

**VENÄJÄNKIELISTEN MAAHANMUUTTAJIEN LIIKKUMINEN JA
LIIKKUMISEN ESTEET HUHTASUOLLA**

Jesse Ukkonen

Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2022

TIIVISTELMÄ

Ukkonen, J. 2022. Venäjänkielisten maahanmuuttajien liikkuminen ja liikkumisen esteet Huhtasuolla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 73 s., 3 liitettä.

Koko Suomen väestön terveyden kannalta katsotaan tärkeäksi, että fyysistä aktiivisuutta edistetään kaikki eri väestöryhmät huomioiden, sillä fyysinen aktiivisuus vaikuttaa monin eri keinoin ihmisten terveyteen, hyvinvointiin ja koko yhteiskunnan toimintaan. Suomea on pidetty monin tavoin yhtenä tasa-arvon mallimaana, mutta suomalaisessa liikuntakulttuurissa tasa-arvossa ja yhdenvertaisuudessa katsotaan esiintyvän edelleen puutteita esimerkiksi etniseen tasa-arvoon liittyen. Maahanmuuton seurauksena Suomessa asuu lukuisista eri kulttuuritaustoista tulevia henkilöitä, joilla on taustansa johdosta monia liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä erityisiä tarpeita.

Tässä pro gradu -tutkielmassa huomio kiinnitettiin Jyväskylän Huhtasuolla asuvien venäjänkielisten maahanmuuttajien liikkumiseen ja heidän liikkumismahdollisuuksiinsa. Tutkielmassa tarkasteltiin sitä, millainen merkitys liikkumisella on maahanmuuttajien elämässä, millaisia liikkumisen esteitä he kokevat ja miten saavutettavissa Huhtasuon liikkumisympäristöt ja -paikat ovat. Tutkimuksen aineisto hankittiin haastattelemalla yhtätoista iältään 45–83-vuotiasta venäjänkielistä maahanmuuttajaa. Tutkimusaineisto analysoitiin teoriasidonnaisella sisälönanalyysillä ja teemoittelun avulla, joissa aineisto järjestettiin tutkimuskysymyksistä muodostettujen aihepiirien ja teemojen ympärille.

Tulosten mukaan liikkuminen oli merkityksellinen osa jokaisen haasteltavan elämää. Haastateltavat kertoivat liikkuvansa arjessaan säännöllisesti useita kertoja viikossa, usea jopa useita kertoja päivässä. Liikkuminen oli monien kohdalla eniten paikasta toiseen siirtymisiä, liikuntaharrastuksia ja fyysistä aktiivisuutta vaativia päivittäisiä kotiaskareita. Haastateltavien suosituin liikkumismuoto oli kävely. Kävelyä suosittiin eniten niin asiointiliikkumisessa kuin liikuntaharrastuksena. Haastateltavat kokivat liikkumisen merkitykselliseksi asiaksi erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin ylläpidon kannalta. Liikkumisella koettiin olleen merkitystä niin fyysiselle, psyykkiselle kuin sosiaaliselle terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueelle.

Liikkumisen esteiden koettiin liittyneen yleisimmin erilaisiin terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. Tämän lisäksi liikkumisen esteitä muodostivat erilaiset koronapandemiaan ja ikään liittyvät tekijät sekä kielitaidon puute. Vaikka haastateltavat osasivat nimetä monia erilaisia henkilökohtaisia ja olosuhteisiin liittyviä liikkumisen esteitä hyvin harvat niistä liittyivät Huhtasuon liikkumisympäristöihin ja -paikkoihin. Kaiken kaikkiaan Huhtasuon liikkumisympäristöjen ja -paikkojen koettiin olevan maantieteellisesti saavutettavissa. Tätä tuki se, että liikkumismahdollisuuksia koettiin olevan Huhtasuolla riittävästi ja monipuolisesti moniin erilaisiin ja yksilöllisiin liikkumistarpeisiin. Liikkumisympäristöjen ja -paikkojen koettiin olevan niin fyysisesti kuin tiedollisesti saavutettavissa ja niihin oli jokaisen helppo siirtyä ilman ongelmia.

Asiasanat: Maahanmuuttajat, liikunta, esteet, ympäristö, esteettömyys ja saavutettavuus, yhdenvertaisuus

ABSTRACT

Ukkonen, J. 2022. Physical activity and barriers to physical activity of Russian-speaking immigrants in Huhtasuo, Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Social Sciences of Sport, 73 pp., 3 appendices.

It is deemed important for the health of the entire Finnish population that physical activity is promoted in a way that takes all population groups into account, as physical activity in many ways affects the health and well-being of people and functioning of the whole society. Finland has been in many ways considered to be a model country in equality, but in the Finnish sports culture equality is still considered to have shortcomings for example in relation to ethnic equality. As a result of immigration, there are many immigrants from different cultural backgrounds living in Finland, many of whom have individual needs related to physical activity.

In this master's thesis attention was paid to the physical activity of Russian-speaking immigrants living in Huhtasuo, Jyväskylä, and to their opportunities of physical activity. The thesis examined the significance of physical activity as part of the lives of the immigrants, the barriers to physical activity in the lives of immigrants and the accessibility of physical activity environments in Huhtasuo. The study data was obtained through interviews. A total of eleven Russian-speaking immigrants aged 45–83 were interviewed for the study. The thesis material obtained through the thematic interviews was analyzed by means of theory-based content analysis and thematical analysis. Material was formed into themes that answered and related to the research questions.

The research data indicated that physical activity was an important part of the life of each interviewee. The interviewees said that they regularly move in their daily lives doing that several times a week or even several times a day. For many, their daily activity was based on going from one place to another, exercise hobbies and daily household chores that required physical activity. The most popular form of movement for the interviewees was walking, both as exercise and while running day-to-day errands. The interviewees saw physical activity as a significant issue, especially in terms of maintaining health and well-being. Physical activity was deemed to be important to the physical, mental, and social aspects of health and well-being.

Barriers to physical activity were most commonly associated with different factors related to health and well-being. Additional barriers were related to the covid-19 pandemic, age of the interviewee and the lack on language skills. Although the interviewees were able to name many different internal and external barriers to their physical activity, very few of them were related to Huhtasuo's physical activity environments and facilities. Generally, Huhtasuo's physical activity environments and facilities were deemed to be geographically accessible. This was supported by the fact that Huhtasuo was deemed to have sufficient and varied physical activity opportunities for many different and individual physical activity needs. The physical activity environments and facilities were seen as physically and cognitively accessible, and to which everyone could easily navigate without problems.

Key words: Immigrants, exercise, barriers, environment, accessibility, equality

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	MAAHANMUUTTAJIEN LIIKUNTA YHTEISKUNNALLISENA ILMIÖNÄ	4
2.1	Maahanmuuttajat ja maahanmuutto Suomessa	4
2.2	Liikunta maahanmuuttajien elämässä.....	7
3	LIKKUMISEEN SOSIAALISTUMINEN.....	10
3.1	Liikuntasosialisaatio	10
3.2	Sosiaaliset maailmat	13
3.3	Liikuntasuhde	15
3.4	Liikkumisen esteet venäjänkielisillä maahanmuuttajilla.....	19
4	LIKKUMISYMPÄRISTÖT.....	21
4.1	Tila käsitteenä.....	21
4.2	Yhdenvertaisesti saavutettavat liikkumisympäristöt	23
4.2.1	Liikkumisympäristö käsitteenä.....	23
4.2.2	Liikkumisen ja liikkumisympäristöjen saavutettavuus	24
4.2.3	Liikkumisen esteettömyys	26
5	TUTKIELMAN TOTEUTTAMINEN	28
5.1	Tutkimustehtävät	28
5.2	Tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat.....	29
5.3	Aineiston keruu	31
5.4	Haastateltavat.....	32
5.5	Aineiston analyysi	35
6	LIKKUMISEN MERKITYKSET ARJESSA.....	37
6.1	Liikkuminen merkittävänä osana arkea.....	37
6.2	Liikuntaharrastuksista aktiivisuutta ja tekemistä arkeen.....	40

6.3	Eläkkeellä enemmän aikaa liikkumiseen.....	42
6.4	Liikkumisen taustalla useita merkityksiä ja motiiveja	43
7	LIKKUMISTA RAJOITTAVAT ESTEET	47
7.1	Terveysongelmat esteenä liikkumiselle.....	47
7.2	Ikä ja kielitaidottomuus esteinä liikkumiselle	48
7.3	Koronapandemia esteenä liikkumiselle.....	50
7.4	Liikkumisen taloudelliset esteet	52
8	LIKKUMISEN YHDENVERTAISUUS HUHTASUOLLA	55
8.1	Ulkoalueet liikkumispaikkoina.....	55
8.2	Liikkumisympäristöjen tiedollinen saavutettavuus	57
8.3	Liikkumisympäristöjen maantieteellinen saavutettavuus	59
9	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	62
9.1	Liikkumisen koetut merkitykset elämässä.....	62
9.2	Liikkumisen sisäiset ja ulkoiset esteet.....	65
9.3	Liikkumisen ja liikkumisympäristöjen saavutettavuus Huhtasuolla	67
9.4	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	70
9.5	Jatkotutkimusehdotukset	72
	LÄHTEET	74
	LIITTEET	
	Liite 1: Teemahaastattelurunko	
	Liite 2: Tutkimustiedote	
	Liite 3: Tietosuojailmoitus	

1 JOHDANTO

Suomeen on saapunut viimeisten vuosien aikana paljon uusia maahanmuuttajia ja tämän ilmiön katsotaan olevan jatkuva (Maahanmuuttovirasto 2022). Maahanmuuttajat kohtaavat uuteen maahan tullessaan moninaisia esteitä, joista osan voidaan katsoa liittyvän kulttuurieroihin, kielimuriin tai ihmisten muodostamiin ennakkoluulohin maahanmuuttajia kohtaan. Uuteen ympäristöön sopeutuminen on yleensä maahanmuuttajalle pitkä prosessi, joka pakottaa maahanmuuttajan uudelleenarvioimaan omia toimintatapojaan suhteessa muihin. (Zacheus 2012, 15) Yhteiskunnalla on merkittävä rooli maahanmuuttajien tarpeiden huomioimisessa varsinkin erilaisia julkisia palveluita ja kotoutumista edistäviä toimenpiteitä järjestäessään. Maahanmuuttajien kotoutuminen ei saa jäädä pelkästään virallisten toimenpiteiden varaan, vaan kotoutumista on mahdollisuus edistää myös arkipäivän tilanteissa eri lähiyhteisöjen kesken. (Työ- ja elinkeinoministeriö s.a.)

Liikuntaa pidetään yhtenä keinona edistää maahanmuuttajien kotoutumisprosessia, yhteiskunnallista osallisuutta sekä maahanmuuttajien ja eri väestöryhmien sosiaalisten suhteiden kehittymistä (Kananen 2020,69). Väestön terveyden kannalta on tärkeää, että kaikkien eri väestöryhmien fyysistä aktiivisuutta edistetään yhteiskunnassa tasapuolisesti (Seppänen ym. 2020, 211). Tämän takia myös erityisen tärkeää kiinnittää huomiota etenkin maahanmuuttajien fyysisen aktiivisuuden edistämiseen, sillä useat aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet maahanmuuttajien olevan kantaväestöön verrattuna inaktiivisempia (ks. Frahsa ym. 2020; Gerber ym. 2012; Kim ym. 2020; Sandström ym. 2015; Södergren ym. 2008; Wieland ym. 2015).

Eri väestöryhmien fyysinen aktiivisuus ei ole kiinni ainoastaan heidän omista valinnoistaan ja mieltymyksistään. Siihen vaikuttavat myös yhteiskunnan rakenteelliset tekijät ja ihmisten oma toimintakyky. On syytä muistaa, että yhteiskunnan tukea tarvitaan liikunnallisen elämäntavan edellytysten luomisessa. Elinympäristöjen taloudellisten ja sosiaalisten mahdollisuuksien lisäämisellä yhteiskunta voi auttaa ihmisiä ja eri väestöryhmiä tekemään valintoja liikunnallisen elämäntavan mukaisesti. (Itkonen 2020, 16–17) Liikuntalain mukaisesti Suomessa tulee edistää kaikkien eri väestöryhmien liikkumismahdollisuuksia ja vähentää eriarvoisuutta liikunnassa (Liikuntalaki 390/2015, 2015). Asetetusta liikuntalaista huolimatta Suomessa esiintyy edelleen liikunnan ja urheilun etniseen tasa-arvoon liittyviä puutteita etenkin maahanmuuttajataustaisiin liikunnan harrastajiin liitettynä. (Itkonen 2020, 8–24)

Liikkumiseen liittyvät valinnat ja merkitykset ovat eri henkilöille hyvin erilaisia ja yksilöllisiä. Kaikille liikkuminen ei ole yhtä merkittävä osa elämää ja arkea. Liikkuminen ja liikunnan harrastaminen ovat asioita, jotka kamppailevat ihmisten ajasta monen muun asian rinnalla. Kulutusvalinnoillaan ihmiset voivat määrittää elämäntyyliään, joka kertoo yksilöiden eri asioille asettamista merkittävyyksistä (Lehmuskoski 2007, 16–17). Liikkumiselle annetut merkitykset voivatkin avautuvat yksilöille hyvin erilaisilla tavoilla. Osalle liikkuminen voi olla merkityksellistä enemmän sen terveydellisten ja hyvinvointiin liittyvien seikkojen vuoksi, kun taas osalle liikkuminen voi olla keino löytää arkeen lisää uusia aktiviteetteja ja tekemistä.

Kaikki edellä mainitut ovat myös osasyitä siihen, mikä sai minut kiinnostumaan tutkimusaiheena maahanmuuttajien liikkumisesta. Kokonaisvaltaisen liikkumisen valitseminen tutkimusaiheekseni kiinnosti minua, sillä yksilöiden arjen fyysinen aktiivisuus on muutakin kuin liikunnan harrastamista. Liikunnan harrastamisen ohella ihmisten arkeen liittyy monia muita fyysisen aktiivisuuteen liittyviä aktiviteetteja. Liikkumisella tarkoitankin tässä tutkielmassa kaikkea maahanmuuttajien arjessa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta, mihin luetaan niin liikuntaharrastukset, siirtymiset paikasta toiseen, asiointiliikkumiset kuin jokapäiväiset fyysistä aktiivisuutta vaativat erilaiset kotityöt ja -askareet.

Maahanmuuttajaväestön liikkumista on tarkasteltu aiemmin kansainvälisissä ja suomalaisissa tutkimuksissa enimmäkseen liikunnan harrastamisen näkökulmasta. Oman tutkielmani kannalta yksi merkittävimmästä aiemmin tehdyistä tutkimuksesta on Zacheus ym. (2012) tekemä tutkimus, jossa tutkittiin liikunnan ja urheilun merkitystä maahanmuuttajien kotoutumisessa sekä maahanmuuttajien liikuntasuhdetta. Käytän liikuntasuhdetta omassa tutkielmassani teoreettisena viitekehyksenä maahanmuuttajien liikkumista tarkasteltaessa, sillä koen sen olevan toimiva tapa kuvata eri henkilöiden suhtautumista, asennoitumista ja heidän antamiaan merkityksiä liikkumisen eri osa-alueisiin.

Merkittäviä tutkimuksia tutkimusaiheeni kannalta ovat olleet myös Purathin ym. (2011) ja Frahsa ym. (2020) tekemät tutkimukset, joissa on käsitelty venäjänkielisten maahanmuuttajien fyysistä aktiivisuutta ja siihen liittyviä tekijöitä. Kummatkin tutkimukset ovat toimineet tutkimuksen teoriataustana liikkumisen esteiden tarkastelussa. Tutkimukset ovat olleet myös keskeisiä aiheeseen liittyvän oman esiyymmärryksen muodostamisen kannalta.

Tämä pro gradu -tutkielma on osa Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö (YLLI) -tutkimushanketta. YLLI-tutkimushankkeen tieteellisinä tavoitteina on muun muassa tutkia ja ymmärtää lähiöiden asukkaiden liikkumista ja heidän yhdenvertaisia mahdollisuuksiaan liikkumiseen (Helsingin yliopisto s.a.). Tätä tavoitetta pyrin edistämään pro gradu -tutkielmallani. Tutkimushankkeen lähtökohdiksi asetettiin lähiöiden elinvoimaisuuden lisääminen ja eriarvoisuuden ehkäiseminen yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien kautta. YLLI-tutkimushankkeen tavoitteena on luoda uusia menetelmiä ja työkaluja päätöksentekijöiden käyttöön erityisesti liikunnan palveluverkkojen ja liikkumisympäristöjen suunnittelun ja kehittämisen tueksi (Jyväskylän yliopisto 2020). Myös tässä pro gradu- tutkielmassa pyritään osaltaan tähän tavoitteeseen tuottamalla uutta tietoa päätöksentekoa varten etenkin Huhtasuon liikkumisympäristöjen ja -paikkojen yhdenvertaisuudesta. Tutkielmassani selvitän, millainen merkitys liikkumisella on venäjänkielisten maahanmuuttajien elämässä, millaisia liikkumisen esteitä heidän elämässään on ja miten yhdenvertaisesti Huhtasuon liikkumisympäristöt ja -paikat ovat saavutettavissa siellä asuville venäjänkielisille maahanmuuttajille.

Ensimmäisessä luvussa johdannon jälkeen käsittelen tutkimuskirjallisuuteen ja aiempiin tieteellisiin tutkimuksiin pohjautuen maahanmuuttajien liikkumista yhteiskunnallisena ilmiönä. Kolmannessa luvussa käsittelen liikkumisen liittyvää sosialisatiota liikuntasosialisaation, sosiaalisten maailmojen ja liikuntasuhteen kautta. Tämän jälkeen tutkielmani neljännessä luvussa käsittelen liikkumisympäristöjä tila-käsitteen, saavuttavuuden ja esteettömyyden eri osa-alueiden näkökulmista. Viidennessä luvussa käsittelen tutkielman menetelmäosuutta, jossa määrittelen asettamani tutkimustehtävät, käyttämäni aineiston keruu- ja analyysimenetelmät ja tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat. Kuudes, seitsemäs ja kahdeksas luku muodostavat kerätyistä tutkimusaineistosta koostetut tulosluvut, joissa vastaan asetettuihin tutkimuskysymyksiini. Viimeisessä yhdeksännessä luvussa pohdin ensimmäisenä sitä, mitä kiinnostavaa tietoa kerätty tutkimusaineisto ja tutkimustulokset tuottivat. Lopuksi käsittelen tutkimuksen luotettavuuden arviointia ja esittelen tutkimusaiheeseen liittyviä jatkotutkimusehdotuksia.

2 MAAHANMUUTTAJIEN LIIKUNTA YHTEISKUNNALLISENA ILMIÖNÄ

Tässä luvussa tarkastelen tutkimuskirjallisuuteen ja aiempiin tieteellisiin tutkimuksiin pohjautuen maahanmuuttajien liikkumista yhteiskunnallisena ilmiönä. Ensimmäisenä kerron tarkemmin maahanmuuttajiin ja maahanmuuttoon liittyvistä käsitteistä. Tämän jälkeen tarkastelen erityisesti sitä, millaisia tieteellisiä tutkimuksia maahanmuuttajien liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta on aiemmin tehty niin kansallisesti kuin kansainvälisesti.

2.1 Maahanmuuttajat ja maahanmuutto Suomessa

Maahanmuuttajan käsitteelle on esitetty kirjallisuudessa useita eri määritelmiä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) määritelmän mukaan maahanmuuttajaksi katsotaan henkilö, joka on muuttanut maasta toiseen ja on syntynyt ulkomailla. Maahanmuuttajia ovat saman määritelmän mukaan henkilöt, jotka ovat muuttaneet Suomeen niin perhesyiden, työn, opiskelun tai pakolaisuuden seurauksena (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Laki kotoutumisen edistämisestä (1386/2010) määrittelee maahanmuuttajaksi kaikki henkilöt, jotka oleskelevat maassa muuta kuin matkailua tai siihen verrattavaa lyhytaikaista oleskelua varten myönnettyllä luvalla sekä henkilöt, joiden oleskeluoikeus on rekisteröity tai joille on myönnetty oleskelukortti (Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010, 2010).

Maahanmuutto on hyvin monimuotoinen ilmiö, jossa ei ole kyse yhtenäisestä ryhmästä (Siljamäki 2017, 418). On tärkeää muistaa, että maahanmuuttajaväestö kantaväestön tavoin pitää sisällään suuren joukon eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä, eikä maahanmuuttajia kuulu pitää yhtenäisenä ryhmänä (Saukkonen 2020, 36–39). Maahanmuuttajien välillä voi olla eroja esimerkiksi synnyinmaan, maahantulosityn, iän, sukupuolen kuin sosiaalisen aseman suhteen ja näitä eroja voi esiintyä myös samasta maasta tulleiden kesken (Zacheus ym. 2012, 113). Käsitteen käyttöön katsotaan liittyvän myös ongelmia, koska yhteiskunnassa maahanmuuttajiin liitetään oletuksia niin ulkonäön, kulttuurin, uskonnon kuin marginaalisen aseman suhteen. Tämän vuoksi maahanmuuttajaksi nimeämistä voidaan pitää yhteiskunnassa rodullistavana valankäytön ilmauksena, jolla suljetaan ihminen suomalaisuuden ulkopuolelle. (Peltola 2014, 16)

Maahanmuuttajat voidaan jaotella sukupolven mukaan kahteen eri ryhmään: ensimmäisen sukupolven ja toisen sukupolven maahanmuuttajiin. Ensiksi mainitulla tarkoitetaan ulkomailla

syntyneitä ja Suomeen muuttaneita henkilöitä. Toisen sukupolven maahanmuuttajilla tarkoitetaan ensimmäisen sukupolven Suomessa syntyneitä lapsia. (Martikainen ym. 2013, 41–43) Tässä tutkielmassa huomiota kiinnitetään ainoastaan ensimmäisen sukupolven maahanmuuttajiin ja THL:n (2021) määrittelemään maahanmuuttaja käsitteeseen.

Maahanmuuttajat ja maahanmuutto eivät ole Suomessa uusia asioita. Vuoden 2020 lopussa ulkomaantaustaisia asui Suomessa 444 031 henkilöä, mikä oli koko väestöstä kahdeksan prosenttia (Tilastokeskus 2020). Globaali muuttoliike näkyy myös Suomessa, sillä Suomeen muuttaa vuosittain enemmän ihmisiä kuin Suomesta muuttaa pois. Keskimäärin edellisen kymmenen vuoden aikana Suomen nettomaahanmuutto on ollut Suomen työ- ja elinkeinoministeriön (2021) mukaan noin 15 000 henkilöä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2021, 13–14)

Jyväskylässä asui vuoden 2020 lopussa yhteensä 7 723 vieraskielistä henkilöä, joiden osuus koko väestöstä oli 5,4 prosenttia. Tässä tutkimuksessa huomioita kiinnitettiin Jyväskylässä sijaitsevaan Huhtasuon kaupunginosaan ja sen vieraskieliseen väestönosaan. Vuoden 2020 lopussa Huhtasuolla asui yhteensä 9 327 henkilöä, joista vieraskielisiä oli 1 561 henkilöä eli 16,7 prosenttia koko Huhtasuon väestöstä. Tällä Jyväskylän suuralueella asui eniten vieraskielistä väestöä. (Jyväskylän kaupunki, 2021)

Suomessa vuoden 2020 lopussa suurimman ulkomaan kansalaisuusryhmän muodostivat Viron kansalaiset ennen Venäjän ja Irakin kansalaisia. Kaiken kaikkiaan Suomessa vuoden 2020 lopussa asui noin 180 eri maan kansalaisuusryhmää. (Tilastokeskus 2020a) Äidinkieltään suurimmat vieraskieliset ryhmät Suomessa vuoden 2020 lopussa olivat venäjää puhuvat, ennen viroa puhuvia ja arabiaa puhuvia (Tilastokeskus 2021b). Huhtasuon maahanmuuttajaväestöstä suurinta kieliryhmää vuoden 2019 lopussa edustivat venäjää puhuvat, ennen kurdia ja albaniaa äidinkielenään puhuvia (Jalava 5.11.2021). Suomen venäjänkieliset ovat hyvin moninainen ryhmä, johon kuuluu ihmisiä Venäjältä, Virosta, Valko-Venäjältä, Ukrainasta kuin myös muista entisen Neuvostoliiton maista. Tästä huolimatta venäjänkielisiä ihmisiä kohdellaan yleisesti Suomessa usein vain yhtenä ryhmänä, vaikka heidän joukkoonsa kuuluu ihmisiä niin erilaisen etnisen alkuperän, syntymaan kuin kulttuurisen itsetunnistuksen monimuotoisuuden perusteella. (Viimaranta ym. 2018, 97–98)

Suomi on kaiken kaikkiaan hyvin monikulttuurillinen maa, mistä edelliset luvut kertovat. Maahanmuutto on nyt sekä jatkossa entistä tärkeämpi tekijä Suomen elinvoimaisuuden sekä kilpailukyvyyn ylläpitämisessä ja vahvistamisessa. Maahanmuutto kannattelee myös suurilta osin Suomen väestönkasvua, sillä syntyvyys on ollut Suomessa viime vuosina varsin matala. (Sisäministeriö 2021)

Maahanmuuttajien jäädessä pysyvästi Suomeen heistä syntyy yhteiskuntaan uusia jäseniä, jolloin olennaiseksi teemaksi nousee maahanmuuttajien sopeutuminen uuteen maahan, yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Tällaisesta integroitumiseen liittyvästä prosessista käytetään Suomessa termiä kotoutuminen. (Saukkonen 2020, 9) Kotoutumisella tarkoitetaan maahanmuuttajan ja yhteiskunnan välistä vuorovaikutteista kehitystä, jossa maahanmuuttajalle annetaan samanaikaisesti sekä yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja että tuetaan maahanmuuttajan mahdollisuuksia ylläpitää hänen omaa kieltänsä ja kulttuuriansa (Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010). Maahanmuuttajien onnistunut kotoutuminen edellyttää vastaanottavan yhteiskunnan kielen sekä pelisääntöjen omaksumista sekä etnisen identiteetin, oman kielen ja kulttuurin säilyttämistä (Rynkänen 2014, 182). Laajimmillaan kotoutumisesta puhutaan kaksisuuntaisena kotoutumisena. Tällöin kyseessä on prosessi, jossa yhteiskunta sekä sen palvelujärjestelmä muuttuvat samanaikaisesti, kun maahanmuuttajat kotoutuvat uuteen yhteiskuntaan. (Lautiola 2013, 15)

Maahanmuuttajat muuttavat uuteen maahan useista eri syistä. Maahanmuuttoviraston (2020) mukaan vuonna 2020 Suomeen muutettiin yleisemmin työn, perheen ja opiskelun seurauksena. Kokonaisuudessaan vuonna 2020 Suomessa myönnettiin 20 757 oleskelulupaa, josta eniten oli työperäisiä oleskelulupahakemuksia. Kaiken kaikkiaan oleskelulupia myönnettiin Suomessa vuonna 2020 hieman vähemmän kuin vuonna 2019, jolloin oleskelulupia myönnettiin 25 412 (Maahanmuuttovirasto 2021.)

Suomessa kuin muualla maailmassa on tyypillistä, että ulkomaalaistaustaiset henkilöt asettuvat pitkälti kaupunkeihin ja kasvukeskuksiin, missä työllisyys- ja koulutusmahdollisuudet ovat lähettyvillä (Vartiainen & Härkönen 2019, 7). Valtioneuvoston (2021) mukaan Suomessa asuvista ulkomaalaistaustaisesta väestöstä noin puolet asui vuonna 2019 Uudellamaalla (Valtioneuvosto 2021). Tällainen kehitys johtaa vahvasti siihen, että Suomen monikulttuuristuminen

näkyä selvemmin vain pääkaupunkiseudulla, jolloin monilla muilla paikkakunnilla kansainvälisten muuttoliikkeiden vaikutukset jäävät vähäisiksi (Saukkonen 2020, 167). Suomessa maahanmuuttoa tarvitaan nyt sekä jatkossa myös monille muille alueille Uudenmaan lisäksi.

2.2 Liikunta maahanmuuttajien elämässä

Liikuntaa pidetään sosiokulttuurisesti kiinteänä osana kulttuuria, jossa se on läsnä ihmisten elämässä monin eri tavoin. Nykyisin liikunta yhdistetään vahvasti moniin terveys- ja ulkonäkökeskusteluihin. (Grénman ym. 2018, 94) Liikunta on tärkeää monien kansanterveydellisten sairauksien kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien, sydän- ja verisuonisairauksien, tyypin 2 diabeteksen sekä psyykkisten ongelmien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikunta on keskeinen tekijä niin fyysiselle, psyykkiselle kuin sosiaaliselle hyvinvoinnille. (Rovio ym. 2018, 27) Liikkumattomuuden seurauksena ilmenevät elämäntapasairaudet näkyvät myös osaltaan yhteiskunnan kasvavina sosiaali- ja terveystalouksina. Vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta syntyvien yksilöllisten ja yhteiskunnallisten ongelmien katsotaan vaikuttavan laajemmin koko suomalaisen liikuntakulttuuriin sekä liikunnan ja huippu-urheilun yhteiskunnalliseen asemaan. (Salasuo 2012, 7)

Koko Suomen väestön terveyden kannalta on tärkeää, että liikunnan harrastamista sekä fyysistä aktiivisuutta edistetään kaikissa väestöryhmissä (Seppänen yms. 2020, 211). Suomea on pidetty tasa-arvon mallimaana, mutta sekä tasa-arvossa että yhdenvertaisuudessa on edelleen puutteita, jotka ilmenevät myös osaltaan liikunnassa ja urheilussa (Berg & Kokkonen 2018, 9). Liikunnan ja urheilun etninen tasa-arvo on yksi tasa-arvoon liittyvistä teemoista, mikä ei ole Suomessa toteutunut. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että maahanmuuttajataustaisiin harrastajiin liitetään edelleen erilaisia ryhmäkatteita synnyttäviä piirteitä, jotka hävittävät yksilölliset erot harrastajien joukosta. (Itkonen 2020, 24) Fagerlund ja Maijala (2011) korostavat moninaisuutta tukevan toimintakulttuurin tärkeyttä. Tällä he tarkoittavat sitä, että liikunnassa tulisi toteuttaa monikulttuurista toimintakulttuuria, jossa liikuntatoimintaa, hallintoa, suunnittelua ja toteutusta leimaa erilaisuutta tukeva ja kunnioittava asennoituminen. Tällä tavoin liikuntatoimintaan rakentuu erilaisia yksilöitä tukeva ja hyväksyvä toimintakulttuuri, jossa kaikki hyväksytään sellaisina kuin he ovat. (Fagerlund & Maijala 2011, 35–36)

Maahanmuuttajaväestön liikunnasta ja liikkumisesta on aiemmin tehty tutkimuksia niin Suomessa kuin ulkomailla. Suomalaisessa tieteenkentällä Zacheus ym. (2012) ovat tutkineet, millainen merkitys liikunnalla ja urheilulla on osana Suomeen muuttaneiden maahanmuuttajien kotoutumista ja millainen liikuntasuhde maahanmuuttajilla on. Fagerlund ja Maijala (2011) selvittivät monikulttuuristen liikunnan hyviä käytäntöjä, etenkin organisoituun liikuntatoimintaan osallistumisen näkökulmasta. Seppänen ym. (2020) kartoittivat Suomeen muuttaneiden naisten vapaa-ajan kuntoliikunnan harrastamista sekä fyysistä passiivisuutta. Mäkinen (2012) on tarkastellut THL:n koordinoimassa Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa maahanmuuttajien vapaa-ajan kuntoliikunnan harrastamista. Maahanmuuttajien liikunnasta ja siihen liittyvistä aihepiireistä on tehty myös lukuisia opinnäytetöitä, jotka ovat merkittäviä oman pro gradu -tutkielmani kannalta (ks. Ahjokivi 2008; Eränpalo 2014; Ollila & Räsänen 2016; Pelkonen 2015; Takala 2014).

Kansainvälisesti maahanmuuttajien fyysistä aktiivisuutta on tutkittu paljon. Useat kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet erityisesti sen, että maahanmuuttajataustaiset ihmiset ovat vähemmän fyysisesti aktiivisia kuin kantaväestöön kuuluvat (Frahsa ym. 2020; Gerber ym. 2012; Kim ym. 2020; Sandström ym. 2015; Södergren ym. 2008; Wieland ym. 2015). Lisäksi niiden mukaan maahanmuuttajien osallistuminen urheilutoimintaan on ollut yleisesti kantaväestöön verrattuna alhaisempaa (ks. Alemu ym. 2020; Lundkvist ym. 2020).

