

TYÖKYKYISTEN JA TYÖKYVYTTÖMYYSELÄKKEELLE HAKENEIDEN
MAATALOUSYRITTÄJIEN LIIKUNTA- JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

Markku Siponen

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
kevät 2006
Liikuntatieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Markku Siponen. Työkykyisten ja työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden maatalousyrittäjien liikunta- ja terveystyöskäyttämisen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 97 s.

Liikunta- ja terveystyöskäyttämisen avulla on havaittu olevan vaikutusta työkyvyn ylläpitoon. Maatalousyrittäjät ovat Suomessa harrastaneet vähemmän vapaa-ajan liikuntaa kuin muut väestöryhmät. Maatalousyrittäjillä on todettu myös enemmän sairauksia kuin muulla väestöllä keskimäärin ja he ovat hakeneet innokkaammin työkyvyttömyyseläkkeelle.

Tutkimuksen tarkoituksena oli verrata, onko työkykyisillä ja työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneilla maatalousyrittäjillä eroja liikunta- ja terveystyöskäyttämisen osalta. Vertailututkimusta voidaan hyödyntää työkyvyttömyyden syiden ja ennaltaehkäisyn kannalta. Tämän lisäksi tutkittiin yleisemmin liikunta- ja terveystyöskäyttämistä sekä niiden yhteyksiä maatalousyrittäjämiehillä ja -naisilla.

Kohdejoukkona tutkimuksessa olivat alle 50-vuotiaat maatalousyrittäjät. Tutkimusta varten otettiin kaksi eri otantaa, joista toiseen kuuluivat työkykyiset ja toiseen vuoden 2004 aikana työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneet maatalousyrittäjät. Kyselyyn vastasi yhteensä 151 maatalousyrittäjää, joista 82 työkykyisiä ja 59 eläkkeelle hakenutta. Tiedot kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Tuloksia analysoidtiin ristiintaulukoinnin, χ^2 -testin, t-testin ja regressioanalyysin avulla.

Liikuntakäyttämisen osalta ei havaittu merkittäviä eroja vertailtavien ryhmien välillä, sen sijaan muussa terveystyöskäyttämisen osalta eroja ilmeni enemmän. Liikunnan osalta työkykyiset naiset olivat liikkuneet hieman enemmän ollessaan 25 vuoden iässä kuin eläkkeelle hakeneet. Molempien sukupuolten osalta työkykyiset suhtautuivat hieman positiivisemmin liikunnan mahdollisuuksiin terveyden ja työkyvyn ylläpitäjänä. Muussa terveystyöskäyttämisen osalta työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneet miehet tupakoivat huomattavasti työkykyisiä enemmän, myös ruokailutottumukset olivat työkykyisillä miehillä joiltakin osin terveellisemmät. Alkoholin suhteen saatiin mielenkiintoista tietoa, jonka mukaan työkykyiset maatalousyrittäjämiehet käyttivät alkoholia enemmän kuin eläkkeelle hakeneet. Naisten kohdalla merkittävin ero oli painoindeksissä, joka oli työkykyisillä lähellä normaalia, mutta eläkkeelle hakeneilla naisilla se kertoi huomattavasta ylipainosta.

Yleisemmin tulokset kertovat maatalousyrittäjien vapaa-ajan liikuntaharrastuksen olevan edelleen hienoisessa kasvussa, joskin yhä ollaan jäljessä muun väestön keskiarvosta. Merkittävimmin liikuntaharrastuksen esteinä nähtiin ajanpuute ja sairaudet, mutta myös ohjauksen puute, sisäliikuntapaikkojen puute, kaverin puute ja kiinnostuksen puute haittasivat. Maatalousyrittäjät omasivat vähintään kohtalaisen taitotason useimmissa liikuntalajeissa ja he myös arvostivat liikunnan korkealle omana vapaa-ajan harrastuksenaan. Muun terveystyöskäyttämisen osalta miehet tupakoivat sekä käyttivät alkoholia naisia enemmän ja myös söivät hieman epäterveellisemmin. Tämä näkyi myös sekä terveellisten että epäterveellisten elintapojen kasautumisessa.

Avainsanat: työkyky, työkyvyttömyys, maatalousyrittäjät, liikunta, terveystyöskäyttämisen

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TYÖKYKY JA TYÖKYVYTTÖMYYS	7
2.1	Työkykyyn vaikuttavat tekijät	7
2.2	Työkyvyttömyys	8
2.3	Työkykyä ylläpitävä toiminta	9
2.4	Liikunnan yhteys terveyteen ja työkykyyn.....	10
2.5	Muiden elintapojen yhteys terveyteen ja työkykyyn	12
3	MAATALOUSYRITTÄJÄN TYÖ, TERVEYS JA TYÖKYKY	13
3.1	Maataloustyö Suomessa.....	13
3.2	Maatalousyrittäjien terveys ja työkyky.....	14
3.3	Maatalousyrittäjien työkyvyttömyys	16
4	LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN.....	17
4.1	Liikunnan motiivit	17
4.2	Liikunnan esteet.....	19
4.3	Työikäisten liikunta	21
4.3.1	Liikuntalajit	21
4.3.2	Liikuntataidot	23
4.3.3	Liikunnan arvostus	24
4.3.4	Maatalousyrittäjien liikunta.....	24
5	TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN.....	25
5.1	Ruokatottumukset	25
5.2	Tupakointi.....	26
5.3	Alkoholin käyttö	26
6	LIIKUNTA- JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEN YHTEYDET	28
7	TUTKIMUSONGELMAT	30
8	TUTKIMUSMENETELMÄT	31
8.1	Perusjoukko ja otanta.....	31
8.2	Kyselylomake ja aineiston keruu.....	32
8.3	Aineiston analysointi	32
8.4	Tutkimuksen luotettavuus.....	33
8.4.1	Reliaabelius	34
8.4.2	Validius	35
9	TULOKSET.....	37
9.1	Taustatietoja.....	37
9.2	Maatalousyrittäjämiesten ja -naisten liikuntakäyttäytyminen	39
9.2.1	Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, liikuntalajit ja taidot eri lajeissa	39
9.2.2	Esteet liikunnan harrastamiselle.....	42
9.2.3	Liikunnan arvostus sekä suhtautuminen liikuntaan terveyden edistäjänä.....	44
9.3	Maatalousyrittäjämiesten ja -naisten muu terveystyö.....	45

9.3.1	Alkoholin käyttö.....	45
9.3.2	Tupakointi	46
9.3.3	Ruokatottumukset.....	46
9.4	Työkykyisten ja työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden maatalousyrittäjien liikuntakäyttäytyminen	48
9.4.1	Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen, liikuntalajit ja taidot eri lajeissa.....	48
9.4.2	Esteet liikunnan harrastamiselle.....	51
9.4.3	Liikunnan arvostus sekä suhtautuminen liikuntaan terveyden edistäjänä.....	52
9.5	Työkykyisten ja työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden maatalousyrittäjien muu terveystyö.....	55
9.5.1	Alkoholin käyttö.....	55
9.5.2	Tupakointi	56
9.5.3	Ruokatottumukset.....	58
9.6	Työkyvyttömyyseläkkeelle hakemisen ennustaminen	61
9.7	Liikunta- ja terveystyön yhteydet sukupuolen ja työkyvyttömyyseläkkeen mukaan	64
9.7.1	Epäterveellisen ja terveellisen liikunta- ja terveystyön yhteyden kasautuminen	64
9.7.2	Elintapojen keskinäiset yhteydet.....	65
10	POHDINTA.....	68
10.1	Aineisto ja menetelmä	68
10.2	Tutkimustulosten tarkastelua.....	69
10.3	Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksukset.....	78
10.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	80
	LÄHTEET	82
	LIITTEET.....	90

1 JOHDANTO

Työntekijöiden tekemä tuottava ja laadukas työ on tärkeää suomalaiselle yhteiskunnalle. Tämän edellytyksenä ovat puolestaan työntekijöiden hyvä terveys ja toimintakyky. Erityisesti viime vuosina työn tuottavuus-, laatu- ja tehokkuusvaatimukset ovat korostuneet, ja tämä asettaa työntekijöille koko ajan entistä suurempia vaatimuksia. Työvoiman ikääntyminen, työkyvyttömyyseläkkeiden runsaus ja työuupumuksen yleistyminen herättävät kysymyksiä siitä, kuinka työikäisten työssä jaksamista ja hyvinvointia voitaisiin lisätä. (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 243.)

Ihmisen työkykyyn ja työssä jaksamiseen vaikuttavat monet eri tekijät kuten henkilön fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky, tiedollinen ja taidollinen osaaminen sekä erilaiset työyhteisöön ja -ympäristöön liittyvät tekijät (Ilmarinen 1995; 1999, 61). Samanlaista työtä tekevistä henkilöistä toiset hakeutuvat työkyvyttömyyseläkkeelle 45-vuotiaana, kun taas toiset jaksavat työelämässä viralliseen eläkeikään asti. Mistä tällaiset erot voivat johtua?

Suomessa oli vuonna 2004 noin 72 000 maatilaa ja näillä tiloilla työskenteli yhteensä hie- man reilut 90 000 maatalousyrittäjien eläkelain piiriin kuuluvaa maatalousyrittäjää, joista noin kolmasosa oli naisia. Yleisimmät päätuotantosuunnat olivat viljanviljely ja lypsykar- jatalous (Maa- ja Metsätalousministeriö 2005;Maatalousyrittäjien eläkelaitos 2005).

Maatalousyrittäjillä on todettu sairauksia muita väestöryhmiä runsaammin (Perkiö & Notkola 1994). Tämä näkyy myös työkyvyttömyyseläkehakemusten määrässä, joita maatalo- usyrittäjät tekevät keskimäärin muita työntekijäryhmiä enemmän (Majasaari 2003, 7). Maatalousyrittäjät ovat Suomessa harrastaneet liikuntaa yleisesti muita väestöryhmiä vä- hemmän (Perkiö & Notkola 1994; Helakorpi ym. 2003, 150). Liikunnan on todettu yleises- ti edistävän terveyttä ja työkykyä sekä vähentävän sairastavuutta. Liikunnalla voidaankin katsoa olevan merkittävä asema osana työkykyä ylläpitävää toimintaa.

Liikuntakäyttäytymistä selvittämällä pystytään kartoittamaan niitä lähtökohtia, joista maatalousyrittäjiä tulisi jatkossa lähestyä liikuntaharrastuksen lisäämiseksi ja tätä kautta terveyden ja työkyvyn edistämiseksi. Liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan tässä aktiivista liikunnan harrastamista laajempaa kokonaisuutta, joka sisältää asennoitumisen ja arvot liikuntaa kohtaan sekä suhtautumisen sen mahdollisuuksiin terveyden edistäjänä. Maatalousyrittäjien liikuntakäyttäytymistä koskevat tutkimukset ovat keskittyneet liikunnan harrastusmäärän selvittämiseen. Tässä tutkimuksessa pyritään selvittämään myös esteitä, jotka rajoittavat liikunnan harrastamista. Tällä hetkellä ei tarkasti tiedetä, tarvitaanko liikuntaharrastuneisuuden lisäämiseksi maatalousyrittäjien keskuudessa lisää liikuntapaikkoja ja -mahdollisuuksia, liikuntataitoja vai mahdollisesti tietoa liikunnan hyödyistä asenteiden ja arvojen muuttamiseksi.

Liikuntakäyttäytyminen on yksi tärkeä osa terveystyöskäyttyymistä, mutta sen tueksi on hyvä nostaa esiin myös muita terveystyöskäyttyymisen osa-alueita. Tässä työssä tutkittavien terveystyöskäyttyymisen kartoittamiseksi selvitetään liikunnan ohella ruokatottumukset, tupakointi ja alkoholin käyttö. Liikunta- ja terveystyöskäyttyymistä on tutkittu maatalousyrittäjien keskuudessa, mutta varsinaiset vertailututkimukset työkykyisten ja työkykynsä menettäneiden väliltä puuttuvat. Vertailututkimus on tärkeä erityisesti työkyvyttömyyden syiden ja ennaltaehkäisyn kannalta.

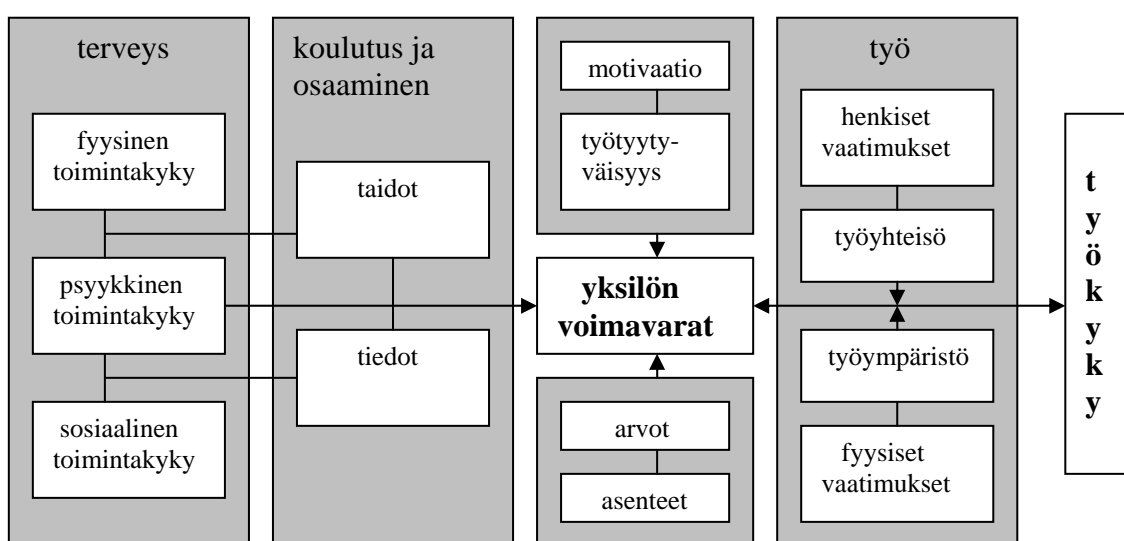
Henkilökohtaisen kiinnostukseni kyseisen aihealueen tutkimiseen selittää varttumiseni kotimaatilalla. Liikuntatieteiden opintojen ohessa teen edelleen toisinaan myös maataloustöitä, joten kosketus siihen ympäristöön on säilynyt ja halusin yhdistää molemmat kiinnostuksen kohteeni tässä opinnäytetyössä. Työkyvyn säilymiseen liittyviä kysymyksiä olen pohtinut aktiivisesti omasta kunnostaan huolehtivan ukkini kannalta, joka edelleen, 79-vuotiaana, herää lähes jokaisena aamuna avuksi navettatöihin.

2 TYÖKYKY JA TYÖKYVYTTÖMYYS

2.1 Työkykyyn vaikuttavat tekijät

Kyky tehdä työtä riippuu monista osatekijöistä (kuvio 1), joiden taustalla ovat ihmisen perinnölliset ominaisuudet. Ihmisen fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen kasvu ja kehitys ovat työkyvyn perustana ja lisäksi työstä selvitäkseen ihminen hankkii tiedollisia ja taidollisia ominaisuuksia koulutuksen ja työkokemuksen kautta. Myös motivaatio ja työtyytyväisyys sekä ihmisen arvot ja asenteet vaikuttavat olennaisesti työkykyyn ja sitä kautta työn tuloksiin. Kokonaisuudessaan ihmisen työkykyä arvioitaessa tarkastellaan yksilön toimintaedellytyksiä suhteessa työn vastaavuuteen. (Ilmarinen 1995; 1999, 61.)

Työkyvyn määrittelyssä tarkastellaan ihmisen henkilökohtaisia voimavaroja suhteessa työhön. Mikäli ihmisen voimavarat vastaavat työn vaatimuksia, voidaan työkykyä pitää riittävänä. Voimavarojen tarve riippuu työn fyysisistä ja psyykkisistä vaatimuksista, työympäristöstä sekä työyhteisöstä. Työkykyä ei näin ollen voida pitää pelkästään yksilön ominaisuutena vaan sitä määrittävät omalta osaltaan myös työyhteisön ja -ympäristön ominaisuuksien sopivuus yksilön voimavaroihin. Hyvätkään voimavarat eivät automaattisesti merkitse hyvää työkykyä ja toisaalta hyvä työyhteisö tai -ympäristö ei voi täysin kompensoida heikentyneitä voimavaroja. (Ilmarinen 1999, 61; 2000; Heikkinen & Ilmarinen 2001.)



KUVIO 1. Yksilön työkykyyn vaikuttavat tekijät (Ilmarinen 1999, 61; 2000)

Työn vaatimusten ja ihmisen toimintaedellytysten välillä tulisi olla tasapainotila. Työn ja työntekijän ominaisuudet kuitenkin muuttuvat monella tavalla työelämän aikana. Tämän vuoksi ihmisen ja työn yhteensovittaminen on jatkuva prosessi, jonka tulisi omalta osaltaan turvata hyvä työelämä. (Ilmarinen 2000; Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000.)

2.2 Työkyvyttömyys

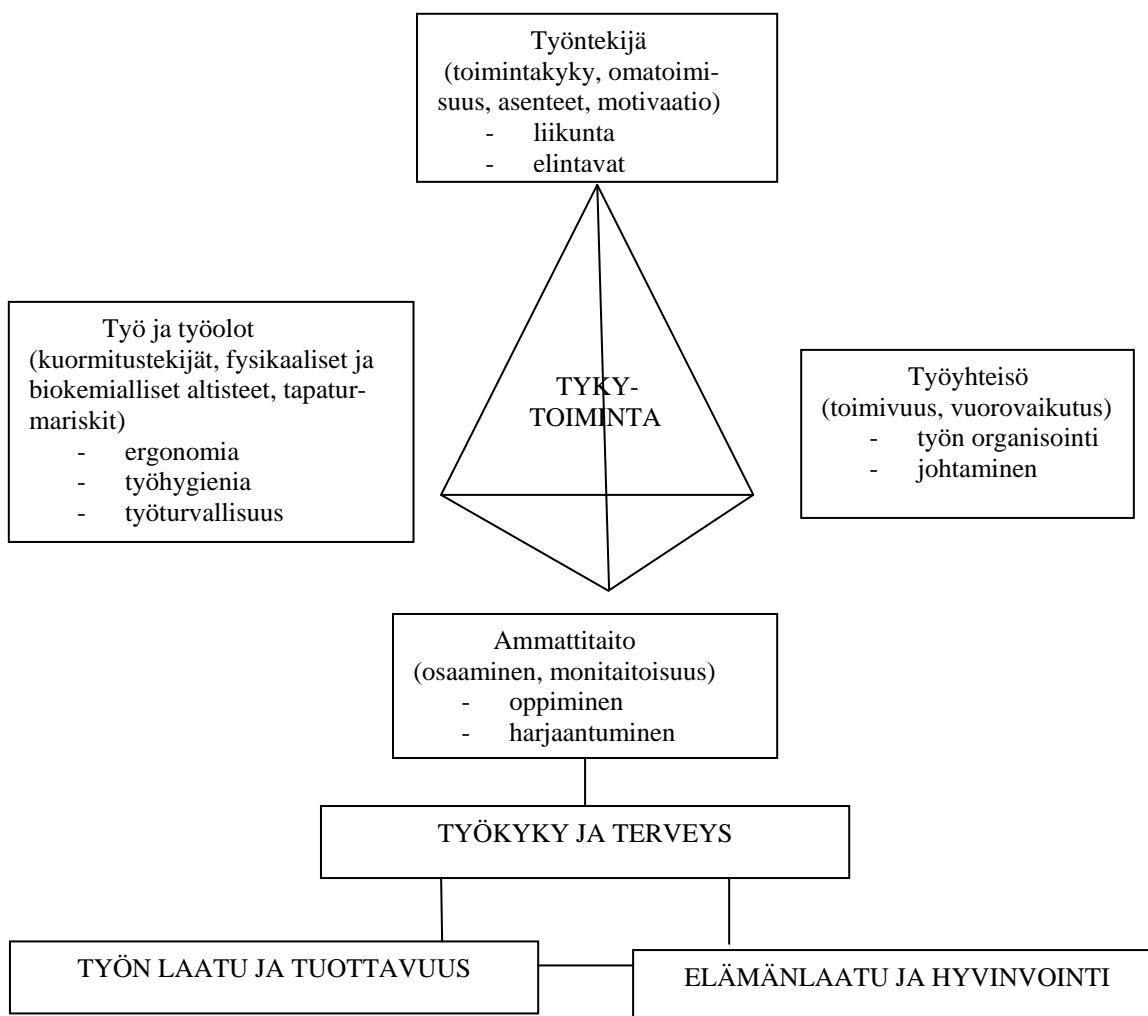
Ihmisen työkyvyn odotetaan säilyvän hyvänä tai vähintään riittävänä työn asettamiin vaatimuksiin nähden aina eläkeikään saakka. Käytännössä tilanne on kuitenkin toinen ja usein eläkkeelle siirrytään, niin Suomessa kuin useissa muissakin maissa, huomattavasti ennen virallista eläkeikää. Ennenaikaiselle eläkkeelle siirtymiseen johtaa yleensä työkyvyn heikkeneminen tasolle, jolla varhaiseläkkeelle pääsyn ehdot täyttyvät. Työn vaatimusten kasvua ja ihmisen toimintakyvyn muutoksia iän karttuessa ei useinkaan saada yhteen sovitettua riittävällä tavalla. (Ilmarinen 1995.)

Arvioitaessa henkilön työkyvyttömyyttä joudutaan ensisijaisesti arvioimaan toimintakyvyn ja työn vaatimusten välistä suhdetta. Työkyvyttömyyden määritelmiä on lainsäädännössä useita erilaisia, mutta yleinen ja laajalti noudatettava periaate on työntekijän työeläkelain (TEL) mukainen: ”Oikeus saada työkyvyttömyyseläkettä on työntekijällä, jonka työkyvyn voidaan sairauden, vian tai vamman johdosta arvioida olevan yhdenjaksoisesti vähintään vuoden ajan alentunut vähintään kahdella viidenneksellä. Työkyvyn alentumista arvioitaessa otetaan huomioon työntekijän jäljellä oleva kyky hankkia itselleen ansiotuloja saatavissa olevalla työllä, jonka suorittamista voidaan häneltä kohtuudella edellyttää silmillä pitäen hänen koulutustaan, aikaisempaa toimintaansa, ikäänsä ja asumisolosuhteitaan sekä näihin verrattavia seikkoja.” (Aro 2003.)

Terveys 2000-tutkimuksen (Aromaa & Koskinen 2002, 84-85) tulosten perusteella kaikista 30-64 -vuotiaista suomalaisista 81 % arvioi itsensä täysin työkykyiseksi, 13 % osittain työkyvyttömäksi ja 6 % täysin työkyvyttömäksi. Miehistä arvioi itsensä kokonaan työkyvyttömäksi suurempi osuus kuin naisista, muuten sukupuolten välillä ei ollut merkittäviä eroja. Kokonaan tai osittain itseään työkyvyttömänä pitävien osuus oli kaksinkertainen eläke-tilastoihin (ETK ja Kela) perustuvaan työkyvyttömyyseläkkeellä olevien väestöosuuteen nähden.

2.3 Työkykyä ylläpitävä toiminta

Työvoiman ikääntyminen ja työn kasvavat laatu- ja tuottavuusvaatimukset ovat johtaneet uusiin painotuksiin sosiaali- ja terveystaloudessa. Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee työkykyä ylläpitäväksi toiminnaksi: ”Kaikkea toimintaa, jolla työnantaja ja työntekijät sekä työpaikan yhteistoimintaorganisaatiot yhteistyössä pyrkivät edistämään ja tukemaan jokaisen työelämässä mukana olevan työkykyä ja toimintakykyä hänen työuransa kaikissa vaiheissa”. Laaja-alaisen työkykyä ylläpitävän mallin (kuvio 2) mukaan työkykyä ylläpitävän toiminnan piiriin kuuluvat työntekijä, työ ja työolot, työyhteisö ja ammattitaito. (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000.)



KUVIO 2. Laaja-alainen työkykyä ylläpitävän toiminnan malli (Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000)

Työkyvyn terveyden ja ammattitaidon turvaaminen on mahdollista erilaisilla toimenpiteillä. Toimenpiteiden onnistumisen kannalta on oleellista, että toimintaan osallistuvat kaikki henkilöstöryhmät työntekijöistä aina johtoportaaseen saakka. Työkykyä ylläpitävä toiminta kattaa työn ergonomian kehittämisen, työolojen ja työturvallisuuden parantamisen, johtamisen ja sitä kautta työilmapiirin parantamisen sekä henkilöstön liikunnan harrastamisen. Työkykyä ylläpitävän toiminnan on todettu olevan tehokkaimmillaan silloin kun kehittämistoimenpiteet kohdistuvat samanaikaisesti työhön, työyhteisöön ja työntekijään. (Louhevaara & Smolander 1995, 9.)

Työterveyshuollon tehtävänä on lain mukaan seurata työntekijöiden terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä tehdä tarvittavia toimenpide-ehdotuksia työntekijän terveyden edistämiseksi. Ensisijaisesti nämä toimenpiteet toteutetaan työpaikan omin toimin yhteistyössä työterveyshuollon kanssa, mutta mikäli omat toimet ja mahdollisuudet eivät riitä, voidaan työntekijälle tarjota ulkopuolisen kuntoutusjärjestelmän apua. Kuntoutuksen tarkoituksena on erilaisten toimenpiteiden kautta pyrkiä edistämään vajaakuntoisen henkilön työssä selviytymistä, työhön paluuta ja mahdollisimman hyvää omatoimista suoriutumista. (Antti-Poika 2003.)

2.4 Liikunnan yhteys terveyteen ja työkykyyn

Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys ei perustu pelkästään sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon, vaan sillä on merkittävä rooli myös työväestön työkyvyn ylläpidossa. Liikuntaa pidetään yleisesti yhtenä työkykyä ylläpitävän toiminnan tärkeimmistä osatekijöistä. (Ilmarinen 1995; Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000.)

Monet tutkimukset todistavat liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset terveyteen ja tätä kautta sairauksien ehkäisyyn (Lee & Paffenbarger 1996; Slattery 1996; Vuori & Miettinen 2000). Pitkällä aikavälillä liikunnan avulla voidaan ehkäistä tai viivästyttää korkean verenpaineen kehittymistä ja alentaa kohonnutta verenpainetta sekä vähentää sepelvaltimotaudista johtuvaa kuolleisuutta. Liikunta myös alentaa aikuisiän diabeteksen riskiä. (Slattery 1996; Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000.) Kansainvälisissä tutkimuksissa on fyysisen aktiivisuuden havaittu alentavan merkittävästi kuolleisuutta (Paffenbarger & Hyde 1988).

Liikunnan positiiviset vaikutukset fyysiseen toimintakykyyn edellyttävät muutoksia tuki- ja liikuntaelinten tai hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyssä. Liikunnan harrastamisen säännöllisyys ja intensiteetti vaikuttavat siitä saatavaan terveyshyötyyn. (Ilmarinen 1995; Ilmarinen, Pohjonen, Punakallio & Louhevaara 1996; Lee & Paffenbarger 1996.) Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä hyötyvät suhteellisesti eniten ne, joiden toimintakyky on heikko (American College of Sports Medicine 1998). Liikunnan on todettu olevan yhteydessä myös psyykkiseen hyvinvointiin (Ojanen 1994, 106; McAuley & Rudolph 1995). Tulevaisuudessa työkyvyn kannalta hoidetaan liikunnan avulla entistä enemmän myös mielenterveyttä ja sosiaalista toimintakykyä. (Louhevaara & Smolander 1995, 8.)

Suomen Gallupin (Ilmarinen 1995) laajan liikuntatutkimuksen tulokset vahvistavat käsityksiä liikunnan yhteyksistä työkykyyn. Erityisesti liikunnan koettiin vaikuttavan positiivisesti psyykkiseen työkykyyn. Lähes 90 % naisista ja miehistä, nuorista ja vanhoista, työntekijöistä ja esimiehistä ilmoitti liikunnan parantaneen heidän psyykkistä työkykyään. Runsaat kolme neljännestä puolestaan koki liikunnan parantavan fyysistä työkykyä ja noin kaksi kolmasosaa sosiaalista työkykyä. Lisäksi liikunnan koettiin parantavan jaksamista. Kunta-alan pitkittäistutkimuksessa (Ilmarinen 1995) puolestaan korostui ripeän liikunnan merkitys ikääntyvillä työntekijöillä. Ripeän liikunnan vähentyminen liittyi merkittävästi työkyvyn heikkenemiseen, kun taas työkyvyn paranemista selitti ripeän liikunnan itsenäinen lisääminen. (Ilmarinen 1995; Ilmarinen 1999, 236, 259; Heikkinen & Ilmarinen 2001.)

Kansaneläkelaitos (Perkiö & Notkola 1994) on tutkinut maatalousyrittäjien liikunnan harrastuksen yhteyksiä koettuun terveydentilaan. Terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi kokeneista 39 % harrasti vapaa-ajan liikuntaa kaksi kertaa viikossa, kun taas heikommaksi terveytensä kokeneista 30 % ylsi samaan kahteen liikuntakertaan viikossa

Liikunnasta saattaa olla myös negatiivisia vaikutuksia terveydelle ja toimintakyvylle. Tapaturmat, rasitusvammat, ylipainotilat sekä sairauskohtaukset ovat tyypillisiä liikunnan aiheuttamia terveydellisiä haittoja. Myös liikunnan merkityksen ja sen vaatiman ajan ylikorostuminen voivat kääntyä haitaksi. (Vuori 1994a.) Liikuntaan liittyviä terveydellisiä riskejä voidaan pienentää suhteuttamalla liikunnan määrä, tavat ja rasittavuus omaan terveyteen, kuntoon ja taitoihin. (Physical Activity and Health 1996, 4-5).

2.5 Muiden elintapojen yhteys terveyteen ja työkykyyn

Terveyden edistämisestä tiedetään nykyään enemmän kuin koskaan aiemmin. Peruslähtökohtana on se, että ihminen voi vaikuttaa terveyteensä iästä riippumatta. Ihmisen terveys on geenien, kokemusten ja historian summa, johon vaikuttavat suuresti myös monet ulkoiset tekijät. (Ilmarinen 1999, 258-259.) Perustieto elintapojen ja terveyden yhteyksistä ei ole juurikaan muuttunut viime vuosikymmenien aikana. Terveyden edistämisessä ja tärkeimpien kroonisten kansantautien ehkäisyssä ovat ratkaisevassa asemassa elintavat. Liikunnan ohella ovat tärkeitä mm. ravinto, tupakointi ja alkoholin käyttö. (Helakorpi, Patja, Prättälä, Aro & Uutela 2003, 1; Ilmarinen 1999, 258-259.)

