

TYÖIKÄISTEN KÄSITYKSIÄ LIIKKUMISESTA JA LIIKUNNAN HARRASTAMISESTA

Kati Leino
Fysioterapian Pro Gradu-tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Kevät 2002

TIIVISTELMÄ

Leino Kati: Työikäisten käsityksiä liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta.

Fysioterapian Pro Gradu-tutkielma, 67 sivua, 3 liitesivua
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Ohjaaja: THT Ulla Talvitie
Maaliskuu 2002

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää työikäisten käsityksiä liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta. Tutkimuksessa tarkasteltiin sitä mitä liikkuminen merkitsee haastatteluille ja miten he ymmärtävät liikunnan harrastamisen käsitteen.

Tutkimuksen kohdejoukon muodosti 8 (4 naista ja 4 miestä), iältään 40-60-vuotiaasta Jyväskylän kaupungin työntekijää, jotka osallistuivat vuonna 1998 Kunnan kuurin alkuvaiheen kuntotestaukseen ja vastasivat liikunnan harrastuneisuuskyselyyn. Tutkimusaineisto koostui ääninauhoitetuista ja litteroiduista teemahaastatteluilta. Haastatteluilta käytetyt teemat olivat: päivittäinen liikkuminen, liikunnan harrastaminen, liikuntasuositukset ja liikuntaan vaikuttavat tahot. Haastattelut luokiteltiin ja analysoitiin fenomenografisella menetelmällä.

Runsaasti liikkuvat kuvasivat liikkumistaan toimintansa kautta, vähän liikkuvien kertoessa liikunnasta ihanteiden ja toiveiden tasolla. Vähäiseen liikkumiseen liittyi perusteluja ja puolusteluja, huonoa omaatuntoa ja jopa syyllisyyden kokemuksia. Analyysissä liikkumiseen liittyvistä käsityksistä muodostui kategoriat; varhaisten liikuntakokemusten merkityksellisyys, vähäisen liikkumisen perustelu ja puolustelu, terveyteen ja sairautteen liittyvien tekijöiden merkitys, liikkumistottumukset elämäntavan ja sosiaalisuuden ilmentäjinä ja henkilökohtaiset tekijät liikkumisen taustalla.

Liikunnan harrastamista kuvattiin kategorioilla: liikunta ja harrastus. Liikunnan käsitteen kautta liikunnan harrastamista kuvattiin kuntoiluna, johon liitettiin säännöllisyys, tietoisuus, velvollisuus, jatkuvuus, suunnitelmallisuus, monipuolisuus, kausittaisuus ja suorituksenomaisuus. Harrastuksena kuvattuna liikunnan harrastamiseen liitettiin vapaaehtoisuus ja nautinnollisuus. Tällöin toimintaa ei myöskään pidetty suorituksena.

Liikkumiseen vaikuttavat käsitysten lisäksi myös elämäntilanteet ja tapahtumat. Tieto liikunnan terveydellisistä vaikutuksista ei näytä olevan kaikille riittävä peruste liikunnan harrastamiselle. Vähäinen liikkuminen voi olla myös tietoinen valinta.

Avainsanat: Liikkuminen, liikunnan harrastaminen, fenomenografinen tutkimusote, teemahaastattelu

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	4
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	6
2.1 Liikunta, liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiivisuus.....	6
2.2 Liikunnan merkitys.....	9
2.3 Liikunta ja elämäntapa.....	10
3 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	13
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	14
4.1 Tutkimuksen kulku.....	14
4.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat.....	14
4.2.1 Fenomenografinen tutkimusote.....	15
4.2.2 Merkitykset laadullisessa tutkimuksessa.....	18
4.3 Kohdejoukko.....	19
4.4 Tutkimusaineiston hankinta.....	22
4.5 Aineiston analyysi.....	26
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	31
5.1 Liikkumiseen liittyvät käsitykset ohjaavat liikuntakäyttäytymistä.....	31
5.1.1 Varhaiset liikuntakokemukset muokkaavat liikuntaan liittyviä käsityksiä ja vaikuttavat siten liikuntakäyttäytymiseen.....	32
5.1.2 Vähäistä liikkumista perustellaan ja puolustellaan.....	34
5.1.3 Terveysteen ja sairauteen liittyvät tekijät toisaalta kannustavat liikkumaan ja toisaalta rajoittavat liikkumista.....	36
5.1.4 Liikkumistottumukset ilmentävät myös elämäntapaa ja sosiaalisuutta.....	39
5.1.5 Henkilökohtaiset tekijät liikkumisen taustalla.....	41
5.2 Liikunnan harrastamisen käsite voidaan ymmärtää eri tavoin.....	45
5.2.1 Liikunta on tavoitteellista kuntoilua.....	46

5.2.2 Harrastus on vapaaehtoista toimintaa.....	49
6 POHDINTA.....	50
6.1 Liikkumisen syitä ja kannustimia sekä liikkumista rajoittavia tekijöitä.....	50
6.2 Tutkimusmenetelmien arviointia.....	52
6.3 Tutkimustulosten yhteenveto ja johtopäätökset.....	53
LÄHTEET.....	59
LIITTEET.....	65
Liite 1. Kirje haastateltaville.....	65
Liite 2. Haastattelurunko.....	66
Liite 3. Liikkumisen syitä, kannustimia, estäviä tekijöitä ja havaittuja vaikutuksia.....	67

1 JOHDANTO

Liikunnan merkitys on muuttunut yhteiskunnan kehittymisen, ja ennen kaikkea työn automatisoitumisen myötä. Nykyään ei ole välttämätöntä liikkua jokapäiväisessä elämässä esimerkiksi ravinnon hankkimisen tai puolustautumisen vuoksi. Sen sijaan työ on monen kohdalla muotoutunut sellaiseksi, ettei siinä saa tarvittavaa määrää liikuntaa. Siten liikunnasta on tullut yksi tapa viettää vapaa-aikaa, eikä se sellaisenaan kuulu kaikkien elintapoihin. Liikkumatonta elämäntapaa voidaan kuitenkin pitää yhtenä tärkeänä huonoon terveyteen vaikuttavana tekijänä (Vuori 1996).

Monien elintapojen pääasialliset terveysvaikutukset tunnetaan varsin hyvin, ja niiden sekä hyödyllisten että haitallisten vaikutusten tiedetään lisääntyvän ja voimistuvan iän myötä (Vuori 1994). Vähäinen fyysinen aktiivisuus näkyy usein huonona fyysisenä kuntona, mikä puolestaan alentaa työ- ja toimintakykyä (Kallio 1994). Tehokkaalla ja monipuolisella työkykyä ylläpitävällä toiminnalla, jonka yhtenä osa-alueena on oma-toiminen liikunta, voidaan tukea työkyvyn säilymistä (Korhonen ym. 1995). Kohtuullisella, säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan merkitystä mm. useiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien, sydän- ja verisuonisairauksien ja aineenvaihduntasairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa (Vuori 1998, Vuori & Miettinen 2000).

Liikunta on nykyään alettu liittää tieteellisesti todistettujen terveysvaikutustensa seurauksena yhä kiinteämmin terveydenhuollon piiriin. Tässä yhteydessä on myös alettu puhua kuntoliikunnan sijaan terveysliikunnasta. Liikunta saattaa kuitenkin olla parasta omaehtoista terveydenhoitoa juuri silloin kun sitä ei sellaiseksi mielletä eikä tarkoiteta. (Heinilä 2001, 94.) Liikunnan merkitys yksilölle, siinä mielessä kuin sillä tarkoitetaan liikunnan arvoa yksilölle, on yksi puutteellisimmin ymmärretyistä liikunnan edistämiseen liittyvistä kysymyksistä.

Suomalaisten liikuntakäyttäytyminen näyttää vastaavan muiden teollistuneiden maiden väestöjen liikuntakäyttäytymistä. Vaikka liikuntaan suhtaudutaan myönteisesti, ei aktiivinen, säännöllinen liikuntaharrastus ole niin yleistä, että sillä olisi merkitystä fyysisen

kunnan kannalta. (Laakso 1986.) Toisaalta myös intensiteetiltään kohtuullisella liikunnalla on havaittu olevan terveyttä edistävä ja ylläpitävä vaikutus (Sallis & Owen 1999).

Pyrkimystä vaikuttaa ihmisten liikuntakäyttäytymiseen voidaan perustella todetuilla liikunnan terveysvaikutuksilla. Laitakari ja Miilunpalo (1998a) kritisoivat kuitenkin liikuntakäyttäytymiseen vaikuttamisen eettisyyttä. Liikunnan edistämistehtävää toteuttaessa ohitetaan usein ihmisten oma ajattelu ja itsenäinen päätöksenteko kysymättä, mitä he itse arvostavat, haluavat ja toivovat ja minkälaisissa elämäntilanteissa he elävät. (Laitakari & Miilunpalo 1998a.)

Liikunnan harrastamista on yleensä tutkittu laajoille aineistoille soveltuvien, strukturoiduin kyselytutkimuksin. Tällöin kiinnostuksen kohteena on ollut mm. liikunnan harrastamisen määrä, harrastetut liikuntalajit, ja liikunnan harrastamista estävät ja edistävät tekijät. Liikunnan harrastaminen on monimuotoinen käsite, jonka ihmiset mieltävät eri tavoin. Liikuntaharrastusta on tutkimuksissa myös määritelty monin eri tavoin. Kyselyjen yhteydessä ei kuitenkaan yleensä ole selvitetty sitä, miten ihmiset liikunnan harrastamisen ymmärtävät, vaan vastaajat ovat itse luokitelleet toimintansa vastatessaan oman käsitystensä mukaisesti.

Tarkastelen Pro Gradu - tutkielmassani ihmisten käsityksiä liikunnasta ja liikunnan harrastamisesta. Liikunnan edistämisen suunnittelun ja toteutuksen kannalta on tärkeää tietää, millaisia merkityksiä ihmiset liikunnalle ja liikunnan harrastamiselle antavat: ovatko ne yhteneviä vai lähtökohdiltaan täysin toisistaan poikkeavia. Tutkimukseni tarkoitus on selvittää, miten eri tavoin työikäiset ymmärtävät liikunnan ja liikunnan harrastamisen.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Liikunta, liikunnan harrastaminen ja fyysinen aktiivisuus

Liikunta

Liikunta voidaan määritellä monin eri tavoin. Vuori (1995b) määrittelee liikunnan tahtoon perustuvaksi, hermoston ohjaamaksi lihasten toiminnaksi, josta seuraa energiankulutuksen kasvua, ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtääviä liikesuorituksia ja koko toimintaan liittyviä elämyksiä. Tavoitteiden saavuttamiseksi liikuntaa pyritään toteuttamaan toistuvasti. Liikunnan tavoitteena voi olla fyysiseen kuntoon tai terveyteen vaikuttaminen, elämysten ja kokemusten tuottaminen tai välttämättömien tai valinnaisten tehtävien suorittaminen. Tällöin liikunta voidaan Vuoren mukaan jakaa kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. (Vuori 1995b, 10-11.)

Telaman ym. (1986b, 17) mukaan liikunta voidaan nähdä fyysisen kunnon tai toimintakyvyn ylläpysymiseen tähtäävänä, suunniteltuna ja järjestelmällisenä toimintana. Vuori (1996) puolestaan määrittelee liikunnan biologisesti tarkasteltuna lihasten toiminnaksi ja sen tuottamaksi liikkeeksi. Elämään kuuluvana ilmiönä hän kuitenkin käsittelee liikuntaa laajemmin. Ihmiset liikkuvat eri syistä, eri muodoissa ja erilaisissa ympäristöissä, ja he myös kokevat liikunnan eri tavoin. (Vuori 1996, 12.) Kirjonen (1980) puolestaan määrittelee liikunnan tietoisesti tapahtuvaksi ja ennalta ajateltuun tavoitteeseen suuntautuneeksi, omin lihaksin aikaansaaduksi fyysiseksi aktiivisuudeksi. Liikunta on siten hänen mukaansa tavoitteellista liikkumista. (Kirjonen 1980, 72.)

Valtonen ym. (1993) määrittelevät liikunnan sen tavoitteen kautta. Biologinen tai fysiologinen lihasten liikkuminen tai niiden liikuttaminen ei heidän mukaansa tarkoita suoranaisesti liikuntaa. He liittävät liikuntaan virkistys- ja kuntoliikunnan ja kilpaurheilun sekä niiden lisäksi urheilu- ja liikuntaviihteen seuraamisen eli penkkiurheilun. He pitävät liikuntana sellaista liikkumista, jonka tavoitteena on kilpaurheilu, terveyden edistäminen, tai vaikkapa kasvatuksellisten tavoitteiden saavuttaminen liikkumisen

avulla tai liikkumisesta saatava nautinto. Liikkuminen on siten liikuntaa, jos liikkuminen on toiminnan tavoite, tai liikkuminen on esimerkiksi terveyden edistämisen keino. Tämän liikunnan määritelmän mukaan toiminnan tulee perustua liikuntatarkoitukseen, eikä minkään muun tavoitteen toteuttamiseen, ollakseen liikuntaa. (Valtonen ym. 1993.)

Vuolle (1978, 1981) on johtanut liikunnan tavoitteita ihmisten liikuntatarpeista. Telama ym. (1986) puolestaan esittivät, että liikunta antaa ihmisille ennen kaikkea elämyksiä ja toissijaisesti rationaalista hyötyä, kuten kuntoa ja terveyttä. Nämä voidaan tosin tulkita myös toisin päin ihmisten liikuntaharrastuksen tavoitteiksi, jotka sisältyvät heidän hyötyfunktioonsa. (Valtonen ym. 1993.)

Eichberg (1987) on jakanut liikunnan kolmeen osaan: suoritusurheiluun, terveysurheiluun ja kokemusurheiluun. Hänen mainitsemansa liikunnan alueet voidaan ymmärtää myös eri ryhmien ja väestönosien liikuntaan liittyviksi tavoitteiksi. Tämän perusteella Valtonen ym. (1993) ovat jakaneet liikunnan tavoitteet karkeasti kahteen taloustieteellisesti mielenkiintoiseen ryhmään:

1. Liikuntaa pidetään päämääränä ja tavoitteena sinänsä (mm. suoritus- ja kokemusurheilu, tavoitteena viihtyvyys, elämisen laatu, elämykset, viihdefuntio, ym.)
2. Liikunta on väline muiden päämäärien saavuttamisessa (terveys, työkuunto, kansallisen kulttuurin säilyttäminen, sosiaalisen integraation parantaminen, rahanteke ja rikastuminen, "rationaaliset motiivit", ym.) (Valtonen ym. 1993.)

Vastaavanlaisen jaottelun on esittänyt myös Karisto (1986) luonnehtiessaan liikuntaa tuhlauksen ja investoinnin logiikalla niin, että sitä harrastetaan hovin ja/tai hyödyn vuoksi. Terveys mainitaan yhtenä keskeisenä liikunnan tavoitteena tai syynä useimmissa aihetta käsittelevissä julkaisuissa. (Valtonen ym. 1993.)

Liikuntakäyttäytymistä on pääosin tutkittu empiiris-analyttisesti, jolloin kerätään tietoa yksilön liikuntakäyttäytymisestä ja sitä selittäivistä tekijöistä, suoritetaan tilastollisia analyysejä ja laaditaan selitysmalleja (Telama ym. 1986). Kansanterveyslaitoksen vuosittain toteuttaman aikuisväestön terveystutkimuksen (AVTK) mukaan 63 prosenttia vastanneista naisista ja 59 prosenttia miehistä ilmoitti liikkuvansa vähintään

kaksi kertaa viikossa, vähintään puoli tuntia, jonkin verran hikoillen ja hengästyen. Työssä käyvistä naisista 46 prosenttia ja miehistä 29 prosenttia käveli tai pyöräili työmatkoillaan vähintään 15 minuuttia päivässä. (Helakorpi ym. 2000.)

Fyysinen aktiivisuus

Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta, johon kuuluu kaikki lihasten tahdonalainen, energiankulutusta lisäävä toiminta. Fyysinen aktiivisuus viittaa Vuoren (1995b) mukaan ainoastaan fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin, eikä siihen siten kuulu yhteyksiä esimerkiksi psyykkisiin vaikutuksiin tai sosiaalisiin seurauksiin. (Vuori 1995b, 10-11.)

Caspersenin ym. (1985) ja Bucherin (1995) mukaan fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan ihmisen osallistumista työhön liittyviin toimiin, vapaa-ajan toimintoihin, vapaaehtoihin aktiviteetteihin, sekä koti- ja pihatöihin. Fyysiseen aktiivisuuteen ei yleensä kiinnitetä tietoisesti huomiota, jos se liittyy muihin aktiviteetteihin. (Helin 1998.)

Fyysistä aktiivisuutta on vaikea mitata käsitteen monitahoisuuden vuoksi. Yleisimmin pyritään kuitenkin kuvaamaan sen ulottuvuuksia: useutta, intensiteettiä, kestoa ja liikuntamuotoa. Itsearviointimenetelmät ovat käytetyimpiä kartoitettaessa fyysisen aktiivisuuden esiintymistä väestössä, interventioiden vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen tai fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutuksia. (Sallis & Owen 1999.)

Huomattava osa päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta tapahtuu työn tai työmatkojen muodossa (Era ym. 1990). Suomalaisten aikuisten fyysistä aktiivisuutta selvittäneessä tutkimuksessa todettiin, että eniten säännöllistä liikuntaa harrastivat nuoret (30-45-vuotiaat) miehet, joista lisäksi 12 prosenttia harrasti liikuntaa niin, että se aiheutti hikoilua ja voimakasta hengästyistä. Naisten säännöllisen liikunnan harrastaminen oli vähäisempää kuin miesten, 30-55-vuotiaiden ikäryhmässä, mutta ei 55-64-vuotiaiden ryhmässä. (Mälkiä ym. 1988.)

Liikunnan harrastaminen

Liikuntaharrastus voidaan määritellä monin eri tavoin. Laakso (1986) on tarkastellut liikuntaharrastusta vapaa-ajalla tapahtuvana fyysisenä aktiivisuutena, sulkien kuitenkin esimerkiksi kotityöt, puutarhatyöt, kalastuksen, metsästyksen ja marjojen poimimisen

tämän ulkopuolelle. (Laakso 1986.)

Liikuntaharrastuksella tarkoitetaan Telaman ym. (1986) mukaan lähinnä vapaa-aikana tapahtuvaa henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaa fyysistä aktiivisuutta tai aktiivisen liikkumisen valitsemista vapaaehtoisesti muissa elämän toiminnoissa (Telama ym. 1986, 17).

Liikunnan, liikunnan harrastamisen ja kaiken muun toiminnan raja on luonteeltaan epämääräinen. Epämääräisyys näkyy siinä, että liikunnan käsitteen sisältö yleisessä ymmärryksessä vaihtelee. Myös liikunnan sisältö vaihtelee ajasta toiseen. Liikuntaharrastuksiin luetaan uusia lajeja, joista ei aikaisemmin tiedetty mitään, tai joita ei aikaisemmin olisi mitenkään pidetty liikuntana (kuten jooga tai kiinalainen voimistelu). (Valtonen ym. 1993.)

Liikunnan harrastamista on yleensä selvitetty laajoille aineistoille soveltuvien strukturoiduin kyselyin, jolloin kiinnostuksen kohteena on ollut osallistumisaktiivisuus, eli vapaa-ajan liikunnan harrastamisen useus, keskimääräinen kesto, ja intensiteetti (Era ym. 1990, Helakorpi ym. 2000, Mälkiä ym. 1988, Pöllänen 1994) tai liikuntaharrastuksen motiivit ja esteet (Telama 1986a).

2.2 Liikunnan merkitys

Vuoren (1995b) mukaan liikunnan merkitystä yksilöiden ja väestöjen terveydelle voidaan arvioida liikunnan vaikuttavuuden, toteuttamiskelpoisuuden, taloudellisuuden, turvallisuuden ja liikuntaan osallistumisen perusteella (Vuori 1995b, 18-19).