Tutkimukset maahanmuuttajien liikkumisesta sekä liikunnan harrastamisesta ovat nostaneet myös esille maahanmuuttajien kokemuksia liikunnan merkityksellisyydestä ja hyödyistä. Alemun ym. (2020) tekemästä tutkimuksesta selvisi, että urheilu ja liikunta antavat maahanmuuttajille hyvän mahdollisuuden rakentaa uusia ystävyys-suhteita ja tukiverkostoja (Alemu ym. 2020, 674). Saman suuntaisia tuloksia saivat myös Södergren ym. (2008) tutkimuksessaan, jossa ilmeni liikuntatoimintaan osallistumisen lisäävän maahanmuuttajien sosiaalista osallisuutta, mikä oli erityisen tärkeää etenkin vähemmistöön kuuluville naisille ja heidän liikunnan harrastamiselleen. (Södergren ym. 2008, 420)

Zacheuksen ym. (2012) mukaan maahanmuuttajat merkityksellistivät liikunnasta tärkeimmiksi asioiksi terveyden ja hyvinvoinnin, kunnon kohottamisen, rentoutumisen sekä yhdessäolon ja ystävyys-suhteet. Lisäksi maahanmuuttajat poikkesivat kantaväestöstä niin alhaisemman liikunta-aktiivisuuden kuin harrastettujen liikuntalajien suhteen, mikä selittyy monilla erilaisilla kulttuurisilla ja yksilöllisillä syillä. Kotoutumisen suhteen maahanmuuttajat kokivat saavansa

liikunnasta monia hyötyjä. Liikunta auttoi maahanmuuttajia muun muassa kielen ja yhteiskunnassa tarvittavien taitojen oppimisessa, henkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä, ystävyys-suhteiden muodostamisessa ja kulttuurien kohtaamisen edistämässä. (Zacheus ym. 2012, 213, 277–279, 295–296)

Maijala ja Fagerlund (2012) toivat esille tekemässään tutkimuksessa monia tärkeitä toimintaperiaatteita, joilla maahanmuuttajien liikuntatoimintaan osallistumista voidaan tukea. Tutkimuksessa selvisi, että maahanmuuttajille järjestettävän liikuntatoiminnan tulisi perustua edullisuuteen tai maksuttomuuteen, jotta maahanmuuttajien osallistumiskynnys liikuntatoimintaan pysyisi matalana. Edellä mainitun lisäksi maahanmuuttajille järjestettävässä liikuntatoiminnassa pitäisi tähdätä maahanmuuttajien henkilökohtaisten valmiuksien lisäämiseen. Henkilökohtaisten valmiuksien kuten itseluottamuksen ja sosiaalisen taitojen lisääntyminen yhdessä onnistumisen kokemusten sekä liikuntaan liittyvien tietojen ja taitojen karttumisen kanssa nähtiin edistävän maahanmuuttajien integraatiota ja tukevan maahanmuuttajien kotoutumisprosessia. (Maijala & Fagerlund 2012, 71, 75)

Euroopan komission (2007) tuottaman urheilun valkoisen kirjan mukaan urheilulla voidaan edistää maahanmuuttajien yhteiskunnallista yhteenkuuluvuuden ja osallistumisen tunnetta. Tämän vuoksi urheilu on tärkeää varsinkin maahanmuuttajien integroitumisen suhteen. (Euroopan komissio 2007, 7) Vaikka liikunnan ja harrastusten merkityksestä maahanmuuttajien sosiaalisten suhteiden luomisessa ja edistämässä puhutaan paljon, antaa liikunnan harrastaminen maahanmuuttajien elämään myös paljon muuta. Sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi liikunnan harrastamisella on ilmeinen vaikutus monikulttuuristen ihmisten fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille, sillä sen kautta muun muassa ylläpidetään fyysistä kuntoa ja annetaan mielen levätä (Honkasalo ym. 2007, 27). Liikuntaan osallistuminen antaa myös maahanmuuttajille erilaisia psykososiaalisia hyötyjä kuten onnellisuutta ja lisääntynyttä itseluottamusta (Wieland ym. 2015, 5).

3 LIKKUMISEEN SOSIAALISTUMINEN

Tässä luvussa käsittelen liikkumisen liittyvää sosialisatiota liikuntasosialisaation, sosiaalisten maailmojen ja liikuntasuhteen avulla. Aloitan tämän luvun käsittelemällä liikuntasosialisatiota, mitä pohjustan sosialisatio-käsitteen avaamisella. Tämän jälkeen avaan, mitä sosiaalisilla maailmoilla tarkoitetaan. Luvun lopuksi syvennyn tarkastelemaan liikkumiseen sosiaalistumista ja maahanmuuttajien liikkumisen esteitä liikuntasuhteen avulla.

3.1 Liikuntasosialisaatio

Sosialisaatio on prosessi, jossa yksilöt omaksuvat ja sisäistävät sosiaalisen ryhmänsä jakamat normit, arvot, tavat ja käyttäytymisen (Perez-Felkner 2013, 119). Edellä mainittujen lisäksi sosialisatiossa yksilöt omaksuvat kasvuympäristössään vallitsevalle kulttuurille tai alakulttuurille ominaisia erilaisia tietoja, taitoja, asenteita, merkityksiä ja uskomuksia (Vanttaja ym. 2017, 17). Sosialisaatioon liittyy keskeisesti ihmisten välinen vuorovaikutus, jonka avulla ihminen oppii toiselta ihmiseltä yhteisöissä hyväksytyt toiminta- ja ajattelutavat. Sosialisaatio on kommunikaation välityksellä tai johdonmukaisen kasvatuksen välityksellä tiedostettuja käyttäytymisen muutoksia, jossa kulttuurille ominaiset toiminta- ja ajattelutavat siirtyvät sukupolvelta toiselle. (Lehmuskallio 2007, 21)

Sosialisaatioon katsotaan liittyvän keskeisesti sosialisatioprosessit, jotka on mahdollista jakaa primaari- ja sekundaarisosialisaatioon (Nurmi 2002, 62). Aarresolan (2016) mukaan primaarisosialisaatio on sosialisatioprosessi, joka ajoittuu ihmisten lapsuuteen ja siinä lapsi sisäistää omikseen erilaiset roolit ja asenteet vuorovaikutuksessa hänelle merkityksellisten toisten kautta. Tällä tavoin lapsi muodostaa samanaikaisesti käsitystä itsestään, maailmasta sekä omasta identiteetistään. Sekundaarisosialisaatio rakentuu primaarisosialisaatiossa sisäistetyn maailman ja rakennetun minuuden päälle ja siinä on kyse erilaisten institutionaalisten kenttien tuntemisesta ja näiden kenttien merkityksen sisäistämisestä. (Aarresola 2016, 36) Sekundaarisosialisaatiossa keskeistä on myös roolispesifin tiedon ja sanavarastojen hankkiminen. Roolispesifin sanavaraston hankkimisella tarkoitetaan erilaisia rutiinitulkintoja ja -käyttäytymistä institutionaalisisella alueella jäsentävien merkityskenttien sisäistämiseksi. (Berger & Luckmann 1994, 157–163)

Liikuntaan sosiaalistumisen ei katsota poikkeavan lähtökohdiltaan mistään muusta sosialisatiosta. Liikuntaan sosiaalistuminen edellyttää liikunnallisten toiminta- ja ajattelutapojen sisäistämistä ihmisten välisen vuorovaikutuksen kautta. Liikunnan kohdalla on kuitenkin tärkeä muistaa, että sosiaalinen vaikuttaminen on aina kaksisuuntaista. Ihmisiä voi sosiaalisen vaikuttamisen kautta ohjata sekä kohti liikuntaan että pois päin liikunnasta. (Lehmuskallio 2011, 25) Liikuntaan sosiaalistumiseen vaikuttavat erityisesti yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet, yksilölle merkitykselliset henkilöt sekä erilaiset yhteiskunnalliset ja kulttuurilliset tekijät. Jokainen yksilö muodostaa elämänsä aikana käsityksen itsestään liikkujana. Siihen vieroksuuko vai arvostaako ihminen liikuntaa vaikuttavat monet yksilölliset, sosiaaliset ja institutionaaliset tekijät yhdessä monien yhteiskunnallisten rakenteellisten tekijöiden kanssa. (Vanttaja ym. 2017, 19)

Liikuntaan osallistumalla ihmiset hakevat uusia kokemuksia, sisältöä ja mielekkyyttä omaan arkeensa. Tätä kautta katsotaan rakentuvan myös osa ihmisten omasta identiteetistä. (Lehmuskallio 2007, 20) Sosiaaliprosessien kautta rakennetaan myös yksilöiden liikunnallista identiteettiä. Ihmisten liikunnallinen identiteetti muuttuu elämänsä varrella moneen otteeseen. Muutoksia ihmisten liikunnalliseen identiteettiin synnyttävät muun muassa liikunnallinen aktiivisuus ja liikunnan sen hetkinen asema elämässä. Toisille liikunta merkitsee hyvin erilaisia asioita kuin toisille, minkä myötä liikuntaan liittyvät yksilölliset merkitykset ovat ihmisten kesken erilaisia. Erilaiset elämäkokemukset synnyttävät ihmisten kesken erilaisia liikunnallisia identiteettejä, joissa liikunnasta tavoitellaan erilaisia asioita. (Vanttaja ym. 2017, 18)

Sosialisatiota on myös mahdollista tarkastella liikkumiskulttuurisena ilmiönä (Ojala & Itkonen 2014, 8). Liikuntatottumukset sekä erilaiset liikunnallisen elämäntavan valinnan mahdollisuudet ovat yhteiskunnassa edelleen hyvin erilaisia eri sosioekonomisten ryhmien välillä. Toisilla ihmisillä on halua ja erilaisia keinoja valita liikunnallinen elämäntapa, mutta samaan aikaan toisten on vaikea tehdä samanlaisia valintoja. (Mäki-Opas ym. 2015, 264–266) Maahanmuuttajien kohdalla usein puhutaan riittävästä taloudellisista, kulttuurillisista, sosiaalisista ja yhteiskunnallisista pääomista, joita heidän katsotaan tarvitsevan pyrkiessään osalliseksi liikunnan kansalaistoimintaan (Junkkala & Lallukka 2012, 25). Yhteiskunnalla on tältä osin tärkeä rooli ihmisten liikunnallisen elämäntavan edellytyksien luomisessa, jolloin yhteiskunnassa ihmisiä voidaan ohjata kohti liikunnallisen elämäntavan valintaa lisäämällä taloudellisia, sosiaalisia sekä elinympäristön mahdollisuuksia. (Itkonen 2020, 17)

Maahanmuuttajien liikunnan sosiaalistumisprosessissa merkittävässä asemassa ovat yhteiskunnassa toteutettavat liikunnan kotoutumistoimenpiteet, joiden tavoitteena on mahdollistaa maahanmuuttajien osallistuminen liikuntatoimintoihin samalla tavalla kuin muiden maassa asuvien. (Rönkkö 2020, 127) Mahdollisuus liikuntatoimintaan osallistumiseen on myös tärkeää sen takia, että siitä saamiensa kokemusten myötä yksilöt arvioivat millaisia liikkujia he ylipäättänsä ovat. Samanaikaisesti kun yksilö arvio itseään liikkujana, hän luo kuvaa asemastaan joko liikunnan maailmassa tai sen ulkopuolella. Samanaikaisesti tämä merkitsee yksilön liikunnallisen identiteetin rakentumista ja omaksumista. (Vanttaja ym. 2017, 18)

Kehittääkseen omaa käyttäytymistään ja vahvistaakseen omaa identiteettiään ihmiset ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Yksilöiden käsityksen omasta itsestään katsotaankin syntyvän paljolti sosiaalisten kokemusten kautta (Allen ym. 2012, 193). Ihmisten liikuntakokemukset ovat myös hyvin yksilöllisiä sekä toisistaan poikkeavia ja tämän vuoksi eri sukupolvikokemukset liikunnasta näyttäytyvät ihmisten kesken erilaisilla. Ilmiön seurauksena myös sosiaalistuminen liikuntaan vaihtelee paljon eri väestöryhmien ja sukupolvien välillä. (Itkonen & Kaukavaara 2015, 185)

Liikunnan on katsottu olevan maahanmuuttajille tärkeä minäkuvan ja identiteetin rakentaja. Urheilu synnyttää monille maahanmuuttajille tärkeitä ryhmään kuulumisen tunteita, mutta samanaikaisesti se voi myös päinvastoin lisätä maahanmuuttajien kokemaa eristymisen tunnetta. (Zacheus 2010, 219) Liikunnan ja urheilun sosiaalista maailmaa leimaa tietynlainen rakenteellinen eriarvoisuus, minkä takia urheilu voi jakaa maahanmuuttajia yhteiskunnallisen integraation suhteen (Flensner ym. 2021, 66). Liikunta- ja urheiluseurojen toiminnassa ja kehittämisessä pitäisikin aina pyrkiä ottamaan huomioon erilaiset kulttuurikokemukset, jotta kaikki voisivat osallistua liikuntatoimintaan. (Hertting & Karlefors 2013, 42).

Liikuntaan osallistuminen on myös yksi keinoista edistää maahanmuuttajien yhteiskunnallista integraatiota sekä osallisuutta (Lundkvist ym. 2020, 903). Fagerlund ja Majjala (2011, 42–43) mukaan liikuntatoimintaan osallistuminen on sitä helpompaa, mitä enemmän ihminen omistaa sosiaalista pääomaa. Tietyissä tapauksissa tätä voidaan pitää maahanmuuttajien kannalta ongelmallisena, sillä maahanmuuttajien kohdalla liikuntaharrastusten yhtenä esteistä on pidetty sosiaalisen pääomaan vähäisyyttä. (Junkkala & Lallukka 2012, 25). Varsinkin maahanmuuttajajanaisten kohdalla sosiaalisuutta on pidetty yhtenä tärkeimmistä liikunnan merkitysulottuvuuksista. Maahanmuuttajanaiset harvoin haluavat harrastaa liikuntaa yksin, vaan heille liikunnan

harrastamisessa on tärkeää sekä ryhmä että ystäväpiiri, joiden kanssa liikuntaryhmiin meneminen koetaan paljon helpommaksi. (Zacheus ym. 2011, 68)

Liikunnan on katsottu myös vaikuttavan todistetusti maahanmuuttajien sosiaalisten verkostojen laajenemiseen (Valtioneuvosto 2018, 27). Tämän vuoksi maahanmuuttajat olisi tärkeä saada mukaan liikuntatoimintaan, jotta he voisivat kasvattaa omaa sosiaalista pääomaansa ja sitä kautta laajentaa sosiaalisia verkostojaan. Sosiaalisten suhteiden kehittymisen on myös katsottu helpottavan maahanmuuttajien kotoutumista. (Kananen 2020, 69) Erilaiset liikuntayhteisöt ovat tärkeitä ja hyviä väyliä edistää maahanmuuttajien sosiaalistumista liikuntaan. Näiden yhteisöjen kautta maahanmuuttajat saavat uusia kontakteja suomalaisiin ja heiltä maahanmuuttajat omaksuvat ja oppivat uusia kulttuurinomaisia liikuntaan liittyviä käytänteitä. (Seppänen ym. 2020, 226) Sosialisatio voidaan katsoa myös prosessiksi, jossa yhteisölliset käytännöt ja yksilöiden käyttäytyminen muokkaavat samanaikaisesti toisiaan (Itkonen ym. 2010, 70)

3.2 Sosiaaliset maailmat

Sosiaaliset maailmat ovat tulleet tunnetuiksi erityisesti Anselm Straussin (1978) määrittelemänä käsitteenä (Clarke & Leigh Star 2008, 114). Edellä mainittuun pohjautuen Pelkonen (2014) on määritellyt ne kokonaisuuksiksi, jotka muodostuvat toimijoista ja tavoista tietyn kohteen ympärille (Pelkonen 2014, 21). Sosiaaliset maailmat voidaan tulkita myös elämänalueiksi, joissa on omat käytännöt, toimintatavat sekä ajattelutavat (Koski 2008, 156). Modernissa yhteiskunnassa yksilöiden katsotaan olevan samanaikaisesti jäsenenä useissa sosiaalisissa maailmoissa, eriasteisesti sitoutuneina (Aro 2011, 53). Ihmiset osallistuvat elämänsä aikana eri sosiaalisiin maailmoihin tietyllä määrällä aikaa sekä energiaa, minkä kautta sosiaalisten maailmojen merkityksiä ymmärretään hyvin eri tavoin (Pelkonen 2014, 21).

Liikunta on yksi sosiaalisista maailmoista, johon yksilö suhtautuu ja asennoituu elämänsä aikana eri tavoin (Örn 2013, 8). Yksilöillä on itse mahdollisuus määrittää, kuinka syvällisesti he ovat osallisia samanaikaisesti eri sosiaalisissa maailmoissa. Ihmisten sisäistämät merkitysrakenteet ohjaavat tekemään valintoja, kuinka paljon he kuluttavat aikaansa sekä energiaansa eri sosiaalisiin maailmoihin. Liikunnan kentällä tällaista kulutusta voidaan mitata esimerkiksi sillä, kuinka paljon ihminen investoi aikaa, rahaa tai resursseja arjestaan liikunnalle. (Koski 2008, 156)

Yksilöiden suhde sosiaalisiin maailmoihin katsotaan muuttuvan useasti sitä mukaa, kun sosiaalisista maailmoista opitaan lisää. Toisin sanoen, mitä enemmän yksilöt sisäistävät tiettyjen sosiaalisten maailmojen merkitysrakenteita, sitä enemmän he tekevät elämässään valintoja näiden sosiaalisten maailmojen mukaisesti. (Koski 2008, 157) Myös se, mitä syvemmillä yksilöt ovat sosiaalisessa maailmassa, sitä paremmin he ymmärtävät sosiaalisen maailman merkitysrakenteita. Toisaalta mitä paremmin yksilöt sosiaalisen maailmojen merkitysrakenteita ymmärtävät, sitä merkityksellisemmäksi he myös sosiaaliset maailmat kokevat. (Zacheus ym. 2012, 67)

Mitä enemmän yksilöt ovat mukana liikunnan sosiaalisessa maailmassa, sitä enemmän merkityksiä liikunnasta myös löydetään. Tämän johdosta liikunnassa tärkeinä pidettyjen merkityksien määrällä ja liikunta-aktiivisuudella on oma yhteytensä. (Zacheus ym. 2012, 68) Sosiaaliset maailmat esiintyvät yksilöille pitkälti kulttuuristen merkityksien kautta. Yksilöt rakentavat elämänyhtälönsä eri toimintojen sosiaalisten maailmojen ja niiden merkitysrakennelmien ympärille. Liikunnan merkitysrakenteita on mahdollista sisäistää ja merkityksellistää liikuntaa kuluttamalla ja tuottamalla. (Lehmuskallio 2007, 16–19) Liikunnan kulttuurillisia merkityksiä on myös mahdollista oppia ja sisäistää paremmin, jolloin liikunnasta tulee aiempaa merkityksellisempää (Pelkonen 2014, 21).

Liikuntapalveluja on aina pyrittävä tuottamaan kulttuurisensitiivisesti eri väestöryhmät huomioiden, jotta palvelut olisivat kaikille sopivia (Seppänen ym. 2020, 226). Kohdistamalla liikuntatoimintaa eri kohderyhmien tarpeisiin ja toiveisiin saadaan siitä tehtyä mielekkäämpää ja jatkuvampaa siihen osallistuvalla (Fagerlund & Maijala 2011, 37). Liikunnan omaksuminen osaksi elämänvalintoja tapahtuu osallistumisen ja oppimisen kautta, koska liikunnan sosiaalisessa maailmassa vallitsee lukuisia sisäistämistä vaativia toiminta- ja ajattelutapoja. Ajattelutapojen ymmärtämisen ja omaksumisen kautta yksilöt luovat merkityksellisempiä suhteita heidän sosiaalisiin maailmoihinsa. Mitä intensiivisempi suhde yksilöllä kulloiseen sosiaaliseen maailmaan on, sen merkityksellisempänä asiana sitä elämässä pidetään. (Lehmuskallio 2007, 16–22)

Sosiaalisen maailman osallistujat voidaan tyypitellä neljän eri syvyysasteeseen, jotka ovat muukalainen, turisti, säännöllisesti osallistuva ja sisäpiiriläinen. Muukalaisille sosiaaliset maailmat ja sen eri merkitykset ovat hyvin pintapuolisia sekä vieraita. Tämän johdosta heidän on vaikea huomata sosiaalisiin maailmoihin liittyviä merkityksiä. Turisteiksi kutsutaan muukalaisia hie- man enemmän sosiaalisiin maailmoihin osallistuvia ja kiinnostuvia. Turistit kokeilevat ajoittai-

nen eri sosiaalisissa maailmoissa mukanaoloa, mutta yleensä heidän suhteensa sosiaalisiin maailmoihin jää hyvin hetkelliseksi. Säännöllisesti osallistuvat poikkeavat kahdesta edellisestä ryhmästä siinä, että he ovat sosiaalisen maailman sisällä ja osallistuvat sitoutuneesti siihen. Säännöllisesti osallistuvat pystyvät tunnistamaan sosiaalisiin maailmoihin liittyviä kulttuurisia rakenteita toisin kuin muukalaiset tai turistit. Sisäpiiriläisillä on kaikkein syvin osallistumisaste sosiaaliseen maailmaan. Edellä mainitun seurauksesta sosiaalisella maailmalla on sisäpiiriläisten elämänpiirissä kaikkine sen merkityksineen suuri rooli. (Koski 2017, 86–87)

3.3 Liikuntasuhde

Ihmisten muodostamaa suhdetta liikuntaan voidaan tarkastella syvällisemmin liikuntasuhdekäsitteen kautta. Liikuntasuhteella tarkoitetaan sitä, miten liitos liikunnan sosiaaliseen maailmaan löytyy ja millaisten kiinnittymis- ja suhtautumistapojen kautta yksilö kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen kulttuuriset merkitykset (Koski 2004, 190). Liikuntasuhdetta voidaan tarkastella Kosken (2004) määrittelemän neljän osa-alueen avulla. Nämä osa-alueet ovat: omakohtainen liikunta, penkkiurheilu, liikunnan tuottaminen ja sportisointi.

Omakohtaisella liikunnalla viitataan henkilöiden omakohtaiseen liikunta-aktiivisuuteen, jonka katsotaan kattavan kaiken omatoimisen fyysisen aktiivisuuden, sen intensiteetin ja toiminnan tavoitteet niin liikuntaharrastuksissa kuin myös muussa päivittäisessä liikunnassa. (Koski 2004; Koski 2008, 158) Penkkiurheilulla tarkoitetaan kaikkea liikunnan ja urheilun seuraamista niin paikan päällä kuin tiedotusvälineiden kautta. Liikunnan tuottaminen viittaa organisoidun liikuntatoiminnan tuottamiseen. Sportisointi linkittyy ilmiöön, jonka kautta urheilu ja siihen liittyvät merkitykset näyttäytyvät ihmisten elämänaloilla ja asiayhteyksissä. (Koski 2004, 192–194) Tässä pro gradu -tutkielmassa maahanmuuttajien liikuntasuhdetta tarkastellaan omakohtaisen liikunnan osa-alueen näkökulmasta. Omakohtaisella liikunta-aktiivisuudella viitataan kaikkiin haastateltavien arjen liikkumisiin niin liikuntaharrastuksiin (esim. lenkkeilyyn ja liikuntakerhoissa käymiseen) kuin muihin arjen liikkumisiin (esim. kotityöt ja välimatkojen käveleminen).

Ihmiset suhtautuvat elämänsä aikana hyvin erilaisilla tavoilla liikuntaan. Toisille liikunta voi olla hyvin tärkeä asia ja siihen suhtaudutaan hyvin syvällisesti, kun taas samanaikaisesti toiset eivät siedä yhtään liikuntaa. (Zacheus 2008, 26) Lehmuskallion (2007) mukaan liikuntasuhde-

käsitteen avulla voidaan myös viitata kaikkiin liikuntakulttuurin osa-alueisiin liittyviin tietoi-
siin ja tiedostamattomiin asennoitumisiin ja suhtautumisiin, joiden kautta yksilön identiteetti
rakentuu (Lehmuskallion 2007, 17).

Yksilöiden liikuntasuhteiden muodostumiseen vaikuttavat niin yksilötason tekijät, sosiaalisen
tason tekijät, institutionaaliset tekijät kuin ajassa vallitseva kulttuurinen eetos sekä yhteiskun-
taan liittyvät ideologiset sekä rakenteelliset tekijät. (Vanttaja ym. 2017, 20) Liikuntasuhteeseen
vaikuttavaksi tekijäksi katsotaan myös liikuntamotivaatio, sillä motivaatio on yleisin syy, joka
saa ihmiset harrastamaan liikuntaa (Haanpää ym. 2012, 8). Liikuntamotivaatio kertoo paljon
myös siitä, mitä ihmiset liikunnalla keskeisesti tavoittelevat sekä millaiset asiat innostavat ih-
misiä liikkumaan ja millaiset taas rajoittavat ihmisiä liikkumasta. (Korkiakangas ym. 2009, 96)

Liikuntaan motivoivat tekijät vaihtelevat ihmisen elämänvaiheiden mukaan. Ihmisten motivoi-
tumiseen kuuluu erilaisia kokemuksia ja tavoitteita, jolloin motivaatiossa ovat olennaisia yksi-
ölliset vaihtelut. Tavoitteiden ollessa riittävän merkityksellisiä ja sopivia liikunnasta tulee kiin-
nostavaa ja sen katsotaan osaltaan motivoivan liikkumaan. Edellä mainitun lisäksi ihmisten
motivoitumiseen katsotaan liittyvän ihmisten käsitys itsestään liikkujana, aiemmat liikuntako-
kemukset ja pysyvyyden tunne. Liikuntamotivaatioita on mahdollista tarkastella niin sisäisen
kuin ulkoisen motivaation kautta. Sisäisestä motivaatiosta puhutaan silloin, kun liikunnan kat-
sotaan itsessään motivoivan. Ulkoisesta motivaatiosta on taas kyse, kun liikutaan jonkin pal-
kinnon tai sanktion vuoksi. (Korkiakangas 2010, 16–18) Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkas-
tellaan venäjänkielisten maahanmuuttajien liikkumisen merkityksiä myös siltä kannalta, mitkä
tekijät motivoivat heitä liikkumaan ja mitkä tekijät rajoittavat ja estävät heidän liikkumistaan.

Liikkumiseen ja liikuntaan motivoivia tekijöitä on maahanmuuttajien elämässä useita, mutta
samanaikaisesti liikkumiseen ja liikunnan harrastamisen liittyviä esteitä on myös lukuisia.
Vanttajan ym. (2017) toteavat, että jos tavoitteena on väestön liikunta-aktiivisuuden lisääminen,
on tärkeää tutkia myös liikunnan harrastamisen esteitä. Niin kuin liikuntaan kannustavissa te-
kijöissä, myös suurimman osan ihmisten liikunnan harrastamisen esteistä katsotaan liittyvän
erilaisiin yksilöllisiin, sosiaalisiin ja institutionaalisiin tekijöihin. (Vanttaja ym. 2017, 73) Toi-
saalta maahanmuuttajien tilanteen katsotaan olevan lähtökohdiltaan hieman erilainen, sillä osa
maahanmuuttajien liikuntaan osallistumisen esteistä on sellaisia, joita Suomessa kasvaneet ei-
vät itse edes välttämättä huomaa. Osan tällaisista liikuntaan osallistumisen esteistä katsotaan

liittyvän liikunnan järjestämiseen ja toteuttamiseen liittyviin käytäntöihin ja osan taas ihmisten välisiin suhteisiin. (Rönkkö 2015, 36)

Liikunnan esteet ovat myös mahdollista jakaa niin sisäisiin kuin ulkoisiin esteisiin. Liikunnan sisäisinä esteinä voidaan pitää muun muassa kiirettä, vapaa-ajan puutetta, laiskuutta ja liikuntaan liittyviä erilaisia henkilökohtaisia tuntemuksia. Liikunnan ulkoisina esteitä voidaan taas pitää muun muassa liikuntamuotojen ja ohjeiden savuttamattomuutta, varallisuuden, kumppanin ja vertaisryhmien puutetta sekä erilaisia ympäristö- ja olosuhdetekijöitä (Heikkinen 2010, 26). Olen valinnut edellä mainitun jaottelun käyttöön omaan tutkimukseeni, sillä koen tämän jaottelun kuvaavan selkeimmin ja monipuolisimmin kaikkia haastateltavien kokemia liikkumisen esteitä.

Maahanmuuttajien näkökulmasta liikunnan eriarvoisuudesta ja esteistä on keskusteltu usein erityisesti liikunta- ja urheiluharrastusten kasvavien kustannuksien kautta (Kananen 2020, 70). Taloudellisten esteiden on katsottu korostuvan erityisesti maahanmuuttajien kohdalla, sillä maahanmuuttajilla on usein kantaväestöä heikompi taloudellinen tilanne (Junkkala & Lallukka 2012, 27). Maahanmuuttajien taloudellisen tilanteen heikkous ja rahan puute on osaltaan ymmärrettävää, sillä sosiaali- ja terveysministeriön (2020) mukaan maahanmuuttajien työttömyys ja pienituloisuus on Suomessa selvästi yleisempää kuin koko väestön keskuudessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020).

Liikuntasuhteen kannalta keskeinen käsite on myös merkitys, jota pidetään koko liikuntasuhteenäkökulman ydinkäsitteenä. Liikuntaan on mahdollista liittää lukuisia erilaisia merkityksiä, joiden kautta liikunnan merkitysulottuvuuksien jäsentelyä voidaan tehdä. Liikunnan merkitysulottuvuudet voidaan jäsenellä Kosken (2017) määrittelyn mukaan kuuteen joukkoon: kilpailu ja suoritus, terveys, ilmaisu, ilo, sosiaalisuus ja yhdessäolo (Koski 2017, 87–91). On tärkeä muistaa, että nämä eivät ole suinkaan ainoita merkitysulottuvuuksia, joita liikuntaan on mahdollista liittää. Liikuntaan liittyvät merkitykset ovat aina osin yksilöllisiä ja tämä heijastuu siihen, kuinka suuri vetovoima sekä merkitys liikunnalla kunkin elämässä on. (Koski & Hirvensalo 2021, 50)

Liikkumiseen liitettyjen merkityksien puute on havaittu Maijalan ja Fagerlundin (2012) tekemässä tutkimuksessa myös yhdeksi maahanmuuttajien liikkumisen esteeksi. Tutkijoiden mu-

kaan maahanmuuttajat, joiden kulttuurissa liikunta ja harrastaminen ovat lähtökohtaisesti vieraista, eivät erityisesti koe liikunnan harrastamisen olevan kovinkaan merkityksellinen asia elämässä. Liikkumisen ja harrastamisen vierastamisen seurauksena monilta maahanmuuttajilta katsotaan puuttuvan malli vapaa-ajan liikunnan harrastamisesta tai tietoa liikunnan kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa. Eri maiden liikuntakulttuurien suurien erojen katsotaan osaltaan olevan yksi esteistä, jotka hankaloittavat ja vaikuttavat maahanmuuttajien liikuntaan osallistumisesta. (Majjala & Fagerlund 2012, 36–37)

Liikuntasuhdetta voidaan tarkastella myös sosiaalipsykologisenä ilmiönä. Tällöin liikuntasuhdetta tulee lähestyä vahvemmin yksilöiden arjen sekä heidän oman liikkumisensa kautta. Ihmisten suhde liikuntaan rakentuu sosiokulttuurisissa ja fyysisissä ympäristöissä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tällöin etenkin yksilöiden arjen toimivuuden kannalta tärkeäksi asiaksi nousee ihmisten sosiaalinen vuorovaikutus ja kuuluminen sosiaalisiin ryhmiin. Ihmiset rakentavat liikuntasuhteensa pääsääntöisesti tietoisena pohdintana siitä, miten he suhtautuvat muihin ihmisiin, mitä he elämältä haluavat, mitä he pitävät elämässä tärkeänä ja kuka ja millainen ihminen itse ylipäättensä on. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014, 21–22)

Maahanmuuttajien liikuntasuhteen muotoutumisessa ovat läsnä synnyinmaan ja uuden kotimaan liikuntakulttuurin vaikutteet (Zacheus ym. 2012, 68–69). Erilaiset fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät kulttuuriset tekijät voivat samanaikaisesti sekä estää että helpottaa Euroopassa asuvien etnisten väestöryhmien fyysistä aktiivisuutta. Kulttuuriin liittyvinä fyysistä aktiivisuutta rajoittavina tekijöinä on mainittu esimerkiksi tietämyksen ja tiedon puute terveyden ja fyysisen aktiivisuuden välisestä suhteesta, sukupuolten mukaan eroteltujen liikuntatilojen puute, tiedon puute oman paikkakunnan liikuntatiloista, kulttuurituntemuksen puute sekä kieli-aidon puute. (Langøien ym. 2017, 20)

Niille maahanmuuttajille, joille liikunnan harrastaminen on ollut entisessä kotimaassaan entuudestaan tuttua on myös helpompi muodostaa liikuntasuhde uudessa kotimaassa. Liikuntasuhteen muotoutumisen kannalta on helpompaa, jos uudesta kotimaasta löytyy mahdollisuus harrastaa vastaavaa toimintamuotoa, mitä maahanmuuttajat ovat tottuneet harrastamaan edellisessä kotimaassaan. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että maahanmuuttajille liikunta ei välttämättä näyttäytyä samanlaisena asiana kuin kantaväestöön kuuluville. Uuden liikuntakulttuurin koke-

muksien puute sekä virallisten ja epävirallisten normistojen tuntemattomuus aiheuttavat osaltaan vaikeuksia maahanmuuttajien liikuntasuhteen muotoutumiselle. (Zacheus ym. 2012, 68–69)

Etenkin niillä maahanmuuttajilla katsotaan olevan entuudestaan hyvin vähän kokemuksia liikkumisesta, joilla liikkuminen ei ole kuulunut entisessä kotimaassaan arkeen. Tämä yhdistettynä uuden yhteiskunnan haasteisiin, voimavaroja ja huomioita vievään sopeutumiseen, kielitaidon puutteellisuuteen, tukiverkkojen niukkuuteen ja uuden maan käytäntöjen vierauteen keskittävät maahanmuuttajien ajan sekä voimavarat uuteen maahan tullessa liikkumisen sijaan arjessa selviytymiseen. Edellä mainitun kautta vähemmän tärkeisiin asioihin kuten liikkumiseen ei riitä energiaa, eikä silloin moni maahanmuuttajista koe omasta hyvinvoinnistaan huolehtimista merkitykselliseksi asiaksi. (Mustafa 2015, 39–40)

3.4 Liikkumisen esteet venäjänkielisillä maahanmuuttajilla

Aikaisempaa tutkimusta venäjänkielisten maahanmuuttajien fyysisestä aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä on olemassa niukasti. Frahsan ym. (2020) tekemä tutkimus on yksi harvoista aiemmin tehdyistä tutkimuksista, joissa on tutkittu venäjänkielisten maahanmuuttajien fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Kyseisessä tutkimuksessa huomiota kiinnitettiin Saksassa asuviin venäjänkielisiin maahanmuuttajiin. Tutkimuksesta ilmeni, että venäjänkielisillä maahanmuuttajaisilla taloudelliset esteet ovat yksi merkittävimmistä fyysisistä aktiivisuutta rajoittavista tekijöistä. Tämän lisäksi heille oli tärkeää saada liikuntaan liittyvää opetusta omalla kielellä, jotta he voisivat osallistua liikuntatoimintaan täysimääräisesti ilman rajoitteita. (Frahsa ym. 2020, 570–572.)