Tärkeimmät ravitsemukseen liittyvät epäkohdat väestötasolla ovat liika energian saanti, jonka seurauksena syntyy ylipainoa ja lihavuutta, liiallinen tyydyttyneiden eläinrasvojen käyttö ja siitä seuraavaa kolesterolitason nousu sekä liika suola, jolla on vaikutuksia verenpaineen kohoamiseen. Liikapaino vaikuttaa myös tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntyyn. Viimeisimpien tutkimusten mukaan ravinnolla näyttäisi olevan vaikutusta myös diabeteksen ja osteoporoosin kehittymiseen. (Kauhanen, Myllykangas, Salonen & Nissinen 1998, 181-182; Aromaa, Koskinen & Huttunen 1997, 35-39; Fogelholm & Rehunen 1993, 55-56.)

Tupakointi on kiistämätön terveysriski ja lisäämällä ennenaikaista kuolleisuutta se koskee etenkin työikäistä väestöä. (Ilmarinen 1999, 261; Kauhanen ym. 171-175). Tupakointi on sydän- ja verisuonitautien merkittävin yksittäinen riskitekijä, lisää keuhkosityövän vaaraa merkittävästi sekä altistaa hengityselinten sairauksille. Sitä myös pidetään tärkeimpänä yksittäisenä keskeisten kansantautien muutettavissa olevana syytekijänä. (Blair 1988; Aromaa ym. 1997, 47; Kauhanen ym. 1998, 171-175.)

Alkoholin liikakäyttö aiheuttaa monia sairauksia ja lisää tapaturmien riskiä. Alkoholin välittömiä terveysvaikutuksia ovat verenpaineen kohoaminen sekä sepelvaltimotaudin riski. Pitkäaikainen runsas alkoholin käyttö voi aiheuttaa maksakirroosia sekä maksa- ja haimatulehduksia. Alkoholi myös tunnetusti lisää tapaturmia ja väkivaltaista käyttäytymistä. (Aromaa ym. 1997, 50-54; Kauhanen ym. 1998, 176-180.) Suomalaisten juomatapojen ja alkoholin hintapolitiikan aiheuttamien muutosten seurauksena alkoholin käytöstä on muodostumassa tulevaisuudessa entistä suurempi terveysuhka. (Lahti-Koski & Siren 2004, 37.)

3 MAATALOUSYRITTÄJÄN TYÖ, TERVEYS JA TYÖKYKY

Maatalousvaltainen yhteiskunta on 1900-luvulla nopealla aikataululla muuttunut teolliseksi, ja nykyään jopa jälkiteolliseksi, yhteiskunnaksi. Suomessa rakennemuutos on tapahtunut myöhemmin kuin muissa Länsi-Euroopan maissa. Tästä johtuen 2000-luvulle tultaessa maatalousyrittäjyys on kokenut rajuja muutoksia. (Kauppila 1999.) Suomen liittyminen Euroopan Unioniin vauhditti maatalouden muutosta 1990-luvulla. Nopeat muutokset maatalouspolitiikassa ovat luoneet epävarmuutta. Maataloustukijärjestelmän edellyttämä voimakas tilakoon kasvu merkitsi monille luopumista maatalousyrittäjyydestä. Maatalousyrittäjien koulutustaso on ollut perinteisesti heikko, joten uuden työvaihtoehdon löytäminen on ollut hankalaa. On toki hyvä muistaa, että osa maatalousyrittäjistä omaa hyvän koulutuksen ja näin myös hyvän työmarkkina-aseman. Nuoremmissa ikäryhmissä myös tilan ulkopuolella työssäkäynti on lisääntynyt. (Majasaari 2003, 14, 63-64.)

3.1 Maataloustyö Suomessa

Maatilarekisterissä oli vuonna 2002 noin 75 500 aktiivitilaa. (Maa- ja metsätalousministeriö 2002). Näistä 67 366 oli maatalousyrittäjäeläkkeen (MYEL) piiriin kuuluvia tiloja (Taulukko 1). Maatilojen määrän supistuminen oli voimakkaimmillaan viime vuosikymmenellä, jonka jälkeen 2000-luvun alussa vähenemisvauhti on hidastunut. (Kauppinen, Hanhela, Heikkilä, Lehtinen, Lindström, Toikkkanen & Tossavainen 2004, 203.) Tästä huolimatta maatilojen määrän arvioidaan vähenevän vuoteen 2010 mennessä alle 50000 tilan (Pyykkönen 2001). Tilojen yleisimmät päätuotantosunnat ovat kasvinviljely (55 %), lypsykarjatalous (27 %) ja muu nautakarjatalous (7 %) (Kauppinen ym. 2004, 203).

TAULUKKO 1. MYEL-tilojen ja -vakuutettujen henkilöiden määrä vuonna 1991, 1999 ja 2002. (Kauppinen ym. 2004, 204)

	v. 1991	v. 1999	v. 2002
MYEL-tiloja	110 841	75 637	67 366
vakuutettuja	171 614	111 694	98 437

Maatilojen koko kasvaa edelleen ja aktiivitilat investoivat tuotantoon ja lisäävät tuotantomääriä. Koneellistumisesta ja automaation lisäämisestä huolimatta työn määrä työntekijää ja yrittäjää kohden lisääntyy. (Kauppinen ym. 2004, 204.) Maatalousyrittäjän tekemän työn määrää on erittäin vaikea arvioida ja se vaihtelee suuresti ajankohdan mukaan. Teknisten uudistusten ja työmenetelmien kehityksen kautta työn kuormittavuutta voidaan vähentää, mutta koneellistumisesta huolimatta maataloustyö sisältää edelleen runsaasti fyysisesti kuormittavia työvaiheita. Fyysistä kuormittavuutta aiheuttavat mm. samoina toistuvat työliikkeet, erilaisten taakkojen käsittely sekä staattiset työasennot. Erityisesti pienillä tiloilla maataloustyöt tehdään yhä pääasiassa käsimenetelmin, jolloin fyysinen kuormitus nousee suureksi. (Taattola, Kinnunen & Holopainen 2000, 29).

Maataloustyön yksilöllistä fyysistä kuormittavuutta voidaan kuvata kuormittuminen – yhteyden kautta. Tällöin työn kuormittavuustekijät, joita ovat työn fyysiset vaatimukset, työympäristö ja -välineet sekä työn järjestely, aiheuttavat työntekijälle kuormitusta. Tämä näkyy työntekijässä yksilöllisten ominaisuuksien vaikutuksen vuoksi eriasteisena kuormittumisena. (Nevala-Puranen 1996, 18.)

Vuoden 2001 työterveystutkimuksen mukaan maatalousalan töissä työympäristön pahimmat haitat olivat kuumuus, kylmyys, vetoisuus, pöly sekä kosteus. Lihastyöstä tai jatkuvas- ta liikkumisesta ja toistuvasta lihasten jännittämisestä johtuvan rasituksen arvioi lisääntyneen noin viidennes tutkimukseen osallistuneista. Myös kiireen koettiin lisääntyneen selvästi parin viimeisen vuoden aikana (Juntunen, Rytönen, Ahola, Hänninen & Lindborg 2002, 85–86.)

3.2 Maatalousyrittäjien terveys ja työkyky

Tutkimusten (Notkola 1990) mukaan maatalousyrittäjät ovat olleet 1980-luvulla merkittävästi sairaampia kuin muu väestö. 1990-luvulle tultaessa ero muuhun väestöön kaventui. Vuoden 1992 ”Työterveys ja maatalous Suomessa” -tutkimuksen perusteella maatalousyrittäjänaiset kokivat terveytensä muiden ammattiryhmien naisia huonommaksi. Miesten pitkäaikaissairastuvuus oli puolestaan muiden työntekijämiesten tasolla. (Perkiö & Notkola 1994.) Kansanterveyslaitoksen tuoreimmassa tutkimuksessa (Helakorpi ym. 2003, 43-44) 60 % maatalousyrittäjämiehistä ja 51 % -naisista koki terveytensä hyväksi tai melko hyväksi. Osuudet ovat merkittävästi muita työntekijäryhmiä pienemmät. Samaisen tutkimuk-

sen mukaan maatalousyrittäjillä oli muita työntekijäryhmiä useammin työntekoa haittaava sairaus tai vamma.

Perkiö-Mäkelän (1995) maatalousyrittäjien terveydentilaa kartoittavassa tutkimuksessa nousi selvästi esiin kaksi ongelmaryhmää: maatalousyrittäjänaiset sekä kaikki alle 20 hehtaarin tilaa viljelevät maatalousyrittäjät. Naiset kokivat fyysisen toimintakykynsä ja työkykynsä miehiä heikommaksi. Lisäksi naisilla oli lääkkeiden käyttö, ihosairaudet, hengityselinsairaudet ja lääkärin toteamat mielenterveydelliset ongelmat miehiä yleisempiä. Alle 20 hehtaarin tilaa viljelevillä oli puolestaan runsaasti työntekoa haittaavia tuki- ja liikuntaelinsairauksia. (Perkiö-Mäkelä 1995, 33–34.) Vuoden 2001 työterveystutkimuksen mukaan 37 %:lla maanviljelijöistä oli niska-hartiaseudun oireita ja hieman alle 40 %:lla lanne- ja ristiselän vaivoja (Juntunen ym. 2002, 57).

Perkiö-Mäkelän (2000) mukaan maatalousyrittäjien terveyden ja työkyvyn edistäminen tulisi kohdistua erityisesti tuki- ja liikuntaelinongelmaisiin maatalousyrittäjiin. Perkiö-Mäkelä selvitti ketkä maatalousyrittäjät erityisesti tarvitsevat terveyden ja työkyvyn edistämistä sekä arvioi liikunta- ja ergonomianeuvonnan vaikutuksia osana työterveyshuoltoa. Yhdeksän kymmenestä tuki- ja liikuntaelinsairaasta maatalousyrittäjästä ilmoitti, että sairaus on aiheuttanut heille ongelmia työssä. Liikunta ja ergonomiapainotteinen ryhmätöiminta osana työterveyshuoltoa toivat merkittäviä tuloksia. Ryhmiin osallistuneiden emäntien vapaa-ajan harrastaminen lisääntyi, alavartalon tuki- ja liikuntaelinoireet vähenivät sekä fyysinen toimintakyky parani. (Perkiö-Mäkelä 2000, 78-79.)

Maatalousyrittäjien oman arvion mukaan työkykyä tukevia tekijöitä ovat mm. hyvä työpari (puoliso) ja perhe, ammattitaito, terveys ja asenne työhön, ikä ja sen mukanaan tuoma kokemus, työn vapaus, tekniikka sekä se, että näkee oman työnsä tuloksen. Myös luonnon kiertokulun seuranta ja läheisyys nähtiin tukevinä tekijöinä. (Kinnunen 2000.) Maidontuottajia työkykyindeksin kautta tutkineen Karttusen (2003) mukaan riittäväällä vapaa-ajalla, joka auttaa pääsemään työstä henkisesti irti sekä riittäväällä levolla on työkykyä edistävät vaikutukset. Työkykyindeksi oli korkeampi niillä nais- ja miespuolisilla maidontuottajilla, jotka mielestään pääsivät riittävän usein henkisesti irti työstään, saivat nukuttua keskimäärin riittävästi tai kokivat, että heillä oli keskimäärin sopivasti vapaa-aikaa verrattuna maataloustyön määrään. (Karttunen 2003, 51-52.)

3.3 Maatalousyrittäjien työkyvyttömyys

Maatalousyrittäjien eläkelaitokseen (Mela) tulee vuosittain n. 1600 uutta työkyvyttömyyseläkehakemusta. Työkyvyttömyyseläkkeen myöntämisessä käytetään yleisen työntekijän työeläkelain (TEL) perusteita. Maatalousyrittäjät ovat olleet muita työntekijäryhmiä halukkaampia jäämään eläkkeelle, mutta työkyvyttömyyseläkehakemusten määrä on viime vuosina laskenut 1990-luvun puolivälin huippuvuosista. Maatalousyrittäjien eläkelaitokselle tulevien hakemusten hylkäysprosentti on liikkunut 20 prosentin tienoilla (v.2000 21,8 %). Tämä on hieman suurempi osuus kuin muilla eläkelaitoksilla. (Majasaari 2003, 7-10.)

Majasaaren (2003) tekemän tutkimuksen mukaan vuonna 2002 työkyvyttömyyseläkettä hakeneilla maatalousyrittäjillä ylivoimaisesti tärkeimpänä yksittäisenä tekijänä hakemukseen on ollut huono terveys, 80 prosentilla vastaajista. Toisena merkittävänä syynä nousi esiin työn kuormittavuus (12 %). Hakijoilla todetuista sairauksista 50 % :lla oli päädiagnoosina tuki- ja liikuntaelinten sairaus, joka on raskaan työn vuoksi hyvin ymmärrettävää. Seuraavaksi yleisin oli verenkiertoelinten sairaus (14 %). Mielen terveyden häiriöt ovat olleet suurin työkyvyttömyyseläkkeen myöntämisperuste viimeaikaisissa Kansaneläkelaitoksen tilastoissa, maatalousyrittäjistä puolestaan vain 10 % :lla hakijoista ilmenee mielen terveydellinen sairaus. Yleisesti ottaen tunnusmerkkeinä suurella osalla MYEL-työkyvyttömyyseläkettä hakeneista ovat alhainen koulutustaso, huonoksi koettu terveys sekä työn epävarmuus. (Majasaari 2003, 30-64.)

4 LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Liikuntakäyttäjyksen katsotaan yleisesti olevan osa terveystietoisuutta. Keskeisen aseman vuoksi liikuntakäyttäjyksen käsitellään kuitenkin tässä työssä omana kokonaisuutenaan. Muita tässä työssä tutkittavia, terveystietoisuuteen liittyviä elintapoja käsitellään kappaleessa 5.

Ihmisten liikuntakäyttäjyminen on yhteydessä sekä yhteiskunnan luomiin yleisiin harrastusmallityyppiin että yksilön oman elämänsä tapahtumiin. Pyrittäessä selvittämään liikunnan asemaa yksilön elämässä tarvitaan näin ollen tuntemusta elämän eri vaiheissa esiintyvistä toiminnoista. Elämäntapa ja elämäntyyli määrittävät ne yleiset ehdot, joiden pohjalta kunkin yksilön liikuntaharrastuneisuus määräytyy. (Vuolle 2000.) Roos (1989, 17) määrittelee liikunnan ja elämäntavan suhteen siten, ettei liikunta ole varsinaisen elämäntapa vaan se on yksi keino ilmentää yksilön elämäntapaa.

Ojanen (2001, 104-107) jakaa liikuntakäyttäjyksen selittävät tekijät kuuteen kategoriaan: persoonalliset tekijät, taustatekijät, tavoitteet, sosiaaliset tekijät, liikunnan laatu ja kulttuuri. Telama ja Vuolle (1980) määrittävät liikuntakäyttäjyksen käsitteenä joka sisältää aktiivisen liikkumisen lisäksi liikuntamotivaation, asennoitumisen liikuntaa kohtaan sekä liikunnan ja urheilun seuraamisen. Yhteiskunnallisella tasolla liikuntakäyttäjyksen vaikuttavia ja sitä ohjaavia tekijöitä ovat fyysinen ympäristö, vallitseva liikuntakulttuuri sekä yksilön yhteiskunnallinen asema. Yksilötasolla liikuntakäyttäjyksen vaikuttavat henkilön persoonallisuuspiirteet, arvot ja asenteet. Yhteiskunnallisten ja yksilöllisten vaikuttimien pohjalta ihmisille syntyy erilaisia motiiveja liikuntaa kohtaan. (Telama & Vuolle 1980.)

4.1 Liikunnan motiivit

Tutkittaessa ihmisten liikuntamotivaatiota, pyritään vastaamaan siihen mikä saa ihmiset liikkumaan tai mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Liikuntamotivaatio voidaan käsitteenä jakaa yleismotivaatioon ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan pysyvää kiinnostusta jostain tietystä toimintaa kohtaan. Säännöllinen liikunnan harrastaminen terveyssyistä on esimerkki yleismotivaatiosta. Tilannemotivaatiosta puolestaan puhutaan silloin, kun henkilö tekee päätöksiä yksittäisissä tilanteissa yleismotivaation ja vallitsevien toimintamahdollisuuksien pohjalta. Tilannemotivaatiosta siis loppujen lopuksi riippuu se,

osallistuuko henkilö toimintaan ja kuinka intensiivisesti hän toimii. Henkilön tehdessä yksittäisiä valintoja liikuntakäyttäytymisessään, niihin vaikuttavat hänen yleinen kiinnostuksensa liikuntaan sekä mahdolliset tilannetekijät, esimerkiksi olosuhteet, liikuntapaikan sijainti tai kaverin osallistuminen liikuntaan. Mikäli tilannetekijät ovat henkilön kannalta epäsuotuisat, hänellä tulisi olla voimakas yleismotivaatio, jotta hän lähtisi liikkumaan. (Telama 1986.) Yleismotivaatioon ja tilannemotivaatioon vaikuttaa myös henkilön koettu pätevyys eli se kuinka hyvänä liikkujana hän itseään pitää (King, Sallis, Dunn, Simons-Morton, Albright, Cohen, Rejeski, Marcus & Coday 1998).

Ojasen (2001, 121-127) mukaan liikunnalla on erittäin merkittävä rooli väestön psyykkistä hyvinvointia ja voimavaroja lisäävänä tekijänä. Liikunnan harrastajat myös itse nostavat psyykkiset vaikutukset erittäin tärkeäksi liikunnan harrastamisen motiiviksi. Rentoutuminen on terveyden ja kunnan ohella tärkein yksittäinen motivaation lähde liikunnan harrastamiselle suomalaisen aikuisväestön keskuudessa. Psyykkiseltä kannalta liikunnalla on eräänlainen kaksoisrooli. Yhtäältä liikunta koetaan henkisesti palauttavana sekä voimavaroja antavana toimintana ja toisaalta jännityksen ja ahdistuneisuuden purkajana ja rentouttajana. Useat ihmiset kokevatkin mielenterveyden edistämisen liikuntamotiivinaan. Liikunnan virkistävä vaikutus voi syntyä ihmiselle liikunnan kautta eri tekijöiden vaikutuksesta. Tällaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi ulkona olo ja raitis ilma, luontoympäristö, itse liikuntalajin suoritukset tai sen tarjoama jännitys. (Telama 1986.)

Lähipiirin mallit ja kannustus ovat usein liikuntaharrastuksen alulle paneva voima (Ojanen 2001, 104-107). Perheen tuella ja myönteisillä asenteilla on vaikutusta myös liikuntaharrastuksen pysyvyyteen (Martin & Duppert 1982). Yhdessäolosta saatava mielihyvä, ystävien tapaaminen, sosiaalisen paineen kokeminen ja uusien ystävien saaminen ovat liikunnan harrastamisen tärkeimpiä sosiaalisia motiiveja. Perhe tai kaverit luovat virikkeitä, ja usein myös sosiaalista painetta liikkumiseen. Varsin yleistä on myös huonon omantunnon kokeminen liikkumattomuudestaan. Kaikille sosiaalisuus ei ole kuitenkaan liikunnan itseisarvo, toiset kokee liikunnan tärkeänä nimenomaan siksi, että silloin voi olla yksin ja pääsee samalla eroon arkirutiineista. (Telama 1986.)

Kunnon parantaminen ja terveyden edistäminen ovat eri tutkimusten mukaan kiistattoman tärkeässä asemassa ihmisten liikunnan harrastuksen motiiveina. Liikunnan harrastajat perustelevat näiden motiivien merkitystä yhteydellä mielialaan, terveyteen ja työkykyyn.

(Telama 1986; Kirjonen 1980.) Eri tutkimukset ovat myös osoittaneet, että liikunnan aloittamista selittää usein konkreettinen tavoite edistää omaa kuntoa ja terveyttä. (Ojanen 2001, 104-107). Liikunnan yhteydessä kuntokäsitys on varsin laaja ja usein ihmiset tarkoittavat kunnolla selviytymistä jokapäiväisistä elämäntilanteista fyysisen suorituskyvyn ja kunnan sijaan. Kunnan ja terveyden ilmoittaminen liikunnan harrastamisen motiiveiksi saattaa myös olla osittain propagandasta opittuja käsityksiä liikunnan vaikutuksista. (Telama 1986.)

Luonto itsessään on tärkeä motiivi liikkumiselle. Luonto tarjoaa ihmisille esteettisiä elämyksiä ja kaupunkilaisille se on lisäksi tärkeä vastapaino kiireiselle kaupunkilaiselämälle. Merkittävä osa aikuisväestöstä nostaa liikuntamotiiveikseen myös hyödyn ja taloudellisuuden. Näiden yhteydessä puhutaan usein hyötyliikunnasta, jonka piiriin lasketaan kuuluvaksi erityisesti työmatkojen ja muiden matkojen kulkeminen. Useimmin nämä hyötyliikunnaksi liittyvät kävelyyn ja pyöräilyyn. Hyötyliikunnaksi voidaan katsoa kuuluvan myös esimerkiksi metsästys, kalastus ja marjastus, mutta ihmisten motiiveina näissä hyötyliikuntamuodoissa ovat usein muut kuin hyötyliikunnaksi. Metsästyksen ja kalastuksen yhteydessä puhutaan harvoin saaliin merkityksestä, hyödyn edelle motiiveina ajavat tällöin rentoutuminen ja yhdessäolo. (Telama 1986.)

4.2 Liikunnan esteet

Yleisesti liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät ja esteet tiedostetaan motiiveja huonommin (Telama 1986). Usein ihmisten itsensä ilmoittamat esteet, esim. ajanpuute, kätkevät taakseen muita liikunnan harrastamattomuuden syitä. (Jackson 1988; Shaw, Bonen & McCabe 1991). Godinin ja Shephardin (1990) mukaan ihmisten itsensä kuvittelemat esteet voivat estää liikunnan harrastamista todellisia esteitä tehokkaammin.

Suomalaistutkimuksissa merkittävimmät esteet ovat vaihdelleet jonkin verran myös tutkimustavasta ja luokittelusta johtuen. 1980-luvulla laajassa Väli-tutkimuksessa (Telama 1986) suomalaisnaisilla selvästi yleisimmät liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät olivat työstä johtuva väsymys sekä kotityöt. Miehillä yleisin rajoittava tekijä oli muut harrastukset, jonka jälkeen tulivat työstä johtuva väsymys sekä kotityöt. Kiinnostuksen puute oli myös yksi varsin yleinen ja luonnollinen syy liikunnan harrastuksen esteeksi. Ihmisten omien kertomusten mukaan liikunnan harrastamattomuuden taustalla on usein oma laiskuus ja

saamattomuus. (Telama 1986; Vuolle 2000.) 19-65 -vuotiaille suomalaisille tehdyssä kansallisessa liikuntatutkimuksessa (Liikuntagallup 1997-1998) noin joka kolmas (36 %) aikuinen ilmoitti ajanpuutteen liikunnan harrastamisen esteeksi. Ajanpuute oli merkittävydessään omaa luokkaansa, jonka jälkeen seurasivat laiskuus ja saamattomuus (12 %), terveydelliset riskit (11 %), liikuntatilojen ja suorituspaikkojen puute (10 %) sekä taloudelliset syyt ja rahan puute (8 %).

Ulkoilun harrastajia koskeneen tuoreen tutkimuksen (Neuvonen, Paronen, Pouta & Sievänen 2004) mukaan rajoitteet, jotka liittyvät terveydentilaan ja ulkona liikkumisen vaikeuteen lisääntyvät iän myötä. Naiset, erityisesti iäkkäämmät, kokivat yleisesti enemmän esteitä kuin miehet. Ajanpuute oli merkittävä este erityisesti nuorilla ja keski-ikäisillä. Lisäksi naiset ja nuoret näkivät rahan ja varusteiden puutteen merkittävänä ulkoiluharrastuksen esteenä. Raha- ja aikapulan on havaittu olevan nuorten ja nuorten aikuisten liikuntaharrastuksen este myös aiemmissa (Liikuntagallup 1997-1998) suomalaistutkimuksissa.

Suomessa liikuntapaikkojen puute sekä huonot kulkuyhteydet ovat nousseet liikuntaharrastuksen esteinä esiin erityisesti haja-asutusalueilla ja maaseututaajamissa (Liikuntagallup 1997-1998). McPhearsonin (1994) mukaan asuinalueen huono taloustilanne voi heijastua liikuntapaikkojen rakentamiseen, heikentää liikuntamahdollisuuksia ja säädellä tätä kautta vapaa-ajan liikunnan harrastamista alueella. Liikuntapaikkojen läheisyyden ja helpon tavoitettavuuden on vastaavasti todettu tukevan liikuntaharrastuksen jatkumista (Dishman 1992).

Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat erilaiset taustatekijät, jotka myös luovat esteitä tai rajoitteita. Tutkimusten mukaan raskasta ruumiillista työtä tekevät harrastavat vähemmän vapaa-ajan liikuntaa kuin fyysisesti kevyttä toimistotyötä tekevät. Myös koulutuksella on vaikutusta liikuntakäyttämiseen. Koulutuksen lisääntyessä myös liikunnan harrastaminen lisääntyy. Sairaast tai ylipainoiset harrastavat liikuntaa vähemmän kuin terveet ja normaalipainoiset. (King, Blair Bild, Dishman, Duppert, Marcus, Oldbridge, Paffenparger, Powell & Yeager 1992.)

Suomessa tehdään paljon työtä, mm. erilaisten kampanjoiden kautta, kansalaisten liikuntaharrastuksen hyväksi. Työn tulokset ovat usein olleet sen suuntaiset, että liikuntaa jo ennestään harrastaneet ovat lisänneet aktiivisuuttaan ja harrastamattomat ovat edelleen pysy-

neet toiminnan ulkopuolella. Vuolle (2000) tarjoaa harrastamattomien aktivoimiseksi mm. seuraavia keinoja: uuden liikuntalain pohjalta elämänkaaren elinympäristön kehittämistä sellaiseksi, että ihminen voi sisällyttää liikunnan osaksi arkielämää, liikuntaympäristön kehittäminen ja ylläpitäminen sekä liikuntaa kohtaan tunnettujen kielteisten arvojen ja asenteiden poistaminen valistuksen ja myönteisten esimerkkien avulla.

4.3 Työkäisten liikunta

Työkäisten liikuntaharrastuksen yhteydessä on viime vuosina alettu käyttää entistä enemmän terveysliikunnan käsitettä. Vuori (1994b; 2000) määrittelee terveysliikunnan helposti toteutettavaksi, terveelliseksi ja turvalliseksi liikunnaksi, jota voidaan tehdä terveyttä tavoitellen tai muun fyysisen aktiivisuuden yhteydessä sisältäen sekä hyötyliikunnan että vapaa-ajan liikunnan.

Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen (Helakorpi ym. 2003, 10) mukaan vuonna 2003 miehistä 58 % ja naisista 65 % ilmoitti harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa vähintään 30 min. vähintään kahdesti viikossa. Vastaavat osuudet vuonna 2002 olivat 62 % (miehet) ja 66 % (naiset). Työmatkaliikunnan osalta työssä käyvissä naisista 45 % ja miehistä 28 % käveli tai pyöräili työmatkoillaan vähintään 15 minuuttia päivässä. (Helakorpi ym. 2003, 10.) Tuoreimman kansallisen liikuntatutkimuksen (Liikuntagallup 2001-2002) mukaan 94 % 19-65-vuotiaista suomalaisista ilmoitti harrastavansa liikuntaa. Terveytensä kannalta riittävästi liikuntaa harrasti 54 % vastaajista. Tässä tutkimuksessa terveyden kannalta riittävänä liikuntana pidettiin liikuntaa ja kuntoilua, joka tapahtuu vähintään kolme kertaa viikossa ja se on luonteeltaan vähintään ripeää ja reipasta. Tilastokeskuksen vuoden 2002 vapaa-aikatutkimuksen mukaan 87 % suomalaisista liikkui talvella vähintään kerran viikossa, kesällä vastaava osuus oli 88 % (Berg 2005).

4.3.1 Liikuntalajit

Uusimman valtakunnallisen liikuntatutkimuksen (Liikuntagallup 2001-2002) mukaan suomalaisten ylivoimaisesti suosituin liikuntamuoto on kävelylenkkeily, jota harrastaa lähes kaksi miljoonaa aikuista (1 990 000, Taulukko 2). Kävelylenkkeilyn jälkeen suosituimpia ovat pyöräily (922 000), hiihto (732 000) ja uinti (520 000). Kävelylenkkeilyn ja juoksulenkkeilyn suosio aikuisväestön keskuudessa on vähentynyt yhteensä noin 300 000

harrastajalla, mikä on puolestaan suunnilleen uusien sauvakävelijöiden määrä. (Liikuntagallup 2001-2002) Suomen Latu ry:n Suomen Gallupilla teettämän tutkimuksen mukaan sauvakävelijöitä oli Suomessa vuoden 2004 lopussa jo 760 000 (Suomen Latu ry 2004).

Liikuntalajeista suosiotaan edellisestä liikuntatutkimuksesta (Liikuntagallup 1997-1998) ovat harrastajamäärillä mitattuna eniten lisänneet rullaluistelu, salibandy, kuntosaliharjoittelu ja voimistelu. Vuodesta 1994 (Liikuntagallup 1994) alkaen suosiotaan ovat johdonmukaisesti lisänneet golf, hiihto, jääkiekko, melonta, ratsastus, salibandy ja tanssi. Noin 40 prosenttia aikuisista harrastaa vähintään kolmea lajia. Mitä nuorempi vastaaja, sitä todennäköisemmin hän harrastaa useaa lajia, lisäksi naiset ovat liikunnallisesti monipuolisempia kuin miehet. (Liikuntagallup 2001-2002.) Tilastokeskuksen vuoden 2002 vapaa-aikatutkimuksen mukaan suomalaisten suosituimmat liikuntalajit ovat: kävely, pyöräily ja uinti (Berg 2005).

