

SUSANNA TAKALO

MIKÄ NUORTA LIIKUTTAA?

Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315

MIKÄ NUORTA LIIKUTTAA?
Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta
lapsesta nuoreksi aikuiseksi

Susanna Takalo

Esitetään Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan suostumuksella
julkisesti tarkastettavaksi Jyväskylän yliopiston salissa L303
joulukuun 9. päivänä 2016 klo 12.

LIKES-tutkimuskeskus
Jyväskylä 2016

TIIVISTELMÄ

Takalo, Susanna

Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315

Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 2016.

Tutkimuksessa kuvataan lapsena liikunta-aktiivisuudeltaan erilaisten nuorten liikuntatottumusten rakentumista lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Nuorten kokemuksia tarkastellaan yksilöllisesti ja koko elämäntilanteen kokonaisuus huomioiden elämänkulun näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, miten liikunta-aktiivisuus muuttuu elämänkulun aikana ja millaisiksi nuoret kuvaavat niitä elämänkulun kokemuksia, jotka ovat heidän liikunta-aktiivisuuttaan muuttaneet. Lisäksi tehtävänä oli kuvata, millainen asema liikunnalla on nuoren arjessa.

Retrospektiivisen pitkittäistutkimuksen muodosti kaksi erillistä aineistonkeruuvaihetta. Tutkimusaineisto kerättiin samoilta henkilöiltä vuosina 2001 ja 2011–2012. Ensimmäisen vaiheen (ikä 11 vuotta) liikunta-aktiivisuutta käsittelevä kyselylomakeaineisto (n=240) kerättiin Oulun, Jyväskylän ja Turun seudulta. Haastatteluaineiston (n=24, paljon liikkuvia 12, vähän liikkuvia 12) keräsin Oulun ja Jyväskylän seudulta. Toiseen vaiheeseen (ikä 21 vuotta) osallistuneista nuorista lapsena paljon liikkuviksi arvioituja oli kuusi ja vähän liikkuviksi arvioituja viisi. Heistä poikia oli kuusi ja tyttöjä viisi. Toisen vaiheen aineistonkeruumenetelmiä olivat haastattelu, kyselylomake, aktiivisuuspäiväkirja, kiihtyvyyssanturimittaus ja liikunta elämäntilanteen -piirros. Haastatteluaineiston, jota tukiaineistot täydensivät, analysoin kerronnallista työtapaa käyttäen.

Elämäntilanteen vaihtelut osoittivat liikunta-aktiivisuuden vaihtelevan läpi nuoruuden. Lapsuudessa paljon liikkunut voi vähän liikuntaa sisältäneen ajanjakson jälkeen lisätä liikunta-aktiivisuutta uudelleen aikuisuuden kynnyksellä. Lapsuudessa vähän liikkuvan liikunta-aktiivisuus voi myös lisääntyä nuoruuden aikana. Lapsuuden ja nuoruuden sosiaaliset toimintaympäristöt vaikuttavat liikuntatottumusten rakentumiseen. Eri tavalla arjessaan liikkuville nuorille liikunnan merkitykset ja liikunta-aktiivisuuden muutoskohdat olivat moninaiset. Myönteisesti liikunta-aktiivisuuteen vaikuttivat urheiluun panostaminen, välimatkaliikunnan valitseminen, peruskoulun aloitus, elämän vakiintuminen, perhe, ystävät ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen. Liikunnan väheneminen liittyi opiskeluun panostamiseen, loukkaantumisiin, mopon hankintaan, lapsuuden kodista muuttoon heti peruskoulun jälkeen, joukkueen hajoamiseen ja kiusatuksi tulemiseen. Liikunta-aktiivisuutta lisääviksi tai vähentäviksi asioiksi osoittautuivat asuinpaikan vaihtuminen, koululiikunta, asepalvelus, työelämä ja seurustelu. Nuoren itselleen asettamat tavoitteet, liikunnan merkityksen tiedostaminen ja erityisesti se, millaiset arjen valinnat tuntuvat merkityksellisiltä tässä ja nyt, määrittivät liikunnan asemaa nuoren arjessa.

Liikunnan lisäämiseen kohdistettavien toimenpiteiden tulisi tavoittaa kaikki samankäiset mutta huomioida eri tavoin arjessaan liikkuvat ja liikunnalle erilaisen merkityksen antavat nuoret elämäntilanteen eri ajankohtina. Tutkimus osoitti, että liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen voidaan vaikuttaa lapsuudessa, nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa. Elämäntilanteen näkökulmasta koulu tavoittaa lähes kaikki samankäiset. Koulun asemaa liikuntatottumusten rakentumisessa voitaisiin vahvistaa.

Avainsanat: elämäntilanne, kerronnallisuus, liikunta-aktiivisuus, muutos, nuori

ABSTRACT

Takalo, Susanna

What moves young people? A study on the development of physical activity habits from childhood to young adulthood

LIKES Research Reports on Physical Activity and Health 315

Jyväskylä: LIKES Research Centre for Physical Activity and Health, 2016.

The study describes the development of physical activity habits among adolescents engaged in different levels of physical activity as children during their growth from childhood to young adulthood. The participants' experiences are examined individually from a life course point of view while taking into account their overall situation in life. The purpose of the study was to examine the changes in physical activity over the course of life and how young people describe the life experiences that have changed their physical activity habits. In addition, the study describes the role of physical activity in the daily life of a young person.

The retrospective longitudinal study consisted of two separate stages of data collection from the same people in 2001 and in 2011–2012. The first stage (at age 11) questionnaire data on physical activity (n=240) were collected in the Oulu, Jyväskylä and Turku regions. The interview data (n=24, high activity 12, low activity 12) were collected by me in the Oulu and Jyväskylä regions. Among the participants in the second stage at age 21, six had been recognised as belonging to the high activity group and five to the low activity group at age 11. This participant group included six boys and five girls. Data collection methods in the second stage consisted of an interview, a questionnaire, an activity diary, accelerometer measurement and a graph depicting physical activity during the life course. I analysed the interview data using a narrative method, supplemented with supporting data.

The life course stories showed that the amount of physical activity varied throughout adolescence. People with a high level of physical activity in childhood may, after a less active period, increase their activity level again as they approach adulthood. The physical activity level of a person with low activity in childhood may also increase during adolescence. The social environments of childhood and adolescence have an impact on how physical activity habits are built. The meanings of physical activities and the turning points in physical activity levels were manifold, depending on the role of physical activity in a young person's daily life. A positive change in the activity levels was linked to determined efforts to play more sports, choosing active commuting, the beginning of comprehensive school, increased stability in life, family, friends, and participation in the activities of a sports club. Decreased activity levels were linked to an increased focus on studies, injuries, purchasing a moped, moving out of one's childhood home right after comprehensive school, quitting a team and being bullied. Moving to a new place of residence, physical education at school, military service, working life and dating turned out to be causes of either increased or decreased physical activity levels. The role of physical activity in a young person's life was defined by self-imposed goals, awareness of the significance of exercise, and especially the everyday choices that seemed meaningful at any particular time.

The measures to increase the amount of physical activity should reach all individuals in the same age group, but they should also take into consideration the differences in how young people exercise in their everyday lives and the different meanings they give to physical activity at different times in the course of their lives. The study showed that one's physical activity level can be raised in childhood, adolescence and early adulthood. From the life course perspective, school reaches nearly all members of an age group. The capacity of schools to help build physical activity habits could be reinforced.

Key words: life course, narrative, physical activity, change, a young person

ESIPUHE

Elämänkulkuni tutkijana on varsin lyhyt ja heiveröinen. Jalkani ovat tukevammin kiinni kentän tartanpinnoitteella kuin pyrstöni tutkijan tuolissa. Käsissäni on varmempi ote liikuntasalin rekkitangossa kuin näppäimistöllä hapuilevissa sormissani. Tutkijan huoneessani olen lähdekirjallisuuden ympäröimänä enemmän hukassa kuin koskaan metsässä kartan ja kompassin kanssa kulkiessani. Miksi ihmeessä olen loikannut tutulta liikunnanopettajan tieltä yksinäiselle, epävarmalle ja kuoppaiselle tutkijanpolulle?

Tieni väitöskirjantekijäksi ei ole muotoutunut vain yksilöllisten valintojen kautta. Ohjaajien, opettajien, kollegoiden, tutkijaverkostojen ja eritoten puhtaiden sattumien vaikutus on ollut ratkaiseva. Elämänkulkuni muutoskohtia, jotka ovat vaikuttaneet käsillä olevan väitöskirjan valmistumiseen, on useita. Minulla oli ilo tehdä kaksi pro gradu -tutkielmaani innostavien ohjaajien, professori Olavi Karjalaisen ja professori Pirkko Nummisen ohjauksessa 1990-luvulla. Vuosituhannen vaihtuessa selvisi, että Laps Suomen – lasten liikunta-aktiivisuus -selvitys oli alkamassa ja yhdelle jatkotutkimuksen tekijälle oli tilausta. Sain mahdollisuuden tutustua aitiopai-kalta sekä määrälliseen että laadulliseen tutkimukseen LIKES-tutkimuskeskuksen tutkijana sekä valmistella lasten liikunta-aktiivisuutta käsittelevää liseniaatintut-kielmaani *Mikä minua liikuttaa?* professori Heimo Nupposen kärsivällisessä ohjauk-sessa. Vannoin työni tarkastajalle, Kaarlo Laineelle, uskollisuuttani kentille ja saleil-le. Palasin liikunnanopettajan työhön peruskouluun ja lukioon, mutta pian olin pes-tautunut liikunnan didaktiikan lehtoriksi Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiede-kuntaan. Työ opiskelijoiden kanssa oli antoisaa, mutta usein meitä tiedekunnan lii-kuntaihmiisiä muistutettiin väitöskirjatasoisen tutkimuksen puutteesta opetettavas-sa aineessamme.

Laps Suomen -tutkimukseen haastattelemini lasten tapaamisesta oli pian ku-lunut lähes kymmenen vuotta. Havahduin miettimään, millaisia liikkujia samat lap-set ovat nuorina aikuisina. Professori Lauri Laakso piti tutkimusideaani samojen henkilöiden tapaamisesta ja liikuntatottumusten elämänkulullisen rakentumisen tarkastelusta toteuttamiskelpoisena ideana ja määräsi väitöskirjatyöni ohjaajaksi dosentti Arja Sääkslahden. Lisäohjaajaksi lupautui LIKES-tutkimuskeskuksen tutki-musjohtaja Tuija Tammelin, jonka suorituksia suunnistusmetsissä olin ihailnut jo koululaisena. LIKES-tutkimuskeskuksen yksikönjohtaja Kaarlo Laine muisteli läm-möllä lukukokemusta edellisestä tutkimusraportistani ja lupautui mukaan ohjaus-prosessiin. Suuret kiitokset Arjalle paneutumisesta kaikkiin prosessin aikana lähet-tämiini tekeleisiin. Arvostan asiantuntemuksesi lisäksi erityisesti kannustavaa oh-jaustapaasi, jota ilman tätä tekstiä ei olisi koskaan kirjoitettu. Tuijan määrätietoinen ohjaus ja suuresti arvostamani kokemus on ollut välttämätöntä ohuen kokemukseni pönkittämisessä. Laadullisten näkökulmien terävöittämisen ohessa Kalle muistutti usein siitä tärkeimmästä: oman perheen ensiarvoisuudesta. Kallen ansiosta väitös-kirjani asettui elämänkulussani oikean kokoiisiin mittasuhteisiin. Tavoitteeksi tuli saada tutkimus valmiiksi lasteni kanssa vietetyn ajan supistumatta tai laadun kärsi-mättä. En ole uskaltanut kysyä, miten siinä onnistuin.

Merkittävä väitöskirjani valmistumisprosessin muutoskohta, joka sysäsi työtä eteenpäin, oli dosentti Teppo Sintosen narratiivisuutta käsittelevä luento loka-kuussa 2014. Jo teoreettisen saivartelun alkumetreillä luennoitsija vihelsi pelin poikki kysymällä: kumpi on tärkeämpää, tehdä eroa tarinan ja kertomuksen välille vai löytää vastaukset tutkimuskysymyksiin kerronnallisen analyysin keinoin? Luennoitsija heitti ehkä tietämättään pelastusrenkaan minulle, aloittavalle tutkijalle, joka olin hukkumassa narratiivisen lähestymistavan käsitteellisiin kiemuroihin. Kiitos opiskelijalleni Ida Sirenille aineistoanalyysin alkuideasta. Kiitän myös professori Raimo Kaasilaa, että pääsin osallistumaan Raimon vetämään kirjoittajaryhmään, sekä professori Leena Syrjälää, joka eläköitymisensä kynnyksellä kiinnostui lukemaan tekstiäni ja antamaan arvokasta palautetta.

Lämmin kiitos professori Hannu Itkoselle Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksen jatkokoulutuksesta ja kiinnostuksesta tutkimusaiheittani kohtaan. Työtä eteenpäin sysäävinä koin myös kommentit, jotka sain Nuorisotutkimusseuran avoimessa tutkijaseminaarissa. Tutkimustani ovat rahoittaneet Juho Vainion Säätiö, Jenny ja Antti Wihurin rahasto sekä Suomen urheiluopistosäätiö. Kiitos! Kiitän myös Annaleena Airaa työni kielentarkistuksesta ja taitosta, Janne Kulmalaa laitetuesta sekä Vesa Komulaista ja Petri Huotaria atk-tuesta. Esitarkastajat dosentti Päivi Armila Itä-Suomen yliopistosta ja tutkimusprofessori Tommi Hoikkala Nuorisotutkimusverkostosta, kiitos loppusuoran arvokkaista kommentteista. Ilokseni väitöskirjani julkaistaan LIKESin tutkimussarjassa.

Elämänkulkuni aikana tekemistäni lukuisista liikunnallisista elämäntyylivalinnoista ja tutkimusaiheen äärelle johdattamisesta voin kiittää vanhempiani Tarja ja Paavo Takalaa sekä kummisetäni Alpo Kukkolaa, jotka lapsuudessani ja nuoruudessani 1980- ja 1990-luvuilla kannustivat, kustansivat ja kuljettivat. Lapsilleni Emilille, Inkalle ja Alvarille olen kiitollinen ruohonjuuritason näkökulmista 2000-luvun lasten ja nuorten liikuntakulttuuriin sekä tutkimustyön vastapainosta, monista unohtumattomista yhteisistä hetkistä erilaisissa harrastusympäristöissä. Elämänkulkuni ajanjakso tutkijana ei sittenkään retrospektiivisesti tarkasteltuna ollut yksinäinen. Haastatteluaineistojen välityksellä pääsin rikkaaseen vuoropuheluun nuorten kanssa, jotka alkoivat aineistoanalyysin aikana tuntua hyvinkin tutuilta. Esitän kaikkein lämpimimmät kiitokset näille nuorille, jotka antoivat elämänkulkutarinansa tutkimukseni käyttöön.

Väitöskirjani on omistettu erityisesti Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opiskelijoille, mutta myös tukemaan ja vahvistamaan liikuntakasvatuksen asemaa tiedekunnan opetuksessa ja tutkimuksessa.

Oulussa 16.9.2016

Susanna Takalo

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

ESIPUHE

1	JOHDANTO	1
1.1	Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen rakenne	1
1.2	Lähestymistapa	3
1.3	Tutkimuksen lähtökohdat nuorten liikkumisen iän mukaisessa muutoksessa.....	5
1.4	Liikunta nuorten elämäkulussa.....	14
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	36
2.1	Tutkimuksen nuoret.....	36
2.2	Lapsuuden ajan liikunta-aktiivisuus.....	39
2.2.1	Liikunta-aktiivisuuskysely.....	39
2.2.2	Haastattelu	40
2.3	Nuoruuden ajan liikunta-aktiivisuus	42
2.3.1	Haastattelu- ja liikunta elämäkulussa -aineistot	44
2.3.2	Tukiaineistot	50
2.4	Esitutkimukset ja valmistautuminen.....	54
2.5	Kerronnallisuus tutkimuksellisenä työtapana.....	56
3	LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN MUUTOS LAPSESTA NUOREKSI AIKUISEKSI JA LIIKUNTA NUOREN ARJESSA.....	66
3.1	Lapsena paljon liikkuvien elämäkulkutarinat	68
3.1.1	Jimin tarina – liikunnasta ammatti	68
3.1.2	Harrin tarina – musta tulee ammattijääkiekkoilija	72
3.1.3	Karin tarina – puulaakiliikkuja.....	76
3.1.4	Hennan tarina – jojoliikkuja	80
3.1.5	Juhon tarina – satunnainen laiskan rento liikkuja.....	85
3.1.6	Artun tarina – entinen futari ja skeittari	88
3.2	Lapsena vähän liikkuvien elämäkulkutarinat	94
3.2.1	Annin tarina – ei mikään sohvaperuna	94
3.2.2	Marjon tarina – retkeilijä.....	100
3.2.3	Esan tarina – kohtuullinen yksinliikkuja.....	103
3.2.4	Päivin tarina – kuntoileva lukutoukka	106
3.2.5	Katin tarina – liikuntaa fiilispohjalta	110
4	LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN MUUTOSKOHDAT ELÄMÄNKULKUANALYYSIN KEHIKOSSA	115
4.1	Toimijuuden ulottuvuus	115
4.2	Paikan merkitys	121
4.3	Ajan ja ajoituksen merkitys	130
4.4	Sosiaaliset verkostot	138
4.5	Elämäkulun kumuloituminen	151

5	POHDINTA.....	154
5.1	Luotettavuuden tarkastelua.....	154
5.2	Johtopäätökset.....	167
5.3	Lopuksi.....	178

LÄHTEET.....	181
--------------	-----

LIITTEET

LIITE 1	Tutkimusluvut
LIITE 2	Teemahaastattelurunko
LIITE 3	Liikunta elämäkulussa -piirros
LIITE 4	Kyselylomake
LIITE 5	Päiväkirja ajankäytöstä
LIITE 6	Päiväkirjan tarkistuslista
LIITE 7	Tarinan muodostus
LIITE 8	Arjen kuvaukset

1 JOHDANTO

Tutkimuksessani tarkastelen lapsena vähän ja paljon liikkuviksi arvioitujen nuorten omia liikuntakokemuksia ja -tottumuksia osana heidän arkeaan ja elämänkulkuaan. Se, mitä ja miten nuori kertoo liikunnasta, kertoo liikunnan asemasta nuoren elämässä. Määritän 21-vuotiaat tutkimukseeni osallistuneet nuoriksi ja nuoriksi aikuisiksi sekä rajaan elämänkulun tutkimuksen heidän lapsuuteensa, nuoruuteensa ja varhaisaikuisuuteensa.

Tutkimuksessani liikunnalla ja liikkumisella tarkoitetaan kaikkea fyysisesti aktiivista toimintaa arkiaskareista kilpaurheilusuoritukseen siten kuin nuori itse liikunnan omalla kohdallaan kokee ja kuvaa. Ymmärtämällä liikunnan asemaa nuoren elämänkulussa lisätään mahdollisuuksia vaikuttaa myönteisesti liikuntatottumusten rakentumiseen ja terveyden kannalta liian vähäisen liikkumisen ongelmaan. Liikunnan edistämiskeskustelu vaatii liikunnan tarkastelemista osana kansalaisten elin- ja elämäntapojen kokonaisuutta (Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista 2009, 17–18). Tätä näkökulmaa pyrin tutkimuksellani avaamaan.

1.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen rakenne

Tutkimukseni tarkoituksena on kuvata, millaisiksi nuorten liikuntatottumukset ovat rakentuneet ja miten liikunta-aktiivisuus on muuttunut lapsuudesta varhaisaikuisuuteen nuorten itsensä kokemana. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten liikunta-aktiivisuus muuttuu elämänkulun aikana nuorten kokemana?
2. Millaisiksi nuoret kuvaavat niitä elämänkulun kokemuksia, jotka ovat muuttaneet heidän liikunta-aktiivisuuttaan?
3. Millainen asema liikunnalla on 21-vuotiaan nuoren arjessa?

Liikunnan kokeminen nuoren elämänkulun eri vaiheissa on tutkimuskysymysten lähtökohta. Tutkimuksen ajatuksena on päästä lähelle määrällisen tutkimuksen tunnuslukujen takana olevan yksittäisen nuoren subjektiivista kokemusta, jossa henkilökohtaiset ja sosiaaliset merkitykset ovat avainasemassa. Koska liikuntakäyttäytymisen muutos on aina yksilöllinen, käyttäytymisen muutosta on tutkittava yksilötasolla (Pyykkönen, Saaranen-Kauppinen & Rovio 2014, 41).

Tutkimus on luonteeltaan osin retrospektiivinen pitkittäinen tapaustutkimus, jossa tutkin rajatusti 11 nuoren liikuntatottumusten rakentumista ja liikunta-aktiivisuuden muutosta yksittäisinä tapauksina tutkimusajan ollessa kymmenen vuotta. Laps Suomen -tutkimuksessa 10–12-vuotiailta keräämäni liikunta-aktiivisuusaineisto avasi tilaisuuden tavata samoja henkilöitä uudelleen kymmenen vuoden kuluttua ensimmäisestä tapaamisesta ja selvittää liikunta-aktiivisuuden muutoksia elämänkulun näkökulmasta (Nupponen ym. 2010; Takalo 2004). Haen vastauksia tutkimuskysymyksiini haastatteluaineistosta ja sen tukiaineistoista, jotka on kerätty

samoilta henkilöiltä vuosina 2001 ja 2011–2012. Elämänkulkunäkökulman lähtökohta on liikunta-aktiivisuuden muutoksen ja pysyvyyden tutkimus pitkällä aikavälillä. Aineiston analysoinnissa käytän apuna narratiiviselle tutkimukselle ominaista kerronnallisuutta (Heikkinen 2010, 145; Syrjälä 2001, 213). Valitsemieni menetelmien ja elämänkulkunäkökulman perusteella tutkimustani voidaan kuvata selvittäväksi tapaustutkimukseksi (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 10; Peuhkuri 2007, 136).

Väitöskirja rakentuu siten, että johdantoluvun aluksi kuvaan lähestymistäni tutkimusaiheeseeni tieteenaloittain. Sen jälkeen perustelen tutkimukseni tarpeellisuuden sijoittamalla tutkimusaiheeni nuorisokulttuurisen liikkumisen kentällä iän mukaisen liikunta-aktiivisuuden muutosta käsittelevien tutkimusten täydentäjäksi. Johdannon lopuksi esittelen tutkimukseni keskeiset käsitteet rajaamalla aiheeni nuorten liikuntaan elämänkulussa. Tutkimuksen toteutuksesta kertovassa luvussa kerron aineiston keruun kaksi erillistä vaihetta ja sen, miten olen soveltanut narratiivista juonianalyysia (Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber 1998; Tuval-Mashiach 1998) liikunta-aktiivisuuden muutoksen analysointiin elämänkulun näkökulmasta.

Metodiosaa seuraa luku, jossa esitän kunkin tutkimuksessani mukana olleen nuoren elämänkulkutarinan ja tulkintani liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneista muutoksista. Esitän jokaisesta yhdestätoista tutkimukseni nuoresta elämänkulkutarinan, johon olen tiivistänyt keräämäni aineiston noudattamaan nuorten elämän ja liikuntatottumusten etenemistä lapsuudesta aikuisuuden kynnykselle. Frantsi (2009) on käyttänyt samankaltaista esitystapaa tutkiessaan väitöskirjassaan ikääntyviä johtajia. Siitä poiketen pyrin koostamaan tiivistetyt elämänkulkutarinat siten, että niissä on käytetty mahdollisimman paljon haastateltujen omia sanoja. Tämä oli tärkeää, koska en irrotanut aineistositaatteja kokonaisuutta jäsentävien teemojen mukaan, kuten usein haastattelua hyödyntävissä tutkimusraporteissa on tapana. Lisäksi pidin tärkeänä, että lukija pääsee eläytymään kunkin tutkimuksessa mukana olleen nuoren elämänkulkuun.

Olen täydentänyt kahden nuoren, Artun ja Annin, elämänkulkutarinoita arkipäivän kuvausesimerkeillä. Niiden tavoitteena on lisätä ymmärrystä liikuntasuosittelut (U.S. Department of Health and Human Services 2008; Tudor-Locke ym. 2011) täyttävän sekä niiden alle jäävän nuoren arjen valinnoista, niiden yhteydestä itsearvioituun liikunta-aktiivisuuteen ja objektiivisesti mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen. Arkipäivän kuvausesimerkkien avulla sukelletaan syvemmälle kahden opiskelevan nuoren elämään, jotta saadaan mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva siitä, mistä ja miten Artun ja Annin arkipäivän liikunta-aktiivisuus muodostuu. Elämänkuluista kertovassa luvussa vastaan kaikkiin kolmeen tutkimuskysymykseen. Se toimii eräänlaisena johdatteluna seuraavaan lukuun, jossa esitän kootusti mukailtua elämänkulkuanalyysin kehikkoa (Elder, Kirkpatrick Johnson & Crosnoe 2004, 10–14; Häkkinen 2014, 34; Kok 2007) teoreettisena tulkintakehyksenä käyttäen kaikista tarinoista tekemäni havainnot liikunta-aktiivisuuden muutokohdista elämänkulussa lapsuudesta varhaisaikuisuuteen. Lukijalla on kiinnostuksensa mukaan mahdollisuus palata kunkin nuoren tarinaan sovittaakseen tutkimustulokset nuorten elämänkulkuihin.

Esitän keskeisistä tuloksista tekemäni johtopäätökset tutkimuksen viimeisessä luvussa palaamalla tutkimuskysymyksiini arvioituani ensin tutkimuksen luotettavuutta. Pohdin tutkimustulosteni valossa työni liikuntapedagogista antia ja mahdollisia toimenpiteitä, joiden avulla voidaan huomioida nuoren liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvaa muutosta koulukontekstissa. Aivan lopuksi suuntaan lukijan tutkimukseni virittämiin jatkotutkimusehdotuksiin.

1.2 Lähestymistapa

Tutkimukseni kuuluu nuorisokulttuurisen liikkumisen tutkimuskenttään, koska tutkimuskohteena ovat nuorten liikuntatottumukset ja liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneet muutokset. Nuorisokulttuurisen liikkumisen tutkimus on vahvistunut viime vuosina Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksella. Tutkimukseni kanssa samaan aihepiiriin kuuluvat meneillään olevat tutkimukset nuorten liikkumisen tiloista, nuorten fyysisestä aktiivisuudesta koulussa ja nuorten urheilupuoluista osana elämäntapaa. (Itkonen 2015, 117–118.)

Liikuntapedagogiikan alan väitöskirjani anti on suunnattu liikuntakasvatusta edistävien toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen, joissa nuorten moninaiset elämäntapamuutokset sekä liikunta-aktiivisuuden muutokseen johtavat asiat ja tapahtumat huomioidaan erilaisissa sosiaalisissa toimintaympäristöissä. Liikuntapedagogiikalla on monia tärkeitä tehtäviä ihmisen elämäntavassa fyysisesti aktiivisen elämäntavan edistämiseksi (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013a, 18). Annan työssäni erityisesti tilaa koulusta kertovalle puheelle sekä tulosten tarkastelussa että tutkimukseni liikuntapedagogista antia pohtiessani.

Tutkimuksessani liikuntakasvatustyön edistäminen etenee lasten ja nuorten kuulemisen kautta. Ymmärtääksemme lasten ja nuorten elämää koskettavia muutoksia, niitä on tutkittava yksittäisten lasten ja nuorten elämäntilanteiden kautta (Syrjälä 2001, 209). Laajempaan tavoitteeseen on pyrkiä ymmärtämään erilaisia nuoruuksia, tukemaan nuoren liikunnallisia valintoja ja vahvistamaan liikuntatottumusten rakentumista lapsuudesta varhaisaikuisuuteen. Liikunta ei ole enää itsestäänselvyys lapsen ja nuoren elämässä. Tämä asettaa haasteita ja vaatimuksia liikuntakasvatukselle.

Jonkin verran näyttäytyy myös liikuntasosiologinen näkökulma, ollaanhan tutkimuksessani peruskysymyksen äärellä: miksi liikutaan tai ei liikuta? Sosiaaliteille tyypilliseen tapaan kohdistan kiinnostuksen siihen, mitä aiheesta kerrotaan. Se, miten kerrotaan, jää vähemmälle huomiolle. (Aaltonen & Leimumäki 2010, 121.) Yksilön liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneita muutoksia järjestetään ja peilataan suhteessa yhteiskunnallisesti tärkeisiin sosiaalisiin instituutioihin kuten koulujärjestelmään, perheinstituutioon ja järjestöihin. Ne ovat yhteydessä eri elämäntilanteilla, tässä tapauksessa liikuntakäyttäytymisessä, tapahtuviin muutoksiin. Tutkimuksessa käydään keskustelua liikunta-aktiivisuuden muutoksista suhteessa elämäntapaan. Sosiologisessa kirjallisuudessa elämäntapaa on lähestytty ihmisten valintojen ja elämäntarinoiden moninaistumisen näkökulmasta (esim. Hoikkala 1993; Aapola 1999). Tutkimukseni täydentää teosten Taiteilijan elämäntapa-

(Piispa & Salasuo 2014) ja Huippu-urheilijan elämänkulku (Salasuo, Piispa & Huhta 2015) antamaa kuvaa elämänkulun etenemisestä lapsuudessa ja nuoruudessa. Nämä monitieteiset tutkimukset ovat yksi osoitus elämänkulututkimuksen suosion kasvusta 2000-luvulla.

Tutkimuksessani liikuntaan liittyviä valintoja ja tottumuksia tarkastellaan lisäksi nuorisotutkimuksellisesta näkökulmasta, koska tutkimuksen kohteena olevaan elämänkulun ajanjaksoon kuuluu merkittävänä osana nuoruus ja nuorten aikuistuminen. Nuorisotutkimukselle tyypillisesti tuon esiin nuorten omaa ääntä (Hoikkala & Suurpää 2005). Tutkimukseni täydentää nuorten vapaa-aikaan liittyvää tutkimusta (esim. Myllyniemi 2012; Myllyniemi & Berg 2013) ja jatkaa teosten Oi nuoruus (Vehkalahti & Jouhki 2014) ja Nuoruuden sukupolvet (Vehkalahti & Suurpää 2014) aloittamaa omaelämäkerrallista näkökulmaa nuorten vapaa-aikaan.