Perheveloitteiden on katsottu olevan myös yksi merkittävimmistä esteistä venäjänkielisten maahanmuuttajien fyysiselle aktiivisuudelle. Perheveloitteiden rinnalla liikunnan harrastaminen ei ole venäjänkielisillä maahanmuuttajilla sellaista toimintaa, joka priorisoitaisiin arjessa kovin tärkeäksi. Liikuntaa kyllä harrastetaan, jos siihen jää perheveloitteiden jälkeen aikaa. Perheveloitteiden lisäksi ympäristöön liittyvät tekijät rajoittivat venäjänkielisten maahanmuuttajien fyysistä aktiivisuutta. Ympäristön esteet kuten sopivien liikuntatilojen puute yhdessä liikkumismuotojen rajallisuuden kanssa nähdään esteenä, joka rajoittaa kykyä olla fyysisesti aktiivinen. (Frahsa ym. 2020, 573–574)

Toisessa venäjänkielisiin maahanmuuttajiin liittyvässä tutkimuksessa Purath ym. (2011) tutkivat Yhdysvalloissa asuvien venäjänkielisten maahanmuuttajien fyysistä aktiivisuutta ja siihen liittyviä tekijöitä. Kyseisestä tutkimuksesta ilmeni hyvin samankaltaisia tuloksia kuin Frahsa ym. (2020) tutkimuksesta. Purathin ym. (2011) mukaan suurimmat esteet venäjänkielisten maahanmuuttajien fyysiselle aktiivisuudelle liittyvät henkilökohtaisiin ja ympäristöön liittyviin tekijöihin. Tehdystä tutkimuksesta ilmeni, että fyysiseen hyvinvointiin liittyvät asiat kuten krooniset sairaudet ja siihen liittyvät kivut koettiin esteeksi olla niin fyysisesti aktiivisia kuin haluttaisiin olla. Venäjänkieliset maahanmuuttajat kokivat erityisesti ympäristöesteiden kuten turvallisuuden, säähän ja kuljetuksiin liittyvien asioiden rajoittavan fyysistä aktiivisuuttaan. Esteistä huolimatta monille venäjänkielisille maahanmuuttajille fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen on tärkeää, vaikka koetut esteet tekevät toisinaan siitä hyvin vaikeaa. (Purath ym. 2011, 3–4)

4 LIKKUMISYMPÄRISTÖT

Tässä luvussa käsittelen liikkumisympäristöjä tila-käsitteen, saavuttavuuden ja esteettömyyden eri osa-alueiden näkökulmista. Aloitan tämän luvun avaamalla ensimmäisenä, mitä tila-käsitteellä tarkoitetaan tutkimuskirjallisuudessa. Tämän jälkeen siirryn käsittelemään liikkumisympäristöjen saavutettavuutta tarkastelemalla liikkumisympäristöjen käsitettä. Luvun lopuksi tarkastelen saavutettavuuden ja esteettömyyden eri osa-alueita liikkumiseen liittyen.

4.1 Tila käsitteenä

Ihmisten liikkumisen voidaan katsoa tapahtuvan aina jossain tietyssä tilassa (Julkunen 2020, 5). Liikkumisympäristöjä voidaan mielestäni käsitellä tarkemmin tila-käsitteen kautta, sillä sen kautta voidaan ymmärtämään keskeisemmin ihmisten kokemuksia ympäröivästä maailmasta (Hellén 2019, 87) Tila-käsitteen kautta on myös mahdollista tutkia kokonaisvaltaisesti ihmisten ja ympäristön välistä vuorovaikutteista suhdetta (Julkunen 2020, 5). Ihmisten luomat merkitykset tilalle katsotaan muotoutuvan rakennetun, sosiaalisen ja eletyn vuorovaikutuksen kautta. Tilan luomat merkitykset eivät suinkaan ole kaikille ihmisille samanlaisia, vaan tilan merkitykset ovat ihmisille henkilökohtaisia, erilaisia ja kulttuurissa jaettuihin merkityksiin limittyviä. (Hasanen 2017, 40) Koen, että tila-käsitteen kautta saan oivan lähtökohdan tarkastella Huhtasuon liikkumisympäristöjä erilaisina tiloina, joille Huhtasuolla asuvat venäjänkieliset maahanmuuttajat luovat omat henkilökohtaiset merkityksensä.

Tila-käsitteen kautta voidaan keskeisesti ymmärtää ihmisten kokemuksia ympäröivästä maailmasta. Tilan ymmärtämiseen liitetään niin yksilön aiemmat kokemukset, tiedot ympäröivästä tilasta kuin kulttuuritausta (Hellén 2019, 87), jonka kautta tila toimii myös tässä tutkielmassa keskeisenä käsitteenä. Tässä tutkielmassa tila-käsite toimii tukena ja kehyksenä tutkiessa liikkumisympäristöjen saavutettavuutta. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että tämän tutkielman pääpaino liittyy enemmän maahanmuuttajien kokonaisvaltaisemman liikkumisen tutkimiseen kuin ainoastaan siihen, millaisia kokemuksia ja tietoja maahanmuuttajilla on liikkumisympäristöistä tiloina.

Kaikkien sallittujen ja kiellettyjen tilojen, joissa ihmiset toimivat katsotaan rakentuvan sosiaalisesti. Tiloja on mahdollista tulkita niin käyttäjien, käyttötapojen kuin ajankohtien mukaisesti.

Tämä merkitsee sitä, että tilat muuttuvat sitä mukaan, kun tilojen käyttäjät tuottavat sosiaalisesti tilojen käyttötapoja ja merkityksiä uudestaan. Niiden merkityksien tuottaminen toimii paljolti käyttäjien oman osallistuvan toiminnan kautta. (Hasanen 2017, 44) Tilat ovat myös nykyaikana paikkoja, jossa ei pelkästään tuoteta asioita. Nykyaikana on tyypillistä, että tiloja itsessään tuotetaan laajempaan osana yhteiskunnallista kehitystä, sillä jokainen oma aikakausi ja poliittinen järjestelmä tuottavat omanlaisen tilansa, jossa asioita tarkastellaan niiden mukaisesti. (Kumpulainen 2012,7)

Tilalla katsotaan olevan myös oma sosiaalinen ulottuvuutensa. Tilan sosiaalisen ulottuvuuden katsotaan muodostuvan ihmisten samanaikaisesta olemassaolosta ja keskinäisistä suhteista. (Hasanen 2017, 41) Kadut ovat yksi esimerkki julkisista tiloista, jossa on ihmisten välisiä sosiaalisia kohtaamisia. Kadut ovat myös alueita, joissa sosiaalisia arvoja korostetaan ja kiistetään. Tämän takia esimerkiksi monet yhteisöt ja sen jäsenet voivat tuntea olonsa kaupunkien kaduilla hyvin epämukavaksi omasta erilaisuudesta ja epävarmuudesta johtuen. (Malone 2002, 157)

Tutkittaessa sosiaalisesti tuotettua julkista tilaa, apuna voidaan käyttää avoimen ja suljetun tilan käsitteitä (Hasanen 2017, 46). Avoimina tiloina pidetään tyypillisesti sosiaalisesti sekoittuneina ja arvoiltaan sekä kulttuureiltaan moninaisia tiloja. Avoimille tiloille ovat ominaisia niiden väljät ja avoimet rajat. Lisäksi avoimille tiloilla on tyypillistä niiden tilallisten käytäntöjen tasa-arvoisuus ja se, että niissä suvaitaan ja ymmärretään kulttuurin, identiteetin sekä toiminnan erilaisuutta. (Hasanen 2017, 46; Malone 2002, 158–159)

Toisin kuin avoimille tiloille, suljetuilla tiloille ovat tyypillisiä niiden vahvasti määrittelyt rajat. Suljetuissa tiloissa arvostetaan paljon niiden sisäistä homogeenisuutta ja järjestystä. Tyypillistä suljetuilla tiloille on se, että siellä oikeina arvoina pidetään hallitsevan kulttuurin arvoja. Tämän takia suljetuissa tiloissa ei sallita kuin tietynlainen käytös ja tietynlaiset ihmiset. Suljetuista tiloista pyritään pitämään ulkona ihmisiä, jotka eivät sovi hallitsevan ryhmän muodostamaan luokitteluun tai kulttuuriin. (Hasanen 2017, 46; Malone 2012, 158) Suljetut tilat saavat näyttämään häiritsevältä ja poikkeavalta kaiken sen, mikä on kulttuurisesti erilaista. Näin ollen suljetuissa tiloissa ei myöskään kannusteta tai suvaita ihmisten erilaisuutta. (Malone 2012, 158) Tiettyissä suljetuissa tiloissa voidaan suosia myös tietynlaista rajattua maskuliinisuutta ja feminiinisyttä, minkä seurauksena suljettuja tiloja määrittävät vahvat tilalliset käytännöt. (Hasanen 2017, 46)

Vapaa-aikaan liittyviä tiloja pidetään postmoderneissa kaupungeissa samanaikaisesti hyvin sukupuolittuneina, rodullisina ja seksualisoituneina. (Atencio & Wright 2006, 197–198) Erityisesti erilaisilla marginaaliryhmillä kuten etnisillä ryhmillä ja pakolaisilla on monia erilaisia kulttuurisia arvoja, käsityksiä ja tarpeita, joita jokaisen muun tulisi arvostaa merkittävänä lisäyksenä oman sosiaalisen pääoman kannalta. Kaupunkien kadut ovat esimerkki tilasta, jossa ihmisille pystytään antamaan mahdollisuus ilmaista omaa kulttuuriensa sekä sosiaalista identiteettiänsä. Tämän lisäksi ilman ihmisten välistä epäjärjestystä ja erilaisuutta ihmisten on hyvin vaikea oppia käsittelemään elämässä esiintyviä konflikteja. Koko kansalaisyhteiskunnan kehittämisen kannalta suvaitsevaisuuden katsotaan olevan tärkeä lähtökohta. (Malone 2002, 157–167)

4.2 Yhdenvertaisesti saavutettavat liikkumisympäristöt

Yksi tämän tutkielman teemoista on liikkumisympäristöt ja niiden yhdenvertainen saavutettavuus. Tähän liittyen avaan tässä alaluvussa tarkemmin, mitä liikkumisympäristöllä tarkoitetaan. Sen jälkeen esitän liikkumiseen liittyviä asioita niin saavutettavuuden kuin esteettömyyden eri osa-alueiden näkökulmista.

4.2.1 Liikkumisympäristö käsitteenä

Tässä tutkielmassa liikkumisympäristöistä puhuttaessa viitataan kaikkiin paikkoihin ja ympäristöihin, joissa maahanmuuttajat arkenaan liikkuvat. Liikkumisympäristöillä voidaan tarkoittaa kaikkia elinympäristön paikkoja, joissa liikkumista harjoitetaan. Liikkumisympäristöjen on mahdollista olla niin rakennettuja, muokattuja kuin luonnonympäristöjä. Luonnonympäristöiksi katsotaan osaltaan paikat, jotka ovat muovaamattomia liikkumisympäristöjä. (Salmikangas 2015, 101)

Aiemmissa liikuntatutkimuksissa liikkumisympäristöjä on jaoteltu monella eri tavalla. Oman tutkielmani kannalta hyvänä liikkumisympäristöjen jaotteluna voidaan hyödyntää Hasasen (2017, 28) kehittämää liikkumisympäristöjen jaottelua, jossa hän on jaotellut liikkumisympäristöt viiteen eri luokkaan: sisäliikuntapaikkoihin, ulkoliikuntaympäristöön, kotiympäristöön,

muuta kuin liikuntaa varten rakennettuun tai muokattuun ympäristöön ja luontoon. Pidän kyseistä Hasasen (2017) muodostamaa liikkumisympäristöjen jaottelua toimivana oman tutkielmani kannalta, sillä kyseisessä jaottelussa huomioidaan hyvin monipuolisesti liikkumisympäristöjen kattavuus. Etenkin kiinnittäessä huomiota maahanmuuttajien omaehtoiseen liikkumiseen, on hyvin tärkeää tiedostaa, että mahdollisia liikkumisympäristöjä on kaikkialla ympäröivässä elinympäristössä.

Liikkumisympäristöistä ja ihmisten omatoimisesta liikkumisesta puhuttaessa voi törmätä myös käsitteeseen lähiliikuntapaikka. Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan kaikkia päivittäiseen liikuntaan tarkoitettuja liikuntapaikkoja, jotka ovat ihmisten vapaassa ja maksuttomassa käytössä. Niiden katsotaan sijaitsevan asuinalueella käyttäjien helposti ja turvallisesti saavutettavissa paikoissa. Lähiliikuntapaikkojen rakentamisen keskeisempänä tavoitteena voidaan pitää kansalaisten omaehtoisen liikunnan edistämistä. (Norra ym. 2015, 7–8) Kuntien liikuntapolitiikan tavoitteena on pitää liikunnallista elämäntapaa edistävän arkiympäristön aikaansaaminen kuntaan. Tämän toteuttaakseen pitää kuntien luoda asukkaiden käyttöön niin asuinympäristön läheisyyteen kuin päivittäisen toimintaympäristön yhteyteen keskeiset liikunta- ja ulkoilupalvelut. Ympäristö, joka mahdollistaa ihmisten arkiliikunnan on keskeinen tekijä houkuttelemaan ihmisiä liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. (Jokela 2009, 6)

4.2.2 Liikkumisen ja liikkumisympäristöjen saavutettavuus

Tämän tutkielman keskeisempiä käsitteitä ovat myös yhdenvertaisuus ja saavutettavuus. Yhdenvertaisuus viittaa siihen, että yhteiskunnassa kaikki henkilöt ovat samassa asemassa riippumatta sukupuolesta, iästä, alkuperästä, kielestä, uskonnosta, vakaumuksesta, mielipiteestä, terveydentilasta, vammaisuudesta tai muusta henkilöön liittyvästä syystä (Suomen perustuslaki 11.6.1999/731, 1999). Toisin sanoen yhdenvertainen yhteiskunta ottaa aina huomioon ihmisten erilaiset taustat ja lähtökohdat toimia (Rönkkö 2019, 11). Saavutettavuuden katsotaan olevan osa yhdenvertaisuuden edistämistä (Pyykkönen 2016, 19). Saavutettavuus on yksi sosiaalisen oikeudenmukaisuuden, yhteiskunnallisen osallisuuden kuin kotoutumisen kulmakivistä. Sen katsotaan myös mahdollistavan liikkumisen ja luovan ylipäättänsä edellytykset liikkumiselle. (Hellén 2019, 88)

Liikkumisympäristöjen houkuttelevuuteen kaikkine sen liikuntapaikkoineen voidaan vaikuttaa kiinnittämällä huomiota saavutettavuuteen (Pyykkönen 2016, 19). Liikuntapaikkojen saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että ne vastaavat kaikilta toiminnallisilta ominaisuuksiltaan tarkoitustaan, ne soveltuvat erilaisten käyttäjäryhmien tarpeisiin ja ne sijaitsevat fyysisesti käyttäjien helposti saavutettavissa (Pyykkönen 2013, 12). Liikuntapaikkojen saavutettavuudesta puhuttaessa viitataan useasti ongelmaan, johon törmätään liikuntapaikan käytön suunnittelussa ja liikuntapaikkaa käyttäessä. (Jokela 2009, 7). Kotavaaran ja Rusasen (2016) mukaan liikuntapaikkojen hyvä saavutettavuus on keskeistä koko väestön eri ikäryhmien hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi (Kotavaara & Rusanen 2016, 5). Suomessa liikuntapaikkojen saatavuuden varmistamisesta huolehditaan useilla eri lailla, sillä niin perustuslaki, liikuntalaki kuin maankäyttö- ja rakennuslaki sekä -asetus velvoittavat rakennetulta liikuntaympäristöltä saavutettavuutta ja esteettömyyttä (Pyykkönen 2013, 13).

Liikuntapaikkojen saavutettavuus on tärkeää, sillä liikunnan harrastamisen katsotaan edellyttävän säännöllisiä liikuntapaikoissa käyntejä. Huonoon saavutettavuuteen liitettävät pitkät etäisyydet ja niihin liittyvä matka-aika voi osaltaan olla este ihmisten liikuntapalveluiden aktiiviselle käytölle. Saavutettavuutta voidaan tältä osin hyödyntää määreenä, joka kuvastaa sitä, mikä aika tai etäisyys kestää tietyn liikuntapaikan tavoittamiseen. (Lehtonen & Kauronen 2017, 328–329) Ajan ja etäisyyden lisäksi saavutettavuuden avulla voidaan selvittää ja kysyä myös sitä, millä keinoin matkat tehdään, milloin matkat tehdään ja kenellä on ylipäättänsä mahdollisuus tehdä matkoja eri lähtö- ja päätepisteen välillä. Saavutettavuuden katsotaan koskevan yleisesti tilaan liittyviä fyysisiä suhteita ja etäisyyksiä ulkotilassa. (Vepsäläinen & Hiltunen 2001, 27)

Liikkumisen yhteiskunnallista saavutettavuutta voidaan tarkastella esimerkiksi fyysinen saavutettavuuden, psyykinen saavutettavuuden, sosiaalinen saavutettavuuden, organisatorinen saavutettavuuden ja taloudellinen saavutettavuuden ulottuvuuksien kautta. Fyysinen saavutettavuus merkitsee sitä, että ulkoiset esteet tai epäselvät opasteet eivät estä liikkumista. Psyykinen saavutettavuus merkitsee sitä, että yksilöllä on riittävästi ymmärrystä ja käsitystä elinympäristöstään ja rohkeutta sen monipuoliseen käyttöön. Sosiaalinen saavutettavuus merkitsee sitä, että yksilöllä on kyky tavata ihmisiä ja ottaa osaa kulttuurielämään. Organisatorinen saavutettavuus merkitsee sitä, että ihmiset saavat matkustusmahdollisuuksiin liittyviä tietoja ja palveluja. Viimeisenä taloudellinen saavutettavuus merkitsee sitä, että ihmisillä on varallisuutta käyttää julkisia tai yksityisiä liikennevälineitä. (Vepsäläinen & Hiltunen 2001, 27) Edellä mainittujen li-

säksi liikkumisen saavutettavuutta voidaan tarkastella myös tiedollisen saavutettavuuden näkökulmasta, joka tarkoittaa liikuntapaikkojen ja -palveluiden ymmärrettävän tiedon tarjontaa (Virmasalo ym. 2022). Tämän pro gradu -tutkielman tuloksissa huomioita on kiinnitetty ainoastaan Huhtasuon liikkumisympäristöjen fyysiseen ja tiedolliseen saavutettavuuteen.

Liikkumisen, etenkin kodin ulkopuolella, katsotaan tukevan monipuolisesti ihmisten terveyttä ja mielen hyvinvointia sekä vahvistavan osallisuuden tunnetta (Jolanki ym. 2020, 349). Edellä mainittu korostaa myös osaltaan sitä, miten tärkeää liikkumisen yhdenvertaisesta saavutettavuudesta on huolehtia. Ylipääntänsä liikkumisen kannalta liikuntaympäristöt ovat arvokkaita, sillä ympäristö luo osaltaan konkreettiset ja fyysiset puitteet ihmisten liikkumiselle. Liikuntaympäristöt voivat samanaikaisesti kannustaa liikkumaan, mahdollistaa fyysisen aktiivisuuden sekä estää liikunnan harjoittamisen. Rakennetulla ympäristöllä on vaikutusta siihen, miten kaupungeissa liikutaan ja toisaalta erilaisten määrämpäiden saavutettavuuden katsotaan vaikuttavan kaupunkiympäristöissä väestön fyysiseen aktiivisuuteen. (Kauravaara 2018, 56)

4.2.3 Liikkumisen esteettömyys

Liikuntapaikkojen saatavuuteen liittyy myös olennaisena osana esteettömyys (Pyykkönen 2013, 13). Esteettömyyden katsotaan olevan yksi rakennetun ympäristön laatutekijöistä. Tässä yhteydessä ympäristön tai rakennukseen esteettömyydellä tarkoitetaan sitä, että ympäristö on kaikille sen käyttäjille toimiva, turvallinen sekä miellyttävä ja rakennuksien tiloihin on kaikkien helppo päästä. Esteettömyyden osa-alueita ovat niin liikkumisen, näkemisen kuin kuulemisen esteettömyys. (Valtion liikuntaneuvosto 2014, 32) Esteettömissä ympäristöissä ihmiset voivat toimia yhdenvertaisesti kaikkien kanssa riippumatta heidän henkilökohtaisista ominaisuuksistaan. Liikuntapaikkojen esteettömyyden katsotaan luovan perusedellytykset koko liikunnan tasa-arvoiseen harrastamiseen. (Jokela 2009, 7)

Tärkeää on tiedostaa liikkumisen esteettömyyden koskevan aivan jokaista liikkujaa, sillä esteettömyydellä helpotetaan jokaisen arkielämää ja siihen liittyvää liikkumista (Vepsäläinen & Hiltunen 2001, 23). Esteettömyyttä on myös tärkeä korostaa kaikkien ihmisryhmien kannalta, sillä esteettömillä liikuntapaikoilla voidaan laaja-alaisesti palvella jokaista liikuntapaikkaa käyttävää samanaikaisesti (Liikuntaneuvosto 2014, 32). Ihmisten elinympäristön esteettö-

myyttä voidaan tarkastella lähemmin niin fyysisen, toiminnallisen kuin sosiaalisen esteettömyyden näkökulmista. Näistä näkökulmista fyysisen esteettömyyden katsotaan liittyvän rakennettuun ympäristöön ja luonnonmaantieteellisiin olosuhteisiin. Fyysisessä esteettömyydessä huomioita kiinnitetään niin sisä- ja ulkotilojen toimivuuteen, helppokäyttöisyyteen ja muunneltavuuteen kuin yhdyskuntarakenteiden esteettömyyteen. (Vepsäläinen & Hiltunen 2001, 23–24)

Toiminnallinen esteettömyys liittyy palveluiden määrään ja monipuolisuuteen sekä näiden sijainteihin ja saavutettavuuteen. Toiminnallisesta esteettömyydestä puhuttaessa huomiota kiinnitetään usein siihen, miten eriarvoisessa asemassa eri asukasryhmät ovat palveluiden saavutettavuuden suhteen. Lisäksi toiminnallinen esteettömyys liitetään usein puheisiin esteettömistä matkaketjuista, millä tarkoitetaan julkisen liikenteeseen liittyvän matkanteon sujuvuutta, kuluneuvojen hyvää saatavuutta sekä aikataulujen yhteensopivuutta. (Vepsäläinen & Hiltunen 2001, 24–25)

Kolmannesta esteettömyyden näkökulmasta käytetään nimeä sosiaalinen esteettömyys. Tämä esteettömyyden näkökulma liitetään usein ihmisten turvalliseen ja vapaaseen mahdollisuuteen liikkua niin sosiaalisen toiminnan kuin ihmisten kohtaamisen kannalta. Sosiaalisen esteettömyyden ajatuksena pidetään niin esteiden poistamista kuin vähentämistä ihmisten vuorovaikutuksen tieltä. Sosiaalisen esteettömyyden avulla voidaan muun muassa edistää eri asukasryhmien ja yksilöiden yhteiskuntaan integroitumista. (Vepsäläinen & Hiltunen 2001, 24–25)

5 TUTKIELMAN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa käsittelen tutkielmani menetelmäosuutta. Ensimmäisenä esittelen asettamani tutkimustehtävät ja tutkimuskysymykset. Tämän jälkeen tarkastelen tutkimukseni sijoittumisesta tieteenfilosofian kentälle. Luvun lopuksi avaen tarkemmin tutkielmani käytännön toteutusta. Edellä mainittuun liittyen esittelen käyttämäni aineistonkeruu- ja analyysimenetelmän.

5.1 Tutkimustehtävät

Hyvin nopeasti graduprosessin alettua minulle kirkastui ajatus siitä, että tutkisin omassa pro gradu -tutkielmassani maahanmuuttajaväestöä ja heidän liikkumistaan. Suomalaisen liikunta-politiikan onnistumisesta on hyvin ristiriitainen kuva, sillä osa väestöryhmistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, mutta osa ei. Etnisyyden on havaittu olevan yksi tekijä, jonka katsotaan synnyttävän liikunnan suhteen eroja. (Mäki-Opas 2016, 112) Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on lisätä ymmärrystä maahanmuuttajaväestön liikkumisesta ja heidän yhdenvertaisista mahdollisuuksistaan liikkumiseen. Muodostin tutkielmani teoreettisen viitekehyksen sekä liikuntasuhdeteoriaan että tutkimusaiheeseeni liittyvien aikaisempien tutkimustuloksien vaaraan.

Pohdin tutkielmassani ensimmäisenä, millaisia merkityksiä venäjänkieliset maahanmuuttajat antavat liikkumiselleen. Haluan erityisesti selvittää, millaisia liikkumiseen liittyviä valintoja haastateltavat nykyisin arjessaan tekevät, millaiset tekijät motivoivat heitä liikkumaan ja miten usein he liikkuvat. Tämän lisäksi selvitän, millaista liikuntaa haastateltavat kertovat harrastavansa.

Toiseksi tutkielmassani tarkastelen sitä, millaisia liikkumista ja liikunnan harrastamista rajoittavia esteitä venäjänkielisten maahanmuuttajien elämässä on. Tutkijana minua kiinnostaa selvittää, minkä asioiden kautta ja mihin asioihin huomiota kiinnittämällä, maahanmuuttajien arjen fyysistä aktiivisuutta olisi mahdollista edistää. Liikkumista estävien tekijöiden tunnistaminen ja keinojen etsiminen niiden ratkaisemiseksi, on tärkeää etenkin näitä esteitä kokevien yksilöiden kannalta (Korkiakangas 2010, 21). Liikkumattomuus aiheuttaa yhteiskuntaan lukuisia kansanterveydellisiä ja -taloudellisia haasteita (Valtioneuvosto 2018, 16), jonka vuoksi liikku-

misen esteiden tutkiminen on myös tärkeää. Tavoitteenani on tuottaa uutta ja ajankohtaista tietoa, josta olisi myös apua ja hyötyä edellä mainittujen asioiden kanssa työskenteleville asiantuntijoille.

Kolmanneksi pohdin tutkielmassani, miten Huhtasuon liikkumisympäristöt ja -paikat ovat yhdenvertaisesti saavutettavissa siellä asuville venäjänkieliselle maahanmuuttajille. Kiinnitän erityistä huomiota siihen, missä paikoissa Huhtasuolla asuvat haastateltavat yleisimmin liikkuvat ja miten he yleisimmin siirtyvät käyttämilleen liikuntapaikoille. Tämän lisäksi tarkastelen, mistä maahanmuuttajat ovat saaneet tietoa asuinalueella sijaitsevista liikkumisympäristöistä, -mahdollisuuksista ja -paikoista. Aikaisemmin on todettu, että liikuntatoimintaan osallistuminen katsotaan vaativan etenkin maahanmuuttajataustaisilta ennakkopääomaa eli tietoja, taitoja ja verkostoja (Fagerlund & Majjala 2011, 42–43). Tämän vuoksi yhtenä tavoitteenani on selvittää, miten hyvin Huhtasuolla asuvia maahanmuuttajia on tiedotettu alueen eri liikkumiseen liittyvistä mahdollisuuksista ja kokevatko he tiedonsaannin olleen riittävää. Näiden edellä mainittujen teemojen pohjalta tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. Millainen merkitys liikkumisella on Huhtasuolla asuvien venäjänkielisten maahanmuuttajien elämässä?
2. Millaisia liikkumista rajoittavia esteitä maahanmuuttajien elämässä on?
3. Miten Huhtasuon liikkumisympäristöt ovat saavutettavissa maahanmuuttajille?

5.2 Tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat

Tässä tutkimuksessa on hyödynnetty fenomenologis-hermeneuttista näkökulmaa. Tutkimuksen teon kannalta keskeisimpinä käsitteinä fenomenologis-hermeneuttisessa näkökulmassa pidetään kokemusta, merkitystä ja yhteisöllisyyttä. Tämän näkökulman kautta tavoitteena on käsitteellistä kokemusten merkitys, nostaa tietoisiksi ja tunnetuksi asioita, joita pidetään itsestään selvinä tai tottumuksen huomaamattomaksi häivyttynä. Tämän lisäksi yhdistämällä sekä fenomenologian että hermeneutiikan on mahdollista tehdä tietoiseksi ja näkyväksi koettuja asioita, joita ei ole tietoisesti ajateltu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 39–41)

Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusperinne voidaan jakaa kahteen osaan. Fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena on luoda kuva ihmisen suhteesta hänen omaan elämismaailmaansa. Tarkemmin ottaen fenomenologisessa tutkimuksessa tutkimuskohteena on ihminen ja hänen kokemuksensa tutkiminen. Fenomenologisessa tutkimuksessa tiedostetaan se, että ihmisten omat kokemukset muotoutuvat pitkälti merkityksien mukaan, jolloin fenomenologisen tutkimuksen varsinainen tavoite on ilmentää inhimillisten kokemusten merkityksiä. Fenomenologisessa tutkimuksessa painottuu myös halu ihmisten kokemuksellisuuden ja elämyksellisyyden ymmärtämiseen, mitä tutkimalla ihmisistä voidaan fenomenologien mukaan luoda ymmärrystä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40) Fenomenologiaa on mahdollista hyödyntää kuvaamaan sitä, mikä yksilöiden kokemusmaailmassa on kokemuksen rakenteen tai olemuksen kannalta yhteistä (Tökkäri 2018, 67). Fenomenologisen tutkimuksen tapaan, tässä tutkielmassa on tavoitteena luoda ymmärrystä tutkittavien kokemuksista ja niiden merkityksistä tutkittavana olevaan ilmiöön.

