

Katariina Vedenkannas

LIIKUNNAN HARRASTAMINEN PÄÄKAUPUNKISEUDULLA 1990-LUVUN
PUOLIVÄLISSÄ.

Jyväskylän yliopisto
Liikunnan Sosiaalitieteiden laitos
Liikuntasosiologian pro-gradu tutkielma
Kevät 2000

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

TIIVISTELMÄ

Vedenkannas Katariina:

LIIKUNNAN HARRASTAMINEN PÄÄKAUPUNKISEUDULLA
1990-LUVUN PUOLIVÄLISSÄ.

Liikuntasosiologian pro gradu - tutkielma

Kevät 2000

Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, liikunnan sosiaalitieteiden laitos

Sivumäärä 75

Suomen Gallup ja Suomen Kuntourheilun Edistämissäätiö selvittivät 1990-luvun puolivälissä väestön liikuntakäyttäytymistä Suomen kahdeksassa suurimmassa kaupungissa: Espoossa, Helsingissä, Kuopiossa, Lahdessa, Tampereella, Turussa, Oulussa ja Vantaalla. Tässä tutkielmassa perehdytään yksityiskohtaisesti aikuisväestön liikuntakäyttämiseen ja siinä ilmeneviin erityispiirteisiin pääkaupunkiseudun Espoossa, Helsingissä ja Vantaalla.

Tutkimustulokset kerättiin ATK- avusteisin puhelinhaastatteluin 19-65 vuotiailta henkilöiltä marraskuussa 1994. Tutkimuksen tarkoituksena oli hankkia perustietoa aikuisväestön liikuntakäyttämisestä. Erityisesti haluttiin selvittää mitä lajeja harrastetaan, kuinka usein sekä mitä harrastustoiveita aikuisväestöllä on.

Tutkimustulosten mukaan sellaiset perinteiset perusliikuntalajit kuten kävely, pyöräily ja lenkkeily ovat säilyneet suosituimpina aikuisväestön keskuudessa. Vaikka perusliikuntalajit olivat myös Espoossa, Helsingissä ja Vantaalla suosituimpia lajeja, niin niiden suosio nousi selvästi siirryttäessä kehä kolmosen ulkopuolelle. Uusista lajeista taas aerobic ja kuntosaliharjoittelu olivat suosituimpia.

Miehillä suosituimpien lajien kärki oli huomattavasti leveämpi kuin naisilla. Miesten eniten harrastamia lajeja perusliikuntalajien ja kuntosaliharjoittelun lisäksi olivat sulkapallo, salibandy, jalkapallo, squash, jääkiekko, lento- ja koripallo. Erityisesti alle 36.-vuotiaiden naisten suosiossa olivat tanssi ja ratsastus.

Lajit joita haluttiin harrastaa noudattelivat pääpiirteissään suosituimpien lajien kärkeä.

Tulosten perusteella voidaan sanoa, että olennaista liikunnan harrastuksessa ei ole niinkään pääkaupunkiseudulla asuminen kuin kaupunkilaisuus yleensä. Suomen suurimmissa kaupungeissa ovat suurin piirtein samanlaiset liikuntaympäristöt. Kaupunkien suhteellisen pieni koko ja luonnon läheisyys selittävät perusliikuntalajien suosiota. Sitä selittävät myös suomalaisten kaupunkilaisten maaseutulähtöisyys ja maaseutuhakuisuus, jotka tukevat ulkona luonnossa harjoitettavaa liikuntaa.

Asiasanat: liikuntakäyttäytyminen, pääkaupunkiseutu, kaupungit, aikuisväestö

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1. JOHDANTO	5
2. LIIKUNNAN HARRASTAMISEN HISTORIAA	7
2.1. Nykyaikaisen liikunnan harrastuksen muotoutuminen länsimaissa	8
2.2. Suomalaisten varhaiset liikuntaharrastukset.	12
2.2.1. Voimistelun harrastaminen 1800-luvulla	15
2.2.2. 1800-luvulla harrastetut muut lajit	16
3. VAPAA-AIKA LISÄÄNTYY	18
3.1. Vapaa-aika ja elämäntilanne	21
3.2. Naisten vapaa-ajan vieton erityispiirteitä	24
4. ELÄMÄNTAPA	26
4.1. Elämäntapa ja liikunta	28
5. KAUPUNGISTUMIEN	31
5.1. Kaupunkien liikuntakulttuuri	33
6. PÄÄKAUPUNKISEUTU	34
6.1. Pääkaupunkiseudun väestö	35
6.2. Pääkaupunkiseutulaisten tulotaso ja sosioekonominen jakauma	36
6.2.1. Tulot	36
6.2.2. Sosioekonominen jakauma	40
6.3. Vapaa-aika	41
7. TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TEHTÄVÄNASETTELU	41
7.1. Tutkimusmenetelmät	42
7.2. Otos	43
8. TULOKSET	46
8.1. Suosituimmat liikuntalajit pääkaupunkiseudulla	46
8.1.1. Suosituimmat lajit sukupuolen ja iän mukaan	48
8.2. Espoo, Helsinki ja Vantaa verrattuna muihin kaupunkeihin	53
8.3. Liikunnan harrastamisen useus pääkaupunkiseudulla	54
8.4. Liikuntalajien määrä Espoossa, Helsingissä ja Vantaalla	56
9. PÄÄKAUPUNKISEUDUN ASUKKAIDEN HARRASTUSTOIVEET	57
9.1. Harrastustoiveet ryhmittäin	59

9.2. Pääkaupunkiseutu verrattuna muihin kaupunkeihin	63
10. MUITA LIIKUNNAN HARRASTUNEISUUS TUTKIMUKSIA	64
10.1. Vapaa-aika ja liikuntaan käytetyn ajan muutos	64
10.2. Harrastamisen useus ja suosituimmat lajit	66
11. POHDINTA	70

1. Johdanto

Kulttuurintutkijat ja historioitsijat ovat yhtä mieltä siitä, että urheilu, tanssi, ulkoilmaliikunta, musiikki, pelit ja leikit sekä muut vapaa-ajan aktiviteetit ovat kuuluneet jossain muodossa jokaiseen kulttuuriin josta jotain tiedämme. Edellä mainitut toiminnot ovat kulttuurisesti universaaleja ja ne ovat mitä ilmeisimmin lähtöisin ihmisen perustarpeista ja ilmentävät perusolemusta joka on ajasta, paikasta ja kulttuurista riippumaton. (Jensen 1977)

Kun filosofit ja muut oppineet ensimmäisen kerran vakavasti alkoivat selvittää liikunnan ja leikin merkitystä - sitä miksi ihmiset heittäytyvät leikkiin ja kisailuun - he päätyivät korostamaan liikunnan biologista tehtävää. Katsottiin, että kisailulla ja leikillä oli monta roolia ihmisen elämässä. Liikunnan katsottiin vapauttavan ylipursuavaa elinvoimaa. Oletettiin, että se tyydytti tiettyjä täyttymättömiä toiveita, antoi mahdollisuuden aggressioiden purkamiseen ja synnynnäisten vaistojen hallintaan. Ennen kaikkea katsottiin kuitenkin, että se toimi harjoituksena elämän vakaviin tehtäviin. (Seppänen 1978, 56)

Liikunta on Suomessa likimain jokaisen kuntalaisen elämänpiiriin tavalla tai toisella kuuluva asia. Valtaosa (83%) suomalaisista harrastaa jotakin itse nimeltä mainitsemaansa liikuntalajia. Liikunta- ja kuntoiluharrastustoiminnan volyyymia nostaa lisäksi se, että noin kymmenesosa (10%) harrastaa jotakin muuta liikuntaa ja kuntoilua lähellä olevaa kuten marjastus, kalastus, sienestys, puutarhanhoito tai metsästys.

Suomen Gallup Oy ja Suomen Kuntourheiluliitto toteuttivat Opetusministeriön tukemana marraskuussa 1994 laajan selvityksen, jonka tarkoituksena oli kartoittaa suomalaisten liikuntatottumuksia. Tämän jättigallupin otoskoko oli 11 000. Siihen tehtiin noin 5000 henkilöä käsittävä lisäajo, jotta saatiin mahdollisimman todenmukainen kuva kahdeksan Suomen oloissa suuren kaupungin asukkaiden liikuntakäyttäytymisestä. Nämä kaupungit olivat Espoo, Helsinki, Kuopio, Lahti, Tampere, Turku, Oulu ja Vantaa.

Tutkimuksen päätavoitteena oli hankkia ajan tasalla olevaa perustietoa aikuisväestön liikuntakäyttäytymisestä. Tutkimuksen tarkoituksena oli antaa aineksia liikunnan tulosseurannalle eli toimia riittävän laajasti toteutettuna tausta-aineistona tehtäessä liikuntaa ja kuntoilua koskevia suunnitelmia ja päätöksiä.

Suomen Kuntourheiluliitto ja tutkimusassistenttina toiminut allekirjoittanut liikuntatieteiden opiskelija tekivät tutkimuksen perusteella kullekin kahdeksalle em. kaupungille raportin liikunnan harrastamisesta. Raportit toimivat apuvälineenä kaupunkien liikuntakäyttäytymisen nykytilanteen kartoittamisessa ja tuntemisessa sekä edelleen kaupunkien liikuntasuunnittelussa. Asiantuntevalla liikuntasuunnittelulla voidaan edistää kaupunkilaisten liikuntaharrastusta.

Lisäksi kaupungeilla oli mahdollisuus saada konsultointiapua kaupungin liikuntapaikkojen ja -toiminnan nykytilanteen kartoittamisessa. Raportin ja kartoituksen avulla oli mahdollista laatia yleisluontoinen toimintasuunnitelma kaupunkien liikuntapaikkarakentamisen, sekä kunto- ja terveysliikunnan edistämiseksi. Lisäksi tutkimuksen perusteella laadittiin halukkaille lajiliitoille raportit harrastajamääristä, harrastuskerroista, harrastamisen esteistä, sekä harrastustoiveista.

2. Liikunnan harrastamisen historiaa

Liikunnan harrastamisen muodot ja merkitys ovat muuttuneet paljon historian kuluessa. Ihminen on alunperin liikkunut lähinnä metsästääkseen ja sotiakseen, eli hankkiessaan ruokaa ja pysyäkseen hengissä. Samaan aikaan ihmisen käyttäytymiselle on ollut leimallista vaeltaminen, jolloin on liikuttu paikasta toiseen sääolosuhteiden ja ravinnon saannin mukaan. Perinteisesti suomalainen liikuntakulttuuri on osa maaseudun kulttuuria tai vielä oikeammin eräkulttuuria, johon erityisesti hiihdon soudun, samoilemisen ja ammunnan juuret juontuvat. (Seppänen 1978, 57)

Päivittäisten toimintojen ohella primitiivisissä kulttuureissa toki osattiin myös liikkua leikkimielisesti. Huizinga muistuttaa, että leikki on vanhempi ilmiö kuin ihmisten yhdessä elämisestä syntynyt kulttuuri. Ei tarvitse kuin seurata eläinten leikkimistä niin huomaa, että leikkiminen ja leikkimielisyys on huomattavan vanha ja kaikille elollisille olennoille ominainen ilmiö. Koska leikki on yksi selkeimmistä lähtökohdista nykyaikaiselle liikuntakulttuurille ja urheilulle on paikallaan miettiä, miten Huizingan määritelmää leikille voidaan soveltaa tämän päivän liikunnan harrastamiseen.

(Huizinga 1944, 9-10) Huizingan mukaan leikki on: “.. vapaaehtoista toimintaa tai askarointia joka suoritetaan määrättyssä ajan ja paikan rajoissa vapaaehtoisesti hyväksytyjen, mutta ehdottomasti sitovien sääntöjen mukaan; se on oma tarkoitusperänsä ja sitä seuraa jännityksen ja ilon tunne ja sekä tietoisuus jostakin mikä on “toista” kuin tavallinen elämä”. (Huizinga 1944, 39)

Suomalaisen liikuntakulttuurin filosofisena perustana ovat paljolti olleet jo myöhäisemmältä keskiajalta peräisin olevat humanistien ajatukset. Myöhemmin renessanssi- ja valistusfilosofien ajatukset muovasivat kasvatusopillisia näkemyksiä 1700- ja 1800-luvuilla. Leimallisia näille opeille olivat vahva usko ruumiin harjoitusten luonnetta kasvattavaan vaikutukseen. Ruumiin karaisu lisäsi niiden mukaan tahdonvoimaa, joka oli perustana vahvalle luonteelle ja energisyydelle.

(Meinander 1992, 81)

Liikuntaa voidaan tarkastella monella eri tavalla. Biologis-fysikaalisesti, eli luonnontieteellisesti tarkasteltuna kiinnitetään huomiota liikkeen mekaniikkaan ja elintoiminnoissa tapahtuviin muutoksiin. Yksilön käyttäytymistä tutkittaessa olennaista on se miten yksilö kokee liikunnan ja mitkä ovat hänen tavoitteensa. Yksilötasolla liikunnan keskeisenä käsitteenä on vapaa-aikana tapahtuva vapaaehtoinen oman mielenkiinnon mukaan suunnattu fyysinen aktiivisuus. Yhteisötasolla liikuntaa tarkastellaan yhteiskunnallisena toimintana. Liikunnan harrastamisen kehityttyä on syntynyt harrastuksen omaista vapaa-ajan liikuntaa ja sitä ohjaamaan tapa - ja normijärjestelmiä. Nämä järjestelmät vaihtelevat elinympäristöstä riippuen muokaten yksilön liikuntakäyttämisen tavoitteita, tarpeita ja motiiveja. (Telama, Vuolle, Laakso 1986, 17-18)

2.1 Nykyaikaisen liikuntaharrastuksen muotoutuminen länsimaissa

Liikuntaharrastus 1600- ja 1700-lukujen vaihteessa ilmensi itsekuria ja tiettyjen sääntöjen noudattamista. Liikuntasuoritus tarkoitti usein jonkin etukäteen määrätyn liikkeen suorittamista oikealla tavalla. Yläluokan ja aateliston liikuntaharrastukset olivat lähinnä hovitansseja, kuvioratsastusta, miekkailua ja erilaisia pallopelejä. Tulokset ja kilpailu eivät olleet erityisen tärkeitä. Pyrkimyksenä ei ollut voitto tai ennätys vaan normien täyttäminen.

Aateliston ruumiinharjoitusten lisäksi oli olemassa kansanomaisen rahvaan kisailukulttuuri. Kansanjuhliissa ja markkinoilla harrastettiin erilaisia taito- ja voimakilpailuja joiden tarkoituksena oli löytää voittaja, kylän vahvin mies. Tuloksia ei kirjattu ylös, eikä suorituksia harjoiteltu. Voimailukulttuurilla ei ole juurikaan yhteyksiä nykyajan kilpaurheiluun ja voimailukilpailut taltutettiin Euroopassa 1700-luvulla kirkollisten- ja maallisten viranomaisten toimesta. (Eichberg 1987, 69-70)

Englannissa 1700-luvulla ennen teollistumisen aikakautta liikunta oli lähinnä vain aateliston ja maanomistajien keskuudessa miesten harrastus. Tällöin lajeina olivat metsästys, ratsastus, kriketti ja nyrkkeily. Tuona aikana omaisuuden ja omistetun maan määrä sanelivat englantilaisten gentlemannien aseman sosiaalisella asteikolla. Tämän aseman valtaosa saavutti jo syntymänsä kautta. Tunnusomaista englantilaiselle ylimystölle oli oman hegemonian korostaminen. Antiikin Kreikan kulttuurin ihannoiti, sivistyneisyys ja sankaruus olivat tapoja, joilla ylimystö erotti itsensä valtaväestöstä. Urheilu oli tunnusomainen ylhäisyyttä korostava harrastus aateliston ja maanomistajien keskuudessa. (Morton & McIntosh, 56-58)

Kansanomaisista peleistä siirtyminen varsinaiseen urheiluun alkoi yläluokan keskuudessa. Ruumiinharjoitukset erotettiin tavanomaisista kansan tapahtumista ylhäisön omiksi tapahtumiksi ja ne olivat vailla niitä sosiaalisia funktioita, jotka liittyivät kansan peleihin. Ruumiin harjoittamisesta tuli ylhäisön keskuudessa itsetarkoitus ja sitä ohjasivat sosiaalisesta välttämättömyydestä erilliset säännöt. Porvarilliselle eliitille oli ominaista juuri tällainen tarkoitukseton toiminta. Urheilussa ja taiteessa näkyi selvästi pyrkimys pyyteettömyyteen ja itsensä määrittelemiseen aineellisiin intresseihin otetun etäisyyden kautta. Fair-play on sellaisten ihmisten tapa pelata, jotka eivät heittäydy pelin valtoihin niin täydellisesti, että unohtaisivat sen olevan vain peliä. (Bourdieu 1985, 155-156)

Viktoriaanisella aikakaudella urheilu oli ainoastaan miesten harrastus, sillä sen aikaiseen naiskäsitykseen se ei sopinut. Naisella oli merkittävä ja vaativa tehtävä vaimona, taloudenhoitajana, lasten synnyttäjänä ja kasvattajana. Synnyttämisen katsottiin olevan korkein toiminto, mihin nainen kykenee. Naisten tuli myös käyttäytyä asemalleen ja tehtävälleen sopivalla tavalla ja suojella kykyään tuottaa perillisiä. Naisen fyysisten ominaisuuksienkin katsottiin olevan siinä määrin heikot, ettei urheileminen edes ollut mahdollista. Eri urheilumuotojen uskottiin vahingoittavan naisruumista fyysisesti, eikä vahingoittuneella vartalolla voinut täyttää naiselle asetettuja tehtäviä.

Ylimystön ja porvarisperheiden naisten tuli kuitenkin harrastuksillaan ja elämäntavoillaan korostaa miehensä asemaa ja pyrkimyksiä. Niinpä myöhemmin olikin soveliaista, että naiset osallistuivat urheiluun esimerkiksi pelaamalla tennistä. Tenniskentällä vaatetus ja käyttäytyminen noudattivat normaaleja ylhäisiä tapoja, eikä fyysisellä ponnistelulla ja hikoilulla ollut mitään tekemistä viktoriaanisen naistenniksen kanssa. Tenniksen lisäksi krocketista tuli suosittu peli, johon myös naiset saattoivat ottaa osaa. Molemmat pelit olivat hyvää ajanvietettä sosiaalisessa mielessä ja pelien ohessa oli hyvät mahdollisuudet päästä tutustumaan vastakkaiseen sukupuoleen.

Ylemmän sosiaaliluokan naisilla oli enemmän valtaa valita mitkä liikuntamuodot heille sopivat. 1900-luvun taitteessa sellaisia harrastuksia kuten ratsastus, pyöräily, tiikerin- ja kauriinmetsästys ja ampuminen pidettiin erittäin sopivina harrastuksina rikkaille yläluokan ladyille. Vuosisadan lopulla perustettiin tyttökerhojen kansallinen järjestö jonka jäseninä olivat mm. kirkon järjestämät tyttökerhot. Kerhojen tarjoamaan ohjelmaan kuuluivat uinti, maahockey ja voimistelu niiden vahvistavien ominaisuuksien takia. Nuorisotyö tarjosi naisille mahdollisuuden irtaantua päätehtävästään kodin parissa yleisesti hyväksyttävällä tavalla. Erityisesti keskiluokkaiset naiset toimivat tiennäyttäjinä toimiessaan opettajina erilaisissa kerhoissa. Heidän toimintansa kotiäiteinä ja kerhoaktivisteina oli esimerkkinä porvarillisesta ideologiasta jonka toivottiin leviävän myös työläisnaisten keskuuteen. Järjestäytyntä liikuntaa harrastettiin tyttökouluissa, urheiluseuroissa ja yliopistoissa. Liikunnan harrastamiseen kuuluivat myös ottelut ja turnaukset. Huolimatta naisten aktiivisuuden lisääntymisestä, tuli heidän edelleen taistella sitä miehistä käsitystä vastaan, jonka mukaan urheilu oli vaarallista niin heikolle sukupuolelle kuin nainen. Rajuimmissakin urheilulajeissa naisten tuli säilyttää "ladylike" tyyliä ja pukeutumisensa kuten pitkät hameet, hansikkaat ja hatut. (Hargreaves 1993,71-80)

1800-luvulla, teollistumisen aikakaudella urheilusta tuli myös uuden keskiluokan harrastus. Tällöin kaupunkiympäristössä asuvien uusiksi urheilumuodoiksi tulivat edellä mainittujen lisäksi jalkapallo ja soutu. Työläisväestöllä sekä maalla että

kaupungissa oli liian vähän aikaa ja mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa virkistysmielessä. Samaan aikaan ero kaupunkilaisten ja maalaisten välillä kasvoi yhteiskuntaluokkaan katsomatta. Maalla asuvat harrastivat edelleen paljolti luontoliikuntaa, kun taas kaupunkilaiset viettivät aikaansa erilaisten uutuuksien parissa. Maalla asuva ylimystö asui usein erillään toisistaan, joten erilaiset urheilutapahtumat olivat hyvä keino tavata muita. Kriketti on lähtöisin maaseudulta ja sen parissa perustettiin nopeasti klubeja ja seuroja. Kriketti mahdollisti eri sosiaaliluokkien kohtaamisen pelin parissa. 1800-luvun puolivälissä keskiluokan ykkösharrastukseksi nousi jalkapallo, joka on tähän päivään saakka pysynyt Brittein saarten kuningaslajina. (Morford & McIntosh 1993, 60-62)

Yhdysvalloissa yleinen liikunnan harrastaminen alkoi kaupunkien puistoista 1600-luvun lopulla. Tuohon aikaan se tarkoitti kävelyä ja kokoontumista puistoihin ja aukioille. Puistot suunniteltiin erityisesti kansalaisten virkistyskäyttöön. (Jensen 1977, 25-27)

Puistoissa harrastettu tapailu muuttui liikunnaksi, kun Massachusettsiin ja New Yorkiin perustettiin useita voimistelusalajeja 1880-luvun alkupuolella. Harvard ja Yale olivat ensimmäiset colleget jotka tarjosivat opiskelijoilleen mahdollisuuden harrastaa liikuntaa ulkoliikuntapaikoilla vuonna 1826. Voimistelun, tenniksen ja muiden ensimmäisten liikuntamuotojen ohi kirivät 1800-luvun puolessa välissä yleisöhuvitukset. New Yorkin Central Parkin esimerkin innoittamana eri puolille maata rakennettiin virkistys- ja huvipuistoja joissa oli mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja seurata erilaisia ohjelmia. Kaupungit alkoivat varata maata julkisia virkistyspaikkoja varten. Amerikkalainen nuorten miesten kristillinen yhdistys, YMCA perustettiin 1866 ja sen toimesta rakennettiin Massachusettsiin urheilukenttä, jossa oli juoksuradat ja mahdollisuus harrastaa mm. miekkailua ja erilaisia pelejä. 1800-luvun lopussa avattiin Bostoniin oma urheilukenttä naisille, sillä aikaisemmat liikuntapaikat oli tarkoitettu vain miehille. Kaupungistumisen myötä suosituiksi harrastuksiksi nousivat luistelu, pyöräily, seurata nssit, uinti, rullaluistelu, biljardi, metsästys ja kalastus. Lisäksi kiinnostus erilaisiin peleihin ja urheiluun heräsi entistä laajemmin. (Weiskopf 1982,

86-90)

Urbaanin teollisuuden henkisesti köyhdyttävä vaikutus ja sen mukanaan tuomat huonot elämäntavat saivat monet uskonnolliset ja kasvatukselliset liikkeet miettimään parannuskeinoja lisääntyvään turmeltuneisuuteen. Uskonto ja evankelisin julistaminen katsottiin riittämättömäksi keinoksi brutalismia, epäinhimillisyyttä, välinpitämättömyyttä ja paheita vastaan. Ihmisestä tuli huolehtia kokonaisuutena sielunhoidon ohessa. Lääketieteen, kasvatustieteiden ja yhteiskuntatieteiden edustajien vaikutuksesta kirkolliset yhteisöt alkoivat organisoida liikuntaa ihmisten parantamiseksi. Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys ja partioliikkeet alkoivat järjestää erilaisia liikuntakerhoja ja tapahtumia. Liikunta nähtiin yhdeksi keinoksi levittää kristillistä aatetta ja estää nuoria valumasta turmeluksen teille. (Ingham & Beamish 1993, 180-181)

2.2 Suomalaisen varhaiset liikunnan harrastukset

Suomessa on liikunta alunperin ollut primitiivisten kulttuurien tapaan sidoksissa ravinnon hankkimiseen ja liikkumiseen paikasta toiseen. Suomalainen liikuntakulttuuri oli aiemmin pikemminkin luonnonläheistä eräkulttuuria kuin liikuntakulttuuria. Hiihto, soutu, samoileminen ja ammunta olivat jokapäiväisiä toimintoja jotka vaativat fyysisiä ponnisteluja. Myös suomalaisesta kansantarustosta Kalevalasta löytyy useita esimerkkejä, joissa kuvataan liikuntasuoritusta korostaen sen fyysisyyttä ja voimaa. (Seppänen 1978, 57-58)

Vanhimpia kansanomaisia liikuntamuotoja, joista myöhemmin on muotoutunut nykyaikaisia urheilulajeja ovat olleet hiihto ja soutu. Kumpaakin käytettiin alunperin kulkemiseen. Suomen vesistöt mahdollistivat siirtymisen paikasta toiseen veneellä ja talvella jäitä pitkin sekä metsissä hiihtäen. Suomalaiset asuttivat maata alunperin kovin harvaksen ja välimatkat olivat hyvin pitkiä. Aikaisemmin liikunta oli muodoltaan

spontaania ja urheiluksi se muodostui vasta sitten kun elintaso nousi ja elinkeinot muuttuivat siten, että päivittäiset elintoiminnot eivät vaatineet fyysistä ponnistelua.

