkuttelevaa.

7.3 Perusteellista tukea uusien elämäntapojen omaksumiseen

Välillä vähän turhauttaa, että mä oon yksikseni tän asian kanssa. Et tuettais monimuotoisemmin sitä hyvinvointia, eikä vaan silleen, et täs on lautasmalli, syö tälleen. Vaan että alettas purkamaan sitä syömiseen ja liikkumiseen liittyviä ongelmakohtia, varsinkin niitä psyykkisiä puolia, koska ne on ne, mitä ite näen lihavien kohdalla, mitä ei huomioida terveydenhuollossa pätkäkään.

Heidin kommenttiin kiteytyy paljon sitä, mikä viime aikoina vallinneessa liikuntavalistuksessa on aiempien tutkimuksienkin mukaan ollut pielessä. Liikunta on nähty liiaksi muusta elämästä irrallisena osiona, jonka edistämiseksi ei ole pystytty huomioimaan yksilön elämäntilannetta, persoonallisia piirteitä tai muita elintapoja (Pyykkönen ym. 2014). Kärjitettyä tai ei, haastateltavien terveydenhuollosta saama apu liikunnallisen elämäntavan aloittamiseen on kiteytynyt virkkeeseen: syö vähemmän, liiku enemmän.

Valistuksessa tuntuu unohtuneen, että liikunnan aloittamisessakin on aina kyse isommasta tai pienemmästä elämäntapa- eli käyttäytymisen muutoksesta, joka vaatii paljon etenkin psyykkisesti. Muutoksen toteuttamiseen ja toivotun käyttäytymisen ylläpitämiseen vain harva pystyy yksin, sillä se vaatii muun muassa taitoa asettaa oikeanlaisia tavoitteita ja suunnitella muutosprosessi omaan lähtötasoon sopivaksi (Absetz 2010). Sikäli ei ole ihme, että tässäkin tutkimuksessa useampi haastateltava, jotka kaikki vakavien terveystilavien vuoksi olivat olleet tai parhaillaan ovat tiiviisti terveydenhuollon asiakkaina, peräänkuuluttivat apua ja ohjausta liikkumiseen huomattavasti useammin ja monipuolisemmin. Yksi heistä tiesi myös, että tuki olisi tarpeellista erityisesti liikunnan aloittamisen ylläpitovaiheessa. Ylläpito onkin terveystilavien tutkimuksessa laajalti todettu onnistumisen kannalta kriittiseksi ja toisaalta haastavaksi vaiheeksi (esim. Marcus ym. 2000; Prochaska & Velicer 1997).

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena on syventää ymmärrystä vähäisen liikkumisen ilmiöstä, erityisesti liikunnan edistämisen kohteiden eli terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien ihmisten näkökulmasta, jotta näiden toimenpiteiden tueksi saataisiin uutta hyödyllistä tietoa. Olemme tilanteessa, jossa nykyisten tietojen valossa suomalaisen yhteiskunnan eri toimijat eivät ole riittävässä määrin onnistuneet edistämään suomalaisten liikunta-aktiivisuutta, lukuisista pyrkimyksistä huolimatta.

Vähän, eli alle terveystieteellisten suositusten liikkuville ihmisille itselleen on vain hyvin harvoin liikuntatieteellisessä tutkimuksessa annettu ääni kertoa elämästään, vaikka kohderyhmätuntemus on avainasemassa kaikenlaisen käyttäytymisen muuttamiseen tähtäävässä työssä. Tässä tutkielmassa pyrittiin kolmea tutkimuskysymystä seuraten selvittämään, minkälaisessa todellisuudessa liikunnan edistämistoimenpiteiden kohteet, eli vähän liikkuvat ihmiset itse elävät ja minkälaisena asiana liikunta ja sen vähäisyys heille näyttäytyy. Tämän lisäksi haluttiin tietää, miten nämä ihmiset suhtautuvat liikuntavalistukseen eli ulkoapäin tuleviin yrityksiin vaikuttaa ihmisen liikuntakäyttäytymiseen. Kohderyhmän näkökulman kartoittaminen on tärkeää sen valossa, että valistus- ja muut liikunnan edistämisen toimenpiteet eivät ole toistaiseksi olleet kovinkaan onnistuneita, ja niitä on moitittu liiasta asiantuntijakeskeisyydestä. Kolmannen tutkimuskysymyksen myötä huomio suunnattiin nykytilannetta kehittäviin ratkaisuihin: tutkimuskohteilta tiedusteltiin sitä, mitä heidän elämässään tulisi tapahtua joko omasta tai yhteiskunnan aloitteesta, että liikunta-aktiivisuus voisi lisääntyä. Yhdeksän haastateltavan kanssa tehty aineistonkeruu tehtiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina, joissa haastateltavat pääsivät kertoamaan näkemyksiään suhteellisen vapaasti tutkimuskysymysten pohjalta tehdyn haastattelurungon johdantelemana.

8.1 Vähän liikkuvien näkemyksiä liikunnasta

Liikuntaan, elämään yleensä ja niiden yhtymäkohtiin liittyviin kysymyksiin annetut vastaukset keskittyivät laajasti erittelemään yhtäältä liikunnan merkityksellisyyttä ja toisaalta esteitä eli koettuja syitä vähäiselle liikunta-aktiivisuudelle. Haastateltavien näkemykset liikunnasta ja sen merkityksistä oli mahdollista jaotella sen tuomaan monitahoiseen hyvinvointiin, sosiaalisten suhteiden tuen tärkeyteen liikunnassa sekä sosiaalisten suhteiden ja arjen hoitamisen edellyttämään hyötyliikuntaan. Vaikka lähes kaikki haastateltavat tiedostavat liikunnan tuomat hyvinvointihyödyt henkilökohtaisesti ja saavat silloin tällöin niistä kokemuksia, heistä suuri osa

korosti liikunnan olevan vain ja ainoastaan heille muun elämän toimittamisen sivutuote. Liikkuminen siis jäisi lähes olemattomaksi, jos asioilla käyminen ja muiden ihmisten tapaaminen poistuisivat elämästä.

Miksi tilanne sitten näiden ihmisten kohdalla on se, mikä on? Haastateltavien mukaan taustalla vaikuttavat erityisesti erilaiset terveydelliset haasteet, heikko motivaatio liikuntaa kohtaan sekä vähäinen taloudellinen varallisuus. Huomioiden se, että kaikki haastateltavat olivat terveys-, talous- ja/tai sosiaalisen tilanteensa vuoksi heikentyneessä sosioekonomisessa asemassa, on syy vähäiseen liikuntaan mahdollisesti se, että näitä erityisryhmiä varten ei ole pystytty tarjoamaan riittävän saavutettavia liikuntapalveluita, vaikka tämä vastuu onkin annettu kunnille (Liikuntalaki 390/2015).

Liikuntamarkkinoita valtaavien yksityisten liikuntapalveluiden (Verohallinto 2013) tarjotessa palveluita vain kaupallisessa kilpailussa pärjätäkseen, on tärkeää, että yhteiskunnassa on taho, joka ottaa vastuuta liikuntapalveluiden järjestämisestä heille, joille saavutettavia liikuntapalveluita ei markkinavoimin tai kansalaistoiminnan tuloksena ole järjestynyt. Onhan suomalaisen yhteiskunnan yleinen näkemys se, että hyvinvointivaltion idea on pitää huolta myös heikoimmista (Hyvinvointivaltiotyöryhmän esitys 2.2. evästyskeskusteluun 2015; Elinkeinoelämän valtuuskunta 2011). Terveytensä ja sosiaalisen asemansa vuoksi erityisryhmiin kuuluville tarvitaan heille suunnattuja palveluja, jotta on millään tavalla edes reilua toivoa, saati edellyttää heiltä liikkumista.