TAULUKKO 2. Suomalaisten, 19-65 -vuotiaiden aikuisten yleisimmin harrastamat liikuntalajit (Liikuntagallup 94; 97-98; 01-02).

Liikuntalaji	Harrastajamäärä/lkm		
	1994	1997-98	2001-02
Kävelylenkkeily	2.000.000	2.160.000	1.990.000
Pyöräily	600.000	1.000.000	922.000
Hiihto	660.000	724.000	732.000
Uinti	510.000	573.000	520.000
Kuntosaliharjoittelu	377.000	341.000	359.000
Juoksulenkkeily	445.000	477.000	356.000
Sauvakävely	---	---	300.000
Voimistelu	178.000	232.000	250.000
Aerobic	179.000	211.000	182.000
Laskettelu	193.000	172.000	150.000
Rullaluistelu	---	33.000	150.000
Salibandy	94.000	148.000	175.000
Sulkapallo	174.000	171.000	127.000
Jalkapallo	105.000	103.000	117.000
Lentopallo	153.000	126.000	104.000
Tennis	107.000	93.000	78.000
Jääkiekko	65.000	71.000	77.000
Tanssi	40.000	53.000	67.000

4.3.2 Liikuntataidot

Aikuisen ihmisen perustaitoihin voidaan katsoa kuuluvan esimerkiksi kävely, juokseminen ja hyppääminen. Kun tällaisen perustaidon liikemalli laajenee jonkin tietyn liikuntalajin ominaisuudeksi, sitä kutsutaan liikuntataidoksi. (Kreighbaum & Barthels 1985, 7.)

Liikunnallinen eli motorinen taito on kehon ja liikkeiden hallintaa päivittäisissä toimissa työssä, kotona ja harrastusten parissa. Se edellyttää hermoston, aistien ja lihaksiston joustavaa ja toimivaa yhteistyötä. Liikunnalliseen taitavuuteen vaikuttavat keskeisesti liikehallintakyvyt, joista tärkeimpinä reaktiokyky, liikenoisuus, tasapainokyky sekä koordinaatio-kyky. Nämä liikehallintakyvyt eivät tule konkreettisesti esille liikuntasuorituksessa, mutta ne ohjaavat ja säätelevät suoritusta. Liikehallintakykyjen lisäksi hallittu liikuntasuoritus vaatii myös riittävästi lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Liikehallintakykyjen kehittymistä edistää erityisesti lapsuudessa kasvun herkkyyskausina harrastettu monipuolinen liikunta. Myöhemmällä iällä liikunta ylläpitää liikehallintakykyä. (Punakallio 1995.)

Koko väestön liikuntataitojen mittaaminen päättyy useimmiten koululiikunnan loppuessa. On kuitenkin oletettavaa, että liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien henkilöiden liikuntataidot eroavat toisistaan. Luultavasti liikehallinnan eri kykyalueet ja niiden yhdistelykyky myös ylläpitävät taito-ominaisuuksia aiemmin liikuntaa harrastaneilla henkilöillä, vaikka viimeaikainen liikunnan harrastus ei olisi ollutkaan aktiivista. (Rinne 1997.) Yksittäisten liikehallintakykyjen osalta on osoitettu, että liikunnallisesti aktiivisilla on parempi reaktiokyky kuin liikuntaa harrastamattomilla (Punakallio 1995.) Kodinhoitajien ja kotiavustajien liikunnallista taitavuutta tutkittiin heidän työtään jäljittelevällä liikuntataitotestillä. Vapaa-ajan liikuntaa säännöllisesti harrastavat menestyivät testissä harrastamattomia paremmin. (Punakallio 1994.)

Työikäisen väestön lajikohtaisia liikuntataitoja on tutkittu verrattain vähän. Kansanterveyslaitos selvitti aikuisten uimataitoa osana aikuisväestön terveyskäyttötutkimusta. Tulosten mukaan 66 % suomalaisista 15-64 -vuotiaista on uimataitoisia. Uimataitoiseksi katsottiin henkilöt, jotka pystyvät uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään. Uimataito vaihtelee huomattavasti ikäryhmittäin keski-ikäisten omatessa nuorempia ikäryhmiä selvästi heikomman uimataidon. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2004.)

4.3.3 Liikunnan arvostus

Suomalaisten perusarvot ovat perhe, ystävyysuhteet ja elämän perusturvallisuus. Valtakunnallisessa tutkimuksessa (Liikuntagallup 1997-1998) kahdenkymmenen ihmisen elinpiiriä koskevan asian joukossa liikunta ylsi kahdeksanneksi arvostetuimmaksi. Joka neljäs suomalainen kokee liikunnan erittäin tärkeäksi ja neljä viidestä melko tärkeäksi osaksi elämäänsä. Samansuuntaisia tuloksia saatiin myös Tilastokeskuksen vuoden 2002 vapaa-aikatutkimuksessa, jonka mukaan 38 % vastaajista koki liikunnan hyvin tärkeäksi itselleen. Vuosien 1991-2002 välillä liikunnan ja urheilun merkitys kasvoi erityisesti naisten keskuudessa. (Berg 2005.)

Liikunnan arvostus vaihtelee ihmisten iän mukaan. 19-65 -vuotiaiden aikuisten joukossa nuorimmille liikunta oli keskimääräistä tärkeämmässä asemassa kun taas perheen perustamis- ja vakiintumisvaiheessa olevat ihmiset (25-34 -vuotiaat) eivät kokeneet liikuntaa yhtä tärkeäksi kuin nuorimmat tai varttuneimmat ikäluokat. Miehet arvostavat vapaa-ajan harrastuksia naisia enemmän, mutta liikunnan arvostuksessa ei ollut eroja sukupuolten välillä. (Liikuntagallup 1997-1998.)

4.3.4 Maatalousyrittäjien liikunta

Kansaneläkelaitoksen tutkimuksen (Perkiö & Notkola 1994) mukaan 35 % maatalousyrittäjistä harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa. Liikunnan harrastamisessa ei ole ollut eroja iän mukaan, mutta naisten harrastaminen oli miehiä yleisempää. Kansanterveyslaitoksen vuoden 2003 tutkimuksessa (Helakorpi ym. 2003, 150) miehet (37 %) ovat saavuttaneet naiset (36 %) vapaa-ajan liikunnan harrastusaktiivisuudessa. Molempien tutkimusten mukaan maatalousyrittäjät harrastavat liikuntaa selvästi muita työntekijäryhmiä vähemmän. Tulosten perusteella Perkiö ja Notkola (1994) arvioivat, että monet maatalousyrittäjät saattavat ajatella, että raskas ruumiillinen työ ylläpitää fyysistä kuntoa, eivätkä he näin katso liikunnan harrastamista tarpeelliseksi. Tutkimukset (Ilmarinen ym. 1996) ovat kuitenkin osoittaneet, ettei raskas fyysinen työ kehitä sydän- ja verenkiertoelimistöä ja lihaskuntaa yhtä tehokkaasti kuten vapaa-ajan liikunta.

5 TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

Vuoden 2003 Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen (Helakorpi ym. 2003) mukaan kroonisiin kansantauteihin liittyvät elintavat ovat kehittyneet positiivisesti Suomen työikäisessä väestössä. Koulutusryhmien väliset elintapa-erot ovat sen sijaan säilyneet ja jopa joiltakin osin kasvaneet.

5.1 Ruokatottumukset

Pitkällä aikavälillä (1979-2003) suomalaisen aikuisväestön ruokatottumukset ovat muuttaneet ravintosuositusten mukaiseen suuntaan. Ruokatottumukset ovat kehittyneet myönteiseen suuntaan erityisesti rasvaisen maidon ja juuston sekä voin käytön vähentyessä. Vuonna 2003 miehistä 39 % ja naisista 46 % joi rasvatonta tai ykkösmaitoa. Leipä on jo pitkään voideltu kevytlevitteellä tai margariinilla, vain 5 % miehistä ja 2 % naisista käyttää enimmäkseen voita leivällä. Tuoreita vihanneksia syö päivittäin 26 % miehistä ja 42 % naisista. (Helakorpi ym. 2003, 8-17.) Finravinto 2002 -tutkimuksen (Männistö, Ovaskainen & Valsata, 2003, 112) perusteella suomalaisten miesten tulisi kiinnittää erityistä huomiota ruokavalioiden rasvan laatuun sekä täysjyväviljan, kasvien, hedelmien ja marjojen kulutuksen lisäämiseen. Naisten tulisi rasvan ohella tarkkailla myös hiilihydraattien laatua, täysjyväviljan suosiminen ja sokeripitoisten elintarvikkeiden vähentäminen kohentaisi ruokavaliota varsinkin nuorempien naisten joukossa.

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytymistä kartoittavan tutkimuksen (Helakorpi ym. 2003, 98-127) mukaan maatalousyrittäjien ruokatottumukset ovat monelta osin epäterveellisemmät kuin muun työikäisen aikuisväestön. Erot tulevat näkyviin leivällä ja ruuan käytössä käytettävän rasvan laadussa, rasvaisemman maidon juonnissa sekä erityisesti makeiden leivonnaisten syönnissä. Positiivisia piirteitä maatalousyrittäjien ruokavaliossa ovat suhteellisen runsas tuoreiden vihannesten, marjojen ja hedelmien syöminen. Samaisen tutkimuksen mukaan 34 % maatalousyrittäjistä on saanut viimeisen vuoden aikana kehotuksen muuttaa ruokatottumuksiaan terveystyistä.

5.2 Tupakointi

Vuonna 2003 aikuisista miehistä 26 % ja naisista 19 % tupakoi päivittäin. Muutokset edelliseen vuoteen verrattuna ovat pieniä: miesten tupakointi on hieman vähentynyt vuoden 2002 tasolta kun taas naisten on pysytellyt ennallaan. Pitkällä aikavälillä (1979-2003) miesten tupakointi on 1980-luvulta alkaen vähentynyt, mutta pysytellyt samalla tasolla 1990-luvun puolivälistä lähtien. Naisten tupakointi yleistyi 1980-luvun puolivälissä ja on sen jälkeen pysytellyt samalla tasolla. Päivittäin tupakoivista miehistä 52 % ja naisista 54 % haluaisi lopettaa tupakoinnin. (Helakorpi ym. 2003, 4-6.)

Työ ja terveys -haastattelututkimuksessa (2003, 34) sosioekonomisen aseman mukaan jaoteltuna maatalousyrittäjät tupakoivat selvästi vähiten (11 %). Ero on merkittävä eniten tupakoiviin työntekijöihin (38 %) verrattuna. Myös aikuisväestön terveyskäyttäytymistutkimuksessa (Helakorpi ym. 2003, 81) maatalousyrittäjät ovat vähiten (10 %) päivittäin tupakoiva ryhmä. Maatalousyrittäjänaisista tupakoi päivittäin vain 4 % ja miehistä 14 %.

5.3 Alkoholin käyttö

Alkoholin kulutus on ollut Suomessa jatkuvassa nousussa 1990-luvun alun laman aiheuttamaa notkahdusta lukuun ottamatta. Alkoholin käyttö on jakaantunut väestössä hyvin epätasaisesti siten, että pieni osa suomalaisista juo valtaosan alkoholin kokonaiskulutuksesta. Tyypillistä suomalaisten alkoholin käytölle on humalahakuisuus. (Lahti-Koski & Siren 2004, 37.) Alkoholijuomien kokonaiskulutus vuonna 2003 oli 9,4 litraa 100 %:n alkoholia asukasta kohti. Vuoden 2004 ensimmäisellä vuosipuoliskolla kulutus kasvoi 7,6 prosenttia edellisen vuoden vastaavasta ajasta. Voimakas kasvu johtui EU-maiden tuontirajoitusten muuttumisesta, Viron liittymisestä EU:n jäseneksi sekä alkoholijuomien veroalennuksesta (Nylander, Arajärvi, Gissler, Hein & Säkkinen 2004, 15.) Myös kansanterveyslaitoksen tutkimuksista (Helakorpi ym. 2003, 9.) ilmenee alkoholin kulutuksen kasvu. Suomalaisesta aikuisväestöstä vuonna 1982 15 % miehistä ja 32 % naisista, ei ollut käyttänyt alkoholia viimeksi kuluneen viikon aikana. Vastaavat osuudet vuonna 2003 olivat 11 % (miehet) ja 15 % (naiset). Vuonna 2003 miehistä 38 % ilmoitti juoneensa vähintään kahdeksan annosta alkoholia viikossa, naisista 27 % kertoi käyttäneensä vähintään viisi annosta alkoholia viikossa.

Työ ja terveys Suomessa -katsauksen (Kauppinen ym. 2004, 197) mukaan sosioekonomisista ryhmistä harvimmin humalassa ovat alemmat toimihenkilöt ja maatalousyrittäjät. Kansanterveyslaitoksen tutkimuksessa (Helakorpi ym. 2003, 128-141) sosioekonomisen aseman mukaan jaoteltuna maatalousyrittäjistä oli suurin osuus (22 %) kysyttäessä niitä, jotka eivät olleet käyttäneet alkoholia viimeisen vuoden aikana. Erityisesti iso osuus (39 %) maatalousyrittäjänaisista oli alkoholia käyttämättömiä. Myös vähintään kuusi annosta viikossa juovia oli maatalousyrittäjien keskuudessa selvästi muita ryhmiä vähemmän.

6 LIIKUNTA- JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEN YHTEYDET

Terveysteen liittyvien elintapojen keskeisten ulottuvuuksien selvittämiseksi on tehty paljon työtä. Elintapojen yhteyksistä on saatu viitteitä, mutta selkeitä ulottuvuuksia on vaikea löytää. Mittaustapojen erilaisuudet ja terveyskäyttäytymisen iänmukaiset vaihtelut hankaloittavat yhteyksien tarkastelua. (Koivusilta & Rimpelä 2000.) Suomalaisen aikuisväestön keskuudessa on terveydessä ja terveyskäyttäytymisessä suuret sosioekonomisten ryhmien väliset erot (Helakorpi 2003, 15). Aikuisiän terveyden perusta rakennetaan jo nuoruudessa, joten terveyserojen syitä on alettu tutkia entistä enemmän lasten ja nuorten keskuudessa. Terveysteen kannalta haitallisia tottumuksia onkin havaittu kasautuvan jo nuoruusiässä. (Koivusilta & Rimpelä 2000.)

Laajassa kansainvälisestikin merkittävässä suomalaisessa pitkittäistutkimuksessa (Paavola, Vartiainen, Haukkala 2004) seurattiin koehenkilöiden terveystkäyttäytymistä 15-, 21- ja 28-vuoden iässä. Tulosten mukaan tupakoitsijat harrastivat tupakoimattomia vähemmän vapaa-ajan liikuntaa kaikissa kolmessa ikäluokassa. Alkoholin käytön ja liikunnan harrastamisen välillä oli vastaava negatiivinen korrelaatio vain 21-vuoden iässä. Tutkimus myös osoitti merkittävän yhteyden tupakoinnin ja alkoholin käytön välillä kaikissa kolmessa ikäluokassa. Sukupuolten välillä ei ollut eroja. Samaisen tutkimuksen mukaan elintapaa vanhemmalla iällä ennusti parhaiten saman elintavan esiintyminen aikaisemmissa ikävaiheissa.

Ojanen ja Nyman (1999) toteuttivat tutkimuksen mielenterveysongelmaisten henkilöiden tupakoinnin yhteyksistä muihin elintapoihin. Tutkimuksen mukaan tupakoitsijat olivat selvästi tupakoimattomia passiivisempia liikunnan harrastajia. Blairin (1988) kansainvälisistä tutkimuksista tekemän yhteenvedon mukaan vapaa-ajan liikunnan harrastuksella ja tupakoimattomuudella oli vain heikko positiivinen yhteys

Aikuisväestön terveystkäyttäytymisestä kerätyn laajan aineiston perusteella toteutettiin tutkimus (Laaksonen, Prättälä & Karisto 2001) epäterveellisten elämäntapojen kasautumisesta suomalaisessa aikuisväestössä. Tarkastelussa oli mukana tupakointi, alkoholin käyttö, liikunnan harrastaminen sekä ruokatottumukset. Tutkitulla ajanjaksolla (1991-1998) naisista 0,9 % ja miehistä 2,4 % kuului joukkoon, joka polttaa, käyttää kohtalaisen runsaasti alkoholia eikä harrasta liikuntaa ja jonka ruokatottumukset ovat epäterveelliset. Vastaavassa

aiemmassa tutkimuksessa (Karisto, Prättälä & Berg 1992) osuudet olivat 0,2 % (naiset) ja 2 % (miehet). Sekä kaikkien neljän epäterveellisen tavan että kolmen tavan yhdistelmät osoittivat merkittävästi epäterveellisten elintapojen kasautumisen. Epäterveellisten elintapojen kasaantumista esiintyi voimakkaimmin tupakoinnin ympärille. Elintavoista voimakkaimmat keskinäiset yhteydet olivat alkoholin käytön ja tupakoinnin välillä sekä liikunnan harrastamattomuudella ja epäterveellisillä ruokatottumuksilla. Sosioekonominen asema eikä sukupuoli vaikuttanut kasautumisalttiuteen. (Laaksonen ym. 2001.)

7 TUTKIMUSONGELMAT

1. Millaista on maatalousyrittäjämiesten ja -naisten liikuntakäyttäytyminen?

- Kuinka paljon liikuntaa harrastetaan?
- Millaiset ovat liikunnalliset taidot?
- Mitkä ovat merkittävimmät esteet liikunnan harrastukselle?
- Millaiset ovat tiedot, arvot ja uskomukset liikuntaa kohtaan ja sen terveyttä edistävästä vaikutuksista?

2. Millaista on maatalousyrittäjämiesten ja -naisten muu terveyskäyttäytyminen?

- alkoholin käyttö
- tupakointi
- ruokatottumukset

3. Eroavatko työkykyiset ja työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneet maatalousyrittäjämiehet ja -naiset toisistaan liikunta- ja terveyskäyttäytymisen suhteen?

4. Onko liikunta- ja terveyskäyttäytymisen välillä yhteyksiä maatalousyrittäjillä sukupuolen ja työkyvyttömyyseläkkeen mukaan?

- Esiintyykö terveellisen ja epäterveellisen liikunta- ja terveyskäyttäytymisen kasautumista?
- Millaiset ovat liikuntakäyttäytymisen, alkoholin käytön, tupakoinnin ja ruokatottumusten keskinäiset yhteydet?

8 TUTKIMUSMENETELMÄT

8.1 Perusjoukko ja otanta

Perusjoukkona tutkimuksessa oli Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen alle 50-vuotiaat, suomenkieliset MYEL-eläkevakuutetut maatalousyrittäjät (n = 51 913) vuoden 2005 helmikuun lopussa. Vakuutetuilla tuli olla voimassa oleva vapaaehtoinen tai pakollinen MYEL-eläkevakuutus. Kohdejoukoksi rajattiin alle 50-vuotiaat sen vuoksi, että heidän katsottiin olevan jatkossa avainasemassa työkyvyttömyyden ennaltaehkäisyn kannalta.

Tutkimusta varten otettiin kaksi eri otantaa, joiden molempien otos oli 150 kpl (Taulukko 3). Otantojen edustavuudet olivat hyvin erilaiset. Ensimmäisen otannan kohteena oli koko perusjoukko (n = 51 913) ja toinen otanta (n = 511) käsitti kaikki työkyvyttömyyseläkettä vuoden 2004 aikana ensimmäistä kertaa hakeneet MYEL-vakuutetut. Molemmista otannoista poistettiin kuolleet hakijat ja otannat ajettiin myös ristiin, jottei samalle henkilölle voitu lähettää kahta kyselylomaketta.

Ensimmäisessä vaiheessa kyselylomakkeita palautui 117 kpl. Tämän jälkeen vastaamatta jättäneille lähetettiin uusintakysely. Uusintakyselyn jälkeen lomakkeita oli palautunut yhteensä 155 kpl. Näistä analysoitavaksi soveltuvia oli 151 kpl, loput olivat joko puutteellisesti täytettyjä tai kokonaan tyhjiä kyselylomakkeita. Vastausprosentiksi muodostui näin 50,3 %. Työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden vastausprosentti (46,0 %) oli hieman heikompi kuin työkykyisten (54,7 %).

TAULUKKO 3. Perusjoukko, otannat ja palautetut kyselyt

		Otanta 1 perusjoukko	Otanta 2 eläkettä hakeneet	Yhteensä
kohderyhmät		51 402	511	51 913
otos	miehet	101	98	199
	naiset	49	52	101
	yhteensä	150	150	300
palautetut kyselyt	miehet	50	47	97
	naiset	32	22	54
	yhteensä	82	69	151

8.2 Kyselylomake ja aineiston keruu

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, joka sisälsi strukturoituja ja avoimia kysymyksiä (liite 1). Kyselylomake sisälsi 32 kysymystä. Kysymyksillä 1-11 selvitettiin tutkittavien taustatietoja ja kysymykset 12-32 kartoittivat liikunta- ja terveystyöskäytymistä. Liikunta- että terveystyöskäytymistä koskevissa kysymyksissä hyödynnettiin mahdollisuuksien mukaan Kansanterveyslaitoksen aikuisväestön terveystyöskäytymiskyselyä (Helakorpi ym. 2003). Kyselylomaketta kommentoivat Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen asiantuntijat ja se esitettiin muutamilla maatalousyrittäjillä. Esitetauksen tarkoituksena oli varmistaa kysymys- ja vastausohjeiden ymmärrettävyys sekä kysymysten riittävyys ja tarpeellisuus. Palautteen pohjalta kysymyslomake muokattiin lopulliseen muotoonsa.

Tutkimusaineisto kerättiin vuoden 2005 huhti-toukokuun aikana postittamalla kysely tutkittaville. Kyselylomakkeen ohessa lähetettiin myös saatekirje ja palautuskuori. Tutkimukseen valittujen osoitetiedot saatiin Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen vakuutuskannasta. Maatalousyrittäjien eläkelaitos myös vastasi kyselylomakkeen monistuksesta ja postituksesta. Eläkelaitoksen osallistumisen tutkimukseen uskottiin vaikuttavan positiivisesti tutkittavien vastausmotivaatioon. Lisäksi motivaatiota pyrittiin parantamaan arvontapalkintojen avulla.

8.3 Aineiston analysointi

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Aineistoa käsiteltiin tilastollisesti SPSS-ohjelmalla, johon kyselylomakkeista saatu informaatio koodattiin numeeriseen muotoon. Tuloksia analysoitaessa yhdistettiin kyselylomakkeen kysymyksissä nro 12, 13, 16, 18, 19, 20 ja 21 vastausluokkia toisiinsa tilastollisen luotettavuuden parantamiseksi.

Kyselylomakkeen avoimet kysymykset 14 ja 31 luokiteltiin sisällön analyysiä käyttäen luokitteluasteikollisiksi muuttujiksi. Muuttujia analysoitiin tilastollisesti, mutta niiden tarjotessa tutkimusongelmien kannalta vain vähän uutta informaatiota, niiden käyttämisestä osana tuloksia luovuttiin. Myöskään avointa kysymystä 32 ei analysoitu kvalitatiivisesti.

Liikunta- ja terveyskäyttäytymisen kasautumista tutkittiin tässä tutkimuksessa summamuuttujien, ristiintaulukoinnin ja t-testin avulla. Liikuntakäyttäytymisestä muodostettiin standardoitu summamuuttuja, joka sisälsi vapaa-ajan liikunnan harrastusmäärän, liikuntaitoluokituksen, liikunnan arvostuksen sekä keskenään korreloivia väitteitä suhtautumisesta liikuntaan terveyden edistäjänä. Nämä väitteet olivat: ”Liikunta rentouttaa ja vähentää ahdistuneisuutta”, ”Maataloustyö on fyysisesti niin kuormittavaa, ettei ole tarpeellista harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla”, ”Liikunnan avulla on mahdollista ylläpitää ja parantaa työkykyä” ja ”Liikunnan merkitystä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta korostetaan liikaa”. Terveellisistä ruokatottumuksista korreloivat keskenään vihannesten, marjojen ja hedelmien sekä vähärasvaisten juustojen käyttö ja näistä muodostettiin summamuuttuja. Epäterveellisistä ruokatottumuksista muodostettiin puolestaan summamuuttuja joka sisälsi makeisten, jäätelön ja leivonnaisten käytön.

Työkyvyttömyyseläkkeelle hakemista (hakenut/ei hakenut) ennustettiin logistisen regressioanalyysin avulla. Tässä analyysissä siviilisäätö muokattiin dikotomiseksi muuttujaksi, ikä oli jatkuva muuttuja ja tupakointi ja alkoholin käyttö 25 vuoden iässä sekä sairaus liikunnan harrastuksen esteenä luokiteltuja dikotomisiksi muuttujia (kyllä/ei).

Epäterveellisten elintapojen kasautumista tutkittaessa luokiteltiin epäterveellisiksi elintavoiksi seuraavat: vapaa-ajan liikunnan harrastaminen harvemmin kuin kerran viikossa, päivittäinen tai satunnainen tupakointi, alkoholin käyttö vähintään kerran viikossa ja epäterveellisistä ruokatottumuksista muodostetussa summamuuttujassa saatu pistemäärä ylsi eniten pisteitä saaneeseen kolmannekseen kaikista tutkituista. Terveellisten elintapojen kasautumista tarkastellessa terveellisiksi elintavoiksi luokiteltiin: vapaa-ajan liikunnan harrastaminen vähintään neljä kertaa viikossa, ei tupakoi, alkoholin käyttö harvemmin kuin kerran viikossa ja terveellisistä ruokatottumuksista muodostetussa summamuuttujassa saatu pistemäärä eniten pisteitä saaneen kolmanneksen joukossa.

8.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen mittarin luotettavuuteen. (Metsämurtonen 2005, 64). Reliaabelius ja validius muodostavat yhdessä mittarin kokonaisluotettavuuden. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1994, 89).

8.4.1 Reliaabelius

Tutkimuksen tai mittauksen reliaabelius tarkoittaa sen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 216). Huono reliaabelius laskee mittarin kokonaisvalidiutta. Mittauksen eri vaiheissa sattuvat satunnaisvirheet puolestaan alentavat tulosten reliaabeliutta. Suurissa otoksissa ja usein toistuvissa mittauksissa satunnaisvirheet kuitenkin kumoavat toisensa ja lopputulos on satunnaisvirheen osalta vähäisempi. (Alkula ym. 1994, 89-95.) Tämän tutkimuksen kohtalaisen suuri otoskoko lisää aineiston reliaabeliutta mittausvirheen osalta.

Tässä tutkimuksessa pyrittiin lisäämään luotettavuutta tekemällä kysymyksistä selkeitä ja yksiselitteisiä. Suurin osa kysymyksistä oli luokitteluasteikollisia, joihin on suhteellisen helppo vastata. Lisäksi kyselyn ohessa tutkittaville lähetettiin tarkat vastausohjeet. Kyselylomake oli varsin pitkä, mikä saattoi heikentää vastaajien keskittymistä vastaamiseen. Tämä näkyikin heikentyneenä vastaamisaktiivisuutena kyselyn lopussa olleisiin avoimiin kysymyksiin.

Reliaabeliutta tässä tutkimuksessa voidaan tarkastella korrelaatiokertoimien kautta. Kyseilyssä selvitettiin vastaajien liikunta- ja terveystyötyymistä nykyisin sekä heidän ollessaan 25 vuoden iässä. Tupakoinnin osalta vastaukset nykyisin ja 25 vuoden iässä korreloivat varsin hyvin korrelaatiokertoimen ollessa .70. Myös alkoholin käytön osalta näkyi selvä korrelaatio .74. Liikuntakäyttämisen osalta korrelaatio ei ollut aivan yhtä vahva (.40). Tämän johdosta reliaabeliuden osoittamiseksi jaettiin vastaajat kahteen ikäryhmään, alle ja yli 40 -vuotiaisiin. Verrattaessa alle 40 -vuotiaiden vastauksia liikkumisestaan tänä päivänä ja 25 vuoden iässä esiintyi selkeä korrelaatio .69. Vastaavasti yli 40 -vuotiaiden kohdalla korrelaatio oli selvästi heikompi (.26).

Tulosten analysoinnissa muodostettujen summamuuttujien reliaabeliutta voidaan kuvata sisäisestä johdonmukaisuudesta kertovan Cronbachin alfan avulla. Liikuntakäyttämisen muodostetun summamuuttujan Cronbachin alfa oli 0.819. Terveellisistä ruokatottumuksista muodostetun summamuuttujan alfa oli 0.661 ja epäterveellisistä ruokatottumusten summamuuttujan puolestaan 0.620. Yleisesti alimpana hyväksyttynä arvona Cronbachin alfalle pidetään arvoa 0.6, joten tämän tutkimuksen summamuuttujia voidaan pitää reliaabeleina.

8.4.2 Validius

Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitettu mitata. Usein validius jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen validiuteen. Ulkoinen validius viittaa tutkimuksen yleistettävyyteen ja sisäisen validius tutkimuksen sisäiseen luotettavuuteen. (Metsämuuronen 2005, 57.)

Tässä tutkimuksessa validiutta pyrittiin parantamaan sillä, että sekä liikunta- että terveyskäyttäytymistä selvitettiin monipuolisilla ja toisiaan tukevilla kysymyksillä. Liikuntakäyttäytymistä selvitettiin myös pidemmältä aikaväliltä, hyötyliikuntaa unohtamatta. Lisäksi huomioitiin myös liikuntataidot, liikunnan arvostus ja uskomukset liikuntaa kohtaan. Terveyskäyttäytymistä selvitettiin usean eri osatekijän, kuten tupakoinnin, alkoholin käytön ja ruokatottumusten avulla. Tupakointia ja alkoholin käyttöä selvitettiin liikunnan tapaan pidemmällä aikavälillä. Ruokatottumuksia puolestaan kartoitettiin useilla eri kysymyksillä. Terveyskäyttäytymisen osalta validiutta olisi voinut edelleen parantaa huomioimalla esimerkiksi unen ja levon määrän sekä mahdollisen stressin.

