

Mirja Ajanko

TEKNOLOGIA LIIKKUMISEN VAUHDITTAJANA  
VAI KORISTEENA?

- Sykemittarin käytön merkitykset sykemittarin käyttäjille

Jyväskylän yliopisto  
Liikuntatieteiden laitos  
Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma  
Kevät 2012

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikuntatieteiden laitos/ liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta

AJANKO, MIRJA: Teknologia liikkumisen vauhdittajana vai koristeena?

– sykemittarin käytön merkitykset sykemittarin käyttäjille

Pro gradu -tutkielma, 103 sivua

Liikunnan yhteiskuntatieteet

2012

---

Teknologiasta on tullut kiinteä osa arkeamme. Teknologian kulutuksen ja terveiden elämäntapojen korostumisen seurauksena teknologia on löytänyt tiensä myös liikunnan ja urheilun laajalle kentälle. Liikuntateknologian merkityksistä, käyttötavoista, motiiveista ja niiden vaikutuksista ihmisten liikuntatottumuksiin ja elintapoihin tiedetään kuitenkin vasta melko vähän. Sosiologisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita yhteiskunnan ja sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta yksilön käyttäytymiseen.

Tutkimustehtäväni on selvittää, mitä merkityksiä sykemittarin käyttäjät antavat sykemittarin käytölle ja miten sosiaalinen kontrolli eri muodoissaan vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä. Alaongelmien avulla selvitetään liikuntasuhteen käsitettä hyödyntäen, miten yhtäältä elämäntyyli ja toisaalta terveystietoisuus vaikuttavat sykemittarin käytön merkityksenantoon. Fenomenologisen tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Haastateltavina oli 9 naista, jotka käyttivät tai olivat käyttäneet sykemittaria. Haastattelujen teemat käsittelivät henkilön liikuntasuhdetta, sykemittarin käyttöä yleisesti, elämäntyyliä sekä terveystietoisuutta.

Tämän tutkimuksen tuloksena löydettyjä sykemittarin käytölle annettuja merkityksiä leimaavat terveyden ja tehokkuuden erilaiset variaatiot ja painotuserot: terveyden edistäminen, terveyden edistymisen mittaaminen ja seuraaminen, tehokkuus, epävarmuuden poistaminen, oikeanlainen suoritus, liikunnallisuudesta viestiminen, todiste tehdystä liikuntasuorituksesta sekä asiantuntijan korvaaja. Ihmisillä on tarve poistaa elämästään epävarmuutta, mikä tässä yhteydessä tarkoittaa yksilön tarvetta tietää, että edistää omaa terveyttään oikein. Ihmisten epävarmuuden hyödyntäminen osataan markkinataloudessa, mikä näkyy yritysten tehokkaassa markkinointiviestinnässä.

Sosiaalisen kontrollin käsite on melko abstrakti ja kuin huomaamatta muokkaa ihmisten päivittäistä päätöksentekoa. Yhteiskunnalliset arvot ja mielipiteiden ilmasto vaikuttavat väistämättä kuluttajan tekemiin valintoihin liikuntateknologian käytön suhteen. Voidaan ajatella, että on olemassa piste, jossa medikalisaatioon yhteydessä oleva terveystietoisuus ja erottautumiseen pyrkivä elämäntyyli kohtaavat. Koska media on osaltaan luonut terveellistä elämäntavoista trendikästä ja menestyville henkilöille kuuluvaa, on siitä tullut myös elämäntyyli, jota tavoitellaan aktiivisesti. Näin normittava terveystietoisuus ja elämäntyyli limittyvät. Kansanterveydellisestä näkökulmasta katsottuna lisääntyvä terveystietoisuuden määrä on positiivinen asia. Olkoon se hyväksi myös Suomen kansanterveydelle!

Asiasanat: Liikuntateknologia, sykemittari, sosiaalinen kontrolli, liikuntasuhde, elämäntyyli, medikalisaatio

## Sisällysluettelo

1	JOHDANTO.....	5
1.1	Tutkimuksen eteneminen.....	7
1.2	Käsitteiden määrittelyä .....	9
2	LIIKUNTAKULTTUURI JA YKSILÖN LIIKUNTASUHDE .....	11
2.1	Postmoderni kulutusyhteiskunta.....	11
2.2	Liikuntakulttuurin murros .....	14
2.3	Suomalainen liikuntakulttuuri 2000-luvulla .....	19
3	SOSIAALINEN KONTROLLI ARJEN VALINNOISSA .....	23
3.1	Sosiaalisen kontrollin määritelmä ja muodot.....	23
3.2	Yksilötaso ja sosiaalinen taso.....	27
4	KULUTTAJA ELÄMÄNTYYLIEN RUNSAUDESSA.....	30
4.1	Kulutus ja kuluttaja.....	30
4.2	Tuotteen kulutuksen elinkaari: leviäminen, käytön muuttuminen, verkottuminen.....	33
4.3	Elämäntyyli ja kulutus .....	36
4.4	Ruumiin muokkaamisen elämäntyyli .....	41
5	TERVEYDEN EDISTÄMINEN VAI MEDIKALISAATIO .....	45
5.1	Terveysvalistuksesta medikalisaatioon.....	45
5.2	Terveyskasvatuksen suuntana itsekontrolli.....	48
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	52
6.1	Tutkimustehtävän määrittely ja menetelmän valinta.....	52
6.2	Kohdejoukko ja haastateltavien valinta .....	54
6.3	Teemahaastattelujen suunnittelu ja toteutus .....	56
6.4	Aineiston analysointi .....	58
7	TULOKSET .....	60
7.1	Liikuntasuhde .....	61
7.1.1	Harrastukset.....	61
7.1.2	Lapsuudesta perityt liikuntatottumukset .....	62
7.1.3	Liikuntamotivaatio.....	63

7.2	Sykemittarin konkreettinen käyttö .....	67
7.2.1	Sykemittarin käyttöön liittyvät odotukset ja toteutuma .....	67
7.2.2	Sykemittarin käytön muuttuminen .....	70
7.3	Elämäntyyli .....	73
7.3.1	Elämäntyyli ja liikunta .....	73
7.3.2	Yhteisöllisyys, yksilöllisyys ja sykemittari .....	76
7.3.3	Ruumiin muokkaamisen kulttuuri .....	77
7.4	Terveys .....	79
7.4.1	Terveystavoittelu .....	79
7.4.2	Itsekontrolli ja elämäntyyli .....	81
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	85
8.1	Sykemittarin käyttäjät ja käytölle annetut merkitykset .....	85
8.2	Tutkimuksen luotettavuus ja rajaukset .....	91
8.3	Jatkotutkimusehdotukset .....	92
	LÄHTEET .....	93
	LIITE 1: TEEMAHAASTATTELUN RUNKO .....	101

## 1 JOHDANTO

Teknologiasta on tullut kiinteä osa arkeamme. Teknologia sisältyy jo niin moniin arkiin tilanteisiin, että emme aina edes huomaa käyttävämme teknologiaa. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana teknologinen kehitys yhdessä kulutusmarkkinoiden kasvun kanssa ovat muuttaneet länsimaista yhteiskuntaa pysyvästi ja avanneet valintojen maailman, jota harva osasi kuvitella.

Teknologian kulutuksen ja terveiden elämäntapojen korostumisen seurauksena teknologia on löytänyt tiensä myös liikunnan ja urheilun laajalle kentälle. Yhä useampi hyvinvointivaltion kansalainen on oivaltanut terveellisten elämäntapojen tärkeyden ja on tietoinen jatkuvasta terveydenhuollon kustannusten noususta. Tämä ilmenee terveellisten elämäntapojen tavoitteluna ja liikuntaharrastusten kasvuna. Liikuntaharrasteiden kasvusta vapaa-ajalla on nähtävissä selvä trendi 1980-luvun loppupuolelta alkaen. Samaan aikaan myös liikuntateknologiaa tuottava toimiala on kasvanut ja monipuolistunut huomattavasti. (Malkinson 2009.) Vuosina 2009–2010 teetetyin Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010b, 17) mukaan Suomessa liikuntaharrastuksiin käytetty rahamäärä on lähes kaksinkertaistunut kymmenessä vuodessa.

Monille liikunnasta ja liikunnallisuudesta on muodostanut niin suuri osa arkea, että voidaan sanoa niiden olevan merkittävä osa elämäntyylä. Oma kulutuskäyttäytyminen nähdään yksilölliseksi ja persoonalliseksi asiaksi. Postmodernien argumenttien mukaan elämäntyyliperustuu kulutusvalinnoille ja eri viiteryhmiin identifioitumiselle (Räsänen 2000b). Kulutusyhteiskunnan jäsenet erottautuvat omiksi ryhmikseen yhteisten elämäntyylien ja mieltymysten perusteella (Maffesoli 1996). Toisaalta jotkut perinteisistä yhteiskunnallisista rakenteellisista tekijöistä vaikuttavat edelleen hyvin voimakkaasti kulutukseen (Räsänen 2000a; Räsänen 2000b). Kuluttajan tekemät valinnat ja perustelut valinnoilleen eivät ole yksiselitteiset, joten niitä on myös hankala tutkia.

Liikuntateknologian merkityksistä, käyttötavoista, motiiveista ja niiden vaikutuksista ihmisten liikuntatottumuksiin ja elintapoihin tiedetään kuitenkin vasta melko vähän (Ahtinen ym. 2008). Tiedetään, että järjen ja tunteiden lisäksi erilaiset ulkoiset tekijät, kuten referenssiryhmät ja sosiaalinen ympäristö, vaikuttavat yksilön kulutuskäyttäyty-

miseen (mm. Fishbein – Ajzen 1975). Referenssiryhmät ja sosiaalisen ympäristön vaikutus ovat sosiaalisen kontrollin eri muotoja. Sosiologisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita yhteiskunnan ja sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta yksilön käyttäytymiseen. Kysymällä henkilöltä tietyn toiminnan itselle tuottamia merkityksiä voidaan päästä syvemmälle toiminnan taustalla vaikuttaviin tekijöihin.

Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut liikuntateknologian käyttäjistä ja käytön antamista merkityksistä sosiaalisen kontrollin näkökulmasta. Sosiaalinen kontrolli vaikuttaa niin yksilöllisiin kuin yhteisöllisiin toimintatapoihin ja tätä kautta myös merkityksenantoon. Teknologian kulutuksesta puhuttaessa oleellinen osa teknologian käytön ennustamisen ja vaikutusten arvioinnin vaikeutta liittyy vähäiseen ymmärrykseemme hyödykkeiden käyttömotiivien ja käyttötapojen ajallisesta etenemisestä ja kypsymisestä (Rosenberg 1995). Koska liikuntateknologisia laitteita on niin paljon erilaisia, rajataan tutkimus ainoastaan sykemittarin käyttäjiin. Sykemittarit ovat olleet kuluttajamarkkinoilla jo noin 30 vuotta ja ovat siksi kuluttajille tutuimpia. Lisäksi tutkimus kohdistuu vain naisiin tutkimusresurssien rajallisuuden vuoksi. Tutkimuksesta on myös rajattu pois kilpaurheilu, koska kilpaurheilijoiden tavoitteet ja motiivit eroavat muiden liikkujien tavoitteista.

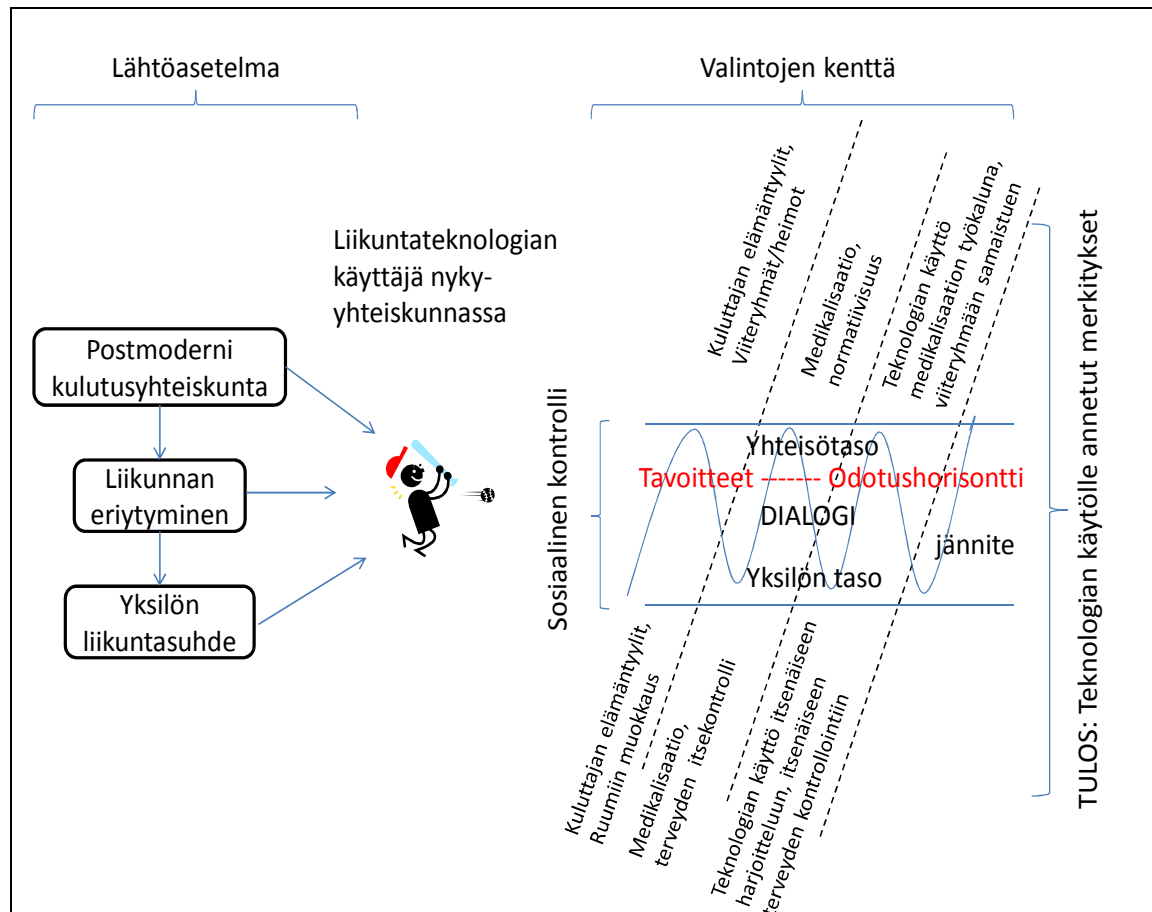
Tutkimuksen tutkimusongelmana on selvittää, mitä merkityksiä sykemittarin käyttäjät antavat sykemittarin käytölle ja miten sosiaalinen kontrolli eri muodoissaan vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä. Tätä selvitetään alaongelmien avulla, joissa liikuntasuhteen kautta pyritään selvittämään, miten yhtäältä elämäntyyli ja toisaalta terveystilaisuus vaikuttavat sykemittarin käytön merkityksenantoon.

Tämä pro gradu -tutkielma on osa Jyväskylän yliopiston Informaatioteknologian tiedekunnan Sedospo-hanketta. Hankkeen tavoitteena on tutkia liikunta- ja hyvinvointiteknologian käyttäjiä ja käyttäjäyyttä. Hankkeessa pyritään muun muassa selvittämään miksi liikunta- ja hyvinvointitekologiaa käytetään, miten sen käyttö vaikuttaa ihmisten liikuntasuhteeseen sekä millaisia käyttäjille suunnattuja uusia palveluita liikunta- ja hyvinvointipalvelujen ympärille voidaan kehittää. Kaksivuotinen hanke alkoi syksyllä 2010 ja on osa Tekesin Vapaa-ajan palvelut –ohjelmaa. Päärahoittaja Tekesin lisäksi hankkeessa yritysyhteistyökumppaneina ovat mukana Firtsbeat Technologies Oy, Kun-

topolku Oy (Peurunka), Suomen Terveystalo Oy ja Sports Tracking Technologies Oy. Hankeyhteistyössä ovat mukana myös Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta sekä Lappeenrannan teknillisen yliopiston kauppatieteellinen tiedekunta.

## **1.1 Tutkimuksen eteneminen**

Tutkimuksen lähtöasetelmana on postmoderni kulutusyhteiskunta ja miten ensinnäkin liikunta ja urheilu ovat muuttuneet yhteiskunnan mukana ja toisaalta, miten liikunnan ja urheilun merkitykset yksilölle ovat muuttuneet samassa ajassa. Näistä elementeistä rakentuu yksilön liikuntasuhde. Teknologian käytön merkityksiä ja käyttötapoja selvitetään sosiaalisen kontrollin näkökulmasta. Tutkimuksessa kiinnostaa sosiaalisen kontrollin vaikutus ihmisten elämään käsitelläänpä ihmistä sitten elämäntyylivalinnoissaan – ainakin näennäisesti – vapaana kuluttajana materialistisessa kulutusyhteiskunnassa tai kuuliaisena terveydestään huolehtivana kansalaisena, joka luottaa auktoriteettien tuottamiin ohjeisiin ja toimii ylhäältä annettujen sääntöjen mukaan. Näistä muodostuu yksilön valintojen kenttä jossa liikuntateknologian käyttäjä käy dialogia yksilöllisen käyttäytymisen ja sosiaalisen paineen välillä. Tuloksena dialogista syntyy teknologian käytölle annettuja merkityksiä. Seuraavassa kuviossa (kuvio 1) on kuvattu tutkimuksen eteneminen.



Kuvio 1 Tutkimuksen viitekehys

Luvussa kaksi käsittelee suomalaisen yhteiskunnan muutosta ja liikuntakulttuurin muutosta sen mukana. Luvun tarkoitus on valottaa, miten liikunnan merkitys on muuttunut myös yksilön näkökulmasta, sekä määritellä termi liikuntasuhde. Henkilön liikuntasuhteen oletetaan luovan perustan liikuntateknologian ja tarkemmin ottaen sykemittarin käytölle. Kolmannessa luvussa avaan sosiaalisen kontrollin määritelmää, jonka ymmärtäminen on olennaista ajatellen seuraavia lukuja, joissa kuljetan sosiaalisen kontrollin ajatusta taustalla. Luvussa neljä käsittelee yksilön kulutuskäyttäytymistä ja käyttäytymisen suhdetta sosiaaliseen kontrolliin. Viides luku esittelee medikalisaatiota ja terveydenedistämistä Suomessa sekä terveysviranomaisten vaikutusta kansalaisten sosiaalisamisessa. Kuudennessa luvussa selvitän, miten tutkimus toteutettiin, ja lopuksi luvuissa seitsemän ja kahdeksan olen esittänyt tutkimustulokseni ja johtopäätökseni.



## 1.2 Käsitteiden määrittelyä

Liikuntateknologialla tarkoitetaan erilaisia liikuntaan, liikkumiseen, kuntoiluun ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä teknologiasovelluksia. Sovelluksia voivat olla esimerkiksi erilaiset mitta- ja seurantalaitteet ja –ohjelmistot, urheiluvälineet, liikuntasisällöt sekä liikunnan elämyksellisyyteen liittyvät teknologiat ja sovellukset. Oleellista on, että liikuntateknologia pyrkii yhdistämään liikkuvat ihmiset ja erilaiset teknologiset sovellukset käyttäjää hyödyttäväksi kokonaisuudeksi. (Hyvinvointiklusteri 2007.)

Liikuntateknologia perustuu liikuntafysiologian ja biomekaniikan oppien hyödyntämiseen siitä, miten ihmiskeho tuottaa liikettä sekä siitä, mitä elimistössä tapahtuu liikunta- ja urheilusuorituksen aikana. Teknologian avulla näitä ominaisuuksia voidaan mitata ja muuttaa saatu informaatio ymmärrettävään muotoon. Liikuntateknologian soveltaminen ei onnistu kuitenkaan ilman muita liikuntatieteiden osa-alueita kuten liikuntasosiologiaa, liikuntapsykologiaa, liikuntapedagogiikkaa ja liikuntasuunnittelua. Jotta lopputuote, esimerkiksi sykemittari, hyödyttäisi loppukäyttäjää, vaaditaan tuotekehitykseltä poikkitieteellistä lähestymistapaa. Liikuntateknologisia tuotteita on markkinoilla kaikille liikunnasta ja omasta hyvinvoinnista kiinnostuneille henkilöille tasoon ja ikään katsomatta. (Hyvinvointiklusteri 2007.)

Ensimmäinen johdoton sykemittariksi kutsuttava laite kehitettiin 1980-luvulla. Se koostui lähettimestä eli rinnalle kiinnitettävistä elektrodeista tai rinnan ympärille kiinnitettävästä elektrodivyöstä sekä vastaanottimesta, joka oli kellomainen ranteeseen kiinnitettävä monitori (Laukkanen – Virtanen 1998). Sykemittarin teknologia perustui elektrokardiografiaan (ECG), joka kehitettiin jo 1920-luvulla. Suhteellisen pienen johdottoman monitorin kehitys edesauttoi urheilijoita omaksumaan sen osaksi harjoitteluaan, sillä se mahdollisti objektiivisen sydämen sykkeen mittaamisen subjektiivisen arvioinnin sijaan. (Achten – Jeukendrup, 2003.)

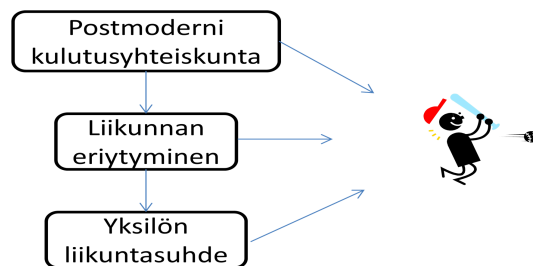
Ensimmäiset sykemittarit olivat melko yksinkertaisia toiminnoiltaan. Ne tuottivat hyvin perustasolla olevaa tietoa kuten syke ja sykerajojen asetus sekä mahdollisesti jonkin verran muistitilaa harjoitusdatan säilyttämistä varten. Nykyään sykemittarit ovat kehittyneet niin paljon, että monipuolisimpia versioita kutsutaankin rannetietokoneiksi. Ny-

kyaikaiset sykemittarit tuottavat tietoa esimerkiksi harjoittelun tasosta ja tehosta ja opastavat käyttäjää, minkä tasoisen ja tyyppisen harjoituksen hänen tulisi milloinkin tehdä. Monipuolisimmissa sykemittareissa on nykyään myös GPS-paikannin, joka taas mahdollistaa datan tuottamisen kuljetusta reitistä, matkasta ja korkeudesta. Sykemittari voi tuottaa tietoa myös käyttäjän terveydestä esimerkiksi kertomalla stressitasosta ja rentoutumisesta. Voidaan sanoa, että sykemittareista on parhaimmillaan tullut monipuolisia laitteita henkilökohtaisen hyvinvoinnin seurantaan ja hallitsemiseen. Aikaisemmin sykemittaria käyttivät vain kilpaurheilijat, mutta nykyään se löytyy yhä useamman tavallisen liikkujan varusteista. Sykemittarin käyttöä perustellaan sillä, että se auttaa sopivan harjoitteluintensiteetin löytämisessä ja ylläpitämisessä, kuntotason mittaamisessa ja kunnon edistymisen seuraamisessa. (Ahtinen ym. 2008, 1591; Firstbeat Technologies 2012; Suunto 2012.)

Kehittyneempien laitteiden käyttö ei tavallisten liikkujien keskuudessa ole kuitenkaan arkipäiväistynyt vielä siinä määrin, että ne olisivat yleisesti tunnettuja. Siitä syystä tässä tutkimuksessa tutkitaan jo paikkansa vakiinnuttanutta ja yleisesti tunnettua sykemittaria. Sykemittareiksi määritellään tässä tutkimuksessa kaikki sellaiset laitteet, jotka mittaavat käyttäjänsä sykettä. Tähän luetaan siis laitteet yksinkertaisimmista sykettä mittaavista mittareista kehittyneempiin rannetietokoneisiin.

## 2 LIIKUNTAKULTTUURI JA YKSILÖN LIIKUNTASUHDE

Tässä luvussa käsittelen suomalaisen liikuntakulttuurin kehitystä viime vuosikymmenien aikana ja esitän millaista se on tänä päivänä. Tarkoitukseni on selvittää, millainen merkitys liikunnalla on yksilölle tämän päivän yhteiskunnassa, sekä ymmärtää eri sukupolvien liikunnalle antamia merkityksiä. Merkitysten selvittämisen tueksi määritellään termi liikuntasuhde, joka auttaa ymmärtämään yksilön suhtautumista ja asettumista liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Koska liikuntakulttuuri ei ole irrallinen kokonaisuus vaan osa yhteiskuntaa ja sen kokonaisvaltaista muutosta, lähdän kuitenkin liikkeelle kertomalla postmodernin kulutusyhteiskunnan kehityksestä ja piirteistä. Ratkaisullani luon pohjaa pohdinnalle siitä, mikä on ollut kulttuurin tila, kun teknologia ja teknologiset tuotteet ovat tulleet mukaan liikunnan harrastamiseen. Alla oleva kuvio (kuvio 2) havainnollistaa asetelmaa.



Kuvio 2 Lähtöasetelma: Liikuntateknologian käyttäjä nyky-yhteiskunnassa

### 2.1 Postmoderni kulutusyhteiskunta

Nykypäivän sosiologiassa on yleistä analyysi yhteiskunnan muutoksesta teollisesta jälkiteolliseen ja modernista postmoderniin. Sosiologinen tutkimus tarkastelee sitä laajaa ja perinpohjaista muutosta, joka on käynnissä tekniikassa, taloudessa, politiikassa, kulttuurissa ja ihmisten elämäntavoissa. Tätä muutosta on nimenomaan kutsuttu edellä mainituksi modernin muuttumiseksi jälkimoderniksi, teollisen jälkiteolliseksi yhteiskunnaksi tai informaatioyhteiskunnan tuloksi. (Itkonen – Pirttilä 1992, 3–16.) Vaikka eri termeillä saattaa olla vivahte- ja korostuseroja, tarkoitetaan niillä yltäosolla samaa asiaa. Tässä tutkimuksessa käytän kuitenkin pääosin termiä postmoderni yhteiskunta.

Muun muassa puolalaissyntyinen sosiologi Zygmunt Bauman on tutkinut paljon postmodernismia. Hänen mukaansa postmodernissa yhteiskunnassa moderni on saavuttanut tietyn ymmärryksen ja hävittää itsensä sisältämän väärän tietoisuuden. Postmoderni on yksi modernin yhteiskunnan kehitysaskelista. (Bauman 1996, 284–285.) Ajan pakottaminen yksilön käyttöön ja kontrollin alaiseksi tuottaa elämään episodimaista luonnetta ja tekee samalla ajan sitomisen mahdottomaksi. Ihmiset elättelevät yhä toiveita siitä, että aikaa voitaisiin kontrolloida, mutta juuri tämä pyrkimys tuottaa elämään sarjallisuutta, pirstaloitumista, episodimaisuutta ja jatkuvuuden puuttumista. (Bauman 1996, 291.) Enää ei uskota suurten instituutioiden kuten kirkon, poliittisten puolueiden tai akateemisten instituutioiden kykyyn antaa absoluuttisia ja sitovia moraalisia ohjeita. Yhteiskunta on palaamassa aikaan, jolloin yksilöille palautetaan heiltä aiemmin riistetty vastuu. Yksilöille lankeaa siis suurempi moraalinen vastuu, ja kukin yksilö kohtaa tällaiset kysymykset yksin, koska enää ei ole olemassa moraalista koodistoa, joka antaisi absoluuttisia ja universaaleja ohjeita ja soisi meille helpotusta valintoja tehdessämme. (Bauman 1996, 287.) Toisin sanoen jokainen saa ja myös pakotetaan tekemään omat henkilökohtaiset valintansa oman elämänuransa suhteen (Elliott 1997; 1999).

Baumanin (Jallinoja 1996, 38 mukaan) modernin universaalisuuden, yhtäläisyyden, monotonisuuden, järjestelmällisyyden ja selväpiirteisyyden tilalle on syntynyt institutionalisoitunutta pluralismia, vaihtelevuutta, satunnaisuutta ja ambivalenssia. Bauman täsmentää eroja vielä niin, että modernisuudelle on ominaista nähdä historia liikkeenä, jolla on kaikkea yhteen sitova looginen suunta. Tällaista ei löydy postmodernissa maailmassa, jossa eletään ilman suuntaa ja pysyvää järjestystä. Mikäli järjestystä löytyy, se on paikallista, yllättäen ilmaantuvaa ja väliaikaista; järjestys ilmenee ikään kuin saarekkeina. Menneisyydellä ei ole pakottavaa voimaa, kuin ei myöskään tulevaisuudella ole kolonisoivaa vaikutusta. (Jallinoja 1996, 38.) Postmoderni on kuitenkin vain maailman etuoikeutettujen ja vauraiden maiden kulttuuria, mikä tekee siitä myös maantieteellisesti rajatun ilmiön. Postmodernia kulttuuria luonnehtii runsas kulutus, suuri varallisuus ja hyvinvointi. (Bauman 1996, 297.) Vauriissa ja kehittyneissäkin valtioissa hyväosaisuus ei koske kaikkia kansalaisia, sillä varakkaitakin valtioita vaivaa yhteiskunnan polarisoituminen. Tämä tarkoittaa sitä, että runsaasta kulutuksesta ja hyvinvoinnista – etenkin sosiaalisella tasolla – pääsevät osallisiksi vain hyvätuloiset.

Postmodernisuuden yhtenä syntyehtona ja materialistisena selityksenä voidaan pitää juuri länsimaisen kulutusyhteiskunnan syntymistä (Jallinoja 1996, 35). Pantzar (1996) huomauttaa, että nykypäivän näkökulmasta on helppo unohtaa kuinka mittavasta kuluttajaksi oppimisen ja kasvamisen prosessista on ollut kyse erityisesti viimeisen sadan vuoden aikana. Kuluttaja sellaisena käsitteenä kuin me sen tunnemme vakiintui Suomeen vasta 1960-luvulla. Nykypäivän kulutusyhteiskunta perustuu itse itseään ruokkivaan logiikkaan. (Pantzar 1996, 12, 79.)

Postmodernin kulutuksen ytimessä on välttämättömän kulutuksen pakotteesta vapautunut kuluttaja, jonka toimintaa ohjaa mielihyvä. Kuluttamisella on voimakas sosiaalinen merkitys. Sosiaalisella tasolla kuluttaminen ilmaisee elämäntyyliä ja henkilön kuulumista johonkin sosiaaliseen maailmaan. (Bauman 1992, 93–112.) Ilmonen (1993) sijoittaa kulutuksen yhteiskunnan perustavien rakenteellisten piirteiden, eli valtion, talouden ja kansalaisyhteiskunnan, liittymäkohtiin. Kun kulutuksen esineet siirtyvät taloudesta elämissä maailmaan, astuvat ne uudenlaisen toiminnallisen logiikan piiriin. Tällöin kulutus ei enää välittömästi palvele pääoman arvonnäkökulmaa, vaan esimerkiksi yhteiskunnallisten hierarkioiden ja identiteettien osoittamista. (Ilmonen 1993, 11–19.)

Kulutuksen kasvuun liittyy kiinteästi myös vapaa-aika käsitteenä ja vapaa-ajan lisääntyminen. Vapaa-ajan käsite on syntynyt 1900-luvulla palkkatyöyhteiskuntaan siirryttäessä, ja se on aina kiinnitetty käsitteenä työhön, koska sen tehtävä oli palvella työtä ja siitä palautumista. Näinkin lyhyessä ajassa käsite on kuitenkin jo muuttokseen. Postmodernissa yhteiskunnassa käsite on saanut uusia sisältöjä kulutusyhteiskunnan syventyessä viime vuosikymmeninä. Vapaa-ajan käsite on yksi keskeisistä käsitteistä, joilla on määritelty elämän järjestystä ja joilla on asetettu normeja hyvään elämään ja tuotettu elämisen moraalialueita. Vapaa-ajan tarkoitus on ollut uusintaa työntekijät työtä varten, eikä sillä ole ollut itseisarvoa sinänsä. (Liikkanen 2004, 7) Käsitteen semanttisesta harhaanjohtavuudesta huolimatta vapaa-ajalla on näin ollen alun perinkin haluttu kontrolloida ihmisiä, mikä ei välttämättä vastaa postmodernin aikakauden käsitystä vapaa-ajasta.

Teollistuminen ja kaupungistuminen nostivat Suomen elintasoja ja vaikuttivat merkittävästi maamme kehittymiseen jälkiteolliseksi palveluyhteiskunnaksi. Siirtyminen jälkite-

olliseen yhteiskuntaan tapahtui 1980-luvulle tultaessa, jolloin myös nousi esiin aivan uudenlaisia yhteiskunnallisia ongelmia. (Karisto ym. 1998, 57–69.) Suomalaisen liikuntakulttuurin kehitys on samansuuntainen. Yhteiskunnan muutoksista lisääntynyt vapaa-aika, keventynyt työ, parantuneet taloudelliset edellytykset, tehokas tiedottaminen, liikuntapaikkojen ja muiden harrastusmahdollisuuksien lisääntyminen, kiinnostus omaa terveyttä ja toimintakykyä kohtaan sekä kansainväliset virtaukset, joissa liikunta mielletään muodikkaaksi ja ihailtavaksi harrastukseksi, ovat lisänneet liikunnan harrastamista Suomessa. (Laakso 1992, 10.) Seuraavassa kappaleessa käsitellään tarkemmin juuri liikuntakulttuurin muutosta, joka pohjautuu edellä käsiteltyyn yleiseen yhteiskunnallisen ilmapiirin muutokseen.

## **2.2 Liikuntakulttuurin murros**

Suomalaisessa liikuntakentässä alkoi eriytymisen kausi 1980-luvun alussa, jolloin kilpa- ja kuntoliikunnan välille alkoi syntyä selvä ero. Tulokset ja menestys korostuivat kilpaurheilussa, kun taas kuntoliikunnassa painotettiin liikunnan positiivisia vaikutuksia terveyteen, virkistymiseen ja toimintakykyyn. (Itkonen 1996, 226–228.) Liikunnan eriytymisestä on kirjoittanut myös Klaus Heinemann (1989), jonka keskeinen ajatus oli, että liikunnan sisällöllinen muutos synnyttää uusia liikuntakulttuureja ja organisaatiomuotoja. Heinemann puhuu ei-urheilullisen liikunnan syntyisestä. (Heinemann 1989, 11.)