(Wuolio 1982, 15-19)

Hiihtämisen merkitys liikkumismuotona väheni 1800-luvulla kulkuneuvojen ja yhteyksien parantumisen myötä. Hevosien vetämät ajopelit sekä kesällä, että talvella olivat tärkeimmät kulkuneuvot. Rautateiden yleistyminen 1800-luvun lopulla vähensi pitkien matkojen taivaltamista hevospelillä. Hyötyliikunnan lisäksi suomalaiset ovat jo vuosisatoja harrastaneet erilaisia voimainkoetuksia, kisoja ja leikkejä. Voimainkoetuksilla etsittiin kylän vahvinta miestä ja välineinä oli usein tavalliset työkalut ja luonnosta löytyvät esineet kuten kivet ja tukit. Erilaisten raskaiden esineiden nostaminen ja heittäminen olivat tavallisia voimakilpailuja. Suomalaisessa kyläkulttuurissa ihannoitiin taitavaa ja voimakasta miestä. Voimamiesten sankarisaavutukset kulkivat kyläläisten tarinoissa pitkään. Kilpailuja käytiin kansanjuhliissa, sirkuksessa ja markkinoilla. Usein kyläläisillä oli mahdollisuus päästä ottelemaan sirkuksen omaa voimamiestä vastaan. Kansanomaiset urheilulliset pelit olivat 1800-luvulla lähinnä erilaisia poltto- ja lyöntipelejä. Vielä tähän aikaan ei Suomessa harrastettu muualla Euroopassa tuttuja kuula- ja keilapelejä jalkapallosta puhumattakaan. Kärkkäinen arvelee, etteivät suomalaiseen voimakorosteiseen kylämentaliteettiin sopineet hiljaiset eurooppalaiset seurapelit. Tunnetuin suomalainen seurapeli on luultavasti karjalalainen kyykkä jota vaalitaan tänäkin päivänä.

(Kärkkäinen 1992, 19-33)

Liikuntaperinne suomalaisissa kaupungeissa muotoutui varsin myöhään. Syynä tähän oli se, että Suomessa oli vähän kaupunkeja ja niiden asukasmäärä oli muuhun maahan verrattuna pitkään varsin pieni. Ensimmäiset kaupunkimaiset liikuntaperinteet, muutamat pelit olivat peräisin Ruotsista. Kaupunkimainen liikuntakulttuuri muotoutui vasta teollistumisen myötä. Siirtyminen ulkotiloista sisälle työntekoon lisäsi tarvetta vapaa-aikana tapahtuvalle liikunnalle. Kuten todettu nykyaikaisen liikunnan ideologia perustuu valistuksen ajan kasvatuksellisille näkökulmille. 1700-luvun lopulla oli vallalla useita eri kasvatuksellisia suuntauksia. Samaan aikaan heräsi

kasvatusvoimistelu, jonka ensimmäisiä uranuurtajia olivat ruotsalainen Ling sekä suomalaiset Viktor Heikel ja Elin Kallio. Kasvatusvoimistelun ja muun liikunnan tarkoituksena oli kitkeä pois velttoutta, ryhdittömyyttä, juoppoutta ja muita kaupunkilaisten ja maalaistenkin huonoja tapoja. (Seppänen 1978, 59-60)

1700-luvun puolessa välissä säätyläiset heräsivät terveyden vaalimiseen ja parantamiseen ruotsalaisen mallin innoittamana. Terveysajattelun myötä seurasi liikunnan harrastaminen, josta tuli osa herrasväen terveysohjelmaa. Säätyläiset noudattivat asemalleen soveliasta elämäntapaa eikä säätyläisen sopinut esimerkiksi tehdä ruumiillista työtä. (Heikkinen 1992, 45)

Säätyläisten suosima liikuntamuoto 1700-luvulla oli "promenadi". Harrastuksen esikuvana olivat toimineet eurooppalaiset esimerkit. Promenadi saattoi sisältää kävelyä, vaunuilla ajoa, rekiäjoa tai ratsastusta. Olennaista promenadille oli sen sosiaalinen merkitys. Se oli liikuntamuoto yhdistettynä seurusteluun. Promenadi ilmensi kaikin tavoin säätyläiskulttuuria ja sen korostamia asioita. Promneeraus ei ole suinkaan unohtunut, vaan monissa kaupungeissa on edelleen katuja ja puistoja joihin ihmiset saapuvat säätyläistyylisiin sunnuntaisin kävelemään ja "katselemaan ihmisiä". (Heikkinen 1992, 47-50)

Muita säätyläisten harrastamia liikuntamuotoja olivat ratsastus, metsästys ja tanssiminen. Ratsastustaito oli aatelismiehelle ominainen taito. Myöhemmin siitä tuli opetusaine yliopistoihin ja upseerikouluihin. Metsästyksen katsottiin olevan voimallista liikuntaa ja metsästystaidon opettaminen oli tärkeää aatelisuvun pojille, joiden tuli oppia aikuisena usein tarvittava taito. Metsästyksen ohella kalastus kuului säätyläisten harrastuksiin. Soutelua ja purjehdusta harrastettiin lähinnä rannikon herrasväen keskuudessa sillä suurin osa herrasväestä asui rannikkoseudulla ja Etelä-Suomessa. Tanssitaito kuului jokaisen seurapiirikelpoisen säätyläisen taitoihin. Fyysisten ponnistelujen lisäksi säätyläiset hoidattivat mielellään terveyttään kylpylöissä. 1600-luvun lopulla keksittiin Suomessa ensimmäiset sairauksia parantavat terveyslähteet. Kylpyläkulttuurin ja avovedessä kylpemisen myötä alkoi uinnin

harrastus vähitellen viritä. (Heikkinen 1992, 54-60)

2.2.1 Voimistelun harrastaminen 1800-luvulla

Voimistelu on ollut yksi tärkeimmistä suomalaisen liikuntakulttuurin muovaajista. Voimistelu tuli Suomeen Saksasta, Tanskasta ja Ruotsista. Saksalainen voimistelu perustui isänmaallisen yhteenkuuluvuuden vahvistamiseen ja oli hengeltään sotilaallista ja tarkkoja sääntöjä noudattavaa liikuntaa. Ruotsalaisen P. H. Lingin opit taas perustuivat luonnontieteisiin ja anatomiaan. Lingin voimistelun tarkoituksena oli vahvistaa ruumista, sekä korjata sen heikkouksia kuten ryhtivirheitä. Liikkeiden oikeaoppisella suoritustavalla, liikepuhtaudella, oli suuri merkitys, koska vain oikein suoritettuna liikkeellä saavutettiin toivottu vaikutus. (Wuolio 1982, 29-31)

Ensimmäisinä Suomessa voimistelua opetettiin ylioppilaiden ja sotilaiden keskuudessa. Vuonna 1831 perustettiin Helsinkiin ensimmäinen voimistelulaitos jonka tarkoituksena oli opettaa voimistelua ylioppilaille ja etenkin niille, jotka olivat ajatelleet sotilasuraa. Voimistelulaitokselle palkattiin myös täysipäiväinen voimistelunopettaja. Voimistelu herätti suurta mielenkiintoa ja harrastajia ilmaantui salille kaikista yliopiston osakunnista ja sosiaaliluokista. (Heikkinen 1992, 72)

Naisliikunnalle on Suomessa ollut tunnusomaista se, että naisten harrastamaa liikuntaa seuroissa ja kouluissa ovat alusta alkaen järjestäneet naiset itse. 1800-luvun lopulla seuratoiminta antoi naisille mahdollisuuden kodin ulkopuoliseen osallistumiseen ja toimintaan. Naisten mahdollisuudet osallistua koulutukseen ja työelämään olivat parantuneet paljon 1800-luvun kuluessa. Yläluokan keskuudessa oli vallalla ajattelutapa jonka mukaan koulutettu ja syvällisemmin ajatteleva nainen oli paras tuki miehelle ja perheelle isänmaallisiin päämääriin. Teollisuuden ja palveluiden lisääntyessä lisääntyivät myös sellaiset työpaikat joihin saatettiin palkata naisia. Vuosisadan lopulla perustettiin Suomen Naisten Voimisteluliitto. Yhtenäiset päämäärät ja keskusliiton varhainen perustaminen vaikuttivat voimisteluharrastuksen

määrätietoiseen etenemiseen. Voimistelun parissa järjestettiin vuosittaisia tapahtumia ja naiset osallistuivat mahdollisuuksien mukaan ulkomaisiinkin voimistelujuhliin. Jäsenmäärien kasvu lisäsi tarvetta ohjaajille, joiden koulutus käynnistettiin vuosisadan vaihteessa. Ohjaajakurssien lisäksi järjestettiin virkistys-, valmennus- ja johtajakursseja. (Wuolio 1982, 76-77)

2.2.2 Suomessa 1800-luvulla harrastetut muut lajit.

Voimistelun lisäksi Suomessa harrastettiin monia muitakin liikuntamuotoja. Liikunta oli lähinnä säätyläisten, ylioppilaiden ja sotilaiden harrastus. Kadettikoulun ohjelmaan kuului ratsastusta, miekkailua, tanssia, uintia ja voimistelua jo 1800-luvun alkupuolella. Liikunta oli vähäistä, mutta hyvin järjestettyä. Vuosisadan lopulla ohjelmistoon tulivat kävelyretket, luistelu, erialiset pallopelit ja kelkkamäki. (Wuolio 1982, 61-63)

Hevosurheilu ja ravikilpailut olivat alunperin säätyläisten harrastus. Hevosia haluttiin jalostaa peltotöihin, metsätöihin ja sotilaallisiin tarkoituksiin. Ensimmäiset hevoset olivat säätyläisten omistamia, mutta myöhemmin hevosurheilusta tuli kaikkien säätyjen harrastus. Erityisesti haluttiin herättää talonpoikien kiinnostusta hevosjalostusta kohtaan. 1860-1870-luvuilla perustettiin useita hevosyhdistyksiä joiden tehtävänä oli suomalaisen hevosrodun parantaminen ja vaaliminen. Ratsastusta pidettiin säätyläisten hienosteluna ja sellaisena se pysyikin pitkään harrastuksen kalleuden vuoksi.

Rannikkoseudulla harrastettiin purjehdusta. Aluksi tarkoituksena oli turvata maamme rannikkoseutu, mutta myöhemmin ulkomaisten vaikutusten innoittamana alettiin harrastaa kilpa- ja huvipurjehdusta. Purjehdusseuroja perustettiin lähes jokaiseen rannikkokaupunkiin ja myöhemmin myös sisämaahan. Metsästysseurojen tehtävänä oli edistää urheilumetsästystä, ampumataitoa ja edistää riistansuojelua. Seurat toimivat

riistansuojelussa yhteistyössä valtion kanssa. Ampuminen kuului lähinnä osana seurojen jäsenten harjoitteluun. Myöhemmin järjestettiin kaikille avoimet ampumakilpailut, joiden osallistujajoukossa oli paljon reservin vapaaehtoisia sotilaita, joiden koulutukseen ammunta kuului.

Kulkuyhteyksien parannuttua hiihdon harrastaminen väheni selvästi. Hiihdon harrastus elvytettiin armeijan perustamisen myötä 1880-luvulla. Hiihdon levittämisen yhteydessä järjestettiin suksenteko kilpailuja jotta saatiin hiihtämiseen tarvittavia välineitä. Hiihtokilpailuihin osallistui ainoastaan rahvas ja voittajalle oli luvassa kohtuullinen rahapalkinto. Kilpailujen järjestäjinä toimivat usein sotilaat ja virkamiehet jotka eivät itse osallistuneet kilpailuihin. Hiihto oli siis rahvaan urheilulaji. Luistelu levisi Suomeen Euroopasta jossa se oli suosittu seurustelumuoto 1700- ja 1800-luvuilla. Luisteluklubien perustamisen myötä luistelusta tuli kaupunkilaisten seurustelumuoto ja luistinradoilla oli usein myös orkesteri. Uinnin merkitys kansalaistaitona ymmärrettiin jo 1800-luvun alussa ruotsalaismallin mukaisesti. Turkuun ja Helsinkiin perustettiin uimaseurat 1880-luvulla ja niiden tarkoituksena oli uimataidon opettaminen ja vaaliminen. Jäseninä olivat luonnollisestikin säätyläiset, sillä uintimaksu vastasi työmiehen päiväpalkkaa.

Ensimmäiset polkupyörät tulivat Suomeen 1869. Aluksi pyöräily oli kalleutensa vuoksi vain varsin harvojen ihmisten harrastus. Tehdasvalmisteisten pyörien yleistyttyä pyöräilyharrastus levisi ja seuroja perustettiin nopeassa tahdissa. Tennisharrastus tuli säätyläisten keskuuteen 1800-luvun lopussa, jolloin sitä pelattiin ainakin Turussa, Helsingissä ja Viipurissa. Yleisemmäksi laji tuli vasta vuosisadan vaihteessa. (Laine 1983, 59-110)

3. Vapaa-aika lisääntyy

Työajan lyhentyessä ja vaurauden lisääntyessä ihmisten vapaa-aika lisääntyi. Tämä ei toki tarkoittanut kaikkien ihmisten kohdalla virkistymistä, sosiaalista kanssakäymistä ja itsensä kehittämistä. Yhtälailla esiintyi entistä enemmän yksinäisyyttä, ikävystyneisyyttä ja vieraantumista. Vapaa-aika ei ole pelkästään joutenoloa, vaan vapaa-aika sisältää älyllistä toimintaa, vapauden luovuuteen ja itsensä hemmottelemista. Yksilöllä on vapaus valita vapaa-ajan viettotapansa, merkitys vapaa-ajalle ja seura, jossa sen viettää. (Hutchinson & Lord 1979, 105-107)

Vapaa-aika mielletään usein työn vastakohtaksi. Työ on pakollista toimintaa, joka voi ansiotyön lisäksi olla esimerkiksi esseen kirjoittamista tai kurssilla käymistä. Vapaa-aika ja vapaa-ajan vietto ovat vapaaehtoisesti valittua toimintaa jonka tarkoitus on tuottaa mielihyvää. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi lukeminen, musiikin kuuntelu ja rullaluistelu. Käsitys vapaa-ajan sisällöstä vaihtelee suuresti riippuen yksilön henkilökohtaisesta elämäntilanteesta. Kotiäiti saattaa tuntea, ettei hänellä ole vapaa-aikaa ollenkaan. Hän saattaa mainita rentoutuvansa esimerkiksi katsomalla televisiota kotitöiden ja lasten kaitsemisen ohessa. Ammatistaan innostunut työssä käyvä henkilö saattaa tuntea työajan ja vapaa-ajan usein sekoittuvan niin, että niitä on vaikea erottaa toisistaan. Työtön toivoo, että hänellä olisi töitä ja hän kokee hankalaksi kaiken vapaa-ajan.(Deem 1988, 1-3)

Vapaa-aikaa ei ole kaikki työn ulkopuolelle jäävä aika. Vapaa-aika jää jäljelle kun ihminen on tehnyt työnsä sekä itselleen että olemiselleen välttämättömät toimet. Vapaa-ajallaan ihminen voi valita toiminnan, joka sillä hetkellä tuntuu hänestä kokemisen arvoiselta ja vastaa hänen sisäisiä tunteitaan ja tarpeitaan. Vapaa-aika antaa mahdollisuuden olla oma itsensä juuri sillä tavalla kuin kukin haluaa. Vapaa-aika on vapaus valita itselleen sopivana ajankohtana sellainen toiminto joka on vapaaehtoinen, tyydyttävä ja virkistävä. (Weiskopf 1982, 4-5)

Maatalousyhteiskunnassa ihmisellä ei ollut selkeää jakoa työajan ja vapaa-ajan välillä kuten nykyaikaisessa yhteiskunnassa. Ennen teollistumista tehtiin töitä silloin, kun

tarve niin vaati ja kun työ oli tehty alkoi lepoaika. Työn ja levon suhde ei noudattanut mitään säännöllistä rytmiä vaan vapaa-aika saattoi olla työaikaan verrattuna hyvinkin pitkä tai päinvastoin tilanteesta riippuen. Modernissa yhteiskunnassa aika on tarkasti rajattu eri toiminnoille. Aikaa jaotellaan päivittäin ja viikoittain työaikaan ja vapaa-aikaan. (Kraus 1971, 129-130)

Teollistumisen alkuvaiheessa 1800-luvun lopulla normaali työviikko saattoi olla yli 70 tuntinen. Samaan aikaan huomattava osa ihmisistä hankki elantonsa maataloudesta, jonka parissa työtä tehtiin kellon ympäri. 1900-luvulle tultaessa viikoittainen työaika on vähentynyt huomasti, neljäänkymmeneen tuntiin viikossa. Viikoittaisen työajan määrä on laskenut vuodesta 1850 lähes puolella. Vuonna 1850 keskimääräinen työaika oli 70 tuntia viikossa. Vuonna 1900 se oli laskenut 55 tuntiin, 1925 se oli enää 48 tuntia viikossa. 1970-luvulla ennustettiin työajan putoavan 32 tuntiin vuoteen 2000 mennessä. Tämä ennuste ei ole kuitenkaan toteutunut. (Jensen 1977, 75)

Vapaa-aikaa ajatellaan ja suunnitellaan nykyisin työajan ulkopuolelta päivittäisen, viikoittaisen, vuosittaisen ja eläkeiän suunnitelmien mukaan. Päivittäinen kokonaisaika on 24 tuntia vuorokaudessa. Kun siitä vähennetään noin 8 tunnin työaika, sekä 12 tuntia nukkumiseen ja päivittäisiin toimintoihin, päivittäiseksi vapaa-ajaksi jää noin 4 tuntia. Viikoittainen vapaa-aika ajoittuu viikonloppuihin ja vuosittainen vapaa-aika loma-aikoihin. (Jensen 1977, 73-75)

Tilastokeskus tutki 1990-luvun alussa suomalaisten 20-59-vuotiaiden vuosittaista ajankäyttöä verrattuna muihin maihin. Vertailumaat olivat Norja, Hollanti, Iso-Britannia, Kanada ja USA. Suomalaiset käyttivät työntekoon toiseksi eniten aikaa heti USA:n jälkeen. Työaikaan laskettiin mukaan työmatkat. Työnteko jakautui Suomessa huomattavasti tasaisemmin kuin muissa vertailumaissa. Suomalaiset naiset tekivät 42% miesten ja naisten yhteenlasketusta työajasta. Muissa maissa luku oli selkeästi alle 40% ja pienin Hollannissa 27%. Vertailumaiden alhaisin eläkeikä oli Hollannissa ja toiseksi alhaisin Suomessa.

Euroopassa viikoittainen työaika oli miehillä vuonna 1991 noin 40-42 tuntia. Naisten keskimääräinen työaika oli hieman vähemmän ja vaihteli enemmän maittain. Suomessa se oli keskimäärin 33 tuntia viikossa ja samalla vertailumaiden korkein. Vähiten töitä tekivät hollantilaiset, joilla naisten viikoittainen työaika oli noin 26 tuntia viikossa. Kanadassa ja USA:ssa tuntimäärät olivat hieman korkeammat sekä miehillä että naisilla. Miesten ansiotyöhön käytetty aika oli USA:ssa keskimäärin 49 tuntia ja Kanadassa 42 tuntia. Naisten vastaavat luvut olivat 38 tuntia ja 36,5 tuntia. Ansiotyöhön käytetty aika on keskiarvo päätyöstä sivutyöstä sekä työmatkoihin käytetystä ajasta. (Tilastokeskus 1991)

Agraariyhteiskunnan aikana vapaa-aikaa oli vaikea käsitellä työstä erillisenä. Työ ja vapaa-aika kulkivat käsikädessä ja vapaa-ajan tarkoitus oli lepääminen ja palautuminen työnteosta. Lepäämisen ansiosta oli mahdollista jatkaa tehokasta työntekeä. (Heinilä 1974, 211)

Suomi siirtyi vuonna 1917 ensimmäisenä maailmassa kahdeksan tuntisiin työpäiviin. Vapaa-ajan kannalta suuri muutos tapahtui vuonna 1970, jolloin siirryttiin viisipäiväiseen työviikkoon, jolloin lähes kaikilla työntekijöillä oli mahdollisuus kahteen vapaapäivään viikossa. Vuosittaiset kesälomat olivat samoihin aikoihin 3-5 viikon pituisia. (Haranne 1977, 2)

Siirryttäessä jälkiteolliselle aikakaudelle länsimaisen yhteiskunnan taloudellinen rakenne on muuttunut tuotantoyhteiskunnasta kulutusyhteiskuntaan. Samalla vapaa-ajasta on tullut tärkeä erillinen osa sosiaalista elämää. Yhteiskunnan sanotaan muuttuneen vapaa-aika painotteiseksi. Ihmisten itsetietoisuus on paljolti riippuvainen vapaa-ajan toiminnoista ja kiinnostuksen kohteista. Vapaa-aikanaan ihminen ilmaisee herkemmin itseään ja näyttää persoonansa todellisen luonteen. Yksilön itsetietoisuus perustuu ja sitä lujittavat vapaa-ajan aktiviteetit. Dumazedierin mukaan juuri vapaa-ajan toiminnat ohjaavat ihmisen identiteettiä, arvomaailmaa ja elämäntyyliä sekä suhtautumista muihin elämän osa-alueisiin. Vaikka vapaa-aikaan suuntautunut

elämäntyyli toki vaihtelee iän, sukupuolen ja tulojen mukaan niin vapaa-ajan toiminnot ohjaavat keskeisesti ihmisten kiinnostuksen kohteita. Vapaa-ajasta on tullut tärkeä elämän osa-alue, johon ihmiset suuntaavat suuren osan mielenkiinnostaan. (Murphy et. al 1973)

3.1 Vapaa-aika ja elämäntilanne

Vapaa-ajan määrä ja mahdollisuudet vapaa-ajan viettoon vaihtelevat suuresti yksilöiden elämäntilanteen mukaan. Ihmisten mahdollisuuksia valita vapaa-ajan viettotapansa määräävät monet tekijät. Vain harvoilla on mahdollisuus täysin vapaasti ja muista riippumatta päättää milloin ja miten vapaa-aikansa viettää. Koulutus, työ, ikä, terveys ja sosiaaliset suhteet määräävät paljolti mitä yksilö vapaa-ajalta odottaa ja miten sen käyttää.