Liikunnan merkitystä terveyden kannalta on tarkasteltu myös liikunnan tuottamien hyötyjen ja haittojen suhteena. Hyötyjä ovat parempi toimintakyky, terveys ja elämänlaatu sekä niiden seurauksena mahdollisesti saavutetut taloudelliset säästöt. Haittoja ovat puolestaan liikuntaan liittyvät vammat, sairastumiset ja niistä johtuvat kulut. Oi-

kein valitulla ja toteutetulla liikunnalla saavutettavissa oleviin hyötyihin verrattuna siihen liittyviä haittoja voidaan pitää vähäisinä. (Vuori 1996, 118-119.)

Ihmisen voidaan ajatella harrastavan liikuntaa tai olevan harrastamatta sitä sen mukaan mitä liikuntaan liittyviä arvoja tai normeja hän on kehityksensä aikana omaksunut. Myös liikkumisen merkitykset poikkeavat toisistaan elämänkaaren eri vaiheissa. Taidolliset valmiudet, kuten polkupyörällä ajaminen säilyvät kerran opittuina läpi elämän, mutta joidenkin liikkumisen muotojen merkitys vaihtelee tai muuttuu järjestelmällisesti ikäkausien mukaan. Liikkumista ei sen vuoksi voida tarkastella elämäkokonaisuudesta ja elämänkaaren aikaulottuvuudesta irrallaan. (Kirjonen 1980.)

Väestön liikuntakäyttäytymistä kuvaavat tutkimukset osoittavat yksilön liikuntaaktiivisuudessa tapahtuvan iän mukaista vaihtelua. Tämä vaihtelu saattaa olla tarkoituksenmukaista yksilön kokonaiskehittymisen kannalta. Läpi elämän jatkuva liikunnallinen elämäntapa saattaa rajoittaa muiden ihmistä kehittävien elämäntoimintojen kehittymistä. (Vuolle 2000, 36-37.)

Liikunnan merkitys lapsille ja nuorille on Vuolteen (2000) mukaan esimerkiksi kasvun ja kehityksen tukemisessa ja liikuntataitojen oppimisessa, ja iäkkäillä omatoimisuuden ja toimintakyvyn säilyttämisessä. Liikunnan merkitystä työikäiselle väestölle Vuolle kuvaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisenä, työ- ja toimintakyvyn lisäämisenä ja liikunnallisen elämäntavan ylläpitämisenä. Työikäisten liikunnan muotoja ovat hänen mukaansa harraste-, työpaikka- ja hyötyliikunta. (Vuolle 2000, 39.)

2.3 Liikunta ja elämäntapa

Elämäntavan käsitteitä

Elämäntavalla tarkoitetaan ihmisen jokapäiväiseen elämään kuuluvia säännönmukaisia, merkitseviä toimintoja ja valintoja. Elämäntapa on kokonaisuus, vastakohtana järjestäytymättömälle, ristiriitaiselle elämälle. Elämäntavan valinnat toteutuvat kunkin ihmisen sisäistämien valintojen kokonaisuuden puitteissa. Elämäntapa on muodostunut ihmi-

sen elämänkulun aikana vähitellen, sisäistettyinä valintasääntöinä. (Roos 1989, 9.) Näitä sääntöjä kutsutaan habitukseksi (Bourdieu 1979).

Roosin (1989) mukaan elämäntapaa voidaan pitää ryhmäkohtaisena. Elämäntapojen kautta ryhmät ilmaisevat itseään toisilleen, kilpailevat keskenään ja määrittelevät omaan pitämänsä alueen. Eri ryhmien elämäntavat ovat kuitenkin myös yhteydessä toisiinsa, muuttuen sen mukaan miten toisten ryhmien elämäntavat lähestyvät tai etääntyvät. (Roos 1989, 10.)

Allardt (1986) on kuvannut elämäntavan paikkaa ihmisten elämäntoimintojen käsitejärjestelmässä kolmion avulla, jossa yhtenä kärkenä on elämäntapa, ja muina kärkinä ovat harkinta - rationaalinen valinta sekä muoti. Elämäntapaa määrittävät hänen mukaansa tiedostamattomuus ja pysyvyys, muotia irrationaalisuus ja vaihtelevuus, ja harkintaa tietoisuus ja rationaalisuus. Elämäntavassa on siten kysymys jostain toistuvasta, uusiutuvasta ja hitaasti muuttuvasta. (Allardt 1986, 6.) Toisaalta elämäntapaa ohjailevat sellaiset sisäistetyt valinnat, joita ei itse hallita. Roos (1989, 10) kritisoi Allardtin kuvausta siinä mielessä, että hänen mielestään elämäntapaan liittyy tietoisuutta ja muuttuvuutta, mieltymysten ja niistä johtuvien harkittujen valintojen perusteella.

Laajimmassa mielessä yksilön elämäntapa voidaan ymmärtää aikaisemman elämänhistorian ja elinolojen muodostamien tapojen kokonaisuudeksi (Roos 1986, 37), joka on sidoksissa erilaisiin yhteiskunnallisiin ilmiöihin. Elämäntavat ovat yksilölle enemmän tai vähemmän tietoisia strategioita. Yksilön valinnat ja toiminnat eivät ole pelkästään subjektiivisia ilmiöitä, vaan määrittelijöinä toimivat mm. yksilön elämänvaiheet, elinolosuhteet ja elämäntoimintojen kokonaisuudet, joihin elämäntapa on heijastettava. (Roos 1987, 47.)

Allardtin (1986) mukaan elämäntavan voidaan katsoa jäsentyvän subjektiviteettien kautta, ihmisen sisäistämänä toiminnan, ajatusten ja tunteiden sekä näitä koskevien taipumusten järjestelmänä. Hänen näkemyksensä mukaan elämäntavan objektiiviset edellytykset - elinolosuhteet, talous ja yhteiskunnalliset rakenteet eivät kuulu varsinaisesti elämäntavan käsitteeseen, vaikkakin niiden analysointi on keskeistä elämäntavan tutkimuksessa. (Allardt 1986, 13.)

Liikunta elämäntavan kuvaajana

Väestön liikuntaharrastuneisuutta käsittelevät tutkimukset osoittavat, että yksilön liikuntaharrastuneisuus on yhteydessä sekä yhteiskunnan luomiin yleisiin harrastusedellytyksiin että yksilön oman elämänkaaren tapahtumiin. Elämänkaaren eri vaiheissa esiintyvien elämäntoimintojen tuntemus on siten tärkeää pyrittäessä ymmärtämään liikunnan asemaa yksilön elämässä sekä kehitettäessä toimenpiteitä liikunnallisen aktiivisuuden edistämiseksi. (Vuolle & Telama 1986, 271; Vuolle 2000, 31.)

Elämäntapa liikuntakäyttäytymisen viitekehyksenä auttaa ymmärtämään, miksi liikunta voi joillekin olla keskeinen asia elämässä, ja miksi toiset eivät harrasta liikuntaa, vaikka siihen tarjottaisiin hyvätkin mahdollisuudet (Vuolle 2000, 31). Roosin (1989) mukaan liikunta ei ole suoranainen elämäntapa, mutta se on yksi alue, jolla elämäntapaa ilmentetään. Liikunta voi myös olla samanaikaisesti monien erilaisten elämäntapojen osa, millä Roos tarkoittaa, että esimerkiksi lenkkipolulla tai tenniskentällä toisiaan tapaavia ei voida pelkästään sen perusteella määritellä elämäntavallisesti yhteen kuuluviksi. (Roos 1989, 17.)

Elämäntavan kannalta liikunta liittyy kolmeen asiakokonaisuuteen. Liikunta liittyy ensinnäkin itsekuriin, elämäntapaan, ja suhteeseen omaan ruumiiseen (terveys, nautinto, ruumiin käyttö identiteetin ilmaisemisessa), siis kokonaisuutena habitukseen. Toiseksi, elämäntapa ja liikunta liittyvät oman sosiokulttuurisen aseman ja harjoitetun urheilumuodon suhteeseen. Paikasta liikuntamuotojen kentällä voidaan päätellä henkilön asema sosiaalisella kentällä, ja päin vastoin. Kolmanneksi, liikunnan yhteydessä, kuten koko elämäntavan kehityksessä, on myös kyse ajallisesta prosessista; monivaiheisesta polusta, jossa on pääreitit lisäksi monia poikkeamismahdollisuuksia. Liikunta voidaan esimerkiksi aloittaa hyvin eri perusteilla, mikä lähtökohtana vaikuttaa koko liikuntauraan. (Roos 1989, 17-18.)

Roos (1989, 68-69) kirjoittaa käsityksestään liikunnasta, juoksusta, osana omaa elämäntapaansa näin:

“Jos siis elämäntavalla ymmärretään sellaisia elämäntoimintoja, jotka ovat puoliksi tiedostamattomia, rutiininomaisia, luonnollisia, joita ei tarvitse valita joka kerta erikseen, niin liikunta on minulle mitä suurimmassa määrin elämäntapa. Samoin jos elämäntavan täytyy vielä olla toiminta jota pitää merkityksellisenä, tärkeänä, niin juoksu on myös tässä mielessä elämäntapa. Mutta silti se on hyvin tietoisesti välineellisessä asemassa elämässäni; liikun ennen kaikkea pysyäkseni sellaisena kuin olen: vähintään yhtä toimintakykyisenä, yhtä terveenä, yhtä laihana (kuin 30-40-vuotiaana: 20-vuotiaana olin taatusti surkeammassa kunnossa!).”

3 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata käsitysten kautta erilaisia tapoja ymmärtää liikkumista ja liikunnan harrastamista. Tutkimuksessa tarkasteltiin työikäisten liikkumiseen liittämiä käsityksiä ja liikunnan merkitystä heidän elämässään, sekä sitä, miten he ymmärtävät liikunnan harrastamisen käsitteen. Liikkumista ja liikunnan harrastamista lähestyttiin tässä tutkimuksessa 40-60-vuotiaiden miesten ja naisten näkökulmasta tarkasteltuna, ja todelliseen elämään sisältyvänä ilmiönä.

Liikkumiseen liittyviä käsityksiä tarkasteltiin tässä tutkimuksessa toiminnan kautta. Tutkimuksen kohdejoukko, johon kuului sekä runsaasti vapaa-ajallaan liikuntaa harrastavia että sellaisia jotka eivät harrasta liikuntaa vapaa-ajallaan, antoi mahdollisuuden tarkastella sitä eroavatko runsaasti liikkuvien ja vähän liikkuvien käsitykset sisällöllisesti toisistaan. Tutkimuksella pyrittiin selvittämään myös sitä, mitä haastateltavat ajattelevat liikunnan harrastamisen tarkoittavan ja millä perusteella he määrittelevät itsensä liikunnan harrastajiksi tai liikuntaa harrastamattomiksi.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia käsityksiä työikäisillä on liikkumisesta ?
2. Millaisia käsityksiä työikäisillä on liikunnan harrastamisesta?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuksen kulku

Syksyn 2000 aikana perehdyin aluksi huolellisesti liikuntakäyttäytymistä käsittelevään tutkimuskirjallisuuteen, mikä tuki esiyymmärrykseni muodostumista. Sen jälkeen tutustuin laadullisen tutkimuksen perusteisiin ja toteutukseen, minkä pohjalta tein metodologiset ratkaisuni. Valitsin tutkimuksen lähtökohdaksi laadullisen tutkimuksen ja fenomenografisen tutkimussuuntauksen. Tutkimuksen kohdejoukon määrittelin työikäisiksi, Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen järjestämän Kunnan kuurin alkuvaiheen kuntotestaukseen osallistuneiksi, ja liikunnan harrastuneisuuskyselyyn vastanneiksi miehiksi ja naisiksi.

Tutkimuksen aineiston hankintamenetelmäksi valitsin teemahaastattelun, jonka teemat muotoutuivat kirjallisuuden ja tutkimuskysymysten pohjalta. Teemahaastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Aineiston analysointi tapahtui haastattelutekstien pohjalta ja fenomenografista kontekstianalyysiä mukaillen.

4.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat

Ihmistä tutkivissa tieteissä käytetään laadullisia menetelmiä, koska tutkittavat merkitykset ja merkityksiin kietoutuneisuus ilmenevät laatuina, joita ihmisillä, ihmisten toimilla ja kulttuurin ilmiöillä on (Varto 1992, 14). Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä todellisen elämän kuvaamisesta käsin (Ahonen 1995, 126; Alasuutari 1993). Tämän tutkimuksen tavoitteena oli ymmärtää ja kuvata fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä käsityksiä. Tutkimuksen lähtökohdaksi valittiin sen vuoksi laadullinen tutkimus.

Laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä elämismaailma, joka koostuu ihmisestä ja hänen maailmastaan. Elämismaailmalla tarkoitetaan sitä kokonaisuutta, jossa ihmistä tarkastellaan. Se on se ihmisen kokemustodellisuus, joka on koko ajan läsnä, muuttavana ja muutettavana. Se on niiden merkitysten kokonaisuus, joka muodostuu ihmistutkimusten kohteista, eli yksilön, yhteisön, sosiaalisen vuorovaikutuksen, arvotodellisuuden ja yleisesti ihmisten välisten suhteiden kohteista. (Varto 1992, 23.)

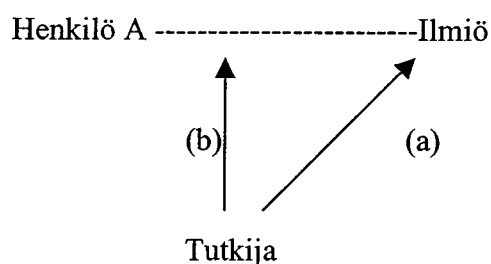
Hirsjärvi ym. (1997, 165) ovat luonnehtineet laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä seuraavasti:

1. Tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa.
2. Suositaan ihmistä tiedon kerääjänä.
3. Käytetään induktiivista analyysia, jolloin lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen, vaan aineiston monitahoinen tarkastelu.
4. Aineiston hankinnassa käytetään laadullisia metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja "ääni" pääsevät esille.
5. Kohdejoukko valitaan satunnaisotannan menetelmän sijaan tarkoituksenmukaisuutta noudattaen.
6. Tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä.
7. Tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti.

4.2.1 Fenomenografinen tutkimusote

Fenomenografialla tarkoitetaan laadullisesti suuntautunutta empiiristä tutkimusotetta, joka tutkii ihmisten erilaisia käsityksiä ympäröivästä maailmasta. Fenomenografinen tutkimusote ei tutki ajattelu- ja havainnointiprosesseja sinänsä eikä myöskään jonkin ilmiön syvintä "oikeaa" olemusta, vaan ihmisten erilaisia käsityksiä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Uljens 1993, 134-137.) Siinä missä Martonin (1981) mukaan pyrkimystä ymmärtää ympäristön ilmiöitä nimitetään ensimmäisen asteen tutkimusnäkökulmaksi, tarkoitetaan toisen asteen tutkimusnäkökulmalla sen sijaan pyrkimystä tarkastella ihmisten käsityksiä kyseisistä ilmiöistä. (Gröhn 1992.)

Fenomenografisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata todellisuus toisen asteen näkökulmasta, sellaisena kuin joukko ihmisiä sen käsittää (Francis 1993). Francis (1993) tarkoittaa käsitysten kuvaamisella toisen asteen näkökulmasta myös sitä, että tutkija muodostaa oman käsityksensä kohdejoukkonsa käsityksistä, jotka puolestaan ovat syntyneet heidän reflektionsa seurauksena. Ensimmäisen ja toisen asteen näkökulmien ero voidaan tiivistetysti esittää seuraavalla kuviolla Uljensin (1989,18) tapaan.



Kuvio 1 Tutkijan suhde tutkittavaan ilmiöön ensimmäisen (a) ja toisen asteen (b) näkökulmissa.

Fenomenografisen tutkimuksen tavoitteena on löytää laadullisesti erilaisia käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä (Ahonen 1995). Tätä tavoitellaan pyrkimällä ymmärtämään, analysoimaan ja kuvaamaan ihmisryhmien erilaisia tapoja käsittää, kokea, havaita ja ymmärtää ympäröivää maailmaa (Gröhn 1992, Marton 1988). Fenomenografiassa käsitellään sitä mitä ajatellaan ja sitä miten koetaan - sekä kulttuurin mukana opittua että yksilöllisesti kehittyneitä tapoja ymmärtää ympäröivä maailma (Gröhn 1992). Fenomenografiassa pyritään vertailemaan eri ihmisten käsityksiä ilmiöstä, ja lisäksi suhteuttamaan yhden ihmisen käsityksiä jostain ilmiöstä hänen muihin käsityksiinsä (Ahonen 1995, 117). Tutkimusotteeksi valittiin fenomenografinen, laadullisesti suuntautunut empiirinen tutkimusote, koska kiinnostuksen kohteena olivat käsitykset liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta.

Fenomenografisessa tutkimuksessa ihmisen ajattelu ja toiminta nähdään kokonaisvaltaisena, monisäikeisenä ja subjektin tietoisuuteen kytkeytyvänä, eikä ajattelun ja toiminnan osittelua pelkän havainnoinnin tai aikaisemman teorian perusteella pidetä siten tarkoituksenmukaisena. Myös tutkijan oma subjektiivisuus, hänen tietonsa, odotuksensa ja

omat käsityksensä tutkittavasta ilmiöstä, vaikuttavat tutkimukseen. Sen vuoksi on oleellista tiedostaa omat lähtökohtansa, ja tunnustaa, että ne vaikuttavat aineiston hankintaan ja tulkintaan. Hallittu subjektiivisuus on yksi tutkimuksen luotettavuuden takeista. Tiedostettuina oma asiantuntemus ja henkilökohtaiset mielensisällöt eivät haittaa tulkitsemista, sillä tutkijan oma kokemus auttaa häntä paneutumaan myös toisen lähtökohtiin. (Ahonen 1995, 122-124.)

Fenomenografiassa ihminen nähdään autonomisena, tietoisena olentona, joka pyrkii itse rakentamaan itselleen kuvan maailmasta, ja käsityksiä ilmiöistä, ja osaa lisäksi kielellisesti ilmaista tietoiset käsityksensä. Kieli nähdään ajattelun ja sen ilmaisun välineenä. Fenomenografisessa tutkimuksessa tutkijan ja tutkittavien välistä vuorovaikutusta pidetäänkin tärkeämpänä kuin pelkkää vastausten keräilyä ja ulkoisten reaktioiden tarkkailua. (Ahonen 1995, 121-122.)

Fenomenografiassa ihminen nähdään myös rationaalisena olentona, joka pyrkii selittämään tapahtumia, ja muodostaa siten koetuista ilmiöistä käsityksiä. Fenomenografiassa kiinnostuksen kohteena ovat ne sisällöllisesti eli laadullisesti erilaiset tavat, joilla ihmiset käsittävät ympäröivän maailman. Käsitys on ajattelun ja kokemuksen avulla muodostettu kuva jostakin ilmiöstä. Sen varassa ihminen jäsentää uusia asioita koskevaa tietoa. (Ahonen 1995, 117.) On vain yksi maailma, joka ilmenee ihmisten käsityksissä eri tavoin (Marton 1988).

Ilmiö ja käsitys ovat samanaikaisia. Ilmiö on ihmisen maailmasta saama kokemus, josta hän rakentaa käsityksen. Eri ihmisten samaa ilmiötä koskevat käsitykset ovat erilaisia (Ahonen 1995, 114-116). Kuitenkin ilmiöiden todellisuuden hahmottamisen täytyy olla riittävän yhdenmukaista, jotta yhteinen ymmärtäminen (intersubjektiivisuus) olisi mahdollista (Eskola & Suoranta 1998, 45).