Validiutta paransi tässä tutkimuksessa myös se että useat kyselyssä käytetyt liikunta- ja terveyskäyttäytymistä koskevat kysymykset ovat käytössä Kansanterveyslaitoksen aikuisväestöä koskevissa yleisissä tutkimuksissa. Kyselyn validiutta pyrittiin parantamaan myös muokkaamalla kysymysten sisältöjä mahdollisimman hyvin juuri kohdejoukolle sopiviksi. Kyselylomakkeen laadinnassa oli mukana sekä liikunta-alan ammattilaisia että maatalousväestön tutkimiseen erikoistuneita henkilöitä. Validiutta pyrittiin myös parantamaan testaamalla kyselylomake kohderyhmiin kuuluvilla maatalousyrittäjillä ennen varsinaista tutkimusta.

Tutkimuksen luotettavuudesta kertoo myös se ovatko saadut tulokset johdonmukaisia vastaavien aiempien tutkimusten kanssa. Tässä tutkimuksessa noin 44 % vastaajista ilmoitti liikkuvansa vähintään 2 kertaa viikossa kun aiemmissa tutkimuksissa (Perkiö & Notkola 1994, Helakorpi ym. 2003, 150) on jääty hieman alhaisempiin lukuihin (35-37 %). Alkoholin käytön osalta tässä tutkimuksessa 15,3 % ilmoitti, ettei käytä alkoholia lainkaan, kun vastaavissa aiemmissa tutkimuksissa (Helakorpi ym. 2003, 128-141) lukema on ollut noin 20 prosentin tietämällä. Tupakoivia oli tähän tutkimukseen osallistuneista 17,3 % kun aiemmissa tutkimuksissa (Työ- ja terveys 2003, 24; Helakorpi ym. 2003, 81) heitä on ollut

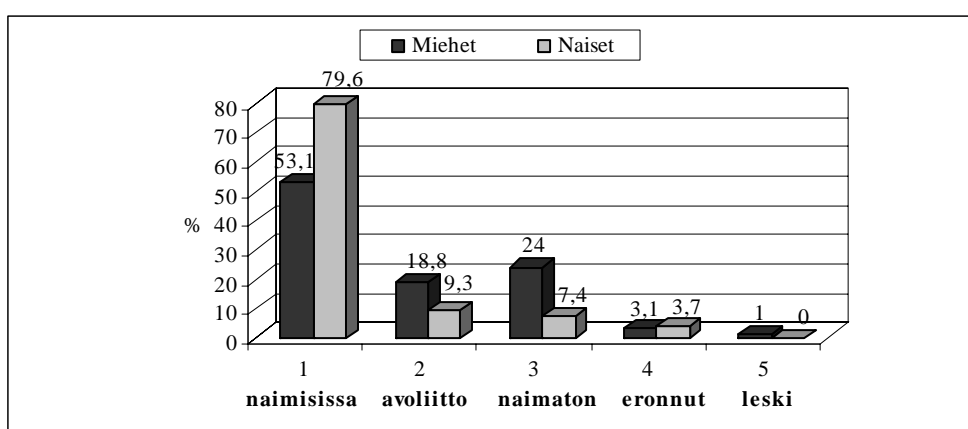
noin 11 prosentin osuus. Johdonmukaisuutta tarkastellessa on tärkeää muistaa, että tässä tutkimuksessa korostui miesten ja työkykynsä menettäneiden määrä mikä vaikuttaa keskiarvotuloksiin.

9 TULOKSET

9.1 Taustatietoja

Kyselyyn vastanneiden keski-ikä oli 41 vuotta nuorimman vastaajan oltua 20-vuotias ja vanhimmat 50-vuotiaita. Tutkimuksessa miesten keski-ikä oli 42 ja naisten 40 vuotta. 151:stä kyselyyn vastanneesta neljä jätti ilmoittamatta syntymävuotensa. Siviilisäädyltään vastaajista 62,7 % oli naimisissa, 15,3 % avoliitossa ja 18 % naimattomia.

KUVIO 3. Maatalousyrittäjien siviilisäätö (%) sukupuolen mukaan

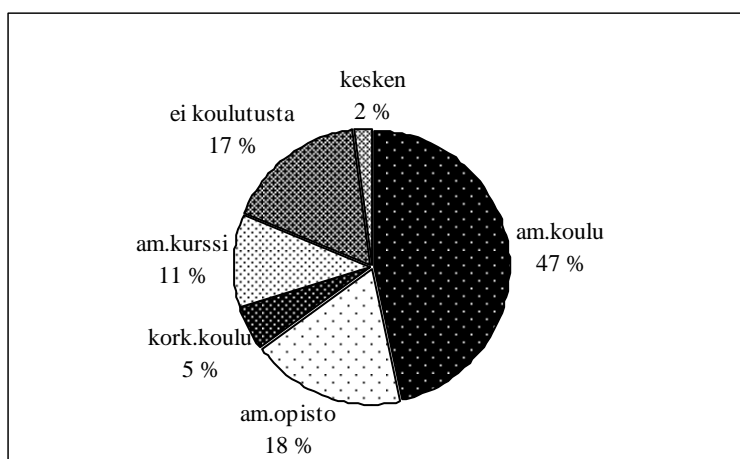


X²-testi: X²=11.761 df=4, p=.019*

Sukupuolten välille saatiin siviilisäädyn osalta tilastollisesti merkitsevä ero (kuvio 3). Maatalousyrittäjänaisista oli naimisissa 79,6 % kun vastaava osuus miesten kohdalla oli vain 53,1 %. Vastaavasti miehistä oli naimattomia 24 % ja naisista 7,4 %.

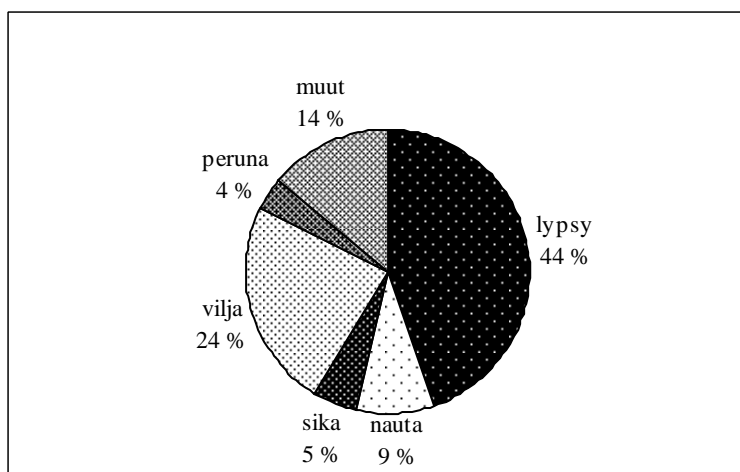
Tutkimukseen osallistuneista maatalousyrittäjistä 67,5 % on suorittanut peruskoulun, joka kymmenes keskikoulun ja vajaat 22 % kirjoittanut ylioppilaaksi. Ammatillisen koulutuksen osalta noin 65 % vastaajista oli suorittanut ammattikoulun tai ammattiopiston (kuvio 4). Vastaajista 17 prosentilla ei ollut lainkaan ammatillista koulutusta. Pohjakoulutuksen tai ammatillisen koulutuksen osalta ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja sukupuolten välillä.

KUVIO 4. Maatalousyrittäjien ammatillinen koulutus



Tutkimukseen osallistuneista maatalousyrittäjistä 42,9 % työskenteli lypsykarjatilalla (ku-
vio 5). Seuraavaksi eniten oli viljan viljelijöitä (22,4 %) ja muun tuotantosuunnan harjoitta-
jia (12,9 %). Muu tuotantosuunta käsitti mm. kanatalouden, muun kotieläintalouden ja
muun kasvinviljelyn.

KUVIO 5. Maatalousyrittäjien päätuotantosuunta



Tuotantosuunnan suhteen löytyi tilastollisesti erittäin merkitsevä ero sukupuolten välillä.
Lypsykarjatilalla miehistä työskenteli 38,5 % ja naisista vastaavasti yli puolet (51 %).
Miehistä 32,3 %:lla päätuotantosuuntana oli viljan viljely kun naisilla vastaava osuus jää
vain 3,9 prosenttiin. Ryhmässä muu tuotantosuunta työskenteli naisista 19,6 % ja miehistä
9,4 %.

9.2 Maatalousyrittäjämiesten ja -naisten liikuntakäyttäytyminen

9.2.1 Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, liikuntalajit ja taidot eri lajeissa

Maatalousyrittäjistä 7,3 % harrastaa vapaa-ajan liikuntaa päivittäin (taulukko 4). Yleisesti käytössä olevan kriteerin mukaan vapaa-ajan harrastamisen rajana pidetään kahta liikuntakertaa viikossa. Tämän tutkimuksen mukaan noin 44 % maatalousyrittäjistä harrastaa vapaa-ajan liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Miehistä liikkuu päivittäin suurempi osuus (9,4 %) kuin naisista (3,7 %). Vastaavasti miehiä on suurempi osuus harvoin tai ei lainkaan liikkuvien ryhmässä.

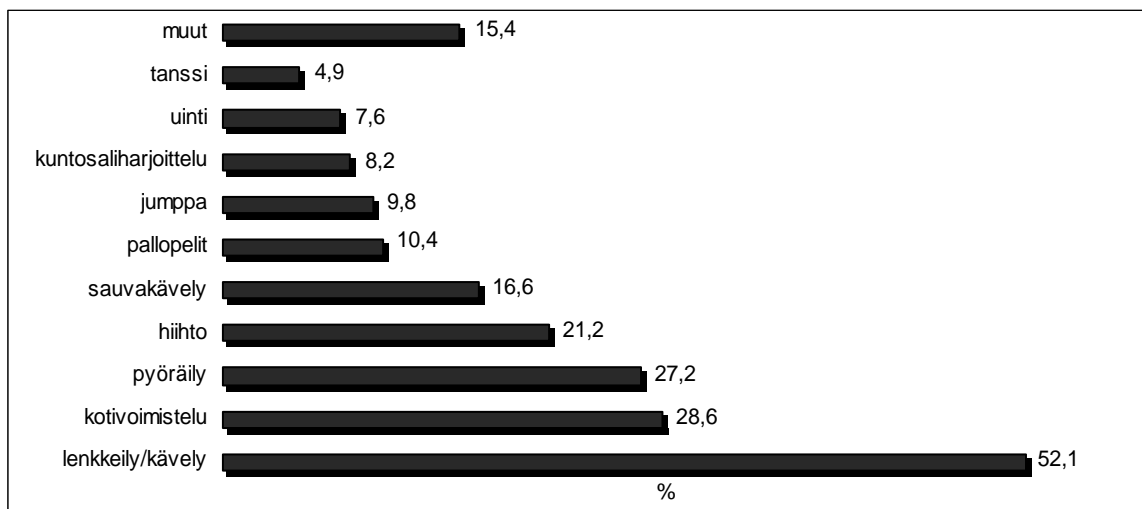
TAULUKKO 4. Maatalousyrittäjien vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus(%) sukupuolen mukaan

Sukupuoli	päivittäin	4-6 krt/vko	2-3 krt/vko	1 krt/vko	2-3 krt/kk	harvemmin/ ei lainkaan	Yhteensä (n)
mies	9.4	11.5	20.8	20.8	17.7	19.8	100 (96)
nainen	3.7	16.7	27.8	20.4	18.5	13.0	100 (54)
Yhteensä	7.3	13.3	23.3	20.7	18.0	17.3	100 (150)

X²-testi: X²=3.88, df=5, p=.567

Tulosten mukaan suosituin liikuntalaji maatalousyrittäjien keskuudessa on kävely/ lenkkeily, jota harrasti vähintään kerran viikossa hieman yli puolet vastaajista (kuvio 6). Seuraavaksi eniten harrastetaan kotivoimistelua (28,6 %), pyöräilyä (27,2 %) ja hiihtoa (21,2 %). Viime vuosina voimakkaasti suosiotaan kasvattanut sauvakävely saa viikoittain liikkeelle 16,6 % maatalousyrittäjistä. Merkille pantavaa on, että viimeisimmässä yleisessä liikuntagallupissa sijalle neljä yltävä uinti on maatalousyrittäjien keskuudessa vasta yhdeksänneksi harrastetuin. Sukupuolten välillä eri lajeissa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ammunnan lukuun ottamatta.

KUVIO 6. Maatalousyrittäjien harrastamat liikuntalajit (%) vähintään kerran viikossa



Kyselyssä kartoitettiin maatalousyrittäjien taitotasoa 18 eri lajissa. Seuraavaan taulukkoon on poimittu yleisimmin harrastettuja liikuntalajeja sekä lajeja joissa esiintyi tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Maatalousyrittäjien liikuntataidot (%) eri lajeissa sukupuolen mukaan

laji	sukupuoli	liikuntataitojen luokitus				Yhteensä (n)	X ² -testi
		erinomainen/ hyvä	kohtalainen	heikko	ei kokeillut		
sauva kävely	mies	24.7	14.4	6.2	54.6	100 (97)	X ² =9.09
	nainen	40.7	18.5	11.1	29.6	100 (54)	df=3
	Yhteensä	30.5	15.9	7.9	45.7	100 (151)	p=.028*
koti- voimistel telu	mies	21.6	37.1	15.5	25.8	100 (97)	X ² =6.43
	nainen	25.9	50.0	14.8	9.3	100 (54)	df=3
	Yhteensä	23.2	41.7	15.2	19.9	100 (151)	p=.093
hiihto	mies	45.4	37.1	11.3	6.2	100 (97)	X ² =2.37
	nainen	37.0	40.7	18.5	3.7	100 (54)	df=3
	Yhteensä	42.4	38.4	13.9	5.3	100 (151)	p=.498
luistelu	mies	20.6	34.0	24.7	20.6	100 (97)	X ² =9.12
	nainen	11.1	27.8	48.1	13.0	100 (54)	df=3
	Yhteensä	17.2	31.8	33.1	17.9	100 (151)	p=.028*
kunto- sali	mies	19.6	35.1	15.5	29.9	100 (97)	X ² =.385
	nainen	16.7	38.9	16.7	27.8	100 (54)	df=3
	Yhteensä	18.5	36.4	15.9	29.1	100 (151)	p=.943
jumppa yms.	mies	6.2	25.8	18.6	49.5	100 (97)	X ² =23.97
	nainen	22.2	44.4	20.4	13.0	100 (54)	df=3
	Yhteensä	11.9	32.5	19.2	36.4	100 (151)	p=.000***
tanssi	mies	26.8	25.8	23.7	23.7	100 (97)	X ² =.239
	nainen	27.8	27.8	24.1	20.4	100 (54)	df=3
	Yhteensä	27.2	26.5	23.8	22.5	100 (151)	p=.971
jalka- pallo	mies	11.3	39.2	32.0	17.5	100 (91)	X ² =16.79
	nainen	7.4	11.1	44.4	37.0	100 (51)	df=3
	Yhteensä	9.9	29.1	36.4	24.5	100 (142)	p=.001***
uinti	mies	29.9	36.1	22.7	11.3	100 (97)	X ² =2.84
	nainen	40.7	37.0	14.8	7.4	100 (54)	df=3
	Yhteensä	33.8	36.4	19.9	9.9	100 (151)	p=.417

Erityisesti maatalousyrittäjänaiset kokivat omaavansa hyvät taidot viime vuosina suosio-
taan kasvattaneessa sauvakävelyssä. Taitoero miesten ja naisten välillä oli tilastollisesti
merkitsevä. Kotivoimistelussa reilusti yli puolet ja hiihdossa yli 80 % vastaajista kokee
omaavansa vähintään kohtalaiset taidot. Uimataittoa pidetään yhtenä merkittävänä kansa-
laistaitona, maatalousyrittäjistä noin 70 % piti tämän tutkimuksen mukaan uimataitoaan
vähintään kohtalaisena. Tanssin ja kuntosaliharjoittelun osalta vastaajat jakautuivat varsin
tasaisesti eri taitotasolle ilman tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä.

Tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välisessä taitotasossa saatiin miesten hyväksi jalkapallossa kun taas golfissa, salibandyssä, tenniksessä, sulka-, lento-, ja pesäpallossa ei löytynyt eroja. Talviurheilussa miehet omasivat paremman luistelutaidon. Laskettelussa/lumilautailussa ei ollut eroja sukupuolten välillä. Muista lajeista tilastollisesti merkitsevä taitoero oli jumpassa ja ratsastuksessa naisten ja amunnassa miesten hyväksi.

9.2.2 Esteet liikunnan harrastamiselle

Ajanpuute nousi merkittävimmäksi liikunnan harrastuksen esteeksi maatalousyrittäjien keskuudessa (Taulukko 6). Vajaat 58 % vastaajista kokee ajanpuutteen vähintään kohtalaisena esteenä liikkumiselle. Sairauden ilmoittaa kohtalaiseksi tai merkittäväksi esteeksi 33,1 % maatalousyrittäjistä. Ajanpuutteen ja sairauden jälkeen maatalousyrittäjät nostavat kohtalaisina tai merkittävänä esteinä esiin kaverin puutteen (29,6 % vastaajista), kiinnostuksen puutteen (28,2 %), sisäliikuntapaikkojen puutteen (26,8 %) ja ohjauksen puutteen (22,9 %). Ulkoliikuntapaikkojen puutetta ja kulkuvälineen puutetta pitää vähintään kohtalaisena esteenä 14,1 % vastaajista, mutta yli puolet vastaajista ei koe kyseisiä tekijöitä lainkaan esteenä. Taitojen ja välineiden puutteet koettiin vähiten merkittävinä esteinä liikuntaharrastukselle.

TAULUKKO 6. Esteet maatalousyrittäjien liikuntaharrastukselle (%) sukupuolen mukaan

este	sukupuoli	esteen luokitus			Yhteensä (n)	X ² -testi
		ei estä	vähäinen este	kohtalainen/ merkittävä este		
sairaus	mies	46.7	15.6	37.8	100 (90)	X ² =2.44
	nainen	55.8	19.2	25.0	100 (52)	df=2
	Yhteensä	50.0	16.9	33.1	100 (142)	p=.296
ajanpuute	mies	20.4	22.6	57.0	100 (93)	X ² =0.21
	nainen	17.3	23.1	59.6	100 (52)	df=2
	Yhteensä	19.3	22.8	57.9	100 (145)	p=.900
sisä- liikunta- paikka	mies	40.7	29.7	29.7	100 (91)	X ² =1.18
	nainen	43.1	35.3	21.6	100 (51)	df=2
	Yhteensä	41.5	31.7	26.8	100 (142)	p=.555
ulko- liikunta paikka	mies	58.9	30.0	11.1	100 (90)	X ² =1.89
	nainen	55.8	25.0	19.2	100 (52)	df=2
	Yhteensä	57.7	28.2	14.1	100 (142)	p=.389
ohjauksen puute	mies	44.9	32.6	22.5	100 (89)	X ² =1.42
	nainen	35.3	41.2	23.5	100 (51)	df=2
	Yhteensä	41.4	35.7	22.9	100 (140)	p=.493
taitojen puute	mies	67.8	26.7	5.6	100 (90)	X ² =4.20
	nainen	52.9	33.3	13.7	100 (51)	df=2
	Yhteensä	62.4	29.1	8.5	100 (141)	p=.123
välineiden puute	mies	52.2	35.6	12.2	100 (90)	X ² =3.98
	nainen	66.7	29.4	3.9	100 (51)	df=2
	Yhteensä	57.4	33.3	9.2	100 (141)	p=.136
kulkuväline puute	mies	70.0	22.2	7.8	100 (90)	X ² =8.26
	nainen	59.6	15.4	25.0	100 (52)	df=2
	Yhteensä	66.2	19.7	14.1	100 (142)	p=.016*
kaverin puute	mies	49.5	24.2	26.4	100 (91)	X ² =3.46
	nainen	33.3	31.4	35.3	100 (51)	df=2
	Yhteensä	43.7	26.8	29.6	100 (142)	p=.178
kiinnostuksen puute	mies	40.7	31.9	27.5	100 (91)	X ² =0.40
	nainen	35.3	35.3	29.4	100 (51)	df=2
	Yhteensä	38.7	33.1	28.2	100 (142)	p=.818

Verrattaessa liikunnan harrastuksen esteitä sukupuolten välillä ilmeni tilastollisesti merkitsevä ero kulkuvälineen puutteen kohdalla. Naisista neljännes koki kulkuvälineen puutteen tai huonot kulkuyhteydet kohtalaisena tai merkittävänä esteenä. Vastaava osuus miesten kohdalla on vain 7,8 %. Lähelle tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä päättään myös taitojen puutteen ja liikuntavälineiden puutteen kohdalla. Naisille näyttäisi taitojen puute olevan hieman suurempi este kun taas miehet kokevat välineiden puutteen merkittävämpänä esteenä.

9.2.3 Liikunnan arvostus sekä suhtautuminen liikuntaan terveyden edistäjänä

Maatalousyrittäjiltä tiedusteltiin kuinka tärkeänä he pitivät ansiotyötä, koti- ja perhe-elämää, muita ihmissuhteita, omaa terveyttä ja kuntoa sekä vapaa-ajan harrastuksia (taulukko 7). Tärkeimmäksi nousi koti- ja perhe-elämää, joita 74,3 % vastaajista piti erittäin tärkeänä. Omaa terveyttä ja kuntoa piti erittäin tärkeänä 58,8 % vastaajista. Vapaa-ajan harrastuksia piti puolestaan erittäin tärkeinä 16,3 % ja tärkeinä 45,6 % vastaajista. Sukupuolten väliltä löytyi tilastollisesti merkitsevä ero koti- ja perhe-elämän arvostuksen kohdalta, jonka naiset arvottavat miehiä korkeammalle.

TAULUKKO 7. Maatalousyrittäjien arvot sukupuolen mukaan (%)

arvo	sukupuoli	arvostus				Yhteensä (n)	X ² -testi
		erittäin tärkeä	tärkeä	melko tärkeä	ei kovin tai ei lainkaan tärkeä		
ansio-työ	mies	34.4	54.2	9.4	2.1	100 (96)	X ² =3.51 df=3 p=.319
	nainen	30.8	48.1	13.5	7.7	100 (52)	
	Yhteensä	33.1	52.0	10.8	4.1	100 (148)	
koti- ja perhe-elämä	mies	65.6	26.0	7.3	1.0	100 (96)	X ² =10.92 df=3 p=.012*
	nainen	90.4	7.7	1.9	0	100 (52)	
	Yhteensä	74.3	19.6	5.4	0.7	100 (148)	
muut ihmissuhteet	mies	26.0	51.0	18.8	4.2	100 (97)	X ² =4.07 df=3 p=.254
	nainen	38.5	36.5	17.3	7.7	100 (54)	
	Yhteensä	30.4	45.9	18.2	5.4	100 (151)	
terveys ja kunto	mies	58.3	32.3	9.4	0	100 (96)	X ² =1.58 df=2 p=.455
	nainen	59.6	36.5	3.8	0	100 (52)	
	Yhteensä	58.8	33.8	7.4	0	100 (148)	
vapaa-aika ja harrastukset	mies	16.8	41.1	32.6	9.5	100 (95)	X ² =4.64 df=3 p=.200
	nainen	15.4	53.8	17.3	13.5	100 (52)	
	Yhteensä	16.3	45.6	27.2	10.9	100 (147)	

Maatalousyrittäjiltä kysyttiin myös tarkemmin heidän vapaa-ajan harrastuksiensa arvostuksesta. Tässä liikunta arvostettiin tärkeimmäksi harrastukseksi. Noin 66 % vastaajista piti liikuntaa tärkeänä tai erittäin tärkeänä vapaa-ajan harrastuksenaan. Seuraavaksi eniten arvostettiin ystävien tapaamista ja sukulointia, opiskelua ja itsensä kehittämistä sekä käsitöitä ja nikkarointia yms.

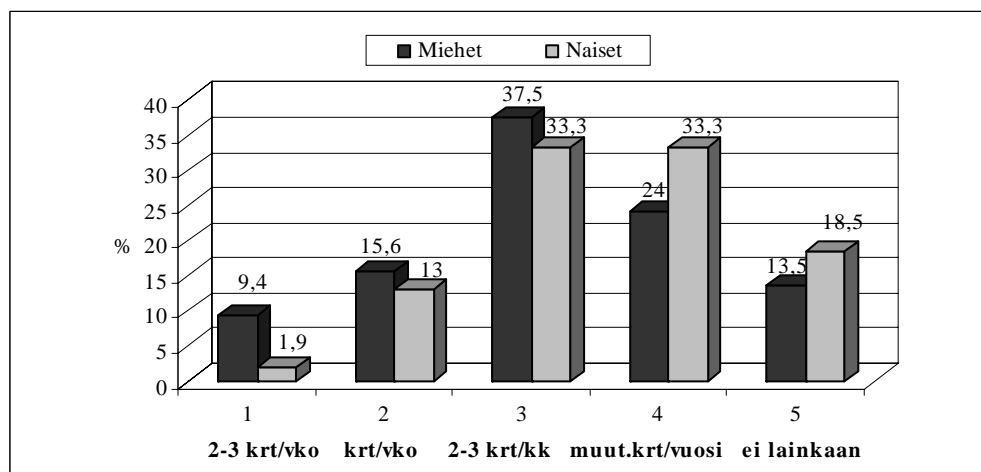
Maatalousyrittäjien suhtautumista liikuntaan terveyden edistäjänä selvitettiin erilaisten väittämien kautta. Vastaajista 74 % oli täysin samaa mieltä väitteen ”Liikunnan avulla on mahdollista ylläpitää ja parantaa kuntoa” kanssa, jokseenkin samaa mieltä oli 23,3 %. Tutkimukseen osallistuneista 67,6 % oli puolestaan täysin samaa mieltä ja 29,1 % jokseenkin samaa mieltä siitä, että liikuntaa rentouttaa ja vähentää ahdistuneisuutta. Väitettäessä, että maataloustyö on fyysisesti niin kuormittavaa, ettei ole tarpeellista harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla, 3,4 % oli samaa mieltä, 16,3 % jokseenkin samaa mieltä, 36,1 % hiukan eri mieltä ja 44,2 % täysin eri mieltä. Sukupuolten väliltä ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja.

9.3 Maatalousyrittäjien ja -naisten muu terveystäytyminen

9.3.1 Alkoholin käyttö

Kyselyyn vastanneista maatalousyrittäjistä kukaan ei ilmoittanut käyttävänsä alkoholia päivittäin. 2-3 kertaa viikossa alkoholia käyttäviä löytyi 6,7 % vastaajista. Reilu kolmannes maatalousyrittäjistä ilmoitti käyttävänsä alkoholia 2-3 kertaa kuukaudessa ja vajaa kolmannes puolestaan muutaman kerran vuodessa. Tyystin ilman alkoholia eläviä oli 15,3 % kyselyyn vastanneista

KUVIO 7. Maatalousyrittäjien alkoholin käyttö (%) sukupuolen mukaan



X²-testi: X²= 4.94 df=4, p=.294

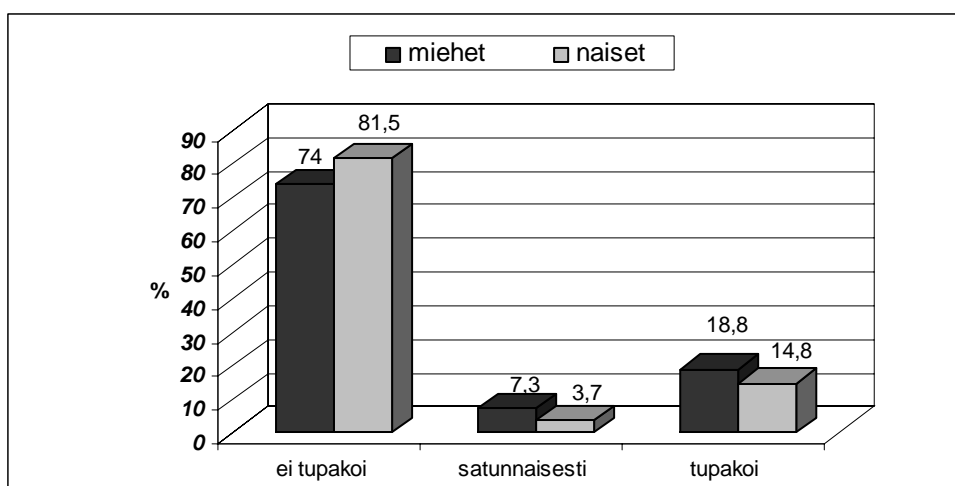
Alkoholin käytön suhteen ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä (kuvio 7). Tuloksista on kuitenkin luettavissa, että miehiä löytyy naisia suurempi osuus 2-3

kertaa viikossa, kerran viikossa ja 2-3 kertaa kuukaudessa alkoholia käyttävien ryhmässä. Sama suuntaus näkyy myös täysin raittiiden ryhmässä, jossa on naisista suurempi osuus (18,5 %) kuin miehistä (13,5 %).

9.3.2 Tupakointi

Tutkimukseen osallistuneista maatalousyrittäjistä 17,3 % ilmoitti tupakoivansa päivittäin. Lisäksi kuusi prosenttia vastaajista tupakoi satunnaisesti. Miesten ja naisten väliltä ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa (kuvio 8). Tupakoijat polttivat keskimäärin 14 savuketta päivässä. Mielenkiintoista on, että viimeaikaisissa maatalousyrittäjien terveyskäyttämistä selvittävässä tutkimuksissa tupakoivien osuus on pyörinyt noin 10 prosentin tuntumassa.

KUVIO 8. Maatalousyrittäjien tupakointi (%) sukupuolen mukaan



X²-testi: X²= 1.31 df=2, p=.521

9.3.3 Ruokatottumukset

Maatalousyrittäjien ruokatottumuksia selvitettiin tutkimuksessa usean kysymyksen avulla. Maidon juonnin osalta kevyt ja rasvaton maito olivat noin 24 % kannatuksellaan tasoissa. Tilamaitoa käytti 20,5 % ja neljännes ilmoitti, ettei juo maito ollenkaan. Leipärasvoista oli suosituin voi-kasviöljyseos (esim. Oivariini), jota ilmoitti käyttävänsä 32,4 % maatalousyrittäjistä. Sekä 35-65 % että 70-80 % rasvaa sisältäviä levitteitä käytti molempia noin viidennes kyselyyn vastanneista. Aitoa voita laittaa leivälleen 13,4 % vastaajista. Suolan osal-

ta tavallista jodipitoista suolaa käyttää 64,2 % ja Pan-suolaa 25,8 % tutkimukseen osallistuneista.