Tutkimukseni sivuaa myös kasvatustiedettä, joka tutkii ihmisen elämänkulun aikana tapahtuvaa kasvua ja kehitystä. Kyse on erillisestä alueesta, liikuntatottumusten rakentumisesta, tietyssä elämänkulun vaiheessa eli lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvassa ajanjaksossa. Kasvatuksen tutkimus on pohjimmiltaan kokemuksen tutkimista (Syrjälä 2001, 208). Tutkimukseni sisältää puhetta esimerkiksi perheestä, koulusta ja seuratoiminnasta. Instituutiot ovat mukana lasten ja nuorten kasvatustehtävässä (Pekkarinen & Vehkalahti 2012, 10). Olen kiinnostunut lasten ja nuorten kokemuksista instituutioista ja muista sosiaalisista ympäristöistä liikunnallisen toiminnan suuntaajina.

Liikunnan tarkasteleminen elämänkulkutarinoista käsin yhdistää tutkimuskenttäni tieteellisen monikerroksisuuden kiinnostukseen yksittäisen nuoren ainutkertaisesta tavasta kokea, ajatella ja toimia arjessa ja elämänkulussa. Elämänkulullinen lähestymistapa hyväksytään Suomessa laajasti ihmistieteiden parissa. Tarinoita voi ja pitää tarkastella monitieteisestä näkökulmasta. (Syrjälä 2001, 212.) Elämänkulkujen tarkastelu mahdollistaa nuorten kokemusten tutkimisen yksilöllisesti ja koko elämäntilanteen kokonaisuus huomioiden. Lisäksi elämänkulun näkökulma tavoittaa liikunta-aktiivisuuden muutokseen vaikuttavien tapahtumien tarkastelun retrospektiivisesti sekä tutkimushetken elämäntilanteesta että tulevaisuudesta käsin. (Kok 2007.) Jotta voitaisiin monipuolisemmin ymmärtää, miksi toinen nuori liikkuu ja toinen ei, tarvitaan nuorten kokemuksellista tietoa liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä elämänkulun aikana.

Totean kokoavasti, että tietämisen tapaa tutkimuksessani kuvaa pyrkimykseni ymmärtää nuorten maailmaa elämänkulullisena tarinana, jossa tapahtumat ovat yhteydessä toisiinsa. Metodologisen kehyksen muodostaa elämänkulun näkökulman ohella kokemuksen tutkimus ja kerronnallinen lähestymistapa. Kokemuksen tutkimus on normatiivisanalyttistä. Teoria ja analyysi kulkevat koko ajan rinnakkain. Perttulan (2005) mukaan kokemus liittyy elämäntilanteeseen, tiluuteen eli kohteiden kokonaisuuteen, johon ihminen on suhteessa. Elämäntilanne on yksilöllinen ja kullakin henkilöllä omanlaisensa. Kokemus on suhde ihmisen ja elämäntilanteen välillä. Elävä sidos arkeen on kokemuksen edellytys. (Perttula 2005, 116–151.) Toisen ihmisen kokemuksesta on vaikea tavoittaa. Kun ihminen kertoo kertomusta, sillä on yhteys kokemukseen valokuvamaista välähdystä syvällisemmin. Ymmärrän lii-

kuntatottumusten rakentumiseen vaikuttavat kokemukset valokuvamaisia yksittäisiä hetkiä laajemmin. Aikaisemmat hetket vaikuttavat myöhempään kokemukseen, joka myös vaikuttaa tulevaan. En ole kiinnostunut kokemuksista yksinomaan haastatteluhetkellä, vaan ohjasin nuoret muistelemaan menneitä ja suuntaamaan ajatukset tulevaan. Halusin kuulla nuorten kokemuksista suoraan nuorilta itseltään.

Elämä monimerkityksellisyydessään on kiinnostanut tutkijoita, ja omaa elämää kuvaavien tarinoiden käyttö eri tieteenaloilla voimistuu. Vaikka nuorten elämäntarinat ovat tässä tutkimuksessa tutkimuksen kohteena, ne olivat aineiston keruuhetkellä nuorten löytöretki elettyyn elämään ja myös aavistus tulevasta. Ihmisen elämän katsotaankin rakentuvan tarinoiden kertomisen kautta, jolloin on olennaista nostaa esiin nuorten ääni, heidän tunteensa, toimintansa ja kokemuksensa. Kertomusten avulla kokemukset ja tapahtumat voidaan tehdä ymmärrettäviksi ja jaettaviksi. (Syrjälä 2001, 203–208.) Tausta-ajatukseni perustuu oletukseen, että nuorten tuottama kertomus on kuvausta nuorten omasta elämästä. En pitänyt tutkimuskysymysten kannalta tärkeänä tarkastella tarinoita kerrontana eli sitä, miten kerrotaan. Sitä vastoin näin kiinnostavaksi pureutua liikunta-aktiivisuuden muutoksen taustalla oleviin elämäntapojen tapahtumiin eli siihen, mitä kerrotaan.

Tutkimuksessani kerronnallisuus näyttäytyy metodina ja työtapana (Heikkinen 2001, 14; Syrjälä 2001, 213). Tukeudun kerronnallisissa lähtökohdissani Perttulan (2005, 116–151) käsitykseen, jonka mukaan kokemuksen tutkimuksen piirissä narratiivisen lähestymistavan mukaan ihmiset pyritään saamaan pohtimaan, arvioimaan ja tarkastelemaan kokemuksiaan. Kuvatuiksi haluttavat kokemukset ymmärretään laadultaan sosiaalisina, ja niiden aihe ulottuu sekä ajallisesti että sisällöllisesti laajalle. Narratiivisuus yhdistää ajatuksen yksittäisten kokemusten ja koko elämän välisestä yhteydestä (Syrjälä 2001, 209). Siksi liikuntatottumusten rakentumista on perusteltua tutkia kerronnallista työtapaa käyttäen ja tarkastella elämäntapojen näkökulmasta.

1.3 Tutkimuksen lähtökohdat nuorten liikkumisen iän mukaisessa muutoksessa

Tutkimusten mukaan on selvää, että merkittävä osa eurooppalaisista ja pohjoisamerikkalaisista lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Currie ym. 2012, 129; Inchley ym. 2016, 135–138). Liikunnalla on merkittävä vaikutus kansanterveyteen maailmanlaajuisesti. Liikuntaa lisäämällä voidaan parantaa terveyttä merkittävästi. (Lee ym. 2012.) Tutkimuksellani osallistun suomalaisten nuorten liian vähäisestä liikunnasta käytävään keskusteluun. Terveysliikunnan edistäminen ja vähän liikkuvien suhteellisen osuuden vähentäminen ovat nousseet valtion liikuntapolitiikan keskiöön 2000-luvulla. Rantala (2014) pitää vuosia 2000–2013 ajanjaksona, jolloin suomalaisessa liikuntapolitiikassa on tapahtunut paljon merkittäviä muutoksia vähäiseen liikkumiseen liittyen. Ajanjakso on melko tarkasti sama kuin tutkimusajankohtieni väliin jäävä aika, ja sille on tyypillistä runsas liikuntaa koskevien komiteamietintöjen määrä. Lasten ja nuorten liikunnan lisäämistä ovat pitäneet tärkeänä tutkijoiden lisäksi lähes kaikki tahot lasten vanhemmista huippu-

urheilujohtajiin ja poliitikoista yritysjohtajiin. (Rantala 2014, 7, 22–23.) Huoli kansalaisten päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta ei ole vähentymässä, ja paine puuttua liian vähäiseen liikkumiseen on lisääntynyt. Ministerit Stefan Wallin ja Paula Risikko nostivat tämän vuosikymmenen alussa yhdeksi Suomen terveystalouden tavoitteeksi fyysisen aktiivisuuden lisäämisen kaikissa elämänvaiheissa ja väestöryhmissä (Husu ym. 2011, 4–5). Nyt vuonna 2016, pääministeri Juha Sipilän hallituksen strategisen ohjelman yhtenä tavoitteena on, että perusopetuksessa liikutaan vähintään tunti päivässä (Valtioneuvoston kanslia 2015, 17).

Liikunta-aktiivisuutta on tutkittu eri väestöryhmien tasolla. Suomalaisten liikunta-aktiivisuudessa ja liikunnassa on osoitettu tapahtuvan muutoksia elämänsä aikana (Telama ym. 2014). Nuorten liikunnan muutoksista tehdyt aikaisemmat tutkimukset kertovat usein nuorten iän mukaisesta liikunnan vähenemisestä, mutta jonkin verran näyttöä on myös liikunnan löytymisestä osaksi arjen elämää (Aira ym. 2013; Tammelin, Laine & Turpeinen 2013; Yli-Piipari 2011). Teoreettiset lähtökohdat tutkimuksessani ovat liikunnassa tapahtuvissa iän mukaisissa muutoksissa.

Fyysisen aktiivisuuden ja liikuntakäyttäytymisen tilaa tietynä ajankohtana selvitetään trenditutkimuksilla. Suomessa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta trenditietoa on kerätty WHO-Koululaistutkimuksella vuodesta 1984, Kouluterveyskyselyllä vuodesta 1996, Nuorten terveystapatutkimuksella (NTTT) vuodesta 1977 sekä Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen trendiseurannalla (LIITU) vuodesta 2014 alkaen. Lisäksi työikäisille suunnattua Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -tutkimusta (AVTK) on toteutettu vuodesta 1978 alkaen vuoteen 2014 saakka. Siinä on ollut mukana 15 vuotta täyttäneitä nuoria. (Helldán & Helakorpi 2015.) Vuodesta 2015 alkaen AVTK-tutkimus tuli osaksi Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimusta (ATH), jonka avulla seurataan hyvinvoinnin ja terveyden muutoksia väestössä. Säännöllisesti samankaltaisina samanikäisille ihmisille toistettavilla tutkimuksilla saadaan selville, miten liikuntatottumukset ovat muuttuneet tietynikäisillä sekä pitkällä että lyhyellä aikavälillä. Yksittäinen trenditutkimus kertoo myös suomalaisten eri-ikäisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden eroista tietyllä ajanhetkellä.

Vain noin viidesosa suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu suositusten mukaisesti (Inchley ym. 2016, 135–137; Kokko ym. 2015, 20). Lasten ja nuorten liikunnan tilannekatsauksen (2014) mukaan kyselytutkimuksissa neljännes suomalaisista koululaisista ilmoittaa liikkuvansa suositusten mukaan, kun taas fyysisestä aktiivisuudesta objektiivisesti mittaavien tutkimusten mukaan riittävästi liikkuvia on 17–50 prosenttia 3–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Suomessa toteutettujen lapsia ja nuoria koskevien kyselytutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuus on korkeimmillaan nuorimpien ikäryhmässä, 10–12-vuotiaana (Husu ym. 2011; Kokko ym. 2015, 15; Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011; THL 2013; WHO-Koululaistutkimus 2007). Sitä vastoin objektiivisten mittausten tulokset osoittavat fyysisen kokonaisaktiivisuuden olevan suurimmillaan 7–8 vuoden iässä (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 29). Tutkimukseni ensimmäisen vaiheen luokitus kyselyllä mitattuna vähän ja paljon liikkuviin lapsiin ajoittui lapsuuden liikunta-aktiivisuuden kannalta aktiiviseen ajanjaksoon tutkimukseni lasten ollessa noin 11-vuotiaita. Jotta voi-

simme ymmärtää, mitkä tekijät vaikuttavat tutkimukseni toisessa vaiheessa mukana olleiden nuorten liikunta-aktiivisuuden muutokseen, pyysin nuoria tutkimukseni toisessa vaiheessa kuvaamaan liikunta-aktiivisuutensa muutosta piirtämällä kuvaajaa aktiivisuuden vaihteluista elämänkulussa samalla kertoen muutosten taustalla olevista tekijöistä.

Liikunta-aktiivisuus vähenee lapsuudesta aikuisuuteen ja erityisesti murrosiässä eri-ikäisten 11–15-vuotiaiden kyselytutkimusten perusteella (Dumith ym. 2011; Aira ym. 2013). Nuorten liikunnan väheneminen on selvää erityisesti yläkoulun aikana (Kokko ym. 2015, 15–17). Liikunta ja tasa-arvo -julkaisun (2011) koonnin mukaan pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. Useat tutkimukset osoittavat samaa (esim. Inchley ym. 2016, 136–137; Kokko ym. 2015, 16; Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 29). Sukupuolten välillä on eroja liikunnan intensiteetissä, liikuntakertojen määrässä, yhden liikuntakerran kestossa ja harrastetuissa lajeissa. Liikunta vähenee pojilla iän myötä voimakkaammin kuin tytöillä. Sukupuolten välisten erojen on havaittu pienentyvän iän myötä ja katoavan yläkouluun mentäessä, mutta joidenkin tutkimusten mukaan myös jatkuvan varhaiseen aikuisuuteen asti. (Turpeinen ym. 2011, 20–25.) Tutkimukseni toisen vaiheen aineistonkeruu ajoittuu juuri tähän elämänkulun ikävaiheeseen.

Myös kansainvälisen tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuus vähenee lapsuuden lopussa, murrosiässä, kun vertaillaan eri-ikäisiä lapsia (Currie ym. 2012, 130; Finne ym. 2011; Inchley ym. 2016, 135–138). Nuorten liikunta-aktiivisuutta ja siihen yhteydessä olevia taustatekijöitä on tarkasteltu etupäässä poikkileikkausasetelmin (esim. Biddle ym. 2011; Kantomaa ym. 2010; Kantomaa ym. 2008; Kokko, Villberg & Kannas 2010; Rintala ym. 2011; Tammelin ym. 2007; Tynjälä ym. 2009; Vuori ym. 2012). Määrällisten tutkimusten valossa tiedetään, että liikunta-aktiivisuuden iän mukaiseen muutokseen lapsuuden ja nuoruuden eri vaiheissa ovat yhteydessä sukupuoli, aiempi fyysinen aktiivisuus, pätevyyden kokemukset, koettu hyvä toiminnan kontrolli ja sosiaalinen tuki liikunnalle (Craggs ym. 2011). Biddle ym. (2010) koosteessa myös motivaatio, kehollisuuteen ja fyysisen aktiivisuuden esteisiin liittyvät psyykkiset tekijät, tupakointi sekä ympäristötekijöistä ympäristön tarjoamat mahdollisuudet, koulumatkan pituus, ulkona vietetty aika ja paikallinen rikollisuus on tunnistettu nuoruuden fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä oleviksi tekijöiksi. Edellisistä tupakointi ja rikollisuus eivät tule esille tutkimukseni nuorten elämäntutkimustuloksissa.

Stodden ym. (2008) pitävät motorisia taitoja ratkaisevan tärkeänä mutta aliarvostettuna tekijänä fyysiselle aktiivisuudelle elämänkulussa. Robinson ym. (2015) vahvistavat, että motorisilla taidoilla ja fyysisellä aktiivisuudella on vahva yhteys. Stodden ym. (2008) mukaan motorisista perustaidoista saatujen pätevyyden kokemusten suhde fyysiseen aktiivisuuteen on varhaislapsuudessa matala, 6–12-vuotiaana kohtalainen ja nuoruudessa vahva. Koska pätevyyden kokemukset vähenevät läpi lapsuuden ja nuoruuden, myös fyysiseen aktiivisuuteen osallistuminen laskee. Logan ym. (2015) kokoavat 3–18-vuotiailla tehtyä tutkimusta ja esittävät Stodden ym. (2008) mallista poiketen, että nuoruudessa motorisista perustaidoista saatujen pätevyyden kokemusten ja fyysisen aktiivisuuden välinen suhde olisi jälleen matala.

Tehty tutkimus osoittaa, että hyvin monilla erilaisilla tekijöillä on vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen nuoruuden aikana ja tutkimusta eri taustatekijöiden vaikutuksista liikunta-aktiivisuuteen elämänculun eri ajankohtina tarvitaan lisää. Tutkimuksellani saadaan yksityiskohtaista tietoa joidenkin taustatekijöiden vaikutuksesta tutkimukseni nuorten liikunta-aktiivisuuteen elämänculun tilanne huomioiden.

Pitkittäistutkimuksilla, joissa samoilta lapsilta ja nuorilta on kerätty tietoa fyysisestä aktiivisuudesta ja liikkumisesta säännöllisin väliajoin, on päästy trenditutkimusten kanssa samaan päätelmään liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä iän mukana (Aarnio 2002; Dumith ym. 2011; Ortega, Ruiz & Castillo 2013; Telama & Yang 2000; Yli-Piipari 2011). Ortegan ym. (2013) tutkimuksessa ruotsalaisten ja virolaisten lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta seurattiin 6–10 vuoden ajan, jolloin reipas liikunta väheni ja liikkumaton aika lisääntyi lapsuudesta nuoruusikään. Amerikkalaisessa tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden muutosta seurattiin yhdeksästä ikävuodesta 15 vuoden ikään liikemittarilla mitaten. Senkin mukaan fyysinen aktiivisuus kouluajan ulkopuolella laski ja istumiseen käytetty aika lisääntyi. (Wickel & Belton 2015.) Myös eurooppalaisessa samoja ihmisiä seuraavassa pitkittäistutkimuksessa The Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study (AGHLS) liikunta-aktiivisuus väheni nuoruuden aikana (Wijnstok ym. 2012).

Koonti kansainvälisestä pitkittäistutkimuksesta osoittaa selvästi fyysisen aktiivisuuden vähenevän nuoruudessa ja nuoruudesta aikuisuuteen (Tammelin 2005). Suomalaisessa ja eurooppalaisessakin liikuntatutkimuksessa pitkittäistutkimuksia liikuntatottumusten rakentumisesta tarvitaan lisää. Esimerkiksi Tammelin, Laine ja Turpeinen (2013, 29), Nupponen ja Penttinen (2012) sekä Dumith ym. (2011) kaipaavatkin nimenomaan samoja henkilöitä seuraavia pitkittäistutkimuksia ja erityishuomion suuntaamista liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvien muutosten syihin elämänculun eri vaiheissa.

Vaikka pitkittäistutkimusta on kohdistettu poikkileikkausasetelmia vähemmän ihmisten liikkumisen tutkimiseen, liittyy fyysisen aktiivisuuden seuranta kuitenkin yhtenä osana moniin lasten ja nuorten hyvinvointia käsitteleviin eteneviin kohorttitutkimuksiin. Lasten ja nuorten sepelvaltimotaudin riskit -tutkimus (LASERI) on yli 30 vuotta kestänyt, käynnissä oleva seurantalutkimus, johon kuuluu esimerkiksi liikunta-aktiivisuuden seuranta elämänculun eri vaiheissa lapsuudesta aikuisuuteen. Tulokset korostavat lapsuuden liikunnan merkitystä. Erityisesti pitkäaikainen osallistuminen intensiiviseen liikuntaan näyttäisi olevan yhteydessä myöhempään liikunnalliseen elämäntapaan. Suomalaisen lapsuuden ja nuoruuden liikunnan yhteys aikuisiän terveyteen ja hyvinvointiin näyttää LASERI-projektin tulosten valossa erittäin selvältä. (Telama ym. 2006; Telama ym. 2014; Yang ym. 2014.) Esimerkiksi koulumatkojen kävely ja pyöräily lapsuudessa ja nuoruudessa ennustavat tutkimustulosten mukaan fyysisesti aktiivista elämäntapaa myöhemmin elämässä (Yang ym. 2014).

Suomalaisten lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta seurataan myös STRIP-hankkeessa (Pahkala ym. 2013). Vuonna 1990 alkaneen STRIP-projektin tavoitteena on puuttua valtimokovettumataudin riskitekijöihin poikkitieteellisesti jo varhaislapsuudesta alkaen. Arja Sääkslahti (2005) selvitti väitöskirjassaan, mikä on lii-

kuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Terveysvaikutusten saamiseksi lasten leikkien tulee olla hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavia. Kuormittavuutta lisäävät ulkona liikkuminen ja leikkiminen, jotka eivät kuitenkaan automaattisesti ole tae riittävästä kuormituksesta etenkin tytöillä. (Sääkslahti 2005, 99.) Myös Lea Pulkkinen aloittama ja vuodesta 2013 Katja Kokon jatkama Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimus on lähes 50 vuotta kestänyt samojen ihmisten seurantatutkimus, jonka puitteissa seurantaa on tehty terveyskäyttämiseen ja hyvinvoinnin rakentumiseen liittyvistä tutkimusaiheista (Pulkkinen 1996, 9–12; Pulkkinen, Kapri & Rose 2006).

Tuija Tammelin (2003) tutki väitöskirjassaan liikunta-aktiivisuuden muutosta nuoruudesta aikuisikään Pohjois-Suomen syntymäkohortin 1966 avulla. Liikunta-aktiivisuus vapaa-ajalla 14-vuotiaana oli yhteydessä aktiiviseen liikkumiseen 31-vuotiaana. Lasse Mikkelsen (2007) puolestaan tutki 25 vuoden pitkittäistutkimuksella 12–17-vuotiaiden koulun kuntotestitulosten yhteyttä aikuisiän koettuun kuntoon ja terveyteen samoilla henkilöillä. Mikkelsenin väitöskirjan mukaan miesten aikuisiän terveyskuntoon vaikuttavat eniten kouluaikainen kestävyysjuoksukunto ja notkeus. Naisten aikuisiän terveyskuntoa taas ennustaa hyvä kestovoima. Myös Pertti Huotarin (2012) väitöskirjassa 25 vuoden seurantatutkimuksen tulokset osoittivat, että nuoruusiän liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Erityisesti aktiivinen liikkuminen nuoruusiän loppupuolella 16–18-vuotiaana oli tärkeää aikuisiän aktiivisen liikkumisen kannalta. (Huotari 2012.)

Koululiikunnan vaikuttavuus -tutkimuksessa (KOVA) selvitettiin samojen henkilöiden liikunta-aktiivisuuden, -motiivien, -kokemusten ja liikuntakykyisyyden yhteyksiä kouluiän ja aikuisiän välillä ja sekä koettua että todennettua koululiikunnan vaikuttavuutta aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntakykyisyyteen. Tutkimus osoitti, että vähäinen aktiivisuus yleensä ja myös koululiikunnassa ja vapaa-aikana ennustivat selkeästi vähäisempää aikuisiän liikunta-aktiivisuutta. Aikuisiän liikunta-aktiivisuus kasvoi melko suoraviivaisesti koululiikunta-aktiivisuuden lisääntyessä. (Nupponen & Penttinen 2012, 8–10.) Pitkittäistutkimuksella on myös osoitettu, että nuoruuden aikana liikuntaa kohtaan koettu fyysinen pätevyys ennustaa fyysistä aktiivisuutta täysi-ikäisyyden kynnyksellä (Jaakkola ym. 2015).

Liikunnan polut elämään -pitkittäistutkimushankkeessa kerättiin noin 2 000 lapselta ja nuorelta vuosina 2003 ja 2013 kyselylomakkeen avulla tietoa siitä, millaisia muutoksia liikunnan harrastamisessa on tapahtunut kymmenessä vuodessa. Tutkimuksessa käytettiin retrospektiivista tutkimusotetta pyydettyä nuoria arvioimaan rasittavan liikunnan määrää eri ikäkausina. Liikunnan polut elämään -tutkimuksen tavoin tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut elämänkuluista, erityisesti lapsuudesta nuoreen aikuisuuteen. Myös tarkastelupinta on sama: nuoruus 2000-luvun alun Suomessa. (Vanttaja ym. 2015.) Suomalaista määrällistä pitkittäistutkimusta liikunta-aktiivisuudesta on siis olemassa sekä poikkileikkausaineistoihin pohjautuen että jonkin verran myös samoja henkilöitä iän mukana seuraten.

Kansainvälisesti pitkittäisaineistot ovat yleistyneet 2000-luvulla (Boreham ym. 2004; Craggs ym. 2011; Monyeki ym. 2007). Vielä 1990-luvulla fyysisen aktiivi-

suuden iän mukaista muutosta selittävät tekijät aikuisuuteen siirryttäessä näyttäytyivät tutkimuksissa monimutkaisina (Barnekow-Bergkvist ym. 1998). Nuoruuden ajan fyysisen aktiivisuuden yhteyden elämäntyylin myöhempään fyysiseen aktiivisuuteen ovat osoittaneet esimerkiksi Vanreusel ym. (1997) Belgiassa, Trudeau ym. (1998) Kanadassa sekä Kjønniksen, Torsheim ja Wold (2008) sekä Kjønniksen, Andersen ja Wold (2009) Norjassa. The Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study (AGHLS) tutkii samoja ihmisiä ja kattaa toistaiseksi ikävuodet 13–43 vuodesta 1976 alkaen. Tehty tutkimus osoittaa kasvun, elämäntyylin ja terveyden väliset yhteydet läpi nuoruuden pitkälle aikuisuuteen. (Wijnstok ym. 2012.) Koonti kansainvälisestä tutkimuksesta osoittaa, että nuoruuden ajan fyysinen aktiivisuus, terveys ja fyysinen kunto sekä useat sosiaaliset ja käyttäytymiseen liittyvät tekijät ennustavat fyysistä aktiivisuutta myös aikuisuudessa (Tammelin 2005). Liikunta-aktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa näyttää siis ennustavan liikunnallisesti aktiivista aikuisuutta.

Vastaavasti määrällisten pitkittäistutkimusten mukaan fyysinen passiivisuus nuoruudessa ennustaa vähäistä liikkumista aikuisuudessa (esim. Andersen, Wold & Torsheim 2005; Kjønniksen, Torsheim & Wold 2008; Matton ym. 2006; Suppli ym. 2013). Vähän liikkuvat nuoret kokivat aikuisena kuntonsa heikommaksi ja liikkuiivat vähemmän kuin liikunnallisesti aktiiviset nuoret. Lisäksi nuoruusiän huono kunto ennusti huonoa koettua kuntoa aikuisuudessa. (Huotari 2012.) Hirvensalon ja Lintusen (2011) koonti kansainvälisestä fyysisen aktiivisuuden elämäntyylinisestä tutkimuksesta osoittaa liikunta-aktiivisuuden polarisaatiota sekä sukupuolen että sosiaalisen taustan suhteen. Koonnin mukaan kulttuurinen ja sosioekonominen tausta voivat selittää yksilöllisiä eroja liikkumisessa.

Tämän tutkimukseni metodologinen merkittävyys perustuu aineiston pitkitäiseen luonteeseen yksilötasolla. Pitkittäistutkimus mahdollistaa liikunta-aktiivisuuden muutoksen ajallisen tarkastelun. Liikunta-aktiivisuuden vähenemisen ymmärtämiseksi puuttuu toistaiseksi ilmiöön syvälle menevää laadullista tutkimusta. Erityisesti liikuntatutkimuksessa puuttuu tietoa sosiaaliseen ympäristöön liittyvistä tekijöistä nuorten liikunta-aktiivisuuden taustalla. (Aira ym. 2013, 8.) Kansainvälistikin ihmisen elämäntyylin ja liikuntasuhteen muotoutumisen seuranta yksilötasolla lapsuudesta nuoreen aikuisuuteen on ollut harvinaista (ks. Dumith ym. 2011; Middleton ym. 2010; Scheerder ym. 2006; Thompson, Humbert & Mirwald 2003). Tutkimuksilla ei ole pystytty selkeästi osoittamaan, millainen nuoruuden aikainen fyysisen aktiivisuuden määrä ja laatu ovat liikunnallisen elämäntyylin tae aikuisuudessa (Hallal ym. 2006).

Tutkimukseni, kymmenen vuoden pitkittäistutkimuksena, syventää tietoa liikuntakäyttäytymisen muutoksista samoilla ihmisillä suhteessa kypsymiseen, kokemuksiin ja ympäröivään kulttuuriin, jota Finne ym. (2011) pitävät tärkeänä tutkimuskohteena. Esimerkiksi yli 65-vuotiaiden fyysisesti aktiivisten naisten yksilöllistä liikunta-aktiivisuuden muutosta elämäntyylinä on kuvattu fenomenologisen tutkimusotteen avulla (Kluge 2002). Vastaavalla tutkimusotteella on kuvattu fyysisen aktiivisuuden merkitystä ikääntyvien ihmisten elämäntyylinä (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016). Elämäntapahtumien vaikutusta ikääntyvien liikunta-aktiivisuuden rakentumiseen elämäntyylin aikana elämäntyylinä menetelmää (a

life history method) soveltaen ovat tutkineet Kenter ym. (2015). Ikääntyvien fyysisen aktiivisuuden muutoksiin kohdistuva laadullinen tutkimus osoittaa lapsuuden ja aikuisuuden liikunta-aktiivisuuden taustatekijöiden olevan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen vanhemmalla iällä.

Tutkimuksellani saadaan tietoa siitä, miten liikunta-aktiivisuus muuttuu elämänsä aikana nuorten kokemana, kuten ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä kysyn. Uutta tietoa aiheeseen tuo erityisesti liikunnan ikään liittyvän muuttumisen tarkastelu yksilöittäin nuorten itsensä kuvailemana. Kysymys on mielenkiintoinen, koska tutkijoilla ei ole yhtenäistä käsitystä liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvien muutosten yhteydestä elämänsä aikana tapahtumiin eikä siitä, mitkä tekijät ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuuden muutoksiin tiettyinä elämänsä aikana ajankohtina. Sosioekonomisten tekijöiden vaikutus liikunta-aktiivisuuteen tunnetaan, siksi en kohdennanut tarkasteluani niiden vaikutuksiin. (Hirvensalo & Lintunen 2011; Middleton ym. 2010.) Jos nuori kuitenkin kertoi sosioekonomisten tekijöiden vaikuttaneen liikkumiseensa, tuon sen esille. Tutkimukseni lisää kokonaisvaltaista ymmärrystä liikunnan elämänsä aikana etenemisestä.

Sen lisäksi, että tutkimukseni käsittelee nuorten liikunta-aktiivisuuden iän mukaista vähenemistä (Husu ym. 2011; Telama & Yang 2000), tarkastelen yhtä aikaa myös iän mukaiseen liikunta-aktiivisuuden mahdolliseen lisääntymiseen johtavia tekijöitä. Käyttämäni tutkimusasetelma mahdollistaa vastausten etsimisen siihen, miksi osalla nuorista liikunnan harrastaminen vähenee ja mitkä tekijät saavat toiset aloittamaan liikunnan harrastamisen. Liikuntaa estäviä ja edistäviä tekijöitä on selvitetty suomalaisilta lapsilta ja nuorilta laajalla kyselytutkimuksella. Liikunnan harrastamista vaikeuttavat ja helpottavat tekijät voidaan jakaa ympäristö- ja yksilötekijöihin. Ympäristötekijöistä lapset ja nuoret mainitsevat liikunnan harrastamista helpottavien tekijöiden liittyvän perheeseen, kavereihin ja liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin. Lapset ja nuoret eivät tuo esille ylitsepääsemättömiä esteitä harrastaa liikuntaa mutta kokevat harrastuspaikkojen kaukaisen sijainnin, muiden arjen asioiden, harrastusmahdollisuuksien vähyyden ja harrastamisen kalleuden liikunnan harrastamisen esteiksi. (Haanpää, af Ursin & Matarma 2012, 30–51.)