Myös yksittäisen ihmisen käsitykset samasta ilmiöstä saattavat muuttua. Säljön (1988, 42) mukaan ihmisellä ei ole pysyviä käsityksiä ympäröivästä maailmasta, vaan hän saattaa uudessa tilanteessa valita uuden näkökulman. Käsitys on siten dynaaminen, muuttuva ilmiö (Ahonen 1995, 117). Käsitukset ovat aina sidottuja tiettyyn kontekstiin (Gröhn 1992). Arkikielessä käsitykset rinnastetaan usein mielipiteisiin (Ahonen 1995,

116-117; Uljens 1989,10). Fenomenografiassa käsitys nähdään kuitenkin mielipidettä syvemmässä ja laajemmassa merkityksessä. Käsitukset toimivat välittäjinä ihmisen ja ulkoisen maailman välillä. (Häkkinen 1996, 23-24.) Käsitysten voidaan katsoa muodostavan sen pohjan, jolle ihmisen merkityksenantoprosessi perustuu (Uljens 1992, 85).

4.2.2 Merkitykset laadullisessa tutkimuksessa

Laadullisessa tutkimuksessa elämismaailmaa tarkastellaan merkitysten maailmana, jossa merkitykset ilmenevät ihmisten toimina, päämäärien asettamisina, suunnitelmina, hallinnollisina rakenteina, yhteisöjen toimina ja päämäärinä, ja muina ihmisestä lähtöisin olevina ja ihmiseen päätyvinä tapahtumina. Merkitykset voivat syntyä vain ihmisen kautta. (Varto 1992, 24.) Ihmistutkimus on ilmiöiden tutkimusta, sen tutkimusta, kuinka maailma on ihmisille merkityksinä (Varto 1992, 85).

Laadullinen tutkimus tapahtuu elämismaailmassa, joten tutkija on osa sitä merkitysyhteyttä, jota hän tutkii. Laatujen ymmärtäminen on mahdollista vain siinä kontekstissa, jossa niillä on merkitys. Tutkimuksen kohdallisuuden ratkaisevat tutkijan ennakkoletukset, tutkijan tapa ymmärtää ennen tutkimusta kohteensa ja tutkijan kyky saattaa tämä ennakoitu tutkimuksensa osaksi. (Varto 1992, 26.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija haluaa selvittää tutkittavansa ilmaisuuden merkityksen, eli siihen sisältyvän tarkoituksen, ajatuksen. Ilmaisuu on kontekstuaalinen, mikä tarkoittaa että se paljastuu usein vasta ilmaisuuden asia- ja tilanneyhteydestä. Lisäksi ilmaisuus on intersubjektiiivinen, millä tarkoitetaan sen riippuvuutta ilmaisuuden tekijän lisäksi sen tulkitsijasta, joka ymmärtää sen merkityksen oman asiantuntemuksensa ja henkilökohtaisen mielenisisältönsä avulla. (Ahonen 1995, 123-124.)

Kulttuuriset ilmiöt ovat luonteeltaan subjektien välisiä eli intersubjektiiivisia. Subjektit liittyvät tiettyjen merkityssisältöjen kautta toisiinsa, mutta merkitykset eivät kuitenkaan ole samoja kaikille ihmisille, aina ja kaikkialla. (Lehtonen 1996, 18.) Merkitykset elävät koko ajan ja saavat uusia tulkkiutumisia; koska elämismaailma on koko ajan muuttuva, merkitykset ovat myös koko ajan kietoutumassa uusiin suhteisiin ja siten saamassa uutta kokonaisuutta, jossa ne ovat sitä, mitä kulloinkin ovat (Varto 1992, 70).

Lehtonen (1996) kuvaa kieltä merkitysten aktiivisena tuottajana; maailman tekemisenä merkitykselliseksi. Sanojen tulkinta syntyy merkityksellistämisen (merkin antamisen) kautta (Lehtonen 1996, 31-33). Merkityksen käyttöteorian mukaan puheen ilmaisujen merkitys riippuu niiden tehtävistä, miten ja missä tilanteessa niitä käytetään. (Hirsjärvi & Hurme 1984, 17; Vuori 1995a.)

Merkitykset ovat aina läsnä (Varto 1992, 55). Ne ovat tilanteeseen sidottuja, ihmisten välisiä, ja muodostuvat suhteessa ja erotuksena toisiinsa (Vuori 1995). Merkitys on se, minä tutkimuskohteesta saatava laatu esiintyy. Näitä merkityksiä tutkija pyrkii määrittämään, tarkentamaan, ja raportoimaan. Ihmisen maailma on monikerroksinen merkitysten maailma. Laadullisessa tutkimuksessa merkitykset ilmenevät merkityssuhteina, merkityskokonaisuuksina. (Varto 1992, 56.)

Ilmiöiden merkitys syntyy aina jossain tietyssä tilanteessa, suhteessa tai merkitysyhteydessä (Eskola & Suoranta 1998, 50). Kielen monimerkityksisyys ja kontekstisidonnaisuus tulevat esiin yksittäisten sanojenkin kohdalla. Yksittäisen tekstin merkitystä määrittävät aina toiset, sitä ympäröivät tekstit. (Lehtonen 1996, 129.) Konteksteihin puolestaan kuuluvat kaikki sellaiset tekijät, joita osallistujat tuovat merkitysten muodostamiseen (Lehtonen 1996, 164).

Merkitykseen liittyy Lehtosen (1996) mukaan myös arvottava ulottuvuus. Merkitys voidaan tällöin nähdä arvona, joka liitetään johonkin, kuten lauseessa "Suomen MM-kulta jääkiekossa merkitsi minulle paljon". Merkitykset eivät ole itsestäänselviä ja pysyviä, vaan tilapäisiä, epävakaita ja alttiita muutoksille. (Lehtonen 1996, 20.)

4.3 Kohdejoukko

Jyväskylässä käynnistyi vuoden 1997 alussa kaupungin vakinaisen henkilöstön työkyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen kohdistuva TYKY-hanke. Siihen liittyen opettajien ammattiryhmä oli vuonna 1998 tehostetun kuntoutustoiminnan kohteena. Osa heistä

osallistui KELA:n ASLAK- tai TYK-kursseille, ja osalle kaupungin työterveyshuolto tarjosi mahdollisuuden osallistua avomuotoiseen, liikunnalliseen varhaiskuntoutukseen, eli 11 viikon mittaiselle Kunnon Kuurille.

Kunnon Kuuri alkoi syyskuussa 1998 osallistujien yhteisellä tiedotustilaisuudella, jossa kerrottiin aluksi Kunnossa Kaiken Ikää -projektista, ja liikunnan terveysvaikutuksista. Sen jälkeen osallistujat täyttivät liikunnan harrastuneisuus- ja oirekyselyn, ja suostuivat samalla muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta seurantatutkimukseen. Kyselyyn vastasi 47 henkilöä, joista 19 oli miehiä ja 28 naisia. Toimin itse kyseisen Kunnon Kuurin ohjaajana, ja analysoin kyselyt vapaa-ajan liikunnan ja työmatkaliikunnan osalta fysioterapian kandidaatintutkielmani aineistona, keväällä 2000.

Liikunnan harrastuneisuuskysymysten analyysissä erottui liikuntaa harrastamattomien ryhmä (n=8), josta miehiä oli kolme ja naisia viisi, sekä vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa harrastavien ryhmä (n=8), josta miehiä oli kaksi ja naisia kuusi. Tässä tutkimuksessa haluttiin tarkastella näiden "ääripäiden" käsityksiä liikunnasta ja liikunnan harrastamisesta.

Yhteensä edellä mainituissa ryhmissä oli 16 henkilöä, joista valittiin arpomalla 14. Lähetin valituille henkilöille lyhyet, tutkimuksesta kertovat kirjeet (liite 1), minkä jälkeen soitin heille sopiaksemme haastattelun ajankohdasta ja paikasta. Yhteydenotot tapahtuivat kotiosoitteisiin ja -puhelimiin.

Arpomalla valituista henkilöistä neljää en tavoittanut puhelimitse lainkaan. Kymmenestä tavoittamastani henkilöstä kolme oli erityisen innostunut osallistumaan tutkimukseen. Lisäksi kuusi suostui heti haastatteluun, mutta heistä kolme epäili osaako kertoa mitään, koska ei ole liikunnallinen, ja koska Kunnon Kuuri jäi kesken. Yksi kieltäytyi ensin osallistumasta kiireidensä ja sen perusteella ettei häntä juurikaan asia kiinnosta, mutta suostui kuitenkin kerrottuaani tutkimuksesta tarkemmin ja selvitettyäni mm. sitä prosessia minkä perusteella hänet oli tutkimukseen valittu. Kohdejoukon valinta esitetään taulukossa 1.

Kaikkiaan 10 henkilöä suostui haastatteluun. Kaksi ensimmäistä haastattelua toimi esihaastatteluna. Esihaastattelujen tarkoituksena oli tutkijan harjaantuminen haastattelijana, ja haastattelun teema-alueiden tarkentaminen. Varsinaisen kohdejoukon muodosti 8 henkilöä; 4 miestä ja 4 naista, jotka olivat iältään 41-60-vuotiaita. Tutkimuksen kohdejoukko esitetään taulukossa 2.

Taulukko 1 Kohdejoukon valinta liikunnan harrastuneisuuskyselyn pohjalta.

Liikunnan harrastaminen	Nainen	Mies	Yhteensä	Kohdejoukkoon
vähintään 4-6x / vko	6	2	8	16
2-3 x / vko	9	7	16	
1x / vko	5	4	9	
2-3 x / kk	1	2	3	
ei ollenkaan	5	3	8	
Yhteensä	26	18	44	

16 henkilöä -> arvonta -> 14 henkilöä -> kirje ja soitto -> 10 henkilöä -> 2 henkilöä esihaastatteluun ja 8 henkilöä kohdejoukkoon

Taulukko 2 Kohdejoukon kuvaus haastattelujärjestyksessä.

Haastattelu	Sp	Ikä	Liikunnan harrastaminen kyselyn mukaan Kunnan Kuurin alussa (oma arvio) (9/1998)	Fyysinen aktiivisuus tämän tutkimuksen haastattelujen perusteella (tutkijan arvio) (10-11/2000)
1	Nainen	57	Ei harrasta liikuntaa	Aktiivinen
2	Mies	44	Ei harrasta liikuntaa	Inaktiivinen
3	Mies	41	Ei harrasta liikuntaa	Inaktiivinen
4	Nainen	48	Ei harrasta liikuntaa	Aktiivinen
5	Mies	60	Harrastaa päivittäin liikuntaa	Aktiivinen
6	Nainen	49	Harrastaa 4-6x/vko liikuntaa	Aktiivinen
7	Nainen	54	Harrastaa 4-6x/vko liikuntaa	Aktiivinen
8	Mies	47	Ei harrasta liikuntaa	Inaktiivinen

4.4 Tutkimusaineiston hankinta

Fenomenografisen aineiston tavallisin hankintamenetelmä on haastattelu, jossa toteutuu fenomenografian tiedonkäsitykseen kuuluva intersubjektiivisuus. Intersubjektiivisuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan oma tietoisuus on koko ajan prosessissa mukana, ja vaikuttaa siihen miten hän tulkitsee toisen henkilön ilmaisuja. Intersubjektiivinen luottamus edellyttää haastattelijan tiedostavan omat lähtökohtansa, ja kuuntelevan haastateltavaa aktiivisesti ja suunnaten tarkentavat kysymyksensä haastateltavan antamien vihjeiden perusteella. Lisäksi intersubjektiivinen luottamus edellyttää vuorovaikutuksen keskustelunomaisuutta ja haastateltavan luottamusta tutkijaan. (Ahonen 1995, 136.)

Tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua, koska kohdejoukkoa ei haluttu ohjailta strukturoidun haastattelun tapaan ennalta valituin käsittein ja vastausvaihtoehtoin, jotka saattavat heijastaa enemmän tutkijan kuin haastateltavan maailmaa. Toisaalta tutkimuskysymysten kannalta ennalta ajateltujen oleellisten asioiden käsittely haluttiin varmistaa teemojen käyttämisen kautta.

Teemahaastattelu on lähempänä strukturoimatonta kuin strukturoitua haastattelua, sillä vaikka teema-alueet ovat kaikille samat, voi kysymysten muoto ja järjestys vaihdella. Keskustelunomaisissa haastatteluissa vuorovaikutus korostuu, ja tällöin on mahdollista lähestyä sitä miten ihmiset ymmärtävät maailmaa ja mitä merkityksiä he kokemuksilleen antavat. Sekä haastateltava että tutkija tuovat haastatteluun aiemmat kokemuksensa, joihin suhteutettuna haastattelu tulkitaan. (Hirsjärvi & Hurme 2000.)

Fenomenografisessa tutkimuksessa tutkija perehtyy tutkittavaan asiaan teoreettisesti ja jäsentää alustavasti siihen liittyvät näkökohdat (Ahonen 1995, 115). Tutkija määrittelee tutkimusongelmansa aiempiin, ilmiötä koskeviin tutkimuksiin perehtymisensä kautta muodostuneiden teoreettisten lähtökohtien pohjalta. Keskeiset haastattelukysymykset tutkija luo tutkimusongelmista. Tutkimuksen teoreettisen validiteetin takaa haastattelukysymysten ankkuroituminen tutkimusongelmiin ja niiden kautta teoriaan. (Ahonen 1995, 134-136.)

Aikaisempiin tutkimuksiin, ja liikunnan harrastamiseen ja ohjaamiseen liittyvien henkilökohtaisten kokemusten perusteella määrittelin muutamia perusteemoja, joiden arvelin liittyvän tutkittavaan ilmiöön. Tein kaksi esihaastattelua syyskuussa 2000, joiden avulla testasin teemojen toimivuutta ja kattavuutta, sekä omaa toimintaani haastattelijana. Esihaastatteluista saamani kokemus antoi varmuutta varsinaisten haastattelujen toteuttamiseen. Käytännön asioiden, kuten nauhurin käytön, haastateltavien ohjaamisen ja ajankäytön ”rutinoituminen”, sekä haastattelun kulun selkeytyminen vapauttivat antautumaan syvällisempään vuorovaikutukseen haastateltavan kanssa, ja kuuntelemaan häntä tarkemmin.

Esihaastatteluista tekemäni analyysin pohjalta laadin lopullisen teemakartan, jonka perusteella tein haastattelutilanteissa käyttämäni haastattelurungon (liite 2). En kuitenkaan noudattanut haastattelurunkoa orjallisesti, vaan haastatteluista muodostui keskustelunomaisia tuokioita. Käyttämäni teemat, ja niiden suhde tutkimuskysymyksiin ja haastattelujen teemakohtaisiin avauskysymyksiin käyvät ilmi taulukosta 3.

Gröhnin (1992) mukaan fenomenografisessa tutkimuksessa kysytään perinteisesti, mitä tutkittavat ilmiöllä ymmärtävät, eli tutkitaan ihmisten ilmiötä koskevia käsityksiä. Tällöin todellisen toiminnan selvittäminen jää kuitenkin toisarvoiseen asemaan. Toiminnan tasoa voitaisiin selvittää pyytämällä ihmisiä kuvaamaan mitä he todella ovat tehneet, jolloin saataisiin selville toimitaanko kognitiivisen käsityksen mukaan. (Gröhn 1992.)

Tätä ajatusta pyrin toteuttamaan tässä tutkimuksessa, kohdistamalla kysymykset toiminnan tasolle, eli kysymällä esimerkiksi tavallisen päivän toiminnoista liikkumisen kannalta. Tämä oli kaikkien haastattelujen avauskysymys, minkä jälkeen haastattelu eteni siten, että pyrin tekemään jatkokysymyksiä haastateltavan omaa kertomusta mukaillen, tuoden kuitenkin ennalta valittuja teemoja keskusteluun, mikäli haastateltava ei nostanut niitä esiin. Haastatteluissa käytin fyysisen aktiivisuuden käsitteen sijaan käsitettä liikkuminen, koska arvelin fyysisen aktiivisuuden teoreettisempänä käsitteenä vaikeuttavan henkilökohtaisesta liikkumisesta kertomista.

Taulukko 3 Teemahaastattelun teemojen rakentuminen tutkimuskysymysten pohjalta.

Tutkimuskysymykset	Teemat	Avauskysymykset
1. Millaisia käsityksiä haastateltavilla on liikunnasta / liikkumisesta / fyysisestä aktiivisuudesta?	- Päivittäinen liikkuminen / fyysinen aktiivisuus	- Kerro tavallisesta päivästäsi liikumisen kannalta
	- Liikunnan harrastaminen	- Harrastatko liikuntaa?
	- Liikuntasuosituksiset	- Tiedätkö tämän hetkisistä liikuntasuosituksista?
	- Liikkumiseen vaikuttava taho	- Mikä vaikuttaa liikkumiseesi eniten?
2. Millaisia käsityksiä haastateltavilla on liikunnan harrastamisesta?	- Liikunnan harrastaminen	- Mitä liikunnan harrastaminen mielestäsi tarkoittaa?

Haastattelun ajankohdat ja -paikat sovittiin puhelimitse, haastateltavien toiveiden mukaisesti, heille mahdollisimman hyvin sopiviksi. Kaksi haastattelua toteutui haastateltavien kotona, kaksi yliopiston pääkirjaston ryhmätyöhuoneessa, ja loput neljä haastateltavien työpaikoilla. Kukin haastattelu kesti noin tunnin. Haastatteluista kolme toteutui kesken haastateltavan työpäivän ja viisi työajan jälkeen. Kaikki haastattelutilanteet ja -ympäristöt olivat rauhallisia.

Haastattelut toteutuivat kahden viikon aikana, yksi haastattelu päivässä. Olin tavannut kaikki haastateltavat aikaisemmin, ohjattuani Kunnon Kuurien yhdeksän viikon harjoittelun, ja osallistuttuani myös alku- ja loppuvaiheen kävelytestauksiin. Haastattelujen

aluksi vaihdettiin siten kuulumisia, ja haastattelun kuluessa jotkut haastateltavista kysyivät myös minun käsityksiäni tarkasteltavasta ilmiöstä ja siihen liittyvistä tekijöistä.

Haastattelujen alussa kertosin tutkimuksen tarkoituksen, ja sen, ettei tutkimuksessa käytetä muita henkilötietoja kuin sukupuolta, ikää, ja aiemman, liikunnan harrastuneisuuskyselyn vastauksia. Ennen haastattelun alkua pyysin luvan haastattelujen nauhoittamiseen. Halusin säilyttää keskustelunomaisen haastattelun rikkauden nauhalle tallennettuna myös myöhempää aineiston analyysivaihetta ajatellen.

Ennen haastattelun alkua kerroin myös haastattelun keskustelunomaisuudesta, eli siitä, ettei tarkoituksena ole saada vastauksia ennalta määriteltyihin kysymyksiin, vaan, että avauskysymysten jälkeen haastateltavat voivat kertoa mieleen tulevista asioista mahdollisimman vapaasti, ja haastattelu etenee keskustelua mukailien siten, että tarvittaessa esitän tarkentavia lisäkysymyksiä. Osassa haastatteluista keskustelunomaisuus toteutui yhteisen ajatusten vaihdon myötä. Osassa haastatteluja keskustelu sen sijaan eteni pääosin kysymyksin ja lyhyin vastauksin.

Haastattelun aikana pyrin olemaan johdattelematta haastateltavia, ja esittämään kysymykset mahdollisimman neutraalissa muodossa. Tein haastattelun aikana muistiinpanoja, mikä auttoi muistamaan keskusteluaiheen ja edelleen tarkentamaan puhuttua. Jokaisen haastattelun jälkeen kirjoitin välittömästi ensimmäiset tuntemukset tilanteesta, haastateltavasta ja vuorovaikutuksestamme haastattelupäiväkirjaan. Samalla kirjoitin myös ensimmäisen tulkintani keskustelusta muistiinpanojeni perusteella. Lisäksi nauhoitin kaikki haastattelut, ja kirjoitin ne sanatarkasti tekstiksi (litterointi) kahden viikon kuluessa haastatteluista. Litteroitua tekstiä muodostui yhteensä 74 sivua, 10 fontilla ja 1,5 rivivälillä. Aineiston analyysin tein kirjoitetun tekstin perusteella. (ks. Myös Aho-
nen 1995, 140-141.)