Motivaation puutteesta johtuvaa liikunnan vähäisyyttä voitaisiin puolestaan korjata kehittämällä tarjottuja liikuntapalveluja ja muita liikunnan edistämistoimenpiteitä suuntaan, jossa ne tukevat aidosti sisäisen motivaation syttymistä ja sen ylläpitoa liikuntaa kohtaan. Yleisesti liikuntakasvatuksen pohjana hyödynnetyn itsemääräämisteorian mukaan motivaatiosta on mahdollista muotoutua sisäsyntyistä silloin, kun toiminta täyttää psykologiset perustarpeet eli se tarjoaa tunteen autonomiasta, kyvykkyydestä ja yhteenkuuluvuudesta (Deci & Ryan 2000). Haastateltavien peräänkuuluttama sosiaalinen tuki käykin yksi yhteen yhteenkuuluvuuden perustarpeen kanssa, joten yksi ratkaisu olisi luoda myös haastateltavien kaltaisille erityisryhmiin kuuluville ihmisille ryhmämuotoista liikuntaa ja mahdollisuuksia tutustua ja ystävystyä uusien ihmisten kanssa.

Jotta samassa toiminnassa täyttyisivät myös kaksi muutakin perustarvetta, sen tulisi kyvykkyyden tunteen täyttymiseksi antaa runsaasti mahdollisuuksia kokea onnistumisen kokemuksia

liikunnan parissa. Tällöin on asetettava toiminnan vaatimustaso niin alhaiseksi, että liikkeet onnistuvat myös mahdollisten fyysisten, psyykkisten tai sosiaalisten rajoitteiden kanssa. Autonomiseksi liikuntatoiminnan taas tekee esimerkiksi se, että osallistujan päätettäväksi annetaan vaihtoehtoja osallistujaan vaikuttaviin valintoihin, kuten osallistumisaikoihin ja toiminnan sisältöihin.

8.2 Vähän liikkuvien suhtautuminen heihin kohdistettuun liikuntavalistukseen

Valistuskäytäntöjen ja muun liikunnan edistämisen kehittämistyön valossa vähän liikkuvilta tiedusteltiin, missä yhteyksissä he ovat liikuntavalistusta kohdanneet, minkälaista se on ollut ja miten he ovat siihen suhtautuneet. Yleisimmiksi valistajiksi nimettiin koulut, media ja erityisesti terveydenhuollossa kohdattu neuvonta. Valistus koettiin moniltakin osin toimimattomaksi ja jopa epäeettiseksi sen syyllistävyydellään, yksinkertaistavuudellaan ja tuputtamisellaan. Yleisesti haastateltavat suhtautuivat kuitenkin myönteisesti liikuntavalistukseen ja muuhun liikunnan edistämiseen. Kaikki käsittivät vähäiseen liikuntaan liittyvät ongelmallisuuden ja toivoivat yhteiskunnan ottavan vastuuta sen ratkaisemisessa.

Haastateltavat peräänkuuluttivat ymmärrettävää, asiakaskeskeistä ja kokonaisvaltaisesti yksilön huomioivaa tukea uuden elämäntavan omaksumiseen. Tämän toiveen suhteen valoa tunnelin päässä on nähtävissä, sillä yksilöllisistä arvoista ja tarpeista käsin lähtevä ja liikunnan lisäämiseen liittyvien psyykkisten taitojen kehittämiseen tähtäävä arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa on siitä nousseen yleisen keskustelun ja kokeiluhankkeiden myötä yleistymässä liikuntaneuvontatyössä (esim. Kiviluoto 2017).

8.3 Vähän liikkuvien näkemyksiä liikkumista rajoittavien esteiden poistamiseksi

Haastateltavat kokivat, että heidän liikkumistaan vaikeutti eniten liikuntaan käytettävissä oleva riittämätön aika ja varallisuus sekä heikko terveydentila. Kun tiedetään, että jokin seikka on esteenä tietylle toiminnalle, tätä toimintaa tulisi loogisesti ajatellen edistää poistamalla juuri niitä seikkoja, jotka on koettu sille esteeksi. Haastateltavien vastauksista päätellen ratkaisut liikunnan lisäämiseen voisivat olla esimerkiksi edulliset, myös erityistarpeiden suhteen esteettömät ja kaikin tavoin mahdollisimman saavutettavat liikuntapalvelut. Niitä toki usea haastateltava toivoikin, mutta vieläkin laajemmalti heidän joukossaan nousi ajatus yhteisöllisestä ja sosiaalisesta liikuntakulttuurista.

Tämä onkin hyvin linjassa haastateltavien näkemykseen liikunnan merkityksestä tärkeänä sosiaalisten suhteiden ylläpitäjänä, kuten tutkielman luvussa 6.1.2 todetaan. Vastauksista voi päätellä, että tieto liikunnan harrastamisesta yhteisöllisessä ilmapiirissä ja mukavassa seurassa voisi tehdä liikkumisesta houkuttelevampaa eli lisätä liikuntaa kohtaan tunnettua sisäistä motivaatiota. Kuten aiemmin todettiin, yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuus ovat itsemääräämisteorian mukaan yksi kolmesta sisäisen liikuntamotivaation edellytyksistä, jolloin haastateltavien toiveet yhteisöllisestä liikuntaharrastuksesta eivät tule suurena yllätyksenä.

Ratkaisuja koskevilla vastauksilla ilmeni myös seikka, jonka voi nähdä olevan itsemääräämisteorian vastainen. Sen mukaan toinen sisäisen liikuntamotivaation edellytys on autonomia eli mahdollisuus itse päättää omasta toiminnastaan. Mielenkiintoista olikin kuulla, että muutama haastateltavista näki ratkaisuna omalle vähäiselle liikkumiselleen sellaisen yhden tietyn harrastuksen, joka ennakkoon tarkasti määrätyillä ajankohdillaan ja sijainneillaan sitouttaa harrastajaa. Tällöin ihmisellä ei ole valtaa päättää milloin, missä ja mitä harrastaa. Toisaalta se, että viikon liikuntakerrat on puolestasi suunniteltu, järjestetty ja aikataulutettu helpottaa kiireisen arjen suunnittelun kognitiivista taakkaa. Etu on varmasti suuri etenkin silloin, kun osallistuminen harrastukseen on automaatio ja vaatii vain paikalle saapumisen ja omaan aikatauluun sopivan ajankohdan. Tietenkin jos haasteena on esimerkiksi lastenhoidon järjestäminen tai oma haluttomuus osallistua kyseiseen toimintaan, ei ongelmaa voi ratkaista pelkästään valitsemalla kuvattua kaltaista harrastusta.