Suomalaisten lasten ja nuorten yksilötekijöistä tytöillä korostuvat terveydelliset tekijät ja itsensä voittaminen ja pojilla kilpailullisuus, voittaminen ja maskuliinisuus (Haanpää, af Ursin & Matarma 2012, 30–51). Allender, Cowburn ja Foster (2006) ovat tarkastelleet liikuntaan osallistumisen syitä ja rajoituksia kokoamalla yhteen laadullista tutkimusta. Katsauksen mukaan Englannissa asuvilla 18–50-vuotiailla liikuntaan osallistumisen syyt liittyvät sosiaaliseen kanssakäymiseen ja nautintoon. Nuorista 16–24-vuotiaista erityisesti tyttöjen yksilölliset tekijät myötäilevät suomalaisten tyttöjen osallistumisen syitä terveyteen liittyvien tekijöiden osalta. Katsauksen mukaan painonhallintaan ja ruumiillisuuteen liittyvät asiat koetaan tärkeiksi. Kaikenkaikkiaan nuoret korostavat liikuntaan osallistumisen yhteisöllistä puolta. (Allender, Cowburn & Foster 2006.) Tällä tutkimuksellani tarkastelen myös yksilö- ja ympäristötekijöitä, mutta lähestymistapa on liikuntatottumusten elämänsä aikana tapahtuva muutos yksilötasolla.

Tutkimuksessani on metodologisesti vähemmän käytetty tapa tarkastella liikunta-aktiivisuuden muutosta kerronnallisen tutkimuksen keinoin ihmisen elämäntavan näkökulmasta, jolloin tulee yhtä aikaa huomioiduksi ajan eteneminen, iän muutos ja yksilötason liikunta-aktiivisuuden seuranta suhteessa muihin tapahtumiin elämäntavassa. Narratiivisia lähestymistapoja on sovellettu hyvin monille eri tieteenaloille (Bruner 1996, 121; Heikkinen 2002b, 186; 2010, 145; Hänninen 2000, 15–19; Kaasila 2008, 43; Tolska 2002, 21). Liikuntatutkimukseen narratiivista lähestymistapaa ovat soveltaneet Suomessa esimerkiksi Hämäläinen (2008), Innanen (2001), Kari (2016), Laakso (2016), Rovio ym. (2013), Silvennoinen ja Laine (2007) sekä Salasuo, Piispa ja Huhta (2015).

Narratiivista liikuntatutkimusta sukupuolen mukaan on kohdennettu tyttöihin (Knowles, Niven & Fawcner 2014) ja poikiin (Christensen & Sørensen 2009). Esimerkiksi Knowles, Niven ja Fawcner (2014) tutkivat narratiivista lähestymistapaa hyödyntäen tyttöjen kertomuksia liikuntakokemuksista ymmärtääkseen tyttöjen liikunta-aktiivisuuden vähenemistä siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Analyysi kohdistettiin koulun ilmapiiriä ja kasvua lapsesta nuoreksi naiseksi käsitteleviin teemoihin. Liikunta-aktiivisuuden kannalta merkittävinä näyttäytyivät tyttöjen keholliset kokemukset. Myös Kosonen (1998) on kohdistanut muisteluun perustuvaa kerronnallista tutkimusta tyttöjen ruumiillisuuden kokemuksiin ja koululiikuntamuistoihin. Pyykkönen, Saaranen-Kauppinen ja Rovio (2014, 42) kaipaavat liikuntatutkimukseen enemmän ihmiskeskeistä tutkimusta, jossa eläydytään ihmisen arkeen ja annetaan hänen puhua itselleen tärkeistä asioista. Käsillä olevassa tutkimuksessa terveyden kannalta riittävästi liikkuvaksi arvioidun nuoren naisen ja riittämättömästi liikkuvaksi arvioidun nuoren miehen arkeen ja liikuntaan nuoren arjessa perehdytään yhdistämällä päiväkirjatietoja ja haastattelupuhetta.

Liikunta-aktiivisuutta käsittelevien tutkimusten kohteena ovat usein urheilevat nuoret. Urheilijaksi sosiaalistumista ovat tutkineet esimerkiksi Côté (1999), Côté ja Hay (2002), Wylleman, Alfermann ja Lavallee (2004) sekä Côté, Baker ja Abernethy (2007) sekä kotimaassa esimerkiksi Aarresola ja Konttinen (2012a) ja Salasuo, Piispa ja Huhta (2015). Aarresola, Itkonen ja Lämsä (2015) ovat tutkineet nuorten urheilijapolkuja nuorten omiin tulkintoihin nojautuen käyttäen analyytisina työkaluina ja tulkintateorioina primaari- ja sekundaarisosialisaation (Berger & Luckmann 1966, 129–147), pääomien (Bourdieu & Wacquant 1995) ja toimijuuden (Hitlin & Elder 2007) käsiteulottuvuuksia. Huippu-urheilijoita koskevissa tutkimuksissa sosiaalisen ympäristön tarkasteluun on sovellettu myös ekologista teoriaa (Carlson 1988; 1993; Henriksen, Stambulova & Roessler 2010). Urheiluharrastusten lopettamista ovat käsitelleet puolestaan Lämsä (2002), Marshall (2009), Piispa (2013), Rottensteiner (2015) sekä Salasuo, Piispa ja Huhta (2015).

Tutkimukseni poikkeaa edellisistä siinä, että tutkimusjoukossani ei ole kyse vain urheilevista nuorista vaan puolet haastatelluista on valittu edustamaan lapsuudessaan vähän liikkuvia lapsia, joiden elämän ja liikuntaan liittyvien tekijöiden ymmärtäminen on yksi tämän tutkimuksen tavoite. Tutkimuksellani saadaan kokemusta liikunnan ja elämäntavan tutkimisesta sekä tutkijan ja vähän liikkuvan kansalaisen välisestä vuoropuhelusta. Kiinnostus vähän liikkuvien tunnistamiseen ja tutkimiseen on viime vuosina lisääntynyt (Nupponen & Penttinen 2012; Rovio ym.

2009; Rovio & Pyykkönen 2011; Rovio, Saaranen-Kauppinen & Pyykkönen 2014). Siitä huolimatta erityisesti vähän liikkuvien elämänkulun aikana liikuntaan vaikuttavat epäjatkuvuus- ja murroskohdat ovat vielä tunnistamatta (Rovio ym. 2013, 67). Rovio (2011) on tutkinut suomalaisen aikuisväestön liikuntasuhteen epäjatkuvuus- ja murroskohtia ikävuosina 18–38. Tutkimukseni täydentää tietoa suomalaisten liikkumisessa tapahtuvista muutoksista ja muutoskohdista ikävuosina 11–21.

Tarkastelukohteenani ovat viimeaikaisen urheilu-urallaan menestyjien elämänkulun tutkimuksesta poiketen nuoret, joihin useat suomalaiset nuoret voivat samaistua (vrt. Piispa & Salasuo 2014; Salasuo, Piispa & Huhta 2015). Kiinnostavaa ei tässä ole huippu-urheilijoiden palkintokaapin sisältöön johtaneet tekijät, vaan tavallisten nuorten kokemukset runsaasta tai liian vähäistä liikkumista sisältävistä elämänjaksoista. Jo aiemman tutkimustiedon valossa on selvää, että nuorten liikkumisen merkitykset ja syyt olla harrastamatta liikuntaa eivät ole samanlaisia (Huhta & Nipuli 2011, 77). En ryhmittele enkä profiloi nuoria minkään taustatekijän tai piirteen mukaan, vaan käsittelen nuoria joukkona, johon kuuluu 11 hyvin erilaista nuoruutta. Tavoitteena on ymmärtää liikuntaa elämäänsä eri tavoin sisällyttäviä nuoria. Vastaamalla toiseen tutkimuskysymykseen siitä, millaisiksi nuoret kuvaavat niitä elämänkulun kokemuksia, jotka ovat muuttaneet heidän liikunta-aktiivisuuttaan, lisätään tietoa tavallisten nuorten liikunta-aktiivisuuden muutoksen taustalla olevista kokemuksista yksilötasolla. Allender, Hutchinson ja Foster (2008) kokoavat 19 julkaisun tutkimustulokset liikuntaan osallistumiseen vaikuttavista elämänkulun muutoskohdista viiteen kategoriaan, jotka ovat muutokset työllisyydessä, asuinpaikassa, fyysisessä tilassa, sosiaalisissa suhteissa ja perherakenteessa. Erityisesti nuorilla 22–27-vuotiailla naisilla naimisiin meno ja lapsen saaminen vähensivät fyysistä aktiivisuutta (Brown ym. 2009). Myös tutkimuksessani päästään tarkastelemaan liikuntaa nuoren äidin arjessa.

Tutkimuskentällä on huomattu tavallisten suomalaisten elämäntapojen, arjen valintojen elämää ohjaavien rakenteiden, arkea määrittelevien ihmissuhteiden, asenteiden ja arvojen yksityiskohtaisten kuvauksien puute ja tarpeellisuus (Rovio ym. 2013, 67) sekä niiden ymmärtämisen haasteellisuus (Korvela & Nordlund 2016, 194). Näkemys siitä, millainen asema liikunnalla on 21-vuotiaan nuoren arjessa, vastaa osin tähän tarpeeseen ja on samalla kolmas tutkimuskysymykseni. Liikunnan harrastamiseen liittyvien kokemusten ja merkitysten tutkiminen ja ymmärtäminen vaatii menetelmiä, joiden avulla voidaan päästä lähelle yksilön arjen kokemuksia elämänkulun ohella. Jo olemassa olevan nuorten arkea koskevan tutkimustiedon täydentämiseksi tarkastelen väitöskirjassani liikuntatottumusten rakentumisen ohella nuorten arjen ajankäyttöä ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä nuoren omia mielipiteitä ja asenteita arkiliikkumista kohtaan. Kiinnostavaa on, miten nuoret elävät, liikkuvat arjen ympäristöissä sekä rytmittävät koulua, työtä ja vapaa-aikaa. Siltä osin tutkimukseni on jatkoa Kauravaaran (2013) väitöskirjan liikuntatieteelliselle elämäntavan tutkimukselle, jossa tarkasteltiin nuorten miesten arkista ajankäyttöä, ajankäytöllisiä valintoja ja kiinnostuksen kohteita.

Kokoavasti totean, että tavoitteenani on lisätä ymmärrystä nuorten arjen valinnoista ja sen yhteydestä pääosin itse arvioituun liikunta-aktiivisuuteen elämänsä aikana, mutta suhteuttaen sen osin objektiivisesti mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen varhaisaikuisuudessa.

1.4 Liikunta nuorten elämänsä aikana

Nuoren elämänsä aikana sisältyy monenlaista liikettä. Liikkumista voidaan kuvata useilla erilaisilla käsitteillä, ja nuori itsekin voi käyttää samasta asiasta useaa erilaista ehkä päällekkäistäkin käsitettä. Jokainen tutkimukseni nuori, lukija ja minä tutkijana voimme käsitteellistää samaa toimintaa eri tavoin, koska käsitteet ovat sukupuoli- ja sukupolvisidonnaisia. Käsitteiden moninaisuus on rikkaus, ja erilaisten käsitteiden käyttö voi olla tahatonta tai sitten niillä halutaan erottua toisista lajeista tai toisenlaisista ihmisistä. (Tiihonen 2014, 15.) Esimerkiksi nostan sanan lenkkeily. Toiselle lenkkeily on pääosin kävelyliikuntaa, mutta toiselle nuorelle lenkkeily määrittyy hölkkänä tai juoksuna. Urheilijalle lenkkeily voi olla tavoitteellista kilpailumenestykseen tähtäävää toimintaa.

Erilaisia käsitteitä käytetään ja ymmärretään oman kokemuksen kautta (Tiihonen 2014, 16). Erityisesti liikunnasta puhuttaessa kokemuksellisuus on vahvasti läsnä. Käsitteiden moninaisuus tutkimuksessani kertoo siitä, että puhuttu aineisto on kerätty liikuntatottumuksiltaan hyvin erilaisten ihmisten kehityksen kahdessa eri vaiheessa, lapsuudessa ja varhaisaikuisuudessa, jolloin kielellinen ilmaisu ja kokemukset liikunnasta vaihtelevat pienessäkin tutkimusjoukossa.

Suuntaan tässä luvussa lukijan huomion tutkimukseni käsitteelliseen viitekehykseen nostamalla esiin tutkimuksen pääjuonen, liikunnan aseman nuoren elämänsä aikana. Viitekehys kietoutuu sanojen liikunta, nuoruus ja elämänsä aikana ympärille. Nämä tutkimukseni kannalta tärkeät käsitteet sivuavat myös sivujuonia, kuten liikuntasuosituksia ja liikunnan merkityksiä, nuoruuden ja iän konstruktiota sekä nuorten arkea, elämäntyyliä ja -tapaa.

Liikunta tässä tutkimuksessa

Fyysisestä aktiivisuudesta puhuttaessa korostetaan liikunnan fysiologisia vaikutuksia (Asanti & Sääkslahti 2010, 85; Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 88–93). Tarkemmin määriteltynä fyysinen aktiivisuus on luustolihasilla aikaansaatu energiankulutusta lisäävää kehon liikettä. Fyysinen aktiivisuus on lihasten tahdonalaista liikkumista, jossa motorisia suorituksia toistamalla kuluu energiaa. (Bouchard & Shephard 1994, 77; Pate ym. 1995, 402.) Liikunnasta puhutaan silloin, kun fyysisen aktiivisuuden tarkoituksena on esimerkiksi kunnon kohottaminen, terveyden parantaminen, itsensä kehittäminen tai liikunnan tuottama ilo ja nautinto (Lämsä 2009, 15). Liikunnan määritelmässä on myös suunnitelmallisuuden ja toistuvuuden kriteerit (Caspersen, Powell & Christenson 1985).

Käytän jatkossa fyysisen aktiivisuuden rinnalla kirjallisuudessa käytettävää käsitettä liikunta-aktiivisuus, jonka ulottuvuuksiksi voidaan nimetä useus, kesto, rasittavuus ja tapa. Useus tarkoittaa päivässä, viikossa tai pidemmässä ajassa tehtyjen liikuntasuoritusten tai harjoituskertojen määrää. Kestolla tarkoitetaan liikuntaharjoitteluun yhdellä kertaa käytettyä kokonaisaikaa. Liikunnan intensiteettiä eli rasittavuutta kuvaan yleisesti kyselytutkimuksissa hengästymisellä, hikoilulla ja sykkeen nousulla. Silloin rasittavuus kuvaa liikkujan omaa subjektiivista arviota liikunnan tehosta. Toiminnan tavalla tarkoitetaan liikunnan muotoa. (Bouchard & Shephard 1994, 78–79; Sallis & Patrick 1994.) Tässä tutkimuksessa rasittavuutta kuvaan sekä kyselyllä että kiihtyvyyssmittarilla mitaten. Liikuntatapaa kuvaan liikunta- muotojen ja -lajien avulla nuoren omaan kerrontaan ja päiväkirjoihin perustuen.

Liikunta-aktiivisuus voidaan jakaa myös järjestettyyn ja omaehtoiseen liikuntaan (Nupponen & Telama 1998, 19, 45). Järjestettyä liikuntaa ovat erilaisten organisaatioiden, kuten urheiluseuran, järjestön tai koulun järjestämä liikuntatoiminta. Usein puhutaan myös organisoidusta liikunnasta, joka tarkoittaa suunnitelmallista ja johdonmukaisesti etenevää liikuntaa (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 91). Sille on tyypillistä toiminnan sitominen tiettyyn ennalta sovittuun aikaan ja paikkaan. Lasten ja nuorten liikunnan Suomen tilannekatsauksen 2014 mukaan organisoitu liikunta on Suomessa hyvin usein vapaaehtoiseen kansalaistoimintaan perustuvaa liikunta- ja urheiluseuratoimintaa. Kaiken kaikkiaan urheiluseuratoiminta tavoittaa noin puolet suomalaisista lapsista ja nuorista. Aktiivisimpia urheiluseuratoimintaan osallistujia ovat 11-vuotiaat pojat (Aira ym. 2013). Rungas urheiluseuratoimintaan osallistuminen tulee vahvasti esille elämäntietokirjoista kahden ensimmäisenä esitetyn, lapsuudessa paljon liikkuneen pojan tarinoista luvussa kolme. Ohjatulla liikunnalla tarkoitetaan ulkopuolisen valvonnassa ja ohjauksessa tapahtuvaa liikuntaa (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 90). Käytän jatkossa pääsääntöisesti organisoidun liikunnan käsitettä, jolla tarkoitan urheiluseuratoiminnan lisäksi myös koulun liikuntakerhoissa tapahtuvaa toimintaa.

Omaehtoinen liikunta on yksin tai yhdessä muiden kanssa organisoidun liikunnan ulkopuolella tapahtuvaa liikuntaa, jota tehdään omasta halusta ja mielenkiinnosta (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 91). Sellaista ovat esimerkiksi liikunnalliset kotipihaleikit ja -pelit sekä hyötyliikunta ja välimatkaliikunta. Lasten ja nuorten liikunnan Suomen tilannekatsauksessa 2014 puhutaan omaehtoisen liikunnan sijaan omatoimisesta liikunnasta, jota harrastaa 34 % nuorista vähintään neljä kertaa viikossa ja suurin osa vähintään kerran viikossa.

Hyötyliikunta tarkoittaa sellaista arkiliikuntaa, josta on näkyvää tai mitattavissa olevaa hyötyä (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 89). Hyötyliikunta voidaan jakaa kokonaisuuksiksi, jotka ovat metsästys, marjastus, sienestys ja kalastus; piha-, puutarha- ja lumityöt; askartelu- ja remonttityöt; metsätyöt, halonhakkuu ja metsänhoito sekä kotityöt ja siivoaminen (Saarela ym. 2015). Nuorten elämäntietokirjoissa ja päiväkirjoissa hyötyliikuntaa kuvaavat esimerkiksi fyysisesti raskas työ, kodin remontointi ja pihatyöt sekä kotityöt ja siivous.

Välimatkaliikunnalla tarkoitan paikasta toiseen liikkumista, esimerkiksi koulu-, harrastus- ja työmatkoilla tapahtuvaa liikuntaa sekä liikkumista kaverin luo tai muuhun arkielämässä keskeiseen paikkaan. Ympäristötekijät, turvallisuus, lapsen

ominaisuudet, vanhempien ja perheen tavat ja asenteet sekä erilaiset normit vaikuttavat koulumatkaliikkumiseen. Pojat valitsevat kulkuneuvokseen tyttöjä useammin polkupyörän, ja tytöt kävelevät poikia yleisemmin. Moottoriajoneuvolla kulkeminen on lisääntynyt sekä tytöillä että pojilla hieman kymmenen vuoden aikana. (Turpeinen ym. 2013, 5.) Käytän käsitettä tietoinen välimatkaliikunta silloin, kun nuori ker-
too tietoisesti valinneensa paikasta toiseen siirtymiseen moottoriajoneuvon sijasta lihasvoiman. Välimatkaliikunta sisällytetään arkielämän toimien sisältämään liikuntaan, jota kutsutaan arkiliikunnaksi (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 88). Silloin, kun huomio kohdistetaan kirjallisuudessa lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen tuotantoprosessiin ja kustannuksiin, katsotaan liikuntaharrastuksen muodostuvan harrastuskerroista ja liikuntasuorituksista (Puronaho 2014, 8). Kun tutkimuksessani kirjoitan liikunnan harrastamisesta, tarkoitan säännöllistä joko organisoitua tai omaehtoista liikuntaa.

Käsitteen liikunta rinnalla käytetään sanaa urheilu. Sillä tarkoitetaan kilpa-urheilua joko harrastus- tai ammattitasolla. Urheiluun kuuluu systemaattinen valmentautuminen ja menestyminen. Urheilusta puhuttaessa toimintaan liitetään usein jollakin tavalla kilpailu paremmuudesta sekä yhtenäisten sääntöjen ja periaatteiden noudattaminen. Kilpaurheilulla tarkoitetaan oman suorituskyvyn ja taidon systemaattista kehittämistä ja sen testaamista kilpailuissa. (Lämsä 2009, 15–17.) Kilpaurheilua ja etenkin huippu-urheilua kuvaavat kova suoritus- taso, kunnianhimoisuus, ehdottomuus sekä keskittyminen omaan lajiin ja suorituskyvyn maksimointi (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 21).

Lasten ja nuorten urheilulla tarkoitetaan yleisesti alle 19-vuotiaiden kilpailullista liikuntaa, jonka tavoitteena voi olla lasten ja nuorten fyysinen ja psyykinen kehitys. Tavoitteena voi olla myös lasten ja nuorten kasvattaminen yhteiskunnan jäseniksi sekä lisäksi lasten ja nuorten kilpa- ja huippu-urheilu-ura. (Lämsä 2009, 15–17.) Sivuan tutkimuksessani kilpaurheilua, koska osalla tutkimukseni nuorista kilpaurheilu määrittyi merkittäväksi osaksi elämäntapaa. Kilpaurheilu liitetään tavallisimmin urheiluseuratoimintaan, koska useimpien lajien kilpailujärjestelmät perustuvat siihen, että vain urheiluseurojen jäsenet voivat osallistua kilpailuihin. Urheiluseuralla tarkoitetaan yleisesti vapaaehtoisesti järjestäytyneitä yhteistyömuotoa, jolla on jokin liikuntaan tai urheiluun liittyvä tavoite. (Lämsä 2009, 27–29.)

Liikuntakulttuurista puhutaan silloin, kun liikunnan osa-alueiden lisäksi huomioidaan yhteiskunnan eri osa-alueiden, esimerkiksi kuntien ja järjestöjen toimenpiteet liikuntakulttuurin kehittämiseksi Suomessa sekä eri toimijoiden liikunnalle antamat merkitykset (Lämsä 2009, 16). Raja-
aan tutkimukseni erityisesti nuorisokulttuuriseen liikkumiseen, koska keskityn nuoruuden aikaiseen liikunta-aktiivisuuden tarkasteluun. Yksi elämäntapatarinoista kertoo, millaisena vaihtoehtona skeittikulttuuri näyttää organisoitun liikunnan vaihtoehtona. Kirjoittaessani koulun liikuntatuntien aikaisesta liikunnasta käytän termiä koululiikunta. Se on tarpeellista erottaa käsitteestä koulun liikunta, jolla tarkoitetaan liikuntatuntien ohella myös esimerkiksi välituntiliikuntaa, koulumatkaliikuntaa, retkiä ja liikuntakerhoja (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 89).

Liikunnalla tarkoitetaan kaikkea ihmisen tahdonalaista liikkumista, jolla tähdätään ennalta harkittuihin tavoitteisiin sekä toiminnasta saataviin kokemuksiin ja

elämyksiin (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 90). Lapset ja nuoret itse käsittävät sanan liikunta useimmin urheilulajeiksi. Yleistä lapsille ja nuorille on yhdistää liikunta käsitteeseen harrastus sekä liikunnan fyysisiin vaikutuksiin ja myönteisiin tuntemuksiin. (Matarma 2012, 19.) Nuoret saattavat mieltää, että harrastaminen liittyy johonkin järjestettyyn tai organisoituun tekemiseen eikä esimerkiksi omaehtoinen kaverin kanssa liikkuminen kuulu siihen. Esimerkiksi Nuorisobarometrin 2015 mukaan 15–20-vuotiaista nuorista kahdeksan prosenttia liikuntaa harrastavista ilmoittaa olevansa ilman mitään harrastusta (Myllyniemi 2016, 50). Siihen, että joku sanoo harrastavansa liikuntaa, on valmistauduttava varmistamaan, kuinka usein ja millaista. Lapsuuden ajan haastatteluissa eräät vähän liikkuvat lapset saattoivat todeta harrastavansa liikuntaa, mutta tarkempi kysyminen osoitti, että jotakin liikuntalajia oli käyty vain kokeilemassa, ehkä vain yhden kerran. (Takalo 2004, 114.) Salasuon ja Ojajärven (2013, 168) tutkimuksessa 18–23-vuotiaat nuoret hahmottivat fyysisen aktiivisuuden lähinnä kilpaurheiluksi, mitä pidän yllättävänä havaintona. Kyselytutkimuksiin verrattuna käyttämäni haastattelu teki mahdolliseksi varmistaa, että haastattelijana tavoitin kussakin haastattelussa sen, mitä ja millaista liikuntaa nuoren liikunnasta käyttämien käsitteiden taakse kätkeytyi.

Kokoavasti voin todeta käyttäväni liikuntaa yleiskäsitteenä, joka kattaa kaiken fyysisen toiminnan aina kilpaurheilu suoritukseen asti. Liikuntatottumukset ovat edellä esitettyjen liikunnan osa-alueiden muodostama liikunta-aktiivisuudeltaan vaihteleva omakohtainen kokonaisuus. Siinä yhdyssanan alkuosa liikunta tarkoittaa liikkumista laajemmassa merkityksessä, samoin kuin esimerkiksi sanoissa ”liikuntaneuvonta” ja ”liikuntakäyttäytyminen”. Matarmasta (2012) poiketen en kysynyt tutkimukseni nuorilta systemaattisesti, mitä he ymmärtävät sanalla liikunta. Sen vuoksi on perusteltua käyttää liikunta-sanaa laajassa merkityksessä. Tutkimusaineiston vuorovaikutuksellisesta luonteesta johtuen olen pystynyt minimoimaan käsitteellisiä väärymmärryksiä, mutta ne ovat silti mahdollisia.

Riittävästi ja riittämättömästi liikkuva nuori

Vuonna 2008 julkaistun Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä on 1–2 tuntia päivässä. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta ja rasittavaa liikuntaa. Kouluikäisten terveysliikunnan minimisuosituksen tavoitteena on myös pitkien yhtämittaisten istumisjaksojen välttäminen koulupäivän aikana ja vapaa-aikana. Nuoruusiässä 13–18-vuotiaana päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on 1–1½ tuntia päivässä. (Heinonen ym. 2008, 18–23.) Suomalaisille kouluikäisille suunnattu fyysisen aktiivisuuden perussuositus on johdettu kansainvälisistä suosituksista (Corbin, Pangrazi & Le Masurier 2004; Fulton ym. 2004), ja se on samankaltainen kuin myöhemmin julkaistu maailmanlaajuinen fyysisen aktiivisuuden minimisuositus, vähintään tunti reipasta liikuntaa päivässä 5–17 vuoden iässä (WHO 2010, 20). Nuorilla tehokkaan liikunnan on todettu liittyvän useimmiten urheilulajien harrastamiseen omaehtoisesti tai urheiluseurassa (CDC Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people 1997). Tutkimusten mukaan joitakin terveyshyötyjä voidaan saavuttaa, jos lapsen ja nuoren päivittäinen

fyysinen aktiivisuus 5–17-vuotiaana ylittää 30 minuutin päivätavoitteeseen (Janssen & LeBlanc 2010).

Suomalaisen liikunnan Käypä hoito -suosituksen (2016) mukaan kaikille 18–64-vuotiaille aikuisille suositellaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä, ainakin 2½ tuntia viikossa. Vaihtoehtoinen suositus on raskasta liikuntaa, kuten juoksua, 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lisäksi suositukseen kuuluu lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa. Kaikki liikunta voidaan toteuttaa vähintään 10 minuutin pätkissä. Käypä hoito -suositus (2016) perustuu Yhdysvaltain terveysviraston fyysisen aktiivisuuden suosituksiin, jonka mukaan esimerkiksi kohtuukuormitteinen kestävyysliikunta voi tapahtua 30 minuuttia kerralla viitenä päivänä viikossa (U.S. Department of Health and Human Services 2008). Terveille aikuisille kohtuullisena tavoitteena pidetään 10 000 askelta päivässä (Tudor-Locke ym. 2011).

Vertaan tässä tutkimuksessani suositusten perusteella riittävästi ja riittämättömästi liikkuvan nuoren arjen fyysistä aktiivisuutta 10 000 askeleen ja 30 minuutin reippaan liikunnan päivätavoitteisiin. Kahden nuoren arjen kuvauksen avulla lukija voi yrittää eläytyä liikuntasuositukselle ylittävän ja niiden alle jäävän opiskelevan nuoren elämään. Käytän käsitteitä vähän liikkuva ja paljon liikkuva kuvatessani tutkimukseni nuorten liikunta-aktiivisuutta lapsuudessa. Jako perustuu ensimmäisen vaiheen määrälliseen kyselyaineistoon, ei suositukseen tai mihinkään määritelmään. Lasten liikunnan suositukset julkaistiin seitsemän vuotta ensimmäisen aineiston keruujankohdan jälkeen. Käsittelen luokittelun perusteita tarkemmin tutkimuksen toteutusta käsittelevässä luvussa kaksi.

Vähän liikkuvan määritelmän mukaan vähän liikkuva kansalainen ei täytä niitä oman terveytensä ylläpitämiseen ja vahvistamiseen liittyviä vaatimuksia, toiveita tai velvollisuuksia, joita häneen kohdistetaan (Kauravaara 2013). Vähän liikkuvia ihmisiä voidaan nimetä fyysisen aktiivisuuden mukaan erilaisilla kriteereillä ja mittauksilla arvioiden sekä julkaisutavasta riippuen vähän liikkuviksi, inaktiivisiksi, liikunnallisesti passiivisiksi, liikunnasta syrjäytyneiksi (Tiihonen 2014, 35), terveytensä kannalta liian vähän liikkuviksi (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010) tai liikkumattomiksi (Rantala 2014, 11). Kyselyvastaukset, elämäntarinat ja haastattelupuhe osoittivat, että tutkimukseeni osallistuneet nuoret olivat aktiivisia jollakin elämänalueella sekä lapsuudessaan että aikuisuuden kynnyksellä. Kirjoitan vähän tai paljon liikkuvista lapsista sekä ja nuorista, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi tai riittämättömästi.