Muita vapaa-aikaa muovaavia tekijöitä ovat kulttuuri, rotu, sukupuoli ja sosiaaliluokka. Henkilö, joka työskentelee maanantaista perjantaihin yhdeksästä viiteen ilman työnjälkeisiä kodinhoitovelvoitteita saattaa todennäköisimmin olla innokas ja kekseliäs vapaa-ajan viettotapoja miettiessään. Perheessä, jossa on pieniä lapsia kaikki aika tuntuu kuluvan lasten ohjailemana. Vapaa-ajan toiminnoista esimerkiksi television katseleminen saattaa tuntua vaikealta jatkuvista keskeytyksistä johtuen. Vapaa-ajan toiminnoista suurin osa tapahtuu kotona tai sen välittömässä läheisyydessä. Kävelylenkki lastenvaunuja työntäen ei tunnu samalta kuin reipas kävelylenkki yksin. Työttömälle vaeltelu kaupungilla tai television katselu saattaa olla pakonomainen keino kuluttaa aikaa. Elämäntilanne muovaa yksilön odotuksia vapaa-ajalta. Toinen tarvitsee kokonaan arjesta poikkeavan ympäristön, kun taas toiselle riittää esimerkiksi makuuhuoneen uudelleen sisustaminen. Tärkeintä vapaa-ajan vietossa on se, että ihmisellä on aikaa tehdä jotain sellaista mistä hän itse kokee saavansa mielihyvää. (Deem 1988, 78-80)

Vapaa-ajan ja sen viettotapojen lisääntyneitä ovat sosiaaliryhmien erot jossain määrin tasoittuneet eri elämäntiloilla. Koulutuksen ja ammatin lisäksi ihminen voi korostaa omaa identiteettiään vapaa-ajan harrastusten kautta. Harrastuksilla ja vapaa-ajan viettotavoilla pyritään kohottamaan omaa statusta. Harrastuksilla pyritään viestittämään omasta taloudellisesta asemasta ja sivistyneisyydestä. Tunnustusta haetaan myös sosiaalisesta osallistumisesta erilaisten organisaatioiden ja järjestöjen toimintaan. Tällaista osallistumista Heinilä nimittää normisidonnaiseksi vapaa-ajaksi. Toiset saattavat osallistua niin aktiivisesti normisidonnaiseen vapaa-ajan viettoon, ettei heillä tunnu omasta mielestään vapaa-aikaa olevan ollenkaan. Toisena ääri-ilaitana ovat ne, joiden on vaikeaa keksiä mitään aikansa kuluksi. Näiltä ihmisiltä puuttuvat vapaa-ajastaan normit ja opasteet. (Heinilä 1974, 213-220)

Antiikissa vapaat kansalaiset pitivät työntekoa yksitoikkoisena ja ikävyyttävänä. Vastapainoksi he harrastivat vapaa-aikana erilaisia kehittäviä harrastuksia kuten poliittisia ja filosofisia väittelyitä ja ruumiin kulttuuria. Vapaa-ajan vietto oli pitkään mahdollista vain ylempiin sosiaaliluokkiin kuuluville. Monet vapaa-ajan viettotavoista korostivat sivistyneisyyttä ja ylimystön keskuudessa toivottua elämäntapaa. Vapaa-ajan harrastukset vaativat melkoisesti rahaa eikä alempia sosiaaliluokkia edes ajateltu huolia mukaan ylhäisyyttä korostavaan toimintaan.

Teollistumisen aikakaudella työntekijöiden työpäivät kestivät aamuyöstä pitkälle iltaan, joten vapaa-aikaa ei juuri jäänyt. Nykyaikana on tilanne vapaa-ajan kohdalla kellahtanut toisin päin. Hyvin menestyvillä ja korkeassa asemassa olevilla on huomattavasti vähemmän vapaa-aikaa kuin esimerkiksi tehdastyöntekijöillä. Nykyaikana vapaa-ajan harrastukset ovat kaikille mahdollisia ja kaikkien saatavilla. Vapaa-aika kulkee käsikädessä työn kanssa, jolla on suuri merkitys tänä päivänä. Vapaa-aika tulisi käyttää hyväksi, syyllisyyttä tuntematta, parhaalla mahdollisella tavalla. (Kraus 1971)

Yleinen vapaa-ajan lisääntyminen on tuonut mukanaan useita sellaisia muutoksia

yhteiskunnassa, joita nykypäivänä pidetään itsestäänselvyyksinä. Vapaa-aikaan satsaaminen näkyy selvästi perheiden jokapäiväisessä elämässä. Kodin tarvikkeina vapaa-aikaan liittyvien varusteiden hankinta ja tarjonta on lisääntynyt. Oman kodin vapaa-ajan viettomahdollisuudet halutaan maksimoida. Perheissä on useampia urheiluvälineitä, teknisiä laitteita, kuten videot ja muutama televisio. Muuttoliikkeen ja perheiden rakenteen muutoksen seurauksena sukulaiset asuvat usein toisella paikkakunnalla ja vapaa-aikaa vietetään entistä enemmän ydinperheen kesken. Vapaa-aika- ja viihdeteollisuus panostaa tuotesuunnittelussaan ja markkinoinnissaan ihmisten haluun viettää laadukasta vapaa-aikaa. Erilaisten vapaa-aikakeskusten määrä on kasvanut huimasti. (Deem 1988, 7)

Jensen on pohdiskellut erilaisia vapaa-ajan viettotapoja, sen mukaan, mitä ne vaativat osallistujiltaan sekä henkisesti että fyysisesti. Yleisin vapaa-ajan viettomuoto on aktiivinen osallistuminen jonkun toisen ohjauksessa järjestettyyn toimintaan. Toisen esitykseen enemmän tai vähemmän passiivisesti osallistuminen käsittää erilaiset urheilu- ja kulttuuritapahtumat, erilaiset ajanvietteet kuten televisio elokuvat yms. Tätä aktiivisempi tapa viettää vapaa-aikaa on erilaisten aktiviteettien järjestäminen toisille, mikä voi olla erilaisten harrastusten ohjaamista ja harrastusmahdollisuuksien tarjoamista. Vapaa-ajanvietteiden järjestäminen muille saattaa parhaimmillaan olla hyvin palkitsevaa järjestäjälle itselleen. Luova toiminta antaa ihmisille mahdollisuuden ilmaista itseään. Kaikki ihmiset pystyvät itse luomaan jotakin, mutta vain harvat hyödyntävät kykyjään. Passiivisimpana vapaa-ajan viettotapoina Jensen luettelee runsaan nautintoaineiden käytön, maleksimisen ja toimettomuuden. (Jensen 1977, 11-13)

Teknologian ja automatisaation lisääntyttyä monet ihmisen aiemmin fyysisesti tekemät työt on pystytty korvaamaan muilla tavoin. Muutoksen edetessä on työaika vähentynyt ja vapaa-aika lisääntynyt. Elintason nousu ja vapaa-ajan lisääntyminen ovat tuoneet mukanaan uusia mahdollisuuksia ajankäyttöön. Tämä on lisännyt myös vapaa-ajan tarjontaa liikunnan ja kulttuurin osa-alueilla. Ihmisistä on tullut kulttuuritietoisempia, ja kulttuurin alueella on nykyään tarjolla jokaiselle jotakin.

Korkeakulttuurin lisäksi on tarjolla ns. kevyempiä muotoja konsertteja, taidenäyttelyitä ja teatteriesityksiä. Toisaalta teknologian kehittyminen on tuonut uusia mahdollisuuksia mukanaan, jotka eivät suinkaan lisää ihmisten aktiivisuutta. Esimerkiksi tietokoneiden, television ja videoiden tarjoamat mahdollisuudet vapaa-ajan viettoon lisäävät ns. passiivista ajanviettoa. Elektroniset lelut, jotka vaativat lapsilta ainoastaan kyvyn painaa käynnistysnappulaa, lisäävät passiivisuutta ja vähentävät lasten emotionaalista ja älyllistä kehitystä. (Weiskopf 1982, 51-52)

Henkilön sosiaalinen ympäristö vaikuttaa siihen, mitkä toiminnot kukin henkilö kokee vapaa-ajan toiminnoiksi. Yksin elävä nuori, jolla on arvostettu ja vaativa työpaikka, kokee vapaa-ajan vieton ja ihmisten tapaamisen ravintoloissa ja erilaisissa viihteellisissä tilaisuuksissa rooliaan vahvistavana ja samalla rentouttavana. Työtön nuori taas saattaa kokea saman asian vähintäänkin ahdistavana. Toisaalta siksi, että hänellä ei ole rahaa jotta hän voisi huoletta nauttia olostaan ja toisaalta koska hän joutuu tapaamaan ihmisiä, jotka muistuttavat häntä hänen omasta työttömyydestään. Sama toiminto saman henkilön suorittamana muuttaa merkitystä sen mukaan missä ympäristössä suorittaminen tapahtuu. Lasillinen viiniä asiakastilaisuudessa saattaa olla pakollinen osa työtä, mutta kotona mieltä ylentävä juoma rentoutumisen ohessa. (Deem 1988, 78)

3.2 Naisten vapaa-ajan vieton erityispiirteitä

Työssäkäynnin väitetään muovaavan merkittävästi naisten vapaa-ajan viettoa. Työssäkäyvillä naisilla on omaa rahaa ja työ rytmittää selkeästi ajankäyttöä. Työssä käyvällä naisella on selkeämpi raja työajan ja vapaa-ajan välillä. Työssä käyvä nainen kokee vapaa-ajan vieton oikeutenaan työn vastapainoksi. Yksistään työssäkäynti ei vaikuta naisten vapaa-ajan kokemiseen ja viettoon. Siihen vaikuttavat myös voimakkaasti mm. koulutus, asuin- ja työpaikan sijainti suhteessa vapaa-ajanviettopalveluihin sekä lapset, perhe, aviomies, rotu ja sosiaaliluokka. Naisten

vapaa-ajan käyttöön vaikuttavat asiat muuttuvat enemmän naisten elämänkaaren aikana kuin miesten. Erilaisilla elämäntapahtumilla kuten avioitumisella, lasten syntymällä, avioerolla, ikääntyvistä perheenjäsenistä huolehtimisella ja omalla ikääntymisellä on merkittävä vaikutus vapaa-ajan muotoutumiseen. (Deem 1986, 117)

Naisilla elämäntilanne vaikuttaa vapaa-ajan määrään ja viettotapoihin enemmän kuin miehillä. Naisiin vaikuttavat miehiä enemmän heidän oma varmuutensa viettää vapaa-aikaa. Taloudellinen riippumattomuus, sekä sosiaaliset sitoumukset ja sosiaalisen ympäristön odotukset. Sosiaalinen ympäristö käsittää lasten ja perheen lisäksi sukulaiset ja tuttavapiirin. Erilaiset vapaa-ajan viettotavat saattavat olla sosiaalisesti hyväksyttäviä tai sitten "kursseilla juokseminen" saatetaan tuomita turhaksi. Erityisesti pienten lasten äidit saattavat olla pitkän aikaa tilanteessa, joka voi tuntua siltä, etteivät he työn ja kodinhoidon lisäksi "tee mitään". Eri tutkimusten tuloksena on havaittu naisten osallistuvan miehiä vähemmän erilaisiin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Naisten vapaa-aika näyttäisi olevan hyvin kotisidonnaista etenkin alemmissa yhteiskuntaluokissa. Parisuhteessa elävien naisten vapaa-ajan viettoon vaikuttaa vahvasti puolison mielipide harrastusten tarpeellisuudesta, määrästä ja laadusta. (Deem 1986, 4-9)

Avioparien vapaa-ajan vietossa on huomattavia eroja ja epätasapainoisuuksia huolimatta esimerkiksi siitä, että pariskunnan molemmat osapuolet ovat yhtäläillä koulutettuja ja työssäkäyviä. On väitetty, että naiset joutuvat kamppailemaan elämänsä aikana keskimäärin enemmän työ-, koti- ja vapaa-aika kysymysten parissa kuin miehet. Tämän kamppailun oman ajan hallinnasta katsotaan olevan yhtenä syynä esimerkiksi avioeron ajankohtiin elämän kaareissa. Useimmat erot tehdään pian avioitumisen jälkeen ja seuraavaksi yleisimmin kahdenkymmenen avioliittovuoden jälkeen. Korrelaatio naisen iän ja elämäntapahtumien välillä vaihtelee suuresti. Alempien sosiaaliluokkien naiset hankkivat lapsensa huomattavasti nuorempina kuin korkeammin koulutetut. Naimattomina tai lapsettomina pysyttelevien naisten elämänkaari on huomattavan erilainen kuin perheellisten naisten. (Deem 1986, 117-119)

4. Elämäntapa

Roosin mukaan elämäntavalla ymmärretään kaikkein laajimmassa mielessä aikaisemman elämänhistorian ja elinolojen muodostaman habituksen kautta jäsentynyttä, nykyisten elämäntapamuotojen ja -asenteiden muodostamaa järjestäytyntä kokonaisuutta. Tämän määritelmän mukaan elämäntapa on yhteydessä elämänhistoriaan, habitukseen ja toimintaan. (Roos 1988, 12)

Riippuen miltä kannalta elämäntapaa tarkastellaan se voi vaihdella yksilön, perheen, sosiaalisen ryhmän, sukupolven ja sukupuolen mukaan. Elämäntapaa ilmaistaan erilaisten toimintojen ja niiden arvostuksen kautta. Elämäntapaa jossain määrin ilmentää myös elämäntyyli, joka on sidoksissa kulutukseen, pukeutumiseen ja muihin arkisiin toimintoihin. Yksilön elämäntapaan vaikuttavat hänen elinolosuhteensa ja elämänhistoriansa. Nämä puolestaan ovat sidoksissa kulttuuriin. Elämäntapa on siis yhdistelmä kulttuurista ja elämänhistoriasta johon vaikuttavat henkilön omat valinnat. Elämäntapaan liittyy paljon yleismaailmallisia, inhimillisiä, kansainvälisiä ja taloudellisia tekijöitä, joten ei voida suoranaisesti puhua esimerkiksi suomalaisesta elämäntavasta. Suomalainen kulttuuri antaa toki enemmän tai vähemmän leimansa elämäntavasta riippuen. (Roos 1988, s. 12-13)

Elämäntapa, harkinta ja muoti toimivat paljolti selitysmalleina ihmisten valinnoissa. Valinnat voivat olla osa elämäntapaa tai perustua yksilön omaan harkintaan tai vallalla oleviin muodin suuntauksiin. Muodin vaikutus yksilöön on lähinnä ulkoisten virikkeiden varassa, sillä ihminen on vaikutusaltis itsestään riippumattomille ulkoisille tekijöille. Yksilö voi myös suorittaa harkintaa, jolloin hän valitsee eri vaihtoehtomahdollisuuksien kesken. Harkintaa ohjaavat erilaiset kriteerit, joita yksilö on asettanut eri mahdollisuuksille. Elämäntapaan kuuluu erilaiset tottumukset ja tavat, jotka liittyvät läheisesti arkipäivän rutiineihin. Ihmisillä on usein tapana toimia tottumustensa mukaan. Voimakas ulkoinen virike voi saada ihmisen muuttamaan

Kulutuksella on olennainen asema elämäntyyliin. Kulutuksen avulla pyritään viestimään muille ja itselle omasta elämäntyylistä. Kulutusyhteiskunta tarjoaa monia eri mahdollisuuksia oman elämäntyylin ylläpitämiseen. Kulutusta määräävät ihmisen eri roolit ja statukset. Eri ympäristöissä ihmisellä on erilainen rooli ja erilainen asema. Näihin rooleihin ja asemiin kohdistuu paljon erilaisia ulkopuolisia odotuksia. Yksiot pyrkivät täyttämään roolinsa odotusten mukaisesti. (Sobel 1981, 49-53)

4.1 Elämäntapa ja liikunta

Elämäntavalla tarkoitetaan jokapäiväisiä toistuvia valintoja ja toimintoja esimerkiksi työssä, kotona, ruokakaupassa jne. Elämäntavan katsotaan usein liittyvän selkeästi johonkin hallitsevaan piirteeseen kuten työ, musiikki ja liikunta. Kuitenkin hallitsevaankin elämäntavan piirteeseen liittyy useampia ominaisuuksia. Esimerkiksi henkilöllä, jolla liikunta on hallitseva piirre, on elämäntavassaan myös monia muita liikuntaan liittyviä piirteitä kuten terveellisyys, tietyt sosiaaliset suhteet, tavoitteellisuus, jne. Elämäntapa on siten kokonaisuus, järjestelmä jonka vastakohtana on ristiriitainen ja järjestäytymätön elämä. Liikunta itsessään ei ole elämäntapa, vaan se on yksi osa-alue jolla elämäntapaa ilmennetään. (Roos 1989, 9-10)

Eri yhteiskuntaluokkiin liittyvät hyvin erilaiset elämäntavat, jotka ovat yhdistelmiä useista elämäntapatekijöistä, mikäli niitä tarkastellaan koulutus-, asumis-, vapaa-ajan käyttö- ja habitusmääreillä. Esimerkiksi jokaiselle luokalle voidaan määritellä sille ominaiset liikunnan harrastukset ja -harrastustavat. Eri ryhmien elämäntavat ovat myös yhteydessä toisiinsa ja ryhmästä toiseen kulkeutuu elämäntapa vaikutteita. Useimmiten vaikutteet kulkeutuvat ylemmistä sosiaaliluokista alempiin. Tällaisia ovat esimerkiksi lasketteluharrastuksen ja etelänmatkojen leviäminen. Alhaalta ylös levinneistä piirteistä voi mainita maaltamuuton mukana tulleen hiihdon ja juoksulenkkeilyn harrastuksen. Alhaalta ylöspäin leviämisen edellytyksenä on usein

kuitenkin ylemmän luokan vaikutus. (Roos 1989, 12-13)

Yhtenä habituksen keskeisenä ulottuvuutena on suhtautuminen omaan ruumiiseen. Juuri tämä ominaisuus yksilön omista pyrkimyksistä huolimatta erottaa eri yhteiskuntaluokat toisistaan. Siten työväen suhtautuminen omaan ruumiiseensa instrumenttina näkyy kaikessa sen toiminnassa, jotka liittyvät ruumiinkuntoon. Tämä näkyy myös valituissa urheilulajeissa. Työväenluokan valitsemat lajit edellyttävät usein suuria fyysisiä ponnisteluja, kärsimystä ja tuskaa sekä oman itsensä asettamista alttiiksi. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi painonnosto, nyrkkeily, moottoriurheilu ja kamppailulajit.

Ylempien luokkien taipumuksena on elämäntyylien kehittäminen, jossa ruumiinkunto sinänsä on tavoite. Tätä ilmentävät esimerkiksi tietyn ruumiintoiminnan korostaminen, ruumiin ulkonainen olemus ja terveystieteiden korostus. Ruumiinkulttuurista huolehtiminen näkyy intensiivisessä ja askeettisessa liikunnassa, jolla toivotaan saavutettavan luvattua hyötyä. Terveystieteelliset näkökohdat liittyvät yhä useammin esteettisiin näkökohtiin puhuttaessa ylempien sosiaaliluokista ja liikunnasta. On tärkeää saavuttaa tietyt normit täyttävä ulkomuoto ja olemus liikkeineen. Toinen ylempien luokkien tärkeä urheilumotiivi on sosiaaliset suhteet. Urheiluun liittyy seurapiiritilaisuuksien kaltaisia toimintoja, joiden avulla voidaan lisätä sosiaalista pääomaa. Selkeä esimerkki on klubi- ja kerhotoiminta, joita harrastetaan tiettyjen lajien ympärillä. (Bourdieu 1985, 166-168)

Urheiluun yhdistetään paljon yhteiskunnallisesti hyväksyttäviä sosiaalisia arvoja. Sosiaaliset arvot ja normit omaksutaan yhteiskunnassa sosiaalisten suhteiden kautta erilaisten sosiaalisten instituutioiden välityksellä. Tällaisia instituutioita ovat mm. koulu, kirkko, perhe ja urheilu. Urheiluun elämäntapana liittyy olennaisesti terveystieteelliset näkökohdat ja hyvästä fyysisestä kunnosta huolehtiminen. Urheilun välityksellä korostuvat esimerkiksi tietyt luonteenpiirteet kuten epäitsekkyys, lojaalisuus, veljeys ja uhrautuvaisuus. Urheilun katsotaan myös parantavan itsekuria ja tahdonvoimaa. Henkinen vireys ja kansallinen identiteetti vahvistuvat urheilun kautta. (Snyder &

Spreitzer 1983, 29-39)

Roosin mukaan elämäntapa ja liikunta liittyvät toisiinsa kolmella eri tavalla. Liikunnalla on suhde yksilön habitukseen eli omaan ruumiiseen, sen itsekuriin ja elämäntapaan. Tällöin keskeisiä ovat terveyden saavuttaminen, nautinnon kokeminen ja ruumiin käyttö identiteetin ilmaisemiseen. Toinen liikunnan ja elämäntavan suhde liittyy sosiokulttuuriseen asemaan. Tietyllä urheilumuodolla ja sen ominaisuuksilla on yhtäläisyyksiä yhteiskunnan eri sosiaalisiin ryhmittymiin. Yksilö ilmentää samoja sosiaalisia arvoja kaikilla eri kentillä. Sosiaalinen asema liittyy voimakkaasti habitukseen. Kolmas liikunnan ja elämäntavan yhteys on elämäntavan muodostuminen erilaisista ominaisuuksista. Liikunnalla voi olla monta erilaista merkitystä ihmisten elämäntapoihin. Liikuntaan ominaisuutena liittyy paljon muita ominaisuuksia jotka ohjaavat liikuntaa ja päinvastoin.