Suomalaisen liikunnan organisoitumisesta voidaan puhua kausina, jotka pohjustavat muutoksen kulkua kohti liikunnan nykytilaa ja kulkevat linjassa yleisen yhteiskunnallisen muutoksen kanssa. Aikaa 1900-luvun alusta 1930-luvulle kutsutaan järjestökulttuurin kaudeksi. Ajanjakson nimeäminen perustuu järjestöjen määrän huikeaan kasvuun ja urheilun kiinnittymiseen muiden järjestöjen toimintaan. Järjestökulttuurikauden heikentyminen alkoi 1930-luvulle tultaessa, jolloin lajinomainen urheilu alkoi lisääntyä kilpailutavoitteineen. 1930-luvulta 1960-luvulle asti kestänyt harrastus-kilpailullinen kausi johti lajien merkityksen lisääntymiseen. (Itkonen 1996, 218–230.)

1960-luvun loppupuolella Suomessa alkoi suunnitteluoptimismin aika, joka ylettyi myös liikuntaan ja urheiluun. Ajanjaksoa 1960-luvulta 1980-luvulle kutsutaan kilpailu-

lis-valmennukselliseksi kaudeksi. Tiedon lisääntyminen johti valmennustiedon sektoroitumiseen ja ammattimaistumiseen. 1960-lukua voidaan pitää myös kuntoliikunnan nousun vuosikymmenenä, vaikka kuntoilu ei kovin hyvin rantautunutkaan seuroihin. Kuntoliikuntajärjestöjen perustaminen jo 1950- ja 1960-luvun taitteessa sekä valtiolliset toimet nostivat kuntoliikuntasuunnittelun ja pohdinnan asemaa. Kuntoliikunnan varsinainen tarve syntyi kuitenkin vasta yleisemmän yhteiskunnallisen muutoksen seurauksena. Fyysisen työn kuormittavuuden väheneminen, kaupungistuminen, yhdyskuntasuunnittelun käynnistyminen ja lisääntynyt tieto terveyteen vaikuttavista tekijöistä herättivät kiinnostuksen kuntoliikuntaa kohtaan. (Itkonen 1996, 218–230.)

1980-luvulta alkaen liikuntakenttä laajeni sekä organisatorisesti että sisällöllisesti (Itkonen 1996, 218–230). 1980-luvulla alkanutta liikunnan kautta kutsutaan eriytyneeksi vaiheeksi. Liikuntakulttuurissa tapahtuneiden arvomuutosten johdosta on siirrytty etsimään vaihtoehtoisia liikuntamuotoja sekä alettu kyseenalaistaa liikunnan ja urheilun kilpailullisuutta. (Itkonen 1996, 31.) Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010b) tuloksista voidaan nähdä selkeä kaupallisen liikunnan kasvu 2000-luvulla. Tutkimuksessa on nähtävänä viimeisen kymmenen vuoden kehitys, kun verrataan kolmea viimeisintä kansallista liikuntatutkimusta keskenään. Vertailu osoittaa yksityisten liikunnan palveluntarjoajien markkinaosuuden kasvaneen 19-65-vuotiaan aikuisväestön osalta 4 prosentista 15 prosenttiin muiden liikuntaa tarjoavien tahojen prosentiosuuksien pysyessä lähes muuttumattomina. Yksityisten palveluntarjoajien osuuden lisäksi vain omaehtoinen liikunta oli kasvanut merkittävästi. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010b, 26.) Tuoreen tutkimuksen perusteella voitaisiin puhua ehkä uuden liikunnallisen kauden alusta.

Eri sukupolvet ovat oppineet ja omaksuneet erilaisen liikkumisen mallin, joka heijastuu eri sukupolvien liikuntatottumuksiin myös nykyisellä eriytymisenkaudella. Vaikka yksilön liikuntaan liittyvät motiivit muuttuvat elinkaaren eri vaiheissa (Koski 2004), on tärkeää ymmärtää eri ajanjaksoja ja niille ominaisia painotuksia ja piirteitä. Näin voimme ymmärtää myös eri sukupolvien liikunnalle antamia merkityksiä.

Yksi tapa jäsentää liikunnalle annettavia merkityksiä erilaisissa sosiaalisissa maailmoissa on tarkastella ilmiötä yksilön liikuntasuhteen kautta. Ihmiset toimivat päivittäin kulttuurisesti erilaisissa sosiaalisissa maailmoissa, joiden kautta jokaiselle muodostuu niistä

omat yhdistelmät elämänyhtälöissään (Koski 2000). Unruh (1979) määrittelee sosiaalisen maailman perustuvan vuorovaikutukseen, jossa hajanaiset toimijat, organisaatiot, tapahtumat ja käytännöt nivoutuvat kokonaisuudeksi intressien ja osallistumisen ympärille. Tämän mukaan esimerkiksi liikunta ja urheilu voidaan nähdä yhtenä sosiaalisena maailmana. Halutessaan henkilö voi vieraillla siellä lyhyesti tai viettää siellä pitkiäkin aikoja tai jopa rakentaa lähes koko elämänsä ja identiteettinsä sen raameihin. Yksittäisen ihmisen suhtautuminen ja asettuminen suhteessa liikunnan muodostamaan sosiaaliseen maailmaan vaihtelee elämänsä aikana, mutta jokainen määrittää tätä suhdetta toistuvasti ja usein tiedostamattaan. Tätä suhdetta, joka kuvaa asemoitumistamme liikunnan sosiaaliseen maailmaan Koski (2004) kutsuu lyhyesti *liikuntasuhteeksi*. Liikuntasuhde on se kiinnittymis- ja suhtautumistapojen kokonaisuus, jonka kautta yksilö kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen kulttuuriset merkitykset, eli tässä tutkimuksessa erityisesti liikuntateknologiaan liittyvän sosiaalisen maailman ja sen kulttuuriset merkitykset.

Yksittäisen ihmisen liikuntasuhde viittaa henkilön konkreettisten liikuntasuoritusten lisäksi myös hänen muuhun asennoitumiseensa ja suhtautumiseensa liikuntakulttuuriin, sen osa-alueisiin ja siihen liittyviin yksittäisiin merkityksiin. Näin ollen liikuntasuhde kattaa esimerkiksi henkilön tiedot ja käsitykset liikuntakulttuurin eri osa-alueista. (Koski 2004, 190.) Henkilön omaamat edeltävät tiedot ja taidot ovat oleellisia asenteen muodostuksessa myös liikuntateknologiaa kohtaan. Koski (2004, 192) on määritellyt neljä liikuntasuhteen osa-aluetta: omakohtainen liikunta, penkkiurheilu, liikunnan tuottaminen ja sportisointi. Tämän tutkimuksen osalta oleellisimmat osa-alueet ovat omakohtainen liikunta ja sportisointi, joka liittyy kuluttajanäkökulmaan. Liikunnan tuottajat ovat oleellisia siinä ominaisuudessa, miten he vaikuttavat yksilön omakohtaiseen liikuntaan.

Omakohtainen liikunta-aktiivisuus rakentuu eri toimintamuotojen kuten harrastettujen lajien, toiminnan intensiteetin ja esimerkiksi tavoitteiden suunnassa ja pitää sisällään vapaa-ajan harrastusten lisäksi myös arkiliikunnan (Koski 2004, 192). Klassisten suosittujen lajien joukossa on tapahtunut harrastajamäärien tasaista laskua, mikä johtuu siitä, että vanhojen tuttujen lajien lisäksi mukaan on tullut uusia lajeja, jotka vievät osan vanhojen lajien harrastajista. Liikunnan tarjonta on kasvanut selvästi 1990-luvulla, mikä on



tuonut mukanaan niin lisääntyneitä mahdollisuuksia kuin myös valinnanvaikeutta. Lajin valintaan vaikuttaa muun muassa ikä. Vanhimmissa ikäryhmissä fyysiset muutokset asettavat tiettyjä reunaehdoja valinnoille, ja liikunta onkin pääosin fyysistä suorituskykyä ja terveyttä ylläpitävää. Nuoremmissa ikäryhmissä liikunnan funktio saattaa olla elämyksellinen, jolloin voidaan kokeilla useita erilaisia lajeja ja venytään oman suorituskyvyn ääri rajoille. (Berg 2004, 148–149.)

Terveydellisten syiden korostumisella on ollut oma vaikutuksensa liikunnan harrastamisen aktiivisuuteen. Fyysisen kunnon eri osa-alueiden hoitamiseen tarvittavan liikunnan tunnuspiirteet selvisivät pitkälti 1960- ja 1970-luvuilla. Tämän tiedon perusteella laadittuja ohjeita ja suosituksia ja niiden mukaan toteutettua liikuntaa kutsutaan nykyään nimellä kuntoliikunta. 1990-luvun alkuun mennessä luotettavaa tutkimustietoa liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta ja niiden saavuttamiseksi tarvittavan liikunnan ominaisuuksista oli saatu jo siinä määrin, että uskallettiin ottaa käyttöön nimi terveystuotteen. Terveystuotteenalla tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, jonka on voitu osoittaa vaikuttavan suotuisasti terveyteen ja joka ei tuota terveydelle haittoja tai vaaroja. (Vuori 2003, 27–28.)

Liikuntasuhteen määrittämisen toinen tutkimuksen kannalta oleellinen osa-alue sportisointi puolestaan irtaantuu hieman liikunnan sisäisestä konkreettisesta maailmasta rakentuen kehityskululle, josta esimerkiksi Maguire (1999) käyttää nimitystä sportisaatio. Sportisaatiolla viitataan prosessiin, jonka myötä urheilu ja sen merkitykset ovat läpäisseet koko elämänmuodon. Urheilu on nykyaikana erittäin voimakas merkitysten tuottaja. Merkitykset, jotka urheiluun ja liikuntaan liitetään, ovat pääsääntöisesti myönteisiä kuten dynaamisuus, aktiivisuus, nuorekkuus, terveellisyys ja trendikkyys. Tämä osa-alue viittaa ilmiöön, jossa urheilu ja siihen kytkeytyvät merkitykset näyttäytyvät elämänaloilla ja asiayhteyksissä, jotka eivät sinällään liity suoranaisesti urheiluun tai liikuntaan. (Koski 2004, 192–194.) Esimerkiksi urheilullisuuden voidaan haluta näkyvän pukeutumisen lisäksi myös asusteissa pitämällä urheilullisen näköiseksi muotoiltua kelloa tai harjoitteluun tarkoitettua sykemittaria.

Sportisaatiota voisi verrata Heinemannin ajatukseen, joka kuvaa markkina-ajattelun tunkeutuvan manipuloimaan urheilun amatööri-ideaalia. Markkinoiden vaikutus ulottuu

niin lajien sisäiseen kuin keskinäiseenkin muovaamiseen. Markkinat säätelevät myös palvelujen ja välineiden tuotantoa. (Heinemann 1989, 21–25.) Liikunnan, vapaa-ajan ja elämäntyylien kietoutuessa yhä tiiviimmin toisiinsa on suomalainen liikunta monipuolistunut ja eriytynyt. On syntynyt uusia lajeja ja harrastusmuotoja, joista osa pyrkii selvästi erottumaan perinteisestä urheilun suoritus- ja järjestökeskeisyydestä. Yhteiskunnan arvojen murroksen yhteydessä on myös kiinnitetty huomiota liikunnan arvojen muuttumiseen. Siinä missä moderni liikunta painottui tulosten tuottamiseen, on jälki-modernille liikunnalle keskeistä ruumiinkokemuksen ja sosiaalisen herkkyyden etsintä (Eichberg 1998, 122–124). Liikunnan merkityksen nousua ja uusiutumista kuvaa myös se, että on alettu puhua liikuntakulttuurista ja ruumiinkulttuurista (Kinnunen 2001). Liikunnasta haetaan yhä enemmän uusia kokemuksia ja sisältöä, mielekkyyttä elämään sekä elämänhallinnan tunnetta, eli sen avulla jäsenetään ja rakennetaan yhä enenevässä määrin omaa identiteettiä. Erilaisten yksilön ääri rajoja koettelevien ja uudenlaisia elämyksiä tuottavien lajien, kuten maratonjuoksun, pitkien massahiihtojen ja triathlonin suosion kasvua havaittiin jo 1980-luvun alussa. (Itkonen 1996, 40–41.) Näiden muutosten seurauksena liikunnasta on tullut tärkeä osa globaalia viihdeteollisuutta ja kansantaloutta samalla kun liikunnasta on tullut myös yksilöiden ja ryhmien identiteettityötä ja vapaa-ajan jäsentäjiä (Tähtinen ym. 2002, 49).

Liikunnan ja urheilun merkitykset vaikuttavat monin tavoin yhteiskunnan ja kulttuurin eri osa-alueille ja sen eri syvyystasoisilla muokkaamalla yksilön perusolettamuksia ja ajattelua. Maguiren (1999) mukaan esimerkiksi käsitykset kehosta ja ruumiista olisivat kovin erilaiset ilman sportisaatiokehitystä. Sporttisuus tulee esiin monin paikoin symbolisten ilmenemismuotojen kautta. Konkreettisesti sporttisuuden vaikutukset näkyvät tavaraestetiikassa esimerkiksi juuri pukeutumismuodin kautta vaateteollisuudessa tai tekniikkaan liittyen kellojen sporttisuudessa. Liikuntaan liittyvä kulutus on tämän osa-alueen helpoimmin operationalisoitavissa oleva ilmenemismuoto. Liikuntavälineisiin liittyy paljon merkityslatauksia, jotka arvottamisen kautta voivat kasvaa statussymboleiksi asti. Uusilla liikuntavälineillä voi pönkittää omaa statustaan ja rakentaa omaa identiteettiään. Lisäksi arvostukseen ei välttämättä riitä pelkästään välineen omistaminen, vaan välineen on oltava mahdollisesti vielä tiettyä merkkiä. (Koski 2004, 194.) Symboliikalla halutaan näyttää urheilulliselta ja viestiä urheilullisuutta.

Liikuntasuhde riippuu myös siitä, miten liikunta kuuluu perheen arkeen lapsen ollessa nuori. Lapsi aistii nopeasti, jos liikunnan sosiaalinen maailma näyttäytyy vanhemmille tärkeänä. Myös perheenjäsenten omat kokemukset ja tarinat liikunta- ja urheilusuorituksesta luovat pintaa tämän maailman rakentumiselle. (Koski 2004, 195.) Nuoruusvuosien jälkeen liikuntasuhdetta määritetään pitkälti elämäntilanteen ja ympäristön muodostamisraameissa. Etenkin omakohtaiseen liikuntaan haetaan uudenlaista jäsenystä nuoruusvuosien jälkeen. (Koski 2004, 198.) Terveys, virkistäytyminen ja muun muassa luontosuhde alkavat iän myötä saada lisää painoarvoa liikunnan perusteluina (Zacheus ym. 2003). Liikuntasuhteen määrittely saa uudenlaisen lähestymisnäkökulman taas ikääntymisen myötä, kun toimintakyky alkaa vähitellen hiipua. Suomalaisessa ympäristössä liikuntasuhde alkaa iän myötä ilmeisesti rakentua entistä enemmän kokemuksellisten merkitysten varaan samalla kun niitä tuetaan yhteiskunnallisesti opettavien terveydellisten merkitysten avulla. (Koski 2004, 199.)

Myös kokonaan uudet ihmisryhmät ovat löytäneet liikunnan. Tämän seurauksena harrastamisen motiivit ja sisällöt ovat tulleet osittain monimutkaisemmiksi, jolloin elämäntyyllilliset valinnat korostuvat. (Heinemann 1989, 21–25.) Yleistä urheilullistumista, liikunnallistumista ja hyvinvoinnin merkityksen tiedostamista näyttäisi tapahtuneen 1990-luvulla kaikissa ikäryhmissä (Berg 2004, 158). Kokemusten ja merkitysvirikkeiden paljouden läpi kuljettavat polut ja niiden varrella tehdyt havainnot sekä näiden kautta kohdatut merkitykset ovat yksilöllisiä. Myös merkitysten omaksuminen ja niistä kokonaisuuksiksi muodostuvien merkitysrakenteiden rakentuminen on hyvin yksilöllinen prosessi. Kulttuurin ja kulttuuristen merkitysten siirtymisen dynamiikka on ilmiö, josta tiedetään vielä varsin vähän. Ympäristön viestien vaikuttavuudesta ihmisten arvostukseen ja käyttäytymisvalintoihin todisteena lienee kuitenkin hyvin toimeentulevan mainosalan olemassaolo. (Koski 2004, 197.)

### **2.3 Suomalainen liikuntakulttuuri 2000-luvulla**

Ihmiset arvostavat vapaa-aikaansa huomattavasti aikaisempaa enemmän. Koko väestöstä niiden osuus, jotka pitävät vapaa-aikaa hyvin tärkeänä, on 1990-luvun alusta 2000-

luvun alkuun noussut yli kymmenen prosenttiyksikköä. Vuonna 2002 yli 60% väestöstä piti vapaa-aikaansa hyvin tärkeänä. Erityisesti 1950-luvulla syntyneiden joukossa vapaa-ajan merkitys on kasvanut rajusti, 15 prosenttiyksiköllä (Liikkanen 2004, 11–12). Tämän ikäluokan voisi kuvitella siksi myös käyttävän vapaa-aikaansa aikaisempaa enemmän rahaa. Nuoremmilla ikäryhmillä vapaa-ajan arvostus on ollut erittäin tärkeää jo aiemmissa tutkimuksissa, ja arvostus on säilynyt iän karttuessa ja elämäntilanteiden muuttuessa (Liikkanen 2004, 12).

Erityisesti liikunnan harrastamiseen käytetään aikaisempaa enemmän aikaa. Liikuntaan käytetty aika on jatkuvasti kasvanut ja yhä useampi harrastaa myös terveystiikunnan määritelmän mukaisesti riittävästi liikuntaa (Niemi – Pääkkönen, 2001, 38; Kansallinen liikuntatutkimus 2010a). Aikuiset liikkuvat intensiivisemmin ja useammin kuin koskaan. Liikuntaharrastus on tietoinen elämäntilanteiden väline. Eniten harrastajia keräävät ne liikuntapaikat ja -lajit, jotka pystytään parhaiten sovittamaan kiireiseen elämäntilanteeseen. (Kansallinen liikuntatutkimus 2010a.) Suuri osa vapaa-ajan tutkimuksen 2001–2002 vastaajista pitää liikuntaa, urheilua ja ulkoilua itselleen tärkeinä funktionaalisten terveysvaikutusten vuoksi (Liikkanen 2004, 159). Myös siksi tässä tutkimuksessa on perusteltua ottaa näkökulmaksi terveys ja medikalisaation vaikutukset ja se, missä määrin nämä tekijät vaikuttavat liikuntateknologian käyttöön.

Postmodernille liikunnalle tyypillistä on vauhdikkuutta, dynaamisuutta ja impulsiivisuutta sisältävät, vaihtelevia tilanteita ja nopeita päätöksiä vaativat sekä elämyksiä ja onnistumisen tunteita tuottavat lajit. Erilaisista toivottavista ominaisuuksista johtuen lajien kiinnostavuudessa ilmenee vaihteluja. (Koski 2000, 151–152) Tämä tukee Baumanin kuvausta postmodernista nykyajasta, jossa elämämme on ajan kontrolloimaa ja sen tehokasta käyttöä. Emme myöskään sitoudu pitkiksi ajoiksi samaan lajiin, vaan haluamme vaihtaa lajia suurimman uutuudenviehätyksen laannuttua ja saadaksemme uusia kokemuksia ja elämyksiä jostain uudesta lajista. Sitä, miten eri vaihtoehtoihin mahdollisesti päädytään, käsitellään myöhemmin puhuttaessa yksilöllisyydestä, yhteisöllisyydestä ja elämäntyyleistä. Esimerkiksi muutokset lajien markkina-asemassa heijastuvat harrastajien, vapaaehtoistoimijoiden ja katselijoiden määrissä (Koski 2000, 151–152).

Yleisellä tasolla lapsen harrastusvalintoihin tärkeänä tekijänä vaikuttaa kasvuympäristö: onko lapsuus eletty maalla vai kaupungissa, ja mistä asioista lapsuuden kodissa on oltu kiinnostuneita. Koulutus ja ammatti vaikuttavat aikuisen valintoihin. Vaikka osa kiinnostuksen kohteista periytyykin menneisyydestä, muuttuu arjen sisältö kuitenkin kulttuurin ja yhteiskunnan sekä iän ja elämänvaiheen mukana. (Liikkanen 2004, 25.)

Eri sosiaaliryhmien, eri sukupuolten ja eri-ikäisten traditioon ja kulttuuriin kuuluu tehdä eri asioita. Naiset suuntaavat miehiä enemmän harrastamaan kodin ulkopuolelle, vaikka kokevatkin kotitöiden sitovuutta enemmän kuin miehet. Uudet tekniset välineet houkuttelevat uusiin toimintatapoihin. Osallistumisen perusrakenteessa ei kuitenkaan ole tapahtunut suuria muutoksia. (Liikkanen 2004, 27.) Nämä tulokset tukevat sitä päätelmää, että liikunnan harrastamiseen edelleen vaikuttaa ainakin osa demografisista tekijöistä. Liikkasen tutkimus on toteutettu strukturoituna kyselynä, jossa vastausvaihtoehdot ovat rajalliset. Sen vuoksi on tärkeää tutkia liikunnan merkityksiä myös laadullisin metodein, joiden avulla on mahdollista saada syvällisempää informaatiota liikunnan merkityksistä yksilölle.

Suomalaisessa liikuntakulttuurissa eri sukupuolet antavat omat merkityksensä liikunnalle. Bergin (2004, 167) mielestä tyttöjen ja naisten ohjattuun voimisteluun osallistumisen lisääntynyt osuus on merkki naisten oman liikuntakulttuurin merkityksestä. Jos liikuntateknologian käyttö on sukupuolisidonnaista, voidaan ajatella, että naiset ja miehet antavat käytölle myös omanlaisensa merkitykset.

Suomalaisten liikunnan syitä ja motiiveja selvitelleissä tutkimuksissa on todettu, että tärkeimmät syyt liikuntaan ovat terveys, kunto, rentoutus ja virkistys. Näitä syitä seuraa liikunnan tuottamat elämykset, yhdessäolo, mahdollisuus itsensä toteuttamiseen, olla omassa rauhassa sekä oppia ja hallita liikuntataitoja. Suomalaisille ominainen piirre muihin Euroopan unionin kansalaisiin verrattuna on, että ilmoitamme harrastavamme liikuntaa sen hauskuuden takia vähemmän kuin muut EU-kansalaiset. Näin ollen liikunnan voisi ajatella tuottavan meille enemmän sisäistä tyydytystä kuin ulospäin pursuavaa iloa. (Vuori 2003, 42.) Tilastojen mukaan suomalaiset harrastavat liikuntaa eniten yksin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikki liikkuminen tehtäisiin yksin, vaan usein kysymys on siitä, että osa liikunnasta tapahtuu yksin ja osa yhdessä ystävien tai perheen

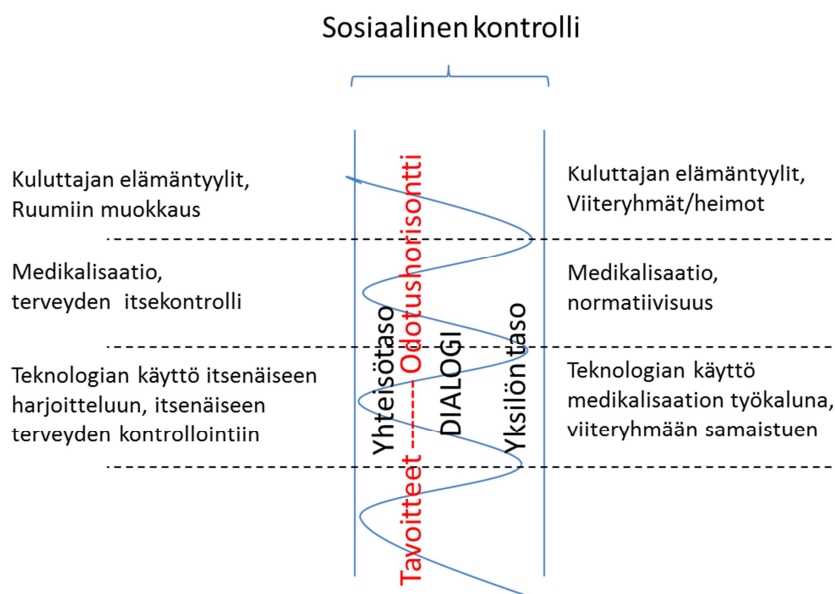
kanssa. (Berg 2004, 163.) Tämä tukee myös tuloksia siitä, että liikunnan motiivien kärkipäähän lukeutuu sekä yhdessäolo että omassa rauhassa oleminen.

Liikuntaharrastuksemme ja laajemmin liikuntakulttuurimme sisältää erilaisia merkityksiä. Siinä missä liikunta vanhoissa perinteikkäissä kulttuureissa irtosi elinkeinoyhteyksistään, sitä on järjestelmällisesti harjoitettu kaikissa kulttuureissa ainakin sotilaskunnan harjoittamiseksi, terveyden ylläpitämiseksi sekä kasvatustarkoituksessa. (Wuolio – Jääskeläinen 1993, 17.) Henning Eichberg (1987, 55) jakaa liikunnan motiivien ja merkitysten perspektiivistä kolmeen pääryhmään: suoritusta korostavaan (kilpailu- ja kaupallinen urheilumalli), terveyttä korostavaan (liikunta fyysisen terveyden ja sosiaalisen integraation edistäjänä) ja kehon kokemista korostavaan (viihtyminen ja nauttiminen). Suoritusmallin ohella on vahvistunut funktionalistinen orientaatio, jossa ratkaisevaa on liikkumisen funktio terveyden kannalta ja sosiaalisen integraation edistäjänä. Tähän kelpaavat lajit voimistelusta kehonrakennukseen ja hölkkäämisestä aerobiciin. Päämäärät ovat harjoituksen ulkopuolella ja tyypiltään terveydellisiä ja sosiaalipedagogisia funktioita, sosiaalista kompensatiota ja ennaltaehkäisyä. Kilpailun ja terveyden lisäksi urheilua harrastetaan ihan vain nautinnon vuoksi. Ihmiset etsivät ruumiinkokemista ja aistillisuutta, joka on päämäärä itsessään. Se ei ole pelkästään yksilöllistä ruumiillisuutta, vaan myös sosiaalista, kuten esimerkiksi yhteishengen kokemista joukkueessa. (Eichberg 1987, 55–56.)

Yhteiskunnallisista käytännöistä löytyy edellisen jaottelun sekamuotoja, joista tavanomaisen suoritusurheilun ja terveyttä tai sosiaalista integraatiota korostavan urheilumuodon yhdistelmä on tavallisin. Postmodernilla ajalla syntynyt suuntaus on ymmärtää suoritusurheilu tavaksi kehittää ruumiinkokemusta, jossa pyritään elämyksellistämään suoritusurheilua. (Eichberg 1987, 57.) Tästä esimerkkinä voisi olla omien rajojen hakeminen urheilun kautta; oman juoksuennätyksen tavoittelu ilman kilpailutilannetta vastustajana vain kello – tai vaikkapa sykemittari – ja oma tahdonvoima.

### 3 SOSIAALINEN KONTROLLI ARJEN VALINNOISSA

Tässä luvussa esittelen sosiaalista kontrollia; sen alkuperää, määritelmää, eri muotoja ja vaikutuksia ihmisiin niin yksilöllisellä kuin sosiaalisellakin tasolla. Sosiaalinen kontrolli on olennainen osa tutkimustani, koska kytken sen olemassaolon merkityksen myöhemmin kulutuksessa tehtäviin valintoihin ja merkityksiin. Sosiaalisen kontrollin käsitteen ymmärtäminen on olennaista ajatellen seuraavia lukuja, joissa kuljetan sosiaalisen kontrollin ajatusta mukana. Alla olevassa kuviossa (kuvio 3) on havainnollistettu sosiaalisen kontrollin asemaa tutkimuksessa.



Kuvio 3 Valintojen kenttä: Liikuntateknologian käyttäjä nyky-yhteiskunnassa

#### 3.1 Sosiaalisen kontrollin määritelmä ja muodot

Sosiaalinen kontrolli on keskeinen ja tärkeä käsite sosiologiassa. Sen kehitti Edward A. Ross 1900-luvun alussa (Ross 1926). Termiä käytettiin kuvailemaan prosesseja, joita yhteisöt kehittivät hallitakseen yhteisön omaa toimintaa. Toisin sanoen, sosiaalinen kontrolli tarkoitti sosiaalista hallintaa. Sosiaaliseen kontrolliin liittyvä sosialisatio voidaan määritellä niin, että siinä yksilö liittyy ja liitetään yhteisöön. Yksilöt kohtaavat useita ristiriitaisinkin tavoittein toimivia sosiaalistajia. Sosialisatiota voidaan pitää osa-

na sosiaalista kontrollia. (Itkonen – Pirttilä 1992, 19.) Tässä yhteydessä sosialisointia voidaan ajatella liittyvän esimerkiksi siihen, minkälaisen liikuntasuhteen lapset omaksuvat vanhemmiltaan, koulun kautta ja kavereilta.

Viimeisten muutaman vuosikymmenen aikana termin merkitys ja käyttö sosiologiassa on muuttunut. Mahdollisesti Talcott Parsons'in (1951) vaikutuksesta sosiaalisen kontrollin termiä alettiin käyttää kapeammassa merkityksessä, jolla tarkoitettiin poikkeavuuden kontrollia ja yhdenmukaisuuden edistämistä. Tähän merkitykseen termin käyttö on vakiintunut (Conrad – Schneider 1992, 2). Sosiaalinen kontrolli kattaa kaikki ne yhteisöjen toiminnot, jotka pyrkivät estämään sosiaalisen poikkeavuuden ja epänormaalien käyttäytymisten kehittymistä tai poistamaan jo syntyneen sosiaalisen ongelman. (Itkonen – Pirttilä 1992, 59.)

Modernin sosiaalisen kontrollin kehitys alkoi liberalismien historiasta 1800- ja 1900-luvuilla ja on sidoksissa hallinnan problematiikan muodonmuutokseen. Foucault'n valtion hallintamentalisoituminen on sidoksissa ongelmaan, jossa demokratian hallittavuus nostaa monia ongelmia, jotka ”yhteiskunnan sosiaalistaminen” voi ratkaista (Donzelot 1991, 169). Silloin esitettiin usein väitteitä, että 1800-luvun liberalismien ajamat projektit olivat epäonnistuneet ja osoittautuneet voimattomiksi modernissa yhteiskunnassa vaikuttavien voimien edessä, jotka pirstoivat yhteiskuntaa ja aiheuttivat yksilöllistymistä, mistä osoituksena oli yleinen yhteiskunnallinen tyytymättömyys. Myös taloudellisilla seikoilla, kuten tehdastyön kovuudella ja työsuhteiden epävarmuudella oli yhteiskunnallisia seurauksia. Hyvinvoinnin tavoittelu osoittautui avaintekijäksi, joka määritteli valitsevan poliittisen kentän, talouden johtamisen ja yhteiskunnan hallitsemisen suhteet uusiksi. (Miller – Rose 2010, 295–299.)

Asiantuntijat olivat henkilöitä, jotka saattoivat sanoa ja esittää totuuden ihmisten yksityisestä ja kollektiivisesta elämästä, ja näin ollen he saivat uuden aseman yhteiskunnassa. Valtio otti vastuun sellaisen teknologiavälineistön luomisesta, joka sosiaalistaisi sekä yksityisen kansalaisen että taloudellisen elämän kollektiivisen turvallisuuden nimissä. Sosiaalinen hallinta laajentaa politiikan piiriä luomalla verkostoja, joiden avulla valtio voi laajentaa hallintaansa etäällä oleviin paikkoihin, tapahtumiin ja henkilöihin. Tällöin asiantuntijuus on vaikutusvaltaa. Se lupaa yhdensuuntaistaa hallittavien itsehallinnollisi-



set kyvyt poliittisten vallanpitäjien päämääriin nimenomaan taivutellen, valistaen ja houkutellen eikä pakolla. Uudet asiantuntijuuteen perustuvat sosiaalisen hallinnan teknologiat purkavat monilta kysymyksiltä niiden poliittisen luonteen. Asiantuntijoiden arviot ja pohdinnat yritysten voittosuhteesta tai lastenkasvatuksen malleista saavat niin suuria vaikutusmahdollisuuksia, ettei sellaista aikaisemmin voitu kuvitellakaan. Mutta kerran tultuaan niin olennaiseksi osaksi poliittisen vallan harjoittamista asiantuntijat saavat luvan luoda itselleen reviierejä, jotka ovat suhteellisen suljettuja arviointikenttiä, joiden piiriin heidän arvovaltansa keskittyy, tihentyy ja loppuen lopuksi käy vaikeaksi syrjäyttää. (Miller – Rose 2010, 295–299.)

Käyttäytymistä ohjaavien asiantuntijoiden ilmaantuminen, joiden asiantuntijuus on toisten ihmisten itseohjausmekanismien muokkaamista suhteessa tiettyihin positiiviseen tietoon perustuviin normeihin, pidetään ratkaisevana hetkenä auktoriteettien historiassa. Se, millä oikeudella ja millä keinoin joku voi esiintyä auktoriteettina toisen ihmisen henkilökohtaisessa elämässä ja ihmisten välisissä kanssakäymisissä, ei ole pelkästään intellektuaalinen kysymys, vaan myös moraalinen. Asiantuntijoiden harkintavaltaa vastaan on osoitettu kritiikkiä, joka kohdistuu sen mahdin moraaliseen perustaan ja hyväksyttävyyteen, joka heille on annettu toisten asioihin puuttumiseksi. (Miller – Rose 2010, 214–215.)