Vähän tai paljon ja riittämättömästi tai riittävästi liikkuvista puhuminen liittyy liikunnan polarisoitumiseen. Polarisoituminen suuntaa nuorista puhuttaessa huomion sekä ongelmiin että pärjäämiseen ja menestymiseen. Nuorten polarisaatiota on tarkasteltu pääasiassa hyvinvoinnin näkökulmasta määrällisillä tutkimuksilla, joiden rinnalle kaivataan nuorten omia tulkintoja ja kuvauksia sisältäviä tutkimusasetelmia. (Eräranta & Autio 2008, 9.) Sukupuolten väliset hyvinvointierot ovat joillakin indikaattoreilla mitattuna kasvaneet ja joillakin kaventuneet. Erot hyvinvoinnissa ovat suuria ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien ja lukiolaisten välillä. Pääosin nuorten hyvinvointi on muuttunut parempaan suuntaan vuosien 2010–2013 aikana. (Luopa ym. 2014, 3, 77.)

Liikunnasta puhuttaessa polarisaatio tarkoittaa tilannetta, jossa väestö jakaantuu aiempaa selvemmin vähän tai paljon liikuntaa harrastaviin. Vähäinen liikunta lisää yhteiskunnan polarisaatiokehitystä. (Borodulin, Jallinoja & Koivusalo 2016, 10.) Liikunnan polarisaatio on suuri. Aktiivisesti liikkuvien määrä on osin lisääntynyt, kun samalla suuri osa väestöstä on selvästi etääntynyt liikunnasta. (Valtion liikuntaneuvosto 2014.) Nuorisobarometrin 2015 mukaan kuusi prosenttia suomalaisista 15–29-vuotiaista ei harrasta liikuntaa eikä mitään muutakaan (Myllyniemi 2016, 52). Suomalaisten nuorten vapaa-ajan liikuntaharrastus on yleistynyt viime vuosina vain tytöillä, ja samalla tyttöjen ja poikien välinen ero on kaventunut (Luopa ym. 2014, 35). Bergin ja Piirtolan (2014, 9) tutkimuskatsauksen mukaan polarisaatiota liikunnassa käsittelevät tutkimukset ovat keskittyneet perheen sosioekonomisen aseman, koulutuksen ja liikunnan ja terveyskäyttäytymisen välisten yhteyksien tarkasteluun. Tehty tutkimus on pääosin kvantitatiivista ja terveystieteellistä, suurilla aineistoilla tehtyä. Opetus- ja kulttuuriministeriö on asettanut liikunnan polarisaation yhdeksi tutkimuksen teema-alueeksi vuoteen 2017 (opetus- ja kulttuuriministeriö 2013, 12).

Pidän polarisaatio-käsitteen käyttöä tutkimuksessani perusteltuna, koska huomio suunnataan yhtäältä lapsena vähän liikkuviin mutta toisaalta myös paljon liikkuviin. Käsitteen avulla liikunta-aktiivisuuden muutoksen tutkiminen on mahdollista pitää laajana tarkastelemalla liian vähäiseen liikkumiseen yhteydessä olevia tekijöitä paljon ja vähän lapsuudessa liikkuneiden nuorten näkökulmasta. Tutkimukseni tarkoituksena on tuottaa kokonaisvaltaista ymmärrystä nuorten liikunta-aktiivisuuden muutoksista elämänsä aikana kaksijakoisten näkemysten sijaan.

Liikunnan merkitykset nuorille

Kun puhutaan henkilön suhteesta liikuntaan, käytetään termiä liikuntasuhde. Liikuntasuhde rakentuu henkilön omien kokemusten, tietojen ja arvostusten sekä kuntoelämäntilanteesta muotoutuvan kokonaistulkinnan varassa. Kyse on siitä, millaisia merkityksiä itse kukin liikunnalle antaa, minkälaisen aseman liikunta saa yksilön merkitysrakenteissa ja elämäntilanteesta sekä miten syvällä ihminen on liikunnan sosiaalisen maailman merkityksissä sen eri osa-alueilla. (Koski & Tähtinen 2005, 8.) Väitöskirjatutkimuksissa liikuntasuhdekäsitettä ovat käyttäneet esimerkiksi Kari (2016), Lehmuskallio (2007), Takalo (2015) ja Zacheus (2008). Jokainen ihminen muodostaa elämänsä aikana jonkinlaisen suhteen liikuntaan. Suurin osa ihmisistä sijoittuu ääripäiden välille eli liikuntafanaatikon ja liikuntaa sietämättömän henkilön välimaastoon. (Zacheus 2008, 26.) Koski (2004, 192–194) jakaa liikuntasuhteen neljään osa-alueeseen, joita ovat omakohtainen liikunta, liikunnan tuottaminen, penkkiurheilu sekä sportisointi. Zacheus (2008, 27) yksinkertaistaa sportisoinnin liikuntaan liittyväksi kuluttamiseksi. En johdatellut nuorten kanssa keskustelua liikuntasuhteen eri osa-alueille, mutta liikunnan merkitykset kullekin nuorelle tulevat kuitenkin elämäntilanteissa näkyviksi. Nuorten liikuntasuhteen tarkastelu ei ole varsinainen tutkimustehtäväni, mutta tarkastellessani liikuntaa osana muuta elämäntilanteita ei käsitettä voi myöskään sivuuttaa (ks. Koski & Tähtinen 2005; Koski 2008).

Nuorten puhe tuo lisäulottuvuutta liikuntasuhteen osa-alueista etenkin oma-kohtaista liikuntaa käsittelevään tutkimukseen, koska liikuntatottumuksia tarkastelemalla päästään samalla myös käsitykseen liikuntasuhteesta tapahtuvista muutoksista elämänkulun aikana, toisin kuin poikkileikkausaineistoissa. Omakohtainen liikuntasuhde koostuu liikuntakäytännöistä, niiden intensiteetistä ja päämääristä (Koski 2008). Zacheus (2008, 30) esittää, että ihmisten liikuntasuhteiden erot saattavat johtua liikuntahistoriasta ja lapsuuden ”liikuntaeväistä”. Laajemmin tarkasteltuna liikuntasuhde liittyy ihmisen identiteettiin, koko elämänhistoriaan, sosiaalisiin suhteisiin ja arjen lähiympäristöön (Rovio ym. 2013). Liikuntasuhteen muutokset voivat olla yhteydessä elämänkulun muutos- ja murrosvaiheisiin (Saaranen-Kauppinen ym. 2011).

Liikuntasuhde muokkautuu elämän eri vaiheissa, ja sillä on yhteys elämän aikana kohdattuihin vaikutteisiin ja ympärillä olevaan maailmaan (Koski 2013, 97). Määrittelen tutkimuskohteeni, liikuntatottumusten rakentumisen elämänkulussa, osaksi liikuntasuhdetta. Liikuntasuhde ilmenee konkreettisesti liikunta-aktiivisuutena (Koski 2013, 101). Liikunta-aktiivisuuteen puolestaan vaikuttaa liikuntasuhteen ydinajatus: millainen merkitys liikunnalle annetaan. Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat liikuntasuhteen merkitysulottuvuudet voidaan tiivistää kilpailuun ja suoritukseen, terveyteen, ilmaisuun, iloon, sosiaalisuuteen ja yhdessäoloon, henkilöön itseensä sekä lajien merkitysprofileihin. (Koski 2013, 100, 104–105.) Nämä ulottuvuudet ovat havaittavissa myös tutkimukseni nuorten elämäntutkimuksissa. Laajasti ajateltuna merkitykset voidaan ymmärtää sen kautta, mitä jollakin asialla tarkoitetaan. Tutkimuksessani merkityksiä tarkastellaan käyttäytymistä ja valintojamme ohjaavina tekijöinä. (Koski 2006, 24.) Elämäntutkimuksissa tämä näkyy nuoren valintoina monilla tasoilla: esimerkiksi siinä, ollako skeittari vai jalkapalloilija, käyttäkö liikkumiseen lihas- vai moottoroitua voimaa tai panostaako kouluun vai liikuntaharrastuksiin.

Bauman ym. (2012) ovat jakaneet yksilön liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät yksilöllisiin tekijöihin sekä ihmissuhteisiin, ympäristöön, kansalliseen toimintapolitiikkaan ja globaaleihin seikkoihin liittyviin tekijöihin. Tutkimuksessani korostuvat yksilöllisistä tekijöistä psyykkiset ominaisuudet fyysisiä ominaisuuksia selvemmin. Ihmissuhteisiin, kuten perheen, ystävien ja harrastuskavereiden tukeen liittyvät tekijät tulevat selvästi esille. Elämäntutkimukset sivuavat myös ympäristöön liittyviä asioita.

Tutkimukseni linkittyy lähemmäksi liikuntasuhdetta kuin liikuntamotivaatiota, koska liikuntasuhde on liikuntamotivaatioon verrattuna pitkäaikainen. Liikuntaan osallistumiseen ja elinikäisen liikuntaharrastuksen syntyyn vaikuttaa kuitenkin myös liikuntamotivaatio. Kun liikuntaan hyvin motivoitunut nuori ponnistelee koululiikunnassa, harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla ja tekee muussakin elämässä liikunnallista elämäntapaa tukevia valintoja, kyse on kontekstuaalisesta liikuntamotivaatiosta (Vallerand 2001, 265–269). Se ilmenee elämäntutkimuksissa nuorten koululiikunnasta, harrastuksista ja tärkeistä ihmissuhteista kertovassa puheessa. Osassa tarinoita on selvästi erotettavissa vahva sisäinen motivaatio liikuntaan. Itsemääräämisteoriat edustaa motivaatiotutkimusta, jossa korostuu yksilön jokapäivä-

nen vuorovaikutus ympäröivän maailman kanssa (Deci & Ryan 2000). Teorian mukaan koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat edellytyksiä sisäisen motivaation synnylle. Korkea sisäinen motivaatio näkyy erityisesti liikunnalliseen elämäntapaan sitoutumisena. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 144–147, 151–152.)

Motivaatioon liittyvien tekijöiden jättäminen systemaattisen tarkastelun ulkopuolelle oli tietoinen päätös, koska valtaosa liikuntaan yhteydessä olevien tekijöiden tutkimuksesta käsittelee motivaatioon liittyviä tekijöitä (Berg & Piirtola 2014, 10). Liikunnan merkityksiä ovat tutkineet esimerkiksi Harinen, Itkonen ja Rautopuro (2006), Haanpää, af Ursin ja Matarma (2012), Huisman (2004), Koski (2015), Koski ja Tähtinen (2005), Nupponen ja Telama (1998), Palomäki ja Heikinaro-Johansson (2011) sekä Zacheus (2010). Motivaatio liittyy aina siihen, että yksilö osallistuu tavoitteelliseen toimintaan, jossa häntä arvioidaan tai jossa hän yrittää saavuttaa tietyn tuloksen (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145). Ymmärrän tutkimuksessani liikunnan tätä laajempaa toimintona ja halusin pitää tarkasteluni motivaatio-teorioita kokonaisvaltaisempaa, vaikka muitakin mahdollisuuksia olisi ollut. Liikunta ja tasa-arvo -julkaisu (2011) kokoaa yhteen lasten ja nuorten sekä aikuisten syyt liikkua. Liikunnan harrastamisen motiivien erot tyttöjen ja poikien välillä ovat tasoittuneet ja muuttuneet samansuuntaisiksi. Yleisimmät 11–16-vuotiaiden liikuntasyöt ovat halu pitää hauskaa, halu päästä kuntoon ja halu parantaa terveyttä. Lasten ja nuorten tilannekatsauksen (2014) mukaan tärkeitä merkityksiä liikunnassa ovat hyvän olon saaminen, liikunnan terveellisyys, parhaansa yrittäminen sekä ilo; se että liikunta on kivaa, vaikkakin mielenkiinto liikuntaa kohtaan hiipuu yläkoulun aikana (Koski 2015, 29–31).

Nuoruudessa korostuu tyttöjen liikkumisen kannustimena omasta kehosta, sen hyvinvoinnista ja ulkomuodosta huolehtiminen. Miehillä sosiaaliset motiivit ja naisille hyvän olon tunteeseen liittyvät motiivit ovat tärkeitä. (Turpeinen ym. 2011, 34.) Käytän käsitteitä ruumiillinen taitavuus, ruumiillinen rasittavuus ja ruumiillinen kunto sekä ruumiillisuuden merkitys. Tekstissäni ruumiillisuuden teema käsittelee esimerkiksi nuorten puheen ylipainon suhteesta ulkonäköön, koetusta fyysisestä kunnosta ja siitä huolehtimisesta, ulkomuodon suhteesta lihaksikkuuteen ja notkeuteen sekä liikunnan merkityksestä terveydelle. Nojaan Giddensin (1991) ja Harrén (1991) näkemyksiin ruumiillisuudesta siinä, että ihmisten elämäntyyliä ja valintoihin vaikuttaa oma aktiivinen toimijuus arkielämässä. En ota kantaa ruumiillisuus ja kehollisuus -käsitteiden filosofisiin taustoihin, vaan käytän pääsääntöisesti ruumiillisuus-sanaa, koska esimerkiksi aineistonkeruussa käyttämässäni kyselylomakkeessa toistui ruumiillisuuden käsite neljässä kysymyksessä.

Toimijuuden käsitteellä tarkoitetaan kykyä vaikuttaa omaan toimintaan, päätöksentekoon omassa elämässä ja valintojen toteuttamiseen. Toimijuuteen vaikuttavat yksilön resurssit ja käsitykset omista mahdollisuuksistaan. (Gordon 2005, 114–115.) Työssäni toimijuudella on kaksi merkitystä. Laajemmasta näkökulmasta katsottuna tutkimukseeni osallistuneilla nuorilla oli omiin kokemuksiin perustuvaa tietoa liikuntatottumustensa rakentumisesta. Kiinnostukseni kohdistui juuri nuorten omiin havaintoihin ja huomioihin siitä, mitkä asiat elämäntavalla ovat vaikuttaneet liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen tai vähenemiseen. Erityisesti toimijuus

on läsnä luvussa 4.1, elämänkulkuanalyysikehikon yhtenä ulottuvuutena (Häkkinen 2012, 382; 2014, 34; Kok 2007).

Nuoruuden ja iän konstruktio

Liikuntatottumukset, liikunta-aktiivisuus ja liikuntasuhde eivät ole yksilön pysyviä ominaisuuksia. Iän vaikutus liikuntatottumusten rakentumiseen on ilmeinen. Ikää voidaan määritellä esimerkiksi kronologisena, kehityksellisenä, biologisena, ruumiillisena, sosiaalisena, persoonallisena, subjektiivisena, funktionaalisenä, symbolisena ja kulttuurisena ilmiönä (Laslett 1989; Tikka 1994, 85–86; Aapola 1999, 237–249; Anttila 2010, 7).

Tutkimuksessani ikä määrittyy Anttilan (2010, 7) jaon mukaan neljällä tavalla: kronologisena, biologisena, sosiaalisena ja kulttuurisena. Kronologinen ikä on vuosina etenevä aikajono, yksisuuntainen jatkumo syntymästä kuolemaan (Tikka 1994, 86). Tutkimuksessani keskityn ikävuosiin 11–21. Biologiseen ikään liitetään usein ikäkohortin käsite. Tiettyinä ajanjaksona eli periodina syntyneet kuuluvat samaan ikäkohorttiin (Toivonen 1999, 269). Kaikki tutkimukseni toisessa vaiheessa mukana olevat nuoret ovat syntyneet vuonna 1990. Sosiaalinen ikä syntyy perheen, ystävyysuhteiden, tuttavien ja työympäristöjen kautta (Laslett 1989, 25–26). Sosiaalinen ikä määrittyy suhteessa siihen, miten esimerkiksi nuoruuteen kunakin aikana suhtaudutaan. Yksilöllä voi olla monta sosiaalista ikää, jotka joko vastaavat tai eivät vastaa hänen kronologista ikäänsä. Sosiaalisen ympäristön merkityksenannot määrittävät yksilön sosiaalista ikää suhteessa historialliseen aikaan, kulttuuriin, sukupuolirooleihin ja muihin ihmisiin. Kronologinen, biologinen ja sosiaalinen ikä ohjaa huomaamattomasti elämänkulkua. (Anttila 2010, 7; Tikka 1994, 89–91.)

Anttila (2010, 7) puhuu kulttuurisesta iästä silloin, kun yksilöllistä ikää sekä yksilön tiettyä elämänvaihetta lähestytään erityisenä puhetapana ja sitä kautta oman identiteetin luomisena. Julkunen (2003, 24) nostaa esille ikäkeskustelusta kulttuuriin kuuluvana myös esteettisyyden, jonka mukaan esimerkiksi nuoruus on miellyttävän näköistä kun taas esimerkiksi keski-ikäisyys on jo pahannäköistä. Tutkimuksessani sosiaalinen ikä pitää sisällään myös kulttuurisen iän, koska eron tekeminen niiden välille ei ole tässä työssä oleellista. Tulkitsen, että tutkimukseni nuorten sosiaalista ikää määritti esimerkiksi se, asuiko nuori vielä lapsuudenkodissa vai jo omassa asunnossa.

Tutkimukseni päähuomio on nuoruudessa, mutta käsittelen myös lapsuutta, koska olen kiinnostunut siitä, millaiset elämäkulun tapahtumat ovat johtaneet nuoruuden aikaiseen elämäntapaan. Tutkimukseni ensimmäisen aineiston keruun katson sijoittuvan lapsuuteen, ja kirjoitankin lapsuuden ajan liikunta-aktiivisuudesta. Yhdentoista vuoden ikä sijoittuu suomalaisten kokemana lapsuuden ja nuoruuden taitteeseen: 10-vuotiaista 53 % mutta 12-vuotiaista enää 20 % pitää itseään lapsena. Lapsuuden todetaan loppuvan leikkimisen lopettamiseen (Myllyniemi & Berg 2013, 14–15). Lähestyn lapsuutta kahdesta ulottuvuudesta: lasten lapsuutena ensimmäisen tutkimusvaiheen aineiston näkökulmasta ja nuorten lapsuutena toisen tutkimusvaiheen lapsuutta käsittelevään kerrontaan perustuen.

Nuoruudelle on vaikea osoittaa yksiselitteistä ajankohtaa. Nuoruuden tutkimuksen näkökulmasta nuoruus määrittyy laajasti ikävuosiin 13–25 (Wyn & White

1997, 1–3). Nuorten elinolot -vuosikirjassa nuoruus määritellään alkavaksi kyselyjen ja tilastotutkimusten valossa 15-vuotiaana. Useissa aineistoissa aikuisuus katsotaan alkavaksi 25–30-vuotiaana. (Kuussaari, Pietikäinen & Puhakka 2010, 16–17.) Nuorten hyvinvointi-indikaattorit on kehitetty koskemaan 18–29-vuotiaita (opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 24). Nuoruus, ikävuodet 15–24, on juridisen säätelyn puolesta tiheä elämänvaihe. Samalla kun lain näkökulmasta avautuu uusia mahdollisuuksia, poistuu lapsuuteen liittyviä rajoituksia. (Julkunen 2003, 26.)

Kokemuksellinen muutos nuoresta aikuiseksi osuu noin 20 ikävuoden kohdalle: 20-vuotiaista 21 prosenttia pitää itseään aikuisina, mutta jo 21-vuotiaista osuus on yli 50 %. Suomalaisilla 7–29-vuotiailla nuoruuteen samaistuminen kestää noin kymmenen vuotta: suunnilleen ikävuodet 10–20. (Myllyniemi & Berg 2013, 14–16.) Katson tutkimukseni toisen aineiston keruuvaiheen sijoittuvan varhaisaikuisuuteen, jolloin tutkimukseeni osallistuneet 21-vuotiaat voidaan määritellä nuoriksi tai nuoriksi aikuisiksi. Tutkimukseni alaotsikossa kirjoitan tutkimukseni nuorista nuorina aikuisina, koska viittaan nimenomaan toisen aineistonkeruun ajankohtaan. Kyselylomake- ja liikemittariaineistojen valossa tutkimukseen osallistuneita tarkasteltiin nuorina aikuisina. Myös Nuorten Paneeli 2011 tukee tätä määritelmää. Lisäksi Levinsonin (1986) teorian mukaan aikuisuuteen astutaan 22-vuotiaana, jolloin päättyy varhaisaikuisuuden siirtymä.

Olen nimennyt toisen aineiston keruuvaiheen kokonaisuudessaan nuoruuden ajan liikunta-aktiivisuudeksi, koska haastatteleamalla kerätty pääaineisto koski koko nuoruutta, ei ainoastaan aineiston keruuhetken varhaisaikuisuutta. Tutkimukseni otsikossa kysyn, mikä nuorta liikuttaa ja kirjoitan läpi tutkimuksen tutkimusjoukostoni pääasiassa nuorina, koska tarkasteluni pääpaino on nuoruudessa.

Urheilussa nuoruuden määritelmät voivat olla yhteydessä eri lajien fyysisiin vaatimuksiin, mutta esimerkiksi vaihtoehtolajeissa ne pohjautuvat pitkälti lajikulttuuriin. Esimerkiksi 20-vuotias nuori voidaan kokea veteraaniksi joissakin kilpaurheilulajeissa ja myös skeittareiden piirissä. Suomessa lasten liikunta määritellään alle 13-vuotiaiden toiminnaksi. Nuorten urheilua harrastavat 13–18-vuotiaat. Sitä vanhemmat liikunnan harrastajat katsotaan aikuisiksi. (Lämsä 2002, 80.) Myös nämä määritelmät ovat linjassa käyttämäni lapsuuden, nuoruuden ja varhaisaikuisuuden käsitteiden kanssa.

Lapsuus ja nuoruus muotoutuvat myös erilaisten instituutioiden toimesta (Pekkarinen & Vehkalahti 2012, 13). Instituutiot ovat osa sosiaalista toimintaympäristöä. Bergerin ja Luckmannin (1966, 54–55) määritelmän mukaan instituutiot ohjaavat ja hallitsevat ihmisten sosiaalista käyttäytymistä arjessa. Instituutiot ovat mahdollistaneet erilaisten arvojen, normien ja perinteiden välittämisen yhdenmukaisesti suurillekin joukoille. Instituutiot luovat käyttäytymisemme eräänlaiset kehykset, jotka lisäävät arjen ennakoitavuutta niin yksilö- kuin ryhmätasolla. 2000-luvun lasten ja nuorten elämässä on paljon erilaisia kasvatuksellisia ja normittavia instituutioita. Osa lasten ja nuorten elämää kehystävistä instituutioista on väljiä ja huomaamattomia toiminnan tiloja, kun taas osa voidaan luonnehtia minuutta totaalisesti määrittäviksi. Suomalaislapsen institutionaalisen etenemisen voi kuvata neuvolan, perheen ja päiväkodin kautta peruskouluun ja jatkokoulutuspaikkoihin ete-

neväksi poluksi, jonka varrella muodostuu eri tavoin kiinteitä sidoksia vertaisryhmiin, harrastuksiin, nuorisotyöhön ja muihin yhteiskunnan virallisiin ja epävirallisiin instituutioihin. Suomalaisten lasten ja nuorten toimintaa erilaisten instituutioiden puitteissa ovat tarkastelleet esimerkiksi Alanen ja Karila (2009), Hoikkala, Salasuo ja Ojajärvi (2009), Kallio, Ritala-Koskinen ja Rutanen (2010), Paju (2011), Pekkarinen ja Vehkalahti (2012), Satka ym. (2011) sekä Strandell, Haikkola ja Kullman (2012). (Pekkarinen & Vehkalahti 2012, 13–15.)

Olipa nuoruuden ja iän konstruktio kehityspsykologinen, biologinen, sosiaalinen, kulttuurinen tai kokemuksellinen, nuoruus on moninainen ja yksilöllinen (Hoikkala 1993, 229–230). Tutkimuksessani kronologinen ja biologinen ikä määrittyvät suhteessa elämäkulun valintoja ohjaaviin ikärajoihin ja koulujärjestelmän rakenteisiin. Yhdistävä tekijä on institutionaalinen ikä, jota tutkimuksessani määrittää koululaitos. Sen piirissä kronologinen ikä muuttuu institutionaaliseksi iäksi. (Aapola 1999, 231.) Kaikki tutkimukseni nuoret olivat käyneet suomalaisen peruskoulun pohjautuen Peruskoulun opetussuunnitelman perusteisiin 1994, ja heillä oli kokemuksia koulun tarjoamasta liikunnanopetuksesta. Peruskoulun jälkeen nykynuoruutta ei enää voi määritellä selkeillä institutionaalisilla rakenteilla. Erilaisilla instituutioilla voi olla nuorten elämässä sekä rajoittava että mahdollistava asema. (Pekkarinen & Vehkalahti 2012, 15–18.) Sosiaalisen ikämääritelmän mukaan tutkimukseeni osallistuneiden ryhmä ei ollutkaan enää tiivis, vaan elämäkulkutarinat kertoivat erilaisten sosiaalisten ympäristöjen merkitysten vaikutuksista iän kokemiseen. Nuoruus ei ole enää sidottu kronologiseen ikään (Salasuo & Hoikkala 2013, 62). Nuori 21-vuotias aikuinen voi määrittyä työpaikalla nuoreksi kronologisen ikänsä vuoksi ja ystäväpiirissä vanhaksi ollessaan esimerkiksi perheellinen, kuten tutkimukseni nuoren äidin tarinasta voi tulkita.

Salasuo (2006, 19–20) nostaa esille yksittäiset kulttuuriset ilmiöt, tuotteet tai elämäntavat puhuessaan median eri ikäryhmistä käyttämistä nimikkeistä viimeisimpien vuosikymmenien nuorisosukupolvista. Tämän tutkimuksen nuoret ovat syntyneet 1990-luvun alussa, joten he ovat eläneet teknologisoituneissa kodeissa verkottuneessa yhteiskunnassa. Tämän ikäisistä nuorista on käytetty esimerkiksi nimityksiä teknologian, kansainvälisyyden ja terrorismin sukupolvi, yksilöllisen vallinnan sukupolvi ja diginatiivit. Lisäksi ehdotetaan käytettäväksi kilpailun ja suorittamisen nettisukupolvi. (Hoikkala & Paju 2013, 217–218.) Zacheus (2008, 17) tarkastelee sukupolvikäsitteen käyttöä ja tuo esiin, että käsitteen käyttö ei ole ollut riskitiriidatonta. Myös Toivonen (1999, 269–280) pitää sukupolvikäsitteen määrittelyä epämääräisenä. Tutkimukseni ei ole sukupolvitutkimusta, mutta sukupolvikäsitettä ei voi ikäkäsitteen ohella myöskään kokonaan ohittaa.

Karl Mannheimin (1952, 276–320) klassisen sukupolvimääritelmän mukaan sukupolvi muodostuu niistä saman ikäisistä ihmisistä, jotka ovat eläneet samaan historialliseen aikaan ja samoissa sosiaalisissa oloissa. Elämäntapoja tutkittaessa on käytetty jakoa perhe- ja biologinen sukupolvi sekä sosiaalinen sukupolvi (Salasuo & Ojajärvi 2013, 113). Nuorisobarometrissa todetaan, että ihminen voi kuulua elämänsä aikana pysyvästi kahteen eri sukupolveen, biologiseen ja sosiaaliseen. Se tarkoittaa, että nuorella katsotaan olevan jäsenyys sekä perheessä ja suvussa että ikä-

tovereiden joukossa. (Häkkinen ym. 2012, 186–187.) Biologisen ja sosiaalisen sukupolven ero on siinä, että biologiseen sukupolveen kuulutaan, mutta sosiaaliseen sukupolveen joko kuuluu tai voi olla kuulumatta (Haavio-Mannila, Roos & Rotkirch 2008, 111). Hoikkala ja Paju (2008, 294) esittävät, että 1980- ja 1990-luvuilla syntyneet voidaan nimetä yksilöllisen valinnan sukupolveksi, johon myös tutkimukseni nuorten katson kuuluvan. Salasuo, Piispa ja Huhta (2015, 35) puolestaan katsovat tutkimuksessaan saman ikäisten edustavan jo seuraavaa, kilpailun ja suorittamisen nettisukupolvea, jonka antamaan kuvaan tutkimukseni nuoret eivät kuitenkaan istu.

Tutkimuksessani jäsenyys perhesukupolvessa viittaa paikkaan perheinstituutiossa lapsena ja nuorena. Näkyväksi tulee liikuntatottumuksiin liittyvien arvojen, asenteiden ja käyttäytymismallien välittyminen vanhemmilta ja isovanhemmilta, joten on perusteltua puhua ylisukupolvisuudesta. Sosiaalisen sukupolven käsite puolestaan liittyy tutkimuksessani samanikäisyyteen. Vaikka tutkimuksessani on kyse yksilöllisten elämänkulkujen tarkastelusta, elämänkulkutarinat kytkeytyvät kuitenkin jollakin tavalla koko ikäluokkaa yhdistäviin asioihin. Nuoret eivät jaa mullistavia yhteiskunnallisia kokemuksia, kuten sotaa, mutta jakavat kokemuksen perhettä ja koululaitosta koskevasta murroksesta institutionaalisesta näkökulmasta tarkasteltuna. (Salasuo & Ojajärvi 2013, 113–114.)

Yksilöllinen ja moninainen nuoruus

Puuronen (2006) tarkastelee suomalaista nuoruutta suhteessa ranskalaisen sosiologi Gallandin (1991, 122–125; 1995b, 7–14) määritelmiin nuoruudesta ja nuorisosta. Galland etsii yhteiskunnallisia tekijöitä, joiden avulla nuoruuden voisi erottaa yhtäältä lapsuudesta ja toisaalta aikuisuudesta. Gallandin mukaan nuoruuden erottaa niin lapsuudesta kuin aikuisuudestakin se, että silloin ihminen on suuressa määrin riippuvainen samanikäisten muodostamasta vertaisryhmästä, joka vaikuttaa niin hänen tapoihinsa kuin mieltymyksiinsäkin. Hän näkee aikuisuuteen siirtymisessä neljä päävaihetta: koulunkäynnin lopettaminen, työelämän aloittaminen, lapsuuden kodista lähteminen ja oman perheen perustaminen. (Puuronen 2006, 160–161.) Nuoruutta lähestytäänkin usein siirtymänä vaiheesta toiseen: siirtymänä lapsesta aikuiseksi, koulusta työelämään tai lapsuudenkodista omaan asuntoon (Holdsworth & Morgan 2005, 1–4; Pekkarinen & Vehkalahti 2012, 15; Wyn & Woodman 2006). Kansainvälistä laadullista pitkittäistutkimusta on kohdistettu lapsuuteen siirryttäessä nuoruuteen (Neale & Flowerdew 2003) ja nuoruuteen siirtymänä lapsuudesta aikuisuuteen (White & Wyn 2004; Wierenga 2002; Henderson ym. 2007; Bagnoli 2003).