(Roos 1989, 17-18)

Liikuntaharrastuksen jatkuminen läpi elämän on riippuvainen aikaisemmista elämäkokemuksista sekä liikuntaan liittyvistä muista aspekteista. Tärkein tekijä liikunnan harrastuksessa on henkinen hyvinvointi. Tyytyväisyys omaan elämään ja itsetunto ovat sidoksissa sosiaaliseen tukeen jota on mahdollista saavuttaa erilaisten aktiviteettien ja roolien kautta. Henkilöt jotka ovat harrastaneet nuoruudessaan liikuntaa ja nauttineet siitä, tulevat todennäköisesti harrastamaan sitä jatkossakin säilyttääkseen tietyn jatkuvuuden läpi elämänkaaren. Sosiaalisilla taustatekijöillä on huomattava merkitys liikuntaharrastuksen jatkumisen kannalta. Miehet ovat vanhetessaan todennäköisempiä liikuntaharrastuksen jatkajia kuin naiset. Liikunnan harrastus on myös vähäisempää kouluttamattomien ja vähätuloisten keskuudessa kuin korkeasti koulutettujen hyvätuloisten keskuudessa. Liikunnan harrastamisella on mahdollista jatkaa sosiaalisten arvojen ylläpitämistä. Liikunta tukee tietynlaisen sosiaalisen roolin ilmaisemista. Tietyn omaksutun roolin ylläpitäminen jatkuu samassa ympäristössä samalla tavalla, esimerkiksi viikoittainen golfin peluu samassa seurueessa. Tähän esimerkkiin liittyy myös sosiaalinen vaikutus, sosiaaliset suhteet ja ystävyysuhteet. Samaistuminen tiettyyn ryhmään ja yhteenkuuluvuuden

tunne ovat mahdollisia saavuttaa liikunnan harrastamisen kautta. Kaikki edellä mainitut sosiaaliset aspektit positiivisina lisäävät henkistä hyvinvointia ja tyytyväisyyttä omaan elämään. (Snyder & Spreitzer 1983, 279-288)

Liikunnanharrastamisen käynnistää usein jokin elämän muutos tai sysäys. Se voi olla jokin negatiivinen huomio omassa ulkomuodossa tai hyvinvoinnissa kuten lihominen tai huono kunto. Positiiviset esimerkit, yhteiset päätökset ja tavoitteet voivat yhtälailla antaa sysäyksen kuntoilulle. Liikuntauran suhde itsekurin ja elämänhallinnan kehitykseen on tärkeä. Elämänhallintaa toteutetaan liikunnan lisäksi samanaikaisesti muilla elämän osa-alueilla. Yhteyden etsiminen omaan ruumiiseen, ruumiin muokkaaminen ja kohtelu rasittamisen kautta on ominaista modernille ja uudelle keskiluokkaiselle elämäntavalle. (Roos 1989, 35-36)

Urheilu ja kuntoliikunta on eräs niitä kenttiä, joilla nykyaikainen ihminen organisoii itseään modernina subjektina. Liikunnan harrastamisen ohessa opitaan sivilisoitunutta ja säännönmukaista käyttäytymistä, joka kehittää "ruumista" ja samalla kurinalaistaa sitä. (Sironen 1995)

5. Kaupungistuminen

Kaupungistumiseen liittyy muun muassa toimintojen uudelleen sijoittumista, elinkeinorakenteen muutoksia, väestön alueellista uudelleensijoittumista, väestörakenteen muutoksia, ihmisten käyttäytymistapojen muutoksia, hyvinvoinnin alueellista uudelleenjakautumista ja innovaatioiden eli uudisteiden leviämistä. Siihen liittyy myös maaseudun toimintojen ja rakenteiden yksipuolistuminen ja väheneminen sekä kaupunkiyhteisöjen monimutkaistuminen ja kasvu. (Kultalahti 1988, 63)

Varsinaisesti kaupunkien liikuntakulttuuri heräsi vasta teollistumisen ja sen seurausten mukana. Teollistuminen loi sekä liikunnan tarpeet, että uudenlaiset mahdollisuudet

liikunnan harjoittamiseen. Siirtyminen sisätiloissa tapahtuvaan työhön koko valoisan päivän ajaksi merkitsi olennaista heikkenemistä työolosuhteissa ja luonnollisissa liikuntamahdollisuuksissa. Tätä ongelmaa ei voitu ratkaista ilman työ- ja vapaa-ajan selvää erottamista. Vaikka vapaa-ajan lisääntyminen ei tapahtunut automaattisesti vaan vasta pitkän taistelun tuloksena, virikkeen uudenlaisen vapaa-ajan syntymiselle antoivat teollisen yhteiskunnan luomat ongelmat yhtäällä ja niiden ratkaisut toisaalla. (Seppänen 1978, 59)

Suomalaisessa elämäntavassa ja yhteiskunnan rakenteessa tapahtui suuri muutos toisen maailmansodan jälkeen. Suomi alkoi muuttua moderniksi ja urbaaniksi teollisuusvaltioksi. Työelämässä tapahtui useita muutoksia, joilla oli merkitystä vapaa-ajan lisääntymiseen. Nuorten lisääntynyt koulutukseen osallistuminen vähensi heidän osuuttaan työmarkkinoilla ja yhtenäisti heitä elämäkokemuksellisesti. Naisten osallistuminen työelämään kasvoi. Eläketurvan parannuttua vanhempien ihmisten ei enää tarvinnut osallistua työelämään kuten aikaisemmin. Miesten työhön osallistuminen väheni kaikissa ikäluokissa työkyvyttömyyseläkejärjestelmän johdosta. Naisten työssäkäyminen lisäsi naisten vapautumista ja kehittymistä tasavertaisiksi yksilöiksi miehen rinnalla. Itsensä kehittäminen kuului naisen uuteen rooliin. Naisen tuli nyt huolehtia koulutuksestaan, sivistyksestään, ulkonäöstään ja fyysisestä kunnostaan. (Karisto 1988, 110-111)

Kun mitataan kaupungissa asuvan väestön osuutta, niin Suomi on pitkälle kaupungistunut maa. Jo 1970-luvulla Suomen väestöstä 60% asui kaupungeissa. (Kultalahti 1988, 94) Kaupungistumisen myötä ihmisten sosiaalinen ympäristö muuttuu. Ihmisten mielipiteet, asenteet ja sosiaaliset arvot ovat herkempiä muuttumaan ja niiden määrä on moninaisempi kuin maaseudulla. Kaupungeille ominaisia ovat myös ns. roolikasautumat, jotka johtuvat eri ympäristöissä koetuista rooleista. Henkilöön kohdistuvat roolipaineet saattavat aiheuttaa ristiriitoja, kun pyritään täyttämään itseen kohdistuneet odotukset. Kaupunkiyhteisö hyväksyy jäseniltään vapaampaa normikäyttäytymistä kuin perinteinen maaseutuyhteisö. Toisaalta taas kaupungeissa tarvitaan enemmän sääntöjä, jotta asiat sujuisivat mahdollisimman

helposti. Kaupungeissa esiintyy maaseutuja yleisemmin normittomuutta, joka ilmenee esimerkiksi lisääntyneinä omaisuus- ja henkirikoksina. (Kultalahti 1988, 119-120)

1990-luvulla Suomessa kasvoi sukupolvi, jonka enemmistö oli jo syntynyt kaupungissa. Näillä ihmisillä ei ole enää suoraa yhteyttä maaseudulle ja sen kulttuuriin. Nykyisen kulttuurin voidaan nähdä pohjautuvan enemmän elämäntyyli- ja populäärikulttuureihin. Omaa elämää tyylitellään aktiivisesti, eikä eläminen ole enää selkeästi riippuvainen sosiaalisesta taustasta tai asuinympäristöstä. Varsinkin uudet keskiluokat asennoituvat elämäänsä aktiivisesti sitä tyylitellen. Suurissa kaupungeissa on enemmän mahdollisuuksia tehdä omasta elämästään taidetta. Itsensä esittely, muoti ja urbaanit kuljeskelijat ja kulttuurista erottuminen ovat osa nykyaikaista kaupunkikulttuuria. Urbaani kulttuuri voidaan määritellä stressaavana erilaisuutena, moninaisuutena ja luovuutena. (Knuuti 1993, s. 30-31)

5.1. Kaupunkien liikuntakulttuuri

Kulttuuri -ilmiönä liikunnan arvostus on noussut ja liikunnan käsite kulttuurina on levinnyt yhä laajemmalle eri sosiaaliluokkiin. Sirosen mukaan liikuntakulttuuriin on ilmaantunut paljon uusia lajeja ja harrastajia. Monet uudet harrastajat ovat Sirosen mukaan “ Entisiä voimistelunopettajan murheenkryynejä, jotka nyt keski-iässä ekonomeina, yritysjohtajina, kulttuuritutkijoina ja avantgardetaiteilijoina ovat löytäneet pururadan ja kuntosalin, ruumiillisen kokemuksen maailman.” (Sironen 1988, 11)

Kaupunkiväestön lisääntynyt vapaa-aika ja kohonnut tulotaso ovat mahdollistaneet kaupallisen liikuntakulttuurin voimakkaan kasvun. Kaupallinen liikuntakulttuuri luo mielikuvia, tavoitteita ja muotia, joita seuraamalla on mahdollista vahvistaa ja korostaa omaa liikuntasuuntautuneisuutta ja siten myös koko elämäntyyliä. Luokkaperustaiset valinnat ohjautuvat kaupallisen liikuntakulttuurin nopeiden muutosten tahdissa. (Sironen 1988, 13-17)

Keskisen pääkaupunkiseudun nuoria aikuisia käsittelevässä tutkimuksessa havaittiin muutamia elämäntapaan liittyviä ominaisuuksia jotka olivat selvästi yleisempiä pääkaupunkiseudulla kuin muualla maassa. Tutkimuksessa löydettiin seitsemän faktoria jotka selittivät 51% kokonaisvaihtelusta. Pääkaupunkiseudun nuoret aikuiset ovat ensinnäkin viihteellisyys-suuntautuneita eli he käyvät muita useammin ravintoloissa, konserteissa, elokuvissa ja ulkomaanmatkoilla. Toiseksi he harrastavat muita enemmän nk. korkeakulttuuria. Korkeakulttuuri sisältää taidenäyttelyt, teatterit, klassiset konsertit ja erittäin vähäisen videoiden katselun. Kolmas erityispiirre on harrastaminen, kuten lukeminen, elokuvat, käsityöt, taidenäyttelyt ja museot. Tämä piirre kertoo kulttuurin seuraamisesta. Kotikeskeisyys on myös yksi pääkaupunkiseudun voimakkaista piirteistä. Tätä selitetään suurella uusien avoparien määrällä. Rakastavaisille riittää vain toisensa. Urheilullisuus ilmenee urheilun seuraamisena ja harrastamisena. Siihen liittyy myös vähäinen television katselu. Kaikenlaisen musiikin harrastaminen on kuudes tekijä ja viimeisenä ns. “juntti-faktori” joka pitää sisällään luontokeskeisyyden ja vähäisen television katselun. (Keskinen 1990, 29)

Useat kaupunkitutkijat ovat todenneet kaupunkielämän yhdeksi suurimmista vaikeuksista sopeutumisen jatkuvien muutosten nopeaan rytmiin; ajassa ja tilassa tapahtuviin toistuviin katkoksiin. Kiihvasta rytmiä vastaan tarvitaan pysyvyyttä ja arjen rituaalisointia. (Ilmonen 1993, 2)

6. Pääkaupunkiseutu.

Ennen varsinaisia liikuntatutkimuksen tuloksia on syytä perehtyä pääkaupunkiseudun väestöjakaumaan. Millainen on pääkaupunkiseudun väestöpohja ja miten se poikkeaa koko maan väestöstä. Tutkimuksessa pääkaupunkiseutu on rajattu koskemaan Espoota, Helsinkiä ja Vantaata. Tässä luvussa tutustutaan Espoon, Helsingin ja Vantaan väestöjakaumaan iän ja sukupuolen mukaan sekä pääkaupunkiseudun ihmisten

tulojakaumaan ja asukkaiden sosioekonomiseen asemaan. Kolmantena selvityksen kohteena on pääkaupunkiseudun asukkaiden ajankäyttö erityisesti vapaa-ajan osalta.

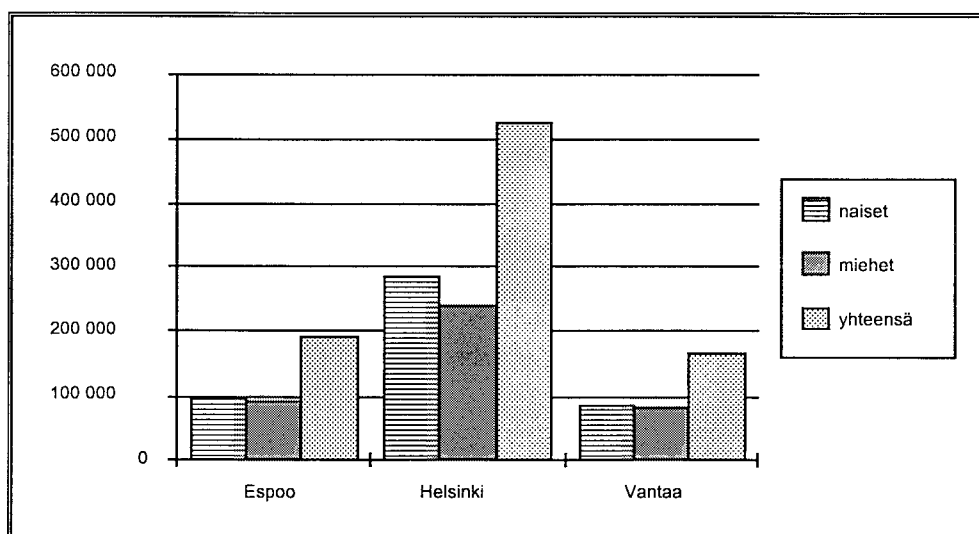
6.1 Pääkaupunkiseudun väestö

Koko maan asukasluku oli 5 116 826 vuoden vaihteessa 1995-1996. Väestömäärä oli kasvanut vuoden 1995 aikana lähes kahdellakymmenellä tuhannella henkilöllä. Väestön kasvusta suurimman osan sai pääkaupunkiseutu. Koko maan väestöstä 17% asui vuoden vaihteessa pääkaupunkiseudulla. Asukaslukuun verrattuna suhteessa eniten asukkaita oli muuttanut Espooseen vuoden 1995 aikana. Vastaavanlaista väestömäärän lisäystä ei ole ollut Espoossa vuoden 1974 jälkeen. Vähäisimpiä väestömuutokset olivat Vantaalla.

Suomen Gallupin ja Kuntourheilun Edistämissätiön tutkimuksessa väestön ikäjaottelu poikkesi hieman Tilastokeskuksen väestöä kuvaavasta jakotavasta. Tällä ei liene suurempaa merkitystä sillä, tässä luvussa tarkastellaan pääkaupunkiseudun väestöä, jotta saataisiin yleiskuva siitä, millaisesta ihmisjoukosta on tutkimuksessa ollut kysymys. Pääkaupunkiseudun osalta Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla asuu lähes 900 000 asukasta, joista naisia oli hieman enemmän kuin miehiä kaikissa muissa ikäryhmissä paitsi yli 65-vuotiaissa joissa naisia oli lähes kaksinkertainen määrä miehiin verrattuna. Suomen Gallupin ja Kuntourheilun Edistämissätiön tutkimuksessa ei käsitellä lainkaan yli 65-vuotiaiden ikäryhmää.

Helsingissä asui vuoden vaihteessa 1995-1996 525 000 asukasta joista naisia oli 284 000 ja miehiä 240 000 (Kuvio 2). Espoossa asukkaita oli 191 000 joista naisia 98 000 ja miehiä 93 000. Vantaalla asukkaita oli 166 500 joista naisten osuus oli 85 000 ja miesten 81 000. Kaikissa kaupungeissa suurin ikäryhmä oli 35-65-vuotiaat. Helsingissä toiseksi suurin ikäryhmä oli 19-34-vuotiaat. Helsingissä asui siis paljon lapsettomia nuoria aikuisia. Espoossa ja Vantaalla toiseksi suurin ikäryhmä oli alle 19-

vuotiaat. Tämä on merkki siitä, että Espoossa ja Vantaalla asui paljon lapsiperheitä. Helsingissä asui suhteellisesti enemmän naisia kuin Espoossa ja Vantaalla. Erityisesti yli 35-vuotiaiden ikäryhmässä oli naisia huomattavasti enemmän kuin miehiä.



Kuvio 2. Pääkaupunkiseudun väestö 1995-1996

6.2 Pääkaupunkiseutulaisten tulotaso ja sosioekonominen jakauma

6.2.1 Tulot

Pääkaupunkiseudun kotitalouksien tulot ovat olleet suuremmat kuin koko maan talouksien tulot. 1970-luvun lopulta lähtien pääkaupunkiseudun ja muun maan väliset tuloerot ovat tasoittuneet henkilöä kohti, mutta ei kotitaloutta kohti. Viime vuosikymmenen lopulla tuloerot pysyivät lähes samana ja jopa kasvoivat

vuosikymmenen loppupuolella. Pääkaupunkiseudun ja koko maan asukkaiden väliset tuloerot noudattavat koko maan tulotason muutosta. Se ei siis ole erillinen pääkaupunkiseudun ja muun maan välinen muutosprosessi. (Hyypiä 1994)

Pääkaupunkiseudun kotitalouksien tulot kulutusyksikköä kohti eli painotettuna talouden lasten ja aikuisten määrällä ovat vajaan viidenneksen suuremmat kuin koko maassa. Kun ottaa huomioon koko maata korkeammat elinkustannukset mm. asumisessa ero kaventuu.

Pääkaupunkiseudun yrittäjillä, ylemmillä toimihenkilöillä, eläkeläisillä ja kotiäideillä on suuremmat tulot kuin koko maassa. Muiden sosioekonomisten ryhmien suuremmat tulot verrattuna koko maahan kaventuvat pääkaupunkiseudun korkeampien elinkustannusten johdosta. (Keskinen 1996)

Vuonna 1994 vantaalaisten naisten keskitulot olivat 74% miesten vastaavista tuloista. Alle 60 000 markkaa ansaitseviin kuului vantaalaisista miehistä 28% (koko maassa 38%) ja naisista 34% (koko maassa 49%). Vantaalaisista miehistä 26% kuului tuloluokkaan joka ansaitsi yli 150 000 (koko maassa 7%) naisista tähän luokkaan ylsi 8% (koko maassa vajaa 2%). (Hujanen 1996).

Äikäksen vuonna 1993 tekemässä tutkimuksessa helsinkiläisten miesten ja naisten tulot noudattivat kokolailla samanlaista jakautumista vuonna 1990 (taulukko 1). Korkeimmat tulot koko maassa oli 45-54-vuotiaiden miesten ryhmällä. Keskimääräiset tulonsaajaa kohden lasketut tulot vuonna 1990 olivat helsinkiläisillä 10,2% alhaisemmat kuin Espoossa, 1,2% suuremmat kuin Vantaalla ja 27,4% koko maan keskiarvoa korkeammat.

Taulukko 1. Keskimääräiset tulot asukasta kohden pääkaupunkiseudulla ja koko maassa 1990. Äikäs 1993

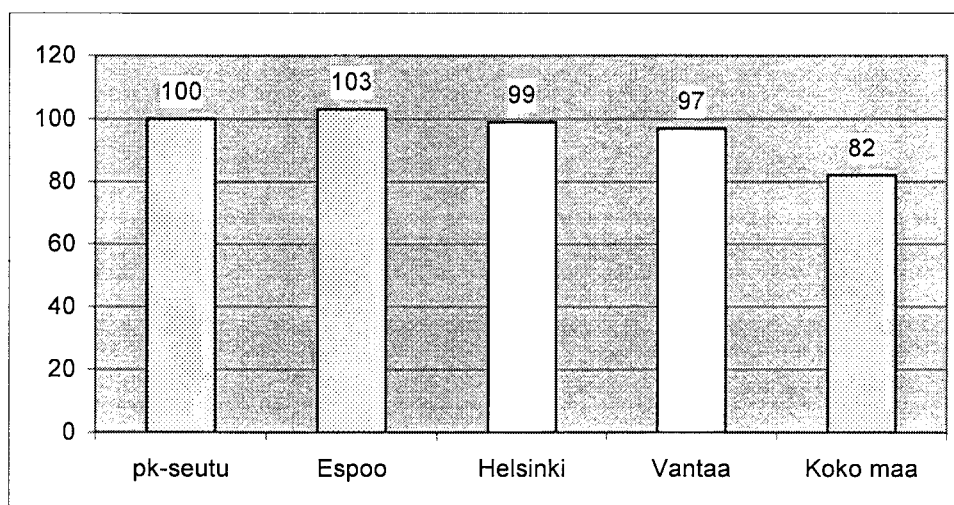
*indeksi kun koko maa=100

	Tulonsaajaa kohti	Indeksi	Asukasta kohti	indeksi
Helsinki	100 542	127	89 295	135
Espoo	111 995	142	92 320	140
Vantaa	99 351	126	81 082	123
Koko maa	78 900	100	65 939	100

Taulukosta 1 ilmenee, että pääkaupunkiseudulla olivat tulot vuonna 1990 kaikissa ikäryhmissä korkeammat verrattuna muuhun Suomeen. Keskimääräiset valtionveron alaiset tulot tulonsaajaa kohti olivat Helsingissä 11 453 mk (10,2%) alhaisemmat kuin Espoossa ja 1 191 mk (1,2%) korkeammat kuin Vantaalla. Helsinkiläisten tulonsaajien tulot ylittivät 21 642 mk:lla eli 27,4%:lla koko maan keskiarvon. (Äikäs 1993)

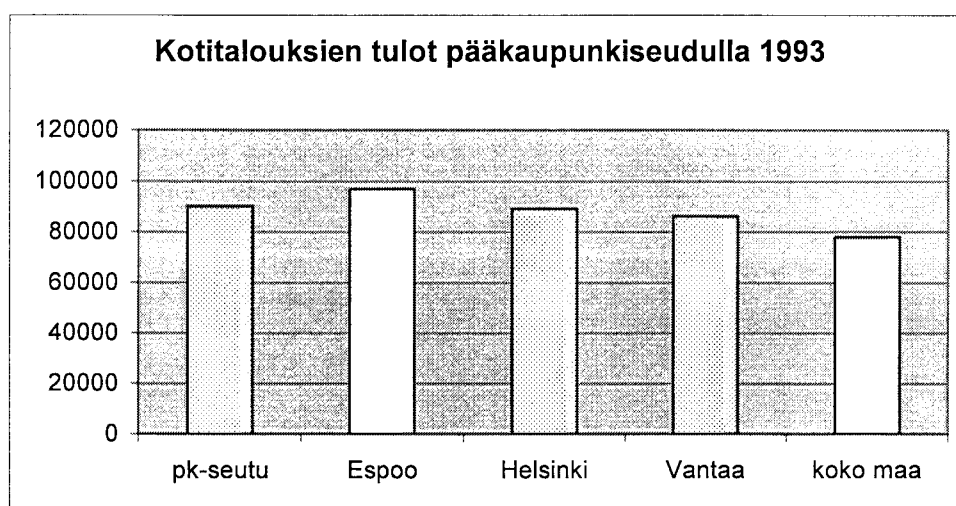
Kuten kuviosta 3 voi huomata pääkaupunkiseudun kotitalouksien käytettävissä olevat tulot ovat korkeammat kuin keskimäärin koko maassa. Voisi olettaa, että pääkaupunkiseudun asukkailla on enemmän rahaa käytettäväksi vapaa-ajallaan. Voisi myös olettaa, että kaupunkimainen elämäntapa ja käytettävissä olevat muuta maata suuremmat tulot yhdessä ohjaisivat omalta osaltaan pääkaupunkiseudun asukkaiden liikuntakäyttäytymistä. Uudet liikuntatrendit ja -varusteet ovat helpommin saatavilla suuremmissa kaupungeissa kuin pienissä kaupungeissa ja maaseudulla.

Alueella, jossa on korkeampi tulotaso voisi asukkaiden olettaa harrastavan enemmän kustannuksiltaan kalliimpia liikuntalajeja.



Kuvio 3. Tulot kulutusyksikköä kohti pääkaupunkiseudun kunnissa ja koko maassa 1993. Hyypiä 1994

Pääkaupunkiseutu = 100



Kuvio 4. Kotitalouksien tulot kulutusyksikköä kohti pääkaupunkiseudulla ja koko maassa 1993. Hyypiä 1994

6.2.2 Sosioekonominen jakauma

Taulukko 2. Pääkaupunkiseudun sosioekonominen jakauma

	Helsinki	Espoo	Vantaa	Pk-seutu
Yrittäjät	5,2	5,8	4,9	5,3
Ylemmät toimihenkilöt	24,7	31,7	18,4	25,1
Alemmat toimihenkilöt	41,7	41,0	43,0	41,7
Työntekijät	24,8	21,5	33,7	27,9
yhteensä	100%	100%	100%	100%

Taulukosta 2 huomataan, että Espoossa on selvästi enemmän yrittäjiä ja ylempiä toimihenkilöitä kuin Helsingissä ja Vantaalla. Helsingin sosioekonominen jakauma vastaa melko tarkasti pääkaupunkiseudun keskiarvoa. Vantaalla on keskimäärin enemmän työntekijöitä ja alempia toimihenkilöitä kuin Espoossa ja Helsingissä.