Liikkumista ja liikunnan harrastamista vaikeuttavien seikkojen poistamiseksi ehdotettiin myös mahdollisuuksia kokeilla laajalla rintamalla erilaisia liikuntamuotoja ja -lajeja. Vastaus tähän toiveeseen voisi olla esimerkiksi järjestää kullekin kohderyhmälle soveltuvia omatoimisia mahdollisuuksia tai ohjattuja liikuntakursseja pitäen sisällään mahdollisimman monia eri liikuntamuotoja. Tämä vaatii tietenkin toiminnan järjestäjältä, tässä tapauksessa todennäköisesti kunnalta, resursseja niin lajiosaamisessa kuin liikuntatiloissakin, jotta tarjonta saataisiin laajaksi ja myös uudemmat lajit kattavaksi. Ratkaisu voisikin olla yhteistyö kunnissa toimivien lukuisten urheiluseurojen kanssa, joilla kullakin on erityisosaaminen omasta lajistaan, lajin harjoittamiseen toimivat tilat käytössään sekä suuri kiinnostus saada uusia aikuisikäisiä liikkujia toimintaansa ensin tutustumaan ja myöhemmin mahdollisesti sitoutuneeksi seuran jäseneksi. Kunta voisi toimia kokonaisuuden koordinoijana ja ostaa eri lajien liikuntakokeiluja seuroilta.

Kolmas haastateltavien esiin nostama ratkaisu liikunnan lisäämiseksi liittyy suoraan siihen kritiikkiin, jota liikuntavalistus on saanut niin aiemmissa yleisissä keskusteluissa kuin tämän

tutkielman haastateltavienkin puheessa. Valistuksesta puuttuu yksilöllisyys ja sen tilalla on liiallisessa määrin syyllistäminen ja ongelman yksinkertaistaminen, jolloin liikuntaneuvonnan vakiokivinkkeinä on “syö vähemmän, liiku enemmän” -tyyppiset lausahdukset. Haastateltavien joukossa tuntui joidenkin henkilöiden kohdalla jo asuvan viisaus liikuntakäyttäytymisen muuttamisesta haastavana elintapamuutoksena, mitä laajemmalti liikunnan edistäjien tai yhteiskunnan tasolla ole vielä saavutettu. Haastateltavien toiveiden mukaisesti terveellisten elintapojen edistämiseen tulisi ensinnäkin panostaa eli kohdentaa tarpeeksi resursseja, jolloin toive esimerkiksi laadukkaasta ja ammattimaisesta liikuntaneuvonnasta voisi olla realistinen. Laadukkuus pitäisi sisällään tutkittuun tietoon ja kohderyhmän toiveisiin ja näkemyksiin pohjautuvia toimenpiteitä, mihin saadaankin hyvä lähtökohta tämän tutkielman ja erityisesti luvun kahdeksan pohjalta.

8.4 Vaikuttavuutta valistuksella vai rakenteita muuttamalla?

Tähän tutkielmaan haastatellut vähän liikkuvat ihmiset nostivat yhdeksi merkittävimmäksi liikumista vaikeuttavaksi esteeksi heikon liikuntamotivaation. Liikuntamotivaation merkittävyyttä tuki se, että siitä puhuessaan moni haastateltava toi esille pitävänsä aiemmin esittämiään syitä liikunnan vähäisyydelle (kuten rahan ja ajan puute) “tekosyinä” ja ainoana oikeana syynä omaa saamattomuuttaan.

Sen lisäksi, että ihmiset itse yksinkertaistavat tätä monisyistä ongelmaa ja syyllistävät itseään yllä kuvatulla tavalla, valitettavasti myös mediassa liikunnan ammattilaisina esiintyvät henkilöt usein tsemppaavat tällä tyylillä “itsekurittomia sohvaperunoita”, jotka eivät vain ole tajunneet tai onnistuneet ottamaan itseään niskasta kiinni. Tapahtuipa tämä vähäisen liikunnan ongelman haitallinen yksinkertaistaminen yksilön itsensä tai liikuntaa edistävien ammattilaisten taholta, on tärkeää ymmärtää, että sille tielle lähteminen on täysin turhaa.

Kun ongelma yksinkertaistetaan vain yksilön saamattomuuden seuraukseksi, suljetaan silmät niiltä asioilta, joita muuttamalla voitaisiin vaikuttavammin aikaansaada haluttua muutosta liikumisen määrässä ja laadussa. Sen sijaan, että kaikki paukut laitetaan yksilön syyllistämiseen ja paljon resursseja vievään henkilökohtaiseen liikuntasuhteen muutostyöhön, voitaisiin huomio kääntää enemmän kohti yhteisöjen ja yhteiskunnan laajempia rakenteita ja muita yksilöstä suoraan riippumattomia asioita.

Haastattelemieni ihmisten fyysistä aktiivisuutta selitti osittain arkipäivän toimintojen asettama pakko. Kauppaan ja ystävien luokse on yksinkertaisesti käveltävä eivätkä työt tule hoidetuksi

ilman rehkimistä. Näiden faktojen valossa vaikuttava liikunnan edistämistoimi voisikin olla arkipäivän rakenteellinen muuttaminen. Ihmisten on terveyden nimissä yksinkertaisesti laitettava nykyistä enemmän aikaansa liikuntaan, ja jos vapaa-aikaa siihen ei ole käyttää, niin olisi järkevää ja perusteltua integroida tarvittava fyysinen aktiivisuus mukaan niihin toimintoihin, joita he joka tapauksessa suorittavat.

Tällainen rakenteiden muuttaminen olisi tämän tutkielman haastateltavista parhaiten mahdollista niiden muutaman kohdalla, jotka opiskelevat kokoaikaisesti joko ammattioppilaitoksessa, ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa. Perus- ja toisen asteen oppilaitoksissa toteutetut Liikkuva koulu ja opiskelu -ohjelmat ovatkin toteuttaneet tätä tarjoamalla oppilaitokseen resursseja ja opettajien koulutusta koulupäivän liikunnallistamiseksi. Toivottavasti se on tähän päivään mennessä tavoittanut myös tähän tutkimukseen haastatellut ammattiin opiskelevat. Toivoa sopii myös, että vastaavanlaiset toimenpiteet ulottuvat lähitulevaisuudessa myös korkea-asteen opintoihin, sillä korkeakoulut voivat tiloillaan ja opetusmenetelmillään vaikuttaa merkittävästi siihen, minkä verran opiskelijalle fyysistä aktiivisuutta opiskelupäivän aikana kiireiselle opiskelijalle kertyy. Korkeakoululiikunnan edunvalvoja *Opiskelijoiden Liikuntaliitto* onkin pitkän aikaa vaatinut resursseja myös korkea-asteen opiskelijoiden liikuttamiseen (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018).

Toisaalta, jos henkilön arkipäivään ei sisälly rutiininomaisesti juuri mitään ulkopuolisen tahon järjestämää toimintaa, kuten tässäkin tutkimuksessa esiintyvien eläkeläisten ja työttömien kohdalla saattaa olla, on heitä hyvin vaikea rakenteellisilla muutoksilla edes saavuttaa. Jos henkilö vähäisestä liikkumisestaan huolimatta pysyy terveenä tai kieltäytyy hakeutumasta terveydenhuoltoon, ei myöskään terveydenhuollon ammattilaisten tarjoamalla liikuntaneuvonnalla pysytä tällaisia henkilöitä tavoittamaan. Heidän kohdallaan yksi harvoista toimenpiteistä voisikin olla liikennejärjestelyn muokkaaminen fyysistä aktiivisuutta suosivaksi. Terveyden kannalta suotuisien liikkumismuotojen valitsemista voidaan helpottaa ja tehdä houkuttelevammaksi parantamalla kävelyn ja pyöräilyn olosuhteita esimerkiksi turvallisuutta, saavutettavuutta ja reitistöjen kattavuutta lisäämällä.