Siirtymät tulevat näkyviksi myös tarkastellessani nuorten liikuntatottumusten rakentumista. Gallandin (1995b, 15–17) mukaan nuoruudelle on tyypillistä elämänvaiheiden järjestyksen muuttuminen. Ainakin osa niistä on muuttunut joillekin nuorille mahdottomiksi. Esimerkiksi nuorisotyöttömyys voi johtaa elämänvaiheen pidentymiseen. (Puuronen 2006, 161.) Tutkimuksessani pidentynyttä nuoruutta heijastelee tarina, jossa nuoruutta leimaavat useat välivuodet vailla opiskelupaikkaa. Siirtymän käsitteen käyttö nuorten aikuistumista kuvaavassa tutkimuksessa ei ole ongelmantonta (Aapola & Ketokivi 2005, 10–11; Wyn & White 1997, 94–100). Koska

tutkimukseni varsinainen kohde ei ole aikuistuminen, en arvioi nuorten liikunta-aktiivisuutta systemaattisesti suhteessa siirtymiin. En kuitenkaan jätä nuoruuteen liittyviä siirtymiä huomiotta, koska osa niistä erottuu liikunta-aktiivisuuden muutoskohtina elämänkulkutarinoissa, jotka kuvaavat nuorten siirtymistä kohti aikuisuutta.

Galland (1995a, 4–6) määrittelee pohjoismaisen nuoruuden mallille tyypilliseksi opintojen pitkittymisen, opintojen päättymisen ja työelämään siirtymisen välisen kokeiluvaiheen, varhaisen lähtemisen lapsuudenkodista, myöhäisen avioliiton tai pysyvän parisuhteen solmimisen, lyhytaikaisten seurustelusuhteiden ja yksin elämisen vuorottelun. Tutkimusten mukaan mallin voi katsoa pätevän hyvin myös suomalaisiin nuoriin. (Puuronen 2006, 162.) Kyse on nuoruuden pidentymisestä, jota voi tapahtua kummassakin päässä nuoruutta. Sen lisäksi, että nuoruus venyy aikuisuutta kohti mentäessä, yhä nuoremalla iällä halutaan olla kulttuurisesti nuoria. (Myllyniemi & Berg 2013, 14.)

Nuorten on tehtävä valintoja ja ratkaisuja, joiden seuraukset tulisi ymmärtää. Yhteiskunnallisten ulkoisten tekijöiden lisäksi nuoruudessa korostuvat myös yksilön sisäistä kehittymistä koskevat vaatimukset henkisestä kypsydestä ja kyvystä kantaa vastuuta itsestä ja muista (Aapola & Ketokivi 2005, 20–21). Myös nuoret itse kokevat tärkeimmiksi aikuisuuden kriteereiksi vastuun ottamisen omista päätöksistä, itsensä elättämisen ja sen, että ”tietää, mitä tahtoo elämältään” (Myllyniemi 2009b, 138–139).

Edellä esittelin ikä- ja sukupolvi-käsitteitä, koska tietyn ikäisenä oleminen on subjektiivinen kokemus, jota myös ympäröivä yhteiskunta ja kulttuuri määrittävät. Väitöskirjani otsikko on Mikä nuorta liikuttaa? Kysymykseen vastaamisen kannalta minun oli tutkijana tiedostettava, että nuoruus näyttäytyy erilaisena jokaiselle tutkimukseeni osallistuneelle nuorelle, vaikka syntymävuosi on kaikilla sama. Elämänkulut lapsuudesta aikuisuuteen voivat olla hyvin moninaiset ja siirtymät eri elämänalueilla hyvin eritahtisia (Myllyniemi & Berg 2013, 16). Elämänkulku on ymmärrettävä moninaisena; erilaisuus ja epäjärjestys kuuluvat siihen (Purhonen, Hoikkala & Roos 2008, 36).

Elämänkulun näkökulma tässä tutkimuksessa

Tutkimukseni kohteena on liikunnan kokeminen nuoren elämänkulussa, jonka vuoksi käytän elämänkulkukäsitettä (ks. Jahnukainen 1996, 37). Jahnukainen (1996, 35–38) on jäsentänyt jo elettyä elämää huomioivia tutkimustyyppisiä aineiston laadun, tutkittavan elämänlaajuuden ja tutkimuksen luonteen perusteella (taulukko 1).

TAULUKKO 1 Tutkimustyyppien vertailua (mukailtu Jahnukainen 1996, 37).

	Elämäkerta (biography)	Elämänskaari (life-span)	Seuranta (follow-up)	Elämänskaari (life course)
Aineistot	Narratiivit, arkistomateriaali	Narratiivit, arkistomateriaali	Mittaukset, narratiivit	Narratiivit, mittaukset, tilastot
Laajuus	Koko elämä	Koko elämä	Osa elämää	Osa elämää
Luonne	Retrospektiivinen	Pitkittäistutkimus, retrospektiivinen	Pitkittäis- tutkimus	Pitkittäistutkimus, retrospektiivinen

Taulukkoon 1 viitaten elämäkertatutkimus on aina retrospektiivista ja perustuu vapaasti tuotettuun, kirjalliseen tai suusanalliseen materiaaliin. Elämänskaaritutkimuksessa voidaan käyttää hyödyksi arkistomateriaaleja ja aineistonkeruuajankoh-
tia voi olla useita elämänskaaren aikana. Molemmista tarkastellaan elettyä elämää kokonaisuutena. (Jahnukainen 1996, 37.) Elämänskaari käsittää vaiheet lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Elämänskaaritutkimuksessa ihmisen kehitys näh-
dään elämänskaaren prosessina, jossa elämänskaari vaihtelee ajallisesti toisiaan. Elämänskaaren näkökulma perustuu näkemykseen, jonka mukaan elämässä tapah-
tuvat muutokset on tarkoituksenmukaista kuvata kehityksellisinä. (Baltes & Reese 1987, 113–115; Pulkkinen 1984, 13; 1996, 15.)

Tutkimuksessani nuorten liikuntatottumusten tarkastelu loppuu varhais-
aikuisuuteen. Myös sen vuoksi käytän elämänskaarikäsitteen (Erikson 1997) sijasta sen rinnakkaiskäsitteenäkin käytettyä elämänskaarin käsitettä (Bühler 1959; Levin-
son 1986), joka korostaa jokaisen ihmisen omaa kokemuksellisuutta. Elämänskaari-
käsitteen näkökulmasta elämä näyttää prosessimaisempaan ja vähemmän en-
nalta määräytyneenä kuin elämänskaarikäsitteen kautta tarkasteltuna (Puuronen 2006, 160).

Seurantatutkimuksessa tutkitaan tyypillisesti jonkin intervention jälkeisiä
seurauksia elämänskaari- ja elämäkertatutkimuksia lyhyemmällä aikajänteellä (Jah-
nukainen 1996, 37). Jos kyseessä on sukupolvitutkimus, Toivonen (2003, 115–116)
pitää parhaana mahdollisena aineistona sellaisia paneeliaineistoja, johon samoilta
henkilöiltä kysytään samoin aikaväleillä samoja asioita samoin kysymyksin ja vas-
tausvaihtoehdoilla. Tarkoitukseni on huomioida yksilön kokemukset elämänskaari-
historiassa ja tarkastella nuorten elämää rajatusti mutta erilaisia aineistoja hyödyntäen.
Koska tarkastelu ei kohdistu koko elämään eikä kyseessä ole interventio, tutkimuk-
seni määrittyy Jahnukaisen (1996, 37) jäsentämistä tutkimustyypeistä lähimmäksi
elämänskaaritutkimusta.

Elämänskaaria säätelevät yksilön biologinen rakenne, sosiaalishistorialliset tekijät ja yksilön elämäntavoitteisiin liittyvät tekijät, joiden kautta ihminen on vasta-
vuoroisessa suhteessa ympäristönsä kanssa (Pulkkinen 1984, 13–16). Elämänskaaria
voidaan määrittellä myös sarjaksi sosiaalisesti määrittyneitä tapahtumia ja rooleja,
joihin yksilö osallistuu ja joita yksilö toteuttaa elämänsä aikana (Giele & Elder 1998,
22). Nojaan tutkimuksessani Häkkisen (2012, 379) määritelmään, jonka mukaan
elämänskaaria ymmärretään sarjana erilaisia asemia tai positioita, jotka seuraavat
toisiaan, eroavat laadullisesti toisistaan ja limittyvät keskenään. Tutkimuksessani

tarkastelen tutkimuskohteena olevien nuorten lapsuutta, nuoruutta, kouluaikaa, opiskeluaikaa ja nuoren elämänkulusta riippuen myös työikää.

Elämänkulun normatiiviset ja ei-normatiiviset sekä yksilölliset ja yhteiset kehitys- ja muutostekijät selittävät ihmisten elämänkulun samanlaisuuksia ja eroavaisuuksia. Normatiiviset kehitystehtävät ovat kaikille yhteisiä ikään liittyviä elämäntapahtumia, kuten peruskoulun aloitus. Elämänkulusta voidaan erottaa myös historian kulkuun liittyvät elämäntapahtumat. Ne tulevat tutkimuksessani näkyviksi puhuttaessa esimerkiksi sukupolvesta ja koulujärjestelmästä. Elämänkulkuun liittyy usein myös ei-normatiivisia, odottamattomia elämäntapahtumia. Sellaisiksi voidaan nuorten tarinoista määrittää nuorena isäksi ja äidiksi tulo. Nuorten sosiaalisia toimintaympäristöjä tarkastelen suhteessa siihen, miten ne vaikuttavat liikunta-aktiivisuuden muutokseen ja ketkä ovat olleet liikunta-aktiivisuuden kannalta merkityksellisiä toisia (significant others) lapsuuden ja nuoruuden eri vaiheissa (ks. Berger & Luckmann 1966, 150–151, 157–164). Lisäksi kehitys- ja muutostekijöiden luokkaan katsotaan kuuluvaksi yksilön persoonallisuus ja oma toiminta, joilla on todettu olevan tärkeä elämänkulkua suuntaava vaikutus. Analyysissäni huomioin ne nuorten henkilökohtaiset tavoitteet ja kiinnostukset, jotka haastattelupuheesta voi erottaa. (Korhonen 2003, 1–6.)

Jotta nuoren kokemuksellisuuteen, sosiaaliin yhteyksiin ja tietoon perustuvat näkemykset ja käytännöt liikunnasta ja fyysisen aktiivisuuden edistämisestä olisivat ymmärrettäviä, on hänen liikuntakäyttäytymistään tarkasteltava elämänkulun näkökulmasta (Häkkinen ym. 2012, 186–187). Elämänkulkunäkökulman tarkoituksena on tutkimuksessani auttaa tarkastelemaan eri ikävaiheiden mukanaan tuomia elämänkulun muutoksia yhtä aikaa liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneiden muutosten kanssa. Elämänkulkututkimuksessa käytetyllä elämänkulkuanalyysillä tutkitaan eri vaiheiden esiintymistä ja niiden välisten siirtymien ajoitusta elämänkulkua seuraten (Häkkinen 2012, 379). Hyödynnän elämänkulkuanalyysin kehikkoa kokoaamalla yhteen tutkimukseni tärkeimmät tulokset (ks. Kok 2007). Elämänkulun näkökulman huomioiminen on lisääntynyt 2000-luvulla fyysisen aktiivisuuden tutkimisen parissa. Se yhdistää, jäsentää ja täydentää jo olemassa olevaa tietoa fyysisestä aktiivisuudesta. (Li, Cardinal & Settersten 2009, 336–337.)

Nuorten aikuistumista käsittelevissä tutkimuksissa puhutaan elämänkulun käsitteisiin kuuluvista siirtymistä, kun tarkoitetaan elämäntapahtumia kuten lapsuudenkodista muuttamista, perheen perustamista ja työelämään astumista (Aapola & Ketokivi 2005, 10; Rintanen 2000, 27). Siirtymän käsitteen käyttöä ja tarkoitusta ovat tarkemmin tutkineet Wyn ja White (1997, 94–99). Pekkarinen ja Vehkalahti (2012, 12) käyttävät käsitettä lasten ja nuorten elämänkulun saranakohdat puheessaan Nuorten elinolot -vuosikirjan 2012 artikkeleissa kirjoitetuista tilanteista, joissa lapset ja nuoret eivät mukaudu heidän ikäisilleen asetettuihin institutionaaliin rajoihin, sallittuihin toiminnan muotoihin tai odotusten mukaisesti elämänkulun siirtymiin. Salasuo, Piispa ja Huhta (2015, 113) puolestaan viittaavat saranakohdalla 1980-luvulla syntyneisiin, joilla on lapsuuden kokemuksia ajasta ennen ja jälkeen tietoyhteiskunnan murrosta. Rovio (2011) käyttää käsitettä epäjatkuvuuskohta elämäntilanteen kohdista, jotka vaikuttavat yksilön valintoihin ja johtavat vä-

häiseen liikunta-aktiivisuuteen. Äkillisiä liikunta-aktiivisuuden muutosta aiheuttavia riskikohtia voivat olla 15–45-vuotiailla muuttaminen, tapaturma ja avioero, houkutuksista television katselu ja autoilu sekä arjen roolien monimutkaiset valinnat (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014). Siirtymien vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen ei kuitenkaan välttämättä ole negatiivinen, vaan ne voidaan nähdä myös mahdollisuutena myönteisiin muutoksiin fyysisessä aktiivisuudessa (Hirvensalo & Lintunen 2011; Li, Cardinal & Settersten 2009).

Piispa (2013, 37) kirjoittaa ulkourheilullisista vastoinkäymisistä, joita huipulla urheilevat ovat joutuneet kohtaamaan elämänsä aikana. Liikunta-aktiivisuuden muuttumisesta kertovista tapahtumista voidaan käyttää myös käsitettä murros- ja liitoskohdat. Niitä voivat olla teini-ikä, seurustelun aloittaminen, vakiintuminen tai lopettaminen, koulun tai opiskelun alkaminen tai päättyminen, varusmiespalveluksen loppuminen, muuttaminen, perheen perustaminen, aktiivisen urheilun päättymisen, työllistymisen, työttömyyden, työpaikan vaihtaminen tai työuran vakiinnuttaminen. Liitoskohdat voivat olla ihmisen elämänsä aikana, jolloin liikunta helposti unohtuu tai liikunnan harrastaminen alkaa. (Rovio ym. 2011.) Liitoskohdat voivat olla myös elämänsä aikana riskitekijöitä muillekin hyvinvoinnin osa-alueille. Nuorten aikuisten terveyttä koskevat tutkimukset osoittavat, että lapsuuden epäsuotuisat elinolot ennustavat nuorilla aikuisiän huonoa terveyttä. (Kestilä 2008, 5–6; Rotko ym. 2011, 30–31.) Siirtymät välittävät yksilön elämänsä aikana uusiin olosuhteisiin, jotka muovaavat terveyden ylläpitämisen edellytyksiä mutta saattavat myös rasittaa terveyttä ja vaikuttaa osaltaan sairauksien syntyyn (Rintanen 2000, 27).

Tutkimusasetelmani antaa mahdollisuuden tarkastella nuorten liikunta-aktiivisuuden muutoskohtia suhteessa elämänsä aikana mukanaan tuomiin muutosvaiheisiin ja arkielämään. Tämän laajemman näkökulman avulla on mahdollista ymmärtää, mikä on liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvaa tarkoituksenmukaista ja suhteellisen säännöllistä iän mukaista vaihtelua eikä hälytysmerkki tai häiriö, johon liikuntakasvatuksella tai muilla yhteiskunnallisilla toimilla on syytä puuttua (Vuolle 2000, 37). Tutkimuksessani esiintyy yksilöllisiä elämänsä aikana, joissa liikunta-aktiivisuus on lisääntynyt nuoruudessa. Niiden tarkasteleminen tekee näkyväksi, millaisilla toimilla nuorten liikunta-aktiivisuutta voidaan tukea luonnollisella tavalla ihmisen elämänsä aikana mukanaan tuomat muutosvaiheet huomioiden.

Elämän käännekohtista puhutaan silloin, kun tarkoitetaan tapahtumia, jotka aloittavat uuden kappaleen elämässä. Elämäntarinat rakentuvat näiden tapahtumien ympärille. Ihmiset pitävät myönteisinä elämän käännekohtina esimerkiksi rakastumista, avioliiton solmimista, lasten saamista tai opinnoissa tai työelämässä onnistumista. Kielteisinä käännekohtina pidetään esimerkiksi avioeroa, läheisen sairastumista tai kuolemaa, omaa sairastumista tai loukkaantumista. (Purhonen, Hoikkala & Roos 2008, 36–44.) Käännekohtista puhuminen olisi tässä tutkimuksessa liian mahtipontista, koska kyse on tapahtumista, jotka muuttavat liikunta-aktiivisuutta, ei koko elämän suuntaa. Salasuo, Piispa ja Huhta (2015, 178) pitävät kuitenkin huippu-urheilijoiden elämänsä aikana käännekohtina esimerkiksi merkittäviä sopimuksia, suuria kilpailullisia saavutuksia, loukkaantumisia ja esimerkiksi joukkueen ulkopuolelle jäämisiä.

Christoph Rottensteiner selvitti väitöskirjassaan syitä nuorten joukkueurheilijoiden jääkiekon, jalkapallon ja koripallon jatkamiselle tai lopettamiselle (withdrawal). Jatkamisen kannalta tärkeäksi osoittautuivat valmentaja-urheilijasuhde, motivaatioilmasto ja sisäinen motivaatio. Syitä lopettamiselle olivat innostuksen lopettaminen ja muut kiinnostuksen kohteet. Valmentajalla ja joukkueovereilla oli nuorten urheilijoiden mielestä eniten merkitystä lopettamispäätökseen. (Rottensteiner 2015.) Urheiluharrastuksen lopettamisesta käytetään myös termiä drop out. Urheiluseuran drop out tarkoittaa urheilulajin harrastamisen lopettamista jossakin seurassa ja saman lajin jatkamista jossakin toisessa seurassa. Urheilulajin drop out tarkoittaa jonkin urheilulajin lopettamista ja siirtymistä harrastamaan jotakin toista lajia. Urheilun drop out tarkoittaa organisoidun urheilun lopettamista kokonaan. (Lämsä 2009, 40–41.) Drop off puolestaan tarkoittaa nuorten liikunta-aktiivisuuden mukaista vähenemistä (Aira ym. 2013, 12). Elämäntavainnoissa selvimmän näkyvät urheilun drop out ja drop off -ilmiöt.

Käytän tutkimuksessani nimeä liikunta-aktiivisuuden muutoskohdat niistä elämäntavain tapahtumista, jolloin liikunta-aktiivisuus muuttuu. Liikunta-aktiivisuuden muutoskohdilla en kuitenkaan viittaa ainoastaan tilanteisiin, joissa liikunta-aktiivisuus vähenee, kuten Rovio (2011) epäjatkuvuuskohdilla. Päädyin käyttämään käsitettä liikunta-aktiivisuuden muutoskohdat, koska sen käytössä merkityksellisiä ovat myös elämäntavain tilanteet, jolloin vähän liikkuneen nuoren liikunta-aktiivisuus kasvaa. Muutoskohta on esimerkiksi nivelkohta osuvampi käsite, koska se kattaa sekä nopeat muutokset liikunta-aktiivisuudessa, kuten esimerkiksi liikunta-harrastuksen loppuminen loukkaantumiseen, että pidemmän aikavälin muutoksen, kuten esimerkiksi asepalvelusajan myötä lisääntyneen liikunta-aktiivisuuden.

Nuoren liikunta kertoo elämäntavasta

Elämäntavain näkökulma tuo tutkimukseni lähelle elämäntavain tutkimusta. Suomessa yhteiskuntatieteellistä nuoriin kohdistettua elämäntavain tutkimusta ovat Kauravaaran (2013), Käyhkön (2006) ja Vaarasan (2004) elämäntavain tutkimukset. Niille yhteistä on etnografinen tutkimusote. Liikuntatieteellistä tutkimusta on kohdistettu nuorten urheilijoiden elämäntavain (Kokko, Villberg & Kannas 2010; Piispa 2013b). Elämäntavain urheilua ovat tutkineet Wheaton (2002; 2013) lainelautailun, parkourin ja skeittauksen, Lewis (2004) kiipeilyn, Thornton (2004) frisbeegolfin sekä Hänninen (2012) ja Ojala (2015) lumilautailun parissa. Lisäksi Nurmi (2012) on tarkastellut hiphop-kulttuuria koulukontekstissa. Tutkimukseni ei keskity elämäntavain tutkimukseen, mutta liikuntatottumusten rakentumisen tarkastelu suhteessa arkeen ja arjen sisältämään liikuntaan tarjoaa näköalan myös elämäntavain käsitteleville pohdinnoille. Joiltakin osin lisää myös skeittikulttuuriin liittyvää ymmärrystä.

Elämäntavain muodostuu ihmisen elämäntavain aikana vähitellen (Roos 1989, 9). Elämäntavain tutkimuksessa ensisijaista on kuvata ihmisten arkielämää ja/tai sen muutosta sekä tulkita ja ymmärtää niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat elämäntavain muotoutumiseen tai muuttumiseen (Roos 1987, 9, 45–47; Kauravaara 2013, 26). Liikunnan parissa liikunnallisesta elämäntavain alettiin puhua 1970–1980-luvulla. Tällä tarkoitettiin silloin, että liikunnallinen elämäntavain ilmeni poikkeuksellisen

aktiivisena liikunnan harrastamisena ja samalla näkyvyytenä julkisuudessa. (Vuolle 2000, 23–24.) Liikunta ei ole suoranainen elämäntapa vaan yksi alue, jolla elämäntapaa ilmennetään. Liikunta voi samanaikaisesti olla monien erilaisten elämäntapojen osa. (Roos 1989, 17.) Elämäntapatutkijat voisivat todeta, että paljon liikkuvilla liikunta kuuluu heidän elämäntyylinsä ja vähän liikkuvien elämäntyyliinnoille liikunta on vierasta. Elämäntapaa konkretisoi ja jäsentää elämäntyylin, johon liikunta joko kuuluu tai ei kuulu (Vuolle 2000, 31). Elämäntapa on elämäntyylillä pysyvämpi (Roos 1989, 18). Tämä tulee tutkimuksessani näkyväksi erään nuoren elämäntyylin vaihtuessa palloilijasta skeittariksi.

Suomalaisten lasten ja nuorten elämäntapa on vähitellen kehittynyt vähän liikkuvaksi. Lapsen kasvaessa koulupäivät muuttuvat yhä istuvammiksi ja vapaa-ajan vietto istuen ja viihdemediaa käyttäen yleistyy (Tammelin ym. 2014). Elämäntapatutkimuksen piirissä on havaittu tarvetta tutkimukselle, jonka tavoitteena on muuttaa elämäntapaa fyysisesti aktiivisemmaksi (Kangasniemi 2015, 2). Myös nuorten oma toive fyysisesti aktiivisemmasta elämäntavasta tulee esille tutkimukseni nuorten elämäntapatarinoista.

Karisto (1988, 160–163) kuvasi elämäntapateoriaan pohjautuvassa tutkimuksessaan yksilöiden urheilulajiharrastuksia muodostamiinsa 12 elämäntyyliin. Johdopäätös oli, että yksilöiden tekemät vahvasti merkitysvälitteiset lajivalinnat olivat yhteydessä valittuun elämäntyyliin. Vuolle (2000) kokosi yhteen suomalaisten liikuntaharrastuneisuutta käsittelevät tutkimukset ja päätyi tietyin rajoituksin esittämään, että aktiivinen ihminen on myös liikunnallisesti aktiivinen. Tämän osoittaa harrastusten kasautuminen. (Vuolle 2000, 31–36.) Kauravaara (2013, 29) puolestaan nostaa esiin nuoren omat tulkinnat ja merkitykset: nuori voi kokea viettävänsä hyvinkin aktiivista vapaa-aikaa ja mielekästä elämää, vaikka valittuun elämäntyyliin ei liikuntaa sisällykään. Itkonen (2013) tähdentää nyky-yhteiskunnassa nuoruusvaiheessa valinnanmahdollisuuksien runsautta. Mikäli urheilu ei ole riittävän kiinnostava valinta, nuori luopuu siitä ja varaa aikaa muulle tekemiselle. Urheiluharrastus on ainoastaan yksi valinnan kohde. (Itkonen 2013, 83–84.)

Kauravaaran (2013, 29) tavoin en puhu liikunnasta elämäntapana, koska tutkimukseni nuorista kenenkään elämäntapaa ei liikunta yksinomaan hallinnut, vaikkakin yhden nuoren miehen elämäntapana oli ollut hyvin monien liikunnallisten valintojen sävyttämää. Nuoren arkea tarkastelemalla pyrin ymmärtämään, miksi jotkut sisällyttävät elämäänsä liikuntaa ja toiset eivät, vaikka kulttuuriset ja yhteiskunnalliset olosuhteet olisivat samankaltaiset. Myös Bauman ym. (2012) ovat saman tutkimuskysymyksen äärellä ja pitävät tärkeänä kohdistaa pitkittäistutkimusta fyysisen aktiivisuuden muutoksen taustalla oleviin taustatekijöihin.

Liikunta nuoren arjessa

Liikuntakäyttämiseen liittyvien valintojen ymmärtämiseksi on tunnettava, mihin nuoret aikaansa käyttävät. Liikunnan käytännöt sekä liikuntaan liitetyt merkitykset ja niiden tärkeys liittyvät toisiinsa. Yksilön ajankäytöllisiä mutta myös muita valintoja ohjaa se, millaisia merkitysrakenteita hän on sisäistänyt. (Koski 2008.) En tarkastele ainoastaan nuorten arjen liikuntaa vaan liikuntaa osana arjen elämää. Vaikka kyse on yksilön arjen tutkimisesta, ei tarkastelua voi irrottaa makrotasosta,

joka määrittää toiminnan mahdollisuudet ja rajoitukset. Tarkastelussani makrota-sona toimii suomalainen 2010-luvun kulttuuri, jossa nuoret arkeaan elävät. Koski (2008) tuo esille mahdollisuuden tarkastella ympäröivää kulttuuria fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta, mutta muistuttaa myös, että kulttuuri vaikuttaa yksilön lii- kuntasuhteeseen.

Arkea ja arjen hallintaa on nuoria koskevassa tutkimuksessa lähestytty esi- merkiksi elämänhallinnan ja hyvinvoinnin näkökulmasta (Kestilä, Kauppinen & Kar- vonen 2016, 118). Arjen hallinta voidaan jakaa toiminnalliseen ja kokemukselliseen ulottuvuuteen. Arkea voi tarkastella jokapäiväisinä toimina, joista tutkimukseeni lä- heisimmin liittyvät elämäntavat ja tulevaisuuden suunnitelmat toimijuuden näkö- kulmasta. (Myllyniemi 2016, 5.) Arki ei ole pysyvää, vaan muuttuvaa elämänvaiheen ja elämäntilanteen mukaan. Arjen tutkimisen tekee haastavaksi se, ettei arjella ole selviä rajoja. Se ei tee kuitenkaan arjen ymmärtämisestä mahdotonta. Arkea käsit- televissä tutkimuksissa pidetään tärkeänä arjen rytmien tarkastelua, eli miten eri- laiset toiminnot sijoittuvat päivän mittaan suhteessa toisiinsa. (Korvela & Nordlund 2016, 193–196.) Konkreettisesti kyse on siitä, että tarkastelen nuoren arjen sisältöjä ja liikunnan asemaa suhteessa muihin arjen sisältöihin nuorten ajankäyttöpäiväkir- joja hyödyntäen ja kokemuksellisenä kerrontana.

Kauravaara (2013, 150) tarkastelee nuorten miesten toimintaa arjessa elä- mänpoliittisesta näkökulmasta, joka pohjautuu Giddensin (1991, 215) sekä Roosin ja Hoikkalan (1998, 12) näkemyksiin ryhmiä ja yhteiskuntaa koskevista ratkai- suista, joilla vaikutetaan ihmisten elämään. Kauravaara (2013) tarkasteli etnografi- sen tutkimuksen keinoin, miten nuori mies tavoittelee hyvän elämän kokonaisuutta arkisilla valinnoillaan ja valitsematta jättämisillään. Viisi keskeisintä asiaa hyvän elämän tavoittelussa olivat hetkessä eläminen, kiireettömyys, vapaa-ajan runsaus, mahdollisimman vähällä pääseminen ja kaverit. Merkittävänä sosiaalisina ympäris- töinä näyttäytyivät työpaikka, asunto, kaveri- ja perhesuhteet sekä tasapainoiseen talouteen kytköksissä olevat tekijät. (Kauravaara 2013, 150–163.) Arkielämän ku- vauksiin käytettyjä luokituksia ovat Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen toi- mintoluokitus (Pääkkönen & Hanifi 2011, 106–109), jäsentely elämäntavan ulottu- vuuksista (Roos 1987, 46–47; Ahponen & Järvelä 1983, 24) sekä jäsentely elämän- tavasta suhteessa opiskeluun ja vapaa-aikaan (Kauravaara 2013, 73–148). Tarkas- telen tutkimuksessani liikuntaa osana arjen elämää hyödyntäen Tilastokeskuksen ajankäyttöpäiväkirjaa.

Nuorten ajankäyttöön kohdistettujen tutkimusten kohteena on usein vapaa- aika. Vapaa-ajalla voidaan tarkoittaa työn ulkopuolelle jäävää aikaa tai irrottautu- mista kiireestä ja pakosta (Liikanen 2005, 7; Määttä & Tolonen 2011, 5). Tilastokes- kuksen ajankäyttötutkimuksessa 2009 (Suomen virallinen tilasto) vapaa-aika mää- ritellään ajaksi, joka vuorokaudesta jää jäljelle, kun nukkumiseen, ruokailuun, pe- seytymiseen ja pukeutumiseen, ansio- ja kotityöhön sekä päätoimiseen opiskeluun käytetty aika on vähennetty. Vapaa-ajan katsotaan siten sisältävän liikunnan ja ul- koilun.