Seuraavaan taulukkoon on poimittu sellaisia ruokia ja juomia joissa tässä tutkimuksessa ilmeni tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä (taulukko 8). Naiset syövät miehiä säännöllisemmin vihanneksia ja juureksia sekä marjoja ja hedelmiä. Miehet puolestaan kunnostautuvat makkaran syömisessä sekä virvoitusjuomien käytössä, jossa ilmenee jopa tilastollisesti erittäin merkitsevä ero. Näiden lisäksi taulukkoon on nostettu mukaan makeat leivonnaiset, jotka ovat aiempien tutkimusten mukaan olleet erityisesti maatalousyrittäjän naisten ongelma ruokavaliossa. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan ilmennyt tilastollisesti merkitsevää eroa, vaikkakin naisia on selvästi miehiä enemmän päivittäin leivonnaisia käyttävien ryhmässä.

TAULUKKO 8. Eräiden ruokien ja juomien käyttö sukupuolen mukaan

ruoka/ juoma	suku puoli	kuinka usein käyttänyt viimeksi kuluneen viikon aikana				Yhteensä (n)	X ² -testi
		ei ker- taakaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-7 päivänä		
vihannekset/ juurekset	mies	9.4	33.3	37.5	19.8	100 (96)	X ² =9.70 df=3 p=.021*
	nainen	1.9	20.4	38.9	38.9	100 (54)	
	Yhteensä	6.7	28.7	38.0	26.7	100 (150)	
marjat/ hedelmät	mies	12.6	43.2	28.4	15.8	100 (96)	X ² =9.70 df=3 p=.021*
	nainen	3.8	36.5	23.1	36.5	100 (54)	
	Yhteensä	9.5	40.8	26.5	23.1	100 (150)	
mak- kara	mies	8.4	62.1	20.0	9.5	100 (95)	X ² =10.13 df=3 p=.018*
	nainen	25.0	59.6	13.5	1.9	100 (52)	
	Yhteensä	14.3	61.2	17.7	6.8	100 (147)	
virvoitus- juomat	mies	27.7	54.3	13.8	4.3	100 (94)	X ² =16.20 df=3 p=.001***
	nainen	61.1	27.8	9.3	1.9	100 (54)	
	Yhteensä	39.9	44.6	12.2	3.4	100 (148)	
makeat leivonnaiset	mies	17.2	50.5	24.7	7.5	100 (93)	X ² =3.20 df=3 p=.362
	nainen	18.5	42.6	22.2	16.7	100 (54)	
	Yhteensä	17.7	47.6	23.8	10.9	100 (147)	

9.4 Työkykyisten ja työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden maatalousyrittäjien liikunta-käyttäytyminen

9.4.1 Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen, liikuntalajit ja taidot eri lajeissa

Verrattaessa työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden ja työkykyisten maatalousyrittäjien tämän hetkistä vapaa-ajan liikunnan määrää, ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa kummankaan sukupuolen osalta (taulukko 9). Eläkkeelle hakeneiden joukossa oli sekä miehissä että naisissa hieman enemmän päivittäin liikkuvia. Vastaavasti harvoin tai ei lainkaan liikkuvia, oli eläkkeelle hakeneiden naisten joukossa enemmän kuin työkykyisten naisten joukossa.

TAULUKKO 9. Maatalousyrittäjien vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus (%) sukupuolen ja työkyvyttömyyseläkkeen mukaan

suku- puoli	eläke	vapaa-ajan liikunnan harrastaminen tällä hetkellä						Yhteen- sä (n)	X ² -testi
		päivät- tän	4-6krt vko	2-3krt vko	1krt vko	2-3krt kk	harvoin/ei lainkaan		
mies	ei	8.0	10.0	18.0	20.0	22.0	22.0	100(50)	X ² =2.18 df=5 p=.823
	kyllä	10.9	13.0	23.9	21.7	13.0	17.4	100(46)	
nainen	ei	3.1	15.6	31.3	21.9	18.8	9.4	100(32)	X ² =1.33 df=5 p=.932
	kyllä	4.5	18.2	22.7	18.2	18.2	18.2	100(22)	

Tutkimuksessa kysyttiin myös vastaajien vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta 25 vuoden iässä. Tuloksista on nähtävissä, että tällöin vapaa-ajan liikuntaa harrastettiin huomattavasti enemmän kuin tänä päivänä (vrt. taulukko 9), mutta edelleenkin ei ollut nähtävissä tilastollisesti merkitsevää eroa eläkkeelle hakeneiden ja työkykyisten maatalousyrittäjien keskuudessa kummankaan sukupuolen osalta (taulukko 10).

TAULUKKO 10. Maatalousyrittäjien vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus (%) 25 vuoden iässä sukupuolen ja työkyvyttömyyseläkkeen mukaan

suku- puoli	eläke	vapaa-ajan liikunnan harrastaminen 25 vuoden iässä						Yhteen- sä (n)	X ² -testi
		päivit- tän	4-6krt vko	2-3krt vko	1krt vko	2-3krt kk	harvoin/ei lainkaan		
mies	ei	16.0	16.0	24.0	16.0	12.0	16.0	100(50)	X ² =1.59 df=5 p=.903
	kyllä	13.0	17.4	32.6	15.2	6.5	15.2	100(46)	
nainen	ei	15.6	25.0	31.3	9.4	15.6	3.1	100(32)	X ² =3.38 df=5 p=.641
	kyllä	9.1	18.2	27.3	22.7	22.7	0	100(22)	

Naisten kohdalla tulokset ovat sen suuntaisia, että eläkkeelle hakeneet harrastivat liikuntaa 25 vuoden iässä hieman vähemmän kuin työkykyiset. Työkykyisiä on suurempi osuus päivittäin, 4-6 kertaa ja 2-3 kertaa viikossa liikuntaa harrastavien joukossa. Miehillä ei ollut vastaavia eroja nähtävissä.

Liikuntataitojen osalta olen poiminut seuraavaan taulukkoon tuloksia sellaisten yleisesti harrastettujen lajien osalta, joissa löytyi tilastollisesti merkitsevä tai lähes merkitsevä ero eläkkeelle hakeneiden ja työkykyisten väliltä (taulukko 11).

TAULUKKO 11. Maatalousyrittäjien liikuntataidot (%) eri lajeissa sukupuolen ja työkyvyttömyyseläkkeen mukaan

laji	sukupuoli	eläke	liikuntataitojen luokitus				Yhteensä (n)	X ² -testi
			erinomainen/hyvä	kohtalainen	heikko	ei ko-keillut		
sauvakävely	mies	ei	18.0	16.0	2.0	64.0	100(50)	X ² =6.65 df=3 p=.084
		kyllä	31.9	12.8	10.6	44.7	100(47)	
	nainen	ei	37.5	18.8	12.5	31.3	100(32)	X ² =.411 df=3 p=.938
		kyllä	45.5	18.2	9.1	27.3	100(22)	
hiihto	mies	ei	54.0	36.0	8.0	2.0	100(50)	X ² =0.57 df=3 p=.129
		kyllä	36.2	38.3	14.9	10.6	100(47)	
	nainen	ei	34.4	50.0	15.6	0	100(32)	X ² =5.07 df=3 p=.167
		kyllä	40.9	27.3	22.7	9.1	100(22)	
tanssi	mies	ei	20.0	26.0	36.0	18.0	100(50)	X ² =9.78 df=3 p=.021*
		kyllä	34.0	25.5	10.6	29.8	100(47)	
	nainen	ei	25.0	28.1	28.1	18.8	100(32)	X ² =0.86 df=3 p=.835
		kyllä	31.8	27.3	18.2	22.7	100(22)	
luistelu	mies	ei	28.0	34.0	26.0	12.0	100(50)	X ² =6.51 df=3 p=.021*
		kyllä	12.8	34.0	23.4	29.8	100(47)	
	nainen	ei	12.5	34.4	50.0	3.1	100(32)	X ² =7.29 df=3 p=.063
		kyllä	9.1	18.2	45.5	27.3	100(22)	

Tuloksista ilmenee, että sauvakävelyssä eläkkeelle hakeneet miehet omaavat työkykyisiä paremmat taidot, tosin työkykyisistä vain kolmannes on kokeillut kyseistä lajia. Hiihtotaidossa työkykyiset näyttäisivät olevan molempien sukupuolten osalta kokonaisuudessaan hieman eläkkeelle hakeneita edellä, vaikka erot eivät aivan tilastolliseen merkitsevyyteen ylläkään. Työkykyiset miehet hallitsevat paremmin luistelutaidon, kun taas eläkkeelle hakeneet miehet puolestaan omaavat paremman tanssitaidon.

Harrastettujen liikuntalajien suhteen löytyi tilastollisesti merkitsevä ero vain kotivoimistelussa ja laskettelussa/lumilautailussa. Eläkkeelle hakeneet miehet harrastavat työkykyisiä

enemmän kotivoimistelua. Laskettelua/lumilautailua harrastavat puolestaan työkykyiset enemmän molemmissa sukupuolissa.

Tutkimuksessa selvitettiin myös vastaajien hyötyliikuntaa kuten metsästystä, kalastusta, marjastusta, sienestystä, puutarhan hoitoa, koiran ulkoilutusta ja liikkumista kauppaan tai postille. Tuloksista ei ilmennyt tilastollisesti merkitseviä eläkkeelle hakeneiden ja työkykyisten maatalousyrittäjien välillä.

9.4.2 Esteet liikunnan harrastamiselle

Verrattaessa liikunnan harrastuksen esteitä työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden ja työkykyisten maatalousyrittäjien välillä nousi esille odotettuja tuloksia. Eläkkeelle hakeneet miehet ja naiset kokivat sairauden merkittävänä esteenä kun taas työkykyiset kärsivät ajanpuutteesta (taulukko 12). Muiden esteiden kohdalla ei päästy tilastollisesti merkitseviin eroihin, mutta suuntaa antavasti voidaan todeta, että eläkkeelle hakeneet miehet kokevat sisäliikuntapaikkojen sekä taitojen puutteen merkittävämpinä esteinä kuin työkykyiset.

TAULUKKO 12. Esteet maatalousyrittäjien liikuntaharrastukselle (%) sukupuolen ja työkyvyttömyyseläkkeen mukaan

este	sukupuoli	eläke	esteen luokitus			Yhteensä (n)	X ² -testi
			ei estä	vähäinen este	kohtalainen/ merkittävä este		
sairaus	mies	ei	78.7	10.6	10.6	100(47)	X ² =42.37 df=2 p=.000***
		kyllä	11.6	20.9	67.4	100(43)	
	nainen	ei	71.0	19.4	9.7	100(31)	X ² =10.39 df=2 p=.006**
		kyllä	33.3	19.0	47.6	100(21)	
ajan- puute	mies	ei	12.2	20.4	67.3	100(49)	X ² =5.56 df=2 p=.062
		kyllä	29.5	25.0	45.5	100(44)	
	nainen	ei	6.3	21.9	67.3	100(32)	X ² =8.03 df=2 p=.018*
		kyllä	35.0	25.0	45.5	100(20)	
sisälii- kunta- paikka	mies	ei	44.7	36.2	19.1	100(47)	X ² =5.40 df=2 p=.067
		kyllä	36.4	22.7	40.9	100(44)	
	nainen	ei	45.2	35.5	19.4	100(31)	X ² =0.26 df=2 p=.880
		kyllä	40.0	35.0	25.0	100(20)	
taidot	mies	ei	70.2	29.8	0	100(47)	X ² =5.91 df=2 p=.052
		kyllä	65.1	23.3	11.6	100(43)	
	nainen	ei	53.1	34.4	12.5	100(32)	X ² =0.12 df=2 p=.941
		kyllä	52.6	31.6	15.8	100(19)	

9.4.3 Liikunnan arvostus sekä suhtautuminen liikuntaan terveyden edistäjänä

Kyselyssä selvitettiin eläkkeelle hakeneilta ja työkykyisiltä maatalousyrittäjiltä kuinka tärkeänä he pitävät ansiotyötä, koti- ja perhe-elämää, muita ihmissuhteita, omaa terveyttä ja kuntoaan sekä vapaa-ajan harrastuksia. Näistä ei löytynyt ryhmien välillä tilastollisesti merkitseviä eroja, mutta suuntaa antava ero näkyy miesten kohdalla vapaa-ajan harrastuksissa, joita eläkkeelle hakeneet arvottavat korkeammalle kuin työkykyiset (taulukko 13). Kysyttäessä tarkemmin vapaa-ajan harrastuksista ilmeni tilastollisesti merkitsevä ero naisilla opiskelussa ja itsensä kehittämisessä ja miehillä ystävien tapaamisessa. Eläkkeelle hakeneet naiset arvostavat työkykyisiä enemmän opiskelua ja itsensä kehittämistä. Eläk-

keelle hakeneet miehet puolestaan arvottavat ystävien tapaamisen työkykyisiä tärkeämmäksi. Liikunnan arvostuksessa ei ilmennyt eroja vertailtavien ryhmien välillä.

TAULUKKO 13. Maatalousyrittäjien arvot (%) sukupuolen ja työkyvyttömyyseläkkeen mukaan

arvo	sukupuoli	eläke	arvostus				Yhteensä (n)	X ² -testi
			erittäin tärkeä	tärkeä	melko tärkeä	ei kovin/lainkaan tärkeä		
harrastukset	mies	ei	8.0	42.0	38.0	12.0	100(50)	X ² =6.56 df=3 p=.087
		kyllä	26.7	40.0	26.7	6.7	100(45)	
	nainen	ei	15.6	46.9	25.0	12.5	100(32)	X ² =3.66 df=3 p=.301
		kyllä	15.0	65.0	5.0	15.0	100(20)	
opiskelu	mies	ei	4.0	26.0	34.0	36.0	100(50)	X ² =6.13 df=3 p=.105
		kyllä	17.4	15.2	26.1	41.3	100(46)	
	nainen	ei	3.1	25.0	56.3	15.6	100(32)	X ² =6.13 df=3 p=.008**
		kyllä	20.0	25.0	15.0	40.0	100(20)	
ystävien	mies	ei	10.0	28.0	40.0	22.0	100(50)	X ² =9.15 df=3 p=.027*
		kyllä	30.4	23.9	39.1	6.5	100(46)	
tapaaminen	nainen	ei	28.1	31.3	31.3	9.4	100(32)	X ² =0.90 df=3 p=.825
		kyllä	19.0	28.6	38.1	14.3	100(21)	

Maatalousyrittäjien suhtautumista liikuntaan terveyden edistäjänä selvitettiin 12 eri väittämän avulla. Työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden ja työkyisten välillä ilmeni tilastollisesti merkitsevä ero kahden väittämän kohdalla ja lisäksi lähelle tilastollisesti merkitsevää eroa päästiin kolmen muun väittämän suhteen (taulukko 14).

TAULUKKO 14. Maatalousyrittäjien suhtautuminen liikuntaan terveyden edistäjänä sukupuolen ja työkyvyttömyyseläkkeen mukaan

väittäjä	sukupuoli	eläke	mielipide		Yhteensä (n)	X ² -testi
			samaa mieltä	eri mieltä		
Liikunta rentouttaa ja vähentää ahdistuneisuutta	mies	ei	95.9	4.1	100(49)	X ² =1.92 df=1 p=.166
		kyllä	100	0	100(46)	
	nainen	ei	100	0	100(32)	X ² =4.85 df=1 p=.028*
		kyllä	85.7	14.3	100(21)	
Liikunta on kallis harrastus	mies	ei	8.2	91.8	100(49)	X ² =6.80 df=1 p=.009**
		kyllä	28.9	71.1	100(45)	
	nainen	ei	9.4	90.6	100(32)	X ² =2.06 df=1 p=.151
		kyllä	23.8	76.2	100(21)	
Uusien liikuntataitojen oppiminen vanhemmalla iällä on lähes mahdotonta	mies	ei	8.2	91.8	100(49)	X ² =2.76 df=1 p=.097
		kyllä	20.0	80.0	100(45)	
	nainen	ei	3.1	96.9	100(32)	X ² =0.12 df=1 p=.732
		kyllä	5.0	95.0	100(20)	
Liikunnan avulla on mahdollista ylläpitää ja parantaa työkykyä	mies	ei	98.0	2.0	100(49)	X ² =0.04 df=1 p=.951
		kyllä	97.8	2.2	100(45)	
	nainen	ei	100	0	100(32)	X ² =3.33 df=1 p=.068
		kyllä	90.0	10.0	100(20)	
Liikunnan merkitystä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta korostetaan liikaa	mies	ei	12.2	87.8	100(49)	X ² =2.36 df=1 p=.125
		kyllä	24.4	75.6	100(45)	
	nainen	ei	12.5	87.5	100(32)	X ² =0.07 df=1 p=.797
		kyllä	15.0	85.0	100(20)	

Työkykyisistä naisista jokainen kyselyyn vastanneista oli samaa mieltä väitteen ”Liikunta rentouttaa ja vähentää ahdistuneisuutta” kanssa, eläkkeelle hakeneista puolestaan 14,3 % oli eri mieltä. Miesten kohdalla ilmeni tilastollisesti merkitsevä ero väitteen ”Liikunta on kallis harrastus” suhteen, eläkkeelle hakeneista selvästi suurempi osuus oli samaa mieltä kuin työkykyisistä. Eläkkeelle hakeneista miehistä suurempi osuus oli samaa mieltä väitteiden ”Uusien liikuntataitojen oppiminen vanhemmalla iällä on lähes mahdotonta” ja ”Li-

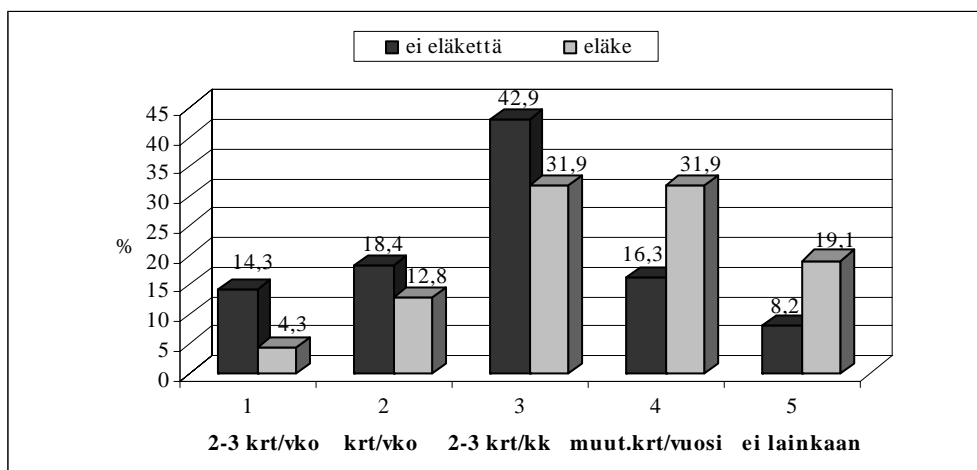
kunnan merkitystä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta korostetaan liikaa” kanssa, mutta erot eivät yllä aivan tilastolliseen merkitsevyyteen. Eläkkeelle hakeneet naiset puolestaan suhtautuvat työkykyisiä kielteisemmin väitteeseen ”Liikunnan avulla on mahdollista ylläpitää ja parantaa terveyttä”, mutta tässäkin kohtaa on kyse vain suuntaa antavasta erosta.

9.5 Työkykyisten ja työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden maatalousyrittäjien muu terveyskäyttäytyminen

9.5.1 Alkoholin käyttö

Miesten alkoholin käytön osalta on tuloksista luettavissa, että työkykyiset maatalousyrittäjät näyttäisivät käyttävän alkoholia useammin kuin eläkkeelle hakeneet (kuvio 9). Työkykyisiä on enemmän 2-3 kertaa viikossa, kerran viikossa ja 2-3 kertaa kuukaudessa alkoholia käyttävien ryhmissä. Ero työkykyisten ja eläkkeelle hakeneiden miesten välillä ei kuitenkaan yllä aivan tilastolliseen merkitsevyyteen.

KUVIO 9. Maatalousyrittäjämiesten alkoholin käyttö (%) työkyvyttömyyseläkkeen mukaan

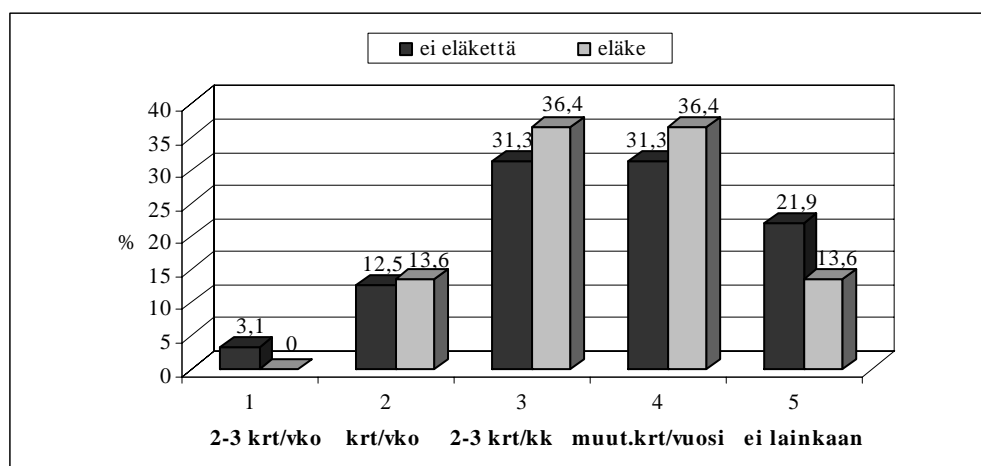


X²-testi: X²=8.39 df=4, p=.078

Kyselyssä tiedusteltiin myös vastaajien alkoholin käyttöä heidän ollessaan 25 vuoden iässä. Tuloksena saatiin tilastollisesti merkitsevä ero, joka oli samansuuntainen kuin alkoholin käyttö tänä päivänä. Työkykyiset maatalousyrittäjämiehet käyttivät 25 vuoden iässä useammin alkoholia kuin työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneet miehet.

Maatalousyrittäjänäisten keskuudesta ei löytynyt merkittäviä eroja alkoholin käytön suhteen eläkkeelle hakeneiden ja työkykyisten välillä (kuvio 10). Työkykyisiä on hieman enemmän sekä 2-3 kertaa viikossa, että ei lainkaan alkoholia käyttävien ryhmässä. Myöskään alkoholin käytössä 25 vuoden iässä ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja naisten keskuudessa.

KUVIO 10. Maatalousyrittäjänäisten alkoholin käyttö (%) työkyvyttömyyseläkkeen mukaan

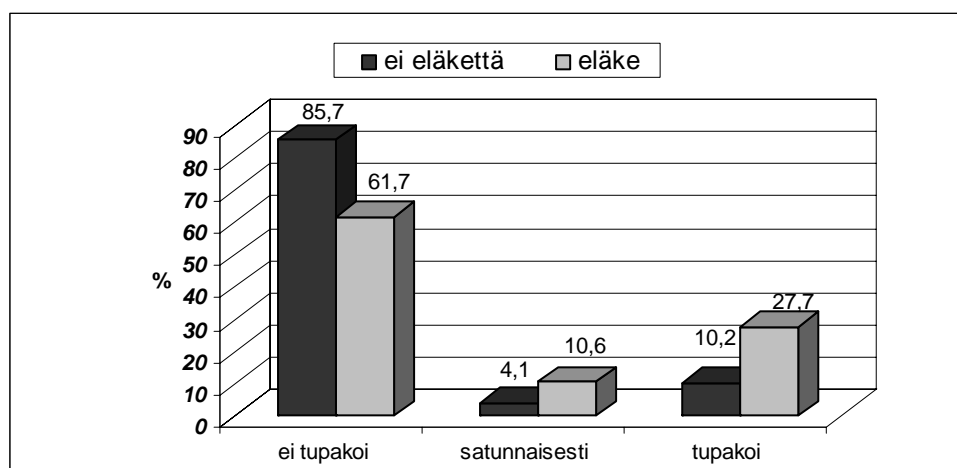


X²-testi: X²=1.38 df=4, p=.847

9.5.2 Tupakointi

Työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden ja työkykyisten miesten välillä ilmeni tupakoinnissa tilastollisesti merkitsevä ero (kuvio 11). Eläkkeelle hakeneista tupakoi päivittäin 27,7 % kun vastaava osuus työkykyisten kohdalla on vain 10,2 %. Myös satunnaisesti tupakoivia on eläkkeelle hakeneiden ryhmässä enemmän. Lisäksi ilmeni huomattava ero tupakonnin savukemäärän suhteen. Eläkkeelle hakeneet päivittäin tupakoijat polttavat keskimäärin 17 savuketta päivässä, kun vastaava määrä työkykyisten kohdalla on kahdeksan.

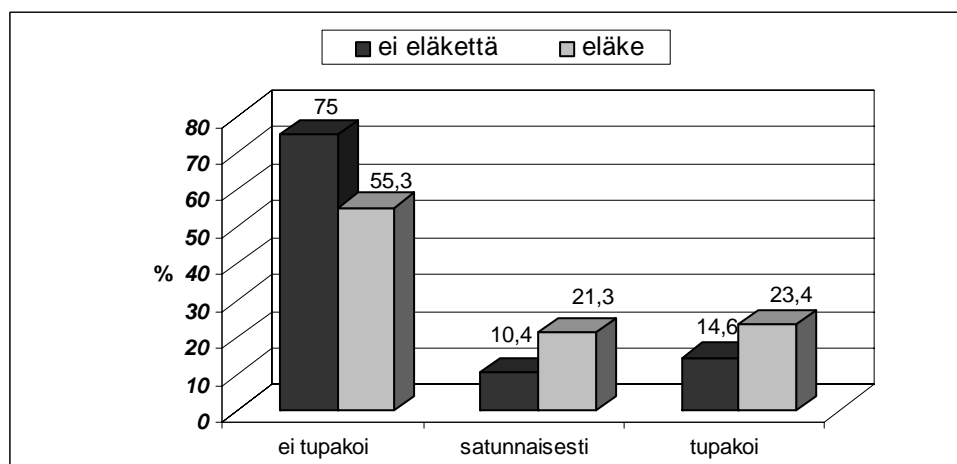
KUVIO 11. Maatalousyrittäjämiesten tupakointi (%) työkyvyttömyyseläkkeen mukaan



X²-testi: X²=7.18, df=2, p=.028*

Kyselyssä selvitettiin myös vastaajien tupakointia heidän ollessaan 25 vuoden iässä (kuvio 12). Näistä tuloksista ilmeni, että eläkkeelle hakijat tupakoivat jo tuolloin enemmän, mutta ero työkyisiin ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

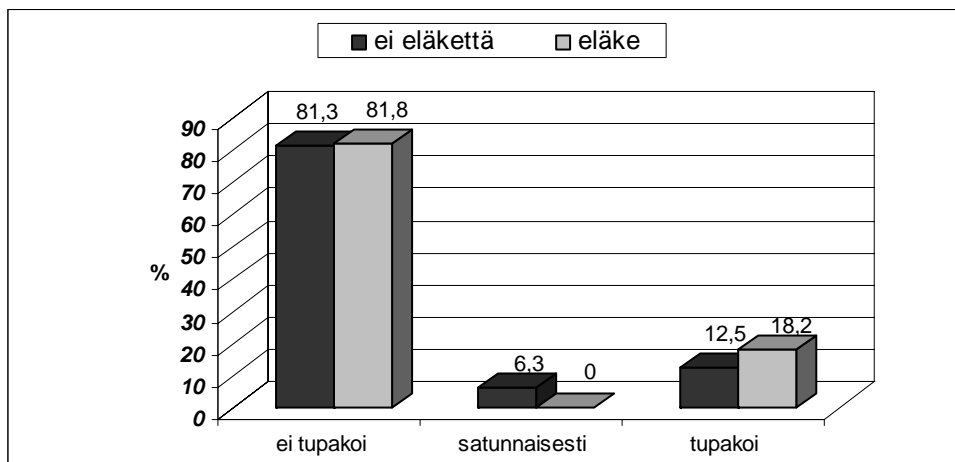
KUVIO 12. Maatalousyrittäjämiesten tupakointi (%) 25 vuoden iässä työkyvyttömyyseläkkeen mukaan



X²-testi: X²=4.16, df=2, p=.125

Maatalousyrittäjän naisten tupakoinnissa ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja eläkkeelle hakeneiden ja työkyisten välillä (kuvio 13). Eläkkeelle hakeneiden joukossa oli hieman enemmän päivittäin tupakoivia, mutta vastaavasti työkyisissä oli enemmän satunnaisesti tupakoivia. Päivässä poltettavien savukkeiden määrässä ei ollut merkittävää eroa ryhmien välillä. Myöskään tupakointikäyttäytymisessä vastaajien ollessa 25 vuoden iässä, ei löytynyt eroja eläkkeelle hakeneiden ja työkyisten naisten välillä.

KUVIO 13. Maatalousyrittäjänaiasten tupakointi (%) työkyvyttömyyseläkkeen mukaan



X²-testi: X²=1.66, df=2, p=.436

9.5.3 Ruokatottumukset

Työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden ja työkyisten väliltä löytyi joitakin eroja ruokatottumuksista. Seuraavaan taulukkoon olen koonnut ne kohdat, joissa ilmeni tilastollisesti merkitsevä tai lähelle sitä yltävä ero vertailuryhmien välillä (Taulukko 15).