4.5 Aineiston analyysi

Fenomenografisesti suuntautuneen empiirisen tutkimuksen lähtökohtana on ihmisten haastattelu. Pyrkimyksenä on kuvata erilaisia tapoja ymmärtää jokin ilmiö. Kuvauskategoriat ovat sidoksissa kuvattavan ainutlaatuiseen sisältöön, ja ne edustavat erilaisia käsitystasoja. (Gröhn 1992.) Häkkisen (1996) mukaan fenomenografiassa käytetään aineiston luokittelussa ja tulkinnassa apuna kontekstianalyysiä. Tämä analyysitapa rakentuu Themanin (1985, 14) mukaan periaatteille, joiden mukaan tutkimusta tehdään ensinnäkin toisen asteen näkökulmasta, ja toiseksi, tutkimuksen tulokseksi saadut kategoriat ovat riippuvaisia tutkittavan ilmiön kontekstisidonnaisista ominaisuuksista. (Häkkinen 1996, 39.)

Fenomenografisessa tutkimuksessa koko empiiristä aineistoa käsitellään kokonaisuutena, koska ilmiön osien luonne riippuu siitä kokonaisuudesta, johon ne kuuluvat (Häkkinen 1996, 39). Analyysissä haastatteluista muodostetaan kokonaisuus, sen sijaan että tarkasteltaisiin haastateltavia yksittäisinä tapauksina (Pramling 1983, 46). Tämän analyysin kontekstisidonnaisuuden vuoksi Uljensin (1989) ja Wenestamin (1993, 35) mukaan tutkimuksen analyysikehikkoa ei voida määritellä etukäteen, vaan sen tulee nousta tulkinnan kautta aineistosta. Martonin (1988, 154-155) mukaan tämä kuvauskategoriasysteemin syntyminen aineiston pohjalta, on yksi tekijä, joka erottaa fenomenografisen analyysin sisällönanalyysistä. (Häkkinen 1996, 39.)

Häkkinen (1996, 42-43) on kuvannut analyysin vaiheita Themanin (1985) kontekstianalyysiin ja Glaserin ja Straussin (1967) komparatiiviseen analyysimenetelmään pohjautuen seuraavasti:

1. Merkitysyksikköjen muodostaminen

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa haastatteluteksteistä etsitään tutkimuksen ongelmanasettelun kannalta tärkeitä ilmauksia (Marton 1988, 154-155; Uljens 1991, 90). Ilmaukset koostuvat ilmiötä kuvaavista sanoista ja lausumista. Ilmauksista puolestaan muodostetaan se merkitysyksikköjen joukko, jonka pohjalta kuvauskategoriat muodostetaan. (Häkkinen 1996, 41.)

2. Ilmausten vertailu toisiinsa

Analyysin toisessa vaiheessa määritellään kuvauskategorioiden rajat, vertailemalla mikrokontekstista irrotettuja merkitysyksikköjä koko aineiston merkitysten joukkoon (pool of meanings). Tarkoituksena on eroavuuksien ja yhtäläisyyksien etsiminen merkitysten joukosta. (Larsson 1986, 31; Uljens 1991, 89.) Ilmauksia tulee vertailla sekä muiden ryhmien ilmauksiin että muihin saman kategorian ilmauksiin. Tämän myötä kategorioiden teoreettiset piirteet alkavat hahmottua. (Glaser & Strauss 1967.)

3. Kategorioiden kuvaaminen ja niiden välisten suhteiden muodostaminen

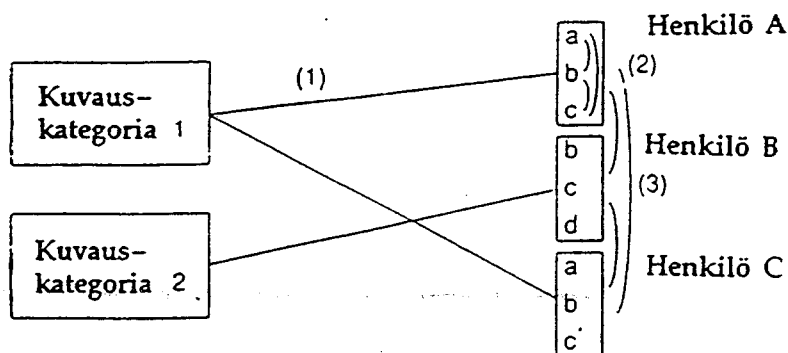
Analyysin viimeisessä vaiheessa kuvataan aineistosta löytyneitä kategorioita abstraktimmalla tasolla. Kuvauskategorioissa esitetään käsitysten ominaispiirteet sekä käsityksiä kuvaavia suoria lainauksia. Kategorioiden laadullisten erojen tulee olla niin selviä, ettei limittäin meneviä kategorioita muodostu. Myös kuvaustasoon tulisi kiinnittää huomiota siten, että tason pitäisi peilata ilmiön sisältöä tutkimuksen ongelmanasettelun kannalta mahdollisimman hyvin. (Francis 1993, 74; Uljens 1991, 92-93.)

Tulkinta paljastaa tutkittavien käsitykset ilmiöstä avaamalla niiden merkitysisällöt. Tämän jälkeen merkitysisällöt luokitellaan, koska luokittelu tekee käsitysten joukon hallittavaksi, ja samalla selittää käsitysten erilaisuutta. (Ahonen 1995, 125.) Fenomenografisessa tutkimuksessa käsitykset luokitellaan niiden merkitysten perusteella, ja kootaan ylemmän tason merkitysluokiksi (Ahonen 1995, 115).

Tulkinta kohdistuu laadullisessa tutkimuksessa ajatuksellisiin kokonaisuuksiin. Tutkija määrittelee tulkintayksikön lukemalla ilmaisut ja tarkkailemalla miten laajalle niiden ajatusyhteydet tekstissä ulottuvat. Teemahaastattelulla hankitussa aineistossa teemakokonaisuudet pysyvät usein tulkintayksikköinä, mutta niiden sisälle saattaa muodostua useita ajatuskokonaisuuksia. Samat ajatusyhteydet saattavat tukea useampaa merkitystä, jolloin tulkintayksiköt ovat limittäisiä. Kategoriat selittävät tutkittavien ilmaisuista löydettyjä merkityksiä. Tulkittu merkitys muodostuu usein sellaisenaan kategoriaksi, mutta usein tutkija pelkistää ja yhdistää merkityksiä toisiinsa ja ilmaisee johtopäätöksensä teoreettisen käsitteen avulla. Kategoriat selittävät tutkittavien ilmaisuista löydettyjä merkityksiä osoittamalla niiden teoreettiset yhteydet. (Ahonen 1995, 143-146.)

Ahosen (1995) mukaan merkitysluokkien, kategorioiden muodostaminen palvelee ajattelun sisäisten yhteyksien osoittamista fenomenografisessa tutkimuksessa. Kategorioita muodostaessaan tutkija päättelee mitä teoreettisesti merkitsevää ja erilaista tutkittavien ilmaisujen merkityksissä on. Kategorioiden muodostaminen pohjautuu teoreettiseen ajatteluun siten, että teorian perusteella merkitykselliset eli relevantit käsitteet nostetaan kategorioiksi. Kategorioita saattaa tukea aineistossa vain yksi ilmaisu merkityksineen, tai toisaalta hyvinkin monta. Tutkijaa kiinnostaa merkitysten laadullinen erilaisuus, niiden määrän tai edustavuuden sijasta. Teoreettisista lähtökohdista käsin merkityskategorioita voidaan edelleen yhdistellä ylemmän tason kategorioihin, jotka selittävät käsitteitä yleisemmin. (Ahonen 1995, 127-128.)

Kuvauskategorioiden muodostumista yksilöiden käsityksistä voidaan Uljensia (1989) mukailten havainnollistaa seuraavalla kuviolla:



Kuvio 2 Kategorioiden muodostaminen yksilöiden käsityksistä (Uljens 1989, 40)

Yksilöiden käsityksiä voidaan tutkia vertaamalla niiden rakennetta ja sisältöä. Kuviossa 2 henkilöt A ja C ovat esittäneet laadullisesti samanlaiset käsitteet tutkittavasta ilmiöstä. Heidän käsityksensä ovat sisällöllisesti yhteneviä, koska ne muodostuvat samanlaisista elementeistä. Lisäksi sisällön elementtien keskinäinen suhde on niissä samanlainen. (Häkkinen 1996, 35.)

Analysoin tutkimusaineiston fenomenografisen kontekstianalyysin mukaisesti. Luin aineiston ensin muutama kerta kokonaisuudessaan läpi, minkä jälkeen pidin haastatteluteksteihin perehtymisessä kahden kuukauden tauon, jona aikana keskityin liikuntaa sosiologiselta kannalta tarkasteleviin elämäntapatutkimuksiin. Sen jälkeen aloin tarkastella keräämääni haastatteluaineistoa uudelleen. Aluksi luin jälleen aineiston kokonaisuudessaan läpi. Toisesta lukukerrasta lähtien tein muistiinpanoja esiin nousevista asioista.

Aluksi käsittelin haastattelutekstejä yksittäisinä, tarkoitukseni selvittää miten yksittäiset haastateltavat kuvaavat käsityksiään liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta. Tein jokaisesta haastattelusta taulukon siten, että kokosin haastattelutekstistä samaa asiaa käsittelevät tekstinkohdat yhteen, ja tarkastelin käsityksiä alkuperäisissä konteksteissaan. Tässä yhteydessä tein myös merkityksellisen sisällön tulkintaa seuraavaan tapaan:

Alkuperäinen teksti

“Muut menot on niin epäsäännöllisii, et ku vuos pari sitte aatteli et rupeis käymää jossai säännöllisesti, ni ku rupes jäämää kertoja välii, ni sit siitä menee maku ... sunnuntaisin olis sähly- ja lentopallovuoro graniitissa, mutta ei oikeen viitti perheeltä ottaa sitä aikaa pois ... kun ei oo painetta, niinkun ryhmän pienintäkään sosiaalista painetta, ni ku lapset saa nukkumaa, ni ei sitä lähde... sitten kun lapset on sen ikäsiä, että ne voi jättää pariks tunniks illassa kotia ittekseen, ni sitte vois olla taas helpompi käyä jossakin...”

Liikunnan funktio

Liikkumista kuvaileva puhe on liikunnan vähäisyyttä selittävää ja osin puolustelevaakin. Muut harrastukset ja perheen velvollisuudet näyttäisivät rajoittavan liikunnan harrastamista. Toisaalta haastateltava on mukautunut elämäntilanteeseen ja katsoo liikkumiseen olevan mahdollisuuksia myöhemmin, lasten vartuttua. Liikunnan harrastamiseen liittyy toiminnan säännöllisyyden odotus. Ryhmän tuki saattaisi tukea liikuntaharrastusta.

Haastattelukohtaisten analyysien jälkeen tarkastelin haastatteluja rinnakkain, selvittääkseni mitä yhtäläisyyksiä ja eroja niistä löytyy, ja luokitellakseni löytyneet ilmaukset. Tällöin en enää käsitellyt yksittäisten haastateltavien ilmauksia sellaisenaan, vaan tarkastelin kaikkia ilmauksia rinnakkain, ilmausten kokonaisjoukkona.

Luin aineiston kokonaisuudessaan kymmenisen kertaa, tarkastellen sisältöä jokaisella lukukerralla hieman uudesta näkökulmasta, edellisen lukukerran tulkintoihin pohjau-

tuen. Aluksi keskityin hakemaan haastatteluteksteistä tutkimuksen ongelmanasettelun kannalta merkityksellisiä ilmaisuja.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla pyrittiin tarkastelemaan käsityksiä liikkumisesta todellisen toiminnan selvittämisen kautta, pyytämällä haastateltavia kuvaamaan liikkumistaan. Tässä yhteydessä tarkastelin toisaalta runsaasti ja vähän liikkuvien, ja toisaalta naisten ja miesten kertomusten yhtäläisyyksiä ja eroja. Aineistosta löytyneistä ilmauksista muodostui sellaisenaan lukuisia kategorioita, joiden yhdistäminen yläkategorioiksi olisi vaatinut ilmausten pelkistämistä ja käsitteellistämistä. Tämän koettiin tutkittavan ilmiön kohdalla olevan mahdotonta ilman ajatuksellisten yhteyksien katkaisemista ja kontekstista irrottamista, mikä puolestaan olisi johtanut ilmiön monimuotoisuuden "häviämiseen". Tässä tutkimuksessa kategoriolla tarkoitetaan kokoavaa luokitelua; yhteistä nimittäjää, joka ei kuitenkaan estä kategorioiden päällekkäisyyttä ja liittäisyyttä.

Toiseen tutkimuskysymykseen haettiin vastauksia kysymällä mitä haastateltavat ymmärtävät liikunnan harrastamisen tarkoittavan, eli tutkittiin suoraan liikunnan harrastamista koskevia käsityksiä.

Tulokset raportoidaan kahdessa osassa, asetettuja tutkimuskysymyksiä mukailten. Ensimmäisessä osassa esitetään miten haastatellut kuvaavat omaa liikkumistaan ja perustelevat liikkumisensa vähyyttä. Toisessa osassa tarkastellaan haastateltujen käsityksiä liikunnan harrastamisen käsitteestä.

Liikunnan merkitystä selvitetessä haastateltavia pyydettiin kertomaan tavallisen päivänsä kulusta liikkumisen kannalta ajatellen. Tällä pyrittiin selvittämään sitä miten he kuvaavat liikkumiseensa liittyviä tekijöitä, ja eroavatko fyysisesti aktiivisten ja inaktiivisten kertomukset. Tarkentavin kysymyksen haastateltavia ohjattiin kertomaan syitä liikkumiseensa, sekä niitä asioita joita liikunta heille heidän mielestään antaa. He kuvasivatkin päivittäistä liikkumistaan; sen ensisijaisia syitä eli motiiveja, liikkumista edistäviä tekijöitä eli kannustimia ja liikunnan seurauksena havaittuja hyötyjä, sekä toisaalta myös liikuntaa estäviä tekijöitä.

Kysyttäessä mitä liikunnan harrastaminen haastateltavien mielestä tarkoittaa, pyrittiin selvittämään sitä, mitä haastateltavat ajattelevat liikunnan harrastamisen tarkoittavan vastatessaan liikunnan harrastamista koskevaan kyselyyn, ja millä perusteella he siinä tilanteessa luokittelevat itsensä liikunnan harrastajiksi tai liikuntaa harrastamattomiksi.

Haastateltavien alkuperäisiä tekstejä esitetään sisennettyinä ja kursivoituina siteerauksina, jotka osoittavat millaisesta perusaineistosta mikäkin kategoria muodostuu. Siteerausten valinnassa olen kiinnittänyt huomiota kuvaavuuteen ja monipuolisuuteen. Olen pyrkinyt kirjoittamaan haastateltavien ”äänet” kokonaisuuksina, lyhentäen tekstiä vain jos se on ollut aivan välttämätöntä. Haastateltavat on numeroitu haastattelujärjestyksessä, ja numerot on merkitty suoriin lainauksiin ilmaisemaan mistä haastattelusta lainaus on peräisin.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Liikkumiseen liittyvät käsitykset ohjaavat liikuntakäyttäytymistä

Liikuntaan liittyvät käsitykset on luokiteltavissa haastateltavien puheessaan luomien kontekstien mukaan viiteen kategoriaan: Varhaisten liikuntakokemusten merkitykseen, vähäisen liikkumisen perusteluihin, terveyteen ja sairauteen liittyviin tekijöihin, elämäntavan ja sosiaalisuuden ilmentämiseen, sekä henkilökohtaisiin tekijöihin. Kuviossa 3 näkyy millaisia mainintoja kuhunkin kategoriaan on luokiteltu.

Aineistosta löytyi selkeästi myös liikunnan aloittamiseen liittyviä ensisijaisia syitä, liikunnan jatkamiseen liittyviä kannustavia tekijöitä, liikunnan harrastamista rajoittavia tai estäviä tekijöitä ja liikunnan seurauksena koettuja vaikutuksia. Nämä tekijät esitetään liitteessä 3.

-
1. **Varhaisten liikuntakokemusten vaikutus aikuisiän liikuntakäyttämiseen**
 2. **Vähäisen liikkumisen perustelut ja puolustelu**
 - sairaudet
 - ajan puute
 - riittäväksi koettu kunto
 - laiskuus ja saamattomuus
 - mukavuudenhalu
 3. **Terveyteen ja sairauteen liittyvät tekijät liikuntakäsityksissä**
 - terveyden ylläpysyminen
 - perityt terveusriskit
 - työ- ja toimintakykyisyys
 4. **Liikuntakäsitykset elämäntavan ja sosiaalisuuden kuvaajina**
 - liikkuminen elämäntapana
 - sosiaalinen tuki
 - oma rauha < yhdessäolo
 5. **Henkilökohtaisten tekijöiden osuus liikuntakäsityksissä**
 - kunto
 - ulkonäkö
 - psyykkiset tekijät
-

Kuvio 3 Liikuntaan liittyvät käsitykset kategorioittain

5.1.1 Varhaiset liikuntakokemukset muokkaavat liikuntakäsityksiä ja vaikuttavat siten liikuntakäyttämiseen

Haastateltavat palaavat spontaanisti muistoissaan liikuntahistoriaansa, ja kuvaavat liikkumistaan suhteessa aikaisempaan liikkumiseensa. Oman liikunnan muotoutumista nykyisenlaiseksi arvioidaan pitkälti lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemusten perusteella. Nuoruudessaan kilpaurheiluakin harrastanut muistelee ihailen ja kaivaten nuoruuden hyvää fyysistä kuntoa.

“H5 (mies): Kyllä nyt on ruvennu huomaamaa, että kuuskymppiä on täytynyt, että ei tässä enää nuori loppi olla. Että kohtuullise hyvi on pärjätty. Kyl mä oon tottunu aina liikkumaa. Että nuorena pelasin jalkapalloo ja hyppäsin seivästä ja yleisurheilin muutenki, juoksentelin ja muuta. Mutta kyllä se nyt on tuo kävely tällä hetkellä kyllä ihan paras...Tohon kolmekymmppisee asti mä pelasin jalakapalloo iha aktiivisesti, neljännessä divisi-

oonassa kylläkin, mutta kumminkin. Mutta ku juostiin matkoja, niin mä en tiedä mikä siin oli, että ku radalla juostii se rata kierros, ni mie en pärjänny siinä en yhtää. Mutta ku lähettii mettää, ni siellä oli turha lähtee mun perää. Ku lähettii mettää ni mä olin ku gaselli... Kyllä ku semmosen kunnon sais ku oli armeija-aikana... Emmä sitä niinku käsittäny, ettei kukaa muu tuu yhtä lujaa ku minä menin. Et ku sai juosta viis kilometriä eikä ees hengästy.“

Lapsuuden aikaista liikkumista ei lapsena pidetty liikuntana, eikä sillä ollut välinearvoa, vaan luontainen liikkuminen liittyi yleensä muihin toimintoihin, ja lukeutui siten pelaamiseen, tai kavereiden keskeiseksi ajan vietoksi. Liikuntaa ei kilpaurheilua lukuun ottamatta varsinaisesti harrastettu, eikä sillä tavoiteltu terveyttä eikä fyysistä kuntoa, sen enempää kuin painon hallintaakaan. Liikkumiseen liittyi luonnollisuus ja leikkimielisyys, yhden haastatellun kertomia ikäviä koululiikuntakokemuksia lukuun ottamatta.