Hermeneutiikassa tavoitteena on merkityksien etsiminen. Keskeisemmät käsitteet hermeneutiikassa ovat ymmärtäminen ja tulkinta. Ymmärtäminen perustuu hermeneutiikassa esiyymmärryksen varaan, toisin sanoen ymmärtämisen taustalla on olemassa esiyymmärrys, joka on muodostunut jo tutkitusta merkityskokonaisuudesta. (Juden-Tupakka 2007, 64) Hermeneutiikka ei keskity ainoastaan merkityksien etsimiseen, vaan siinä on pyrkimyksenä oivaltaa ilmiöiden merkityksiä. Tällä tutkimusperinteellä tarkoitetaan ymmärtämistä ja tulkinnan teoriaa, jossa ajatuksena on yrittää etsiä tulkinnasta sääntöjä, joita seuraamalla voidaan puhua vääristä ja oikeista tulkinnoista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40)

Hermeneuttisen tutkimuksen tapaan myös tässä tutkielmassa merkityksien ymmärtämisen pohjana on tutkijan luoma esiyymmärrys. Liikkumisen merkityksiä tutkiessani en ole aloittanut ymmärtämistä tyhjästä, vaan tulkintani on osaltaan perustunut siihen, mitä ilmiöstä on ymmärretty ennestään. Fenomenologis-hermeneuttista tutkimisotetta käyttäessään tutkijan on tiedostettava, että hänen työssään vaikuttavat niin tiedostamatta tai tiedostaen hänen aiemmat ennakko-oletuksensa ja kokemuksensa, mistä hänen ei tule pyrkiä irti. Tutkijan pitääkin pyrkiä nämä tiedostamaan ja sitä kautta hyödyntämään niitä osana tutkimusta. (Tökkäri 2018, 64)

5.3 Aineiston keruu

Toteutin tutkielmani laadullisena tutkimuksena, jossa tavoitteenani oli ihmisten omien merkityksien ja kokemusten kuvaaminen sekä ymmärtäminen. Laadullisen tutkimuksen aineistojen ja menetelmien avulla voidaan myös syventää käsitystä liikunnan kulttuurisista, sosiaalisista ja yksilöllisistä merkityksistä (Vanttaja ym. 2017, 11–12). Maahanmuuttajataustaisten väestöryhmien liikkumista tutkittaessa on tärkeää muistaa käyttää samoja tavoitteita ja menetelmiä kuin kantaväestöä tutkittaessa. Tällaisista tutkimuksista saadut tulokset antavat parhaimman kuvan kaikista niistä erityistarpeista, mitä maahanmuuttajilla liikkumisen suhteen on. (Rönkkö 2015, 34)

Valitsin laadullisen tutkimuksen määrällisen tutkimuksen sijaan, sillä uskoin saavani laadullisen tutkimuksen keinoin syvällisempää ymmärrystä tutkimusaiheistani. Halusin myös, että tutkittavat pääsevät itse puhumaan omin sanoin yksityiskohtaisemmin tutkittavina olevista aiheista, ilman ennalta määrättyjä vastausvaihtoehtoja. Tämän kautta päädyin valitsemaan tutkielmani aineistokeruumenetelmäksi haastattelun. Haastattelujen etuna pidetään joustavuutta, sillä haastatteluissa haastattelijalla on mahdollisuus toistaa annetut kysymykset, oikaista esille tulleet väärinkäsitykset, selventää käyttämiensä ilmaisujen sananmuotoja ja olla vuorovaikutuksesta haastateltavansa kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84).

Päätös valita haastattelu aineistokeruumenetelmäksi syntyi lopulta helposti. Tiedostin ennen aineistokeruutani, että väärinymmärryksen riski aineistokeruussani on ilmeinen, sillä tutkimusjoukokseni valikoitui vieraskielinen väestönosa, joka pääsääntöisesti käyttää puhekielenään muuta kuin suomen kieltä. Haastatteleamalla tutkimusjoukkoani tulkin välityksellä halusin varmistaa, että väärinymmärryksiltä vältyttäisiin ja haastateltavat pystyisivät itse kysymään kasvotusten minulta, mitä kysymyksilläni tarkoitan.

Tutkimushaastatteluni toteutin teemahaastatteluna. Teemahaastattelussa on tarkoitus edetä ennalta määrättyjen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymyksien mukaisesti. Tämän lisäksi tavoitteena on korostaa haastateltavien tulkintoja ja antamia merkityksiä eri asioille. Teemahaastattelulla pyritään myös löytämään tutkimusasetelman sekä tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun mukaisia haastateltaville merkityksellisiä vastauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88) Tämän tutkielman aineistokeruuta ohjasi ennalta tehty puolistrukturoitu haastattelurunko (ks. liite 1). Päädyin teemahaastatteluun, sillä minulle oli muodostanut ennen

aineistonkeruuta selkeä hahmotelma tutkimusaiheeseen liittyvistä eri teemoista, joista halusin haastateltavieni kanssa keskustella. Puolistrukturoitu teemahaastattelu antoi myös minulle mahdollisuuden esittää tarvittaessa tutkittaville apukysymyksiä, jos tutkittavien vastaukset kysymyksiin jäivät niukaksi. Puolistrukturoitu haastattelu antaa myös mahdollisuuden vaihdella haastattelutilanteessa kysymysten järjestystä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47), minkä koin tärkeäksi omien haastattelujeni suhteen.

Antamalla haastattelukysymykset etukäteen haastateltaville voidaan luoda paremmat mahdollisuudet sille, että haastatteluilla saadaan mahdollisimman paljon tietoa halutuista asioista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Näin toimin myös oman aineistonkeruuni suhteen. Toimitin ennen aineistonkeruuta haastattelukysymykset haastateltaville heidän omalle äidinkielelleen käännettynä, jotta he voisivat tutustua etukäteen keskusteltaviin aiheisiin. Tämä osoittautuikin ennakoitua tärkeämmäksi asiaksi saatujen haastatteluvastauksien kannalta. Vaikka kaikki haastateltavat olivat saaneet haastattelukysymykset ennalta tutustuttavaksi, jäivät silti joidenkin vastaukset esitettyihin haastattelukysymyksiin ajoittain lyhyeksi ja niukaksi.

5.4 Haastateltavat

Tämä pro gradu -tutkielma on myös osa YLLI-tutkimushanketta, minkä vuoksi haastateltavien valintakriteeriksi muodostui asuminen Jyväskylän Huhtasuon kaupunginosassa. Tarkemmaksi kohderyhmäksi valikoitui lopulta Huhtasuolla asuvat venäjänkieliset maahanmuuttajat. Päädyin valintaani, sillä venäjänkieliset ovat suurin kieliryhmä Huhtasuon maahanmuuttajaväestöstä. Omasta mielestäni oli mielenkiintoista valikoida tutkielmaani vain yhden kieliryhmän edustajia, koska koin tämän kautta saavani paljon spesifimpää tietoa tietyn kohderyhmän näkökulmasta.

Lähdin tavoittamaan tutkielmaani haastateltavia Huhtasuolla toimivista yhdistyksistä ja järjestöistä, joiden toimintaan osallistui venäjänkielisiä maahanmuuttajia. Sain yhteyden Huhtasuolla toimivaan Monikko ry:hyn, jonka avustuksella kaikki tutkimushaastatteluni lopuksi toteutettiin. Kaiken kaikkiaan sain erittäin arvokasta ja suurta apua Monikko ry:n henkilöstöltä haastattelujen järjestämiseksi. Monikko ry:n henkilöstö auttoi suuresti haastateltavien rekrytoinnissa, ja tämän lisäksi he tarjosivat minulle käyttöön tilan, jossa sain haastatteluni suorittaa.

Lyhyesti kuvattuna Monikko ry on vuonna 2008 perustettu Keski-Suomen alueella toimiva monikulttuurisuutta ja hyvinvointia edistävä yhdistys. Monikko ry:n toiminnan tarkoituksena on edesauttaa maahanmuuttajien kotoutumista tuomalla yhteen kantasuomalaiset ja maahanmuuttajat yhteisen toiminnan avulla. Toiminnassa tähdätään eri kulttuuritaustoista tulevien ihmisten keskinäisen vuorovaikutuksen lisäämiseen ja tarkoituksena on saattaa ryhmät ymmärtämään toistensa ajatusmaailmaa. Monikko ry:n tavoitteena edistää omalla toiminnallaan aktiivisesti kansainvälisyyttä, monikulttuurisuutta ja suvaitsevuutta. (Monikko ry 2019)

Monikko ry:n kautta sain yhteensä yksitoista venäjänkielistä maahanmuuttajaa haastateltavaksi. Tämän lisäksi olin sopinut myös kolme muuta haastattelua, mutta nämä haastattelut peruuntuvat harmikseni minulle tuntemattomasta syystä. Iältään haastateltavat olivat 45–85-vuotiaita, joista kymmenen kertoi olevansa eläkkeellä ja yksi kertoi olevansa työelämässä. Haastateltavista kymmenen oli naisia ja yksi oli mies. Alkuperäisenä tarkoitukseni oli saada haastateltaviksi paljon tasapuolisemmin sekä naisia että miehiä. Valitettavasti lukuisista yrityksistä huolimatta, en saanut tavoitettua tutkielmaani enempää miespuolisia edustajia. Edellä mainitun lisäksi alkuperäisenä tarkoitukseni oli saada haastateltavaksi enemmän erilaisissa elämäntilanteissa olevia henkilöitä, mutta harmikseni tämä ei onnistunut. Toisaalta huomionarvoista oli se, että Monikko ry järjestetään erityisesti ikääntyville yli 55-vuotiaille maahanmuuttajille ja kantasuomalaisille tarkoitettua Paloma-toimintaa, johon kuuluu muun muassa erilaista kerhotoimintaa kuten suomen kielen kerhoja, liikuntakerhoja ja musiikki- ja käsityökerhoja (Monikko ry 2009). Työssäkäyviä ja nuorempia venäjänkielisiä maahanmuuttajia ei haastattelujen aikana Monikko ry:n toiminnassa mukana ollut, mikä hankaloitti kyseisten ryhmien tavoittamista. Edellä mainitun lisäksi koronapandemiasta johtuneet kokoontumisrajoitukset ja haastattelujen aikana alkanut Venäjän Ukrainassa aloittama sota saattoivat myös osaltaan vaikuttaa kielteisesti haastateltavien saamiseen ja halukkuuteen osallistua tutkimukseeni.

Kaikki tutkimushaastattelut suoritettiin kasvotusten Huhtasuon yhteistoimintapisteen tiloissa. Haastattelujen onnistumiseksi niiden suorittaminen paikan päällä kasvotusten oli tärkeää, sillä etähaastattelujen järjestäminen eri verkossa toimivien videopalaveripalveluiden kautta olisi voinut muodostua monen iäkkään haastateltavan kohdalla ongelmalliseksi. Moni haastateltava kertoi tällaisten palveluiden olleen tuntemattomia, eikä heillä ollut niistä myöskään aiempia kokemuksia. Lopullisen haastateltavien rekrytoinnin ja informoimisen hoiti antamani ohjeistu

sen mukaisesti Monikko ry:n työntekijä, jolla oli entuudestaan suora yhteys kaikkiin haastateltavana olleisiin henkilöihin. Näin pystyin parhaiten välttämään rekrytointiin liittyvän kielimuurin aiheuttamat ongelmat.

Ennen varsinaisia haastatteluja kävin henkilökohtaisesti Huhtasuon yhteistoimintapisteellä järjestetyssä Monikko ry:n tapahtumassa esittelemässä tutkimusjoukolle tutkimustani. Esittelemällä tutkimustani paikan päällä, halusin tarjota siellä oleville henkilöille mahdollisuuden kysyä minulta kasvatusten tutkimukseeni liittyvistä kysymyksistä. Samalla pystyin esittelemään ja kertomaan heille myös tarkemmin, mitä haastatteluni tulevat pitämään sisällään. Jaoin myös tilaisuudessa paikalla olleille henkilöille venäjänkielisen version tutkimustiedotteestani ja kerroin, että haastatteluihin on mahdollista osallistua tulkin avustuksella myös venäjän kielellä. Edellä mainittujen lisäksi kerroin haastateltaville jo tässä vaiheessa ensimmäisen kerran kaikki haastateltavan oikeudet ja sen, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja osallistumisen voi keskeyttää milloin tahansa. Vierailu paikan päälle osoittautui hyvin tärkeäksi, sillä monella henkilöllä oli paljon kysyttävää haastatteluista ja tutkielmastani. Saatuaan kysymyksiinsä vastauksia, useat henkilöt kertoivat halustaan osallistua haastateltavaksi.

Yhteensä pidin haastatteluja kolmen päivän aikana kahdeksan kertaa. Näistä viisi haastattelua suoritettiin yksilöhaastatteluna ja kolme haastattelua parihaastatteluna, kyseisten haastateltavien toiveesta. Haastateltavien informoinnista ja haastatteluajkojen sopimisista huolehti Monikko ry:n työntekijä. Väärinymmärryksen takia ensimmäiselle haastattelupäivälle sovittiin lopulta viisi haastattelua alkuperäisen kahden haastattelun sijaan. Aikataulullisista syistä, suoritin ensimmäisenä haastattelupäivänä kaikki viisi haastattelua peräkkäin, vaikka näin en ollut alun perin suunnitellut. Jälkikäteen ajateltuna tämä ei ollut kovin ihanteellista itseni kannalta, sillä nämä olivat ensimmäiset koskaan suorittamani tutkimushaastattelut. Itseni ja haastattelujen kannalta olisi ollut parasta, jos olisin voinut kuunnella ja perehtyä ensimmäisten haastattelujen sisältöihin ennen seuraavia haastatteluja. Tämä olisi kehittänyt etenkin omaa työskentelyäni haastattelijana tehokkaammin. Kaikesta huolimatta opin jokaisesta suoritetusta haastattelusta paljon uutta ja huomasin hyvin nopeasti, miten haastattelutaitoni kehittyivät haastattelujen edetessä.

Haastattelujen kestot vaihtelivat 35 minuutista, tuntiin ja 3 minuuttiin. Osa haastateltavista oli huomattavasti niukkasanaisempia kuin toiset. Niukkasanaisemmille haastateltaville jouduin

esittämään paljon apukysymyksiä, jotta keskustelut etenisivät sujuvasti eteenpäin. Koska haastateltavina oli maahanmuuttajia, joista osa ei puhunut oikeastaan lainkaan suomen kieltä, kaikkiin haastatteluihin tarjottiin tulkin välityksellä tulkkausapua. Kahdeksasta haastattelusta kaksi toteutettiin kokonaan ilman tulkkia, sillä kyseiset haastateltavat kokivat tulkin avun olevan tarpeetonta. Muissa haastatteluissa oli paikalla henkilö, joka toimi haastatteluissa tilanteen vaatiessa tulkkina. Vaikka suurimmassa osassa haastatteluja oli paikalla tulkki, joka tarjosi haastateltaville mahdollisuuden puhua heidän omaa äidinkieltään, tästä huolimatta moni haastateltava halusi puhua haastatteluissa suomen kielellä. Tämä osoittautui aineiston litteroinnin kannalta jälkikäteen hieman ongelmalliseksi, sillä näiden haastattelujen puhe oli ajoittain vaikeasti ymmärrettävää. Välttääkseni mahdolliset väärinymmärrykset olen muokannut tuloslukuissa käyttämiäni haastateltavien lainauksia luettavampaan muotoon.

5.5 Aineiston analyysi

Haastattelujen jälkeen aloitin melko nopeasti haastattelujen litteroinnin. Litteroinnin tarkkuus voidaan määrittää paljolti tutkimusintressin ja analyysin tarkkuustason mukaan (Ruusuvuori ym. 2010, 12). Lähdin litteroimaan haastatteluni sanatatarkasti ylös, huomioimatta kuitenkaan haastateltavien puheissa esiintyneitä taukoja, äänenpainoja tai nauruja. Kaiken kaikkiaan litterointiaineistoa kertyi yhteensä 83 sivua, käyttäen fonttikokoa 12 ja riviväliä 1. Haastattelujen eri pituuksista ja joidenkin haastateltavan niukkasanaisuudesta huolimatta koen saaneeni haastatteluista oman tutkimuskysymyksieni kannalta riittävästi tietoa. Aineiston riittävyys on myös mahdollista selvittää Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan saturaation avulla. Saturaation katsotaan tarkoittavan tilannetta, jossa aineiston nähdään alkavan toistamaan itseään, eivätkä tiedonantajat tuota enää uutta tietoa määriteltyihin tutkimusongelmiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99)

Vaikka alkuperäisenä suunnitelmanani oli haastatella useampaa kuin yhtätoista henkilöä mahdollisimman rikkaan ja monipuolisen aineiston saamiseksi nykyinen haastatteluaineisto osoittautui asettamieni tutkimuskysymysten kannalta riittäväksi. Aloin huomaamaan viimeisien haastattelujen kohdalla, että haastateltavat puhuivat paljon samoista asioista kuin edeltäjänsä. Tällöin koin, että en saanut enää samassa elämäntilanteessa olevilta haastateltavilta tarpeeksi uutta tietoa esille, jolloin pidin perusteltuna lopettaa haastatteluaineiston keräämisen.

Lähestyin aineistoni analyysiä teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin. Teoriaohjaavassa analyysissä ennalta määritetty teoria toimii apuna analyysin teossa, mutta analyysi ei perustu suoraan mihinkään teoriaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Käytin aineistoni analyysissä apuna liikuntasuhdeteoriaan perustuvia tietoja ja käsitteitä sekä aiempia tutkimukseni aihepiiriä käsitteleviä tutkimuksia. Konkreettisesti tämä näkyi siinä, että analysoin aineistoani alussa hyvin vapaasti sen omien sisältöjen kautta, mutta mitä pidemmälle analyysissäni etenin sitä enemmän liitin aineistoani ennalta määrättyyn teoriaan ja sen sisältämiin käsitteisiin.

Aineistoni varsinaisen analysoinnin toteutin teemoittelun avulla. Teemoittelussa pyritään pilkkomaan ja ryhmittelemään laadullinen aineisto eri aihepiireihin niin, että samanaikaisesti teemojen esiintymistä aineistossa pystytään vertailemaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107). Tämän lisäksi teemoittelun avulla pystytään tarkastelemaan aineistosta sellaisia esille nousevia piirteitä, jotka ovat haastateltaville yhteisiä. Teemoittelun katsotaan soveltuvan hyvin yhdessä käytettäväksi teemahaastattelun kanssa, sillä lähtökohtaisesti on odotettavissa, että haastattelun lähtöteemat tulevat esille haastatteluaineistosta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173)

Teemoittelun aloitin lukemalla litteroitua aineistoani useamman kerran perusteellisesti läpi. Lukemisen yhteydessä aloin järjestelemään tutkimusaineistoani analyysitaulukkoon tutkimuskysymyksistä muodostettujen aihepiirien ja teemojen ympärille. Analyysitaulukkoon muodostui lopulta useita eri teemoja, jotka kaikki ovat nimetty omalla selitteellään. Esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ylläpito liikkumisen motivaatiotekijänä on yksi aineistosta muodostetuista teemoista. Tällaisen teeman alle kokosin suorien sitaattien muodossa kaikkien niiden haastateltavien kertomukset, jotka mainitsivat liikkumisessa motivoivan sosiaaliset suhteet.

Lopuksi sain muodostettua haastattelukysymyksien alle useita eri teemoja, joiden kautta lähdin etsimään vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin. Osa muodostetuista teemoista esiintyi kaikkien haastateltavien kertomuksissa, kun taas osa teemoista esiintyi vain yksittäisinä kertoina haastatteluaineistossa. Tällaisen teemoittelun kautta pystyin lopulta vertailemaan tutkimuskysymyksieni mukaisesti sitä, mitkä teemat kuvasivat parhaiten haastateltujen jakamia kokemuksia ja merkityksenantoja. Lopulta näistä teemoista muodostuivat tutkielmani tuloslukujen sisällöt ja aihekokonaisuudet.

6 LIKKUMISEN MERKITYKSET ARJESSA

Tässä luvussa tarkastelen ensimmäisen tutkimuskysymyksen mukaisesti sitä, millainen merkitys liikkumisella on osana haastateltavina olevien venäjänkielisten maahanmuuttajien arkielämää. Ensimmäisenä kuvaan, mistä asioista haastateltavien arkipäivä yleensä koostuu ja millainen rooli liikkumisella on heidän arkielämässään. Sen jälkeen kuvaan liikkumisen merkitystä tarkemmin sen kautta, mitä liikuntaharrastuksia haastateltavilla on ja kuinka usein he yleensä arjessaan liikkuvat. Luvun lopuksi kuvaan haastateltavien keskeisimmät liikkumisen motiivit ja liikkumiseen liittyvät merkitykset.

Havahduin nopeasti haastattelujen alettua siihen, että melkein jokainen haastateltava mielsi liikkumisen tarkoittavan tavalla tai toisella ainoastaan heidän liikunnan harrastamistaan. Vaikka jokaiselle haastateltavalle kerrottiin jo ennen haastattelujen alkua liikkumisen tarkoittavan kaikkea heidän arjissaan tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta, hyvin moni ei tätä haastattelutilanteessa muistanut. Vaikka moni haastateltava osasi sisällyttää vastauksiinsa myös muuta heidän arjessaan tapahtuvaa liikkumista kuten paikasta toiseen siirtymisiä, hyvin moni haastateltava intoutui kertomaan liikkumisestaan pelkästään heidän liikuntaharrastuksiensa kautta.

Näin jälkikäteen en näe tämän olevan ongelma ensimmäisen asettamani tutkimuskysymyksen muotoilun suhteen. Haastateltavien vastaukset heidän arkensa liikkumisesta antoivat itselleni sellaisen kuvan siitä, että hyvin moni kokee liikkumisen olevan merkityksellistä elämässään juuri liikunnan harrastamisen kautta. Tämän myötä koen, että ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä voidaan puhua liikkumisesta, vaikka hyvin moni puhui monesti liikkumisestaan liikunnan harrastamisen kautta.

6.1 Liikkuminen merkittävänä osana arkea

Aloitan tarkastelemalla haastateltavien arkielämän liikkumista ensimmäisenä pohjautuen siihen, millaisista asioista haastateltavien arki yleensä koostuu ja millainen rooli liikkumisella siinä on. Arki määritellään tässä tutkielmassa tavalliseksi jokapäiväiseksi elämäksi. Se kuvataan myös ihmiselle välittömästi läsnäolevana elämäntodellisuutena, johon liittyy yksilöllistä rytmiä noudattavaa toistuvuutta eli arjen rutiineja (Rajaniemi 2007, 11–13).

Haastateltavien kertoessa heidän arjestaan ja siihen liittyvistä rutiineista, oli kertomuksissa havaittavissa hyvin paljon samankaltaisuutta ja päällekkäisyyttä. Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta kaikki kertoivat olevansa eläkkeellä, minkä näen selittävän paljolti haastateltavien kertomuksissa esiintyvää arjen samankaltaisuutta. Eläkkeellä olevat haastateltavat kertoivat arkipäivänsä yleensä alkavan erilaisia kotiaskareita tekemällä. Kotiaskareiden jälkeen arkeen kuului aktiviteetteja päivästä riippuen niin liikunnan kuin yhdistys- ja järjestötoiminnan parissa. Eräs haasteltavista korosti sitä, että yleensä hänen arkipäivänsä koostuu totutuista rutiineista seuraavasti: *”Herään aamulla, sitten aamupala, sitten soitan ystäville ja sitten menen kävelee ulkona tai menen kauppaan. Jos huono sää ulkona katson televisiota, neulon tai ompelen.”* (N, 67)

Kotiaskareiden osuutta aktiivisen arjen suhteen ei kannata jättää huomioimatta, sillä erityisesti ikäihmisillä kotiaskareiden tekemisen on katsottu lisäävän vireyttä, vaikka sitä ei itse tiedostaisikaan (Salonen 2015, 33). Eräs haasteltavista mainitsi, että hän tulee liikkuneeksi päivittäin kotonaan huomattavasti etenkin keittiössä kotitöitä tehdessä. *Tulkki: ”Hän sanoi, että jos valmistaa kotona aamulla ruokaa niin siinä tulee seisottua ja käveltyä keittiössä paljon sekä myös päivällä ja illalla valmistellessa ruokaa.”* (N, 66)

Kotiaskareiden ja liikunnan harrastamisen lisäksi lähes jokaisen eläkkeellä olevan haastateltavan arkeen kuului viikoittain yhden tai useamman kerran osallistuminen heille järjestettyyn yhdistys- ja järjestötoimintaan. Tämä ei ole kovin yllättävää, sillä ikääntyneiden järjestöosallistumisen katsotaan olevan Suomessa yleistä. Salosen (2015) mukaan 60 vuotta täyttäneistä yli puolen katsotaan osallistuvan jonkin järjestön tai seurakunnan organisoimaan toimintaan (Salonen 2017, 27). Myös kaikki tämän tutkielman haastateltavat löydettiin Monikko ry:n kautta. Yksi eläkkeellä olevista haastateltava kertoikin mielellään osallistuvan erilaisiin tapahtumiin seuraavasti:

Tulkki: ”mutta nyt kyllä ihan mielellään käy [Monikko ry:n kerhoissa], koska täällä voi tavata uusia ihmisiä, harjoitella suomen kieltä ja tykkää kyllä todella paljon viettää aikaa täällä.” (N, 69)

Tällaisiin tapahtumiin osallistumisen voidaan katsoa olleen myös merkityksellistä arjen liikkumiseen suhteen, sillä liikkumista erilaisiin tapahtumiin tuli monella useita kertoja viikossa. Var-

sinkin eläkkeellä oleville haastateltaville, jotka eivät ollut enää työelämässä, viikoittaiseen järjestö- ja yhdistystoimintaan osallistuminen ja sinne liikkuminen oli yksi ainoista aktiviteeteistä, joka toistui säännöllisesti viikosta toiseen. Siirtyminen erilaisiin organisoituihin tapahtumiin voidaan katsoa hyvin merkitykselliseksi lähes kaikkien haasteltavien arjen liikkumisen suhteen, sillä sen kautta monet liikkuvat säännöllisesti arjessaan, vaikka heidän ei tulisi muuta liikuntaa harrastettua.

Kahdella haasteltavalla viikoittaiseen arkeen kuului muiden menojen ohella myös työssä käyminen. Toinen näistä haasteltavista mainitsi tekevänsä neljä tai viisi kertaa viikossa vapaaehtoistyötä ja toinen mainitsi käyvänsä työharjoittelussa viitenä päivänä viikossa. Nämä haasteltavat erosivatkin arkipäivän tapahtumien suhteen huomattavasti muista haasteltavista, sillä heidän arkensa oli menojen suhteen paljon kiireisempää. Työssä käyminen vaikutti myös vapaaehtoistyössä käyvän haastateltavan arjen liikkumiseen etenkin työmatkojen kautta.

”Minä työhön menen aina kävellen. Siitä tulee jo kaks kilometrii, jos menen vaan suoraa työhön. Mutta minulle se on vähän. Minä vielä menen kotiinkin kävellen, että minä saisin vähän enemmän kävellä.” (M, 78)

Haastatteluista ilmeni, että kävely on myös monelle muulle haastateltavalle hyvin merkityksellinen osa heidän viikoittaista liikkumistaan. Kymmenen haastateltavaa mainitsi, että he liikkuvat arjessa enimmäkseen kävellen, oli sitten kyseessä tapahtumassa käyminen, ystävien luona vierailu, kaupassa käyminen tai liikunnan harrastaminen. Sen lisäksi, että kävely on haastateltaville fyysisten hyötyjen kannalta tärkeää kävelyllä nähtiin olevan myös sosiaaliset etunsa. Tämä tuli ilmi etenkin seuraavan haastateltavan kertomuksessa.

”Me usein teemme ryhmässä tämän liikunnan [kävelyn]. Meillä on samalla seurustelua paljon, se on meille tärkeä asia.” (N, 67)

Haastattelija: ”Mikä siitä seurustelusta tekee erityisen tärkeän asian?”

”Silloin näkee kavereita ja voi vaihtaa kuulumiset.” (N,67)

Samankaltaisia havaintoja on tehty myös Tongin ym. (2020) tutkimuksessa, jossa todettiin kävelemisellä olevan iäkkäimmille maahanmuuttajilla hyvin monitahoinen rooli. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat kävelevänsä paljon hyvinvoinnin ja terveyden vuoksi, mutta kävelemiseen liitettiin usein myös sosiaalisuutta ja toveruutta. Kävelyä voidaan pitää terveyden edistämisen lisäksi myös eräänlaisena sosiaalistumisen muotona, keinona olla yhteydessä omaan yhteisöönsä. (Tong ym. 2020, 643)

Monen haastateltavan elämässä oli useampi eri tekijä, joka sai heidät liikkumaan arjessaan säännöllisesti. Huomionarvoista on kuitenkin se, että osalla liikkumista tuli ainoastaan paikasta toiseen siirtymisien kautta, joka teki heidän arjen liikkumisestaan varsin yksipuolista. Heidän kohdalla olisikin tärkeää huolehtia siitä, että liikkuminen ei jää ainoastaan paikasta toiseen siirtymisien varaan vaan säännöllistä liikkumista tulisi myös arjessa paljon monipuolisemmin muiden aktiviteettien kautta.

6.2 Liikuntaharrastuksista aktiivisuutta ja tekemistä arkeen

Liikunnan harrastamisen on katsottu olevan tärkeää terveydelle, sillä liikunta vaikuttaa suotuisasti ihmisen fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013, 10). Erilaisten liikunnallisten aktiviteettien katsotaan myös auttavan ylläpitämään ihmisen toimintakykyä monipuolisesti (Salonen 2015, 32). Jokainen tämän tutkielman haastateltava kertoi liikkuvansa arjessaan liikuntaharrastuksien parissa. Edellä mainitun suhteen kaikkien yleisemmin haastateltavat nostivat esille kävelyn ja kävelemisen. Jokainen haastateltava mainitsi kävelevänsä joko päivittäin tai useita kertoja viikossa arkeen liittyvän asiointiliikku-
misen parissa.

Liikunnan harrastamisen suhteen jokainen haastateltava mainitsi myös kävelemisen olevan yksi heidän yleisemmistä liikuntamuodoistaan. Kävelyn asema haastateltavina olevien ikäihmisten suosituimpana liikuntamuotona ei ole kovin yllättävää, sillä kävely on myös Karvisen ym. (2011, 27) mukaan suomalaisten ikäihmisten parissa kaikista suosituin liikkumismuoto. Kävelyn lisäksi muita suosittuja liikuntamuotoja haasteltavilla olivat hiihtäminen ja uiminen. Viisi haasteltavaa sanoi käyvänsä talvisin hiihtämässä ja neljä haasteltavaa mainitsi käyvänsä uimassa uimahalleissa ja varsinkin kesäisin lähialueiden uimarannoilla. Hiihtäminen ja uiminen

ovat myös Karvisen ym. (2011, 27) mukaan suomalaisten ikäihmisten suosituimpia liikunta-
muotoja kävelyn jälkeen. Tämä osoittaa maahanmuuttajataustaisilla ikäihmisillä olevan hyvin
samankaltaisia mielenkiinnon kohteita liikunnan harrastamisessa kuin kantaväestöön kuulu-
villa ikäihmisillä. Tyynelän (2011) mukaan maahanmuuttajien kiinnostus Suomessa yleisiin ul-
koiluharrastuksiin kertoo maahanmuuttajien halusta sopeutumiseen, sillä he elävät ja harrasta-
vat hyvin samankaltaisia asioita kuin kantaväestöön kuuluvat suomalaiset (Tyynelä 2011).

Moni haastateltava mainitsi osallistuvansa myös kerran viikossa erään yhdistyksen järjestä-
mään liikuntakerhoon. Yhden haasteltavan mukaan tällaisessa liikuntakerhossa pääsee pela-
maan paljon erilaisia pelejä, mutta mikä tärkeintä, siellä pääsee tekemään erilaisia liikunnallisia
aktiviteettejä, jotka on suunniteltu juuri hänen tasoiselleen liikkujalle.

*Tulkki: ”Joka lauantai he käyvät yhden miehen järjestämässä tällaisessa liikuntaker-
hossa, missä pelaillaan vähän kaikkea. Siellä on erilaisia pelejä, missä se järjestäjä
pitää just heidän tasolleen tarkoitettuja tällaisia erilaisia liikunnallisia juttuja.” (N,
81 & N, 85)*

Liikkumistiheyden suhteen haastateltavien vastauksista oli havaittavissa hieman enemmän
eroavaisuuksia. Yhdestätoista haastateltavasta kahdeksan mainitsi liikkuvansa joko liikunnan
harrastamisen tai muun liikkumisen kautta vähintään kerran tai useamman kerran joka päivä.
*Tulkki: ”Joka päivä liikkuvat, että aamuisin kumpikin venyttelee ja käyvät kävelyllä, että se on
[liikkuminen] osa heidän arkeaan.” (N, 81 & N, 85).*

Vaikka jokainen haastateltava mainitsi yleensä liikkuvansa päivittäin osa haasteltavista kertoi,
että heidän arkeensa kuuluu myös päiviä, jolloin liikkumista niin kotioloissa kuin sen ulkopuo-
lellakaan ei juurikaan tule. *”Joskus on kyllä päiviä, että ei tuu liikkuttua kotoa päivässä mihin-
kään.” (N, 67)* Samaa mainitsivat myös kaksi muuta haasteltavaa, jotka kertoivat, että liikku-
minen kodin ulkopuolella ei ole heille jokapäiväistä, vaikka siihen ei olisi mitään estettä. *Tulkki:
”Kummallakin on melkein jokapäiväistä [liikkuminen], joskus on semmosia päiviä, että he eivät
käy ulkona vaan ovat kotona.” (N, 70 & N, 66).* Haastateltavien vastaukset antavat kuitenkin
kuvan siitä, että kaikki haasteltavat pyrkivät liikkumaan aktiivisesti joka päivä, vaikka arkeen
kuuluu myös säännöllisesti päiviä, jolloin liikkumista ei tule etenkin laiskuuden tai saamatto-
muuden vuoksi.