Pääkaupunkiseudun suhteellisesti korkean sosioekonomisen aseman voisi olettaa näkyvän pääkaupunkilaisten muita kaupunkeja aktiivisempänä liikuntakäyttäjytymisenä. Vantaan muuta pääkaupunkiseutua alemman sosioekonomisen jakauman voisi olettaa näkyvän muuta pääkaupunkiseutua passiivisempänä liikuntakäyttäjytymisenä kun taas Espoon korkeamman sosioekonomisen jakauman voisi olettaa heijastuvan Helsingistä ja Vantaasta selvästi poikkeavana ja aktiivisempänä liikuntakäyttäjytymisenä.

6.3 Vapaa-aika

Vapaa-ajalla tarkoitetaan sitä aikaa, joka jää jäljelle vuorokaudesta, kun vähennetään ansiotyö, kotityö, henkilökohtaiset tarpeet ja opiskelu. Vapaa-aikana tapahtuva opiskelu on ajankäyttötutkimuksessa laskettu kuuluvaksi opiskeluun. Helsingin, Espoon ja Vantaan asukkaat tekevät ansiotyötä keskimäärin enemmän kuin koko maan väestö. Siitä huolimatta helsinkiläisille jää enemmän vapaa-aikaa verrattuna koko maan väestöön. (Hyypiä, 1991)

Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan vuonna 1996 pääkaupunkiseudun työssäkävystä väestöstä suurin osa, 47% miehistä ja naisista 65% työskenteli 31 - 40 tuntia viikossa. Pääkaupunkiseudun miehistä 46% ja koko maan miehistä 38% työskenteli yli 40 tuntia viikossa, kun taas naisista pääkaupunkiseudulla 24% ja koko maassa 20% työskenteli näin pitkään. (Vantaan kaupunki, 1996)

Naisilla oli miehiä vähemmän vapaa-aikaa. Espoossa miehillä oli keskimäärin 11 minuuttia enemmän ja Vantaalla peräti 48 minuuttia enemmän vapaa-aikaa kuin naisilla. Työpäivinä eniten vapaa-aikaa oli helsinkiläisillä miehillä ja muina kuin työpäivinä vantaalaisilla miehillä. Vähiten vapaa-aikaa työpäivien ulkopuolella oli vantaalaisilla naisilla. (Hyypiä, 1991)

7. Tutkimuksen tausta ja tehtävänasettelu

Tutkimuksen päätavoitteena oli hankkia ajan tasalla olevaa perustietoa pääkaupunkiseudun väestön liikuntakäyttäytymisestä. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tausta-aineistoa liikuntaa ja kuntoilua koskevia suunnitelmia ja päätöksiä tehtäessä. Tutkimuksessa etsittiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Kuinka suuri osa pääkaupunkiseudun väestöstä harrastaa liikuntaa ja mitä lajeja harrastetaan? Mitkä ovat eri lajien markkinaosuudet ja harrastajamäärät?

Miten pääkaupunkiseudun väestön liikunnan harrastukset ovat muuttuneet vuodesta 1991? Mitkä ovat mahdolliset harrastajamäärissä tapahtuneet muutokset?

Missä puitteissa pääkaupunkiseudun eri lajien harrastajat liikkuvat? (kunnat, seurat, kansalais- ja työväenopistot, työpaikat yms.)

Missä määrin pääkaupunkiseudun asukkaat harrastavat omaehtoista organisoimatonta liikuntaa ja missä määrin liikunnan harrastus on organisoitua?

Mikä on liikunnan harrastamisen aktiivisuus pääkaupunkiseudun väestön keskuudessa?
Mikä on aktiivisuus eri lajien harrastajien keskuudessa?

Mikä on liikuntaa ja kuntoilua harrastavien pääkaupunkiseudun asukkaiden profiili?
Mikä on eri liikuntalajien harrastajien profiili?

Eri liikuntalajeihin kohdistuva potentiaalinen kiinnostus ja eri liikuntalajien kasvupotentiaali. Minkälaiset ihmiset pääkaupunkiseudulla osoittavat kiinnostusta eri lajeja kohtaan vaikka eivät harrasta ko. Lajeja?

7.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusaineisto koottiin atk-avusteisina puhelinhaastatteluina marraskuussa 1994. Haastatteluja tehtiin kaikkiaan 4581 suurten kaupunkien, Helsingin, Espoon, Vantaan, Turun, Tampereen, Lahden, Kuopion ja Oulun asukkaiden keskuudessa. Näyte edusti pääkaupunkiseudun 19-65-vuotiaita. Otoksen muodostaminen perustui puhelinnumeroiden osalta satunnaisotantaan. Vastaajien valinnassa sovellettiin kiintiöpöimintää.

Otokset poimittiin ositettuina eri kaupungeista siten, että asukasmäärältään pienemmät kaupungit olivat yliedustettuja, jotta niiden kohdalla saatiin näytteeseen riittävän suuri havaintomäärä. Atk-tulostusvaiheessa eri kaupunkien tuloksia painotettiin niiden todellisella 19-65-vuotiaiden asukkaiden määrällä. Tällä menettelyllä oli tarkoitus saada kahdeksan kaupungin kokonaisjakauma vastaamaan todellista tilannetta. Virhemarginaali oli tutkimuksessa neljä prosenttia.

Vastaajilta kysyttiin harrastusten lisäksi ikä, ammatti, koulutus, sosiaaliryhmä, tulotaso, poliittinen suuntautuneisuus (Mitä puoluetta äänestäisit seuraavissa vaaleissa.?) Taustamuuttujina olivat ikä, sukupuoli, ammatti, koulutus, sosiaaliryhmä ja asuinkunta.

Tilastollisina analyysimenetelminä käytettiin prosentti- ja keskiarvotaulukointeja. Ristiintaulukoinneilla tarkasteltiin eri taustamuuttujien yhteyksiä selittäviin muuttujiin.

7.2 Otos

Pääkaupunkiseudun otos on koottu seuraavasti. Pääkaupunkiseudulla haastateltiin em. menetelmällä 1726 henkilöä. Painotettuna tämä määrä vastaa 563 270 henkilöä.

Painotettuna naisten määrä vastaa 280 588 ja miesten 282 682. Iän mukaan jaettuna painotettu määrä vastaa 232 092 19-35-vuotiasta ja 331 178 36-65-vuotiasta.

Otos poikkeaa lievästi pääkaupunkiseudun todellisesta tilanteesta. Espoossa, Helsingissä ja Vantaalla on enemmän naisia kuin miehiä. Otoksessa miesten osuus on naisia suurempi.

Ikäryhmittäin otos vastanee todellisuutta sillä kaikissa kolmessa kaupungissa suurin ikäryhmä on 35-65-vuotiaiden ikäryhmä. Helsingissä 19-34-vuotiaiden ikäryhmä on toiseksi suurin. Espoossa ja Vantaalla joissa asuu paljon lapsiperheitä on alle 19-vuotiaiden ikäryhmä toiseksi suurin ja 19-34-vuotiaiden ikäryhmä on vasta kolmanneksi suurin.

Otos jaettiin sekä peruskoulutuksen että ammatillisen koulutuksen mukaan. Espoossa ja Helsingissä oli selvästi Vantaata enemmän ylioppilaita ja korkeakoulututkinnon suorittaneita. (taulukot 3 ja 4). Vantaalaisista enemmistö eli 56 prosenttia oli suorittanut jonkin ammatti- tai opistotason tutkinnon. Helsingissä ja Espoossa tähän ryhmään lukeutui runsaat 40 prosenttia väestöstä. Vastaavasti niissä oli korkeakoulututkinnon suorittaneita runsaat 10 prosenttia enemmän.

Tutkimusmenetelmä antaa kohtuullisen yleiskuvan liikunnan harrastuksesta. Otoksen pieni koko vähentää tutkimustulosten luotettavuutta. Painottamalla otoksen määrää todellisella asukasmäärällä painotetaan samalla suosituimpien lajien kärkeä. Paljon mainintoja saaneet lajit nousevat todellisuutta korkeammalle painotuksen jälkeen. Otos ei pienen kokonsa vuoksi voi olla riittävä harvinaisempien lajien harrastusta selvitettäessä. Sattuman osuus on kohtalaisen suuri, jos jokin suhteellisen suosittu laji ei saa todellista harrastajamääriä vastaavia mainintoja kun otoskoko on vain 232 henkeä.

Puhelinhaastattelutilanteessa vastaajat kertovat asiat itselleen paremmin päin. Tämä osittain vaikuttaa perusliikuntalajien suureen suosioon. Henkilö joka ei juuri harrasta liikuntaa saattaa vastauksellaan vääristää tutkimustuloksia. Haastateltava on saattanut vastata, ettei harrasta muuta liikuntaa kuin joskus kävelyä. Kun haastateltavalta on tiedusteltu, kuinka usein hän kävelyä harrastaa, saadaan empimisen jälkeen vastaus: ”no ehkä kerran viikossa.”. Todellisuudessa ei välttämättä ole kyseessä henkilö joka harrastaisi kävelylenkkeilyä rivakkaan tahtiin kerran viikossa. Tulosten perusteella aikuisväestön liikuntakäyttäytyminen näyttää olevan jossain määrin aktiivisempaa kuin todellisuudessa.

Taulukko 3. Tutkimusotoksen jakautuminen peruskoulutuksen mukaan prosentteina

	Espoo	Helsinki	Vantaa	kaikki yhteensä
Kansakoulu tai väh.	16	16	23	21
Keski- tai peruskoulu	27	28	38	32
Ylioppilastutkinto	57	56	39	39
	100	100	100	100

Taulukko 4. Tutkimusotoksen jakautuminen ammatillisen koulutuksen mukaan prosentteina.

Ei ammatillista koulutusta	14	16	16	17
Ammattikursi lyhyt	12	16	13	15
Ammatti- tai kauppakoulu	18	19	29	23
Opistotas. ammattitutkinto	28	23	27	24
Yliopisto, korkeakoulutut	28	26	15	21
	100	100	100	100

8. TULOKSET

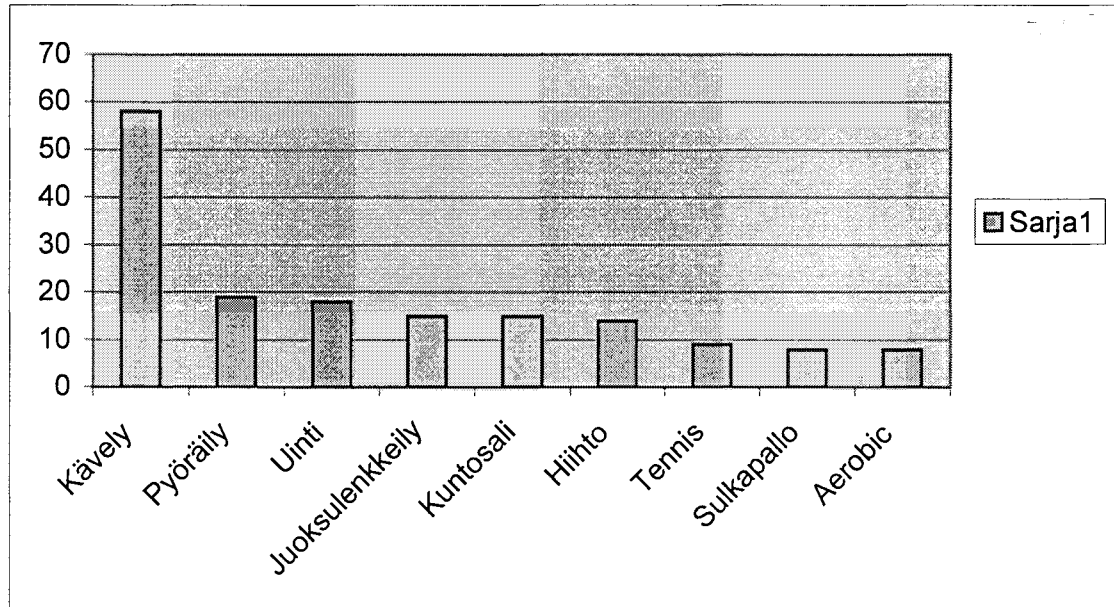
8.1 Suosituimmat liikuntalajit pääkaupunkiseudulla

Suosituimpien lajien kärki Suomessa muodostuu ns. perusliikuntalajeista, joita ovat kävelylenkkeily, pyöräily, juoksulenkkeily, uinti ja hiihto. Kävelylenkkeily on joka kaupungissa ns. ykköslaji. Sen suosio on kuitenkin selvästi suurempaa pääkaupunkiseudun ulkopuolella. Kaikissa kaupungeissa uudemmat yksilölajit kuten laskettelu, aerobic, sulkapallo ja squash ovat tunkeutuneet harrastuslistalla ns. keskiraskaaseen sarjaan. Pääkaupunkiseutulaiden keskuudessa niiden osuus, jotka eivät harrasta mitään liikuntaa, on likimain samaa tasoa kuin koko maassa keskimäärin. Pääkaupunkiseudun asukkaista kahdeksan prosenttia ilmoitti, ettei harrasta mitään liikuntamuotoa. Kaikkien tutkimuksessa mukana olleiden kaupunkien vastaava luku oli seitsemän prosenttia.

Tuloksissa heijastuu Helsingin alueelle tyypillinen liikuntakulttuuri, vaikka useimmissa lajeissa harrastuksen taso on vähintäänkin sama kuin muiden kaupunkien keskimääräinen taso. Vertailu paljastaa pääpiirteissään lisäksi sen, että perusliikuntalajien suosio uintia lukuun ottamatta nousee välittömästi siirryttäessä kehä kolmosen pohjoispuolelle.

Kuviossa on esitelty pääkaupunkiseudun suosituimmat lajit, kun mukaan on laskettu sekä miehet että naiset kaikissa ikäryhmissä. Harrastajamäärät on ilmoitettu prosentteina. Tällaisenaan pääkaupunkiseudulla harrastetut lajit noudattelevat suurin piirtein muita kaupungeja. Eroja alkaa löytyä kun tarkastellaan miesten ja naisten harrastamia lajeja eri ikäryhmissä. Niin sanotuista uusista lajeista aerobic ja kuntosaliharjoittelu ovat kivunneet kymmenen suosituimman lajin joukkoon. Aerobicin suosiota kuvaa hyvin se, että toisin kuin muita lajeja sitä harrastavat pääasiassa vain naiset. Siitä huolimatta se on yhteistilastossa yhdeksänneksi suosituin liikuntamuoto. Kuntosaliharrastuksen ja lenkkeilyn suosioon vaikuttaa se, että

molemmat ovat tavallinen oheis- tai peruskuntoharjoittelumuoto eri urheilulajeissa. Voi sanoa, että kaikki aktiivisesti jotain lajia harrastavat käyvät myös kuntosalilla ja lenkillä.



Kuvio 6. Suosituimmat liikuntalajit pääkaupunkiseudulla aikuisväestön keskuudessa 1995

Kävelylenkkeily on ehdottomasti suosituin liikuntamuoto pääkaupunkiseudulla ja koko maassa. Erityisesti naiset mainitsivat kävelyn harrastukseksi. Alle 36 -vuotiaista naisista 64% ja yli 35 vuotiaista 75 % eli noin 200 000 naista ilmoitti harrastavansa kävelylenkkeilyä. Kävely on laskettu liikuntaharrastukseksi, vaikka se tapahtuisi vain työmatkojen yhteydessä tai hyvinkin matalalla intensiteetillä. Koska jokainen ihminen kävelee elämänsä aikana jonkin verran, on kävely helppo mainita liikuntaharrastuksia kysyttäessä. Sama pätee myös muihin perusliikuntamuotoihin kuten pyöräilyyn, juoksulenkkeilyyn ja uintiin.

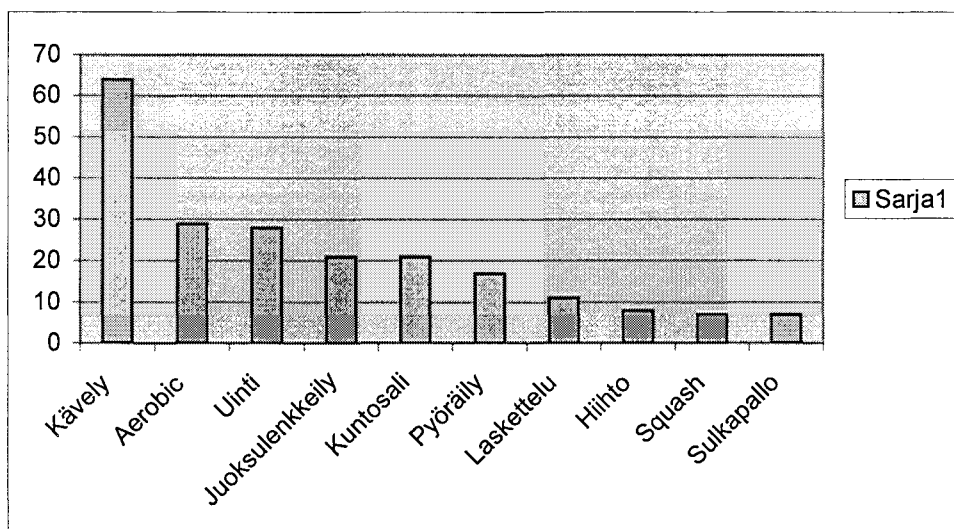
Helsinkiläisistä kymmenen prosenttia ilmoitti harrastavansa hiihtoa. Vastaavat luvut olivat Vantaalla 13% ja Espoossa 19%. Hiihdon suosio oli selvästi suositumpaa mitä

pohjoisemmassa kaupunki sijaitsi. Hiihtoa harrasti Oulussa 26% ja Kuopiossa peräti 30%. Myös pääkaupunkiseudulla hiihto oli edelleen suosittua, vaikka alueen lumitilanne ei aina välttämättä ole lajille suotuisa ja hiihtämään päästäkseen saattaa joutua matkustamaan jonkin verran. Sama koskee 1980-luvulla suosiotaan huimasti kasvattanutta laskettelua. Laskettelu on kohonnut koko maassa toiseksi suosituimmaksi talviliikuntamuodoksi. Pääkaupunkiseudulla ei juurikaan ole lasketteluun sopivia rinteitä. Lasketteluun suosiota kuvaa hyvin se, että sen suosio on suuri kaikissa ikäryhmissä huolimatta siitä, että laji vaatii erityiset varusteet, ja harrastuspaikat ovat usein matkan päässä. Perusliikuntamuodot ovat suosituimpien lajien kärjessä sekä pääkaupunkiseudulla että koko maassa. Lajien suosituimmuusjärjestys muuttuu kun suoritetaan vertailua eri sukupuolten ja ikäryhmien välillä.

Palloilulajeista suosituin on sulkapallo, seuraavaksi suosituimpia pallopelejä ovat kaksinpelit squash ja tennis. Joukkuepeleistä sähly, jalkapallo ja lentopallo mahtuvat yhteistilastossa viidentoista suosituimman lajin joukkoon.

8.1.1 Suosituimmat lajit sukupuolen ja iän mukaan

Pääkaupunkiseudulla 19-35 vuotiaiden naisten harrastetuimpien lajien ykköseksi kävelyn jälkeen nousi aerobic joka oli yhtä suosittua kuin ns. perusliikuntalajit. Palloilulajeista kymmenen suosituimman joukkoon kipusivat kaksinpelit sulkapallo ja squash. Joukkuelajeista mikään ei yltänyt viidentoista suosituimman lajin joukkoon. Erityisesti alle 36 - vuotiaiden naisten suosiossa olivat tanssi ja ratsastus, jotka eivät muissa ryhmissä mahtuneet viidentoista suosituimman lajin joukkoon.



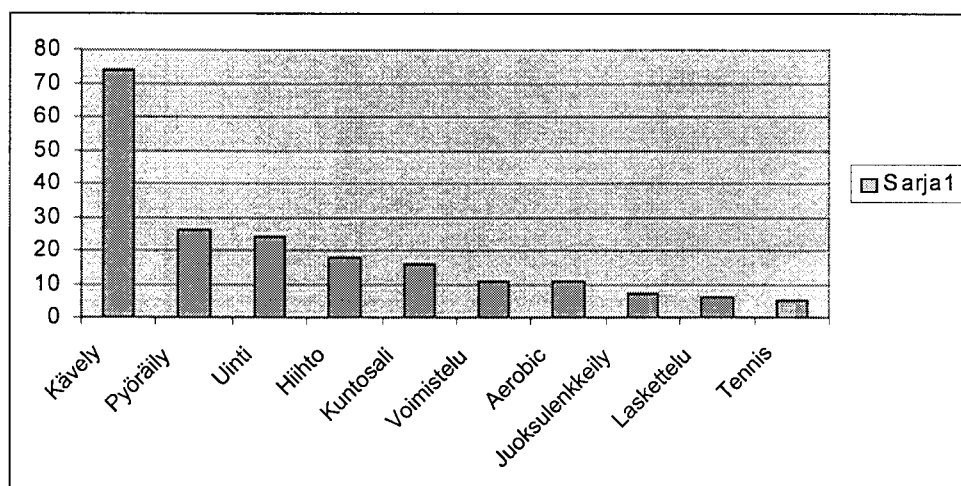
Kuvio 7. Alle 36-vuotiaiden naisten suosituimmat liikuntalajit

Espoon, Helsingin ja Vantaan harrastetuimpien lajien lista oli pääpiirteittäin samankaltainen muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Espoossa laskettelu, tennis ja voimistelu olivat hieman suosittuimpia kuin Helsingissä ja Vantaalla. Helsingiläisten keskuudessa suosituimpien lajien kärki oli leveämpi kuin muualla pääkaupunkiseudulla. Helsingissä harrastetaan muita enemmän squashia sekä luistelua joka ylsi viidentoista suosituimman lajin joukkoon. Luistelu käsittää perinteisen luistelun lisäksi myös rullaluistelun, joka on viime vuosina lisännyt suosiotaan niin kutsuttujen in-line luistimien yleistyttyä. Vantaalla harrastettiin muita enemmän sählyä ja ratsastusta, mutta aerobic ja tennis eivät olleet yhtä suosittuja kuin Espoossa ja Helsingissä. Vantaalla perusliikuntalajit noudattelevat nuorten naisten ryhmässä yhteistilaston mukaista suosituimmuusjärjestystä.

Yli 36-vuotiaiden naisten suosituimpien lajien kärki oli kapein verrattuna muihin ikäryhmiin. Suosituimpia lajeja olivat perusliikuntamuodot kävely, pyöräily, uinti ja hiihto. Voimistelu, joka käsittää kotivoimistelun, naisvoimistelun, telinevoimistelun ja

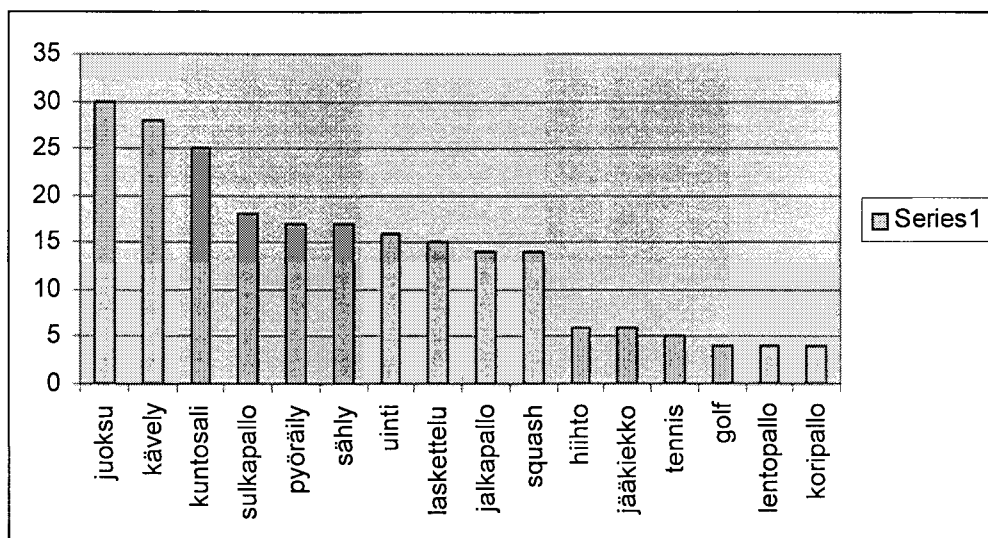
rytmisen kilpavoimistelun oli suosituinta heti perusliikuntalajien jälkeen. Tässä ikäryhmässä voimistelulajeina kysymykseen tulivat lähinnä naisvoimistelu ja kotivoimistelu. Pääkaupunkiseutulaisista noin 80% ilmoitti voimisteluharrastuksensa olevan kuntovoimistelua ja n. 10% naisvoimistelua. Kuntosaliharjoittelijoiden määrä kasvoi voimakkaasti ja siitä tuli verraten tavallinen kuntoilumuoto kaikkien suomalaisten keskuudessa.