“H2 (mies): Ku mä aattelen sitä omaa lapsuutta ja nuoruutta, kaikkee mikä liitty leikkii, ni sitähä juostii niinku koko aika. Me oltii aina metsässä, ja aina kiipeiltii ja aina juostii ja pyöräiltii ja käytii uimassa, mont kertaa päivässä pyörällä viis kilometriä suuntaasa. Ei mikää pidätelly, mut ei sitä pidetty liikuntana – se oli pelaamista...Ja soudettii Suurelle Saimaalle veljen kanssa...ja se ei tuntunu myöskää työltä. Seki oli semmonen spontaani tapa liikkua, joka ei ollu liikuntaa – joka ei millää tavalla tuntunu pakolta...Se, et mitä sit koulussa – ni mie en muistaka semmost aikaa, ett-eikö must se ois ollu tietynlailla niinku – varmaa se oli alemmuudentuntosen ja tämmönen, ehkä loukattu se olo siitä, kun ei ollu heti suorastaan niinku hyvä jalkapallossa tai pesäpallossa, tai jossain näissä ryhmälajeissa – ja sit ku valinta joukkueisiin meni aina näin, että tota, periaatteessa kai se opettaja valitti joukkueen pomon, ja sit se sai valita joukkueen. Ja sit se valittii aina nii, et sakka jäi aina pohjaa. Jopa nii pitkälle meni se sakan valinta, et sitte ruvettii jo tappelee, et jos sie otat ton ni mie otan sit ton.“

Vain yksi haastatelluista näyttää yhä työikäisenä säilyttäneen lapsuuden ajalle tyypillisen asennoitumisen liikuntaan. Hän kuvailee kaikkea liikkumistaan, tanssia ja työmatkojen kävelyä tai pyöräilyä, sellaisena toimintana, jota hän tekee ensisijaisesti sen vuoksi että se on mukavaa ja se antaa hyvän olon. Siten hän kuvaa liikkumistaan elämäntapana, jolloin liikkumisella on arvo sinänsä.

“H7 (nainen): Parhaana aikana, talvella, kävin kahdeksan kertaa viikossa tanssimassa...kuitenki viihtyy siellä sillee, ja kuuntelee musiikkia – se on tärkeitä. Parempihan se on kun istua television ääressä...On kiva nähdä ja tanssia. Ja sitte – tämmöset orkesteritki meinaa nykyisin paljo, ku neki on oppinu tuntemaa sitte.”

5.1.2 Vähäistä liikkumista perustellaan ja puolustellaan

Haastatellut kuvaavat liikkumistaan toiminnan tai ihanteiden tasolla. Runsaasti liikkuvat kertovat liikkumisestaan pääasiassa toiminnan tasolla, jolloin he kuvaavat omaa liikkumistaan ja liikuntaharrastuksiaan. Vähän liikkuvat puolestaan kertovat liikkumisestaan ihanteiden ja toiveiden tasolla. Tällä tasolla he myös kuvailevat sitä millaista liikunnan pitäisi olla, jotta he innostuisivat liikkumaan. Liikunnan pitäisi heidän mielestään olla luontaista, vapaaehtoista ja hauskaa.

“H2 (mies): Millä tavalla mie haluan liikkua, tai että se tosiaanki olis toistuvaa, ni kyl siihe täytyy sisältyy se, et se on hauskaa. Kyl mie uskon, et hauskaaha näistä jotka pelaa niinku sählyy tai jotai, ni hauskaaha se niistä on. Ja voisha sitä jos uskaltautus – ni kukapa tietää innostusko sitä.”

Vähän liikkuvat kertovat terveydellisten rajoitteiden lisäksi muiden harrastusten, perheen velvollisuuksien, laiskuuden, saamattomuuden ja mukavuudenhalun olevan syynä liikkumisen vähäisyyteen. Myös liikunnan maksullisuus saattaa joissain tapauksissa, kuten laskettelun yhteydessä, rajoittaa liikkumista. Samoin liikuntakaverin ja sosiaalisen paineen ja tuen puuttuminen.

“H3 (mies): Jotenkin, en mä niinkun kun ei oo semmosta – siihen ei oo painetta, niinku ryhmän mitään tällasta pienintäkään sosiaalista painetta ja muuta, nin sit ku lapset saa nukkumaan, ni ei sitä sitte lähde.”

Mielenkiintoista on myös se, että liikunnan toivotaan olevan luontaista ja hauskaa, jotta sitä tulisi tehtyä, ja kuitenkin vähäistä liikkumista perustellaan esimerkiksi sillä, ettei sitä koeta välttämättömäksi kunnon ja terveyden kannalta. Tässä yhteydessä liikunnalla kuvataan olevan voimakas välinearvo fyysisen kunnon ja terveyden ylläpysymisessä. Erityisesti miesten kertomuksista käy ilmi, että niin kauan kun kunto on kuntotesteillä todettuna, tai omasta mielestä arjen vaatimuksia vastaava ja riittävän hyvä – ei tarvitse välttämättä erikseen harrastaa liikuntaa.

“H3 (mies): En mä oo sitä ajatellu sen kummemmin, että pitäis nyt olla joku säännöllinen liikuntamuoto tai semmonen. Et se, että ku on tullu vähä et pitäis säännöllisesti liikkua, ni se on tullu niinku tässä nyt joskus – neljä, viis vuotta sitten. Et tota, että nähtävästi se on tää fyysinen ikäki rupee vaikuttamaa siihen, että sitä huomaa sen liikunnan puutteen sitte niinku väsymyksenä... Et en mä niinkun pidä kauheen huonona fyysistä kuntoani ollenkaan, mut et semmonen, et vois olla vähän parempi.”

Vähäistä liikkumista perustellaan myös sillä, että koska liikunta ei ole muodostunut missään elämänvaiheessa tavaksi, se tuntuu hankalalta sovittaa elämänrytmiin tässäkin vaiheessa. Vähäistä liikkumista pidetään kuitenkin poikkeuksetta jossain määrin negatiivisena asiana, ja siihen liittyy selittelyä ja puolustelua, jopa huonoa omaatuntoa, mihin liittyy kulttuurissamme liikuntaan liitetty voimakas arvostus.

“H2 (mies): Semmosia pieniä yrityksen poikasia aina – ninku tommosen säännöllisemmän – kyllä mie varmasti tiedostan sen, et mikä sen nimenomaa säännöllisen harjotuksen, liikunnan merkitys olis. Et kyl mä sen hyvin tiedostan, mut se, et ku se ei oo koskaa ollu tapa – se ei oo koskaa spontaanisti – ei missään vaiheessa tullu, ni se ei vaa meinaa istuu.”

5.1.3 Terveyteen ja sairauteen liittyvät tekijät toisaalta kannustavat liikkumaan ja toisaalta rajoittavat liikkumista

Liikunnan harrastaminen liitetään terveyden ylläpysymiseen. Siinä mielessä liikuntaa pidetään jonkinlaisena velvollisuutena, ja kertomuksista kuvastuu jonkinlainen syyllisyys, jos itse ei harrasta liikuntaa. Toisaalta liikunnan harrastamisen ei yksistään katsota vaikuttavan terveyteen, vaan myös muiden elämäntapojen, kuten tupakoinnin, alkoholin käytön, ja ylipainon välttämisen nähdään vaikuttavan terveyden ylläpysymiseen. Siinä mielessä liikunnan harrastamista ei pidetä välttämättömänä terveyden kannalta, mikäli erityisiä terveyttä uhkaavia riskitekijöitä ei ole. Samassa yhteydessä liikunnan harrastamista pidetään kuitenkin hyvänä harrastuksena.

“H2 (mies): Mun mielestä kaikkien pitäis harrastaa...et jos ei ihmiset halua fyysisesti uuvuttavaa työtä, jossa tulee liikuntaa luonnostaa, ni kyllä mun mielestä terveyden ylläpitämiseen – siihen kuuluis säännöllinen liikunta. Mut kyl mie aattelen ehkä niinkin, et jos erinäisiä tämmösiä perittyjä terveysriskejä ja sit varsinaisesti elämäntapariskejä ei ole, et ei oo ylipainoa, ei tupakoi, ei kauheest ryyppää...ja pystyy tavanomasista, niinku äkillisistä liikunnan tai rasitusmomenteista ilman suurempaa haittaa taikka huomiota suoriutumaa, ni ei se minusta sitte välttämättä tarkottaa, et pitäs kolme kertaa viikossa lenkkeillä puol tuntii, tai kolme varttii liikkuu, jotta pysys terveenä. Kyl mä uskon, et pysyy ihan sillä, et joutuu liikumaa tavallisia askelia ni voi pysyä terveenä.”

“H5 (mies): Mun mielestä se on iha kohtuullise hyvä harrastus – että sillä saa sitte terveyttä sun muuta. Kyllä tuo ainaki selevästi näkee, että totta niinku sanotaa että älä käytä hissiä vaa liiku portaita, että pysyy veren... niinku paikat kunnossa – nivelet ja lihakset ja verenkierto ja kaikki tämmöne – ni kyl niistä o apua.”

Toimintakyvyn ylläpysyminen, jolla haastateltavat tarkoittavat tässä yhteydessä nivelten liikkuvuuden ylläpysymistä ja hyvän lihaskunnon selkää tukevaa vaikutusta, nähdään tärkeänä syynä liikkumisen.

“H1 (nainen): Ja sitte tota – sit mä huomaan, et mä oisin ihan hirveän jäykkä – jo siis ihan tällöinen nivelien liikkuvuus ois tosi paljon huonompaa jos mä en joogais.”

“H8 (mies): Työpäivän jälkeinen liikunta mul on kyl vähä jääny – täytyy myöntää – että vähän pitäis kyllä ottaa itteensä niskasta kiinni.

T: Miks sul on semmonen olo et pitäis ottaa?

H: Mä oon justinsa – tuota mä selkää nyt kävin toissapäivänä tuolla lääkärillä näyttämässä, ku se on ollu kipee kauan...Että siihenhän nyt on sitte tietysti – vatsalihakset ja nämä pitäs pitää hyvässä kunnossa ni se ei ehkä saattas olla nii herkästi aina kipee, et sen takia tässä pitäis ottaa vähän niinku.”

Perityt terveysriskit, ja pitkäaikaissairaudet sekä niiden hoidon yhteydessä saadut liikuntakehotukset saattavat toimia liikuntaa lisäävinä tekijöinä. Liikunta on tällöin ulkoapäin määrätty, ja määräystä pyritään noudattamaan. Myös tuttavapiirin varottavat esimerkit kiireisen ja stressaavan elämän, ja “huonojen elintapojen” aiheuttamista sairastumisista herättävät huomaamaan myös liikunnan tärkeyden. Tässä yhteydessä liikunnasta puhutaan itsestä huolehtimisena ja omaan hyvinvointiinsa panostamisena.

“H5 (mies): Kyllä kai se tulee sieltä nuoruudesta, että ku on harrastanu liikuntaa paljon, ja sitte ku tätä ikää tuntuu tulevan. Ja sitte ku meillä on mahoton sukurasitus – että on sydän- ja verisuonitautia sun muuta, että kai siinä on ollu vähä sitäkin pelekoo, että tota – mul on hyviä esimerkkejä ihmisistä, jotka eivät oo liikkunu oikestasa koskaa. Polttaneet tupakkia, nin tuota kuollu semmosena reilu viiskymppisenä – alta kuuskymppisenä kuitenkin...Kyllä kai se on tämä että pysys terveenä...Kyllä mä oon semmonne, että mulla pitäs olla aina joku semmonen – joko se lääkäri sanoo, taikka joku muu tällöinen kunnan kuuri tai joku muu.”

Painonhallinta ja siihen liittyvät terveydelliset tekijät ovat myös tärkeitä syitä liikkumiseen, erityisesti kävelyharrastukseen.

“T: Mitä sä aattelisit, että mikä sulle tossa liikkumisessa on tärkeintä – mikä on se tärkein syy, miksi sä liikut?”

H4 (nainen): No ihan varmaan siellä pohjimmaisena siellä on se mun verenpaine...Kyllä se on siellä aina mainittu, että kävely on niinku silleen sopiva, että ei oo liian rajua, ja sit ku se on niin pitkäaikasta, -kestosta kuitenkin, et siinä sitä tehoo riittää...Et se verenpaine – ja kyllä se on se paino. Että hyvä jos aina kävelee, ni sit saa syödä pullan.“

Liikunnan ja terveyden yhteyden tiedostaminen tulee esiin myös haastateltavien kuvattaessa liikkumistaan suhteessa yleisiin liikuntasuosituksiin. He kertovat yleisesti etteivät tiedä tarkasti terveyden kannalta suositellun liikunnan määrää. Kaikilla haastateltavilla on kuitenkin selkeä käsitys oman liikunnan riittävydestä tai riittämättömyydestä. Ne, jotka eivät harrasta liikuntaa, kertovat että pitäisi liikkua enemmän, ja liikuntaa harrastavat arvioivat liikkuvansa riittävästi. Toisaalta, myös ne jotka liikkuvat jo runsaasti, mainitsivat että enemmänkin vielä voisi liikkua.

“T: Tiedäksä tän hetkisistä terveystuosituksista – kuinka paljon suositellaa liikkumaa?”

H4 (nainen): En varsinaisesti silleen tiedä, mutta oon kuvitellunna, että semmosta reipasta kävelyä niin, että hiki tulee, nin puolisen tuntia, ja montako kertaa viikossa? Mä oon ainaki uskonu, että mulla tulee enmmän kun se suositus, et mä oo ollu sillai hyvällä mielellä – tässä kävellää nyt sillee – et iha hyvä olo on. Että mulle tulee nyt se kaheksan kertaa nyt niinku viikossa se reilu puol tuntia, neljäkyt minuuttia. Että mä oon kuvitellu et mä oon runsaasti niinku plussan puolella. Joskus voi autollaki ajaa. Et onko silleen – no mä en sano mitää – kuvitellu et se on joku neljä, viis kertaa puolen tunnin hiki. Mikä onkaa sitte oikein – en tiää.“

Lyhytaikaiset sairaudet muuttavat tottumuksia hetkellisesti, jolloin paluu entiseen on mahdollista, vaikka se saattaa olla vaikeaa. Pitkäaikaiset sairaudet saattavat kuitenkin muuttaa myös liikuntatottumuksia pysyvästi, ja vaikuttaa edelleen myös elämäntilanteen tunteeseen.

“H1 (nainen): Mä oon ollu viime marraskuussa polvitähystyksessä – et se vuos sitte syksyllä pamahti yks kaks, tulehdus ja turpos ja oli kipee...ja tota – no jooga mun täyty silloin tietysti lopettaa pikkusen kun tää polvi oli ällöttävä. Mut et suhteellisen äkkiä, ku mä tein ne sen ortopedin antamat jumpat, ja sitte vaa rupesin tekeen – kyl se kumman äkkiä verty sitte kuitenkin.”

“H8 (mies): Niinku mä oon nuoruudessa urheilu – sanotaa nyt seittemäntoista vuotta mä juoksin kilpaa ja tollee, mut sitte mää sairastuin – mulle tuli munuaistulehus ja sitte se jäi se urheilu siihe sitte. Siinä meni monta vuotta sen sairauen kanssa, että sit se todetti krooniseks munuaistulehukseks. Niitä samoja kavereita – ku mä siinä välillä olin terveempi – mutta ku mä hävisin niille mitkä mä olin voittanu, ni siinä jotenki meni sitte usko. Et nuorempana tuli harrastettua kaikkea – jääkiekkoa ja juoksin sata metriä ja hyppäsin pituutta. Et mä olin vähä niinku tämmöne nopee menijä, en pitkän matkan urheilija.”

5.1.4 Liikkumistottumukset ilmentävät myös elämäntapaa ja sosiaalisuutta

Liikuntatottumukset saattavat muuttua ajan myötä. Muutokseen vaikuttavat elämäntilanteiden ja kiinnostuksen kohteiden muuttumisen lisäksi myös esimerkiksi ikääntyminen ja sairaudet, sekä niihin liittyvät tekijät. Liikunnalla on luonnollisesti useita eri merkityksiä, joiden painotus saattaa vaihdella elämäntilanteita ja tarpeita mukaillen, kuten seuraavasta käy ilmi.

“H1 (nainen): Mä oon joogannu – ollu siis ryhmässä nyt tota – varmaan seittemäntoista vuotta sitten alotin, ja nyt en ole ollu ehkä vajaasee viitee vuotee en oo ollu ryhmässä. Mul on jossain vaiheessa selkä ollu vähän ongelmallinen, ja ens oli, et mä rupesin sitä aamulla tekemää siitä syystä. Eiku alun perin menin ryhmään ensi sen selän takia. Sitte menin sinne sen takia, että poika oli pieni, ja äiti vanha, ja mies merillä – ni mä sain olla

*puoltoista tuntia oman itteni kanssa, et mun ei tarvinu aatella mitä kenel-
lekin kuuluu ja pysyykö talo pystyssä. Ja sitte – sit mä huomaan, et mä oli-
sin ihan hirveän jäykkä – jo siis ihan tämmönen nivelien liikkuvuus ois tosi
paljon huonompaa jos mä en joogais.“*

Liikkumisen syinä kuvataan myös sekä yksin että yhdessä oloa. Sekä miehille että nai-
sille liikunta tarjoaa toisaalta tilaisuuden yksin oloon ja omaan rauhaan, ja toisaalta so-
siaaliseen kanssakäymiseen. Miehille sosiaalinen tuki näyttäisi haastateltujen mukaan
olevan kuitenkin tärkeämpää liikunnan harrastamisen kannalta kuin naisille ja vieraam-
pikin kaveriporukka näyttäisi täyttävän sosiaalisen tuen tarpeen. Miehet liikkuvat mie-
lellänsä porukassa, eikä leikkimielinen kilpailukaan ole pahasta, vaikkei kilpailu varsi-
nainen liikunnan tarkoitus olisikaan.

*H: Jos olis kaveri, että – ja niinku tää oli justiin tää mitä säki vedit, ni
täähä oli iha loistava. Oli mukava porukka ja huuli lent ja oli ihan kivaa*

T: No sä sanoit että kuitenkin tykkäät yksinki kävellä

*H: Tykkään, joo kyllä. Mut sitte taas ku oli se kuntokuuri, et siin oli se po-
rukka, ni sehä oli iha mahtava. Et se niinku kannustaa viel enmpi.“*

Miehet näyttävät myös kokevan liikuntaan liittyvän sosiaalisen kanssakäymisen ren-
touttavana, virkistävänä ja suorituspainesta vapaana.

*“T: Niin – sun mielestä syitä siihen, että säännöllisesti liikkuisit, ni ois se
– ymmärsinkö oikein – se yleinen jaksaminen ja terveys?*

*H3 (mies): Joo, kyllä. Ja sitte semmonen virkistäytyminen myöskin sen po-
rukan tai sen tekemisen kanssa. Kyllä se on ihan tärkeä syy. Et nää kaikki
muut tämmöset kontaktit mitä on...ni ne ei oo niin säännöllisiä, ja se ei ole
mikää oma porukka, missä niinku sinällä viihtyis erikseen, niinku jonkun
tämmösen liikuntaporukan kautta tulis – se niinkun antaa toisella tavalla
sitä sosiaalista kanssakäymistä...et semmosta vähä niinku vapaamuotosta
vois – varmaa ois ihan terveellistä – omalle henkiselle olemiselle, että olis
– et mis niinku siitä suorituksesta ei sinällä ole mitään paineita.“*

Naiset puolestaan liikkuvat melkein mieluummin itsekseen, omaan tahtiinsa ja omasta rauhasta nauttien, vaikka välillä olisikin mukava liikkua kaveriporukassa. Erityisesti naisten kertomuksista käy ilmi kaipuu yksittäisten, hyvien ystävien kanssa liikkumiseen.

“H6 (nainen): Se olis tietty kiva, et ois semmonen tuttu porukka, mutta mulla ei oo. Että kyllä mä toivosin hirveesti, että tää mun paras ystävä asuis samalla paikkakunnalla – ni tulis enemmän varmaa liikuttua....Tietyst on sellasia aikoja, että olis kiva ku joku tulis – että tottakai varmaa kaikilla ihmisillä tuntuu, että se on mukavempi toisen kans liikkua. Mutta sitte on taas – mä oon sellane, joka viihtyy kyllä hyvi yksinki. Että jos mulla ei oo sellane tosi hyvä kaveri, ni mä en viitti esimerkiks naapurin rouvan kans sopia, että lähetäänkö lenkille. “

5.1.5 Henkilökohtaiset tekijät liikkumisen taustalla

Erityisesti miehet kertovat liikkuvansa kohottaakseen fyysistä kuntoaan ja jaksakseen työssä paremmin. Naiset sen sijaan eivät ainakaan mainitse kunnon kohoamista varsinaisena liikkumisen syynä, vaikka ovatkin huomanneet kunnon kohonneen liikunnan harrastamisen seurauksena.