Yleisen liikuntasuosituksen mukaan yli 65-vuotiaan ihmisen olisi hyvä harrastaa reipasta liikuntaa, johon luetaan esimerkiksi kävely tai asiointiliikuntaa 2.5 tuntia viikossa (Valtioneuvosto 2013, 4). Tavoitteeseen peilaten melkein kaikki haastatteluaineiston yli 65-vuotiaat liikkuvat arjessaan hyvin aktiivisesti. Vaikka haastatteluissa ei kysytty ajallisesti haasteltavien liikkumismäärää, usean haastateltavan vastaukset korostivat sitä, että liikkuminen oli monelle hyvin merkityksellinen osa arkea. Tämä ilmenee etenkin seuraavan haastateltavan sitaatista. *Tulkki: ”Todella merkittävä rooli urheilulla ja liikunnalla hänen elämässään, sillä hän käy talvisin hiihtämässä ja kesäisin käy uimassa ja poimimassa marjoja.” (N, 69)*

Lähes kaikki yli 65-vuotiasta haasteltavista sanoivat liikkuvansa vähintään neljä kertaa viikossa. Tähän lasketaan niin liikunnan harrastaminen kuin myös kaikki asiointiliikkuminen kuten erilaisissa yhdistys- ja järjestötoiminnassa käynti, mitä haastateltavilla viikoittain oli. Tulkitta liikkumisen merkittävästä asemasta erityisesti yhden haastateltavan arjessa korostaa se, että hän kertoi kävelevänsä kuukausittain enemmän kuin mikä olisi hänen terveytensä kannalta parasta. *”Kuitenkin en tiää, onko se hyvä asia tai ei [terveydelle], mutta kyllä minä kävelen joka kuukausi melkein kaksisataa kilometriä.” (M, 78)* Tämä haastateltava koki kävelemisen niin tärkeänä ja merkittävänä osana hänen arkeaan, että siitä ei olla valmiita luopumaan, vaikka se ei olisi nykyisissä määrin hänen terveydelleen kaikista ihanteellisinta.

6.3 Eläkkeellä enemmän aikaa liikkumiseen

Osa haastateltavista kertoi, että he ovat nykyisin vanhemmalla iälläan paljon liikunnallisesti aktiivisempia kuin mitä he olivat nuorempana. Haastateltavat sanoivat tämän johtuvan erityisesti siitä, että eläkkeellä heillä on paljon enemmän aikaa ja mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa verrattuna siihen, mitä heillä oli työikäisenä asuessaan synnyinmaassaan.

”Kun me oltiin siellä Venäjällä, me oltiin vielä töissä. Meillä ei ollut niin paljon aikaa [harrastaa liikuntaa]. Piti olla töissä koko päivä ja välillä myös illalla. Ja myös kun asu Pietarissa, se oli iso kaupunki. Vain viikonloppuna voi mennä johonkin, missä metsä ja voi ottaa raikasta ilmaa.” (N, 67)

Tulkki: ”Kun hän asui Venäjällä, hän oli nuori. Hänellä oli muuten paljon tekemistä niin ei ollut aikaa liikuntaan. Hänellä oli lapset, perhe, työ ja kaikki. Elämä oli tosi

vaikea siihen aikaan, mutta kun hän muutti Suomeen, hän pystyi olla oma itsensä vaan. Liikuntaa, harrastuksia ja kaikkea on mahdollisuus olla nyt enemmän.” (N, 83)

Samankaltaisia havaintoja on myös tehty Frahsan ym. (2020, 574) tutkimuksessa, jossa naispuoliset venäjänkieliset maahanmuuttajat kokivat eläkkeelle siirtymisen tuoneen heidän vapaa-aikaansa lisää käytössä olevaa aikaa ja mahdollisuuksia. Iän ja liikunta-aktiivisuuden kehittyvä suhde on etenkin suomalaisille hyvin tyypillistä, kun taas useimmissa maissa liikunta-aktiivisuuden katsotaan vähenevän sen mukaan, mitä vanhemmasta ikäryhmästä on kyse (Zacheus ym. 2012).

Nämä haastattelukertomukset osoittavat, että näiden haasteltavien kohdalla iän ja liikunta-aktiivisuuden suhde on kehittynyt hyvin samankaltaisella tavalla kuin samanikäisillä suomalaisilla. Aiemmin esitetyt Venäjältä Suomeen muuttaneiden naisten kertomukset kertovat myös osaltaan siitä, että vanhemmalla iällä liikunnan harrastamisesta osataan nauttia, kun tämän hetken elämäntilanteen ja asuinpaikan ansioista siihen on oiva mahdollisuus.

6.4 Liikkumisen taustalla useita merkityksiä ja motiiveja

Liikunta voidaan katsoa aktiviteetiksi ja tärkeäksi osaksi elämää, mihin on mahdollista liittää useita erilaisia yksilöllisiä ja sosiaalisia merkityksiä (Vanttaja ym. 2017, 58). Tätä tulkintaa tukevat myös tämän tutkielman haastattelut, sillä jokainen haastateltava osasi nimetä yhden tai useamman erilaisen merkityksen, joka heitä motivoi arjessaan liikkumaan. Kymmenen haastateltavaa mainitsi terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien syiden olevan yksi tärkeimmistä syistä liikkua. Terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat on myös havaittu aikaisemmassa tutkimuksessa maahanmuuttajille tärkeiksi asioiksi liikkumisen suhteen (Zacheus ym. 2012). Rasinaho ym. (2006) ovat taas aiemmin todenneet, että terveyden ylläpitäminen on myös yleisemmin ilmoitettu liikunnan motivaattori iäkkäillä aikuisilla. Tämän tutkimuksen haastatteluissa tuli esille, että liikkumisella koettiin olevan merkitystä niin fyysiselle, psyykkiselle kuin sosiaaliselle terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueelle.

Kaikki haastateltavat eivät osanneet sen tarkemmin mainita, minkä terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueen kannalta liikkuminen koettiin merkitykselliseksi. Liikkuminen koettiin enemmän yleisesti ja kokonaisvaltaisesti terveyden kannalta tärkeäksi asiaksi.

”Terveys on tärkeää, sanotaan liikkuminen on elämä, siksi pitää liikkua.” (M, 78)

”Enemmän haluan pysyä terveenä. Siksi pitää liikkua.” (N, 70)

Kaksi haastateltavaa korosti sitä, että heille liikkuminen on merkityksellistä erityisesti ulkonäön kannalta. *”Me ei haluta olla tämmöisiä lihavia. Siksi tärkeää muistaa liikkua.” (N, 67)* Toinen näistä haastateltavista korosti enemmän liikkumisen merkitystä painonhallinnassa. *”Haluan olla aina samankokoinen, että vaatteita ei tarvii vaihtaa. Se motivoi [liikkumaan].” (N, 67)* Ulkonäön merkitys liikunnan harrastamisessa tulee myös esille Zacheus ym. (2012) tekemässä tutkimuksessa, jossa mainittiin ulkonäön olevan venäläistaustaisille naisille yksi tärkeimmistä liikunnan motiiveista. Tätä aiempaa tutkimustulosta tukevat myös edellä mainitut kahden eri venäläistaustaisen naisen kertomukset.

Huonon kunnon tai sairauden nähdään olevan myös yksi liikunnan motivaattoreista, sillä moni ihminen haluaa parantaa ja ylläpitää omaa kuntoaan (Heikkinen 2010, 29). Tämän suuntaisia vastauksia tuli esille myös tämän tutkielman haastatteluissa. Eräs haasteltava kertoi, että nykyisin hänellä ilmenevät terveysongelmat vaikeuttivat hänen elämäänsä niin paljon, että se motivoi häntä lähtemään säännöllisesti liikkumaan. *”Ongelmat terveyden kanssa, kun herää ja on selkä kipeä niin se motivoi [liikkumaan]. Siksi minun pitää useasti liikkua.” (N, 45)*

Terveyden ylläpitämisen ja parantamisen lisäksi haastatteluissa nostettiin esille pelko liikkumattomuuden seurauksista. Eräs haastateltava kertoi pelkäävänsä tulevansa laiskaksi ilman säännöllistä liikkumista. Edellä mainitun koettiin johtavan siihen, että kiinnostus aktiiviseen liikkumiseen loppuisi hänen kohdallaan kokonaan. *Tulkki: ”Hän pelkää nykyään, että jos ei liiku joka päivä niin hän tulee enemmän laiskaksi, eikä ole sitten yhtään aktiivinen.” (N, 66)* Halu välttää liikkumattoman elintavan tuomat negatiiviset vaikutukset voidaan nähdä myös Heikkisen (2010, 29) mukaan yhdeksi liikuntaan motivoivista tekijöistä. Tulkintaa halusta välttää liikkumattoman elintavan negatiiviset vaikutukset tukee myös toinen tämän tutkielman haasteltavan kertomus. *”Se on niin kuin elämäntapa se liikkuminen, että jos kauan istuu paikoillaan, niin ei siitä sitten enää pääse ylös.” (N, 85)*

Osa haastateltavista koki liikunnan merkitykselliseksi, koska ilman päivittäistä ulkona liikkumista heidän päivänsä kuluisi pelkästään sisällä tekemättä juurikaan mitään. *”Aina muute pitää*

istua kotona ja katsoa telkkaria, jos ei liiku. Siks on iso merkitys [liikkumisella].” (N, 67) Toisen haasteltava tiedosti sen, että ilman päivittäistä ulkona liikkumista hänen fyysinen aktiivisuutensa jäisi liian alhaiseksi. ”Minä tiedän itse, että on oikein tärkeä liikkua. Koska, jos istuu vaan kotona niin pientä liikuntaa on päivässä. Sitten vanhenee nopeammin.” (N, 83)

Haastateltavia motivoivat liikkumaan myös erilaiset sosiaalisiin suhteisiin liittyvät asiat. Sosiaalisilla verkostoilla ja yhteisön antamalla tuella katsotaankin olevan positiivinen vaikutus ihmisten liikkumiseen (Heikkinen 2010, 31). Eräs tämän tutkielman haastateltavista kertoi halustaan lähteä liikkumaan useasti sen takia, että liikkumisen yhteydessä näkee kavereita ja pääsee viettämään aikaa heidän kanssaan. *Tulkki: ”Hän sanoi, että ystävien kanssa haluaa olla ja käydä ystävien kanssa liikkumassa.” (N, 66)* Toisen haasteltavan kohdalla sosiaaliset suhteet nähtiin enemmän tukena ja voimavarana, jotka saivat kyseisen haastateltavan liikkumaan arjessaan enemmän.

Tulkki: ”Hän sanoi, että kyllä huomaa liikunnan vaikuttavan vointiin. Eilen esimerkiksi hän sanoi, että aamulla oli vähän sellaista oloa, että ei suunnittele, että lähtis liikkeelle, mutta sitten kaveri soitti, että pakko lähtee [mukaan kävelylle].” (N, 83)

Tämän kaltaisia havaintoja on tehty myös muissa maahanmuuttajien liikuntamotivaatiota selvittäneissä tutkimuksissa. Zacheuksen ym. (2012) tutkimuksessa selvisi, että yhdessäolo ja ystävyysuhteet olivat yksi tärkeimmistä maahanmuuttajien merkittävyysulottuvuuksista liikunnalle. Purathin ym. (2011) tutkimuksesta, jossa tutkittiin Yhdysvalloissa asuvien venäjänkielisten maahanmuuttajien liikuntamotivaattoreita selvisi, että suhteet perheenjäseniin ja lähiyhteisöihin antoivat venäjänkielisille maahanmuuttajille motivaatiota harrastaa liikuntaa.

Vaikka useat haasteltavat korostivat ystävyysuhteita tärkeänä liikkumisen motivaatiotekijänä, muutama haasteltava kertoi myös pitävänsä enemmän itsenäisesti liikkumisesta. Korkiakan-kaan (2010, 63) mukaan ihmisten perusluontoisiin motiiveihin liittyvät omat yksilölliset tarpeet ja motivaatio ovat hyvin tilannekohtaisia. Tätä tukevat myös näissä haastatteluissa esille nousseet eroavaisuudet haastateltavien liikkumisen motivaatiotekijöissä.

Toista haastateltavaa motivoi yksin liikkumisessa se, että hän pääsee päivän päätteeksi palautumaan kaikesta arjen hektisyydestä omassa rauhassaan. *”Ihmiset ympäröivät koko päivän, kun on töissä ja sitten saa vähän palautua ja olla yksinään, kun harrastaa sitä liikuntaa.” (N, 45)*

Toinen haasteltava sanoi pitävänsä enemmän yksin liikkumisesta, koska yksin liikkussa on mahdollisuus keskittyä enemmän omaan tekemiseen.

Tulkki: ”Kävelyn suhteen nauttii enemmän siitä, että on yksin kävelyllä, että se jotenkin toinen ihminen saattaa vähän hidastaa sitä koko prosessia. Silloin joutuu puhumaan paljon ja silloin kun on yksin, niin pystyy keskittymään siihen omaan tekemiseen.” (N, 69)

Säännöllisellä liikunnalla on todistetusti havaittu olevan myös suotuisia vaikutuksia ihmisen henkiseen hyvinvointiin (Huttunen 2018). Eräs tämän tutkielman haasteltavista kertoi liikunnassa motivoivan erityisesti sen, että liikunnan harrastamisen kautta tulee positiivisuutta ja iloa elämään.

Tulkki: ”Kun sitä liikuntaa harrastaa niin ensiks se tuntuu vaikealta, jonka jälkeen se alkaa tuntua hyvältä. Silloin myös se fyysinen aktiivisuus nousee, ja on enemmän elämän iloa. Silloin on semmonen positiivinen ote elämästä.” (N, 45)

Sen lisäksi, että liikunnan harrastamisen nähtiin tuovan elämään iloa, samainen haasteltava koki liikunnan harrastamisella olevan rauhoittava vaikutus hänen mielelleen. *Tulkki: ”Jos hän ei fyysisesti palaudu [työpäivästä] niin hermot on sitten kireällä eli ei silloin psykologisesti voi hyvin ja silloin kun harrastaa liikunta niin se mieli myös rauhoittuu.” (N, 45).*

Haastattelut osoittivat, että tämän tutkimuksen haastateltavia motivoi liikkumaan monenlainen joukko erilaisia motivaatiotekijöitä. Edellä mainittujen lisäksi haastatteluissa nousi esille myös muita yksittäisiä motivaatiotekijöitä. Nämä erosivat muista siitä, että näiden vaikutus haastateltavien liikkumismotivaatioon oli hyvin vähäistä ja satunnaista. Tällaisina motivaatiotekijöinä haastateltavat mainitsivat muun muassa erilaiset sää- ja ympäristöolosuhteet kuten kauniin talvimaiseman. Liikuntasuhdeteoriaan liittyvän omakohtaisen liikunta-aktiivisuuden osa-alueen näkökulmasta, voidaan kaikilla tämän tutkielman haastateltavilla todeta olevan merkityksellinen ja vahva liikuntasuhde. Kaikilla haastateltavilla tämä näkyi siinä, että omakohtaisella liikunta-aktiivisuudella oli arjessa hyvin näkyvä ja merkittävä rooli.

7 LIKKUMISTA RAJOITTAVAT ESTEET

Tässä luvussa tarkastelen toisen tutkimuskysymyksen mukaisesti sitä, millaisten asioiden haastateltavana olevat maahanmuuttajat kokevat estävän heidän liikkumistaan. Ensimmäisenä kuvaan, millaisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä liikkumisen esteitä haastateltavien elämässä on. Sen jälkeen esitän, millä tavoin ikä, kielitaidottomuus ja koronapandemia näyttäytyvät liikkumisen esteinä. Luvun loppuksi tarkastelen, miten taloudelliset esteet vaikuttavat haastateltavien liikkumiseen.

7.1 Terveysongelmat esteenä liikkumiselle

Tässä tutkielmassa terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tekijöitä pidettiin yleisimmin liikkumisen esteinä, sillä kahdeksan haasteltavaa kertoi näihin teemoihin liittyvien ongelmien olevan esteinä liikkumiselleen. Terveysteen ja hyvinvointiin liittyviksi, liikkumista hankaloittaviksi ja estäviksi tekijöiksi haastateltavat nimesivät sairauden, vamman, huonon kunnon, voimattomuuden ja laiskuuden. Huonon terveydentilan, mihin katsotaan liittyvän esimerkiksi niin huonon kunnon, sairauksien ja kipujen katsotaan olevan yksi yleisemmistä esteistä ikääntyvien liikunnan harrastamiselle (Heikkinen 2010, 27). Omaan aikaisempaan vammaan liittyviä asioita nostettiin esille myös tämän tutkielman haastatteluissa.

”Kyllä minun liikuntaa vähän haittaa se, kun minä 30 vuotta sitten olin liikkumassa urheilusalilla ja minä loukkasin polven, niin se ei enää taivu niin kun pitäisi. Minä en voi juosta ja minä en uskalla lähteä suksilla hiihtämäänäkään, että jos minä kaadun ja se polvi vielä kerran saa iskun, niin sitten minä en pääse edes kävelemään.” (N, 75)

Eniten liikkumisen esteeksi sairauksiin ja vammoihin verrattuna haastateltavat mainitsivat oman laiskuuden liikkumista kohtaan. Yli puolet tämän tutkielman haastateltavista kertoi laiskuuden olevan yksi liikkumistaan estävistä tai hankaloittavista tekijöistä. Laiskuuden lisäksi osa haastateltavista mainitsi voimien hiipumisen estävän tai hankaloittavan heidän liikkumistaan. Eräällä haastateltavalla arjen liikkumiseen vaikutti paljon se, mihin hänen voimansa enää riittivät. Tulkki: *”Tekee kaikkea mihin riittää voimat, mutta hänen voimansa ovat alkaneet pikku hiljaa hiipumaan.” (N, 85)* Toinen haastateltava mainitsi taas mielenkiinnostaan käydä liikkumassa enemmän, jos siihen olisi vain voimia tarpeeksi.

Tulkki: ”Hän liikkuu koko ajan täällä Huhtasuon alueella ja ehkä voisi olla jotain kuntosalin tyyppistä [liikuntaa] ulkona enemmän, mutta hänellä ei olisi sitten kuitenkaan voimaa harrastaa enää mitään sellaista urheilua.” (N, 69)

Haastateltavien liikkumista hankaloittavat terveydelliset esteet eivät kuitenkaan olleet kenenkään kohdalla ylitsepääsemättömiä esteitä. Varsinkin oma laiskuus on asia, johon moni pystyy itse vaikuttamaan. Haastateltavien puheet omasta laiskuudestaan liikkumista kohtaan kertovat myös osaltaan siitä, että monen kohdalla liikkumismotivaatio oli liian vähäistä, jotta liikkumaan olisi ylipäätänsä lähdetty.

7.2 Ikä ja kielitaidottomuus esteinä liikkumiselle

Neljä haasteltavaa mainitsi iän ja ikääntymisen hankaloittavan heidän liikkumistaan. Ikääntymisen vaikutusten havaittiin myös Purathin ym. (2011, 3) tekemässä tutkimuksessa olevan yksi yleisemmistä esteistä venäjänkielisten maahanmuuttajien fyysiselle aktiivisuudelle. Tässä tutkielmassa haastateltavat kertoivat iän rajoittavan erityisesti mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa yhtä monipuolisesti, kuin siihen olisi ollut halua. Erään haasteltavan kohdalla tämä näkyi siinä, että vielä nuorempana hän harrasti liikuntaa hyvin monipuolisesti, mutta nykyisin tähän ei ollut enää iän takia mahdollisuutta.

Tulkki: ”Kun hän oli nuori, hän harrasti luistelua, hiihtämistä, tanssimista ja ihan mitä vaan. Mutta nyt kun ikää on tullut, vähän hankalaa kaikkea näitä harrastaa. Mutta silti hän pystyy liikkumaan.” (N, 83)

Myös muut haasteltavat kertoivat halusta liikkua enemmän ja monipuolisemmin, mutta iän ei katsottu antavan siihen enää mahdollisuutta.

Tulkki: ”Hän sanoi, että ikä [hankaloittaa liikkumista]. Kyllä se on ikä siellä ensimmäisenä, että vaikka haluaisi, mutta ei sitten pysty tekemään.” (N, 85)

”Jos minä olisin nuorempi, niin kyllä vois olla halu harrastaa [enemmän] sitä urheilua. Sais niin kuin etsii ja mennä johonkin joukkoon [mukaan].” (M, 78)

län ja ikääntymisen tuomien esteiden lisäksi monet haasteltavat kokivat kielitaidottomuuteen estävän tai hankaloittavan liikkumistaan. Heikon kielitaidon voidaan nähdä vaikeuttavan iäkkäiden maahanmuuttajien liikuntaharrastusten aloittamista, sillä kielitaitoa tarvitaan niin kaikenlaisen liikuntatiedon hakemisessa ja ymmärtämisessä kuin liikuntaan liittyvässä asioimisessa ja ilmoittautumisessa (Rönkkö & Rajala 2012, 6). Heikko kielitaito korostui myös tässä tutkielmassa erään haasteltavan kohdalla liikuntaan liittyvän asioimisen vaikeudessa.

Tulkki: ”Ei ole kovin tyytyväinen [nykyiseen liikkumismäärään], että voisi harrastaa enemmän liikuntaa, mutta kieli on yksi ongelmista. Voisi olla kiinnostunut käymään uimassa tai kuntosalilla, mutta sitten ei ehkä ymmärrä, mitä siellä täytyy tehdä ja miten siellä täytyy olla.” (N, 69)

Myös kaksi muuta haastateltavaa koki tärkeäksi sen, että he saavat liikuntatoimintaan osallistuessaan ohjausta ja neuvoa omalla äidinkielellään. Ohjaus omalla kielellä koettiin etenkin oman liikuntatoimintaan liittyvän suorittamisen ja tekemisen kannalta tärkeäksi asiaksi.

Tulkki: ”Hän sanoi, että kyllä kovasti vaikuttaa se suomen kielen taito [liikunnan harrastamiseen]. Jos ohjaaja osaa ihan venäjän kielen ja voi selittää, mitä pitäis tehdä ja mikä on oikein, niin silloin voi keskittyä pelkästään ihan liikuntaa, eikä siihen, mitä hän sano ja mitä pitää tehdä. Ihmisen aika vaikee, jos ei osaa oikeasti [suomen] kieltä.” (N, 83)

”Mutta vähän vaikea venäläisen, kuka ei ymmärrä [suomen kieltä]. Kun pitää tulkata kaikki, mitä he sanovat. Vaikea saada neuvoa, jos ei ymmärrä kieltä.” (N, 67)

Erään haastateltavan kohdalla liikunta-aktiivisuus ja osallistuminen liikuntatoimintaan olisi myös mahdollisesti aktiivisempaa, jos hän osaisi puhua suomen kieltä nykyistä sujuvammin.

Tulkki: ”Hän sanoi, että jos puhuisi hyvää suomea niin silloin se aktiivisuuden tasokin nousisi, että se on se kieli tavallaan rajoittava tekijä jossain määrin.” (N, 85)

Haastattelija: ”Miten se kielitaidottomuus näkyy hänellä rajoittavana tekijänä?”

Tulkki: ”Ihan vaan siinä, että pääsee kommunikoimaan. Se, mikä on ongelma siinä on, että ne suomalaiset yrittävät jotain kontaktia ottaa, mutta ei pysty vastaamaan. Kyllä olisi sitten enemmän halua, jos osais [suomen] kieltä paremmin osallistua liikuntaan ja kommunikoida vuorovaikutuksessa muiden kanssa.” (N, 85)

Kielitaidon vaikutus venäjänkielisten maahanmuuttajien fyysiseen aktiivisuuteen on myös havaittu aiemmassa tutkimuksessa. Frahsan ym. (2020, 572) tekemässä tutkimuksessa selvisi, että erityisesti naispuoliset venäjänkieliset maahanmuuttajat kokivat tarpeelliseksi saada opetusta venäjän kielellä voidakseen osallistua erilaisiin liikuntapalveluihin. Tämä havainto saa tältä osin tukensa myös tämän tutkielman haastatteluaineistosta. Myös Seppäsen ym. (2020, 225) tekemässä tutkimuksessa selvisi, että suomen kielen taito oli tärkeä liikuntaa edistävä tekijä ulkomailla syntyneille naisille. Kielen taitamattomuuden on myös todettu haittaavan maahanmuuttajien liikunta-aktiivisuutta (ks. Zacheus ym. 2012, 133).

Monen haasteltavan kohdalla kielitaidon puute oli hyvin valitettava liikkumisen este, sillä tämän vuoksi moni ei pystynyt liikkumaan arjessaan niin monipuolisesti kuin olisi itse halunnut. Haastattelut osoittivat myös sen, että kielitaitamattomille maahanmuuttajille ei ole pystytty tarjoamaan tarpeeksi kaikkia erityistarpeita huomioivia liikuntapalveluita. On hyvin todennäköistä, että tällä on ollut myös vaikutuksensa siihen, millaiseksi liikkumisen asema ja merkitys on elämässä koettu.

7.3 Koronapandemia esteenä liikkumiselle

Monien edellä mainittujen henkilökohtaisten ja yksilöllisten tekijöiden lisäksi haastateltavien liikkumista estivät koronapandemiaan liittyvät tekijät. Yli puolet haastateltavista kertoi koronapandemian estävän tai hankaloittavan heidän liikkumistaan. Koronapandemian on katsottu vaikuttaneen iäkkäimpien ihmisten liikkumiseen, sillä koronapandemiasta johtunut poikkeus-tila sulki monia iäkkäiden suosimia liikuntapaikkoja, kuten kunnallisia uimahalleja ja kuntosaleja sekä useiden suosimia liikuntaryhmien toiminta keskeytettiin (Sipilä ym. 2020, 39). Vastaavia havaintoja on myös nähtävissä tämän tutkielman haastatteluaineistosta. Haastateltavat kertoivat käyneensä ennen koronapandemiaa erilaisissa liikuntapaikoissa ja ryhmäliikunnoissa, mutta koronapandemian takia eivät enää. Useammassa tapauksessa syynä oli etenkin liikuntapaikan sulkeutuminen tai liikuntaryhmän toiminnan loppuminen pandemian takia.

”Valitettavasti nyt koronan takia, tässä ei ole tätä, että joka torstai täällä oli bussi, joka vei meidät sinne Vaajakoskelle [uimahalliin]. Meillä oli siellä jumppa yhdessä ja myös me uimme siellä, ja sitten bussi toi meidät takasin tänne. Mutta nyt ei ole tätä koronan takia.” (N, 67)

Tulkki: ”Hän sanoi, että ennen koronaa he olivat uimahallissa joka viikko, ja sitten täällä [Huhtasuolla] oli joka tiistaina salissa liikuntatunti, jossa he olivat, mutta nyt ei enää.” (N, 66)

Liikuntaryhmän toiminnan loppuminen heijastui myös erään haastateltavan kohdalla hänen nykyiseen liikunta-aktiivisuuteensa.

”Mulla on yleensä vaan kävely [liikuntaharrastuksen], koska jumppa oli tässä, mutta nyt ei ole jumppaa.

Haastattelija: ”Onko se lopetettu?”

”Lopetettu, joo. Kyllä lopetettu nyt varmaan koronan takia.” (N, 67)

Sen lisäksi, että koronapandemia oli sulkenut tai keskeyttänyt useita liikuntaryhmiä, koronapandemian takia ei haluttu liikkua nykyisin paikoissa, joissa on samanaikaisesti useita ihmisiä.

”Olin kyllä ensimmäiset kaksi vuotta siellä [Huhtasuon urheilukentällä]. Siellä pelasimme sitä gorodki-peliä, mutta nyt en ole käynyt, kun tuli koronavirus. Siks en käy siellä. Menen sinne, missä on vähän ihmisiä ja siellä ei ole.” (N, 70)

”Mutta se oli hyvä, kun me oltiin uimahallissa. Nyt minä en uskalla mennä uimahalliin, koronan takia.” (N, 67)

Edellä mainittujen kertomuksien voidaan tulkita kertovan siitä, että monen kohdalla liikkuminen on myös määrällisesti vähentynyt koronapandemian myötä. Koronapandemian myötä keskeytyneet tai kokonaan loppuneet liikuntaryhmät ovat vähentäneet etenkin edellä mainittujen haastateltavien viikoittaista liikkumista. Näiden haastateltavien kertomusten kautta on helppo

yhtyä Arhinmäen ja Korsbergin (2020, 7) esittämään huoleen siitä, että erityisesti ikääntyneellä väestöllä fyysinen aktiivisuus on vaarassa vähentyä koronapandemian ja sen rajoitustoimien seurauksesta.

7.4 Liikkumisen taloudelliset esteet

Maahanmuuttajien liikuntaharrastusten esteenä on puhuttu aiemmin paljon rahasta sekä taloudellisesta kynnyksestä (Junkkala & Lallukka 2021; Kananen 2020) ja rahan puute esiintyi myös Zacheuksen ym. (2012) tutkimuksessa yleisempänä esteenä maahanmuuttajien liikunnan harrastamiselle. Tässä tutkielmassa rahan puutteen ei koettu olevan monelle liikkumisen este. Siitä huolimatta, että rahan puutteesta liikkumisen esteenä puhui vain muutama haasteltava, rahan puutteella oli sitäkin suuremmat vaikutukset näin kertoneiden liikkumiseen. Haastateltavat kertoivat, että heillä olisi ollut halua ja kiinnostusta harrastaa liikuntaa enemmän, mutta heillä ei ollut siihen taloudellista mahdollisuutta.

Tulkki: ”Sitten myös se [hankaloittaa liikkumista], että eläke ei ole kovin suuri niin ei ehkä ole sitten niin riittävästi rahaakaan harrastaa kaikkea liikuntaa, mikä kiinnostaa.” (N, 69).

Tulkki: ”Sitten on olemassa paikkoja mihin ehkä haluaisikin mennä, mutta sitten se raha tulee siinä vastaan.” (N, 69)

Haastattelija: ”Minkälaisissa paikoissa esimerkiksi tuo raha sitten tulee yleensä vastaan?”

Tulkki: ”Esimerkiksi nykyään liikuntatunnit.” (N, 69)

Tulkki: ”No, ensiksi hän mainitsi, että rahan puute on [liikkumisen este], koska paljon liikuntaryhmät on maksullista ja eläkeläisenä tosi hankala se maksaa. Hän sanoi, että mielellään käy vielä uimahallissa ja kuntasalilla, jos se järjestetään maksuttomana tai jollain osamaksulla tai jotenkin, että eläkeläisen olisi helpompi maksaa.” (N, 83)

Kummankin haastateltavan kohdalla tilanne oli hyvin ikävä, sillä heidän puheistaan korostui selvästi kiinnostus ja halu harrastaa liikuntaa nykyistä enemmän, mikäli siihen olisi vain ollut taloudellisesti mahdollisuus. Tämä tilanne, jossa liikunnan harrastamista estää etenkin rahan puute, on ongelmallista etenkin iäkkäimpien ihmisten kannalta. Tämä on harmillista, sillä nykyisin tiedostetaan se, miten tehokkaasti aktiivisella liikunnallisuudella olisi mahdollista ylläpitää ja edistää iäkkäimpien ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää toimintakykyä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022).

Vaikka jokainen haastateltava osasi nimetä useita heidän liikkumistaan hankaloittavia tai rajoittavia esteitä, suurin osa haastateltavista oli kuitenkin tyytyväisiä heidän nykyiseen liikkumismääräänsä. Neljä haastateltavaa sanoi suoraan, että he eivät ole tyytyväisiä siihen, miten paljon he nykyisin liikkuvat. Vähäistä liikkumista ja tyytymättömyyttä liikkumismäärään ei laitettu ainoastaan ulkoisten esteiden syyksi vaan muutamat haastateltavat kertoivat vähäisen liikumisensa johtuvan suoraan heistä itsestään. Tällainen tilanne oli esimerkiksi seuraavan haastateltavan kohdalla.

Haastattelija: ”Joo, no oletko sä tyytyväinen arkesi nykyiseen liikkumismäärään?”

”Minä voisin vähän enemmän liikkua. Minä sanoin, että ei tule vaan lähdettyä.” (N, 75)

Haastattelija: ”Mitkä asiat vois lisätä sitä sun liikkumismäärää?”

”No minä itse vaan. Ei mikään muu. Minä viihdyn kotona.” (N, 75)

Muutamat haastateltavat kertoivat siitä, että heidän elämässään on monia erilaisia sisäisiä ja ulkoisia liikkumisen esteitä. Kaikista tärkeintä oli kuitenkin se, että heillä on tarpeeksi liikumis- ja toimintakykyä selviytyä kotiaskareistaan. *Tulkki” Kyllä ovat tyytyväisiä. Pystyvät vielä liikkumaan ja tekemään jotain ja palvelemaan itseään ja tuomaan itselleen kaikkea, mitä tarvitsee.” (N, 81 & N, 85)*

Kaiken kaikkiaan haastattelut osoittivat, että venäjänkielisten maahanmuuttajien liikkumisen taustalla on hyvin moninainen joukko erilaisia sisäisiä ja ulkoisia liikkumiseen vaikuttaneita esteitä. Tärkeää on myös huomioda se, että taustalla vaikuttaa joukko esteitä, joita kantaväestöön kuuluvien liikkumiseen harvoin yhdistetään. Tämän myötä on myös helppo yhtyä Rönkön

(2015, 36) tulkintaan siitä, että osa maahanmuuttajien liikuntaan osallistumisen esteistä on sellaisia, joita Suomessa kasvaneet eivät itse edes välttämättä huomaa. Tällaisina esteinä voidaan esimerkiksi pitää kielikynnystä ja kielitaidon puutetta.