Eri kaupunkien välisinä erityispiirteinä voi mainita espoolaisten naisten osalta golfin joka oli sijalla 11 yli 36-vuotiaiden naisten suosituimpien harrastusten joukossa. Espoossa harrastettiin myös laskettelua ja sulkapalloa muuta pääkaupunkiseutua aktiivisemmin. Helsingissä harrastettiin muuta pääkaupunkiseutua enemmän kuntosalilla käyntiä, tanssia ja voimistelua. Myös tässä yli 36-vuotiaiden ikäryhmässä helsinkiläiset naiset mainitsivat usein, toisin kuin espoolaiset ja vantaalaiset, harrastukseksi luistelun. Aerobicin harrastus ei ollut Helsingissä niin suosittua yli 36-vuotiaiden keskuudessa kuin muualla pääkaupunkiseudulla. Espoolaisten lisäksi vantaalaiset naiset osoittautuivat innokkaiksi golfin harrastajiksi. Hiihto oli Vantaalla huomattavasti suosittumpaa kuin Helsingissä ja Espoossa.



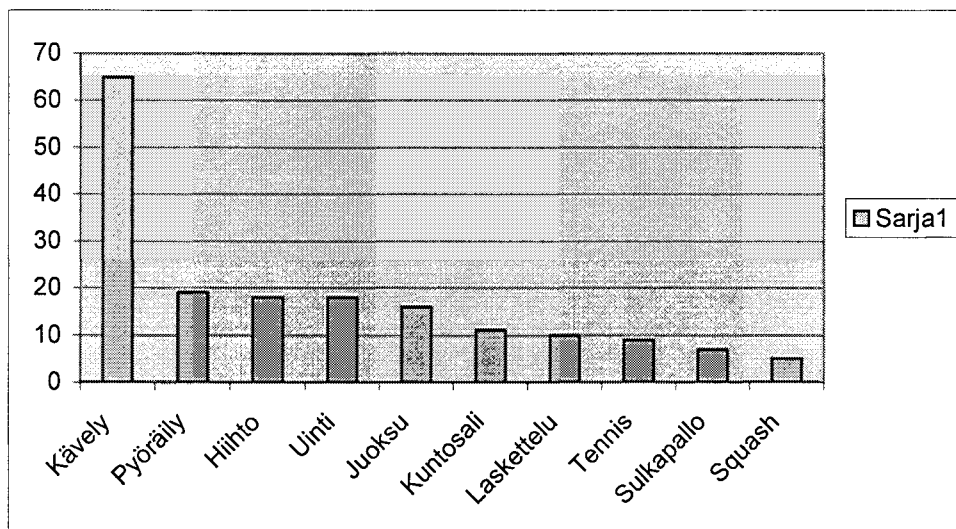
Kuvio 8. Yli 36-vuotiaiden naisten suosituimmat liikuntalajit

Miesten suosituimmat lajit olivat pääosin samat kuin naisilla tosin suosituimmuusjärjestys oli erilainen. Alle 36-vuotiaiden miesten suosituimpien lajien kärki oli kaikkein levein verrattuna muihin ikäryhmiin. Perusliikuntalajeista juoksulenkkeily oli alle 36-vuotiailla miehillä suosituin liikuntamuoto. Palloilu oli miesten keskuudessa huomattavasti suositumpaa kuin naisten keskuudessa. Suosituimpia palloilumuotoja olivat sulkapallo, jalkapallo ja salibandy. Mainituissa joukkuepeleissä oli kaiken ikäisillä miehillä maanlaajuisesti käynnissä ahkeraa puulaakitoimintaa sekä kaveriporukoita. Espoossa ja Helsingissä juoksulenkkeily oli suosituinta kun taas Vantaalla kuntosaliharrastus oli ensimmäisellä sijalla. Espoossa harrastettiin muuta pääkaupunkiseutua ahkerammin hiihtoa, golfia, luistelua, squashia ja sulkapalloa joka oli Espoossa sijalla kolme. Helsinkiläiset ja vantaalaiset miehet kävelivät huomattavasti enemmän kuin espoolaiset. Helsingissä muita suosituimpia lajeja olivat sähly ja koripallo. Uinti oli Vantaalla huomattavasti suositumpaa kuin muualla, Espoossa se oli vasta sijalla kymmenen. Vantaalaiset nuoret miehet harrastivat lentopalloa ja kaukalopalloa muuta pääkaupunkiseutua ahkerammin. Sulkapallon harrastaminen Vantaalla oli huomattavasti rauhallisempaa kuin muualla.



Kuvio 9. Alle 36-vuotiaiden miesten suosituimmat liikuntalajit

Yli 36-vuotiaiden miesten ryhmässä helsinkiläisten miesten harrastetuimpien lajien kärki oli huomattavasti muuta pääkaupunkiseutua leveämpi. Kävely, uinti, juoksu, pyöräily ja hiihto. Espoossa juoksulenkkeily ei ollut lähellekään niin suosittua kuin Vantaalla ja Helsingissä. Espoossa hiihto, laskettelu ja golf olivat muuta pääkaupunkiseutua suosituimpia. Lentopallo ei Espoossa yltänyt kymmenen suosituimman joukkoon kuten Helsingissä ja Vantaalla. Helsinkiläiset miehet harrastivat espoolaisia ja vantaalaisia enemmän pyöräilyä, jalkapalloa, koripalloa ja jääkiekkoa. Vantaalaiset harrastivat muita enemmän juoksulenkkeilyä ja lentopalloa. Vantaalaisten suosituimpien lajien kärki oli selvästi kapeampi kuin Espoossa ja Helsingissä. Tennis, golf ja jalkapallo eivät olleet lainkaan niin suosittuja Vantaalla kuin muissa kaupungeissa.



Kuvio 10. Yli 36-vuotiaiden miesten suosituimmat liikuntalajit

8.2. Espoo, Helsinki ja Vantaa verrattuna muihin kaupunkeihin

Tässä osiossa pääkaupunkiseutua verrataan Gallupin tutkimuksessa mukana olleisiin muihin kaupunkeihin, jotka olivat Lahti, Kuopio, Tampere, Turku ja Oulu.

Kun harrastuksia eritellään tarkemmin käy ilmi, että harrastettujen lajien kärki eri kaupungeissa olivat pääpiirteiltään samansuuntainen. Seuraavassa esitetään pääkaupunkiseudun osalta ne lajit, joita harrastettiin keskimäärää useammin muihin kaupunkeihin verrattuna. Poiminnan kriteerinä on pidetty sitä, että harrastajia löytyy vähintään kaksi prosenttiyksikköä enemmän kuin muissa kaupungeissa keskimäärin.

Taulukko 5. Pääkaupunkiseudulla keskimääräistä useammin harrastetut lajit ja harrastusaktiivisuus prosentteina.

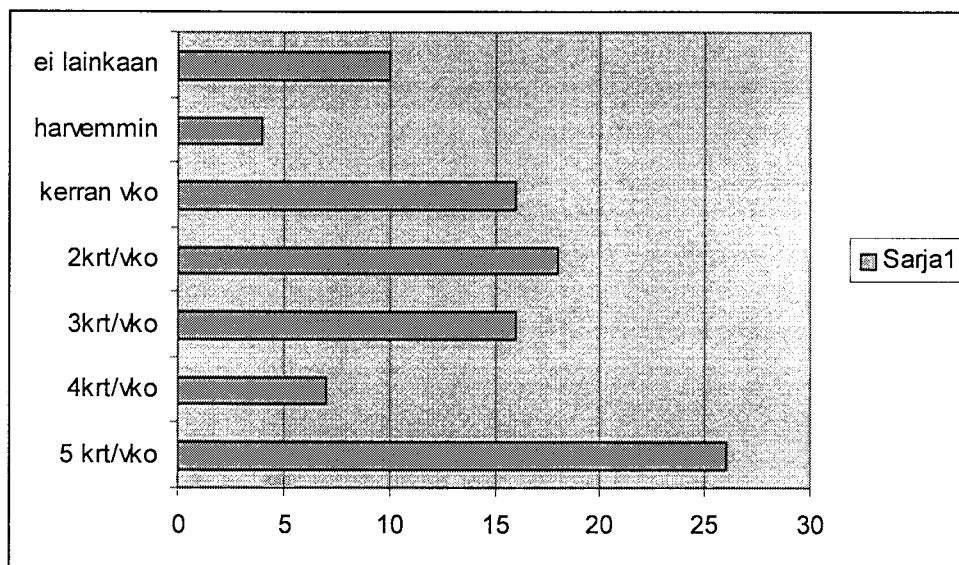
- UINTI	22%	- SULKAPALLO	10%
- HIIHTO	19%	- TENNIS	9%
- LASKETTELU	12%	- SQUASH	7%
- AEROBIC	10%	- GOLF	5%

Uudemmat yksilölajit olivat selvästi suositumpia pääkaupunkiseudulla kuin muualla maassa. Pääkaupunkiseutulaiset ja heistä etenkin Espoolaiset harrastivat laskettelua, aerobicia, sulkapalloa, tennistä ja golfia innokkaammin kuin kaupunkilaiset keskimäärin. Tuloksista voi tehdä sen johtopäätöksen, että pääkaupunkiseudulla harrastetaan em. lajeja kaikkein innokkaimmin koko Suomessa. Tämä selittyy erityisesti Espoon osalta kaupungin asukkaiden sosiaalisella asemalla. Espoossa asuu koko maan väestöön nähden suhteellisen paljon koulutettuja, varakkaita ja nuoria ihmisiä.

8.3 Liikunnanharrastamisen useus pääkaupunkiseudulla

Liikuntaharrastuksen määrää mitattiin tutkimuksessa liikunnanharrastamisen useudella. Saatujen tulosten mukaan noin kolmannes (34%) aikuisväestöstä liikkui suurissa kaupungeissa vähintään neljä kertaa viikossa. Tuloksista voi tehdä sen johtopäätöksen, että huomattava osa suurten kaupunkien väestöstä olisi aktiivisia kuntoilijoita. Tulosta kuitenkin vääristää selvästi se, että kävely ja pyöräily ovat usein pääliikuntamuotoja etenkin varttuneemmissa ikäluokissa ja sitä tehdään kyllä päivittäin, mutta hitaalla tahdilla. Varsinkin keskikokoisissa ja pienissä kaupungeissa pyöräily ja kävely ovat päivittäinen tapa siirtyä paikasta toiseen. Haastattelutilanteessa ihmiset mielellään antavat itsestään paremman kuvan. Liikuntaharrastuksista kysyttäessä juuri pyöräily ja kävely on helppo mainita omana harrastuksenaan, vaikka sitä harrastaisikin vain silloin tällöin.

Todella aktiivisten liikunnan harrastajien määrä selviää kun jätetään huomioimatta ns. perusliikuntalajit kuten kävely, pyöräily ja uinti. Juoksulenkkeily voidaan laskea jo aktiiviharrastajien lajiksi vaikka yllättävän moni ilmoitti lenkkeilyn harrastukseksi. Lenkkeily on monien lajien oheisliikuntamuoto, lähes kaikki aktiiviturheilijat lenkkeilevät. Toisaalta taas monet aktiiviliikkujat eivät mainitse lenkkeilyä harrastuksenaan, koska pitävät sitä omaan lajiinsa liittyvänä harjoitteena.



Kuvio 11. Pääkaupunkilaisten liikunnan harrastuskerrat viikossa

Henkilöistä, jotka harrastavat liikuntaa viisi kertaa viikossa tai useammin oli pääosa naisia. Tämä johtuu paljolti siitä, että naiset ilmoittivat selvästi miehiä useammin harrastukseen kävelyn ja pyöräilyn joita he harrastivat esimerkiksi päivittäisillä työmatkoillaan. Samasta syystä johtui se, että ikäryhmässä 36-65-vuotiaat suurin osa harrasti liikuntaa viisi kertaa viikossa tai useammin. Pääkaupunkiseutulaisista 43% ilmoitti harrastavansa kävelyä ja 52% pyöräilyä vähintään viisi kertaa viikossa. Suurin osa pääkaupunkiseutulaisista, yli kaksisataatuhatta naista ja miestä, harrasti liikuntaa kerran tai kaksi kertaa viikossa. Suosituimpien lajien kärjessä keikkuvia muita lajeja harrastettiin keskimäärin kerrasta kolmeen viikossa. Uintia harrastettiin kerran tai kaksi viikossa, hiihtoa 2-3 kertaa, juoksulenkkeilyä ja kuntosalilla käyntiä 1-3 kertaa viikossa.

8.4 Liikuntalajien määrä Espoossa, Helsingissä ja Vantaalla

Hyvä liikunta-aktiivisuuden mittari on harrastettujen lajien määrä. Liikuntalajien määrää tarkasteltaessa lajeiksi hyväksyttiin kaikki ulkoilumuodot kuten metsästys, kalastus ja marjastus. Kävely luokiteltiin liikuntaharrastukseksi riippumatta siitä, millä intensiteetillä ja missä tarkoituksessa käveltiin. Tällaisessa tarkastelussa kaupunkilaiset harrastivat keskimäärin kahta liikunta- ja ulkoilumuotoa. Kokonaan liikkumattomia ihmisiä, jotka eivät harrastaneet edes ulkoilua oli seitsemän prosenttia suurten kaupunkien väestöstä.

Mikäli harrastettavien lajien määrää haluttaisiin tarkastella ilman kävelyä ja hyötyliikuntamuotoja, putoaisi keskimäärin yksi laji/ harrastaja pois, koska yksinomaan kävelyä harrasti noin kaksi kolmasosaa suurkaupunkien väestöstä. Yli kolmen lajin harrastajien suhteellisen suuri määrä, kahdeksantoista prosenttia suurkaupunkien asukkaista selittyy kävelyn ohella ainakin sillä, että kilpaurheilijat käyttävät muita kuin kilpailulajiaan harjoitusmuotona ja sillä, että lajin harrastajia ei ole karsittu harjoituksen keston perusteella. Harrastajiksi on hyväksytty vaikka harrastus kestäisikin vain lyhyen aikaa vuoden mittaan.

Suurten kaupunkien väestöstä kaksi viidesosaa, 38% ilmoitti harrastavansa vähintään kolmea lajia. Luku on hieman korkeampi kuin koko maan väestön keskuudessa joka on keskimäärin 36%. Kuopiolaiset olivat keskimäärää aktiivisempia liikkujia tällä mittarilla. Kuopiolaisista 43% ilmoitti harrastavansa vähintään kolmea lajia.

Pääkaupunkiseudun asukkaista 37% ilmoitti harrastavansa vähintään kolmea lajia.

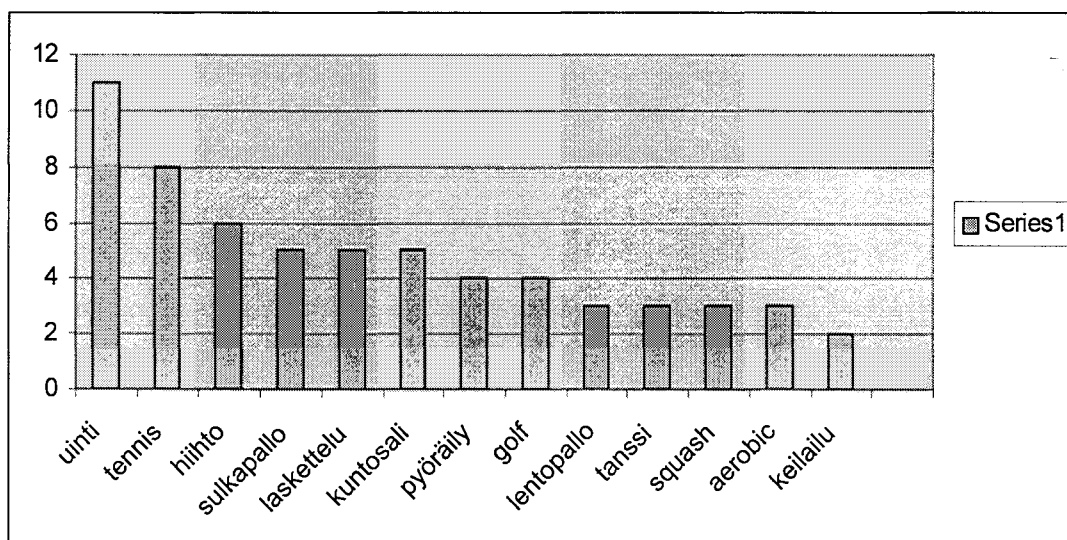
Kaikissa kaupungeissa noin puolet vastanneista ilmoitti harrastavansa yhtä tai kahta lajia. Vastanneista pääkaupunkiseudun asukkaista 8% ilmoitti ettei harrasta mitään lajia. Vastaava luku muissa kaupungeissa oli 6%.

9. Pääkaupunkiseudun asukkaiden harrastustoiveet

Espoon, Helsingin ja Vantaan asukkaiden liikuntaharrastustoivelistan kärkipäässä olivat uinti ja hiihto. Seuraavina tulivat tennis, sulkapallo, laskettelu ja kuntosaliharjoittelu. Naisista 34 prosenttia ja miehistä 46 prosenttia oli tyytyväisiä harrastamaansa lajiin, eikä heillä ollut mitään toiveita liikuntaharrastusten suhteen. Lajitoiveita esiintyi selvästi enemmän naisilla kuin miehillä. Naisten suosituin lajitoive pääkaupunkiseudulla oli uinti, jota halusi harrastaa lähes 50 000 naista. Uintia toivottiin eniten myös miesten keskuudessa. Miehistä sitä haluaisi harrastaa noin 20 000.

Syitä siihen, miksi omaa toiveharrastusta ei harrastettu oli monia. Ajanpuute mainittiin useimmin harrastamisen esteeksi. Toiseksi yleisin este liikunnan harrastamiselle oli muut syyt. Muihin syihin luettiin useimmin laiskuus ja oma saamattomuus. Seuraavaksi useimmin mainittuja olivat liikuntatilojen ja suorituspaikkojen puute, taloudelliset syyt, terveydelliset riskit etenkin vanhemmissa ikäryhmissä, harjoituskaverin puute ja huonot liikenneyhteydet suorituspaikoille. Pääkaupunkiseudulla asukkaat mainitsivat muita kaupunkeja useammin rahanpuutteen harrastamisen esteeksi.

Eri ikäryhmissä harrastamattomuuden syyt vaihtelivat paljon. Nuorimmassa ikäryhmässä 19-25-vuotiaat kokivat rahan puutteen useimmin esteeksi harrastamiselle. 26-35-vuotiaiden ryhmässä johon useimmat nuoret lapsiperheet kuuluvat, ajanpuute oli yleisin harrastamisen este. Yli 50-vuotiaiden yleisimmät esteet olivat terveydelliset riskit, liikuntapaikkojen puute ja oma saamattomuus. Useamman lajin harrastajat mainitsivat ajan- ja rahanpuutteen esteeksi uusien lajien harrastamiselle. Yhtä lajia tai ei mitään harrastavien keskuudessa oma laiskuus ja terveydelliset syyt olivat yleisimmät syyt harrastamattomuudelle. (Liikuntagallup 1994)



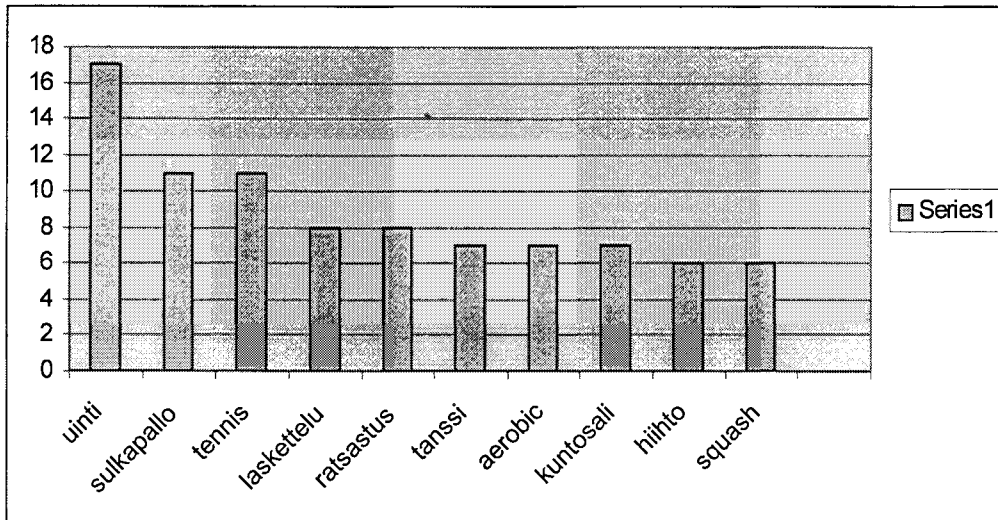
Kuvio 12. Pääkaupunkiseudun liikunnanharrastustoiveet yhteensä

Uintia voi hyvällä syyllä kutsua Suomen suosituimmaksi liikuntamuodoksi. Sitä harrastetaan lähestulkoon eniten ja se on myös selvästi toivotuin harrastusmuoto. Yhteistilastossa eri kaupunkien välillä löytyy jonkin verran eroja harrastustoiveissa. Kymmenen toivotuimman lajin listalla espoolaiset haluaisivat harrastaa muuta pääkaupunkiseutua useammin golfia, sulkapalloa, keilailua ja laskettelua. Uintia ja tanssia Espoossa haluttaisiin harrastaa harvemmin kuin Helsingissä ja Vantaalla. Helsinkiläisten muita toivotummat harrastukset olivat uinti ja hiihto. Selkeästi muita harvemmin helsinkiläiset haluaisivat harrastaa tennistä. Vantaalla muita toivotumpia ovat tennis, aerobic, lentopallo ja tanssi. Golfia ja hiihtoa vantaalaiset haluaisivat harrastaa muita vähemmän. Laji, jonka ero on kaksi prosenttia tai enemmän toivojamäärissä verrattuna muihin kaupunkeihin, on mainittu kunkin kaupungin kohdalla muita toivotummaksi tai vähemmän toivotummaksi.