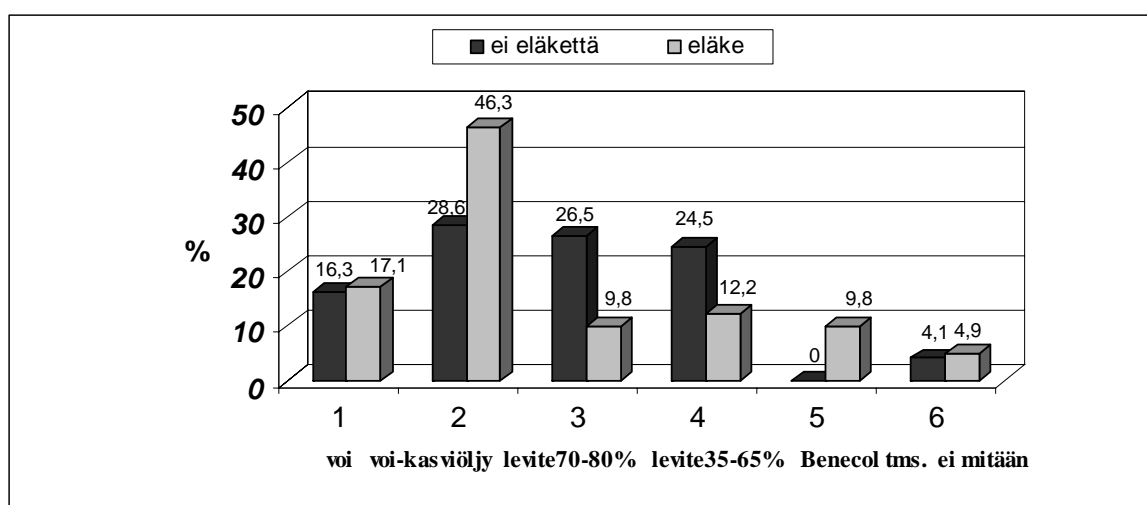
TAULUKKO 15. Eräiden ruokien käyttö (%) työkyvyttömyyseläkkeen mukaan

ruoka	suku- puoli	eläke	kuinka usein käyttänyt viimeksi kulu- neen viikon aikana				Yhteensä (n)	X ² -testi
			ei ker- taakaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-7 päivänä		
vihannekset	mies	ei	10.2	20.4	42.9	26.5	100(49)	X ² =8.15 df=3 p=.043*
		kyllä	8.5	46.8	31.9	12.8	100(41)	
	nainen	ei	3.1	18.8	37.5	40.6	100(32)	X ² =0.89 df=3 p=.828
		kyllä	0	22.7	40.9	36.4	100(20)	
leikkele	mies	ei	10.4	14.6	29.2	45.8	100(48)	X ² =7.78 df=3 p=.051
		kyllä	17.4	34.8	21.7	26.1	100(46)	
	nainen	ei	12.9	35.5	25.8	25.8	100(31)	X ² =2.56 df=3 p=.464
		kyllä	18.2	18.2	40.9	22.7	100(22)	
rasvainen juusto	mies	ei	22.4	32.7	24.5	18.0	100(49)	X ² =0.52 df=3 p=.914
		kyllä	26.1	26.1	26.1	29.8	100(46)	
	nainen	ei	18.8	40.6	25.0	15.6	100(32)	X ² =6.44 df=3 p=.092
		kyllä	47.6	14.3	23.8	14.3	100(21)	
vähärasv. juusto	mies	ei	54.3	15.2	21.7	8.7	100(46)	X ² =6.69 df=3 p=.082
		kyllä	57.8	22.2	4.4	15.6	100(45)	
	nainen	ei	40.6	40.6	9.4	9.4	100(32)	X ² =6.58 df=3 p=.086
		kyllä	38.1	14.3	19.0	28.6	100(21)	

Taulukosta ilmenee, että työkykyiset miehet syövät vihanneksia useammin kuin eläkkeelle hakeneet, vaikkakin työkykyisissä on hieman enemmän miehiä, jotka eivät syö vihanneksia lainkaan. Myös leikkeleiden kohdalla näkyy vastaava ero, työkykyiset miehet käyttävät niitä eläkkeelle hakeneita enemmän. Tämä ero ei kuitenkaan aivan ylitä tilastollisen merkitsevyyden rajaa. Juustojen syönnissä näyttäisi olevan molempien sukupuolten kohdalla suuntaus, jonka mukaan eläkkeelle hakeneet käyttävät enemmän vähärasvaisia juustoja kuin työkykyiset. Lisäksi naisten kohdalla ilmenee eroja myös rasvaisten juustojen kohdalla, joita työkykyiset käyttävät enemmän. Juustojen kohdalla ei kuitenkaan yllätä aivan tilastolliseen merkitsevyyteen.

Suolan käytön tai maidon juonnin osalta ei ilmennyt tilastollisia eroja eläkkeelle hakeneiden ja työkyisten välillä kummankaan sukupuolen kohdalla. Käytettävän leipärasvan osalta sen sijaan ilmeni tilastollisesti merkitsevä ero miesten kohdalla (kuvio 14). Eläkkeelle hakeneista huomattavasti suurempi osuus (46,3 %) käyttää voi-kasviöljyseosta kuin työkyisistä (28,6 %). Työkyiset puolestaan suosivat enemmän 70-80 % tai 35-65 % rasvaa sisältäviä levitteitä. Selkeä ero näkyy myös Benecolin tai vastaavien levitteiden kohdalla, joita eläkkeelle hakeneista käyttää liki 10 prosenttia ja työkyisistä ei kukaan.

KUVIO 14. Maatalousyrittäjämiesten käyttämä leipärasva (%) työkyvyttömyyseläkkeen mukaan



X²-testi: X²=11.85, df=5, p=.037*

Vastaajia pyydettiin myös kuvailemaan terveystottumuksiaan ja niissä mahdollisesti tapahtuneita muutoksia 25 vuoden iästä nykyhetkeen sekä arviota nykyhetkestä tulevaisuuteen. Vastauksissa ei ilmennyt tilastollisesti merkitseviä eroja työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden ja työkyisten välillä.

Kyselyssä kysyttiin myös vastaajien pituus ja paino joiden avulla pystytään laskemaan tutkittavien painoindeksi. Verrattaessa eläkkeelle hakeneita ja työkyisiä maatalousyrittäjämiehiä ei ollut havaittavissa eroja, molempien ryhmien painoindeksi oli noin 26 (Taulukko 16). Naisten kohdalla sen sijaan oli tilastollisesti merkitsevä ero ryhmien välillä. Työkyisten naisten painoindeksi oli keskimäärin 26,2, kun taas eläkkeelle hakeneilla indeksi oli 30,6.

TAULUKKO 16. Maatalousyrittäjien painoindeksi työkyvyttömyyseläkkeen mukaan

		ei eläkettä		hakenut eläkkeelle		t-arvo	p-arvo
		ka (n)	kh	ka (n)	kh		
painoindeksi	miehet	26.43 (49)	3.25	26.39 (45)	3.72	0.55	.956
	naiset	26.18 (31)	5.84	30.60 (19)	6.78	-2.44	.018*

9.6 Työkyvyttömyyseläkkeelle hakemisen ennustaminen

Työkyvyttömyyseläkkeelle hakemista pyrittiin ennustamaan logistisen regressioanalyysin avulla. Ensimmäisessä vaiheessa regressiomalli käsitti sosiodemografiset tekijät, joista mukaan otettiin merkitsevinä tekijöinä ikä ja siviilisäätö (taulukko 17). Vastaajat jaettiin siviilisäädyltään kahteen ryhmään joista toiseen kuuluivat avio- ja avoliitossa elävät ja toiseen muut siviilisäädyn muodot. Tässä tutkimuksessa naimattomuus, ero ja leskeksi jääminen selittivät työkyvyttömyyseläkkeelle hakemista, samoin kuin iän karttuminen. Mallin selitysasteeksi saatiin 15,6 %.

TAULUKKO 17. Sosiodemografiset tekijät työkyvyttömyyseläkkeelle hakemisen ennustajina

	B	Wald	p-arvo	Exp(B)
vakio	-5.348	14.964	.000	0.005
ikä	0.089	9.368	.002	1.093
siviilisäätö	1.159	6.887	.009	3.188

Z=työkyvyttömyyseläkkeelle hakeminen, regressiomalli 1 yhtälö:

$$Z = -5,348 + 0,089 * \text{ikä} + 1,159 * \text{siviilisäätö}$$

Samaisen regressioanalyysin avulla pystyttiin myös laskemaan logistiselle regressiomallille ominainen luokittelutaulu (taulukko 18). Luokittelutaulusta nähdään, että sosiodemografisten tekijöiden avulla pystytään sijoittamaan noin 65 prosenttia vastaajista oikeaan ryhmään työkyvyttömyyseläkkeelle hakemisen suhteen. (Alkutilanteessa ilman regressioanalyysiä todennäköisyys oikeaan ryhmään sijoittamiselle on 50 %.)

TAULUKKO 18. Luokittelutaulu työkyvyttömyyseläkkeelle hakemisen ennustamisesta sosiodemografisten tekijöiden avulla

havaittu työkyvyttömyyseläkkeelle hakeminen		ennustettu työkyvyttömyyseläkkeelle		
		hakeminen		ennustus %
		ei	kyllä	
hakenut työkyvyttömyyseläkkeelle	ei	62	19	76,5
	kyllä	32	33	50,8
	yhteensä			65,1

Toisessa vaiheessa regressiomalliin lisättiin liikunta- ja terveystyökyvyttömyyseläkkeelle hakemisen eri muuttujia. Liikuntakäyttämisen ei löytynyt regressiomalliin merkitseviä selittäviä tekijöitä, sen sijaan tupakointi ja alkoholin käyttö 25 vuoden iässä lisäsivät mallin selitysvälikettä (taulukko 19). Tupakointi 25 vuoden iässä lisää todennäköisyyttä työkyvyttömyyseläkkeelle hakemiseen kun taas alkoholin käytön suhteen vaikutus on päinvastainen. Terveystyökyvyttömyyseläkkeelle hakeminen yhdistettynä sosiodemografisiin tekijöihin selittää työkyvyttömyyseläkkeelle hakemisesta 26,8 %.

TAULUKKO 19. Sosiodemografiset tekijät ja terveystyökyvyttömyyseläkkeelle hakemisen ennustajina

	B	Wald	p-arvo	Exp(B)
vakio	-8.838	23.123	.000	0.000
ikä	0.086	7.755	.005	1.090
siviilisääty	1.187	6.449	.011	3.277
alkoholi 25 v.	-0.578	8.916	.003	1.782
tupakointi 25 v.	0.732	8.503	.004	2.078

Z=työkyvyttömyyseläkkeelle hakeminen, regressiomalli 2 yhtälö:

$$-8,838+0,086*ikä+1,187*siviilisääty-0,578*alkoholi\ 25v.+0,732*tupakointi\ 25v.$$

Regressiomallista saadusta luokittelutaulusta nähdään, että terveystyökyvyttömyyseläkkeelle hakeminen ja sosiodemografiset tekijät yhdistettynä pystytään sijoittamaan 70,8 % vastaajista oikeaan ryhmään työkyvyttömyyseläkkeelle hakemisen suhteen (taulukko 20).

TAULUKKO 20. Luokittelutaulu työkyvyttömyyseläkkeelle hakemisen ennustamisesta sosiodemografisten tekijöiden ja terveyskäyttäytymisen avulla

havaittu työkyvyttömyyseläkkeelle hakeminen		ennustettu työkyvyttömyyseläkkeelle		
		ei	kyllä	ennustus %
hakenut työkyvyttömyyseläkkeelle	ei	57	22	72,2
	kyllä	20	45	69,2
	yhteensä			70,8

Kolmannessa vaiheessa regressiomalliin lisättiin sairaus liikunnan harrastuksen esteenä, joka odotetusti korreloi voimakkaasti työkyvyttömyyseläkkeelle hakemisen kanssa (taulukko 21). Mallin selitysaste kohosi 51,7 prosenttiin. Sairaus liikunnan esteenä oli kuitenkin selittävänä tekijänä niin merkittävä, että sosiodemografiset tekijät ja tupakointi 25 vuoden iässä eivät olleet enää tilastollisesti merkitseviä selittäjiä tässä mallissa

TAULUKKO 21. Sosiodemografiset tekijät, terveyskäyttäytyminen ja sairaus liikunnan esteenä työkyvyttömyyseläkkeen ennustajina

	B	Wald	p-arvo	Exp(B)
vakio	-7.762	12.918	.000	0.000
ikä	0.032	0.736	.391	1.033
siviilisääty	0.263	0.188	.664	1.301
alkoholi 25 v.	-0.635	6.666	.010	1.887
tupakointi 25 v.	0.353	1.150	.284	1.423
sairaus liikunnan esteenä	1.274	28.001	.000	3.573

Z= työkyvyttömyyseläkkeelle hakeminen, regressiomalli 2 yhtälö:

$$Z = -7,762 + 0,032 * \text{ikä} + 0,263 * \text{siviilisääty} - 0,635 * \text{alkoholi 25v.} + 0,353 * \text{tupakointi}$$

$$25v + 1,274 * \text{sairaus liikunnan esteenä}$$

Kolmannen vaiheen regressioanalyysin luokittelutaulukosta nähdään, että sairaus liikunnan esteenä yhdistettynä sosiodemograafisiin tekijöihin ja terveyskäyttäytymiseen pystytään sijoittamaan yli 80 % vastaajista oikein suhteessa työkyvyttömyyseläkkeelle hakemiseen (taulukko 22).

TAULUKKO 22. Luokittelutaulu työkyvyttömyyseläkkeelle hakemisen ennustamisesta sosiodemografisten tekijöiden, terveystyökyvyttömyyden ja sairaus liikunnan esteenä -avulla

havaittu työkyvyttömyyseläkkeelle hakeminen	ennustettu työkyvyttömyyseläkkeelle		
	ei	kyllä	ennustus %
ei	68	9	88,3
hakenut työkyvyttömyyseläkkeelle kyllä	18	42	70,0
yhteensä			80,3

9.7 Liikunta- ja terveystyökyvyttömyyden yhteydet sukupuolen ja työkyvyttömyyseläkkeeseen mukaan

9.7.1 Epäterveellisen ja terveellisen liikunta- ja terveystyökyvyttömyyden kasautuminen

Liikunnan harrastaminen harvemmin kuin kerran viikossa, tupakointi, alkoholin käyttö vähintään kerran viikossa ja epäterveellisten ruokien runsas syöminen määriteltiin epäterveellisiksi elämäntavoiksi. Kenelläkään tähän tutkimukseen osallistuneista maatalousyrittäjistä ei ilmennyt kaikkien neljän epäterveellisen elämäntavan yhdistelmää. Kolmen tavan yhdistelmiä löytyi miesten keskuudesta 7,2 prosentilla ja naisista 3,7 prosentilla (taulukko 23). Naisten ja miesten välillä ilmeni tilastollisesti merkitsevä ero. Ero näkyi selvimminkin siinä, että naisista 44,4 %:lla ei ilmennyt näistä epäterveellisistä tavoista yksikään, kun vastaava osuus miesten kohdalla oli 18,6 %. Työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden ja työkyisten välillä ei ilmennyt eroja.

TAULUKKO 23. Epäterveellisen liikunta- ja terveystyökyvyttömyyden esiintyminen (%) maatalousyrittäjillä sukupuolen mukaan

Sukupuoli	Epäterveelliset elämäntavat				Yhteensä (n)
	0	1	2	3	
mies	18.6	47.4	26.8	7.2	100 (97)
nainen	44.4	37.0	14.8	3.7	100 (54)

X²-testi: X²=12.15, df=3, p=.007**

Liikunnan harrastaminen vähintään neljä kertaa viikossa, tupakoimattomuus, alkoholin käyttö harvemmin kuin kerran viikossa ja terveellisten ruokien runsas syöminen määriteltiin terveellisiksi elämäntavoiksi. Näiden neljän tavan yhdistelmiä löytyi maatalousyrittäjien keskuudesta 6,2 prosentilla ja naisista 9,3 prosentilla (taulukko 24). Myös kolmen tavan yhdistelmiä ilmeni naisilla (31,5 %) enemmän kuin miehillä (18,6 %). Erot miesten ja naisten välillä eivät kuitenkaan yltäneet kokonaisuudessaan aivan tilastolliseen merkitsevyyteen. Työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden ja työkykyisten välillä ei ilmennyt tilastollisia eroja.

TAULUKKO 24. Terveellisten elämäntapojen esiintyminen (%) maatalousyrittäjillä sukupuolen mukaan

Sukupuoli	Terveelliset elämäntavat					Yhteensä (n)
	0	1	2	3	4	
mies	4.1	26.8	44.3	18.6	6.2	100 (97)
nainen	1.9	9.3	48.1	31.5	9.3	100 (54)

X^2 -testi: $X^2=8.80$, $df=4$, $p=.066$

9.7.2 Elintapojen keskinäiset yhteydet

Tupakoijilla ja tupakoimattomilla ei ilmennyt eroja liikuntakäyttäytymisestä muodostetun vakioidun summamuuttujan suhteen (taulukko 25). Ruokatottumusten suhteen tupakoijat syövät vähemmän sekä terveellisiä että epäterveellisiä ruokia.

TAULUKKO 25. Tupakoinnin yhteys liikuntakäyttäytymiseen ja ruokatottumuksiin

	ei tupakoi		tupakoi		t-arvo	p-arvo
	ka (n=115)	kh	ka (n=35)	kh		
liikuntakäyttäytyminen	0.01	0.75	-0.02	0.67	0.27	.786
terveellinen ruoka	2.53	0.75	2.26	0.74	1.88	.062
epäterveellinen ruoka	2.23	0.71	1.90	0.57	2.49	.014*

Alkoholin käytön suhteesta liikuntakäyttämiseen ja ruokatottumuksiin saatiin varsin mielenkiintoisia tuloksia (taulukko 26). Alkoholin käytöllä ei ollut yhteyttä liikuntakäyttämiseen, mutta vähintään kerran viikossa alkoholia käyttävät söivät terveellistä ruokaa enemmän kuin harvemmin alkoholia nauttivat.

TAULUKKO 26. Alkoholin käytön yhteys liikuntakäyttämiseen ja ruokatottumuksiin

	harvoin		1 krt/vko tai useammin		t-arvo	p-arvo
	alkoholia ka (n=117)	kh	ka (n=32)	kh		
liikuntakäyttämisen	0.01	0.78	0.00	0.72	0.06	.952
terveellinen ruoka	2.37	0.73	2.82	0.73	3.13	.002**
epäterveellinen ruoka	2.18	0.73	2.06	0.56	-0.84	.402

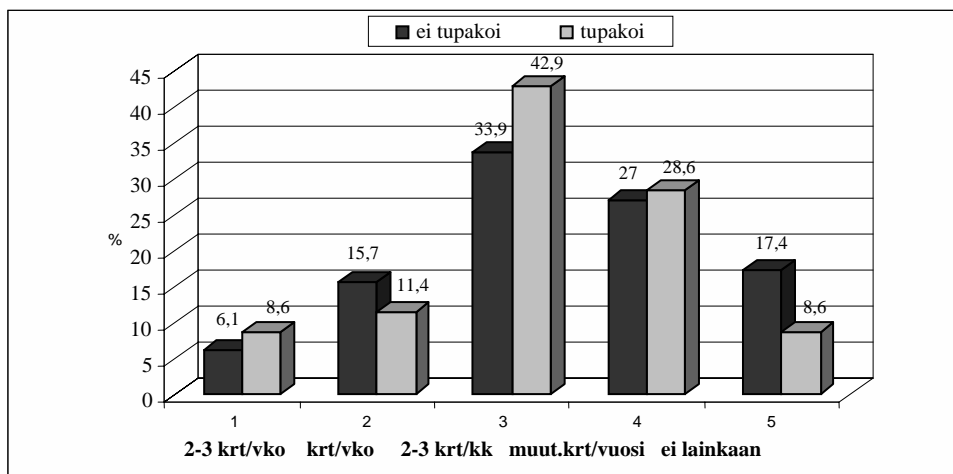
Vapaa-ajan liikunta-harrastuksen määrällä ei havaittu olevan merkittävää yhteyttä ruokatottumuksiin. (taulukko 27). Suuntaa antavasti voidaan todeta, että kaksi kertaa viikossa liikkuvat syövät epäterveellisiä ruokia hieman vähemmän, mutta ero ei yllä tilastolliseen merkitsevyyteen

TAULUKKO 27. Vapaa-ajan liikuntaharrastuksen määrän yhteys ruokatottumuksiin

	liikuntaa 2 krt/vko		harvemmin		t-arvo	p-arvo
	ka (n=66)	kh	ka (n=84)	kh		
terveellinen ruoka	2.52	0.69	2.43	0.80	0.66	.513
epäterveellinen ruoka	2.07	0.68	2.22	0.71	-1.28	.203

Tupakoinnilla ei tässä tutkimuksessa ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä alkoholin käytön kanssa (kuvio 15). Tupakoijia oli hieman enemmän 2-3 kertaa kuukaudessa alkoholia käyttävissä ja vastaavasti tupakoimattomia oli suurempi osuus kokonaan ilman alkoholia elävien joukossa.

KUVIO 15. Alkoholin käyttö (%) tupakoinnin mukaan



X²-testi: X²=2.56, df=4, p=.634

10 POHDINTA

10.1 Aineisto ja menetelmä

Kokonaisuudessaan mittarin eli kyselylomakkeen laadinnassa onnistuttiin tässä tutkimuksessa mielestäni varsin hyvin. Mikäli aiheesta tehtäisiin uusintatutkimus, ei kyselylomakkeeseen tarvittaisi kovinkaan suuria muutoksia. Tähän vaikutti merkittävästi se, että monet käytetyistä kysymyksistä ovat olleet käytössä vuosien ajan yleisissä väestön liikunta- ja terveyskäyttäytymistä mittaavissa tutkimuksissa. Lisäksi kyselylomakkeen laadinnassa oli mukana sekä liikunta-alan ammattilaisia että maatalousväestön tutkimiseen erikoistuneita henkilöitä ja tämä mahdollisti kysymyksien suuntaamisen juuri kohdejoukolle sopiviksi.

Tarkasteltaessa kyselylomaketta olisi sen voinut tässä tutkimuksessa saada toki vieläkin toimivammaksi pienillä muutoksilla. Eniten sekaannuksia aiheutti kysymys, jossa tiedusteltiin onko vastaaja hakenut työkyvyttömyyseläkkeelle vai ei. Tässä kohtaa useat eläkkeelle hakeneet ilmoittivat, etteivät olleet hakeneet työkyvyttömyyseläkettä. Erilaiset tulokset johtunevat siitä, että työkyvyttömyyseläkkeen muotoja on tänä päivänä monia. Täysi työkyvyttömyyseläke, osatyökyvyttömyyseläke, täysi kuntoutustuki ja osakuntoutustuki ovat kaikki työkyvyttömyyseläkkeen eri muotoja. Kaksi viimeistä työkyvyttömyyseläkkeen lajia viittaavat nimeltään kuntoutukseen, mutta kyseessä ei ole varsinainen kuntoutus vaan kuntoutustuet tarkoittavat määräaikaista työkyvyttömyyseläkettä. Osa vastaajista ei ole ilmeisesti ollut tästä tietoisia. Toki joku vastaajista on voinut ilmoittaa myös tahallaan väärin johtuen siitä, että työkyvyttömyyseläkkeelle hakeminen on ollut henkisesti niin raskas toimenpide. Tuloksiin näillä sekaannuksilla ei ollut vaikutusta, koska työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneet ja työkykyiset pystyttiin sijoittamaan omiin ryhmiinsä kyselylomakkeen numeron perusteella.

Ongelmia ilmeni kyselylomakkeessa lisäksi kohdassa, jossa tiedusteltiin vastaajien tuotantosuuntaa. Tähän osa vastaajista ilmoitti useita eri tuotantosuuntia. Karhukyselyissä kysymystä korjattiin muotoon: päätuotantosuuntanne. Kysyttäessä liikuntakäyttäytymisen yhteydessä lajikohtaisista esteistä, osoittautui kysymyssivu liian raskaaksi ja vaikeaksi täyttää. Puutteellisten vastausten vuoksi lajikohtaisten esteiden analysoinnista luovuttiin. Terveyskäyttäytymiskysymysten osalta kritiikkiä kohdistui erityisesti alkoholin käyttöä koskeviin kysymyksiin, joita käsitellen myöhemmin tulosten pohdinnan yhteydessä.

Toki voidaan aiheellisesti esittää kysymys, onko kyselylomake ja kvantitatiivinen tutkimusote paras ratkaisu esitettyjen tutkimusongelmien kannalta. Yleisesti on todettu, että työkyvyttömyyseläkkeelle joutumisen syyt ovat moninaisia ja varsin yksilöllisiä. Mikäli tätä prosessia haluttaisiin tarkastella yksilötasolla tarkemmin, tulisi tutkimusongelmaa lähestyä laadullisten tutkimusmenetelmien kautta. Kyselylomakkeella ja määrällisillä metodeilla ei ehkä pystytä hankkimaan riittävän tarkkaa ja yksilöllistä tietoa tästä prosessista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Vastausprosentti kohosi tässä tutkimuksessa varsin odotetulle ja tyydyttävälle tasolle eli hieman yli 50 prosentin. Vastausprosenttiin vaikutti varmasti positiivisesti vastaajien kesken arvotut palkinnot, jotka olivat varsin tasokkaita. Lisäksi kyselyn ajankohta alkukeväästä ennen toukokuuta ja kesän kiireitä oli varmasti otollinen. Ilahduttavaa myös oli, että työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneet vastasivat kyselyyn lähes yhtä innokkaasti kuin työkykyiset. Tulosten analysoinnin kannalta olisi ollut hyvä, jos molemmista sukupuolista olisi ollut yhtä suuri otos mukana tutkimuksessa.

10.2 Tutkimustulosten tarkastelua

Liikuntakäyttäytyminen. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan noin 44 % maatalousyrittäjistä harrastaa vapaa-ajan liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Osuus on hieman suurempi kuin vastaavissa aiemmissa tutkimuksissa, joissa kaksi kertaa viikossa liikkuja on ollut noin 35-37 % (Perkiö & Notkola 1994, Helakorpi ym. 2003, 150). Samaisista tutkimuksista on ollut luettavissa, että vapaa-ajan liikunnan harrastus on ollut viime vuodet lievässä kasvussa maatalousyrittäjien keskuudessa. Huomioitavaa kuitenkin on, ettei todellinen kasvu ole välttämättä maatalousyrittäjien keskuudessa ollut aivan niin merkittävää kuin tämän tutkimuksen tulokset osoittavat. Tässä tutkimuksessa positiivisen suureen liikkujiin määrään vaikuttanee tutkimusasetelma, jossa painotettiin liikuntakäyttäytymistä muun terveystyökalun ohella saatekirjeessä ja kyselylomakkeessa. On mahdollista, että kyselyyn vastaajien joukkoon on valikoitunut liikunnallisia maatalousyrittäjiä, kun vastaavasti suurempi osuus liikunnallisesti passiivisista ei ole motivoitunut kyselystä ja on jättänyt lomakkeen palauttamatta. Vaikka todellinen liikkujiin määrä olisikin tässä tutkimuksessa saatu 44 %, on kuitenkin vielä matkaa väestön keskiarvoon, joka on ollut noin 60 prosentin tienoilla (Helakorpi ym. 2003, 10). Suunta on kuitenkin positiivinen.

Liikuntalajien suhteen maatalousyrittäjät suosivat varsin pitkälle samoja lajeja kuin muutkin työikäiset. Kävelylenkkeily, pyöräily, hiihto ja kotivoimistelu ovat suosituimpia, lisäksi sauvakävely on tavoittanut viime vuosina hyvin myös tämän väestöryhmän. Suurimpana erona voidaan pitää uintia, joka on koko väestön tasolla neljänneksi harrastetuin, mutta maatalousyrittäjien keskuudessa tässä tutkimuksessa vasta yhdeksänneksi suosituin liikuntamuoto. Ilmeisenä syynä tähän lienee liikuntapaikkojen puute. Läheskään kaikilta pieniltä maaseutupaikkakunnilla ei löydy uimahallia, ja sielläkin mistä sellainen löytyy voivat pitkät etäisyydet nostaa kynnyksen lajin harrastamiseen.

Tarkasteltaessa maatalousyrittäjien liikuntataitoja eri lajeissa voidaan todeta hiihdolla olevan edelleen vankka jalansija maaseudun asukkaiden liikuntaharrastuksessa. Yli 80 % vastaajista koki omaavansa vähintään kohtalaisen hiihtotaidon. Hiihdon harrastamiseen löytyy edelleen paikkoja pienemmiltäkin kyliltä ja tämä varmasti heijastuu positiivisesti hiihtotaitoon. Kotivoimistelu on yksi suosituimmista liikuntalajeista maatalousyrittäjien keskuudessa ja noin 65 % ilmoitti tässä tutkimuksessa omaavansa vähintään kohtalaiset taidot kotivoimisteluun. Lukema on hyvä, mutta se voisi olla vieläkin parempi. Kotivoimistelu on avainasemassa sen vuoksi, että sitä voi harrastaa kuka tahansa, missä tahansa eikä se vaadi erikseen liikuntapaikkoja. Tämän vuoksi mahdollisimman monen maatalousyrittäjän tulisi omata venyttelyn ja lihaskuntoliikkeiden perustaidot. Uimataidon osalta reilut 70 prosenttia kyselyyn vastanneista ilmoitti omaavansa vähintään kohtalaisen uimataidon. Tuoreimmissa koko väestön kattavassa tutkimuksissa (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2004) uimataitoisia on ollut työikäisistä 66 %. Tämän perusteella voitaneen todeta, ettei vähäisempi uimaharrastus maatalousyrittäjien keskuudessa näy muuta väestöä heikompana uimataitona. Toki voidaan aiheellisesti kysyä läpäisisikö tässä tutkimuksessa kaikki uimataitonsa kohtalaiseksi ilmoittaneet uimataidon mittarina pidetyn 200 metrin uintitestin, josta 50 metriä selällään uiden.

Liikuntataitojen puutetta ei nähdä merkittävänä esteenä liikunnan harrastamiselle maatalousyrittäjien keskuudessa. Odotetusti merkittävimmäksi esteeksi kohosi ajanpuute, jota vaajaat 60 % vastaajista piti vähintään kohtalaisena esteenä. Ajanpuute on ollut merkittävin este myös aiemmissa koko väestöä koskevissa tutkimuksissa (Liikuntagallup 1997-1998; Neuvonen ym. 2004). Kiistämättä maatalousyrittäjillä on yleisesti vapaa-aikaa, ainakin tiettyinä aikoina vuodesta, vähemmän kuin monilla muilla työntekijäryhmillä. Tästä huo-

limatta on aiheellista kysyä onko ajanpuute aina todellinen este vai kätkeekö se taakseen todellisia harrastamattomuuden syitä kuten vaikkapa laiskuuden tai saamattomuuden?