8 LIKKUMISEN YHDENVERTAISUUS HUHTASUOLLA

Tässä luvussa tarkastelen, miten Huhtasuon liikkumisympäristöt ovat yhdenvertaisesti saavutettavissa siellä asuville venäjänkielisille maahanmuuttajille. Tarkastelen liikkumisympäristöjen ja -paikkojen yhdenvertaista saavutettavuutta ensimmäisenä sen kautta, missä liikkumisympäristöissä haastateltavat yleisimmin Huhtasuolla liikkuvat. Sen jälkeen kuvaan Huhtasuon liikkumisympäristöjen ja -paikkojen tiedollista saavutettavuutta. Luvun lopuksi kuvaan, miten Huhtasuon liikkumisympäristö ja -paikat ovat haastateltaville maantieteellisesti saavutettavissa.

8.1 Ulkoalueet liikkumispaikkoina

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että maahanmuuttajat ovat aliedustettuina oman asuinalueensa viher- ja ulkoalueiden virkistyskäytössä verrattuna kantaväestöön (ks. Marjolein ym. 2017; Lovelock ym. 2011; Lorentzen & Viken 2021). Tämän tutkielman haastateltavien joukossa tilanne on toisenlainen, sillä jokainen haastateltavista mainitsi liikkuvansa enimmäkseen oman asuinalueensa ulkoiluympäristöissä. Toisaalta Keskinen on (2021) todennut, että useimpien ikääntyneiden ulkoilun katsotaan tapahtuvan heidän kotinsa läheisyydessä (2021, 22), ja tätä väitettä tukevat myös tämän tutkielman haastattelut ja erityisesti seuraavat sitaatit.

”Enemmän tulee perinteisillä kaduilla lenkkeiltyä, vaikka ois metsiä, jos haluais oikein rasittaa itseään, mutta niin jyrkät on ne mäet mennä metsän kautta kotiin takasin. Mutta enemmän se [liikkuminen] on kyllä kaduilla.” (N, 75)

”Näitä teitä minä yleensä käytän. Näillä teillä, minä menen sitten järven rannalle ja [kaverin] kanssa kävelemme monta kertaa kävelypoluilla ympäri järvee..” (N, 70)

Tulkki: ”Hän liikkuu useasti kodin lähetyvillä eri teillä lenkkeillessä.” (N, 66)

Tulkki: ”Kävelevät ja lenkkeilevät yleensä täällä näissä kävelyteillä. Sitten järven ympäri käyvät molemmat monesti kävelemässä, mutta [se] ei kuulu jokapäiväiseen liikuntaan.” (N, 81 & N, 85)

Kävelyteiden lisäksi useat haastateltavat mainitsivat pitävänsä liikkumisesta asuinalueensa läheisissä metsissä sekä lähialueen järven ympäristössä. Osa haastateltavista kertoi käyvänsä kesäisin metsässä poimimassa marjoja, sieniä ja kukkia sekä järvellä kalastamassa, minkä vuoksi lähialueiden luontoalueet olivat heille hyvin yleisiä liikkumispaikkoja. *Tulkki: ”He kesällä paljon metsässä tykkäävät käydä poimimassa marjoja ja sieniä, mutta talvella he myös paljon liikkuvat metsässä.” (N, 66 & N, 70).* Sen lisäksi, että lähialueiden metsiin mentiin marjojen ja sienien poimimisen sekä erilaisten liikuntaharrastusten kuten lenkkeilyn ja hiihtämisen vuoksi, saivat myös muut harrastukset haastateltavat sinne liikkumaan.

”Minä otan valokuvia usein oravista ja jäniksistä. Minusta se on oikein mielekästä, kun Suomessa on paljon metsänelukoita ja niitä kävelee kaduilla ja tulee lähelle.” (N, 70)

Tulkki: ”Hän sanoi, että talvella on hyvä, kun on paljon lunta ja kaunis metsä, niin he tykkäävät liikkua ja ottaa paljon erilaisia valokuvia.” (N, 66)

Kysyttäessä sitä, miksi asuinalueen ulkoilu- tai virkistysalueet ovat hyviä paikkoja liikkua, useimmin vastauksissa korostettiin tilan paljoutta, muiden ihmisten vähäisyyttä sekä puhdasta ja raitista ilmaa. Erityisesti tilan paljous ja ihmisten vähäisyys korostuivat muutaman haastateltavan kohdalla liikkumispaikkojen tärkeimmiksi ominaisuuksiksi.

Tulkki: ”Ne [ulkoilualueet] on hyviä paikkoja [liikkua], koska siellä on paljon tilaa, on paljon ilmaa ympärillä ja siellä ei ole niin paljon ihmisiä, että he eivät häiritse ketään eikä kukaan häiritse heitä. Saavat olla siellä ihan rauhassa.” (N, 69)

Haastattelija: ”Hän tykkää siis liikkua enemmän sellaisissa paikoissa, missä saa olla rauhassa eikä siellä ole paljon hälinää tai muita ihmisiä?”

Tulkki: [Hän] nauttii siitä, kun saa olla ihan rauhassa sen oman ryhmän kanssa [liikkumassa].” (N, 69)

Tulkki: ”Tykkäävät siellä [järvellä] järvimaisemasta, siellä on kaunista ja siellä on paljon tilaa sekä ilmaa ja kukaan ei ole häiritsemässä.” (N, 81 & N, 85)

Useat haastateltavat kertoivat pitävänsä erityisesti siitä, että luonnossa on paljon tilaa liikkua. Tämän lisäksi kerrottiin luonnossa liikkumisessa olevan myös muita hyviä puolia.

Tulkki: Koska siellä [kävelypoluilla] ei ole paljon lunta, eikä ole liukasta ja siellä on ne pienet kivet maassa. Siellä on myös parempi hengittää kuin kotona. Se on hyvä, kun metsässä, järven lähellä ei oo autoja.” (N, 70)

Kokonaisuutena haastattelut osoittivat sen, että venäjänkieliset maahanmuuttajat liikkuvat Huhtasuon alueella hyvin monissa ja erilaisissa liikkumisympäristöissä ja -paikoissa. Kuitenkin suurin osa lähes jokaisen haastateltavan päivittäisestä liikkumisesta tapahtui yleisimmin ulko- ja virkistysalueilla. Yleisemmin liikkumisen kerrottiin tapahtuvan kävelyteillä ja -poluilla, kevyen liikenteen väylillä ja luontomaisemissa kuten metsissä. Tämä ei ole sinällään kovin yllättävää, koska haastateltavat kertoivat liikkuvansa arjessaan yleisimmin juuri kävellen. Edellä mainitut liikkumispaikat ovatkin osaltaan hyvin soveltuvia paikkoja juuri tämän kaltaisen liik-kumismuodon suhteen.

8.2 Liikkumisympäristöjen tiedollinen saavutettavuus

Saavutettavuuden kannalta on merkitsevää se, että ihmisillä on mahdollisuus päästä kaikkien palvelujen piiriin (Hämeenaho 2012, 33). Tämän tutkielman haastatteluaineiston perusteella liikkumisympäristöjen ja -paikkojen yhdenvertaisen saavuttamiseen vaikuttaa olennaisesti se, että maahanmuuttajilla on tarpeeksi tietoa asuinalueensa liikuntamahdollisuuksista. Zacheus ym. (2011, 67) toteavatkin, että ilman tietoa liikuntamahdollisuuksista, maahanmuuttajien liikunnan harrastaminen todistetusti hankaloituu.

Suurin osa tämän tutkielman haastateltavista mainitsi saaneensa yleisimmin tietoa asuinalueensa liikuntamahdollisuuksista eri järjestöistä ja yhdistyksistä, joihin he kuuluivat. Näiden lisäksi eri tiedonsaantikanavina mainittiin omat kaverit, tiedotusvälineet kuten internet ja sanomalehti sekä itse hankitut tiedot. Sisällöllisesti saadut tiedot kertoivat yleisemmin siitä, mitä eri liikuntaryhmiä alueella järjestetään ja missä nämä liikuntaryhmät kokoontuivat. Useampi haastateltava mainitsi erityisesti Huhtasuolla toimivat Monikko ry:n ja Feeniks ry:n tärkeäksi tiedonsaantikanavaksi. *Tulkki: ”Hän on saanut täältä [Monikko ry:stä]. Täällä on järjestetty kai-kenlaista liikunnallista toimintaa niin täältä on saanut sitten [tietoa].” (N, 85)*

Tulkki: ”Hän sanoi, että he ovat asuneet kahdeksan vuotta täällä ja he tietävät kaikki paikat, missä voi liikkua. Sitten, jos Monikolla järjestetään jotakin niin Monikolta [saa tieto]. Monikko ja toinen yhdistys Feeniks järjestää täällä [toimintaa]. Sieltä on kummatkin saanut.” (N, 66 & N, 70)

Muutamit haastateltavat kertoivat, että heihin on oltu suoraan yhteydessä järjestöistä ja yhdistyksistä eri tiedonvälityskanavien välityksellä. Eräs haastateltava kertoi, että ryhmänohjaaja on ollut hänelle tärkeä tiedonvälittäjä. *Tulkki: ”Ryhmänohjaaja [Monikko ry:stä] on pitänyt huolta siitä, että saa tietoa ja lähettää myös puhelimesta infoa noista tapahtumista ja noista mahdollisuuksista.” (N, 69).* Toinen haastateltava kertoi saavansa sähköpostiinsa tiedot kaikista asuinalueensa sen hetkisistä tapahtumista. *”Melkein joka päivä on jotain ohjelmaa. Me katsomme sieltä netistä, meille laitetaan sinne sähköpostiin [tiedot].” (N, 67)*

Monikko ry:n merkittävää roolia tiedonsaantikanavana korosti myös toinen haastateltava, mutta sen lisäksi hän kertoi saaneensa tietoa asuinalueensa eri liikuntamahdollisuuksista Jyväskylän kaupungin tiedotuslehdestä.

”No tuota, täältäähän minä Monikosta saan niitä tietoja. Kyllä joskus, kun lehti oli, niin siellä oli [tietoja]. Minä en tiedä oliko se ihan varmasti semmonen lehti, mikä oli ihan tarkoitettu siihen, että liikunnasta kirjoitettiin, mutta siellä oli paljon kirjoitettua, mitä Jyväskylässä on. Mutta tärkeimpiä ja lähimpiä, mitä tässä mahdollisuuksia on niin Monikosta.” (N, 75)

Vaikka useampi haastateltava ilmaisi tyytyväisyytensä saamaansa tiedon laatuun ja määrään, muutaman haastateltavan kohdalla tilanne oli toisin. Näiden haastateltavien kohdalla tiedonsaanti liikkumismahdollisuuksista oli joko hyvin vähäistä tai jopa tietyissä tapauksissa täysin olematonta. Toisen haastateltavan kohdalla tietämättömyys asuinalueen liikkumismahdollisuuksista nousi jopa esteeksi hänen liikkumiselleen.

Haastattelija: ”Oletteko te saanut tietoa tämän alueen liikkumismahdollisuuksista keneltäkään?”

”En, en ole”. (N, 67)

Haastattelija: ”Koetteko te sitten, että te olisitte tarvinnut tai tarvitsisitte enemmän tällaista tietoa?”

”No, tarvitsen. Joskus siellä oli jumppa koulussa. Olis ollut hyvä jumppa, mutta emme tienneet mihin aikaan se alkaa, ja mikä päivä se oli. Ei ollut tietoa meillä.” (N, 67)

Toinen haastateltava kertoi myös siitä, että hän ei ollut saanut mitään tietoa Huhtasuon eri liikukumismahdollisuuksista eikä siitä, missä siellä voi liikkua.

Tulkki: ”Ei tiedä tavallaan näitä alueita ja mahdollisuuksia. Kokee silleen, että se ryhmäliikunta voisi olla mieluisaa esim. siinä tilanteessa, jos se ryhmäliikunnan ohjaaja on ammattilainen, joka pitää sen ryhmän tavallaan kasassa.” (N, 45)

Haastattelija ”Minkälaista tietoa hän kaipaasi sitten saavansa?”

Tulkki: ”No siis ihan vaan tietoa näistä kaikista mahdollisuuksista, että missä kaikkialla täällä voi liikkua ja käydä.” (N, 45)

Haastattelut kuitenkin osoittivat sen, että lähes jokainen tämän tutkielman haastateltavista on saanut tietoja eri tahoilta Huhtasuon liikukumismahdollisuuksista. Lisäksi saadut tiedot on koettu kahta haastateltavaa lukuun ottamatta riittäväksi, mikä osoittaa liikuntapaikkoja koskevien tietojen saavuttavan myös maahanmuuttajat. Haastattelut kuitenkin osoittivat myös sen, että parannettavaa tiedolliseen saavutettavuuteen liittyen edelleen on, sillä kaikki haastateltavat eivät kokeneet tiedonsaannin olleen riittävää. Tiedottamisen parissa työskentelevien ammattilaisten tulisikin jatkossa kiinnittää paremmin huomioita siihen, että tietoa on kaikille riittävästi ja avoimesti tarjolla.

8.3 Liikkumisympäristöjen maantieteellinen saavutettavuus

Suurin osa tämän tutkielman haastateltavista kertoi siirtyvänsä Huhtasuolla käyttämiinsä liikumispaikkoihin kävellen. Ainoastaan yksi haastateltava mainitsi liikkuvansa yleisimmin paikasta toiseen henkilöautolla, oli matkan pituus mikä tahansa.

Tulkki: ”Autolla liikkuu yleisemmin. Ennen kun aloitti ne työt niin silloin käveli ja tykkäsi kyllä, kun ei ollut sitä autoa, mutta nyt liikkuu vaan autolla.” (N, 45)

Kävelemisen lisäksi muutama haastateltava mainitsi liikkuvansa kesäisin paikasta toiseen polkupyörällä. Toisaalta osa haasteltavista mainitsi, että siirtymiset omalla asuinalueella eri liikuntapaikkoihin tehtiin yleensä kävellen, mutta pidemmän matkan päässä oleville liikkumispaikoille siirryttiin muilla keinoin.

Tulkki: ”He sanoivat, että yleensä Huhtasuolla aina kävellen liikkuvat eri paikkoihin. Jos, sitten kauempana uimahallissa käy niin bussilla tai autolla liikkuvat.” (N 66 & N, 70)

Siirtyminen liikuntapaikkoihin kävellen kertoi jo omalta osaltaan siitä, että haastateltavat kokivat Huhtasuon liikkumismahdollisuudet riittävän helposti saavutettavaksi. Tämän vahvistivat myös haastateltavien vastaukset kysyttäessä heiltä, millaisina he kokevat Huhtasuon liikkumismahdollisuudet oman liikkumisensa kannalta. Kahta haastateltavaa lukuun ottamatta useampi kertoi Huhtasuon soveltuvan hyvin heidän liikkumiseensa.

”Minun mielestä tämä on hyvä paikka liikkua. Täältä löytyy kaikkea, mitä tarvitsen.” (N, 70).

Tulkki: ”Hän sano, että täällä on kyllä on kaikki, että täällä on hyvä urheilualue ja on kyllä mahdollisuuksia harrastaa.” (N, 85)

Tulkki: ”Ei tiedä, mitä pitäisi lisätä tänne Huhtasuolle, että täällä on kaikki tarvittava ja kesäisin yleensä liikkuu päivittäin, että ei ollenkaan makaa sohvalla päivän aikana.” (N, 69)

Tulkki: ”Kaikkia erilaisia paikkoja kuulema on ja vaihtoehdot on hyvät.” (N, 66)

Vaikka suurin osa haastateltavista koki Huhtasuon liikkumismahdollisuudet hyvinä ja riittävinä liikkumisensa kannalta, osa haastateltavista koki myös kaipaavansa asuinalueelleen uusia liikkumismahdollisuuksia.

Tulkki: ”Nuoruudessa on tanssinut, mutta ei enää. Kaipaisi kuitenkin sellaista tanssia, että tykkää kyllä tanssista ja kaipaisi sellaista musiikin tahtiin liikkumista.” (N, 81)

Tulkki: ”Se on ihan tarpeen eläkeläisille [tanssiryhmä], kun on paljon ihan yksinäisiä ihmisiä niin pientä liikuntaa kavereiden kanssa. Kyllä jos järjestetään joku semmoinen tanssikerho, kyllä hän ajattelee et mielellään kävis.” (N, 83)

Haastatteluista sai kuitenkin käsityksen, että jokainen haastateltava kokee Huhtasuon olevan hyvä paikka liikkua. Monen haastateltavan kohdalla tämä ilmeni erityisesti mielipiteinä siitä, että Huhtasuolle ei tarvita mitään suurempia uudistuksia niin liikkumispaikkojen kuin harrastusmahdollisuuksien suhteen. Haastateltavat kertoivat myös liikkuvansa arjessaan yleisimmin ai-noastaan Huhtasuolla, koska liikkumisympäristönä Huhtasuo pystyi tarjoamaan heille lähes kaikki tarpeelliset liikkumismahdollisuudet.

Kaikkien paikkojen ja palvelujen koettiin olevan lähellä ja helposti saavutettavissa, minkä vahvistaa myös se, että lähes jokainen haastateltava kertoi siirtyvänsä ja liikkuvansa Huhtasuolla paikasta toiseen yleisemmin kävellen. Liikkumispaikkojen koettiin olevan fyysisen saavutettavuuden lisäksi psyykkisesti saavutettavissa, sillä kaikilla haastateltavilla oli rohkeutta liikkumisympäristöjensä monipuoliseen käyttöön. Kenenkään haastateltavan puheet eivät myöskään antaneet minkäänlaista viittausta siitä, että kukaan olisi kokenut minkäänlaisia merkittäviä ongelmia yhdenvertaisen liikkumisen kannalta.

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa esittelen tutkielmani keskeisimmät tutkimustulokset ja vastaan kootusti asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tämän jälkeen arvioin tutkimukseni luotettavuutta ja sitä, miten tutkimusprosessini kokonaisuudessaan onnistui. Luvun lopuksi esitän muutamia tutkimusaiheeseen liittyviä jatkotutkimusehdotuksia.

9.1 Liikkumisen koetut merkitykset elämässä

Liikkumisen merkityksiä lähdettiin selvittämään kysymällä haastateltavilta, mistä asioista heidän arkipäivänsä yleensä koostuvat. Tämän kautta luotiin ymmärrystä siitä, miten merkittävä rooli liikkumisella on haastateltavien arjessa ja sen eri toiminnoissa. Tämän lisäksi liikkumisen merkittävyyttä tarkasteltiin sen kautta, mikä haastateltavia motivoi liikkumaan ja miten merkittävässä asemassa erilaiset liikuntaharrastukset olivat haastateltavien liikkumisen kannalta.

Ensimmäisenä on hyvä huomioida se, että lähes jokainen haastateltava puhui omasta liikkumisestaan enimmäkseen liikunnan harrastamisen ja liikuntaharrastuksien kautta, vaikka liikkumisella tarkoitettiin tässä tutkielmassa paljon muutakin. Liikkumisella tarkoitettiin haastateltavien arjen kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jota tapahtui jokapäiväisissä arjen askareissa, kotitöissä, paikasta toiseen siirtymisissä ja liikuntaharrastuksissa. Vaikka liikkumisen käsitteen sisältö avattiin jokaiselle ennen haastatteluja, moni käsitti silti liikkumisen tarkoittavan ainoastaan heidän liikunnan harrastamistaan. Tämä kertoo mielestäni siitä, että liikkuminen oli vielä monelle uusi käsite, josta he eivät olleet kuulleet tai jota he eivät olleet tottuneet käyttämään.

Käsitteet ovat myös hyvin kokemuksellisia ja niitä ymmärretään varsinkin liikuntaan ja urheiluun liittyen omien kokemusten kautta (Tiihonen 2014, 16). Tulkitsen, että tämä selittää paljolti sitä, miksi lähes jokainen tämän tutkielman haastateltava tulkitsi liikkumisen ainoastaan liikunnan harrastamiseksi eikä toisenlaiseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi kuten paikasta toiseen siirtymiseksi. Monet olivat tottuneet siihen, että liikkumisesta puhuttaessa tarkoitetaan liikunnan harrastamista eikä mitään muuta.

Haastatteluaineisto osoitti sen, että haastateltavat liikkuivat arjessaan varsin monipuolisesti, vaikka kaikki eivät sitä itse tiedostaneetkaan. Lähes jokaisella haastateltavalla normaaliin arkipäivään kuului kotitöiden tekemistä, eri paikkoihin siirtymistä ja eri liikuntaharrastuksia, joiden

kautta he liikkuvat viikoittain varsin aktiivisesti. Aikaisemmin on todettu, että etenkin iäkkäiden ihmisten liikkumisesta huomattavan osan katsotaan tapahtuvan liikunnan harrastamisen lisäksi asioinnin ja päämääriin siirtymisen yhteydessä (Rantanen ja Portegijs 2020, 40). Samankaltaisia havaintoja tehtiin myös tämän tutkielman haastateltavien kertomuksista.

Eläkkeellä olleet haastateltavat kertoivat liikkuvansa arjessaan paljon, sillä he eivät halunneet viettää kaikkea aikaa päivästänsä sisällä omassa kodissaan. Liikkuminen etenkin eri yhdistyksen tai järjestön tapahtumiin oli monelle merkittävää heidän viikoittaisen liikkumisensa kannalta. Ilman sitä monelle viikoittainen liikkuminen olisi jäänyt hyvin vähäiseksi. Haastattelujen perusteella voidaan myös todeta, että eri yhdistys- ja järjestötoiminnan panostaminen liikunnalliseen toimintaan olisi myös oiva tapa edistää ikäihmisten liikuntatoimintaa, sillä järjestöjen kautta voidaan tavoittaa useita osallistujia. Useampi haastateltava kertoi, että he osallistuisivat mielellään nykyistä enemmän järjestöjen ja yhdistysten liikuntatapahtumiin, jos niitä vain olisi enemmän saatavilla.

Haastattelut osoittivat, että venäjänkielisille maahanmuuttajille kaikista tärkein liikkumismuoto oli kävely. Haastateltavat liikkuvat arjessaan melko aktiivisesti, sillä jopa kahdeksan haastateltavaa kertoi liikkuvansa joko liikuntaharrastuksen tai asiointiliikkumisen kautta monta kertaa päivässä. Vaikka liikkuminen oli useimmille haastateltaville jokapäiväistä niin ihan jokaiselle se ei ollut. Muutama haastateltava mainitsi, että heillä on myös päiviä, jolloin liikkumista tulee päivän aikana erittäin vähän. Tästä huolimatta lähes jokainen tämän tutkielman haastateltavista kertoi liikkuvansa aktiivisesti yleensä noin neljänä tai useampana kertana viikossa. Tähän määrään on laskettu niin liikuntaharrastaminen kuin kaikki liikkuminen, mitä haastateltavilla tuli paikasta toiseen siirtymisissä viikon aikana.

Haastateltavia arjessa motivoivat liikkumaan erilaiset terveydelliset syyt, sosiaalisiin suhteisiin liittyvät asiat ja arjen toiminnallisuuteen liittyvät asiat. Yleisemmin mainittuja terveydellisiä syitä olivat terveyden ylläpitäminen ja sairauksien ehkäiseminen. Tämän lisäksi muutamat haastateltavat kertoivat ulkonäköön liittyvien asioiden sekä pelon liikkumattomuuden seurauksista motivoivan heitä liikkumaan arjessaan. Haastattelut osoittivat sen, että aktiivinen liikkuminen oli lähes jokaiselle haastateltavalle itseisarvo ja elämäntapa, millä pyrittiin vastaamaan vanhentumiseen ja sen mukanaan tuomiin terveydellisiin haasteisiin.

Osalle haastateltavista tärkein syy liikkua ja harrastaa liikuntaa oli sosiaalisten suhteiden ylläpito. Sosiaalisuus on myös asia, joka on todettu maahanmuuttajille tärkeäksi liikunnan merkitykseksi (Zacheus 2013, 90). Porukassa tykättiin liikkua, koska sen kautta oli mahdollista nähdä kavereita ja vaihtaa kuulumisia heidän kanssaan. Tämän lisäksi sosiaaliset suhteet koettiin liikkumista tukevana voimana. Vaikka moni haastateltava kertoi halustaan liikkua yleisimmin joko oman ystävän tai ystäviensä kanssa, osa haastateltavista tykkäsi liikkua taas enemmän yksin. Näille haastateltaville oli yksin liikkumisessa tärkeää se, että he saivat liikkua juuri sillä tahdilla kuin itse halusivat ja juuri silloin kun se heille itselleen parhaiten sopi. Haastattelut osoittivat sen, että sosiaaliset suhteet ei kuitenkaan ollut tekijä, joka määrittää sen lähdetäänkö liikkumaan vai ei. Liikkumaan kyllä lähdettiin, vaikka ystävää ei aina saatu mukaan.

Muutama haasteltava koki liikkumisen ja liikunnan harrastamisen tärkeäksi asiaksi elämää, koska sen katsottiin tuovan arkeen lisää uutta tekemistä. Haastateltavat kokivat, että ilman liikuntaharrastuksia tai muuta liikkumista heidän normaalit arkipäivänsä kuluisivat kotona tekemättä juurikaan mitään. Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että ilman liikuntaharrastuksia tai yhdistys- ja järjestötoiminnan tapahtumia monen haastateltavan arki olisi hyvin yksipuolista ja vähäistä niin liikkumisen kuin arkeen kuuluvien aktiviteettien suhteen.

Haastatteluaineiston perusteella voidaan todeta, että haastateltavia motivoivat liikkumaan monet erilaiset ja yksilölliset motivaatiotekijät. Huomionarvoista on myös se, että kaikki tutkielman haastateltavat eivät osanneet nimetä mitään yksittäisiä liikkumaan motivoivia tekijöitä. Heidän kohdallaan liikkuminen nähtiin enemmän elämäntapana ja osana normaalia elämää, mihin ei katsottu liittyvän mitään yksittäisiä motivaatiotekijöitä. Kaikki haastateltavat eivät liikkuneet pelkästään liikkumisen ilon vuoksi vaan liikkumalla mahdollistetaan kokonaisuudessaan arjen sujuvuus. Liikkuminen koettiin monesti merkitykselliseksi asiaksi sen takia, että liikkuminen kuului tavalla tai toisella yleisempiin arjen aktiviteetteihin. Haastattelujen perusteella liikkumisen voidaan katsoa liittyvän laajaan elämäntapakoonaan, johon kuuluu monia yksilöllisesti tärkeitä asioita. Monelle haasteltavalle tärkeät asiat kuten ystävien tai perheen näkeminen, järjestö- ja yhdistystoimintaan osallistuminen ja muut arjen aktiviteetit eivät onnistuisi ilman päivittäistä liikkumista. Tämänkin vuoksi liikkuminen oli monelle hyvin merkityksellinen osa elämää.

9.2 Liikkumisen sisäiset ja ulkoiset esteet

Tämän tutkielman haastateltavien liikkumista rajoittivat ja hankaloittivat monet erilaiset sisäiset ja ulkoiset esteet. Osa mainituista esteistä oli sellaisia, jotka esiintyivät yhden tai kahden haastateltavan kertomuksissa, mutta suurin osa esteistä oli sellaisia, jotka useampi mainitsi. Yhden merkittävimmistä liikkumisen sisäisistä esteistä katsottiin liittyvän koettuihin terveysongelmiin. Terveysongelmista puhuttiin erityisesti niin oman sairauden, vamman ja huonon kunnon näkökulmasta. Tämän lisäksi useampi haasteltava mainitsi merkittävänä liikkumisen sisäisenä esteenä oman laiskuutensa. Laiskuuden merkitystä liikkumisen esteenä korostaa se, että jopa yli puolet haasteltavista kertoivat tämän hankaloittavan omaa liikkumistaan. Haastateltavat kertoivat, että liikkumaan oli useasti mahdollisuus lähteä ja eri liikkumismahdollisuudet tiedostettiin hyvin, mutta usein oltiin vain liian laiskoja tai saamattomia liikkumaan.

Terveysongelmien lisäksi merkittävinä liikkumisen sisäisenä esteenä haastateltavat mainitsivat iän. Haastateltavat kertoivat, että tietyissä tapauksissa heillä olisi ollut kiinnostusta liikkua tiettyjen liikuntamuotojen parissa enemmän, mutta vanhemmalla iällä siihen ei ollut enää mahdollisuutta. Tämä konkretisoitui etenkin eri liikuntaharrastuksissa, sillä kaikilla ei ollut enää tarpeeksi fyysistä kapasiteettia harrastaa kaikkia haluamiaan liikuntaharrastuksia. Samanaikaisesti tämä osoittaa sen, että etenkin matalan kynnyksen liikuntatoimintaa kohtaan on edelleen kysyntää. Monen kohdalla on kuitenkin edelleen halua harrastaa liikuntaa, mutta ongelmaksi muodostuu se, onko kaikille tarjota toimintaa mihin he pystyvät osallistumaan.

Haastateltavat puhuivat iän lisäksi yhtenä liikkumisen sisäisenä esteenä kielitaidon puutteesta. Kielitaidon puutteen nähtiin estävän liikkumista, sillä kielitaidottomuus synnytti tietämättömyyttä liikuntapaikkojen toimintatavoista ja vaikeutti liikuntaohjauksen ymmärtämistä. Kielitaidon puutteen lisäksi haastateltavat puhuivat siitä, että heidän olisi tärkeää saada liikuntapaikoilla ohjausta ja neuvoa omalla äidinkielellään. Liikuntapalveluiden kieli olikin yksi haastateltavista esille nousseista liikkumisen ulkoisista esteistä. Ilman omankielistä opastusta suurin osa ohjatun liikuntatoiminnan ajasta meni siihen, että koettiin ymmärtää mitä ohjaaja sanoi ja mitä pitäisi tehdä. Samanaikaisesti tämä vaikeutti osaltaan liikuntatoiminnassa pärjäämistä. Tutkielman perusteella voidaan todeta, että omankieliseen ohjaukseen panostamisella voi olla suuria vaikutuksia iäkkäiden maahanmuuttajien ohjattuun liikuntatoimintaan osallistumisen kannalta. Suurin osa ohjattuun liikuntatoimintaan osallistuvista kertoi käyvänsä ainoastaan omankielisen yhdistyksen tai järjestön järjestämissä tapahtumissa, sillä niissä he pystyivät

kommunikoimaan kaikkien kanssa. Kantaväestön ja muiden kieliryhmien kanssa oltiin valmiita harrastamaan liikuntaa yhdessä, mutta se vaati paikalle tulkausta osaavan henkilön. Tämä kertoo siitä, että kunnan olisi hyvä edistää nykyistä enemmän yhteistyötä paikallisten monikulttuurisuusyhdistysten ja -palveluiden kanssa toteuttaakseen uudenlaisia liikuntapalveluita maahanmuuttajille. Liikuntapalvelu, jossa asioiminen onnistuu myös maahanmuuttajan omalla äidinkielellään, olisi monelle turvallinen, esteetön ja matalan kynnyksen paikka liikkua. Liikuntapalveluiden tuottajana kunnan on tärkeä tämä tiedostaa.

Liikuntapalveluiden kielen lisäksi yksi yleisimmin mainitusta liikkumisen ulkoisesta esteestä oli koronapandemia. Koronapandemian vaikutukset liikkumisen ulkoisena esteenä näkyivät etenkin liikuntatoiminnan loppumisessa ja liikuntapaikkojen sulkemisessa. Useampi haastateltava puhui siitä, kuinka he olivat osallistuneet ennen koronapandemian puhkeamista aktiivisesti erilaisiin liikuntatoimintoihin, mutta eivät enää koronapandemian puhkeamisen jälkeen. Halua liikuntatoimintaan osallistumiseen edelleen olisi, mutta järjestettyä liikuntatoimintaa ei ollut enää tarjolla. Etenkin uimahalleissa järjestetyt ohjatut liikuntatoiminnat olivat palveluita, joita moni kertoi kaipaavansa.

Liikuntatoiminnan loppuminen ja liikuntapaikan sulkeminen eivät olleet kaikilla ainoita koronapandemian synnyttämiä liikkumisen esteitä. Koronapandemian myötä ei enää uskallettu tai haluttu liikkua paikoissa, joissa oli samanaikaisesti paljon ihmisiä. Tämä tutkielma osoittaa sen, että koronapandemialla on ollut selvästi vaikutusta iäkkäämmän maahanmuuttajaväestön liikkumiseen. Liikkumisen edistämistyössä on tärkeää keksiä uusia toimenpiteitä, joilla saataisiin kaikki koronapandemian seurauksena liikuntatoiminnasta pudonneet väestöryhmät takaisin liikuntatoimintaan. On toivottavaa, että liikuntatoiminnasta luopuminen olisi vain tilapäistä koronapandemian takia, eikä se jäisi kenelläkään pysyväksi ratkaisuksi. Liikuntatoimintaan osallistuminen kiinnostaa edelleen monia, mikä on myös tämän teeman yhteydessä tärkeä tiedostaa.