“T: No miten sä tulit sinne Kunnon Kuurille hakeutuneeks?

H3 (mies): No sillai, että tuntu kyllä, että – et siis semmonen ihan, et työsäkkin huomaa niinkun, että välillä on niinkin paljo väsyny, että epäilytti, että kunto ei oo kyllä ihan – fyysinenkää kunto ihan kohdallaan. Et tota, sitte mä aattelin, et jos mä siitä saisin jonkun tämmösen säännöllisemmän jutun edes joksikin aikaa. “

Itse koettu kunnon kohoaminen tai kuntotestissä saadut hyvät tulokset kannustavat myös jatkamaan liikkumista.

“H4 (nainen): Mä yllätyi niissä testeissä, miten niinku kaikkiha olikin, lihaskunto niien testien mukaa oli aika hyvä. Että jopa hyvä!

T: Miltä se tuntu, että ne oli hyvät?

H: No sehä oli suorastaa niinku että huh! Että upeeta, että ei tässä iha rapakunnossa nyt vielä sitte ookkaa.

T: Kannustikse sitte jotenki lisäämää liikuntaa, vai olikse semmonen, että eipä tässä tarvi?

H: Ei se ainakaa sillee tuntunu, että ei tartte. Että kyllä se niinku sillee – kyl se varmaa kannusti vaa niinku jatkamaa, että joku laji olis hyvä. Ei niinku ainakaa sillee vähentäny sitä.“

Haastatellut kuvaavat liikkumisen ensisijaisten syiden lisäksi liikkumisen tuottamia myönteisiä vaikutuksia, jotka saattavat liittyä samoihin tekijöihin, mutta ne saattavat olla myös eri tekijöitä. Esimerkiksi ensisijainen syy säännölliseen joogaan saattaa olla nivelten liikkuvuuden ylläpysyminen ja sen myötä toimintakyvyn säilyminen. Jooga tarjoaa kuitenkin myös mahdollisuuden omaan rauhaan, ja lempeään aamuheräämiseen. Tällaiset myönteiset vaikutukset saattavat myös kannustaa liikunnan jatkamiseen.

“H1 (nainen): Mulla on se jooga siinä aamussa, ja se on sillai mulle niinku se mielenki tämmönen startti, ettei oo joku tämmönen yks kaks säikäys ja nyt olet työku-tonen...et se on ikääntyvän ihmisen elimistö, joka tarvitsee pidemmän välin, että se on – et mä oon kahdeksalta niinku työku-tonen.“

Samoin vaikka uintiharrastuksen ensisijaisena syynä olisikin virkistäytyminen ja toimintakyvyn ylläpysyminen, on uinnin havaittu myös kiinteyttävän kehoa. Liikkuminen edesauttaa haastateltujen mukaan painonhallintaa, ja sitä kautta vaikuttaa myönteisesti myös ulkonäköön. Naiset kertovat jopa painon lisääntymiseen liittyvästä itseinhosta, mikä pakottaa liikkeelle.

“T: Millä sä sitte saat ittes liikkeelle sen tauon jälkee?

H6 (nainen): No se on – ehkä se on varmaa loppujen lopuks toi paino, ja sitte semmone, tulee semmone itseinho, et ku mä en tee mitää. Et kai se on joku tämmöne sisäänrakennettu juttu, että sun pitäis pitää ittestä huolta...Ja sitte se on se – se on varmaa joku semmone itseinho joka tulee, että

nyt. Koska silloin ku tulee semmone olo, ni ei jaksu kyllä – niinku kaikki inhottaa, ni sitte huomaa, että täs ei oo ku yks tie – että nyt sä lähet liikkuu, ja se on niinku – sen tietää että se auttaa.“

“T: *Mikä sun mielestä on se syy siihen miksi sä liikut?*

H1 (nainen): *...Kyllä siinä on tämmöstä naisellista turhamaisuuttaki osiks ollu, että ku mä huomasin esimerkiks sit siel Kreikan kesinä, et hyvänen aika, et tässähän kiinteytyy – silloin alkuvuosina - et miten hirveän hyvin se uinti kiinteyttää, ni kaipa se sitte innosti kanssa.“*

Liikkumisen ensisijaisena motiivina saattaa olla terveyden ylläpysyminen ja painonhallinta, mutta liikkumisen seurauksena myös fyysisen kunnon on havaittu kohonneen, mikä näkyy esimerkiksi ylämäkien tai portaiden kävelyn helppoutena ja yleisenä jaksamisena. Myös fyysisen terveyden on havaittu lisääntyneen. Liikkuminen tuottaa myös hyvää oloa, ja virkistää ja rentouttaa työn vastapainona.

“H4 (nainen): *Kyl sen huomaa, ku oli jotain, ettei ollukkaa hissi päällä, ni ennen oli niinku jo veren maku suussa tossa kolmannen, neljännen kerroksen kohdalla, ku joskus oli hissiremontti päällä ja piti kävellä. Ei se enää tunnu missää, ku tuli kävellen tänne ylös. Että semmosissa asioissa sitte huomaa, että no jotain on tapahtunu.“*

Haastatellut ovat havainneet liikunnalla olevan vaikutuksia myös psyykkiseen terveyteen. Liikunnalla saattaa heidän mukaansa olla jopa terapeuttinen vaikutus. Esimerkiksi pihatöiden tekeminen koetaan rentouttavana työn vastapainona, ja mukavana puuhasteluna. Toisaalta pihatöistä puhutaan myös työn tekemisenä ja liikuntana.

“H8 (mies): *Siinä on pihaa joo, ja meil oli aikonaa oikeestaan siinä taloyhtiössä, et meillä ite kolattii se, mut ollaa tietysti menty siihe, et nyt ajaa traktori. Määki hirveesti kolasin sitä – sehä on kans hyvää liikuntaa – ja sellanen sata metriä pitkä käytävä ja sit vähän sitä parkkipaikkaa. Kyllä siinä semmosen kahen metrin levysen väylä aukaset, ni kyllä siinä iha hiki joskus tuli...joo, ja sitä on – ku meil on kesämökki, jossa mä teen hirveesti*

kyl töitä. Et tää on niinku semmosta puitten pilkkomista ja semmosta – et sillä viissii tulee se meikäläisen liikunta, et noin niinku tämmösellä pienellä työn teolla.“

“H6 (nainen): Ja mielenvirkeys – se on kyllä niinku se, joka – sil on niin suora yhteys kyllä tohon – ainaki tämmösellä joka välillä aina tahtoo ma-sentua, ni sen huomaa että se on silleen terapeuttinenki vaikutus.“

Haastatellut kuvaavat myös rentoutumisen ja virkistäytymisen liikkumisensa syiksi. Esimerkiksi uintia ja tanssia harrastetaan pääasiassa virkistysmielessä. Erityisesti tanssi näyttäisi tarjoavan musiikin ja rytmin lisäksi sosiaalista kanssakäymistä, tanssitaitojen oppimista, ja ennen kaikkea mukavaa ajanvietettä. Pihatöiden tekemisellä, kuten kasvi-maan hoidolla, kukkapenkkiä kääntelyllä ja pihan kunnostuksella koetaan olevan virkistävä vaikutus, silloin kun siihen liittyy mahdollisuus omaan rauhaan ja ajatusten selvittelyyn.

“T: No mites se tanssi. Mikä siinä oli se juttu mikä kiinnosti?”

H4 (nainen): No se vaa oli jotenki sellanen se tanssi – ja on se edelleenki... Nuoruudessa nin kovasti minä ainaki ollu aina menossa – lavatansseissa nimenomaan, ja tolleen – tommosta kunnan tanssia, että ei mitään tämmöstä seisoskelua ja nojailua vaan ihan kunnolla...Semmonen vaa – ihan tanssin halu – emmä osaa sitä muuten sanoo. Että tanssiminen on ollu kivaa. Se on semmosta mukavaa. Mieleistä musiikkia, mieleistä tanssia kun on, nin se hyvän olon tunne – se siinä on. Ja kyl siinä sitä liikuntaa tulee – jos sitä harrastais, ni kyl varmasti olis liikunta-annos siinä.“

“H1 (nainen): Mä tykkään semmosesta kotona touhuamisesta. Ja kyl se on tietysti semmonen perinne, et ku on valinnu tuolla maalla asua, ja se on hivenen isompi, ku se on vanhan maalaistalon pohjalta jääny se tontti. Siinä riittää tekemistä...mutta kyl se mua niinku rentouttaa työn vastapainoks. Se jotenki niinku auttaa ajatusten tasaantumisessa.“

Koiran ulkoiluttaminen on myös tärkeä liikkumisen syy, ja koira pidetäänkin varmimpana liikuttajana. Koiran kanssa tulee lähdettyä ulkoilemaan, ja ihan koiran vuoksi halutaan tehdä pidempiäkin lenkkejä. Koira on myös lenkkikaveri, joka on aina valmis lähtemään, eikä omistajan tarvitse liikkua yksin. Myös luonnon kokeminen ja oma ulkoilu on haastateltujen mukaan koiran ulkoiluttamisen lisäksi tärkeä luonnossa liikkumisen syy sekä miehille että naisille.

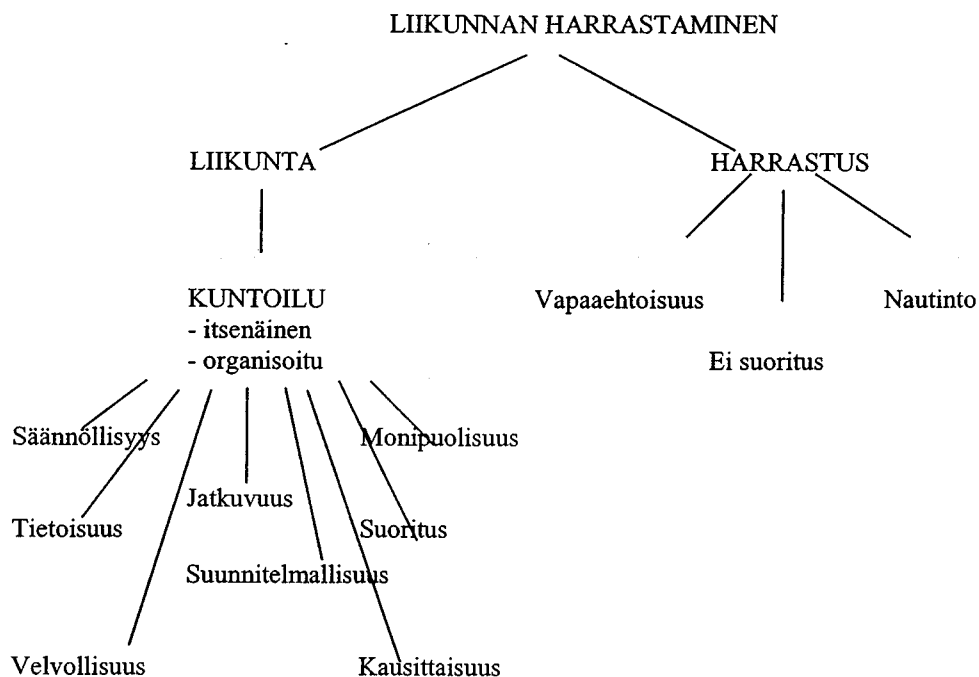
“H5 (mies): Mut se oli tosiaa se joka piti liikkeessä. Se on yks hienoimpia liikuntahommia – koiran kans menee...Et koira on varmaa, niinku koirahmiset varmaa tietää, ni se on kyllä yks varmimpia liikuntalähteitä.”

“H6 (nainen): Mitä vanhemmaks tulee ni sitä enemmän kaipaa sitä luontoa, ja sitä rauhaa.”

“H5 (mies): Jos kun kesällä oikee upeita aamuja on, et aikasi lähtee ja aurinko nousee ja linnut laulaa, ni kyl se on mahtavaa. Ei mikää televisio-ohjelma vedä sille vertoja kyllä.”

5.2 Liikunnan harrastamisen käsite voidaan ymmärtää eri tavoin

Haastatellut kuvaavat liikunnan harrastamista kahdella toisistaan poikkeavalla tavalla. Toisaalta he määrittelevät liikunnan harrastamista liikunnan käsitteen avulla, jolloin liikunta nähdään kuntoilutyypisenä, joko itsenäisenä tai organisoituun liikuntaan osallistumisena, ja siihen liitetään mm. toiminnan säännöllisyys ja suunnitelmallisuus, kuten kuviossa 4 esitetään. Toisaalta liikunnan harrastaminen määrittyy harrastuksen käsitteen kautta. Harrastukseen haastateltavat liittävät toiminnan vapaaehtoisuuden ja nautinnollisuuden. Harrastusta ei myöskään nähdä suorituksena.



Kuvio 4 Liikunnan harrastamisen käsitteeseen liittyvät kuvauskategoriat.

5.2.1 Liikunta on tavoitteellista kuntoilua

Haastatellut kertovat liikunnan harrastamisesta hyvin perinteiseen tapaan, vapaa-ajalla tapahtuvana toimintana. Sekä miehet että naiset liittyvät liikunnan harrastamiseen oma-toimisen, kuntoilumielessä toteutuvan liikunnan. Miehet kertovat liikunnan harrastamisesta nimenomaan omaehtoisena ja vapaaehtoisena toimintana. Naisten kertomuksissa korostuu lisäksi organisoituun, ohjattuun liikuntaan osallistuminen liikunnan harrastamista määriteltäessä. Pääasiassa liikunnan harrastamista kuvataan tietoisena suoritukse-
na.

“T: No mitä sun mielestä sitte tarkoittaa liikunnan harrastaminen?”

H3 (mies): No sillai, että - mä oon just miettiny sitä, et onks nyt joku luontoretkeily - onko se nyt sitte liikunnan harrastamista. Ehkä harrastus on kuitenkin enemmän tämmöstä niinkun – siis se on luontoharrastusta, mut ehkei se oo niinkun suoranaisesti liikuntaharrastusta kuitenkaan. Et kyl niinku harrastaminen yleensä - mä käsitän et se käsite niinkun, et se koh-

distuu siihen asiaan mitä tehdään. Et liikunnan harrastaminen on sitte jotain pelaamista tai lenkkeilyä tai tämmöstä.“

“H1 (nainen): Kyl se on, et mennään johonki tämmöseen organisoituun. Taikka mennään varmaan joku viiden - kymmenen kilometrin lenkki, niin et on sykemittarit ja hikiset vaatteet. “

“H2 (mies): Harrastaminen mulle tarkoittaa sitä, et on valittava aika ja ainakin jalkineet, ja sitten se on jotain määrättyä tekemistä, määrätyn ajan sitä samaa tekemistä. Se voi olla joukkuelajji, tai se voi olla juoksu tai lenkki, mut nimenomanna et tehdään sitä yhtä asiaa. Sellasta mun mielestä liikunnan harrastaminen olis. Mie en varmaankaan rinnastais sitä harrastuksii, niinku vois olla postimerkkeily tai kuorolaulu...se ei oo mulle harrastus...jos ei tanssi sitten ole.“

Liikunnan tulee haastateltujen mielestä olla jatkuvaa ja säännöllistä, jotta voidaan puhua liikunnan harrastamisesta. Satunnaista, silloin tällöin liikkumista ei pidetä liikunnan harrastamisena, vaan liikunnan pitää olla viikoittain toistuvaa. Liikunnan harrastamista pidetään suunnitelmallisena ja tietoisena toimintana. Suunnitellusta liikuntakerrasta luopuminen, esimerkiksi muiden kiireiden vuoksi koetaan harmillisena, koska se katkaisee liikunnan harrastamisen jatkuvuuden, ja uudelleen aloittaminen on monelle vaikeaa. Myös organisoituun liikuntaan on vaikeampi lähteä uudelleen mukaan, jos on joutunut olemaan useamman kerran pois.

“H8 (mies): No jos pitäs niinkun liikunnan harrastaminen – pitäs jotakin lajia niinkun tosissaan sitte - tehä jatkuvasti jotakin, ettei tule sellasia katkoja...et on niinku paneutunu semmosee asiaa, että sitä niinkun tekee säännöllisesti eikä tee vaa silloi tällöi.“

“T: Jääkö sulle yhtää aikaa harrastaa liikuntaa itekses?

H3 (mies): Ei – ei jää kyllä. Ei yhtään...Jo täs vuos pari sitten, kun jotain ajatteli, et nyt mä rupeisin käymää säännöllisesti tuolla ja tuolla, ni nää

on niin epäsäännöllisiä nää muut menot, et sit ku rupes jäämää yks ja kaks ja kolme kertaa välii, ni sit siitä menee maku pois sitte.“

“H5 (mies): Mul oli pitkiä aikoja sellasia, että mä kävelin kuukausiaki – ja taas se loppu sitte johki – sairautee – joku lonkka tai joku oli että se oli kipee, ni se taas jäi siinä...näköjää ku ikää tulee ni se liikkuminen ku se tyssää jossaki vaiheessa, ni sit on pirun vaikee – on niin paikat kipeet seuraavana aamuna ja tuntuu et on niin tukkosta, niin tukkosta.“

H6 (nainen): Harmittaa – tää viikko on ollu semmonen just, että mä oon kaks kertaa joutunu perumaa jumpan, ni tuntuu kyllä tosi kurjalta, että ei kerkeekään.“

Kesäaikana liikunta on monen kohdalla hyötyliikuntaa. Pelkkää hyötyliikkumista ei kuitenkaan pidetä liikunnan harrastamisena, vaikka esimerkiksi pihatöissä touhutessa saadaan myös liikuntaa. Säännöllinen kävely puolestaan mielletään liikunnan harrastamiseksi, vaikka se olisi kevyempääkin. Myös pelaamista, juoksemista ja uimista pidetään ilman muuta liikunnan harrastamisena. Liikunnan harrastaminen vaihtelee monilla huomattavastikin kausittain siten, että välillä innostutaan liikkumaan enemmän ja toisinaan liikunta syystä tai toisesta jää vähemmälle tai jopa kokonaan pois.

“T: Ku puhutaa liikunnan harrastamisesta, niinku kyselyissä usein kysytään harrastatko liikutaa. Ni mitä se sun mielestä tarkoittaa – se liikunnan harrastaminen?

H6 (nainen): Nykysin mä oon kyllä sitä mieltä – liikuntaa on esimerkiks jos sä kävelet töihin, ni se on jo liikuntaa. Tai jos sä ruukaat käydä säännöllisesti iltakävelyllä, vaikkei se nyt oookaa iha hikilenkkiä, mutta se on kuitenkin liikuntaa. Tai jos sulla on kerran viikossa joku jumppa, ni sekin on liikuntaa. Että jos se on että harrastatko liikuntaa, ni emmä sitte kuitenkaan ajattele, että tämmönen, esimerkiks puutarhatyöt tai joku siivoo- mine, vaikka se nyt onki jotai liikkumista, että se olis liikuntaa. Minusta liikunta on nimenomaa sitä, että sä joko kävelet tai juokset tai pelaat jotain tai uit tai – sellane on liikuntaa. Että niin mä koen sen...Mutta jos

multa kysytään että harrastanko mä liikuntaa, ni kyllä mä aattelen sitä hetkeä.. Ei voi sanoa että mä harrastasin aina...että mä oon semmone kausiliikkuja ollu...Mä oon semmonen helposti lihova, nyt vanhemmiten, ni sitte aina ku tulee semmonen itseinho, että nyt mä ainaki rupeen lenkkeileen.“

Yksi haastatelluista katsoo liikunnan harrastajien harrastavan liikuntaa monipuolisesti. Erityisesti hän liittyy erilaisten pelien pelaamiseen, ja sekä ulko- että sisäliikunnan liikunnan harrastamiseen. Liikunnan harrastaminen tarkoittaa hänen mielestään nimenomaan useamman kuin yhden liikuntalajin harrastamista. Liikunnan harrastaminen on myös tietoista toimintaa, ja silloin liikunnan pitäisi haastatellun mukaan olla myös monipuolisesti vartaloa kuormittavaa.