8.5 Liikunnan edistämisen suurin ristiriita

No mulle se on ainaki iskostunu tosi hyvin, koska mua ahdistaa, jos mä oon istunu pitkään vaikka yliopistolla ja tehny kaikkii hommia. Esim. just että älä istu. Täällä yliopistollaki on jotain sellasii punasii laatikoita, joita lukee, että stoppi istumiselle. (...) Mut jos mä en vaan

pysty muuttaa sitä, et mä en vaan pysty nousta seisomaan tai mun on vaan pakko tehdä tää, niin sillon mä en vaan voi sille mitään, mut ainaki mä tiedostan sen.

Yliopistossa opiskelevan Iinan kommentissa kiteytyy osuvasti se suuri ristiriita, joka tämän päivän liikunnan edistämiseen liittyy. Kun opiskelija pakotetaan istumaan luennoilla päivittäin tuntikausia ja samaan aikaan häntä valistetaan istumisen vaarallisuudesta, ei tuloksena ole lisääntynyt liikunta tai vähentynyt istuminen – vaan ahdistus ja tuska. Eivätkä opiskelijat ole tässä yksin: sairaille ihmisille, kuten tämän tutkielman Jukalle, saatetaan paasata liikkumattomuudesta ja heitä patistetaan liikuntaan, johon heillä ei ole toimintakykyä. Emme voi ulkopuolelta syyllistää yksilöä käyttäytymisestä, johon itseasiassa yhteiskunnalliset rakenteet ja toimintatavat tämän altistavat ja valistaa toimintaan, johon tällä tosiasiallisesti ei ole mahdollisuuksia – oli se sitten luentosalissa tai sairastuvalla.

9 LOPUKSI

Viimeisessä luvussa huomio suunnataan tähän tutkielmaan ja siihen liittyvän prosessin arviointiin. Luvun päätteeksi annetaan vielä tutkimuksen tuoman ymmärryksen kautta esiin nousseita ehdotuksia lähitulevaisuuden tutkimukselle.

9.1 Tutkimuksen arviointi

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden takeena on itse tutkija ja hänen harjoittamansa kriittinen arviointi tutkimusprosessiin liittyvistä valinnoista (Eskola & Suoranta 2005, 209–211.) Tällä tutkimusmatkalla eteen tuli useita tilanteita, joissa tutkijan valtasi tunne siitä, että kyseinen tilanne olisi pitänyt hoitaa jollakin toisella tavalla, tai että tutkijana minun olisi täytynyt osata ennakoida joitakin asioita paremmin. Vaikka nämä tilanteet yhtäältä hieman harmittavat mahdollisimman laadukkaaseen tutkielmaan tähtäävää opiskelijaa, olen toisaalta iloinen näistä oppimisen ja oivaltamisen hetkistä. Tätä mieltä olen myös sen vuoksi, että ne tiedostamalla ja näkyväksi tuomalla voin parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Kun ne tuodaan myös lukijan tietoisuuteen, välttyään harhaanjohtamiselta ja väärinymmärryksiltä.

Edellä kuvattuja oppimisen hetkiä sattui tutkimusprosessin eri vaiheissa. Ensimmäisen kriittisen katseeni kohdistan haastateltavien valintaan. Erään arvion mukaan lähes kaikki, tarkkaan ottaen 90 % suomalaisista on terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia (Husu ym. 2011) ja tämän tiedon valossa niin olisivat varmasti myös minun haastateltavanikin. En kuitenkaan nyt jälkikäteen malta olla toivomatta, että haastateltavien rekrytoinnissa olisi kiinnitetty tarkempaa huomiota haastateltavan tosiasialliseen liikunta-aktiivisuuteen.

Tämä havainto nousi erityisesti siitä syystä, että haastateltavien hankinta oli ulkoistettu Kansalaistalon työntekijöille. En voi esimerkiksi olla täysin varma siitä, että ohjeistuksesta huolimatta haastateltavia valinneet Kansalaistalon työntekijät muistivat jokaisella kerralla kertoa potentiaalisille haastateltaville täsmällisesti terveystieteelliset suositukset. On myös epävarmaa, miten totuudenmukaisesti haastateltavat osasivat arvioida omaa liikunta-aktiivisuuttaan. Tutkimusten mukaan ihmisiltä heidän elintavoistaan, esimerkiksi liikuntakertojen useudesta kysyttäessä vastaukset eivät ole täysin luotettavia, minkä vuoksi vähän liikkuvien tutkimuskohteiden rekrytoinnissakin voisi harkita objektiivisten liikemittarien hyödyntämistä.

Haastateltavien valinnan lisäksi oppimisen hetkiä liittyi myös itse haastattelutilanteisiin. Koska toimin tutkimushaastattelijana ensi kertaa, ei ole yllättävää, että juuri tässä tutkimuksen

vaiheessa sain eteeni tilanteita, joiden toivoin jälkikäteen sujuneen paremmin. Vaikka haastattelurunkoa oli testattu etukäteen useammalla pilottihaastattelulla, ja runkoa oli muokattu haastattelun sujumisen kannalta sopivammaksi, kohtasin haastatteluvaiheessa joitakin haasteita. Joidenkin haastateltavien kohdalla tuntui olevan vaikea saada tiettyihin kysymyksiin vastauksia, ja ne jäivät tyngiksi.

Olen yrittänyt pohtia, mistä tämä johtui. Osan kohdalla kyse saattoi olla siitä, että valittuihin teemoihin uppoutuminen ja niiden syvälinen pohtiminen oli heille vierasta ja/tai henkilökohtaisen elämän avaaminen tuntui tuntemattoman ihmisen seurassa epämukavalta. Tutkijana pyrin tekemään haastattelutilanteesta välittömän ja luottamusta herättävän, joten voi olla, että se ei kaikista haastateltavista todellisuudessa tuntunut siltä, tai sitten vähäpuheisuus on osa haastateltavan persoonaa. Syitä voi toki olla monia muitakin.

Se, mitä tutkijana olisin voinut tehdä toisin, on mieltä tarkkaan, millaista kieltä kysymyksissäni käytän. Esimerkiksi tutkimuksen merkittävimmän käsitteen, valistuksen tuttuus ja sen ymmärtäminen vaihtelivat haastateltavien välillä. Ensimmäisten haastattelujen myötä teinkin päätöksen avata kullekin haastateltavalle valistus-käsitteen määritelmän, jotta se ymmärrettäisiin edes jokseenkin samalla tavalla, ja jokaisella haastateltavalla olisi yhdenvertainen mahdollisuus jakaa näkemyksiään. Toisaalta käsitteiden auki selittäminen saattaa vaikuttaa haastateltaviin heidän ajatuksiaan ohjailevasti ja tuoda heille sellaisia näkökulmia, joita he eivät ilman käsitteen määrittelyä olisi tulleet ajatelleeksi.