Toisaalta, vaikka tämä tutkielma osoitti sen, että haastateltavien elämässä esiintyy monia erilaisia liikkumisen sisäisiä ja ulkoisia esteitä, lähes jokainen oli tyytyväinen arkensa liikkumismäärään. Jos liikkumisen esteistä ei vain koettu ylitsepääsemättömäksi, liikkumaan yleensä lähdettiin. Jo pienillä toimenpiteillä voidaan varmistaa se, että liikkuminen on monelle helppo ja itsestään selvä päivittäinen valinta. Hyvänä esimerkkinä voidaan pitää kevyen liikenteen väylien ylläpidon ja kunnossapidon varmistamista. Niin kuin haastattelut osoittivat, kevyen liikenteen väylät ovat monelle suosituimpia liikkumisen paikkoja. Niitä yllä- ja kunnossapitämällä

voidaan varmistaa se, että nämä tulevat myös jatkossa olemaan paikkoja, jossa ihmiset haluavat liikkua aktiivisesti päivittäin. Lähiympäristöjen käveltävyyden katsotaan myös tukevan ikään-tyvien aktiivisuuden ylläpitoa (Virmasalo ym. 2021), minkä vuoksi kevyen liikenteen väylien kunnossapidosta on tärkeä huolehtia.

9.3 Liikkumisen ja liikkumisympäristöjen saavutettavuus Huhtasuolla

Huhtasuon liikkumisympäristöt ja -paikat näyttäytyivät haastateltaville paikkoina, joissa oli helppoa, turvallista, avointa liikkua. Maantieteellisen saavutettavuuden näkökulmasta Huhtasuon liikkumisympäristöissä ja -paikoissa ei koettu olevan ongelmia, jotka olisivat vaikuttaneet haastateltavien liikkumiseen. Tämän osoitti etenkin se, että Huhtasuolla koettiin olevan kaikki liikkumismahdollisuudet, mitä haastateltavat vain kokivat tarpeelliseksi oman liikkumisensa kannalta. Haastateltavien kertomukset osoittivat myös sen, että kaikkien liikkumisympäristöjen ja -paikkojen koettiin olevan lähelle ja helposti saavutettavissa. Näihin ympäristöihin ja paikkoihin jokaisen oli myös vaivatonta mennä. Tämän lisäksi turvattomuutta tai pelkoa ei koettu Huhtasuolla eri liikkumisympäristöissä ja -paikoissa liikuttaessa.

Haastateltavat kertoivat liikkuvansa Huhtasuolla eniten lähiympäristöjen ulkoalueilla kuten kevyeen liikenteen väylillä ja eri ulkoreiteillä. Tämän tutkielman perusteella voidaan sanoa, että luonto ja siellä sijaitsevat virkistysalueet olivat monelle haastateltavalla tärkeitä paikkoja, joissa vapaa-aikaa vietettiin. Luontoympäristö oli monelle myös paikka, jonka merkitykset tuotettiin etenkin omien mielenkiinnon kohteiden, harrastusten ja oman toiminnan kautta. Tämä tutkielma osoitti myös sen, että luonto on hyvä esimerkki tilasta, jonka merkitykset avautuvat ihmisille hyvin henkilökohtaisesti ja yksilöllisesti. Edellä mainittu näkyi siinä, että kaikilla haastateltavilla ei ollut yhtä merkityksellistä ja vuorovaikutuksellista suhdetta asuinalueensa luontoympäristön kanssa.

Luontosuhteen merkityksellisyyttä voi myös monen kohdalla korostaa se, että koronapandemian aikana luontoympäristö oli yksi ainoista paikoista, jossa pystyttiin ylipäättänsä liikkumaan. Tämän vuoksi voidaan kuitenkin spekuloida sitä, että olisiko luonto niin monelle yhtä merkityksellinen ja tärkeä paikka liikkumisen kannalta, jos kaikki sisäliikuntapaikat olisivat olleet normaalisti auki ja käytössä koronapandemian aikana. Kumpulaisen (2012, 7) toteamus siitä,

että yhteiskunnallinen kehitys omana aikakautenaan ja poliittisena järjestelmänään tuottaa omanlaisiaan tiloja, on erittäin huomionarvoinen tähän ilmiöön liittyen.

Haastateltavat pitivät koko Huhtasuota hyvänä asuinalueena liikkumisensa kannalta myös siksi, koska siellä sijaitsi paljon kodin lähiympäristössä olevia luonto- ja virkistysalueita, joissa pystyi koko vuoden ympäri liikkumaan. Haastateltaville tämä oli erittäin tärkeää, sillä tämän myötä heidän ei tarvinnut lähteä etsimään oman asuinalueensa ulkopuolelta liikkumisympäristöjä, jotka vastaisivat heidän toiveitaan. Pidän tätä osaltaan merkinä siitä, että Huhtasuon liikkumisympäristöt koettiin maantieteellisesti saavutettavina myös maahanmuuttajille, vaikka sitä ei heiltä suoraan kysyttykään.

Liikkumisympäristöjen maantieteellistä saavutettavuutta tukee mielestäni myös se, että haastateltavat kertoivat liikkuvansa yleisimmin käyttimilleen liikuntapaikoille kävellen. Liikuntapaikkojen koettiin sijaitsevan sellaisella etäisyydeltä kodista, että niihin siirtyminen onnistui helposti kävellen. Vaikka muutama haastateltava kaipasikin myös uusia liikkumismahdollisuuksia Huhtasuon alueelle, yleisesti Huhtasuon liikkumismahdollisuudet koettiin hyvinä oman liikkumisen kannalta. Tämä ilmeni erityisesti siitä, että haastatteluissa hyvin harva osasi kertoa, mitä uutta tai millaisia parannuksia Huhtasuon liikkumismahdollisuudet kaipaisivat. Vaikka Huhtasuon liikkumismahdollisuuksista puhuttiin hyvin positiiviseen sävyyn, pitää muistaa se, että tässä tutkielmassa tutkittiin vain hyvin pientä joukkoa Huhtasuolla asuvista väestöryhmistä ja maahanmuuttajaväestöstä. Toisaalta haastattelut osoittivat myös sen, että haastateltavien omat tarpeet ja toiveet liikkumisympäristöjä ja -paikkoja kohtaan olivat hyvin pieniä ja vaatimattomia. Tämän myötä ei ollut kovin yllättävää, että parannusehdotuksia ei nykyiseltään osattu esittää.

Liikkumisympäristöjen ja -paikkojen yhdenvertaisen saavutettavuuden kannalta tärkeäksi asiaksi katson myös tiedollisen saavutettavuuden, sillä tämän katsotaan vaikuttavan osaltaan kuntalaisten liikuntakäyttäytymiseen (Virmasalo ym. 2022). Tämä tutkielma osoitti, että yleinen tiedonsaatavuus liikuntapaikoista ja -palveluista oli hyvää venäjänkielisten maahanmuuttajien keskuudessa. Muutamaa haastateltavaa lukuun ottamatta oltiin tyytyväisiä siihen, miten Huhtasuon eri liikkumismahdollisuuksista oli informoitu ja millaista tietoa niistä oli saatavilla. Tietoa liikkumismahdollisuuksista oli saatu muun muassa eri yhdistysten ja järjestöjen, ystävien sekä eri tiedotuskanavien kautta. Saadut tiedot mahdollistivat monen kohdalla sen, että he

pysyivät tietoisina siitä, mitä kaikkea liikuntatoimintaa alueella järjestettiin ja missä eri liikuntatapahtumia järjestettiin.

Tutkielma kuitenkin osoitti sen, että tiedottaminen liikkumismahdollisuuksista oli jäänyt hyvin pitkälti Huhtasuolla toimivien eri yhdistyksien ja järjestöjen vastuulle. Ilman näitä yhdistyksiä ja järjestöjä olisi hyvin mahdollista, että useampi kuin kaksi haasteltavaa olisi kokenut tiedon puutetta Huhtasuon liikkumismahdollisuuksista. Jatkossa huomiota pitäisi kiinnittää entistä enemmän siihen, että tietoa on saatavilla aina sitä tarvittaessa ja halutessa. Tämän lisäksi on huomioitava se, että tiedonjakaminen ei jää ainoastaan yksittäisten toimijoiden vastuulle ja tehtäväksi. Myös etenkin kuntien pitää huolehtia siitä, että tietoa on saataville monien eri kanavien kautta. Tutkielmani perusteella on syytä olla huolissaan siitä, että etenkin ne maahanmuuttajat, jotka eivät ole osallisena minkään yhdistyksen tai järjestön toiminnassa jäävät muita enemmän tiedottamisen ulkopuolella. Se miten tieto eri liikuntapalveluista on saavutettavissa kaikille sitä haluaville henkilöille on mielestäni asia, mihin kunnan ja myös muiden toimijoiden tulee jatkossa kiinnittää entistä paremmin huomiota. Tehdyt haastattelut osoittivat sen, että tässä ei olla vielä parhaimmalla tavalla onnistuttu.

Haastateltavien käyttämät liikkumisympäristöt ja -paikat mukailevat hyvin pitkälti kirjallisuudessa esille nostettuja avoimia tiloja. Avoimille tiloille ovat ominaisia niiden avoimet ja väljät rajat, tilallisten käytäntöjen tasa-arvoisuus sekä se, että niissä suvaitaan ja ymmärretään kulttuurin, identiteetin ja toiminnan erilaisuutta (Hasanen 2017, 46; Malone 2002, 158–159). Näiden haastateltujen kokemuksista heidän käyttämässään Huhtasuon liikkumisympäristöissä ja -paikoissa ei esiinny tilallisiin käytäntöihin liittyviä ongelmia ei tasa-arvoon eikä saavutettavuuteen liittyen. Haastattelut osoittivat, että Huhtasuon liikkumisympäristöjen ja -paikkojen koetaan olevan kaikille avoimia, minne kaikki ovat tervetulleita. Kellään haastateltavista ei ollut myöskään mitään aikaisempia huonoja kokemuksia Huhtasuon liikkumisympäristöjen ja -paikkojen käytöstä. On myös mahdollista, että kyseisestä asiasta ei välttämättä haluta suoraan ja rehellisesti puhua, mutta haastattelujen perusteella en usko asian näin olevan.

Haastattelut osoittivat myös sen, että Huhtasuosta on onnistuttu kehittämään liikunnallista elämäntapaa edistävä arkiympäristö. Tämä on positiivista huomata, sillä pidetäänhän tätä yhtenä kuntien liikuntapoliittisista tavoitteista. Tämä voi myös osaltaan selittää haastateltavien nykyistä liikkumismäärää ja sitä, miksi niin monelle liikkuminen on hyvin merkityksellinen osa elämää. Huhtasuon liikuntaympäristöjä ja -paikkoja käytettiin myös haastattelujen perusteella

hyvin säännöllisesti, mikä osaltaan viittaa siihen, että liikkumispaikkojen ja -ympäristöjen saavutettavuus on Huhtasuolla tälle tutkimusjoukolle hyvällä tasolla.

9.4 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeinä asioina pidetään niin totuutta kuin objektiivisuutta. Laadullista tutkimusta ja sen luotettavuutta on hyvä arvioida kokonaisuutena, jossa huomiota kiinnitetään kokonaisvaltaisesti tutkimuksen kaikkiin eri osa-alueisiin. Luotettavuuden kannalta katsotaan tärkeänä, että tutkija raportoi koko tutkimuksensa ajan kaiken tekemänsä yksityiskohtaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–165) Toisin sanoen tutkijan on kuvattava lukijoilleen tutkimuksensa eteneminen aina sen mukaisesti kuin se on oikeasti toteutunut (Juuti & Puusa 2020, 167–168). Olen pyrkinyt arvioimaan parhaani mukaan kriittisesti kaikkia tutkimusprosessiini liittyviä valintoja ja tilanteita. Olen yrittänyt tuoda kaikki eteeni tulleet ongelmat rehellisesti, totuudenmukaisesti ja avoimesti esille läpinäkyvyyden lisäämiseksi.

Tutkijan on myös pyrittävä antamaan lukijoilleen uskottavia selityksiä aineiston kokoamisesta sekä analysoinnista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 164). Tutkimusprosessini edetessä kohtasinkin muutamaa otteeseen tilanteita, jotka näin jälkikäteen ajateltuna olisin voinut hoitaa paremmin. Omasta mielestäni tutkielmani keskeisin kriittinen arviointi voidaan kohdistaa etenkin haastateltavieni rekrytoimiseen. Koen, että minun olisi pitänyt pystyä rekrytoimaan tutkielmani tasapuolisemmin eri sukupuolten edustajia. Tutkielmassani oli edustettuna vain yksi miespuolinen edustaja, minkä vuoksi tutkielmastani on vaikea saada kokonaisvaltaisempaa kuvaa miespuolisten henkilöiden nykytilanteesta koskien tutkimusaiheitani.

Olen näin jälkikäteen miettinyt, miten olisin voinut saada rekrytoitua tutkielmani paremmin miespuolisia osallistujia mukaan. Tähän parhaana vastauksena näen pidemmän aikataulun. Ajan myötä olisin voinut mahdollisesti saada kartoitettua ja rekrytoitua tutkielmani lisää miespuolisia haastateltavia. Aineiston keruulle minulla oli kuitenkin kohtalaisen lyhyt aika käytettävissä. Koronapandemia ja Venäjän Ukrainassa aloittama sota saattoivat myös osaltaan hankaloittaa haastateltavien rekrytoimista. Loppujen lopuksi en halunnut, että tutkielmani teko olisi venynyt ajallisesti liian pitkäksi, koska tämä olisi osaltaan nostanut riskiä aineiston vanhentumiselle.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella uskottavuuden, luotettavuuden ja eettisyyden avulla. Uskottavuus kuvastaa sitä, miten totuudenmukaisena tutkimusjoukko ja tutkimuksen suuri yleisö hyväksyvät saadut tutkimustulokset ja luottavatko he siihen, että aineiston kerääminen ja analysointi on hoidettu asianmukaisella ja huolellisella tavalla. Luotettavuus viittaa siihen, että tutkija on valinnut ja käyttänyt perustellusti oikeanlaisia lähestymistapoja ja tutkimusmenetelmiä tutkimusongelmansa ratkaisemiseksi ja tutkimuksensa toteuttamiseksi. Eettisyys viittaa taas siihen, että tutkimuksessa on noudatettu eettisiä periaatteita koko tutkimusprosessin ajan ja tutkimus ei aiheuta missään vaiheessa haittaa tutkittavana olevalle joukolle. (Juuti & Puusa 2020, 167–168)

Koen, että valitsemani tutkimusmenetelmä soveltui hyvin tutkittavanani olevan ilmiön tutkimiseen. Laadullisen tutkimuksen keinoin pystyin käymään paljon perinpohjaisempaa ja syvällisempää vuorovaikutusta haastateltavieni kanssa, kuin mitä olisin pystynyt määrällisen tutkimuksen keinoin. Laadullisessa tutkimuksessa huomionarvoista on myös se, miten tutkijan oma positio tulee lopulta vaikuttamaan ja asennoitumaan tutkimusaiheeseen ja siihen liittyvään analysoimiseen. Tähän liittyen olen pyrkinyt osaltani lisäämään tutkielmani pätevyyttä ja luotettavuutta avaamalla mahdollisimman perinpohjaisesti tutkielmani lähtökohdat sekä esiyttämykseni tutkimusaiheestani.

Eettisyyden varmistamiseksi olen noudattanut tutkimukseni teossa hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa sitä, että tutkija noudattaa tutkimuksensa teossa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta sekä tutkimustyöhön liittyvää tarkkuutta niin tulosten tallentamisessa ja esittämisessä kuin tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021). Eettisyyden varmistamiseen liittyen olen toimittanut haastateltavilleni tiedotteen tutkimuksestani ja tietosuojailmoituksen tutkimusprosessini alussa. Molemmat näistä olivat saatavilla myös Venäjän kielellä. Ennen varsinaisia haastatteluja kävin esittelemässä tutkimustani Monikko ry:n tapahtumassa, jossa mahdollisilla haastateltavilla oli mahdollisuus kysyä tutkimuksestani. Olen myös informoinut haastateltaviani siitä, että tutkielmaan osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuminen on mahdollista keskeyttää missä vaiheessa tutkimusta tahansa.

Edellä mainittujen lisäksi varmistin jokaiselta haastateltavalta erikseen suostumuksen osallistua tekemääni tutkimukseen. Haastateltavien suostumukset osallistua tutkimukseen on saatu haas-

tattelunauhoille. Aineiston analyysivaiheessa huolehdin haastateltavien anonymiteetistä, pseudonymisoimalla haastatteluaineistot niin, että ulkopuolisilla ei ole mahdollisuutta tunnistaa haastateltaviani tutkielmassani käyttämistäni sitaateista. Haastatteluaineisto on myös säilytetty koko tutkimusprosessin ajan tietosuojatassa ympäristössä ja lopuksi kaikki tutkimusaineistot on tuhottu asianmukaisella tavalla varmistaen, että tutkimusaineisto ei päädy kenenkään ulkopuolisen käsiin. Näiden toimenpiteiden kautta koen, että olen varmistanut tutkimukseen liittyvien eettisten näkökulmien toteutumisen koko tutkimusprosessini ajan.

9.5 Jatkotutkimusehdotukset

Tämä tutkielma osoitti sen, että liikkuminen on vielä monelle maahanmuuttajalle varsin uusi ja tuntematon käsite, vaikka se liittyikin monen elämään hyvin merkityksellisesti. Tämän lisäksi maahanmuuttajien kokonaisvaltainen liikkuminen on vielä varsin vähän tutkittu aihe, josta kaivataan koko ajan uutta monipuolista tutkimustietoa kaikilta eri elämäntilanteissa olevilta. Tämän tutkielman kohdistuessa etenkin iäkkäimpiin eläkkeellä oleviin maahanmuuttajiin, jäivät kaikkien muiden eri elämäntilanteissa olevien näkemykset piiloon. Olisikin erittäin tärkeää, että myös nuorten, työssäkäyvien ja perheellisten maahanmuuttajien liikkumista tutkittaisiin enemmän. Koen, että varsinkin maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikkuminen olisivat tärkeitä tutkimuskohteita, sillä ihmisten liikuntasuhteen katsotaan rakentuvan lapsuudesta alkaen. Lapsuuden aikaisen liikuntasuhteen muodostuminen vaikuttaa osaltaan myös siihen, millainen liikuntasuhde henkilöllä on myöhemmin aikuisiällä. Tärkeää ja mielenkiintoista olisi tutkia etenkin sellaista kohdejoukkoa, joilla ei ole muodostunut lapsuudessa vahvaa liikuntasuhdetta.

Liikkumisen koetut merkitykset tuovat myös mukanaan uusia mielenkiintoisia jatkotutkimusmahdollisuuksia. Olisi erittäin mielenkiintoista selvittää ja tutkia sitä, miten maahanmuuttajien liikkumisen koetut merkitykset eroavat juuri uuteen maahan tulleiden ja jo pidemmän aikaa maassa asuneiden maahanmuuttajien välillä. Mielenkiintoinen kysymys olisi esimerkiksi selvittää, miten maahanmuuttajien liikkumisen koetut merkitykset muuttuvat kotoutumisen eri vaiheissa. Liikkumisen koetut merkitykset saattavat monilla vaihdella ja muuttua sitä mukaan, kun uuden maan liikuntakulttuuriin ja sen eri toimintatapoihin päästään mukaan.

Jatkossa olisi myös mielenkiintoista tutkia enemmän sitä, millaisia eroja liikkumisessa ja liikkumismäärässä esiintyy yhdenvertaisuuteen liittyen samanikäisten eri kulttuuritaustoista tulevien välillä. Tässä tutkielmassa huomioita kiinnitettiin ainoastaan yhden kulttuuritaustan edustajiin. Edellä mainitun takia olisi kiinnostava selvittää, millaisia eroja liikkumistottumuksissa ja -tavoissa eri kulttuurista tulevien välillä esiintyy ja miten tämä vaikuttaa heidän mahdollisuuksiinsa toteuttaa itseään liikkujina verrattuna muihin. On selvää, että liikkumisen edistäminen on nyt sekä jatkossa tärkeää kaikki eri väestönryhmät tasapuolisesti huomioiden. Jotta tähän pystytään, tarvitaan myös jatkossa tutkimuksia, jotka selvittävät eri taustoista tulevien henkilöiden liikkumiseen liittyviä erityistarpeita.

Maahanmuuttajien liikkumisen edistäminen ei onnistu ainoastaan patistamalla ja kehottamalla heitä lähtemään liikkumaan. Nyt sekä jatkossa tarvitaan monien eri tahojen välistä yhteistyötä maahanmuuttajien liikkumismahdollisuuksien varmistamiseksi ja kehittämiseksi. Kunnilla ja valtiolla on osaltaan tärkeä rooli siinä, että ne luovat kaikille asukkailleen tasapuoliset ja yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkumiseen. Tämän myötä olisi myös mielenkiintoista tutkia sitä, millaisia kehittämistoimenpiteitä eri kunnissa on tehty maahanmuuttajien liikkumisen edistämiseksi ja miten eri kunnissa on varmistettu se, että maahanmuuttajien omat toiveet ja tarpeet otetaan huomioon liikuntaympäristöjen ja -mahdollisuuksien kehittämistyössä. Tämän kautta voitaisiin saada näiden teemojen kanssa työskenteleville uutta tietoa siitä, miten muissa kunnissa nämä asiat ovat varmistettu. Edellä mainitun kautta näiden teemojen parissa työskentelevien olisi myös mahdollista saada uusia ideoita oman työn ja toiminnan kehittämisen tueksi.

LÄHTEET

- Aarresola, O. (2016). Nuorten urheilupolut: tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. University of Jyväskylä. Studies in sport, physical education and health. Väitöskirja. Viitattu 8.11.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6791-8>.
- Ahjokivi, R. (2008). Liikunta maahanmuuttajien elämässä: Aikuisten maahanmuuttajaopiskelijoiden liikunta kotimaassaan ja Suomessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 5.11.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-200809125732>.
- Alemu, B. B., Nagel, S. & Vehmas, H. (2021). Barriers to Sport Participation Faced by Ethiopian and Eritrean Migrant Women in Switzerland. *Italian Sociological Review*, 11 (5), 673–690. doi:10.13136/isr.v11i5S.477.
- Allen, J. T., Byon, K. K & Drane, D. D. (2012). International students' sport spectator behavior: socialization and cultural expression. Teoksessa B. M. O' Connor (toim.) *Social and Psychological Issues in Sports*. E-kirja. Nova Science Publishers, Inc, 191–216. Viitattu 3.2.2022.
- Arhinmäki, P. & Korsberg, M. (2020). Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa M. Kantomaa (toim.) *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 7–8. Viitattu 4.4.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf>.
- Atencio, M. & Wright, J. (2008). "We Be Killin' Them": Hierarchies of black masculinity in urban basketball spaces. *Sociology of sport journal*, 25 (2), 263–280. doi:10.1123/ssj.25.2.263.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F. & Martin, B. W. (2012). Physical Activity 2 Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet (British edition)*, 380 (9838), 258–271.
- Berg, P & Kokkonen, M. (2018). Alkusanat. Teoksessa P. Berg & M. Kokkonen (toim.) *Urheilun takapuoli: Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa*. E-kirja. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura verkkojulkaisuja 135, 7–11. Viitattu 4.4.2022.
- Berger, P. L., Luckmann, T., Raiskila, V. & Aittola, T. (1994). *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen: Tiedonsosiologinen tutkielma*. Helsinki: Gaudeamus.

- Clarke, A. E. & Leigh Star, S. (2007). The Social Worlds/Arenas/Discourse Framework as a Theory-Methods Package. Teoksessa E. Hackett, O. Amsterdamska, M. Lynch & J. Wacjman (toim.) *Handbook of Science and Technology Studies*. Cambridge, MA: MIT Press, 113–137.
- Eränpalo, N. (2014). "Urheilu on ollut suurin ja parhain apu minulle luomaan sosiaalista verkkoa ja kotoutumaan Suomeen": Kisakeskuksen vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden kokemuksia liikuntatoiminnan merkityksestä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 5.11.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201411283392>.
- Euroopan komissio. (2007). *Urheilun valkoinen kirja*. Luxemburg: Euroopan yhteisöjen virallinen julkaisujen toimisto.
- Fagerlund, E. & Majjala, H. (2011). *Saa hengaa eri porukan kanssa: Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen tukeminen*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 248.
- Flensner, K., Korp, P. & Lindgren, E.-C. (2021). Integration into and through sports? Sport-activities for migrant children and youths, *European Journal for Sport and Society*, 18 (1), 64–81. doi: 10.1080/16138171.2020.1823689.
- Frahsa, A., Streber, A., Wolff, A. R. & Rütten, A. (2020). Capabilities for Physical Activity by Turkish- and Russian-Speaking Immigrants Aged 65 Years and Older in Germany: A Qualitative Study. *Journal of aging and physical activity*, 28 (4), 567–579. doi:10.1123/japa.2018-0446.
- Gerber, M., Barker, D. & Pühse, U. (2011). Acculturation and physical activity among immigrants: A systematic review. *Journal of public health*, 20 (3), 313–341. doi:10.1007/s10389-011-0443-1.
- Grénman M., Oksanen A., Löyttyniemi E., Räikkönen J. & Kunttu K. (2018). Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta & Tiede* 55 (2–3), 94–101.
- Haanpää, L., af Ursin, P. & Matarma, T. (2012). *Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille*. Turun yliopisto. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisu 3/2012.
- Hasanen, E. (2017). "Me ollaan koko ajan liikkeessä": Tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehyksissä. University of Jyväskylä. *Studies in sport, physical education and health*. Väitöskirja. Viitattu 25.5.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7204-2>.

- Heikkinen, T. (2010). Ikääntyvien itäsuomalaisen fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä. University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences, 35. Väitöskirja. Viitattu 2.2.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-0270-2>.
- Hellén, A. E. (2019). Kielimaiseman vaikutus maahanmuuttajien liikkuvuuteen pääkaupunkiseudulla. *Alue ja Ympäristö*, 48 (1), 85–100. doi:10.30663/ay.71010.
- Helsingin yliopisto. (s.a.). Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö (YLLI). Verkkosivu. Viitattu 21.5.2022. <https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio/tavoitteet/>.
- Hertting, K. & Karlefors, I. (2013). Sport as a context for integration: Newly arrived immigrant children in Sweden drawing sporting experiences. *International journal of humanities and social science*, 3 (18), 35.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 15.5.2022.
- Honkasalo, V., Harinen, P. & Anttila, R. (2007). Yhdessä vai yksin erilaisina?: Monikulttuuristen nuorten arkea, ajatuksia ja ajankäyttöä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto, verkkojulkaisuja 15. Viitattu 6.1.2022. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/erilaisina.pdf>.
- Huttunen, J. (2018). Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. *Lääkärikirja Duodecim*, 26.1.2018. Viitattu 9.4.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>.
- Hämeenaho, P. (2012). Palvelujen saavutettavuus harvaan asutulla maaseudulla. Esimerkkinä lasten päivähoitopalvelut. *Janus: sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*, 20 (1), 32–46.
- Itkonen, H. (2020). Liikunnan monisäikeinen eriarvoisuus. Teoksessa J. Kokkonen & K. Kauravaara (toim.) *Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 175, 7–28.
- Itkonen, H. & Kauravaara, K. (2015). Kurottuja kulttuurikuiluja. Teoksessa H. Itkonen & K. Kauravaara (toim.) *Liikunta kansalaisten elämänselämissä: Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296, 184–189.
- Itkonen, H., Salmikangas, A. & Simula, M. (2010). Liikkumisen sosialisaatio kolmessa kylässä: Tutkimus Matovaaran, Nakertaja-Hetteenmäen ja Sivakkavaaran liikkumiskulttuurien muutoksista. *Kasvatus & Aika* 4 (2), 69–82.
- Jalava, J. (2021). Erikoissuunnittelija Juulia Jalavan henkilökohtainen sähköpostiviesti. *Kaupunkisuunnittelu ja maankäyttö, Jyväskylän kaupunki*.
- Jokela A. (2009). Liikuntapaikkasuunnitelma vuosille 2009–2025. Vantaan kaupunki, Vapaa-

- aika ja asukaspalvelut, liikuntapalvelut.
- Jolanki, O., Rappe, E. & Suhonen, R. (2020). Hyvinvointia ja osallisuutta asuinympäristöjä kehittämällä. *Gerontologia*, 34 (4), 349–353.
- Juden-Tupakka, S. (2007). Askelia fenomenologiseen analyysiin. Teoksessa E. Syrjäläinen, A. Eronen & V-M. Värrä (toim.) *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin*. E-kirja. Tampere: Tampere University Press, 62–90. Viitattu 16.4.2022.
- Julkunen, T. (2020). Tila liikuttajana, liikkumista tilassa - aikuisväestön lähiliikuntaa määrittävät tekijät karsikon asuinalueella Joensuussa. Itä-Suomen yliopisto. Historia- ja maantieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20200582>.
- Junkkala, P & Lallukka, K. (2012). Yhteiset kentät? Puheita ja tekoja vähemmistöihin kuuluvien nuorten yhdenvertaisen liikunnan ja urheilun edistämiseksi. Sisäasiainministeriön julkaisut 1/2012. Viitattu 3.4.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-491-720-9>.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus, 166–180. Viitattu 25.8.2022.
- Jyväskylän kaupunki. (2021). Tilastotietoa. Viitattu: 8.12.2021. <https://www.jyvaskyla.fi/jyvaskyla/tilastotietoa/aluekohtaista-tietoa-jyvaskylasta>.
- Jyväskylän yliopisto. (2020). Maantieteilijät ja liikuntatieteilijät tutkimaan liikunnan yhdenvertaisuutta lähioissa. Tutkimusuutinen. Viitattu 25.5.2022. <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/06/maantieteilijat-ja-liikuntatieteilijat-tutkimaan-liikunnan-yhdenvertaisuutta-lahioissa>.
- Kananen, M. (2020). ”He ovat pelaajina erilaisia” – maahanmuuttotaustaiset pelaajat suomifutiksen kentillä. Teoksessa K. Kauravaara, H. Itkonen, J. Kokkonen & A. Aaltonen. *Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 175, 68–92.
- Karvinen E., Kalmari P. & Koivumäki K. (2011). Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30. Viitattu 15.5.2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75388/OKM30.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Kauravaara, K. (2018). Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena. Asiantuntijatyö liikkujan polun aikuisvaiheesta. Helsinki: Suomen olympiakomitea.
- Keskinen, K. (2021). Features of the physical environment, walking difficulty, and physical

- activity in old age. University of Jyväskylä. JYU dissertations. Väitöskirja. Viitattu 3.5.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8682-7>.
- Kim, H., Cao, C., Grabovac, I., López, S., Guillermo, F., Rana, B., Jacob, L., Koyanagi, A., Veronese, N., Yang, L. & Smith, L. (2020). Associations in physical activity and sedentary behaviour among the immigrant and non-immigrant US population. *Journal of epidemiology and community health* (1979), 74 (8), 655–661. doi:10.1136/jech-2020-213754.
- Kloek, M. E., Buijs, A. E., Boersema, J. J. & Schouten, M. G. (2017). Beyond Ethnic Stereotypes - Identities and Outdoor Recreation Among Immigrants and Nonimmigrants in the Netherlands. *Leisure sciences*, 39 (1), 59-78. doi:10.1080/01490400.2016.1151843.
- Korkiakangas, E. (2010). Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. University of Oulu, Faculty of Medicine, Institute of Health Sciences, Public Health, General Practice. Väitöskirja. Viitattu 8.4.2022. <http://urn.fi/urn:isbn:9789514263767>.
- Korkiakangas, E., Taanila, A., Jokelainen, J., Keinänen-Kiukaanniemi, S. (2009). Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät eri-ikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamina. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 46 (2), 95–108.
- Koski, P. (2004). Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopisto: Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3, 189–208.
- Koski, P. (2008). Physical Activity Relationship (PAR). *International review for the sociology of sport*, 43 (2), 151–163. doi:10.1177/1012690208095374.
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos*. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113. Viitattu 11.12.2022.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2021). Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 50–55.
- Kotavaara O. & J. Rusanen. (2016). Liikuntapaikkojen saavutettavuus paikkatietoperusteisessa tarkastelussa: Liikuntapaikkojen saavutettavuusindeksi (LINDA) -hankkeen loppuraportti. *Nordia Tiedonantoja*, (1), 1–58.
- Kumpulainen, K. (2012). *Kylä sosiaalisena tilana: Henri Lefebvren sosiaalisen tilan teoria*

- kylän määrittelyn välineenä. *Maaseudun uusi aika: maaseutututkimuksen ja -politiikan aikakauslehti*, 20 (3), 5–13.
- Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010. (2010). Viitattu 1.12.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>.
- Langøien, L. J., Terragni, L., Rugseth, G., Nicolaou, M., Holdsworth, M., Stronks, K., Lien, N. & Roos, G. (2017). Systematic mapping review of the factors influencing physical activity and sedentary behaviour in ethnic minority groups in Europe: a dedipac study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14 (1), 99. doi:10.1186/s12966-017-0554-3.
- Lautiola, H. (2013). *Kumppanuutta kotouttamisen kentillä: Esimerkkejä järjestöjen ja viranomaisten yhteistyöstä kotouttamisessa*. Helsinki: Suomen Kulttuurirahasto.
- Lehmuskallio, M. (2007). *Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa*. Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Väitöskirja. Viitattu 24.4.2022. <http://www.utupub.fi/handle/10024/33581>.
- Lehmuskallio, M. (2011). Ei VilleGalle vaan vertaiset valmentajat ja vanhemmat: Lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta ja tiede*, 48 (6), 24–31.
- Lehtonen, O. & Kauronen, M. (2017). Liikuntapaikkojen saavutettavuus fyysisesti inaktiivisilla miehillä Kymenlaakson taajamissa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 54 (4), 327–344.
- Liikuntalaki 390/2015. (2015). Viitattu 5.5.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>.
- Lorentzen, C. A. N. & Viken, B. (2021). A qualitative exploration of interactions with natural environments among immigrant women in Norway. *International Journal of Health Promotion and Education*, 1–14. doi:10.1080/14635240.2021.1921609.
- Lovelock, K., Lovelock, B., Jellum, C. & Thompson, A. (2011). In search of belonging: immigrant experiences of outdoor nature-based settings in New Zealand. *Leisure Studies*, 30 (4), 513–529. doi:10.1080/02614367.2011.623241.
- Lundkvist, E., Wagnsson, S., Davis, L & Ivarsson, A. (2020). Integration of immigrant youth in Sweden: does sport participation really have an impact? *International Journal of Adolescence and Youth*, 25 (1), 891–906. doi:10.1080/02673843.2020.1775099.
- Maahanmuuttovirasto. (2021). *Maahanmuuton tilastot 2020: Suomeen muutetaan useimmiten työn takia, korona vaikutti hakemusten määrään*. Verkkosivu. Viitattu 7.12.2021. <https://migri.fi/-/maahanmuuton-tilastot-2020-suomeen-muutetaan-useimmiten-tyon->

takia-korona-vaikutti-hakemusten-maaraan.