“H4 (nainen): Jotenki tuntuu, että liikunnan harrastaja, ni se harrastaa monipuolisemmin ku mitä minä teen. Jotenki tämmönen käsitys tullunna, mutta en mä tiiä sitte, että jos harrastaa yhtä liikkumista ni onko sitä liikunnan harrastaja silloin – kai sitä on. Jotenki tuntuu, et siihen pitäs niinku sisällyttää kyllä enemmän niitä lajeja....Jotenki tuntuu, että liikunnan harrastajat, ni nehän pelaa vaikka mitä pelejä tuolla, ja sisäliikuntaa ja ulkoliikuntaa...ja kyllä se saattaa silloin eri paikkoihi vaikuttaa eri tavalla. Et kävely vaikuttaa ehkä eniten vaan tonne jalkoihin, ja muute yleiskuntoon, mutta – koko vartalo liikkuis enempi. Ehkä tämmönen puoli siellä sitten korostuu, jos harrastaa tietoisesti enemmän.“

5.2.2 Harrastus on vapaaehtoista toimintaa

Siinä missä liikunnan harrastaminen näyttäytyy liikunnan näkökulmasta tavoitteellisena kuntoiluna, kuvaillaan sitä harrastamisen näkökulmasta selkeästi rennompana, letkeämpänä ja mukavampana ajanvietteenä. Nuoruudessaan kilpaurheilua harrastaneiden mukaan liikunta on harrastus silloin, kun siihen ei liity organisoitua urheiluseuratoimintaa eikä se ole pakollista, vaan mahdollisesti kavereiden kanssa tapahtuvaa toimintaa. Tällöin liikunnan harrastamista ei kuvata suorituksena. Urheiluseuratoimintaan liitetään nimenomaan urheilu, liikunnan harrastamisen sijaan.

“H5 (mies): Jos ei pelaa missää seurassa, vaa pelaa esimerkiks kavereitten kanssa esimerkiks lentopalloo, ni se on mun mielestä harrastus. Ja se on näin, että jos ei pelaa mitää aktiivisesti, ni se on harrastus sitte.”

“H8 (mies): Niin - tämmönen jääkiekkoilija tai joku joka – voiko sitä ees sanoo liikunnan harr...tai onha se liikunnan harrastamista, mutta se on jo urheilua – ammatti oikeastaan jo.”

6 POHDINTA

6.1 Liikkumisen syitä ja kannustimia sekä liikkumista rajoittavia tekijöitä

Liikunnan harrastamista tutkittaessa on selvitetty liikunnan harrastamisen määrää ja harrastettuja lajeja, sekä liikuntaan liittyviä syitä ja liikunnan harrastamista estäviä tekijöitä. Havaitut tekijät ovat eri tutkimuksissa hyvin yhteneviä.

Tämän tutkimuksen havaintoja liikkumisen syistä ja sitä estävistä tekijöistä on koottu liitteeksi 3. Liikkumisen aloittamiseen liittyvät syyt eroavat hieman liikkumisen jatkamiseen liittyvistä tekijöistä, minkä vuoksi ne on tässä yhteydessä eroteltu omiksi luokikseen.

Keskeisiä liikkumisen aloittamiseen liittyviä syitä olivat tässä tutkimuksessa sekä fyysinen terveys että henkinen työssä jaksaminen. Näihin liitettiin myös fyysisen kunnan kohoaminen ja toimintakykyisyyden ylläpysyminen. Liikkumista aloiteltaessa koettiin myös sen mukanaan tuoma rentoutuminen ja virkistyminen tärkeiksi syiksi.

Sen sijaan liikkumisen jatkamiseen liittyviä syitä tarkastellessa havaittiin, että ne myönteiset vaikutukset mitä liikunnan seurauksena havaittiin, olivat niitä tekijöitä, jotka oli mainittu liikunnan aloittamisen syiksi. Odotukset näyttivät siten täyttyvän ainakin siltä osin, että niihin tekijöihin kiinnitettiin huomiota jatkossakin, mitkä olivat alun perin, liikkumisen aloittamista suunniteltaessa tärkeitä. Säännöllisen liikkumisen koettiin tuovan mukanaan myönteisiä vaikutuksia, jotka liittyivät sekä fyysisiin että psyykkisiin tekijöihin. Näitä olivat kunnan kohoaminen, fyysisen terveyden ja toimintakyvyn ylläpysyminen, virkistyminen, rentoutuminen ja hyvä olo. Liikkumisen ylläpysymiseen näytti kuitenkin kuuluvan lisäksi perheen, ystävien ja liikuntaporukoiden sosiaalinen tuki, pelko terveyden menettämisestä ja tieto liikunnan vaikutuksista terveyteen, kannustivat jatkamaan liikkumista, vaikka ne eivät tulleet esiin ensisijaisina liikkumisen aloittamisen syinä.

Perinteisesti liikunnan harrastamista koskevissa kyselyissä ei ole erotettu liikunnan aloittamiseen ja jatkamiseen liittyviä syitä, joten niiltä osin tämä tutkimus tarjoaa kiinnostavan näkökulman. Myös aikaisempien tutkimusten mukaan liikunnan harrastamisen keskeisimmät syyt ovat olleet terveydellisiä, sekä mielihyvän saamiseen, virkistykseen, ja luonnon kokemiseen liittyviä. (Telama 1986a.) Myös kunnan kohentaminen, työkyvyn ylläpito, hyvän olon tunne, ajan vietto perheen kanssa, ajan vietto ystävien kanssa, liikuntataitojen kehittäminen, kilpaurheilun harjoittaminen ja urheiluseuratoiminta on mainittu aikaisemmissa tutkimuksissa liikkumisen syiksi. (Suomi 2000, 101-105.) Tämän tyyppiset tekijät ilmenivät tässä tutkimuksessa liikkumisen jatkamiseen liittyvinä tekijöinä.

Eri liikuntamuotojen voidaankin nähdä palvelevan eri tavoitteita, liikunnan harrastajien niille antamien erilaisten merkitysten mukaan. Tämä liikuntamuotojen eriytyminen osoittaa, että liikunnasta haetaan muutakin kuin fyysistä terveyttä ja hyvää oloa. (Ojanen ym. 2001, 109) Bourdieun mukaan liikunnalla ja urheilulla on erilaisia merkityssäveltöjä eri sosiaalisille ryhmille ja luokille. Toisten tavoitellessa liikunnan harrastamisella terveyttä, eleganssia ja erottautumista, toiset hakevat vahvuutta, lihaksikkuutta ja yhteisöllisyyttä. (Bourdieu 1993, 127-128; 1998, 209-217.)

Liikkumista rajoittavia tai estäviä tekijöitä olivat tämän tutkimuksen mukaan puolestaan sairaudet, ajan puute muine harrastuksineen ja perheen velvollisuuksineen, sekä laiskuus, saamattomuus ja mukavuudenhaluisuus. Nämä tekijät tulevat esiin myös aikaisemmissa kyselytutkimuksissa (Telama 1986a). Aikaisemmissa tutkimuksissa on lisäksi esitetty työ tai opiskelu, välimatkat ja sopivan liikuntalajin tai -paikan puute liikunnan harrastamista rajoittavaksi tekijäksi (Suomi 2000, 101-105), mutta tämän tutkimuksen kohdejoukko ei maininnut näitä rajoitteikseen.

6.2 Tutkimusmenetelmien arviointia

Tässä tutkimuksessa selvitettiin millä tavalla työikäiset ymmärtävät liikunnan harrastamisen ja mitä liikkuminen heille merkitsee. Liikunnan harrastamisen määrää ja harrastettuja lajeja on usein tutkittu kyselylomakkeiden avulla, jolloin vastaajien on arvioitava harrastavatko he liikuntaa. Itse liikunnan harrastamisen käsitettä niissä ei yleensä ole selvitetty, vaan ratkaisu siitä mikä on liikunnan harrastamista on jäänyt vastaajan valinnaksi. Liikunnan harrastaminen on kuitenkin käsitteenäkin moniulotteinen ilmiö, minkä lisäksi eri ihmisten käsitykset siitä ovat erilaisia ja samankin henkilön käsitykset saattavat vaihdella tilanteittain, tai muuttua järjestelmällisesti esimerkiksi elämänkaaren myötä.

Tällä tutkimuksella ei tavoiteltu yleistettäviä tuloksia, vaan tarkoituksena oli ymmärryksen lisääminen siitä mitä liikunnan harrastaminen on ja mitä liikkuminen merkitsee. Näin ollen tutkimuksen pientä aineistoa voidaan pitää hyväksyttävänä. Fenomenografisen kontekstianalyysin teoreettiset lähtökohdat sopivat tutkimuksen ongelmaan, mutta analyysi ei mahdollistanut ilmiön syvällisten merkitysten yhteyksien tavoittamista.

Tutkittavan ilmiön monimuotoisuus ilmeni aineistoa analysoitaessa, jolloin fenomenografiseen tutkimukseen kuuluvien käsityskategorioiden muodostaminen osoittautui erityisen ongelmalliseksi. Tässä tutkimuksessa päädyttiinkin lopulta selkeärajaisten kategorioiden sijaan osin päällekkäisten ja limittäisten kategorioiden sisältöjen kuvaamiseen sellaisenaan, alkuperäisiä tekstejä mukailten ja kontekstit säilyttäen.

Teemahaastattelulla kerätyn aineiston teemakokonaisuudet eivät pysyneet analyysivaiheessa alkuperäisinä, vaan aineistosta muodostui uusia kokonaisuuksia. Tämän voidaan katsoa olevan fenomenografiselle kontekstianalyysille luonteenomaista. Tässä tutkimuksessa voidaan kuitenkin ajatella myös niin, että muodostetut haastatteluteemat olisivat syvällisemmän kirjallisuuteen ja tutkimuksiin perehtymisen myötä saattaneet muoutua eri tavoin, kattavammiksi, ja siten selkiyttää myös aineiston analysoimista.

Tutkijan oma suhde liikuntaan ja liikunnan harrastamiseen, sekä aikaisemmat kokemukset fysioterapeuttina ja liikuntaryhmien ohjaajana, olivat vaikuttamassa valintoihin ja tulkintoihin. Lisäksi terveystieteiden opiskelijana muodostuneet käsitykset terveyden ja liikunnan edistämisen ongelmista ja mahdollisuuksista saattoivat vaikuttaa tulkintojen taustalla. Haastattelutilanteissa tutkija pyrki kuitenkin esittämään tutkimuksen teemat mahdollisimman avoimina, haastateltavia johdattelematta.

6.3 Tutkimustulosten yhteenveto ja johtopäätökset

Edellä kuvatut liikunnan harrastamisen syyt ja sitä estävät tekijät eivät tavoita liikkumisen ja liikunnan harrastamisen monimuotoisuutta. Tässä tutkimuksessa äänessä ovat 40-60-vuotiaat, parhaassa työiässä olevat ja eläkeikää lähestyvät miehet ja naiset, jotka ovat kertoneet oman näkemyksensä liikkumisestaan.

Liikkumiseen liittyvät käsitykset (esim. asenteet liikunnalle altistavina tekijöinä) vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen, mutta ne eivät yksistään riitä selittämään sitä, vaan myös elämäntilanteet ja tapahtumat (mahdollistavat ja vahvistavat tekijät) muokkaavat toimintaa. Dishman ja Gettman (1980) ovat todenneet että myös liikunnallisesti täysin passiiviset henkilöt suhtautuvat myönteisesti liikuntaan. Tämä näytti toteutuvan myös tässä tutkimuksessa. Liikunta koettiin yksimielisesti hyödylliseksi ja tarpeelliseksi ainakin henkisen jaksamisen ja fyysisen terveyden kannalta, mutta vähän liikkuvilla nämä tekijät eivät riittäneet ylläpitämään liikuntaa. Työ, perhe ja muut harrastukset ajoivat liikunnan ohi tärkeysjärjestyksessä, eikä liikkumiselle jäänyt aikaa, tai sen ei katsottu ”istuvan omaan elämäntapaan”.

Tässä tutkimuksessa haastatelluilla näytti olevan myös selkeä käsitys liikunnan ja terveyden yhteyksistä, ja liikunta näyttäytyikin yleisesti itsestä ja terveydestään huolehtimisena, jopa velvollisuutena. Perityt terveysriskit, lähipiirissä tapahtuneet varottavat esimerkit, ja iän mukanaan tuomat muutokset jaksamiseen ja toimintakykyisyyteen toimivat haastateltavilla liikkumisen syinä ja sen jatkamiseen kannustavina tekijöinä.

Vaikka ihmisillä olisi tietoa liikunnan vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin, ei se aina riitä. Osa noudattaa tunnollisesti lääkärin antamia ohjeita ja liikkuu vaikka hampaat irvessä, mutta taatakseen liikunnan biologiset terveysvaikutukset. Liikuntaan ohjaaminen saattaakin tällöin olla keskittynyt nimenomaan terveyshyötyjen tavoitteluun. Silloin liikkumisen mielekkyys, nautinnollisuus ja arjen muihin toimintoihin kytkeytyminen, eli juuri ne tekijät jotka ennustavat liikunnan pysyvyyttä, saattavat jäädä taka-alalle.

Toiset sen sijaan liikkuvat vain vähäisessä määrin, vaikka olisivatkin tietoisia liikunnan vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Kaikille terveydelliset tekijät eivät riitä liikunnan syyksi (Fogelholm 2001). Ja toisaalta – tilanne saattaa terveyden edistämistyön näkökulmasta vastata terveydenhuollon piirissä käytettyä hoitomyöntyvyyden vastakohtaa; hoito-ohjeiden noudattamattomuutta. Weintraub (1976) on erottanut hoito-ohjeiden noudattamattomuudessa oikullisen ja älykkään tavan. Oikullisesti toimiva yksilö joko noudattaa tai ei noudata saamiaan ohjeita päivittäisten tapahtumien ja omien tuntemustensa perusteella. Älykkäästi toimiva sen sijaan kieltäytyy tietoisesti tottelemasta tilanteen kannalta haitallisia ohjeita, ja käyttää siten omaa järkeään. Hindi-Alexander ja Throm (1987) ovat erottaneet lisäksi vaihtelevan ohjeiden noudattamisen, jossa yksilö perustaa toimintansa omiin käsityksiinsä tiedollisen perustan sijasta.

Aikaisempien tutkimusten mukaan liikunnan aloittamiseen liittyy usein selkeä oman kunnan ja terveyden edistämisen tavoite. Myös lähipiirin malleilla ja kannustuksella on tässä yhteydessä merkitystä. Liikunnan jatkamiseen sen sijaan vaikuttavat mm. siitä saadut kokemukset; sosiaalinen palaute, selkeät tulokset ja mielihyvähokemukset, sekä liikunnan näkeminen arvona sinänsä. (Ojanen ym. 2001, 107.) Tässä tutkimuksessa ainostaan yksi antoi kertomuksessaan liikkumiselle arvon sinänsä. Hänen mukaansa liikkuminen oli yksinkertaisesti mukavaa – ilman mitään erityisiä tavoitteita.

Tässä tutkimuksessa runsaasti liikkuvien kuvaillessa säännöllistä liikkumistaan päivittäisten toimintojensa kautta, rakentui vähän liikkuvien puhe liikkumattomuuden selittämisen ja perustelujen esittämisen ympärille. Kaikki haastateltavat kuvasivat liikkumistaan myös suhteessa aikaisempaan liikkumiseensa, mutta vähän liikkuvilla muisteluun liittyi enemmän fyysisesti aktiivisen elämäntavan osoittamista menneisyydessä ja jonkinlaista kaipausta sen mukanaan tuomiin hyötyihin kuten hyvään fyysiseen kuntoon.

Eri elämäntilanteet, kuten esimerkiksi perheen perustamisen ja vakituisen työelämän aloittaminen, työpaikan vaihdokset, avioero, työttömyys ja eläkkeelle jääminen vaikuttavat myös liikunnan harrastamiseen. Perheen perustamisen ja työuran aloittamisen aikaan liikunnan mahdollistavat tekijät saattavat heikentyä huomattavasti. Liikunnan harrastamiselle ei löydy aikaa, tai tarjolla ei ole sopivia mahdollisuuksia, tai elämänarvoissa työ ja varallisuuden kasvattaminen ylittävät ainakin väliaikaisesti terveyden merkityksen. (Fogelholm 2001.)

Mutta jos vähäinen liikkuminen on henkilökohtainen valinta, miten on mahdollista että siitä kuitenkin koetaan syyllisyyttä ja huonoa omaatuntoa? Liittykö vähäisen liikkumisen perusteleminen ja selittely, syyllisyys ja huono omatunto liikunnalle kulttuurissa annettuun arvoon?

Liikunnan sosiaalinen merkitys on tutkimusten mukaan muuttunut. Liikunnasta ja urheilusta on tullut monelle keskeinen osa elämää. Puhutaan jopa yhteiskunnan urheiluisumisesta. Liikuntaan ja urheiluun liittyy yksilöllisten suoritusten lisäksi myös sosiaalisia ja yhteiskunnallisia merkityksiä. Liikunnan kautta yksilöt sisäistävät kulttuurin perusarvoja ja normeja ja rakentavat identiteettiään. (Tähtinen ym. 2002.) Mäntylän ym. (1992) mukaan liikunnasta saatavien terveyskokemusten ja esteettisten elämysten merkitys on lisääntymässä. ”Uuteen liikuntakulttuuriin” kuuluvat heidän mukaansa liikunnan elämyksellisyyden, kokemuksellisuuden ja sosiaalisuuden korostaminen. (Mäntylä ym. 1992, 74-79, 115-116.)

Liikkumisen syynä on hyvin usein se, että porukka on mukavaa ja että liikunnan kautta saadaan ystäviä. Carronin, Hausenblasin ja Mackin (1996) kokoavan tutkimuksen mu-

kaan perheen kannustuksella on suuri merkitys liikunnan jatkamiseen. Perheellä ja muilla tärkeillä henkilöillä on myös vahva yhteys liikunnan harrastamisen innokkuuteen. Tavoitteellisuus mainitaan yhtenä tavallisimpana liikunnan perusteluna. Tällöin liikutaan esimerkiksi kunnon kohoamisen tai säilymisen, laihtumisen tai johonkin suoritukseen tähtäämisen vuoksi. Toisille liikunta on väline tavoitteen saavuttamiseen ja toisille omien tulostavoitteiden toteuttaminen on tärkeintä. Tavoitteellinen liikunta vahvistaa hallinnan kokemusta, jos tavoitteet ovat realistiset. Toisaalta tavoitteellisen liikunnan huonona puolena voidaan nähdä pakonomaisuuden ja tavoitteellisuuden muodostumisen taakaksi, joka saattaa heikentää liikunnan hyvinvointivaikutuksia. (Ojanen ym. 2001.)

Tässä tutkimuksessa selkeästi tavoitteellista, organisoitua liikuntaa harrasti käsitykseni mukaan ainoastaan yksi henkilö. Hän myös kertoi olevansa tyypillinen kausiliikkuja, joka välillä innostuu liikkumaan lähes yltyöpäisesti ja innon loppaessa liikunta saattaa jäädä lähes kokonaan. Muilla runsaasti liikkuvilla haastatelluilla tavoitteet liittyivät terveyden ylläpysymiseen ja olivat maltillisempia, tai niitä ei ollut lainkaan. Heillä liikkuminen myös kytkeytyi luontevasti arkeen, esim. pihatöiden tekemisen tai työmatkan kävelyn muodossa.