Asiantuntijayhteiskuntaan liittyy ammattilaissektorin kasvu ja sen kasvava poliittinen valta. Valta on enemmän kuin toisen taivuttelemista omaan tahtoon, heidän alistamistaan, valvomistaan tai hallitsemistaan. Se toimii parhaiten vaikuttamalla niihin tapoihin, joilla muut toteuttavat ja tulkitsevat vapauttaan. Näiden valtasuhteiden toiminta avaa laajan kentän mahdollisia reaktioita, oivalluksia ja tuloksia. Kun tätä mekanismia johdetaan joidenkin yleisten periaatteiden mukaisesti tietyistä institutionaalisesta keskuksista, mekanismin voima näkyy siinä, että se samansuuntaistaa keskuksessa olevien ja muutoksen alaisten tavan ajatella. Mekanismin toimintatapa on siinä mielessä molekylaarinen, että sen mukanaan tuomista hajautuneista voimista ja toiminnoista koostuvat suhteet saavat yhä enemmän voimaa, koska ne koskevat vain yksityiskohtia ja elämän hienojakoisia osia. Tämä mekanismi ei kuitenkaan passivoi yksilöitä tai tee heistä tottelevaisia, vaan kysymys on yksilön saamista uusista kyvyistä, valmiuksista ja ominaisuuksista. Uudet ominaisuudet voidaan puolestaan välittää muille, jolloin ilmiölle syntyy

kerrannaisvaikutus. Näin ollen siis aina kun ideoita ja tapoja välitetään, syntyy lisäarvoa valta-asemassa olevan näkökulmasta katsottuna. (Miller – Rose 2010, 213–214.)

Suurin sosiaalisen kontrollin voima on sillä, jolla on auktoriteetti määritellä tiettyjä käyttäytymismalleja tai henkilöitä. Vanhastaan tällainen määrittelemisen auktoriteetti kuului valtiolle tai kirkolle. Kun määritelmät saavat laajan sosiaalisen hyväksynnän, määrittelyvoimasta tulee auktoriteetti, ja on näin ollen turvassa syytöksiltä ja muutokselta. Tällainen auktorisoiva voima on usein uskottu hallitseville instituutioille. Tämän seurauksena syntyneiden ongelmien ratkaiseminen ja vastuu myös siirtyvät yleensä tälle instituutiolle. Kyseessä olevasta instituutiosta ja sen toimijoista tulee silloin asiantuntijoita kyseisen ongelman hoidossa tai vähintään sosiaalisen kontrollin toimijoita. (Conrad – Schneider 1992, 8)

Lääketieteen harjoittajien arvostus ja vallan- ja oikeudenkäyttö ovat kasvaneet vasta modernin teollisuusyhteiskunnan aikana. Vasta viimeisen sadan vuoden aikana on lääkäreistä tullut organisoituja, korkeasti palkattuja ja sivistyneitä terapeuttisissa tekniikoissaan ja kyvyissään. Sopiva sosiaalisen kontrollin välikäsi löytyy aina poliittisten konfliktien kautta. (Conrad – Schneider 1992, 33–36.)

Termillä poikkeavuus Conrad ja Schneider (1992) viittaavat käytökseen, joka on määriteltä negatiiviseksi ja tuomittavaksi yhteiskunnassa. Poikkeavuus on universaali ilmiö, vaikkakin se on vaihtelevaa. Se on sosiaalisesti arvostelevaa ja määrittelevää, ja näin ollen kulttuurisidonnaista. Poikkeavuus syntyy sosiaalisesti luoduista säännöistä ja niiden toimeenpanosta, jolloin toimijoina ovat yleensä valtaa pitävät ryhmät heikompien kustannuksella. Se että yhteiskunnalla on sosiaalisia normeja ja sääntöjä, mahdollistaa poikkeavuuksien olemassaolon. Durkheim (1962, 68–69) määrittelee lyhyesti poikkeavuuden olevan universaali ilmiö sekä sosiaalinen määritelmä, jonka mukaan sosiaaliset ryhmät laativat sääntöjä ja pakottavat määritelmänsä jäseniin tuomitsemalla ja sosiaalisesti palkitsemalla tai rankaisemalla. Poikkeavuus on myös tilannesidonnaista, ja poikkeavuuden määrittelyyn ja sen arviointiin liittyy vallan käyttö. Yksilöt ja yhteisöt, jotka liittyvät poikkeavuuksien määrittelyyn, määrittelevät samalla myös moraalialia. Sosiaalinen rakenne syntyy ja ylläpidetään sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa. Se mitä yhteiskunnassa pidetään poikkeavana, on poliittisten prosessien ja poliittisen päätöksen-

teon tuottamaa. Poikkeavan käytöksen käsitys on muuttunut ajan mittaan kuten myös sitä määritelleet instituutiot. Historiassa voidaan nähdä useita muutoksia poikkeavan käytöksen määritelmässä uskonnollisesta valtio-lakisäätteiseen ja sen jälkeen lääketieteelliseen. (Conrad – Schneider 1992, 2–5, 21–22, 32)

### 3.2 Yksilötaso ja sosiaalinen taso

Sosiaalinen kontrolli toimii muodollisella ja epämuodollisella tasolla, sekä ”positiivisessa” että ”negatiivisessa” muodossa. Epämuodolliseen kontrolliin luetaan itsekontrolli ja suhteellinen kontrolli. Itsekontrolli liittyy yksilöihin vaikkakin sen lähde on ulkopuolinen ja näin ollen sosiaalinen. Siihen kuuluvat sisäistetyt normit, uskomukset, moraalit, minäkuva ja omatunto. Suhteellinen kontrolli on puolestaan jokapäiväiseen kasvotusten tapahtuvaan vuorovaikutukseen liittyvä normaali ominaisuus. Suhteellista kontrollia ovat muun muassa pilkanteko, kiitollisuus, juoruilu, hymyileminen, tuomitsevat katseet, ryhmän tuki ja hyljeksintä, eli yleisesti ottaen mikä tahansa positiivinen tai negatiivinen käytökseen liittyvä hyväksyntä tai paheksunta. Epämuodollinen kontrolli ehkäisee yksilön mahdollisesti poikkeavaksi katsottua käytöstä ja toisaalta hyväksyntä rohkaisee yhdenmukaiseen käytökseen. Tällaiselle kontrollille jokainen meistä altistuu joka päivä. (Conrad – Schneider 1992, 2–8.)

Muodollinen kontrolli ei ole yhtä voimakkaasti läsnä päivittäisessä arjessa, mutta sen vaikutukset ovat yleensä paljon syvällisempiä ja kestävämpiä niin yksilöön kuin yhteisöönkin. Muodollinen sosiaalinen kontrolli on sosiaalisen kontrollin institutionalisoitunut muoto. Vaikka se sisältää myös ns. viralliset lait, säädökset ja ymmärryksen, joka käsittää kaikki yhteisöön kuuluvat ryhmät, sosiologit tarkoittavat sillä yleensä lähinnä instituutioita ja sosiaalisen kontrollin välittäjiä. Tällaisia ovat muun muassa ylimpänä oikeuslaitos, johon liittyy poliisi, tuomioistuimet ja rangaistuslaitokset, mutta myös koulutuslaitoksilla, sosiaalityöllä, massamedialla ja lääketieteellä on sosiaalista kontrollia harjoittavia tehtäviä. (Conrad – Schneider 1992, 2–8.)

Sekä epämuodollisen että muodollisen kontrollin muodot tulevat myöhemmin esille, kun pohditaan kulutuskäyttäytymisen, elämäntyylin ja terveydellisen näkökulman liit-

tymistä yksilön liikuntasuhteeseen ja liikuntateknologian käyttöön. Tässä tutkimuksessa edellä esitettyjen epämuodollisen sosiaalisen kontrollin muotoja itsekontrollia ja suhteellista kontrollia peilataan elämäntyyllisiin kulutusvalintoihin. Muodollisen kontrollin ja itsekontrollin välistä suhdetta sekä niiden vaikutusta liikuntasuhteeseen ja liikuntateknologiaan pohditaan, kun tutkitaan missä määrin medikalisaatio vaikuttaa liikunnan kulutusvalintoihin ja liikuntateknologian käyttöpäätökseen.

Itkonen (1996) on määritellyt kontrollin ja sosiaalistamisen eri muotoja vielä konkreettisemmalla tasolla kuin Conrad ja Schneider. Itkonen esittää nimenomaan urheilussa käytetyt sosiaalistamisen ja kontrollin muodot seuraavasti (Itkonen 1996, 134):

Taulukko 1 Sosiaalisen kontrollin eri muodot (Itkonen 1996, 134)

<i>Kontrollin tai sosiaalistamisen muoto</i>	<i>Esimerkki</i>
Ruumiin vahingoittaminen	Vastustajan saattaminen kilpailukyvyttömäksi, tyrmäys
Ruumiin eristäminen	Valmennuskeskuksissa harjoittelu
Ruumiin manipulointi	Doping, kirurgiset toimenpiteet
<i>Ruumiin tarkkailu</i>	Suorituskykyä mittaavat testit, terveystarkastukset
<i>Ruumiin valvonta</i>	Harjoitusten ja kilpailusuoritusten taltiointi, harjoituspäiväkirjat
<i>Ruumiintoimintojen normittaminen</i>	Oikeiden suoritustapojen määrittely, kilpailusäännöt
<i>Ruumiiseen liittyvä valistus</i>	Valmennuksen merkityksestä kertominen, oikeiden suoritustapojen opettaminen
<i>Itsekontrolli</i>	Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen, harjoitusohjelman toteuttaminen

Tavalliselle liikkujalle olennaisia kontrollin muotoja ovat ruumiin tarkkailu, valvonta, ruumiintoimintojen normittaminen, ruumiiseen liittyvä valistus, sekä voimakkaimpana itsekontrolli. Esimerkiksi juuri sykemittarilla voidaan tarkkailla sykettä eli kehon reaktiota harjoitusvasteeseen (Conradin ja Schneiderin itsekontrolli). Myös muut ihmiset voivat kohdistaa tarkkailua yksilön kehoon (suhteellinen kontrolli), minkä lisäksi muodollista kontrollia harjoittaa esimerkiksi työterveyslääkäri terveystarkastuksissa. Sykemittarin tiedot saa usein myös tallennettua tietokoneelle, ja niitä voi jakaa esimerkiksi

sosiaalisessa mediassa, missä yhteisön jäsenet voivat valvoa yksilön aktiivisuutta (suhteellinen kontrolli). Sykemittarin avulla voidaan määrittellä tieteellisesti perusteltu sopiva sykevaihteluväli harjoittelulle eli normittaa harjoittelua työterveyslääkärin antamien ohjeiden mukaan (muodollinen kontrolli). Ruumiin valistus voi liittyä esimerkiksi sykemittarin käytön ominaisuuksista kertomiseen ja käytön opettamiseen sykemittarin myyjän toimesta, joka myös valistaa tuotteen hyödyllisyydestä ja tarpeellisuudesta (muodollinen/suhteellinen kontrolli). Voimakkaimpana kontrollin muotona on itsekontrolli, koska voidaan ajatella, että sykemittarin käyttö auttaa käyttäjää kontrolloimaan omaa elämäänsä tuottamalla konkreettista tietoa käyttäjän aktiivisuustasosta. Esimerkeistä voidaan todeta, että sosiaalista kontrollia on sekä yksilö- että yhteisötasolla, jossa sitä harjoittavat niin terveyden asiantuntijat kuin lähipiiri ja muut yhteisöt, joihin yksilö kuuluu.

## 4 KULUTTAJA ELÄMÄNTYYLIEN RUNSAUDESSA

Tässä luvussa käsittelen postmodernin yhteiskunnan yksilön kulutuskäyttäytymistä, johon sosiaalinen kontrolli myös osaltaan vaikuttaa. Kulutuksella ei enää tarkoiteta pelkästään välttämättömyyksiä hankkimista, vaan kulutuksen tarkoitukset ja merkitykset ovat muuttuneet yhteiskunnassa. Kulutuskäyttäytymisen ja elämäntyylien välillä on selvä yhteys. Voidaan sanoa, että elämäntyyli perustuu kulutusvalinnoille ja eri viiteryhmiin identifioitumiselle. Koska kulutuksella on sekä yksilöllinen että yhteisöllinen puolensa, vaikuttaa sosiaalinen kontrolli myös tähän osa-alueeseen. Nämä tekijät vaikuttavat vapaa-ajan valintoihin ja mm. liikuntaharrastuksiin liittyvään kulutukseen. Aluksi valotan postmodernin kuluttajan käyttäytymistä ja kulutuksen muuttunutta merkitystä. Tämän jälkeen pohdin miten kulutuskäyttäytyminen ja tuotteet leviävät sosiaalisessa kanssakäymisessä. Lopuksi käsittelen elämäntyylin sekä yhteisöllistä että yksilöllistä ulottuvuutta ja niiden vaikutusta kulutuskäyttämiseen.

### 4.1 Kulutus ja kuluttaja

Nykyaikaisessa sosiologiassa kulutus ymmärretään kulttuurisena ja sosiaalisena ilmiönä eikä pelkästään taloudellisena valintakäyttäytymisenä tai momenttina tuotannon hallitsemassa yhteiskunnassa. (Noro 2007, 87). Kulutussosiologia on noussut tärkeäksi tutkimusalaksi, koska kulutuksen intensiteetti, sen tarkoitukset ja merkitykset nykyihmiselle ovat muuttuneet. Kulutus on saanut uusia kollektiivisiä muotoja ja yhteisöjä. Kulutus on myös laajentunut siinä mielessä, että sillä ei enää tarkoiteta pelkästään ns. arjen välttämättömyyksiä (ruoka, asuminen, vaatteet), vaan myös vapaa-ajan ja siihen liittyvien kulttuurituotteiden kulutusta. Seuraavat sanaparit kuvaavat hyvin traditionaalisen kulutuksen muuttumista postmoderniksi: rutiini – panostus, instrumentaalinen – ekspressiivinen, hyöty – elämys, vaihtosuhteet – jakoyhteisöllisyys, traditio – muoti, pysyvä – muuttuva, välttämättömyys – vapaus. (Noro 2007, 88–89.)

Kulutuksen merkityksellisyys näkyy jokaisen yksilön arjessa. Nyky-yhteiskunta sosiaalistaa ihmiset ensisijaisesti kulutushyödykkeiden kuluttajiksi. Vapaa-ajan vietto sekä kulutusrutiineihin ja -valintoihin liittyvät tekijät nousevat tärkeiksi. Postmodernien teo-

rioiden mukaan ihmisten elämäntavat eivät määräydy tuotantorakenteessa saavutettujen asemien kautta, vaan ne perustuvat kulutusvalinnoille ja eri viiteryhmiin identifioitumiselle. Toisaalta vaikka yhteiskunnan normatiivisten rakenteiden, eli yksilöä ulkoapäin ohjaavien tekijöiden, vaikutukset ovatkin todennäköisesti heikentyneet, ei niiden voida sanoa kadonneen. Esimerkiksi taloudelliset tekijät tulevat yhä edelleen tulevaisuudessa-kin toimimaan huomattavana rakenteellisena reunaehtona. (Räsänen 2000b, 229, 241.) Yksi keskeisimmistä arjen valintoja rajoittavista tekijöistä on rahan puute, koska yhä suurempi osa nykyisestä elämästä perustuu kulutukseen (Liikkanen 2004, 24). Wilskan (2004) mukaan väestön yleisen tulotason ja varallisuuden noustua ja etenkin teknisten kulutustavaroiden määrän tasaisesti kasvaessa ihmisten koettu hyvinvointi on alkanut tulla yhä selvemmin riippuvaiseksi kyvystä valita kulutuskohteensa. Arjen toiminnan näkökulmasta valinnan mahdollisuus voidaan nähdä vielä laajemmin siten, että konkreettinen rahan käyttäminen on vain väline toiminnan valitsemiseksi. On monia asioita, joita on vaikea tai mahdoton harrastaa ilman rahaa. (Wilska 2004, 68.)

Kulutusmahdollisuuksilla ja -tavoilla on tärkeä merkitys yksilöllisen identiteetin luomisen lisäksi sosiaalisessa kanssakäymisessä. Tätä valttikorttia käyttämällä voi avata ovia erilaisiin harrasteporukoihin tai vaihtoehtoisesti jäädä niiden ulkopuolelle, jos rahaa ei ole riittävästi käytettävissä. Kulutusyhteiskunnassa arvokkuuden kokemus liittyy yhä useammin siihen, että pystyy juuri kulutuksen kautta osallistumaan yhteiskuntaan ja pysymään yhteiskunnan hyödyllisenä jäsenenä. Kun tätä mahdollisuutta ei ole, sitä kutsutaan kulutusköyhyydeksi. (Liikkanen 2004, 24.) Taloudelliset syyt vaikuttavat myös erityisesti aikuisten liikuntaharrastusten valintaan ja aktiivisuuteen oman lempilajin parissa ja tätä kautta lisäävät polarisaatiota myös liikuntaharrastuksissa.

Uutena piirteenä 1990-luvun laman jälkeisessä kasvussa on ollut eriytyminen niin erilaisten väestöryhmien välillä kuin myös niiden sisällä (Ahlqvist – Berg 2003, 8). Kuten aiemmin todettiin, yhteiskunnalliset jaot eivät tänä päivänä välttämättä määrity perinteisten rakennetekijöiden pohjalta. Uusia jakoja aikaansaavat mm. kuluttajien kyvykkyys toimia yhteiskunnassa. Kyvykkyuteen vaikuttavat sekä kuluttajien materiaaliset että henkiset resurssit. Asuinpaikalla, käytettävissä olevilla tuloilla ja varallisuudella on välitön vaikutus kulutusmahdollisuuksiin ja kulutuksen muotoutumiseen ja muun muas-

sa siihen, miten nopeasti uutuuksia omaksutaan. (Ahlqvist – Raijas 2004, 10; Räsänen 2000b.)

Teknologian omaksumiseen liittyvän kyvykkyyssajattelun näkökulma on oleellinen myös liikuntateknologian omaksumiseen liittyen. Esimerkiksi kuluttajan tiedot ja taidot hyödyntää tieto- ja viestintäteknologiaa ovat aikaansaaneet Suomessa digitaaliset jaot. Uutta teknologiaa hyödyntävät eniten kaupungeissa asuvat nuoret ja perhetaloudet. (Kasvio 2002, 112.) Niiden kuluttajien, joilla jo on tietoa ja taitoa käsitellä teknologisia laitteita, on matalampi kynnys ottaa käyttöön myös liikuntateknologiaa.

Uusin teknologia leviää ensimmäisenä maksukykyisimpien ja jo käyttötaitoisten väestöryhmien keskuuteen. Uusien tietoteknisten välineiden käyttötavat saattavat myös muodostua sisällöllisesti hyvin erilaisiksi eri väestöryhmissä. Jotkut käyttävät niitä pelaamiseen, keskusteluun ja erilaiseen viihteelliseen tarkoitukseen, kun joku toinen taas hyödyntää teknologiaa työnteon, opiskelun ja tiedonhankinnan välikappaleena. (Kasvio 2002, 112.) Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut kuluttajista, jotka käyttävät teknologiaa liikunnan apuvälineenä syystä tai toisesta.

Nykyään myös tavallisia liikkujia rohkaistaan käyttämään harjoitteluvälineitä. Urheilu-suorittamiseen liittyvä teollisuus on kasvanut eksponentiaalisesti 1900-luvun lopulla niin eliittiturheilun kuin harrasteturheilunkin saralla. Kuntosalit pursuavat mitä moninai- simpia laitteita ja harjoitusohjelmia, jotka on suunniteltu muokkaamaan kehon kokoa, muotoa tai kapasiteettia aina vain ”paremmaksi”. Kotona viimeisimpiä laihdutusdieetti- hittejä mainostetaan niin televisiossa kuin aikakauslehtien sivuillakin. Askelmittarit, sykemittarit ja mp3-soittimet, jotka kuuluvat myös tavallisen liikkujan arkeen todistavat tavallistenkin liikkujien maailman teknologisoitumisesta. 2000-luvun fyysinen harjoitte- lu ja urheilu eivät ole ainoastaan huvittelun eri muotoja, vaan tavoitteena on ruumiin muokkaaminen ja parantaminen. Tavoitteet saavutetaan kurinalaisella ja kovalla työllä sekä antautumisella laitteiden ankaruudelle. (Magdalinski 2009, 1–2.)



## 4.2 Tuotteen kulutuksen elinkaari: leviäminen, käytön muuttuminen, verkottuminen

Tässä tutkimuksessa kulutuskohteen asemassa on liikuntateknologia ja erityisesti sykemittari, joka on konkreettinen helposti ymmärrettävä tuote ja useimpien kuluttajien tuntema. Pantzar (1996) korostaa, että tuote ei ole koskaan valmis syntyessään – ei teknisessä eikä sosiaalisessakaan mielessä. Hän erottelee analyttisesti kolme rinnakkaista tuotteen ns. kesyntyymisen ulottuvuutta: teknologinen kesyntyminen eli miten tuote muuttuu elinkaarensa aikana, sosiaalinen kesyntyminen eli miten innovaatiot leviävät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä kolmantena tarvedynaaminen kesyntyminen eli miten yksilön valinnan motiivit muuttuvat tuotteiden vakiintuessa. (Pantzar 1996, 53.) Tämän tutkimuksen osalta olennaisia kesyntyymisen muotoja ovat sosiaalinen ja tarvedynaaminen kesyntyminen, jotka molemmat liittyvät nimenomaan kuluttajiin sekä yksilötasolla että kuluttajien väliseen sosiaaliseen toimintaan.

Vuorovaikutussuhteiden dynamiikkaan eli sosiaaliseen kesyntyymiseen liittyen Pantzar esittelee viisi erilaista teoriaa tuotteiden käytön leviämisestä. Hyvin perinteinen ja laajasti omaksuttu näkökulma uutuustuotteiden leviämiseen on ns. valumisteoria (trickle down theory). Teorian mukaan tuotteen ensimmäisinä hankkivat ylimmän sosiaaliluokan edustajat, joista ehkä tänä päivänä voisi ennemminkin käyttää termiä edelläkävijät. Ajan myötä kulutusmallit valuvat alas ”tavallisen kansan” eli nykypäivän seurailijoiden kulutustottumuksiksi. (Pantzar 1996, 66.) Tämä teoria voidaan rinnastaa Ahlqvistin ja Raijaksen (2004, 10) mainitsemaan kyvykkyysajattelun teoriaan, jonka mukaan sekä materiaaliset että henkiset resurssit vaikuttavat mm. teknologian omaksumisnopeuteen.

Toinen, erityisesti 1980-luvulla muodissa ollut ajattelutapa, näkee keskiluokan roolin oleellisena kulutusmallien leviämisessä. Lähestymistapaa kutsutaan erottautumis- tai distinktionäkökulmaksi, joka tunnetaan parhaiten Pierre Bourdieun tutkimustyöstä (Bourdieu 1984). Kulutuksessa on kyse sosiaalisesta pelistä, jossa kuluttajat ilmaisevat valintapäätöksillään ulkopuolisille omaa kulutusosaamistaan, ansaintakykyä ja näin ollen epäsuorasti myös pätevyytensä. Keskiluokalla on teorian mukaan alituinen pyrkimys osoittaa hyvää makuansa muille, mikä tarkoittaa ”ylempien” jäljittelyä ja ”alemmissaan” erottautumista. (Pantzar 1996, 66–68.)

Kolmas lähestymistapa on niin kutsuttu dominoiva voimakeskus, joka sanelee markkinoiden kehityslinjat, kuten esimerkiksi Microsoft 1990-luvulla. Tätä lähestymistapaa kutsutaan myös sanelumalliksi. Asiantuntijaeliitin, kuten esimerkiksi lääkärin ja ravitsemusterapeuttien, roolin ajoittainen korostuminen saattaa tukea kulutuksen sanelumallin oletuksia. Neljäs näkökulma korostaa leviämässä kulutusyhteiskuntaa monimutkaisten rihmastojen kokonaisuutena, jossa mikään kuluttajaryhmä ei dominoi muita. Tätä näkökulmaa Pantzar kutsuu tartuntateoriaksi. Viides näkökulma katsoo, että uutuustuotteet saavat alkunsa periferiasta. Hyviä esimerkkejä tästä ovat punk-musiikki sekä farkkukousut. (Pantzar 1996, 66–68.)

Valumisteoria ja tartuntateoria ovat lähinnä sitä näkökulmaa, johon teknologiahistorioiden perusteella saattaisi päätyä. Yleisesti sanottuna leviämisprosessit ovat varsin ennakkoimattomia, joskin näyttäisi siltä, että useimmiten tuotteet leviävät keskuksista periferiaan. On myös ilmeistä, että merkitykset ja käyttötavat muuttuvat keksintöjen valuessa koko kansan käyttöön. (Pantzar 1996, 66–68.) Liikuntateknologian tapauksessa myös sanelumallilla saattaa olla keskeinen asema kulutuksen suuntautumisessa. Kuten sosiaalisen kontrollin luvussa aiemmin on todettu, lääketiede ja sen edustajat asiantuntijaroolissa ovat nousseet vahvaan autoritaariseen asemaan terveyden edistäjinä postmodernissa yhteiskunnassa. Tätä näkökulmaa käsitellään vielä lisää seuraavassa luvussa.

Sosiaalisen kesyyntymisen lisäksi tutkimuksen kannalta oleellinen näkökulma on tuotteen tarvedynamiikka ja sen muuttuminen ajan kuluessa. Pantzar (1996, 70–71) tarkoittaa sillä hyödykkeen merkityksen ja tarkoituksen muuttumista ajan kuluessa. Hyödykkeen juurtumisen voi rinnastaa vaikka ihmisen kehityspsykologiseen kaareen. Ensin lapsi tulee tietoiseksi itsestään, sen jälkeen lapselle kehittyy oma tahto, ja kolmanneksi myös kyky ja tahto itsesäätelyyn. Hypoteesinomaisesti näyttäisi siltä, että monien esineiden ja ihmisten muuttuvassa suhteessa ilmenee sama prosessi. Pantzar (1996, 70–71) kutsuu näitä itsetarkoituksellisen, välinearvoisen ja kyseenalaistavan kulutuksen vaiheiksi.

Esimerkiksi sykemittarin kehityskulkua tarkastellessa voidaan ajatella, että 1980-luvulla tuotettujen ensimmäisten sykemittarien alkuvaiheessa oli mielenkiintoista tarkastella omaa sykettä ja kehon reaktioita liikkeeseen (1. itsetarkoituksellisen kulutuksen vaihe).

Alun puhtaan mielenkiinnon laannuttua tuotteelle ruvettiin asettamaan vaatimuksia, kuten erilaisia toimintoja kalorin kulutuksen mittauksesta kuntotestiin (2. välinearvoisen kulutuksen vaihe). Ajan myötä suhde hyödykkeeseen muuttuu usein kyseenalaistavammaksi ja kriittisemmäksi. Kuluttaja voi kyseenalaistaa tiettyyn hyödykkeeseen perustuvan elämäntapansa ja alkaa eritellä omaa esineriippuvuuttaan (3. kyseenalaistavan kulutuksen vaihe). Sykemittarin kohdalla kuluttaja saattaa ajatella, että sykemittarilla ei ole enää mitään annettavaa, koska käyttäjä on oppinut tunnistamaan miten hänen kehonsa reagoi liikuntaan, eikä näin ollen tarvitse siihen enää sykemittaria. Tai kuluttaja voi miettiä miksi omaa sykettä tarvitsee edes mitata, kun liikunnasta voi nauttia ilman sykemittariakin.

Yksittäisen tuotteen leviämisen ja tarvedynamiikan muutoksen lisäksi tuotteen käyttöön ja elinkaaren vaikuttavat muut tuotteet ja ydintuotteen ympärille rakennetut palvelut. Tuotteen käyttöön liittyvät psykologiset, sosiaaliset, materiaaliset ja taloudelliset prosessit limittyvät keskenään. Kuluttajan ja hyödykkeen suhteen ympärille kehittyy vaihteittain uusia kerroksia, jolloin tuloksena on valittujen hyödykkeiden, niihin liittyvien merkitysten ja toimintojen kokonaisuus, jossa itse hyödyke teknisine ominaisuuksineen saattaa olla enää vain pieni osa. On hyvin mahdollista, että ajan myötä alkuperäinen tuote häviää ”kokonaispalvelun” ja funktionsa puolesta kokonaan. (Pantzar 1996, 71.) Voi olla, että keksitään jokin toinen hyödyke, joka muiden uusien ominaisuuksiensa lisäksi myös mittaa sykkeen, jolloin perinteinen sykemittari jollaisena sen tässä tutkimuksessa näemme, menettää tarpeellisuutensa. Tämä kehityssuunta on jo osittain konkretisoitunut kehittyneimmissä sykettä mittaavissa laitteissa joita kutsutaan nimellä rannetietokone sykemittarin sijaan. Yhtä kaikki, valinnan motivaatioperusta, tuotteen funktio, yhteiskunnallinen kulttuuri-ilmasto, tuotantoteknologia ja tuotteen käyttötavat muuttuvat tuotteen elinkaaren myötä (Pantzar 1996, 72).

Vaikka pyrkimys mielihyvään ja modinmukaisuuteen sekä rationaali harkinta ovat tuotteen vastaanoton ensi reaktioita, esineen juurtuessa arkeen suunta näyttää olevan yleensä kohti laaja-alaisempia tavaroiden verkostoja. Verkostoissa yksittäiset kytkennät muodostuvat toisiaan täydentävien tavarasuhteiden sekä ihmisen ja tavaran suhteiden myötä. Näin voidaan ajatella syntyvän hyödykeverkko, jossa hyödykkeiden juurtuessa ja yleistyessä inhimilliset tarpeet ja vapaavalintaisuus jäävät taka-alalle ja esiin nousevat

tavaroiden keskinäiset tarpeet ja arjen rutiinit. (Pantzar 1996, 77.) Esimerkiksi sykemittarin käytöstä saattaa tulla rutiini ja sen käyttö mielletään osaksi liikuntasuoritusta ajattelemta enää sen tarkemmin sykemittarin hyötyjä ja tarpeellisuutta.

### 4.3 Elämäntyyli ja kulutus

Kuten aiemmin on jo todettu, kuluttamisella on voimakas sosiaalinen merkitys. Sosiaalisella tasolla kuluttamisella voidaan ilmaista elämäntyyliä ja henkilön kuulumista johonkin sosiaaliseen maailmaan (Bauman 1992, 93–112). Postmodernissa kulutusyhteiskunnassa liikunnan, vapaa-ajan ja elämäntyylien kietoutuessa yhä tiiviimmin toisiinsa on liikuntakin monipuolistunut ja eriytynyt (Eichberg 1998, 122–124). Sosiologian kiinnostus kulutukseen ja sen sosiaaliseen merkitykseen vahvistui 1980-luvulla, kun luokkajaon merkitys alkoi vähentyä jälkimodernissa yhteiskunnassa. Keskeisiä kiinnostuksen kohteita kvalitatiivisessa tutkimuksessa ovat kulutuksen symboliset ja kulutusaktiviteetteihin liitetyt merkitykset, oman identiteetin rakentaminen kulutuksen avulla sekä kulutustapahtumien ja –ympäristöjen synnyttämät tunnetilat. (Ahlqvist – Rajas 2004, 5–6.)

Arkielämän kulutusmallit jäsentyvät rakenteellisten taustamuuttujien ja persoonallisten valintojen kautta. Kulutuskäyttäytymistä ei kannata Räsänen (2000b) mukaan määrittää ainoastaan sosiodemograafisten taustamuuttujien avulla, koska eri kulutustyyliä ja elämäntavat selittyvät selkeämmin rakenteista käsin kuin toiset. Oma kulutuskäyttäytyminen halutaan nähdä yksilölliseksi ja persoonalliseksi asiaksi. Kulutusyhteiskunnan jäsenet erottautuvat omiksi ryhmikseen yhteisten elämäntyylien ja makujen perusteella. Elämäntyyli perustuu kulutusvalinnoille ja eri viiteryhmiin identifioitumiselle. Nykyisiä elämäntyyliä ja arkielämän kulutusmalleja kuvaavat parhaiten yksilöllisyys, sosiaaliryhmien välisten rajojen epäselvyys, helpottunut sosiaalinen liikkuvuus, heterogeenisyys, joustavuus ja ennustamattomuus. (Räsänen 2000b, 228–230, 239–241.)

Elämäntyyli voidaan ymmärtää monella eri tavalla, ja yleisesti sitä käytetään synonyyminä sanalle elämäntapa. Suomalaisessa elämäntapatutkimuksessa termit on kuitenkin perinteisesti erotettu toisistaan. Roosin (1986) mukaan elämäntapa muodostaa elämän

näkyvän rungon, elämää jäsentävän toimintalinjan, tavan elää. Elämäntapaan liittyy henkilön aikaisempi elämänhistoria, elinolot ja kulttuuritausta sekä niiden pohjalta henkilölle muotoutuneet nykyiset asenteet, arvot ja elämäntapamuodot. (Roos 1986, 37–38; 42.) Elämäntyyllillä taas pyritään osoittamaan yhteiskunnallista asemaa. Sosiaalista erottautumista pyritään näyttämään muun muassa kuluttamisella ja harrastuksilla. Kun elämäntyyllituotteet ovat kaikkien saatavilla ja saavutettavissa, niiden merkitys ja arvo sosiaalisen erottautumisen keinoina laskee. (Karisto 1988, 43–44.) Müller (1992, 374–380) esittää elämäntyylin muodollisiksi tunnusmerkeiksi tietyn holistisuuden, voluntarisuuden, mallinomaisuuden, mahdollisuuden sekä tendenssin tyylinmuodostukseen. Noron (2007, 91) mukaan elämäntyyli on materialistisuuden sekä ideaalisten tekijöiden kokonaisuus, ja kulutus on puolestaan tämän tyylin ilmentymä ekspressiivisenä käyttäytymisenä. Tiivistetysti sanottuna elämäntapa on sosiaalisesti perittyä, ja tiettyä elämäntyyliä puolestaan tavoitellaan aktiivisesti (Toivonen – Räsänen 2004, 234). Koska tässä tutkimuksessa käsitellään postmodernia kulutusyhteiskuntaa, jossa historia ei määrää tulevaisuutta eikä perimä siis määrää henkilön elämänkaaren kehitystä vaan jokainen yksilö pakotetaan tekemään itse omat ratkaisunsa ilman valmiita vastauksia, istuu Toivosen ja Räsäsen tiivistetty määritelmä tähän tutkimukseen oivallisesti.