- Maijala, H. & Fagerlund, E. (2012). Monikulttuurisen liikunnan hyviä käytäntöjä Suomessa ja Norjassa. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 258.
- Malone, K. (2002). Street life: Youth, culture and competing uses of public space. *Environment and urbanization*, 14 (2), 157–168. doi:10.1177/095624780201400213.
- Martikainen, T., Saari, M. & Korkiasaari, J. (2013). Kansainväliset muuttoliikkeet ja Suomi. Teoksessa T. Martikainen, P. Saukkonen & M. Säävälä (toim.) *Muuttajat: Kansainvälinen muuttoliike ja suomalainen yhteiskunta*. Helsinki: Gaudeamus, 23–54.
- Monikko ry. (2009). Monikko ry -esite. Verkkosivu. <https://monikkoyhdistys.com/materiaalit>.
- Mustafa, B. (2015). Liikunnasta voimavaroja kotoutumiseen. Teoksessa H. Itkonen & K. Kauravaara (toim.) *Liikunta kansalaisten elämänculussa: Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296, 39–40.
- Mäkinen, T. (2012). Kuntoliikunnan harrastaminen, työn ruumiillinen rasittavuus ja unen riittävyys. Teoksessa A. E. Castaneda, S. Rask, P. Koponen, M. Mölsä & S. Koskinen (toim.) *Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi: Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. THL – Raportti 61/2012, 178–182.
- Mäki-Opas, T. (2016). Liikunta kuuluu kaikille – liikuntapolitiikan mahdollisuudet sosiaalisen eriarvoisuuden vähentämisessä. Teoksessa M. Sihto & S. Karvonen (toim.) *Terveiden edistäminen ja eriarvoisuus: Lähestymistapoja ja ratkaisuja*. E-Kirja. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 112–128. Viitattu 16.4.2022.
- Mäki-Opas, T., Rahkonen, O. & Borodulin, K. (2015). Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen: Valinnat vai mahdollisuudet. *Yhteiskuntapolitiikka*, 80 (3), 263–272.
- Norra, J., Ruokonen, R., Ehrlén, V., Polari, A. & Ahonen, A. (2015). Lähiliikuntapaikkarakentamista 15 vuotta – seurantaselvitys. Valon julkaisusarja nro 7/2015.
- Nurmi, J. (2002). Nuorten poliittinen sosiaalistuminen. Poliittiseen tietämykseen vaikuttavia tekijöitä. Teoksessa V. Brunell & K. Törmäkangas (toim.) *Tulevaisuuden yhteiskunnan rakentajat. Yhteiskunnallisen opetuksen kansainvälinen tutkimus Suomen näkökulmasta*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, koulutuksen tutkimuslaitos, 61–92.
- Ojala, A.-L. & Itkonen, H. (2014). Nautinnonhalu vie voitonjanon: Lumilautailu ja urheilun

- muuttuvat sosialisatioympäristöt. *Kasvatus ja aika*, 8 (4), 7–19.
- Ollila, L. & Räsänen, J. (2016). "Liikunnan kautta voi rakentaa meidän uusi sosiaalielämä": Joensuulaisten maahanmuuttajanaisten suhde liikuntaan. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 22.11.2021. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20160841>.
- Pelkonen, V. (2014). Liikuntasuhde à la Pasi Koski. Teoksessa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) *Liikuntakynnyksen yli: Ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura & LIKES-tutkimuskeskus. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28, 21.
- Pelkonen, V. (2015). Sauvakävelijä Iranista: Tapaustutkimus iranilaisnaisen elämästä, maahanmuutosta ja liikkumisesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 5.11.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201504171603>.
- Peltola, M. (2014). Kunnollisia perheitä: Maahanmuutto, sukupolvet ja yhteiskunnallinen asema. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto: Nuorisotutkimusseura. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura verkkojulkaisuja 124.
- Perez-Felkner, L. (2013). Socialization in Childhood and Adolescence. Teoksessa J. DeLamater, A. Ward (toim.) *Handbook of Social Psychology*. 2. painos. Dordrecht: Springer Netherlands, 119–149.
- Purath, J., Van Son, C. & Corbett, C. F. (2011). Physical Activity: Exploring Views of Older Russian-Speaking Slavic Immigrants. *Nursing Research and Practice*, 2011, 507829-5. doi:10.1155/2011/507829.
- Pyykkönen, T. (2013). Liikuntaympäristöt kulttuuriperintönä. Opas arviointiin. Liikuntatieteellinen Seura ry. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 170.
- Pyykkönen, T. (2016). Yhdenvertaisuus ja tasa-arvotyö valtion liikuntapolitiikassa – taustaselvitys valtion liikuntaneuvostolle ja sen yhdenvertaisuus- ja tasa-arvojaostolle. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:1. Viitattu 4.2.2022. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_YT_FINAL.pdf.
- Rajaniemi, J. (2007). Sosiaaligerontologisia katseita ikäihmisten arkeen. Teoksessa J. Rajaniemi, S. Heimonen, A. Sarvimäki & A. Tiihonen (toim.) *Ikääntyneiden arki: Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin*. Helsinki: Ikäinstituutti, 11–29.
- Rantanen, T. & Portegijs, E. (2020). Koronan aiheuttamat muutokset 75-, 80- ja 85-vuotiaiden liikkumiseen. Teoksessa M. Kantomaa (toim.) *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 40–42. Viitattu 20.5.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian->

- vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf.
- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. (2014). Liikuntaa arjen armoilla. Julkaisussa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) Liikuntakynnyksen yli: Ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura & LIKES-tutkimuskeskus. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28, 13–24.
- Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Eskola, J., Hakamäki, M., Tammelin, T., Helakorpi, S., Uutela, A. & Havas, E. (2009). Vähän liikkuvat nuoret aikuiset - alaryhmien tunnistaminen. *Liikunta ja tiede*, 46 (6), 26–33.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. E-kirja. Tampere: Vastapaino, 8–29. Viitattu 13.5.2022.
- Rynkänen, T. (2014). Monikielisyys ja demokratia: esimerkkinä venäjänkieliset maahanmuuttajat Suomessa. Teoksessa S. Lamminpää & C. Rink (toim.) *Demokratia, Demokrati, Democracy, Democratie*. VAKKI-symposiumi XXXIV 13.–14.2.2014. VAKKI Publications 3. Vaasa, 182–194.
- Rönkkö, E. (2015). Muutosta liikkeellä! – liikuttaako se kaikkia, Suomeen muuttaneitakin? Teoksessa H. Itkonen & K. Kauravaara (toim.) *Liikunta kansalaisten elämänsäilytyksessä: Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 296, 33–38.
- Rönkkö, E. (2019). *Moninaisuus ja yhdenvertaisuus: Opas vanhusneuvostoille*. Helsinki: Eläkeläiset ry. Viitattu 25.8.2022. https://elakelaiset.fi/wp-content/uploads/opus_valmis_nettiliikunta.pdf.
- Rönkkö, E. (2020). Yhteiskunnallista peliä liikuntakentällä – liikuntapoliittiset asiakirjat ja *Liikunta & Tiede* -lehti ulkomaalaistaustaisuutta määrittelemässä vuosina 1990–2018. Teoksessa K. Kauravaara, H. Itkonen, J. Kokkonen & A. Aaltonen (toim.) *Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. *Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja* 175, 114–140.
- Rönkkö, E. & Rajala, T. (2012). *Elämäniloa liikunnasta: Yhdessä jos mahdollista, erikseen jos tarpeen*. Helsinki: Eläkeläiset ry.
- Salasuo, M. (2012). Uljas uusi maailma? *Liikunta & Tiede* 49 (4), 4–11.
- Salmikangas, A.-K. (2015). Liikkumisen monet ympäristöt. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylän yliopisto. *Liikuntakasvatuksen laitoksen tutkimuksia* 1/2015, 101–115.
- Salonen, K. (2015). Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset

- kolmasikälaisten keskuudessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 43. Viitattu 17.3.2022. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165497.pdf>.
- Sandström, E., Bolmsjö, I. & Janzon, E. (2015). Attitudes to and Experiences of Physical Activity among Migrant Women from Former Yugoslavia: -- a qualitative interview study about physical activity and its beneficial effect on heart health, in Malmö, Sweden. *AIMS public health*, 2 (2), 194–209. doi:10.3934/publichealth.2015.2.194.
- Saukkonen, P. (2020). Suomi omaksi kodiksi: Kotouttamispolitiikka ja sen kehittämismahdollisuudet. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 26.4.2022.
- Seppänen, A., Lilja, E., Mäki-Opas, J. & Wennman, H. (2020). Ulkomailla syntyneiden naisten vapaa-ajan liikunta. Teoksessa K. Kauravaara, H. Itkonen, J. Kokkonen & A. Aaltonen (toim.) *Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 175, 210–228.
- Siljamäki, S. (2017). Monikulttuurisuus osana liikuntapedagogiikkaa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. E-kirja. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 415–432. Viitattu 19.4.2022.
- Sipilä, S., Tirkkonen, A. & Savikangas, T. (2020). Iäkkäiden henkilöiden liikunta ja siinä havaitut muutokset koronarajoitusten aikana. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.) *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 37–39. Viitattu 5.8.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf>.
- Sisäministeriö. (2021). Maahanmuuton tilannekatsaus 1/2021: Suomen väestö monimuotoistuu – vaihtelua on alueittain. Verkkosivu. Viitattu: 9.12.2021. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410869/suomen-vaesto-monimuotoistuu-vaihtelua-on-alueittain>.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2013). Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Viitattu 10.5.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2020). Etuuskien käyttö heijastelee maahanmuuttajien heikkoa työmarkkina-asemaa. Sosiaaliturvauudistuksen kolumni. Viitattu 25.5.2022.
- Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. (1999). Viitattu 25.8.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>.
- Södergren, M., Hylander, I., Tornkvist, L., Sundquist, J. & Sundquist, K. (2008). Arranging appropriate activities - Immigrant women's ideas of enabling exercise. *Women's health*

- issues, 18 (5), 413-422. doi:10.1016/j.whi.2008.05.001.
- Takala, M. (2014). Parempi pelata kuin pysyä paikoillaan: Liikunnan merkitys swahilin kielisten maahanmuuttajien kotoutumisessa. Jyväskylän yliopisto. Sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 5.11.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201405201764>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Verkkosivu. Viitattu 1.12.2021. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/kasitteet>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Toimintakyvyn ylläpitäminen. Verkkosivu. Viitattu 30.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen>.
- Tiihonen, A. (2014). Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Helsinki: Valtion Liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvon julkaisuja 2014:6.
- Tilastokeskus. (2021a). Ulkomaan kansalaiset. Verkkosivu. Viitattu 7.12.2021. <https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/ulkomaan-kansalaiset.html>.
- Tilastokeskus. (2021b). Vieraskieliset ylläpitävät väkiluvun kasvua. Verkkosivu. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 9.12.2021. <https://www.stat.fi/Tilastot/Vaestonrakenne/2020>.
- Tilastokeskus. (2021c). Väestörakenne. Verkkosivu. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 9.12.2021. <http://www.stat.fi/til/vaerak/index.html>.
- Tong, C. E., McKay, H. A., Martin-Matthews, A., Mahmood, A. & Sims-Gould, J. (2020). “These Few Blocks, These Are My Village”: The Physical Activity and Mobility of Foreign-Born Older Adults. *The Gerontologist*, 60 (4), 638–650. doi:10.1093/geront/gnz005.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2021). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Verkkosivu. Viitattu 27.5.2022. <https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>.
- Tyynelä, T. (2011). Maahanmuuttajien ulkoiluharrastukset suomalaistuvat: Talvi ja ulkoiluseuran puute rajoittavat liikkumista. *Siirtolaisuus*, 38 (3), 3–13.
- Työ- ja elinkeinoministeriö. (2021). Valtioneuvoston selonteko kotoutumisen edistämisen uudistamistarpeista. Työ- ja elinkeinoministeriö. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:62. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-856-7>.
- Työ- ja elinkeinoministeriö. (s.a.). Maahanmuuttajien kotoutuminen edellyttää yhdenvertaisuutta ja yhteistyötä. Nettisivu. Viitattu 3.5.2022.

- <https://tem.fi/maahanmuuttajien-kotouttaminen>.
- Tökkäri, V. (2018). Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Toikkanen & I.A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus: VI, Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 64–84.
- Valtion liikuntaneuvosto. (2013). Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2013:5.
- Valtion liikuntaneuvosto. (2014). Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:4. Viitattu 9.2.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liikuntapaikkarakentamisen-suunta-asiakirja/>.
- Valtioneuvosto. (2018). Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018. VNS 6/2018.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä: Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura verkkojulkaisuja 115.
- Vartiainen, P. & Härkönen, E. (2019). Maahanmuuttajat, kotoutuminen ja työllisyys. Teoksessa E. Härkönen (toim.) Työ paras kotouttaja?: työssä kotoutumisen mallin kokeilu Pirkanmaalla 2017–2019. Pirkanmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. Raportteja 44, 6–11.
- Vepsäläinen, M. & Hiltunen, M. J. (2001). Liikkumisen arkea Muu-Suomessa: Liikenteen ja tienpidon sosiaalinen ja alueellinen tasa-arvo. Joensuun yliopisto. Maantieteiden laitos. Yliopiston sarjajulkaisut. Viitattu 10.5.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-458-929-1>.
- Viimaranta, H., Protassova, E. & Mustajoki, A. (2018). Russian-speakers in Finland: the ambiguities of a growing minority. *Revue d'études comparatives est-ouest*, 49 (4), 95–128.
- Virmasalo, I., Pyykönen, J. & Muukkonen, P. (2021). Ikääntyvien lähiöasukkaiden liikkuminen ja sen edistäminen. YLLI blog, 19.11.2021. Viitattu 26.5.2022. <https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio/2021/11/19/ikaantyvien-lahioasukkaiden-liikkuminen-ja-sen-edistaminen/>.
- Virmasalo, I., Simula, M. & Muukkonen, P. (2022). Liikuntapaikkojen ja -palveluiden saavutettavuuden ulottuvuudet spatiaalisesta sosiaaliseen. YLLI blog 14.2.2022. Viitattu 26.5.2022. <https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen->

lahio/2022/02/14/liikuntapaikkojen-ja-palveluiden-saavutettavuuden-ulottuvuudet-spatiaalisesta-sosiaaliseen/.

- Wieland, M. L., Tiedje, K., Meiers, S. J., Mohamed, A. A., Formea, C. M., Ridgeway, J. L., Asiedu, G. B., Boyum, G., Weis, J. A., Nigon, J. A., Patten, C. A & Sia, I. G. (2013). Perspectives on Physical Activity Among Immigrants and Refugees to a Small Urban Community in Minnesota. *Journal of immigrant and minority health*, 17 (1), 263–275. doi:10.1007/s10903-013-9917-2.
- Zacheus, T. (2008). Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen: Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 27.4.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-3551-2>.
- Zacheus, T. (2010). Liikunnan ja urheilun merkitys maahanmuuttajien kotoutumiselle. *Kasvatus & Aika*, 4 (2), 203–235.
- Zacheus, T. (2013). Maahanmuuttajien kotoutuminen ja liikuntapalvelut Turussa ja sen lähialueilla. Turku: Siirtolaisuusinstituutti, Web Reports 79. Viitattu 27.5.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202102094081>.
- Zacheus, T., Koski, P. & Mäkinen, S. (2011). Naiset paitsiossa? – maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 63–70.
- Zacheus, T., Koski, P., Rinne, R. & Tähtinen, J. (2012). Maahanmuuttajat ja liikunta. Liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A: 212.
- Örn, O. (2013). Lapsen sosiaalistuminen liikuntaan ja urheiluun: Suunnistus perheliikuntalajina lasten ja vanhempien kokemana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 5.11.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201311192609>.

LIITE 1. Teemahaastattelurunko

Tutkimuskysymykset:

1. Millainen merkitys liikkumisella on Huhtasuolla asuvien venäjänkielisten maahanmuuttajien elämässä?
2. Millaisia liikkumista ja liikunnan harrastamista rajoittavia esteitä maahanmuuttajien elämässä on?
3. Miten Huhtasuon liikkumisympäristöt- ja paikat ovat saavutettavissa maahanmuuttajille?

Taustatiedot:

- Sukupuoli?
- Ikä?
- Ammatti?
- Perhesuhde?
- Mistä olet kotoisin?
- Kielitaito?

Teema 1: Liikkumisen merkitys ja asema maahanmuuttajien arjessa sekä vapaa-ajalla.

- Mistä asioista arkesi koostuu?
- Mitä vapaa-ajanviettotapoja sinulla on?
- Millainen merkitys liikunnalla on vapaa-ajallasi?
- Miten työ/opiskelu vaikuttaa liikkumiseesi?
- Millaisia toiveita sinulla on arjen suhteen?
- Miten usein liikut tänä päivänä?
- Millaista liikuntaa harrastat?
- Mikä motivoi sinua liikkumaan?
- Miten liikkumisen motiivit ovat muuttuneet vuosien saatossa?
- Mitä hyötyjä liikkumisesta mielestäsi on?
- Millaisia asioita tai taitoja liikkuminen on opettanut sinulle?
- Kuinka kauan olet asunut Suomessa? Muuton syyt?
- Millainen merkitys liikkumisella on ollut Suomeen sopeutumisessa ja kotoutumisessa?
- Miten liikkumistottumuksesi ja suhteesi liikkumiseen muuttuivat Suomeen muuttamisen takia?

Teema 2: Liikkumista ja liikunnan harrastamista rajoittavat esteet

- Millaisten asioiden koet estävän ja hankaloittavan liikkumistasi?
- Miten mainitsemasi asiat hankaloittavat tai estävät liikkumistasi?
- Oletko tyytyväinen arkesi nykyiseen liikkumismäärään? Jos et, miksi?
- Mikä voisi lisätä toivomaasi liikkumismäärää? Mitkä tahot?

Teema 3: Yhdenvertaiset liikkumisympäristöt

- Missä liikut yleisin? Huhtasuon ympäristö?
- Mistä syystä liikut juuri näissä paikoissa? Miksi nämä paikat ovat hyviä sinulle?
- Milloin tykkäät yleisin liikkua? Miksi silloin?
- Onko Huhtasuon lähiympäristössä liikuntapaikkoja, missä ette tykkää liikkua? Jos on niin, millaisia? Miksi?
- Millä porukalla liikut? Yksin/ryhmässä?
- Miten yksin liikkuminen eroaa ryhmän kanssa liikkumisesta?
- Millaisena koet Huhtasuon liikuntamahdollisuudet oman liikkumisesi kannalta?
- Millaisia puutteita Huhtasuon liikkumisympäristöissä on mielestäsi, jotka hankaloittavat tai estävät liikkumistasi?
- Millaista tietoa olet saanut alueen liikkumismahdollisuuksista? Keneltä olet saanut tietoja?
- Koetko saaneesi tarpeeksi tietoa?
- Miten hyvin kielitaidottomat asukkaat ovat huomioitu alueen liikkumisympäristöissä mielestäsi? (opastukset omalla kielellä, avoimuus, matala kynnyks)
- Miten siirryt käyttämillesi liikuntapaikoille Huhtasuolla?
- Liikutko mielelläsi jossain muualla kuin Huhtasuolla? Jos kyllä, Missä? Miksi?
- Miten Huhtasuota tulisi parantaa, jotta siellä olisi paremmat mahdollisuudet sinun liikkumisesi?
- Millaisia liikuntapaikkoja ja harrastusmahdollisuuksia kaipaisit Huhtasuolle enemmän?

Lopuksi

- Olisiko vielä jotain, mitä haluaisitte kertoa tai tuoda esille?



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTATIETEELLINEN
TIEDEKUNTA

5.1.2022

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Tutkimuksen nimi

Venäjäkielisten maahanmuuttajien liikkuminen ja liikkumisen esteet Huhtasuolla

Tutkimuksen yhteisrekisterinpitäjät

Jyväskylän yliopisto, Seminaarinkatu 15, PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto. Vaihde (014) 260 1211, Y-tunnus 0245894-7. Jyväskylän yliopiston tietosuojavastaava: tietosuoja(at)jyu.fi, puh. 040 805 3297

Helsingin yliopisto, Helsingin yliopisto, PL 3, 00014 HELSINGIN YLIOPISTO. Puhelin-
vaihde: 02941 911 Tietosuojavastaavan yhteystiedot: tietosuoja@helsinki.fi Palveluosoite: digiviestinta@helsinki.fi

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan Huhtasuolla asuvien maahanmuuttajien liikkumista ja yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Sinua pyydetään tutkimukseen, koska sovit taustaltasi tutkimukseen valittuun kohderyhmään. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä on kerrottu henkilötietojen käsittelystä.

Mukaan pyydetään yhteensä 11–20 tutkittavaa.

Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisen, milloin tahansa.

Tutkimuksen kulku

Tutkimus toteutetaan laadullisena tutkimuksena, jossa aineisto kerätään henkilökohtaisella yksilohaastattelulla. Kyseessä on kertatutkimus, jonka haastattelut toteutetaan tammi-helmikuussa. Haastattelu voidaan suorittaa tulkin välityksellä. Tapaaminen tallennetaan ääni- ja kuvanauhoitteena, jotta tutkija voi tarkistaa ja poimia aineistosta suoria lainauksia tutkielmassa

käytettäväksi. Haastattelu kirjataan tekstitiedostoksi ja siinä yhteydessä haastateltavien ja haastatteluissa esille tulevien muiden henkilöiden nimet poistetaan tai muutetaan peitenimiksi, jotta tunnistettavuus heikkenee ja tutkittavan anonyymiyys säilyy. Annetut vastaukset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti niin, että yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa tutkimuksen tuloksista.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää (1) millainen asema ja merkitys liikunnalla on osana Huhtasuolla asuvien maahanmuuttajien nykyistä elämää, (2) millaisia liikkumista ja liikunnan harrastamista rajoittavia esteitä maahanmuuttajien elämässä on ja (3) miten Huhtasuon liikuntaympäristöt- ja paikat ovat saavutettavissa maahanmuuttajille.

Tutkimushaastatteluun vastaaminen vie aikaa noin 45–90 minuuttia. Haastattelussa on 30–35 kysymystä. Tutkimukseen osallistuminen ei vaadi muita toimenpiteitä.

Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat haitat ja epämukavuudet

Tutkimuksessa ei tunnisteta osallistujille aiheutuvia haittoja tai epämukavuuksia.

Tutkimuksen kustannukset

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

Pro gradu -tutkielma osa Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö (YLLI)- tutkimushanketta. YLLI-tutkimushanke on osa ympäristöministeriön Lähiöohjelmaa 2020–2022, jonka rahoittaa ARA.

Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimuksesta valmistuu opinnäytetyö ja se julkaistaan avoimessa Jyväskylän yliopiston kokoelmassa. Lisäksi tutkimuksesta voidaan tehdä tieteellisiä julkaisuja sekä kongressi- ja seminaariesityksiä.

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa hyödynnetään YLLI-tutkimushankkeessa.

Tutkittavien vakuutusturva

Tutkittavia ei ole vakuutettu tutkimuksen puolesta.

Lisätietojen antajan yhteystiedot

Tutkimuksen tekijä

Jesse Ukkonen, puh. +358 44 2612240, jesse.j.ukkonen@student.jyu.fi

Tutkimuksen ohjaaja

Anna-Katriina Salmikangas, Yliopistotutkija, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan yhteiskuntatieteet, puh. +358 40 8053970, anna-katriina.salmikangas@jyu.fi

Tutkimushankkeen vastuulliset johtajat

Mikko Simula, puh. +358 40 8053126, mikko.simula@jyu.fi, PL 35 (Keskussairaalan tie 4), 40014 Jyväskylän yliopisto;

Petteri Muukkonen, puh. +358 50 448 9195, petteri.muukkonen@helsinki.fi, PL 64 (Gustaf Hällstömin katu 2), 00014 Helsingin yliopisto.

Tutkimushankkeen yhteyshenkilö

Janne Pyykönen, puh. +358 50 3229410, janne.t.pyykonen@jyu.fi, PL 35 (L), 40014 Jyväskylän yliopisto



Kuvaus henkilötietojen käsittelystä tieteellisessä tutkimuksessa (tietosuojailmoitus EU (679/2016) 13, 14, 30 artikla)

1. Venäjänkielisten maahanmuuttajien liikkuminen ja liikkumisen esteet Huhtasuolla –tutkimuksen yksilöhaastattelussa käsiteltävät henkilötiedot

Tässä tutkimuksessa tutkitaan Jyväskylän Huhtasuon asuinalueella asuvien maahanmuuttajien liikkumista ja yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkumiseen.

Tämä tietosuojailmoitus koskee tutkimuksen yksilöhaastatteluosuutta. Haastattelu toteutetaan henkilökohtaisena haastatteluna. Tietosuojailmoitus on toimitettu sinulle henkilökohtaisesti paperiversiona.

Tutkimuksen haastattelussa sinusta kerätään seuraavia henkilötietoja: ikä, sukupuoli, ammattiasema, elämänvaihe, kotitalouden koostumus, äidinkieli, suomen kielen suullinen taito, etninen tausta, haastattelumuistiinpanot, haastattelujen ääni- ja videotallenne, fyysisen aktiivisuutesi muodot, sijainnit ja useus eri ympäristöissä, fyysisen aktiivisuuden esteesi ja missä olet syntynyt ja, kuinka vanha olit, kun muutit Suomeen.

Yksilöhaastattelut ovat osa tutkimukseen kuuluvaa aineistonkeruuta. Tutkimusaineisto on osa laajempaa Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö-tutkimuskokonaisuutta.

2. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tutkimuksessa/arkistoinnissa

Tutkimuksessa kerättävien henkilötietojen käsittely on tarpeen tieteellistä tai historiallista tutkimusta taikka tilastointia varten ja se on oikeasuhtaista, sillä tavoiteltuun *yleisen edun mukaiseen tavoitteeseen nähden* (tietosuojain 4 §:n 3 kohta). Haastatteluihin vastaamalla annat suostumuksesi edellä mainittuja henkilötietoja sisältävän aineiston käsittelyyn.

3. Henkilötietojen siirto EU/ETA ulkopuolelle

Tutkimuksessa tietojasi ei siirretä EU/ETA-alueen ulkopuolelle.

4. Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa perustuu asianmukaiseen tutkimussuunnitelmaan ja tutkimuksella on vastuuhenkilö. Henkilötietojasi käytetään ja luovutetaan vain historiallista/ tieteellistä tutkimusta taikka muuta yhteensopivaa tarkoitusta varten (tilastointi) sekä muutoinkin toimitaan niin, että Sinua koskevat tiedot eivät paljastu ulkopuolisille.

5. Tunnistettavuuden poistaminen

Suorat tunnistetiedot poistetaan suojatoimena aineiston perustamisvaiheessa (pseudonymisoitu aineisto, jolloin tunnistettavuuteen voidaan palata koodin tai vastaavan tiedon avulla ja aineistoon voidaan yhdistää uusia tietoja).

Aineisto analysoidaan epäsuorin tunnistetiedoin tieteellisen tutkimuksen tarkoituksiin.

6. Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot suojataan

käyttäjätunnuksella
 salasanalla
 muulla tavoin, miten: tutkimuksen haastatteluaineistoa säilytetään Jyväskylän yliopiston tutkimusaineiston käsittelyä koskevien tietoturvakäytänteiden mukaisesti.

Tutkija on suorittanut tietosuoja ja tietoturvakoulutuksen

Kyllä

7. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen **päättymisen jälkeen**

Tutkimusrekisteri arkistoidaan epäsuorin tunnistetiedoin

Lisätietoa arkistoinnin kestosta ja paikasta: Aineisto arkistoidaan Jyväskylän yliopiston palvelimille 10 vuodeksi tutkimuksen päättymisen jälkeen (vuodet 2022–2032). Tämän jälkeen aineisto tuhoetaan.

8. Rekisterinpitäjä(t) ja tutkimuksen tekijät

Tämän tutkimuksen yhteisrekisterinpitäjät

Jyväskylän yliopisto, Seminaarinkatu 15, PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto. Vaihde (014) 260 1211, Y-tunnus 0245894–7. **Jyväskylän yliopiston tietosuojavastaava:** tietosuoja(at)jyu.fi, **puh. 040 805 3297**

Helsingin yliopisto, Helsingin yliopisto, PL 3, 00014 HELSINGIN YLIOPISTO. Puhelinvaihde: 02941 911 Tietosuojavastaavan yhteystiedot: tietosuoja@helsinki.fi Palveluosoite: digivies-tinta@helsinki.fi

Tutkimuksen tekijä

Jesse Ukkonen, puh. +358 44 2612240, jesse.j.ukkonen@student.jyu.fi

Tutkimuksen ohjaaja

Anna-Katriina Salmikangas, Yliopistotutkija, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan yhteiskuntatieteet, puh. +358 40 8053970, anna-katriina.salmikangas@jyu.fi

Tutkimushankkeen vastuulliset johtajat

Mikko Simula, puh. +358 40 8053126, mikko.simula@jyu.fi, PL 35 ((Keskussairaalantie 4), 40014 Jyväskylän yliopisto;

Petteri Muukkonen, puh. +358 50 448 9195, petteri.muukkonen@helsinki.fi, PL 64 (Gustaf Hällstömin katu 2), 00014 Helsingin yliopisto.

Tutkimushankkeen yhteyshenkilö

Janne Pyykönen, puh. +3583229410, janne.t.pyykonen@jyu.fi, PL 35 (L), 40014 Jyväskylän yliopisto.

Tutkimuksen suorittaja

Henkilötietoja käsittelevä on sopimussuhteessa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan.

9. Rekisteröidyn oikeudet

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa. Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin yliopisto ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn tarkoituksena ei ole henkilökohtaisten ominaisuuksiesi arviointi, ts. profilointi vaan henkilötietojasi ja ominaisuuksia arvioidaan laajemman tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista, voit olla yhteydessä tutkimuksen yhteyshenkilö Janne Pyyköseen tai Jyväskylän yliopiston tietosuojavastaavaan. Kaikki oikeuksien toteuttamista koskevat pyynnöt toimitetaan Jyväskylän yliopiston kirjaamoon. Kirjaamo ja arkisto, PL 35 (C), 40014 Jyväskylän yliopisto, puh. 040 805 3472, e-mail: kirjaamo(at)jyu.fi. Käyntiosoite: Seminaarinkatu 15 C-rakennus (Yliopiston päärakennus, 1. krs), huone C 140.

Tietoturvaloukkauksesta tai sen epäilystä ilmoittaminen Jyväskylän yliopistolle

<https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/tietosuojailmoitus/ilmoita-tietoturvaloukkauksesta>

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuojasetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

Tietosuojavaltuutetun toimiston ajantasaiset yhteystiedot: <https://tietosuoja.fi/etusivu>