Työmatkat tarjosivat myös mahdollisuuden omien ajatusten selvittelyyn; pään nollaamiseen ja ”roolin” vaihtamiseen kodin ja työpaikan välillä. Työmatkojenkin liikkuminen voi Ojan ja Vuoren (1995) mukaan täyttää terveyttä edistävän liikunnan ehdot. Lisäksi liikuntatottumusten muutokset ovat yleensä pysyvämpiä silloin kun liikunta kytkeytyy tavanomaiseen päiväohjelmaan, kuin erityisiin liikuntaohjelmiin osallistuttaessa (Shephard 1992). Useiden liikunnan interventiotutkimusten mukaan ohjatuistakin liikuntaryhmistä puolet jää pois toiminnasta viimeistään puolen vuoden kuluttua (Oldbridge 1984, Ward & Morgan 1984, Dishman & Sallis 1985). Oma-aloitteiseen, vapaasti valittuun liikuntaan sitoutuminen on pysyvämpää kuin ulkoa ohjattuun (Thompson & Wankel 1980).

Erityisesti hyöty- ja arkiliikunta, kuten työ- ja asiointimatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä, siivous tai pihan kunnostus, kytkeytyvät luontevasti arkeen, jolloin niiden ylläpysyminen on todennäköisempää kuin kunto- ja terveysliikunnan tai lajikeskeisen

liikunnan. Vastaavalla tavalla myös harraste- ja virkistysliikunnan, jonka päätavoitteena on jokin muu kiinnostava asia, kuten tanssissa tai retkeilyssä, on havaittu muodostuvan pysyvämmäksi liikuntamuodoksi, kuin liikunnan jota harrastetaan pelkästään kunnon tai terveyden ylläpysymiseksi. (Laitakari & Miilunpalo 1998a.)

Tässä tutkimuksessa myös kesäaikainen liikunta oli monen kohdalla hyötyliikuntaa. Hyötyliikuntana haastateltavat mainitsivat kotityöt; siivouksen ja pihatyöt. Pelkkää hyötyliikkumista ei kuitenkaan pidetty liikunnan harrastamisena. Sen sijaan liikkumista ja jopa liikuntana sitä pidettiin, mahdollisesti muun liikkumisen kaltaisten vaikutustensa (rentoutuminen, virkistyminen) ansiosta. Kotitöihin liittyy Telaman (1986b) mukaan välttämättömyyttä ja pakonomaisuutta, minkä vuoksi niiden ei voida katsoa kuuluvan vapaa-aikaan. Tällöin kotitöiden voidaan ajatella rajoittavan ajankäyttöä ja siten myös liikuntaharrastusta. Toisaalta kotitöitä voidaan tarkastella liikuntakäyttäytymisen kannalta yhtenä fyysisen aktiivisuuden muotona. Liikunnan kannalta arvioituna siivouksen on arvioitu mahdollisesti sisältävän runsasta fyysistä aktiivisuutta ja monipuolista liikuntaa. (Telama 1986b, 83.)

Tämä tutkimus osoittaa myös, ettei liikunnan harrastamisen käsitteen ymmärtäminen ole aivan yksiselitteistä. Haastateltavat määrittelivät liikunnan harrastamista ainakin kahdella selkeästi toisistaan eroavalla tavalla. Osa heistä määritteli käsiteparia liikunnan käsitteen avulla, jolloin he kuvailivat eri liikkumismuotojen ja liikuntalajien lukemista liikunnaksi tai sulkien ne liikunnan ulkopuolelle. Tähän liittyivät toiminnan jatkuvuus ja säännöllisyys, sekä tavoitteellisuus ja kohdistuminen ensisijaisesti kyseiseen tehtävään, eli liikuntaan (vrt. luontoharrastus – liikuntaharrastus). Tutkimuksen alussa esitetty liikunnan harrastamista koskeva viitekehys vastaa tässä kohdin hyvin aineistoa. Tässä tutkimuksessa miehet puhuvat liikunnan harrastamisen määrittelyn yhteydessä omatoimisesta kuntoilutyypisistä liikunnasta, naisten nostaessa mukaan myös organisoituun liikuntaan osallistumisen.

Toisaalta liikunnan harrastamista käsiteltiin harrastuksen käsitteen kautta, jolloin tarkasteltiin siitä, mitkä tekijät kuvaavat harrastusta. Harrastuksena käsitepariin “liikunnan harrastaminen” liitettiin sellaisia määreitä kuin vapaaehtoisuus ja nautinnollisuus.

Liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen näyttää liittyvän useita limittäisiä ja päällekkäisiä merkityksiä, jotka muuttuvat sekä kulttuurisesti että elämänkaaren kuluessa ja vaihtelevat lisäksi satunnaisten elämäntilanteiden ja tapahtumien myötä.

LÄHTEET

- Ahonen, S. 1995. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjapaino West-Point Oy. Rauma, 113-158.
- Alasuutari, P. 1993. Laadullinen tutkimus. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Allardt, E. 1986. Elämäntapa, harkinta ja muoti ihmisen valintojen perustana. Teoksessa K. Heikkinen (toim.) Kymmenen esseetä elämäntavasta. Oy Yleisradio Ab. Lahti, 3-32.
- Bourdieu, P. 1979. Distinction. A social critique of the judgement of taste. Massachusetts: Routledge & Keagan Paul Ltd.
- Bourdieu, P. 1993. How can one be a sportsman? Teoksessa P. Bourdieu (toim.) Sociology in Question. London, Thousands Oaks & New Delhi: Sage, 117-131.
- Buchner, D.M. 1995. Clinical Assessment of Physical Activity on Older Adults. Teoksessa L.Z. Rubenstein & D. Wieland & R. Bernabei (toim.) Geriatric Assessment Technology: The State of the Art. Milano, Kurtis. 147-159.
- Carron, A.V., Hausenblas, H.A. & Mack, D. 1996. Social influence and exercise: A meta-analysis. Journal of Sport and Exercise Psychology, 18, 1-16.
- Caspersen, C. J. , Powell, K.E. & Christenson, G.M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Report 100, 126-131.
- Dishman, R.K. & Gettman, L.R. 1980. Psychobiologic influences on exercise adherence. Journal of Sport Psychology, 2, 295-310.
- Dishman, R.K. , Sallis, J.F. & Orenstein, D.R. 1985. The determinants of physical activity and exercise. Public Health Rep, 100, 158-171.
- Dishman, R.K. & Sallis, J.F. 1994. Determinants and interventions for physical activity and exercise. Teoksessa: C. Bouchard, R.J. Shephard & T. Stephens (toim.) Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Concensus Statement. Champaign, IL: Human Kinetics, 77-88.
- Eichberg, H. 1987. Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Vastapaino. Tampere.
- Era, T., Leppänen, H., Ruoppila, I. & Toivonen, L. 1990. Liikuntapainotteinen varhaiskuntoutuskokeilu. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 71. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö, Jyväskylä.

- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 3. painos. Osuuskunta vastapaino. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Francis, H. 1993. Advancing Phenomenography: Questions of Method. *Nordisk Pedagogik* 13 (2), 68-75.
- Fogelholm, M. 2001. Liikuntaneuvonnan ABC – milloin ihminen on otollisimmillaan muuttamaan liikuntakäyttäytymistään? *Liikunta ja Tiede*, 5, erikoisliite, 15.
- Glaser, B. & Strauss, A. 1967. The discovery of grounded theory. Strategies for qualitative research. New York: Aldine.
- Green, L.W., Kreuter, M.W., Deeds, S.G. & Patridge, K.B. 1980. Health education: a diagnostic approach. Palo Alto, CA: Mayfield.
- Gröhn, T. 1992. Fenomenografinen tutkimusote. Teoksessa Gröhn & Jussila (toim.) Laadullisia lähestymistapoja koulutuksen tutkimukseen. Yliopistopaino. Helsinki, 1-32.
- Heinilä, K. 2001. Terve sielu terveessä ruumiissa. Kopijyvä Oy, Jyväskylä.
- Helakorpi, S., Uutela, A., Prättälä, R. & Puska, P. 2000. Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuus. Kevät 2000. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 8/2000, Helsinki.
- Helin, S. 1998. "Jos en liikkuisi, niin olisinkin jo vanha". *Liikunta ja tiede* 5, 9-11.
- Hindi-Alexander, M. & Throm, J. 1987. Compliance or noncompliance: that is the question. *American Journal of Health Promotion*, 1, 5-11.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1984. Merkityksen ongelma haastattelututkimuksessa. *Kasvatustieteen laitos A 3*. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä Oy, Helsinki.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino, Helsinki.
- Häkkinen, K. 1996. Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä. Teoreettinen katsoaus fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtiin. Opetuksen perusteita ja käytänteitä 21. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Kallio, V. 1994. Varhaiskuntoutus ja kuntoutus. Teoksessa J. Kuusinen, E. Heikkinen, P. Huuhtanen, J. Ilmarinen, J. Kirjonen, I. Ruoppila, T. Vaherva, O. Mustapää & S. Rautoja. (toim.) Ikääntyminen ja työ. Työterveyslaitos. Helsinki, 338-349.
- Karisto, A. 1986. Suomi juoksee. *Sosiologia* 23 (2), 106-116.

Kirjonen, J. 1980. Liikunnan merkitys ja motiivit. Teoksessa E. Heikkinen & I. Vuori (toim.) Liikunta ja terveystieteet. Tammi. Helsinki, 71-91.

Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhevaara, V. & Smolander, J. (toim.) 1995. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia. Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Työterveyslaitos, Helsinki.

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

Laitakari, J. & Miilunpalo, S. 1998a. Miten saada ihmiset liikkumaan? Liikunta ja tiede 4, 32-35.

Laitakari, J. & Miilunpalo, S. 1998b. How can physical activity be changed – Basic concepts and general principles in the promotion of health-related physical activity. Patient Educ Couns, Suppl. 1; 33: 47-59.

Larsson, S. 1986. Kvalitativ analys – exemplet fenomenografi. Lund: Studentlitteratur.

Lehtonen, M. 1996. Merkitysten maailma. Kulttuurisen tekstintutkimuksen lähtökohtia. Vastapaino, Tampere.

Marton, F. 1981. Phenomenography - describing conceptions of the world around us. Instructional science 10, 177-200.

Marton, F. 1988. Phenomenography: A Research Approach to Investigating Different Understandings of Reality. Teoksessa R.R. Sherman & R.B. Webb (toim.) Qualitative Research in Education: Focus and Methods. The Falmer Press. London, 141-161.

Mälkiä, E., Impivaara, O., Maatela, J., Aromaa, A., Heliövaara, M. & Knekt, P. 1988. Suomalaisten aikuisten fyysinen aktiivisuus. Kansaneläkelaitoksen julkaisuja ML:80. Turku.

Mäntylä, K., Pyykkönen, T., Juppi, J. & Sneck, T. 1992. Liikunta 2025 Skenaariot. Aulumalaisen liikuntakulttuurin kehityssuunnat yhteiskunnan muuttuessa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 122. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

Oja, P. & Vuori, I. 1995. Suomalaisten liikunta. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 403-411.

Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Oldridge, N. B. 1984. Adherence to adult exercise fitness programs. Teoksessa J. O. Matarazzo (toim.) Behavioral Health. A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention. New York, John Wiley, 467-487.

Pramling, I. 1983. The child's conception of learning. Acta Universitatis Gothoburgensis. Göteborg Studies in Educational Sciences 46.

Pöllänen, R. 1994. Kuntoremontti: Keski-ikäisten miesten kylpylässä toteutetun ryhmä- ja yksilökohtaisen neuvonnan vaikutukset. Tampere: Tampereen yliopisto, Kansanterveystieteen väitöskirja.

Roos, J-P. 1986. Elämäntapateoriat ja suomalainen elämäntapa. Teoksessa K. Heikkinen (toim.) Kymmenen esseetä elämäntavasta. Oy Yleisradio Ab. Helsinki, 35-76.

Roos, J-P- 1987. Suomalainen Elämä. Suomen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 454. Karisto, Hämeenlinna.

Roos, J-P. 1989. Liikunta ja elämäntapa. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 14. Nykykulttuurin tutkimusyksikkö, Jyväskylä.

Sallis, J. F. & Owen, N. 1999. Physical Activity & Behavioral Medicine. Sage Publications, Inc. Thousand Oaks, California.

Shephard, R.J. 1992. A Critical analysis of Work-Site Fitness Programs and Their Postulated Economic Benefits. Medicine and Science in Sports and Exercise 24, 354-370.

Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylän yliopiston Liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisuja no 1/2000. Lainet Oy, Rauma.

Säljö, R. 1988. Learning in education settings: methods of inquiry. Teoksessa P. Ramsden (toim.) Improving learning: new perspectives. London. Kogan, 32-48.

Telama, R. 1986a. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. Helsinki, 149-175.

Telama, R. 1986b. Liikunnan osuus jokapäiväisissä toiminnoissa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. Helsinki, 67-86.

Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. Helsinki, 15-26.

Theman, J. 1985. Likheter genom olikheter - ett fall av kontextuell analys. Göteborgs universitet. Rapporten från Institutionen för pedagogik 15.

Thomson, C.E. & Wankel, L.M. 1980. The effects of perceived activity choice upon frequency of exercise behavior. J Applied Soc Psyc 10, 436-443.

Tähtinen, J., Rinne, R., Nupponen, H. & Heinonen, O.J. 2002. Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. Liikunta ja Tiede 1, 47-55.

- Uljens, M. 1989. Fenomenografi - forskning om uppfattningar. Lund: Studentlitteratur.
- Uljens, M. 1991. Phenomenography – a qualitative approach in educational research. Teoksessa L. Syrjälä & J. Merenheimo (toim.) Kasvatustutkimuksen laadullisia lähestymistapoja. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selosteita 39, 80-107.
- Uljens, M. 1992. Phenomenological features of phenomenography. University of Göteborg. Reports from the Department of Education 3.
- Uljens, M. 1993. The essence and existence of fenomenography. Nordisk Pedagogik 13, 134-147.
- Valtonen, H. , Rissanen, P. & Pekurinen, M. 1993. Liikunta - talous - kulttuuri. Liikunta taloudessa, talous liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 137. Helsinki.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Kirjayhtymä. Tammer-Paino Oy, Tampere.
- Vuolle, P. 1978. Liikuntasuunnittelun teoreettiset lähtökohdat ja yleiset edellytykset. Stadion 1978:1:14-17.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Paino Porras Oy. Jyväskylä, 23-46.
- Vuolle, P. & Telama, R. 1986. Liikunta elämän sisältönä. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. Helsinki, 269-278.
- Vuori, I. 1995a. Kenen terveydenhuolto? Julkinen ja yksityinen vertailussa. Tutkimus henkilöstön merkityssuhteista julkisen ja yksityisen sairaalaorganisaation osastokulttuurissa. Ankkurikustannus, Vaasa.
- Vuori, I. 1995b. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela (toim.) Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Vammalan kirjapaino, 10-19.
- Vuori, I. 1996. Tehokas ja turvallinen terveysliikunta. UKK-instituutti, Tampere.
- Vuori, I. 1998. Does physical activity enhance health? Patient Educ Couns, Suppl. 33 (1), 95-103.
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle. Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Paino Porras Oy. Jyväskylä, 91-121.

Ward, A. & Morgan, W.P. 1984. Adherence patterns of healthy men and women enrolled in an adult exercise program. *J Cardiac Reh*, 4, 143-152.

Weintraub, M. 1976. Intelligent noncompliance and capricious compliance. Teoksessa L. Lasagna (toim.) *Patient compliance*. New York, Futura Publishing Company, 39-48.

Wenestam, C.-G. 1993. Fenomenografi och skolans pedagogik. *Kasvatus* 24, 30-37.

Liite 1. Kirje haastateltaville.

13.10.2000

Hei!

Osallistuit Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen järjestämälle Kunnan Kuurille syksyllä 1998 ja vastasit alkutestauksen yhteydessä Hipposhallilla liikunnan harrastuneisuus- ja oirekyselyyn. Kiitos siitä!

Kunnan kuurien ohjaajana toimimisen ohella opiskelen Jyväskylän yliopistossa terveystieteitä. Olen kiinnostunut siitä, mitä fyysinen aktiivisuus ihmiselle merkitsee ja miten se näkyy arjessa, ja selvitä sitä Pro Gradu-työhöni liittyvässä tutkimuksessa.

Tulin mielelläni keskustelemaan kanssasi edellä mainituista asioista. Otan lähipäivinä sinuun puhelimitse yhteyttä, sopiaksemme ajankohdasta ja paikasta. Keskustelun arvioitu kesto on n. 1-1,5 tuntia.

Syysterveisin,

Kati Leino

Fysioterapeutti / terve.tiet.yo

Tel. 014-212 614, 050-37 28 100

E-mail: kaleino@itu.st.jyu.fi

Liite 2. Haastattelurunko.

1. Millaisia käsityksiä haastateltavilla on liikunnasta / liikkumisesta / fyysisestä aktiivisuudesta?

* Päivittäinen liikkuminen

- Työmatkan pituus – miten kuljet - miksi
- Asuminen (kotityöt – puutarha jne.)
- Lapset, eläimet
- Hissi vai portaat - miksi
- Päivittäin istumiseen käytetty aika - miksi
- Mitä liikkuminen antaa
- Mitä liikkuminen vaatii

* Liikunnan harrastaminen

- Harrastatko liikuntaa
- Mitä liikuntaa – miten (säännöllisyys / satunnaisuus)
- Miksi / Miksi ei
- Mitä liikunta vaatii
- Mitä liikunta antaa
- Vaihteleeko liikunnan harrastaminen
- Syyt säännölliseen liikuntaan

* Liikuntasuositukset

- Tieto liikuntasuosituksista
- Oma liikkuminen suhteessa suosituksiin
- Liikuntavalistuksen kokeminen
- Saadut liikuntaohjeet

* Liikuntaan vaikuttava taho

2. Millaisia käsityksiä haastateltavilla on liikunnan harrastamisesta? / Miten haastateltavat ymmärtävät liikunnan harrastamisen käsitteen?

* Mitä liikunnan harrastaminen tarkoittaa? Mitä se tuo mieleen? Miksi?

Liite 3. Liikkumisen syitä, kannustimia, estäviä tekijöitä ja havaittuja vaikutuksia.

**Liikkumisen aloittamiseen
liittyviä ensisijaisia syitä**

- *Fyysiset tekijät
 - fyysinen terveys
 - kunnan kohoaminen
 - toimintakyvyn ylläpysyminen
 - painonhallinta
- *Psyykkiset tekijät
 - psyykinen terveys
 - työssä jaksaminen
 - rentoutuminen
 - virkistyminen
- *Ulkonäkö
 - kiinteytyminen
- *Velvollisuus
- *Sosiaalisuus
 - oma rauha
 - yhdessäolo
- *Elämäntapa
 - liikkeellä olo
 - puuhastelu
 - koiran ulkoiluttaminen
 - luonnossa liikkuminen

**Liikkumista rajoittavia tai
estäviä tekijöitä**

- *Sairaudet
- *Ajan puute
 - muut menot
 - muut harrastukset
 - perheen velvollisuudet
- *Kustannukset
- *Riittäväksi koettu kunto
 - arjen vaatimuksia vastaava kunto
 - riittävän hyvä kuntotestin tulos
- *Henkilökohtaiset tekijät
 - laiskuus
 - saamattomuus
 - mukavuudenhalu
 - ei kuulu elämäntapaan

**Liikkumisen jatkamiseen
kannustavia tekijöitä**

- *Sosiaalinen tuki
 - kaveriporukka
 - ystävä
 - perhe
- *Toiminnan hauskuus
- *Liikunnan myönteiset vaikut.
- *Tieto liikunnan vaikutuksista
 - lääkärin ohjeet
 - lehtiartikkelit
 - tutkimustulokset
- *Pelko terveyden menettämisestä
 - perityt terveysriskit
 - varottavat esimerkit lähipiirissä
- *Itseinho
- *Rahallinen panostus

**Liikunnan myönteisiä
vaikutuksia**

- *Fyysiset tekijät
 - painonhallinta
 - kunnan kohoaminen
 - fyysisen terveyden ylläpysym.
 - toimintakyvyn ylläpysyminen
 - *Psyykkiset tekijät
 - oma rauha
 - virkistyminen
 - psyykinen terveys
 - jaksaminen
 - hyvä olo
 - tyytyväisyys
 - hyvä mieli
 - rentoutuminen
-