Ajanpuutteen jälkeen toiseksi merkittävin este oli sairaus, jonka merkitys korostui tässä tutkimuksessa, koska kyselyyn osallistuneista puolet oli työkyvyttömyyseläkkeelle hake-neita. Liikuntapaikkojen puute ja huonot kulkuyhteydet ovat olleet aiemmissä tutkimuksis-sa (Liikuntagallup 1997-1998) merkittäviä esteitä liikunnan harrastukselle erityisesti haja-asutusalueilla ja maaseututaajamissa. Tässä tutkimuksessa maatalousyrittäjät nostivat esiin sisäliikuntapaikkojen puutteen. Tämän perusteella ulkoliikuntapaikkoja näyttää olevan mukavasti maatalousyrittäjien käytössä. Huonot kulkuyhteydet tai kulkuvälineen puute korostuivat maatalousyrittäjän naisten vastauksissa selvästi miehiä useammin. Vajaa kol-mannes vastaajista ilmoitti puolestaan vähintään kohtalaiseksi esteeksi ohjauksen puutteen, kaverin puutteen tai kiinnostuksen puutteen.

Maatalousyrittäjät nostivat tärkeimmäksi arvokseen koti- ja perhe-elämän, jonka ilmoitti erittäin tärkeäksi kolme neljästä vastaajasta. Maaseudulla näkyy edelleen tietynlainen yh-teisöllisyys, joka näkyy mm. siten, että eri sukupolvet elävät samassa yhteisössä. Tämä vaikuttanee positiivisesti koti- ja perhe-elämän arvostukseen. Oman terveyden ja kunnon nosti erittäin tärkeäksi vajaat 60 % vastaajista. Vapaa-ajan harrastuksista tärkeimmäksi nostettiin liikunta, jota 66 % vastaajista piti tärkeänä tai erittäin tärkeänä vapaa-ajan harras-tuksenaan. Liikunnan arvostuksessa ei löytynyt eroja sukupuolten välillä tässä tutkimuk-sessa, kuten ei ole löytynyt aiemminkaan (Liikuntagallup 1997-1998). Arvopohja näyttää tulosten valossa otolliselta vapaa-ajan liikuntaharrastuksen lisäämiselle maatalousyrittäjien keskuudessa.

Tietoja ja uskomuksia liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksista ei ole aiemmin tutkittu maatalousyrittäjien keskuudessa. Tässä tutkimuksessa niitä selvitettiin väittämien avulla. Kolme neljästä vastaajasta oli täysin samaa mieltä väitteen ”Liikunnan avulla on mahdol-lista ylläpitää ja parantaa työkykyä” kanssa ja vajaat 70 % täysin samaa mieltä väitteen ”Liikunta rentouttaa ja vähentää ahdistuneisuutta” kanssa. Perinteinen fyysisesti kuormit-tavaan työhön liittyvä väite oli puolestaan ”Maataloustyö on fyysisesti niin kuormittavaa, ettei ole tarpeellista harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla”. Tässä tulikin hajontaa vastauksissa kun väitteen kanssa oli täysin eri mieltä 44,2 % vastaajista. Tätä osuutta tulisi jatkossa pyr-kiä merkittävästi kasvattamaan. Toki on ymmärrettävää, että raskas fyysinen työ voi alen-

taa kiinnostusta ja jaksamista liikunnan harrastamiseen, mutta kuitenkin on selvää, että edelleen liian moni maatalousyrittäjä ajattelee ruumiillisen työn ylläpitävän fyysistä kuntoa riittävällä tasolla.

Terveyskäyttäytyminen. Terveyskäyttäytymisestä tupakoinnin suhteen saatiin hieman aiemmista tutkimuksista poikkeavia tuloksia. Päivittäin tupakoivia oli tässä tutkimuksessa 17,3 % kun lukema on aiemmin ollut 10-11 % (Työ- ja terveys 2003, 24; Helakorpi ym. 2003, 81). Tupakoivien osuus on voinut nousta, mutta tällaista suuntausta, ainakaan näin jyrkkää kasvua ei ole ollut havaittavissa muissa tutkimuksissa, joten tulokset ovat tältä osin kyseenalaistettava. Merkittävimmäksi syyksi tupakoivien suureen määrän nostan tutkimuksen kohderyhmän, jota käsittelemän myöhemmin vertailtaessa työkykyisiä ja työkyvyttö-myyseläkkeelle hakeneita.

Alkoholin käytön osalta tulokset ovat varsin samansuuntaisia aiempien tutkimusten suhteen. Miehet käyttävät alkoholia hieman naisia enemmän ja kokonaan ilman alkoholia eläviä on suhteellisen suuri osuus eli 15,3 %, osuus on tosin ollut aiemmissa tutkimuksissa (Helakorpi ym. 2003, 128) vielä tätäkin suurempi. Yleisesti ottaen maatalousyrittäjillä on verrattain harvoin alkoholin käytöstä johtuvia ongelmia ja tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, ettei tilanne ole menossa ainakaan huonompaan suuntaan. Tästä kertoo mm. se ettei kukaan vastaajista ilmoittanut käyttävänsä alkoholia päivittäin.

Ruokatottumusten suhteen näyttää maatalousyrittäjillä vallitsevan edelleen samansuuntaisia ongelmia kuin aiemminkin. Maidon juonnin osalta rasvatonta ja kevyttä maitoa käyttää molempia noin neljännes vastaajista, mutta rasvainen tilamaito ylittää lähes samaan osuuteen. Naiset käyttävät vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä kiitettävästi, miehet puolestaan kunnostautuvat makkaran syönnissä ja virvoitusjuomien käytössä. On kuitenkin todettava, että vaikka maatalousyrittäjämiehet syövätkin epäterveellisemmin kuin naiset ei heidän ruokatottumuksensa ole kuitenkaan huonommat kuin muiden työntekijäryhmien miesten. Maatalousyrittäjänaisien ”perisyntinä” on perinteisesti ollut (Helakorpi ym. 2003 98) makeisten leivonnaisten runsas käyttö. Tässä tutkimuksessa se näkyy 6-7 päivänä viikossa leivonnaisia käyttävien kohdalla, jossa naisista on noin 17 % ja miehistä selvästi vähemmän eli 7,5 prosenttia.

Yhteenvedon ruokatottumuksista voidaan todeta, että maatalousyrittäjien ruokavaliossa on perinteisesti ollut vahvuutena suhteellisen runsas marjojen, hedelmien ja vihannesten käyttö. Naiset toimivat tässä suhteessa esimerkillisesti, mutta miehillä on edelleen paljon parannettavaa. Niin maidon kuin leipärasvankin osalta maatalousyrittäjät käyttävät edelleen rasvaisempia vaihtoehtoja kuin muu väestö keskimäärin. Makeisten leivonnaisten käyttö on edelleen liian runsasta, erityisesti naisten kohdalla, vaikka suunta on vähenemään päin.

Työkykyisten ja työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden vertailua. Tutkimuksen yhtenä pääongelmana oli selvittää löytyykö eroja työkykyisten ja työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden maatalousyrittäjien välillä liikunta- ja terveyskäyttäytymisen suhteen. Verrattaessa vapaa-ajan liikunnan määrää ei ilmennyt merkittäviä eroja eläkkeelle hakeneiden ja työkykyisten välillä. Sekä miehissä että naisissa oli eläkkeelle hakeneissa hieman enemmän päivittäin liikkuvia. Tämä saattaa johtua osittain siitä, että osa eläkkeelle hakeneista on jo saanut eläkepäätöksen ja heillä on tämän vuoksi runsaasti vapaa-aikaa, jota käytetään enenevässä määrin myös liikkumiseen. Eläkkeelle hakeneet myös saattavat sairauden takia harrastaa päivittäin ns. kuntoutusliikuntaa. Kyselyssä tiedusteltiin liikunnan harrastamista myös 25 vuoden iässä. Näistä tuloksista voidaan suuntaa antavasti todeta, että eläkkeelle hakeneet naiset harrastivat hieman vähemmän liikuntaa 25 vuoden iässä kuin työkykyiset.

Liikuntataitojen osalta ei ilmennyt merkittäviä eroja työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden ja työkykyisten välillä. Sen sijaan liikunnan harrastuksen esteissä ilmeni odotettuja eroavaisuuksia. Sairaus oli valtaosalla eläkkeelle hakeneista vähintään kohtalaisen merkittävä este liikunnalle, kun työkykyisistä sairaus oli esteenä vain noin joka kymmenellä. On totta, että sairaus voi haitata merkittävästi liikunnan harrastamista, mutta vain harvoin sairaus on sellainen etteikö voisi löytyä jokin liikuntalaji, jota voi sairaudesta huolimatta harrastaa. Tähän viitaten uskon, että tässäkin kohtaa ilmoitettu este ei välttämättä ole todellinen este, vaan monissa tapauksissa olisi löydettävissä oma liikuntamuoto sairaudesta huolimatta. Liikunnan esteistä myös ajanpuutteen kohdalla esiintyi merkitsevä ero vertailtavien ryhmien välillä. Työkykyiset ilmoittivat ajanpuutteen huomattavasti suuremmaksi esteeksi kuin eläkkeelle hakeneet. Tähänkin lienee syynä se, että eläkkeelle hakeneista osa on jo saanut eläkepäätöksen ja vapaa-aika ei ole niin ”kortilla” kuin työkykyisillä.

Elämän perusarvojen suhteen ei ilmennyt tuloksissa eroja vertailtavien ryhmien välillä. Sen sijaan vapaa-ajan harrastusten arvostuksessa näkyi pieniä eroja, joskaan ei liikunnan arvos-

tuksessa vaan opiskelussa, itsensä kehittämisessä ja kavereiden tapaamisessa, joita eläkkeelle hakeneet arvostivat työkykyisiä enemmän. Tämä on varsin ymmärrettävää tilanteessa, jossa työnteon tilalle haetaan elämään uutta sisältöä. Asiat jotka eivät aiemmin ole olleet niin tärkeitä nousevat elämäntilanteen muuttuessa uudelle tasolle.

Vertailtavien ryhmien välillä ilmeni jonkin verran eroja suhtautumisessa liikuntaan terveyden edistäjänä. Eläkkeelle hakeneista naisista suurempi osuus oli eri mieltä väitteiden ”Liikunta rentouttaa ja vähentää ahdistuneisuutta” ja ”Liikunnan avulla on mahdollista ylläpitää ja parantaa työkykyä” kanssa. Eläkkeelle hakeneiden joukossa lienee naisia, jotka eivät ole koskaan uskoneet liikunnan mahdollisuuksiin terveyden edistäjänä. Toisaalta eläkkeelle hakeneiden joukossa saattaa olla myös tapauksia, jotka ovat aiemmin uskoneet tähän ja olleet myös innokkaita liikkujia. Tästä huolimatta he ovat menettäneet syystä tai toisesta työkykynsä ja samalla uskonsa liikunnan mahdollisuuksiin terveyden edistäjänä. Miesten kohdalla oli havaittavissa suuntaa antavia eroja suhtautumisessa liikuntataitojen oppimiseen vanhemmalla iällä, johon työkyiset suhtautuivat optimistisemmin. Työkykyiset maatalousyrittäjämiehet olivat myös suuremmalla joukolla eri mieltä väitteen ”Liikunnan merkitystä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta korostetaan liikaa” kanssa. Nämä tulokset antavat myös miesten kohdalla viitteitä siitä, että työkykyiset suhtautuvat liikuntaan terveyden edistäjänä hieman eläkkeelle hakeneita positiivisemmin. Mielenkiintoista kuitenkin on, että ryhmien väliset erot ilmenevät naisilla ja miehillä eri väitteissä.

Työkykyisten ja eläkkeelle hakeneiden vertailussa nousi esiin varsin mielenkiintoisia tuloksia muun terveyskäyttäytymisen osalta. Työkykyiset maatalousyrittäjämiehet käyttävät alkoholia useammin kuin eläkkeelle hakeneet ja vastaava ero oli näkyvissä jo vastaajien ollessa 25 vuoden iässä. Naisilla ei esiintynyt vastaavia eroja. Saatua tulosta voidaan selittää monesta eri näkökulmasta. Ensinnäkin voidaan aiheellisesti kyseenalaista oliko kysymys validi ja antoiko se sellaista informaatiota, jota haluttiin. Kysymyksessä tiedusteltiin kuinka usein vastaajat käyttävät tavallisesti alkoholia. Olisiko kysymys pitänyt asettaa vaihtoehtoisesti muotoon kuinka monta annosta alkoholia olette käyttäneet viimeisen viikon tai kuukauden aikana? Nythän voidaan ajatella, että vastaaja joka ilmoitti käyttävänsä alkoholia 2-3 kertaa viikossa, mikä kuulostaa huolestuttavalta, mutta voi käytännössä tarkoittaa yhtä olutta parina iltana viikossa. Toisena mahdollisuutena voidaan nähdä, että työkykynsä menettäneet miehet eivät usko alkoholin käytöllä olleen vaikutusta työkykynsä heikkenemiseen tai ovat muusta syystä vääristelleet vastauksiaan. Yhtenä näkökulmana

voidaan myös pohtia yleisemmin sitä kuinka haitallista alkoholin käyttö ylipäätään ihmiselle on. Viime aikoina on julkistettu useita tutkimuksia, joiden mukaan kohtuullisella alkoholin käytöllä on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia terveydelle. Ja voidaanpa kysyä jopa niinkin, että onko osa työkykyisistä edelleen työkykyisiä nimenomaan sen vuoksi, että he pystyvät välillä irrottautumaan työstä ja rentoutumaan alkoholia nauttien?

Tupakoinnin kohdalla voidaan puhua vertailtavien ryhmien välillä tämän tutkimuksen yhdestä merkittävimmästä tuloksesta, joskin vain miesten kohdalla. Eläkkeelle hakeneista maatalousyrittäjämiehistä tupakoi päivittäin 27,7 % kun vastaava lukema työkyisten kohdalla on vain 10,2 %. Ero oli samansuuntainen, joskaan ei aivan yhtä selvä jo vastaajien ollessa 25 vuoden iässä. Kun tähän lisätään se, että eläkkeelle hakeneet tupakoijat polttavat keskimääriin 17 savuketta vuorokaudessa ja työkyiset tupakoijat 8 savuketta päivässä voidaan puhua merkittävistä eroista. Tulosta voidaan pitää aiempien tutkimusten valossa varsin reliaabelina, koska työkyisten tupakoijien osuus 10,2 prosenttia on lähellä aiempien tutkimusten maatalousyrittäjien keskiarvoa. Tupakoinnin aiheuttamat terveystriskit ovat kiistattomia ja heijastuvat tässä yhteydessä selvästi työkykyisensä menettäneiden miesten kohdalla. Nämä tulokset myös tukevat väitteitä siitä, että terveydelliseltä kannalta ei ole lainkaan samantekevää kuinka paljon polttaa. Naisten kohdalla ilmeni samansuuntaisia eroja kuin miehillä, mutta ne eivät yltäneet lähellekään tilastollista merkitsevyyttä.

Ruokatottumusten kohdalla ilmenee vertailtavien ryhmien välillä merkittävin ero vihannesten käytössä, tosin tässäkin vain miesten kohdalla. Eläkkeelle hakeneista maatalousyrittäjämiehistä noin 13 % käyttää vihanneksia tai juureksia päivittäin tai lähes päivittäin kun työkykyisten kohdalla osuus on kutakuinkin kaksi kertaa suurempi. Kuten aiemmin jo tuli esille, vihannesten käytössä on tämän tutkimuksen tulosten perusteella merkittävä ero sukupuolten välillä. Näyttäisikin siltä, että tämä ero johtuu suurelta osin nimenomaan eläkkeelle hakeneiden miesten vähäisestä vihannesten ja juuresten käytöstä. Myös leipärasvojen käytössä ilmeni viitteitä siitä, että työkykyiset suosivat enemmän terveellisempiä vaihtoehtoja. Tältä osin voidaan esittää perusteluja siitä, että heikoilla ruokatottumuksilla voi olla merkitystä terveyden heikkenemiseen ja sitä kautta eläkkeelle hakemiseen. Tosin tämän väitteen kohdalla ovat ristiriidassa tulokset joiden mukaan eläkkeelle hakeneet, niin miehet kuin naisetkin, suosivat enemmän vähärasvaisia juustoja. Uskon kuitenkin, että tässä kohtaa tuloksissa heijastuvat muutokset, joita on ruokavalioon haettu terveyden heikentymisen johdosta. Sama ilmiö on nähtävissä myös leipärasvoissa, joissa eläkkeelle ha-

keneiden joukosta löytyi useita terveysterveysvaikutteisen Benecol-margariinin käyttäjiä, kun niitä ei ollut työkykyisten joukossa ensimmäistäkään.

Tarkasteltaessa saatuja tuloksia työkyisten ja työkyvyttömyyseläkkeelle hakeneiden kannalta on löytynyt terveysterveystyymisen osalta useissa kohdissa eroja miesten kohdalla, mutta vain vähän naisilla. Naisten kohdalla nousee tämän tutkimuksen perusteella työkyvyttömyyden kannalta merkittäväksi painoindeksi (BMI) tarkastelu. Työkykyisten maatalousryttäjän naisten painoindeksi oli tässä tutkimuksessa 26,2. Painoindeksiä 25 pidetään normaalin painon ylärajana, joten työkykyiset jäävät tästä vain vähän. Eläkkeelle hakeneiden naisten painoindeksi oli puolestaan 30,6. Painoindeksiä 30 pidetään merkittävän tai huomattavan ylipainon rajana, joten tältä osin tuloksia voidaan pitää huolestuttavina. Mistä sitten ero mahtaa johtua? Liikunnan harrastamisessa tänä päivänä ei ilmennyt eroja, mutta työkykyiset naiset liikkuvat enemmän 25 vuoden iässä. Tämän perusteella voitaneen esittää perusteluja sille, että liikunnan harrastaminen ja sitä kautta painonhallinta nuorena aikuisiässä näyttäisi vaikuttavan positiivisesti painoindeksiin myös myöhemmällä iällä. Tämän päivän vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudella eikä ruokatottumuksilla voida selittää eroja, mutta voisiko perusteluja löytyä muun fyysisen aktiivisuuden kohdalla. Onhan mahdollista, että työkykyiset naiset osallistuvat enemmän maatalon fyysisiin töihin ja pysyvät näin huolehtimaan paremmin painonhallinnastaan. Toki voidaan selittää tuloksia myös sillä, että eläkkeelle hakeneiden keski-ikä on tässä tutkimuksessa korkeampi kuin työkykyisten ja tämä ikään kuin luonnostaan nostaa painoindeksiä. Huomattavaa kuitenkin on, ettei tällaista kehitystä ole havaittavissa kuitenkaan miesten kohdalla.

Työkyvyttömyyseläkkeelle hakemista pyrittiin ennustamaan logistisen regressioanalyysin avulla. Sosiodemografisista tekijöistä iän lisääntyminen ja siviilisäädyltään yksin eläminen eli naimattomuus, ero tai leskeksi jääminen selittivät eläkkeelle hakemisesta yhteensä 15,6 %. Avioliitossa tai avoliitossa eläminen näyttäisi siis vaikuttavan positiivisesti työkyvyn säilymiseen. Liikuntakäyttämisen osa-alueista ei mikään yksinään tai yhdessä noussut merkittäväksi selittäjäksi työkyvyttömyyseläkkeelle hakemisessa. Tämä on linjassa pohdinnassa aiemmin esiteltyjen tulosten kanssa. Sen sijaan muusta terveysterveystyymisestä tupakointi ja alkoholin käyttö 25 vuoden iässä nousivat analyysissä merkittäviksi selittäjiksi. Alkoholin käyttö nimenomaan niin päin, että sen käyttö vähensi todennäköisyyttä työkyvyttömyyseläkkeelle hakemiseen. Tämäkin oli ennustettavissa aiemmin esiteltyjen tulosten perusteella. Regressioanalyysissä kaikkein merkittävimäksi ennustajaksi eläkkeelle

hakemiseen nousi sairaus liikunnan esteenä. Tulos on odotettu, koska työkyvyttömyyseläkkeelle haetaan nimenomaan jonkin työkykyä heikentävän sairauden vuoksi.

Liikunta- ja terveyskäyttäytymisen yhteyttä työkykyyn tutkinut Ilmarinen (1995) on nostanut ripeän liikunnan harrastamisen elintapatekijöistä merkittävämmäksi työkyvyn ylläpidon kannalta kuin tupakoinnin tai alkoholin humalakäytön. Tämän tutkimuksen tulokset ovat tältä osin hieman poikkeavia. Toisaalta tuloksiin saattaa vaikuttaa se, että tässä tutkimuksessa liikunnan kuormittavuutta ei erikseen jaoteltu ripeään ja kevyen liikunnan harrastamiseen.

Liikunta ja muut elintavat ovat yhtenä työntekijään vaikuttavana osatekijänä Louhevaaran ja Perkiö-Mäkelän (2000) työkykyä ylläpitävän toiminnan laaja-alaisessa teoriamallissa. Tämän tutkimuksen kohdejoukkona olleiden alle 50-vuotiaiden maatalousyrittäjien keskuudessa työkykyä ylläpitävän toiminnan kannalta näyttäisi tärkeämmäksi nousevan nimenomaan muut elintavat. Näistä erityisesti tupakointi, mutta myös ruokatottumukset, jotka vaikuttavat merkittävästi painonhallintaan.

Liikunta- ja terveyskäyttäytymisen väliset yhteydet. Terveyskäyttäytymisen kasautumista tutkittiin sekä terveellisten että epäterveellisten elintapojen suhteen. Positiivista oli, että tutkittavien joukosta ei löytynyt yhtään, joka olisi ollut liikunnallisesti erittäin passiivinen, tupakoija, käytti runsaasti alkoholia ja söi epäterveellisesti. Aiemmissa koko väestöä kartoittavissa tutkimuksissa (Laaksonen, Prättälä & Karisto 2001) on tällaisia henkilöitä löytynyt 0-3 %. Tosin tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia erilaisten mittarien johdosta. Kolmen epäterveellisen tavan yhdistelmiä löytyi miesten keskuudesta 7,2 % ja naisista 3,7 %. Ero miesten ja naisten välillä näkyi vielä selvemmin siinä, että naisista melkein puolella ei ilmennyt yhtään näistä tavoista kun miesten kohdalla osuus oli vajaat 20 prosenttia. Myös terveellisten elämäntapojen kohdalla erottuivat maatalousyrittäjänaiset positiivisesti edukseen. Liikunnallisesti erittäin aktiivisia, tupakoimattomia, vähän alkoholia käyttäviä ja terveellisesti syöviä oli naisista 9,3 % ja miehistä 6,2 %, myös kolmen tavan yhdistelmiä löytyi naisten keskuudessa enemmän. Positiivisena voidaan nähdä se, että terveellisten elämäntapojen kasautumista oli havaittavissa enemmän kuin epäterveellisten. Kuten aiemmin esiteltyjen tulosten perusteella saattoi jo päätellä, maatalousyrittäjänaisien elintavat näyttävät olevan yleisesti ottaen terveellisemmät kuin miehillä. Toki voidaan esittää kritiikkiä siitä, mikä on terveellisuuden raja liikunnan harrastamisessa tai ruokatottu-

muksissa tai tämän tutkimuksen tulosten perusteella kyseenalaista jopa se, kuuluuko alkoholin käyttö terveellisiin vai epäterveellisiin elintapoihin.

Elintapojen keskinäisiä yhteyksiä tarkasteltaessa havaittiin, että tupakoinnilla ei ollut yhteyttä liikuntakäyttämiseen eikä alkoholin käyttöön, mutta sen sijaan tupakoijat syövät epäterveellisemmin kuin tupakoimattomat. Tulos on sinällään merkityksellinen, että tupakoinnilla on tässä tutkimuksessa havaittu olevan kohtalaisen merkittävä yhteys eläkkeelle hakemiseen. Aiemmissä tutkimuksissa (Laaksonen, Prättälä & Karisto 2001) epäterveellisten elintapojen kasautumista on ilmennyt voimakkaimmin nimenomaan tupakoinnin ympärille. Liikuntakäyttämällä ei havaittu olevan merkittäviä yhteyksiä muihin elintapoihin, tosin suuntaa antavasti voitiin todeta, innokkaat liikkujat syövät hieman vähemmän epäterveellisiä ruokia. Tästä voidaan päätellä, että liikunnan harrastajat pyrkivät tarkkailemaan hieman enemmän ruokavaliotaan ja välttämään epäterveellisiä vaihtoehtoja. Aiemmin esitettyjen tulosten valossa, ei voida pitää yllättävänä, että alkoholin käytöllä havaittiin olevan positiivinen yhteys terveellisten ruokien käyttöön. Tämä antaa vain entistä enemmän aihetta pohdintaan siitä kuinka alkoholin käyttöön tulisi jatkossa suhtautua.

10.3 Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksukset

Maatalousyrittäjien vapaa-ajan liikunnan harrastus on viime vuosina lisääntynyt ja tämän tutkimuksen tulokset ovat todiste kasvu-uralla pysymisestä. Tulevien vuosien tavoitteeksi on hyvä asettaa väestön keskimääräinen liikunta-aktiivisuus, josta maatalousyrittäjät ovat edelleen jonkin verran jäljessä. Uskon, että tähän tavoitteeseen pääsyä helpottaa edelleen käynnissä oleva maaseudun rakennemuutos. Tilakoot kasvavat voimakkaasti, mutta samaan aikaan tiloille palkataan ulkopuolista työvoimaa ja käytetään myös entistä enemmän ulkopuolista urakointia. Kaikkea ei siis enää yritetäkään tehdä itse ja uskon, että tämän johdosta maatalousyrittäjät pystyvät, niin halutessaan, järjestämään itselleen jatkossa enemmän vapaa-aikaa, joka osaltaan kanavoituu myös liikuntaharrastuksiin.

Ajanpuutteen ohella maatalousyrittäjät kokivat liikuntaharrastuksen esteiksi sisäliikunta- paikkojen puutteen, huonot kulkuyhteydet tai kulkuvälineen puutteen, kaverin puutteen, ohjauksen puutteen sekä kiinnostuksen puutteen. Ratkaisuna tälle näkisin omien ohjattujen liikuntaryhmien perustamisen maatalousyrittäjille. Aiemmin samansuuntaista ratkaisumallia on ehdottanut Perkiö-Mäkelä (1995) maatalousyrittäjänaisiin keskittyneessä tutkimuk-

sessaan. Ohjattuun liikuntaan osallistumisessa on maatalousyrittäjillä usein ongelmana se, että ohjatut ryhmät ovat usein sellaisina aikoina, että maatalousyrittäjien sinne vaikea päästä erilaisen työaikarytmin johdosta. Tällainen nimenomaan maatalousyrittäjille suunnattu ryhmä vaikuttaisi positiivisesti useisiin havaittuihin liikunnan esteisiin. Ryhmä saisi varmasti käyttöönsä jonkin sisäliikuntapaikan, siellä olisi samanhenkisiä kavereita ja samalta kylältä kulkisi varmasti myös muita, mikä helpottasi kulkuvälineongelmaan. Sinällään liikuntataitojen puute ei ole tämän tutkimuksen perusteella esteenä myöskään yleiseen ohjattuun liikuntaan osallistumiselle, mutta oma ryhmä olisi tärkeä nimenomaan aikataulullisesti. Toki tällainen ryhmä antaisi oivat mahdollisuudet puuttua myös nimenomaan maatalousyrittäjillä havaittuihin terveydellisiin ongelmiin, esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennalta ehkäisyyn. Liikuntataitojen osalta korostin aiemmin kotivoimistelun merkitystä ja myös sitä voitaisiin antaa eväitä tätä kautta. Ryhmät voitaisiin perustaa yhteistyössä kunnan liikuntatoimen ja työterveyshuollon kanssa ja uskoisin, ettei yhden tai kahden viikkokokerran järjestäminen olisi taloudellisestikaan mahdoton satsaus. Ja luulen, että maatalousyrittäjät olisivat valmiita myös maksamaan tämän tyyppisestä toiminnasta

Tiedolliselta kannalta katsottuna, edelleen liian moni maatalousyrittäjä kuvittelee maataloustyön riittäväksi fyysiseksi aktiivisuudeksi terveyden kannalta. Näiden olettamusten muuttaminen ei ole helppoa ja jonkun ulkopuolisen sanomana se saattaa jopa ärsyttää maatalousyrittäjiä. Toinen tiedolliseen puoleen liittyvä kehitystarve liittyy ruokatottumuksiin, joissa ilmenee edelleen joitakin tälle väestöryhmälle ominaisia negatiivisia piirteitä. Ruokatottumuksilla havaittiin olevan vaikutusta myös työkyvyn heikkenemiseen. Lähtökohdanna omien ruokatottumusten muuttamiselle näen sen, että ihminen alkaa tarkkailla aktiivisesti omaa ruokavaliotaan. Ruokapäiväkirjan täyttäminen on mielestäni oiva apuväline siihen, että saadaan havainnollista tietoa omasta ruokavaliosta vahvuuksineen ja heikkouksineen. Mikä sitten olisi sopiva foorumi, jossa näihin tiedollisiin puutteisiin voidaan puuttua? Olisiko mahdollista järjestää esimerkiksi työterveyshuollon tai Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen toimesta lyhyttä koulutusta, jossa epäkohtiin voidaan puuttua? Tällöin olisi hyvä esittää tueksi myös maatalousyrittäjiä koskevia tutkimustuloksia, joilla voidaan muu-
tostarvetta perustella.

Tässä tutkimuksessa saatiin painavaa näyttöä siitä kuinka vakavasti tupakoinnin vastaiseen työhön tulisi suhtautua. Maatalousyrittäjät ovat perinteisesti tupakoineet muuta väestöä vähemmän, mutta tästä huolimatta ei tulisi tuudittautua siihen, että näin tulee automaatti-

sesti myös jatkossa olemaan. Itse asiassa tässä tutkimuksessa saatiin viitteitä siitä, että tupakointi saattaisi olla jopa pienessä kasvussa. Miesten kohdalla tupakointi oli tämän tutkimuksen mukaan yksi suurimmista työkyvyn heikkenemistä ennustavista tekijöistä, joten sen merkitystä ei voida vähätellä. Naisten kohdalla samaan asemaan voitaneen nostaa korkea painoindeksi. Kulttuuriimme on jollakin tapaa juurtunut mielikuva siitä, että maatalon emännät ovat usein vartaloltaan tukevia ja ehkä tämä tietyllä tapaa tekee siitä hyväksyttävämpää myös naisten itsensä keskuudessa. Saatujen tulosten perusteella tähän olisi syytä saada muutos mahdollisimman pikaisella aikataululla. Tosin uskon, että aiemmin esille nostamani maaseudun murros tekee itsessään positiivista työtä myös tämän ongelman hyväksi. Jatkossa maatalousyrittäjänaiset ovat entistä enemmän ”yritysnaisia”, joilla on hoidettavanaan suurella budjetilla toimivia taloudellisia yksiköitä.