Haastatteluaineiston pohjalta tehty teemoittelu ja tulkinta herättivät myös tutkijassa pientä epävarmuutta. Kävin itseni kanssa tiukkaa pohdintaa siitä, millä perusteilla valitsen ja synnytän aineistosta “oikeat” teemat. Siinä tutkija käyttää valtaansa merkittävässä määrin, sillä väistämättä osa aineistoa rajataan pois sen epärelevanttiudesta tehdyn tulkinnan vuoksi (Jolanki & Karhunen 2010, 399–400). Päätin aineiston analysoinnissa noudattaa ajatusta siitä, että teemoiksi olisi sopiva nostaa sellaisia kokonaisuuksia aineistosta, jotka kuvaisivat sitä mahdollisimman laajasti ja kattavasti, vaikka yleistyksiin taikka aineiston varsinaiseen määrälliseen tulkintaan ei ollutkaan tarkoitus päästä. Onnistumisen näinkin suuren aineiston analysoimisessa ja tulkitsemisessä mahdollisti sen perusteellinen tunteminen, siitä nousevien tulkintojen toistuva kriittinen pohtiminen sekä tarkasti tehty koodaaminen ja sen kirjanpito.

Oman haasteensa tutkimuksen luotettavuudelle toi se, että graduprosessi venyi alkuvaiheessa suunnitellusta vajaasta vuodesta reiluun puoleentoista vuoteen. Olosuhteiden, eli yllättävän

täysipäiväisen työllistymisen vuoksi tutkimustyö hidastui siinä vaiheessa, kun olin keskellä aineiston analysointia. Luotettavuuden kannalta olisi tärkeää, ettei aineiston keruun, käsittelemisen ja tulkinnan välille syntyisi pitkiä taukoja (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141). Tämän tutkimuksen kohdalla taukoja syntyi, mutten koe niiden olleen niin pitkiä, että merkittävää haittaa olisi syntynyt esimerkiksi sen vuoksi, että riski aineiston vanhenemiselle olisi kasvanut. Tauot toki vaativat tutkijalta sinnikkyyttä jaksaa palauttaa mieleen se tilanne ja ne ajatukset, joihin edellinen työstökerta oli päättynyt.

Tutkimuksen eettisyyteen liittyvä haastateltavien anonymiteetti ja heidän kunniallinen kohtelunsa oli tärkeä tutkimustyötä ohjaava seikka aineistonkeruun suunnittelusta lähtien. Haastateltavien eettiseen kohteluun pyrittiin sillä, että heille annettiin etukäteen riittävät tiedot käsillä olevasta tutkimuksesta sekä korostettiin osallistumisen olevan vapaaehtoista, anonymiä ja missä tahansa vaiheessa keskeytettävissä olevaa.

Koska tutkimusraportissa nähtiin relevanttina esiintuoda haastattelut mahdollistanut ja niiden järjestämisessä auttanut taho, tuotiin samalla julki myös haastateltavien elämään liittyvää tietoa, eli se, haastateltavilla on tai on ollut jokin yhteys tarkkaan määritellyssä maantieteellisessä sijainnissa toimivaan Kansalaistaloon. Koska edellä mainitut tiedot tulivat julkisiksi, oli tärkeää, että tutkimusraporttiin ei nostettu sellaisia tunnistettavia sitaatteja, jotka yhdessä edellä mainittujen taustatietojen kanssa voisivat antaa jollekulle vihiä haastateltavien henkilöllisyydestä. Anonymiteetin turvaamiseksi raportissa esiintyvät sitaatit myös nimettiin täysin keksityillä nimillä.

9.2 Jatkotutkimusehdotukset

Vähäisen liikkumisen ilmiö on tutkimuskohteena vielä verrattain uusi ja merkittävyhteensä nähden aivan liian vähän tutkittu. Aihe on kuitenkin päivä päivältä ajankohtaisempi ja siitä julkisesti käydyn keskustelun määrä vaikuttaa olevan kasvussa. Voi olla, että vähäinen liikunta ja sen aiheuttamat seuraukset ovat mahdollisesti saamassa ansaitsemaansa yhteiskunnallista huomiota. Tällöin myös uudelle tutkimustiedolle tulee olemaan tilausta. Ja koska liikunnan edistämisesäkin nykyään peräänkuulutetaan hallinnonrajat ylittävää yhteistyötä, on syytä vaatia sitä myös tieteelliseltä tutkimukselta. Liikunnan edistämiseksi tulee siis jatkossakin harjoittaa laadukasta poikkitieteellistä tutkimusta.

On selvää, että liiallinen fyysinen passiivisuus koskettaa reilusti suurinta osaa suomalaista ja jokainen meistä on jossakin elämänvaiheessa vähintäänkin suuressa riskissä joutua tilanteeseen,

jossa terveyden kannalta riittävä liikkuminen ei ole mahdollista. Vaikka vapaa-ajan liikunta on kasvattanut suosiotaan ja sillä on edelleenkin keskuudessamme kasvupotentiaalia, ei vastuuta näin merkittävän kansanterveydellisen ja -taloudellisen kysymyksen ratkaisusta voida sysätä ihmisten harrastamisen kontolle. Liikunnan yhteiskuntatieteellisellä tutkimuksella voitaisiin selvittää, millaisilla yhteiskunnan rakenteellisilla tekijöillä voidaan vaikuttaa ihmisten päivittäiseen kokonaisaktiivisuuteen niissä arjen toiminnoissa, joissa he suurimman osan päivästä viettävät. Hedelmällinen jatkotutkimusaihe voisi olla se, miten yhteiskunnassa voitaisiin ikään kuin ottaa askel taaksepäin kohti niitä aikoja, jolloin fyysinen aktiivisuus oli edellytys arjen toiminnalle.

Koska tänä päivänä fyysinen passiivisuus läpileikkaa koko yhteiskunnan ja koskettaa jäseniään iästä, sukupuolesta, kulttuurista, ammatista ja koulutuksesta riippumatta, on tärkeää, että myös valtaa käyttävät ryhtyvät kantamaan vastuuta. Jotta tämä miljardiluokan ja kaiken kattava haaste on mahdollista ratkaista, on valtakunnan ylimmät päättäjät saatava mukaan. Kyse ei voi enää olla liikuntaihmiesten piiperryksestä, vaan kaikkien hallinnonalojen on sitouduttava yhteistyöhön. Jatkossa olisikin hedelmällistä tutkia, miten kunta- tai valtakunnan päättäjät suhtautuvat fyysisen aktiivisuuden edistämiseen politiikan keinoin. Mikä on heidän silmissään fyysisen aktiivisuuden prioriteetti kaikkien muiden yhteiskunnallisten haasteiden joukossa? Ja onko tässä tapahtunut viime aikoina muutoksia? Hiljattain julkaistusta liikuntapoliittinen selonteosta ja siitä eduskunnan täysistunnossa käydystä keskustelusta päätellen liikunta otetaan kaikissa puolueissa puheen tasolla huomioon, mutta kuinka käy, kun on aika laittaa työrukkaset käteen?