Schulze (1992) puoltaa ajatusta siitä, että kulutusta ei voi rajata enää pelkästään yhteiskuntaluokkiin liittyviksi. Itse asiassa hänen teoriansa mukaan nimenomaan kulutus luo tietynlaisia luokkia. Hän jakaa tavalliset kuluttajat eri miljöisiin, jotka on saatu merkityksiä kombinoimalla kolmesta eri tyylliskeemasta: korkeakulttuurista, triviaalista ja jänniteskeemasta (liittyy elämysrationaliteettiin). Teorian mukaan henkilön kulutus orientoituu tyylliskeemojen kautta, jolloin kulutuksen eri kohteet kasautuvat ja ovat merkityksillä ladattuja. (Noro 2007, 93–94.) Liikunta liittyy itsekuriin, elämänhallintaan, suhteeseen omaan ruumiiseen ja “näyttäytymiseen”. Elämäntyylliset valinnat voivat vaikuttaa liikuntaharrastuksen aktiivisuuden lisäksi myös yksilön lajivalikoimaan. (Roos 1989, 17–18; Sironen 1988, 12.) Lajivalinnoilla voi siis esimerkiksi viestittää seuraavansa aikaa, osoittaa esteettisyyttä ja kertoa valitsemastaan elämäntyyllistä (Karisto 1988, 70).

Elämäntyyli ja kulutustottumukset vaikuttavat osaltaan oman identiteetin rakentamiseen ja ilmaisemiseen. Warden (1996, 303–304) mukaan kulutukseen tiivistyy joukko käy-

täntöjä, jotka antavat ihmisille mahdollisuuden ilmaista identiteettiään, kiinnittyä sosiaalisiin ryhmiin, kartuttaa varallisuuttaan, osoittaa sosiaalisia eroja sekä ylipäättään osallistua sosiaalisiin toimintoihin. Työn merkitys oman identiteetin määrittäjänä ei ole Suomessa enää yhtä voimakas kuin aiemmin, sillä niiden osuus, jotka pitävät työtä itselleen hyvin tärkeänä, on laskenut (Liikkanen 2004, 13). Liikunnalla on yksilölle yhä subjektiivisempi merkitys identiteetin rakentajana (Eichberg 1998). Myös Bergin (2004, 132–133) mukaan vapaa-ajan harrastukset voivat toimia oman identiteetin rakentamisen ja ilmaisemisen kanavana. Toisaalta jotkut tutkijat näkevät harrastuksiin keskittymisen eräänlaisena pseudoturvana, joka tarjoaa samanmielisille privaattikeskeisen yhteisön, ”elämäntyylienklaavin”, jonka ulkopuolelle samaan elämäntyyliin kuulumattomat suljetaan (Bellah ym. 1985). Yksi tärkeimmistä harrastamisen motiiveista on toimia muun arkielämän vastapainona ja virkistykseen lähteenä, mutta harrastuksen muodostaessa yhä tärkeämmän osan omaa elämää, saattaa se tapahtua esimerkiksi työ- ja perhe-elämän kustannuksella. Ongelmia muodostuu, kun työ- ja perhe-elämä eivät mahdu enää samaan sosiaaliseen maailmaan harrastuspiirin kanssa.

Yhteisöllisyyden ja yksilöllisyyden jäsentymistä ja rakennetta nyky-yhteiskunnassa on tärkeää pohtia, sillä käsitykset näistä eivät ole yhteneväiset. Joidenkin postmodernistien mukaan elämme uudelleen lumoutumisen, uusheimolaisuuden ja yhteisöllisyyden elpymisen aikaa. Maffesolin (1995) mukaan postmoderni pluralistinen yhteisöllisyys on valikoivaa yhteisöllisyyttä, jossa toisiinsa eivät liity luonnollisesti muodostuvat yhteisöt, kuten työpaikassa, koulussa tai suvussa olevat, vaan niin sanotut alakulttuuriset heimot. Saman yhteisön jäsenet jakavat keskenään samanlaisen elämäntavan, joka ei ole stabiili vaan voi myös muuttua. Tärkeäksi nousevat verkostot, joiden tyylin kautta yksilöt ovat liittyneet yhteen saavuttaakseen yhdessä helpommin yksilölliset tavoitteensa. (Maffesoli 1995.)

Maffesoli kuvailee uuden massasubjektiviteetin syntyä, joka koskee kaikkia sosiaalisia elämän alueita. Lähtökohtaisesti tärkeitä ovat asiat, jotka saavat ihmiset kokemaan tunteita, aistimuksia ja emootioita toisten kanssa. Tätä Maffesoli kuvailee maalliseksi hedonismiksi. Esteettinen olemisen tapa ja tyyli pyrkivät hallitseviksi nyky-yhteiskunnassa, ja juuri tämä suosii yhdessä olemisen tapaa, joka on ominaista nykyiselle tavalle viettää joutilasta aikaa yhdessä. Tällöin hedonismi ja yhdessäolon nautinto

yhdistyvät, kuten esimerkiksi urheilussa, musiikissa, uskonnossa, turismissa ja yleisesti kaikessa vapaa-ajassa ja kulutuksessa. (Noro 2007, 106–107.)

Maffesolin (esim. 1995; 1996) teorian keskeinen käsite on heimo, jolla tarkoitetaan sellaista löyhää yhteisöä, joka jakaa jonkin tietyn saman intressin ja intohimon siihen. Teorian pohjana on ajatus siitä, että ihmiset haluavat kerääntyä yhteen heimoina, ja sellaiset sosiaaliset yhteisöt vaikuttavat enemmän yksilön käytökseen kuin markkinointi-instituutit tai viralliset kulttuuriset auktoriteetit. Maffesolin (1996) kuvailema postmoderni sosiaalinen dynamiikka voidaan metaforisesti määritellä heimoiksi, koska:

- siinä ei ole keskitettyä valtaa,
- se on kollektiivinen toimija vastavoimana institutionaaliselle vallalle,
- rationaalisten ja arkisten asioiden sijaan siinä kannustetaan paikallisuuteen, tunteellisuuteen ja intohmoon,
- jäsenet elävät uus-lumoutuneessa maailmassa.

Yhteiskunta muistuttaa sosiaalista mikroryhmien verkostoa, joissa yksilöiden välillä on vahva emotionaalinen linkki, yhteinen alakulttuuri ja elämän visio. Nämä mikroryhmät kehittävät omat monimutkaiset merkityksensä ja symbolinsa ja muodostavat enemmän tai vähemmän stabiilit heimonsa, jotka ovat näkymättömiä sosiologisille kategorisoinneille. Jokainen yksilö kuuluu useampaan heimoon, joissa kaikissa yksilöllä voi olla eri rooli tai hän voi esittää eri rooleja eikä yksilöä näin ollen voi luokitella millään olemassa olevin rationaalisin keinoin. Kuulumisesta tiettyihin heimoihin on tullut yksilölle tärkeämpää kuin kuuluminen tiettyyn sosiaaliseen luokkaan tai segmenttiin. Toisin sanoen sosiaalinen status, eli yksilön staattinen sosiaalinen asema yhteiskuntaluokassa, korvautuu hiljalleen uudella sosiaalisella asetelmalla, eli yksilön dynaamisella ja joustavalla asemalla eri heimoissa ja heimojen välillä. (Maffesoli 1996.) Ajatus korreloi esimerkiksi suomalaisen vapaa-ajan tutkimuksen kanssa, jossa on todettu että työ ei määritä yksilön identiteettiä enää samassa määrin kuin aiemmin (Liikkanen 2004, 13), vaan vapaa-ajalla on yhä suurempi merkitys. Henkilöllä voi olla täysin erilainen rooli työpäikällä, vapaa-ajan harrastuksissaan ja perhe-elämässä, ja hänen tavoitteensa voivat liittyä voimakkaammin vapaa-aikaan kuin työhön, jolloin haasteita ja mielihyvää tuottava vapaa-aika saattaa rakentaa henkilön identiteettiä voimakkaammin.

Maffesolin mukaan yhteisöllisyyden uusi tuleminen näyttäisi olevan loppuen lopuksi yksilöllisten tavoitteiden toteuttamismuoto. Ehkä on syytä uudelleen tulkita mitä yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden tavoittelun eroilla tarkoitetaan. Yksilöllisyyden tavoittelulla tuskin tarkoitetaan yhteisöjen häviämistä ja yksilöiden erakoitumista. Voidaan varmaan siis päätellä, että Maffesolin teoriassa yhteisöllisyys on vahvasti yhteydessä yksilöllisyyteen, ja sekä yksilöllisyys että yhteisöllisyys ovat läsnä henkilökohtaisen elämäntyylin ja identiteetin rakentamisessa.

Osa teoreetikoista viittaakin yhteiskuntarakenteiden muutoksen lisänsen edelleen yksilöllisyyttä ja individualismia. Yksilön identiteetin kanalta nähdään keskeisenä, että tarjolla olevien vaihtoehtoisten viiteryhmiä ja elämäntapojen kirjo mahdollistaa esiintymisen hyvin yksilöllisten käyttäytymisperiaatteiden pohjalta (Hetherington 1998, 94–95). Äärimmäisenä esimerkkinä näistä on Beckin tulkinta (1992, 87), jonka mukaan nomadi nykyihminen ei voi kiinnittyä pysyvästi mihinkään rakenteeseen tai yhteisöön. Yhteiskuntaelämä ymmärretään joustavaksi verkostoksi, jossa yksilöt liikkuvat haluamillaan tavoilla eri ryhmien välillä. Monen asian toteuttamiselle ei ole olemassa teoriassa mitään ulkopuolisia rajoituksia. Koska Maffesolin heimoteoria ei myöskään pois sulje useaan eri viiteryhmään tai heimoon kuulumista ja niiden välillä joustavaa liikkumista, jää hieman hämäräksi kokonaisuuden kannalta teorioiden ero. Kokoavasti molemista teorioista voisi sanoa, että nyky-yhteisössä yksilö liikkuu yksilöllisesti eri yhteisöissä.

Myös Jallinoja (1991) käsittelee postmodernia hedonistista itsensä toteuttamista. Hänen tulkintansa mukaan yksilöllisyyden toteuttamisessa olennaista ovat ihmisen sisäiset aistimukset, jotka ilmaistaan puhumalla tunteiden, tuntemusten, aistimusten ja kokemusten ensisijaisesta merkityksestä. Niiden kyky toteuttaa yksilöllisyyttä perustuu tulkintojen mukaan siihen, että niiden ymmärretään olevan syvästi henkilökohtaisia, eivätkä niitä säätele mitkään sosiaaliset voimat. (Jallinoja 1991, 74.) Tämä tulkinta eroaa huomattavasti esimerkiksi Maffesolin ja Noron käsityksistä yhteisöllisyyden uudelleen muotoutumisesta yksilöllisyyden ja heimolaisuuden yhdistelmänä ja yksilön tarpeena kuulua ja tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään.



Eri tutkijat ovat löytäneet itsensä toteuttamiselle useita erilaisia muotoja. Bellah ym. (1985, 76) sanoo itsensä toteuttamisessa olevan kyse jännittävän haasteen ja parhaan tunteen etsinnästä. Yankelovich (1981) puolestaan havaitsi tutkimuksissaan, että vahva elämys syntyi ihmisten sitoutuessa johonkin voimakkaasti. Sitoutunut ihminen panostaa paljon omaa energiaansa mielenkiintonsa kohteeseen, jolloin myös syntyy kiihottava elämys. (Yankelovich 1981, 12.) Toisaalta, sitoutumisen etiikalla on oma luonteensa hedonistisessa modernisuuskäsityksessä, sillä sitoutuminen kestää vain niin kauan kuin se pystyy tuottamaan elämyksiä. Rutinoituminen laimentaa niitä, jolloin hedonistin on etsittävä uusia sitoutumisen kohteita. (Jallinoja 1991, 77.)

Painotuseroista huolimatta yhteistä postmoderneille teorioille on se, että rakenteellisille tekijöille jää suhteellisen vähäinen merkitys. Ihmisiä ei nähdä aloilleen asetettuina yksiköinä, joiden arkitoiminta ja käyttäytymismallit määräytyvät ratkaisevasti perhetaustasta, sukupuolesta tai sosiaaliluokasta käsin. Oma sosiaalinen identiteetti täytyy itse rakentaa suhteessa tarjolla oleviin vaihtoehtoihin. (Räsänen 2000b, 230.)

Räsänen (2000b, 240–241) itse kyseenalaistaa postmodernien teorioiden pätevyyden käytännössä tutkiessaan valinnan vapauksien luonnetta kulutusyhteiskunnassa. Hän analysoi empiirisessä tutkimuksessaan sekä vapaa-ajan matkailun että liikunnan ja yhteiskuntaluokkiin identifioitumisen välistä suhdetta todeten, että kumpaakin voidaan selittää perinteisten sosiodemografisten rakenteiden avulla. Tosin hän myös lisää, että yksilön valinnanmahdollisuudet ovat lisääntyneet ja omaan elämään vaikuttamisen mahdollisuudet ovat kasvaneet, joten todennäköisesti nykyaikana yksilön on aikaisempaa helpompi rakentaa elämäntyyliä itse valittujen aktiviteettien varaan. Postmodernit ja modernit ilmiöt ovat löydettävissä limittäin nykyisen kulutuskäyttäytymisen kentältä.

#### **4.4 Ruumiin muokkaamisen elämäntyyli**

Ruumis ja ruumiillisuus ovat nousseet uudella tavalla sosiologian kiinnostuksen kohteiksi. Turner (1993) on nimennyt kolme seikkaa, jotka selittävät uutta kiinnostusta. Ensinnäkin kapitalismin moraalinen ehdottomuus on löystynyt ja uskonnon merkitys on vähentynyt. Uskonnon oikeaoppisuus ja autoritaarisuus eivät enää pysty määrittelemään

esimerkiksi seksuaalisuutta yhtä tuomitsevasti kuin aikaisemmin. Toiseksi sukupuolten välisen seksuaalisuuden määrittelyssä on tapahtunut suuria muutoksia erityisesti feminismin kasvun myötä kyseenalaistamalla useita aikaisemmin luonnollisina pidettyjä käytäntöjä ja käsityksiä. Kolmanneksi väestömuutokset ovat nostaneet ruumiin keskeiseksi poliittisen määrittelyn kohteeksi. Esimerkiksi kehittynyt lääketieteen teknologia on tuonut uudenlaisia filosofisia ja eettisiä ongelmia. (Turner 1993, 18–22.) Itkonen (1996) nostaa esille erilaiset filosofiset pohdinnat, kuten esimerkiksi narsismin ja sukupuoleen liittyvät kysymykset, jotka urheilu ja liikunta mahdollistavat. Yksilöiden lisäksi myös yhteisöt määrittelevät ruumista ja ruumiillisuutta, mikä tekee tarkastelusta sosiaalista (Itkonen 1996, 106–107).

Elämäntyylin muodostaminen voi kohdistua ruumiiseen ja ruumiillisuuteen. Nykyinen kulutuskulttuuri pyrkii luomaan mielikuvia siitä, millaisilta hyvä elämä ja eläjä näyttävät. Tärkeitä tekijöitä ovat nuoruus, terveys, suoritusellisuus ja kauneus. Ruumiin visuaalisuutta muokataan hölkäten, bodaamalla, vaatein ja erilaisin koristein. Ääripäänä on jatkuvasti yleistyvä plastiikkakirurgia. Äärimmilleen vietynä ruumiin muokkaaminen voidaan tulkita narsismina ja jatkuvana yksilöllisenä performanssina, jossa kommunikoidaan ympäristön kanssa. Nykyaikainen kulutuskulttuuri tarjoaa monipuoliset väli- neet ruumiin ja itsen väliselle uudenlaiselle suhteelle. (Featherstone 1993, 170–188.)

Sosiologinen kiinnostus ruumiiseen on herännyt myös liikunnan ja urheilun kentällä. Markkinoiden kiinnostus on kasvanut jatkuvasti, kun urheilu on muuttunut yhä enemmän kaupalliseksi. Urheiluliikkeelle annettavat erilaiset kulttuuriset tulkinnat ja merkitykset kiinnittävät liikunnan osaksi ihmisten elämäntapoja ja elämäntyylejä. (Itkonen 1996, 106–107.) Urheilussa tarvittavat sekä fyysinen että henkinen vahvuus ovat arvostettuja ominaisuuksia työelämässä, koska niiden uskotaan tuovan mukanaan myös kilpailuhenkisyuden ja korkean stressinsietokyvyn, joita nykyajan hektisessä työelämässä tarvitaan. Tällaisten ominaisuuksien viestiminen omalla elämäntyyllillä ”näyttää hyvältä”. Olipa markkinoinnissa kyse sitten juoksukenkien, auton tai rannekellon myynnistä, tuotteen mainokset on kyllästetty hyvin treenatuilla vartaloilla, joiden kasvoilta paistaa tiukka keskittyminen. Tämän on tarkoitus symboloida menestymistä ja voittajaa, parasta laatua. Urheileva ruumis myy hyvin.

Urheilun ja sen symboloiman sankaruuden lisäksi liikunnallisuus kytkeytyy nykyään mitä suurimmissa määrin myös terveyteen. Terveysteen liittyviä oikeuksia ja velvollisuuksia kytketään usein juuri ihmisen rationaalisuuteen. Terveellinen elämä nähdään järkevänä vaihtoehtona. Siksi terveyttä korostavat arvojärjestelmät heijastavat rationaalisuutta, joten terveysihanteiden mukaisia ratkaisuja tekevää väestönosaa pidetään muita rationaalisempina. Terveellinen elämä tarkoittaa, että osaa välttää huonoja ratkaisuja (Karjalainen ym. 1991, 9–10). Tätä rationaalisuutta halutaan viestittää muille näyttämällä siltä, että on liikunnallinen. Usein se tapahtuu ruumiin muokkaamisella, eli fyysisillä harjoituksilla ja dieetillä päämääränä mahtua länsimaisen kauneusihanteen mukaisiin mittoihin ja vaateteollisuuden valmistamiin vaatekokoihin. Liikunnallisuutta voi tuoda esille myös harrastevalikoimalla (Karisto 1988, 70), sporttisella pukeutumistyyliillä tai vaikkapa pitämällä sykemittarin ranneketta kellona.

Oikeanlainen elämä on saanut lisääntyvän huomion lisäksi osakseen myös kritiikkiä. Kehoon kohdistuu jatkuvia muutoksen odotuksia: vahvempi, laihempi, notkeampi, pidempi, lyhyempi, vähemmän karvainen, muodokkaampi. Yhä suurempaan osaan näistä odotuksista voidaan vastata teknologian ja elämänhallinnan keinoin. Ruumis on monien merkitysten leikkauspiste, jossa kohtaavat yksilö ja yhteiskunta, luonto ja kulttuuri, instituutiot ja halut. Subjektius kiinnittyy ruumiiseen ja muokkautuu vuorovaikutuksessa näiden elementtien kanssa. (Järvi 2011, 161.) Harjunen (2007, 207) luonnehtii subjektiivutta sekä minuutena että toimijuutena. Alati muutospaineessa olevaa, muokattavaa kehoa voi pitää sekä mahdollisuutena, kuten voimaantumisen ja itsepresentaation välineenä että normatiivisena pakkona ja sosiaalisen hyväksyttävyyden edellytyksenä. Jos ei täyty näitä edellytyksiä, on vaarassa syrjäytyä. Warsell (2004) mainitsee modernille ajalle tyypillisiä uudenlaisia syrjäytymisen muotoja. Kun ennen syrjäyttivät tuberkuloosi ja ei-toivottu raskaus, nykyään sen tekevät lihavuus ja liikkumattomuus.

On kuitenkin muistettava, että kehon muokkaaminen esimerkiksi sosiaalisen hyväksyttävyyden saamiseksi ei ole mitenkään valistuksen tai modernin ajan ilmiö. Naisen vyötärön kaventaminen korseteilla tai jalkaterien ty pystykset aasialaisissa kulttuureissa olivat nekin vain jatkumoa alkuperäiskansojen lävistyksille tai kaulan pidennyksille. Näin ollen on todettava, että kehon muokkaaminen tietynlaiseksi on aina ollut sosiaalisen järjestyksen ilmenemismuoto. Sen täytyy olla siis syvemmällä ihmisyhteisössä ja liittyä

ihmisen biologiseen ja sosiaaliseen kehitysprosessiin, jossa ”minä kuulun meihin” –ajattelu ja sen keholliset ilmaukset ovat mahdollisesti osoitus ihmisestä sosiaalisena eläimenä (Järvi 2011, 161).

Etsittäessä sykemittarin käytön merkityksiä kuluttajien luomassa yhteiskunnassa voidaan ne todennäköisesti johtaa joko yhteisöllisistä tai tiukan yksilöllisistä tavoitteista. Jollekin sykemittarin käyttö on saattanut alkaa sosiaalisen ryhmän painostuksena tai halusta kuulua johonkin sosiaaliseen ryhmään. Toiselle se on saattanut olla väline yksilöllisen erottautumisen keinona tai apuväline länsimaisen kauneusihanteiden mukaisen ruumiinmuodon saavuttamiseksi. Joka tapauksessa kulutuksen leviäminen on alun perin sosiaalista toimintaa, eikä siis ilman sitä mikään tieto, taito tai toiminta leviäisi laajojen käyttäjämassojen ulottuville. Sosiaalisen kontrollin vaikutusta ei voi sulkea pois, koska jokainen yhteiskunnan jäsen on sosiaalistettu kulutusyhteiskuntaan. Kulutustavat ja tottumukset määrittävät ja rakentavat arkeamme, ja samalla ympäristömme pyrkii normalisoimaan kulutustamme juuri tähän yhteiskuntaan sopivaksi, mikä tarkoittaa sitä, että kukin tarkkailee ja arvostelee ympärillä olevia ihmisiä, ja tarkkailun ja arvostelun kohteena on meistä jokainen. Näin sosiaalinen kontrolli vaikuttaa myös kulutuskäyttäytymiseemme. Toinen meitä tarkkaileva ja kontrolloiva näkökulma tässä tutkimuksessa on lääketieteellinen auktoriteetti, josta puhutaan seuraavassa luvussa.

## 5 TERVEYDEN EDISTÄMINEN VAI MEDIKALISAATIO

Tässä luvussa käsittelen yhteiskunnan medikalisoitumista eli lääketieteellistymistä, jonka voidaan sanoa alkaneen Suomessa terveysturvallisuuden aseman vahvistumisesta 1900-luvulla. Luvussa kaksi käytiin läpi miten yhteiskunnan auktoriteettiasema on siirtynyt kirkolta ja valtiolta terveysturvallisuudelle. Tässä luvussa käsitellään tarkemmin sitä mekanismeita, miten terveysturvallisuus määrittelevät ”normaalin” ja mistä he saavat siihen oikeutuksensa. Terveysturvallisuudella on merkittävä valta ja vastuu määrittellä kansalaisten terveyttä sekä sitä, miten ja millä ”eväillä” sitä tulisi ylläpitää.

### 5.1 Terveysturvallisuudesta medikalisaatioon

Terveysturvallistamiseen liittyvää opastusta, valistusta ja valvontaa pidetään nykyajan erityispiirteenä, mutta historiaa tarkasteltaessa sitä on ollut lähes aina. Jo egyptiläiset tulkitsivat pulssin laatua ja arvioivat siitä henkilön terveydentilaa ja 1400-luvulla mitattiin mm. sairaiden ja terveiden pulssia ja hengitystiheyttä (Vuori 1979, 118–119). 1100-luvulla kirjoitettujen ohjeiden mukaan terveyttä edistävään elämäntapaan kuului hyvä ruokavalio, kohtuullinen liikunta, riittävä lepo, harmonisen musiikin kuuntelu, myönteinen ja avoin mieli sekä usko (Nurminen 2008, 119–124). Vajaassa tuhannessa vuodessa terveyden elämäntavan suositukset eivät ole siis kovinkaan suuresti muuttuneet.

1900-luvun sodat, laajat epidemiat sekä yhteiskuntapoliittiset murrokset yhtä aikaa lääketieteen kehityksen kanssa loivat kansanterveysliikkeitä, jotka korostivat yksilön vastuun rinnalla ennen kaikkea yhteiskunnan ja valtion velvollisuutta ylläpitää riittävää terveys- ja sosiaalipoliittista. Laajalle yleisölle tuotettiin terveysoppaita, joiden luonne oli yhä vahvemmin valistuksellista. (Mikkeli 1995, 114–115.) Kariston (1992, 11) mukaan terveyden sosiaalisiin ulottuvuuksiin kohdistuvan tutkimuksen ja terveydenhuollon uudistumispyrkimyksen taustalla oli Otto Von Bismarckin Saksasta omaksuttu sosiaalipoliittinen ajattelumalli. Kyse ei ollut ainoastaan kansanterveydestä vaan myös kansallista eheyttä ajavasta konservatismista. Terveitä ihmisiä tarvittiin työvoimaksi ja tätä kautta yhteiskuntarauhan takaajiksi. Terveysturvallisuudet sekä ruumiinkunnan ja ravitsemuksen tarkkailu on perinteisesti liitetty nousevan porvariston arvomaailmaan kuulu-

viksi. Jauhon (2003, 150) mukaan sivistyneistön omaksumaa ravitsemuksellista kulinallisuutta alettiin välittää laajempien kansanjoukkojen keskuuteen rationaalisena tietona 1800-luvun lopulla. Rahvaalle haluttiin opettaa porvaristolle kuuluvia tapoja, kuten itsehillintää ja taloudellisuutta. Ravitsemuksen säätelystä tuli paitsi yksilön velvollisuus, myös koko kansan hyvinvointia koskeva poliittinen kysymys. Terveiden nimissä esitetyt uudistusehdotukset miellettiin vaatimuksiksi, minkä takia kansa ei aina ollut aivan varauksetta niiden takana.

Edellisen kappaleen historiakatsauksesta voimme todeta, että kansalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista on pyritty pitämään huolta jo aikojen alusta asti. Entisajan oppineet kansanviisauksineen ovat vaihtuneet nykyajan länsimaiseen lääketieteeseen, jolla on lähes monopoliasema terveyden määrittelijänä. Tarkoin säädellyn lääkärin ammatin hyveellinen tarkoitus on taata hyvinvointia maahan, joka määrittelee itsensä hyvinvointiyhteiskunnaksi. Mutta edelleenkin kansalaiset eivät näe tätä ainoastaan positiivisena asiana.

Lääketiedettä palvelevan teknologisen kehityksen myötä kehon eri arvojen mittaaminen on sekä yleistynyt että helpottunut. Terveyskirjallisuus kattaa useita menetelmiä ja standardeja, jotka mahdollistavat kehon ruumiillisen terveyden omatoimisen mittaamisen ja seurannan. Terveystieteiden suuri linja painottuu ongelmiin ehkäisyyn ja valistukseen. (Itkonen 1994, 25.) Ongelmia syntyy vähiten, kun kaikki kansalaiset täyttävät tietyt standardin mukaiset kriteerit ja valistuksella heidät saadaan ottamaan vastuu omasta terveydestään. Standardien mukaista henkilöä nimitetäänkin usein arkikielessä myös ”normaaliksi” ajattelematta sen tarkemmin, minkälaisista arvottamista menettely pitää sisällään.

Normaalin vastakohtana voidaan siis pitää normaalista poikkeavaa, ja tällöin puhutaan nimenomaan käytöksestä, joka on normaalista poikkeavaa. Yhteisöt määrittelevät hyvän ja pahan, terveen ja sairaan, poikkeavuutta pyritään ehkäisemään ja hoitamaan ja yhteisön määrittelemään suotuisaan käytökseen kannustetaan. Tällöin puhutaan ihmisten elämän normittamisesta. Niin yleisen tieteen kuin lääketieteenkin kehitys on johtanut siihen, että ihmisen kehoa voidaan mitata monin eri tavoin, mikä puolestaan on nostanut esille normittamiseen ja eettisiin kysymyksiin liittyviä ongelmia, kuten miten terveys määritellään ja kenellä on normittamisen oikeus. Ruumiin ja mielen normittajana lääke-

tiede on saanut korostuneen aseman, mikä on merkinnyt yhteiskunnan lääketieteellistymistä eli medikalisoitumista. (Itkonen 1994, 12–13.)

Poikkeavuuden medikalisoinnilla on merkittäviä sosiaalisia vaikutuksia. Positiivisiin vaikutuksiin kuuluvat poikkeavuuksien inhimillisempi käsitteellistäminen; sairaiden roolin laajentaminen poikkeaviin, mikä minimoi syyllistämisen; lääketieteen esittämä optimistinen malli muutoksesta; poikkeavuuden nimeäminen ja hoito arvostetun lääkärin ammattikunnan toimesta. Lisäksi lääketieteellinen sosiaalinen kontrolli on joustavampi ja usein myös tehokkaampi kuin jokin muu sosiaalinen kontrolli. Medikalisaation negatiivisiin puoliin kuuluu vastuun siirtäminen pois yksilöltä, oletus lääketieteen puolueettomuudesta, asiantuntijakontrollin vallan luomat ongelmat, voimalliset sosiaaliseen kontrolliin käytetyt lääketieteelliset tekniikat, monimutkaisten sosiaalisten ongelmien yksilöinti, poikkeavan käytöksen depolitisointi ja epäkohdan pois rajaaminen. (Conrad – Schneider 1992, 259.)

Medikalisaation seurauksena lääketieteestä on tullut kasvavassa määrin sosiaalisen kontrollin väline, mikä tyypillisesti tarkoittaa lääkärinhoitoa. Lääkärinhoito sosiaalisen kontrollin muotona pyrkii rajoittamaan, muuttamaan, säätelemään, eristämään tai eliminoimaan poikkeavaa käytöstä lääketieteellisin keinoin terveyden nimissä (Zola 1972).

Lääketieteellistymisen taustalla on modernille yhteiskunnalle tyypillinen hierarkkinen hallintatapa, jossa demokratian hallittavuus nostaa monia ongelmia, jotka yhteiskunnan sosiaalistaminen voi ratkaista (Donzelot 1991, 169). Sosiaalistaminen on osa sosiaalista kontrollia, jolloin yksilö liittyy tai liitetään yhteisöön (Itkonen – Pirttilä 1992, 19). Tätä kuvaa hyvin Foucault'n hallintamentalisoituminen. Foucault puhuu ruumiin poliittisesta teknologiasta, jolla hän tarkoittaa ruumiinvoimien hallintaa, joka on ylemmällä tasolla tapahtuvaa toimintaa kuin ruumiin suora alistaminen. Ruumiista voi olla olemassa myös tietoa, joka ei kuitenkaan ole tietoa sen toiminnasta. Tästä tiedosta ja hallinnasta koostuu se, mitä Foucault kutsuu ihmisruumiin poliittiseksi hallinnaksi. (Foucault 1980, 33–34.) Tämän teknologian keskeisin muutos historiassa liittyy rangaistuksiin ja kontrolliin. Kivun tuottamisen tilalle ovat nousseet erilaiset auktoriteetin omaavat asiantuntijat ohjeineen, kuten lääkärit, papit, psykiatrit ja koulukuraattorit. (Foucault 1980, 16.) Ihmisruumiin poliittinen hallinta liittyy Foucault'n mukaan ruumiin taloudelliseen hyväksi-

käyttöön moninaisin ja vastavuoroisin suhtein. Ruumista pidetään tuotantovoimana, mutta toisaalta ruumiin työvoimana käyttäminen on mahdollista vasta kun ruumiista on tullut kuuliainen välikappale. Tällöin ruumis on yhtä aikaa sekä tuottava että alistettu. (Foucault 1980, 33.)

## 5.2 Terveyskasvatuksen suuntana itsekontrolli

Miller ja Rose (2010) esittävät Foucault'n ajatuksia mukaillen, että ihmisten hallintaa on pyritty toteuttamaan vaikutusvallalla, muokkaamalla tiettyjä sosiaalisia normeja, joiden totuuden vahvistavat asiantuntijat, eivät varsinaiset hallitsijat tai poliitikot. He kutsuvat tätä hallintamallia ”sosiaaliseksi”, ja sitä on toteutettu länsimaissa hyvinvointivaltion rakentamisen nimissä. Hyvinvointi osoittautui menestyksekkääksi argumentiksi, mikä puolestaan on sopinut hyvin vahvistamaan asiantuntijuuden auktoriteettia. Yhteiskunnallisen ja tieteellisen neuvottelun ja rajakäynnin synteessä on muotoutunut nykyaikainen hallitsemisen periaate, jota Miller ja Rose kutsuvat ”kehittyneeksi liberaaliksi hallinnaksi”. (Miller – Rose 2010, 288–290.) Näin ollen pakkoa ja painostusta tai kuria ei enää tarvita, sillä uuden käsityksen mukaan hallinnanalaiset hallitsevat aktiivisesti itse itseään, hillitsevät itsensä ja pitävät huolta itsestään (Miller – Rose 2010, 296–300). Kehittyneessä liberaalisessa hallinnassa pakon, painostuksen ja kurin tilalle on tullut itsekontrolli, jota kansalaisilta vaaditaan ollakseen kelpo kansalaisia. Itsekontrolliin nuoria kansalaisia sosiaalistetaan jo hyvässä kotikasvatuksessa ja koulussa.

Poliittisia päätöksiäkin vahvemmin asiantuntijatieto vaikuttaa suoraan yksilöihin ja heidän käyttäytymiseensä. Laajan asiantuntijatiedon kirjosta voi jokainen poimia tarvitsemansa tiedon, jolloin jokainen yksilö voi tuntea hallitsevansa oman elämänsä palapeliä. Itsehallinta on siten asiantuntijuuksien ja tietovallan yhteenkietoutumisen mekanismi, jonka hivuttautuminen yksilöiden elämään vaikuttaa subjektiuden muodostumiseen ja sen prosesseihin. Tämä hallinnallisuus ohjaa ruumiin toimintojemme lisäksi koko minuuttamme. (Rose 1999, 1.) Näin ollen myös hallinta tietyllä tavalla vapauden kautta tarkoittaa niiden käytäntöjen muovaamista, joiden kautta yksilöt ja organisaatiot ymmärtävät ja määrittävät oman vapautensa (Rose 2001, 86).



Uudet liberaalit hallinnan strategiat ja hyvinvointivaltion ideaali ovat tuottaneet ns. terveystansalaisen, jota Helén ja Jauho (2003) luonnehtivat. He sijoittavat terveystansalaisen käsitteen syntyminen liittyvän kansallis- ja sosiaalivaltioiden vahvistamisen eetokseen, joka voidaan nykyään nähdä terveydellisten kysymysten politisoitumisena sekä ihmisten elämäntavan biopoliittisena hallintana. He tarkoittavat terveystansalaisuudella kansakuntaan kuulumista ja kansakunnassa tiettyjen terveyteen liittyvien oikeuksien ja velvollisuuksien toteutumista ja noudattamista eli toisin sanoen elämänhallintaa. Kansallisvaltioiden kehittymisen ja terveystansalaisen käsitteen myötä terveydestä on muotoutunut yksilön yhteiskunnallisen arvon mittapuu, jossa terveyden ylläpito, sairauksien ennaltaehkäisy ja sairauksien hoito ovat liittäneet elämäntapantöihin toimintamahdollisuuksia sekä rajoituksia. (Helén – Jauho 2003, 13–15.)

Terveyttä koskevan tiedon tuottaminen ja levittäminen muun muassa median välityksellä on muuttanut terveystansaitystämme ja elintapojamme positiivisempaan suuntaan. Terveystansalistajat ovat aivan viime vuosikymmenien aikana pyrkineet tuottamaan tiedon jakamisen sijasta tai sen rinnalla myös muunlaista valistusta. Terveystansalistajien omista piireissä on suositeltu painopisteen siirtämistä ”tiedon jakamisesta tahdon rohkaisun suuntaan” (Sihvola 2001). Persuasiivinen viestintä on tullut näin myös osaksi kansalaisten tiedonvälitystä. Tällä menetelmällä halutaan viestiä, että päätös on loppukädessä yksilöllä, joka itse tekee päätöksen ja näin myös kontrolloi omaa elämäänsä itse. Terveystanskasvatuksen keskeiseksi välineeksi tulee pakottamisen sijaan perustellun, kiihottoman ja piilovallankäyttöä välttävän informaation antaminen vastuunsa tunteville ihmisille (Karjalainen ym. 1991, 31–36).

Setälän (2009) kuvaileman biokansalaisuuden tunnusmerkkeihin kuuluvat riippuvuus biotieteellisestä hyvinvoinnin määritelmästä, elämäntapavalmentajista ja teknisistä mitalaitteista. Rationaalisen kuluttajan näkökulmasta tämä kuulostaa hyvin ymmärrettävältä, koska hyvinvoinnin mittaaminen fyysisillä ominaisuuksilla on suhteellisen helppoa. Kun tulokset ovat mitattavia, ne ovat siten myös näkyviä. Rationaali kuluttaja tarvitsee luotettavaa tietoa siitä, että hänen ponnisteluillaan on vaikutusta. Tämä puoltaa teknologian käyttöä. Bauman (1996, 293) kutsuu tätä ”samettiriippuvuudeksi”. Sillä tarkoitetaan riippuvuutta, jonka ihmiset valitsevat itse ja jota he jopa etsivät. Se ei kuitenkaan tarjoa varmuuden tunnetta, joka ihmisille nimenomaan olisi tärkeää. Kyse on siitä var-

muudesta, että mitä ikinä teetkin, olet oikeassa. Siksi tarvitaan asiantuntijaa vakuuttamaan, että olet oikeassa. Asiantuntijan roolia voi tässä tapauksessa ajaa myös sykemittari, joka antaa biotieteellistä täsmällistä tietoa kehosta. Baumanin mukaan ihmiset siis tekevät itse itsensä vapaaehtoisesti riippuvaiseksi esimerkiksi markkinoista ja asiantuntijoista.

Millerin ja Rosen (2010, 148–149) mukaan hyvinvointirationaliteettien mukaiset sosiaali- ja terveysteknologiat sivilisoivat ihmisiä kansalaisiksi, joilla on velvollisuus toimia taloudellisesti ja siten saada tiettyä turvaa epävarmuuden varalta. Terveysteen ja hyvinvointiin liittyvät epävarmuustekijät synnyttävät helposti riskien kehän. Vaikka kuinka toimit virallisten ravintosuositusten mukaisesti, saatat silti sairastua perinnölliseen tautiin. Terveysteen kannalta untakin voi saada joko liian vähän tai liian paljon. Riskienhallinnasta vastuutetulle ihmisyksilölle tämä tuottaa epävarmuutta ja ahdistusta, mikä johtaa uusien ongelmien syntyyn ja uusien ratkaisujen markkinointiin. Epävarmuuden ja ahdistuksen hälventämiseksi sosiaali- ja terveysteknologiat tuottavat jatkuvasti uusia tuotteita, joilla vastuullinen kansalainen voi näennäisesti ostaa itselleen paremman terveyden ja ainakin rauhallisemman mielen.

Modernin terveystieteen ytimessä on itseään jatkuvasti tarkkaileva ja kontrolloiva yksilö (Jallinoja – Mäkelä 2007). Jallinoja ja Mäkelä puhuvat subjektikansalaisesta, joka ottaa vastuun omasta toiminnastaan, suunnittelee elämäänsä ja ottaa vastaan tietoa sairauksien ehkäisemisestä ja terveyden ylläpitämisestä. Heille tiedon jakaminen riittää. Toisessa päässä taas on objekti-kansalainen, joka on puolestaan prevention ja hoidon kohde. Heidän käytöksensä heijastelee valistajien havaintoa ihmisestä mieltymysten viettelemänä olentona, jota analyttisen yhteiskunnan on rajoitettava, kun hän ei yksin näytä selviytyvän terveyden ylläpidostaan. Jallinoja ja Mäkelä kuitenkin huomauttavat, että jakolinjat eivät mene täysin yksilöiden välillä, vaan samassa ihmisessä voi esiintyä eri puolia eri elämänalueilla tai eri aikoina.

Medikalisaatio perustuu sosiaaliseen kontrolliin, mutta uuden hallintatavan johdosta pyrkii sosiaalistamaan yksilöitä itsenäiseen oman terveyden huoltamiseen, mikä johtaa yksilölliseen käyttäytymiseen ja omien ratkaisujen hakemiseen, jopa kapinointiin yleisiä viranomaissuosituksia kohtaan.

Terveysaspektin ja medikalisaation suurta vaikutusta yksilön käyttäytymiseen perustellaan helposti yksilön rationaalisuudella tai siihen pyrkimisellä. Tämä perustelu ei kuitenkaan päde yksilöön, joka kulutuksellaan rakentaa ensisijaisesti haluamaansa elämäntyyliä. Tekeekö siis rationaalinen kuluttaja päätöksensä liikuntateknologian käytöstä terveydellisiin syihin nojaten ja nautiskelija elämäntyyliinsä vedoten? Vai perusteleeko kuluttaja päätöstään rationaalisesti terveydellisiin syihin vedoten, kun hän todellisudessa peittelee perimmäisiä syitä, jotka liittyvät sosiaalisiin suhteisiin, haluttuun elämäntyyliin, sosiaalisen hyväksynnän hakemiseen tai sosiaaliseen paineeseen? Rationaalisilla syillä on aina helppo perustella, koska sitä ihmisiltä odotetaan eikä sitä arvostella. Oman elämän hallintaa eli voimaantumista liikunnan, terveyden ja ruumiin muokkauksen kautta pidetään hyveenä.

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen metodologiset lähtökohdat ja kuvataan tutkimusprosessi. Luvussa perustellaan kvalitatiivisen tutkimussuuntauksen valinta sekä aineistonkeruumenetelmät. Tarkastelussa käydään läpi myös tutkimuksen kohdejoukon valintaan sekä itse haastateltavien valintaan vaikuttaneet tekijät. Haastattelujen suunnittelu ja toteutus raportoidaan, minkä jälkeen kuvaillaan vielä aineiston käsittelyä ja analysointia.

### 6.1 Tutkimustehtävän määrittely ja menetelmän valinta

Liikunnan myönteisiä vaikutuksia ihmiskehoon on tutkittu runsaasti. Myös liikuntateknologiaa ja sen käytön vaikutuksia on tutkittu. Kuitenkaan ei ole tutkittu, mitä merkityksiä ihmiset – liikkujat – antavat liikuntateknologialle. Perehtymällä aiheeseen liikkujan antamien merkitysten näkökulmasta voidaan saada arvokasta tietoa liikkujien tarpeista ja toiveista ja siitä, minkä tyyppiset ihmiset liikuntateknologiaa käyttävät. Parhaimmassa tapauksessa liikuntateknologian avulla liikunnasta voivat innostua sellaiset ihmisryhmät, jotka eivät ole aikaisemmin olleet liikunnallisesti lainkaan aktiivisia.

Tutkimustehtäväni on selvittää, mitä merkityksiä sykemittarin käyttäjät antavat sykemittarin käytölle ja miten sosiaalinen kontrolli eri muodoissaan vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä. Alaongelmien avulla selvitetään liikuntasuhteen käsitettä hyödyntäen, miten yhtäältä elämäntyyli ja toisaalta terveyshakuisuus vaikuttavat sykemittarin käytön merkityksenantoon.

Uusklassisessa taloustieteessä ihmistä arvioidaan rationaalisena kuluttajana. Sosiaalisen suotavuutensa johdosta kyselytutkimusten vastaukset antavat helposti vääristyneitä tuloksia liikunnasta ja liikuntaharrastusten aktiivisuudesta. Toisin sanoen ihmiset antavat myönteisempiä vastauksia liikuntaan liittyviin kysymyksiin, kuin mitä todellisuus on. Fenomenologinen tutkimus pyrkii pääsemään tämän ongelman yli ja syvemmälle kiinni aiheeseen tutkimalla ilmiöiden merkityksiä ja ymmärtämällä niitä, ja oli siksi perusteltu lähestymistapa tähän tutkimusongelmaan. Merkitysten tutkimisen mielekkyys perustuu siihen, että ihmisen toiminta on ainakin suurelta osin tarkoituksenmukaista, tarkoitusp-

räistä, tarkoitusten mukaisesti suuntautunutta niin, että ihmisen suhde todellisuuteen on merkityksillä ladattua. Kun näin oletetaan, seuraa päätelmä, että maailma, jossa elämme, näyttää meille merkityksinä. (Laine 2001, 28.)

Fenomenologia on yksi kvalitatiivisista metodologisen ajattelun koulukunnista. Lähtökohtana kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Ajatukseen sisältyy se, että todellisuus on moninainen. On kuitenkin otettava huomioon, että todellisuutta ei voi mielivaltaisesti pirstoa osiin ja erilaiset tapahtumat vaikuttavat samanaikaisesti toisiinsa. Siksi tällaisesta kokonaisuudesta on mahdollista löytää monensuuntaisia suhteita. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi ym. 2008, 157–159.) Haastateltavien elämäntilanteet ja elämäntyyli ovat lisäksi hyvin moninaisia ja niistä riippuu, miten jokin ilmiö konkretisoituu tutkittavan maailmassa (vrt. Hirsjärvi – Hurme 2000, 66), eikä niitä voi jättää huomiotta sykemittarin käytön merkityksiä pohdittaessa. Näin päästään käsiksi myös ilmiön taustalla vaikuttaviin tekijöihin.

Fenomenologisessa ihmiskäsityksessä tutkimuksen teon kannalta keskeisiä ovat kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. Tietokysymyksistä nousevat esiin esimerkiksi ymmärtäminen ja tulkinta. Fenomenologiassa tutkitaan kokemuksia, jotka käsitetään tässä hyvin laajasti ihmisen kokemuksellisena suhteena omaan todellisuuteensa; maailmaan, jossa hän elää. Yksilön suhde toisiin ihmisiin, kulttuuriin ja luontoon ilmenee henkilön kokemuksista. (Laine 2001, 26–27.) Siksi voidaan myös ajatella, että henkilön suhde sykemittariin ilmenee hänen kokemuksistaan sykemittarista ja sen käytöstä. Kokemukset muotoutuvat puolestaan merkitysten mukaan. Merkitykset ovat fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde. (Laine 2001, 27.) Esimerkiksi sykemittarin käyttö on kokemus, josta voidaan tehdä merkitysanalyysi. Analyysin tuloksena on selvitys kokemuksen mahdollisimman monista erilaisista merkitysaspekteista ja niiden luonteesta, esimerkiksi sen käyttöön liittyvistä erilaisista arvostuksista tai sosiaalisista kokemuksista. (vrt. Laine 2001, 27.)

Varsinaiseksi aineistonkeruumenetelmäksi valikoitiin haastattelut. Laine (2001, 35) pitää haastattelua laaja-alaisimpana keinona lähestyä toisen ihmisen kokemuksellista maailmasuhdetta. Haastattelujen vahvuuksia on lukuisia, joita mm. Hirsjärvi ja Hurme

(2000, 35) ovat luetelleet. Tässä tutkimuksessa oleellista on se, että haastateltava on merkityksiä luova ja aktiivinen osapuoli. Lisäksi on erityisen hyödyllistä päästä selvittämään ja täydentämään vastauksia lisäkysymyksillä. Uusien mahdollisten teemojen esiin nouseminen sekä haastattelun keskustelunomaisuus rentoutti tilannetta ja näin mahdollisti haastateltavan ajatuksen kehittelyn. Esiymmärrystä aiheeseen tarjosivat lukuisat internetin keskustelupalstat, joita ei kuitenkaan käytetty virallisina lähteinä tässä tutkimuksessa.

Haastattelut tehtiin teemahaastatteluina tai puolistrukturoituina haastatteluina, jolloin haastattelun teemat ovat edeltä käsin valitut, ja niiden ympärillä haastattelija pyrkii keskustelun pitämään. Kysymysten tarkkaa muotoa tai järjestystä ei ole ennalta määrätty, mutta se ei silti ole menetelmänä yhtä vapaa haastattelu kuin syvähaastattelu. Teemahaastattelussa haastateltavien tulkinnat ja asioille antamat merkitykset ovat olennaisessa osassa. (Hirsjärvi ym. 2008.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa perehdytään yhteen tarkoin rajattuun ilmiöön riittävän perusteellisesti, jotta sen olennaisimmat osat ja toistuvuus yleisemmällä tasolla käyvät ilmi. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei kuitenkaan yleensä ole tarkoitus etsiä yleistettäviä keskimääräisiä yhteyksiä tai tilastollisia säännönmukaisuuksia. Tässä tutkimuksessa jo heterogeeninen vastaajakunta ja pieni määrä haastateltavia estävät yleistysten tekemisen. Aineiston kokoon vaikuttavat olennaisesti käytettävissä oleva aika ja taloudelliset resurssit. Koska kysymyksessä on opinnäytetyö, näiden merkitys korostuu entisestään. (Hirsjärvi ym. 2008, 174, 176–177.)

## **6.2 Kohdejoukko ja haastateltavien valinta**

Tutkimuksessa etsitään käyttäjien sykemittarille antamia merkityksiä, joten tutkimuksen kohdejoukkoon kuuluivat henkilöt, jotka käyttivät tai olivat joskus käyttäneet sykemittaria. Lisärajausten saamiseksi kohderyhmä rajattiin vielä sykemittaria käyttäviin naisiin, sillä naisten ja miesten käytölle antamat merkitykset arvioitiin melko erilaisiksi internetin keskustelupalstoilta haetun esiymmärryksen mukaan. Sosiologiselle tutkimukselle on myös ominaista tarkastella sukupuolien eroja, mutta tässä tutkimuksessa

rajauduttiin vain toiseen sukupuoleen. Sukupuolirajaus on myös luonteva ja selkeä rajaus tutkimukselle.

Haastateltavien valintaa varten tehtiin Jyväskylän yliopiston Korppi-tietojärjestelmään web-pohjainen esikysely, jonka linkki jaettiin ensin Jyväskylän yliopistoliikunnan sähköpostilistan kautta ja sen jälkeen myös ainejärjestöjen sähköpostilistojen kautta. Viestin saaneita kehoitettiin myös vapaasti levittämään linkkiä asiasta mahdollisesti kiinnostuneille. Esikyselyssä kysyttiin lyhyesti liikuntatottumuksista ja liikuntateknologian käytöstä. Kysely haluttiin pitää mahdollisimman lyhyenä, jottei sen täyttäminen veisi liikaa aikaa ja näin vastaajia saataisiin mahdollisimman paljon.

Kyselyyn tuli noin kolmessa viikossa 107 vastausta, joista naisia oli 66. Korpin tiedot siirrettiin Excelliin lisämuokkausta varten, jotta tietoja olisi helpompi käsitellä ja hahmottaa kokonaisuus. Tarkoitukseni oli valita reilu määrä haastateltavia, noin 12 henkilöä, joiden haastatteluista mahdollisesti litteroin ja käytän tutkimuksessani vain osan. Rajasin ensin vastanneista pois sellaiset naiset, jotka eivät käyttäneet tai eivät ilmaisseet koskaan edes käyttäneensä tai kokeilleensa sykemittaria. Seuraavaksi rajasin pois sellaiset liikkujatyypit, jotka ilmoittivat olevansa kilpaurheilijoita, koska kilpaurheilijat on rajattu tutkimukseni ulkopuolelle.

Seuraavaksi tärkeimpänä kriteerinä pidin mahdollisimman monipuolisten liikkujatyypien haastattelua. Tässä vaiheessa aineistosta oli jo helppo nähdä, että 33 vielä mukana olevasta vastaajasta vain 2 oli arkihyötyliikkujia, joten valitsin molemmat mukaan tässä vaiheessa. Samoin terveysliikkujia oli vain 1, joten tämänkin vastaajan valitsin tässä vaiheessa. Seuraavaksi tärkein valintakriteerini oli ikä, sillä halusin ikäjakauman olevan mahdollisimman kattava. Tähän mennessä vielä mukana olevista potentiaalisista 33 vastaajasta vanhin vastausikäluokka oli 45–49-vuotiaat, ja muuten vastaajista noin puolet kuului tasaisesti 29-vuotiaisiin tai nuorempiin ja toinen puoli 30-vuotiaisiin tai vanhempiin. Tässä vaiheessa poistin vielä sellaiset vastaajat, jotka ilmoittivat olevansa kesän ajan tavoittamattomissa.

Seuraava kriteeri oli saada eri koulutustaustan omaavia haastateltavia. Tämä kuitenkin ei voinut enää jakaantua tasaisesti, sillä koulutustaso näytti selvästi nousevan iän myötä.

Eli trendinä oli nähtävissä, että nuoremmat olivat luonnollisesti vasta joko keskiasteen tai alemman korkeakoulututkinnon suorittaneita opiskelijoita, ja vanhemmat vastaajat työssäkäyviä ylempään korkeakoulututkinnon suorittaneita. Vanhemmista vastaajista enemmistö on siis korkeasti koulutettuja, eikä näin ollen valintaa koulutuksen mukaan voitu suorittaa. Haastattelukutsut lähetin kyselylomakkeella annettuihin sähköpostiosoitteisiin.

Loppuen lopuksi kutsun sai 13 henkilöä, joista kahden kanssa aikataulut eivät sopineet yhteen ja kaksi ei koskaan vastannut kutsuun. Haastateltavia oli näin ollen loppujen lopuksi 9. Aikataulujen yhteensovittamisen jälkeen haastateltavat koostuivat kuntourheilijasta (1), kuntoliikkujista (7) sekä terveystyöntekijästä (1). Haastateltavat valitsivat itse oman liikkuvatyyppinsä haastatteluja edeltävässä esikyselyssä. Haastateltavista kaksi oli 19–24-vuotiaita, neljä 25–34-vuotiaita, ja kolme 35–49-vuotiaita. Kolmella haastateltavista oli keskiasteen tutkinto, kolmella alempi korkeakoulututkinto ja kolmella ylempi korkeakoulututkinto. Haastateltavista neljä oli päätoimisia opiskelijoita ja loput viisi täysipäiväisesti työelämässä.

### **6.3 Teemahaastattelujen suunnittelu ja toteutus**

Haastattelun suunnittelulla on oleellinen merkitys siihen, miten varsinaiset haastattelut tulevat onnistumaan. Hyvin suunniteltu haastattelu tukee onnistuneen haastattelun saamista, mikä taas vaikuttaa siihen, miten hyvin itse tutkimuskysymykseen pystytään vastaamaan. Teemahaastattelujen teemat perustuivat kirjallisuuskatsauksessa käsiteltyihin aiheisiin. Eri teemoista muodostettiin teemahaastattelurunko, jossa oli kunkin teema-alueen laajempien kysymysten lisäksi suppeampia apukysymyksiä, joiden tarkoitus oli helpottaa keskustelun ylläpitämistä ja auttaa haastateltavaa. (Hirsjärvi – Hurme 2000, 66.) Tutkimuksen tekijänä pyrin valmistautumaan haastatteluihin mahdollisimman hyvin. Valmistautumisessa kiinnitin huomiota Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 98) mainitsemaan haastattelijan ammattiroolin kriteereihin. Tutkijan tulee tällöin toimia tehtäväkeskeisesti, osoittaa luottamuksellisuutta, yhtäältä osallistua keskusteluun unohtamatta kuitenkaan tutkijan objektiivista roolia, eli osallistua haastatteluun tietynlaisena diplomaattina.



Haastattelut toteutettiin heinäkuussa kolmen viikon aikana. Haastatteluista kahdeksan tehtiin Jyväskylän yliopistolla neuvotteluhuoneessa ja yksi haastattelu Turussa. Ensimmäinen haastattelu toimi koehaastatteluna, jossa arvioitiin haastattelurungon kelpoisuutta sille asetettuun tehtävään. Haastateltavalta kysyttiin, oliko kysymyksissä vaikeasti ymmärrettäviä tai liian arkaluontoisia kysymyksiä ja yleisesti mielipidettä siitä, miten haastattelu sujui. Itse haastateltavalla ei ollut mitään erityistä kommentoitavaa, mutta haastattelijana itse koin tärkeäksi lisätä keskustelunomaisuutta haastattelutilanteeseen toiveena saada haastateltavilta vapautuneempaa ajatusten työstämistä ja niiden ilmaisemista lyhyiden vastausten sijaan. Koehaastattelu sisällytettiin analysoitavaan aineistoon kokonaisuudessaan.

Haastattelut tallennettiin ääniraidoiksi, jotta ne olisivat kokonaisuudessaan hyödynnettävissä analyysivaiheessa. Haastattelujen keskipituus oli 55 minuuttia, lyhin kesti 25 minuuttia ja pisin kaksi tuntia. Saadun informaation määrä tuntui kuitenkin olevan sama riippumatta siitä, kestikö haastattelu noin 40 minuuttia tai yli tunnin. Haastattelujen edessä opin lukemaan haastateltavista, kuinka paljon he tarvitsivat haastattelun kulussakin jutustelua, jotta rento ilmapiiri pysyi yllä ja keskustelu vireänä. Siksi keskustelu saattoi lähteä rönsyilemään asian viereen. Toisaalta nämä rönsyilyt myös toivat haastateltaville mieleen sellaisia seikkoja, jotka liittyivät suoraan aiheeseen. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 116) puhuvatkin haastateltavan motivoimisesta ja kiinnostuksen ylläpitämisestä. Varsinaisesti uusia teemoja ei noussut haastatteluista, mutta se mikä yllätti oli suhtautuminen sykemittarin antamiin tietoihin hyvin henkilökohtaisesti.

Hirsjärvi ja Hurme (2000, 35) luettelevat haastatteluihin usein liittyviä haittapuolia. Haastattelijana pyrin välttämään ja vähintään tiedostamaan negatiiviset asiat. Haastattelijalta vaaditaan taitoa ja kokemusta, joten valmistauduin ensiksikin tutustumalla huolellisesti aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen sekä tekemällä koehaastattelun haastattelutilanteen ja kysymysrungon testaamiseksi. Yksittäisiin haastatteluihin oli varattu enemmän aikaa kuin mikä realistinen arvio haastatteluun kuluva ajasta oli, jotta haastattelutilanteessa ei tulisi kiire. Myös äänitteiden purkamiseen ja aineiston käsittelyyn kuluva aika oli huomioitu, mikä toisaalta rajoitti haastateltavien määrää. Haastatteluihin katsotaan sisältyvän monia virhelähteitä, jotka vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen,

kuten esimerkiksi haastateltavan taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Tässä tutkimuksessa juuri sosiaalisesti suotavien vastausten saanti oli riskinä, koska liikunta ja liikunnallisuus katsotaan sellaisiksi aiheiksi nyky-yhteiskunnassa. Haastattelut olivat kuitenkin sen verran pitkiä kestoltaan ja aihetta käsiteltiin niin huolellisesti, että haastatteluissa olisi hyvin todennäköisesti esiintynyt muutakin epäjohtonmukaisuutta, jos faktoja olisi suoranaisesti kaunisteltu. Toisaalta analyysiin jää tulkittavaksi, vähäteltiinkö sykemittarin luomaa symbolisuutta elämäntyylisiin liittyen tai toisaalta korostuivatko järkevät terveyssyyt liioitellusti.

#### **6.4 Aineiston analysointi**

Valitsin tutkimuksen analyysitavaksi Eskolan (2010, 182–184) teoriasidonnaisen analyysitavan. Eskolan esittelemä analyysitapa ottaa analyysin tekoa ohjaavat tekijät hyvin huomioon. Teoriasidonnaisessa analyysitavassa korostuu teorian ja teoreettisen merkitys laadullisessa tutkimuksessa. Aineistolähtöisen analyysin ongelmaa voidaan pyrkiä ratkaisemaan teoriasidonnaisessa analyysissä. Teoriasidonnaisella analyysillä tarkoitetaan sitä, että siinä on teoreettisia kytkentöjä, mutta ne eivät pohjaudu suoraan mihinkään tiettyyn teoriaan, tai sitten teoria voi toimia apuna analyysin etenemisessä. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta, mutta aikaisempi tieto ohjaa tai auttaa analyysia. (Tuomi – Sarajärvi 2009, 95–96.)

Analysointiprosessi eteni pitkälti Tuomen ja Sarajärven (2009, 92) Laineen mallista muokatun järjestyksen mukaisesti. Valitsin pääkiinnostuksen kohteeni aineistosta tutkimusongelman ja kirjallisuuskatsauksen teorian perusteella. Kävin aineistoa läpi sekä merkitsin ja yhdistelin tutkimuksen kannalta tärkeät asiat. Lopuksi kirjoitin johtopäätöksiin yhteenvedon tärkeimmistä havainnoista sekä omista pohdinnoista teoriaan reflektointia hyväksikäyttäen.

Tätä analyysimenetelmää käyttämällä teemahaastattelurunkoni sopi hyvin analyysin pohjaksi. Haastatteluiden teemat olin nostanut tutkimuskysymyksistä sekä kirjallisuuskatsauksen aiheista. Neljästä teemastani kolme nousivat tutkimuskysymyksestä ja yksi teema käsitteli sykemittaria ja sen käyttöä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Ensimmä-

mäinen teemani on liikuntasuhde, jota peilaan suomalaisten 2000-luvun liikuntakulttuuriin. Toisena teemana on sykemittarin käyttö yleisesti. Kolmantena teemana on elämäntyylin ja kulutuksen vaikutus sykemittarin käyttöön ja neljäntenä terveydellisten seikkojen vaikutus sykemittarin käyttöön.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 97) toteavat, että analyysitavassa on tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta aikaisemman tiedon merkitys ei ole teoriaa testaava, vaan ennemminkin uusia ajatusuria aukova. Teoriaohjaavasta analyysistä puhuttaessa päättelyn logiikka on usein abduktiivista päättelyä. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkijan ajatteluprosessissa vaihtelevat aineistolähtöisyys ja valmiit mallit. Tutkija pyrkii yhdistelemään näitä toisiinsa pakolla tai luovasti. Pyrinkin analysoimaan haastatteluja teemojen sisällä ensin toisiinsa verraten ja yhtäläisyyksiä hakien ja lopuksi tarkastelin aihetta kirjallisuuskatsauksen aiempiin tietoihin peilaten.

Käytin analysoinnin apuna ohjelmistoa Atlas.ti 6. Ohjelmistot eivät tee tulkintoja tutkijan puolesta, vaan helpottavat aineiston jäsentämistä. Tutkimuksen keskiössä on tutkijan suorittama työ ja hänen tekemänsä tulkinnat. (Rantala 2010.) Ohjelman avulla pystyin mm. koodaamaan kysymysten vastaukset ja tarkastelemaan samojen aiheiden vastauksia allekkain lähes yhdellä silmäyksellä. Tämä helpotti kattavan analyysin tekoa, kun 60-sivuista aineistoa ei tarvinnut selata edestakaisin. Koodaustoiminnon ansiosta eri aiheiden ja tekstin pätkien yhteyksiä oli helpompi hahmottaa, kun koodeja oli mahdollista linkittää ja nähdä tulos visuaalisesti erillisessä kaaviossa. Ohjelmistojen käyttö ei muuta kvalitatiivisen tutkimuksen luonnetta millään tavoin (Rantala 2010).

## 7 TULOKSET

Tässä luvussa analysoidaan tutkimushaastattelut. Haastattelujen analysoinnin helpottamiseksi haastateltavat on jaettu erilaisiin liikkujatyyppeihin. Jaottelu on käytössä myös Sedospo-projektin muissa osissa.

- Kilpaurheilija urheilee ja harrastaa liikuntaa ohjelmoidun säännöllisesti ennen kaikkea valmistautuakseen kilpailuihin ja osallistuakseen niihin. Hänen liikunnan harrastamisensa on selkeän suoritussuuntautunutta: kilpailumenestys on hänelle tärkeää. Hänellä on ainakin yhdessä harrastamassaan lajissa ko. lajin lajiliiton kilpailulisenssi.
- Kuntourheilija urheilee ja harrastaa liikuntaa säännöllisen suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti ennen kaikkea oman fyysisen kuntosensa parantamiseksi. Hän seuraa kuntotasoaan erilaisilla testeillä, ja saattaa osallistua silloin tällöin myös erilaisiin kilpailuihin, otteluihin, puulaakeihin ja turnauksiin.
- Kuntoliikkuja harrastaa liikuntaa oman fyysisen kuntosensa ylläpitämiseksi. Hän seuraa kuntotasoaan pääasiassa omien liikuntasuoritustensa ja tuntemustensa avulla. Kuntoliikkuja saattaa osallistua liikuntatapahtumiin, mutta kilpaileminen ei ole osa hänen liikunnan harrastamistaan.
- Terveysliikkuja harrastaa liikuntaa ennen kaikkea oman terveytensä ja toimintakykynsä ylläpitämiseksi. Liikunta on hänelle tärkeä virkistykseen ja hyvän olon tuottaja. Kilpailemiseen liikuntasuorituksissa terveystyöliikkuja suhtautuu kielteisesti, myös liiallinen suoritussuuntautuneisuus ja suoritusten mittaaminen epäilyttävät häntä.
- Arki- ja hyötyliikkuja ei harrasta juurikaan tarkoituksellista liikuntaa, mutta pyrkii normaalissa arkielämässään ylläpitämään vähintään kohtalaista fyysisen aktiivisuuden tasoa mm. kävellen työ- ja muita asiointimatkoja, käyttäen portaita jne.
- Satunnaisliikkuja ei harrasta tarkoituksellista liikuntaa eikä kiinnitä juurikaan huomiota omaan fyysiseen aktiivisuuteensa. Joissain poikkeustapauksissa – esimerkiksi ystävien erityisesti innostamana tai pienen pakon edessä - hänkin saattaa kuitenkin lähteä liikkumaan tai esimerkiksi kävellä töihin.

- Liikunnallisesti passiivinen henkilö ei harrasta tarkoituksellista liikuntaa ja pyrkii minimoimaan fyysisen aktiivisuutensa. Hän välttää kävelyä ja pyöräilyä ajaen autolla aina, kun se mahdollista. Portaiden nousun sijaan hän valitsee liukuportaat tai hissin aina, jos se on mahdollista.

Tästä tutkimuksesta oli jo alussa poisrajattu kilpaurheilijat. Liikunnallisesti passiivisia henkilöitä ei osallistunut tähän tutkimukseen, koska he eivät luonnollisestikaan käytä sykemittaria liikunnan yhteydessä. Myöskään satunnaisliikkuja ei osallistunut tähän tutkimukseen, koska olisi hyvin vaikeaa, ellei suorastaan mahdotonta, löytää satunnaisliikkuja, joka käyttäisi sykemittaria satunnaisesti liikuntaa harjoittaessaan.

## **7.1 Liikuntasuhde**

Suomalaisten liikuntatottumuksia ja motiiveja on käsitelty kirjallisuuskatsauksessa aiemmin. Tässä tutkimuksessa liikuntasuhteen määritellään koostuvan henkilön omakohtaisesta liikunnasta, lapsuudesta periytyvistä harrastuksista ja liikuntatottumuksista, liikuntamotivaatiosta sekä yleisestä asenteesta liikuntaa kohtaan. Henkilön liikuntasuhteen määrittely on olennaista tässä tutkimuksessa, koska liikuntasuhde antaa lisätietoa henkilöstä myös sykemittarin käyttäjänä.

### **7.1.1 Harrastukset**

Kaikki haastateltavat olivat yleisesti ottaen hyvin aktiivisia ihmisiä. Suurimmalla osalla oli liikuntaharrastusten lisäksi myös muita harrastuksia. Oli kuitenkin selkeästi huomattavissa, että henkilöt, jotka harrastivat liikuntaa erityisen aktiivisesti ja niin, että siitä oli muodostunut heille elämäntapa, harrastivat muita asioita vähemmän. Puolestaan hyöty- ja terveystoiminnat panostivat elämässään muihin harrastuksiin, mutta pitivät myös liikuntaa hyvin tärkeänä itselleen, ja näistä syistä liikunta haluttiin hoitaa mahdollisimman tehokkaasti ”pois alta”, että aikaa jäi myös muille asioille. Hyöty- ja terveystoiminnat liikunnalla oli siis selvästi välineellinen merkitys.

Kaikki vastaajat kävivät ainakin silloin tällöin juoksu- tai kävelylenkillä. Suurimmalle osalle (7/9) juoksulenkkeily oli yksi pääliikuntalajeista. Yleisesti ottaen kestävyysliikunta korostui lajivalinnoissa selvästi. Juoksu, hölkkä, kävely, ulkoilu, hiihto, uinti ja erilaiset ryhmäliikuntatunnit tulivat esille useimmiten. Mukaan mahtui myös salibandy, ratsastus, tanssi, lumilautailu ja melonta. Kuntosali kuului myös suurimman osan (6/9) liikuntaohjelmaan, mutta selvästi ennemminkin välttämättömänä pakkona kuin lempilajina. Muita harrastuksia olivat valokuvaus, teknisten laitteiden kanssa ”pelaaminen”, puutarhanhoito, käsityöt, musiikki, lukeminen ja koirat.

### ***7.1.2 Lapsuudesta perityt liikuntatottumukset***

Mitään yhtenäistä mallia haastateltavien lapsuuden liikkumisesta ei voi tehdä. Lapsuudesta perittyihin liikuntatottumuksiin vaikutti kuitenkin selvästi haastateltavan ikä ja oliko henkilö kotoisin maalta, missä välimatkat ovat pitkiä eikä julkista liikennettä ole, vai kaupunkialueelta. 35–45-vuotiaista haastateltavista kävi ilmi, että heidän lapsuuden harrastuksensa olivat hyvin perinteisiä urheilulajeja, kuten juoksu, hiihto, suunnistus ja uinti. Vasta nuoremmilla haastateltavilla alkoi valikoimasta löytyä tanssia, agilityä ja ratsastusta sekä aiemmin perinteisesti poikien harrastuksina pidettyjä joukkuepelejä, kuten koripalloa ja salibandyä, joka on tosin lajinakin hyvin nuori eikä edusta perinteisiä lajeja suomalaisessa liikuntakulttuurissa. ”Jumppa”-nimitys muuttui usein nykyaikaisesti ryhmäliikuntatunneiksi erityisesti niillä, jotka olivat jäsenenä kaupallisissa kuntokeskuksissa.

Haastateltavista kolme oli maalta kotoisin ja heille liikkuminen paikasta toiseen kävelen, pyöräillen tai hiihtäen oli osa arkea, eikä niitä ajateltu liikuntaharrastuksina. Ne olivat yksinkertaisesti vain kulkukeinoja.

*”Juuri mietin yhtenä päivänä, että kun olen kasvanut maalla ja meiltä oli pitkä matka joka paikkaan, niin sitten me aina ajettiin pyörillä ja käveltiin paljon.”*

Sen lisäksi, että maalla asuneille osa liikkumisesta oli vain kulkukeino, oli heillä myös erikseen liikuntaharrastuksia, kuten suunnistus tai jokin joukkuepeli, mutta niihinkin ensin kuljettiin pyörällä tai kävellen.

Kolmen haastateltavan kotona oli aina liikuttu myös vanhempien kanssa yhdessä, ja sitä kautta opittiin käsitys, että liikunta, esimerkiksi lenkkeily ja hiihto, ovat osa arkea. Kaksi haastateltavista mainitsi vanhempiensa liikkuneen jonkin verran, mutta eivät kokeneet saaneensa erityistä ”meillä on liikuttu aina”-asennetta kotoa.

*”Meidän vanhemmat ovat aikanaan tavanneet tansseissa. Isä on pelannut jalkapalloa ja jääkiekkoa. Mutta eivät meidän vanhemmat ole koskaan olleet himoliikkujia. Vaan asenne on ollut se että mihin vaan haluat mennä niin tee sitä!... En ole perinyt kotoa mitään ”meillä on liikuttu aina”-asennetta.”*

Yksi haastateltavista koki olevansa sitä sukupolvea, joka leikki pihalla eikä erillisiä liikuntaharrastuksia niinkään ollut.

*”Olen sen ajan lapsia jotka leikki pihalla, että olen ihan liikkunut lapsesta, aika paljonkin, mutta tuntuu että se lasten liikkuminen on niin erilaista nykyään. Me asuttiin kerrostalossa missä oli paljon lapsia niin me pelattiin kaikkea ja juostiin pihalla kaikki illat ihan omaehtoisesti. Ei ollut sellaista liikuntaharrastusta.”*

Aikuisiälle asti säilynyt aktiivisuus liikunnassa ei kuitenkaan edellytä vanhempien aktiivista liikuntaesimerkkiä, pikemminkin tukemista ja kannustamista, mikä on myös sosiaalistamista liikuntaan. Toisin sanoen sitä, mitä lapset muutenkin vanhemmiltaan tarvitsevat asiassa kuin asiassa.

### **7.1.3 Liikuntamotivaatio**

Liikuntamotivaatiota pohdittaessa on hyvä erottaa ensiksikin syyt, miksi henkilö liikkuu, ja toiseksi motivaatitekijät, mitkä saavat itse toiminnan tapahtumaan. Syy on yleensä järkipерäinen, rationaalinen, mutta se yksinään ei välttämättä riitä itse toiminnan

tapahtumiseen. Yksi haastateltavista oli ammatiltaan terveydenhoitaja, ja hän muotoili asian seuraavasti:

*”...tuntuu että se on vähän liian helppoa vaan sanoa että nyt pitäisi lisätä liikuntaa. Me voimme sopia, että lisäät liikuntaa tai muutat ruokailutottumuksia, mutta se mikä on se konkreettinen teko joka saa ihmiset tekemään sen muutoksen, on vaikea.”*

Syitä liikkumiseen oli useita, mutta yksi yhteinen tekijä niistä oli löydettävissä. Kysyttäessä haastateltavilta syitä, miksi he liikkuvat, kaikkien vastauksista on tulkittavissa ainakin oman terveyden ylläpito ja huolto, olipa kyse sitten henkisestä tai fyysisestä terveydestä. Kokoavampi sanavalinta voisi olla hyvinvointi. Ilmaisumuodot saattoivat vaihdella: että jaksan; minun täytyy nollata pääni; se tekee hyvää minulle; että pysyn terveenä; vielä voin vaikuttaa missä kunnossa olen vanhana; endorfiini ja hyvä olo. Kaikki vastaajat eivät edes mieltäneet vastauksensa pohjalla olevan terveyden. Kaikille terveys ei ollut ensisijainen syy, mutta vähintään toisena tärkeysjärjestyksessä. Muita syitä olivat: mukava ajanviettotapa, oman ajan ottaminen, ajatusten selkeyttäminen, rentoutuminen, vanhasta tottumuksesta, koska se on hauskaa, suorittaminen, terveelliset elämäntavat.

Yllättävää oli se, että vain yksi haastateltavista sanoi liikkuvansa siksi, että se on niin hauskaa:

*”Ja kun minä vaan olen niin filiksissä tuolla tunnilla, että voin yhtäkkiä ajatella että tämä on niin siistiä!”*

Yksi haastateltava sanoi liikkumisen olevan mukava ajanviettotapa, ja yksi haastateltavista kommentoi, että lajista riippuen syynä voi olla myös liikkumisen hauskuus.

*”...Joissain lajeissa myös se että se on kivaa. Ei kuitenkaan kaikissa lajeissa, ei sitä juoksemaan lähde siksi että se olisi kivaa.”*

EU-maiden välisessä vertailussa liikuntatottumuksiin liittyvästä kyselystä käykin ilmi, että suomalaiset kertovat liikkumisen ensisijaiseksi syyksi sen hauskuuden melko har-



voin. Suomi asettuu alimpaan neljännekseen hauskuuden suhteen verrattuna muihin EU-maihin. Lisäksi sukupuolten välinen vertailu kertoo, että naisten mielestä urheilu on hauskaa harvemmin kuin miesten mielestä. (The citizens of the European Union and Sport 2004.)

Eräs selkeästi havaittava liikkumisen syy vastaajissa oli tarve suorittaa. Vaikka vain pieni osa vastaajista sanoi asiasta suoraan olevansa suorittaja, oli se havaittavissa suurimmassa osassa vastaajista. Tämä kävi ilmi heidän asenteestaan liikuntaa kohtaan sekä elämäntyylistä, kun haastateltavien kanssa keskustelu usein sivusi tavallista arkea ja ns. arjen pyörittämistä.

*”...Niin ajattelin että jos juoksen niin sen saa tehtyä nopeammin niin että pääsee tekemään muita hommia.”*

*”No se suorittaminen, että on saanut tehtyä jotain...”*

Liikuntaan motivoivat tekijät ovat melko henkilökohtaisia ja niitä on useimmiten enemmän kuin yksi. Motivaatiotekijöitä, eli niitä tekijöitä, jotka saivat itse toiminnan tapahtumaan, oli terveysaspektin lisäksi useita. Terveys- ja hyötyliikkujiille, joille itse liikunta ei ole ensisijainen asia, vaan pikemminkin sillä oleva välinearvo, liikkumiseen liittyviä erillisiä motivaatiotekijöitä löytyi enemmän. Ne liittyivät omaan hyvään oloon, jaksamiseen päivittäisissä askareissa, teknologian kanssa puuhasteluun, edistymiseen ts. kunnan kohoamiseen, sosiaalisuuteen, kavereiden kanssa liikkumiseen, ulkonäöllisiin seikkoihin, painonhallintaan, korkean kuntosalimaksun tuomaan paineeseen ja kavereiden innostavaan vaikutukseen.

Vaikka vain yksi haastateltavista oli tyytellyt itsensä terveysliikkujaksi, niin liikkumisen syitä selvittäessä useamman haastateltavan ensisijaiseksi liikkumisen syyksi nousi terveys ja oma hyvinvointi. Useat itsensä kuntoliikkujiksi profiloineet liikkuivat myös ensisijaisesti terveyttä ylläpitääkseen ja huoltaakseen. Liikkujatyyppeiden määrittely ei ole tosin mitenkään tyhjentävä, mutta herää kysymys, ovatko nämä henkilöt kuitenkin terveysliikkuja vai tulkitsevatko he kuntoliikkujan määrittelyn mukaisen ”fyysisen kunnan ylläpitämisen” olevan osa terveyden ylläpitämistä.

Suomalaiset liikkuvat tilastollisesti katsottuna paljon yksin, mutta se ei tarkoita, etteikö liikuntaa harrastettaisi myös perheen tai ystävien kanssa. Näyttäisi olevan ensinnäkin persoonallisuuskysymys, kuinka paljon seuraa toivoo ympärilleen. Perusluonteeltaan hyvin seuralliselle henkilölle sosiaalisuus ja vuorovaikutus muiden liikkujien kanssa nousee helposti tärkeäksi motivaatiotekijäksi. Tiukasti keskittyvälle suorittajalle seura saattaa olla huono vaihtoehto, ja tällaista henkilöä motivoi oman ajan ottaminen ja ajatusten selkeyttäminen yksin lenkkeillessä. Yleisesti ottaen vanhemmille vastaajille (+35-vuotiaat) ulkonäköasiat eivät olleet yhtä tärkeitä kuin nuoremmille. Vanhemmat vastaajat olivat myös kokeneet jo liikunnallisesti passiivisen vaiheen elämässään lähinnä elämän ruuhkavuosista johtuen, ja olivat nyt keski-ikäen kynnyksellä heränneet huolehtimaan omasta jaksamisesta.

Kuntoliikkujat ja –urheilijat eivät tarvitse juurikaan erillisiä motivaattoreita liikkumiseensa, koska he liikkuvat ensisijaisesti siksi, että itse liikunta oli pääosassa, eikä ainoastaan välineenä jonkin muun tavoitteen, kuten terveyden, ylläpitoon. Heille motivaation ylläpitoon liittyi lähinnä uusien liikunnallisten haasteiden asettaminen.

*”Minä liikun itse eikä ne mittarit liiku minun puolesta. Minä liikun jos liikun. Se on vähän sama kun minulla oli se personal trainer niin sille sanoin, että kun tavattiin aika harvoin ja silloin tällöin mitattiin noin puolen vuoden välein minun kuntoni, niin sanoin että vaikka sinä tulisit ovelle raastamaan niin en minä liiku jos en liiku. Että minulle oli isoin hyöty siitä että hän teki minulle aina uusia ohjelmia ja vähän seurasi ja antoi minulle tarpeen mukaisia liikkeitä. Että en tarvitse mitään ulkopuolista tai teknistä välinettä joka minua piiskaa.”*

*”Minulla on niitä kavereita, jotka pyytävät että, patista liikkeelle, niin minä en ymmärrä sitä, kun minua ei tarvitse patistaa liikkeelle. Että niillä se motivaatio lähtee ehkä siitä laihduttamisesta ja sen takia liikutaan ja syödään terveellisesti. Ja sitten kun siitä lipsuu ja sitten loppuu liikunta niin sitten on taas vaikea lähteä liikkeelle. Että minä en vaan osaa ajatella että en liikkuisi!”*

Huomattavaa oli, että olipa henkilö sitten hyvin aktiivisesti liikkuva kuntoliikkuja tai kuntourheilija tai vähemmän liikkuva terveys- tai hyötyliikkuja, kaikille yhteistä oli

liikunnan tavoitteellisuus. Aktiivisemmin liikkuvat asettivat itselleen liikunnallisia haasteita ja kokivat liikunnan olevan suuressa roolissa heidän elämäntyyliinsään. Heille elämän mieluisat haasteet konkretisoituivat liikunnan parissa, josta he etsivät omia rajojaan uusien lajitaitojen tai fyysisen kestävyuden kehittämisen muodossa. Hieman vähemmän liikkuvilta terveys- ja hyötyliikkujilta puuttui kunnianhimo uusien haasteiden asettamiseen liikunnan suhteen, mutta toisaalta heillä riitti määrätietoista päättäväisyyttä riittävän liikuntamäärän saamiseksi.

## 7.2 Sykemittarin konkreettinen käyttö

Liikuntasuhteen avulla analysoitiin sykemittarin käyttäjien taustatekijöitä ja asennetta liikuntaa kohtaan yleisesti. Sykemittarin konkreettista käyttöä analysoimalla pyritään saamaan selville käyttäjien odotuksia käytön suhteen ja miten odotukset toteutuivat ja toisaalta miten sykemittarin käyttö muuttui ajan mittaan ja käyttökokemuksen kertyessä.

### 7.2.1 Sykemittarin käyttöön liittyvät odotukset ja toteutuma

Ostopäätöksen teko vaihteli vastaajittain. Erilaisia syitä oli muun muassa: se oli muotia silloin; puoliso osti; lainasin ensin tutulta tai puolisolta; olin lukenut juoksulehdestä; perheenjäsenellä oli; en muista, miten tulin hankkineeksi ensimmäisen; oli jännä kokeilla; huonot tulokset kuntotestissä. Huomattavaa oli, että vanhemmille haastateltaville (+35) sykemittaria oli suositellut puoliso tai ainakin esimerkiksi vaikuttanut ostopäätökseen. Nuoremmilla parisuhteessa elävillä vastaajilla päätös oli ollut hyvin itsenäinen, ja pikemminkin ostopäätös oli tehty puolison mielipiteestä *huolimatta*. Tai voidaan ajatella, että nuoremmilla jonkin muun referenssiryhmän vaikutus oli vielä voimakkaampi kuin poikaystävänsä tai puolison.

Sykemittarin valintatilanteessa kenelläkään haastateltavista ei ollut muita todellisia vaihtoehtoja mielessä kuin suomalaiset Polar ja Suunto. Kaksi haastateltavista mainitsi myös tuotemerkit Garmin ja FRWD, mutta ne eivät sisällyneet lopullisiin valintavaihtoehtoihin, joista valinta tehtiin. Laatua arvostettiin selvästi, koska kyseessä oli kuitenkin kohtuullisen arvokas laite, jonka ostopäätöstä piti itselleen jo perustella. Kysyttäessä

erikseen, oliko vaihtoehtoissa muita merkkejä suomalaisten lisäksi, vastasivat haastateltavat, etteivät halunneet huonolaatuisia ”halpiksia” tai ”vinkuintiaanien” tekemiä. Koska muitakin laatumerkkejä Suomessa kuitenkin myydään, voidaan tästä päätellä, että niiden näkyvyys ja imago markkinoilla ei ole kovin hyvä, että se tavoittaisi ns. tavallisen liikkujan. Vastauksista myös huomataan, miten sykemittarin laatukäsitys perustuu onnistuneeseen brändäykseen, koska kukaan niistä vastaajista, jotka eivät halunneet ”halpiksia”, eivät osoittaneet tietävänsä, että heidän arvostamansa suomalaisena myytävä tuote valmistetaan Kiinassa.

Hintaluokaltaan käyttäjien sykemittarit olivat väliltä 120–160€. Kaikki vastaajat, jotka itse olivat valinneet sykemittarinsa, perustelivat haluavansa sellaisen mittarin, jossa on perustoiminnot, mutta ei kuitenkaan sitä ihan halvinta ja kaikkein riisutuinta mallia. Kenelläkään haastatelluista ei ollut käytössä kehittyneempää ns. rannetietokonetta, joka tuottaisi tietoa monipuolisesti kuljetusta matkasta tai käyttäjän terveydestä. Tästä voidaan päätellä, että monipuolisemmat ja vielä ainakin toistaiseksi paljon arvokkaammat harjoitusteknologiat eivät ole yleistyneet tavallisten liikkujien keskuudessa. Haastateltavat eivät myöskään kokeneet tarvitsevansa sellaista, ts. he eivät olleet valmiita maksamaan kalliimpaa hintaa lisäominaisuuksista.

Ostopäätöstä tehtäessä sykemittarin ominaisuudet mainittiin tärkeimmäksi valintakriteeriksi. Vaaditut ominaisuudet olivat kuitenkin perusominaisuuksia kuten sykkeen näyttäminen, omien tietojen (pituus, paino, sukupuoli ja ikä) tallentaminen, kalorin kulutus, harjoituksen minimi-, maksimi ja keskiarvosyke. Vain neljä yhdeksästä vastaajasta halusi ominaisuuden, jossa sykemittariin voi ohjelmoida erilaisia harjoitusohjelmia. Kysyttäessä muilta vastaajilta kyseisestä ominaisuudesta he eivät kokeneet tarvitsevansa sellaista ominaisuutta, mutta eivät myöskään tunteneet kehittyneempien sykemittareiden ominaisuuksia. Neljästä ohjelmointiominaisuuden halunneista vastaajista kaksi oli silti jopa yllättyneitä, kuinka voimakkaasti sykemittarin ohjelmat motivoivat harjoittelua.

Sykemittarin ulkonäölliset seikat olivat suurimmalle osalle toissijaisia tai jopa yhdentekeviä, mutta kaksi käyttäjistä sanoi ulkonäöllä olleen melko suurikin vaikutus päätökseen. Näiden vastaajien lisäksi yksi vastaajista sanoi rannekkeen koon ja sirouden vaikuttaneen positiivisesti ostopäätökseen, yksi sanoi ettei käytä sitä kuin harjoittellessa,

koska ranneke ei ole kivan värinen, ja yksi oli alkanut käyttää ranneketta kellona arkenakin. Tästä voidaan nähdä, että kysyttäessä ostopäätökseen vaikuttaneita tekijöitä, vastaukset olivat hyvin pitkälle rationaalisen kuluttajamallin mukaisia vastauksia ja liittyivät sykemittarin toiminnallisuuteen. Haastattelujen muissa osissa kuitenkin tuli ilmi, että ulkonäölläkin on merkitystä. Se ei ole ensisijainen ominaisuus, mutta kuitenkin oleellinen ominaisuus, jolla on merkitystä.

Erityisesti ensimmäistä sykemittariaan hankkiessaan tai käyttöä aloittaessaan kellään vastaajista ei ollut kovin korkeita odotuksia. Syynä saattoi olla se, että kunkin haastateltavan ensimmäiset sykemittarit olivat melko yksinkertaisia, ja myös se, että aiempaa kokemusta ei ollut. Vastaajista kaksi oli ensimmäisen sykemittarinsa jälkeen hankkinut uuden mittarin nimenomaan lisäominaisuuksien takia.

Kaikkien vastaajien odotukset liittyivät ensisijaisesti ja yhtenäisesti liikunnan tehokkuuden lisäämiseen. Vastaajat halusivat oppia tuntemaan kehonsa ja tulkitsemaan kehonsa signaaleja. Osa vastaajista toivoi sykemittarin toimivan lisäksi kannustimena omalle harjoittelulle. Tärkeää oli se, että *"tietäisi liikkuvansa oikein"*. Osa vastaajista tunnisti harjoittelevansa liian kovaa "kieli vyön alla", ja osa koki vauhtinsa huomaamatta hiipuvan. Vastaajat ymmärsivät myös sen, että harjoitusten olisi hyvä olla rasiustasoiltaan erilaisia, jolloin sykemittarin avulla he voisivat seurata luotettavasti, että eri päivänä syke pysyy eri tasolla. Nimenomaan harjoituksen aikainen sykkeen seuranta kiinnosti vastaajia eikä niinkään jälkikäteen harjoitusten analysointi. Edistymisestä haluttiin kuitenkin tietoa, koska kuntotestitoiminto koettiin tärkeäksi ominaisuudeksi jo valintatilanteessa. Kysyttäessä kiinnostuksesta harjoittelun analysointiin, vastaukset olivat tyypiltään *"Olishan se tietty kiva, mutta ei mua niin paljon kiinnosta"*. Harjoitusten seuranta kiinnosti siinä mielessä, että se kertoi oliko *suorittanut* riittävästi ja *onnistunut* tavoitteissaan, mutta seuranta ei kiinnostanut itse analyysin vuoksi.

Koska odotukset sykemittaria kohtaan eivät olleet kovin suuret, olivat ne myös täyttyneet kaikkien vastaajien mielestä. Yllättävää oli pikemminkin se, miten sykemittarit, joissa oli harjoitteluohjelmien ohjelmointimahdollisuus, todella motivoivat liikkumaan. Onnistuneen harjoitusviikon jälkeen rannekkeen näyttöön ilmestyvällä pokaalilla oli haastateltavien itsensäkin mielestä hämmästyttävän suuri vaikutus. Nykypäivän kiirei-

selle arjen suorittajalle näin pieni asia antoi suuren ilon! Tämä ominaisuus selvästi aktivoi suorittaja-tyyppisiä henkilöitä. Negatiiviset kokemukset koskivat sykevyön epämielilyttävyyttä. Etenkin isokokoisemmat naiset kokivat hankalaksi pukea päällekkäin ensin sykevyön, sitten rintaliivit ja päälle vielä ihoa myötäilevän trikoopaidan. Vaikka haastateltavat antoivatkin positiivista palautetta sykevöissä tapahtuneesta kehityksestä kova-  
muovisista kankaisiin, saattoi sykemittarin käyttö silti hiipua sykevyön epämielilyttä-  
vyyden takia.

*”...mutta sitten kun tuli tämä haastatteluviesti, niin ajattelin että miksi en mittaria juuri nyt käytä, mutta se oli se että jossain kohtaa rupesi just ahdistaa se kun piti pukea kaikki kerrokset samalle kohdalle, niin ajattelin että kivempi olla ilman kun ei se kalorin kulutukseen vaikuta.”*

### **7.2.2 Sykemittarin käytön muuttuminen**

Sykemittarin käytön jatkuminen aktiivisena riippui siitä, käyttikö mittarissa olevia ominaisuuksia vai monitoroiko vain sykettä harjoituksen aikana. Jos ei käyttänyt olemassa olevia ominaisuuksia tai mittari oli hyvin riisuttu perusmalli, mielenkiinto mittariin loppui, jolloin koko mittarin käyttöaktiivisuus hiipui. Niillä haastateltavilla, joilla oli ollut sykemittari jo pidempään kuin yhden vuoden (7/9), oli ollut käytössä aktiivisempia kausia sekä taukoja. Vain kahdella seitsemästä pidempään käyttäneistä ei ole ollut taukoja sykemittarin käytössä. Syyt taukoon alkoivat siitä, että koko liikunta jäi jostain syystä pois arjesta tai sitten sykemittarista loppui patteri. Taustalla oli myös jo käytön mielenkiinnon hiipumista, mutta käytön loppumisen laukaisevana tekijänä oli patterin loppuminen tai koko liikuntaharrastuksen lopahtaminen. Uuden aktiivisen käyttökauden laukaisi monella se, että kuuli tai luki sykemittarista puhuttavan jossakin. Esimerkiksi haastatteluhetkellä kahdella haastateltavalla oli sykemittarista patteri loppu ja yhdellä oli sykevyö kadoksissa. Koska taustalla oli vielä mielenkiinnon hiipuminen, oli patterin vaihto ja sykevyön etsiminen jäänyt tekemättä. Kaikki kolme kuitenkin ilmaisivat haastattelun kulussa, että mielenkiinto oli taas herännyt haastattelukutsun myötä.

*”Käytätkö nyt tällä hetkellä sykemittaria?”*

*No tuota itse asiassa minulla on sellainen ongelma että minä en ole löytänyt sitä talven jäljiltä. Tai siis minulla on se kello-osa, mutta minä en tiedä minne minä olen pistänyt sen vyön. Kyllä varmaan käyttäisin jos sen löytäisin.”*

*”Onko sinulla nyt sykemittari käytössä?”*

*Joo, enempi käytin pari vuotta sitten kun kävin enemmän lenkillä... mutta juuri viimeviikonloppuna ajattelin että pitäisi aktivoitua, että siinä se keräisi niitä kertoja samalla.”*

*”Käytätkö tällä hetkellä sykemittaria?”*

*En. Siitä on patteri loppu. Olen viimeksi käyttänyt varmaan viime talvena... Mutta nyt pitäisi kyllä hakea se patteri. Ja siinä käy niin että kun liikkuu paljon, niin siinä ei mikään muutu, mutta nyt kun olen kesällä tehnyt vähän vähemmän, niin tällaisessa kohtaa kun taas olen aloittamassa aktiivisemmän ajan, niin innostun ottamaan sen käyttöön. Koska sitten näen ehkä sen jonkunlaisen eron tai kehityksen ainakin joulukuun mennessä. Sama juttu oli keväällä, kun otin vähän tiukempaa settiä.”*

Kaikkien haastateltavien kohdalla sykemittarin käyttö oli alkanut puhtaasti sykkeen seuraamisesta harjoituksen aikana ja opettelusta oman kehon signaalien tulkitsemiseen. Kuntotestitoiminto oli myös monelle tuttu ja käytetty alusta asti. Ne haastateltavat (2/9), jotka olivat hankkineet sykemittarin alle puolivuotta sitten, olivat yhä sykkeen monitorintivaiheessa, tai maksimissaan käyttivät sykemittarin antamaa harjoituksen optimaalista sykevälää. Kalorin kulutuksen seuraaminen ei motivoinut kauan, sillä samoissa harjoitteissa kalorinkulutus pysyy kutakuinkin samana harjoituksesta toiseen.

Sykemittaria kauemmin käyttäneet olivat oppineet jo tulkitsemaan sykettä katsomatta mittaria, ja heidän käyttönsä oli muuttunut tai loppunut, kun uuden informaation saanti oli loppunut. Riippuen siitä, minkälainen sykemittari oli käytössä, käyttö oli muuttunut joko maksimisykkeen tavoitteluun tarkoituksena saada harjoitukselle mahdollisimman korkea keskisyke, sykkeen pitämiseen tietyn rajan yläpuolella tai yksinkertaisesti ”aikaa vastaan” juoksemiseen. Ne haastateltavat, joilla oli sykemittarissa harjoitusohjelmien ohjelmointimahdollisuus ja sykemittari antoi viikoittaista palautetta tavoitteiden saavut-

tamisesta, kokivat sykemittarista olevan eniten hyötyä vielä useamman käyttövuoden jälkeenkin. Haastateltavista kaksi oli käyttänyt sykemittaria vasta alle puoli vuotta, joten pitkän ajan käyttökehitystä ei ollut kaikilla nähtävissä.

Yleiskuvaksi kuitenkin jäi, että monella haastateltavalla oli tiedollisia puutteita yleisesti fyysiseen harjoitteluun liittyen eivätkä he siksi ymmärtäneet, miten omaa sykemittaria voisi optimaalisesti hyödyntää. On muistettava, että haastateltavien sykemittarit olivat perusmalleja, jotka eivät analysoineet harjoituksia, jolloin haastateltavien olisi itse pitänyt ymmärtää, miten sykemittaria tulisi tulkita. Tarkemmin sanottuna haastateltavien oma ymmärrys ja tietotaso fyysisestä harjoittelusta pitäisi olla vahvempi, jotta he pystyisivät hyödyntämään sykemittareitaan paremmin. ”Yleistiedolla” perussykemittari on korkeintaan kiva harjoittelukaveri, joka kertoo aina hetkellisen sykkeen. Toisaalta on hyvä kysyä onko tarkoitus, että käyttäjällä tulisi olla riittävä tietotaso fyysisestä harjoittelusta, vai onko sykemittarin tarkoitus nimenomaan opettaa ja ohjata käyttäjänsä ja toimia ns. asiantuntijaroolissa?

Sykemittarin käytön myötä haastatelluista lähes kaikkien (8/9) harjoittelu oli jollain tavalla muuttunut. Haastateltava, jonka sykemittarin käyttö ei ollut muuttunut, oli ennemminkin motivoitunut teknologiasta sykemittarissa eikä niinkään harjoittelun kehittämisestä. Suurimmalle osalle haastateltavista sykemittarin käyttö oli opettanut oman kehon tuntemusta, jolloin harjoittelu oli muuttunut joko kevyemmäksi, raskaammaksi tai rasitukseltaan vaihtelevammaksi. Oman kehon päivittäisiä tuntemuksia ja jaksamista tulkittiin myös herkemmin, ja huomioitiin tämä myös harjoittelussa. Harjoittelun systemaattisuus ja säännöllisyys oli myös lisääntynyt. Ainoana negatiivisena asiana oli se, että kaksi vastaajista sanoi aerobisen harjoittelun korostuneen sykemittarin käyttöönoton myötä ja lihaskuntoharjoittelun jääneen vähintäänkin vähemmälle. Tämän ei voida ajatella olevan positiivinen muutos harjoittelussa.

Sykemittari ei ole vaikuttanut ainoastaan harjoitteluun vaan myös ravitsemukseen. Energiankulutuksen seuraamisen kautta muutama haastateltava sanoi yllättyneensä, miten vähän jokin heidän tavallinen harjoittelunsa kulutti. Tieto toi tarkempaa mittakaavaa ravinnon ja liikunnan suhteeseen.



Kun sykemittari oli käyttäjälle uusi, siinä oli paljon uutta opittavaa ja se tuotti aivan uudenlaista tietoa. Käytön tullessa tutummaksi muodostui mittarista osa liikuntarutiinia, joka kuului juoksulenkillä siinä missä juoksukengätkin. Toisilla käyttö hiipui, kun mittari ei enää tuottanut uutta tietoa, mutta toisilla käyttö jatkui ja he löysivät oman tapansa käyttää mittaria. Jollekin tärkeintä oli harjoituksessa kulutettujen kalorien määrä, toiselle juoksulenkkiin kulunut aika ja kolmannelle harjoituksen aikana saavutettu maksimisyke. Käytön kehitys kuvastaa hyvin Panzarin (1996) tarvedynamiikan muuttumista, eli miten hyödykkeen tarkoitus ja merkitys muuttuvat ajan kuluessa.

### **7.3 Elämäntyyli**

Haastateltavilta kysyttiin minkälainen vaikutus elämäntyyllillä ja kulutustottumuksilla on liikuntateknologian ja erityisesti sykemittarin käyttöön. Nyky-yhteiskunnassa elämäntyyllillä ja kulutuskäyttäytymisellä voidaan viestiä ulospäin ympäröivälle yhteisölle omista arvoista ja asemasta yhteiskunnassa.

#### **7.3.1 Elämäntyyli ja liikunta**

Haastateltavien elämäntyyliissä yhteneväistä oli aktiivisuus. Nekin haastateltavat, jotka liikkuivat suhteellisesti toisia haastateltavia vähemmän, pitivät itsensä kiireisinä muissa askareissa. Toiselle se oli jokin muu harrastus ja toiselle taas lapsiperheen kiireinen arki. Kahdelle haastateltavista (2/9) teknologia itsessään oli selvästi suurin kiinnostuksen kohde ja samalla myös se tekijä ja motivaattori, joka sai henkilön laittamaan lenkkitosut jalkaan ja liikkeelle. He olivat selvästi teknologian edelläkävijöitä ja hankkivat uusimmat laitteet ennen muita. Neljä haastateltavista koki liikunnan olevan yksinkertaisesti osa elämäntapaa. Nämä haastateltavat olivat kaikki alle 30-vuotiaita. Kolme heistä ei ollut vielä kokenut liikunnallisesti passiivisempia ajanjaksoja elämässään. He eivät oikeastaan osanneet ajatella, etteivät liikkuisi. Kellään neljästä ei myöskään ollut vielä lapsia. Liikunnallinen aktiivisuus oli opittu jo lapsena joko aktiivisesti liikkuvilta vanhemmilta tai vanhemmilta sisaruksilta. He eivät osanneet ajatella elämää ilman liikuntaa, koska olivat aina sitä harrastaneet. Yhdellä haastateltavalla tästä ryhmästä oli ollut varhaisaikuisuudessa muutaman vuoden etsikkoaika elämässään, jolloin hän kapinoi

yhteiskunnan odotuksia vastaan. Loppujen lopuksi hän halusi kuitenkin ammatin terveyden ja liikunnan parista.

*”Mistä sinulle tuli tämä elämänmuutos?*

*Varmaan minua rupesi ärsyttämään oma kunto, kun olin aina tykännyt liikunnasta ja pääsääntöisesti vaan tuhosin kuntoani koko ajan. Kun siinä vaiheessa liikuin sellaisessa porukassa, jotka aina olivat suurin piirtein kaikki liikkuvia lapsista asti, niin huomasin kun olin heidän kanssaan siinä samalla viivalla, että minulla on ihan tyhmästä asiasta huono kunto. Että ihan omasta tupakanpoltosta, en syö säännöllisesti, en jaksa koko päivää. Että ihan tuollaisista osittain tuli se.*

*Sitten halusit siitä vielä ammatin?*

*No kun pidin sitä niin mukavana, ja kun kotona oltiin aina oltu kiinnostuttu, että pidin sitä jatkumona. Sillä kurssilla huomasin että se liikunta on niin paljon muutakin kun puhuttiin sairauksista ja sellaisista. Että ei sen tarvitse olla vain liikunnanopettaja tai fysioterapeutti.”*

Kaikki haastateltavat, joilla oli lapsia (3/9), oli kokenut vähintään yhden liikunnallisesti passiivisen elämänvaiheen. Yksi heistä sanoi myös olleensa enemmän kulttuurista kiinnostunut lapsi ja lapsuuden liikunnan tulleen pihaleikeistä, joten hänen kohdallaan liikunta harrastuksen muodossa on tullut osaksi elämää vasta aikuisiällä. Kaikki kolme äitiä olivat tehneet selvän muutoksen elämässään terveydellisistä syistä ja aktivoituneet liikkumaan vähintäänkin useamman vuoden tauon jälkeen huomattuaan, että arjen jaksaminen kävi koko ajan raskaammaksi, kun kunto oli huono.

Yleisesti haastateltavat käyttivät rahaa liikuntaan mukavuus- ja käytännöllisyysyistä. Kukaan haastateltavista ei myöntänyt olevansa tekstiiliurheilija, jolle vaatteet ja ulkonäkö olisivat tärkeitä liikuntaa tehtäessä. Urheiluvarusteet, eli pääosin vaatteet ja kengät, valittiin sen perusteella, että olisi itsellä mukava olo ja että olisi siistin näköinen, kun harrastaa muiden ihmisten keskuudessa kuten kuntosalilla.

Rahan käyttö liikuntaan ja sykemittariin koettiin investoinniksi. Toisaalta haastateltavat kokivat melko helpoksi perustella päätöstä omaan terveyteen sijoittamisella.

*”Se oli niin tiukka päätös että nyt tämä homma alkoi olla sellaista että alkoi olla burn outtia että oli jaksamisen kannalta, vaikka ei työt periaatteessa ollut sellaista mutta kun oli niin huonossa kunnossa. Ja minä uusin jäsenyyden, ja hommasin urheilukampeita muutenkin siinä ja sitten ostin myös sykemittarin. Että minä siinä varustauduin. että se oli sellainen motivaatiojuttu.”*

Vain yhdelle haastateltavalle sykemittarin ostopäätös tuli heräteostoksena alennusmyynnistä. Tosin hintaakaan ei sykemittarilla ollut tarjouksessa kuin 60€, kun muiden haastateltavien sykemittarien arvot liikkuvat välillä 140€–200€. Rahan käyttöön ja perusteluihin vaikutti myös se, olivatko omat tulot käytettävissä vain omiin tarpeisiin vai oliko haastateltavalla myös perhettä elätettävänä.

Haastateltavien sykemittarille antamista merkityksistä kertoo paljon myös se, mitä he ajattelevat muista henkilöistä, jotka käyttävät sykemittaria. Muutamat haastateltavat puhuivat siitä, että kun näkee toisella henkilöllä sykemittarin ranteessa, niin se luo mielikuvan, että henkilö on liikunnallinen ja pitää itsestään ja kunnostaan hyvää huolta. He toisaalta pohtivat sitä, kuinka usein mielikuvaan voi luottaa, vai pitääkö henkilö sykemittaria ranteessa vain näön vuoksi *toivoakseen* viestivänsä liikunnallisuudesta, mikä ei oikeasti pitäisikään paikkaansa, vaan henkilö haluaa vain samaistua liikunnallisiin ihmisiin. Nämä pohdinnat heräsivät, kun haastateltavat miettivät mitä heistä ajatellaan, jos he pitävät sykemittarin ranneketta myös muulloin kuin liikuntasuorituksen aikana.

Haastateltavat voitaisiin jakaa liikuntamotiiviansa ja tavoitteidensa perusteella kahteen ryhmään: niihin kuntourheilijoihin ja -liikkujiin, joille urheilu on osa elämäntyyliä ja itse liikkuminen on pääasia, ja toisaalta terveys- ja hyötyliikkujiin, joita motivoi eniten oma terveys ja jaksaminen ja joille liikunnalla on välineellinen arvo. Vaikka kummankin ryhmän haastateltavat olivat selvästi tavoitteellisia liikunnan suhteen, olivat tavoitteet erilaisia. Elämäntyyli liikkuajat hakivat elämäänsä haasteita nimenomaan liikunnan parista, ja heidän elämänsä myös monilta muilta osa-alueilta liittyi liikuntaan jollain lailla. Heidän työnsä tai opintonsa liittyi liikuntaan tai terveyteen, tai vapaa-aika koostui käytännössä vain liikunnallisista harrastuksista. Elämäntyyli liikkujiin haastateltavista kuului viisi (5/9). Ensisijaisesti terveytensä vuoksi liikkuvilla elämän haasteet haettiin muualta kuin liikunnan parista, mutta liikunta koettiin tärkeäksi osaksi elämää, jotta

niitä muita haasteita jaksaisi tehdä. Kunnon ylläpitäminen haluttiin hoitaa tehokkaasti ja suunnitelmallisesti, jotta sitten jäisi aikaa tehdä muita asioita.

### *7.3.2 Yhteisöllisyys, yksilöllisyys ja sykemittari*

Kaikki vastaajat liikkuivat sekä yksin että yhdessä ystävien tai perheen kanssa, tai ryhmätunneilla isossa porukassa. Kysyttäessä missä suhteessa (%) he liikkuivat yksin tai seurassa, vastaukset vaihtelivat vuodenaikojen ja sitä kautta harrastettavien lajien ja saatavilla olevan seuran mukaan. Juoksu ja hiihto olivat yleensä yksin tehtäviä liikuntalajeja, mutta kävelylenkillä oltiin usein kaverin kanssa. Talvella työ- ja opiskelukavereista saa useammin seuraa kuin kesällä. Kesäksi päättyvät usein myös ryhmässä harrastettavat urheilulajit, jolloin lajivalikoima supistuu yksinäisiin kestävyyslajeihin kuten juoksuun ja suunnistukseen. Kaikki vastaajat ilmoittivat kuitenkin harrastavansa liikuntaa yksin vähintään puolet liikuntakerroista. Vastaajien välillä oli suuria eroja sen suhteen, kuinka paljon he kaipasivat yhteisöllisyyttä tai yksin liikkumista. Toiselle vastajalle yksin tehtävä hiihto- tai juoksulenkki oli tärkeä arjen henkireikä, kun taas toiselle ryhmäliikuntatuntien vieraaksikin jäävät muut liikkujat motivoivat jumppaan menoa. Yksi haastateltavista taas halusi ehdottomasti treenata yksin, eikä halunnut kavereita lähelleen juttelemaan, mutta rakasti nimenomaan ryhmäliikuntatunteja.

Ennakkokäsityksestä täysin poiketen sykemittarin käyttö oli lähes kaikille käyttäjille (8/9) hyvin henkilökohtaista siinäkin tapauksessa, että itse liikunta olisi yhteisöllistä. Vain yksi vastaajista halusi jakaa sykemittarin antamia tietoja kavereiden kanssa. Kyseinen haastateltava työskenteli teknologiaan ja erityisesti sosiaaliseen mediaan liittyvällä alalla. Muutkin saattoivat aivan hyvin keskustella sykemittarista ja sen käytöstä, mutta sykemittarin antamia harjoittelutietoja ei haluttu jakaa missään yleisesti. Aiheesta keskustelukaan ei ollut mitään kovin yleistä, vaikka vastaajat eivät osanneet sanoa miksi. Useimmiten sykemittarista keskusteltiin jonkun tutun kanssa silloin, kun sykemittari oli uusi ja sitä vasta opeteltiin käyttämään. Silloin kysyttiin neuvoa ja vaihdettiin mielipiteitä tai haettiin vertaistukea internetin keskustelupalstoja lukemalla, mutta alun jälkeen tämäkin keskustelu hiipui.

### 7.3.3 Ruumiin muokkaamisen kulttuuri

Ruumiin muokkaamisessa ideana on saada keho näyttämään omaa silmää miellyttävältä. Omaa silmää miellyttää usein se, mitä mainokset välittävät. Mainokset muun kulkuskulttuurin näkyvimpänä osana sosiaalistavat meidät tulkitsemaan, miltä näyttää oikeanlainen keho ja mitä näin ollen kunkin tulisi tavoitella. Toisin sanoen nuorta, kaunista, hoikkaa ja energistä kehoa, joka on länsimaisen kauneuskulttuurin ihanne.

Nuoremmissa haastateltavissa tuli voimakkaammin esille liikunnan merkitys ulkonäköön. Haastateltavat, joille liikunta oli osa elämäntyyliä, kokivat, että he haluavat näyttää myös ulospäin urheilullisilta. Yksi haastateltavista sanoi, että hänelle ei ole tärkeää laihduttaminen mutta koska hän nauttii liikunnasta, hän haluaa myös näyttää siltä, että harrastaa paljon liikuntaa ja pitää itsestään huolta, ja tällä tavoin viestiä omasta elämäntyylistään.

*”Minun tavoite ylipäätään on olla yleisesti timmissä kunnossa. Ei minulla ole lihasten kasvatus tärkeää, mutta sellaisessa kunnossa, että verisuonet ovat kunnossa ... Ja siis olen aina sanonut että jokainen saa olla niin lihava kuin haluaa, mutta se kaikki mitä tapahtuu kropan sisällä miten paljon se vaikuttaa vaikka aivojen toimintaan ja niin moneen muuhun asiaan. Mutta jos sinä et liiku, ja olisit suhteellisen laihakin, ja okei kaikilla se ei nollaa päätä, mutta silti jos lihavalla ihmisellä ei olekaan kolesterolia korkealla tai muita sairauksia, niin silti uskon että jos on jätti maha, niin sen on pakko tehdä tuhoa kropassa. Ja vaikka kuinka tällainen henkilö ei pitäisi liikunnasta lainkaan, niin silti sanon, että tee hyvä ihminen jotain itsellesi!”*

Vaikka kehonsa muokkaaminen ei saisikaan henkilössä narsistisia piirteitä, halutaan sillä kuitenkin viestiä omaa asennetta ja myös arvoja. Keskustelussa tulee läpi jopa tuomitseva asenne niitä kohtaan, jotka eivät haastateltavan mielestä niin sanotusti *näytä terveiltä*.

Terveys ja kehon rasvattomuus rinnastetaan hyvin helposti toisiinsa. Siksi on vaikeaa tulkita perusteleeko henkilö itselleen kehon jatkuvaa muokkausta terveyssyillä, vaikka

todellisuudessa painoarvoa olisikin enemmän peilistä heijastuvalla hoikalla olemuksella. Tai toisin sanottuna, narsistista oman kehon palvontaa perustellaan terveyssyillä.

Perheelliset haastateltavat kokivat hoikemman olemuksen tulevan iloisena plussana terveyshyötyjen lisäksi, mutta ei enää niin tärkeänä. Hoikentumisesta puhuttiin ennemminkin ”kevyempänä olona” ja ”vyötäröltä mukavammin istuvina housuina” kuin täydellisen länsimaisen naisvartalon tavoittelemisesta. Oli kuitenkin täysin selvää, että reippaan ja terveen olemuksen tiedettiin vaikuttavan positiivisesti ulkonäköön ja sillä oli merkitystä myös vanhemmille haastateltaville. Tiedolla tai käsityksellä jostakin asiasta on usein asenteellisuuden kautta vaikutusta myös siihen, miten jokin asia koetaan. Eli jos haastateltava on lukenut jostain, että liikunta vaikuttaa positiivisesti ulkonäköön, hän myös helpommin kokee asian olevan niin. Parhaimmassa tapauksessa henkilö saa uutta positiivista asennetta, joka vaikuttaa positiivisesti myös muihin elämäntilanteisiin.

Kukaan haastateltavista ei sanonut painonhallinnan tai ulkonäön olevan ensisijainen syy liikunnalle. Toissijaisena motiivina se oli kuitenkin usealla. Vaikka moni kommentissaan kieltää laihduttamisen ja ulkonäön tärkeyden ja olennaisuuden, kuitenkin kaloreiden kulutusta oli mielenkiintoista seurata, ja tiedostettiin mahdollisuus, että sitten voi hyvällä omalla tunnolla syödä ehkä jotain hyvää. Sykemittarin roolin ruumiin muokkauksessa voidaan ajatella löytyvän, kun henkilö pitää kalorinkulutuksen seuraamista tärkeänä ja mahdollisesti jopa rakentaa tavoitteensa kalorinkulutuksen mukaan. Useimmat haastateltavista olivat kiinnostuneita ja seurasivat kalorinkulutusta alussa, kun sykemittari oli uusi, mutta melko nopeasti huomasivat, että kalorinkulutus pysyy hyvin samalla tasolla aina tietyn tyyppisissä liikuntaharjoitteissa. Jos henkilö käy säännöllisesti esimerkiksi 45 minuutin lenkillä ja ryhmäliikuntatunneilla, hän oppii hyvin nopeasti kuinka suuri kulutus kunkin tyyppisessä liikuntasuorituksessa on. Kaikille haastateltaville oli selvää, että sykemittarin antama kalorinkulutus on vain suuntaa antava ja että kulutus on yksilöllistä. Vaikka kalorinkulutuksen seuraaminen hiipui melko nopeasti, ei se välttämättä tarkoita sitä, ettei kulutetun energian määrällä edelleen olisi käyttäjälle merkitystä. Yksi haastateltavista sanoi ymmärtäneensä vasta sykemittarin hankkimisen myötä, kuinka vähän kävelylenkki kuluttaa energiaa, ja tämä sai hänet tosissaan harkitsemaan ja osittain korvaamaan kävelylenkkejä kulutuksen kannalta tehokkaammilla liikuntamuodoilla.

*”Ja sitten oli hyvä kun huomasin, että kun sitä käytti, ja tajusi, että kävelemällä saa mennä hiton pitkät matkat eikä silti paljon kuluta. Tietysti alkuun lukemat oli korkeita, kun oli huono kunto ja paljon painoa, mutta kun kunto parani niin ei sitten enää. Helposti ajattelee, että nyt kun liikkuu niin voi syödä mitä huvittaa tai pitää syödä enempi.”*

Kehoa muokkaamalla voi saada lisää energiaa ja tyytyväisyyttä elämään ja näin kokea voimaantumista ja parempaa elämäntilannetta. Toisaalta kehon muokkauksen taustalla voi olla myös painostava viestintä visuaalisesti hyväksyttävästä kehosta, jolloin haetaan yhteiskunnallista hyväksyttävyyttä. Näin ollen ruumiin muokkaaminen saa sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä piirteitä. Ruumiin muokkaamisen yhteydestä elämäntilannetta käsitellään lisää myöhemmässä kappaleessa.

## **7.4 Terveys**

Valtaosa EU-kansalaisista, noin 80%, liikkuu ylläpitääkseen tai parantaakseen omaan terveyttään. Suomessa 90 prosentilla liikuntamotivaatioiden kärjessä on oma terveys. (The citizens of the European Union and Sport 2004, 15.) Tässä tutkimuksessa haastateltavilta kysyttiin, miten he huomioivat terveysnäkökulman liikuntaa harrastettaessa sekä miten terveyden ylläpitoon liitettävät eri asiantuntijaryhmät ovat vaikuttaneet ensinnäkin henkilön liikuntakäyttäytymiseen ja toiseksi sykemittarin käyttöön.

### **7.4.1 Terveiden tavoittelu**

Terveyden tavoittelu ja ylläpito oli kaikille haastateltaville selviö ja tiedostettu asia. Vain yksi haastateltavista mainitsi terveyden olevan selkeästi toissijainen tavoite, suorittamisen ja itsensä voittamisen ollessa pääasia. Terveyden tavoitteluun käytettäviä eri kanavia olivat pääosin liikuntaan ja ravintoon liittyvät ohjeet internetistä sekä erilaiset lehdet, joista mainittiin erityisesti juoksulehdet. Terveyden tavoittelu haluttiin tehdä myös mahdollisimman tehokkaasti, oli kyse sitten liikuntasuorituksesta tai muusta tavasta huolehtia omasta terveydestä.

Suurimmalla osalla haastateltavista ei lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattilainen ollut puuttunut tai kehottanut haastateltavia lisäämään liikuntaa terveyden edistämiseksi. Tosin terveystarkastuksessa tehdyt mittaukset olivat herättäneet kaksi vastaajaa liikumaan, joten tätä kautta terveyden kontrollointiin kehitetyt mittarit olivat vaikuttaneet päätökseen lisätä liikuntaa. Kyseiset haastateltavat eivät kuitenkaan olleet keskustelleet sykemittarin tai muunkaan liikuntateknologian käytöstä terveydenhuollon asiantuntijan kanssa, vaan kummallakin haastateltavalla ajatus hankkia sykemittari tuli muuta kautta. Syynä hankinnalle oli kunnan kohottaminen mahdollisimman tehokkaasti ja optimaaliseksi.

Kenellekään haastateltavalle lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattilainen ei ollut suositellut sykemittaria. Kahdelle haastateltavalle personal trainer oli maininnut, että sykemittari olisi hyödyllinen lisävaruste, mutta muille sykemittarin käyttöä oli ehdottanut joko joku läheinen (2/9) tai ajatus oli haastateltavan oma (7/9). Niistäkin haastateltavista, joiden sykemittariin liittyvä käyttöajatus lähti itsestä (7/9), olivat läheiset ihmiset esimerkiksi vaikuttaneet kolmen haastateltavan kohdalla (3/7). Ne haastateltavat, joiden käyttökiinnostus lähti itsestä (7/9), olivat saaneet tietoa enemmän mediasta kuin lääkäriltä. Juoksuun keskittyvät urheilulehdet mainittiin useimmiten haastateltavien keskuudessa. Yksi haastateltavista totesi, että sykemittarin käyttö oli laskenut, mutta jos sykemittarista kirjoitettaisiin lehdissä enemmän ja sen hyödyntämiseen löytyisi ohjeita, hän todennäköisesti käyttäisi sitä aktiivisemmin. Hänen mielestään tällä hetkellä sykemittareista ei juurikaan näe lehdissä juttuja.

Haastateltavana olleen terveydenhoitajan mielestä terveydenhuollon ammattilaisilla on suuri vaikutus ihmisten elämään. Toisaalta vaikutukset voivat esiintyä myös siten negatiivisessa mielessä, että jos henkilö ei muuta elintapojaan terveellisemmiksi, niin hän joka tapauksessa kokee syyllisyyttä asiasta. Terveydenhoitaja koki myös osaltaan olevansa enemmän vastuullinen pitämään huolta omasta kunnostaan, koska valistaa asiakkaitaan asiasta päivittäin. Olisi mielenkiintoista tietää laajemmin, miten ammatillinen osaaminen, tässä tapauksessa terveydenhuollon alalla, vaikuttaa henkilön mielipiteisiin ja toimintatapoihin oman terveyden suhteen.



Ne haastateltavat, jotka olivat aina harrastaneet paljon liikuntaa ja urheilua, eivät tietoisesti ajatelleet välttämättä terveyden tavoittelua, mutta tiedostivat kuitenkin tekevänsä hyvää myös terveydelleen. Vaikka terveys ja hyvinvointi olivat kaikille yhtä lukuun ottamatta tärkein liikunnalla saavutettava asia, oli liikunta jossain määrin vähemmän suorittamista ja enemmän tavoitteellista niille haastateltaville, jotka olivat aina harrastaneet paljon liikuntaa, koska motivaatio liikkumiseen pohjautui eri asioihin kuin puhtaasti terveystoimintajilla.

Haastatellut sykemittarin käyttäjät arvioivat, että kun sykemittarin antamat tulokset paranevat niin myös terveys paranee. Toisin sanoen henkilö, joka kokee sykemittarin käytön mielekkääksi, kokee tarvitsevansa mitattavia tuloksia todistaakseen itselleen, että kunto on parantunut ja näin ollen myös terveys on kohentunut. Samaa asiaa toiselta kantilta katsoen haastateltavat uskoivat sykemittarin antavan lisää tietoa henkilön omasta terveydentilasta.

#### ***7.4.2 Itsekontrolli ja elämänhallinta***

Aiemmin on jo käsitelty, miten suorittaminen näyttäytyi voimakkaana ominaisuutena sykemittaria käyttävillä haastateltavilla. Yleisesti ottaen ihminen suorittaa useita erilaisia tehtäviä päivän aikana. Suorittamalla *tehokkaasti* henkilö saa enemmän aikaiseksi ja pystyy hallitsemaan omaa elämäänsä. Postmodernissa hektisessä ja pirstaloituneessa yhteiskunnassa henkilön ”arvo” mitataan usein tuottavuudessa; miten tehokkaasti hän pystyy tehtävistään selviytymään alati muuttuvassa ympäristössä, jossa on useita eri muuttujia, ja siksi henkilölle tulee mahdottomaksi hallita omaa toimintaympäristöään. Tällöin on luonnollista, että henkilö pyrkii tunnistamaan ne tekijät, joihin hän voi vaikuttaa. Joillekin se voi olla oman terveyden tai spesifisemmin oman painon hallinta liikunnan ollessa välineellisessä osassa, kun taas toisille se voi olla itse liikuntaharjoituksen tekeminen, joka vaatii äärimmäistä itsensä ylittämistä.

Suorittamalla tehtävän kerrallaan henkilö voi kokea onnistumisen tunteen oltuaan tuottava. Mitä enemmän tehtäviä henkilö suorittaa, sitä tuottavampi hän on ja sitä arvok-

kaammaksi hänet arvotetaan, tai kuten useimmiten asia todellisuudessa on, sitä enemmän henkilö itse arvostaa itseään.

Sykemittarin käyttö vakuutti haastateltavat siitä, että he tekevät liikuntaharjoituksen oikein. Toisaalta itsekuri tekee sykemittarin käyttäjän myös riippuvaiseksi laitteesta. Riippuvuuden voimakkuus näyttäisi riippuvan henkilöstä. Ne haastateltavat, joiden mittarit oli varusteltu vain perustoiminnoilla (syke, kalorinkulutus, minimi-, maksimi- ja keskiarvosyke) lopettivat tai vähensivät mittarin käyttöä, kun he oppivat tunnistamaan oman sykkeensä eikä mittari tuottanut enää uutta tietoa. Siinä vaiheessa he olivat jo oppineet tekemään harjoituksen ”oikein”. Tutkimuksen haastateltavat sopivat hyvin Jalilinojan ja Mäkelän (2007) kuvaaman subjektikansalaisen muottiin henkilöstä, joka ottaa vastuun omasta toiminnastaan, suunnittelee elämäänsä ja ottaa vastaan tietoa sairauksien ehkäisemisestä ja terveyden ylläpitämisestä.

Tutkimuksen haastateltavissa harjoittelu sykemittarin kanssa poisti yleistä elämän epävarmuutta ja auttoi elämän hallintaa, toimi vakuuttajana, että henkilö on ollut ahkera, ja mittarin tuottamat mitattavat tiedot toimivat todisteina, että henkilö on suorittanut raskaan liikuntaharjoituksen. Itsekontrollin voidaan ajatella olevan taistelua epävarmuutta vastaan. Epävarmuus johtaa usein uusien ratkaisujen markkinointiin, mihin ”lankeaminen” on nähtävissä myös sykemittarin käyttäjissä. Toisin sanoen, sykemittari on usein hankittu epävarmuutta poistamaan. Kuluttajan onkin hyvä tiedostaa, miten markkinat hyödyntävät epävarmuudesta eroon pyrkiviä ihmisiä.

Liikuntaharjoitus on suoritus, jolla on selkeä alku ja loppu. Siksi voidaan ajatella, että se on kohtuullisen helppo suorittaa pois alta ja saada itselleen hyvä tunne siitä, että on saanut jotain aikaiseksi. Näin henkilö tuntee myös hallitsevansa omaa elämäänsä.

*”Osaatko sanoa miksi liikunta on sinulle sellainen, että kun päätät, niin et tingi, mutta opiskelu tai muu sitten ei ole?*

*Ehkä se johtuu siitä että minä tiedän että siitä tulee sen jälkeen niin hyvä olo. Että vaikka se lähteminen tuntuu raskaalta, niin sitten voi kuitenkin olla tyytyväinen itseensä että nyt olen liikkunut, ja sitten tulee hyvä mieli ja nukuttaa paremmin ja on muutenkin parempi olo. Että tietää että kun sen on tehnyt niin sitten voi vaan olla.*

*Mutta jos ajattelee että kun sanoit että voi olla tyytyväinen itseensä kun on tehnyt liikuntasuorituksen, niin miten sitten opinnoissa, jos on vaikka tehnyt jonkin esseen ja saa sen valmiiksi?*

*On joo, totta kai niissäkin, mutta jotenkin se on erilaista sillä lailla, että kun menee sinne salille ja siellä on tunnin tai puolitoista niin tietää että se on ohi, mutta sitten esseen kanssa ei koskaan tiedä kuinka kauan siinä menee ja sitten jos ei keksikään mitään sanottavaa, niin sen kanssa joutuu painimaan niin paljon kauemmin, niin liikunta on niin helppo vaan. Että minä nyt päätän tehdä sen, niin sitten se on ohi. Että varsinkin kielissä kun monet ovat sellaisia analyysijuttuja, että niitä pitää kirjoittaa pitkään ja pohtia pitkään niin niitä ei voikaan vaan tehdä helposti pois alta.*

*Niin että se urheilu on sellainen selkeä kokonaisuus?*

*Niin, ja sitten kun on tullut pois salilta ja käynyt suihkussa niin se on niin kuin ohi, mutta jos sitten aloittaa esseetä ja se jääkin kesken, niin sitten se jää mieleen että pitäisi vielä kirjoittaa mutta kun en keksi mitään sanottavaa. Niin se on sillä lailla erilaista. Että kyllä opiskeluidestakin tulee hyvä mieli, että sain tämän tehtyä, mutta se on sillä lailla kuitenkin erilaista. Ja vaatii ehkä enemmän kuin mitä lenkillä käynti.”*

Haastateltavan kommentista on myös tulkittavissa, että liikuntaharjoituksen tehokkaiseen alusta loppuun suorittamiseen hän pystyy vaikuttamaan paremmin kuin kokonaisen esseen kirjoittamiseen. Hän kokee hallitsevansa liikuntaharjoituksen paremmin, jolloin hän päättää suorittaa sen.

Kuten aiemmin on todettu, kaikilla haastateltavilla oli liikunnan motiivina terveys ainakin jossain muodossa. Suorittamisessa onnistuminen on osa nautintoa, mikä toisaalta liittyy elämänhallintaan. Edellä lainattua esimerkkiä voi myös tulkita niin, että liikuntaharjoitteen suorittamisessa on epätodennäköisempää epäonnistua. Näin ollen siitä saa onnistumisen tunteen suuremmalla todennäköisyydellä kuin esseen kirjoittamisesta, joka saattaa hyvinkin todennäköisesti jäädä kesken.

Toisaalta, jos tuntee löytäneensä välineen tai keinon, jolla kokee hallitsevansa omaa elämäänsä kuten esimerkiksi liikunta, onko siinä jotain väärää? On varmasti hyödyllistä ja ehkä tarpeellistakin käydä aiheesta keskustelua itsensä kanssa ja tiedostaa asia. Koska

kaikkiin asioihin elämässä ei voi vaikuttaa, eikö ole vain hyvä asia, että henkilö on löytänyt jonkun osa-alueen, johon hän itse pystyy vaikuttamaan, jos tunne oman elämän hallinnasta tuo tyytyväisyyttä elämään?

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Viimeisessä luvussa pohditaan haastattelujen analyysissä esiin nousseita tekijöitä ja peilataan niitä kirjallisuuskatsauksen tuottamiin ennakkokäsityksiin ja taustapohdintoihin. Johtopäätöksinä esitetään sykemittarin käyttäjissä esiintyviä yhteneväisyyksiä ja heidän esiin nostamiaan sykemittarin käytölle annettuja merkityksiä ja niiden yhteneväisyyksiä. Haastateltujen käyttäjien liikuntasuhteen kautta saadaan mahdollisesti selville myös potentiaalisten sykemittarin käyttäjien ominaisuuksia. Sykemittarin käytön merkitysten kautta saadaan selville, minkälaiselle liikuntateknologialle on käyttöä. Lisäksi luvussa arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta. Lopuksi esitetään joitakin jatkokatkimusehdotuksia.

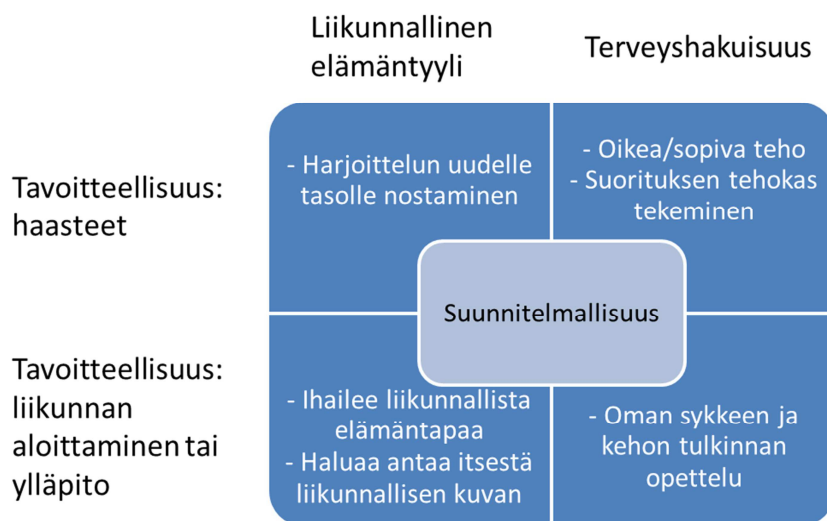
### 8.1 Sykemittarin käyttäjät ja käytölle annetut merkitykset

Ennen sykemittarin käytölle annettujen merkitysten selvittämistä on hyödyllistä pohtia, minkälaisia merkityksiä sykemittarin käyttäjät antavat itse liikunnalle ja minkälaisia liikkujia he ovat eli millaisia ovat ne henkilöt, jotka sykemittaria ylipäättään käyttävät. Puhutaan siis sykemittarin käyttäjien liikuntasuhteesta. Tutkimuksen sykemittarin käyttäjillä oli useita yhteneviä ominaisuuksia. Haastatellut sykemittarin käyttäjät olivat yleisesti ottaen kaikki hyvin aktiivisia ihmisiä. Monilla oli liikuntaharrastusten rinnalla myös muita harrastuksia. Liikuntaharrastuksissa kestävyysliikunta korostui selvästi lajivalinnoissa. Aktiivisen liikkumisen säilyminen lapsuudesta aikuisiälle asti ei edellyttänyt vanhemmilta erityisen aktiivista liikuntaesimerkkiä vaan tukea ja kannustusta lapsen omaan liikkumiseen.

Haastatelluilla oli useita eri syitä liikkua, mutta yksi yhteinen ja hyvin voimakas syy oli oma fyysinen ja henkinen terveys ja hyvinvointi. Siitä ei pääse yli eikä ympäri, että suomalaiset naiset liikkuvat oman terveytensä vuoksi. Terveysliikkujat, joille liikunnalla oli vain välineellinen arvo, tarvitsivat enemmän erilaisia motivaatiotekijöitä liikkumiseen kuin kuntourheilijat ja -liikkujat, jotka löysivät motivaation nimenomaan liikunnallisten haasteiden parista. Seuran tarve ja yhteisöllisyys liikuntaa harrastettaessa näyttäisi

olevan persoonallisuuskysymys. Hyvin sosiaaliset ihmiset motivoituvat liikkumaan helpommin seurassa.

Kaikille haastateltaville liikkujatyypistä huolimatta yhteistä oli liikunnan tavoitteellisuus. Aktiivisempien kuntourheilijoiden ja -liikkujien mieluisat haasteet liittyivät liikuntaan ja he kokivat liikunnan olevan suuressa roolissa heidän elämäntyyliinsään. Hieman vähemmän liikkuvilta terveystaiteilijilta puuttui kunnianhimo uusien haasteiden asettamiseen liikunnan suhteen, mutta toisaalta he olivat määrätietoisia ja päättäväisiä tavoitteessaan saavuttaa nimenomaan terveyden ylläpitoon tarvittava liikuntamäärä. Kunnon ylläpitäminen haluttiin hoitaa tehokkaasti ja suunnitelmallisesti, jotta aikaa jäisi muille tärkeille asioille. Kaikki haastateltavat olivat myös selvästi suorittajia, joille tehokkuus antoi lisäarvoa. Myös terveystaiteilijat, joille liikunnalla on vain välineellinen arvo, halusivat suorittaa liikunnan tehokkaasti ja mahdollisimman optimaalisesti omaa terveyttään edistäen. Seuraavassa kuviossa (kuvio 4) on jäsenelty haastateltujen sykemittarin käyttäjien yhteneväisyyksiä ja liikuntasuhdetta. Jäsentely ja tulkinta ovat erillään tutkimuksessa käytetystä liikkujatyypittelystä, josta haastateltavat itse arvioivat itseään parhaiten kuvaavan tyyppin.



Kuvio 4 Sykemittarin käyttäjien liikuntasuhde

Kaikkien haastateltujen sykemittarin käyttäjien toimintaa kuvaa suunnitelmallisuus. Liikunnan vahvasti elämäntyylikseen mieltävät hakevat elämäänsä nimenomaan liikunnan

parista uusia haasteita. Toisaalta vasta aloitteleva liikkuja voi myös kokea omaavansa liikunnallisen elämäntyylin, koska hän ihailee liikunnallista elämäntapaa ja haluaa samaistua heihin. Rajanvedot terveyshakuiselle ja elämäntyyliinliikkujille eivät ole täysin puhtaita, vaan sisältävät tutkimustulosten jäsentämistä helpottavaa pelkistystä. Kyse on painotuserosta ja sama henkilö voi kokea kuuluvansa molempiin ryhmiin.

Terveyshakuiselle sykemittarin käyttäjälle mielekkäimmät haasteet löytyivät muualta kuin liikunnan parista. Terveyshakuisten keskenkin tavoitteissa oli kuitenkin eroja. Ne haastateltavat, joilla oli liikunnallisia haasteita, asettivat haasteet sopivan mutta tehokkaan suoritustavan löytämiseen, joskaan kiinnostus ei riittänyt sen suurempiin tavoitteisiin. Ensisijaisesti terveyssyistä liikkuvat tavoittelevat terveysliikunnan kriteerit täyttävää liikuntamäärää ja painonhallintaa. Ne terveyshakuiset, joiden tavoitteet liittyivät liikunnan aloittamiseen ja ylläpitoon, keskittyivät oman kehon tuntemusten tulkinnan opetteluun.

Edellä mainittujen kuvausten mukaan tutkimuksessa määritellyt liikkujatyypit eivät istu kovin hyvin haastateltujen kuvaukseen omista liikuntatottumuksista. Suurin osa haastatelluista näyttäisi olevan tyypiltään jotakin kuntoliikkujan ja terveysliikkujan väliltä. Heitä voisi paremminkin kuvailla *suorittaviksi terveysliikkujiksi*: Liikkumisen ensisijainen syy on terveyden ja hyvinvoinnin ylläpito, joka halutaan tehdä tehokkaasti ja optimaalisesti. Tällainen liikkuja käyttää testejä ja mittaamista hyödykseen.

Sykemittaria hankittaessa vanhemmilla käyttäjillä (+ 35-vuotiaat) tärkeä referenssiryhmä oli oma puoliso. Nuoremmilla käyttäjillä puolisoilla tai poikaystävällä ei ollut merkittävää vaikutusta. Sykemittaria valittaessa laatu nousi tärkeäksi tekijäksi. Sykemittarin laatukäsitys perustuu selvästi hyvään brändäykseen, sillä haastatelluilla oli käytössä joko Polarin tai Suunnon sykemittari, vaikka muitakin laatumerkkejä on Suomessa myynnissä. Sykemittarin ulkonäön merkitys ei tullut juuri ilmi suoraan asiasta keskusteltaessa, mutta asia nousi esille epäsuorasti monen haastateltavan kohdalla keskustelun kulussa.

Monipuolisemmat ja arvokkaammat rannetietokoneet eivät ole vielä yleistyneet tavallisten naispuolisten liikkujien keskuudessa. Haastateltavat eivät kokeneet hyötyvänsä edis-

tyneempien mittarien ominaisuuksista, joskaan he eivät edes tunteneet ko. ominaisuuksia. Vahvan brändin suuri merkitys ja toisaalta haastateltujen lähes olematon tietoisuus rannetietokoneiden ominaisuuksista herättää kysymyksen tuotemerkkien viimeaikaisen markkinointiviestinnän onnistumisesta. Miten kuluttaja voi osata ostaa, jos ei tiedä tuotteen olemassaolosta? Toisaalta voidaan myös ajatella, että teknologia itsessään ei ollut motivoiva tekijä. Vaikka osalla haastatelluista oli mahdollisuus ladata harjoittelutiedot tietokoneelle ja analysoida tuloksia, ei kukaan ollut innostunut harjoitusten seurannasta riittävästi analysoidakseen niitä.

Kaikkien vastaajien odotukset sykemittarin suhteen liittyivät ensisijaisesti ja yhtenäisesti liikunnan tehokkuuden lisäämiseen. Vastaajat halusivat oppia tuntemaan ja tulkitsemaan kehonsa signaaleja paremmin. Tärkeää oli saada varmuus siihen, että liikkuu oikein. Toisin sanoen käyttäjät halusivat vähentää jonkinlaista liikuntaan liittyvää epävarmuutta. Bauman puhuu tästä samettiriippuvuutena, jolla tarkoitetaan henkilön riippuvuutta asiantuntijan mielipiteestä. Tässä tapauksessa sykemittari toimii asiantuntijan roolissa.

Sykemittarin käyttö oli opettanut käyttäjille oman kehon tuntemusta, jolloin käyttäjä oli muuttanut harjoitteluaan optimaalisempaan suuntaan joko kevyemmäksi, raskaammaksi tai räsitusasteeltaan vaihtelevammaksi. Käyttäjät alkoivat myös tulkita oman kehonsa päivittäisiä tuntemuksia herkemmin, minkä he huomioivat myös harjoittelussa. Yleisesti ottaen harjoittelun systemaattisuus ja säännöllisyys lisääntyi sykemittarin käytön myötä.

Ne haastateltavat, joilla oli hieman perusmallia kehittyneempi sykemittari, kokivat sykemittarista olevan eniten hyötyä vielä useamman käyttövuoden jälkeenkin. Mikäli käyttäjällä ei ole vahvaa asiantuntemusta fyysisestä harjoittelusta, sykemittari pelkillä perusominaisuuksilla on korkeintaan kiva harjoittelukaveri. Käyttäjät oppivat melko nopeasti tulkitsemaan omaa kehoaan sykemittarin avustuksella, niin että sykemittaria ei enää tarvittu sykkeen tai kalorin kulutuksen arviointiin. Väline menetti merkityksensä, kun siitä ei saatu enää irti mitään uutta. Myöskään käyttäjien harjoittelu ei kehittynyt sykemittarin käytön rutinoituttua tai loputtua.



Osalla haastatelluista sykemittarin käyttö hiipui ajan kuluessa ja osalla käyttö jatkui heidän löydettyään oman tapansa käyttää sykemittaria. Tämä viestii tuotteen tarvedynamiikan muuttumisesta eli, miten hyödykkeen tarkoitus ja merkitys muuttuvat ajan kuluessa ja tuotteen elinkaaren eri vaiheissa.

Rahan käyttöä liikuntaan ja sykemittariin perusteltiin investointina omaan terveyteen. Haastateltujen sykemittarille antamista merkityksistä kertoo paljon myös se, mitä he ajattelevat muista henkilöistä, joiden he näkevät käyttävän sykemittaria. Sykemittaria ranteessaan pitävä henkilö luo haastateltujen mielestä mielikuvan, että henkilö on liikunnallinen ja pitää itsestään ja kunnostaan hyvää huolta. Voidaan päätellä, että tällaista mielikuvaa myös haastatellut itse haluaisivat viestiä sosiaaliseen ympäristöönsä. Vaikka aktiivista yhteisöllisyyttä ei ollutkaan havaittavissa, käyttäjät kokivat itsensä silti liikunnallisiksi ja tätä kautta kuuluvaksi ”samaa porukkaan” muiden sykemittarin käyttäjien kanssa.

Ennakkokäsityksistä poiketen sykemittarin käyttö ja sen tuottamat tiedot olivat lähes kaikille käyttäjille yhtä lukuun ottamatta hyvin henkilökohtainen asia siinäkin tapauksessa, että itse liikunta olisi yhteisöllistä. Ne, jotka pitivät yhteisöllisyydestä ja liikkuvat jossakin ryhmässä, pitivät sykemittarin käyttöä silloin tarpeettomana tai he kokivat siitä saadun hyödyn olevan vain kosmeettista liikuntakerran kerryttämistä sykemittariin. Toisaalta tällä kosmeettisella hyödyllä tuntui olevan suuri henkinen vaikutus, kun sykemittari todisti ikään kuin ”mustaa valkoisella”, että viikon liikuntamäärä oli parantunut. Näin sykemittarin kertymä toimi todisteena sille, että oli harrastanut liikuntaa.

Tutkimuksessa ei löytynyt mitään viittauksia yhteisöllisen elämäntyylin kehittymisestä sykemittarin ympärille. Taustaymmärryksen luomiseksi seuratuissa verkkokeskusteluissa miehet kävivät aktiivista keskustelua sykemittareiden ominaisuuksista ja hyödyistä. Tutkimalla suoraan verkkokeskusteluja saattaisi naisiltakin löytyä ”piilossa” oleva aktiivinen verkkoyhteisö.

Sykemittarin roolin ruumiin muokkauksessa voidaan ajatella löytyvän, kun henkilö pitää kalorinkulutuksen seuraamista tärkeänä ja mahdollisesti jopa rakentaa tavoitteensa kalorinkulutuksen mukaan. Haastateltavista olisi kuitenkin ollut hyvin vaikea löytää

mitään narsistisiin mittoihin venyvää kehonpalvontaa liikuntamääristä ja asenteista päätellen, vaikka päättäväisyyttä ja tavoitteellisuutta haastatelluista löytyikin. Mikä tahansa tavoitteellisuus vaatii itsekontrollia. Millainen itsekontrolli on sitten liiallista ja kuka sitä määrittää? Tuleeko raja vastaan silloin, kun se alkaa haitata muuta elämää, vai kennellä yhteiskunnassa on oikeus määrittää yksilön liiallista itsekontrollia?

Yhdellekään haastatelluista lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattilainen ei ollut puhunut sykemittarista. Näyttäisi siltä, että terveydenhuollon ammattilaiset ovat medikalisoineet liikunnan, mutta eivät ole medikalisoineet sykemittarin käyttöä. Jos jonkinasteisesta medikalisoinnista voidaan puhua, ovat sen tehneet media ja markkinavoimat. Markkinat hyödyntävät ihmisten tarvetta poistaa elämästään epävarmuutta, mikä tässä yhteydessä tarkoittaa tarvetta tietää, että edistää omaa terveyttään oikein. Tätä epävarmuutta markkinat käyttävät hyväkseen brändätessään tuotteitaan. Terveydenhuollon ammattilaisten puolelta ei ole nähtävissä minkäänlaista painostusta sykemittarin tai muunkaan liikuntateknologian käyttöön.

Vastaus kysymykseen, voiko sykemittarin käyttö lisätä käyttäjien liikunnan määrää, riippuu käyttäjän tavoitteellisesta asennoitumisesta ja kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan tai näiden ominaisuuksien puutteesta. Henkilö, joka on kiinnostunut vain teknologiasta tai innokas kokeilemaan uusia asioita, todennäköisesti löytää motivaatiota liikuntaan sykemittarista vain hetkeksi ja kyllästyy nopeasti. Toisaalta vaikka henkilö muilla elämän alueilla olisikin tavoitteellinen, mutta häntä ei kiinnosta teknologia eikä liikunta, hän tuskin motivoituu liikkumaan sykemittarin avustuksellakaan.

Suoranaisesti sykemittarin käyttöön ei liity sosiaalisia paineita, mutta sykemittarin käyttäjä huomataan, jos ranneketta pitää kellona ranteessa muutenkin kuin urheillessa. Tällaisen henkilön ajatellaan olevan liikunnallinen, eli hän viestittää itsestään tietynlaista mielikuvaa, joka on sosiaalisesti suotava.

Tämän tutkimuksen tuloksena löydettyjä sykemittarin merkityksiä leimaavat terveyden ja tehokkuuden erilaiset variaatiot ja painotuserot: terveyden edistäminen, terveyden edistymisen mittaaminen ja seuraaminen, tehokkuus, epävarmuuden poistaminen, oikeanlainen suoritus, liikunnallisuudesta viestiminen, todiste tehdystä liikuntasuorituksesta

sekä asiantuntijan korvaaja. Huomionarvoista on se, että haastattelutilanteissa terveysaspekti nousi voimakkaasti esille ilman sen erillistä esille nostamista haastattelijan puolelta.

Sosiaalinen kontrolli on läsnä jokapäiväisessä elämässämme eri muodoissa; auktoriteettien asettamien sääntöjen ja normien muodossa sekä läsnä niin työyhteisössä, perhe-elämässä kuin ystäväpiirissäkin. Sosiaalisen kontrollin käsite on melko abstrakti ja kuin huomaamatta muokkaa ihmisten päivittäistä päätöksentekoa. Yhteiskunnalliset arvot ja mielipiteiden ilmasto vaikuttavat väistämättä kuluttajan tekemiin valintoihin liikuntateknologian käytön suhteen. Voidaan ajatella, että on olemassa piste, jossa medikalisaatioon yhteydessä oleva terveysvalistus ja erottautumiseen pyrkivä elämäntyyli kohtaavat. Koska media on osaltaan luonut terveellisistä elämäntavoista trendikästä ja menestyville henkilöille kuuluvaa, on siitä tullut myös elämäntyyli, jota tavoitellaan aktiivisesti. Näin normittava terveysvalistus ja elämäntyyli limittyvät. Kansanterveydellisestä näkökulmasta katsottuna lisääntyvä terveyskansalaisten määrä on positiivinen asia. Olkoon se hyväksi koko kansan terveydelle!

## **8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja rajaukset**

Esikyselyn perusteella valitut haastateltavat olivat pääosin Jyväskylän seudulla asuvia henkilöitä, mikä saattaa antaa osittain vinoutuneen kuvan suhteessa koko maan sykemitarin käyttäjiin. Oletettavasti suuremmissa kaupungeissa (ts. ruuhka-Suomi) asuu enemmän trenditietoisia asukkaita, joille elämäntyyllisten seikkojen tärkeys saattaa olla voimakkaampaa.

Pro gradu -tutkimuksen laajuuden rajallisuuden vuoksi haastateltavien määrä oli melko rajallinen, joten aineistosta ei voi tehdä yleistyksiä. Siksi tutkimuksessa keskityttiinkin tutkittavia yhdistävien tekijöiden etsimiseen.

### 8.3 Jatkotutkimusehdotukset

Vastoin odotuksia sykemittarin ympärille ei näyttänyt rakentuvan yhteisöllisyyttä naisten keskuudessa. Voisi olla hyödyllistä tarkastella suoraan verkkokeskusteluja ja tutkia, onko yhteisöllisyys verkkoon ”piiloutuneena” niille erikoistuneilla keskustelupalstoillaan. Aineiston keruu rajoittui nyt pääosin Jyväskylän alueelle. Olisi mielenkiintoista tutkia löytyykö sykemittarin käytön merkityksille Suomessa alueellisia eroja. Aineistot suurimmista kaupungeista, joissa on useimmiten enemmän kulutuksen edelläkävijöitä, saattavat antaa erilaisia tuloksia.

Tässä tutkimuksessa esille tulleiden merkitysten yleistettävyyttä olisi hyödyllistä tutkia laajentamalla tutkimusta ja kerätä laaja kvantitatiivinen aineisto. Samalla voidaan päästä eroon rajoittuneen aineistonkeruualueen ongelmasta, mikä vastaisi myös edellä mainittuun kysymykseen mahdollisista alueellisista eroista. Niin ikään tutkimusta olisi myös mahdollista laajentaa tutkimalla muita liikuntateknologioita samaa tutkimuksellista viitekehystä hyödyntäen.

## LÄHTEET

- Achten, J. & Jeukendrup, A. E. (2003). Heart rate monitoring: Applications and limitations. *Sports Medicine*, Vol. 33, Iss. 7, 517–538.
- Ahlqvist, K. – Berg, M.–A. (2003). *Kotitalouksien kulutusmenojen muutossuunnat*. Tilastokeskus: Helsinki.
- Ahlqvist, K. – Raijas, A. (2004). Johdanto – kulutuksen uralla? Teoksessa K. Ahlqvist – A. Raijas (toim.) *Erilaisia kulutusuria Suomessa*. Tilastokeskus: Helsinki, 5–24.
- Ahtinen, A. – Mäntyjärvi, J. – Hakkila, J. (2008). Using heart rate monitors for personal wellness - the user experience perspective. *Engineering in Medicine and Biology Society, 2008. EMBS 2008. 30th Annual International Conference of the IEEE*, 1591–1597.
- Bauman, Z. (1992). *Intimations of postmodernity*. Routledge: London.
- Bauman, Z. (1996). Postmoderni moderni – Zygmunt Baumanin haastattelu. Suom. Jyrki Vainonen. Teoksessa P. Ahponen – T. Cantell (toim.) (1996). *Zygmunt Bauman – Postmodernin lumo*. Vastapaino: Tampere, 283–299.
- Beck, U. (1992). *Risk Society: Towards a New Modernity*. Sage: London.
- Bellah, R. – Madsen, R. – Sullivan, W. – Swidler, A. – Tipton, S. (1985). *Habits of the heart. Individualism and commitment in American life*. University of California Press: California.
- Berg, P. (2004). Miten se meitä liikuttaa? Suomalaisten liikunta- ja urheiluharrastukset 1981–2002. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi ja U. Hannula (toim.) *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä*. Tilastokeskus: Helsinki, 135–168.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction. A Social Critique of the Judgement of Taste*. Käännös R. Nice. Routledge & Kegan Paul: London.
- Conrad, P. – Schneider, J. W. (1992) *Deviance and medicalization: From badness to sickness*. Temple University Press: Philadelphia.
- Donzelot, J (1991). The mobilization of society. Teoksessa G. Burchell – C. Gordon – P. Miller (toim.) *The Foucault effect. Studies in governmentality*. Harvester Wheatsheaf: London, 169–180.
- Durkheim, E. (1962). *The rules of sociological method*. Free Press of Glencoe: New York, 8. painos.
- Eichberg, H. (1987). *Liikuntaa harjoittavat ruumiit*. Vastapaino: Jyväskylä.
- Eichberg, H. (1998). *Body Cultures. Essays on sport, space and identity*. J. Bale – C. Philo (toim.). Routledge: London.

- Elliott, R. (1997). Existential consumption and irrational desire, *European Journal of marketing*. Vol. 31, No. 3/4, 285–296.
- Elliott, R. (1999). Symbolic meaning and irrational desire. Teoksessa D. Brownlie, M. Saren, R. Wensley ja R. Whittington (toim.) *Rethinking Marketing: Towards Critical marketing Accountings*. Sage: London, 111–125.
- Eskola, J. (2010). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltoila – R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. PS-kustannus: Juva, 179–203.
- Featherstone, M. (1993). The body in consumer culture. Teoksessa M. Featherstone, M. Hepworth ja B. S. Turner (toim.) *The Body. Social Process and Cultural Theory*. SAGE Publications: London, 170–196.
- Fishbein M. – Ajzen I. (1975). Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research. Addison-Wesley: Don Mills, Ontario.
- Harjunen, H. (2007). Lihavuus välitulana. Teoksessa K. Kyrölä – H. Harjunen (toim.) *Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Like: Helsinki.
- Heinemann, K. (1989). Der nicht-sportliche Sport. Teoksessa K. Dietrich – K. Heinemann (Hrsg.) *Der nicht-sportliche Sport*. Germany.
- Hetherington, K. (1998). *Expressions of Identity. Space, Performance, Politics*. Sage: London.
- Hirsjärvi, S. – Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Yliopistopaino: Helsinki.
- Hirsjärvi, S. – Remes, P. – Sajavaara, P. (2008). *Tutki ja kirjoita*. Tammi: Helsinki, 14. painos.
- Ilmonen, K. (1993). *Tavaroiden taikamaailma. Sosiologinen avaus kulutukseen*. Vastapaino: Tampere.
- Itkonen, H. – Pirttilä, I. (1992). *Sosiologian palapeli*. Kustannuskiila Oy: Jyväskylä.
- Itkonen, H. (1994). Ruumiin muuttuvat tulkinnat. Teoksessa H. Itkonen, M. Myllykangas, I. Pirttilä ja R. Tuomainen (toim.) *Elämän normittajat*. Raamattutalo: Pieksämäki, 12–39.
- Itkonen, H. (1996). *Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta*. Gaudeamus: Tampere.
- Itkonen, H. (1997). *Liikuttaako suvaitsevaisuus? Tutkimus liikuntakulttuurin suvaitsevaisuudesta*. Karjalan tutkimuslaitoksen julkaisu Nro 118: Joensuu.

- Jallinoja, P. – Mäkelä, J. (2007). Kuka on vastuussa ylipainosta? *Yhteiskuntapolitiikka* Vol. 72, Iss. 1, 88–93.
- Jallinoja, R. (1996). Sosiologiaa postmodernisuudesta: Zygmunt Bauman. Teoksessa K. Rahkonen (toim.) *Sosiologisen teorian uusimmat virtaukset*. Gaudeamus: Helsinki, 30–54.
- Jallinoja, R. (1991). *Moderni elämä. Ajankuva ja käytäntö*. Suomalaisen kirjallisuuden seura: Helsinki.
- Jauho, M. (2003). Työväenravitsemuskysymys. Ravitseminen ja yhteiskuntapolitiikka Suomessa 1900-luvun alkupuoliskolla. Teoksessa I. Helén – M. Jauho (toim.) *Kansalaisuus ja kansanterveys*. Gaudeamus: Helsinki, 146–174.
- Järvi, U. (2011). *Media terveyden lähteillä: miten sairaus ja terveys rakentuvat 2000-luvun mediassa*. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 (2010a). *Aikuisliikunta*. SLU:n julkaisusarja 6/2010.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 (2010b). *Vapaaehtoistyö*. SLU:n julkaisusarja 8/2010.
- Karisto, A. (1988). Liikunta ja elämäntyyli. Teoksessa E. Sironen (toim.) *Uuteen liikuntakulttuuriin*. Vastapaino: Tampere, 43–74.
- Karisto, A. – Prättälä, R. – Berg, M.–A. (1992). Hyvät, pahat ja rumat? Epäterveellisten elämäntapojen kasautumisesta. Teoksessa A. Karisto, E. Lahelma ja O. Rahkonen (toim.) *Terveys sosiologia*. WSOY: Helsinki, 121–139.
- Karisto, A. – Takala, P. – Haapola, I. (1998). *Matkalla nykyaikaan. Elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos Suomessa*. WSOY: Helsinki.
- Karjalainen, J.-M. – Lindqvist, M. – Saares, K. – Voutilainen, P. (1991). *Terveyden portinvartijat. Preventio ja asiantuntijavalta terveydenhuollon eettisenä ongelmana*. Raportteja 39/1991. Helsinki: Sosiaali- ja terveyshallitus.
- Kasvio, A. (2002). Tietoyhteiskunta ja yhteiskunnalliset jaot. Teoksessa T. Piirainen – J. Saari (toim.) *Yhteiskunnalliset jaot – 1990-luvun perintö?* Gaudeamus: Helsinki, 99–115.
- Kinnunen, T. (2001). *Pyhät bodarit*. Gaudeamus: Helsinki.
- Koski, P. (2000). Liikunnan kansalaistoiminta kulttuurina. Toiminnan merkityksellisyys ja merkitysrakenteet. Teoksessa H. Itkonen, J. Heikkala, K. Ilmanen ja P. Koski (toim.) *Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 152. Liikuntatieteellinen Seura: Helsinki, 135–154.

- Koski, P. (2004). Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän Yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, Tutkimuksia 3/2004. Jyväskylän yliopisto: Tampere, 189–208.
- Laakso, L. (1992). Suomalaisten liikuntaharrastus – Mistä ollaan tultu ja minne ollaan menossa? Teoksessa K. Olin, H. Itkonen ja E. Ranto (toim.) *Liikunnan muutos, murros vai kaaos?* TUL ry: Helsinki, 9–14.
- Laine, T. (2001). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola – R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. PS-kustannus: Juva, 26–43.
- Laukkanen, R.M.T. & Virtanen, P.K. (1998). Heart rate monitors: state of the art. *Journal of Sport Science*. Vol. 16, 3–7.
- Liikkanen, M. (2004). Vapaa aika muutoksessa – Merkitykset, rajoitukset ja valinnat. Teoksessa M. Liikkanen, R. Hanifi ja U. Hannula (toim.) *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä*. Tilastokeskus: Helsinki, 5–30.
- Maffesoli, M. (1995). *The Time of the Tribes. The Decline of Individualism in Mass Society*. SAGE Publications: London.
- Maffesoli, M. (1996). *Maaailman mieli. Yhteisöllisen tyylin muodoista*. Gaudeamus: Helsinki.
- Magdalinski, T. (2009). *Sport, technology and the body. The nature of performance*. Routledge: London.
- Maguire, J. (1999). *Global Sport. Identities, Societies, Civilizations*. Polity Press: Cambridge.
- Malkinson, T. (2009). Current and emerging technologies in endurance athletic training and race monitoring. *Science and Technology for Humanity (TIC-STH), 2009 IEEE Toronto International Conference*, 581–586.
- Mikkeli, H. (1995). Hygieia, Asklepioksen tytär terveyden linnassa. Dietetiikka ja terveysoppaat uuden ajan alussa. Teoksessa T. Joutsivuo – H. Mikkeli (toim.) *Terveyden lähteillä. Länsimaisen terveystieteiden kulttuurihistoriaa*. Suomen historiallinen seura: Helsinki, 85–120.
- Miller, P. – Rose, N. (2010). *Miten meitä hallitaan*. Suom. Risto Suikkanen. Vastapaino: Tampere.
- Müller, H.–P. (1992). *Sozialstruktur und Lebensstile*. Suhrkamp Verlag: Frankfurt .a.M.
- Niemi, I. – Pääkkönen, H. (2001). *Ajankäytön muutokset 1990-luvulla*. Tilastokeskus: Helsinki.



- Noro, A. (2007). *Small talkia sosiologiasta. Kirjoituksia vuosilta 1995–2006*. J. Gronow, K. Rahkonen ja A. Sinnemäki (toim.). Tutkijaliitto: Helsinki.
- Nurminen, M. (2008). *Tiedon tyttäret: oppineita eurooppalaisia naisia antiikista valitukseen*. WSOY: Helsinki.
- Pantzar, M. (1996). *Kuinka teknologia kesytetään?* Tammi: Helsinki.
- Parsons, T. (1951). *The social system*. Free Press: Glencoe, 2. painos.
- Rantala, I. (2010). Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa J. Aaltola – R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. PS-kustannus: Juva, 106–126. 3. painos.
- Roos, J. P. (1986). Elämäntapateoriat ja suomalainen elämäntapa. Teoksessa K. Heikkinen (toim.) *Kymmenen esseetä elämäntavasta*. Oy Yleisradio Ab: Helsinki, 33–76.
- Roos, J. P. (1989). *Liikunta ja elämäntapa*. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisu, nro 14: Jyväskylä.
- Rose, N. (1999). *Governing the Soul – The Shaping of the Private Self*. Free Association Books: London/New York, 2. painos.
- Rose, N. (2001). Elämän itsensä politiikka. Suom. Mianna Meskus. *Tiede ja edistys*, Vol. 26, Iss. 2, 81–101.
- Rosenberg, N. (1995). Why technology forecasts often fail. *The Futurist*. Vol. 29, Iss. 4, 16–21.
- Ross, E. A. (1926). *Social control: a survey of the foundations of order*. New York.
- Räsänen, Pekka (2000a). Kulutus, postmodernismi ja elämäntapa. Teoksessa K. Hyvönen, A. Juntto, P. Laaksonen ja P. Timonen (toim.) *Hyvää elämää – 90 vuotta suomalaista kulutustutkimusta*. Kuluttajatutkimuskeskus: Helsinki, 82–92.
- Räsänen, P. (2000b). Kulutusvalintojen postmodernit piirteet ja rakenteelliset reunaehdot. *Sosiologia*. Vol. 37, Iss. 3, 228–242.
- Schulze, G. (1992). *Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart*. Campus Verlag: Frankfurt a.M.
- Setälä, V. (2009). Vastuulliset biokansalaiset ja kenttäasiantuntijat läskikapinassa. *Sosiologia*, Vol. 46, Iss. 4, 269–285.
- Sironen, E. (1988). Uuden liikuntakulttuurin visiot. Teoksessa E. Sironen (toim.) *Uuteen liikuntakulttuuriin*. Vastapaino: Tampere, 11–38.

- The citizens of the European Union and Sport (2004). *Special Eurobarometer 213*. Euroopan komissio.
- Toivonen, T. – Räsänen, P. (2004). Kulutus ja elämäntapa. Teoksessa I. Kantola, K. Koskinen ja P. Räsänen (toim.) *Sosiologisia karttalehtiä*. Vastapaino: Tampere, 233–248.
- Tuomainen, R. – Myllykangas, M. (1994). Tie terveyteen: medikalisaatio sillanrakentajana. Teoksessa H. Itkonen, M. Myllykangas, I. Pirttilä ja R. Tuomainen (toim.) *Elämän normittajat*. Raamattutalo: Pieksamäki, 42–74.
- Tuomi, J. – Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi: Helsinki.
- Turner, B. S. (1993). Recent developments in the theory of the body. Teoksessa M. Featherstone, M. Hepworth ja B. S. Turner (toim.) *The Body. Social Process and Cultural Theory*. SAGE Publications: London, 1–35.
- Tähtinen, J. – Rinne, R. – Nupponen, H. – Heinonen, O.J. (2002). Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. *Liikunta ja tiede*, Vol. 39, Iss. 1, 47–55.
- Unruh, D. R. (1979). Characteristics and Types of Participation in Social Worlds. *Symbolic Interaction*, Vol. 2, 115–129.
- Vuori, I. (2003). *Lisää liikuntaa!* Edita Prima Oy: Helsinki.
- Warde, A. (1996). Afterword: the future of the sociology of consumption. Teoksessa S. Edgell, K. Hetherington ja A. Warde (toim.) *Consumption Matters*. Blackwell Publishers: Oxford, 302–312.
- Warsell, L. (2004). Kalanmaksäöljyä kivuliaan kansan rattaisiin? Terveys, politiikka ja terveystieteet. *Yhteiskuntapolitiikka* Vol. 69, Iss. 4, 419–428.
- Wilska, T.–A. (2004). Yksilöllisyyttä vai pakkovalintaa? Sosiaaliturvasta riippuvaisten nuorten aikuisten asema kuluttajina vuosituhaten vaihteessa. Teoksessa K. Ahlqvist – A. Raijas (toim.) *Erilaisia kulutusuria Suomessa*. Tilastokeskus: Helsinki, 67–90.
- Wuolio, E.–L. – Jääskeläinen, L. (1993). *KYYKKYYN - YLÖS! 150 vuotta koululiikuntaa*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 136. Helsinki.
- Yankelovich, D. (1981). *New rules: Searching for self-fulfillment in a world turned upside down*. Routledge: New York.
- Zacheus, T. – Tähtinen, J. – Rinne, R. – Koski, P. – Heinonen, O. (2003). *Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa*. Turun yliopisto, Kasvatustieteiden laitoksen julkaisu A:201.

Zola, I. K. (1972). Medicine as an institution of social control. *Sociological Review*, Vol. 20, Iss. 4, 487–504.

## WWW-LÄHTEET

Firstbeat Technologies (2012). Firstbeat työ ja hyvinvointi. Haettu 30.1.2012 osoitteesta <http://www.firstbeat.fi/fi/tyo-ja-hyvinvointi>

Hyvinvointiklusteri (2007). OSKE - Hyvinvoinnin klusteriohjelma. Liikuntateknologia ja liikunnan konseptit. Haettu 30.1.2012 osoitteesta <http://www.hyvinvointiklusteri.fi/fi/liikuntateknologia/>

Suunto (2012). Suunto tuotteet. Haettu 30.1.2012 osoitteesta <http://www.suunto.com/fi/fi/tuotteet#filter=891>

## LIITE 1: TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

Minkälaisia merkityksiä käyttäjät antavat sykemittarin käytölle?		
Teemat	Kysymykset	Apukysymykset itselle
Liikuntasuhde	Mitä harrastat ja kuinka usein? (liikunta ja muut harrastukset)	<p>Kuinka vaihtelevaa harrastaminen on vuoden sisällä?</p> <p>Millainen sykemittari sinulla on nyt käytössä, ja minkälaisia muita ennen nykyistä? (monipuolisuus, hintaluokka)</p> <p>Käytätkö nyt sykemittaria?</p>
Sykemittarin käyttö	Kerro sykemittaristasi ja sen käytöstä.	<p>Millainen historia sinulla on sykemittarin käyttäjänä ja miksi käytät sitä?</p> <p>Milloin ja miksi päätit hankkia sykemittarin?</p> <p>Miten perustelit itsellesi hankintapäätöksen?</p> <p>Millä perusteella valitsit tietyn sykemittarin? Mihin kiinnitit huomiota valintaa tehdessäsi?</p> <p>Miten aktiivisesti (kuinka usein) aloit käyttää sykemittaria?</p> <p>Mitä odotuksia sinulla oli sykemittarin käytön suhteen?</p>

		<p>Miten odotukset ovat toteutuneet?</p> <p>Mitä ovat sykemittarisi tärkeimmät ominaisuudet? (toiminnot, ulkonäkö tms.)</p> <p>Miten käyttötapasi on muuttunut alkuperäisestä?</p> <p>Mitä yllättäviä asioita on tullut esiin?</p> <p>Millainen vaikutus sykemittarilla on harjoitteluusi?</p>
<p>Miten elämäntyyllilliset valinnat vaikuttavat sykemittarin käyttöön?</p>	<p>Keskusteletko sykemittarin käytöstä muiden kanssa? Jos, niin kenen kanssa ja mitä keskustellette?</p> <p>Käytätkö muuta liikuntateknologiaa? (Jos niin mitä, miten ja kuinka usein?)</p>	<p>Kerro liikuntatottumuksistasi, miten se nivoutuu muuhun elämääsi? Millaiset liikuntatottumukset perit kotoa?</p> <p>Kuinka moni lähipiiristäsi käyttää sykemittaria?</p> <p>Jaatko sykemittarin antamia tietoja jonkun yhteisön kanssa? (esim. jossain sosiaalisessa mediassa, kavereiden/tuntemattomien kanssa)</p>
<p>Miten terveydelliset oletukset/käsitykset vaikuttavat sykemittarin käyttöön?</p>	<p>Miten sykemittarin käyttö on vaikuttanut hyvinvointiisi?</p> <p>Miten media ja erilaiset asiantuntijat (viestintä, mainonta, lääkäri) ovat vaikuttaneet sykemitta-</p>	<p>Miten huomioit terveydellisyys-näkökulman kun käytät sykemittaria?</p>

	rin käyttöön/hankintaan liittyviin tekijöihin?	
Minkälaisia vaikutuksia sosiaalisella paineella on sykemittarin käyttöön suoraan tai epäsuorasti?	<p>Miten ympäristö (yhteisö) vaikuttaa liikkumiseesi?</p> <p>Miten muut ihmiset ovat vaikuttaneet sykemittarin käyttösi?</p>	<p>Ketkä suosittelivat tai kehottivat sinua hankkimaan sykemittarin?</p> <p>Miksi? Miten he perustelivat kehotustaan?</p> <p>Miten muut ihmiset ovat kommentoineet sykemittarin käyttöäsi?</p> <p>Minkälaisiin asioihin koet ympäristön paineiden vaikuttavan elämässäsi?</p>