Alkoholin käytöstä saadut tulokset olivat tässä tutkimuksessa varsin mielenkiintoisia. Aihe vaatisi lisätutkimuksia, mutta nyt saatujen tulosten sekä muutamien muiden tuoreiden tutkimustulosten perusteella voitaneen todeta, että kohtuullisella alkoholin käytöllä ei ole ainakaan negatiivisia terveysvaikutuksia, mieluummin jopa päinvastoin. Tämä tulisi mielestäni tuoda myös rehellisesti esille. Siviilisäädyn osalta saatiin viitteitä siitä, että yksin eläminen on riski työkyvyn heikkenemisen kannalta. Tämä onkin mielestäni yksi kohta, jossa jatkossa tarvitaan tukitoimia. Maaseudun murros toimii tässä kohtaa negatiivisesti. Aiemmin saman katon alla saattoi asua useita sukupolvia, josta kuitenkin ollaan tänä päivänä siirtymässä pois. Yksin eläessä tai puolison menettämisen hetkellä ei ehkä olekaan enää muuta perhettä tukena ja sen käsittely saattaa olla vaikeampaa tänä päivänä.

Tutkimuksen perusteella voidaan työkyvyn ylläpidon kannalta määrittää painopistealueet, jotka jatkossa tarvitsevat erityisiä toimia. Miesten kohdalla tärkeimmäksi nostan tupakoinnin vähentämisen ja ennalta ehkäisyyn, mutta myös ruokatottumuksissa löytyy paljon parannettavaa. Naisten kohdalla tärkeimmäksi nousee painonhallinta. Yhteisesti sekä miehillä että naisilla tarvitaan edelleen työtä liikunnan harrastuksen lisäämiseksi, johon yhtenä mahdollisuutena on entistä positiivisempi suhtautuminen liikuntaan terveyden edistäjänä.

10.4 Jatkotutkimusehdotukset

Liikuntatieteilijänä olisi toivonut ja odottanut, että tässä tutkimuksessa nousee liikuntakäyttäytyminen esiin merkittävänä tekijänä työkyvyn ylläpidon kannalta. Näin ei voida

kuitenkaan sanoa. Sen vuoksi voidaankin olla jälkikäteen erittäin tyytyväisiä ratkaisusta, jossa rinnalle otettiin tutkittavaksi myös muita terveyskäyttäytymisen osa-alueita. Suosittankin, että myös jatkossa saman aihepiirin tutkimuksessa käsitellään terveyskäyttäytymistä laajana kokonaisuutena. Tähän liittyen terveyskäyttäytymisen tutkimista olisi hyvä jopa laajentaa ja ottaa mukaan esimerkiksi stressiin ja henkiseen hyvinvointiin sekä lepoon liittyviä kysymyksiä. Tämän tutkimuksen perusteella kannattaa, myös miettiä kysymysten muotoa. Alkoholin käytön osalta voisi ottaa käyttöön hieman toisentyyppisen kysymyksen ja selvittää ovatko tulokset yhteneviä tässä tutkimuksessa saatujen kanssa.

Kuten jo aiemmin toin esille, monet syyt puoltavat sitä, että työkyvyn heikkenemiseen vaikuttavaa prosessia tulisi tutkia laadullisella tutkimusotteella. Haastatteluilla pystyttäisiin pureutumaan paremmin yksilöllisiin tekijöihin, jotka saattavat vaihdella hyvinkin paljon. Tällöin myös saatettaisiin löytää jokin tekijä, jota ei esimerkiksi tässä tutkimuksessa ymmärretty edes kysyä. Toki kvalitatiivisessa tutkimusotteessa on myös omat heikkoutensa verrattuna esimerkiksi tästä tutkimuksesta saatuihin tuloksiin. Yhtenä mahdollisuutena olisi myös analysoida tästä tutkimuksesta saatuja avointen kysymysten vastauksia, joiden käyttö jäi nyt vähäiseksi.

Perkiö-Mäkelä (1995) tutki osana lisensiaatintyötään liikuntaintervention vaikutuksia maatalon emäntien työkykyyn ja tulokset olivat varsin rohkaisevia. Samantyyppinen tutkimus voitaisiin mielestäni toteuttaa myös maatalousyrittäjämiesten keskuudessa keskittyen liikunnan ohella myös tässä tutkimuksessa havaittuihin ongelmakohtiin kuten ruokatottumuksiin ja tupakointiin. Tämän avulla saataisiin tietoa siitä millä tavoilla voidaan positiivisia vaikutuksia saada aikaan.

LÄHTEET

Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Porvoo: WSOY.

American College of Sports Medicine. 1998. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 30, 6, 992-1008.

Antti-Poika, M. 2003. Kuntoutus osana työkyvyn edistämistä Teoksessa: M. Antti-Poika, K-P. Martimo & K. Husman. (toim.) Työterveyshuolto. Helsinki: Duodecim. 181-189.

Aro, T. 2003. Työkyvyttömyyden ja työkyvyttömyysuhan arviointi Teoksessa: M. Antti-Poika., K-P. Martimo. & K. Husman. (toim.) Työterveyshuolto. Helsinki: Duodecim. 175-180.

Aromaa, A. & Koskinen, S (toim.) 2002. Terveys ja toimintakyky Suomessa. Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2002.

Aromaa, A., Koskinen, S. & Huttunen, J (toim.) 1997. Suomalaisten terveys 1996. Helsinki: Kansanterveyslaitos, sosiaali- ja terveysministeriö

Berg, P. 2005. Miten se meitä liikuttaa? – Suomalaisten liikunta- ja urheiluharrastukset 1981-2002. Teoksessa: M. Liikkanen, R. Hanifi & U. Hannula (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002. Helsinki: Tilastokeskus. 135-168.

Blair, S.N. 1988. Exercise within a healthy lifestyle. Teoksessa: R. Dishman (toim.) Exercise adherence. Champaign: Human Kinetics Books.75-89.

Dishman, R.K. 1982. Compliance/adherence in health-related exercise. *Health Psychology* 1, 1, 237-267.

Fogelholm, M. & Rehunen, S. 1993. Ravitsemus, liikunta ja terveys. Lahti: VK-kustannus.

- Godin, G.G. & Shephard, R.J. 1990. Use of attitude-behaviour models in exercise promotion. *Sports Medicine* 10, 2, 103-121.
- Heikkinen, E. & Ilmarinen, J. 2001. Liikunta säilyttää työkykyä ja ikääntyneiden toimintakykyä. *Duodecim* 117, 653-660.
- Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä, R. Aro, A.R. & Uutela, A. 2003. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys kevät 2003. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B17/2003.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Ilmarinen, J. 1995. Työkykyä edistävät ja heikentävät tekijät. Teoksessa E. Matikainen, T. Aro, R. Kalimo, J. Ilmarinen & I. Torstila (toim.) Hyvä työkyky. Helsinki: Työterveyslaitos. 31-46.
- Ilmarinen, J. 1999. Ikääntyvä työntekijä Suomessa ja Euroopan unionissa – tilannekatsaus sekä työkyvyn, työllistyvyyden ja työllisyyden parantaminen. Helsinki: Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysministeriö, Työministeriö.
- Ilmarinen, J. 2000. Työikäiset ja elämäntyyli. Teoksessa E. Heikkinen & J. Ilmarinen (toim.) Suomalainen elämäntyyli. Helsinki: Tammi. 173-193.
- Ilmarinen, J., Pohjonen, T., Punakallio, A. & Louhevaara, V. 1996. Habitual physical activity, psychomotor performance, and older workers. *Nutrition Reviews* 54, 4, 44-52.
- Jackson, E. 1988. Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences* 10, 3, 203-215.
- Juntunen, J., Rytönen, H., Ahola, B., Hänninen, K. & Lindborg, P. 2002. Työterveystutkimus: työolot, terveys ja työkyky rakennus-, maatalous-, metsä- ja satamialalla (3T-tutkimus). Helsinki: Työeläkekassan julkaisuja 40:2002.

Karisto, A., Prättälä, R. & Berg, M-A. 1992. Teoksessa A. Karisto, E. Lahelma & O. Rahkonen (toim.) *Terveyssosiologia*. Porvoo: WSOY. 121-139.

Karttunen, J. 2003. *Maidontuottajan työ, työkyky ja vapaa-aika*. Helsinki: Työtehoseuran julkaisuja 389.

Kauhanen, J., Myllykangas, M., Salonen, J.T. & Nissinen, A. 1998. *Kansanterveystiede*. Porvoo: WSOY

Kauppila, J. 1999. *Talouden rakennemuutos*. Teoksessa K. Andreasson & V. Helin (toim.) *Suomen vuosisata*. 2. painos. Helsinki: Tilastokeskus, International Business Statistics. 160-162.

Kauppinen, T., Hanhela, R., Heikkilä, P., Lehtinen, S., Lindström, K., Toikkkanen, J. & Tossavainen, A. 2004. *Työ ja terveys Suomessa 2003*. Helsinki: Työterveyslaitos.

King, A.C., Blair, S.N., Bild, D.E., Dishman, R.K., Duppert, P.M., Marcus, B.H., Oldbridge, N.B., Paffenparger, R.S., Powell, K.E. & Yeager, K.K. 1992. Determinants of physical activity and interventions in adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 24, suppl. 6, 221-236.

King, A.C., Sallis, J.F., Dunn, A.L., Simons-Morton, D.G., Albright, Cohen, S, Rejeski, W.J., Marcus, B.H. & Coday, M.C. 1998. Overview of the Activity Counselling Trial (ACT) intervention for promoting physical activity in primary health care settings. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 30, 7, 1086-1096.

Kinnunen, B. 2000. *Maatalousyrittäjien näkemyksiä omasta työkyvystään*. Tiedotteessa: *Työterveyttä maataloilille*. Maatalousyrittäjien työterveyshuollon keskusyksikön asiakastiedote 2000/2. 23-24.

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

Kreighbaum, E. & Barthels, K. 1985. Biomechanics: a qualitative approach for studying human movement. New York: Macmillan.

Koivusilta, L. & Rimpelä, A. 2000. Nuoruusiässä luodaan terveyden perusta. Teoksessa E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.) Suomalainen elämäntapa. Helsinki: Tammi. 155-172.

Laaksonen, M., Prättälä, R. & Karisto, A. 2001. Patterns on unhealthy behaviour in Finland. *European Journal of Public Health* 11, 3, 294-300.

Lahti-Koski, M. & Sirén, M. 2004. Ravitsemuskertomus 2003. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisu B4/2004.

Lee, I-Min. & Paffenbarger Jr, Ralph S. 1996. How much physical activity is optimal for health? Methodological considerations. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 67, 2, 206-208.

Liikuntagallup 1994. 1995. Suomen liikunta ja Urheilu ry ja Suomen Gallup Oy. <http://www.slu.fi> 8.4.2005

Liikuntagallup 1997-1998. 1998. Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Kuntourheiluliitto, Opetusministeriö. Suomen Gallup Oy. <http://www.slu.fi> 8.4.2005

Liikuntagallup 2001-2002. 2002. Suomen Liikunta ja Urheilu, Kuntourheiluliitto, Nuori Suomi, Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetusministeriö. Suomen Gallup Oy. <http://www.slu.fi> 8.4.2005

Louhevaara, V. & Perkiö-Mäkelä, M. 2000. Miten liikunta on esillä työelämässä? Teoksessa: M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 124. 243-272.

Louhevaara, V. & Smolander, J. 1995. Työkunto nousuun. Liikunta työkyvyn ja hyvinvoinnin tukena. Helsinki: Työterveyslaitos.

Maa- ja metsätalousministeriö. 2002. Maatilarekisteri 2002.

Maa- ja metsätalousministeriö. 2004. Maatilarekisteri 2004.

Majasaari, H. 2003. Eläkkeelle hakeutumisen syyt: MYEL-työkyvyttömyyseläkettä vuonna 2002 ensimmäistä kertaa hakeneet. Helsinki: Maatalousyrittäjien eläkelaitos.

Martin, J. & Duppert, P. 1982. Adherence to exercise. *Exercise and Sport Sciences Review* 13, 137-167.

McAuley, E. & Rudolph, D. 1995. Physical activity, aging and psychological well-being. *Journal of Aging and Physical Activity*. 3, 1, 67-96.

McPherson, B.D. 1994. Sociocultural perspectives on aging and physical activity. *Journal of Aging and Physical Activity* 2, 4, 329-353.

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Männistö, S., Ovaskainen, M-L. & Valsta, L. (toim.) 2003. Finravinto 2002 -tutkimus. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2003

Neuvonen, M., Paronen, O., Pouta, E. & Sievänen, T. 2004. Harvoin ulkoilevat ja ulkoilua rajoittavat tekijät. *Liikunta & Tiede* 42, 6, 27-34.

Nevala-Puranen, N. 1996. ASLAK-kurssien vaikutukset maatalousyrittäjien fyysiseen suorituskykyyn ja työtekniikkaan. Helsinki: Kansaneläkelaitos.

Notkola, V. 1990. Maatalousväestön kuolleisuus, työkyvyttömyys ja pitkäaikaissairastavuus Suomessa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 27, 2, 127-133.

Nylander, O., Arajärvi, E., Gissler M., Hein, R. & Säkkinen, S. 2004. Päihdetilastollinen vuosikirja 2004. Sosiaaliturva 2004. Helsinki: Stakes

Ojanen, M. 1994. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran moniste nro 19.

Ojanen, M. 2000. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153.

Ojanen, M. & Nyman, M. 1999. Aktiivinen tupakoitsija on passiivinen liikkuja. Liikunta ja Tiede 36, 1, 18-20.

Paavola, M. Vartiainen, E. & Haukkala, A. 2004. Smoking, Alcohol Use, and Physical Activity: A 13-Year Longitudinal Study Ranging from Adolescence into Adulthood. Journal of Adolescent Health 35, 3, 238-244.

Paffenbarger, R.S. & Hyde, R.T. 1988. Exercise Adherence, Coronary Heart Disease, and Longevity. Teoksessa R. Dishman (toim.) Exercise Adherence. Champaign: Human Kinetics Books. 41-73.

Perkiö, M. & Notkola, V. 1994. Maatalousyrittäjien koettu terveydentila, pitkäaikaissairastavuus, työkyky, sairauspoissaolot, lääkäriiskäynnit ja terveystyötyminen Suomessa vuonna 1992 Teoksessa: P. Susitaival (toim.) Terveys ja maatalous Suomessa 1992. Helsinki: Kansaneläkelaitoksen julkaisuja. 70-88.

Perkiö-Mäkelä, M. 1995. Työkykyä ylläpitävä toiminta osana maatalousyrittäjien työterveyshuoltoa. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Lisensiaatintyö.

Perkiö-Mäkelä, M. 2000. Exercise- and ergonomics-focused promotion of health and work ability in farmers' occupational health services. Kuopio University Publications D.Medical Sciences 223.

Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. 1996. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

- Punakallio, A. 1994. Motorinen taito sekä tuki- ja liikuntaelinten oireet 21-59 –vuotiailla kodinhoitajilla ja kotiaivustajilla. *Fysioterapia* 41, 8, 56-60. Tiedeliite.
- Punakallio, A. 1995. Liikunnallisesta taidosta tukea työkyvylle. Teoksessa O. Korhonen, R. Kukkonen, V. Louhevaara & J. Smolander (toim.) *Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia – periaatteita ja käytännön esimerkkejä*. Helsinki: Työterveyslaitos. 33-38.
- Pyykkönen, P. 2001. Maatalouden rakennemuutos eri alueilla. Helsinki: Pellervon taloudellisen tutkimuslaitoksen raportteja 180.
- Rinne, M. 1997. Liikuntataitojen mittauksilla liikuntaneuvonta tehokkaammaksi. *Fysioterapia* 44, 7, 39-42.
- Roos, J. 1989. Liikunta ja elämäntapa. Jyväskylän yliopisto: Nykykulttuurin yksikön julkaisuja 14.
- Shaw, S.M., Bonen, A. & McCabe, J.F. 1991. Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research* 23, 4, 286-300.
- Slattery, M.L. 1996. How much physical activity do we need to maintain health and prevent disease? Different diseases – different mechanisms. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 67, 2, 209-212.
- Suomen Latu ry. 2004. Suomen Gallup Oy. <http://www.suomenlatu.fi/> 6.4.2005
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto. 2004. Artikkelarkisto. <http://www.suh.fi/taustasivut/artikkeliarkisto/?num=12708> 6.4.2005
- Taattola, K., Kinnunen, B. & Holopainen, M. 2000. Hyvä työterveyshuoltokäytäntö maatalousyrittäjien työterveyshuollossa. Helsinki: Työterveyslaitos, Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

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

Telama, R. & Vuolle, P. 1980. Aikuisväestön liikunnanharrastusta säätelevät tekijät: käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteelliseltä näkökannalta. Seminaariraportissa: Aikuisväestön liikuntaharrastusta säätelevät tekijät. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja nro 80. 13-19.

Työ ja terveys -haastattelututkimus 2003. Taulukkoraportti. Helsinki: Työterveyslaitos.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa: M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. 23-46.

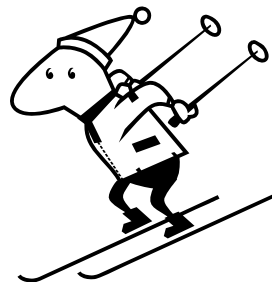
Vuori, I. 1994a. Liikunta ja terveys. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu: tieteellinen katsaus. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. 15-60.

Vuori, I. 1994b. Terveysliikunnan 10 teesiä. Liikunta ja tiede 31, 4, 54-55.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvyille? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. 91-12.

LIITTEET

Liite 1: Saatekirje ja kyselylomake



Arvoisa maatalousyrittäjä

Olen Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden opiskelija ja teen opinnäytetyönäni tutkimusta maatalousyrittäjien liikunta- ja terveystyöskäytymisestä. Tutkimus toteutetaan kyselyllä yhteistyössä Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen kanssa ja siitä saatavia tuloksia pyritään jatkossa hyödyntämään työkyvyttömyyden ennaltaehkäisyn kannalta. Erityisesti etsitään keinoja maatalousyrittäjien liikuntaharrastuksen edistämiseen.

Tutkimukseen on poimittu maatalousyrittäjiä satunnaisotannalla, myös eläkkeelle hakeneita. Tutkimuksen onnistumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että vastaat kaikkiin kysymyksiin huolellisesti. Vastaustiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti eikä yksittäisiä vastauksia julkaista. Vastauslomakkeet saa käsiinsä ainoastaan allekirjoittanut opinnäytetyön tekijä Markku Siponen.

Palauta kysely oheisella kirjekuorella **perjantaihin 8.4.2005 mennessä**. Palautuskirjekuoren postimaksu on maksettu puolestasi. Kyselyyn vastaamatta jättäneille lähetämme uusintakyselyn. Toivonkin, että säästät tutkimuskuluja ja vastaat heti ensimmäisellä kerralla määräaikaan mennessä.

Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan 2 hengen kylpyläviikonloppu (vapaavalintaisessa Fontana hyvän olon kylpylässä), **10 kpl hengitys- ja kuulonsuojaimia**, **5 kpl ensiapulaukkuja** sekä **5 kpl kirjoja** (Auli Sulin: Ilon siemeniä).

Vastausohjeet:

Kyselylomake sisältää 32 kysymystä. Lue koko kysymys huolellisesti ennen vastaamista. Ympyröi sopivaksi katsomasi vaihtoehdon numero, rastita sopivin vaihtoehto tai kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan. Lomakkeeseen vastaaminen kestää noin 20 minuuttia. Tutkimusta koskeviin tiedusteluihin vastaa Markku Siponen (044-544 1766).

Yhteistyöstä kiittäen!

Markku Siponen
Liik.yo
Jyväskylän yliopisto
Liikuntakasvatuksen laitos

Väinö Varstala
LitT, Lehtori
Jyväskylän yliopisto
Liikuntakasvatuksen laitos

Heta Majasaari
VTM
Maatalousyrittäjien
eläkelaitos

LIIKUNTA- JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

12. Kuinka usein harrastat **nykyään** vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet?

1. päivittäin
2. 4-6 kertaa viikossa
3. 2-3 kertaa viikossa
4. kerran viikossa
5. 2-3 kertaa kuukaudessa
6. muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
7. en voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa

13. Kuinka usein harrastit **noin 25 vuoden iässä** vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilit?

1. päivittäin
2. 4-6 kertaa viikossa
3. 2-3 kertaa viikossa
4. kerran viikossa
5. 2-3 kertaa kuukaudessa
6. muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
7. en voinut vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa

14. Kuinka kuvailisit omin sanoin liikunnan harrastustasi ja siinä mahdollisesti tapahtuneita muutoksia 25 vuoden iästä nykyhetkeen? Entä arvioisi nykyhetkestä tulevaisuuteen?

noin 25 vuoden iästä nykyhetkeen: _____

nykyhetkestä tulevaisuuteen: _____

15. Mitkä tekijät estävät liikunnan harrastustasi? **Rastita** mielestäsi sopivin vaihtoehto kussakin kohdassa.

	ei estä	vähäinen este	kohtalainen este	merkittävä este
1. Sairaus tai vamma				
2. Vapaa-ajan puute				
3. Sopivien sisäliikuntapaikkojen puute				
4. Sopivien ulkoliikuntapaikkojen puute				
5. Ohjatun liikuntatoiminnan puute				
6. Heikot henkilökohtaiset liikuntataidot				
7. Liikuntavälineistön puute				
8. Huonot kulkuyhteydet tai kulkuvälineen puute				
9. Kaverin puute				
10. Ei kiinnostaa, heikko motivaatio				
11. Joku muu este, mikä? _____				

17. Arvioi ja **rastita** hyötyliikunnan harrastusmääräsi. **Kausiluonteisessa** hyötyliikunnassa (esim. metsästys) voit rastittaa harrastusmääräsi **kyseisen kauden aikana**. Lopussa oleviin tyhjiin kohtiin sinun tulisi lisätä muu harrastamasi hyötyliikunta ja merkitä rastilla niiden harrastusmäärät

	päivittäin	2-3 kertaa viikossa	kerran viikossa	2-3 kertaa kuukaudessa	muutaman kerran vuodessa	en harrasta
1. Metsästys						
2. Kalastus						
3. Marjastus/Sienestys						
4. Puutarhan hoito						
5. Koiran ulkoilutus						
6. Pyöräily/Kävely esim. postille tai kaupalle						
7.						
8.						
9.						

18. Arvioi ja **rastita** liikuntataitosi seuraavissa liikuntalajeissa. Merkitse rasti myös viimeiseen sarakkeeseen jos haluaisit kokeilla joitakin listalla olevia, sinulle uusia lajeja. Lopussa oleville tyhjiille riveille voit lisätä muita harrastamiasi liikuntalajeja tai lajeja joita haluaisit kokeilla.

	erinomaiset taidot	hyvät taidot	kohtalaiset taidot	heikot taidot	en ole kokeillut	haluaisin kokeilla
1. Sauvakävely						
2. Kotivoimistelu						
3. Hiihto						
4. Laskettelu/Lumilautailu						
5. Lentopallo						
6. Salibandy/Sähly						
7. Tennis						
8. Sulkapallo						
9. Jalkapallo						
10. Pesäpallo						
11. Golf						
12. Uinti						
13. Jumppa/Jooga yms.						
14. Kuntosaliharjoittelu						
15. Tanssi						
16. Luistelu						
17. Ammunta						
18. Ratsastus						
19.						
20.						
21.						

19. Alla on joukko väittämiä. Rastita mielestäsi sopivin vaihtoehto kussakin kohdassa.

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	hiukan eri mieltä	täysin eri mieltä
1. Liikunta rentouttaa ja vähentää ahdistuneisuutta				
2. Raskas fyysinen työ vähentää kiinnostusta liikunnan harrastamiseen				
3. Liikunta on kallis harrastus				
4. Maataloustyö on fyysisesti niin kuormittavaa, ettei ole tarpeellista harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla				
5. Liikunnan avulla on mahdollista parantaa itsetuntoa ja itsekunnioitusta				
6. Uusien liikuntataitojen oppiminen vanhemmalla iällä on lähes mahdotonta				
7. Liikunnan avulla on mahdollista ylläpitää ja parantaa työkykyä				
8. Kuntoliikunta ja -urheilu aiheuttavat terveydellisiä ongelmia				
9. Liikunta parantaa kansanterveyttä				
10. Lepo sopii liikuntaa paremmin työn vastapainoksi				
11. Elintavat vaikuttavat merkittävästi terveyteen ja työkykyisyyteen				
12. Liikunnan merkitystä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta korostetaan liikaa				

20. Kuinka tärkeänä pidät omalta kannaltasi eri elämänalueita? Rastita mielestäsi sopivin vaihtoehto kussakin kohdassa

	erittäin tärkeä	tärkeä	melko tärkeä	ei kovin tärkeä	ei lainkaan tärkeä
1. Ansiotyö					
2. Koti- ja perhe-elämä					
3. Muut ihmissuhteet / sosiaalinen elämä					
4. Oma terveys ja kunto					
5. Vapaa-aika ja harrastukset					

21. Kuinka tärkeänä pidät omalta kannaltasi eri vapaa-ajan harrastuksia? Rastita mielestäsi sopivin vaihtoehto kussakin kohdassa

	erittäin tärkeä	tärkeä	melko tärkeä	ei kovin tärkeä	ei lainkaan tärkeä
1. Liikunta					
2. Teatteri, konsertit, näyttelyt ym. kulttuurillinen toiminta					
3. Poliittinen tai yhteiskunnallinen toiminta					
4. Tuottajajärjestötoiminta					
5. Seurakunta- /uskonnollinen toiminta					
6. Opiskelu, itsensä kehittäminen					
7. Käsityöt, nikkarointi yms.					
8. Ystävien tapaaminen, sukulointi					
9. Vapaaehtoistyö, auttamistyö					
10. Muu vapaa-ajan harrastus, mikä? _____					

22. Kuinka usein tavallisesti käytät alkoholia?

1. päivittäin
2. 2-3 kertaa viikossa
3. kerran viikossa
4. 2-3 kertaa kuukaudessa
5. muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
6. en koskaan

23. Kuinka usein tavallisesti käytit alkoholia **noin 25 vuoden iässä?**

1. päivittäin
2. 2-3 kertaa viikossa
3. kerran viikossa
4. 2-3 kertaa kuukaudessa
5. muutaman kerran vuodessa tai harvemmin
6. en koskaan

24. Tupakoitko nykyisin?

1. en tupakoi
2. kyllä, tupakoin satunnaisesti
3. kyllä, tupakoin päivittäin, n. _____ savuketta vuorokaudessa

25. Tupakoitko **noin 25 vuoden iässä?**

1. en tupakoinut
2. kyllä, tupakoin satunnaisesti
3. kyllä, tupakoin päivittäin, n. _____ savuketta vuorokaudessa

26. Kuinka usein olet **viimeksi kuluneen viikon** aikana käyttänyt seuraavia ruokia ja juomia? Rastita mielestäsi sopivin vaihtoehto kussakin kohdassa

	en kertaakaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-7 päivänä
1. Keitettyjä perunoita				
2. Ranskalaisia perunoita				
3. Riisiä / Pastaa				
4. Puuroja / Muroja				
5. Rasvaisia juustoja (esim. Edam, Emmental, Oltermanni)				
6. Vähärasvaisempia juustoja (esim. Polar-15, Edam 17, Kevyt Oltermanni)				
7. Kanaa				
8. Kalaa				
9. Lihaa				
10. Leikkeleet (esim. saunapalvi, keittokinkku)				
11. Makkarat (esim. lenkkimakkara, nakki)				
12. Kananmunia				
13. Vihanneksia/juureksia				
14. Hedelmiä / marjoja				
15. Makeita leivonnaisia				
16. Makeisia / Jäätelöä				
17. Virvoitusjuomia				

27. Mitä rasvaa käytät enimmäkseen leivällä?

1. voita
2. voi-kasviöljyseosta (esim. Oivariini, Enilet)
3. levitettä, joissa 70-80 % rasvaa (esim. Flora, Becel, Keiju)
4. kasvistanolimargariinia tai vastaavaa (Benecol, Kevyt Benecol, Becel pro.activ)
5. levitettä, jossa 35-65 % rasvaa (esim. Flora 60, Kevyt Becel, Kevyt Linja, Voilevi 40 tai 60)
6. en mitään

28. Jos juot maitoa, käytätkö tavallisesti

1. tilamaitoa
2. täysmaitoa (entinen kulutusmaito)
3. kevytmaitoa
4. ykkösmaitoa
5. rasvatonta maitoa
6. en juo maitoa

29. Mitä suolaa kotonasi enimmäkseen käytetään?

1. tavallista jodipitoista ruokasuolaa (esim. Jozo, Juinior, Meira)
2. merisuolaa
3. mineraalisuolaa (esim. Pan-suolaa, Seltin)
4. muuta (esim. maustesuolat)
5. ei käytetä suolaa

30. Onko joku alla mainituista henkilöistä kehottanut sinua muuttamaan terveystottumuksiasi? Mikäli on, niin kerro kyseisen henkilön jäljessä olevalle viivalle, millä tavalla henkilö on kehottanut sinua muuttamaan terveystottumuksiasi.

1. lääkäri _____
2. joku muu terveydenhoitohenkilö _____
3. perheenjäsen _____
4. joku muu, kuka? _____
5. ei kukaan

31. Kuinka kuvailisit omin sanoin terveystottumuksiasi ja niissä mahdollisesta tapahtuneita muutoksia 25 vuoden iästä nykyhetkeen? Entä arvioisi nykyhetkestä tulevaisuuteen?

noin 25 vuoden iästä nykyhetkeen: _____

nykyhetkestä tulevaisuuteen: _____

32. Mikä mielestäsi on tärkeää terveyden ja työkykyisyyden ylläpidossa?

Kiitos vastauksistasi!

Halutessasi voit antaa yhteystietosi mahdollisia lisäkysymyksiä varten. Tämä on kuitenkin täysin vapaaehtoista.

nimi:

puhelinnumero:

sähköposti: