

**LIKKUMISEN MERKITYKSET JA ESTEET PIERRE BOURDIEUN
PÄÄOMATEORIAN VALOSSA
Haastattelututkimus 16–20-vuotiaista naisista**

Kaisa Puhakka

Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2025

TIIVISTELMÄ

Puhakka, K. 2024. Nuorten naisten liikkumisen merkitykset ja esteet Pierre Bourdieun pääomateorian valossa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 85 s., 3 liitettä.

Tämän liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää 16–20-vuotiaiden nuorten naisten liikkumisen merkityksiä ja esteitä liikuntasosiologisesta näkökulmasta Bourdieun (1986) pääomateorian valossa. Pääomateoria käsittää taloudellisen, kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentui kahden eri teorian, merkitysten ja esteiden sekä pääomateorian, ympärille aikaisempaan tutkittuun tietoon pohjautuen. Tämä poikkeaa aiemmista tutkimuksista, sillä vastaavaa jaottelua ei ole aiemmin tehty. Tutkimus on laadullinen tutkimus ja tieteenfilosofisesti se pohjautuu fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen. Tutkimuksen aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla yksilöhaastatteluilla (n = 5) ja se analysoitiin aineistolähtöisellä teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä.

Haastatteluaineiston perusteella liikkumisen merkityksiä ja esteitä esiintyi jokaisessa kolmessa pääomassa. Taloudellisen pääoman merkitykset kulminoituvat liikuntavälineisiin ja -vaatteisiin, kun taas esteiksi mainittiin liikuntaharrastusten ja urheiluvälineiden kalleus. Kulttuurisen pääoman alueella nuorten naisten kokemat liikunnan vaikutukset mielelle ja keholle olivat merkityksellisiä. Sen sijaan keskeisiksi esteiksi nousivat opinnot, omat voimavarat ja ajan puute. Sosiaalisen pääoman merkitykset keskittyvät sosiaalisiin kontakteihin ja yhdessä liikkumiseen. Samoin esteet liitettiin muihin ihmisiin ja sosiaalisiin suhteisiin.

Nuorten vähäinen liikkuminen on yhteiskunnallinen ilmiö, sillä sen vaikutukset ulottuvat eri tasoille yhteiskunnassa niin nykyhetkellä kuin tulevaisuudessa. Eri suunnista tulevilla liikuntäkäsityksillä ja liikuntapuheella sekä liikuntapoliittisella päätöksenteolla on seurauksia yksilön käyttäytymiseen niin taloudellisesta, kulttuurisesta kuin sosiaalisesta näkökulmasta tarkasteltuna. Ihminen pyrkii toimimaan tässä ristipaineessa parhaimmalla mahdollisella tavalla eläkkeeseen elämäänsä mieluisalla tavalla. Omien ajatusten ja muiden näkemysten ohjaamina yksilö valitsee liikkua tai jättää liikkumatta. Liikuntapoliittisessa päätöksenteossa olisi tärkeää pystyä tekemään liikkumista edistäviä ratkaisuja sekä eri yhteisöjen olisi merkityksellistä järjestää toimintaansa kaiken tasoisia liikkujia aktivoiden, jotta nuorten naisten liikkumisen esteet vähensivät.

Asiasanat: merkitykset, esteet, pääomat, nuoret naiset, liikkuminen

ABSTRACT

Puhakka, K. 2024. The meanings and barriers to young women's physical activity in the light of the Pierre Bourdieu's theory of capital. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis Social Sciences of Sport, 85 pp., 3 appendices.

The aim of this master's thesis in the social sciences of sport was to explore the meanings and barriers to physical activity among young women aged 16–20 from a sociological perspective in the light of Bourdieu's (1986) theory of capital. The capital theory comprises economic, social and cultural capital. The theoretical framework of the study was built around these two different theories based on previous research. This differs from previous studies, as no such distinction has been made before, as far as is known. The research is qualitative and philosophically based on the phenomenological-hermeneutic research tradition. The data was collected through semi-structured individual interviews (n=5) and analyzed using data-driven theory-based content analysis.

Based on the interview data, the meanings and barriers to physical activity were part of every capital. The meanings of economic capital culminated in sports equipment and clothing, while the cost of sports activities and equipment was cited as a barrier. The effects of physical activity on the mind and body as experienced by young women were relevant in the area of cultural capital. Instead, studies, personal resources and lack of time emerge as key barriers. The meanings of social capital focus on social contacts and moving together. Similarly, barriers were associated with other people and social relationships.

The lack of physical activity among young people is a prevalent issue, as its impact extends to different levels of society, both now and in the future. The different perceptions and discourses of sport from different perspectives and sport policy-making are linked to individual behavior from an economic, cultural and social point of view. In this crossfire, people try to act in the best possible way to live their life in the way they like. Driven by their own thoughts and the views of others, individuals move or don't move. Sport policy-making should be able to make physical activity-friendly choices and different communities should organize their activities in a way that activates all levels of physical activity, in order to reduce barriers to mobility for young women.

Keywords: meanings, barriers, capitals, young women, physical training

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	TUTKIMUKSEN KESKEISET KÄSITTEET JA TUTKIMUKSEN TEEMA	4
2.1	Liikkumisen merkitykset ja esteet	4
2.1.1	Merkitykset: käsitteen määrittelyä.....	4
2.1.2	Esteet: käsitteen määrittelyä	7
2.2	Bourdieuun pääomat.....	10
2.2.1	Liikunnalle annetut merkitykset	12
2.2.2	Liikunnassa koetut esteet.....	16
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	20
3.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	20
3.2	Metodologia.....	20
3.3	Haastateltavat ja aineiston keruu	21
3.4	Aineiston analyysi	23
3.5	Eettiset ratkaisut	25
4	LIKKUMISEN MERKITYKSET.....	27
4.1	Taloudellinen pääoma.....	28
4.1.1	Omat urheiluvälineet ja -vaatteet.....	28
4.1.2	Maksuttomat ja maksulliset liikuntaharrastukset	30
4.1.3	Rahan vähäinen merkitys.....	33
4.1.4	Opiskelijaelämän ja liikunnan yhdistäminen.....	34
4.2	Kulttuurinen pääoma	37
4.2.1	Iloa, jaksamista ja hyvää mieltä.....	37
4.2.2	Omassa kehossa oleminen.....	39
4.2.3	Aivot narikkaan – henkinen tasapaino.....	41

4.2.4	Joutenoloa, univaikeuksia ja elämän myönteisyyttä.....	43
4.2.5	Elämäntilanne, liikunta ja ajankäyttö	47
4.2.6	Kotona, luonnossa ja julkisilla paikoilla.....	50
4.3	Sosiaalinen pääoma	53
4.3.1	Energiaa muista liikkujista	53
4.3.2	Itsekseen ja omassa rauhassa liikkuminen.....	54
4.3.3	Ajan vietto, liikkumiskaverit ja uudet ihmissuhteet	55
4.3.4	Yksinpuhelua, innostusta ja korkeampaa kynnystä.....	58
4.4	Liikkumisen ihanneolosuhteet	59
5	LIKKUMISEN ESTEET.....	63
5.1	Taloudellinen pääoma: raha ja harrastusten kalleus	63
5.2	Kulttuurinen pääoma: opinnot, voimavarat ja urheiluvammat.....	64
5.3	Sosiaalinen pääoma: ihmissuhteet, sosiaalinen media ja ulkonäköpaineet	69
6	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	75
6.1	Pohdinta	75
6.2	Tutkimuksen arviointi ja luotettavuus	78
6.3	Tulosten hyödynnettävyys ja merkittävyys	82
6.4	Jatkotutkimusehdotukset	83
	LÄHTEET	85
	KUVIOT.....	96
	LIITTEET	
	Liite 1: Haastattelurunko	
	Liite 2: Tutkimustiedote	
	Liite 3: Tietosuojailmoitus	

1 JOHDANTO

Yhteiskunnassamme ollaan laajalti huolissaan nuorten vähäisestä liikkumisesta sekä sen vaikutuksista tulevaisuuteen. Jos seuraa vähänkin mediaa, ei ole voinut olla huomaamatta eri alustoilla esiin nousseita uutisia ja keskusteluja vähäisestä nuorten liikkumisesta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Uutisoinnin lisäksi vähäinen liikunta sekä sen vaikutukset yhteiskunnan eri tasoille ovat nousseet esiin tutkimuksissa. Ilmiön laajemmalle tarkastelulle on yhä muuttuvassa yhteiskunnassa tarve, sillä Husun ym. (2022) mukaan suomalaisten fyysinen aktiivisuus vähenee iän lisääntyessä. Lisäksi nuorten naisten liikunta-aktiivisuus vähenee voimakkaammin iän myötä nuorten miesten liikunta-aktiivisuuteen verrattuna (ks. esim. Aira ym. 2013). On myös havaittu, että toisella asteella opiskelevista nuorista vain kolme prosenttia liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Husu ym. 2020). Vähäinen liikkuminen myös lyhentää työuria (Husu ym. 2022). Vähäisen fyysisen aktiivisuuden, runsaan istumisen ja huonon kunnon yhdistelmä aiheuttaa yhteiskunnalle monen miljardin euron vuosikustannukset (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta 2018), sillä vähemmän liikkuvat kuormittavat terveyden- ja sairaushoivapalveluita (Kolu ym. 2022). Kyseessä on siis koko yhteiskunnan ongelma, ja Ylen (2023) artikkelin mukaan ilmiöön pitäisikin suhtautua yhtä vakavasti kuin ilmastonmuutokseen.

Aiemmissa tutkimuksissa Bourdieun pääomia on tutkittu useilla eri aloilla, ja niitä on yhdistetty eri aiheisiin, kuten ulkonäköön (esim. Kukkonen ym. 2019) sekä osallistumiseen ja eriarvoisuuden rakentumiseen päiväkodissa (esim. Vuorisalo 2013). Merkityksiä ja esteitä sen sijaan on tutkittu liikuntapedagogiikan tieteenalalla (esim. Koski 2008; Koski ja Hirvensalo 2023). Aihetta on kiinnostavaa tarkastella liikunnan yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa Bourdieun (1986) pääomien kautta, sillä liikkumisen merkityksiä ja esteitä sekä Bourdieun pääomia on tutkittu itsenäisinä aiheina, mutta niitä ei ole aiemmin yhdistetty toisiinsa. Liikuntapedagogiikan tutkimuksissa lähtökohta on nimenomaisesti pedagoginen eli oppimista ja kasvatusta tarkasteleva näkökulma. Niissä merkitykset ja esteet ovat ikään kuin toisistaan irrallisia asioita, kun taas liikunnan yhteiskuntatieteissä niistä muodostetaan kokonaisuuksia. Yhteiskuntatieteille onkin tyypillistä tarkastella asioita ja ilmiöitä kokonaisuuksina.

Jakamalla merkitykset ja esteet Bourdieun (1986) pääomien mukaan merkitysten ja esteiden kenttää pystytään monipuolistamaan kohti uusia ulottuvuuksia. Merkityksiä ja esteitä ryhmitellään uudella tavalla, vaikka jaottelussa jäsennetäänkin jo olemassa olevaa tietoa. Liikunta ilmiönä näyttäytyy yleensä isompana massana, joka on tai ei ole olennainen osa ihmisten arkea.

Bourdieulainen lähestymistapa mahdollistaa yksityiskohtaisemman tarkastelun liikunnan merkitysten ja esteiden kentällä. Aiemman tiedon tarkastelun perusteella voinkin todeta, että tutkittava ilmiö on monipuolinen ja laaja kokonaisuus, sillä sen vaikutukset ulottuvat yhteiskunnan eri tasoihin. Voikin todeta, että ilmiö on yhdistettävissä kaikkiin ikäryhmiin, vaikkakaan kaikkien ikäryhmien yhtäaikainen tarkastelu ei ole opinnäytteessä mahdollista.

Tässä tutkimuksessa perehdytään 16–20-vuotiaisiin nuorten naisten ikäryhmään. Nuoriin naisiin ja heidän liikkumiseensa vaikuttaa useita tekijöitä, kuten esimerkiksi media, asuinpaikka, sosiaaliset verkostot ja henkilökohtaiset kokemukset liikunnan parissa (ks. esim. Koski & Hirvensalo 2020; Laine ym. 2021; Liimakka ym. 2013; Polet ym. 2021). Mikä on näiden rooli? Löytääksemme ratkaisuja nuorten vähäiseen liikkumiseen, ajatuksia ja näkemyksiä pitää kysyä asiantuntijoilta itseltään, nuorilta. Nuorten kokemusten kuuleminen liikkumisen syistä ja liikkumatta jättämisen syistä saadaan tietoa siitä, millä tekijöillä, päätöksillä ja muutoksilla heidän liikkumistaan voitaisiin edistää. Lisäksi heidän kuulemisensa voi auttaa eri tahoja esimerkiksi liikuntaa koskevassa päätöksenteossa, uusien innovaatioiden, kuten esimerkiksi omaa liikuntaa seuraavien mittareiden, kehittämisessä tai urheiluseurassa tarjottavien urheiluharrastusmahdollisuuksien kartoittamisessa, kuten tiettyjen lajien tarjoamisessa. Tällöin yhteiskunnan eri tasot ja tahot voivat omalta osaltaan olla poistamassa liikkumisen esteitä ja avata uusia mahdollisuuksia liikkumisen edistämiseksi. Nuorten liikkumisen edistäminen on ensisijaisen tärkeää, jotta suomalaisessa yhteiskunnassa on ihmisiä, työntekijöitä ja päättäjiä seuraavilla vuosikymmenillä. Nuoriin tulee panostaa, jotta suomalainen yhteiskunta pyörii myös tulevaisuudessa.

Olen kiinnostunut tutkimaan juuri nuorten naisten liikkumista, koska liikunta on ollut pitkään osa omaa elämääni. Oma suhteeni liikuntaan on vaihdellut vuosien saatossa, mutta isoin muutos on tapahtunut siirtyessäni yläkoulusta toiselle koulutusasteelle sekä toiselta asteelta korkeakouluun. Liikuntasuhteessa tapahtuukin muutoksia elämän aikana (Koski & Zacheus 2012). Näiden vaiheiden jälkeen ajatukseni ja käsitykseni liikunnasta sekä suhteeni liikuntaan ovat nähdäkseni pysynyt melko stabiilina. Olen halunnut harrastaa säännöllisesti liikuntaa kilpakenttien ulkopuolella, mikä ei aina ole ollut sujuvaa ilman urheiluseuratoimintaa. Liikkuminen on kuitenkin onnistunut laajan sukulais- ja ystäväjoukon ansiosta. Peilattuani omia kokemuksiani lähipiirini kokemuksiin ja tutkimustietoon heräsi kiinnostukseni tutkia nuorten naisten liikkumisen merkityksiä ja esteitä.

Nuorten naisten liikkumisen kokemuksia, merkityksiä ja esteitä ei on tutkittu osana aiempia tutkimuksia, mutta niitä ei ole juurikaan tutkittu sosiologisesta näkökulmasta, etenkin Bourdieun (1986) taloudellisen, kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman kautta. Tähän tutkimusaukkoon pyritään vastaamaan tällä tutkimuksella, jonka tavoitteena on selvittää, minkä pääomien kautta nuoret naiset kuvaavat liikkumisensa merkityksiä ja esteitä. Minua tutkijana kiinnostaa, mitä tämän ilmiön asiantuntijat, nuoret itse, ajattelevat omasta liikkumisestaan. Lisäksi olen kiinnostunut nuorten naisten liikkumisen syistä sekä liikkumisen merkityksellisyydestä. Haluan myös selvittää tekijöitä, jotka aiheuttavat vähäistä vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta.

Tämän tutkielman seuraavassa luvussa käsittelen aiempaa tutkimuskirjallisuutta sekä tieteellistä tutkimusta liikkumisen merkityksistä ja esteistä sekä Bourdieun (1986) pääomista. Kolmas luku esittelee tutkimuksen toteutusta koskevat seikat, kuten tutkimustehtävän ja tutkimuskysymykset, metodologian, aineistonkeruun sekä eettiset ratkaisut. Tutkimuksen toteutus -luku seuraa kaksi tuloslukua, joissa avaan tutkimusaineiston perusteella saatuja tutkimustuloksia. Näiden lukujen jälkeen pohdin tutkimuksen tuloksia, arviointia ja luotettavuutta sekä hyödynnettävyyttä ja merkittävyyttä. Tutkielman lopuksi esitän tutkimusilmiöön liittyviä jatkotutkimusehdotuksia.

2 TUTKIMUKSEN KESKEISET KÄSITTEET JA TUTKIMUKSEN TEEMA

Tässä tutkimuksessa teoreettinen osuus muodostaa viitekehyksen, jossa teoriaa koostetaan tutkimuksessa käytetyistä käsitteistä ja niiden välisistä merkityssuhteista (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 23–24). Teoria toimii tutkielman punaisena lankana, joten pyrin sillä selittämään kokemukseen perustuvia ilmiöitä ja tapahtumia, jotka on saatu aikaan tieteellisen menetelmän kautta (ks. Kallio & Palomäki 2020, 88). Tässä tutkielmassa teoreettinen viitekehys muodostuu merkitystä ja esteistä sekä Bourdieun pääomateoriasta, joten tutkielman havaintoja tarkastellaan näiden yhdistelmän näkökulmasta (ks. Alasuutari 2012, luku 4). Teorian merkityksestä tutkimukselle palataan tuonnempana tutkimuksen toteuttamisen luvussa.

Liikkumisen merkityksiä ja esteitä itsessään on tutkittu aiemmin liikuntapedagogiikassa (ks. esim. Koski 2004; Koski & Hirvensalo 2019). Esimerkiksi Pasi Kosken (2008) liikuntasuhde-teoriassa liikkumisen merkitykset ja esteet ovat liikuntasuhteen keskeisiä osia. Pierre Bourdieun (1986) pääomateoria taloudellisesta, kulttuurisesta ja sosiaalisesta näkökulmasta tuo tähän tutkimukseen yhteiskuntatieteellisen ja sosiologisen näkökulman. Pääomateorialla kuvataan ja selitetään yksilön toimintaa yhteiskunnassa (Bourdieu 1986). Yhdistämällä liikkumisen merkitykset ja esteet sekä Bourdieun (1986) pääomateoria tuotetaan uutta tietoa haastateltavasta ilmiöstä, eli nuorten naisten kokemista liikkumisen merkityksistä ja esteistä. Bourdieuta tutkijana esittelen tarkemmin luvussa 2.2. Esittelen seuraavaksi tutkitun tiedon pohjalta liikkumisen merkityksiä ja esteitä, minkä jälkeen avaan Bourdieun (1986) pääomateoriaa seikkaperäisemmin.

2.1 Liikkumisen merkitykset ja esteet

2.1.1 Merkitykset: käsitteen määrittelyä

Merkityksillä viitataan asioiden tarkoituksiin. Se voi olla subjektiivinen eli omakohtainen, jolloin siihen voi liittyä arvolataus. (Koski 2000, 145; 2017, 96) Merkityksistä muodostuu kokonaisuuksia eli merkitysrakennelmia, jotka ovat käyttäytymisemme taustalla ja vaikuttavat siihen pitkälläkin aikavälillä. Niitä käsitellään sekä abstraktisella että konkreettisella tasolla. Yhteiskuntatieteissä merkityksellä tarkoitetaan eri asiaa kuin varsinaisella kielellisellä merkityk-

sellä, sillä sosiologiassa merkityksiä voidaan yhdistää esimerkiksi yksilön kokemuksiin ja annettuihin merkityksiin taiteesta tai urheilusta (ks. esim. Jussila 2023; Lehikoinen & Vanhanen 2017). Näin ollen merkitys saa yhteiskuntatieteissä ja sosiologiassa laajemman määritelmän kuin kielitieteessä.

Merkitykset ohjaavat henkilökohtaisia elämänvalintojamme, joiden taustalla vaikuttavat perusarvot. Perusarvot ovat yksilön tärkeänä ja arvokkaana pitämiä asioita (Kielitoimiston sanakirja 2024, s.v. arvo). Arvot koostuvat niistä merkityksistä, joita yksilö antaa eri asioille elämässään. Yksittäiset merkitykset ovat osa perusarvoja, joten ne voivat ohjata yksilön toimintaa arkipäiväisissä tilanteissa tunteen ja järjen vaikuttaessa taustalla (Koski 2000, 145; 2008, 155). Liikunnan kentällä näitä arvoja voivat olla esimerkiksi kunnossa pysyminen ja hyvän olon saavuttaminen (ks. esim. Rees ym. 2006, 818; Tergerson & King 2002, 376; Thing & Ottesen 2013). Asian tärkeäksi kokemiseen ja sen seurauksena myös merkitysten muodostumiseen vaikuttavat henkilön oma tausta, sen hetkinen tunne, ennakkotiedot asiasta sekä tilanne, jossa se kohdataan (Schreier 2012, 2). Päätökset esimerkiksi ajankäytön ja voimavarojen jakamisen suhteen tehdään niin arvojen kuin merkitysten perusteella (Koski 2000, 145; 2008, 155; 2017, 95; Moilanen & Rähä 2015, 52).

Merkitykset ovat henkilökohtaisia käsityksiä ja kokemuksia, ja ne voivat saada sekä myönteisen että kielteisen arvon yksilön mielessä. Niitä liitetään esimerkiksi sanoihin ja kuviin (Itkonen ym. 2018, 89; Koski 2004, 197; Schreier 2012, 2), ja ne voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia (Moilanen & Rähä 2015, 52–53). Koska merkitykset liittyvät toisiinsa, niitä luodaan suhteessa toisiinsa (Moilanen & Rähä 2015, 52–53). Vaikka jokaisen ihmisen elämä on yksilöllinen ja ainutlaatuinen, se ei tarkoita, että merkityksille annetut arvot olisivat pelkästään yksilöllisiä. Merkitykset eivät ole puhtaasti subjektiivisia, koska myös muut ihmiset voivat antaa arvon samalle asialle kuin itse antaa. (Moilanen & Rähä 2015, 53, 70) Näin ollen kaksi yksilöä voivat toisistaan tietämättä antaa kokemalleen asialle saman merkityksen. Esimerkiksi olympialaisissa eri puolella stadionilla olevat katsojat voivat kokea juoksuradalla tehdyn maailmanennätysjuoksun tunteiden kuohuissa uskomattomaksi ja epätodelliseksi, ja siinä hetkessä liittää sen kokemuksen elämänsä mieleenpainuvimmaksi hetkeksi. Pystymmekin ymmärtämään niitä merkityksiä, jotka ovat yhteisöllisiä eli jaettuja (Laine 2015, 31–32).

Merkitysten ymmärtämisessä oleellisessa osassa ovat kuulijan aiemmat tiedot ja kokemukset (Moilanen & Rähä 2015, 53), sillä toisen asemaan voi olla sujuvampaa asettua omakohtaisten

kokemusten vuoksi. Vaikka erilaisissa todellisuuksissa elävät luovat asioille erilaisia merkityksiä (Laine 2015, 31–32), he voivat ymmärtää toistensa luomia merkityksiä, koska heillä on toisiaan vastaavia kokemuksia. Sen sijaan samansuuntaisista taustoista tulevat ihmiset luovat keskenään samantyyllisiä merkityksiä (Schreier 2012, 2). Näin ollen samantaustaiset yksilöt voivat ymmärtää toisten antamia merkityksiä paremmin kuin he, jotka ovat eritaustaiset. Tällöin merkitys on tasapuolinen eli objektiivinen (Koski 2000, 145).

Liikunnalle annetaan merkityksiä jo lapsuudessa (Vanttaja ym. 2017, 166). Niitä muodostuu automaattisesti (Schreier 2012, 2), mutta myös sosialisointia kautta esimerkiksi perheen, kavereiden ja koulun välityksellä. Perheessä molempien vanhempien liikuntatottumuksilla sekä perheen yhdessä harrastetulla liikunnalla on suuri merkitys lasten liikunta-aktiivisuuteen (ks. Kaseva ym. 2017; Vanttaja ym. 2017, 46). Toisaalta yksilö voi myös oppia arvostamaan liikuntaa, jolloin liikkuminen voi tuntua aiempaa merkityksellisemmältä (Pelkonen 2014, 21). Arvostukset, merkitykset ja käsitykset muodostuvat joko yksilöllisessä tai yhteisöllisessä prosessissa, sillä yksilöä ympäröivillä ympäristöllä on omanlaisensa vaikutus merkityksen muotoutumiseen. Muodostumisen ja merkityksen tärkeys riippuvat siitä, millaisia yksilön aiemmat merkitysrakennelmat ovat. (Koski 2000, 145; 2004; 2017, 95) Laineen (2015, 31) mukaan merkitysten syntysija on se yhteisö, johon kasvatetaan ja kasvatetaan. Lopulta jokainen yksilö luo omat merkityksensä niin arkielämässä kuin liikunnan parissa.

Sosialisaatio on keskeinen vaikuttaja liikkumisen merkitysten muodostumisessa ja oppimisessa, sillä Laakson (1981, 21–22) mukaan liikuntaharrastuksessa arvostuksia ja toimintamalleja omaksutaan osittain myös oppimisen kautta. Näin ollen sosialisointilla viitataan myös käyttäytymismuutoksiin (ks. Lehmuskallio 2011, 21). Yksilö voi kokea, että tietyt asiat, kuten muiden liikkujien kasvoilla oleva hymy, liikunnan ilo, ovat tärkeiksi koettuja asioita yhteisössä. Siitä puhutaan ja sitä tavoitellaan yhdessä. Havainto siitä, että vieruskaverin murheellinen ilme on muuttunut ryhmäliikuntatunnin aikana leveään virneeseen, voi vahvistaa tätä sanomaa. Lisäksi omia taitoja saatetaan peilata muihin osallistujiin ja siihen, miten niitä arvostetaan yhteisössä. Yksilö ei kuitenkaan ole pelkästään ärsykkeiden vastaanottaja, vaan myös aktiivinen toimija liikuntasosialisointissa (Lehmuskallio 2011, 21). Yksilö voi omalla toiminnallaan, kuten uusien ideoiden myötä tai kuulumisten vaihtamisen kautta, muovata yhteisöä ja kehittää sen kulttuuria sekä omaa suhtautumistaan liikuntaan.

Aiemmissa tutkimuksissa liikunnalle annettuja merkityksiä on jaoteltu kahdeksan merkitysulottuvuuden mukaisesti: 1. kilpailu ja suorittaminen, 2. terveys ja kunto, 3. ilmaisu ja esittäminen, 4. ilo ja leikki, 5. sosiaalisuus ja yhdessäolo, 6. itsensä tunteminen ja tutkiminen, 7. kasvu ja kehittyminen ja 8. lajimerkitykset (Koski 2017, 98–105; Koski & Hirvensalo 2019; 2023; Kostamo 2020, 3). Nuoret, 16–20-vuotiaat, naiset kokevat saavansa monenlaisia merkityksiä liikunnan parissa. He löytävät liikunnasta tärkeitä merkitysulottuvuuksia enemmän kuin nuoret miehet (Vanttaja ym. 2017, 73). Liikunnalle annettuja merkityksiä ja arvoja pohditaan usein, sillä ne voivat olla osa identiteettiä ja elämänvalintoja (Koski 2008, 154, 159). Liikunnalliset kokemukset ovat sitä tärkeämpiä, mitä enemmän niihin käytetään aikaa (Vanttaja ym. 2017).

Merkityksiä on käsitelty myös onnistumisen, hyvinvoinnin ja hyvältä näyttämisen merkityssäikeiden kautta (Kostamo 2020, 50). Lisäksi liikuntaan liittyviä merkityksiä on jaettu funktionaalisiin, suorituspainotteisiin ja ekspressiivisiin merkityksiin (Vanttaja ym. 2017, 59, Eichbergin 1987 mukaan). Funktionaaliset merkitykset sisältävät kunnan ja terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen liittyviä asioita, kun taas suorituspainotteiset merkitykset koostuvat sosiaalisuudesta. Ekspressiiviset merkitykset puolestaan käsittävät liikunnan tarjoaman nautinnon, rentoutumisen, itseilmaisun ja itsensä toteuttamisen merkitykset. (Vanttaja ym. 2017, 59, Eichbergin 1987 mukaan)

Yhteenvetona voidaan todeta, että asioiden tarkoitukset eli merkitykset voivat saada yksilön mielessä niin myönteisen kuin kielteisen arvon. Merkityksiä on monenlaisia, ja ne ovat yhteydessä esimerkiksi arvoihin, ajankäyttöön ja kokemuksiin. Merkitykset voivat olla niin subjektiivisia kuin objektiivisia. Tiedostetut ja piilevät merkitykset eivät ole pelkästään yksilöllisiä, vaan myös jaettuja. Liikunnalle muodostuu merkityksiä jo lapsuudessa, joten niillä voi olla kauaskantoiset vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen. Merkityksiä on tutkittu laajalti esimerkiksi liikuntapedagogiikan tieteenalalla, ja niitä on jaoteltu merkitysulottuvuuksien ja merkityssäikeiden avulla eri kategorioihin.

2.1.2 Esteet: käsitteen määrittelyä

Yksilön toimintaa ohjaavat merkitysten lisäksi esteet. Ne voidaan nähdä merkitysten vastakohdana, sillä Kielitoimiston sanakirjan (2024, s.v. este) mukaan esteet haittaavat joidenkin asioiden tapahtumista. Sanakirjamääritelmä antaa yleisymmärryksen este-sanasta, ja sen lisäksi este-

sanalle on olemassa tutkimusten kautta muodostuvia määritelmiä. Liikunnan kentällä esteitä on tutkittu nimenomaan siitä näkökulmasta, mitkä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät ovat liikkumisen esteitä (ks. esim. Koski & Hirvensalo 2020). Yhteiskuntatieteissä puolestaan esteitä on tutkittu aiemmin esimerkiksi yhteistyön sekä julkisen sosiologian tekemisen näkökulmista (ks. esim. Bennis 1956; Sprague & Laube 2009), joten este saa sosiologiassa ikään kuin laajemman määritelmän kuin kielitieteessä. Yhdistämällä sekä kielellisen että yhteiskunnallisen määritelmän esteistä saamme niistä yhä yksityiskohtaisempaa ymmärrystä. Tässä tutkielmassa esteillä tarkoitetaan yksilön henkilökohtaisia käsityksiä tekijöistä, jotka vähentävät, rajoittavat tai estävät liikuntaan osallistumista (Brown 2005).

Kun tutkitaan liikkumisen esteitä, voidaan todeta niiden muodostuvan sekä suoraan että välillisesti yksilön mielessä ja arkielämässä. Liikkumisen esteiden taustalla on useita tekijöitä. Vantajan ym. (2017) mukaan laiskuus sekä nautinnon puute estävät liikkumista. Epämiellyttävät kokemukset vapaa-ajan liikunnasta ja koululiikunnasta, liikunnanopettajista, urheiluseuroista ja valmentajista ovat omalta osaltaan vähentäneet kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Yhteiskuntatieteellisissä tutkimuksissa tehtyjen havaintojen mukaan niin hyvä- kuin huono-osaisuuteen liittyvät tekijät usein kasautuvat. (Vanttaja ym. 2017) Näin ollen liikkumisen esteiden voidaan päätellä muodostuvan pikkuhiljaa tiedostamatta, vaikka tutkimuskirjallisuudessa ei tiettävästi ole varsinaista teoriaa tai selitystä esteiden muodostumiselle.

Liikkumisen esteitä on hyvin erilaisia (Ng ym. 2021a, 117), ja niiden takia yksilö ei välttämättä kykene muodostamaan myönteisiä merkityksiä liikunnan parissa (Koski ym. 2022). Liikkumista voivat estää liikuntaa koskevat torjuvat asenteet ja arvostukset (Vuolle 2000, 42). Esteiksi koetaan myös arkipäiväisiä asioita, joiden taustavaikuttajina ovat yksilö itse, omat ajatukset, tunteet ja valinnat. Esimerkiksi haluttomuus hikoilla, epävarmuus itsestä sekä ajatus siitä, että on huonompi tai heikompi kuin muut, estävät liikkumasta (ks. esim. Koski & Hirvensalo 2023, 51). Huonommuuden tunne, oman kehon koko sekä vartalosta koettu häpeä voivat niin ikään muodostua liikkumisen esteeksi (Harjunen 2016, 156). Muita esteiden taustatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, eri instituutiot ja fyysiset ympäristöt sekä kulttuuri ja käytännöt (Koski & Hirvensalo 2020, 50; Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014, 21–22). Sosiaalisissa suhteissa esimerkiksi kavereiden kiinnostuksen puute liikuntaa kohtaan estää liikkumasta. Fyysisten ympäristöjen esteet koskevat liikuntapaikkojen kaukaista sijaintia omasta kodista. (Koski & Hirvensalo 2020, 53)

Vaikka lapsuudesta aikuisuuteen siirryttäessä liikunnalle annettujen merkityksien painotukset vähenevät (Koski & Hirvensalo 2020, 55), liikuntaan liittyviä esteitä koetaan yleisesti enemmän kuin nuorempana (Hirvensalo ym. 2016, 38; Koski & Hirvensalo 2019, 74). Liikunnan esteitä koetaan myös enemmän kuin liikuntaan liittyviä kannustimia (Koski & Hirvensalo 2019, 74; Vanttaja ym. 2017). Lisäksi lukioikäisillä tytöillä on havaittu poikia enemmän esteitä (ks. esim. Hirvensalo ym. 2016; Koski & Hirvensalo 2019; 2020; Vanttaja ym. 2017). 15–20-vuotiaina nuoret kokevat elämässään fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, joiden seurauksena liikkumisen esteitä koetaan yhä enemmän (Ng ym. 2021b). Mitä enemmän estäviä tekijöitä koetaan, sitä vähemmän tärkeäksi liikunta koetaan (Vanttaja ym. 2017, 79).

Aikaisemmissa tutkimuksissa liikkumisen esteitä on avattu kategorisoimalla sekä luetteloimalla ilman kategorioita. Somerset ja Hoare (2018) jakavat liikkumisen esteet ulkoisiin ja sisäisiin esteisiin. Ulkoisiin esteisiin liitetään esimerkiksi liikunnan kalleus sekä liikuntapaikkojen puute kodin läheisyydessä. Sisäisiksi esteiksi sen sijaan mainitaan muun muassa ajan puute ja liikunnan tylsyys. (Somerset & Hoare 2018) Samankaltaista jaottelua on opetus- ja kulttuuriministeriön harrastamisen strategia -julkaisussa (2019), jossa esteitä on jaoteltu kolmeen ryhmään: henkilökohtaiset, ulkoiset sekä liikunnan arvon kieltävät esteet. Henkilökohtaisiin esteisiin sisältyy esimerkiksi ajan käyttäminen muihin harrastuksiin, kun taas ulkoisiin esteisiin liitetään harrastuksen kalleus sekä liikuntapaikkojen puute. Liikunnan arvon kieltävällä esteellä tarkoitetaan liikunnan välineellisen arvon kieltämistä, jolloin liikunta koetaan tarpeettomaksi. (Koski & Hirvensalo 2019, 67, Karvosen, Rahkosen ja Nupposen 2008 mukaan)

Martins ym. (2021) puolestaan on kategorisoinut esteitä viiteen eri teemaan. Ensimmäinen teema käsittää yksilölliset tekijät, joihin kuuluvat fyysiset ja motoriset taidot, ymmärrys ja tieto asioista, minäpystyvyys, psykologiset ja motivaatiotekijät sekä kognitiiviset taidot. Toinen teema puolestaan sisältää sosiaaliset tekijät, kuten perheen, ystävät ja muut merkittävät henkilöt. (Martins ym. 2021) Kolmanteen teemaan kuuluvat liikkumisen luonne eli hauskuus, koulu liikunta ja liikunnan opetus. Neljäs teema sen sijaan kuvaa elämän muita tekijöitä, kuten aikaa, elämän rytmiä ja muita kilpailevia tekijöitä. Viides teema on sosiokulttuuriset ja ympäristölliset tekijät, joihin sisällytetään liikuntapaikat, asuin ympäristön liikuntamahdollisuudet sekä kaupunki- ja maaseutu ympäristön erot. (Martins ym. 2021)

Yhteenvedon voidaan todeta, että esteet ohjaavat merkitysten tavoin yksilön toimintaa. Esteet ovat henkilökohtaisia ajatuksia liikkumista estävistä tekijöistä. Ne muodostuvat yksilön itsensä

kautta tai vaihtoehtoisesti ihmissuhteiden tai yhteiskunnallisten päätösten seurauksena. Liikkumisen esteitä on hyvin monenlaisia, ja ne saattavat vaihtua elämänkulun aikana. Aiemmin esteitä on tutkittu kategorisoimalla sekä luetteloimalla ilman kategorioita. Bourdieun pääomateorianäkökulma tuo mahdollisesti uuden ulottuvuuden merkitysten ja esteiden tarkasteluun, sillä tällaista jaottelua ei ole tehty aiemmin. Seuraavaksi esittelen hieman tarkemmin Bourdieuta sosiologina, minkä jälkeen siirryn tarkastelemaan pääomia, jotka ovat yksi keskeisimmistä asioista Bourdieun tuotannossa.

2.2 Bourdieun pääomat

Pierre Bourdieu on ranskalainen 1900-luvulla elänyt merkittävä yhteiskunnallinen tutkija ja sosiologi, jonka ajattelussa distinktioteoria, pääomien muodot sekä habitus ovat olleet keskeisessä asemassa. Bourdieun yksi tunnetuimmista teoksista on *La Distinction*, jossa Bourdieu esittää ihmisen kiinnostuksen kohteiden ja kuluttamisen vaihtelevan hänen sosiaalisen alkuperänsä mukaan. Tähän ajatukseen perustuu myös tämä tutkielma. Ihmisillä on erilaisia pääomia, ja niiden jakautuminen tarkoittaa luokkayhteiskunnan olemassaoloa (Itkonen 2020). Yksilö muodostaa oman habituksensa eli identiteettinsä ja elämäntapansa yksilöllisten ratkaisujen perusteella (Bourdieu 1984). Pääomat ja sitä kautta myös habitus erottavat ihmisiä toisistaan.

Tässä tutkielmassa nuorten naisten liikunnalle antamia merkityksiä ja esteitä jaotellaan Bourdieun (1986) taloudellisen, kulttuurisen ja sosiaalisen pääomien mukaan. Vaikka esteet ja merkitykset voidaan jakaa eri pääomiin, joidenkin merkitysten ja esteiden kohdalla pääomat limityvät toisiinsa. Pääomien ominaisuuksia tavoitellaan liikunnan eri kentillä erilaisten merkitysten saavuttamisen vuoksi. Aaltosen ym. (2011, 28) mukaan pääomien eri tekijät ovat yhteydessä siihen, millaisiin vapaa-ajan toimintoihin nuoret osallistuvat. Osallistuminen ja valintojen tekemisen mahdollisuus edellyttävät erilaisia resursseja, kuten rahaa, aikaa ja tietoa (Berg & Salasuo 2017, 251). Resurssit voidaan erottaa toisistaan niiden luonteen mukaan taloudelliseen, kulttuuriseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen eli pääomaan (Berg & Salasuo 2017, 251; Bourdieu 1984; Bourdieu & Wacquant 1995, 148).

Ihmisillä on erilaisia pääomia eli resursseja (Itkonen 2020), joilla on vaikutusta siihen, millä tavalla yksilö kohtaa ympäröivän sosiaalisen maailman. Sosiaalinen maailma on yksilön sisäistävä sosiaalinen rakenne, joka ohjaa yksilön käyttäytymistä (Bourdieu 1984). Pääoman tyyppi

voidaan kuitenkin muuttaa ja se voi muuttua toiseksi pääoman muodoksi, jotta muut pääoman osa-alueet voivat kasvaa. Taloudellinen ulottuvuus käsittää rahat ja resurssit. (Bourdieu 1984; 1986) Vaikka se mahdollistaa kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman hankkimisen, se ei kuitenkaan ole ehto tai ainoa keino niiden saavuttamiselle. Taloudellinen pääoma on siitä huolimatta kaiken taustalla, sillä kaikki pääomat voidaan lopulta kiteyttää taloudelliseen ulottuvuuteen. (Bourdieu 1984; 1986) Liikunnan kentällä taloudellinen pääoma vaihtuu kulttuuriseksi pääomaksi silloin, kun rahalla hankitaan esimerkiksi norjalaisen hiihtokuningattaren Marit Björgenin elämäkertakirja. Taloudellinen pääoma muuntuu sosiaalisesti pääomaksi esimerkiksi tilanteessa, jossa ostetaan lippu yleisurheilun Kalevan kisojen katsomoon ja tutustutaan siinä sivussa saman lajin kannattajiin.

Kulttuurinen pääoma on taloudellista pääomaa laajempi kokonaisuus, sillä sitä esiintyy niin yksilöissä, yhteisöissä kuin instituutioissa. Kulttuurista pääomaa on kulttuuriesineissä, mielen ja kehon pitkäaikaisissa taipumuksissa sekä erilaisissa institutionalisoiduissa muodoissa. (Bourdieu 1986, 17) Osa kulttuurista pääomaa on myös oma osaaminen, tietämys ja koulutus (Itkonen 2020) sekä koulutuksellinen pääoma, jolla tarkoitetaan muitakin kuin akateemisesti saavutettuja asioita (Bourdieu 1984; 1986; Itkonen 2020). Kulttuurisen pääoman saavuttaminen edellyttää useimmiten jonkinasteista kehollista suoritusta. Tämän lisäksi sitä voi saavuttaa ja periä esimerkiksi perheen kautta. (Bourdieu 1984; 1986, 17) Kulttuurisen pääoman hankinnan vastuuta ei kuitenkaan voi siirtää yksilöltä toiselle, vaan sen investoimiseen on käytettävää henkilökohtaista aikaa. Joissain tapauksissa se saattaa vaatia myös rahaa. (Bourdieu 1984; 1986, 18; Itkonen 2020) Sosiaalinen asema puolestaan on osa koulutuksellista pääomaa. Mainitut tekijät yhdessä vaikuttavat esimerkiksi henkilökohtaisiin arvoihin, hankintoihin ja liikuntaharrastuksiin (Itkonen 2020).

Sosiaalinen pääoma kattaa todellisten resurssien kokonaismäärän. Sosiaalisten resurssien määrä on riippuvainen olemassa olevista verkostoista. (Bourdieu 1986, 21–22) Tällä tarkoitetaan eri tilanteissa muodostuneita ihmissuhteita, verkostoja ja ryhmäjäsenyyksiä, jotka mahdollistavat yksilölle erilaisia asioita. Liikunnan parissa esimerkiksi perhe, urheiluseura ja koulu ovat näitä mahdollistajia (Bourdieu 1986, 21; Itkonen 2020). Ryhmiin kuuluessa yksilö saa ryhmästä kollektiivisen tuen, johon voi luottaa ja turvautua eri tilanteissa (Bourdieu 1986, 21–22).

Näiden kolmen pääoman lisäksi on olemassa symbolista pääomaa, jonka ominaisuus voi saada muotonsa silloin, kun se koetaan ja tunnistetaan päteväksi (Bourdieu 1987, 4). Eli toisin sanoen

kukin kolmesta aiemmin mainitusta pääomasta, taloudellinen, kulttuurinen ja sosiaalinen, on tunnistettavissa symboliseksi pääomaksi. Symbolinen pääoma ilmenee useimmiten sosiaalisissa suhteissa, joissa yhden toimijan ominaisuudet tai piirteet ovat erillisiä ja erottavia esimerkiksi kehossa, kielessä tai vaatetuksessa. Samaan aikaan toisilla toimijoilla on sopivia havainnoinnin kategorioita ja tulkintojen skeemoja, joiden avulla voidaan tunnistaa sekä tunnustaa näitä ominaisuuksia ja piirteitä. (Bourdieu 1998, 165, 168; Bourdieu, Wacquant & Kovala 2013, 91, 148) Täten symbolinen pääoma on havaittua olemista, joka on rakentunut havainnon kategorioiden perusteella (Bourdieu 1998, 168; Bourdieu & Wacquant 1995, 148). Koska symbolinen pääoma ei kuulu pääoman kolmeen peruslajiin (Bourdieu & Wacquant 1995, 148), sitä ei huomioida tässä tutkielmassa.

2.2.1 Liikunnalle annetut merkitykset

Eri pääomia kerätään sosiaalisesta maailmasta ja sen kentiltä, esimerkiksi liikunnasta ja urheilusta. Keräämiseen vaikuttavat elämäntavalliset asenteet ja suhtautumistavat. (Itkonen 2020) Rahat ja resurssit muodostavat taloudellisen pääoman (Bourdieu 1986; Itkonen 2020). Aiemmissä tutkimuksissa on esitelty hyvin vähän taloudelliseen pääomaan liittyviä merkityksiä, sillä niitä on sivuttu vain muutamassa tutkimuksessa. Kauravaara (2013; 2022) on tutkinut vähäisen liikunnan ilmiötä kone- ja metallialaa opiskelevien nuorten miesten arjessa. Vähäinen liikunta nähdään mieluisana elämänvalintana, jonka taustalla vaikuttavat myös pääomat (Kauravaara 2013). Kauravaaran (2022, 41–43) tutkimuksessa vain sivutaan taloudellista pääomaa, sillä kyseisessä tutkimuksessa tutkitaan nuoren henkilökohtaiset kiinnostuksen kohteet vaikuttavat rahan käyttöön. Takalo (2016, 175) puolestaan viittaa taloudelliseen pääomaan liikuntaan käytettyyn rahan ja siihen liittyvien merkitysten muodossa. Näiden lisäksi Skille (2005) mainitsee tutkimuksessaan taloudellisesta pääomasta osa-alueelta vanhempien tulot, joilla ei ole juurikaan vaikutusta 16–19-vuotiaiden liikuntaharrastuksiin.

Aiempiin tutkimuksiin verrattuna tämän tutkielman näkökulma on erilainen, sillä aiemmissä tutkimuksissa esteiden selvittäminen ei ole ollut tutkimuskysymysten päätavoitteena. Lisäksi tässä tutkielmassa taloudellisen pääoman esteitä pyritään löytämään yksityiskohtaisemmin, sillä esteet on mainittu tutkimuskysymyksissä. Esimerkiksi Kauravaaran (2013) väitöskirjassa tutkitaan nuorten miesten arkea, elämäntapaa ja sosiologisia selityksiä valinnoille, kun taas Ta-

kalo (2016) tutkii liikuntakokemuksia, liikunnan asemaa nuoren elämässä sekä liikunta-aktiivisuuden muuttumista. Viime vuosina tutkimuksissa taloudellisen pääoman tekijöihin on kiinnitetty enemmän huomiota, ja sitä on alettu tutkimaan Suomessa. Taloudellisen pääoman aihetta on sivuttu urheilun nykysosialisaation tutkimuksessa (Aarresola ym. 2015) sekä urheiluseurojen tarjoamien mahdollisten taloudellisten tukia harrastajien perheille selvittävässä tutkimuksessa (Aarresola ym. 2023).

Kulttuurisen pääoman muodostavat mielen ja kehon ulottuvuudet, eri instituutiot, kulttuuriesineet sekä tietämys, osaaminen ja koulutus (Bourdieu 1986; Itonen 2020). Toisin kuin taloudelliseen pääomaan, tutkimuksissa kulttuuriseen pääomaan on liitetty useita merkityksiä (ks. esim. Kangasniemi & Rajala 2021; Koski & Hirvensalo 2020, 53; Zacheus & Saarinen 2019). Keholle ja mielelle havaitaan useita monipuolisia liikunnan merkityksiä. Mieleen kohdistuvia merkityksiä ovat energian lisääntyminen opiskeluarjessa vireystilan ja keskittymiskyvyn parantumisen kautta. Liikunnan koetaan myös auttavan stressin hallinnassa sekä parantavan unenlaatua. (Kangasniemi 2017; Kangasniemi & Rajala 2021) Näin ollen se koetaan myös virkistymis- ja rentoutumiskeinoksi (Brooks & Magnusson 2007; Koski & Hirvensalo 2020, 51).

Ilo, liikunnasta nauttiminen ja hyvän olon saavuttaminen koetaan liikunnasta saataviksi merkityksiksi (Aaltonen ym. 2011, 28; Brooks & Magnusson 2007; Ponto ym. 2010, 11; Zacheus & Saarinen 2019, 97). Hyvän olon saavuttamiseksi halutaan liikkua, vaikka itse liikunta tuntuisikin tylsältä (Thing & Ottesen 2013). Hyvän olon saavuttamiseen kuuluu liikunnan merkityksissä murheiden unohtaminen (Koski & Hirvensalo 2020, 51; 2023, 49). Liikunnan avulla voidaan myös pyrkiä selviytymään haastavista elämäntilanteista, kasvattaa henkisiä voimavaroja sekä edistää psyykkistä hyvinvointia (Aaltonen ym. 2011, 28; Brooks & Magnusson 2007; Ojanen 2000, 123; Vuolle 2000, 23). Lisäksi liikunnan on havaittu lievittävän kuukautisia edeltävää mielialaoireilua (Luoto 2010, 35). Näin ollen liikunnan kautta mahdollistuu parempi kokonaisvaltainen hyvinvointi (Brooks & Magnusson 2007; Koski & Hirvensalo 2020, 51; Kostamo 2020, 4; Rees ym. 2006, 818).

Useammassa eri tutkimuksessa nousee esiin kehoon liitettyjä liikunnalle annettuja merkityksiä. Seuraavien merkitysten perusteella voitaneen todeta, että ulkonäkökeskeinen yhteiskunta on ulottanut vaikutuksiaan tässä muodossa myös nuorten naisten elämään. Liikkumisen syyksi mainitaan halu näyttää hyvältä (Ponto ym. 2010; Yungblut ym. 2012, 46; Zacheus & Saarinen 2019, 98), omasta ulkonäöstä ja kehosta huolehtiminen (Koski & Hirvensalo 2023; Ponto ym.

2010, 11) sekä normatiivisen ulkonäön saavuttaminen ja sen vaaliminen (Harjunen 2020, 55 Kennedyyn ja Markulaan (2011) viitaten). Hyvässä fyysisessä kunnossa halutaan pysyä (Rees ym. 2006, 818; Tergerson & King 2002, 376; Thing & Ottesen 2013). Liikunnalle annettuja kehoa koskevia merkityksiä ovat terveenä pysyminen, painonhallinta, terveellisyys, itsensä kehittäminen, itsensä toteuttaminen, lihasvoiman kasvattaminen ja kunnan kohottaminen sekä liikkumisen myötä saavutettu fyysinen hyvinvointi (Aaltonen ym. 2011, 28; Kangasniemi 2017; Koski & Hirvensalo 2020, 51; 2023, 49; Zacheus & Saarinen 2019, 97–98).

Liikunta koetaan myös parhaansa yrittämisen väyläksi (Koski & Hirvensalo 2020, 51; 2023, 49). Kehittyminen ja taitojen oppiminen, mahdollisuus yksilölliseen ilmaisuun sekä fyysiset ponnistelut ovat osa liikuntaa (Brooks & Magnusson 2007; Koski & Hirvensalo 2023, 49; Rees ym. 2006, 818). Kokemus omasta fyysisestä kyvykkyydestä innostaa lähtemään liikkumaan myöhemminkin (Yungblut ym. 2012, 45). Onnistumisen kokemukset ja mahdollisuudet liikunnan parissa nousevatkin esiin useissa eri tutkimuksissa (ks. esim. Kangasniemi 2017; Kangasniemi & Rajala 2021; Koski & Hirvensalo 2020, 51; 2023, 49; Zacheus & Saarinen 2019, 82, 97).

Aiemmista tutkimuksista esitellään merkityksiä, jotka liitetään sekä mieleen että kehoon. Näin ollen ne muodostavat luontevan kokonaisuuden. Tällaisia merkityksiä ovat elämäntyylin liittyvät seikat, itsensä identifioiminen, yksilölliset tarpeet sekä eletty yhteiskunnallinen aika. Elämäntyylillä viitataan yksilölle tyypilliseen tapaan elää (Kielitoimiston sanakirja 2024, s.v. elämäntapa). Elämänkaaren aikana ihmisillä voi olla erilaisia elämäntyylejä, joita muodostetaan tehtyjen valintojen kautta. Toisaalta elämäntyylit saattavat muodostua itsestäänkin. Chaney (1996, 3–4) määrittää elämäntyylit toimintatavoiksi, jotka selittävät ihmisten toimintaa. Giddens (1991) puolestaan lisää edellä mainittuun elämäntyylin määrittelyyn myös yksilön tekemät päätökset.

Elämäntyyli viestii sosiaalisesta asemasta, arvostuksesta ja menestyksestä (Tähtinen ym. 2002, 50). Elämäntyyllittely tarkoittaakin, että elämäntapoihin liittyy niin tietoisesti kuin tiedostamatta yleisesti hyväksytyjä ja yleisiä käyttäytymis- ja kulutustapoja (Giddens 1991), joiden perusteella yksilö toimii ja käyttäytyy. Elämäntapavalinnat ovat yhä tärkeämpiä oman identiteetin muodostamisessa sekä päivittäisissä toiminnoissa (Giddens 1991). Näin ollen se kuvaa ihmisen käyttäytymistä, jonka taustalla vaikuttavat yksilön omat kiinnostuksen kohteet. Tähtisen ym.

(2002, 50) mukaan elämäntyyli on mahdollista liikunnan kentillä, sillä sen kautta erottautaan muista ja sen myötä identifioidaan itseä.

Elämäntyylin muodostumisen taustalla ovat yksilön elämäntilanne, henkilökohtaiset tarpeet sekä eletyn ajan virtaukset (Tähtinen ym. 2002, 50). Liikunnan merkityksissä osa elämäntyyliä voi olla esimerkiksi seikkailullisuus ja omalta mukavuusalueelta poistuminen (Brooks & Magnusson 2007). Mukavuusalueelta poistuminen koetaan positiivisena seikkana ja yksilöä kehittävästä tekijänä. Toisaalta elämäntyyliin voidaan liittää myös itsensä toteuttamisen mahdollisuus, jota myös liikunta tarjoaa. Itsensä toteuttaminen tuo vastapainoa opiskeluurakkeen. (Kangasniemi 2017; Kangasniemi & Rajala 2021) Itsensä toteuttamiseen kuuluvat myös minäpystyvyys, itsetunto ja itsearvostus, jotka kehittyvät niissä ympäristöissä, jotka mahdollistavat liikunnallista aktiivisuutta koskevien valintojen tekemisen (Biddle ym. 2005, 423, 429; Tergerson & King 2002, 376).

Liikkumisen merkitys liitetään myös aikuiseksi kasvamiseen sekä aikuisuuden eri rooleihin. Coakleyn ja Whiten (1992, 24) mukaan resursseja, kuten aikaa ja energiaa, halutaan käyttää toimintaan, joka auttaa nuoruudesta aikuisuuteen siirtymisessä. Raha voi mahdollistaa tiettyjä harrastuksia. Toisaalta nuoret naiset kokevat, että liikkumisella ei ole juuri mitään tekemistä aikuiseksi kasvamisessa (Coakley & White 1992, 24–25). Samaa todetaan Yungblutin ym. (2012, 45) artikkelissa: Nuorten naisten mielestä liikunnan parissa feminiinistä kuvaa on vaikea ylläpitää hien virratessa ja aggressiivisia tunteita ilmaistessa. Naisena olemisen koetaankin vahvistuvan tiettyjen suhteiden ja aktiviteettien myötä, ei liikkumisen kautta (Coakley & White 1992, 25). Näin ollen liikkuminen voidaan linkittää myös sosiaaliseen pääomaan.

Sosiaalisen pääoman osa-alueet sisältävät erilaiset verkostot, yhteydet ja kumppanuudet, kuten esimerkiksi perhe, koulu tai urheiluseura (Bourdieu 1986, 21; Itkonen 2020). Liikkuessa voi saada kokemuksia, jotka muodostuvat sosiaalisiksi ja yhteiskunnallisiksi merkityksiksi (Tähtinen ym. 2002, 54). Ehrlénin (2022, 65–67) mukaan sosiaalinen ulottuvuus on osa vapaa-ajan liikuntaa, vaikka itse liikuntasuoritusta ei koettaisikaan sosiaalisiksi tapahtumaksi. Yksi yleisimmistä lukiolaisten ajanviettotavoista on yhdessä liikkuminen joko urheiluseurassa tai kavereiden kanssa (Laukkanen ym. 2020, 82). Näin ollen yhdessäolo voidaan nähdä liikunnalle annettuna sosiaalisen pääoman merkityksenä (Koski & Hirvensalo 2020, 51). Sosiaalisen pääoman ulottuvuuteen voi liittyä myös uuden ihmissuhteen löytäminen liikunnan parista. Tämän

tavoitteen täytyessä liikkumista ei välttämättä koeta yhtä tärkeäksi tai tarpeelliseksi kuin aikaisemmin (Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 22).

Sosiaalista pääomaa koskevat sosiaaliset merkitykset ovat vahvasti yhteydessä muihin ihmisiin. Nuorten naisten keskuudessa liikunnan sosiaalisiin merkityksiin sisältyvät sosiaalisen rohkaisun ja tuen saaminen joko perheen jäseniltä tai kavereilta (Bauman ym. 2012; Biddle ym. 2005, 429; Brooks & Magnusson 2007; Tergerson & King 2002, 376; Vilhjalmsson & Thorlindsson 1998). Lisäksi hauskanpito, kavereiden ja läheisten kanssa oleminen sekä yhdessä liikkuminen koetaan merkityksellisiksi (Brooks & Magnusson 2007; Tergerson & King 2002, 376; Thing & Ottesen 2013; Yungblut ym. 2012, 45). Liikunnan merkitystä sosiaalisen ulottuvuuden alueella lisää se, että liikkussa on mahdollisuus tavata ja kohdata uusia ihmisiä (Brooks & Magnusson 2007; Yungblut ym. 2012, 46).

2.2.2 Liikunnassa koetut esteet

Bourdieu (1986) mukaan raha ja resurssit muodostavat taloudellisen pääoman. Aiemmissä tutkimuksissa nuorten naisten kokemista liikkumisen esteistä liikuntaharrastuksen kalleus (Koski & Hirvensalo 2020, 52; 2023, 51; Merikivi ym. 2016, 83; Myllyniemi & Berg 2013), rahan puute ja sen myötä myös urheiluvälineiden, liikuntatilojen käyttömahdollisuuksien sekä urheiluun liittyvien jäsenyyksien puute (Coakley & White 1992, 27; Rees ym. 2006, 821) ovat osa taloudellista pääomaa. Taloudellisen pääoman resursseja on myös linkitetty osaksi muiden pääomien esteitä, sillä esimerkiksi Salasuon ja Kosken (2010, 7) mukaan aiempaa suurempi määrä mahdollisista urheilijalahjakkuuksista jää urheiluseuratoiminnan ulkopuolelle sosioekonomisten syiden vuoksi.

Kulttuurista pääomaa ovat niin yksilölliset kuin yhteiskunnalliset tekijät. Yhteiskunnallisista tekijöistä sopivan lajin tai kiinnostavan liikuntamuodon ohjauksen puute sekä kodin läheltä puuttuva liikuntapaikka estävät liikkumista (Koski & Hirvensalo 2020, 50; 2023, 51; Myllyniemi & Berg 2013; Ng ym. 2021a, 116; Vanttaja ym. 2017, 77). Kaikkiin liikkumisen esteisiin ei välttämättä voida vaikuttaa yksilöllisellä tasolla, joten kulttuurisen pääoman esteet voivat aiheutua myös välikäden kautta, kuten opiskelujen seurauksena. Opiskelu on osa instituutioita, jotka yhdessä kulttuuriesineiden, mielen ja kehon osa-alueiden sekä osaamisen, tietämyksen ja

koulutuksen kanssa muodostavat kulttuurisen pääoman yksilöllisestä näkökulmasta tarkasteltuna (Bourdieu 1986; Itkonen 2020).

Lukiolaistytöillä liikkumisen esteet selittyvät osittain kouluun liittyvillä tekijöillä. Koululiikuntaan osallistumista estää koululiikunnan innostamattomuus sekä yksilön omien valintojen lähes täydellinen puute liikuntatuntien aikana (Brooks & Magnusson 2007; Koski & Hirvensalo 2020, 52). Vapaa-ajan liikkumista puolestaan estää ajanpuutteen kokeminen, jota selitetään koulupäivien pituudella ja rasittavuudella, koulukiireillä, koulumatkalla ja stressillä (Koski & Hirvensalo 2019; 2020, 52, 54–55). Lukiolaistytöjen kokema ajanpuute on yksi yleisimmistä esteistä kulttuurisen pääoman osa-alueella (Koski & Hirvensalo 2020, 53; Merikivi ym. 2016, 81; Myllyniemi & Berg 2013; Rees ym. 2006, 818; Tergerson & King 2002, 376; Vanttaja ym. 2017, 86; Vehmas 2015, 197).

Ajanpuutteen kokeminen on yleistynyt, ja sen taustalla voi olla elämän kiireisenä pitävät erilaiset vaatimukset ja velvoitteet, joita koetaan esimerkiksi perheen tai yhteiskunnan taholta (Myllyniemi & Berg 2013). Toisaalla Tiihonen (2021, 201) toteaa, että merkitykselliselle tekemiselle on aina aikaa. Tämän vuoksi voidaankin pohtia, onko ajan puute tekosyy liikkumisen vähäisyydelle. Toisaalta aikaa myös halutaan käyttää muuhun kuin liikkumiseen (Koski & Hirvensalo 2020, 54–55), sillä liikunta ei tunnu ominaiselta ajanviettotavalta. Syynä tähän on, että sen ei ajatella kuuluvan naiseksi kasvamiseen. (Rees ym. 2006; Tergerson & King 2002, 376)

Yhteiskunnan ja perheen asettamien vaatimusten lisäksi niitä voi tulla myös yksilöltä itseltään. Esteiksi koetut kokemukset omasta heikosta liikunnallisesta pystyvyydestä ja pätevyydestä sekä ajatukset liikunnallisten lahjojen puutteesta (Borodulin ym. 2016, 27; Coakley & White 1992; Rees ym. 2006) ovat asioita, joita yksilö saattaa vaatia itseltään. Muita yksilöön itseensä kohdistettuja esteitä ovat oma viitseliäisyys, laiskuus ja väsymys (Koski & Hirvensalo 2020, 53–55; Tergerson & King 2002; Vanttaja ym. 2017). Negatiivinen asenne ja epämieluisat tunteet liikkumista kohtaan estävät niin ikään nuoria naisia liikkumasta (Merikivi ym. 2016; Yungblut ym. 2012). Lisäksi ikävät muistot esimerkiksi vertaisten kommenteista ovat yhteydessä kiinnostukseen, motivaatioon sekä erilaisten inhottaviksi koettujen tunteiden syntymiseen (Coakley & White 1992). Epämukavuus ja pätevyiden kokemuksen puute liikunnan esteinä seuraavat etenkin liikunnan ulkopuolisista järjestelyistä kuten esimerkiksi vaatteiden vaihtamisesta tai suihkussa käymisestä (Coakley & White 1992; Rees ym. 2006; Yungblut ym. 2012,

45). Täten liikuntaan liitetään vastenmielisiä tuntemuksia (Yungblut ym. 2012, 45), vaikka liikunta itsessään ei olisi epämiellyttävää. Näin ollen epämiellyttävät kokemukset liikunnasta estävät nuoria naisia liikkumasta.

Epämukaviin kokemukseen voi yhdistää motivaation puutteen ja liikunnan tylsyyden (Koski & Hirvensalo 2020, 53; Rees ym. 2006). Ne ovat mahdollisia liikkumisen esteitä tilanteissa, joissa liikkumaan ei ole totuttu eikä liikunnasta, harjoittelusta ja kilpailemisesta nautita (Merikivi ym. 2016, 82; Myllyniemi & Berg 2013; Vanttaja ym. 2017, 77). Kilpailullisuus nostetaan estäväksi tekijäksi myös Brooks ja Magnussonin (2007) tutkimuksessa. Toisaalta kilpailullisuus voidaan liittää osaksi sosiaalista pääomaa, sillä kyseessä oleva este liittyy muihin ihmisiin: Ilman muita ihmisiä ei syntyisi kilpailutilannetta.

Pääomateorian kolmannen ulottuvuuden, sosiaalisen pääoman, esteitä koetaan yleisesti melko vähän. Liikkumista voivat estää sekä uudet että vanhemmat sosiaaliset suhteet, joissa liikkumista ei pidetä tärkeänä (Borodulin ym. 2016, 23; Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 22). Tällaiset suhteet voivat aiheuttaa terveyshuolia ja ulkonäköpaineita, jolloin ryhmäliikunnasta saatetaan jättäytyä pois mahdollisten epämiellyttävien liikunnallisten kokemusten eliminoimiseksi (Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 21). Lisäksi eri sukupuolta olevien veljien, ystävien ja poikaystävien annetaan useimmiten päättää vapaa-ajan viettotapa kyseisen ihmissuhteen säilymiseksi. (Coakley & White 1992, 29; Rees ym. 2006, 822). Näin ollen henkilökohtaiset intressit jäävät toissijaisiksi (Coakley & White 1992, 29), vaikka se näyttääkin lisäävän liikkumisen esteitä. Ryhmäpaine koetaankin liikkumisen esteeksi, sillä nuoret naiset miettivät, mitä muut ihmiset ajattelevat itsestä (Yungblut ym. 2012, 43). Lisäksi tytöillä on todettu olevan urheilun parissa roolimalleja poikia vähemmän (Garcia ym. 1998, 398). On mahdollista, että tytöt jättäytyvät liikunnan parista pois poikia useammin tämän seurauksena.

Kotimaisista tutkimuksista poiketen kansainvälisissä tutkimuksissa nousee esiin aikuisten rooli ja vanhempien huolehtivaisuus nuorten liikkumisessa (Coakley & White 1992, Rees ym. 2006). Aikuisten järjestämä toiminta saatetaan kokea liikkumisen esteeksi (Rees ym. 2006, 281). Tällaisessa tilanteessa liikkumisen mahdollistaa toinen ihminen, joten kyseessä on sosiaalisen pääoman toiminto. Coakleyn ja Whiten (1992, 28) sekä Reesin ym. (2006, 822) mukaan vanhempien huolehtivaisuus koskee esimerkiksi kotiintuloaikoja tai kavereita ja näin ollen rajoittaa tai estää liikkumista. Tällä on yhteyttä sellaisiin liikuntaharrastuksiin, jotka loppuivat iltaisin hämärän aikaan (Coakley & White 1992, 28; Rees ym. 2006, 822). Toisaalta edellä mainitut esteet

voidaan liittää osaksi myös kulttuurista pääomaa, sillä myöhäisten harrastusten ja sitä kautta liikkumisen esteiksi voidaan kokea myös turvallisuus ja kulttuuriset syyt (Rees ym. 2006, 818). Näin ollen erilaiset sosiaaliset suhteet estävät osittain nuoria naisia liikkumasta, tosin eivät välttämättä kokonaan, mutta ainakin osallistumasta joihinkin lajeihin.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää nuorten naisten liikkumisen merkityksiä ja esteitä sosiologisesta näkökulmasta Bourdieun (1986) pääomateoriaan pohjautuen. Tutkimuskysymykset ovat muuntuneet ja täsmentyneet matkan varrella tutkijan esiymmärryksen syventyessä, mikä on tavallista laadullisessa tutkimuksessa (ks. esim. Moilanen & Räihä 2015, 57). Tutkijana olen kiinnostunut, mistä syistä nuoret naiset liikkuvat ja miksi he kokevat sen merkitykselliseksi. Toisaalta haluan selvittää vähäistä vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta aiheuttavia tekijöitä. Tutkimuskysymyksillä pyritään tarkentamaan aineiston tarkastelunäkökulmaa (Schreier 2012, 3), joten muokkasin kysymykset lopulliseen kirjoitusasuunsa:

1. Millaisia merkityksiä nuoret naiset antavat liikkumiselle taloudellisen, kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman näkökulmasta?
2. Mitkä pääomien tekijät estävät liikkumista?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen myötä pyrin selvittämään, millaisia merkityksiä nuoret naiset antavat liikkumiselle eri pääomien näkökulmasta tarkasteltuna. Toisessa tutkimuskysymyksessä huomio kiinnittyi nuorten naisten kokemiin liikkumisen esteisiin sekä niihin tekijöihin, jotka aiheuttavat kilpailua liikkumisen ja muun vapaa-ajan toiminnan välillä. Tutkimuskysymyksen muotoutuivat lopulliseen muotoonsa aineiston analyysin edetessä, mikä onkin tyypillistä laadullisessa tutkimuksessa (ks. Kiviniemi 2015, 74).

3.2 Metodologia

Tämä tutkimus on laadullinen ja se pohjautuu fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen, sillä tarkasteluni kohde ovat ihminen ja ihmisten antamat merkitykset (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 39–40). Merkitys on tutkimuksessani keskeinen käsite, ja se on yleinen termi niin fenomenologisen kuin hermeneuttisen tutkimuksen teossa. Tässä tutkimuksessa tutkin yksilön inhimillisten kokemusten merkityksiä pääomateorian valossa ja pyrin käsitteellistämään haastateltavien kokemusten merkityksiä. Nämä seikat viittaavat fenomenologis-hermeneutti-

seen tutkimusperinteeseen. (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 40) Näin ollen tällä tutkimusmenetelmällä voi saada tietoa haastateltavasta ilmiöstä (ks. Juuti & Puusa 2020, 9). Tutkijana pyrin asettumaan haastateltavien asemaan sekä tekemään tulkintoja heidän kokemuksistaan liikunnan merkityksistä ja esteistä.

Tämän tutkimuksen analyysissä lähdettiin liikkeelle puhtaalta pöydältä ilman lukkoon lyötyjä ennako-olettamuksia tutkimuksen tuloksista (ks. Eskola & Suoranta 2008, 19). Analyysin kautta paneuduttiin aineistosta esiin nousseihin teemoihin, aiheisiin ja asioihin. Analysointivaiheessa asteittaisten siirtymien kautta aineiston tarjoama tieto pyrittiin säilyttämään sellaisenaan, vaikkakin konkreettisista ilmauksista siirryttiin kohti abstraktimpia käsitteitä. (ks. esim. Vuori 2021) Analyysissä pyrittiin menemään havaintojen taakse kuvailemalla ja tulkitsemalla aineistosta esiin nousseita liikkumisen merkityksiä ja esteitä, jolloin tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä voitiin paremmin ymmärtää (ks. Alasuutari 2012, luku 4; Schreier 2012, 3).

Pyrin aineiston objektiiviseen analyysiin sisällönanalyysin avulla (ks. Kyngäs & Vanhanen 1999, 3). Sisällönanalyysi jaetaan yleensä aineistolähtöiseen, teorialähtöiseen ja teoriaohjaavaan sisällönanalyysiin. Siinä missä aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aikaisemmat havainnot, tiedot tai teoriat eivät vaikuta analyysin tekemiseen, teorialähtöinen sisällönanalyysi perustuu kokonaan aikaisemmin julkaistuun tietoon ja teoriaan. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoria ja aikaisempi teoria toimivat apuna analyysia tehdessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–114) Vaikka tämän tutkimuksen analyysia ei rakennettu teorian pohjalta, siitä löytyi yhteyksiä siihen (ks. Eskola 2015, 189; Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Aiemman tiedon lisäksi tutkijan keräämä aineisto, oma esiyymmärrys, päättely ja tulkinta ohjasivat sekä analyysia että tulkintojen tekemistä.

3.3 Haastateltavat ja aineiston keruu

Valitsin tutkimusjoukon kandidaatintutkielmani perusteella, jossa tutkimuksen kohteena oli 16–20-vuotiaat nuoret naiset. Jatkoisin saman ikäluokan ja sukupuolen parissa tässä pro gradu -tutkielmassa, sillä halusin tehdä empiirisen tutkimuksen kyseisestä aiheesta. Henkilökohtaiset intressini vaikuttavatkin aineiston keruun taustalla (ks. Kiviniemi 2015, 77). Tutkimuksen aineistona käytettiin keräämiäni haastatteluja. Haastateltavien kriteereiksi määrittelin, että haas-

tateltava liikkuu vähintään kerran viikossa sekä on halukas keskustelemaan ja kertomaan tutkimusaiheeseeni liittyvistä asioista. Tavoitteena oli löytää haastateltaviksi nämä kriteerit täyttäviä henkilöitä, sillä ennakoarviointini mukaan he osaisivat parhaiten vastata haastattelukysymyksiini.

Haastattelukutsussa kerroin tutkimukseni aiheesta, tutkimukseen liittyvistä seikoista sekä esimerkkikysymyksistä. Välitin haastattelukutsua tuttavapiirini WhatsApp -ryhmässä, jonka jäsenet jakoivat viestiä eteenpäin tuttavilleen. Lähetin muutaman henkilökohtaisen viestin, joiden saajat välittivät viestiä myös kavereilleen tai sisaruksilleen. Näiden kautta sain viisi haastateltavaa, jotka olivat haastatteluhetkellä 16–20-vuotiaita nuoria naisia. Näin ollen haastateltavat valikoituivat lumipallomenetelmän kautta, sillä tutkimushenkilöiden kautta löytyi uusia haastateltavia (ks. Patton 2002, 243). Aineistonkeruuni käynnistyi tammikuussa 2024. Haastateltavani asuvat erikokoisissa kylissä, kunnissa ja kaupungeissa eri puolilla Suomea. Kolme viidestä haasteltavasta opiskelee toisen asteen koulussa, yksi opiskelee yliopistossa. Yksi haastateltavista on myös työelämässä. Jotkut heistä asuvat itsekseen, toiset muiden ihmisten, kuten kämpäkavereidensa tai perheensä kanssa.

Ennen haastattelujen tekemistä haastateltavia informoitiin tutkielmaan liittyvistä seikoista WhatsApp- ja sähköpostiviesteillä. Haastateltaville kerrottiin tutkimustiedotteessa (liite 2) tutkimuksen aiheesta ja tavoitteista sekä haastattelun toteutuksesta. Tiedotteessa heitä informoitiin myös osallistumisen vapaaehtoisuudesta, luottamuksellisuudesta, aineiston sisällyttämisestä tutkimukseen sekä haastatteluaineiston jatkokäytöstä ja arkistoinnista (ks. Ranta & Kuula-Luumi 2017, 415). Edellä mainitun tutkimustiedotteen lisäksi haastateltaville välitettiin suostumuslomake ja tietosuojailmoitus (liite 3), joista ilmenivät tutkimuksen tavoite, tarkoitus, tausta sekä henkilötietojen käsittelyyn liittyvät seikat. Haastateltavat toimittivat allekirjoitetut suostumuslomakkeet ennen haastatteluja.

Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin puolistrukturoiduilla yksilöhaastatteluilla. 45–70 minuuttia kestävät haastattelut toteutettiin helmikuun 2024 aikana etäyhteyksin Microsoft Teamsissä sovittuina ajankohtina ajan ja matkakulujen säästämiseksi. Tällä menetelmällä haastattelun kulkua pystyttiin ohjaamaan niin, että haastateltaville annettiin tilaa ja aikaa ajatella ja pohdita haastateltavaa ilmiötä. Haastateltavat saivat itse valita paikan, jossa olivat haastattelujen aikana. Tällä mahdollistettiin se, että haastateltavien on luontevaa puhua omista asioistaan ympäristössä, jonka hän on kokenut turvalliseksi ja rauhalliseksi. (ks. Eskola & Suoranta 2008, 85)

Haastattelun aluksi haastateltavalle selvitettiin haastattelun ja tutkimuksen etenemisestä. Lisäksi haastateltavalta varmistettiin, että hän antaa tuottamansa aineiston opinnäytetyötä varten (ks. Hyvärinen 2017, 32). Haastatteluissa pyrittiin saamaan monipuolinen kuva tutkittavasta ilmiöstä esittämällä haastateltaville samat kysymykset haastattelurungosta sekä tarkentavia kysymyksiä sen ulkopuolelta. Näin haastateltavien ajatuksia, käsityksiä, kokemuksia ja tunteita saatiin heidän sanoittaminaan selville niistä asioista, joita tutkijana olin määritellyt tutkimuksen keskeisiksi aiheiksi. Totuudenmukaisen tiedon saamiseksi asioita kysyttiin suoraan kohderyhmältä. (ks. Eskola & Suoranta 2008, 85–86; Jokinen 2021; Puusa 2020a, 107–117; Tuomi & Sarajärvi 2018, 84–85) Haastattelut tallennettiin, jotta tutkijana pystyin keskittymään pelkäämään keskusteluun muistiinpanojen kirjoittamisen sijaan. Haastattelut sujuivat hyvin. Ne tuntuivat luontevilta, sujuvilta ja onnistuneilta keskustelutilanteilta, sillä koin olevani samalla aaltopituudella haastateltavieni kanssa. Haastattelut ovatkin luonteeltaan sosiaalisia kohtaamisia ja vuorovaikutustilanteita, joissa kertomuksia muodostuu menneisyyden tai tulevaisuuden toiminnasta, kokemuksista, tunteista ja ajatuksista (ks. Eskola & Suoranta 2008, 85; Rapley 2007, 16).

3.4 Aineiston analyysi

Käyttämäni aineistolähtöinen teoriaohjaava sisällönanalyysi tuottaa relevanteimmat vastaukset tutkimuskysymyksiini, sillä haastateltavasta ilmiöstä on saatavilla aiempaa tutkimustietoa. Lisäksi tätä analyysimenetelmää käyttämällä olemassa olevaa teoriaa voidaan laajentaa tai vahvistaa (ks. Hsieh & Shannon 2005, 1281). Tämän analyysin avulla vastasin nuorten naisten liikkumisen merkityksiä ja esteitä koskeviin tutkimuskysymyksiin. Aineistoa analysointi aloitettiin avoimin mielin (ks. Jokinen 2021). Analysoinnin tavoitteena oli löytää keskeiset perusulottuvuudet eli ydinkategoriat, jotka havainnollistavat tutkimuskohdetta, ja joiden varaan rakennetaan tutkimustulosten analysointia (ks. Kiviniemi 2015, 83). Analyysi pohjautui koodaukseen, jossa etsin haastatteluista toisiaan vastaavia seikkoja (ks. Vuori 2021).

Aineistoni muodostuu erillisistä haastatteluista eli hajanaisista osista, joten tutkijana pyrin luomaan siitä mielekkään, selkeän ja yhtenäisen kokonaisuuden (ks. Puusa 2020b, 148–149). Haastatteluissa käyttämäni Microsoft Teams -sovellus litteroi haastattelut valmiiksi, joten ennen varsinaista sisällönanalyysia haastattelut kuunneltiin ja transkriptio tarkistettiin. Litteraat-

tiin tehtiin useita pieniä korjauksia, kuten esimerkiksi sanojen oikeinkirjoituksia. Aineiston analysointi aloitettiin käymällä kerätyt ja litteroidut aineistot läpi useaan kertaan (ks. Puusa 2020b, 151).

Pyrin kuvaamaan analyysin eri vaiheet mahdollisimman tarkasti, jotta lukija voi arvioida tutkimusta ja siitä saatuja tuloksia kriittisesti. Noudatin analyysivaiheissa Tuomen ja Sarajärven (2018) esittämää kaavaa. Ensimmäisellä analyysikierroksella eli redusointivaiheessa pyrin karsimaan haastatteluaineistosta epäolennaiset seikat pois. Etsin litteroiduista haastatteluista tutkimusaiheeni kannalta merkittäviä ilmauksia. Keräsin niitä taulukkoon, jonka vasempaan sarakkeeseen laitoin haastateltavien sanonnat ja oikeaan sarakkeeseen pelkistykseen. Ilmaukset koodattiin haastateltavien lukumäärän mukaan H1-H5. Loin fraaseista pelkistetyt ilmaisut.

Analyysin toisella kierroksella klusteroin eli ryhmittelin pelkistettyjä ilmauksia erilaisten ja samankaltaisten ilmaisujen joukoksi (ks. Puusa 2020b, 152). En käyttänyt koodauksessa varsinaista värikoodausta, vaikka se lienee melko yleistä sisällönanalyysia tehdessä. Sen sijaan koin taulukoiden tekemisen itselleni sujuvammaksi työskentelytavaksi. Tämän jälkeen jaoin eri taulukoihin pelkistetyt ja koodatut sisällöt pääluokkiin Bourdieun (1986) pääomien mukaan taloudelliseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen pääomaan, sillä kyseinen teoria vaikutti vahvasti ajatus-työni taustalla jo kandidaatintutkielmaa tehdessäni. Näin ollen koin jatkumon luontevana tätä tutkimusta tehdessä. Toisaalta analyysimenetelmän osittainen aineistolähtöisyys sallii tulkintojen tekemisen myös Bourdieun (1986) pääomateorian ulkopuolelta. Pääluokkien tavoin luokkiin jaottelussa taustalla vaikuttaa Bourdieun (1986) pääomateoria ja niiden sisällöt, jotka olen esitellyt aiemmin tässä tutkielmassa. Jaoin taloudellisen pääoman kolmeen yläluokkaan: raha, liikuntaharrastusten maksullisuus sekä välineet ja vaatteet. Sosiaalinen pääoma puolestaan jakautuu neljään yläluokkaan: urheiluseura, sosiaalinen media, ulkonäköpaineet sekä muut ihmiset ja liikkuminen. Kulttuurisen pääoman yläluokat ovat mieli, keho, ympäristö ja instituutiot.

Analysoinnin kolmas kierros käsittää abstrahoinnin eli käsitteellistämisen. Abstrahointivaiheessa pyrin sijoittamaan pelkistetyt ilmaukset sopiviin yläkäsitteisiin. Tämän jälkeen aloin kirjoittamaan taulukoiden sarakkeiden sisältöjä kokonaisiksi virkkeiksi tuloslukuihin. Tuloksia kirjoittaessa tein haastateltavien ilmaisuista sisällöllisiä tulkintoja. Tulkintoja tehdessä tiedostin, että aineistosta tehdyt tulkinnat ovat riippuvaisia tutkijasta (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018). Tulkintojen väliin haastateltavien ilmaisuista poimin aineistoesimerkkejä, joten tutkimuksessa

olevat haastateltavien kokemukset ja ilmaisut ovat puhtaasti aineistolähtöisiä. Aineistonkäsittelyvaiheessa annoin kaikille haastateltaville pseudonyymin: H1 = Pieta, H2 = Milja, H3 = Roosa, H4 = Linda ja H5 = Elli.

Eri analyysikierroksilla palasin useampaan kertaan alkuperäisen aineiston pariin varmistuakseni siitä, että kaikki oleellinen tieto päätyy mukaan tähän tutkimukseen. Analyysini taustalla on oma esiymmärrykseni, joka muuttuu ja rakentuu uudelleen ymmärrykseni lisääntyessä ja tehdessäni uusia tulkintoja. Näin ollen hyödynsin analyysissani hermeneuttista kehää, minkä käyttö edellytti tutkijan ja haastatteluaineiston välistä vuoropuhelua. Hermeneuttinen kehä on osa fenomenologis-hermeneuttista tutkimusperinnettä. (Gadamer 2005; Tuomi & Sarajärvi 2018) Tämän seurauksena syntyivät tutkimuksen tulokset.

3.5 Eettiset ratkaisut

Tässä tutkielmassa on noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeistusta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Näitä käytäntöjä ovat rehellisyys, luotettavuus, arvostus ja vastuunkanto (TENK 2024). Tämän tutkielman kannalta eettistä pohdintaa on tehty erityisesti aineiston keruussa, sen analysoinnissa ja tulosten raportoinnissa. Tieteellisestä toiminnasta on viestitty avoimesti yksityiskohtia salaamatta, ja tutkimuksen mahdollisimman hyvä laatu on pyritty huomioimaan tutkimuksen suunnittelussa, tutkimusmenetelmissä sekä analyysissä. Tutkimusaihetta on taustoitettu teorian ja aiemmin tehdyn tutkimuksen kautta laajasti vankan teoriapohjan saavuttamiseksi. Lisäksi muiden tutkijoiden työtä on kunnioitettu ja otettu huomioon viittaamalla julkaisuihin asianmukaisesti. Tätä tutkielmaa tehdessä on pyritty vastuulliseen toimintaan koko tutkimuksen elinkaaren ajan. (ks. TENK 2023, 12; TENK 2024) Kerättyyn tutkimusaineistoon ei ole pääsyä kenelläkään tutkimuksen ulkopuolisella henkilöllä. Lisäksi tutkimuksen valmistuttua kerätty aineisto poistetaan tutkimuksessa käytetyiltä tallennusvälineiltä.

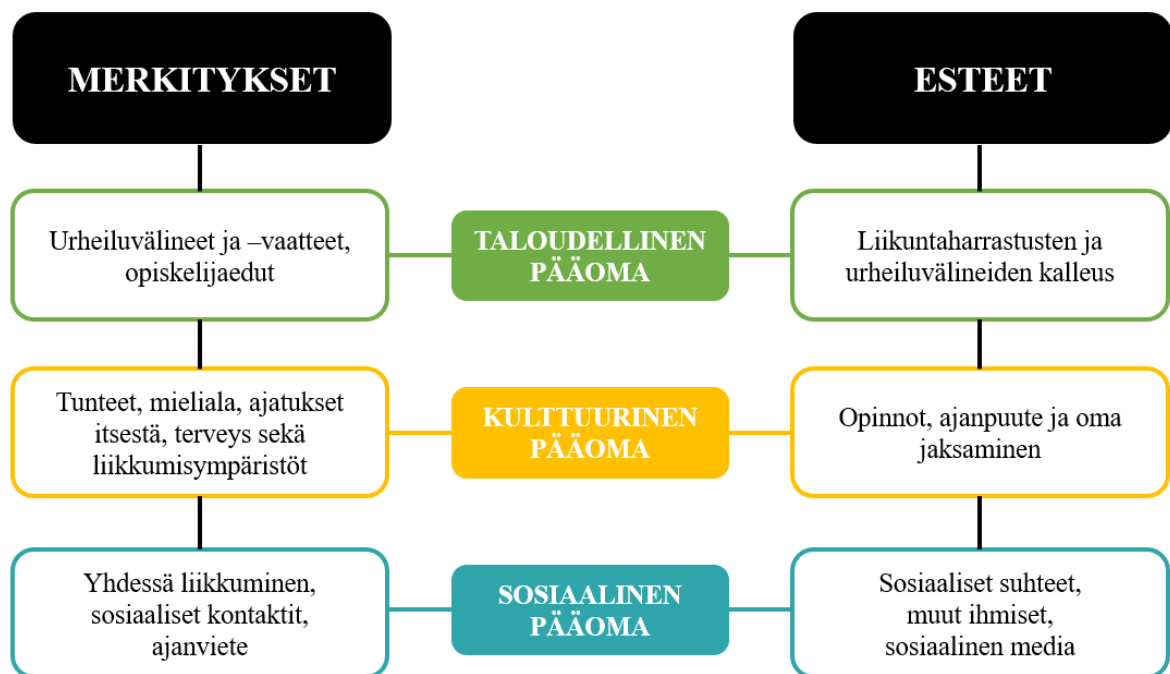
Tutkimus on toteutettu siten, että tutkimuksesta ei ole koitunut haittaa tutkimuskohteille. Ennen haastatteluja haastateltaville välitettiin tietosuojailmoitus, jossa kerrottiin haastateltavan henkilötietojen käsittelystä osana tutkimusta. Tiedotteessa kerrottiin tutkimuksen vapaaehtoisesta osallistumisesta sekä mahdollisuudesta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen milloin ta-

hansa. Lisäksi asiakirjassa selostettiin tutkimukseen osallistumisesta tutkimusaineiston käsittelystä ja säilyttämisestä. Tieto annettiin haastateltaville sähköisessä muodossa suomen kielellä. (ks. TENK 2019, 7–8)

Aineiston käsittelyvaiheessa henkilötiedot poistettiin aineistosta sen jälkeen, kun ne eivät olleet enää tarpeellisia tutkimuksen toteuttamisen onnistumiseksi. Aineiston analysointivaiheessa pseudonymisoinnilla on pyritty varmistamaan haastateltavien anonyymiys keksimällä heille koodinimet. Haastateltavien tietosuojaan liittyen tässä tutkielmassa on noudatettu lainsäädännön lisäksi oman tiedekunnan ohjeistuksia tietosuojaohjeita. (ks. TENK 2019) Myös henkilötietokysymyksissä on noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeita. Tunnistamattomuus on huomioitu myös tulosten julkaisussa. Tulosten julkaisemisessa tieteen avoimuus ja läpinäkyvyys tulee niin ikään ilmi, sillä tutkimustuloksia on raportoitu seikkaperäisesti ottamalla mukaan suoria sitaatteja haastateltavien kommenteista, jotta lukija voi ymmärtää tutkijan tekemän johtopäätösten polkua (ks. esim. Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimuksen eettisiin kysymyksiin palataan pohdintaluvussa.

4 LIIKKUMISEN MERKITYKSET

Kahdessa seuraavassa luvussa esittelen tutkimushaastattelujen kautta saadut tulokset, joita tarkastelen aiemmin esitellyn teorian valossa (ks. Miles ym. 2014, 314), kuten laadullisessa tutkimuksessa on tavallista. Tutkimustulokset esitellään tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Tutkimustulosten esittämistä ohjaa Bourdieun (1986) pääomateorian kolme pääomaa, joiden myötä alaluvut jäsenyvät taloudellisen, kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman mukaisesti. Tulokset on tiivistetty kuvioon 1, jossa liikkumisen merkitykset ja esteet on jäsennetty Bourdieun (1986) pääomien mukaan.



Kuvio 1. Nuorten naisten kokemat merkitykset ja esteet Bourdieun pääomiin jaoteltuna.

Tuloksia tarkastellessa on syytä huomata, että merkitysten ja esteiden taustalla oli useita eri tekijöitä, jotka olivat yksilöstä riippumattomia. Kootusti voidaan todeta, että haastatteluissa nousi useimmiten esiin taloudellisen pääoman osa-alueella urheiluvälineiden ja -vaatteiden merkitys sekä opiskelijaedut. Kulttuurisessa pääomassa puolestaan yksilön henkilökohtaiset asiat, kuten tunteet ja ajatukset itsestä, sekä liikkumisympäristöt olivat keskeisimpiä asioita. Sosiaaliseen pääomaan yhdistettiin muut ihmiset. Esteiden näkökulmasta tarkasteltuna talou-

delliseen pääomaan kuuluivat liikuntaharrastusten ja -välineiden hinta. Kulttuurisessa pääomassa liikunnan esteiksi koettiin oma jaksaminen sekä ajanpuute, joka yhdistettiin useimmiten koulukiireisiin. Vaikka tutkimusaineistossa ihmissuhteissa havaittiin myös myönteisiä merkityksiä, ne koettiin sosiaalisen median tavoin liikkumisen esteiksi.

Tässä luvussa esittelen vastaukset ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Tässä tutkielmassa merkityksillä tarkoitetaan nuorten naisten kokemia asioita urheilussa, jotka tuntuvat heille tärkeiltä ja arvokkailta asioilta. Näin ollen urheilukokemuksille annetuista arvoista muodostuu merkityksiä.

4.1 Taloudellinen pääoma

4.1.1 Omat urheiluvälineet ja -vaatteet

Haastatteluaineistosta kävi ilmi, että taloudellinen pääoma on tärkeä liikkumisen mahdollistaja, ja se yhdistetään pääomateorian mukaisesti useimmiten rahaan (ks. Bourdieu 1986). Taloudellinen pääoma ilmeni haastatteluissa siten, että rahaan liitettävät seikat, kuten välineet ja vaatteet (ks. kuvio 1) sekä liikuntaharrastuskustannukset esiintyivät haastateltavien puheissa. Haastateltavien kokemusten mukaan he omistivat tai heillä oli käytössään riittävästi liikkumiseen tarvitsevia välineitä, joten se ei ainakaan ollut este liikkumiselle. Neljä viidestä haastateltavasta kertoi omistavansa riittävästi urheiluvaatteita. Nuorista naisista kaksi viidestä koki, että omien urheiluvälineiden omistaminen helpottaakin liikkumaan lähtemistä ja lisää lajin harrastamista, kuten seuraava aineistoesimerkki osoittaa:

”Se [väline] on heti sen oman mielen jälkeen se seuraava, että mikä johtaa siihen, että lähen liikkumaan niin päivittäin niin niin. Ei, jos mulla ei ois niitä, niin en mä varmaan tai no ei pysty sanomaan, että en varmaan, mutta nyt ainakin tuntuu ku ne on ollu ja on että ei pystyis ilman niitä niitä liikkumaan, koska ne niinku tavallaan helpottaa.” (Elli)

Elli kertoo, että omat välineet mahdollistavat päivittäisen liikkumisen. Ilman omia välineitä ei tulisi välttämättä liikuttua niin paljon. Näin ollen omat välineet ja urheiluvaatteet madaltavat liikkumaan lähtemisen kynnyistä. Toisaalta joitakin lajeja, kuten esimerkiksi sulkapalloa, voi

harrastaa ilman omia välineitä, sillä välineitä voi lainata omilta tutuilta tai vuokrata liikuntapaikoista. Yhdelle välineen vuokraaminen oli kynnyskysymys, toiselle ei. Osa haastateltavista koki, että urheiluvälineisiin tarvitaan rahaa. Urheiluvälinehankintoja voidaan tehdä itse hankituilla rahoilla tai yhdessä vanhempien kanssa, mikä käy ilmi Miljan puheesta:

”Mä ite niinku piän just kerhoja ja saan niistä vähän rahaa ja käyn naapurია auttaa ja saan siitäkin vähän rahaa niin että silleen että. Niin kyllä joo ja sitten kyllä äiti ja iskäki niin voidaan aina sopia sitten, että jos ne maksaa vaikka puolet tai nelkyt prossaa tai jotain silleen että saahaan niinku aina. Ja sitten tietenkin voi ettiä käytettynäkin kaikki niinku silleen nii saa halvemmalla ja näin joo.” (Milja)

Milja kuvaa naapurin auttamista ja kerhojen pitämistä työnä, joista hän saa vastapalvelukseksi rahaa. Näin ollen nuori voi itsekin vaikuttaa siihen, paljonko rahaa on käytettävissä. Milja kertoo, että käytettyjä urheiluvälineitä voi ostaa halvemmalla, jolloin urheiluvälineiden hankinnassa ja käytössä tulee ilmi myös ekologinen näkökulma. Lisäksi käytettyjen urheiluvälineiden hankintaan ei kulu niin paljoa rahaa kuin uusien. Näin ollen oman välineen ostaminen mahdollistuu, kun sen hankkii käytettynä. Tämän osoittaa myös seuraava aineistoesimerkki:

”Vaikka sulkapallomailaki mulla ei ennen ollu omaa, mutta nyt kun muutin omillee nii sitte ostin Torista tai sillee niinku että jotain semmosia mitä pystyy hommaa ite niin oon hommannu.” (Roosa)

Roosa kertoo hankkineensa itse sellaisia urheiluvälineitä, joiden ostaminen on mahdollista siihen kuluvan rahamäärän kannalta. Hankittavissa olevat välineet halutaan omaksi, jolloin harrastaminen voi olla helpompaa. Roosa mainitsi hankkineensa sulkapallomailan Torista, käytetyn tavaran verkkokaupasta, jossa kuluttajat ostavat tuotteita suoraan toisiltaan, jolloin välineitä voidaan ostaa myös käytettynä. Haastateltavat eivät liittäneet välineiden omistamista osaksi liikuntaharrastusten maksullisuutta. Kaikilla haastateltavilla ei ollut haastatteluhetkellä maksullisia liikuntaharrastuksia.

4.1.2 Maksuttomat ja maksulliset liikuntaharrastukset

Taloudelliseen pääomaan liitetään myös liikuntaharrastukset sekä niiden mahdollinen hinta (Bourdieu 1984; 1986). Haastateltavat määrittivät maksullisen harrastuksen itse ja laskivat maksullisiksi harrastuksiksi lajit, joissa on esimerkiksi kausimaksuja, kuten seuraava aineisto-
toesimerkki antaa ymmärtää:

”No mikä lasketaan maksulliseksi? Ei mulla niinku silleen että menis niinku jotain kausimaksuja niin ei mitään semmosii oo. -- Kun en mä tykkää hirveästi mistään semmosista pallopeleistä ja tämmösistä nii sitte mua ei oo ikinä kiinnostanu ne.” (Pieta)

Pieta mainitsee, ettei tykkää pallopeleistä eikä ole ikinä ollut kiinnostunut niistä. Pallopelit ovat joukkuelajeja, joten voi ajatella, että joukkueurheilulajien harrastaminen maksaa. Linda vahvistaa näkemystä alla olevassa esimerkissä:

”Ehkä tämmösessä joukkueharrastukses niin tarvii [rahaa liikkumiseen]. Just kaikki varusteet pitää ite hommata ja sitte se kausimaksu maksaa ja pelilisenssit ja pelipaidat ja kaikki tommoset. Mut sitte jos ei niinku ois tätä joukkueurheilua niin ei sitte niinku tarvi. Ei tarvi rahaa muuta ku ihan jotkut peruskengät kun on.” (Linda)

Linda toteaa, että joukkuelajissa tarvitaan rahaa esimerkiksi kausimaksuihin, pelilisensseihin ja pelipaitoihin. Kyseessä on mitä luultavimmin kilpaurheilu, sillä harrastepelaajat eivät maksa pelilisenssejä. Ilman rahaa joukkueurheilulajin harrastaminen kilpatasolla ei ole haastateltavien mukaan mahdollista. Linda mainitsi, että ilman joukkueurheilua liikkumiseen ei välttämättä tarvitse rahaa, vaan joidenkin kenkien omistaminen riittää. Näin ollen on pääteltävissä, että ei-kilpatason liikkujana urheiluun käytettävä rahamäärä on pienempi kuin kilpaurheilijana. Vaikka liikuntaharrastusten maksullisuudella ei ollut juurikaan merkitystä nuorten naisten liikkumiseen nuorten naisten itsensä mukaan, rahan kuluttamisesta ja rahan menosta liikuntaharrastuksiin halutaan pysyä selvillä. Tämä käy ilmi seuraavasta aineisto-
toesimerkistä:

*”Sitä [rahan kuluttamista] pitää miettiä. Kyl mä tuossakin mietin kun liittyi sillee mo-
neen vähä niinku seuraan tai mihin lähtee mukaan että paljon tai nyt jos joka viikko
alkaa tulla paljo maksuja nii äkkiä niin siitä tulee sitte, että kyllä sitä vähä niinku piti
kattoo että mikä se on se summa tai sillee ettei just halua ihan niinku pudota kärryiltä*

siitä rahan menosta, mutta ne on noissa [salivuoroissa] ollu tosi kohtuullisia just joku euron vuoro. Tai sitte kolmekymppiä vuosi tai sillee, että tosi sillee mitkä on pystynyt hyvin maksamaan että ei se oo sillee niinku jotenki ehkä hidastanut sitä.” (Roosa)

Aineistoesimerkissä Roosa kertoo jokaviikkoisista urheilumaksuista. Eri urheilulajeja harrastessa saattaa maksuja kertyä aivan huomaamatta, jolloin on mahdollista, että rahan kuluttaminen ei ole niin tietoista. Roosa totesi, että tämänhetkisten liikuntaharrastusten maksut ovat kohtuullisia ja sitä myöten hyvin kustannettavissa. Toisaalta harrastuksen maksullisuus voi motivoida menemään treeneihin, kuten Linda toteaa:

”No ehkä siinä on se, että että kun se maksaa niin sitte myös niinku menee sinne [treeneihin] että turhaa kai siitä maksaa jos ei siellä treeneissä ja peleissä käy sitte. Niin kun on maksanut kaikki varusteet ja kaikki niin.” (Linda)

Lindan puheesta käy ilmi, että koska liikuntaharrastukseen on panostettu varusteiden, välineiden ja erilaisten muiden maksujen muodossa, treeneihin ja peleihin halutaan mennä. Koska rahaa on jo kiinnitetty tähän harrastukseen, se motivoi lähteä liikkumaan. Toisaalta mikäli laji ja treenit tuntuvat mielisiltä, niistä ollaan valmiita maksamaan:

”Löyty hyvä joukkue. Niin ehkä sen takia, et aiemmin ei oo löytyny semmosta ja sitte sit se mikä löyty niin sit se oli vähän semmonen, et en ehkä mielellään halunnut mennä sinne, niin sit en myöskään halunnu maksaa siitä. Niin sitte ku löyty hyvä nii sitte maksaa siitä ihan mielellään.” (Linda)

Linda kertoo joukkueesta, jonka treeneihin hän ei mennyt mielellään. Tämän seurauksena hän jatkoi etsintöjä paremman joukkueen löytymiseksi. Hyvän joukkueen löydettyään haastateltava on valmis ja haluaakin maksaa hyvistä treeneistä, koska kokee saavansa rahoillensa vastinetta. Näin ollen yksilö voi itse päättää, millaisesta harrastuksesta maksaa. Harrastuksen kallis hinta on kuitenkin kynnys joidenkin lajien harrastamiselle:

”Mut toisaalta vaikka semmonen mitä on että vaikka ois kiva pelata tennistä tai padelia, niin ne on mun mielestä täälläkin kalliita tai ((haastateltavan kotikaupungissa)) siis. -- Että kyllä se niinku jonkunlainen kynnys on selvästi siis sillee.” (Roosa)

Roosan mielestä olisi kiva pelata tennistä tai padelia, koska hän pitää muistakin pallopeleistä. Samaan hengenvetoon hän toteaa niiden olevan kalliita harrastaa, minkä seurauksena hän ei harrasta kyseisiä lajeja. Lajit ovat kalliita jokaisessa liikuntapaikassa, joten niitä ei tule kokeiltua. Tietoisuus rahanmenon kasvusta vaikuttaa päätökseen näiden lajien harrastamisesta. Aineistoesimerkin lopussa Roosa totesi lajin kalleuden olevan selvästi jonkinlainen kynnys lajin harrastamiselle. Kynnyksen kasvaessa lajin harrastusmahdollisuuksia ei edes kartoiteta. Vaikka raha itsessään ei ollut kynnyskysymys liikkumiselle, jokainen haastateltava osasi mainita, mitä harrastaisi tai mitä hankkisi, mikäli rahaa liikkumiseen olisi enemmän käytettävissä. Seuraavissa esimerkeissä nousee esiin hiihdon harrastamisen kalleus:

”Ehkä joku hiihto vois olla semmonen [laji, jota voisi harrastaa, mikäli olisi enemmän rahaa]. En mä oikeen tiää. Ehkä sekin ku pitää hommata kokonaan uudet [välineet].”
(Pieta)

”Mä ostaisin mulle jotkut hyvät sukset kun mulla menee latu tuossa tos takana just tossa pururadalla niin mä ostaisin mulle sukset ja sauvat ja sit mä lähtisin hiihtää. -- Niin tai ehkä se on semmonen, että ei missään niinku seurassa, mutta niinku muuten vaan vapaa-ajalla.” (Linda)

”Laittaisın uudet sukset [jos olisi enemmän rahaa käytettävissä].” (Roosa)

Aineistoesimerkeissä hiihto lajina mainitaan useaan otteeseen. Hankintalistalla ovat sukset, sauvat ja monet, joille kertyy hintaa, vaikka ne ostettaisiinkin käytettynä. Hiihdon harrastamisen mietintöjen taustalla näyttää olevan hiihtovälineiden hinta, jolloin niitä ei hankita. Tällöin myöskään hiihtoharrastusta ei aloiteta. Haastateltavat totesivat haastatteluissa, että jo olemassa olevilla urheiluvälineillä pärjää, ja lähtökohtaisesti liikunnan harrastaminen ei jää niistä kiinni. Alla oleva aineistoesimerkki kuitenkin osoittaa, että liikuntaan käytettävissä oleva rahamäärä sanelee jonkin verran urheilun harrastamista:

”Ei se ois ikinä huono juttu, että sitä ois vähä niin kun rahaa siihen liikkumiseen niin sitte vois vielä enemmän jotenki kokeilla eri liikuntamuotoja ja sit ei ehkä tarvis mieltiä just sitä niinku rahallista puolta siinä, että sitte se vois olla vieläki nautinnollisempaa.”
(Roosa)

Roosa toteaa suuremman rahamäärän vaikuttavan eri liikuntamuotojen kokeilun mahdollisuuksiin. Rahamäärällä ei kuitenkaan ollut vaikutusta liikunnan harrastamisen määrään. Käytettävissä oleva rahamäärä haluttiin sijoittaa niihin urheilulajeihin, joista tietää, että niistä nauttii ja joissa voi kehittyä. Aineistoesimerkin lopussa Roosa pohtii liikkumisen voivan olla entistä nautinnollisempaa, mikäli rahallista puolta ei tarvitsisi miettiä. Tällöin liikkuminen tuntuisi vapaammalta, koska rahaan liittyviä rajoituksia ei olisi. Rahamäärä ei kuitenkaan sulkenut pois erilaisia liikkumismahdollisuuksia.

4.1.3 Rahan vähäinen merkitys

Urheiluvälineiden ja -vaatteiden sekä maksullisten ja maksuttomien liikuntaharrastusten lisäksi rahan merkitys on osa taloudellista pääomaa (Bourdieu 1984; 1986). Lähes kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että kaikkiin liikuntamuotoihin ei tarvita rahaa. Tämä käy ilmi seuraavasta aineistoesimerkistä:

”Eihän siihen käytännössä [liikkumiseen] tarvita rahaa, koska pystyy lähtee just niinku juoksee no jos on kengät ehkä ei varpaisillaan, mutta silleen että voi liikkua tosi hyvin ilman että käyttää rahaa niinku oikeastaan. – Mutta mun mielestä voi liikkua silleen niinku tosi halvalla. Ja koska on kaikkia niinku ulkonakin semmoisia pieniä kuntosaleja niinku aika monessa kaupungissa.” (Milja)

Milja kertoo liikkumisen mahdollisuuksista, kuten ulkokuntosalista, jossa voi treenata ilman rahaa. Ilman kenkiä ei kuitenkaan voi esimerkiksi juosta, joten liikkumiseen tarvitaan ainakin kengät. Milja toteaa, että liikkua voi tosi halvalla. Näin ollen liikkuminen on mahdollista myös ilman rahaa tai aivan pienin kustannuksin. Kustannuksista puheen ollen lähes kaikki haastateltavat mainitsevat, etteivät he tarvitse tässä elämäntilanteessa enempää rahaa liikkumiseen. Tästä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

”Koska mulla nyt on on kaikki millä mä pärjään ja millä mä pystyn harrastamaan sen verran kun pystyy. Mutta ois toiset juoksukengät ois aina kivat. No mä sanon, että en mä en nyt tällä hetkellä en tarvis enempää rahaa, koska mulla on on sillain kaikki. Mutta niihin on kyllä mennyt tosi paljon rahaa, että sinänsä sinänsä joo, mutta kyllä se aina

on jostain löytynyt se raha. Nii on. Vastaus on nyt, että en tarvis tarvitsisi enempää rahaa.” (Elli)

Elli toteaa, että hänellä on kaikki, mitä tässä elämäntilanteessa tarvitsee liikkumiseen. Esimerkistä käy myös ilmi, että Elli on käyttänyt urheiluvälineisiin omien sanojensa mukaan tosi paljon rahaa. Koska omiin välineisiin on investoitu aiemmin, se mahdollistaa hänelle monipuolisen liikkumisen. Kiinnostavaa on, ettei Ellin puheesta käy ilmi, kuka hankinnat on tehnyt, vanhemmat vai Elli itse. Aineistoesimerkin lopussa Elli kertoo, että rahaa on aina löytynyt jostain välineiden hankkimiseen. On mahdollista, että pankkitilillä on olemassa säästöjä, joita halutaan sijoittaa urheiluvälineisiin. Pienten pohdintojen jälkeen Elli päätyy siihen, että ei tarvitse tällä hetkellä enempää rahaa liikkumiseen. Koska omia välineitä on riittävästi, niihin on käytettävissä rahaa ja välineisiin käytettävä raha löytyy aina jostakin, lisää rahaa ei kaivata liikkumista varten.

4.1.4 Opiskelijaelämän ja liikunnan yhdistäminen

Taloudellisen pääoman yksi tekijöistä on opiskelijastatus liikunnan harrastamisessa. Rahapuheeseen liitetään myös opiskelijanäkökulma, sillä kaikki haastateltavat ovat joko osa-aikaisia tai kokopäiväisiä opiskelijoita. Koska opiskelijana rahaa tulee suhteessa vähemmän kuin työsäikäyväenä, ei opiskelijana halua maksaa satoja euroja urheiluvälineistä, ellei ole varma lajista. Tästä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

”Nyt ku on köyhä opiskelija niin tuntuu ettei hirveän niinku moneen sadan välineitä alahommaan sillee yhtäkkiä varsinkin semmoseen lajin josta ei tiiä oisko se oma juttu. Että sit mielummin vuokraa, lainaa ja sit testailee. Tai menee näillä nyt mitä on ja ku on kokeillu ne ihan toimiviksi. Ja just tommoset lenkkeily ja koripallon pelaaminen ei niihin niinku juuri mitään tarvi semmosta mitä ei ois. Niin niin, sitte se on ollu helppoa.”
(Roosa)

Roosa kuvaa olevansa ”köyhä opiskelija”, joten rahaa ei ole välttämättä käytettävissä kaikkeen, mihin sitä haluaisi käyttää. Näin ollen opiskelijana joutuu tekemään valintoja rahan käyttökohneiden suhteen. Itseltä puuttuvia välineitä mieluummin vuokrataan ja lainataan. Toisaalta rahaa

ollaan valmiita käyttämään esimerkiksi vuoromaksujen muodossa sellaisiin lajeihin, joiden harrastamiseen omat välineet riittävät. Tällaisten lajien harrastamisessa ikään kuin säästyy rahaa, koska omia välineitä ei tarvitse hankkia. Roosa kertoo, että itselle tuttujen lajien harrastaminen tuntuu myös helpolta. Lisäksi Roosan mainitsemat lenkkeily ja koripallon pelaaminen eivät vaadi muuta kuin kenkien omistamisen. Vaikka on olemassa maksuttomia liikuntaharrastuksia, useimmat niistä ovat maksullisia. Opiskelija saa usein etuja ja alennuksia (ks. kuvio 1), joten kaikesta liikkumisesta ei tarvitse maksaa, kuten Milja toteaa:

”Totta kai sitten niinku kuntosalijäsenyys maksaa jonkun verran, mutta esimerkiksi opiskelijan alennuksella ite niin oon saanut sillee halvemmalla.” (Milja)

Milja kertoo saavansa kuntosalijäsenyyden opiskelija-alennuksella, jolloin se on halvempi kuin normaalihinnalla. Harrastuksen alhaisempi hinta voi lisätä harrastuksen helppoutta sekä kannustaa liikkumaan. Alennukset mahdollistavat harrastamisen myös opiskelijoille, joilla ei ole niin paljoa rahaa käytettävissä työssäkäyviin verrattuna. Tätä kuvaillaan seuraavassa aineistoesimerkissä:

”Kun on niinku tiedostanut sen, että nyt on elää opiskelijaelämää ja ei oo niin paljon rahaa.” (Roosa)

Opiskelijana Roosa tiedostaa sen, että kyseisessä elämäntilanteessa ei ole niin paljoa rahaa käytettävissä. Tietoisuus voi auttaa hyväksymään tilanteen sekä näkemään tulevaisuuden valoisa-pana, jolloin rahalla ei välttämättä ole niin suurta roolia eri liikuntamuotojen harrastamisessa. Vaikka opiskelijaelämästä voi kuultaa läpi rahaan liittyvät huolet, omaan tilanteeseen ollaan tyytyväisiä. Tästä kertoo Roosa seuraavassa aineistoesimerkissä:

”On vähä niinku todellakin tyytyväinen noihin mahdollisuuksiin mitä on että en mä koe että mulla on nyt pitäis olla hirveästi ehkä. Mutta sitte mä kyllä siis odotan sitä, että sit kun valmistuu ja pääsee työelämään niin sitte on mahdollisuus niinku laittaa. Joo.” (Roosa)

Roosan puheesta esiin nouseva tyytyväisyys kuvaa sitä, että tilanne hyväksytään ja sen kanssa on hyvä elää. Onkin mahdollista yleistää, että vaikka kaikkea ei saa mitä haluaisi, olemassa olevista asioista osataan nauttia. Roosa kuvaa myös, että työelämään pääsyä odotetaan, jotta

urheiluun on mahdollista laittaa enemmän rahaa. Työelämä nähdään vapauttavana tekijänä, koska sitä kautta saatu raha nähdään mahdollisuutena eri urheilulajien harrastamiselle. Työelämään pääsystä haastateltavat esittävät kahdenlaisia ajatuksia. Työelämään siirtymisen myötä liikuntaharrastuksiin kuluu aiempaa enemmän rahaa, koska usein alennuksia ei kohdenneta työssäkäyville. Tätä tilannetta ei haluttu haastatteluhetkellä ajankohtaiseksi, mikä käy ilmi seuraavasta aineistoesimerkistä: *”En, koska nyt mulla on ilmasena se mitä mun pitäis ostaa.”* (Elli) Elli mainitsee, että tämänhetkiset liikuntaharrastukset ovat hänelle ilmaisia. Hän kokee saavansa nyt ilmaiseksi sen, mistä myöhemmin pitää maksaa. Kiteyttäen voidaankin todeta, että harrastusten maksuttomuus koetaan hyväksi asiaksi. Työelämään ei haluta, koska silloin liikuntaharrastuksista pitää alkaa maksamaan tai maksaa niistä enemmän kuin opiskelijana. Kuitenkin kolme viidestä haastateltavasta ajattelee, että tulevaisuudessa työssäkävänä aikuisena sijoitetaan enemmän rahaa liikkumiseen, kuten alla olevassa aineistoesimerkissä todetaan:

”Mutta varmasti sitten kun tuolta koulusta valmistuu ja menee töihin, niin kyllähän sitten mennee rahaa kuntosaliin, vaikka jos siellä haluaa käyä tai aionkin käyä. Niin menee ja sitte jos alottaa vaikka jossain uudessa sählyporukassa pelaamaan niin sitten ne yleensä maksaa se se tilavuokra siinä siinä jonkun verran, mutta en mä usko, että siinä tulee olemaan mitää sellasta ongelmaa, koska sitte käy töissä ja saa enemmän sitä rahaa.” (Elli)

Elli puhuu koulusta valmistumisen jälkeisestä ajasta, jolloin rahaa kuluu esimerkiksi kuntosalijäsenyyteen ja sählyvuoromaksuihin. Tulevaisuuden urheiluharrastuksista ovat asioita, joita aiotaan tehdä rahanmenosta huolimatta. Liikunta koetaan tärkeäksi osaksi omaa elämää. Aineistoesimerkin lopussa Elli mainitsee, että maksuista ei todennäköisesti tule ongelmaa, koska työnteosta saa rahaa. Työnteko nähdään siis välineenä, joka mahdollistaa urheiluharrastukset. Taloudellisen pääoman liikkumiselle annetuista merkityistä voidaan todeta, että rahaa halutaan käyttää liikkumiseen.

4.2 Kulttuurinen pääoma

4.2.1 Iloa, jaksamista ja hyvää mieltä

Kulttuurisen pääoman yksi osa-alue on ihmisen mieleen liittyvät seikat (Bourdieu 1984; 1986). Mieli on moniulotteinen kokonaisuus, johon yleisesti ajatellen vaikuttavat useat eri asiat. Näin ollen mielialat voivat vaihdella. Haastattelujen mukaan liikunta herättää positiivisia tunteita, mikä käy ilmi seuraavasta aineistoesimerkistä: *”Mulla se niinku herättää silleen positiivisia tunteita, koska mä tykkään urheilla.”* (Milja) Milja kertoo tykkäävänsä urheilemisesta, joten liikunta-sana herättää hänessä positiivisia tunteita. Liikkumisen mieluisuus nähtiin syynä sille, että myönteisiä tunteita herää (ks. kuvio 1). Liikkumisen positiiviset vaikutukset mielelle ihmeyttävät, jonka voi havaita seuraavasta aineistoesimerkistä:

”Mä en tajua ees miten se voi olla niin sillai, että että siitä [liikunnasta] saa niin paljon hyvää ja positiivista mieltä. Ihan sama mitä tekee.” (Elli)

Elli kertoo henkilökohtaisesta kokemuksestaan, jonka mukaan mikä tahansa liikkuminen tuottaa paljon hyvää mieltä. Vaikuttaa siltä, että pienikin määrä jotain liikuntaa tuottaa hyvän mielen (ks. kuvio 1). Mikäli urheileminen ei tuntuisi mieluiselta, tuntemukset voisivat olla erilaiset. Vaikka haastateltavien puhe liikunnasta on pääosin myönteistä, liikkumiseen liittyvistä epämiellyttävältä tuntuvista tunteista ollaan myös tietoisia. Tästä kertoo alla oleva aineistoesimerkki:

”Mutta voi monella niin kun ahdistusta tai jotain muuta, että olisi niinku pakko urheilla tai jotain. Tai jotain sellaisia, että varmaan ihan laidasta laitaan kaikkea.” (Milja)

Milja tiedostaa liikkumisen voivan aiheuttavan ahdistusta. Hän liittää ahdistuksen olon pakkoon urheilla. Voisi päätellä, että yleisesti ”pakko urheilla” viestii epäterveestä suhteesta liikuntaan, jolloin yksilön voi olla vaikea kokea liikunnasta enemmän myönteisiä kuin kielteisiä tunteita. Liikkumisen motiivit voivat niin ikään olla epäterveitä. Näin ollen liikkumisen parissa koettu tunteiden kirjo on entistä moniulotteisempi. Aineistoesimerkin lopussa Milja kuvaa, että liikunta yleisesti voi herättää laidasta laitaan kaikenlaisia tunteita. Haastateltavat liittävätkin liikuntaan omakohtaisesti vain myönteisiä tunteita ja ajatuksia. Neljä viidestä haastateltavasta mainitsee, että liikkuminen parantaa mielialaa ja sen jälkeen tulee hyvä olo:

”Just jonkun juoksulenkin jälkeen tai että on tehnyt jonkun hyvän treenin niin niinku jälkeen on tosi hyvä fiilis tai silleen että on aina semmonen olo, että onneksi lähin tekee ja onneksi niinku kävin.” (Milja)

Milja kuvaa onnistuneen treenin jälkeisen olon todella hyväksi. Tästä voisi päätellä, että hyvää oloa edellyttää hyvin sujuneet treenit, ei mikä tahansa liikuntasuoritus (ks. kuvio 1). Toisaalta aineistoesimerkin lopussa Milja kertoo, että liikkumisen jälkeen on aina sellainen olo, että onneksi tuli lähdettyä liikkumaan. Milja saa tilanteen kuulostamaan siltä, että liikkumaan lähteminen olisi sattumaa. Toisaalta tietoisuus liikkumista seuraavista tekijöistä voi motivoida lähtemään liikkumaan: *”Lähin liikkumaan et se on sen olon takia. -- Saa lisää energiaa siitä. Jaksamista.”* (Linda) Aineistoesimerkin perusteella Linda lähtee liikkumaan liikunnan jälkeisen olon vuoksi (ks. kuvio 1). Liikuntaa saatetaan harrastaa sen positiivisten seurausten vuoksi, vaikka itse laji ei olisi niin mieluista. Linda toteaa saavansa liikkumisesta lisää energiaa ja jaksamista. Liikunnan jälkeinen hyvä olo antaa myös motivaatiota liikkua. Kulttuurista omaisuutta, mielen pääomaa, kerätäänkin liikunnan kentällä (ks. Bourdieu 1984; 1986; Itkonen 2020). Liikunnasta koetaan saavan energiaa opiskeluarkeen Kangasniemen ja Rajalan (2021) sekä Kangasniemen (2017) julkaisuissa.

Vaikka liikunta vie voimia, se myös lisää niitä. Akkujen latautumisen lisäksi liikunta rentouttaa. Tästä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

”Jos on vaikka ollu raskas päivä ja sitte lähtee liikkumaan nii sitte se jotenki vähän niinku tulee semmonen vähän niinku rentoutuneempi fiilis. Saa purkaa sitä oloa ja sitte kun lähtee vaikka ulos niin jotenkin pää vähän niinku tyhjentyy siinä.” (Pieta)

Pieta kertoo, että raskaan päivän jälkeen liikkuminen tuo rentoutuneemman olon. Liikkuessa päivän aikana tulleista mielen ja kehon rasituksista voidaan päästä eroon liikunnan avulla. Liikunta koetaankin rentoutumiskeinoksi (ks. esim. Brooks & Magnusson 2007; Koski & Hirvensalo 2020). Pieta toteaa, että liikkuessa saa purkaa omaa oloa. Kaksi viidestä haastateltavasta kuvaa tällä henkisten paineiden käsittelyä liikkuessa, joka tuntuu olevan tärkeä osa liikkumista. Tätä havainnoidaan seuraavassa aineistoesimerkissä:

”Niistä [liikuntasuorituksista] tulee sitte kiva mieli, vaikka ois päivän aikana tapahtunut jotain ikävää tai sillee niinku että se monesti kompensoi tai sitte just nostattaa mielialaa useimmiten.” (Roosa)

Roosan mukaan liikunnan avulla tulee parempi mieli, vaikka päivän aikana olisi kohdattu ikäviä asioita. Liikkuessa ajatukset saadaan pois epämiellyttävistä asioista, koska siinä ikään kuin unohdetaan ne. Liikunnalla on siis vaikutusta mielialaan. Aineistoesimerkissä Roosa näkee liikunnan kompensoivat ja nostattavat vaikutukset mielelle. Näin ollen kokemus on, että liikunta voi tarjota jotain vaikkapa menetettyjen asioiden tilalle.

4.2.2 Omassa kehossa oleminen

Kulttuurisessa pääomassa mieli ja keho liitetään vahvasti toisiinsa (Bourdieu 1986). Liikunta tarjoaa mahdollisuuden käyttää omaa kehoa ja sitä kautta myös haastaa itseä, mistä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

”Se [liikunta] on semmonen yks ainoista paikoista mistä saa oikeasti niitä niinku onnistumisen ja epäonnistumisen fiiliksiä ja pystyy niinku haastaa itseä ihan eri tavalla, että mennä sinne ääri rajoille. -- Tuo vaan hyvää mieltä ja semmosta pystyvyyden tunnetta tunnetta itelle.” (Elli)

Elli kuvaa liikuntatilanteiden olevan ainoita paikkoja onnistumisen ja epäonnistumisen tunteiden kokemisen kannalta. Onnistumisen kokemuksia nostetaan esiin myös aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa (ks. esim. Kangasniemi 2017; Kangasniemi & Rajala 2021; Koski & Hirvensalo 2023; Zacheus & Saarinen 2019). Täten liikunta koettiin turvalliseksi paikaksi kokeilla uusia asioita ja omia rajoja. Kehittyminen on koettu merkittäväksi asiaksi liikkumisessa aikaisemminkin (ks. esim. Aaltonen ym. 2011; Brooks & Magnusson 2007; Rees ym. 2006). Mikäli liikkuessa olo koetaan hyväksi ja itsevarmaksi, se mahdollistaa itsensä haastamisen, mistä Elli mainitseekin aineistoesimerkin keskivaiheilla. Aineistoesimerkin lopussa Elli sanoo liikunnan tuovan vain hyvää mieltä ja pystyvyyden tunnetta. Näin ollen käsitys itsestä ja omista taidoista voi vahvistua liikunnan kautta. Liikkumisella on monenlaisia vaikutuksia siihen, minkälaisena ihminen näkee itsensä. Itsensä nähdään huonompana kaikista näkökulmista vähäisen liikkumisen myötä, mikä tulee ilmi seuraavassa aineistoesimerkissä:

”Sillon jos en ole liikkunut, niin kyllähän sillon näkee itsensä niinku huonompana joka joka niinku kantilta tai että tulee se että aa ootpa sä ollu nyt laiska ettet oo lähteny mihinkään ja sitte niinku että niin että tulee semmonen huono huono filis itestä että no miksi et oo nyt.” (Elli)

Elli näkee itsensä laiskana tilanteissa, jolloin ei ole liikkunut. Tästä voi päätellä, että Elli haluaa nähdä itsensä aktiivisena ja aikaansaavana. Tätä käsitystä vahvistaa aineistoesimerkin kohta, jossa fyysisesti vähemmän aktiivisina päivinä koetaan huonoa fiilistä itsestä ja itseä moititaan. Itsensä moittiminen ei taida kuitenkaan olla väylä parempaan fiilikseen, sillä haastateltavat kuvasivat tietävänsä omasta kokemuksesta, että liikkumalla käsitys itsestä paranee ja oma olo kohenee. Kolme viidestä haastateltavasta kertookin näkevänsä itsensä liikkumisen seurauksena paremmassa valossa, mihin viitataan seuraavassa aineistoesimerkissä:

”Tulee niinku parempi olo itestä vaikka se ei välttis sais olla sillee mutta kumminkin kun että just jos on käynyt juoksee tai tehnyt jotain niinku liikuntaa niin sitten että joo varmaan.” (Milja)

Milja kertoo liikkumisen, esimerkiksi juoksulenkin, jälkeisestä paremmasta olost. Parempi olo voi liittyä siihen, että sekä mieltä että kehoa on käyty tuulettamassa. Milja mainitsee, että itsestä ei saisi välttämättä olla parempi olo ja käsitys liikkumisen jälkeen. Tästä voisi päätellä, että haastateltava on hieman epävarma omista liikkumisen motiiveistaan. Lisäksi hän ei tiedä, miten muut suhtautuvat tällaiseen ajatteluun, mikä näyttäytyy niin ikään epävarmuutena. Kahdessa haastattelussa nousi kuitenkin esiin, että liikkumisen myötä on parempi olla omassa kehossa. Halu näyttää hyvältä sekä tahto huolehtia omasta kehosta koetaankin liikkumisen merkityksiksi (ks. esim. Ponto ym. 2010; Zacheus & Saarinen 2019). Kokemus on, että liikkumisella on moniulotteisia vaikutuksia koko ihmiseen, mistä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

“Se heijastuu vähän niinku kaikkeen. Se että minkälainen sulla on olla omassa kehossa niin sitten. Että jos on hyvä olla omassa kehossa ja liikkua ja tälleen niin sitten monesti muutkin asiat voi tuntua helpommilta niin tai niinku sitä kautta.” (Pieta)

Aineistoesimerkissä tuntemukset ja ajatukset omasta kehosta heijastuvat muuhunkin elämään. Pieta mainitsee, että hyvä olo omassa kehossa vaikuttaa siihen, että muutkin asiat voivat tuntua

helpommilta. Tästä voisi päätellä, että hyvä olo itsestä on yhteydessä siihen, miten suhtautuu elämän muiden osa-alueiden asioihin. Liikunnan myötä tulee hyvä olo sekä mieleen että kehoon, mikä nousee esiin myös Yungblutin ym. (2012) tutkimuksessa. Vaikka hyvä olo omassa kehossa voi motivoida liikkumaan, ulkonäkö ei ole enää syy liikkumiselle. Tästä kerrotaan seuraavassa aineistoesimerkissä:

”Ennen vaikutti tosi paljon liikkumiseen, et sit niinku lähin sen ulkonäön takia periaatteessa liikkumaan. Että nyt pitää saada vähän vähän kiloja pois, mutta nyt nykyään ei oo niinku sen takia. -- Mul oli ehkä pahin murrosikä siihen siihen aikaan, kun ajattelin tolleen. -- Lähen liikkumaan et se on sen olon takia. Ehkä ennemminkin oma jaksaminen.” (Linda)

Linda kertoo ulkonäön ja kilojen karistamisen olleen motiivi liikkumisen motiiveja pahimassa murrosiässä. Liikkuminen ulkonäön takia tulee ilmi myös Aaltosen ym. (2011) tutkimuksessa. Useampi haastateltava kertoikin aiemmassa elämänvaiheessaan kokeneensa liikkumisen esteeksi murrosiän ja sen tuomat lieveilmiöt. Muiden puheista oli tulkittavissa samaa ilmiötä, vaikka haastateltavat eivät käytä eksplisiittisesti murrosikä-sanaa. Aineistoesimerkin loppupuolella Linda toteaa oman jaksamisen ja liikkumisesta tulevan hyvän olon olevan syitä tämänhetkisellem liikkumiselle. Hyvä olo on aiemminkin todettu syyksi liikkua (Koski & Hirvensalo 2020). Kootusti todettakoon, että tutkimusaineistossa liikkumisen motiivi vaikuttaa vaihtuneen terveempään suuntaan.

4.2.3 Aivot narikkaan – henkinen tasapaino

Kulttuurisen pääoman osa-alueeseen liitettävään mieleen on yhteydessä myös henkinen tasapaino (Bourdieu 1984; 1986). Kaksi viidestä haastateltavasta mainitsee henkisten paineiden käsittelyn myötä liikunta auttaa myös pysymään henkisesti tasapainoisena, mihin viitataan seuraavalla aineistoesimerkillä:

”No ei se, että se niinku fyysisesti pitää kehon sillai kunnossa vaan myös sillä, että henkisestikin pysyy tasapainossa. Jos jotenki ku ku pääsee liikkumaan ja saa siellä pu-

rettua niitä tiettyjä. Mitä ne on jotain henkisiä paineita mitä ei ehkä välttis niinku kannata missään koulussa purkaa. Että niinku pystyy ite käsittelemään. Niin että se niinku tunteita pystyy käsittelemään tosi hyvin.” (Elli)

Elli kuvaa liikkumaan pääsyn olevan keino henkisen tasapainon ja fyysisen kunnon säilymiseen. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin viitataan myös aiemmissa tutkimuksissa (ks. esim. Aaltonen ym. 2011; Brooks & Magnusson 2007; Kostamo 2020; Ojanen 2000). Yleisesti tiedetään, että ihminen on kokonaisuus, jolla on fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia. Näin ollen liikunta voi olla yhteydessä näihin kaikkiin osa-alueisiin. Ellin mukaan henkisiä paineita ei ole hyvä käsitellä esimerkiksi koulussa. Tästä voisi päätellä, että henkilökohtaisia tunteiden purkauksia ei haluta näyttää julkisilla paikoilla. Aineistoesimerkissä liikunta nähdään hyvänä tunteidenkäsitteilykeinona. Kokonaisuutena yllä olevasta Ellin kommentista välittyy, että tunteita halutaan käsitellä itsekseen. Asioita yksin pohtiessa on lienee mahdollisuus miettiä omia mielipiteitään ja ajattelutapojaan. Tämä käy ilmi myös seuraavasta aineistoesimerkistä:

“Sillon voi olla vaan rauhassa omien ajatusten kans ja sitte voi vaan keskittyä siihen, että tai sillee ei välttämättä tarvi puhua sillon kellekään ulkona. Ku lähtee nii voi vaan olla rauhassa.” (Pieta)

Pieta kertoo, että yksin ulkoillessa voi olla rauhassa omien ajatusten kanssa. Ulkona pääsee sisätiloja helpommin pois ihmisten katseilta. Pieta toteaa, että ulkona ollessa muille ihmisille ei välttämättä tarvitse puhua. Näin ollen yksinolo mahdollistaa sen, että muut ihmiset eivät pääse vaikuttamaan omiin ajatuksiin ja käsityksiin mielen päällä olevista asioista. Ne saa selvittää yksin. Toisaalta vaikka liikkuisikin yksin, liikunta tarjoaa väylän saada ajatuksia muualle:

”Voi laittaa aivot ihan johonkin muualle, että ei tarvii niinku miettiä mitään mitään muuta ku vaan sitä keskittyä siihen [liikkumiseen].” (Linda)

Linda toteaa, että liikkuesssa voi laittaa aivot johonkin muualle. Tästä saa käsityksen, että aivot ja ajatukset laitetaan ikään kuin hyllylle odottamaan, että mitään asioita ei mietitä liikkuesssa. Tähän voisi liittää myös Kosken ja Hirvensalon (2020; 2023) aiemmat tutkimukset, joiden mukaan naiset korostavat murheiden unohtamista liikunnan parissa. Lindan mukaan mitään ei tarvitse miettiä, kun keskitytään vain liikkumiseen. Ajatukset saadaan näin pois arkipäiväisistä

asioista, jotka kenties painavat mieltä. Toisaalta liikuntaa harrastaessa on myös aikaa pohtia asioita, mistä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

”Myös sit vaikka yksin lenkillä niin on semmonen kiva hengähdystauko ja saa ite miettiä asioita vähä niinku semmonen että mä koen että se on semmonen turvapaikka.” (Roosa)

Roosa kokee yksin lenkkeilemisen hengähdystauoksi, mikä antaa vaikutelman siitä, että liikkussa saa ikään kuin tauon arkisiin askareihin. Roosan mukaan liikkussa saa miettiä asioita. Ajatuksia saatetaan lähteä selvittämään liikunnan avulla. Roosan kokemuksesta liikunnasta turvapaikkana voisi päätellä, että liikuntaan voidaan turvautua myös vaikeampina hetkinä. Tästä kertoo myös seuraava aineistoesimerkki:

”Se [liikunta] on yks semmonen tukipilari siellä koko arjen keskellä -- minkä avulla jaksaa selviytymään.” (Elli)

Elli kuvaa liikunnan olevan tukipilari koko arjen keskellä. Arki rakentuu itselle tärkeiden asioiden ympärille, jotka kannattelevat elämässä. Liikunta koetaan tärkeäksi asiaksi, sillä se on iso osa elämää. Ellin mukaan liikunta auttaa jaksamaan selviytymisessä. Yleensä jaksamista ja selviytymistä vaativat vaikealta tuntuvat tilanteet. Liikunta nähdään keinoksi päästä eteenpäin arjessa kohdatuista vaikeista asioista. Hyvistä hetkistä ei tarvitse selviytyä, vaan ne lipuvat kuin itsestään ohitse.

4.2.4 Joutenoloa, univaikeuksia ja elämän myönteisyyttä

Mielen ja henkisen tasapainon lisäksi kulttuurista pääomaa on myös liikkumiseen liittyvä olo (Bourdieu 1984; 1986). Liikunnan merkityksestä itseen kuvataan seuraavissa aineistoesimerkeissä:

”Tulee niin jotenkin semmonen lorvi-olo, jos on vaan koko päivän kämpillä.” (Elli)

”Sen [liikkumisen vaikutuksen mielialaan] huomaa siinä, että jos ei pääse, vaikka on kipeenä pitemmän aikaa ei pääse liikkumaan niin huomaa, että on ihan pehmeröiset ajatukset.” (Roosa)

Ensimmäisessä aineistoesimerkissä Elli kuvailee lorvi-olon olevan seurasta koko päivän kotona olemisesta. Tästä voisi päätellä, että fyysisestä passiivisuudesta ja joutilaana olemisesta tulee kehoon kokonaisvaltainen vetelä olo. Lorvi-sanalla kuulostaa olevan negatiiviseen kalskahtava kaiku, ja se ei ole tavoiteltava tila. Toisessa aineistoesimerkissä Roosa nostaa esille sairaana olemisen, jolloin ei pääse liikkumaan. Roosa saa tilanteen kuulostamaan siltä, että kehon liikkumattomuus aiheuttaa myös ajatusten paikallaanoloa. Mieli ja keho liitetään toisiinsa myös Bourdieun (1986) pääomateoriassa. Osa haastateltavista pitääkin tärkeinä, että liikkumaan lähetetään vain täysin terveenä:

”Myös se, että on terveenä täysin, että ei lähe silleen, että on vähän flunssassa, ettei sitten niinku sairastu vielä lisää.” (Milja)

Miljan mukaan pienessäkin flunssassa ei haluta lähteä liikkumaan. Tästä voisi päätellä, että terveysasioilla ei haluta leikkiä. Milja toteaa, että vähän kipeänä liikkuessa on riski, että sairastutaan vielä enemmän (ks. kuvio 1). Vakavampi sairastuminen voi viedä liikkumiskyvyn pidemmäksi aikaa. Sairastumisriskiä ei luultavasti haluta ottaa, sillä liikunta koetaan hyväksi tulevan ammatin fyysisyyden vuoksi sekä oman terveyden ylläpitämisen ja toimintakyvyn kannalta. Näitä kuvataan seuraavassa aineistoesimerkissä:

”Nyt siihen on tullu ehkä enemmän sellasta sellasta toimintakyvyn ylläpitoa ja vähän niinku aattelua pidemmälle, että miten miten niinku ite jaksais mahdollisimman pitkälle oman kehon kanssa.” (Elli)

Aineistoesimerkissä kerrotaan liikkumiseen tulleen toimintakyvyn ylläpidon näkökulman. Aiemmin on siis liikuttu enemmän muista syistä. Aineistoesimerkissä Elli mainitsee oman kehon kanssa jaksamisesta voisi viitata siihen, että keho ikään kuin vaatii ärsykeitä ja huoltoa, jotta se kestää pidemmälle tulevaisuuteen. Aiempienkin tutkimusten mukaan liikunta on terveydellinen syy liikkua (Koski & Hirvensalo 2020). Liikunnalla on todettu olevan myös kokonaisvaltaisia vaikutuksia terveyteen (ks. esim. Kostamo 2020). Seuraavassa aineistoesimerkissä haastateltava kuvaakin liikunnan aloittamisen vaikutuksesta uniterveyteensä:

*”Ennen mulla on ehkä kun en liikkunu niin paljoo niin sit oli univaikeuksia. En nukah-
tanut millään, mut sit nykyään ei oo. Nukah-
tan saman tien. -- Jos vertaa vaikka syksyyn*

niin mulla oli neljän minuutin työmatka ja sit muuten mä en liikkunut mitenkään mä kävin bussilla kaupassa ja kaikkialla ja mä olin niin väsynyt koko ajan.” (Linda)

Linda kertoo univaikeuskokemuksistaan ajalta, jolloin hän ei ollut fyysisesti yhtä aktiivinen kuin nykyisessä elämäntilanteessaan on. Näin ollen hän näkee yhteyden liikkumisen ja nukah-tamisen välillä. Linda vertaa nykyistä tilannettaan edelliseen syksyyn, jolloin ei liikkunut juuri ollenkaan, ja oli väsynyt koko ajan. Liikunnan aloittamisen myötä elämään on tullut lisää ener-giaa. Näin ollen liikunta myös antaa energiaa, ei vain vie sitä. Liikuntaharrastuksen aloittami-nen tuo myös säännöllistä rytmiä päivään, mistä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

”Mulla on niinku semmonen säännöllinen rytmi sitte päivässä just kun pääsee treeneistä kotiin nii äkkiä suihkuun ja syön ja sitte nukkumaan.” (Linda)

Linda kertoo liikunnan rytmittävän päivää, millä voi olla vaikutuksia koko elämänhallinnan tunteeseen. Treenien jälkeen Linda tekee iltatoimet. Tästä voisi päätellä, että treeneistä on ikään kuin haettu vauhtia, jolloin loppuillan muihin touhuihin on hyvä ote. Koska Linda huomaa lii-kunnan tuovan päivään rytmiä, se voi olla syy päivittäiseen liikkumiseen. Kaksi viidestä haas-tateltavasta totesi, että liikuntaa olisikin hyvä olla jokapäiväisessä elämässä. Tästä kerrotaan seuraavassa aineistoesimerkissä:

”Jotain liikuntaa niinku kanttii olla silleen joka päivä niinku jokapäiväisessä silleen elämässä tai silleen koko ajan.” (Milja)

Milja toteaa päivittäisen liikkumisen olevan suositeltavaa. Tästä voisi päätellä, että liikuntaa sisältävä arki sopii hänelle itselleen. Voi olla, että jokapäiväisellä liikunnalla on myönteisiä kokonaisvaltaisia vaikutuksia omaan elämäänsä. Kaksi viidestä haastateltavasta koki, että jo-kapäiväisestä liikunnasta saadaan virikettä päiviin ja tekemistä arkeen. Se koetaan vapaaeh-toiseksi vapaa-ajan aktiviteetiksi, mikä voidaan havaita seuraavista aineistoesimerkeistä:

“Se [liikunta] ei oo semmoinen pakon vähän niinku semmonen pakko asia silleen, että se tuntuu pakkopullalta.” (Pieta)

”Siis hyviä kokemuksia [vapaa-ajan liikunnasta] ja tykkään tosi paljon silleen ja en varmaan tekis jos sei olis niinku kivaa että tulee silleen ite lähettyä, että ei tarvitse kenenkään silleen pakottaa nii sitte se on niinku hauskaa tai silleen. Ja joo, tykkään kyllä.”
(Milja)

Kolme viidestä haastateltavasta toteaa, että liikkuminen ei tunnu pakkotoimelta. Tästä voisi päätellä, että liikunta tuntuu myönteiseltä aktiviteetiltä, jota halutaan tehdä oman itsensä vuoksi. Tarvetta pakottamiselle ei ole, mikä nousee esiin myös yllä olevassa Miljan aineistoesimerkissä. Samaisessa aineistoesimerkissä Milja mainitsee, että liikkumaan tulee lähdettyä omaaloitteisesti, minkä hän kokee kivana. Näin ollen liikunnan voidaan sanoa olevan mukavaa silloin, kun nuori saa itse päättää liikkuvansa. Vapaa-ajan liikuntaharrastuksista onkin ylipäättään myönteisiä kokemuksia, ja osa haastateltavista kokee ne viikon kohokohdiksi, minkä osoittaa seuraava aineistoesimerkki: *”Että niin odotan. Joo se on niinku viikon kohokohta.”* (Linda) Linda mainitsee odottavansa liikuntaharrastukseen pääsemistä, joten sen täytyy olla mieluinen juttu. Hän kertoo liikuntaharrastuksen olevan viikon kohokohta. Treenit voivat tuoda arkipäivään lisää aktiivisuutta tai jotain sellaista, jota ei saa muusta kuin liikkumisesta.

Vaikka liikunta koettiin haastatteluhetkellä myönteiseksi tekijäksi arjessa, se ei ole aina ollut sitä. Haastateltavien joukossa on niitä, jotka ovat nuorempina kokeneet liikunnan parissa myös vaikeampia tunteita. Liikuntaa on saatettu harrastaa laihduttamisen vuoksi, mistä kertoo alla oleva aineistoesimerkki:

”Joskus se ehkä aiheutti mulle semmosta stressiä, että oli semmonen olo että pitäis liikkua enemmän ja sitte ei ollu aikaa ja jaksamista niin se ehkä oli vähä sit semmonen suoritus aina ja ei niin nautinnollinen. -- Saatto just olla sillee että vitsit haluaa paljon niinku jotenki olla laihempi tai jotain sillee että siks halusi liikkua ehkä tai jotakin vatsalihaksia näkyväksi. Tai siis jotain tämmöstä nyt musta tuntuu, että joo ehkä sillä että se ei oo mikään mun agenda.” (Roosa)

Roosa kertoo liikunnan aiheuttaneen aiemmin stressiä ajan- ja jaksamisen puutteen vuoksi. Tietoisuus näistä puutteista stressaa, jolloin liikkuminen voi tuntua suorittamiselta, pakolliselta pahalta. Suorittamisesta puolestaan seuraa, että liikkumisesta ei nautita. Tästä voisi päätellä, että kyseessä on negatiivinen kehä, eräänlainen oravanpyörä, josta voi olla vaikea päästä pois. Aineistoesimerkin lopussa mainittu halu olla laihempi ja ajatukset näkyvämmistä vatsalihaksista

paljastavat liikkumisen syiksi ulkonäköön liittyvät seikat. Tietyntyyppisen ulkonäön tavoittelu voi-
kin motivoida ihmisiä liikkumaan.

4.2.5 Elämäntilanne, liikunta ja ajankäyttö

Kulttuurisen pääoman näkökulmasta omaan liikkumiseen liittyivät mielen ja kehon merkitysten lisäksi instituutiot, jotka selittivät omalta osaltaan nuorten naisten liikkumista. Instituutioilla tarkoitetaan tässä tutkielmassa lukioita, ammattikouluja ja yliopistoja sekä opiskelua koskevia, vapaa-ajasta kilpailevia tekijöitä. Kaikki haastatteluihin osallistujat opiskelevat, joten useim-
millä heistä tulee hyötyliikuntaa päivän aikana, mistä kertoo alla oleva aineistoesimerkki:

”Joka päivä tulee hyötyliikuntaa siitä, että menee pysäkille. Ja sitte kaikki välimatkat mitä nyt kävelee [opiskelukaupungissa] nii koulupäivän aikana nii on vaan plussaa aina.” (Pieta)

Pieta kertoo, että päivittäiset kävelymatkat linja-autopysäkeille ovat hyötyliikuntaa. Kouluun mennäkseen linja-autopysäkille on pakko päästä, joten sinne menemisestä omin avuin hyötyy itsekkin. Aineistoesimerkissä Pieta kertoo koulupäivän aikana kertyneistä välimatkakävelyistä, jotka vaikuttavat olevan hyvä juttu. Näin ollen voitaneen todeta, että instituutiot kulttuurisen pääoman tyyppinä omalta osaltaan mahdollistavat liikkumisen (ks. Bourdieu 1986). Aineis-
toesimerkin lopuksi hyötyliikunnan kerrotaan olevan aina vaan plussaa, mistä voi päätellä, että hyötyliikunta on mieluista ja se koetaan hyödylliseksi. Kaksi viidestä haastateltavasta koki hyö-
tyliikunnan liikunnaksi ja pelkästään hyväksi asiaksi, mikä käy ilmi seuraavasta aineistoesimer-
kistä:

”Kyllä mä ajattelen että se [hyötyliikunta] on liikuntaa, mutta toisaalta vaikka mä oon kävelly kouluun ja takas ja jos mä en oo tehny päivän aikana muuta liikuntaa niin mä oon sillee että en oo liikkunu tänään että mä haluan lähteä lenkille. Että kyllä mä tolleen saatan sanoa, mutta sitte mä ehkä koen että se on liian vähäistä tai että se on jäänyt vaan siihen että mä haluan liikkua enemmänkin tai sillee lähtä varsinaisesti liikkumaan niin siitä tulee jotenki erilainen niinku fiilis -- Ja mä koen että se hyötyliikunta on hyvä juttu ja mä todellakin haluan kävellä kouluun mielummin ku mennä bussilla koska se matka ei oo pitkä, mutta tota silti on semmonen että jos se on vaan ollu se koulumatka

niin silti on semmonen olo että haluaa vielä tehdä jotain että saa sitä liikuntaa siihen päivään.” (Roosa)

Kertyneen hyötyliikunnan lisäksi halutaan liikkua muutenkin päivän aikana. Roosan kokemus liikunnan vähäisyydestä nousee aineistoesimerkissä esiin. Vaikka hyötyliikunta tuntuu liikunnalta, se ei riitä täyttämään päivittäistä liikkumisen tarvetta. Lisäksi Roosa mainitsee, että varsinaisesti liikkumaan lähtemisestä tulee erilainen olo. Tästä voisi päätellä, että erikseen liikkumaan lähteminen tuntuu enemmän liikunnalta sen vuoksi, että liikkumiseen eteen on tehty tietoinen päätös liikkumaan lähdestä. On myös mahdollista, että tarkoituksenmukaisesta liikunnasta tulee hikiempi ja fyysisesti väsyneempi olo, koska sen intensiteetti on kovempi. Koulu- ja opiskelupäivien aikana ei kuitenkaan ole aina aikaa liikkua, mistä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

“Joskus on niin paljon pitkiä päiviä että on vasta vieltä kotona niin sitten jotenkin tuntuu, että sillon varsinki hurauttaa aika. Että se menee tosi nopeasti.” (Pieta)

Aineistoesimerkissä Pieta kertoo pitkien koulupäivien nopeuttavan ajankulun tuntua. Koska aikaa kuluu useita tunteja opiskelujen merkeissä, jäljellä olevat vuorokauden tunnit tuntuvat pieneltä osalta. Tällöin niihin ei välttämättä kiinnitetä niin paljon huomiota. Lisäksi lähes kaikki haastateltavat mainitsivat opiskeluun liittyvät aikaikaiset heräämiset sekä opintoihin liittyvät tehtävät, jotka vievät energiaa ja aikaa liikkumisesta. Tämä on havaittavissa seuraavasta aineistoesimerkistä:

“On niinku aikaset aamut, nii sitte ei välttämättä väsyttää illalla ihan sikana, nii sitte on välillä sillee että ei vaan jaksa tehdä yhtään mitään just jos kouluhommissa ja tämmösissä menee aikaa. -- Välillä tuntuis tai sillee että vois olla enemmän aikaa.” (Pieta)

Aineistoesimerkin alussa aikaisten herätyksen seurauksena iltaisin ei välttämättä jaksa tehdä mitään. Väsyneenä ja voimattomana itsensä liikkeelle saaminen voi tuntua ylivoimaiselta. Vastaavaa esiintyy myös Tergersonin ja Kingin (2002) tutkimuksessa, kuten myös ajanpuutetta liikkumisessa. Saman toteaa Pieta aineistoesimerkin lopussa. Aikaa kaivataan enemmän ylipääntään arkeen, mutta myös liikkumiseen. Tuntien lisäämisestä vuorokauteen kertoo Linda seuraavasti:

”Mä just tänään sanoin töissä työkaverille, että voisko oikeesti päivässä olla enemmän tunteja niin kerkeäis tehdä kaikkea enemmän. Mut sit toisaalta en kyllä haluais. Sit venyis liian pitkälle aina kaikki.” (Linda)

Aineistoesimerkin alussa Lindan puheesta voi päätellä, että tuntien lisääminen vuorokauteen vaikuttaa hyvältä idealta, koska aikaa tehdä kaikkea olisi enemmän. Tällöin päivisin ehtisi tehdä itselle mieluisia asioita. Aineistoesimerkin lopussa Lindan mieli tuntuu muuttuneen, sillä tuntien lisääminen venyttäisi päivien pituutta. Lindan mielipiteen muuttuminen voisi peilata ristiriitaa liikkumisen tarpeen tai halun ja ajan välillä. Näin ollen vuorokauden lisätunnit toisivat kyllä lisää aikaa, mutta eivät suoranaisesti lisää voimia tai energiaa mieluisten asioiden tekemiseen. Suhtautuminen ajan lisäämiseen vaihteli haastateltavien keskuudessa. Vaikka ajan puutteesta hieman kärsitäänkin, haastateltavien mielestä heillä on yleensä tarpeeksi aikaa liikkua.

”No on mulla varmaan sillee riittävästi [aikaa liikkua], mutta kyllä mä haluaisin ehkä, että sitä ois enemmän tai sillee, että ois kiva liikkua vielä enemmän mitä nyt liikkuu.” (Roosa)

Aineistoesimerkissä liikkumiseen käytettävissä olevan ajan koetaan riittävän. Ajankäyttö ja ajan jakaminen itselle tärkeille asioille on kutakuinkin tasapainossa. Aineistoesimerkissä Roosa mainitsee myös, että liikkumiseen käytettävissä oleva lisäaika olisi tervetullutta. Tästä voisi päätellä, että liikunta koetaan niin tärkeäksi asiaksi, että siihen haluttaisiin käyttää vielä enemmän aikaa. Toisaalta ajan käyttö voi olla myös järjestelykysymys, mistä kerrotaan seuraavassa aineistoesimerkissä:

”Et ehkä se ei pitäis varmaan sitte jotenki järjestellä paremmin, niin sais kaikkia kaikki tehtyä.” (Linda)

Aineistoesimerkissä Linda mainitsee, että paremmin järjestelemällä saisi tehtyä kaikkia asioita. Tästä voisi päätellä, että päivässä on loppoaikoja, joita voisi käyttää hyödyksi järjestelemällä omia aikatauluja paremmin. Tällöin olisi mahdollista myös liikkua enemmän. Liikuntaan käytettävä aika ja tunne riittävästä liikkumisajasta ovat yksilöllisiä.

4.2.6 Kotona, luonnossa ja julkisilla paikoilla

Vaikka ympäristöt eivät suoraan esiinnykään Bourdieun (1986) pääomateoriassa, päätin ottaa myös ympäristöt osaksi tätä tutkielmaa, sillä ympäristöllä ja liikkumisella sekä sen määrällä voi olla yhteyttä toisiinsa. Teoriaohjaava analyysi mahdollistaa tämän. Yleisesti ajateltuna yksilölliset ja yhteiskunnalliset tekijät voidaan liittää osaksi kulttuurista pääomaa, ja liikkumisympäristöistä ja niiden rakentamisesta tehdään usein päätöksiä kunnallisella tasolla. Erilaiset päättävät elimet ovat instituutioita, jotka ovat mukana Bourdieun (1986) pääomateorian määritelmässä kulttuurisen pääoman alla. Näin ollen liikkumisympäristöt jaotellaan tässä tutkielmassa osaksi instituutioita (ks. kuvio 1). Haastateltavat kokivat, että heillä on paikkoja ja ympäristöjä, joissa liikkua. Tämä käy ilmi myös seuraavasta aineistoesimerkistä:

“On niitä paikkoja missä liikkua, mutta ehkä kaipais joskus vähän jotain vaihtelua tai sillee niinku vaikka jossain metässä olis kiva käyä, kun ei tässä oo sillee lähellä mitään mettäympäristöä nii sitte ehkä semmosta lisää. Ja sitte sillee, että ei ois välttämättä niin sillee vähä niinku julkisia paikkoja missä liikkuu.” (Pieta)

Pieta kertoo liikkumispaikoista siitä näkökulmasta, että hän kaipaa niihin vaihtelua. Vaihtelu voisi tuoda lisämotivaatiota liikkumiseen. Haastateltava mainitsee läheltä puuttuvat metsäympäristöt sekä vähemmän julkiset paikat liikkumiselle. Tästä voisi päätellä, että Pieta kaipaa rauhallisia ympäristöjä, joissa voisi liikkua itsekseen ilman muiden ihmisten läsnäoloa. Muiden liikkujien läsnäololla voi nimittäin olla vaikutusta omaan liikkumiseen:

”No aluksi se oli tosi jännittävää ja silleen ehkä vähän ahdistavaa, että kun tuntuu jotenkin että kaikki katoo ja silleen. Mutta sitten kun sitä alkoi niinku sitten kun se alkoi niinku olee joka viikko silleen ja siihe alko tottumaan silleen, niin alko tajuamaan, että ei ketään kiinnosta että miten sä liikut siellä tai silleen että kukaan ei niinku kiinnitä huomiota oikeastaan siihen.” (Milja)

Milja kokee muiden ihmisten läsnäolon jännittävältä ja vähän ahdistavalta liikkuessa uuden tilanteen vuoksi. Muihin ihmisiin ei ole totuttu, joten asia tuntuu vieraalta. Aineistoesimerkin loppupuolella Milja kertoo ymmärtäneensä, että muut liikkujat eivät kiinnitä huomiota siihen, millä tavalla itse liikkuu. Muista ihmisistä ei siis tarvitse välittää, joten voi keskittyä vain omaan tekemiseen. Muiden ihmisten läsnäololla ei ole niin suurta merkitystä. Toisaalta haastatteluissa

nousi esille, että liikkuminen on mieluista muualla kuin julkisilla paikoilla. Tämä on havaittavissa seuraavasta aineistoesimerkistä:

”Mä tykkään tosi paljon käydä niinku metässä liikkumassa -- niinku mun isoveljen kaa aina ja sitten tulee kuljettua siellä niinku metsissä ja pelloilla ja sillee luonnossa niinku enimmikseen. -- On niin rauhallista ja ihanaa siellä metässä.” (Milja)

Milja mainitsee aineistoesimerkissä nauttivansa paljon metsässä liikkumisesta. Liikunnasta nauttiminen nousee esiin myös Aaltosen ym. (2011) sekä Brooks ja Magnussonin (2007) tutkimuksessa. Aineistoesimerkissä mainittu metsä on ympäristönä hyvin erilainen kuin muut liikkumisympäristöt, joten siellä liikkumisen vaikutukset voivat poiketa muissa ympäristöissä liikkumisen vaikutuksista. Milja mainitseekin liikkuvansa eniten luonnossa. Luontoympäristö houkuttelee enemmän kuin julkiset paikat, sillä siellä voi olla rauhassa. Toisaalta Milja kertoo liikkuvansa yhdessä veljensä kanssa, joten haastateltava ei välttämättä hae metsästä tilaisuutta yksin olemiselle. Aineistoesimerkin lopussa Milja toteaa metsäympäristön olevan rauhallinen ja ihana. Tästä voisi päätellä, että metsäympäristöön hakeudutaan siellä olevan tunnelman vuoksi. Luonnon lisäksi liikutaan julkisilla paikoilla, mistä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

”Kuntosalilla mä teen myös sen juoksureenin ja sitten ne pyöräilyt. -- Sitte hiihtämässä mä käyn ladulla, niin se voi olla joko metsässä tai no oikeastaan pääosin mä käyn järven jäällä. -- Sitten just niitä pallopelejä tuolla koulun -- liikuntatiloissa.” (Elli)

Elli luettelee aineistoesimerkissä niitä paikkoja, joissa hän liikkuu. Kuntosali, ladut ja liikuntahallit ovat kaikki julkisia liikkumisympäristöjä, joten niissä liikkuminen on tavallista. Luontoympäristön ja rakennettujen liikuntapaikkojen lisäksi voi liikkua myös kotiympäristössä, mistä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

”Pystyy liikkua ilman että käy vaikka sitten kuntosalilla tai silleen että kotonakin. Meillä on just niinku käsipainot ja sitten meillä on niinku penkkipunnerruslaite tai semmonen. Ja sitten leuanvetotanko. Niin niissä saa kyllä saa hyvin tehtyä. Sitten just jotain semmosta treenimattoa.” (Milja)

Milja kertoo pystyvänsä tekemään lihaskuntotreenin kotiympäristössä kotona olevien kuntosalivälineiden vuoksi. Näin ollen oma koti nähdään liikkumisympäristönä, joten liikkua ei

välttämättä tarvitse poistua kotoa. Kotiympyröitä ei kuitenkaan nähdä järin motivoivana liikkumisympäristönä, mistä kertoo alle oleva aineistoesimerkki:

”Teki jonkun lihaskuntotreenin kotona, mutta sit ne puitteet ei vaikka ollu niin hyvä niin sekin voi olla miten se motivoinut niin tai se, että tehä se samassa omassa huoneessa missä koko ajan hengas että se on niinku selkeämpi että lähtee muualle sitte liikkumaan tai jotenki että erottaa sen siitä niinku muusta arjesta.” (Roosa)

Roosa kertoo tehneensä lihaskuntotreeniä kotona. Kotona olevat liikkumispuitteet eivät motivoineet, minkä seurauksena saatettiin jättää kokonaan liikkumatta. Roosa mainitsee kotoa poistumisen tuovan selkeyttä liikkumisen erottamiseksi muusta arjesta. Muualle lähdettäessä ympäristö vaihtuu, joten muutos on konkreettinen ja silminnähtävä. Siirtyminen kotoa liikuntapaikalle voi myös olla selvä merkki siitä, että aivot saavat keskittyä hetken aivan muuhun tekemiseen. Haastatteluissa nousee esiin myös etäisyys liikuntapaikoille, mistä kerrotaan seuraavassa aineistoesimerkissä:

”Täällä missä mä asun, niin tästäkin on matkaa lähimmille paikoille. -- Mua sit lähin paikka on ehkä 10 kilometrin päässä. -- Sitte tossa mun takana on just tämmönen pururata.” (Linda)

Linda kertoo lähimpien liikuntapaikkojen sijaitsevan noin kymmenen kilometrin päässä. Läheltä puuttuvat liikuntapaikat koetaankin liikkumisen esteeksi (ks. Koski & Hirvensalo 2020; 2023). Toisaalta Linda myös mainitsee lähistöllä olevasta pururadasta. Tästä voisi päätellä, että liikuntapaikoiksi ajatellaan rakennettuja liikuntaympäristöjä, ei niinkään lähiluonnossa olevia lenkkeilymahdollisuuksia. Koska käsitys liikkumisympäristöistä ja -paikoista vaihtelee ihmisten keskuudessa, kokemus lähiliikuntapaikoista myös vaihtelee. Vaikka liikuntapaikoille on matkaa, niiden sijaintia ei kuitenkaan koeta esteeksi omalle liikkumiselle, mikä käy ilmi seuraavasta aineistoesimerkistä: *“Yleensä äiti ja isä voi aina heittää vaikka just uujiille tai niinku ulkojaille.”* (Milja) Milja kertoo vanhempiansa kuljettavan häntä ulkojaille pelaamaan jääkiekkoa. Tästä voisi päätellä, että haastateltavalla on kokemus, että hänen liikkumisensa ei jää kiinni siitä, etteikö hän pääsisi urheilemaan. Näin ollen nuoret voivat luottaa siihen, että vanhemmat haluavat tukea heitä heidän liikkumisharrastuksissaan, mikä on tärkeä osa kulttuurista pääomaa.

4.3 Sosiaalinen pääoma

4.3.1 Energiaa muista liikkujista

Sosiaalisen pääoman merkittävimpiä tekijöitä ovat muut ihmiset (Bourdieu 1986). Tutkimuksessa kävi ilmi, että liikkumisen kannalta merkittävä tekijä on ihmissuhteet ja vuorovaikutus muiden kanssa. Verkostot ja yhteys muihin ihmisiin onkin oleellinen osa sosiaalista pääomaa (Bourdieu 1986, 21). Jokainen haastateltava mainitsee liikkuvansa sekä yksin että yhdessä (ks. kuvio 1). Molemmat tavat ovat suosittuja näiden haastateltavien keskuudessa, mikä käy ilmi muun muassa alla olevasta esimerkistä:

”Molempia [yksin ja yhdessä liikkumista] tarvii ja sitte aika sillee samassa suhteessa. Ehkä vaikka jos ajattelee niinku viikkoa että niinku aika saman verran tulee tehtyä molempia niinku ryhmäliikuntaa ja sitte niinku yksin liikuttua.” (Roosa)

Roosa kertoo tarvitsevänsä molempia liikkumismuotoja. Tämä voi olla tärkeää oman hyvinvoinnin kannalta, jotta eri tarpeet tulee tyydytetyksi, ja yksin ja yhdessä liikkumista tarvitaan yhtä paljon. Yksin liikkuesssa voi olla omien ajatustensa kanssa, kun taas yhdessä liikkuesssa oma sosiaalinen tarve voi tulla tyydytetyksi. Yhdessä liikuttiin niin perheenjäsenten, kavereiden kuin urheiluseuran muiden jäsenten kanssa lenkkeilyn ja joukkueurheilun merkeissä. Yhdessä liikkuesssa koetaan ryhmähenkeä, mistä Linda kertoo:

”Siitä tulee semmonen ryhmähenki saa niinku enemmän virtaa siihen. Sitte jos on yksin nii helposti sanoo että no en mä en mä jaksaa.” (Linda)

Aineistoesimerkissä Linda kuvaa yhdessä muiden kanssa liikkumisen tuovan lisää energiaa liikkumiseen. Näin ollen muut liikkujat nähdään ikään kuin motivaattoreina. Lindan mukaan yksin liikkuesssa ajattelee, ettei jaksaa lähteä liikkumaan laisinkaan. Tästä voisi päätellä, että muiden liikkujien ollessa paikalla yksilö saa lisää voimia liikkumiseensa, ja näin ollen jaksaa yrittää enemmän. Tämän voi päätellä myös Ellin puheesta:

”Siihen saa niinku enemmän semmosta motivaatiota kun on joku toinenkin. Niin, vaikka ei oo motivaation puutetta, mutta semmosta lisää lisää buustia siihen.” (Elli)

Vaikka liikkumismotivaatiota ei Elliltä puutu, muiden läsnäolo koetaan liikkumista edistäväksi tekijäksi. Muista liikkujista saadaan lisämotivaatiota, mikä ei ole pahitteeksi liikunnan parissa. Seuraavassa aineistoesimerkissä kuvataan monipuolisesti joukkuelajin hyviä puolia:

”Siellä että ihmiset neuvoo ja antaa vinkkejä ja on tosi sillee kannustavia ja on sillee tuuthan ensi kerralla ja hyvin meni ja kehuu niistä asioista missä onnistuu niin siitä tulee sitte semmosta itseluottamusta siihe lajiin, että se on kyllä hyvä juttu.” (Roosa)

Aineistoesimerkissä Roosa kokee muut liikkujat neuvonantajiksi ja kannustajiksi. Neuvot ja kannustukset halutaan nähdä hyvinä asioina, joiden kautta on mahdollisuus kehittyä lajissa. Aineistoesimerkin lopussa Roosa kertoo, että muiden ihmisten tapa olla, kehua ja kannustaa lisäävät itseluottamusta lajiin. Tämä voi edesauttaa sitä, että yksilö haluaa tulla pelaamaan ja liikkumaan uudestaankin kyseisen joukon kanssa.

4.3.2 Itsekseen ja omassa rauhassa liikkuminen

Sosiaalisen pääoman toinen osa-alue koostuu yksilöstä ja itsekseen liikkumisesta. Vaikka yhdessä liikkuminen koetaankin hyväksi asiaksi, haastateltavien joukosta löytyy enemmän niitä, joiden mielestä yksin liikkuminen on miellyttävämpää kuin yhdessä liikkuminen:

”Puolensa ja puolensa, mutta kyllä mä ehkä vielä vielä kallistun vähän sinne yksin yksinolon puolelle.” (Elli)

Aineistoesimerkissä Elli kokee sekä yksin että yhdessä liikkumisen mukavaksi liikkumistavaksi. Hyvät kokemukset molemmista näistä voi vaikuttaa siihen, että molempia muotoja haluaa toteuttaa. Aineistoesimerkin lopuksi Elli kuitenkin toteaa kallistuvansa silti enemmän yksin liikkumisen puolelle. Yksin liikkuminen mahdollistaa vaikkapa omien ajatusten kanssa olemisen. Tutkimusaineistossa useampi haastateltava koki muut liikkujat ainoastaan positiiviseksi asiaksi. Haastateltavien joukkoon mahtui kuitenkin yksilöitä, joilla oli toisenlaisia ajatuksia. Muiden liikkujien läsnäolo voi tuntua myös ahdistavalta:

”Mä tykkään monesti lähteä silleen, että mä tiään vähän niinku ihmisiä ei oo paljo liikkeellä. Musta se on vähän ahistavaa ku on vähän niinku tietää että on paljon muita ihmisiä. Mä tykkään vähän niinku silleen omissa oloissani olla.” (Pieta)

Aineistoesimerkissä Pieta kertoo lähtevänsä liikkumaan mieluiten silloin, kun tietää, ettei muita ihmisiä ole liikkeellä. Tästä voisi päätellä, että hän liikkuu niihin kellon- ja vuorokaudenaikoihin, jolloin olettaa, että muut ihmiset eivät ole paikalla. Päätelyn myötä voitaneen olettaa, että Pieta liikkuu itsekseen pääosin ulkona, jossa voi sisätiloja paremmin valita liikkuvansa piilossa muiden katseilta. Kolme viidestä haastateltavasta oli sitä mieltä, että muut liikkujat eivät kiinnittä huomiota siihen, miten itse liikkuu. Tämän voi havaita alla olevasta aineistoesimerkistä:

”No siis en oo ees ajatellu että ne näkee, mutta siis ei ilmeisesti häiritte paljon. -- No mutta esimerkiksi missä me ollaan käyty sählyä pelaa semmonen [kaupungin liikunta-] halli nii siinä on tosi paljon niitä lohkoja, siellä kiertää juoksuradat ja se on aina ihan täynnä porukkaa, mutta siellä on kyllä semmonen meininki, että kaikki keskittyy siihen omaan.” (Roosa)

Aineistoesimerkin mukaan muut liikkujat eivät häiritse omaa liikkumista ainakaan paljoa. Tästä voidaan havaita, että Roosa keskittyy liikkumiseensa ja omaan tekemiseensä eikä siihen, mitä tai miten muut ihmiset ovat samassa tilassa. Aineistoesimerkin keskivaiheilla Roosa kertoo kokemuksistaan kaupungin liikuntahallissa liikkumisessa, jossa liikkuu yhtä aikaa useamman eri lajin harrastajat. Hallin kerrotaan olevan suosittu liikuntapaikka, mistä voisi päätellä liikuntapaikassa olevan hyvä ilmapiiri. Ilmapiiri voi houkutella eri tason liikkujia kokemaan liikkumisen iloa. Aineistoesimerkin lopussa Roosa toteaa, että hallissa olevat liikkujat keskittyvät omaan tekemiseen. Tällöin myös liikkujalle itselleen tarjotaan mahdollisuutta kiinnittää huomiota omaan liikkumiseensa, minkä voi tulkita antavan sosiaalista tilaa liikkujalle.

4.3.3 Ajan vietto, liikkumiskaverit ja uudet ihmissuhteet

Sosiaaliseen pääomaan liitetään myös muut ihmiset (Bourdieu 1984; 1986). Muiden kanssa liikuttiin vapaa-ajalla niin omaehtoisesti kuin urheiluseuran kautta. Kolme viidestä haastateltavasta ei harrastanut urheiluseurassa ollenkaan, kun taas kaksi viidestä harrasti joko epävirallisessa urheiluseurassa tai kilpaurheiluseurassa. Kaksi viidestä haastateltavasta koki liikunnan

hyväksi ajanviettavaksi myös kaverisuhteissa. Tämä käy ilmi alla olevasta aineistoesimerkistä:

”Mun mielestä se on tosi hyvä ajanvietekin niinku tommissa kaverisuhteissa. Että liikkuu ja ja se on vaan parasta.” (Elli)

Aineistoesimerkin mukaan yhdessä liikkuminen on parasta ajanvietettä (ks. kuvio 1). Läheisten kanssa oleminen liikkussa nousee esiin useissa aiemmissa tutkimuksissa (Brooks & Magnusson 2007; Koski & Hirvensalo 2020; 2023; Tergerson & King 2002; Thing & Ottesen 2013). Tästä voi päätellä, että yhdessä liikkussa koetaan positiivisia tunteita sekä liikkumisesta että kaverin kanssa olemisesta. Yhdessä liikkumisesta koettiin saavan palkinnoksi eri asioita kuin yksin liikkussa. Kaikki haastateltavat kokevat, että on kiva liikkua muiden kanssa yhdessä. Tähän viittaa myös seuraava aineistoesimerkki:

”No on se ihan kiva että on joku kenen kans voi lähteä jos siltä tuntuu tai silleen että eihän välttämättä kaikilla oo.” (Pieta)

Aineistoesimerkin alussa Pieta mainitsee, että on kiva lähteä yhdessä liikkumaan, jos tuntuu, että halua liikkua yhdessä. Tästä on havaittavissa, että valinnan mahdollisuus on tärkeä asia. On eri asia liikkua yksin kuin yhdessä. Aineistoesimerkin lopussa Pieta toteaa, että kaikilla ei välttämättä ole liikkumiskavereita, minkä voi tulkita harmilliseksi asiaksi. Liikkumiskaverin puute koetaankin liikkumisen esteeksi aiemmissa tutkimuksissa (Koski & Hirvensalo 2023, 51). Vaikka liikkumiskavereita yleensä löytyy, kaksi viidestä haastateltavasta kokee, että liikkumisseuraa ei ole aina saatavilla: *”Hirveen monesti ei sitten saa niinku just ketään lähteen mukaan [liikkumaan].”* (Milja) Milja kertoo, ettei usein saa ketään lähtemään mukaan liikkumaan. Liikkumisseuraa ei ole kovin usein tarjolla, mikä voi latistaa omaa liikkumaan lähtemisen tunnetta. Se ei kuitenkaan estä liikkumaan lähtemistä. Liikkumisseuraa tarjoavissa tilanteissa koetaan useimmiten positiivisiksi koettuja tunteita, kuten haastateltava seuraavassa aineistoesimerkissä mainitsee:

”No siis musta se on tosi hieno juttu tai sillee että se tuntuu myös helpolta vähä niinku muodolta lähteä liikkumaan, kun tietää että sinne saa helposti ihmisiä.” (Roosa)

Roosa kuvaa liikkumisseuraa hienoksi jutuksi. Se myös helpottaa liikkumaan lähtemistä, kun tietää, että kaverit lähtevät myös liikkumaan. Näin ollen kaverit lisäävät liikkumisintoa entisestään. Harrastuksissa on usein muita ihmisiä. Haastateltavista kolme viidestä ei ollut saaneet uusia kavereita liikunnan kautta, kun taas kaksi viidestä on saanut uusia kavereita liikuntaharrastuksista:

”No kyllä oikeastaan [on saanut uusia kavereita] tai no ne on ehkä ollu semmosia että mä oon tienny ne jotakin kautta tai vähä sillee tuttuja, mutta sitte sen niinku liikuntavuorolla päässy enemmän juttelee ja sitte on helpompi vaikka myöhemmin niinku tavata ja sitte siihen liittyen vaikka ottaa jotain puheeksi ja sitte lähtä muita juttuja juttelee että oon kyllä saanut ystäviä.” (Roosa)

Yllä olevassa aineistoesimerkissä kuvataan liikuntavuorojen tarjoavan mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin sekä syventää jo aiempia ihmissuhteita (ks. kuvio 1). Liikunnan kautta saadut ihmissuhteet on havaittu myönteisiksi (Saaranen-Kauppinen ym. 2011). Ihmissuhteiden luominen ja niiden syventyminen voivat tapahtua ikään kuin huomaamatta yhdessä liikkussa (ks. kuvio 1). Liikkuminen liitetäänkin sosiaalisiin kontakteihin:

”Sitä kautta voi sitte just verkostoitua paremmin ja saada niitä sosiaalisia kontakteja sitte niinku myös niinku ihan arki-iltoihin. -- sitä kautta jotenki luonteva tapa sillee tutustua ihmisiin. -- Ja sitä kautta on sillee helppoa että se heti yhittää se yhteinen harrastus vaikka jos vaikka muuta yhteistä oiskaan. Ja sitte yhtäkkiä löytääki kaikkea muuta juteltavaa.” (Roosa)

Roosan puheesta on pääteltävissä, ettei sosiaalisia kontakteja välttämättä syntyisi arki-iltaisain ilman liikuntaa. Liikunta toimii siis tietynlaisena porttina tai avaimena sosiaalisten kohtaamisten äärelle. Uusien ihmisten tapaamismahdollisuudet (Brooks & Magnusson 2007; Yungblut ym. 2012) ja sosiaaliset kontaktit liikunnan parissa (Aaltonen ym. 2011) nousevat esiin myös aiemmissa tutkimuksissa. Arki-iltojen urheilukohtaamiset tuttavien kanssa voivat olla hyvää vastapainoa opiskeluarjelle. Aineistoesimerkin mukaan urheilu on luonteva tapa tutustua ihmisiin. Tutustuminen voi tapahtua ikään kuin itsestään, sillä yhteinen harrastus ja kiinnostuksen kohde yhdistää aiemmin toisilleen tuntemattomia ihmisiä. Näin ollen liikuntaharrastukset ovat hyvä verkostoitumisväylä.

4.3.4 Yksinpuhelua, innostusta ja korkeampaa kynnystä

Sosiaalisen pääoman näkökulmasta liikkumisen merkityksiin liitetään myös liikuntapuhe (Bourdieu 1984; 1986). Omien verkostojen ja lähipiirin kanssa puhuttiin jonkin verran liikkumisesta. Liikkumisesta voisi puhua enemmänkin, mutta kokemus muiden kiinnostuksen puutteesta vähentää liikkumisesta puhumista:

”Se [liikkunnasta puhuminen] ei niinku oo sellasta tai se on vähän semmosta yksinpuhelua ja sitte ei haluakaan puhua koska tietää että toista ei ei kiinnosta.” (Elli)

Elli kuvaa liikkumispuheen olevan monologia, jos toista osapuolta ei kiinnosta keskustelun aihe. Yksinpuhelu voi tuntua ikävältä, mikäli urheilusta haluaisi puhua enemmänkin. Tuttavien kanssa jutellessa sävy voi olla sekä negatiivista että positiivista. Kaksi viidestä haastateltavasta koki, että positiivinen puhe liikkunnasta voi innostaa itseäkin liikkumaan:

”No siis kyllä varmaan sillä tasolla, että kyllä nekin [lähipiiri] liikkuu ja siitä tulee semmonen että ai vitsit sä oot käynyt pelaa padelia ja mäkin haluan testata tai sillee että jotain ideoita saattaa tulla -- Että ehkä tolleen, että on tullu tämmösiä ideoita ja inspiiraatiota, että pitäiskö itekin kokeilla jotain uutta tai on niinku kiva kuulla mitä muuta ihmiset on löytäny niinku liikkunnasta.” (Roosa)

Aineistoesimerkissä Roosa kertoo lähipiirinsä harrastavan liikuntaa. Heidän kanssaan jutellessa Roosa on saanut uusia ideoita liikkumiseensa. Näin ollen verkostot toimivat myös eräänlaisina ideapankkeina, joita voi hyödyntää, mikäli tarvitsee vaihtelua arkeensa ja liikkumiseensa. Liikuntapuheella on myös toinen puoli, sillä samaan tapaan myös negatiivisella puheella on seurauksensa:

”Jos joku kertoo että joku on ärsyttävää niin sitte ehkä korkeampi kynnys lähteä tekemään vaikka jotai jonkun kanssa.” (Pieta)

Pieta toteaa muiden ihmisten negatiivisten liikkumiskokemusten voivan nostavan kynnystä liikkumaan lähtemisessä. Into kokeilla lajia tai liikkua ei välttämättä ole tarpeeksi suuri, jotta kynnyks saataisiin ylitettyä. Näin ollen lähipiirillä oli vähän vaikutusta omaan liikkumiseen. Haastattelussa mainitaan myös, että lähipiirin liikkumisella ei ole vaikutusta omaan liikkumiseen:

”No ehkä silleen joo [on vaikutusta] mut silleen ei [ole vaikutusta] et jos ne niinku jos ne [lähipiiri] puhuu siit silleen positiivisesti niin sitte totta kai tulee niinku itellekin silleen, että joo. Sit niin jos negatiivisesti niin ehkä mä osaan silleen, että mä en ehkä välitä siit niin paljoo, että miten mä sitte liikun niitten puheitten takia.” (Linda)

Yllä olevassa aineistoesimerkissä Linda toteaa, ettei juurikaan välitä muiden negatiivisesta liikuntapuheesta. Aineistoesimerkistä voidaan päätellä, että mikäli lähipiirin ajatukset vaikuttavat, niistä seuraa positiivisia asioita. Ne haastateltavat, jotka mainitsivat, että lähipiirin suhtautumisella ei ole vaikutusta liikkumiseen, ovat kaikki noin 20-vuotiaita. Näin ollen ikä toi mielenkiintoisen ulottuvuuden liikkumisen merkitysten tulkintaan, sillä voi ajatella, että 20-vuotias on jo siinä määrin aikuistunut, että omien ajatusten painoarvo liikkumisesta on suurempi kuin lähipiirin.

4.4 Liikkumisen ihanneolosuhteet

Vaikka tarkastelen nuorten naisten kokemia liikkumisen merkityksiä pääosin Bourdieun (1986) pääomateorian valossa, osittainen aineistolähtöisyys jättää tilaa myös aineistosta nouseville seikoille. Haastateltavat puhuivat liikunnan ihanneolosuhteista. Ne kertovat tämän aineiston haastateltavien näkökulmasta niistä liikkumisen asioista tai tekijöistä, jotka voisivat olla paremmin. Tällöin liikkumisen määrä voisi lisääntyä, joten liikkumisen ihanneolosuhteet voidaan linkittää liikkumisen merkityksiin. Merkitysten ja esteiden tavoin olen pyrkinyt jakamaan myös ihanneolosuhteet Bourdieun (1986) pääomateoriaa hyödyntäen taloudelliseen, kulttuuriseen ja sosiaaliseen pääomaan. Yksi haastateltavista kokee, että haastatteluhetkellä hänellä on ihanneolosuhteet omalle liikkumiselleen:

”En mä niinku silleen osaa ajatella mitään, että mikä voisi ns. olla paremmin. Silleen että saa tehtyä ja saa lähettyä ja saa mentyä.” (Elli)

Elli ei keksi, mikä voisi olla paremmin hänen liikkumisensa näkökulmasta. Tästä voisi päätellä, että hän on tyytyväinen tilanteeseensa. Jokaisessa haastattelussa kuitenkin nousi keskustelujen kautta esiin seikkoja, jotka voisivat olla tavalla tai toisella paremmin. Taloudellisen pääoman näkökulmasta liikkumisen ihanneolosuhteet liittyivät liikuntavälineiden hankkimisen mahdollisuuteen ja käyttämiseen. Tästä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

”Varmaan just se, että nii ois sit silleen rahaa, jos vaikka just hajoaa joku niin kun liikuntaväline tai joku, että saa sitten uutta.” (Milja)

Milja kuvailee käytettävissä olevan rahan mahdollistavan uusien välineiden hankinnan rikkoutuneiden tilalle. Tästä voisi päätellä, että rahaa haluttaisiin tarpeiden täyttämiseen, ei mahtailuun. Raha mahdollistaisi myös sellaisten lajien, esimerkiksi hiihdon, harrastamisen, joiden välineet maksavat paljon. Taloudellisen pääoman näkökulmaa seuraa kulttuurinen pääoma, jonka osa-alueelta nousikin eniten esiin liikkumisen ihanneolosuhteisiin liittyen. Yksi haastateltavista kertoo liikkumisen ihanneolosuhteen liittyvän terveyteen: *”Ois niinku just perusterve.”* (Milja) Miljan ajatus perusterveenä olemisesta on liikkumisen ihanneolosuhde, koska liikkumaan ei haluta lähteä kipeänä. Vastaavia näkemyksiä ei noussut esiin muiden haastateltavien kommentissa. Voi olla mahdollista, että juuri Miljalla on kokemusta tilanteista, jolloin ei ole voinut lähteä liikkumaan oman terveyden vuoksi. Henkilökohtaisesti kulttuurisen pääoman tekijöihin liittyy myös liikkumiseen käytettävissä oleva aika, mistä kertoo seuraava aineistoesimerkki: *”Välillä tuntuis tai sillee että vois olla enemmän aikaa.”* (Pieta) Pietan kokemus on, että toisinaan liikkumiseen voisi olla enemmän aikaa. Vaikka vuorokauteen lisättäisiin tunteja, käytettäisiinkö ne todella liikkumiseen? Yksilöllisiin asioihin liittyvien ihanneolosuhteiden lisäksi ihanneolosuhteet koskevat liikkumisympäristöjä ja niiden saavutettavuutta:

”Se ois just selvästi niinku eri paikka ku oma kämppä tai sillee niinku että lähen jostain muualle, mutta se ois kuitenkin suht lähellä, ettei tarvis kyytiasioita hirveästi ressata ja miettiä ja busseja, että jos se on liian niinku pitkän matkan päässä. Et sillee sopivalla etäisyydellä, että sinne vois vaikka kävellä.” (Roosa)

Aineistoesimerkissä ihanteellinen liikkumisympäristö on jossain muualla kuin kotona, kuitenkin kodin läheisyydessä. Läheinen sijainti mahdollistaisi liikkumispaikoille kulkemisen jalkaisin, jolloin kuljetusasioita ei tarvitsisi miettiä. Toisaalta liikkumismahdollisuuksia haluttaisiin myös omaan kotiin, kuten seuraavassa kerrotaan aineistoesimerkissä:

”Mulla tulikin mieleen ihanneolosuhde mun kuntosalille. Että omassa talossa. Että mulla olis semmonen oma treenihuone missä olisi vaikka juoksumatto ja [kunto]pyörä. Se olisi ihanneolosuhde.” (Elli)

Ellin kuvailemista liikkumisen ihanneolosuhteissa kuntosali ja muita kuntoiluvälineitä on omassa kodissa. Tällöin liikuntapaikalle olisi lyhyt matka, ja kuntosalilla treenaisi vain se määrä ihmisiä, joka itselle sopii. Liikuntaympäristöjen läheisestä sijainnista nousee esiin muissakin haastatteluissa, kuten seuraavasta aineistoesimerkistä käy ilmi:

”Tohon takapihalle semmonen iso halli. Siis no semmonen paikka missä voi just tota salibandya treenata ja sitte. No sit mä haluaisin sen kuntosalin ehkä mun elämään nytte. Et sit siellä ois niitä kaikkia laitteita ja sit siellä vois vaikka juosta. Juosta niin ei tartte mennä räntäsateeseen lähteä mihinkää juoksulenkille.” (Linda)

Lindan liikkumisen ihanneolosuhteissa omalla takapihalla on liikuntahalli, jossa voi liikkua monipuolisesti. Tästä voisi päätellä, että hänellä on halu ja/tai tavoite liikkua monin eri tavoin. Haastateltava nostaa esiin myös sääolosuhteet. Lähellä oleva liikuntahalli lisäisi valinnan mahdollisuuksia juoksulenkin toteuttamiseen myös sateisten kelien aikana. Yleisessä käytössä olevia liikkumisympäristöjä koskee saavutettavuus, ja niitä käsitellään myös ihanneolosuhteisiin liittyen:

”Sillon kun ite haluaa niin vois mennä [pelaamaan sulkapalloa] ja vähä niinku ois aina semmonen mahdollisuus. Sehän ois semmonen ihannetilanne, koska nytkin siellä on vaikka tosi varattuja ne ajat tuolla vaikka niitä sulkapallon niinku lohkoja että pitää tosi niinku nopeaa hoitaa ne että sieltä saa varattua ne ajat millon ite pääsee ja iltapäiväaikoja vaikka tosi vähä.” (Roosa)

Aineistoesimerkissä Roosan ihanneolosuhteissa esimerkiksi sulkapalloa pääsee pelaamaan silloin kun haluaa. Haastatteluhetkellä Roosan kokemus on, että täytyy olla nopea, mikäli haluaa pelata sulkapalloa iltaisin kyseisissä liikuntatiloissa. Omaan arkeaan pidemmälle suunnittelevat saavat yleensä varattua kaikista halutuimmat ajat. Sulkapallovuorojen varausmahdollisuus mihiin aikaan päivästä tahansa voisi lisätä myös lajin harrastamista. Sama ilmiö olisi mahdollista muidenkin lajien osalta. Toki on jokaisen oma valinta, miten elämänsä elää. Lyhyen aikavälin

suunnittelijoilla ei välttämättä ole mahdollisuutta lähteä urheilemaan etukäteen suunnittele-
matta. Kuten edellä olevasta tulkinnasta voidaan päätellä, tässä aineistossa ihanneolosuhteisiin
liittyi myös sosiaalisen pääoman näkökulman tekijöitä. Kolme viidestä haastateltavasta mai-
nitsi, että ideaalitulanteessa liikkumassa ei ole muita ihmisiä yhtä aikaa, kuten myös Elli:

*”Ihanneolosuhteissa joo [muita ihmisiä ei ole liikkumassa]. Mut ei niistä muutamista
tai vaikka kymmenestä oo haittaa. -- En mä kuitenkaan voi täysin tietää, että milloin ne
ihmiset on tulossa sinne sinne ja että milloin siellä on paljon. Niinku sis silleen poruk-
kaa, että se haittaa sitä omaa treeniä, että ei saa vaikka tehtyä jotain liikettä.”* (Elli)

Elli kuitenkin kokee, että muutamasta muusta liikkujasta ei ole haittaa. Kyseessä ei siis ole
varsinaista vastenmielisyyttä muita ihmisiä kohtaan. Tärkeää on, että oman treenin saisi tehtyä
ilman ylimääräistä viivettä. Vaikka yksin liikkumisesta pidetäänkin, toinen sosiaaliseen pää-
omaan liittyvä tekijä koskee muita ihmisiä, minkä voi ymmärtää seuraavasta aineistoesimer-
kistä: *”Saa ne ihmiset sinne [joukkuelajien harrastamistiloihin] helposti.”* (Roosa) Roosa to-
teaa, että helposti saatavilla oleva liikkumiskaveri olisi ihanteellista. Tällöin kynnyks lähteä liik-
kumaan tai pelaamaan joukkuelajia madaltuisi, ja liikkumasta ei jäätäisi pois siksi, että joutuu
liikkumaan yksin.

5 LIKKUMISEN ESTEET

Tässä alaluvussa käsitellään toisen tutkimuskysymyksen aihepiiriä, liikkumisen esteitä. Liikkumisen merkitysten tavoin liikkumisen esteiden tarkastelu on mahdollista yhdistää Bourdieun (1986) taloudelliseen, kulttuuriseen ja sosiaaliseen pääomaan. Aineistosta löytyikin useita liikkumista estäviä tekijöitä. Siitä huolimatta haastateltavista kaksi viidestä kertoo kokevansa harvoin liikkumisen esteitä. Tämä käy ilmi seuraavista aineistoesimerkeistä:

”Harvoin on semmosta estettä [liikkumiselle].” (Roosa)

”Ei oo [esteitä liikkumiselle].” (Elli)

Ensimmäisessä aineistoesimerkissä Roosa kertoo, että hänellä on harvoin liikkumisen esteitä. On mahdollista, että liikkuminen koetaan niin tärkeäksi ja mieluisaksi vapaa-ajan aktiviteetiksi, että sitä halutaan tehdä. Saman tulkinnan voisi tehdä alemmasta aineistoesimerkistä, jossa Elli mainitsee, että hänellä ei ole liikkumisen esteitä. Esteiden puute voi kertoa myös liikunnan asemasta nuoren naisen elämästä. Sen kautta voidaan kokea monia merkityksellisiä asioita, joista ei olla valmiita luopumaan.

5.1 Taloudellinen pääoma: raha ja harrastusten kalleus

Liikkumisen merkitysten tavoin liikkumisen esteiden tarkastelu on mahdollista jakaa Bourdieun (1986) taloudelliseen, kulttuuriseen ja sosiaaliseen pääomaan. Taloudelliseen näkökulmaan liitetään rahaan liittyvät seikat. Haastatteluissa nousee esiin harrastusten kalleuden vaikutus liikunnan harrastamiseen (ks. kuvio 1). Tämä ilmenee myös alla olevasta aineistoesimerkistä:

”Ei sitte osaa alkaa harrastamaan, ku tietää että siihen menis niin paljon enemmän rahaa.” (Roosa)

Aineistoesimerkissä Roosa mainitsee osaamattomuuden alkaa harrastaa lajia, johon menee paljon enemmän rahaa nykyisiin urheiluharrastuksiin verrattuna. Tietoisuus rahan menosta vaikut-

taa päätökseen olla liikkumatta tietyllä tavalla (ks. kuvio 1). Harrastusten kalleus on este liikumiselle myös aiemmissa tutkimuksissa (Koski & Hirvensalo 2020, 52; Merikivi ym. 2016, 83; Myllyniemi & Berg 2013). Näin ollen taloudellisen pääoman resurssi, raha, estää liikkumista (Bourdieu 1986). Joidenkin liikuntamuotojen toteuttamiseen tarvitaan urheiluvälineitä. Niiden hinta koetaan liikkumista osittain estäväksi tekijäksi:

”Alkaisin silleen kunnolla laskettelee. Mä tykkään siitäkin, mutta sei oo kyllä silleen niinku. No, on se varmaan urheilua silleen. Kaikkien mielestä se ei oo kun lasketaan vaan mäkeä alas ja näin. Mutta että se just on aika kallista ja silleen kaikki ne välineet ja sitten niinku hissiliput.” (Milja)

Aineistoesimerkissä Milja mainitsee laskettelon mieluisaksi lajiksi, mutta epäilee lajin urheilullista puolta. Milja näkee laskettelon kalliina urheilulajina, minkä seurauksena sitä ei tule harrastettua. Mikäli rahaa ei tarvitsisi miettiä, hän laskettelisi enemmän. Aineistoesimerkin lopussa maininta välineistä ja hissilipuista kertoo siitä, että haastateltava tiedostaa ne tekijät, joihin lajissa menee rahaa. Välineiden kallis hinta estääkin hankkimasta joitain uusia välineitä ja sen seurauksena myös harrastamasta itse lajia. Suoranaisia taloudellisia esteitä liikunnan harrastamiselle ei ollut, sillä haastateltavat kokivat voivansa liikkua myös ilman rahaa. Raha kuitenkin mahdollistaisi monipuolisemman liikkumisen ja vapaamman ajattelun rahan käytön suhteen liikuntaharrastuksissa. Aiemmissa tutkimuksissa liikkumisen rajoitukset liittyvät niin ikään urheiluvälineiden puutteeseen (Coakley & White 1992).

5.2 Kulttuurinen pääoma: opinnot, voimavarat ja urheiluvammat

Kulttuurisen pääoman esteet koskevat esimerkiksi yksilön elämäntilannetta (Bourdieu 1984; 1986). Kaikilla haastateltavilla oli liikunnasta positiivisiksi luokiteltavia kokemuksia. He eivät liikkuneet joka päivä, mistä kertoo seuraavassa aineistoesimerkissä opinnoista johtuvat esteet:

”Mulla on täl hetkel koulujutut. Mulla on aika kiire valmistua tässä. Niin ne on ollu viikonloppusin semmosia, että et mä mieluummin teen nyt niitä koulutehtäviä ennen ku lähen sinne lenkille.” (Linda)

Haastatteluhetkellä Linda kokee opiskelun liikuntaa tärkeämmäksi, koska hän kokee kiirettä opinnoista valmistumisen kanssa (ks. kuvio 1). Näin ollen opiskeluun käytetään aikaa viikonloppuisin. Opintojen asettamien etusijalle vähensi fyysistä aktiivisuutta, sillä liikkumiseen käytettävissä olevaa aikaa on vähemmän. Opiskelut eivät vie vain aikaa, vaan myös voimia:

“On niinku aikaset aamut, nii sitte ei välttämättä väsyttää illalla ihan sikana, nii sitte on välillä sillee että ei vaan jaksa tehdä yhtään mitään just jos kouluhommissa ja tämösissä menee aikaa.” (Pieta)

Pieta kertoo aikaisista herätyksistä, jotka verottavat jaksamista etenkin iltaisin. Väsyneenä liikkuminen koetaan työlääksi, ja pitkien koulupäivien jälkeen iltaisin ei jakseta tehdä mitään. Pieta kertoo, että koulupäivän jälkeen aikaa kuluu koulutehtäviin. Näin ollen vapaa-aika koostuu osittain myös velvollisuuksista. Opintoihin liittyvät tekijät ovatkin yleisimpiä liikkumista estäviä syitä kulttuurisen pääoman näkökulmasta tarkasteltuna (ks. Bourdieu 1986). Haastateltavat nostavat esiin kokemuksen ajan puutteesta opiskeluiden vuoksi liikkumista estävänä tekijänä:

”Varmaan se ajanpuute. On niinku nyt on tosi paljon kouluhommia täl hetkellä. Että niin varmaan se silleen vähän estää sitä lähtemistä.” (Milja)

Tämän voi tulkita päällekkäiseksi institutionaalisen näkökulman kanssa, koska Milja mainitsee ajanpuutteen liittyvän nimenomaan kouluhommiin ja laajemminkin koulunkäyntiin (ks. kuvio 1). Tässä on ristiriitaa aineistossa nousevien muiden puheenvuorojen kanssa, sillä aiemmin haastateltavat kertoivat omaavansa riittävästi aikaa liikkumiseen. Koulupäivien pituus (Koski & Hirvensalo 2020; 2023) ja ajanpuute ovat liikkumisen esteitä lukuisten aiempien tutkimusten mukaan (Koski & Hirvensalo 2020; Merikivi ym. 2016; Myllyniemi & Berg 2013; Rees ym. 2006; Tergerson & King 2002; Vanttaja ym. 2017; Vehmas 2015). Vaikka yksilö saa ja voi päättää, miten aikansa käyttää, päätös käyttökohteesta ei aina ole helppoa. Opintoihin panostaminen ei tarkoita, etteikö haluaisi liikkua. Priorisointia täytyy tehdä asioiden välillä, mikä käy ilmi seuraavasta aineistoesimerkistä:

”Opinnot vie aika paljon [aikaa] ja mä oon aika semmonen että tulee panostettua kouluun niin sitte se on semmosta. Iltasinkin saattaa olla hommaa mitä haluaa tehdä ja sitte on vähä semmonen että nyt ei ehi kaikkea.” (Roosa)

Aineistoesimerkissä Roosa toteaa opintojen vievän aikaa. Hän kertoo myös opintoihin panostamisesta, joten niihin luonnollisesti kuluu tunteja vuorokaudesta. Toisinaan myös illat kuluvat opintojen parissa, jolloin tulee olo, että kaikkea ei ehdi tehdä. Opintojen tavoin myös matkustaessa liikkuminen saattaa jäädä vähemmälle: *”On tullut niinku joka viikko käytyä silleen salilla paitsi jos on ollut jotain reissua.”* (Milja) Aineistoesimerkissä Milja mainitsee, että matkustaminen menee viikoittaisen kuntosalilla treenaamisen edelle. On mahdollista, että matkustaessa aikaa ei haluta käyttää arkisiin asioihin, kuten kuntosalilla treenaamiseen. Lisäksi muut harrastukset voivat olla niitä tekijöitä, joihin käytetään mieluummin aikaa kuin liikkumiseen:

”Leipominen varsinkin on helposti mitä mä niinku teen helpommin ku liikun. -- se on niin rentouttavaa myös ja silleen, että siinä saa vähän niinku toteuttaa ihan eri asiaa mitä liikkumisessa, koska että siinä voi jäädä näpertää käsillä.” (Pieta)

Pieta kertoo leipomisen olevan rentouttava aktiviteetti, jossa saa toteuttaa itseään eri tavalla kuin liikkussa. Muut harrastukset koetaankin esteeksi myös Kosken ja Hirvensalon (2020; 2023) tutkimuksissa. Pieta mainitsee, että leipoessa voi jäädä näpertämään käsillä. Tästä voisi päätellä, että leipoessa eli käsillä tehdessä oman käden jäljen näkee konkreettisesti. Liikkussa taas koko keho on useimmiten liikkeessä, ja selvää kädenjälkeä ei ole näkyvillä. Lisäksi voi olla mahdollista, että aivot aktivoituvat eri tavalla leipoessa kuin liikkussa, jolloin niiden vaikutukset ovat myös erit. Itsensä toteuttaminen nähdään syyksi liikkua (ks. esim. Kangasniemi 2017; Kangasniemi & Rajala 2021), joten yhtä hyvin se voi olla syy tehdä jotain muuta. Aina vähäiselle liikkumiselle ei kuitenkaan ole varsinaista kilpailevaa tekijää, mistä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

”Kyllä välillä on myös semmonen, että haluaa vaan ihan olla tekemättä mitään ja maata sohvalla ja kämppisten kaa. Ja siis jo sillee vähä niinku että jää myös semmosta loppoaikaa.” (Roosa)

Roosa mainitsee halun olla kotona, maata sohvalla tai viettää aikaa kämppäkavereiden kanssa. Näin ollen liikkumisen kilpailevat tekijät eivät varsinaisesti ole minkäänlaisia aktiviteetteja, joissa haluaisi olla mukana. Mikäli päivät yleensä täyttyvät tekemisestä aamusta iltaan, halu olla tekemättä mitään voi olla melko suuri. Tällaiset hetket voivat olla todella tärkeitä etenkin aktiivisen ihmisen arjessa. Olemisen ja lepäämisen tarpeesta kertoo myös seuraava aineistoesimerkki:

”Viikonloput varmaan niinku ainoa [ei liiku] jos ei oo pelejä. Nii sitte ei joudu ees töihin kävellä. Ellei sitte sillo johonkin lähe, mutta. -- Jaksaa sitte myöhemminkin uudestaan lähtee [liikkumaan], että ihan semmonen haluaa vaan olla ja levätä.” (Linda)

Lindan mukaan paikallaan oleminen ja lepääminen mahdollistavat sen, että jaksaa myöhemminkin liikkua (ks. kuvio 1). Tästä voisi päätellä, että arjen aktiviteetit ovat niin voimaa vieviä, että viikonloppuisin on tarve energian keräämiselle tulevaa viikkoa varten. Lepoa ei kuitenkaan välttämättä tule automaattisesti riittävästi, vaan asiaa on järkeiltävä, jotta tulee levättyä:

”Vähän niinku haluais tehdä kaikkee, mutta sitte pakko jossain kohtaa kun mä. Mulla oli just oli ollu mitähän mä olin laskenu joku 20 jotakin päivää olin putkeen treenannu aina jotaki. -- Ku tykkää siitä [liikkumisesta] nii paljo nii sitte pitää pakottaa itsensä olemaan aloillansa.” (Elli)

Elli kertoo liikkuneensa yli 20 päivänä peräkkäin, koska pitää liikkumisesta. Tästä voisi päätellä, että liikkuminen on elämäntapa, jota ei juurikaan ajatella sen suurempana asiana. Elli toteaa, että välillä pitää pakottaa itsensä olemaan liikkumatta. Tästä kommentista voisi päätellä, että riittävästä levon määrästä pyritään huolehtimaan, vaikka se tuntuisi pakolliselta. Liikkumaan lähtemistä estää toisinaan myös oma jaksaminen, mikä käy ilmi seuraavasta aineistoesimerkistä:

”Jos niinku kuulostelee sitä omaa oloa ja on semmonen olo että ei niinku jaksata tai ei oo oikeesti rahkeita nyt lähtä mihinkään ladulle raahautumaan tai ryhmäliikuntatuntii niin saatan mä sitte olla sillee että nyt ei tarvi, mutta monesti sit tulee silti mentyä. — Riippuu ehkä siitä päivästä, että minkälainen on ollu ja mikä olo, että joskus voi olla semmonen, että ei oikeesti pysty.” (Roosa)

Pohdittaessa liikkumaan lähtemistä oman olon ja jaksamisen kuulostelu vaikuttavat päätökseen liikkua tai olla liikkumatta. Vaikka välillä tuntuu, ettei jaksaisi lähteä, liikkumaan saatetaan silti lähteä. Roosa mainitsee, että joskus ei tosissaankaan pysty lähteä. Näin ollen syytä jaksamattomuudelle ei ole aina helppo tunnistaa. Jaksamisella viitataan myös henkisiin voimavaroihin. Henkisiin voimavaroihin liittyvien esteiden lisäksi haastateltavat kertovat kehon fyysisistä tekijöistä, jotka estävät liikkumasta:

“Sairaus tai vamma. Joko sellanen pitkäkestonen joku jalka murtuu tai sitten joku ihan parin päivän flunssa. -- Kerran oli olkapäässä joku ihme kipu, niin kyllä mä pystyin juoksemaan. Siinä, että riippuu vähän, että miten miten tai sitten jos jossain yläkropassa on joku vamma, niin kyllähän pystyy vaikka pyöräilee just tai tai silleen että riippuu vähän minkä asteinen se on. -- Jos on niinku sairaana, flunssassa tai kuumeessa tai jossain niin silloin niinku täysi täysin.” (Elli)

Aineistoesimerkin alussa Elli kertoo joko vamman tai sairauden estävän liikkumista, jolloin estävät tekijät ovat fyysisiä. Elli toteaa, että yläkropan vamma ei estä liikkumista kokonaan, sillä esimerkiksi pyöräily on mahdollista. Kyseessä on siis osittainen este, sillä liikkuminen on mahdollista, vaikka jotain osaa kehosta ei voitaisikaan hyödyntää liikkuesssa. Aineistoesimerkin lopussa Elli kuvaa sairauden estävän liikkumista täysin. Vaikuttaisi siltä, että vain totaalinen este voi estää vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden. Vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta on aiemmin estänyt erilaiset tekijät, mistä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

”Jos vaikka ajattelee että en mä jaksa ja en niinku ei musta oo siihen ja en mä pysty ja. Semmonen että ei niinku. Ei osaa arvostaa sitä nyt et niinku ei nää niitä hyviä puolia vaikka et en mä jaksa juosta ni en mä lähe.” (Linda)

Linda sanallistaa, että ajatus omasta kykenemättömyydestä esti liikkumasta. Tämä este nousee esiin myös Reesin ym. (2006) sekä Coakleyn ja Whiten (1992) tutkimuksessa. Linda saa kuulostamaan tilanteen siltä, että omiin kykyihin ja omaan itseen ei luoteta. Voi olla, että ajatuksiin itsestä on vaikutusta muillakin ihmisillä kuin haastateltavalla itsellään. Samoin arvostuksen puute liikuntaa kohtaan vaikutti tilanteeseen. Kyse on mahdollisesti siitä, että liikuntaa ei osata arvostaa tietoisuuden puutteen vuoksi. Näin ollen tietämättömyys liikunnan myönteisistä vaikutuksista on lisännyt vähäistä fyysistä aktiivisuutta entisestään.

5.3 Sosiaalinen pääoma: ihmissuhteet, sosiaalinen media ja ulkonäköpaineet

Sosiaalisen pääoman näkökulmasta esteiksi koettiin muihin ihmisiin liittyviä asioita (ks. kuvio 1). Kokonaisuutena liikkumisen sosiaalisia esteitä on koettu nuorempana enemmän. Esteet olivat myös erilaisia kuin haastatteluhetkellä. Tuttavien negatiivisilla puheilla liikunnasta on vaikutusta yksilön liikkumiseen:

“Jos joku kertoo että joku on ärsyttävää niin sitte ehkä korkeampi kynnys lähteä tekemään vaikka jotai jonkun kanssa.” (Pieta)

Aineistoesimerkissä Pieta kertoo, että muiden negatiiviset kokemukset liikunnasta nostavat omaa kynnystä lähteä liikkumaan (ks. kuvio 1). Taustalla voi olla pelko siitä, että joutuu itse kokemaan vastaavia tunteita, joita tuttava on kertonut. Mikäli liikunnan parissa halutaan kokea päällisin puolin myönteisiä tunteita, tällaisessa tilanteessa liikkumaan lähteminen voi tuntua riskin otolta. Sosiaalisen pääoman esteisiin liitettiin myös ne asiat, joiden välittäjänä ovat muut ihmiset, kuten esimerkiksi vanhemmat tai kaverit. Seuraava aineistoesimerkki antaa osviittaa tästä:

“Ehkä välillä on jotain kotitöitä vaan tai jotain muuta tommosia asioita että pitää vaikka hoitaa pikkusisaruksia tai jotaki muuta, vaikka kyllä niittenki kans vois lähteä ulos, mutta. Niin ei se aina oo nii hirveän yksinkertaista.” (Pieta)

Pieta kuvaa, miten vanhemmat pyytävät tekemään kotitöitä tai olemaan lapsenvahtina. Näin ollen rivien välistä voisi päätellä, että liikkumaan lähtemisen esteenä ovat vanhemmat (ks. kuvio 1). Toisaalta Pieta mainitsee, että myös pikkusisarusten kanssa voisi myös ulkoilla, joten lapsenvahtina oleminen ei automaattisesti tarkoita vähäistä fyysistä aktiivisuutta. Pietan mukaan ulkoilu lasten kanssa ei ole yksinkertaista, joten se omalta osaltaan estää liikkumaan lähtemistä. Liikkumista on vähentänyt myös kavereiden innostuksen puute liikkumista kohtaan, mistä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

“Jos halua niinku lähtee joienki toisten kaa liikkumaan ja sit ei oo vaikka kavereita ketkä on innostuneita siihen, niin ehkä semmoset estää.” (Linda)

Aineistoesimerkissä Linda kertoo halusta liikkua muiden kanssa. Toisten innottomuus kuitenkin estää liikkumasta, koska liikkumaan lähdettäisiin mieluummin yhdessä kuin yksin. Vaikka kavereiden rooli liikkumisen suhteen on ollut suurempi aiempina ikävuosina, niillä oli edelleen vaikutusta liikkumispäätökseen. Kaverit saattavat mennä tärkeysjärjestyksessä liikkumisen edelle etenkin viikonloppuisin, mistä kertoo seuraava aineistoesimerkki:

“Jos kaverit jos hengaa -- niin varmaan sit niinku tulee lähettyä sinne. Vaikka jos ei ois niinku sinä päivänä liikkunu ja sit ois aikaa muuten. -- Riippuu tilanteesta että onko just niinku (mieltii). Semmonen vaikka muudi lähtä silleen kavereitten kaa, että jos niinku ei jaksais niin sit varmaan just lähtee niinku jonnekin lenkille.” (Milja)

Aineistoesimerkissä Milja toteaa, että kavereiden viettäessä keskenään aikaa hänelläkin tulee lähdettyä viettämään aikaa heidän kanssaan, vaikka ei olisi liikkunut sinä päivänä. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen koetaan tärkeämmäksi kuin liikkuminen. Toisaalta päätös liikkumisen ja kavereiden kanssa olemisen välillä riippuu omasta mielentilasta. Ratkaisu tehdään sen perusteella, mikä tuntuu itselle sillä hetkellä parhaimmalta vaihtoehdolta. On kiinnostavaa, että liikkumista voivat estää sekä uudet että vanhat ihmissuhteet, jotka eivät varsinaisesti kannusta liikkumaan (ks. Borodulin ym. 2016, 23; Saaranen-Kauppinen ym. 2011, 22). Näin ollen sosiaaliset verkostot sosiaalisen pääoman tekijänä estävät liikkumista (ks. Bourdieu 1986).

Muista sosiaalisen pääoman esteistä erottuva tekijä on sosiaalinen media. Sosiaalinen media sanaparin sana ”sosiaalinen” liittyy sosiaalisen median osaksi sosiaalista pääomaa. Lisäksi sosiaalisessa mediassa yksilöt ja yhteisöt luovat, jakavat ja muokkaavat sisältöjä sekä keskustelevat niistä verkko- ja mobiilipohjaisten teknologioiden välityksellä (Kietzmann ym. 2011), joten ihmiset ovat siellä keskenään vuorovaikutuksessa. Myös tämän vuoksi luokittelemme sosiaalisen median osaksi sosiaalista pääomaa. Sosiaalinen media on välillisesti osa myös kulttuurista pääomaa, sillä yksilö tekee mielessään päätöksen siitä, ketä ja mitä sosiaalisessa mediassa seuraa, sekä keiden kanssa on siellä vuorovaikutuksessa. Haastatteluiden mukaan sosiaalisessa mediassa on kahdenlaista puhetta liikkumisesta. Ensimmäisen puhettavan mukaan yksilön pitää olla tietynlainen, että voi liikkua tietyllä tavalla. Ilmiö on laajalti esillä, kuten alla oleva aineistoesimerkistä käy ilmi:

”Kyl se on nykypäivänä niinku isosti esillä. Tuntuu, et se on ehkä niinku sitte tuodaan vaan koko ajan enemmän et sun pitää olla tommonen että sä voit tehdä tämmöstä ja. On kaikkii noita fitnessmalleja ketkä näyttellee miten pitää tehdä.” (Linda)

Aineistoesimerkin alussa käy ilmi, että ilmiö on nykypäivänä vallalla mediassa, ja sitä tuodaan koko ajan entistä enemmän esille. Tästä voi tulkita, että mediasta tuleva käsitys voi sanella ehtoja nuorten liikkumiselle (ks. kuvio 1). Esimerkin keskivaiheilla Linda mainitsee, että pitää olla tietynlainen, että voi liikkua tietyllä tavalla. Tällaiset vaatimukset ja odotukset voivat niin ikään vaikuttaa siihen, lähdetäänkö ollenkaan liikkumaan. Haastateltavien puheista käy ilmi, että tämä on dominoiva käsitys sosiaalisessa mediassa, ja se aiheuttaa ahdistuksen, harmin, ärtymyksen ja vihan tunteita:

”Joskus vähän ahistavaa. -- Ehkä pitäis vaan yrittää olla silleen, että niiden [sosiaalisesta mediasta tulevien käsitysten] ei antais vaikuttaa.” (Pieta)

”Se aiheuttaa minussa tunnetta kiehunta (nauradus) tai mun mielestä se on niin tyhmä miks pitää ajatella silleen, että jos jos ite tykkää siitä lajista vaikka niin miksi ei. Ei kai se oo mikään este että sä et voisi tehdä sitä jos sä näytät tietyltä.” (Elli)

Ensimmäisessä aineistoesimerkissä Pieta toteaa sosiaalisesta mediasta tulevan käsityksen joskus ahdistavan. Pyrkimyksestä olla niin, että asia ei vaikuta itseen, voisi päätellä, että ilmiö ei kuitenkaan pääse hallitsemaan ajatuksia. Toisessa aineistoesimerkissä Elli kokee vallalla olevan ajattelutavan ärsyttäväksi ja tyhmäksi, koska se estää joitain ihmisiä liikkumasta haluamallaan tavalla. Muiden toiminnan ei haluttaisi antaa ohjata liikkumispäätöksiä. Kokonaisuutena ymmärrystä ilmiölle ei löydy, minkä voi tulkita seuraavasta aineistoesimerkistä:

”Mä en niinku ite en pysty ymmärtämään sitä, että miks pitäis ajatella sillee, että pitäis olla tietynlainen, että pystyis tehdä jotain.” (Elli)

Siinä, että ilmiötä ei ymmärretä, voisi olla kyse siitä, että sosiaalisesta mediasta tulevat ajattelutavat ja -mallit eivät vaikuta henkilökohtaisesti liikunnan harrastamiseen. Käsitys omasta tahdosta ja omista oikeuksista ovat niin vahvat, että muiden mielipiteet eivät näyttele niin suurta roolia. Tällöin voi olla vaikeaa ymmärtää muiden alttiutta ulkopuolelta tuleville vaikuttaville tekijöille. Kolme viidestä haastateltavasta oli kuitenkin sitä mieltä, että sosiaalisesta mediasta

kumpuavalla käsityksellä ei ollut haastatteluhetkellä vaikutusta omaan liikkumiseen. Tämä voidaan todeta alla olevan aineistoesimerkin kautta:

”Ei nykypäivänä, mut ehkä pari vuotta sitte jos ois miettiny nii sit sillon ois. Sillo vaikuttikin, mutta ei, ei nyt.” (Linda)

Aineistoesimerkissä Linda kuvaa, että sosiaalisesta mediasta nousevilla käsityksillä on aiemmin ollut vaikutusta omaan liikkumiseen. Nuorempana on kenties alttiimpi muiden vaikutuksille, jolloin menee helpommin valtavirran mukana. Omat käsitykset ja mielipiteet voivat peittyä ulkopuolelta tulevien näkemysten alle. Linda antaa ymmärtää, että omat ajatukset ja liikkumismotiivit ovat selkiytyneet ja vahvistuneet, joten sosiaalisella medially ei ole vaikutusta liikkumispäätökseen. Valtavirta voi tuoda mukanaan myös positiivisia vaikutuksia. Toinen haastatteluaineistosta nouseva puhetapa sosiaalisessa mediassa välittää myös inhimillisempää kehonkuvaa, kuten alla oleva aineistoesimerkki osoittaa:

”On myös näytetty näytetty sitä, että milta oikeasti ihmiset näyttää ja on mahamakkarat ja vähä niinku että ei se oo niinku este vaikka lähteä sinne kuntosalille tai sillee.”
(Roosa)

Aineistoesimerkin mukaan nykyaikana näytetään myös todellisempaa kuvaa ihmiskehosta. Tästä voisi päätellä, että osa ihmisistä haluaa luoda myös sosiaalisen median avulla realistista käsitystä elämästään, ja näyttää myös sitä puolta elämästä muille. Elämästä ei haluta tehdä kiiltokuvaa. Aineistoesimerkin loppuosassa Roosa mainitsee, että esimerkiksi vatsamakkarat eivät ole este lähteä kuntosalille. Keho tai ulkonäkö ei siis suoranaisesti estä urheilemista, vaikkakin siihen liittyy myös ulkonäköpaineita. Kaksi viidestä haastateltavasta toteaa, että ulkonäköpaineita on jonkin verran itsellä ja ylipäätään aika paljon nuorten keskuudessa:

”Kyllä musta tuntuu että niitä on ja tuntuu että niitä on ja tuntuu että niitä on varmaan aika paljonkin sillee nuorten keskuudessa.” (Pieta)

Aineistoesimerkissä tulee ilmi, että nuoret kokevat paljon ulkonäköpaineita. Pietalla on sellainen käsitys, että muutkin nuoret kokevat paineita näyttää tietyltä. Oletus on, että ilmiö on yleinen nuorten keskuudessa. Ulkonäköpaineet voivat muuttaa omaa käyttäytymistä ja ajatuksia

itsestä. Lisäksi nuorena miettii, mitä muut ajattelevat itsestä, mikä näkyy seuraavassa aineistoimerkissä:

”Kumminkin niinku nuori ja silleen miettii paljon, että mitä muut aattelee musta ja silleen, että mä en riitä päläpälä just kaikkea tuommosta.” (Milja)

Aineistoesimerkin mukaan nuorena miettii paljon, millaisia ajatuksia muilla on itsestä. Muilta saatu hyväksyntä ja siihen liittyvä tarve voi olla suuri. Oletukset muiden ajatuksista saattavat olla aivan väärässä, mikä voi johtaa myös virheelliseen käsitykseen itsestä. Miljan puheesta esiin nouseva ”mä en riitä” viittaa siihen, että yksilö kokee riittämättömyyden tunteita. Tästä voi johtua, että osa nuorista naisista vertailee itseään muihin, mistä kertoo kaksi seuraavaa aineistoesimerkkiä:

”Sitä saattaa tosi helposti vähän niinku vertailla itteä muihin ja vähän niinku siihen, että ku tuo tekee noin niin että itekin pitäis tehdä nii vaikka se ei todellakaan oo niin.” (Pieta)

”Jos kattoo vähän toisia silleen, että aa toi on niin kaunis ja niin hyvä. Ja sitten mä oon vaan tämmönen.” (Milja)

Ensimmäisessä aineistoesimerkissä Pietan mukaan vertailua muihin nuoriin tehdään helposti. Tämä voisi viitata siihen, että näyttämällä samalta kuin muut haetaan tiedostamatonta hyväksyntää muilta. On helpompi olla samanlainen kuin erilainen. Aineistoesimerkin keskivaiheilla vertailun syyksi mainitaan toisen ihmisen toimintatapa. Ajatus, käsitys tai luulo siitä, että toinen toimii oikein tai hyvin, saa yksilön miettimään omiakin käyttäytymistapoja. Aineistoesimerkin lopussa Pieta toteaa, että muiden toimintatapa ei ole syy sille, että itekin pitäisi toimia tietyllä tavalla. Tästä voisi päätellä, että hän tiedostaa itekin, että omallakin tavalla voi tehdä asioita. Toisessa aineistoesimerkissä Miljan lähestymistapa on hieman erilainen. Haastateltava näkee muut kauniina ja hyvinä ihmisinä, jollaisena kenties haluaisi nähdä myös itsensä. Ajatukset itsestä sekä Miljan kommentti, ”mä oon vaan tämmönen”, voisivat kertoa siitä, että Milja näkee itsensä huonommassa valossa kuin muut ihmiset. Muiden ajatuksilla itseen tai ulkonäköpaineilla saattaa haastattelun tekohetkellä olla alitajuinen vaikutus omaan liikkumiseen:

“Ehkä tietyllä tapaa alitajunnassa jotenki saattaa vaikuttaa. En mä niinku välttämättä kunnolla mitään silleen ajattelen niitä.” (Pieta)

Aineistoesimerkissä Pieta mainitsee, ettei välttämättä tietoisesti ajattele ulkonäköpaineita. Siitä huolimatta ne saattavat ohjata omaa käyttäytymistä. Pääosin ulkonäköpaineilla ei kuitenkaan ollut haastatteluhetkellä ainakaan tietoista vaikutusta haastateltavien liikkumiseen, vaikka tilanne on ollut eri aikaisemmin:

”Ehkä nuorempana oli enemmän. -- Ennen oli vaikka jotenki itsekriittisempi... -- Nyt tuntuu, että on aika sillee sinut itensä kanssa ja tykkää siltä miltä näyttää ja näin.” (Roosa)

Aineistoesimerkin alussa Roosa mainitsee, että ulkonäköpaineita on koettu nuorempana yläkouluiässä nykyistä enemmän. Vaikka ulkonäköpaineita voidaankin kokea kaikenikäisten keskuudessa, yläkouluiässä niillä voi olla suurempi vaikutus itseen. Samoihin aikoihin Roosa on kokenut olevansa kriittisempi itseä kohtaan, millä on voinut olla vaikutusta ajatuksiin itsestä. Aineistoesimerkin lopussa Roosa kuitenkin mainitsee olevansa aika sinut itsensä kanssa, mistä voisi päätellä ulkonäköpaineiden vähentyneen iän myötä.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Pohdinta

Tämän tutkielman tavoitteena oli selvittää nuorten naisten kokemuksiin liikkumisen merkityksiin ja esteisiin Bourdieun (1986) pääomateorian valossa. Liikkuminen näyttäytyy hyvin usein liikunnan yhteiskuntatieteissä yhtenä massana, josta voi olla haasteellista erottaa yksityiskohtia esimerkiksi onnistumisen, itsevarmuuden tai uusien ihmissuhteiden muodostumisen näkökulmasta. Liikkumisen juurisyitä ei välttämättä mietitä, koska se on osa arkea ja elämää. Toisaalta vähäisen liikkumisen syyt voivat niin ikään olla pimennossa, koska vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen on totuttu ja tilanteeseen ei kaivata muutosta. Bourdieun pääomateorian (1986) kautta pystytään avaamaan liikuntaa sekä sen merkityksiä ja esteitä moniulotteisesti eri näkökulmista niin, että ihminen tulee huomioiduksi kokonaisuutena. Pääomateoria myös mahdollistaa analyttisen tarkkuuden, sillä pääomat muodostavat kategoriat, joiden avulla liikkumisen merkityksiä ja esteitä voidaan eritellä. Jäsennyksen voi todeta toimivaksi sillä perusteella, että taloudellinen, kulttuurinen ja sosiaalinen pääoma muodostavat jälleen omalta osaltaan ihmisestä kokonaisen - fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen olennon.

Vastauksena ensimmäiseen tutkimuskysymykseen nuoret naiset antavat liikkumiselle monipuolisia merkityksiä niin rahan, mielen ja kehon kuin ihmissuhteiden näkökulmasta. Taloudellisessa pääomassa korostui liikuntavaatteiden ja välineiden merkitys liikkumiselle, kun taas kulttuurisen pääoman alueella nousi esiin liikkumisen seuraukset mielelle ja keholle. Sosiaalisen pääoman liikkumisen merkitykset puolestaan linkittyivät muihin ihmisiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Toiseen tutkimuskysymykseen vastaten jokaisesta pääomaluokasta löytyi esteitä nuorten naisten liikkumiselle. Taloudellisen pääoman esteet käsittivät liikuntaharrastusten ja urheiluvälineiden kalleuden, kun taas kulttuurinen pääoma oman jaksamisen, opinnot ja ajanpuutteen. Sosiaalisen pääoman esteissä muut ihmiset ja sosiaalinen media olivat oleellisessa osassa.

Kokonaisuutena haastateltavien puheissa keskustelu esteistä ei ollut yhtä laajaa ja monisanaista kuin merkityksistä. Lisäksi nuoret naiset antoivat liikunnalle enemmän merkityksiä kuin kokiivat esteitä, minkä vuoksi merkitysten rooli korostui tässä tutkielmassa. Vaikka tietyt asiat, kuten esimerkiksi vanhempien rooli nuoren liikkumiseen tai uusien ihmissuhteiden muodostuminen urheiluharrastuksessa nousevat esille, niistä oli vähemmän puhetta. Liikunta koetaan tärkeäksi

asiaksi omassa elämässä oman hyvinvoinnin, ihmissuhteiden ja terveyden kannalta, joten siihen liitetään myönteisiä asioita. Tällöin liikkumista estävät seikat jäävät taka-alalle.

Nuoret naiset antavat liikkumiselle merkityksiä kaikkiin pääomiin. Taloudellisen pääoman alueella aineistoni ja aiempien tutkimusten väliltä ei löytynyt toisiaan vastaavia tuloksia. Syynä tähän voisi olla, että merkityksiä ja esteitä ei ole aikaisemmin yhdistetty Bourdieun (1984; 1986) pääomateoriaan. Vaikka aiemmissa tutkimuksissa tuloksia ei voida suoranaisesti yhdistää taloudelliseen pääomaan, raha puheenaiheena on yhteistä aiemmille ja tämän tutkimuksen tuloksille. Tutkimuksessani nousi esiin urheiluvälineiden ja -vaatteiden omistaminen sekä liikuntaharrastuksiin käytetyt rahat. Rahan kuluttamista mietitään ja sen menosta halutaan olla tietoisia. Tutkimuksessani vanhempien tulot ja niiden yhteys nuorten naisten liikuntaharrastuksiin eivät nousseet esiin ollenkaan, joten vanhempien sosioekonomisella statuksella tai tuloilla ei näyttänyt olevaan ainakaan huomattavaa merkitystä. Syynä voi olla, että maksullisia liikuntaharrastuksia ei ole tai nuoret naiset kustantavat ne itse. Toisaalta haastateltavilla ei ollut yleisesti kalliina pidettyjä harrastuksia, joka voi omalta osaltaan olla syynä vanhempien tulojen vähäiselle merkitykselle.

Nuorten naisten puheissa nousivat esiin liikunnan parantavat vaikutukset mielelle, omalle olotilalle sekä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Liikunta vaikuttaa olevan eräänlainen ihmelääke moniin vaivoihin, ja sen parissa yksilöllä on mahdollisuus saada ajatuksia muualle, kokea onnistumisen tunteita ja kehittyä. Lisäksi instituutioiden, kuten koulun, vaikutuksesta liikkumiselle mainittiin. Tutkimuksessani haastateltavat puhuvat hyötyliikunnasta, jota kertyy opiskelupäivien aikana koulumatkojen ja linja-autopysäkillä menemisen seurauksena. Lisäksi opintojen kerrotaan vievän aikaa liikunnalta. Näin ollen voisi päätellä, että instituutiot lisäävät hyötyliikuntaa, mutta vähentävät varsinaista vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta.

Muihin ihmisiin liittyvät merkitykset koskevat sosiaalista mediaa sekä muita liikkujia. Aiempiin tutkimuksiin verrattuna maininnat muiden järjestämästä urheilutoiminnasta eivät nousseet esiin tässä tutkimuksessa. Yksilön liikkumiseen vaikuttavat ihmiset ovat useimmiten muita liikkujia, jotka kertovat sekä miellyttävistä että epämiellyttävistä liikkumiskokemuksistaan kasvotusten tai sosiaalisessa mediassa. Sosiaalisesta mediasta puhuttaessa sen käsitykset liikkujien mahdollisuuksista, liikkumismalleista ja ulkonäköpaineista nostavat haastatteluissa päätään. Muiden ajatuksille ja vaikutuksille ollaan alttiita aina, kun avaa vaikkapa sosiaalisen median sovelluksen. Syötteet tarjoavat uusia julkaisuja loputtomana virtana. Omia käsityksiä voi olla

vaikea erottaa mediassa vallalla olevista käsityksistä. Ajelehtiminen medioissa pyörivien käsitysten keskellä yksilö voi kadottaa oman sisäisen äänensä ja näin ollen omista ajatuksista ei olla selvillä. Epävarmoina hetkinä on mahdollista, että muut ihmiset päättävät, miten liikun tai lähdenkö ylipäätään liikkumaan.

Liikkumisen ihanneolosuhteet liittyvät liikuntapaikkojen sijaintiin sekä liikkumisympäristöihin. Toisaalta yksi haastateltavista mainitsee liikkumisen ihanneolosuhteeksi perusterveenä olemisen. Tämä poikkeaa muiden haastateltavien kommentteista, sillä kukaan muu ei mainitse terveyttä tämän asian yhteydessä. Voi olla, että terveyttä pidetään itsestäänselvyytenä. Tällöin ei ymmärretä, että liikkeessä terveenä oleminen on tärkeä ja iso asia. Lisäksi on mahdollista, että haastateltavat eivät ole olleet pitkään aikaan tilanteessa, jossa terveys vähentäisi liikkumista tai estäisi sen kokonaan. Liikkumisen esteiksi ja sitä vähentäviksi tekijöiksi koettiin liikuntaharrastusten kalleus, opinnot, oma jaksaminen sekä muiden ihmisten vaikutus omaan liikkumiseen. Aineistossa tunnistettiin muitakin liikkumisen esteitä.

Aiemmissä tutkimuksissa ajan puute on noussut yksittäisenä tekijänä liikkumisen esteeksi nuorten naisten keskuudessa. Tämän tutkielman aineistossa ajan puute ei nouse samalla tavalla esiin, sillä haastateltavat kokevat, että heillä on tarpeeksi aikaa liikkua. Näin ollen voitaneen todeta, että muutosta ajan puutteen kokemisen suhteen on tapahtunut. Toisaalta tässä on ristiriitaa, sillä osa haastateltavista mainitsee ajan puutteen liikkumista estäväksi tekijäksi, vaikka hetkeä aiemmin he ovat kertoneet omaavansa riittävästi liikkumisaikaa. Ristiriitainen tunne voi johtua vaihtelevien vaatimusten, odotusten ja toiveiden aallokossa kamppailusta. Toisaalta aikaa mieluisalle tekemiselle löytyy (Tiihonen 2021, 201), joten ajan puute voi olla tekosyy liikkumisen vähäisyydelle. Aikaa on, mutta sitä halutaan käyttää johonkin muuhun.

Näistä kolmesta pääomasta kulttuurisen pääoman osuus on kattavin niin merkityksissä kuin esteissä. Vaikuttaisi siltä, että mieleen ja kehoon liitettävät merkitykset ja esteet koetaan merkittävimmiten kuin vaikkapa rahaan tai ihmissuhteisiin liittyvät seikat. Oma mieli, keho ja jaksaminen ovat jatkuvasti esillä. Tämä on tärkeää, mutta sen ei välttämättä ole hyvä olla elämän johtoajatus, sillä sen vaikutukset voivat olla niin myönteisiä kuin kielteisiä yksilön näkökulmasta tarkasteltuna. Esimerkiksi mediasta tuleva viesti on se, että yksilön on hyvä huolehtia itsestään ja pitää omista oikeuksistaan kiinni. Oma oloa kuulostellaan ja mietitään, mikä on minulle itselle hyväksi. Mitä minä haluan tehdä? Myös tässä asiassa taitaa näkyä nykyajan yk-

silökeskeisen yhteiskunnan vaikutukset. On arvokasta, että itsestä huolehditaan. Se ei kuitenkaan saisi muuttua välinpitämättömäksi suhtautumiseksi, sillä tällöin voi olla vaarana, että muista ihmisistä ei välitetä.

Toisin kuin taloudellisen pääoman hankkimista voi delegoida, kulttuurista ja sosiaalista ei varsinaisesti voi, sillä niiden investoimiseen on käytettävä henkilökohtaista aikaa (Bourdieu 1984; 1986). Jos asuu esimerkiksi työssäkäyvien vanhempiensa kanssa, vanhemmat tienavat rahaa, jota nuori saattaa saada hyödynnettäväkseen omiin urheiluharrastuksiinsa. Kulttuurisen pääoman osa-alueita, kuten vaikkapa liikkumisen jälkeistä hyvää oloa, muut ihmiset eivät voi hankkia. He voivat olla osallisina paremman olon syntymisessä, mutta eivät voi liikkua nuoren puolesta. Sosiaalisen pääoman alueella muut ihmiset voivat tarjota tukensa vaikkapa kuljettamalla nuorta liikuntatapahtumiin, joissa on mahdollista verkostoitua. On kuitenkin nuoresta itsestä kiinni, keskusteleeko hän tapahtumassa muiden ihmisten kanssa vai ei.

Bourdieun (1986) mukaan kaikki pääomat voidaan viime kädessä pelkistää taloudelliseen pääomaan. Pohdin, onko tämä totta tutkimustulosteni kohdalla. Otetaan muutama esimerkki. 1) Omat välineet. Omat välineet madaltavat liikkumaan lähtemisen kynnyistä esimerkiksi hiihdon tai sulkapallon kohdalla. Joidenkin liikuntalajien kohdalla liikkumista edellyttää omien lajien omistaminen, joten tämä voidaan pelkistää taloudelliseen pääomaan. 2) Perusterveenä oleminen. Liikkuessa on hyvä olla terve. Sairastumisen kynnyksellä tarvitaan rahaa lääkärikäyntiin, lääkkeisiin ja tarvittaviin toimenpiteisiin. Näin ollen terveenä oleminen tai pysyminen voi edellyttää rahaa eli taloudellisen pääoman omistamista. 3) Sosiaalisen median vaikutus liikkumiseen. Yksilö on osa eri yhteisöjä median välityksellä. Mediasta voi tulla käsitys, että pitää olla tietynmallinen kroppa, jotta voi treenata vaikkapa kuntosalilla. Mediaa seurataan erilaisilla elektronisilla välineillä, mutta niitä ei ole voitu hankkia ilman rahaa. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että pääomia voidaan pelkistää taloudelliseen pääomaan, pääasiassa rahaan (ks. Bourdieu 1986).

6.2 Tutkimuksen arviointi ja luotettavuus

Pro gradu -tutkielmastani voi poimia tutkimuksen ansioita ja rajoituksia. Tutkimuksessani on melko pieni haastateltavien joukko, mikä on tämän tutkimuksen yksi rajoituksista. Toisaalta tämä määrä mahdollisti jokaisen nuoren naisen äänen kuulumisen tutkimuksessani. Näin ollen

haastateltavien panosta ei voi väheksyä, sillä sain heiltä arvokasta tietoa liikkumisen merkityksistä, ihanneolosuhteista sekä esteistä. Haastateltavien mainitsemia seikkoja haastateltavasta ilmiöstä pohjustettiin teorian ja tutkitun tiedon avulla. Osa lähteistä olikin julkaistu vuosikymmeniä sitten, joten joidenkin lähteiden julkaisuvuosi on tutkimukseni yksi rajoitus. Toisaalta luen tämän tutkimuksen ansioksi lähteiden monipuolisuuden ja laajuuden, sillä lähdeaineisto kattaa tutkittua tietoa esimerkiksi kahdesta eri teoriasta ja tutkimusmenetelmistä niin kotimaisella kuin kansainvälisellä tutkimuskentällä.

Tutkimuskysymysten tarkempi laatiminen oli haastavaa, sillä liikkumisen merkitysten ja esteiden yhdistäminen Bourdieun (1986) pääomiin oli ajatuksena ja ideana kirkkaana mielessä, mutta sen pukeminen sanoiksi toi haasteita. Tutkimuskysymykset muotoutuivat yhtäältä oman kiinnostukseni ja toisaalta liikunnan yhteiskuntatieteellisen tutkimusaukon perusteella. Toinen tutkimukseni vahvuus onkin kahden eri teorian yhdistäminen liikuntapedagogiikan ja yhteiskuntatieteiden kentiltä, sillä Bourdieun (1986) pääomateoriaa sekä liikkumisen merkityksiä ja esteitä ei ole aiemmin yhdistetty. Teoriat limittyivät toisiinsa hyvin ja täydensivät toisiaan, ja ennen kaikkea pystyin niiden avulla vastaamaan tutkimukselle asetettuihin kysymyksiin. Lisäksi teorioita pystyi kuljettamaan käsi kädessä läpi koko tutkimuksen.

Liikkumisen merkitysten ja esteiden jako taloudelliseen, kulttuuriseen ja sosiaaliseen pääomaan ei ole yksiselitteistä maailman ja asioiden monitulkintaisuuden vuoksi. Lisäksi haastateltavien kommentteista poimitut merkitykset ja esteet ovat toisinaan osittain päällekkäin muiden pääomien kanssa. Ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus, ja nämä osa-alueet limittyvät niin ikään toisiinsa. Samalla tavalla voidaan ajatella pääomista: Jokainen osa-alue on oma itsensä, mutta niillä on joitain yhteisiä tekijöitä, jolloin niiden rajapinnoilla liikkuminen on myös mahdollista. Pääomiin jaottelu tapahtui sen perusteella, mitä pääomaa haastateltavan kommentti eniten edusti.

Vaikka näitä kahta teoriaa ei ole aikaisemmin yhdistetty, niiden toisiinsa liittäminen oli luontevaa, sillä ne soljuivat hyvin yhteen. Liikkumiselle annetut merkitykset ja siinä koetut esteet istuivat lähes poikkeuksetta johonkin pääoman osa-alueeseen. Tämän vuoksi koen, että tutkielmassani on lopulta yksi selkeä teoreettinen viitekehys. Lisäksi kandidaatintutkielmassani ja tässä pro gradu -tutkielmassa käytettiin samankaltaista teorian tietoa teoreettisena viitekehyy-

senä. Keräämäni haastatteluaineisto ja tekemäni sisällönanalyysi vahvistavat koottua teoreettista viitekehystä, jossa liikkumisen merkitykset ja esteet on jäsennettävissä kolmen pääoman kautta.

Tutkimuksen kohteena olivat 16–20-vuotiaat nuoret naiset. Heitä valikoitui mukaan viisi, ja he olivat iältään 17-, 19- ja 20-vuotiaita. Tutkimuksen kohteeksi valittiin nuoret naiset, koska jatkoin tutkielmaani kandidaatintutkielman aiheen parissa. Liikkumisen merkitysten ja esteiden selvittäminen tuntui tärkeältä nyky-yhteiskunnan tilanteessa, jossa vähäisen liikkumisen vaikutuksia ja seurauksia punnitaan eri tasoilla. Näitä seikkoja selvitettiin puolistrukturoidulla haastattelulla, joka sopi hyvin tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi, sillä todenmukaisimmat vastaukset aiheeseen saa kysymällä nuorilta itseltään, kyseisen asian asiantuntijoilta. Haastattelut tuntuivat keskustelunomaisilta, minkä vuoksi haastateltavat kertoivat ajatuksiaan hyvin monisanaisesti. Joihinkin kysymyksiin saatiin vastauksia ilman, että niitä ehdittiin edes kysyä.

Haastattelut järjestettiin etähaastatteluina, jolloin haastateltavat saivat kertoa kokemuksistaan vaikkapa kotisohvalta. Tutun ympäristön myötä vaikeiltakin tuntuvista asioista oli mahdollisesti jopa luonnollista kertoa. Haastatteluissa esitettiin tarkentavia lisäkysymyksiä, jotka saattoivat vaikuttaa eri asioiden painoarvoon tutkimuksessa. Vaikka lisäkysymykset vaihtelivat haastateltavien välillä, pyrin saamaan kaikilta haastateltavilta vastaukset samoihin kysymyksiin ja näin ollen olemaan objektiivinen. Yhtäältä pohdin, jääkö jotain olennaista pois, mikäli en tarkenna kysymyksiäni. Toisaalta lisäkysymysten kysyminen saattoi lisätä haastateltavien johdattelemista. Haastattelujen loppupuolella haastateltavat kertoivat kokeneensa haastattelutilanteet miellyttäväksi jutteluhetkiksi, koska asiat koskettavat heitä itseään. Lisäksi he mainitsivat, että tuntui tärkeältä miettiä liikkumisen merkityksiä ja esteitä syvemmin kuin aikaisemmin.

Haastatteluissa nousi esiin useita liikkumisen merkityksiä taloudellisen, kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman näkökulmasta tarkasteltuna. Samoin haastateltavien puheista löytyi useita liikkumista estäviä tekijöitä. Kokonaisuutena syitä liikkumiselle koetaan enemmän kuin liikkumatta jättämiselle. Käyttämäni teorian ulkopuolelta koin tärkeäksi nostaa esiin myös liikkumisen ihanneolosuhteita, sillä ne voivat olla merkittäviä liikkumisen mahdollistavia tekijöitä ja vähäisen fyysisen aktiivisuuden syitä, joihin voisi olla hyvä kiinnittää huomiota yhteiskunnan eri tasoilla. Toisaalta näiden esiin nostamisen mahdollisti tutkimusasetelman osittainen aineistolähtöisyys.

Jälkikäteen ajateltuna haastateltavilta olisi voinut kysyä heidän taustatiedoissaan asumisjärjestelyistä, mutta niiden merkittävyys paljastui vasta analyysia tehdessä. Haastateltavat viittasivat puhuessaan esimerkiksi asuintovereihinsa tai yksin asumiseen, mutta niitä ei voinut päätellä varmoiksi. Näin ollen asumisjärjestelyiden merkitystä liikkumiselle ei voinut tarkastella kovin tarkoin, joten se jäi hieman haluttua vajaammaksi. Lisäksi olisin voinut kysyä vielä enemmän tarkentavia kysymyksiä joistain osa-alueista. Litteraatteja lukiessani huomasin, että joihinkin kysymyksiin en saanut niin tarkkoja vastauksia kuin olisin halunnut. Samoin erillinen kysymys perheen tai vanhempien roolista liikkumisessa ja liikkumaan lähdeittäessä olisi tuonut arvokasta lisätietoa esimerkiksi haastateltavien ajatuksista liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä.

Ennakoajatuksissani haastateltavien vastausten välillä oli suurempia eroavaisuuksia. Tavoitteenani oli löytää keskenään erilaisia suhtautumistapoja ja suhteita liikuntaan. Lopulta kävi ilmi, että sellaisia, joilla oli huono tai heikko suhde liikuntaan, ei ollutkaan yhtään. Haastateluista tuli esiin, että haastateltavillani oli aiemmin ollut haasteita liikkumiseen liittyvissä asioissa. Hankkiessani haastateltavia olisin voinut määrittellä kohderyhmän kriteerin eri tavalla, jolloin olisin voinut saada tutkielmaani mukaan niitäkin, jotka eivät liiku niin aktiivisesti. Toisaalta myös tässä kohderyhmässä löytyi lopulta eroja esimerkiksi liikkumisen säännöllisyyden kanssa.

Eri haastateltavat olisivat saattaneet vastata kysymyksiin eri tavalla, sillä tässä tutkimuksessa tutkittiin omakohtaisia liikkumisen merkityksiä ja esteitä. Henkilökohtaisia kokemuksia pyrittiin tulkitsemaan yksilöiden omina kokemuksina, ei yleistettävänä totuuksina. Aineiston käsittelyvaiheissa litteroituun aineistoon palattiin useita kertoja, jotta koodauksessa mahdollisesti huomiotta jääneet näkökulmat oli vielä mahdollista ottaa mukaan tähän tutkimukseen. Aineistoon palaaminen tuottikin muutamia tuloksia, minkä seurauksena tehdystä analyysista tuli entistä laajempi. Näin ollen saadut tulokset vastaavat haastateltavien näkemyksiä (ks. Jokinen 2021). Voitaneen siis todeta, että teoriaohjaavan sisällönanalyysin keskeinen idea toteutuu tässä tutkielmassa, sillä teorian, oman esiyymmärrykseni ja aineiston välinen vuoropuhelu on sujuvaa.

Tutkijana olen pyrkinyt raportoimaan ratkaisujani yksityiskohtaisesti koko prosessin ajan tavoitellen läpinäkyvyyttä, luotettavuutta ja avoimuutta lisäten. Tavoitteena on ollut tuoda esiin haastateltavien kokemuksia esiin sen sijaan, että olisin pyrkinyt yleistämään näitä saatuja tu-

loksia. Tutkimuksen teossa on pyritty hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta objektiivisyyteen, mutta oma ymmärrykseni, kokemukseni ja tiedot ovat väistämättä vaikuttaneet tekemiini tulkintoihin. Ne ovat saattaneet aiheuttaa myös väärinymmärryksiä. Joku toinen ihminen olisi voinut tulkita aineistoa eri tavalla. Lisäksi olen tuonut kattavasti esille tekemäni valinnat ja niiden perustelut. (ks. esim. Miles ym. 2014, 312)

Tutkimuksen tulosten luotettavuuden arviointi on tieteellisen tutkimuksen keskeinen osa. Tässä tutkimuksessa luotettavuutta arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden kautta. (ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a) Validiteetilla kuvataan tutkimuksen pätevyyttä sekä saatujen tulosten ja tehtyjen päätelmien oikeellisuutta. Virheitä voi ilmetä esimerkiksi tutkijan kautta, joka kysyy epäoleellisia kysymyksiä, näkee suhteet tai periaatteet virheellisesti tai ei näe niitä ollenkaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b) Tutkimuksessani validiteetti ilmenee siinä, olenko kysynyt oikeanlaisia kysymyksiä, analysoinut oikein saatuja tuloksia ja tehnyt johdonmukaisia päätelmiä.

Reliabiliteetti puolestaan kuvaa tutkimuksen luotettavuutta ja saatujen tulosten toistettavuutta. Tutkimuksen reliabiliteetti on hyvä, kun tutkimus on uudelleen toteutettavissa ja sen tulokset vastaavat alkuperäisiä tuloksia. (Hiltunen 2009) Tutkimuksessani reliabiliteetti näkyy esimerkiksi analysointivaiheessa, jossa on pyritty tekemään perusteluja ja kirjoittamaan auki kategorisointeja ja koodauksia. Lisäksi reliabiliteetilla viitataan haastateltavien vastausten luotettavuuteen eli siihen, ovatko haastateltavien vastaukset todenmukaisia ja rehellisiä vai onko eri ulkopuoliset tekijät vaikuttaneet heidän vastauksiinsa. Toisaalta ei voida väittää, ettei koetut merkitykset ja esteet tai toisen kertomat asiat omasta elämästä olisi totta. (ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c)

6.3 Tulosten hyödynnettävyys ja merkittävyys

Tutkielmani tuloksia voidaan hyödyntää niin yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskunnallisella tasolla. Tutkimuksen tulokset antavat vastauksia, syitä ja ideoita eri tasoille ja tahoille siitä, miten vähäiseen liikkumiseen voidaan vaikuttaa. Haastateltavat kokivat, että teki hyvää miettiä liikkumisen merkityksiä ja esteitä näin tarkasti. Näin ollen näitä asioita pohtimalla saadaan myös itselleen vastauksia siitä, miksi liikkuu tai ei liiku. Käsitusten ja visioiden selkiytyminen oman

liikkumisen suhteen auttaa yksilöä tekemään pidempikestoisia ja kauaskantoisempia ratkaisuja oman liikkumisen ja sitä myötä koko henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta.

Saaduista tutkimustuloksista on etuja myös niille yhteisöille ja instituutioille, jotka työskentelevät nuorten ihmisten liikkumista käsittelevissä instituutioissa. Saadut tutkimustulokset sekä luokitteleva analyysi mahdollistavat täsmälliset toimet esimerkiksi nuorten naisten liikkumisen edistämiseksi uusien toimintamuotojen, liikuntalajien tai innovaatioiden kehittämisessä. Toisen asteen koulut voisivat pohtia, olisiko mahdollista sisällyttää liikuntaa osaksi koulupäivää, koska nuoret naiset kärsivät ajan puutteesta liikkumisen suhteen osittain opintojen vuoksi. Liikkuminen voisi olla ohjattu ryhmäliikuntatunti tai vaihtoehtoisesti yksilö voisi käyttää ajan esimerkiksi kuntosalilla treenaten tai lähimaastoissa lenkkeillen. Urheiluseuroissa puolestaan oman toiminnan kehittäminen vaikkapa tietyn lajin ohjauksen sekä urheiluvälineiden lainaamisen tai vuokraamisen muodossa voisi edistää nuorten naisten liikkumista. Pohdinnan arvoista on, näkeekö sosiaalisessa mediassa eri alustoilla toimivat vaikuttajat tässä itselleen aukon, jota voisi lähteä täyttämään esimerkiksi tietynlaisella sisällöllä. Kaikissa näissä toimissa tulisi huomioida tasa-arvoisuus taloudellisesta näkökulmasta niin, ettei polarisoitumista tapahtuisi.

Yhteisöjen, organisaatioiden ja instituutioiden lisäksi tutkimukseni voi hyödyttää kunnallisia palveluita. Ollessani yhteydessä muista asioista Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluihin keskustelu kääntyi pro gradu -tutkielmaani. He kertoivat halukkuudestaan kuulla tutkimukseni tuloksia siitä, millaisia liikkumisen merkityksiä ja esteitä nuoret naiset kokevat. Näin ollen he voivat tulevaisuudessa hyödyntää saamiani tuloksia esimerkiksi päätöksenteossa liikuntapaikkojen rakentamisen tai liikuntapalveluiden järjestämisen suhteen. Täten tutkimukseni tuloksia hyödynnettäneen myös yhteiskunnallisella tasolla.

6.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimastani aiheesta nousee useita jatkotutkimusehdotuksia. Nykyaikana elektroniset laitteet ovat tavalla tai toisella osa jokaisen yksilön jokapäiväistä elämää. Näin ollen mielenkiintoista olisi tutkia, onko vaikkapa älykellon, älypuhelimien tai langattomien kuulokkeiden käytöllä yhteyttä liikkumiseen, liikkumistapoihin tai liikkumisen määrään. On mahdollista, että urheilukello motivoi liikkumaan, mutta mietinnän arvoista on, motivoiko se kaiken tasoisia liikkujia. Älypuhelin ja siihen ladatut sovellukset voivat joko lisätä tai vähentää fyysistä aktiivisuutta

riippuen sovelluksen tarkoituksesta. Peliyhtiöiden tarkoitus tuskin on lisätä ihmisten liikkumista, kun taas treenipäiväkirjasovellukset haluavat motivoida liikunnan jatkamista ylös laitettujen saavutettujen tulosten muodossa.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin liikunnallisten nuorten naisten kokemuksia liikkumisen merkityksistä ja esteistä. Toisena jatkotutkimusaiheena nostan esiin liikunnan esteet ja kilpailevat tekijät, joita voisi tutkia vähän liikkuvien tai ei ollenkaan liikkuvien keskuudessa ikäluokkaan tai sukupuoleen katsomatta. Tällöin he voisivat itse kertoa, minkä asioiden pitäisi olla toisin, jotta kiinnostus liikuntaa kohtaan syttyisi. Ylipäätään olisi tärkeää löytää niitä ratkaisuja, jotka lisääisivät fyysistä aktiivisuutta. Toisaalta pohdin, onko kannattavampaa poistaa liikkumisen esteitä vai lisätä niiden mahdollisuuksia. Kaikkien ei ole pakko liikkua eikä liikkuminen tai liikunnan lisääminen välttämättä ole itsessään ratkaisu yhteiskunnallisiin ongelmiin. Siitä voisi kuitenkin olla iso apu vaikkapa sairaudenhoitokustannusten vähentämiseen, psyykkisen oireilun ehkäisyyn sekä yksinäisyyden torjumiseen.

Työtä ihanneolosuhteiden parissa voisi niin ikään jatkaa, koska niistä voitaisiin saada uusia näkökulmia liikuntapaikkarakentamiseen, liikuntamahdollisuuksien luomiseen, liikkumisympäristöjen saavutettavuuteen sekä liikuntalajien ohjaukseen yhteiskunnan eri sektoreilla. Eri kunnissa ja alueilla tehtävät liikkumisen tarvekartoitukset voisivat näin ollen ohjata eri elimien päätöksiä kunnissa, urheiluseuroissa ja muissa järjestöissä. Tällöin ei välttämättä investoita uusiin liikuntapaikkoihin, vaan käytettävissä olevat resurssit kohdennettaisiin ihmisiin ja heidän tarpeisiinsa. Näin ollen liikunnasta erkaantuneet saisivat halutessaan tukea ja ohjausta liikunnan aloittamisessa, ja jo liikkuvat yksilöt saisivat mahdollisuuden liikunnan lisäämiseen tai siinä kehittymiseen.

Viimeisimpänä jatkotutkimusehdotuksena nostan esiin kasvatuksen ja liikunnallisen elämäntavan periytymisen merkityksen liikkumisessa. Olisi kiinnostavaa tietää, millaisilla kasvatustyyleillä on yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen koko eliniän ajan. Lisäksi kasvatuksessa saattaa painottua vanhempien omat kiinnostuksen kohteet. Mikäli vanhemmat ovat kiinnostuneet liikuntaa enemmän vaikkapa taiteesta tai lukemisesta, olisi kiinnostavaa tietää, löytävätkö tällaisten vanhempien lapset tiensä liikunnan pariin useammin, kuin he, joiden vanhemmat ovat kiinnostuneet esimerkiksi museoista tai sarjakuvista. Toki muut kuin liikuntaharrastukset eivät täysin poissulje liikunnan harrastamista. Näin ollen tutkimusta liikunnan kilpailevien tekijöiden parissa olisi tarpeellista jatkaa.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Rintala, M., Kaprio, J. & Kujala, U. (2011). Liikuntaan motivoivat tekijät vapaa-ajan liikunnan suhteen aktiiveilla ja inaktiiveilla miehillä ja naisilla. *Liikunta & Tiede* 48 (5), 28.
- Aarresola, O., Itkonen, H. & Lämsä, J. (2015). Poikkeavat polut muuttuvassa urheilussa – rationalisoituvan urheilun nykysosialisaatio nuorten tulkitsemana. *Kasvatus & Aika* 9(3) 2015, 55–71. Viitattu 21.7.2024.
- Aarresola, O., Virmasalo, I., Hasanen, E. & Tammelin, M. (2023). Liikunta- ja urheiluseurojen taloudellinen tuki harrastavien lasten ja nuorten perheille: Selvitys tukikäytännöistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki 2023. Viitattu 21.7.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-734-5>.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa *Miksi Murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 11–29.
- Alasuutari, P. (2012). *Laadullinen tutkimus 2.0*. E-kirja. Vastapaino. Viitattu 24.1.2024.
- Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R. & Martin, B. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *Lancet Physical Activity Series Working Group*. 31–44.
- Bennis, W. G. (1956). Some Barriers to Teamwork in Social Research. *Social Problems*. Oxford University Press. Vol. 3, No. 4. 223–235. <https://doi.org/10.2307/798677>.
- Berg, P. & Salasuo, M. (2017). Liikkuva luokka. Liikunnan harrastaminen kunnan kansalaisuutena. *Yhteiskuntapolitiikka*, 82 (3), 251–261.
- Biddle, S. J. H., Whitehead, S. H., O’Donovan, T. M. & Nevill, M. E. (2005). Correlates of Participation in Physical Activity for Adolescent Girls: A Systematic Review of Recent Literature. *Journal of Physical Activity and Health*, 2 (4), 423–434.
- Borodulin, K., Jallinoja, P. & Koivusalo, M. (toim.) (2016). *Epäterveellinen ruokavalio, vähäinen liikunta ja polarisaatio – syyt, kustannukset ja ohjaustoimet*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 24/2016.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction – A Social Critique of the Judgement of Taste*. Harvard University Press.
- Bourdieu, P. (1986). The Forms of Capital. *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (Greenwood Press, Westport, CN, 1986. 280–291.

- Bourdieu, P. (1987). What Makes a Social Class? On The Theoretical and Practical Existence Of Groups. *Berkeley Journal of Sociology*. 32:1. 1–17.
- Bourdieu, P. (1998). Järjen käytännöllisyys. Tampere: Vastapaino. 165, 168.
- Bourdieu, P. & Wacquant, L. J. D. (1995). Refleksiivisen sosiologian tarkoitus. Teoksessa P. Bourdieu & L. J. D. Wacquant (toim.) *Refleksiiviseen sosiologiaan*. Joensuu University Press. 148–149.
- Bourdieu, P., Wacquant, L., & Kovala, U. (2013). Symbolinen pääoma ja yhteiskuntaluokat. *Sosiologia*, 50(2), 87–95. Viitattu 4.4.2024.
- Brooks, F. & Magnusson, J. (2007). Physical Activity as Leisure: The Meaning of Physical Activity for the Health and Well-Being of Adolescent Women. *Health Care for Women International*, 28 (1), 69–87. <https://doi.org/10.1080/07399330601003499>.
- Brown, S. (2005). Measuring perceived benefits and perceived barriers for physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 29 (2), 107–116.
- Chaney, D. (1996). *Lifestyles*. London and New York: Routledge, 1996, 3–4.
- Coakley, J., & White, A. (1992). Making Decisions: Gender and Sport Participation Among British Adolescents. *Sociology of Sport Journal*, 9, 20–35.
- Ehrlén, V. (2022). Digitalisaatio muuttaa vapaa-ajan liikuntaa. *Liikunta & Tiede* 4 (59), 65–67.
- Eskola, J. (2015). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat – Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. 4. uudistettu painos. PS-kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. painos. Tampere: Vastapaino. 13–24, 85–86.
- Gadamer, H. G. (2005). *Hermeneutiikka: Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa*. Tampere: Vastapaino. 29–39.
- Garcia, A., Pender, N., Antonakios, C., & Ronis, H. (1998). Changes in Physical Activity Beliefs and Behaviors of Boys and Girls Across the Transition to Junior High School. *Journal of Adolescent Health*, 22 (5), 394–402.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.
- Harjunen, H. (2016). Ulossulkemisia liikunnan kentällä: lihava liikkuva naisruumis katseiden kohteena. Teoksessa P. Berg & M. Kokkonen (toim.) *Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. 156–175.

- Harjunen, H. (2020). Lihavien ihmisten liikunta ja sen esteet. Teoksessa J. Kokkonen & K. Kauravaara (toim.) Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 175. 50–67.
- Hiltunen, L. (2009). Validiteetti ja reliabiliteetti. Graduryhmä, luennot. Viitattu 26.4.2024. Jyväskylän yliopisto. 9, 11. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf.
- Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A., & Lintunen, T. (2016). Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa S. Kokko, & A. Mehtälä (toim.), Lasten ja nuorten liikunta käyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö / Valtion liikuntaneuvosto, 36–40.
- Hsieh, H.-F. & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15 (9), 1277-1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2020). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 22–34.
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2022). Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki 2022.
- Hyvärinen, M. (2017). Haastattelun maailma. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino Tampere 2017. 11–45.
- Itkonen, H. (2020). Uudempia sosiologeja. Liikuntasosiologian perusteet (LYTP1003) luennot. Viitattu 4.4.2024. ja 21.7.2024. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. 32.
- Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. (2018). Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6. Valtion liikuntaneuvosto. 35, 89.
- Jokinen, A. (2021). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/>. Viitattu 6.2.2024.

- Jussila, J. J., Pulakka, A., Ervasti, J., Halonen, J. I., Mikkonen, S., Allaouat, S., Salo, P. & Lanki, T. (2023). Associations of leisure-time physical activity and active school transport with mental health outcomes: a population-based study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2023;33(5):670-681. <https://doi.org/10.1111/sms.14292>. Viitattu 20.7.2024.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus. 9–19.
- Kallio, T. J. & Palomäki, J. (2020). Teoria, empiria ja käytäntö. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus. 86–97.
- Kangasniemi, A. (2017). *Psyykkinen hyvinvointi, jaksaminen ja liikunta*. Liikkuva opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 4.4.2024.
- Kangasniemi, A. & Rajala, K. (2021). Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 388. Viitattu 4.4.2024.
- Kaseva, K., Hintsala, T., Lipsanen, J., Pulkki-Råback, L., Hintsanen, M., Yang, X., Hirvensalo, M., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Keltikangas-Järvinen, L. & Tammelin, T. (2017). Parental Physical Activity Associates With Offspring's Physical Activity Until Middle Age: A 30-Year Study. 14 (7). *Journal of Physical Activity and Health*. 520–531. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0466>.
- Kauravaara, K. (2013). Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. LIKES-tutkimuskeskus. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 276. Jyväskylä 2013.
- Kauravaara, K. (2022). Vähäinen liikunta voi olla normihomma nuorelle miehelle. *Liikunta & Tiede* 4 (59), 41–43.
- Kielitoimiston sanakirja 2024, s.v. arvo.
- Kielitoimiston sanakirja 2024, s.v. elämäntapa.
- Kielitoimiston sanakirja 2024, s.v. este.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. [10.1016/j.bushor.2011.01.005](https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005).
- Kiviniemi, K. (2015). Laadullinen tutkimus prosessina. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa R. Valli ja J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus. 74–88.

- Kolu, P., Kari, J. T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T. H., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T. & Vasankari, T. (2022). Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *Epidemiol Community Health*. 2022 Jul;76(7):677–684. <https://jech.bmj.com/content/jech/76/7/677.full.pdf>. Viitattu 20.7.2024.
- Koski, P. (2000). Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina – toiminnan merkityksellisyys ja merkitysrakenteet. Teoksessa H. Itkonen, J. Heikkala, K. Ilmanen & P. Koski (toim.) *Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot*. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 135–154.
- Koski, P. (2004). Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 189–208.
- Koski, P. (2008). Physical Activity Relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport*. 43 (2), 151–163. Doi: 10.1177/1012690208095374.
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. 87–113.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2019). Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko, & L. Martin (toim.), *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö / Valtion liikuntaneuvosto, 65–74.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2020). Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 50–55.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2023). Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Helsinki. Valtion liikuntaneuvosto. 47–56.
- Koski, P., Hirvensalo, M., Villber, J. & Kokko, S. (2022). Young People in the Social World of Physical Activities: Meanings and Barriers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19n, 54-66. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095466>.
- Koski, P. & Zacheus, T. (2012). Physical activity relationship during the lifespan. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.). *Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Social Perspectives on Education*. Suomen kasvatustieteellinen seura, kasvatustieteellisiä tutkimuksia 59. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 367–386.

- Kostamo, K. (2020). Hyöty liikuntaan kannustavana, arkiliikunta hyötyjä tuovana: Keskiasteen opiskelijoiden tulkintoja liikkumisensa lisääntymisestä. Helsingin yliopisto. 2020:144.
- Kukkonen, I., Pajunen, T., Sarpila, O. & Åberg, E. (2019). Ulkonäön pääomallisuus. Teoksessa Ulkonäköyhteiskunta: ulkoinen olemus pääomana 2000-luvun Suomessa. Into 2019. E-kirja. Viitattu 20.7.2024.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. (1999). Sisällön analyysi. *Hoitotiede*. 11 (1/99). 3–12.
- Laakso, L. (1981). Lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristö aikuisiän liikuntaharrastusten selittäjänä: retrospektiivinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. *Studies in sport, physical education and health* 14.
- Laine, A., Koski, P. & Matilainen, P. (2021). Urheilun ja liikunnan seuraaminen paikan päällä sekä tiedotusvälineistä. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2021:1. 96–103.
- Laine, T. (2015). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus. 29–32.
- Laukkanen, A., Meklin, E., Palomäki, S. & Huotari, P. (2020). Vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 82–90.
- Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (2017). Taide ja hyvinvointi: Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. University of the Arts Helsinki. Nord Print.
- Lehmuskallio, M. (2011). Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Painosalama Oy – Turku 2007. Viitattu 20.7.2024. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/33581/C263.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Liimakka, S., Jallinoja, P. & Hankonen, N. (2013). Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäkokonaisuudessa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 32–39.
- Luoto, R. (2010). Liikkuva nainen voi paremmin – läpi elämän. *Liikunta & Tiede* 47 (4), 34–38.

- Martins, J., Costa, J., Sarmiento, H., Marques, A., Farias, C., Onofre, M. & Valeiro, M. G. (2021). Adolescents' Perspectives on the Barriers and Facilitators of Physical Activity: An Updated Systematic Review of Qualitative Studies. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 May 6;18(9):4954. doi: 10.3390/ijerph18094954.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S., & Salosuo, M. (2016). Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvosto. Nuorisosiain neuvottelukunta. Nuorisotutkimusseura.
- Miles, M. B., Huberman, A. M. & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Third Edition Copyright.
- Moilanen, P. & Räihä, P. (2015). Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus. 52–73.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. (2013). Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Viitattu 4.4.2024.
- Ng, K., Asunta, P., Lindeman, A., Hakonen, H. & Rintala, P. (2021a). Toimintarajoitteita kokevien opiskelijoiden liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. 112–118.
- Ng, K., Koski, P., Lyyra, N., Palomäki, S., Mononen, K., Blomqvist, M., Vasankari, T. & Kokko, S. (2021b). Finnish late adolescents' physical activity during COVID-19 spring 2020 lockdown. *BMC Public Health*. 2021 Dec 1;21(1):2197. doi: 10.1186/s12889-021-12263-w.
- Ojanen, M. (2000). Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II*. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja no: 124. Jyväskylä: LIKES, 123–149.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2019). *Harrastamisen strategia 2019*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7. Viitattu 25.4.2024.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). Sage.
- Pelkonen, T. (2014). Liikuntasuhde à la Pasi Koski. Julkaisussa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Impulssi, nro 20. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 21.
- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. (2021). Liikuntamotivaatio ja koettu fyysinen pätevyys. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) *Nuorten liikuntakäyttäytyminen*

- Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. 57–64.
- Ponto, E., Pehkonen, M., Penttinen, S. & Nupponen, H. (2010). Nuoren aikuisen liikunnan motiivina hyvä olo – esteenä kiireinen arki. *Liikunta & Tiede* 4 (47), 11–16.
- Puusa, A. (2020a). Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus. 103–117.
- Puusa, A. (2020b). Näkökulmia aineiston analyysiin. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus. 145–156.
- Ranta, J. & Kuula-Luumi, A. (2017). Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino Tampere 2017. 413–426.
- Rapley, T. (2007). Interviews. Teoksessa C. Seale, P. Alasuutari & A. Peräkylä (toim.) *Qualitative Research Practice*. E-kirja. SAGE Publications, Limited, 2004. *ProQuest Ebook Central*, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/detail.action?docID=1138447>. Viitattu 22.2.2024.
- Rees, R., Kavanagh, J., Harden, A., Shepherd, J., Brunton, G., Oliver, S. & Oakley, A. (2006). Young people and physical activity: A systematic review matching their views to effective interventions. *Health Education Research*, 21 (6), 806–825.
- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. (2014). Liikunta arjen armoilla. Julkaisussa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) *Liikuntakynnyksen yli – ohjelma ihmisen kohtaamiseen*. Impulssi, nro 20. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 13–25.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006a). Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto* [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. Viitattu 26.4.2024.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006b). Validiteetti. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto* [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. Viitattu 26.4.2024.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006c). Reliabiliteetti. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto* [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. Viitattu 26.4.2024.

- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E., Wallin, A. & Eskola, J. (2011). ”Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 18–23.
- Salasuo, M. & Koski, P. (2010). Miten kilpaurheilu istuu nykynuorten sielunmaisemaan: näkökulmia liikuntasuhdetta vahvistaviin ja heikentäviin tekijöihin. *Liikunta & Tiede*, 47 (2–3), 2–9.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. Thousand Oaks (Calif): Sage Publications.
- Skille, E. Å. (2005). Individuality or Cultural Reproduction? Adolescents’ Sport Participation in Norway: Alternative versus Conventional Sports. *International Review for the Sociology of Sport* 40(3), 307–320.
- Somerset, S. & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC pediatrics*, 18(1), 1–19.
- Sprague, J. & Laube, H. (2009). Institutional Barriers to Doing Public Sociology: Experiences of Feminists in the Academy. *The American Sociologist* 40(4). 249–271. DOI: 10.1007/s12108-009-9078-x.
- Takalo, S. (2016). MIKÄ NUORTA LIIKUTTAA? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 315. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Tergerson, J., & King, K. (2002). Do Perceived Cues, Benefits, and Barriers to Physical Activity Differ Between Male and Female Adolescents? *The Journal of School Health*, 72(9), 374–380. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2002.tb03562.x>.
- Thing, L. & Ottesen, L. (2013). Young people’s perspectives on health, risks and physical activity in a Danish secondary school. *Health, Risk & Society*, 15(5), 463–477. <http://dx.doi.org/10.1080/13698575.2013.802294>.
- Tiihonen, A. (2021). Miksi liikutaan, miksi ei ja mitä pitäisi tehdä? Pohjoismaisen mallin historia, nykyisyys ja tulevaisuus liikuntapolitiikan tavoitteiden sekä ihmisten liikuntakokemusten ja liikuntaroolien avaamista näkökulmista. Teoksessa R. Hanifi, J. Haaramo & K. Saarenmaa (toim.) *Mitä kuuluu vapaa-aikaan? Tutkimus, tieto ja tulkinnat*. Helsinki, Tilastokeskus 2021.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki.

- https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf. Viitattu 18.4.2024.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Helsinki 2023. 12. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 18.4.2024.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (11.4.2024). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>. Viitattu 18.4.2024.
- Tähtinen, J., Rinne, R., Nupponen, H. & Heinonen, O. J. (2002). Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. *Liikunta & Tiede* 39 (1), 47–55.
- Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. T. Vasankari & P. Kolu. (toim.) Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. <https://tietokayttoon.fi/documents/10616/6354562/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf/3dde40cf-25c0-4b5d-bab4-6c0ec8325e35/31-2018-Liikkumattomuuden+lasku+kasvaa.pdf?version=1.0&t=1522906611000>. Viitattu 22.4.2024.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 115.
- Vehmas, H. (2015). Liikunnan ja urheilun harrastaminen. Teoksessa H. Itkonen ja A. Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2015. 185–200.
- Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1998). Factors related to physical activity: A study of adolescents. *Social Science and Medicine*, 47(5), 665–675. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00143-9](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00143-9).
- Vuolle, P. (2000). Liikunnan merkitys rakentuu elämäntyyliin. Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II*. Tutkimuskatsaus. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 124, 23–46.
- Vuori, J. (2021). Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>. Viitattu 6.2.2024.

- Vuorisalo, M. (2013). Lasten kentät ja pääomat. Osallistuminen ja eriarvoisuuksien rakentuminen päiväkodissa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 20.7.2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-5205-1>.
- Yle. (23.10.2023). Liikuntapommi tikittää – lasten ja nuorten liikkumattomuuteen pitäisi suhtautua samalla vakavuudella kuin ilmastonmuutokseen. <https://yle.fi/aihe/a/20-10005617>. Viitattu 22.4.2024.
- Yungblut, H. E., Schinke, R. J. & McGannon, K. R. (2012). Views of Adolescent Female Youth on Physical Activity During Early Adolescence. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11 (1), 39–50.
- Zacheus, T. & Saarinen, A. (2019). Lasten ja nuorten liikunnanharrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Teoksessa T. Hakanen, S. Myllyniemi & M. Salasuo (toim.) Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 215, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2. 81–113.

KUVIOT

Kuvio 1. Nuorten naisten kokemat merkitykset ja esteet Bourdieun pääomiin jaoteltuna (s. 27)

LIITTEET

LIITE 1. Haastattelurunko

Lämmittelykysymyksiä:

- **Kerrotko tähän alkuun itsestäsi? Kuka oot ja mistä sun arkipäivät koostuvat?**
- **Kerrotko, mitä teet sun vapaa-ajalla?**
- **Mitä sulle tulee mieleen sanasta liikunta tai liikkuminen? Mitä ajatuksia ja tunteita se herättää?**
- **Ootko harrastanut joskus jotain lajia aktiivisesti, seurassa tai muuten?**
 - **Kertoisitko siitä enemmän?**
- **Millaisia kokemuksia sulla on vapaa-ajan liikunnan harrastuksista?**
- **Kerrotko omasta suhteestasi liikuntaan? Mitä ajattelet omasta liikkumisesta? Miltä susta tuntuu liikkua? Mitä liikunta merkitsee sinulle?**
 - **Niin, miten määrittelet liikunnan?**
 - **Mistä ajattelet, että tämä on se raja?**

HAASTATTELUKYSYMYKSET:

Harrastatko liikuntaa vapaa-ajallasi?

- Minkälaista liikuntaa se on?
- Mitä liikunta tai liikkuminen tarkoittaa?
- Missä ympäristössä harrastat liikuntaa?
- Miltä tuntuu olla ja liikkua siinä ympäristössä?
- Miltä tuntuu liikkua julkisilla paikoilla?
- Kuinka usein harrastat liikuntaa?
- Liikutko päivittäin?
- Onko sinulla joitain selkeitä syitä sille, miksi et harrasta liikuntaa esim. tiettyinä päivinä?

Miksi liikut vapaa-ajalla?

- Millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä liikkumisessa tai liikkumaan lähtiessä?

Sosiaalinen pääoma (ajanvietto, ihmissuhteet, perhe, urheiluseura)

- Kuulutko johonkin yhteisöön tai seuraan, jossa liikutaan?
- Kertoisitko siitä enemmän?
- Liikutko mieluummin yksin vai toisten kanssa?
 - Miksi? Mitä luulet, että mistä se johtuu?
- Vastauksen perusteella:
 - Voisitko kuvitella liikkuvasi myös yksin?
 - Voisitko kuvitella liikkuvasi myös toisten kanssa?
- Onko sinulle muodostunut uusia ihmissuhteita liikunnan parissa? Oletko saanut uusia kavereita liikuntaharrastuksissa?
 - Millaisiksi koet ne?
- Tuleeko juteltua omien kavereidesi kanssa liikkumisesta?
- Vaikuttaako kavereiden suhtautuminen liikuntaan omaan liikkumiseesi?

Kulttuurinen pääoma (keho, mieli, ajan puute)

- Onko liikkumisella vaikutusta mielialaasi, fiilikseesi tai ajatuksiisi?
 - o Millaisia? Kertoisitko niistä enemmän?
- Onko liikkumisella merkitystä siihen, millaisena näet itsesi?
 - o Millaisia? Kertoisitko niistä enemmän?
- Miltä tuntuu olla omassa kehossa? Onko liikkumisella merkitystä siihen, miten koet kehosi tai mitä ajattelet siitä?
 - o Millaisia? Kertoisitko niistä enemmän?
- Mitä ajattelet ulkonäköpaineista? Onko niitä? Onko niillä vaikutusta liikkumiseesi?
- Koetko, että sinulla on välineitä tai vaatteita tai kenkiä liikkumiseen tai esimerkiksi paikkoja, joissa voit liikkua?

Taloudellinen pääoma (raha ja resurssit)

- Mihin liikkumisessa tarvitaan rahaa? Tarvitseeko liikkumiseen rahaa? Mikä liikunnassa maksaa?
- Onko sinulla maksullisia liikuntaharrastuksia?
 - o Kuka ne maksaa?
 - o Onko sillä vaikutusta liikkumiseesi?
- Koetko, että harrastusten maksullisuus vaikuttaa liikkumiseesi?
 - o Millä tavalla?
- Onko sinulla omia urheiluvälineitä?
 - o Onko välineiden omistamisella vaikutusta liikkumiseesi?
 - o Millaisia vaikutuksia?

Mitkä tekijät estävät liikkumaan lähtemistä tai liikkumista?

Sosiaalinen pääoma (ajanvietto, ihmissuhteet, perhe, urheiluseura)

- Liikutko mieluummin yksin vai kaverin kanssa?
 - o Miksi?
- Onko sinulla kavereita, joiden kanssa liikkua?
 - o Miltä se tuntuu, että on?
 - o Miltä se tuntuu, että ei ole kaveria, jonka kanssa liikkua?
- Mitä ajatuksia se herättää?
 - o Miksi?

Kulttuurinen pääoma (keho, mieli, ajan puute)

- Mihin käytät vapaa-aikasi?
 - o Minkä asian pitäisi olla toisin, että liikkuisit enemmän?
 - o Onko vielä jotain muuta?
- Ajan puutteesta:
 - o Miksi teet mieluummin asiaa x kuin liikut?
 - o Vuorokaudessa enemmän tunteja?

- Onko sinulla omasta mielestäsi tarpeeksi aikaa liikkua?
 - o Ei --> mitä tekisit, jos aikaa olisi enemmän? Liikkuisitko?
- Somesta saa usein käsityksen, että pitää näyttää tietynlaiselta, että voi tehdä jotain/liikkua tietyllä tavalla - mitä ajattelet siitä?
- Onko kotipaikkakunnallasi tai koulusi läheisyydessä tarpeeksi paikkoja ja ympäristöjä, joissa voi liikkua?

Taloudellinen pääoma

- Tarvitsisitko enemmän rahaa liikkumiseen?
- Mitä harrastaisit, jos ei tarvitsisi mieltä rahaa?
- Kuvitellaan tilanne, että rahaa olisi niin paljon kuin sitä haluaa käyttää. Mitä harrastaisit, jos ei tarvitsisi mieltä rahaa?
- Jos olisit nyt aikuinen ja kävisit töissä, käyttäisitkö enemmän rahaa liikuntaan?
- Haluaisitko, että sinulla olisi tuo tilanne jo nyt?

Minkä asian pitäisi olla toisin, että liikkuisit enemmän? Millä tavalla sen asian pitäisi olla, että liikkuisit enemmän? = Minkälaiset olisivat ihanneolosuhteet omalle liikkumiselle?

Haluatko kertoa vielä jotain sellaista, mitä ei tullut esiin aiempien kysymysten kautta?

Mitä haluat sanoa loppukommentiksi?



LIITE 2. Tutkimustiedote.

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTATIETEELLINEN
TIEDEKUNTA

29.1.2024

TUTKIMUSTIEDOTE

Tutkimuksen nimi

Nuorten naisten liikkumisen tarkastelu Bourdieun pääomateorian valossa

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan nuorten naisten syitä liikkua ja olla liikkumatta. Tutkimus käsittelee tärkeää aihetta, nuorten naisten liikkumista sekä sitä edistäviä ja estäviä tekijöitä. Tutkittu aihe on melko pinnalla yhteiskunnassa, minkä vuoksi tämä tutkimus mahdollistaa tiedon tuottamisen eri sektoreille, jotka voivat halutessaan hyödyntää tutkimustuloksia esimerkiksi päätöksenteossa ja uusien ratkaisujen löytämisessä.

Sinua pyydetään tutkimukseen, koska olet osa tutkimuksen kohdejoukkoa. Mukaan pyydetään 16–20-vuotiaita nuoria naisia ympäri Suomen. Tutkimukseen osallistuminen edellyttää, että olet 16–20-vuotias nuori nainen, joka liikkuu vähintään kerran viikossa. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä on kerrottu henkilötietojesi käsittelystä.

Tämä on yksittäinen tutkimus, eikä sinuun oteta myöhemmin uudestaan yhteyttä.

Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Tästä ei aiheudu sinulle kielteisiä seurauksia.

Tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaessasi antamasi suostumuksen, sinusta siihen mennessä kerättyjä henkilötietoja, näytteitä ja muita tietoja käytetään osana tutkimusaineistoa, kun se on välttämätöntä tutkimustulosten varmistamiseksi.

Tutkimuksen kulku

Tutkimus on yksilöhaastattelu, jossa tutkitaan yksilön kokemuksia ja ajatuksia vapaa-ajan liikkumisesta, liikuntaan suhtautumisesta, sekä liikkumisen ihanneolosuhteista. Yksilöiden kokemuksia tarkastellaan Bourdieun pääomateorian sekä merkitysten ja esteiden valossa. Yksilöhaastattelut järjestetään helmikuun 2024 aikana. Haastattelu kestää arviolta noin tunnin. Haastattelut toteutetaan pääosin etäotetuksena Microsoft Teamsin välityksellä, mutta haastateltavalla on mahdollisuus myös lähitoteutukseen. Haastattelut nauhoitetaan video- ja äänitallenteiksi, jotka tutkija litteroi kirjalliseen muotoon. Kun tutkimus on valmis, tallenteet hävitetään.

Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt

Tutkimukseen osallistumisesta ei ole haastateltavalle itselleen varsinaista hyötyä. Tutkimuksesta voi olla hyötyä tieteelle, sillä kyseisestä aiheesta on aiempaa tutkimusta tiettävästi melko vähän. Tutkimus antaa tietoa yksilöiden kokemuksista liikkumisestaan. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena onkin löytää ratkaisuja sille, millä tekijöillä nuorten naisten vähäistä liikkumista voitaisiin vähentää. Näin olleen voidaan vaikuttaa jopa yhteiskunnan hyvinvointitilanteeseen.

Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet sekä niihin varautuminen

Tutkimukseen osallistumisesta ei odoteta aiheutuvan riskejä, haittoja tai epämukavuuksia.

Tutkimuksen kustannukset

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimuksesta valmistuu yksi pro gradu -tutkielma, joka julkaistaan Jyväskylän yliopiston julkaisuarkistossa <https://jyx.jyu.fi/>.

Haastateltavia ei voida tunnistaa julkaisusta. Henkilötietoja julkaistaessa noudatetaan hyvän tieteellisen tutkimuksen periaatteita.

Haastateltavien vakuutusturva

Jyväskylän yliopiston toiminta ja haastateltavat on vakuutettu.

Jyväskylän yliopiston vakuutukset korvaavat etänä suoritettavissa tutkimuksissa ainoastaan sellaiset vahingot, jotka liittyvät suoraan annettuun tutkimustehtävään ja jotka ovat sattuneet varsinaisen ohjeistetun tutkimustehtävän aikana. Vakuutus ei korvaa taukojen aikana sattuneita vahinkoja.

Jyväskylän yliopiston vakuutukset eivät ole voimassa etänä suoritettavissa tutkimuksissa, jos haastateltavan kotikunta ei ole Suomessa.

Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksissa haastateltavat (koehenkilöt) on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Tapaturmavakuutus on voimassa mittauksissa ja niihin välittömästi liittyvillä matkoilla.

Lisätietojen antajan yhteystiedot

Kaisa Puhakka
maisteriopiskelija, liikunnan yhteiskuntatieteet, Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta
kaisa.m.puhakka@student.jyu.fi



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

TIETOSUOJAILMOITUS

Olet osallistumassa tieteelliseen tutkimukseen. Tässä tietosuojailmoituksessa sinulle kerrotaan henkilötietojesi käsittelystä osana tutkimusta. Sinulla on lain mukaan oikeus saada nämä tiedot.

1. Rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjä on Kaisa Puhakka.

Rekisterinpitäjä vastaa henkilötietojen käsittelyn lainmukaisuudesta tutkimuksessa.

Tämän tutkimuksen rekisterinpitäjä on: Kaisa Puhakka [kaisa.m.puhakka@student.jyu.fi, +358442053844].

Työnohjaaja Hannele Harjunen, apulaisprofessori, [hannele.s.harjunen@jyu.fi].

2. Henkilötietojen käsittelijä

Henkilötietojen käsittelijällä tarkoitetaan tahoa, joka käsittelee henkilötietoja rekisterinpitäjän lukuun ja sen antamien ohjeiden mukaisesti. Henkilötietojen käsittelijän kanssa on laadittava tietojenkäsittelyso-
pimus. Tässä tutkimuksessa henkilötietojen käsittelijöitä ovat:

rekisterinpitäjä

3. Henkilötietojen muu luovuttaminen tutkimuksen aikana

Henkilötietojasi käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille.

4. Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot

Henkilötietojasi käsitellään tiedotteessa kuvattua tutkimustarkoitusta varten.

Tutkimuksessa Sinusta kerätään seuraavia henkilötietoja: ikä, sähköpostiosoite, sukupuoli, ääni- ja videotallenne sekä haastattelumuistiinpanot. Tietojen kerääminen perustuu tutkimussuunnitelmaan.

Tutkimuksessa käsitellään seuraavia erityisiä henkilötietoryhmiä:

Terveys

Tämä tietosuojailmoitus on jaettu haastateltavalle sähköpostilla liitteenä sähköisenä versiona.

Kaikki haastateltavat ovat täysi-ikäisiä, yli 15-vuotiaita.

5. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tieteellisessä tutkimuksessa

Yleisen edun mukainen tieteellinen tutkimus (tietosuoja-asetuksen artikla 6.1.e, erityiset henkilötietoryhmät 9.2.j)

Haastateltavan suostumus (tietosuoja-asetuksen artikla 6.1.a, erityiset henkilötietoryhmät 9.2.a)

6. Henkilötietojen siirto EU/ETA ulkopuolelle

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei siirretä EU/ETA-alueen ulkopuolelle.

7. Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa perustuu asianmukaiseen tutkimussuunnitelmaan ja tutkimuksella on vastuuhenkilö. Tutkimuksen rekisteriin tallennetaan vain tutkimuksen tarkoituksen kannalta välttämättömiä tietoja.

Tunnistettavuuden poistaminen

- Aineisto anonymisoidaan aineiston perustamisvaiheessa (kaikki tunnistetiedot poistetaan täydellisesti, jotta paluuta tunnisteteelliseen tietoon ei ole eikä aineistoon voida yhdistää uusia tietoja).

Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot suojataan

- käyttäjätunnuksella
 salasanalla
 käytön rekisteröinnillä
 muulla tavoin, miten: Yliopiston omistamalla suojatulla U-asetella

Tutkimuksesta on tehty **erillinen tietosuojan vaikutustenarvio**

- Kyllä Ei, koska tämän tutkimuksen tekijä on tarkastanut, ettei vaikutustenenarviointi ole pakollinen.

Tutkijat ovat suorittaneet tietosuoja- ja tietoturvakoulutukset

- Kyllä

8. HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY TUTKIMUKSEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN

- Tutkimusrekisteri hävitetään tutkimuksen päätyttyä arviolta 09.2024 mennessä

9. Rekisteröidyn oikeudet

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

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

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

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

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

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

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

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

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

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

Oikeuksista poikkeaminen

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

Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

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

Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen

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

Tietoturvaloukkauksesta tai sen epäilystä ilmoittaminen Jyväskylän yliopistolle

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

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

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