Helsingiläisiltä kysyttiin vuonna 1993 mielipidettä ulkoilu- ja vapaa-aikapalveluiden riittävydestä. Vastaajien mielestä Helsingissä oli liian vähän uimarantoja, uimahalleja, hoidettuja hiihtolatuja, sekä sisäurheilutiloja. Toivottuja olivat myös erilaiset ulkoilu- ja retkeilyalueet. Tyytyväisimpiä vastaajat olivat urheilukenttien, uimahallien ja luistinratojen määrään. Liikatarjontaa oli vastaajien mielestä urheilukentistä (12,3%) ja jäähalleista (13,2%). (Keskinen 1995, 91)

9.1 Harrastustoiveet ryhmittäin.

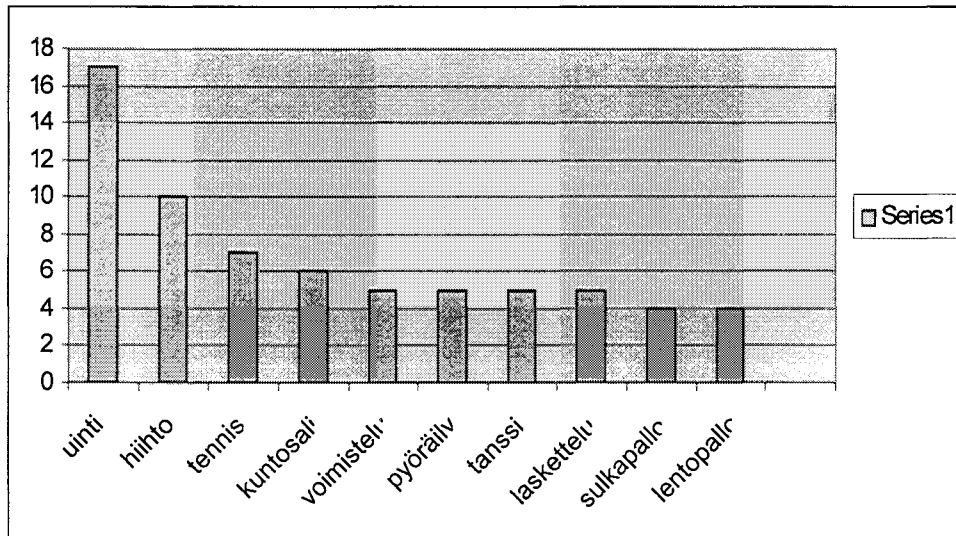
Naisten harrastustoiveissa oli selkeä ero eri ikäryhmissä. Yli 36-vuotiaat toivoivat enemmän mahdollisuuksia harrastaa perusliikuntamuotoja kuin alle 36-vuotiaat. Uinti oli eniten toivottu ja eniten harrastettu liikuntamuoto alle 36-vuotiaiden naisten ikäryhmässä. Uinnissa ja hiihdossa suorituspaikkojen puute oli yleisimmin mainittu syy harrastuksen esteenä. Palloilumuodoista naisia kiinnostivat kaksinpelit sekä lentopallo. Toivotuissa palloilulajeissa suurimpana harrastamisen esteenä koettiin pelikaverin puute. Naisille liikuntaharrastus oli myös tärkeä sosiaalinen hetki jolloin voi sekä seurustella, että huolehtia fyysisestä kunnosta. Alle 36-vuotiaiden suosituin harrastus kävelylenkkeilyn jälkeen oli aerobic, joka oli myös toivelistalla korkealla. Aerobicin suosio on kasvanut viime vuosina nopeasti ja monet sellaiset naiset jotka eivät muuten harrastaisi liikuntaa ovat löytäneet aerobicista itselleen harrastuksen. Sama koskee lievemässä määrin kuntosaliharjoittelua.



Kuvio 13. Alle 36-vuotiaiden naisten harrastustoiveet

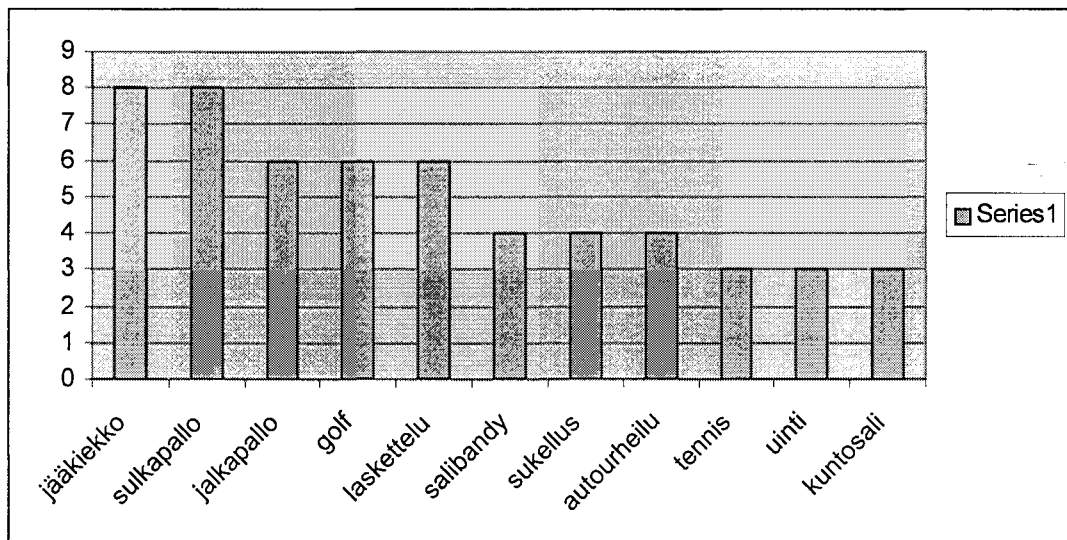
Perusliikuntamuotojen lisäksi toivelistalla olevat lajit olivat kaikki sellaisia joiden harrastaminen vaatii erityisen paikan, varusteet tai se on maksullista. Laskettelu koetaan kaikkein kalleimmaksi harrastukseksi ja sen kohdalla rahanpuute mainittiin yleisimmin harrastamisen esteeksi. Ratsastus ja tanssi olivat toivelistalla sijoilla viisi ja kuusi. Ratsastuksen kohdalla esteeksi mainittiin taloudelliset syyt.

Espoolaisista nuoremman ryhmän naiset halusivat harrastaa muita useammin tennistä, ratsastusta ja kuntosalilla käyntiä. Muita harvemmin espoolaiset toivovat halutuimmista lajeista aerobicia ja squashia. Helsinkiläiset toivoivat useammin vain tanssia, muiden toiveiden noudatella Espoon ja Vantaan toiveita. Vähiten helsinkiläiset toivoivat tennistä ja kuntosaliharjoittelua.



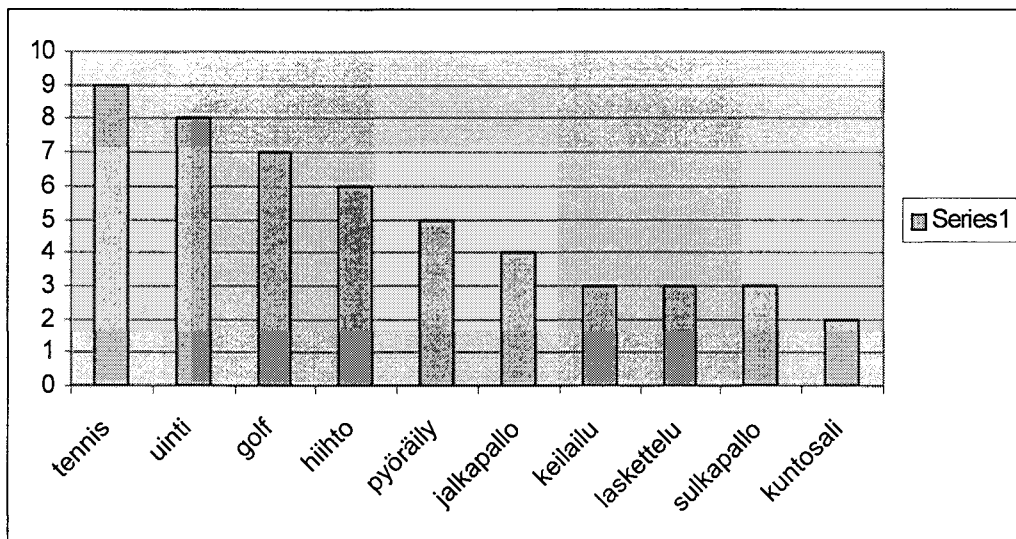
Kuvio 14. Yli 36-vuotiaiden naisten harrastustoiveet

Yli 36-vuotiaiden naisten ryhmässä toivotuimpia olivat uinti ja hiihto joiden suurimpana esteenä koettiin em. suorituspaikkojen puute. Kuntosaliharjoittelu oli huomattavan toivottua tässä ikäryhmässä. Kuntosaliharrastuksen esteenä mainittiin useimmiten ajanpuute. Vanhemmassa naisten ikäryhmässä eri palloilulajit olivat erittäin toivottuja. Harrastetuimpien lajien listalla palloilulajit eivät olleet kovin suosittuja tässä ikäryhmässä. Palloilun kohdalla esteeksi mainittiin useimmiten pelikaverin puute. Tanssi oli molemmissa naisten ikäryhmässä varsin haluttu harrastus. Vanhemmassa naisten ikäryhmässä kaupunkien väliset erot kymmenen toivotuimman listalla olivat varsin pienet. Espoolaiset halusivat harrastaa muita useammin laskettelua ja sulkapalloa. Muita vähemmän Espoossa kiinnosti tanssi. Helsinkiläiset halusivat harrastaa muita enemmän vain uintia. Laskettelon helsinkiläiset mainitsivat toiveekseen muita harvemmin. Vantaalaiset toivoivat muita enemmän tanssia, lentopalloa, voimistelua ja tennistä. Selvästi muita vähemmän vantaalaiset naiset toivoivat pyöräilyä ja sulkapalloa.



Kuvio 15. Alle 36-vuotiaiden miesten harrastustoiveet

Alle 36-vuotiailla miehillä oli paljon erilaisia harrastustoivomuksia joista muiden kaupunkien samoihin ryhmiin verrattuna erikoisimpina ilmaitu ja moottoriurheilu. Autourheilun kohdalla 69 prosenttia ilmoitti taloudelliset syyt harrastuksen esteeksi. Taloudelliset syyt olivat esteenä usein myös sukelluksessa, golfissa ja ilmailussa. Pääkaupunkiseudun kaupunkien välillä havaittiin seuraavia eroja. Espoolaiset nuoremman ryhmän miehet halusivat harrastaa muita useammin golfia, laskettelua, sukellusta ja tennistä. Muita vähemmän espoolaisia kiinnosti autourheilu. Helsingissä ei toivottu mitään lajia muita kaupunkeja enemmän. Huomattavasti muita vähemmän helsinkiläiset toivoivat sählyä ja sulkapalloa. Vantaalla toivottiin muita enemmän jääkiekkoa ja kuntosaliharrastusta. Huomattavasti muita vähemmän vantaalaiset toivoivat golfia, laskettelua, sukellusta ja uintia.



Kuvio 16. Yli 36-vuotiaiden miesten harrastustoiveet

Yli 36-vuotiaiden miesten ryhmässä oli huomattavasti vähemmän liikuntatoiveita verrattuna muihin pääkaupunkiseudun ryhmiin. Tennis oli selvästi toivotuin laji. Pääkaupunkiseudulla erityisen harrastettu golf oli toivomuslistalla kolmantena lajina. Yli 36-vuotiaiden miesten toiveet kohdistuivat paljolti perusliikuntamuotoihin, kuten uintiin, hiihtoon ja pyöräilyyn. Keilailun kohdalla esteeksi mainittiin usein harrastuspaikkojen puute. Yli 36-vuotiaiden miesten ryhmässä erot kaupunkien välillä olivat yleisesti ottaen melko pienet. Espoolaiset halusivat harrastaa muita useammin golfia, keilailua ja kuntosalilla käyntiä. Helsinkiläiset halusivat harrastaa muita useammin hiihtoa ja uintia. Vantaalla muita toivotumpia olivat pyöräily jalkapallo ja tennis.

9.2 Pääkaupunkiseutu verrattuna muihin kaupunkeihin

Kaikkiaan kaksi kolmasosaa eli 66 prosenttia Suomen aikuisväestöstä eri kaupungeissa haluaisi harrastaa jotain sellaista lajia, mitä nyt ei harrasta. Selvästi suurin

potentiaalinen lisäharrastajakunta suurissa kaupungeissa oli uinnilla ja hiihdolla . Melko runsaasti kasvupotentiaalia kohdentui myös kuntosaliharjoitteluun, lasketteluun ja tennikseen. Kuntosaliharjoitteluun ilmeni kysyntää tasaisesti kaikissa suurissa kaupungeissa.

Espoon, Helsingin ja Vantaan asukkaiden keskimääräistä useammin ilmoitetut toivelajit olivat prosentteina seuraavat.

- UINTI	13%
- TENNIS	8%
- GOLF	7%
- PYÖRÄILY	5%

Poiminnan kriteerinä on pidetty sitä, että lajin harrastushaluja löytyi vähintään kaksi prosenttiyksikköä enemmän kuin muissa kaupungeissa keskimäärin. Poimintakriteerin vaativuudesta johtuen ilmeni melko vähän lajeja, joihin kohdentui eri kaupungeissa selvästi keskimäärää enemmän mielenkiintoa.

10. Muita liikunnan harrastuneisuustutkimuksia

10.1 Vapaa-aika ja liikuntaan käytetyn ajan muutos

Väestön liikuntakäyttämistutkimuksessa 1970-1980-luvuilla väestön keskimääräinen liikuntaan käytetty aika oli arkisin puoli tuntia. Lauantaisin miesten keskimääräinen liikuntaan käytetty aika oli tunti ja sunnuntaisin se kohosi puoleentoista tuntiin. Naisten kohdalla lauantailta ja arkipäivillä ei ollut eroa liikunnan harrastamisen kannalta. Lauantait olivat naisille hyvä päivä kotitöiden tekemiseen. Sunnuntaisin naisten liikuntaan käytetty aika oli keskimäärin 3/4 tuntia.

Miesten ja naisten ero vapaa-ajan määrässä ei eronnut juurikaan arkipäivien osalta, mutta viikonloppuisin miehillä oli reilusti yli tunti enemmän vapaa-aikaa kuin naisilla. (Telama 1986, 70-71)

Tutkittaessa liikuntaan osallistumisaktiivisuutta eri viikonpäivinä vuosina 1979 ja 1987 ei eri vuosien välillä ole tapahtunut merkittäviä muutoksia. Naisten osallistumisen keskiarvo kaikkina viikonpäivinä oli kasvanut yhdellä prosenttiyksiköllä. Miesten kohdalla osallistumisprosentti oli laskenut kahdella prosenttiyksiköllä. Vapaa-ajan lisääntyminen em. aikavälillä ei siis juurikaan vaikuttanut liikunnan harrastamisen lisääntymiseen. (Vuolle & Herva, 1991, 36-37)

Liikuntaan käytetyn ajan erot pääkaupunkiseudun ja koko maan välillä ovat täysin mitättömät. Vuoden ajoista eniten liikuntaan käytettiin aikaa kesällä. Pääkaupunkiseudulla espoolaiset harrastivat liikuntaa juuri kesällä. Talvi oli toiseksi suosituin liikunnan harrastamisvuodenaika vaikka vantaalaiset harrastivatkin talvisin vähiten liikuntaa. Liikunnan harrastamisen vuodenaikaan liittyvät vaihtelut olivat pienet Helsingissä. Eri viikonpäivien ja liikunnan harrastamisen välillä oli suuria eroja. Viikonloppuisin liikunnan harrastus oli aktiivisinta koko pääkaupunkiseudulla. Lauantaisin liikuntaa harrastivat eniten espoolaiset ja vantaalaiset. Sunnuntaisin helsinkiläiset. Liikuntaa harrastettiin selvästi enemmän työpäivien ulkopuolella. Helsinkiläiset naiset ja vantaalaiset miehet harrastivat liikuntaa muita enemmän työpäivien ulkopuolella.

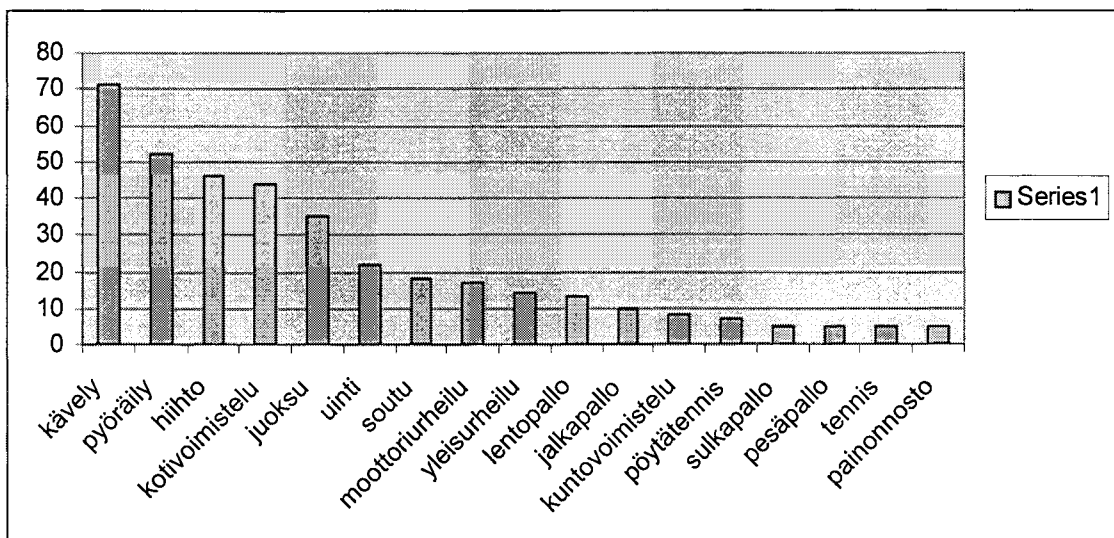
Miehet käyttivät pääkaupunkiseudulla enemmän aikaa liikuntaan kuin naiset. Pienin ero miesten ja naisten välillä oli Helsingissä, suurimmillaan ero oli lauantaisin Espoossa ja Vantaalla jolloin miehet käyttivät huomattavasti enemmän aikaa liikuntaan kuin naiset. Ikäryhmistä nuorin eli 10-15-vuotiaat käyttivät eniten aikaa liikuntaan. Vähiten liikuntaa harrasti keskimäinen ikäryhmä eli 25-44-vuotiaat. Yli 65-vuotiaiden ryhmässä oli aktiivisimpia liikkujia koko maahan verrattuna Espoossa ja Vantaalla. Kuntourheilun edistämissätiön tutkimus käsitteli aikuisten liikuntatottumuksia ikäryhmässä 19-65 vuotta.

Keskisen 1994, tutkimuksessa pääkaupunkiseudun asukkaista seitsemänkymmentä prosenttia ilmoitti harrastavansa vapaa-aikanaan liikuntaa, koko maan väestön liikunnan harrastusprosentin ollessa kuusikymmentäkuusi. Pääkaupunkiseudun asukkaat olivat muutenkin aktiivisempia harrastamaan eri toimintoja vapaa-aikanaan. Nämä erot selittyvät sekä tarjontatekijöillä että väestörakenteellisilla tekijöillä kuten koulutustaustaeroilla. (Keskinen 1996).

10.2 Harrastamisen useus ja suosituimmat lajit

1970-luvulla kolmasosa suomalaisista ilmoitti harrastavansa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Vajaa kolmekymmentä prosenttia ilmoitti harrastavansa vähintään kolme kertaa viikossa. Henkilöitä jotka harrastivat liikuntaa kerran kuukaudessa, harvemmin tai ei ollenkaan oli niinkään kolmekymmentä prosenttia väestöstä. Liikunnan harrastaminen lisääntyi voimakkaasti 1970-luvulla erityisesti naisten keskuudessa. Väestön liikuntakäyttätymistutkimuksessa tehtyjen mittausten perusteella voitiin liikunnan harrastamisen useudelle laskea indeksi joka kuvaa liikunnan harrastamisen useudessa tapahtuneita muutoksia 1970-luvun alusta 1980-luvulle. Vertailuaineistona on käytetty erilaisia Kansanterveyslaitoksen terveystutkimuksia sekä TEI-tutkimusta vuodelta 1971. Indeksien mukaan liikunnan harrastaminen lisääntyi 1980-luvulle tultaessa, seuraavina 12 vuotena, 77 prosenttia naisten osalta ja seitsemänkymmentä prosenttia miesten osalta. (Laakso 1986, 90)

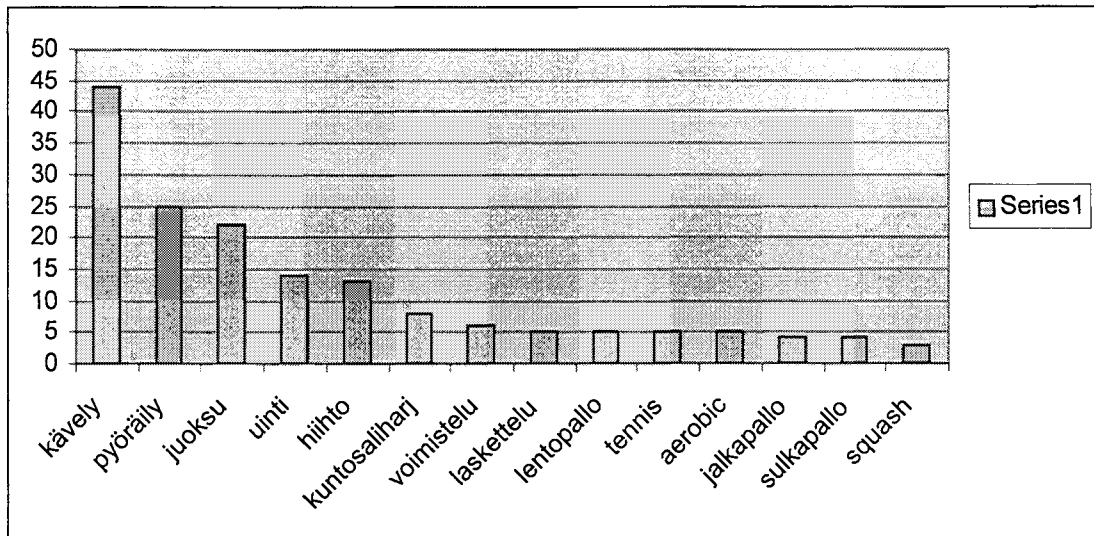
1970-luvun lopussa tehtiin väestön liikuntakäyttäytymistä koskeva ns. Väli –tutkimus. Suomen Gallup ja Suomen Kuntourheiluliitto tekivät koko Suomen väestöä koskevan lajien harrastajamäärä tutkimuksen vuonna 1991. Vertailua vaikeuttavat lajien erilaiset luokittelut sekä eri nimitykset eri tutkimusajankohtina. Vuodesta 1980 muutamien lajien nimi on muotoutunut uudestaan. Esimerkiksi kuntokoulu, kuntovoimistelu ja kuntosaliharjoittelu eivät välttämättä vastaa toisiaan. Painonnosto lasketaan uusimmissa tutkimuksissa omaksi lajikseen, mutta aikaisemmin ennen kuntosaliaikakautta se on ilmeisesti tarkoittanut myös perinteistä kuntosaliharjoittelua. Laskettelun sijasta 1980-luvulla käytettiin sanaa pujottelu. Suomen Gallupin koko maata koskeva tutkimus on tehty samoja metodeita noudattaen kuin vuoden 1995 tutkimus. Näin ollen vuoden -91 ja -95 tutkimusten välinen vertailu on mahdollista. Väli-tutkimuksessa kysyttiin erikseen mitä lajeja vastaajat harrastivat kesäisin ja mitä talvisin. Kesäharrastuksissa oli selvästi havaittavissa ns. mökkilajit kuten uinti, soutu ja sulkapallo. Niiden lajien välillä erot joita voi harrastaa sekä kesällä, että talvella olivat pienet. Kuviossa 17 piirretty suuntaa antava kuva 1970-1980-luvun taitteen liikunnan harrastuksesta.



Kuvio 17. Suomalaisten naisten ja miesten suosituimmat liikuntalajit väestön liikuntatutkimuksessa 1980-luvun taitteessa (Vuolle & Puronaho, 1986)

Perusliikuntamuodot kävely, juoksulenkkeily, pyöräily, uinti, hiihto ja kotivoimistelu olivat 1980-luvulla suosituimpia liikuntamuotoja suomalaisten keskuudessa. Näitä lajeja harrasti suurin piirtein puolet suomalaisista. Välitutkimuksessa kysyttiin erikseen kesällä ja talvella harrastettavia lajeja. Vuodenaikojen väliset vaihtelut olivat pieniä sellaisten lajien välillä, joita on mahdollista harrastaa ympäri vuoden. Kuviossa on laskettu kesä- ja talviharrastuksen keskiarvo. Kesällä uinti, pyöräily ja sulkapallo olivat lajeina huomattavasti suosituimpia kuin talvella. Kesällä uintia harrastettiin suurimaksi osaksi luonnonvesissä joten harrastajien määrä väheni puolella talvikaudelle siirryttäessä.

Talvella hiihto ja luistelu olivat luonnollisesti harrastetuimpien lajien kärkipäässä. Moottoriurheilu oli 1980-luvulla erittäin suosittua sekä kesällä että talvella. Miehet harrastivat naisia useammin hiihtoa, uintia, juoksulenkkeilyä, lentopalloa, moottoriurheilua, jalkapalloa, yleisurheilua, pöytätennistä, koripalloa, suunnistusta, tennistä, painonnostoa, jääkiekkoa, jääpalloa, pujottelua ja keilailua. Vuolteen mukaan miehisiksi lajeiksi muotoutuvat ne lajit, joihin pojat sosiaalistuvat jo kouluikäisinä. Tällaisia lajeja ovat kaikki kilpailupainotteiset ja tekniset lajit. (Vuolle, Puronaho, 1986, 104) Naisten lajeja miehiin verrattuna olivat kävelylenkkeily, pyöräily, kuntovoimistelu sekä sulkapallo kesällä. Molemmat sukupuolet harrastivat yhtä innokkaasti soutua, luistelua, tanssia, pesäpalloa ja kuntokoulussa käyntiä. (Vuolle, Puronaho, 1986, 104 - 105)



Kuvio 18. Liikunnan harrastaminen 1991. Suosituimmat lajit, miehet ja naiset
(Suomen Gallup, 1991)

Kuvio 18 osoittaa, että 1990-luvun alussa perusliikuntamuotojen kävelyn, pyöräilyn, juoksulenkkeilyn ja hiihdon jälkeen suosituimpien lajien joukkoon nousi uusia lajeja. Kuntosaliharjoittelu, aerobic, laskettelu, tennis, kaukalopallo, sulkapallo ja squash ilmestyivät uusina lajeina listalle. Näistä lajeista kaikkia ei edes mainittu 1980-luvun tutkimuksessa. Kuntosaliharjoittelu ja aerobic ovat olleet 1990-luvun nopeasti kasvavia liikuntamuotoja. Kuntosaliharjoittelua on markkinoitu kaiken kansan lajina ja kuntosali on päässyt eroon imagostaan "lihaskimppujen" omana paikkana. Aerobic on vakiinnuttanut asemaansa erityisesti naisten liikuntamuotona ja aerobicsalit pyrkivätkin tarjoamaan kaikenlaisille naisille sopivat tunnit. Laskettelun suosio talviliikuntamuotona on niin ikään noussut. Laskettelun suosiota on lisännyt uusien laskettelumuotojen lumilautailun ja telemarkin muotiin tulo.

Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo tutkimuksessa saatiin saman suuntaisia tuloksia kuin Kuntourheiluliiton ja Suomen Gallupin tekemässä

tutkimuksessa. Tutkimuksessa kysyttiin mitä liikuntapaikkoja vastaajat käyttivät. Naiset käyttivät miehiä useammin kuntoliikuntasalia, koulun liikuntasalia, kävelytietä, uimahallia ja pyörätietä. Miehet käyttivät naisia selvästi enemmän isoa liikuntahallia, hiihtolatua ja pururataa. Miehillä esiintyi vastauksissa enemmän liikuntapaikkoja kuin naisilla. (Suomi 2000)

Suomen tutkimuksessa suosituimpina mainitut liikuntapaikat kulkevat käsi kädessä aiemmin esitellyn tutkimuksen tulosten kanssa. Sekä naisten, että miesten suosituimpia lajeja harrastetaan juuri eniten mainintoja saaneilla liikuntapaikoilla. Miesten suosituimpien lajien kärki samoin kuin mainintoja saaneiden liikuntapaikkojen kärki oli huomattavasti leveämpi kuin naisilla.

11. Pohdinta

Kuntourheiluliiton ja Suomen Gallupin tekemän tutkimuksen mukaan lähes jokainen suomalainen harrastaa jotakin liikuntamuotoa useampia kertoja viikossa. Kuitenkin huolestuttavan moni suomalainen kärsii sellaisesta vaivasta tai sairaudesta, joka olisi ainakin osittain hoidettavissa liikunnan avulla. Syitä tutkimuksen ja todellisuuden väliseen ristiriitaan löytyy useita. Haastattelutilanteessa ihminen mielellään kaunistelee omaa tilannettaan ja vastaa osittain kuten haluaisi asian olevan. Liikunnan määritelmä vaihtelee yksilöittäin. Toiselle pieni ponnistus merkitsee koko vuoden urheiluasuoritusta kun taas jollekin toiselle sama suoritus ei täytä edes fyysisen toiminnan kriteereitä. Liikuntaharrastusta koskevaan puhelinkyselyyn vastaa innokkaammin sellainen henkilö jolla on jotain kerrottavaa, eli henkilö joka harrastaa liikuntaa.

Pääkaupunkiseudulla niin kutsutut perusliikuntalajit kävely, pyöräily, juoksu, uinti ja hiihto ovat edelleen ylivoimaisesti suosituimmat liikuntamuodot. Suomalaisessa liikuntakulttuurissa vaikuttaa vielä vahvasti suomalaisten kaupunkien lyhyt ikä ja ihmisten voimakas maaseutusidonnaisuus. Suomalaisilla on voimakas perinne luonnossa liikkumiseen. Aikaisemmat pääelinkeinot metsästys, kalastus ja maanviljely

ovat vaatineet liikkumista luonnossa. Harvaan asutussa maassa pitkät välimatkat vaativat omin voimin liikkumista paikasta toiseen.

Suomessa luonnon läheisyys ja erityispiirteenä jokamiehen oikeudet ovat mahdollistaneet kenen tahansa vaivattoman liikkumisen luonnossa. Pääkaupunkiseudun ja muun Suomen väliset erot korostuvat kun liikunnan harrastamista tarkastellaan kaupunkiympäristön kannalta. Pääkaupunkiseudulla kodin, työn, ja harrastusten sijaintipaikkojen väliset matkat saattavat olla hyvinkin pitkiä ja siirtyminen paikasta toiseen tapahtuu usein jollakin muulla kulkuvälineellä kuin jalan tai polkupyörällä. Pääkaupunkiseudun julkisten kulkuvälineiden kattava verkosto mahdollistaa helpon siirtymisen. Monissa pienemmissä kaupungeissa liikkuminen on paljolti oman auton tai omien lihasten varassa. Osittain tästä syystä pyöräily ja kävely ovat suosituimpia liikuntamuotoja pääkaupunkiseudun ulkopuolella.

Helsinki, Espoo ja Vantaa ovat kansainvälisen mittapuun mukaan pieniä kaupunkeja ja sijainniltaan luonnonläheisiä. Helsingin keskustasta pääsee viidessätoista minuutissa keskelle maaseutua. Siitä huolimatta perusliikuntalajien, kävely, pyöräily, lenkkeily ja hiihto, suosio on selvästi suurempaa pääkaupunkiseudun ulkopuolella. Tähän on paljolti syynä kaupunkimainen elämäntapa. Muuhun Suomeen verrattuna pääkaupunkiseudulla asuu huomattavasti enemmän asukkaita. Koko Suomen väkiluvusta runsas 17 prosenttia asuu pääkaupunkiseudulla. Tämä mahdollistaa suuremman ja vaihtelevamman kysynnän ja tarjonnan erilaisille asioille.

Maaseutu- ja luontoperinteen lisäksi suomalaisten liikuntakäyttäytymiseen ovat voimakkaasti vaikuttaneet sota edeltävän ajan raittius- ja ryhtiliikkeet. Terveysliikunnalla ja kasvatusvoimistelulla haluttiin poistaa velttoutta ja huonoja tapoja. Itsenäistymiseen pyrkivässä Suomessa pyrittiin vahvistamaan kansalaisten kuntoa ja korostettiin fyysisesti voimakasta suomalaista. Urheilijat tekivät Suomea tunnetuksi maailmalla vahvistaen samalla kansallista itsetuntoa. Urheilevat kansallissankarit toimivat nuorison esikuvina urheiluharrastuksille. Raittius, terveys ja kunnollisuus ovat perinteinä säilyneet suomalaisessa liikuntakulttuurissa sitkeästi

nykypäivään saakka. Vahvinta miestä etsitään nykyään varsin suositussa voimamieskilpailussa. Voimamieskilpailussa on selvästi nähtävissä vanha kylän vahvin mies-perinne. Voimamieskilpailuiden lajit, kuten auton veto ja hiekkasäkin kanto antavat katsojalle konkreettisemmän kuvan kilpailijoiden voimakkuudesta ja eri kilpailijoiden välisestä paremmuudesta.

Nykypäivänä liikunnan perustana ei enää ole sotilaalliset ja kasvatukselliset tarkoitusperät, kuten oli 1900-luvun alun molemmin puolin. Terveydelliset aspektit ovat edelleen tärkeitä liikunnan harrastamisessa. Liikunnalla yritetään vahvistaa yksipuolisista työasunnoista ja elintaso-sairauksista kärsivää väestöä. Lähes jokaisessa aikakausilehdessä on artikkeli liikunnan parantavista vaikutuksista esimerkiksi staattisen työasennon aiheuttamiin vaivoihin. Liikunnanharrastuksen sosiaaliset vaatimukset ovat korostuneet entisestään. Vapaa-ajalla halutaan harrastaa jotakin mukavaa hyvässä seurassa. Pääkaupunkiseudulla pyöräily ja rullaluistelu ovat osittain verrannollisia Euroopasta Suomeen levinneeseen Promneeraukseen. Pääkaupunkiseudulla ihmiset kokoontuvat iltaisin ja viikonloppuisin tiettyihin kaupunginosiin ”näkemään ja tullakseen nähdyiksi”. Lenkkeily, pyöräily ja rullaluistelu ovat suosituimpia liikuntamuotoja kävelyn ohessa tämän päivän promneerauksessa Helsingin Kaivopuistossa.

Kaupunkikulttuuri on nopea omaksumaan uusia suuntauksia muualta, sekä kehittämään niitä edelleen. Kaupunkilaisten elämäntapaan ja sen tyyllittelemiseen kuuluu vahvasti itseensä sijoittaminen kaikilla eri elämän osa-alueilla. 1990-luvun trendin mukaan ”city-ihmisen” tulee olla hyvin koulutettu, työssään menestyvä, aktiivinen, terve ja omasta ulkonäöstään huolehtiva. Tähän liittyy olennaisena osana itsensä kehittäminen sekä uusien asioiden kokeileminen. Tällaiset ”kaupunkilaisen vaatimukset” ovat hyvä pohja erilaiselle tarjonnalle. Monet liikuntapalvelut on suunniteltu kiireisen kaupunkilaisen elämänrytmiin sopiviksi. Tästä hyvä esimerkki on 1990-luvulla voimakkaasti kasvanut kuntosali- ja aerobic harrastus. Kuntosaliharrastus on levinnyt räjähdysmäisesti ikään, sukupuoleen ja sosiaaliluokkaan katsomatta. Kuntosali- ja aerobicharrastus on yleisesti ottaen kohtuuhintaista, saleja on varsin

kattavasti eri puolilla kaupunkia, joustavat aukioloajat mahdollistavat harjoittelun melkein mihin vuorokauden aikaan tahansa. Lisäksi säännöllisin väliajoin lanseerataan jokin uusi kuntoilumuoto tai teema, jotta harjoittelu pysyisi mielenkiintoisena

Vaikka pääkaupunkiseutulaisista vain osa noudattaa aktiivisesti nk. city kulttuuria, uudet ideat ovat herkempiä leviämään kaikkiin sosiaaliluokkiin ja ikäryhmiin. Korkeasti koulutetut ja ylempiin sosiaaliluokkiin kuuluvat ovat innokkaimpia edelläkävijöitä uusissa harrastuksissa. Pääkaupunkiseudulla on vähän ihmisiä jotka tekevät fyysisesti kuluttavaa työtä, joten heillä on myös tarve fyysiselle rasitukselle. Monet fyysisesti raskasta työtä tekevät eivät näe mielekkäänä asiana rehkiä enää vapaa-aikanaan. Eri sosiaaliluokkiin kuuluvilla ihmisillä on myös tarve erottua muista luokista ja siten myös vastustaa muille luokille ominaisia piirteitä ja harrastuksia. Toisaalta sosiaaliluokkien välillä tapahtuu vaihtoa kuten edellä todettiin käyneen laskettelon, hiihdon ja lenkkeilyn kohdalla. Liikuntaharrastus toimii välineenä, jonka avulla voidaan korostaa tiettyä elämäntapaa tai kuulumista johonkin ryhmään.

Nykyiset pääkaupunkiseutulaiset ovat pääosin muualta Suomesta muuttaneita. Maalta pääkaupunkiseudulle muuttaneet eivät tuo tullessaan maaseudun luontokeskeistä liikuntakulttuuria. Sen sijaan maalta muuttaneet haluavat voimakkaasti omaksua ja korostaa kaupunkikulttuuria ja sulautua pääkaupunkiseudulle muiden kaupunkilaisten joukkoon. Tämä selittää osaltaan uusien lajien suosion ja leviämisen pääkaupunkiseudun kautta. Uusien lajien jatkuvaa syntyä selittää myös liikunnan muuttumista viihteellisempään suuntaan. Liikkuminen ei ole pelkästään omaehtoista kunnonkohotusta vaan sitä säätelevät monet urheiluvälinevalmistajat ja liikuntaan erikoistuneet liikeyritykset. Yritykset luovat mielikuvia uusien lajien, välineiden ja niihin liittyvien oheistuotteiden tarpeellisuudesta. Uusien asioiden lanseeraamisessa käytetään hyväksi juuri nopeassa tahdissa muuttuvaa city-kulttuuria ja siinä vaikuttavia trendettereitä.

Erilaisten luontoharrastukset ovat lisääntyneet kaupunkilaisten keskuudessa voimakkaasti 1990-luvun aikana. Kaupunkilaiset ovat selvästi hakeutuneet luonnon

keskelle, mieluiten normaalia haastavampiin ja vaikeutettuihin olosuhteisiin. Vaeltaminen, kiipeily, sukellus, kanoottiretket ja nk. extreme lajit ovat lisänneet suosiotaan. Tästä osoituksena on edellä mainittuja palveluita järjestävien yritysten voimakas lisääntyminen 1990-luvun puolen välin jälkeen. Ihmiset haluavat kokea miltä tuntuu olla luonnon armoilla, kontrolloiduissa ja turvallisissa olosuhteissa. Luonnossa selviytymistä ja puuhastelua kaupataan yrityksille työyhteisön virkistämiseksi ja yhteishengen vahvistamiseksi.

Pääkaupunkiseutu edustaa Suomessa vahvinta kaupunkikulttuurin keskittymää. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että ratkaisevinta tulosten kannalta ei ole pääkaupunkiseutuisuus vaan kaupunkilaisuus yleensä. Suomen kaikissa suurehkoissa kaupungeissa on suunnilleen samanlainen liikuntaympäristö. Valinnan mahdollisuudet ovat likipitään samanlaiset ja runsaat. Tulo- ja koulutustaso aiheuttavat vain pientä vaihtelua pääkaupunkiseudun ja muiden kaupunkien välillä. Tästä esimerkkinä golfin muita kaupunkeja voimakkaampi suosio espoolaisten keskuudessa.

Liikunnan harrastamiselle löytyy myös paljon esteitä. Suurimpia syitä harrastamattomuudelle ovat tutkimuksen mukaan ajan-, rahan- ja harrastuskaverin puute. Oman viitseliäisyyden puute tunnustetaan myös usein harrastamattomuuden syyksi. Harrastamisen esteet vaihtelevat ennen kaikkea ikäryhmittäin. Nuoret kokevat suurimmaksi puutteeksi rahan kun taas nuoret aikuiset joilla on lapsia kaipaavat lisää aikaa. Vanhimmissa ikäluokissa harrastuspaikkojen puute ja terveydelliset riskit ovat yleisimpiä esteitä harrastukselle.

LÄHTEET

- Allardt, E 1986. Elämäntapa, harkinta ja muoti ihmisen valintojen perustana. teoksessa Heikkinen, K. toim Kymmenen esseetä elämäntavasta. Oy Yleisradio Ab.
- Bourdieu, P. 1985. Sosiologian kysymyksiä. Jyväskylä. Gummerus
- Deem , R 1986, All work and no play? Great Britain.
- Eichberg, H. 1987. Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Tampere. Vastapaino.
- Espoon kaupunki. 1996. Työssäkäyntitilasto 1993. Toiminnan ja talouden suunnitteluyksikkö. Tilasto ja tutkimustoimi.
- Espoon kaupunki 1996. Väestö ja perheet 1995/96. Toiminnan ja talouden suunnitteluyksikkö. Tilasto- ja tutkimustoimi.
- Haarni T. ja Knuuti L. 1993. Kaupunkikulttuuriin! Yhdyskuntasuunnittelun täydennyskoulutuskeskus. Espoo.
- Haranne, M. 1977. Leisure time, work and cultural activities in present daily routines. Helsingin yliopiston sosiologian laitoksen tutkimuksia 212.
- Hargreaves, J. 1993. The victorian cult and the early years of female sport . Teoksessa Dunning EG, Maguire JA, Pearton RE(toim.) The Sport Process 1993, Illinois, The Human Kinetics Publishers.
- Heikkinen A. 1992, teoksessa Pyykönen toim. Suomi uskoi urheiluun, LTS:n julkaisu no. 131

Herodotos. 1992 Historiateos , Juva,WSOY.

Herva, H, Vuolle, P. 1991. Liikunta suomalaisten ajankäytössä. liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 79. Jyväskylä.

Homeros . Odysseia teoksessa Pentti Saarikoski suom Odysseia.1972,Keuruu, Otava.

Huizinga, J. 1967. Leikkivä ihminen, Porvoo, WSOY.

Hyypiä M ja Tuominen M, 1994. Helsinkiläiset kotitaloudet kuluttajina. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tutkimuksia 1994:16.

Hyypiä, M. 1994. Helsinkiläisten tulonjako. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tilastoja 1994:17

Hyypiä, M.1991. Mihin aika kuluu. Tietoja Helsingin seudun asukkaiden ajankäytöstä. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tutkimuksia 1991:8.

Hyypiä,M 1990. Tulonjako Helsingissä 1985. Helsingin kaupungin tietokeskus.

Ingham A ja Beamish R. 1993, The industrialisation of the United States and the “bourgeoisification” of american sport. Teoksessa Dunning EG, Maguire JA,Pearton RE. TheSports Process 1993, The Human Kinetics Publishers.

Jensen, CR. 1977. Leisure and recreation; Intriduction and overview. London, Henry Kimpton publishers.

Karisto A , Takala P, Haapola I. 1988. Elintaso, elämäntapa, sosiaalipolitiikka; suomalaisen yhteiskunnan muutoksesta, Juva.WSOY

- Keskinen, V. 1995. Aukkaat ja palvelut Helsingissä. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tutkimuksia. 1995:3
- Keskinen, V. 1990. Juppeja vai juffeja; Pääkaupunkiseudun nuoret aikuiset. Helsingin kaupungin tietokeskuksen julkaisuja 1990:2
- Keskinen, V. 1995 Seitsemän elettyä vuotta. Elinolotutkimus 1994 pääkaupunkiseudulla. Helsingin kaupungin tietokeskus ja YTV.
- Kraus, R. 1971. Recreation and leisure in modern society. New York, Appleton-Century-Crofts.
- Kultalahti, O. 1988. Yhteiskunta ja alue. Johdatus alueelliseen ajattelutapaan. Finnpublishers.
- Kärkkäinen P. 1992, teoksessa Pyykkönen toim. Suomi uskoi urheiluun, LTS: julkaisu no 131.
- Laine, L. 1984. Vapaaehtoisten järjestöjen kehitys ruumiinkulttuurin alueella Suomessa v. 1856-1917 II. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu no 93 B.
- Lankinen, M. 1994. Taantuvatko lähiöt: Pääkaupunkiseudun kerrostalolähiöt sosiaalisen segregaaation valossa. Ympäristöministeriö, Yhdyskuntasuunnittelu- ja rakennustutkimuksen neuvottelukunta. Julkaisu 3/1994
- McIntosh, P. 1979 Fair Play, Ethics in sport and education. London, HEB Paperback.
- Meinander H. 1992, teoksessa Pyykkönen toim. Suomi uskoi urheiluun, LTS:n julkaisu no 131

Morton & McIntosh, 1993. Sport and victorian gentleman. Teoksessa Ingham AG,
Loy JW toim. Sport in social development. Human kinetics publishers.
Illinois, USA

Murphy JF, Williams JG, Niepoth EW, Brown PB . 1973. Leisure service and delivery system;
A modern perspective. Philadelphia, Henry Kimpton Publishers.

Niemi, I, Pääkkönen, H. 1992. Vuotuinen ajankäyttö. Tilastokeskuksen tutkimuksia
183.

Roos, JP. 1985. Elämäntapaa etsimässä. Tutkijaliiton julkaisusarja 34.Jyväskylä.
Gummerus

Roos JP,1988. Elämäntavasta elämänkertaan. Tutkijaliitto. Jyväskylä. Gummerus.

Roos, JP. 1989. Liikunta ja Elämäntapa. Jyväskylän yliopisto, Nykykulttuurin
tutkimusyksikön julkaisuja 14.

Seppänen P. 1978, Maaseudun ja kaupunkien liikuntakulttuuri. Liikunta
suomalaisessa kulttuurissa seminaari 23.-24.11. 1978 Suomen
Urheiluopistossa. LTS:n julkaisu no.68.

Sironen, E. 1995. Urheilun aika ja paikka. LIKES- tutkimuskeskus. Jyväskylä

Sironen, E 1988. Uuteen liikuntakulttuuriin. Työväen kuntoliitto, Tampere, Vastapaino

Snyder EE ja Spreitzer EA, 1983. Social aspects of sport. Prentice-Hall, New York.

Sobel, ME. 1981. Lifestyle and the social structure; concepts, definitions, analyses.
Academic Press. New York.

Suomen Gallup, Suomen Kuntourheilun edistämisseura, Suomen Liikunta ja Urheilu. 1995. Liikunta kahdeksassa kaupungissa.

Suomi, Kimmo 2000, Liikuntapaikkaalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylän yliopiston kehittämiskeskuksen julkaisu no 1/2000.

Tacitus. Keisarillisen Rooman historia. WSOY 1990. Juva.

Tilastokeskus. 1993. Vapaa-aika numeroina. Liikunta, ulkoilu, järjestö- ja muu osallistuminen, loma, hovit. Kulttuuri ja viestintä 1993:6.

Vantaan kaupunki 1996, Vantaalaisten tulot 1994. Tilasto ja tutkimus, 1996:10.

Vantaan kaupunki 1996, Vantaan väestö 1995/96. Tilasto ja tutkimus. B11:96

Vantaan kaupunki 1996, Vapaa-ajan harrastukset Vantaalla, pääkaupunkiseudulla ja koko maassa. Tilasto ja tutkimus. 1996:7.

Weiskopf, DC. 1982. Recreation and leisure; Improving the quality of life, second edition. Boston, Allyn and Bacon, Inc.

Wuolio, E-L. 1982. Suomen liikuntahistoria. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu no 88, Valtion painatuskeskus.

Äikäs, T 1993, Tulonsaajien tulot 1990, Helsingin kaupungin tietokeskuksen tilastoja 1993:2.