LÄHTEET

- Absetz, P. 2010. Mistä motivaatio käyttäytymisen muutokseen? -diasarja. Kansanterveyspäivä 2010. Viitattu 15.9.2018.
<https://thl.fi/documents/10531/1449887/motivaatio.pdf/413fae3b-9560-46cb-bdda-ac5ea2232411>
- Aluehallintovirasto. 2014. Alueellinen liikuntaneuvosto.
<https://www.avi.fi/web/avi/alueellinen-liikuntaneuvosto#.VulnZY9OJdg>
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 280, 258–271. Viitattu 17.3.2016.
Doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Biddle, S. J. H. & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*, 2.ed. London: Routledge.
- Borodulin, K., Laatikainen, T., Lahti-Koski, M., Jousilahti, P. & Lakka, T.A. 2008. Association of age and education with different types of leisure time physical activity among 4437 Finnish adults. *Journal of Physical Activity and Health* 5(2), 242–251. Viitattu 21.4.2016.
<http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/15592.pdf>
- Borodulin, K. & Jousilahti, P. 2012. *Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla. 1971–2012*. Viitattu 21.4.2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-793-6>
- Burke, T. & Rains, S. 2018. The Paradoxical Outcomes of Observing Others' Exercise Behavior on Social Network Sites: Friends' Exercise Posts, Exercise Attitudes, and Weight Concern. *Health Communication*. Viitattu 4.11.2018. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1080/10410236.2018.1428404>
- Deci, E. & Ryan, R. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* 55(1), 68–78. Viitattu 4.11.2018.
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Elinkeinoelämän valtuuskunta. 2011. *Onko hyvinvointivalttiolla tulevaisuutta?* Helsinki: Taloustieto Oy.
- Eläkeläiset ry. Viitattu 21.4.2016. <http://www.elakelaiset.fi/fi/Etusivu/Liikunta/>

- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Green, L. W. 2005. Health program planning: An educational and ecological approach. 4th ed. Boston (Mass.): McGraw-Hill Higher Education.
- Hanifi, R. 2012. Sosiaalinen pääoma jakautuu epätasaisesti. Hyvinvointikatsaus 4/2012. Tilastokeskus. Viitattu 21.4.2016. http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-12-10_003.html
- Helsingin liikkumisohjelma. 2018. Helsinki Liikkuu. Viitattu 12.4.2019. https://ejulkaisu.grano.fi/helsingin_kaupunki/liikkumisohjelma_2018
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Tammi.
- Hobwood, T. & Merrit, R. 2012. Teoksessa H. Tuki, K. Wilskman & M. Lähteenmäki (toim.) Sosiaalisen markkinoinnin ABC. Opas 18. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. & Stephenson, D. 2015. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. Perspectives on Psychological Science 10 (2), 227–237. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1177/1745691614568352>. Viitattu 11.8.2018.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 15. Viitattu 12.02.2016. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>
- Husu, P., Tokola, K., Suni, J., Luoto, R., Sievänen, H., Mäki-Opas, T., Vasankari, T. & Kaikkonen, R. 2014. Istuminen ja terveystieteellisten toteutuminen suomalaisilla aikuisilla vuonna 2013 – ATH-tutkimuksen tuloksia. Viitattu 17.3.2016. <https://www.julkari.fi/handle/10024/116070>
- Huhtanen, K. & Pyykkönen, T. 2012. Valtion liikuntahallinto terveyttä edistävän liikunnan kokonaisuudessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:1. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 3. Viitattu 21.4.2016. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/7/VLN_Te-Li-raportti.pdf
- Hynynen, S. & Hankonen, N. 2015. Autonomiataukien aktiivisemmaksi?: itsemäärämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja 46 (5), 473–487. Viitattu 15.9.2018 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1774531>

- Itkonen, H., Itkonen, V. & Haakana, M. 2019. Soroppi: Neljännesvuosisata täynnä kohtaamisia. 1. painos. Joensuu: Soroppi ry.
- Itkonen, H. & Kauravaara, K. 2015. Liikunta kansalaisten elämäkulussa: Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä. LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296.
- Itkonen, H. 2012. Liikuntasosiologia urheilun, liikunnan ja ruumiillisuuden jäljillä. Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat: yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Tutkimuksia 1/2012. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 7–20.
- Jolanki, O. & Karhunen, S. 2010. Renki vai isäntä?: analyysiohjelmat laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa P. Nikander, M. Hyvärinen & J. Ruusuvoori (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 395–410.
- Jyväskylän yliopisto. 2018. Menetelmäpolkuja humanisteille. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkujamenetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset>. Viitattu 11.3.2018.
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2014. Toimiiko terveystuottaminen vähän liikkuvien aikuisten kannustimena? Liikunta ja Tiede 51 (4), 25–31. Viitattu 03.03.2016. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt4-14_25-31_lowres.pdf
- Kangasniemi, A. 2015. The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle. LIKES - Research Reports on Sport and Health 305. Viitattu 28.12.2018. <http://www.likes.fi/filebank/1867-anun-vaitoskirja-elektroninen.pdf>
- Kauravaara, K. 2015. Liikunnan tuputtamisesta ihmisen lähtökohtien ymmärtämiseen. Liikunta ja Tiede 50 (2–3), 33–37. Viitattu 15.03.2016. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-315_33-37_lowres.pdf
- Kauravaara, K. 2013. Mitäs sitten jos ei liikuta: etnografinen tutkimus nuorista miehistä. LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Viitattu 13.11.2015. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1_Likes_vaitos14062013.pdf?sequence=1

- Kiikeri, M. & Ylikoski, P. Tiede tutkimuskohteena. Filosofinen johdatus tieteen tutkimukseen. Helsinki: Gaudeamus, 2004
- Kiviluoto, L. 2017. Liikettä arkeen -ryhmästä tukea liikunnan lisäämiseen. Lahden ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127425/Kiviluoto_Liisa.pdf?sequence=2
- Kivimäki, S. & Tuunanen, K. 2014. Liikuntaneuvonnan tila kunnissa: kettingistä ketjuihin -kohtaamisia kentällä. LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 282. Viitattu 30.11.2015. http://www.suomimies.fi/filebank/1387-Liikuntaneuvontaraportti_netti.pdf
- Kolu, P., Vasankari, T. & Luoto, R. 2014. Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset. Suomen lääkärilehti 69 (12), 885–889. Viitattu 15.3.2018. <http://www.luustoliitto.fi/sites/default/files/liikkumattomuus.pdf>
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Viitattu 4.11.2018. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf>
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde. Teoksessa K. Ilmanen. Pelit ja kentät: kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Koski, P. 2006. Katsaus liikunnan kansalaistoiminnan tutkimukseen Suomessa. Opetusministeriö. Viitattu 21.4.2016. <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/274/KanstoimMeta2006.pdf>
- Kotus. Kielitoimiston sanakirja. Viitattu 27.12.2018. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>
- Käypä hoito 2016. 2016. Liikunnan käypä hoito –suositus. Suomalaisen lääkäriseura Duodecim ja Käypä hoito –johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 17.3.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>
- Lahti, R. 2014. Mikä maksaa? Valtioneuvoston julkaisuja 2014:2. Viitattu 18.3.2018. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/290/www_Sosioekonominen_tausta_ja_lasten_liikunta_2103.pdf

- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PSKustannus, 26–43.
- Lehto, E. 2010. Psykososiaalisten tekijöiden vaikutus sosioekonomisten ryhmien välisiin eroihin liikuntakäyttäytymisessä. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma. Tiivistelmä. Viitattu 11.03.2016. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/18054>
- Liikuntalaki 390/2015. Viitattu 21.4.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- Marcus, B. H., Forsyth, L. H., Stone, E. J., Dubbert, P. M., McKenzie, T. L., Dunn, A. L. & Blair, S. N. 2000. Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance. *Health Psychology* 19 (1S), 32. Viitattu 28.12.2018. <http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0278-6133.19.Suppl1.32>
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D., Jerome, G., Kramer, A. & Katula, J. 2000. Social Relations, Physical Activity, and Well-Being in Older Adults. *Preventive Medicine* 31 (5), 608–617. Viitattu 28.12.2018. <https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0740>
- Mäkinen, T. 2010. Trends and Explanations for Socioeconomic Differences in Physical Activity. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos* 41. Viitattu 21.4.2016. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80385/08a8e5a3-c1c8-4ff6-bfb0-f21b5f93f1ad.pdf?sequence=1>
- Nupponen, R. & Suni, J. 2011. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa M. Fogelholm, M., I. Vuori, & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 212–226.
- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa M. Fogelholm, M., I. Vuori, & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 43–56.
- Oja, P. 2011. Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde. Teoksessa M. Fogelholm, M., I. Vuori, & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 58–66.

- Opiskelijoiden Liikuntaliitto. 2018. Kannanotto. <https://oll.fi/oll-korkeakouluopiskelijat-valttamatonta-hyvaksya-mukaan-liikkuva-opiskelu-ohjelmaan/>
- Opetushallitus. 2016. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96.
https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Viitattu 30.9.2018.
- Ottawan asiakirja 1986. 1992. Toim. Kalimo, E. & Vertio, H. Teoksessa H. Vertio. & E. Kalimo (toim.) Terveystieteiden edistäminen. Hämeenlinna: Karisto.
- Prochaska, J. & Velicer, W.F. 1997. The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion* 12 (1), 38–48. Viitattu 28.12.2018.
<https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- Puska, P. 2014. Väestön liikunnan edistäminen – valistusta vai politiikkaa. *Liikunta ja Tiede* 51 (1), 66–67. Viitattu 21.11.2015.
http://www.lts.fi/sites/default/files/article_attachment/lt114_66-67_lowres.pdf
- Pyykkönen, T. 2011. Liikuntapolitiikan uudet (v)aatteet. Teoksessa T. Pyykkönen & E. Rovio (toim.) Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. *Liikuntatieteellisen seuran impulssi* nro 26, 6–12. Viitattu 21.4.2016.
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/imp26_vahanliikk_netti.pdf
- Pyykkönen, T. & ja Kamsula, J. 2011. Yritys hyvä - tulos tuntematon. Teoksessa T. Pyykkönen & E. Rovio (toim.) Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. *Liikuntatieteellisen seuran impulssi* nro 26, 13–19. Viitattu 13.11.2015.
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/imp26_vahanliikk_netti.pdf
- Pyykkönen, T. 2014. ”Liikuntaa - periaatteessa joo, mutta...” Teoksessa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. *Liikuntatieteellisen seuran impulssi* nro 28, 6–12. Viitattu 10.11.2015.
http://www.lts.fi/sites/default/files/article_attachment/imp_28_netti_korj270114.pdf
- Pyykkönen, T., Saaranen-Kauppinen, A. & Rovio, E. 2014. Ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. E. Teoksessa Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. *Liikuntatieteellisen seuran impulssi* nro 28, 39–

43. Viitattu 10.11.2015.
http://www.lts.fi/sites/default/files/article_attachment/imp_28_netsti_korj270114.pdf

Rimpelä, M. 1994. Terveyden edistäminen ja terveystkasvatus – katsaus kansainväliseen kirjallisuuteen. Teoksessa P. Rautava, E. Lahtinen & A. Ojanlatva (toim.) Terveystkasvatustutkimuksen vuosikirja 1993. Tampere: Sosiaalilääketieteen yhdistys, 5–22.

Rath, T. & J. Harter. 2010. Well being. The five essential elements. New York: Gallup Press.
<http://www.gallup.com/businessjournal/126884/five-essential-elements-wellbeing.aspx>

Rose, N. & Novas, C. 2004. Biological citizenship. Teoksessa: Ong, Aihwa & Collier, Stephen J. (toim.): Global assemblages: technology, politics, and ethics as anthropological problems. Oxford: Blackwell Publishing, 2004.

Rovio, E. 2007. Liikuntapaatosta ja divisioonapäiväkäskyistä. Liikunta ja Tiede 22 (1), 66.

Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Eskola, J., Hakamäki, M., Tammelin, T., Helakorpi, S., Uutela, A. & Havas, E. Vähän liikkuvat nuoret aikuiset – alaryhmien tunnistaminen. 2009. Liikunta ja Tiede 46 (6), 26–33. Viitattu 15.3.2016.
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt609_tutkimusart_rovio1.pdf

Rovio, E. 2011. Vähän liikkuvat – keitä he ovat? Teoksessa T. Pyykkönen & E. Rovio (toim.) Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen seuran impulssi nro 26, 29–47. Viitattu 11.11.2015.
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/imp26_vahanliikk_netsti.pdf

Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2014a. Liikuntaa arjen armoilla. Teoksessa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen seuran impulssi nro 28, 13–25. Viitattu 10.11.2015.
http://www.lts.fi/sites/default/files/article_attachment/imp_28_netsti_korj270114.pdf

Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2014b. Liikuntasuhteen muutos - mistä kaikki lähtee? Teoksessa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen seuran impulssi nro 28, 26–30. Viitattu 10.11.2015.
http://www.lts.fi/sites/default/files/article_attachment/imp_28_netsti_korj270114.pdf

- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2014c. Liikunnan riskikohdat elämäkulussa. Teoksessa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen seuran impulssi nro 28, 11. Viitattu 10.11.2015.
http://www.lts.fi/sites/default/files/article_attachment/imp_28_netti_korj270114.pdf
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab
- Solbraa, A.K., Ekelund, U., Holme, I.M., Graff-Iversen, S., Steene-Johannessen, J., Aadland, E. & Anderssen, S.A. 2015. Long Term Correlates of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time in Norwegian Men and Women. *Journal of Physical Activity and Health* (12)11, 1500–1507. Viitattu 14.3.2016. Doi: 10.1123/jpah.2014-0390
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>
- Ståhl, T. 2003. Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa: sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikuntaaktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 91. Viitattu 21.10.2015. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/13514>
- Suni, J. Säännöllinen staattinen venyttely parantaa suorituskykyä. UKK-instituutti. Viitattu 27.3.2016.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-ja_liikuntaelimisto/saannollinen_staattinen_venyttely_parantaa_suurituskyky
- Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 32–42.
- Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. Liikunta on osa liikkumista - Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta ja Tiede* 51(6), 30–32. Viitattu 21.4.2016. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-14_30-32_lowres_uusi.pdf
- Sydänliitto. Viitattu 21.4.2016. <http://sydanliitto.fi/liikunta>

- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämisessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62–73.
- Telama, R., Hirvensalo, M. & Yang, X. 2014. Liikunnallisen elämäntavan eväät alkavat rakentua varhain lapsuudessa. Liikunta ja Tiede 51(1), 4–9. Viitattu 17.3.2016. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt114_4-9_lowres.pdf
- THL. Diabeteksen yleisyys. 2015. Viitattu 18.3.2018. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/diabetes/diabeteksen-yleisyys>
- Tiihonen, A. 2015. Liikuntakulttuurin käsitteitä tiedetoimittajille. Viitattu 21.4.2016. http://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/Liikuntakulttuurin_k%C3%A4sitteit%C3%A4_Tiihonen2015.pdf
- Toropainen, E. 2011. Miten liikkeelle? Terveysliikuntautiset 2011. Tampere: UKK-instituutti. Viitattu 17.3.2016. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntautiset2011.pdf>
- Turtiainen, J. 2000. Liikunnan terveysvalistus Stadion-lehdessä 1963–1980. Teoksessa Roiko-Jokela, H. & Sironen, E. (toim.) Urheilu katsoo peiliin. Jyväskylä: Atena, 129–142.
- Tuunanen, K., Puurunen, A., Malvela, M. & Kivimäki, S. 2016. Laatia liikuntaneuvontaan. LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 313. Viitattu 11.8.2018. https://www.kkiohjelma.fi/filebank/2032-Laatua_liikuntaneuvontaan_FINAL.pdf
- UKK-instituutti. Liikuntapiirakka. Viitattu 21.4.2016. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.
- Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston tehtävät. Viitattu 21.4.2016. http://www.liikuntaneuvosto.fi/valtion_liikuntaneuvosto/mika_on_valtion_liikuntaneuvosto
- Vartiainen, E. 2017. Suomalaisten terveys on parempi kuin koskaan – silti paljon voidaan vielä tehdä. Kansanterveys. Mediaplanet. Viitattu 18.3.2018.

<http://www.kansanterveys.fi/syopasairaudet/suomalaisten-terveys-on-parempi-kuin-koskaan-silti-paljon-voidaan-viela-tehda>

Vasankari, T., Kolu P., Kari J., Pehkonen J., Havas E., Tammelin T., Jalava J., Koski H., Pihlainen K., Kyröläinen H., Santtila M., Sievänen H., Raitanen J. & Tokola Kari. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Viitattu 27.12.2018.

<https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018->

[Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0](https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35?version=1.0)

Verohallinto. 2013. Liikuntabisnes on kasvua.

https://www.vero.fi/contentassets/a7f35eeac5a74429aa2b57ede5e0a421/2_2013-liikuntabisnes-on-kasvuala.pdf. Viitattu 11.8.2018.

Hyvinvointivaltioyöryhmän esitys 2.2. evästyskeskusteluun. Vihreä liitto rp. 2015.

[https://www.vihreat.fi/files/liitto/LIITE_150202_Hyvinvointivaltio-](https://www.vihreat.fi/files/liitto/LIITE_150202_Hyvinvointivaltio-ohjelman%20luonnos_valtuuskunnalle%201%C3%A4hetekeskusteluun.pdf)

[ohjelman%20luonnos_valtuuskunnalle%201%C3%A4hetekeskusteluun.pdf](https://www.vihreat.fi/files/liitto/LIITE_150202_Hyvinvointivaltio-ohjelman%20luonnos_valtuuskunnalle%201%C3%A4hetekeskusteluun.pdf). Viitattu 11.8.2018.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2010. Liikuntalääkettä. 4. painos. Helsinki: Duodecim.

Vuori, I. & Laukkanen, R. 2010. Vaarantaako istuminen terveytesi? Suomen lääkärilehti 65 (39), 3108–3109. Viitattu 27.3.2016.

<http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2010/SLL392010-3108.pdf>

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 12–19.

Vuori, I. 2013. Liikuntaan ohjaaminen kuuluu terveydenhuollon tehtäviin. Lääkärilehti 68 (23), 1755–1756. Viitattu 27.12.2018. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/liikuntaan-ohjaaminen-kuuluu-terveydenhuollon-tehtaviin/>

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko.

Tutkimustehtävä:

1. Millaisia näkemyksiä vähän liikkuvilla on liikunnasta?
2. Miten vähän liikkuvat suhtautuvat heihin kohdistuvaan liikuntavalistukseen?
3. Millaisia näkemyksiä vähän liikkuvilla on liikkumista estävien rajoitteiden poistamiseksi?

Johdattelu haastatteluun ja tutkielman esittely (Jyväskylän yliopiston opinnäytetyö, anonymiteetti, vapaaehtoisuus, nauhoituslupa, tarkistus, aikataulu + julkaiseminen)

Taustatiedot:

- Sukupuoli
- Ikä
- Yhteydenottotapa
- Elämäntilanne

ARKI (työ, vapaa-aika, harrastukset)

Minkälainen on tavallinen arkesi? > mistä asioista? ettei tule liian tarkkaa kuvausta

Jos teet työtä/opiskelet, millaista?

Mitä vapaa-ajanviettotapoja sinulla on?

Mikä koulutus sinulla on?

Minkälainen on työhistoriasi?

SOSIAALISET SUHTEET

Ketä perheeseesi kuuluu?

Millainen on nykyinen ystävä-/tuttavapiirisi?

Mitä muita sosiaalisia suhteita sinulla on?

Oletko mukana järjestötoiminnassa? Millaisessa? > miten kysyä helposti?

Mitä sosiaaliset suhteet sinulle merkitsevät? miksi?

TERVEYDENTILA

Millaiseksi koet terveydentilasi?

Miten mahdolliset terveydelliset haasteet vaikuttavat arkipäivän toimintoihin?

LOPPUUN

Millaisia toiveita sinulla on arkesi suhteen?

LIIKUNTA/VÄHÄINEN LIIKUNTA

Mikä merkitys liikunnalla on elämässäsi?

Millaista liikunta harrastit lapsena ja nuorena?

Minkä asioiden koet vaikuttaneen lapsuuden ja nuoruuden liikkumiseen?

Miten perheessäsi suhtauduttiin liikuntaan?

Entä aikuisiällä?

Kuinka paljon tänä päivänä liikut ja millaista liikuntaa harjoitat?

Mikä saa sinut liikkumaan kuvaamallasi tavalla?

Oletko tyytyväinen nykyiseen liikunta-aktiivisuutesi tasoon?

Mikä motivoi sinua liikkumaan?

Minkälaisia ajatuksia ja tunteita liikunta sinussa herättää?

Koetko liikkumisella olevan myönteisiä vaikutuksia elämääsi? Millaisia?

Miten perheessäsi muuten harrastetaan liikuntaa?

Liittyvätkö sosiaaliset suhteesi liikunnan harrastamiseen?

LIKKUMISEN ESTEET JA NIIDEN POISTAMINEN

Minkä asioiden koet vaikuttavan liikunnan harrastamisesi määrään ja tapoihin?

Mitkä asiat estävät tai vaikeuttavat liikkumistasi?

Vaikeuttavatko taloudelliset seikat liikunta-aktiivisuutesi määrään? Miten?

Koetko elinympäristösi kannustavan sinua liikuntaan?

Mitä toiveita sinulla on liikunnan harrastamisesi suhteen?

Mikä voisi lisätä toivomaasi liikunta-aktiivisuutta?

Ketkä ja mitkä tahot voisivat myötävaikuttaa liikunnan lisääntymiseen? Miten?

LIIKUNTAVALISTUS

Mitä sinulle tulee mieleen sanasta liikuntavalistus?

Koetko tulleeesi valistetuksi (tiedotus, kannustus, kehoitus, neuvonta) liikuntaan? Kenen tai minkä taholta?

Kysy eritellen muodoista tulleesta valistuksesta?

Millä tavoilla sinua on valistettu liikunnasta?

Mitä reaktioita (tunteita, ajatuksia) valistus on sinussa herättänyt? Miksi?

Koetko valistuksen hyödylliseksi tai ylipäättään toivotuksi ja tarpeelliseksi?

Miten arvioit liikuntavalistusta ja pyrkimyksiä saada ihmisiä liikkumaan enemmän? Miten tarpeelliseksi näet kyseisenlaiset liikunnan edistämistoimet?

Minkälaista valistusta itse toivoisit kohtaavasi?

MITÄ MUUTA HALUAISIT TUODA ESILLE?