Nuoret mieltävät vapaa-ajan usein myönteiseksi, koulun ulkopuolelle jääväksi ajaksi ja tilaksi (Määttä & Tolonen 2011, 5). Vapaa-ajalla voidaan viitata virkistäyty-

miseen ja hauskanpitoon, pitkäjänteisiin ja paneutuviin harrastuksiin sekä palkatomaan ja vapaaehtoiseen toimintaan työn ja opintojen ulkopuolella. Nämä kolme erilaista vapaa-ajanviettotapaa eivät välttämättä ole toisistaan erillisiä, vaan voivat kietoutua jollakin tavalla toisiinsa. (Laine ym. 2011, 107.) Tutkimusten valossa vapaa-ajan ja työn rajat ovat hämärtyneissä (Myllyniemi 2016, 54). Nuoret, 15–24-vuotiaat, arvostavat vapaa-aikaa kaikkein eniten, ja suuntaus on ollut 2000-luvun alkupuolella ylöspäin (Liikanen 2005, 11–12). Nuoren kokemus vapaa-ajasta on yhteydessä myös hyvinvointiin. Nuori ei koe itseään onnelliseksi, jos vapaa-aika ei tarjoa kiinnostavaa tekemistä. Onnelliseksi itsensä kokevilla nuorilla myös vapaa-aika näyttäytyy kiinnostavana. (Haanpää & Roos 2013, 17.) Nuorten vapaa-ajan käyttöä on tutkittu esimerkiksi Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksessa 2009 (Suomen virallinen tilasto), Nuorten vapaa-aikatutkimuksissa (Myllyniemi 2009a; Myllyniemi & Berg 2013) ja Nuorisobarometrissä (Myllyniemi 2012). Myös tässä tutkimuksessa vapaa-ajalla on keskeinen rooli, unohtamatta kuitenkin nuorten koulussa viettämää aikaa.

Yksilöllisyyttä korostava yhteiskunta tarjoaa monipuolista kattausta liikuntaa jokaiselle, joka haluaa sisällyttää sitä vapaa-aikaansa. Valintaa vaikeuttaa se, että liikunnalla ja urheilulla on monta muutakin kilpailijaa nuorten vapaa-ajasta. Koska vähän liikkuvia on paljon, liikunnan valitsematta jättämisessä ei ole kyse ainoastaan yksilön valinnasta. Ympäristössä, jossa lapsi ja nuori elää, liikuntaan osallistumiseen vaikuttavat useat taustatekijät. Kokko (2006, 62) käyttää näistä ympäristöistä nimeä toimintaympäristö. ”Toimintaympäristö voidaan määritellä maantieteelliseksi ja fyysiseksi paikaksi, jossa tapahtuu ihmisten välistä kanssakäymistä. Lisäksi tietty toimintaympäristö pitää sisällään joukon sosiaalisesti ja kulttuurisesti määriteltyjä toimintatapoja, jotka vaihtelevat toimintaympäristöstä toiseen. Toimintaympäristö koskee tiettyä joukkoa ihmisiä, tietyinä hetkenä esimerkiksi liikunta- tai urheiluseuratoiminnassa.” (Kokko 2006, 68.)

Lapsen ja nuoren toimintaympäristöt voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin kasvu- ja kehitysympäristöihin. Nuorten elämäntilanteissa fyysisiksi toimintaympäristöiksi osoittautuivat koti, päiväkotikoulu ja harrastuspaikat sisä- ja ulkotiloineen sekä muut vapaa-ajanviettopaikat. Psyykkinen toimintaympäristö kertoo, millaisen tunteen fyysinen ympäristö luo lapselle ja nuorelle. Sosiaalisen toimintaympäristön muodostavat henkilöt, joiden toiminta eri toimintaympäristöissä vaikuttaa lapseen ja nuoreen. Berger ja Luckmann (1966, 150–151, 157–164) käyttävät käsitettä merkitykselliset toiset.

Suomalaisen nuoren urheilijan sosiaalisen toimintaympäristön muodostavat perhe, valmentaja, urheiluseura, koulu ja ystävät. Niiden lisäksi myös lajiliitoilla, urheiluakatemoilla ja puolustusvoimien urheilijakouluilla on merkityksensä urheilijan polulla. (Mononen ym. 2014, 13.) Hyvä ja kehityksellinen toimintaympäristö muodostuu fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden kokonaisuudesta. Nuorten liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneiden muutosten ja liikuntatottumusten rakentamisen tarkastelua ei voi tehdä irrallaan ympäristöstä, jossa nuori elää. Nuori ja häntä ympäröivä maailma eivät ole erillisiä, vaan liikuntatottumusten rakentamista ja taustalla olevia tekijöitä on syytä tarkastella yksilön ja ympäristön välisenä

vuorovaikutuksena. Näin ollen käytän läpi tutkimuksen sosiaalisen toimintaympäristön käsitettä.

Fyysisen aktiivisuuden taustatekijöiden merkityksen tutkimuksessa ekologinen teoria on nähty hyödyllisenä ja käyttökelpoisena (Craggs ym. 2011; Bauman ym. 2012; Aarresola & Konttinen 2012a). Ekologinen teoria tarkastelee inhimillistä kehitystä. Kehitys ilmiönä ei ekologisen teorian näkökulmasta ajoitu vain lapsuuteen, vaan jatkuu koko elämänsä ajan. Lapsen kehittyessä vuorovaikutussuhteet monipuolistuvat ja kehittyessään yksilö pystyy samanaikaisesti käsittelemään useampia vuorovaikutussuhteita. (Puroila & Karila 2001, 205–207, 211.) Vuorovaikutussuhteiden laajenemisesta muodostuu sosiaalinen verkosto, jonka merkitystä kehitykselle ekologisessa teoriassa pidetään tärkeänä (Bronfenbrenner 1979, 81–82).

Ekologinen teoria (1979, 21–22) määrittelee neljä sisäkkäistä systeemiä, jotka ovat mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemi. Ympäristö ei rajoitu vain lähiympäristöön, vaan myös laajemmat yhteiskunnalliset ja kulttuuriset ympäristötekijät tulevat huomioiduiksi. Elämäntavan muutoksen tutkimuksen yhteydessä teoriaa on moitittu elämänhistoriallisen näkökulman puutteellisuudesta (Ahponen & Järvelä 1983, 10). Myöhemmin lisätty systeemi on kronosysteemi, joka tarkoittaa aikamuutosta, jota voidaan kuvata ihmisen omassa elämässä esimerkiksi elämänsäkäsitteellä (Bronfenbrenner 2002, 235–237). Poikolainen (2014) on tutkinut lasten positiivista hyvinvointia ja kohdistanut huomion etupäässä mikro- ja mesotason ilmiöihin, mutta tarkastelee tutkimuksessaan kronosysteemiä elämänsäkäsitteellä, ajallisena ulottuvuutena.

Tarkastelussani näen liikunta-aktiivisuuden prosessina. Päähuomioni on muutoksessa ja ajallisessa etenemisessä. Kohdistin tarkastelun liikunta-aktiivisuuden muutostekijöihin yksilön ja ympäristön välisenä vuorovaikutuksena. Katson ekologisen teorian huomioimisen tukevan elämänsäkäsitteellistä näkökulmaa (Elder, Kirkpatrick Johnson & Crosnoe 2003; Mayer 2004), joka sisältää ekologisen näkökulman. Sen mukaan mikrojärjestelmä on kehittyvän yksilön välitön ympäristö. Mikrojärjestelmään kuuluvat yksilön toiminta, roolit ja suhteet lapsen tai nuoren toimissa henkilökohtaisesti muiden yksilöiden kanssa. (Bronfenbrenner 1979, 22–26.) Konkreettinen, tietyt fyysiset ja aineelliset piirteet omaava ympäristö sisältää muut henkilöt (Bronfenbrenner 2002, 264). Tutkimukseni nuorten tarinoissa merkittävänä mikrojärjestelmän sosiaalisina toimintaympäristöinä näyttäytyvät koti, koulu, harrastukset, kaverit, tyttö- tai poikaystävä, lähisukulaiset, naapurusto ja työpaikka sekä armeija.

Mesojärjestelmällä tarkoitetaan kahden tai useamman mikrojärjestelmän, joihin kehittyvä yksilö kuuluu, välistä yhteyttä (Bronfenbrenner 1979, 22–26; 2002, 264). Nuorten tarinoissa tässä merkityksessä esiintyivät koti ja harrastukset. Eksojärjestelmällä tarkoitetaan sellaisia ympäristöjä, joihin yksilö ei kuulu mutta jotka vaikuttavat välittömän ympäristön tapahtumiin (Bronfenbrenner 1979, 22–26; 2002, 264–265). Eksojärjestelmään kuuluvat nuorten tarinoissa puhe, joka käsittelee aiheita: opiskelu vieraalla paikkakunnalla, kaverin vanhempien työpaikka, mopo ja taloudelliset tekijät. Näillä tekijöillä oli epäsuorasti vaikutusta liikunta-aktiivisuuden mikro- tai mesosysteemin välityksellä.

Makrojärjestelmä käsittää sellaiset yhteiskunnalliset yhdenmukaisuudet, jotka vaikuttavat mikro-, meso- ja eksojärjestelmiin (Bronfenbrenner 1979, 22–26). Makrojärjestelmässä otetaan erityisesti huomioon kuhunkin näistä järjestelmistä sisältyvät kehitystä kiihdyttävät käsitysjärjestelmät, voimavarat, vaarat, elämäntavat, mahdollisuusrakenteet, elämänkulun vaihtoehdot ja sosiaalisen vuorovaikutuksen muodot (Bronfenbrenner 2002, 266). Makrojärjestelmäksi katson yhteiskunnallisen ajan 2000-luvun alussa Suomessa, jolloin tutkimukseen osallistuneet elivät lapsuuttaan ja nuoruuttaan. Kronojärjestelmää tutkimuksessani kuvaa elämänkulun kronologinen eteneminen. Aineistojen analysointi ei perustu ekologiseen teoriaan, ja sen vuoksi seuraavassa tutkimuksen toteutuksesta kertovassa luvussa siihen ei viitata.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Aineiston keruu sai alkunsa Laps Suomen -tutkimuksen (Nupponen ym. 2010) ja liseniaatintutkielmani *Kuka minua liikuttaa?* (Takalo 2004) tutkimusasetelmista. Väitöskirjani tutkimusaineiston keräsin kahdessa vaiheessa, ensimmäisen kerran tutkimukseen osallistuneiden ollessa 11-vuotiaita lapsia Laps Suomen -tutkimukseen ja liseniaatintutkimukseen liittyen, sekä toisen kerran heidän ollessaan aikuistuvia nuoria noin 21 vuoden ikäisinä.

Ensimmäisen tutkimusvaiheen, lapsuuden ajan, aineistot keräsin kyselylomakkeella ja haastattelemalla. Toisessa tutkimusvaiheessa, jota kutsun nuoruuden ajan liikunta-aktiivisuudeksi, keräsin haastattelujen lisäksi tukiaineistoa liikunta-elämänkulussa -piirustuksilla, kyselylomakkeella, päiväkirjalla ja liikemittaritauksilla. Taulukossa 2 on kuvattu tutkimusjoukko, aineistonkeruuajankohdat ja aineistot.

TAULUKKO 2 Tutkimusjoukko osa-aineistoittain ja aineistonkeruuajankohdat.

Mittausajankohta	I vaihe 2001				
Aineisto	Liikunta-aktiivisuuslomake		Haastattelu		
Tutkimusjoukko	240 lasta		24 lasta		
Sukupuoli	pojat 113 tytöt 127		pojat 12 tytöt 12		
Mittausajankohta	II vaihe 2011–2012				
Aineisto	Haastattelu	Liikunta-elämänkulussa-piirros	Liikunta-aktiivisuuslomake	Liikunta-aktiivisuus-päiväkirja	Liikemittarimittaus
Tutkimusjoukko	11 nuorta	11 nuorta	11 nuorta	10 nuorta	9 nuorta
Sukupuoli	pojat 6 tytöt 5	pojat 6 tytöt 5	pojat 6 tytöt 5	pojat 5 tytöt 5	pojat 4 tytöt 5

Käytän tekstissäni aineistonkeruutilanteista esiin nostamissani esimerkeissä merkitsemistä paa: H=haastattelija (Susanna), L= lapsi ja N=nuori. Kerrottua luvun aluksi väitöskirjatutkimukseni lopullisesta tutkimusjoukosta, 11 nuoresta, kuvaan aineistonkeruun kaksi selkeästi erillistä vaihetta sekä lapsuusajan kaksi ja varhaisaikuisuuden viisi toisiaan täydentävää aineistonkeruumenetelmää. Lisäksi kerron lopullista aineistonkeruuta edeltävistä esitutkimusvaiheista. Käsittelen luvun lopuksi aineistojen käyttöä ja analyysitapoja.

2.1 Tutkimuksen nuoret

Alun perin halusin tutkimusjoukoksi ryhmät vähän ja paljon liikkuvista lapsista. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa molempia ryhmiä edusti 12 lasta (n=24). Toiseen vaiheeseen osallistuneista lapsena paljon liikkuviksi arvioituja oli kuusi ja

vähän liikkuviksi arvioituja viisi. Heistä poikia oli kuusi ja tyttöjä viisi. Lopullinen tutkimusjoukko koostui niistä 11 nuoresta, jotka toisessa vaiheessa halusivat osallistua tutkimukseen ja antoivat tutkimushetkien aikaiset ja niitä edeltävät elämäntarinansa käyttöön. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat kaikki vuonna 1990 syntyneitä eli samanikäisyyden perusteella samaa sukupolvea ja ikäkohorttia. Heidän ollessaan noin 21-vuotiaita vuonna 2011, samanikäisiä suomalaisia nuoria oli 66 989, joista miehiä 34 294 ja naisia 32 695 (Suomen virallinen tilasto: väestörakenne). Kirjoitan tutkimukseeni osallistuneista 'nuorina' mutta myös 'nuorina aikuisina, haastateltavina, tyttöinä ja poikina' asiayhteyden mukaan. Aloitan luvun kuvaamalla koko tutkimusjoukkoa kokonaisnäkömyksen luomiseksi tutkimukseen osallistuneista.

Lapsuudessaan paljon liikkuviksi arvioidut nuoret harrastivat 11-vuotiaina liikuntaa ohjatusti koulun liikuntakerhossa tai urheiluseuroissa sekä omaehtoisesti kouluajan ja organisoidun liikunnan ulkopuolella. Näillä nuorilla lapsuuteen liittyi vahvasti organisoituun liikuntaan osallistuminen. Yhteistä lapsuudesta kerrottaessa oli perheen aktiivinen osallistuminen lapsen liikuntaharrastukseen kuljettamalla, välineitä hankkimalla ja itse osallistumalla. Lapsena liikkuneiden nuorten isillä oli nuorten lapsuudessa yksi tai useampi oma liikuntaharrastus ja ainakin toinen vanhemmista harrasti liikuntaa säännöllisesti, esimerkiksi joukkuepelejä tai yksilölajeja. Kaikki lapsena paljon liikkuneet lapset olivat saaneet harrastaa haluamiaan lajeja lapsuudessa ja vanhemmat olivat kannustaneet liikuntaharrastusten aloittamisessa ja jatkamisessa. Urheiluseuroista näillä lapsilla oli pääosin myönteisiä kokemuksia. Ennen ensimmäistä haastattelukertaa paljon liikkuvilla lapsilla ei ollut omaa kokemusta siitä, että harrastaisi liikuntaa velvollisuudentunnosta vanhempiin kohtaan tai pitäisi liikuntaharrastuksia ahdistavina. (Takalo 2004, 108, 110.)

Lapsuudessa vähän liikkuviksi arvioitujen ryhmälle yhteistä oli, että ensimmäisen vaiheen tutkimushetkellä heistä kukaan ei harrastanut liikuntaa urheiluseurassa mutta muutamat olivat kokeilleet sitä. Näiden lasten vanhemmat eivät harrastaneet säännöllistä organisoitua liikuntaa. Vanhemmat osallistuivat vaihtelevasti omiin tai lasten omaehtoiseen liikuntaharrastuksiin. Vanhemmat eivät olleet ehdottelleet lapsille mitään tiettyä liikuntaharrastusta. Jos lapset olivat esittäneet kiinnostuksensa johonkin lajiin, lapsille oli voitu antaa lupa harrastaa, mutta yleensä vanhemmat eivät olleet toimineet aktiivisesti harrastuksen aloittamiseksi. Tämän ryhmän lasten vanhemmat eivät myöskään olleet kiinnostuneita tai pahoillaan lapsensa liikuntaharrastuksen loppumisesta vaan usein myötäilivät lapsen tekemää päätöstä. Vanhemmat saattoivat kehottaa lapsiaan liikuntaharrastusten pariin mutta eivät antaneet riittävää tukea toiminnan suuntaamisessa ohjattuun liikuntaan. Näiden lasten liikuntaa koskevat valinnat mukailivat usein kavereiden liikuntakäyttäytymistä. Lisäksi lapsena vähän liikkuvat pitivät yhtenä vähäisen liikunnan syynä sitä, etteivät mielestään olleet riittävän taitavia harrastamaan jotakin lajia omaehtoisesti tai organisoidusti. Liikuntaharrastuksen lopettamisen syinä pidettiin liian heikkojen taitojen lisäksi harrastuksen muuttumista liian vaativaksi ja leikinomaisuuden katoamista. (Takalo 2004, 110–111.)

Kaikkien 11 nuoren taustat vaihtelivat sekä maantieteellisesti että sosiaalisesti. Joukossa oli perheen ainoita lapsia, yhdellä sisaruksia oli kolme. Joukkoon

mahtui nuoria, jotka olivat asuneet koko tutkimushetkeen asti ulottuneen elämänsä samalla paikkakunnalla, melkein pä samassa talossa. Joidenkin juuret olivat maaseudulla, mutta opiskelemaan oli lähdetty kaupunkiin. Osa oli jo palannut takaisin lähelle lapsuuden kotia, yksi oli kokeilemassa siipiään 600 kilometrin päässä vanhemmistaan. Yksi asui vielä lapsuuden kodissa. Lapsuudessaan toiset olivat sopeutuneet elämään autottoman perheen arkea; harrastamaan oli päässyt, jos kaverin perheen autoon oli mahtunut. Toisilla isän tai äidin takapenkillä oli ollut sekä urheilleva lapsi että harjoituskassi. Maaseudulla harjoituksiin mentiin potkurilla, polkupyörällä tai kävellen. Organisoituina harrastuksina nuorilla olivat olleet pyhäkoulu, sanataidekerho, partio, musiikki ja erilaiset urheiluharrastukset. Yksi ei ollut koskaan käynyt missään ohjatussa harrastuksessa koulun kerhoa lukuun ottamatta.

Toisilla elämäntietäminen vaikutti melko tasaiselta ja monet opiskeluun liittyvät valinnat helpoilta ilman riehakasta murrosikää. Jollekin matka oli ollut ohdakkeisempi. Lapsuuden kodista oli lähdetty ovet paukkuen ja suuntaa työelämälle oli haettu useasta opiskelupaikasta edelleen vailla tutkintotodistusta. Osa haaveili parisuhteesta, toiset seurustelivat ja osa asui jo avoliitossa, mutta kukaan ei ollut naimisissa. Tutkimusjoukossa oli sekä nuori äiti että isä, joka tapasi poikaansa joka toinen viikonloppu. Nuoret olivat eläneet oman lapsuutensa yhden tai kahden vanhemman kanssa. Neljän nuoren vanhemmat olivat eronneet nuorten vielä asuessa lapsuuden kodissa ja yksi oli elänyt koko lapsuutensa ja nuoruutensa kahdestaan äidin kanssa. Kukaan ei ollut elänyt kodin ulkopuolelle sijoitettuna eikä elänyt aineellista kurjuutta, vaikkakin toimeentulo perheissä oli ollut erilainen.

Nuoret olivat aikuisuuden kynnyksellä liikunnan osalta terveyskäyttäytymiseltään keskiarvon mukaisia suomalaisia 15–24-vuotiaita, kun kriteerinä käytetään arviota omasta ruumiillisesta kunnosta sekä liikunnasta ja ruumiillisesta rasittavuudesta arjessa. Kahdeksan nuorta arvioi fyysisen kuntonsa melko hyväksi tai erittäin hyväksi ja kolme nuorta tyydyttäväksi. Myös tutkimukseni nuorten arviot työ- tai opiskelumatkoihin käytetystä ajasta noudattivat samaa linjaa väestötason mittauksen kanssa. Sen sijaan väestötasolla 15–24-vuotiaiden ikäryhmästä eniten on 4–6 kertaa viikossa vapaa-ajalla liikkuvia, mikä on jonkin verran runsaammin kuin tutkimukseni nuorten vapaa-ajalla harrastama liikunta. (Helakorpi ym. 2012, 137–143.) Kaikki tutkimukseni nuoret pitivät opiskelua työtä kevyempänä. Tutkimusjoukon tarkastelu liikunnan ja hyvinvoinnin polarisoitumisen näkökulmasta ei kerro näiden nuorten selkeästä jakautumisesta runsaasti liikkuviin ja hyvin vähän liikkuviin tai menestyjiin ja nuoriin, joille ongelmat ovat kasautuneet (ks. Eräranta & Autio 2008, 9).

Arjen tarkastelu osoitti, että askelmäärien keskiarvojen mukaan mitaten yksi nuorista ylitti selvästi terveysliikunnalle asetetun suosituksen (Tudor-Locke ym. 2011) ja toinen jäi vain hiukan suosituksesta. Molemmat olivat lapsuudessa vähän liikkuvia tyttöjä. Muiden askelmäärät jäivät keskimääräisesti puoleen terveysliikunnan tavoitteesta. Kaksi kaikkein vähiten varhaisaikuisuudessa vapaa-aikana liikkuvaa nuorta löytyivät lapsuudessa paljon liikkuneiden ryhmästä. Kukaan lapsena paljon liikkuvaksi arvioitu ei täyttänyt terveysliikunnalle asetettuja ajallisia tavoitteita (U.S. Department of Health and Human Services 2008) yhtenäkin tutkimuspäivänä varhaisaikuisuudessa. Sitä vastoin kaikilla lapsena vähän liikkuviksi arvioituilla

ajallisesti terveystieteiden tavoitteet ylittäviä päiviä oli 1–6 seitsemästä tutkimuspäivästä.

Tutkimukseni tavoitteena ei ollut vertailla nuorten kokemuksia sukupuolen, asuinpaikan tai minkään muunkaan taustatekijän suhteen. Tiedostin kuitenkin, että nuorten sijoittuminen erilaisiin konteksteihin, kuten perhetyyppiin, asuinpaikkaan, koulutustyyppiin tai esimerkiksi sukupuoleen, määrittää kokemuksia ja niistä kertomisen tapoja. Tulokset kertomuksista perustuvat näin ollen muuhunkin kuin ainoastaan litteroituun tekstiin. (Stahl 1989, 33–37.) Tarkoitukseni ei myöskään ollut verrata keskenään nuorten nuoruuden aikaista liikunta-aktiivisuutta itsearviointuna tai mittarilla mitaten.

2.2 Lapsuuden ajan liikunta-aktiivisuus

Lapsuuden ajan liikunta-aktiivisuutta kuvaava aineisto kerättiin syksyllä 2001. Tutkimusjoukossa oli mukana 240 lasta kolmelta eri otanta-alueelta, joita olivat Oulun, Jyväskylän ja Turun seutu. Lapset olivat vuonna 1990 syntyneitä peruskoulun 5.-luokkalaisia. Joukossa oli yksi 1989 syntynyt poika. Aineistonkeruujankohdalla lapset olivat iältään 10–12-vuotiaita. Poikia oli 113 (47 %) ja tyttöjä 127 (53 %). Lapsista 63 % asui kaupungissa ja 37 % maaseudulla. Mukaan valittujen kuntien perusturva- ja sivistyslautakunnilta anottiin luvat tutkimuksen toteuttamiseksi alueiden kouluissa. Sen jälkeen pyydettiin koulujen johtajilta suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Lasten vanhemmilta pyydettiin kirjallinen osallistumislupa ennen tutkimuksen toteuttamista. Vanhempia tiedotettiin tutkimuksesta koulujen vanhempainilloissa ja kirjallisella tiedotteella, tai opettajan välittämällä kirjallisella tiedotteella. Vanhemmillä oli mahdollisuus kieltää lapsensa osallistuminen tutkimukseen (liite 1). (Nupponen ym. 2010; Takalo 2004.)

2.2.1 Liikunta-aktiivisuuskysely

Liikunta-aktiivisuuden määrää ja laatua tutkittiin kaikilta tutkimusjoukon lapsilta elo-syyskuussa 2001 kyselylomakkeella. Lomake perustui Nuorten terveystapatutkimukseen (NTTT), Lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät -tutkimukseen (LASERI) ja Eurooppalaisten nuorten elämäntapatutkimukseen, joissa käytetyistä kysymyksistä osa sisällytettiin 9–12-vuotiaille suunnattuun kyselylomakkeeseen alkuperäisen kaltaisina. Niillä oli siihen mennessä saatu luotettavaa tietoa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta. Suunnittelin kyselylomakkeen palvelemaan Laps Suomen -tutkimuksen lasten liikunta-aktiivisuuden perusselvityksen tarpeita.

Yhteydenotot kouluihin toteutettiin elokuun alussa 2001, jolloin sovittiin 5. luokkien opettajien kanssa sopivista tutkimukseen käytetyistä oppitunneista. Luokanopettajat keräsivät tutkimusluvut oppilailta ennen tutkimusajankohdasta ja palauttivat ne aineiston kerääjälle ennen lomakkeen täyttämistä. Olin itse toisena tutkijana keräämässä Oulun ja Jyväskylän seudun aineistoja. Tutkimukseen osallistuvat vain vanhemmalta luvan saaneet oppilaat. Ilmeni, että luokissa oli muutamia oppilaita, jotka eivät halunneet osallistua tutkimukseen, vaikka vanhemmat olisivat

antaneet luvan. Nämä oppilaat eivät osallistuneet tutkimukseen. Joukossa oli myös muutamia oppilaita, joiden vanhemmat eivät antaneet osallistua tutkimukseen, vaikka lapset itse olisivat halunneet. Osa näistä lapsista täytti lomakkeen, mutta heidän lomaketietojaan ei tallennettu eikä otettu mukaan käsittelyyn. Tutkimustietoja ei siis tallennettu lapsilta, jotka joko itse kieltäytyivät osallistumasta tutkimukseen tai joiden osallistumisen vanhemmat olivat kieltäneet.

Oppilaat täyttivät kyselylomakkeen koulussa yhden oppitunnin aikana tutkijan ja luokanopettajan läsnä ollessa. Yksi 45 minuutin oppitunti riitti ohjeiden antoon ja lomakkeen täyttöön. Aluksi oppilaille kerrottiin, millaisesta tutkimuksesta on kyse ja mihin oppilailta kerättyjä tietoja käytetään sekä annettiin ohjeet aktiivisuuslomakkeen täytöstä. Tutkija luki ääneen ensimmäisen kysymyksen ja selitti esitutkimuksessa vaikeiksi osoittautuneet käsitteet. Kysymyksiin vastaaminen alkoi yhdessä, jonka jälkeen oppilaat vastasivat lomakkeeseen itsenäisesti. Kyselylomakkeen täyttämisen aikana oppilailla oli mahdollisuus kysyä neuvoja ja saada pyytäänsä lisäohjeita. (Takalo 2004, 14–15.)

Tutkimuksen ensimmäisen vaiheen pintarakenteen muodosti kyselylomakkeella kerätty liikunta-aktiivisuusaineisto, jota käytin paljon ja vähän liikkuvien lasten erotteluun koko tutkimusjoukosta. Lasten liikunta-aktiivisuutta koskevien kyselyjen tarkoituksena on yleisestikin vastaajien luokittelu vähän ja paljon liikkuviin (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010). Kyselylomake oli kahdeksansivuinen ja sisälsi 20 kysymystä. Käytin kysymyksistä numero 3, 7, 8, 9, 11, 12 ja 13 muodostettua indeksiä ”Liikunnan harrastaminen urheiluseurassa ja omaehtoisesti” lasten luokittamiseksi paljon ja vähän liikkuviksi. Analysoin liikunta-aktiivisuusaineiston tilastollisia menetelmiä käyttäen SPSS-ohjelmalla. Mitä alhaisempi liikkumista kuvaava pistemäärä oli, sitä vähemmän lapsi liikkui. Koko tutkimusjoukon kokonaisvaihtelu oli 47–145 pistettä. Liikunta-aktiivisuuden keskiarvo oli 85 pistettä. (Ks. Takalo 2004, 18–19.)

Tarkoitus oli valita haastateltaviksi harkinnanvaraisella otannalla kyselylomakkeeseen vastanneista 12 vähiten liikkuvaa ja 12 eniten liikkuvaa. Päädyin menetelmään, koska olin kiinnostunut näiden kahden ryhmän liikuntatottumusten eroista ja sosiaalisessa ympäristössä ilmenevistä vaihteluista. Samankaltaista tutkimusasetelmaa on käytetty tutkittaessa 17–18-vuotiaiden espanjalaisnuorten kielteisiä liikuntakokemuksia (Beltran-Carrillo ym. 2012). Tutkimusjoukon matalin (47) ja korkein (145) pistemäärä oli turkulaisilla lapsilla, mutta he jäivät haastattelun ulkopuolelle tutkimusekonomisista syistä. Haastatelluiksi valittujen Oulun ja Jyväskylän seudulla asuvien 12 vähän liikkuvan lapsen pistemäärän vaihtelu oli 49–65 pistettä ja paljon liikkuvien 111–126 pistettä. (Ks. Takalo 2004, 18–19.)

2.2.2 Haastattelu

Haastattelun tarkoituksena oli kyselylomakkeella kerätyn aineiston syventäminen. Haastattelutyypiksi valitsin teemahaastattelun, vaikka avoimella haastattelulla katsotaan olevan paremmat mahdollisuudet saavuttaa toisen ihmisen kokemuksia ja hänen ilmaisunsa merkityksiä vielä autenttisempina (Laine 2001, 31–35). Tähän tutkimukseen teemahaastattelu sopi paremmin, koska haastateltavia oli useita ja

haastateltavat olivat lapsia. Teemahaastattelu antoi lapsille mahdollisuuden puhua vapaamuotoisesti, ja se salli lasten vastausten rönsyilyn. Etukäteen valitut teemat auttoivat siinä, että puhuin jokaisen haastateltavan kanssa samoista asioista. Kirmanen (2000, 20–21) muistuttaa, että aikuinen ei saa liiaksi määrätä haastattelun kulua. On esitetty, että lapset ovat esimerkiksi herkkiä tulkitsemaan tietynlaiset eleet hyväksymisen ja toiset paheksumisen merkiksi.

Haastattelin kaikki 24 lasta itse marraskuussa 2001. Haastattelut kestivät keskimäärin 40 minuuttia. Lyhimmät haastattelut olivat 30 minuutin mittaisia ja pisimmät kestivät 45 minuuttia. Koska jo 6–7-vuotiaan lapsen keskimääräinen keskittymiskyky haastattelutilanteessa on 60 minuuttia, eivät haastattelut olleet 11-vuotiaille liian pitkiä, vaikkakin keskittymiskyky vaihtelee yksilöllisesti (Lahtinen 2008, 195). Haastattelin lapset heille tutussa ympäristössä koulun tiloissa koulupäivän aikana. Osalle lapsista olin tuttu aktiivisuuskyselyn yhteydestä, mutta osa lapsista tapasi minut haastattelutilanteessa ensimmäistä kertaa. Haastattelijana pyrin luomaan heti alussa turvallisen ilmapiirin onnistuneen haastattelun luomiseksi. Esittelin itseni ja kerroin lapselle, miksi hänet oli valittu haastateltavaksi. Erityisesti korostin sitä, että olen kiinnostunut siitä, mitä juuri hänelle tulee mieleen kunkin kysymyksen kohdalla. Breakwell (1990, 245) varoittaaakin siitä, että lapset helposti vastaavat kysymyksiin siten kuin olettavat aikuisen haluavan. Haastateltaville painotin, että vanhemmille tai opettajille ei kerrota hänen vastauksiaan. Useimmat lapset olivat heti valmiita haastatteluun. (Ks. Kirmanen 1999, 203–204, 213.)

Aloitin haastattelun kysymyksillä, joihin arvioin lasten olevan helppoa vastata, kuten perheestä ja kavereista. Tietenkään kaikille lapsille nämä kysymykset eivät välttämättä ole helppoja. Helpoilla kysymyksillä pyrin luomaan sellaisen ilmapiirin, jossa myös lapsi uskalsi kysyä häntä kiinnostavista asioista. Tasavertaisen suhteen luomiseksi kerroin hiukan myös itsestäni. Etukäteen laadittu haastattelurunko piti sisällään ne aihepiirit, jotka haastattelussa piti käsitellä (ks. Takalo 2004, 154–157). Aihepiirit käsitelmin siten, että aluksi esitin käsiteltävästä aiheesta väljän kysymyksen, jonka jälkeen tarkensin sitä yksityiskohtaisemmillä kysymyksillä syventäen tutkittavaa asiaa. Haastattelu on siitä kiitollinen aineistonkeruumenetelmä, että kysymys voidaan toistaa uudelleen muotoiltuna, jos lapsi ei ymmärrä sitä haastattelijan tarkoittamalla tavalla. (Ks. Kirmanen 1999, 205, 211.) Pyrin esittämään kysymykset riittävän konkreettisesti lasten ikä huomioiden.

Lapset vastaavat herkästi aikuisten kysymyksiin yksinkertaisesti, jos kysymyksen muoto antaa siihen mahdollisuuden. Lapsilla on myös taipumus vastata ”kyllä”, huolimatta oikeasta mielipiteestään. Lapsia haastateltaessa on usein suuri vaara vastata lapsen puolesta tilanteissa, joissa hän on epäröivä tai epäilevä, sillä lapsilla on taipumus vastata ”en tiedä”. ”En tiedä” -vastaukset saattavat johtua esimerkiksi siitä, että lapset eivät ole kiinnostuneita aiheesta, eivät ymmärrä käytettyä käsitettä, ovat liian ujoja tai eivät tiedä vastausta esitettyyn kysymykseen. (Breakwell 1990, 245.) Haastattelussa pyrin välttämään kysymyksiä, joihin voi vastata ”kyllä” tai ”ei”. ”En tiedä” -vastauksen jälkeen pyrin esittämään aiheita koskevan lisäkysymyksen monipuolisemman vastauksen saamiseksi, mistä on esimerkkinä seuraava haastattelulainaus.

- H: Ai jaa. Mihin te nyt muutatte?
L: En mä tiedä.
H: Onko se tuon isän työn takia?
L: Ei kun etsitään toinen asunto kun toi. Se asunto on vuokralla.

Haastateltaessa huomioin, että lapsella on myös oikeus jättää vastaamatta ja myös ”en tiedä” -vastaukset on hyväksyttävä (Kirmanen 2000, 27). Kerroin lapsille, ettei kysymyksiin ole oikeita tai vääriä vastauksia, kuten Tiller (1998, 47) muistuttaa. Kukaan lapsista ei lopettanut tai keskeyttänyt haastattelua, vaikka heillä olisi ollut siihen mahdollisuus.

Nauhoin kaikki haastattelut. Nauhurin olemassaolo unohtui lapselta haastattelun kuluessa, vaikka sen käytöstä oli kerrottu haastattelun alussa. Haastattelujen sanatarkka litterointi antoi lasten vastausten analysoinnin ohella mahdollisuuden arvioida tekemiäni ratkaisuja haastattelijana haastattelutilanteessa. Haastattelujen litterointi alkoi pian haastattelujen jälkeen, mutta lopulta se ulottui pitkälle aikavälille. Sanatarkka litterointi osoittautui helpommaksi, jos haastattelu oli vielä tuoreessa muistissa. Lisäsin litteroituihin teksteihin haastattelutilanteista tekemiäni huomioita. Niiden kirjaaminen muistiin osoittautui hyödylliseksi aineistoa analysoitaessa. Litterointiin osallistui lisäksi toinen henkilö. Ensimmäisessä vaiheessa litteroitua tekstiä kertyi 213 sivua rivivälillä 1 ja fontilla Arial 12.

2.3 Nuoruuden ajan liikunta-aktiivisuus

Nuoruusaikaa ja varhaisaikuisuutta kuvaavan aineiston keräsin loka-marraskuussa 2011 kymmeneltä nuorelta Jyväskylän, Oulun ja Helsingin seudulla sekä lokakuussa 2012 yhdeltä nuorelta Oulun seudulla. Nuoruuden ajan aineistonkeruuta toteutettaessa nuoret olivat täysi-ikäisiä. Tutkimusjoukoksi valitsin samat henkilöt kuin 10 vuotta aiemmin. Olin ensimmäisen kerran yhteydessä heihin puhelimitse touku-kuussa 2011. Sain numeropalveluista tietää joko nuoren oman tai jommankumman vanhemman puhelinnumeron. Tutkimusjoukon 24 nuoresta suostumuksensa jatkotutkimukseen antoi puhelimesta 13 nuorta, ja yksi äiti lupasi poikansa osallistuvan. Kolme kieltäytyi osallistumasta, yksi äiti kielsi lapsensa osallistumisen ja loppuihin kuuteen en saanut puhelimella yhteyttä.

Niille nuorille, joiden puhelinnumeroa en saanut numeropalveluista, joiden numeroon ei useista yrityksistäni huolimatta vastattu tai joiden numero ei ollut käytössä, lähetin kirjeen, jossa kerrottiin tutkimuksesta ja pyydettiin ystävällisesti ottamaan yhteyttä tutkijaan. Osoitetiedot sain väestörekisterikeskuksesta. Lisäksi neljälle, joille oli mahdollisuus lähettää viesti Facebook-kanavan kautta, lähetin kirjeen, jossa pyydettiin ottamaan yhteyttä tutkijaan tutkimukseen osallistumiseksi. Yhteydenotoni välittyi siis kaikille ensimmäisessä vaiheessa haastatelluille. Lopullinen toisen vaiheen tutkimusjoukko koostui niistä nuorista, joihin olin yhteydessä puhelimella. (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3 Yhteydenottotavat tutkimuksen II-vaiheessa.

Yhteydenotto	Puhelu	Puhelu äidille	Facebook-viesti ja/tai postitettu kirje	Yhteensä
Osallistui	11	–	–	11
Kieltäytyi heti	3	1	–	4
Suostui aluksi, kieltäytyi myöhemmin	2	1	–	3
Ei vastannut viestiin	–	–	6	6
Yhteensä	16	2	6	24

Uudessa yhteydenotossa syyskuussa 2011 sovin nuoren kanssa tarkan tapaamisajan ja -paikan. Puhelun alussa esittelin itseni ja kerroin lyhyesti tekeväni tutkimusta. Pysin palauttamaan nuorelle mieleen tutkimuksen ensimmäisen vaiheen, jossa nuori oli ollut mukana. Kukaan ei muistanut olleensa mukana tutkimuksessa aiemmin. Perustelin lyhyesti, miksi juuri kyseisen henkilön osallistuminen on tärkeää ja arvokasta. Yhteydenotossa välttelin korostamasta liikaa kiinnostustani nuoren liikuntatottumuksiin. Sen sijaan kerroin tutkimuksen käsittelevän nuorten vapaa-ajan käyttöä ja sen muuttumista viimeisen 10 vuoden aikana. Tämän jälkeen siirryin puhelussa sopivan tutkimusajankohdan sopimiseen. Edessäni oli viikkoaikataulu, johon oli jo valmiiksi kaavailtu mahdollisia haastatteluajankohtia ja -paikkoja. Annoin haastateltavaksi aijotulle melko paljon vapautta ehdottaa itselleen sopivaa aikaa ja muokkasin omaa aikatauluani ehdotuksiin sopivaksi. Muistutin nuorta tapaamisen ajankohdasta ja paikasta tapaamista edeltävänä iltana tekstiviestillä, kuten olin luvannut tehdä. Jo suostumuksensa antaneista nuorista yksi kieltäytyi toisessa yhteydenotossa, yksi perui osallistumisensa juuri ennen tapaamista ja yksi jätti saapumatta tapaamiseen. Pettymyksen tuottaminen tutkijalle on helpompaa puhelimitse, kirjeitse tai vain jättämällä tulematta paikalle (Kuula 2006, 142).

Yksi toisen vaiheen aineistonkeruutapaaminen toteutui vuoden muita myöhemmin, syksyllä 2012. Nuori oli ensimmäisessä yhteydenotossa suostunut tutkimukseen, mutta jätti saapumatta tapaamiseen. Kohtasimme toisemme sattumalta kesällä 2012, jolloin sovittiin uusi tutkimusajankohta ja aineisto saatiin kerättyä syksyllä.

Tutkimuspaikkoina toimivat neljän eri kunnan ja kahden eri yliopiston kirjastojen erilaiset tilat, hotellin kokoushuone, yhden nuoren työpaikan sosiaalitila ja oma työhuoneeni. Tutkimuspaikalla olivat ainoastaan haastateltava ja minä. Paikat olivat riittävän rauhallisia tutkimusaineiston keräämiseen. Aikaa oli varattu kuhunkin tapaamiseen kaksi tuntia.

Keräsin tutkimusaineiston viittä eri menetelmää käyttäen. Aineistonkeruumenetelmiä olivat haastattelu, liikunta-aktiivisuutta mittaava kyselylomake, aktiivisuuspäiväkirja, kiihtyvyyssanturimittaus ja liikunta elämäntulussa -piirros (taulukko 2 sivulla 37).

2.3.1 Haastattelu- ja liikunta elämänculussa -aineistot

Elämäntilanteiden yksilöllisyyden huomioiminen tuli muistaa haastattelurunkoa suunnitellessani jo ennen varsinaista empiiristä osuutta. Vaikka kaikki tutkimukseni nuoret olivat saman ikäisiä, heidän elämäntilanteensa poikkesivat selvästi toisistaan. Erityisen kiinnostavina pidin kokemuksia, jotka erilaisissa elämäntilanteissa olivat lisänneet tai vähentäneet nuoren liikunta-aktiivisuutta. Halusin keskittää huomioni liikuntatottumuksissa tapahtuneisiin muutoksiin kunkin haastateltavan yksilöllisen elämänculun aikana. Tutkimuksessani nuorten liikuntakokemuskuvaukset muodostuivat dialogina minun ja haastateltavan välisissä haastatteluissa.

Ensimmäinen rohkeutta vaativa tilanne oli puhelinyhteydenotto ja suostumuksen saaminen osallistujilta. Pöysä (2010) kirjoittaa haastattelutilanteesta asemoititapahtumana. Jo haastattelupyynnön esittäminen ja haastateltavaksi valitun vakuuttaminen sopivuudesta haastatteluun ovat esimerkkejä aktiivisesta ja tietoisesta asemoinnista. Pöysän mukaan valtanäkökulmasta tarkasteltuna haastattelusta kieltäytyminen ei aina ole sosiaalisesti tai kulttuurisesti mahdollista. (Pöysä 2010, 155.) Puhelinyhteydenotoissani näyttäytyy nuorten kulttuurissa mahdollinen tapa toimia. Puhelimessa haastatteluehdotuksesta kieltäytyneet eivät kokeneet haastattelupyynnötä käskynä tai velvoitteena, vaan ehkä ennemminkin pyynnönä, josta voi jopa epäkohteliaastikin käyttäytyen kieltäytyä. Yksi haastatelluksi ajatelluista totesi kesken esittäytymiseni, että *”ei kiinnosta”* ja sulki heti puhelimen.

Jälkeenpäin ajatellen olisi ollut mielenkiintoista saada selville, miksi kieltäytyneet eivät halunneet tulla haastatelluiksi, ja kysyä kaikilta haastatelluilta, miksi he suostuivat tutkimukseen. Yksi haastateltava kertoi haastattelun lopuksi, että oli suostunut tutkimukseen, koska tiesi omissa opinnoissaan opinnäytetyön aineistonkeruun olevan pian ajankohtaista. Haastateltavan voi varovasti katsoa kokeneen haastattelupyynnön velvoitteena, koska hän tunsii olevansa itse tulevaisuudessa tutkijan roolissa vastaavanlaisessa tilanteessa. Valtanäkökulmasta tarkasteltuna voin myös todeta, että yksi haastateltavaksi lupautunut totesi puhelimesta, että hänen äitinsä käski osallistua tutkimukseen. Myöhemmin tämä haastateltavaksi aiottu kuitenkin perui osallistumisensa. Haastattelupyynnötä ei tässä tapauksessa koettu velvoitteena haastattelijaa kohtaan, vaan nuoren ja vanhemman välisen valtasuhteen näyttäytymisenä.

Tapaamisen alussa tutkimukseen osallistunut nuori allekirjoitti kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta (liite 1). Suostumuslomakkeessa nuoret saivat kirjallisen kuvauksen tutkimuksesta, ja heillä oli mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta tai halutessaan keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Kukaan tapaamiseen saapuneista ei kieltäytynyt. Tapaamiset alkoivat lyhyellä vapaalla keskustelulla, jonka aikana valmistelin haastattelun nauhoitusta, ellei sitä ollut mahdollista tehdä etukäteen. Vapaamuotoinen keskustelu rentoutti tapaamista, ja molemmat osapuolet saivat käsityksen toisistaan. Rupattelun aikana myös varmistuin siitä, että nuoret ymmärsivät tutkimukseni tavoitteet ja että nuorilla oli riittävä ymmärrys siitä, mihin olivat suostuneet (Rastas 2009, 97).

Vapaamuotoisen keskustelun jälkeen siirryttiin varsinaiseen haastatteluun. Ilmoitin haastateltavalle, milloin varsinainen haastattelu käynnistyi. Nauhoitin haastattelut suoraan kannettavalle tietokoneelle. Tutkimushaastattelun nauhoittaminen on yleinen käytäntö, koska yli 90 minuuttia kestävien haastattelujen jälkeen olisi mahdotonta muistaa haastateltavan vastauksia ja tehdä yksityiskohtaisia muistiinpanoja haastattelusta (Elliot 2005, 33).

Pöysän (2010) mukaan haastattelun asemointianalyyssissä tulee huomioida haastateltavan ja haastattelijan roolit. Perinteisen haastateltavan mukaan haastattelijaa määrää keskustelun aiheen ja sen, minkä alateemojen mukaan haastattelussa edetään. Näin tapahtui myös tämän tutkimukseni haastatteluissa. Haastattelijat ja haastateltavat olivat toisilleen vieraita, mitä Pöysä pitää haastattelun lähtöehtona. Vaikka toistin haastattelut samojen ihmisten kanssa, edellisestä haastattelusta oli kulunut niin kauan aikaa, etteivät nuoret muistaneet minun haastatellen heitä aiemmin. Pöysän mainitseman vierauden osittaisen katoamisen voin todeta näyttäytyneen haastatteluissa kuitenkin siitä näkökulmasta, että olin ennen toista haastattelukertaa tutustunut huolellisesti ensimmäisen haastattelukerran litteroituihin teksteihin, ja nämä ennakkotiedot ohjasivat osittain toisen haastattelukerran kulkua. Asemointianalyyssia soveltaen voin todeta, että haastateltavan ja haastattelijan roolit erosivat eri haastatteluissa. Litteroidut lopputulokset osoittavat, että yksi haastatteluista on tekstuaalisesti selvästi toisia lyhytsanaisempaa. Tämä paljastaa, että haastateltava on saattanut seurata haastattelijan asettamia ennakkoehtoja ja -oletuksia. Muut litteroinnit osoittavat, että haastattelijana olen osannut antaa haastateltavien esittää asioita omalta näkökannaltaan. Yhden litteroidun tekstin kieli on värikästä ja minulla haastattelijana on erityisen myötäilevä rooli. (Ks. Pöysä 2010, 156–157.)

Haastattelut jaetaan kysymysten laadun perusteella strukturoituihin ja strukturoimattomiin haastatteluihin. Niistä käytetään myös nimityksiä standardoitu ja standardoimaton. Näiden välimaastoon sijoittuvat puolistrukturoidut tai puolistandardoidut haastattelut, joista tunnetuin on teemahaastattelu, jota tehdyt haastattelut edustavat. Siinä kysymysten muotoilu ja järjestys voivat vaihdella teemojen ja aihepiirien pysyessä samoina. Haastatteluja voidaan jaotella muutoinkin kuin strukturointiasteen mukaan. Jaottelun perusteena voi olla haastateltavien lukumäärä, vuorovaikutuksen muoto tai esimerkiksi se, millaiseen tietoon haastattelu kohdentuu. (Tiittula & Ruusuvuori 2009, 11–12.)

Seuraavaksi tarkastelen tekemieni teemahaastattelujen vuorovaikutuksen muotoa, joka rakentuu haastattelijan ja haastateltavan vastausten varaan, kuten tutkimushaastatteluissa yleensäkin. Haastattelijat yleensä kiittää haastateltavan vastauksen vastaanotetuksi minimipalautteen avulla. (Ruusuvuori 2010, 269.) Seuraava esimerkki on näyte kysymys–vastaus–kiittäus -rakenteen esiintymisestä nuoruuden ajan haastatteluissa. Minipalautteena eli kiittäuksena toimii usein käyttämäni ”hmm”. Ruusuvuoren (2010) mukaan haastattelijat tuo kiittäuksen avulla esiin, että saatu vastaus on riittävä hänen tarpeisiinsa. Usein kiittäuksen jälkeen haastattelijat kysyykin uuden kysymyksen. Seuraavan esimerkin tapaan nuorten haastatteluissa ”hmm” kuitenkin kannusti haastateltavaa useammin jatkamaan vastaustaan kuin lopettamaan ja odottamaan uutta kysymystä.

- H: No mitenkä te menestyitte?
N: Mää en muista, mikähän mejän paras...oiskohan se ollu yhestoista tai joku, että...
H: Hmm.
N: Nehän oli tietysti vuoden kohokohtia, ne Power Cupit kesällä, ku lähettiin neljäks päiväks pelaamaan johonkin...siellä me oltiin...se on niinku Pohjoismaitten yhteinen...siellä me oltiin kolmansia kerran...mejän oman joukkueen kanssa. Se oli kyllä hieno!

Sekä lapsuuden että nuoruuden ajan haastattelujen molemmat osapuolet, haastateltava ja minä haastattelija, osallistuimme tiedon tuottamiseen. Haastattelutilanne ei ollut tiukasti jäsennelty valmiiksi muotoilluin kysymyksin, vaan haastattelussa oli mukana kerronnallisen haastattelun piirteitä, koska haastattelun kohteena olivat haastateltavien kertomukset liikuntaharrastuskokemuksistaan. Hyvärisen ja Löytyniemen (2009, 189) mukaan kertomuksen ja tarinan välille ei aina tehdä käsitteellistä eroa, vaan käsitteitä käytetään kulloinkin paremmin kieleen sopivuuden mukaan. Toisaalta käsitteiden välille voidaan tehdä selvä ero, jolloin ajatellaan, että samasta tarinasta voi olla monta toisistaan poikkeavaa kertomusta. Tämän tutkimukseni haastatteluissa kerronnallisuus näkyi siinä, että kiinnostukseni kohteena oli haastateltavan siihenastinen elämä ja erityisesti aika lapsuudesta varhaisaikuisuuteen. Haastattelukysymykset olivat pääosin luonteeltaan sellaisia, että ne ohjasivat haastateltavaa vastaamaan kertomuksilla.

- H: Minkälaisia retkiä teillä on?
N: Monenlaisia.
H: Kerro vähän.

Toisaalta joukossa oli myös kertomuksia tarkentavia kysymyksiä, jotka olin tarkoittanut faktojen keruuseen. Faktatiedoilla en tässä tarkoita määrällisesti mitattavia tietoja. Kysyin faktatietoja, koska halusin saada jäsenytyneen kuvan tapahtumien järjestyksestä. Haastattelulla voidaan katsoa olleen kaksi luonnetta. Toisaalta halusin saada selville haastateltavan elämäntarinan omalla äänellä kuvattuna henkilökohtaisena kokemuksena. Toisaalta halusin lisäksi kerätä pieniä tarinoita haastateltavien yksittäisten liikuntaharrastusten rakentumisesta. Näistä käytän tarinan käsitettä, koska haastateltavia nimenomaan pyydettiin kertomaan tarinoita, kuten seuraavasta haastatteluesimerkistä ilmenee.

- H: Aivan...Sitte sulla oli se hiihto? Minkälainen tarina siihen liittyy?
N: No se oli ihan siis...siis sellasta omatoimista hiihtoa. Ku asuttiin maalla, niin sitä tuli hiihettyä pelloilla ja...mummolassa ja...

Käynnistin kaikki haastattelut kysymällä haastateltavan elämänkulusta. Tällaista aloitustapaa pidetään tyypillisenä narratiiviselle elämäntarinahaastattelulle (life story interview) (Atkinson 2002, 125–126). Haastattelun alussa kysymystä haastateltava edeltävien vuosien tapahtumista on pidetty toimivana keinona käynnistää haastattelu (Reinharz 1992, 20).

- H: Kerro vähän sun elämänpolkua. Me ollaan tosiaan silloin kun sää oot ollu alakoulussa niin nähty. Mitäs sen jälkeen on tapahtunut?

Tämän jälkeen jatkoin haastattelua teemoista haastateltavan kokemus a) itsestään liikkujana lapsena ja nuorena, b) liikunta-aktiivisuutensa muutoksista, c) nykyisistä elämäntavoistaan d) välimatkaliikunnastaan e) harrastuksistaan sekä f) perheestään ja muusta sosiaalisesta ympäristöstään. Haastattelu eteni teemahaastattelu-runkoa noudatellen (liite 2). Alun avoimen ja vapaan elämänkulkukerronnan lisäksi käytiin dialogia haastateltavan liikuntatottumuksista institutionaaliseen elämänkulkuun nojaten, lapsuudesta haastatteluhetkeen ja edelleen tulevaisuuden näky-miin. Pyrin saamaan nuoret pohtimaan, arvioimaan ja tarkastelemaan liikunnan asemaa elämänsä eri vaiheissa. En kuitenkaan noudattanut järjestystä liian syste-maattisesti ja tiukasti, vaan etenin ajoittain tilanteen ja tunnelman mukaan pitäen kuitenkin huolta siitä, että kaikki keskusteltaviksi aiotut teemat käsiteltiin. Tällä varmistin analyysivaiheessa pääsyn lähelle elämänkulkutarinoiden juoniraken-etta. Hyvärinen ja Löyttyniemi (2009, 191) muistuttavatkin, että kerronnallisessa haastattelussa tutkijan tulee antaa riittävästi tilaa kertomiselle ja esittää sellaisia ky-symyksiä, joihin todennäköisimmin vastataan kertomuksilla.

H: ... miten kuvaillet kokemusta tai asiaa joka on jossain elämänvaiheessa on niinkö vähentänyt omaa liikkumista tai muuttanut tai lisännyt?

Pyrin saamaan nuoret pohtimaan syitä omaan liikuntakäyttäytymiseensä. Lisäkysy-myksiä esittämällä pyrin herättämään nuoret tarkastelemaan niitä kokemuksia, jol-loin liikunta-aktiivisuuden määrä oli selvästi muuttunut. Haastattelun alku sujui luontevasti ilman haastattelurunkopaperin selailua. Käytin ensimmäisen vaiheen (lapsuusajan) haastattelukerran sisältöjä ohjaamaan toista haastattelukertaa, mi-käli haastattelutilanne edellytti niihin palaamista täydempien kuvauksien saa-miseksi. Menneisyyden muistelun lisäksi haastattelussa nuorilla oli myös raportoi-jan ja informantin rooli (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 30). Lapsuuden ja aikaisem-pien nuoruusvuosien lisäksi pyysin nuoria kertomaan nuoren arjesta ja elämästä ai-neistonkeruuhetkellä. Arjen kuvailun tavoitteena oli tavoittaa nuoren oma rooli va-lintojen tekijänä ja tavoittaa merkitykset valintojen takana.

H: Kerro vähän semmonen tavallinen arki- ja viikkorytmi.

Salasuon, Piispan ja Huhdan (2015, 30) huippu-urheilijahaastatteluissa informantin rooli kuvaa tilannetta, jossa haastateltava kertoo lajinsa yksityiskohdista. Omassa tutkimuksessani informantin roolissa eivät olleet kaikki nuoret, vaan vain ne, joilla oli yksityiskohtaista kerrottavaa jostakin erityisteemasta. Esimerkiksi yksi haastat-telu sisälsi paljon yksityiskohtaista kuvausta elämäntapalajeihin kuuluvasta skeit-tauksesta. Koska jokainen haastattelu eteni ensimmäisen kysymyksen jälkeen sa-moissa teemoissa mutta toisistaan poikkeavassa järjestyksessä, jouduin haastatte-lun loppuvaiheessa tarkistamaan haastattelurungosta, että kaikkia suunniteltuja teemoja oli käsitelty. Tarkistaminen ei häirinyt haastattelun kulkua, vaan antoi myös haastateltavalle pienen hengähdystauon. Nuoren avoimen kerronnan katta-vuudesta riippui, mihin teemoihin oli syytä palata vielä haastattelun lopussa tarken-tavilla kysymyksillä. Koska haastateltavia oli vähän, jokainen haastattelu yksityis-

kohtineen oli niin arvokas, ettei tarkkaavaisuuteni haastateltavien vastauksiin lo-
pahtanut. Tilanne itsessään ohjasi avoimeen keskusteluun, enkä kokenut haastatte-
lutilanteen vaatineen erityistä ponnistelua ollakseni aidosti olemassa ja kiinnostu-
nut kunkin nuoren kokemuksista.

Haastattelun lopussa pyysin haastateltavaa piirtämään liikunta-aktiivisuuden
tasoa ja sen muutoksia kuvaavan käyrän lapsuudesta varhaisaikuisuuteen valmiille
kaavakkeelle (liite 3). Käytän tästä nimitystä liikunta elämäntulussa -aineisto.
Frantsi (2009, 91–95) on käyttänyt ikääntyviä johtajia tutkiessaan narratiivista elä-
mäkerrallista haastattelua ja piirtänyt itse elämäkerrallisen kartan kustakin
haastateltavasta. Aarresola, Itkonen ja Lämsä (2015) hyödynsivät nuorten urheilija-
polun tutkimuksessaan paperille piirrettyä aikajanaa, johon haastateltavat itse mer-
kitsivät tärkeät kokemuksensa.

Pyysin haastateltavaa selostamaan tapahtumia ääneen piirtämisen aikana ja
annoin tarvittaessa lisäohjeita:

- H: No sitte, tässä on tämmönen aktiivisuusjana. Tää ei kuvaa niinku mitää tiettyä
määrää, vaan se nyt vaan mennee tuommonen viiva tuossa, että voi ite vähän
siihen peilata. Ja tämä on täällä sen takia, että on helpompi niinku ajan kulkua
seurata. Joku toinen hahmottaa koulujen kautta ja toinen hahmottaa tämän iän
kautta. Täällä mennee ikä.
- N: Hmm.
- H: Nii, koita piirtää tähän semmonen käppyrä, että millon on ollu kaikkein enite
sitä liikuntaa sun elämässä. Elikkä siihen sisältyy sekä se seurassa tapahtuva ja
sitte semmonen kavereitten kanssa. Ja kerro samalla, ku piirret sitä vielä.
- N: Onko tää niinku millä asteikolla?
- H: No tässei tavallaan semmosta asteikkoa. Sää voit ite määritellä vaa nytte, mite
se käppyrä lähtee... menemään. Kuitenki nii että se huippu jotenki mahtuu ja se
kaikki.
- N: Mmm, mitenköhän sen lähtis tekemään? Varmaan täällä alle kuus vuotiaana
vielä vähemmän, ku ei oo vielä sillee kunnolla seuratoiminnassa ollu, nii.
- H: Hmm.
- N: Liikkunu, että niitä pihapelejä. Sitte se nousee tuossa ala-asteelle mennessä, nii
jo seuratoiminnassa mukana. Sitten niinku... pihapelejäki tulee enemmän pe-
lattua, nii... nousee vähän ja... aina pikkuhiljaa lisää sitte ku harjoituksia tulee
lisää, mitä vanhemmaksi tulee nii. Yläkoulussaki... vähän alkaa, ku seuravaihot
tulee ja reeniä alkaa tulee enemmän nii... nousee. Keskiasteella se pysyy var-
maan vielä samana, ja. Sitte ku ite vielä on ottanu niskasta kiinni ja alkanu
reenaamaan enemmän, nii sitte sen menee varmaan... täällä nii... vähän nousee
vissii. Pikkuhiljaa niinku noususuhteisesti.

Lopetin nauhoituksen, kun piirros oli valmis ja haastateltavalla ei ollut enää mitään
lisättävää aiemmin kertomaansa. Haastattelut kestivät keskimäärin 79 minuuttia.
Lyhin haastattelu oli 50 minuutin mittainen ja pisin kesti 1h 53 minuuttia. Kvalitatiiv-
visen haastattelun suosituspituus yhdellä kerralla on noin 90 minuuttia. Jos haastat-
telun arvioidaan vievän yli kaksi tuntia, se on syytä jakaa kahteen tai useampaan
haastattelukertaan, kuten elämäkerrallisissa haastatteluissa saattaa olla tarvetta.
(Elliot 2005, 32.) Tämän tutkimuksen pilottihaastatteluiden perusteella yli kaksi
tuntia kestäviin haastatteluihin ei tarvinnut varautua, vaikka kyseessä olikin elä-

mänkulkua kartoittava haastattelu. Haastattelut olivat erilaisia, ja niiden kerronnallisuus vaihteli. Kerronnallisuudella tarkoitan kertomuksen tai puheen välittämää kokemuksellisuutta (Hyvärinen & Löyttyniemi 2009, 192). Toisissa haastatteluissa kerronnallisuutta oli enemmän, mutta toisissa sen osuus jäi ohuemmaksi, vaikka jokaisen haastattelun tavoite oli pyrkiä runsaaseen kerronnallisuuteen. Palaan kerronnallisuuteen tarkemmin luvussa 2.4.

Kaikki haastattelut litteroitiin alusta loppuun niin, että myös täytesanat ja toisot sekä keskenjääneet sanat litteroitiin. Myös selvät tauot ja selkeät äänensävyntuutokset litteroitiin. Seuraavat tekemäni huomiot on poimittu litteroidun tekstin lomaan tekemistäni muistiinpanoista: Henna kertoi spurttikaudesta innostuneeseen sävyyn; Henna kertoi passiivisesta jaksosta selvästi innottomampaan sävyyn ja hiljaisemmalla monotonisemmalla äänellä. Vaikka litteroidun tekstin analyysin pääpainon ei ollut tarkoitus olla keskusteluanalyysissa, halusin merkitä myös puheenvuorojen sisäiset ja niiden väliset tauot. Litteroinnissa käytettiin merkintätapoja: H=haastattelija (Susanna), N=nuori ja ...=selkeä tauko. Esimerkiksi sanojen painotuseroja ei merkitty, eli litteroinnissa ei ollut tarkoituskaan pyrkiä niin tarkkaan merkintätapaan. Litteroitua tekstiä kertyi 228 sivua (fontti Arial, koko 12, riviväli 1). Litteroin itse neljä haastattelua kokonaan, ja lopuissa käytin osin ulkopuolista litteroijaa. Litteroijia oli lisäksi neljä henkilöä. Kunkin haastattelun kohdalla neuvoin avustavaa litteroijaa merkitsemistavoista ja litteroinnin tarkkuudesta etukäteen. Pyysin tekemään litteroituun tekstiin merkinnän, jos litteroija oli epävarma kuulemastaan tai halusi muusta syystä, että tarkistan kyseisen kohdan. Tarkistin merkitsemistapojen yhteneväisyyden nauhoituksia ja litteroituja tekstejä vertaamalla. Taulukossa 4 on esitetty aineiston kuvaus haastattelujen sekä liikemittari- ja päiväkirjamittausten osalta.

TAULUKKO 4 Haastattelu-, liikemittari- ja päiväkirja-aineistojen kuvaus.

Nuori	Haastattelun kesto (min)	Litteroitua tekstiä	Liikemittari (käyttöajankohta)	Päiväkirja (täyttöpäivät)
N1	73	22 sivua	18.–24.10.2011	tiistai, torstai, sunnuntai
N2	66	19 sivua	19.–25.10.2011	keskiviikko, perjantai, sunnuntai
N3	60	20 sivua	–	–
N4	86	27 sivua	3.–8.11.2011	tiistai
N5	113	22 sivua	15.–21.11.2011	tiistai, keskiviikko, lauantai
N6	50	19 sivua		
N7	74	11 sivua	18.–24.10.2011	maanantai, tiistai, sunnuntai
N8	90	29 sivua	20.–26.10.2011	tiistai, torstai, sunnuntai
N9	95	19 sivua	26.10.–1.11.2011	maanantai, tiistai, sunnuntai
N10	85	23 sivua	29.10.–4.11.2011	tiistai
N11	73	17 sivua	27.9.–3.10.2012	maanantai, torstai, lauantai
Yhteensä	865 (14 h 25 min)	228 sivua	18.10.2011– 3.10.2012	

2.3.2 Tukiaineistot

Tavoitteenani oli kerätä rikkaampi aineisto kuin saataisiin pelkästään yhtä aineistonhankintamenetelmää käyttämällä. Haastatteluaineisto ja liikunta elämäntilanteissa -piirroksot muodostivat tutkimukseni pääaineiston, jota kyselylomakkeella, päiväkirjalla ja liikemittarilla kerätyt aineistot täydensivät. Voidaan puhua monimenetelmällisestä tutkimusotteesta, jossa menetelmäyhdistelmät täydentävät toisiaan (Laine ym. 2011, 13). Tällä monimenetelmällisellä tarkastelulla pyrin tapaamieni nuorten arkielämän ja elämäntilanteen ymmärtämiseen. Lisäksi valituilla aineistonkeruumenetelmillä tavoittelin käsitystä siitä, millaiselta osallistujien liikunta-aktiivisuus näytti erilaisten laajoissa väestötason tutkimuksissa käytettyjen mittareiden valossa.

Kyselylomakeaineisto

Kyselylomakkeita on käytetty tutkimuksissa liikunta-aktiivisuuden määrän ja laadun arviointiin lapsista nuoriin aikuisiin, esimerkiksi CLASS (Telford ym. 2004); LASERI (Telama ym. 2014; Yang ym. 2014); NTTT (Husu ym. 2011); Laps Suomen (Nupponen ym. 2010); WHO-Koululaistutkimus (Aira ym. 2013). Kyselytutkimukset perustuvat vastaajan itsearviointiin, ja niiden on todettu yliarvioivan fyysistä aktiivisuutta ja aliarvioivan liikkumatonta aikaa objektiivisiin mittauksiin verrattuna. Kyselytutkimuksilla pyritään yleensä luokittelemaan vastaajat fyysisen aktiivisuuden suhteen eri ryhmiin, tarkastelemaan ryhmien välisiä eroja sekä selvittämään fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä. (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010; Husu ym. 2014.) Tutkimusjoukon toisen vaiheen eli varhaisaikuisuuden aikaisen liikunta-aktiivisuuden määrittämiseksi toistin liikunta-aktiivisuutta mittaavan kyselylomakekyselyn. Kyselylomakkeen tarkoituksena oli saada tietoa siitä, miten nuoret sijoittuvat itsearviointiin perustuvalla liikunta-aktiivisuuden mittauksella suhteessa samanikäisiin nuoriin valtakunnan tasolla mitattuna. Lisäksi hyödynsin kyselylomakkeella saatua tietoa tiivistettyjen elämäntilanteiden koostamisessa ja tutkimukseen osallistuneiden kuvailussa.

Tutkimukseni toisessa vaiheessa hyödynsin kyselylomakkeena Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) -tutkimuksen kyselylomakkeen liikuntakyselyä, joka on suunniteltu seulomaan työikäisestä väestöstä terveysliikuntasuosittelun mukaan riittävästi ja riittämättömästi liikkuvat. AVTK-kyselyn tavoitteena on ollut kartoittaa 15–64-vuotiaiden elintavoissa tapahtuneita muutoksia, ja sitä on toteutettu vuodesta 1978 alkaen vuoteen 2014 saakka. Kyselyyn osallistui keväällä 2011 lähes 2 787 vastaajaa, joista noin 408 vastaajaa oli 15–24-vuotiaita. Tämän nuorimman ryhmän vastausprosentti oli kaikkein alhaisin, naisilla 55 % ja miehillä 33 %. Kaiken kaikkiaan 56 % lomakkeen saaneista palautti sen hyväksytysti täytettynä. (Helakorpi ym. 2012, 9–10). Keräsin oman aineistoni saman vuoden syksyllä.

Poimin alkuperäisestä AVTK-kyselylomakkeesta kahdeksan monivalintakysymystä tutkimukseni käyttöön (Helakorpi ym. 2012) (liite 4). Nuorten välimatkaliikuntaan käyttämää aikaa selvitettiin kahdella kysymyksellä: ”Kuinka monta mi-

nuuttia kävelette tai pyöräilette työmatkoillanne?” ja ”Kuinka monta minuuttia kävelette tai pyöräilette opiskelumatkoillanne?”. Vapaa-ajan liikunnan harrastamisen säännöllisyyttä kysyttiin kysymyksellä ”Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette?”. Työsäkäyville nuorille suunnattiin kysymys työn rasittavuudesta: ”Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti?” ja opiskeleville nuorille kysymys: ”Miten rasittavaa opiskelunne on ruumiillisesti?”. Liikunta-aktiivisuuden laatua ja määrää vapaa-aikana selvitettiin kysymyksellä ”Kuinka paljon liikutte ja rasitate itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana?”. Vastausvaihtoehdot sisälsivät kuvauksen tekemisen tavasta sekä useudesta. Tutkimushetken aikaista kuntoa pyydettiin arvioimaan kysymyksellä ”Millainen on mielestänne nykyinen ruumiillinen kuntonne?”. Lomakkeen lopuksi pyydettiin arvioimaan kokonaisliikunta-aktiivisuutta viikossa huomioimalla liikunnan rasittavuus, useus ja kesto kysymyksellä ”Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikkoittain?”. Haastateltava täytti lomakkeen haastattelun päätteeksi. Aikaa vastaamiseen kului 5–6 minuuttia. Kaikki 11 haastateltua täyttivät kyselylomakkeen.

Luotettavuuden kannalta kyselyn heikkouksia olivat muistinvaraisuus ja arvioinnin vaikeus viikkotasolla. Itseraportointiin perustuvassa kyselyssä jäi epäselväksi, kuinka paljon kukin nuorista ponnisteli muistaakseen kysytyt asiat mahdollisimman hyvin vastaamaan totuutta. Päivät ja viikot voivat vaihdella hyvinkin paljon fyysisen aktiivisuuden määrän ja laadun suhteen samalla henkilöllä, jos liikkuminen ei ole viikosta toiseen säännöllistä. Koska kyselyn tarkoitus oli verrata tutkimukseni nuorten liikunta-aktiivisuutta väestötasolla muihin samanikäisiin nuoriin, luotettavuutta lisäsi täsmälleen samanlaisten kysymys- ja vastausmuotojen käyttäminen kuin AVTK-tutkimuksessa. Luotettavuutta lisäsi myös läsnäoloni kyselyn täyttämishetkellä. Lisäksi nuoret olivat ikänsä puolesta luotettavia arvioimaan fyysistä aktiivisuuttaan (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010).

Päiväkirja-aineisto

Subjektiiivisista tiedonkeruumenetelmistä käytin tukiaineistona kyselylomakkeen lisäksi päiväkirjaa, joka tarjoaa ainutlaatuisen ikkunan tutkittavaan ilmiöön ja mahdollistaa erilaisten yksilöiden vertaamisen tietyn ajan kuluessa (Bolger, Davis & Rafaeli 2003, 610). Päiväkirjamenetelmä on kehitetty, jotta päästäisiin lähelle tavallisen ihmisen arkielämää (Sallinen 2006, 84). Päiväkirjaa on käytetty esimerkiksi vapaa-ajan (Archer ym. 2013) ja perheiden arjen (Sallinen 2006, 82–98) tutkimukseen. Päiväkirjamenetelmän on todettu sopivan kuvaamaan hyvin myös fyysistä aktiivisuutta. Ajankäyttöpäiväkirjat ovat käytännöllisiä luontevissa ympäristöissä, joissa myös toiminnan välitön kirjaaminen on mahdollista. Päiväkirjalla saadaan yksityiskohtaista tietoa aktiviteettien järjestyksestä, toistettavuudesta ja kestosta myös pidemmältä aikaväliltä. Päiväkirjojen avulla voidaan arvioida ihmisten kokonaisliikunta-aktiivisuutta ja elämäntapaa (Pääkkönen 2010, 112). Fyysistä aktiivisuutta kuvaava aika voidaan suhteuttaa esimerkiksi sähköisten viestimien parissa käytettyyn aikaan, jolloin yleensä istutaan. Näin voidaan muodostaa esimerkiksi istuvaa elämäntapaa kuvaava mittari (Samdal ym. 2007; Tammelin ym. 2007). Päivä-

kirjamenetelmällä saadaan tietoa liikuntaharrastusten lisäksi esimerkiksi matkoihin liittyvistä kulkutavoista. Fyysistä aktiivisuutta mittaavina kulkutapaluokkina on käytetty yleisesti kävelyä ja pyöräilyä. (Pääkkönen 2010, 112.)

Fyysisen aktiivisuuden arvioimiseksi käytetään yleensä seitsemän päivän kirjaamista. Tavallisesti käytetty arvioitavan jakson pituus on 15 minuuttia. Usein päiväkirjojen tarkoituksena on reaaliaikaisen fyysisen aktiivisuuden arviointi, mutta myös edellisen päivän fyysistä aktiivisuutta voidaan selvittää. Päiväkirjamenetelmä on koettu huolellisuutta ja sitoutumista vaativaksi. Päiväkirjat ovat myös työläitä analysoida. Niiden on todettu soveltuvan parhaiten pienten ryhmien tai yksilötason fyysisen aktiivisuuden ja energiankulutuksen selvittämiseen. (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010.) Päiväkirjaa on käytetty aineistonkeruumenetelmänä myös suurelle osallistujajoukolle. Esimerkiksi Laps Suomen -tutkimuksessa päiväkirja-aineistossa oli tietoja yli 2 400:lta 9–12-vuotiaalta koululaiselta. Aikajanapäiväkirja ei vaahtanut täyttäjältä kirjoittamista. (Nupponen ym. 2010, 28.)

Tutkimukseni toisessa vaiheessa käytin päiväkirjoja muodostaakseni käsityksen siitä, mitä nuoren arkeen sisältyy aamusta iltaan tarkasteltuna ja millaisilla toiminnoilla nuori kerryttää fyysistä aktiivisuutta arjessaan. Annoin päiväkirjan täyttöohjeet haastattelun lopuksi liikemittarin käyttöön liittyvän ohjeistuksen yhteydessä. Nuoret täyttivät Tilastokeskuksen ajankäyttöpäiväkirjaa (Pääkkönen & Hanifi 2011) hyödyntävät aktiivisuuspäiväkirjat kahdelta arkivuorokaudelta ja yhdeltä viikonloppuvuorokaudelta (liite 5). Kehotin nuoria valitsemaan päiväkirjan täyttöpäiviksi heidän arjelleen mahdollisimman tyypillisiä päiviä. Jokaiselle seurantapäivälle oli oma päiväkirja, joihin pyydettiin merkitsemään kyseinen päivämäärä, viikonpäivä ja henkilön nimi. Kehotin täyttämään päiväkirjaa useamman kerran tutkimuspäivän aikana. Päiväkirjassa pyydettiin kirjaamaan kunkin tutkimuspäivän ajankäyttö kymmenen minuutin tarkkuudella vastaamalla kysymyksiin: "Mitä tein?", "Mitä muuta tein samaan aikaan?" ja "Missä olin?". "Kenen kanssa olit?" -kysymykseen vastaamiseksi oli päiväkirjan lopussa valmis kymmenenportainen luokitus helpottamassa kysymykseen vastaamista. Kunkin päivän päätteeksi kehotin nuorta täyttämään tarkistuslistan (liite 6) lisäämään päiväkirjan täytön huolellisuutta ja saadakseni lisätietoja päiväkirjan täyttöpäivistä. Pyysin palauttamaan päiväkirjan ja liikemittarin postitse tutkimusviikon päätteeksi. Seitsemän nuorta oli täyttänyt ajankäyttöpäiväkirjaa pyydetyiltä kahdelta arkivuorokaudelta ja yhdeltä viikonlopun päivältä. Näistä neljässä päiväkirjassa oli viikonlopusta kirjattu sunnuntain tapahtumat ja kolmessa päiväkirjassa lauantain tapahtumat. Tutkimuksen nuorista kaksi ei palauttanut päiväkirjoja ollenkaan ja kaksi palautti päiväkirjat vain yhden arkipäivän osalta täytettynä.

Päiväkirjamenetelmän luotettavuutta heikensivät sen yleiset heikkoudet eli työläys tutkittavalle ja mahdollisuus ainoastaan lyhyen aikavälin seurantaan (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010). Työläys tuli esille siinä, että kaikki eivät palauttaneet päiväkirjaa ollenkaan ja osa palautetuista oli vaillinaisesti täytettyjä. Tämä kertoo siitä, että osa nuorista koki tutkimukseen osallistumisen päiväkirjan osalta liian työlääksi tai kuormittavaksi. Tutkimukseen sitoutuminen on kuitenkin tärkeää tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi (Bolger, Davis & Rafaeli 2003, 591–592). Päiväkirjat, jotka olivat huolellisesti täytettyjä, antoivat selkeän kuvan liikkumisen

määrästä ja laadusta tutkimuspäivien osalta. Päiväkirjamenetelmään perustuvien tulosten luotettavuutta lisäsi, että käytin analysointiin ainoastaan huolella täytettyjä päiväkirjoja.

Liikemittariaineisto

Fyysisen aktiivisuuden arviointimenetelmät jaetaan yleensä subjektiivisiin ja objektiivisiin. Lapsia ja nuoria koskevissa fyysisen aktiivisuuden tutkimuksissa on käytetty sekä mittauksiin perustuvia objektiivisiä että itsearviointiin perustuvia subjektiivisiä mittaamenetelmiä. Subjektiiviset arviointimenetelmät, kuten tässä tutkimuksessa käyttämäni kysely, päiväkirja ja haastattelu, saattavat sisältää virhelähteitä ja voivat olla hankalia vertailtaessa fyysistä aktiivisuutta eri-ikäisten kesken tai eri tutkimusten välillä. Erilaisten objektiivisten liikuntamittareiden, kuten toisessa aineistonkeruuvaiheessa käyttämäni kiihtyvyyssanturin käyttö fyysisen aktiivisuuden mittaamisessa on yleistynyt 2000-luvulla niiden helppokäyttöisyyden ja tulosten vertailtavuuden vuoksi (Husu ym. 2014; Stone ym. 2014). Niitä voidaan käyttää suurellekin osallistujajoukolle mittaamaan tavallisen elämän fyysistä aktiivisuutta (esim. Ekelund ym. 2004).

Suomessa kouluikäisten lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on mitattu esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelman tutkimuksissa yli 600 koululaisella. Tavallisesti käytetty mittausaika on yksi viikko. (Tammelin ym. 2014.) Kaiken kaikkiaan objektiivisesti, esimerkiksi kiihtyvyyssantureilla mitattua tutkimustietoa lasten ja nuorten liikkumisesta on melko vähän subjektiivisin menetelmin mitattuun tietoon verrattuna (Aira ym. 2013, 8). Kiihtyvyyssanturidatan perusteella pystytään määrittämään fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä, useus, kuormittavuus ja kesto. Lisäksi kiihtyvyyssanturien tietyt mallit mittaavat askeleiden määrän, ja kiihtyvyyssanturi ilmoittaa liikunnan määrän erilaisilla tehoalueilla. Lantiolla tai kädessä pidettävästä mallista riippuu, mitä liikuntamuotoja mittari tunnistaa ja jättää tunnistamatta fyysiseksi aktiivisuudeksi. Erilaisilla mittareilla kerättyä tietoa on näin ollen vaikea vertailla. (Tammelin ym. 2013, 19.) Kiihtyvyyssmittari voidaan kiinnittää ranteen ja lantion lisäksi nilkkaan, selkään tai reiteen, mutta lantio on todettu yli 3-vuotiailla hyväksi kiinnityspaikaksi (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010).

Toisessa aineistonkeruuvaiheessa nuorten liikunta-aktiivisuutta mitattiin seitsemän vuorokautta kestäneellä kiihtyvyyssanturimittauksella (ActiGraph). Nuoret N1–N10 käyttivät mallia GT3X ja nuori N11 mallia GT1M. Mittarit ovat ominaisuuksiensa eli pystysuuntaisen akselin kiihtyvyyden puolesta toisiaan vastaavat. Henkilön oli tarkoitus pitää mittaria viikon ajan lantiolla mittariin kiinnitetyn kuminauhavyön avulla. Mittarin tuli olla lantiolla muulloin paitsi nukkuessa, uimassa tai peseytyessä. Ainoan haastateltavalle ohjeet päiväkirjan täytöstä ja liikemittarin käytöstä haastattelun lopuksi. Nuori ei pystynyt itse tarkkailemaan laitteen tallentamaa fyysisen aktiivisuuden määrää. Haastatelluista kolmea lukuun ottamatta kaikki käyttivät mittaria haastattelusta alkaen seuraavat seitsemän päivää. Yksi nuori käytti mittaria vain viitenä päivänä, yksi palautti mittarin käyttämättä sitä olleensa ja yksi nuorista jätti mittarin kokonaan palauttamatta. Haastateltavat pa-

lauttavat päiväkirjan ja kiihtyvyyssanturin tutkimusviikon päätteeksi valmiiksi maksetussa palautuskuoressa. Lähetin haastatelluille kopiot päiväkirjoista ja palautteet kiihtyvyyssanturimittauksesta.

Kiihtyvyyssanturimittauksen tarkoitus oli antaa kuva nuorten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä sekä antaa käsitys yhdessä päiväkirjan kanssa siitä, millaisilla arjen toiminnoilla ylletään päivittäisiin liikuntasuositukseen liikunnan keston ja kuormittavuuden sekä mitattujen askelten osalta. Kiihtyvyyssmittauksessa huomiointiin yli 10 minuuttia kestänyt yhtäjaksoinen reipas liikunta. Jos sellaista oli kertynyt yli 30 minuuttia vuorokaudessa, nuoren aikuisen katsottiin ylittäneen liikuntasuosituksen minimimäärän. (U.S. Department of Health and Human Services 2008.) Mittareissa käytetyt raja-arvot perustuivat Freedson Adult (1998) -raja-arvoihin. ActiGraph-mittari mittasi myös päivittäisiä askeleita. Nuorten aikuisten saavuttamia askelmääriä verrattiin yleisesti maailmalla käytettyyn askelmääräsuositukseen, joka on 10 000 askelta päivässä (Tudor-Locke ym. 2011).

Kiihtyvyyssmittarin käyttöön liittyivät yleiset kiihtyvyyssmittarin luotettavuuteen liittyvät heikkoudet: mittari rekisteröi ainoastaan vertikaalista toimintaa eikä rekisteröi fyysisen aktiivisuuden muotoja. Lantiolla pidettävä mittari ei mittaa pyöräilyn ja lihaskuntoharjoittelun aikaista aktiivisuutta eikä anna kuvaa aktiivisuuden muodoista. (Ainsworth ym. 2015; Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010; Tammelin ym. 2014.) Kiihtyvyyssmittarin luotettavuutta tiedonkeruumenetelmänä heikensi se, etteivät kaikki nuoret käyttäneet mittaria tutkimuspäivinä ja jotkut heistä käyttivät mittaria vain osan päivästä. Niiden osalta, jotka olivat käyttäneet mittaria suunnitellulla tavalla, mittari rekisteröi fyysisen aktiivisuuden tehon ja ajan tallentaen myös lyhyet pyrähdykset. Koska nuori ei pystynyt seuraamaan mittarin tallentamia lukemia, oletan, että mittarin käyttö ei ole merkittävästi lisännyt nuoren fyysistä aktiivisuutta tutkimuspäivinä. Mittariaineisto osoitti, että ensimmäinen tai ensimmäiset päivät eivät poikenneet muista mittauspäivistä esimerkiksi siten, että olisi syytä olettaa mittarin innostaneen liikkumaan ensimmäisinä käyttöpäivinä muita mittaussuoritusviikon päiviä enemmän. Siitä, olivatko tutkimuspäivät nuorelle tyypillisiä arkipäiviä, en voi olla varma. Kiihtyvyyssmittareiden on todettu antavan luotettavaa kuvaa päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta silloin, kun tarkoituksena on ollut fyysisen kokonaisaktiivisuuden kuvaaminen (Bassett ym. 2015).

2.4 Esitutkimukset ja valmistautuminen

Edellä kerrottuja aineistonkeruuvaiheita edelsi aineistonkeruumenetelmien keilu ja kehittäminen. Käytän näistä vaiheista nimiä ensimmäisen ja toisen vaiheen esitutkimus.

I vaiheen esitutkimus

Lapsuuden ajan liikunta-aktiivisuuden mittaamisessa käytetyn kyselylomakkeen soveltumista esitestasin maaliskuussa 2001 yhdessä pohjoissuomalaisessa peruskoulussa yhden 3. luokan ja yhden 5. luokan oppilaille. Esitutkimuksessa oli mukana

yhteensä 58 oppilasta, joista 56:n lomakkeet hyväksyttiin mukaan esitarkasteluun. Esitutkimuksen tavoitteena oli tutkia lomakkeen kysymysten ymmärrettävyyttä ja validiteettia sekä ennen kaikkea sitä, käsittävätkö vastaajat kysymykset siten kuin oli ajateltu. Esitutkimuksessa vastasin oppilaiden esittämiin kysymyksiin sekä havainnoin ja kirjasin ylös lomakkeessa ilmeneviä puutteita. Samalla kiinnitin huomiota siihen, millaiset ohjeet oli tarpeellista antaa etukäteen opettajalle oppilaiden ohjaamiseksi. Lopuksi oppilaat antoivat palautetta lomakkeen täytöstä. Aikaa lomakkeen täyttöön kului ohjeineen noin 45 minuuttia. Aineiston analyysin ja esitutkimuskokemusten perusteella muokkasin kyselylomakkeen lopulliseen muotoonsa ja laadin toimintaohjeet varsinaisen aineiston keruuta varten.

Lapsuuden ajan haastatteluja varten tein esihaastattelut toukokuussa 2001, kaksi kuukautta esikyselyn jälkeen. Pyysin seitsemältä esitutkimuksen kyselylomakkeeseen vastanneen lapsen vanhemmalta suostumusta haastatteluihin. Kuusi antoi suostumuksensa lapsen haastatteluun. Testasin haastattelurunkoa molemmilta luokka-asteilta kahden oppilaan kanssa. Haastattelu suoritettiin jokaisen lapsen kanssa kahden kesken rauhallisessa tilassa keskellä tavallista koulupäivää. Kaikki haastattelut nauhoitettiin. Aikaa yhden oppilaan haastatteluun kului 20–40 minuuttia. Haastattelun aikana pyrin tekemään jonkin verran muistiinpanoja. Esihaastattelujen jälkeen olin Kirmasen (1999; 2000) kanssa yhtä mieltä siitä, että muistiinpanojen tekeminen lapsia haastateltaessa on liiaksi haastattelijaa sitovaa ja vie huomion pois lapsesta. Välillä lasten huomio kohdistui minun, haastattelijan, muistiinpanojen tekemiseen, mikä saattoi häiritä vastaamista.

Esitutkimuksessa käytettyjen haastattelukysymysten oli tarkoitus toimia lähtökohtana lopullisten haastattelujen suunnittelulle. Yksi esihaastattelu litteroitiin heti haastattelpäivän iltana. Noin 30 minuutin mittaisesta haastattelusta tuli litteroitua tekstiä noin 5 liuskaa. Litterointi kannatti, koska samalla pystyin kehittämään varsinaista haastattelurunkoa. Litterointi antoi suoraa palautetta kysymysten toimivuudesta. Litterointi osoitti, että keskustelun sananvalinnoissa on oltava tarkka, koska lapsi ei välttämättä ymmärrä kaikkia käsitteitä samalla tavalla kuin aikuinen. Esihaastattelujen jälkeen muotoilin haastattelurungon varsinaisia haastatteluja varten selvemmäksi ja toimivammaksi teemojen pisyessä ennallaan. (Takalo 2004, 12–14.)

II vaiheen esitutkimus

Ennen nuorten varhaisaikuisuudessa toteutettua aineistonkeruuta tein esitutkimuksen kahdelle nuorelle lokakuussa 2011. Piloteiksi suostuneet tyttö ja poika olivat samanikäisiä kuin varsinaiset tutkimukseen osallistujat. Valitsin pilotit kyseisten nuorten kasvatustieteen maisterin tutkintoon liittyvän liikuntakasvatuksen kirjoitelman perusteella toisen vuosikurssin opiskelijoideni joukosta. Kirjoitelman yhtenä osana opiskelijoiden piti kuvaila itseään liikkujina lapsuudessaan. Pilotit valittiin 70 kirjoitelman joukosta vastaamaan lapsena vähän liikkunutta ja lapsena paljon liikkunutta nuorta. Kerroin piloteille, että tutkimuksen koehenkilöinä he antavat arvokasta tietoa valittujen menetelmien toimivuudesta. Molemmat suostuivat mielellään tutkimukseen.

Pilottien haastatteluilla halusin selvittää haastatteluistunnon kestoja, tutkimuskysymysten ja haastattelukysymysten toimivuutta sekä teemoista viriävän puheen määrää. Haastatteluiden välissä oli aikaa puolitoista viikkoa. Ensimmäisen pilottin haastattelu sisälsi joitakin liian vaikeaselkoisia kysymyksiä, ja muutin myös teemojen järjestystä toisen pilottin haastatteluun. Toinen pilottihaastattelurunko osoittautui ensimmäistä toimivammaksi, ja tein siihen enää pieniä muutoksia ennen varsinaisen tutkimusjoukon haastattelua. Etenkin ensimmäinen pilotti antoi haastattelun lopuksi monipuolista ja kriittistäkin palautetta, mikä oli arvokasta haastattelun kehittämisen kannalta. Jälkimmäinen pilotti oli erityisen puhelias, joten sen perusteella päätin, että kuhunkin tapaamiseen tuli varata aikaa kaksi tuntia. Välittömästi harjoitushaastattelujen jälkeen kirjoittamani havaintomuistiinpanot ja nauhoituksen kuunteleminen antoivat palautetta haastattelijan ja haastateltavan sijoittumisesta sekä tyhjän tilan täyttämistä omalla puheella.

Pilotit täyttivät kyselylomakkeet, käyttivät kiihtyvyyssanturia ja täyttivät päiväkirjaa kuten varsinaisen tutkimusjoukon. Toisen pilottin kommentit ja palaute päiväkirjan täytöstä johtivat pieniin tarkennuksiin ohjeissa ja päiväkirjan muodon selkiyttämiseen. Pilottien kommentit tutkimusasetelman heikkouksista osoittautuivat hyödyllisiksi. Jos pilotit olisivat olleet minulle täysin vieraita, olisi tällainen kehittävä palaute voinut jäädä saamatta. Annoin piloteille palautteet kiihtyvyyssanturin käytöstä ja kopiot päiväkirjoista kuten varsinaiseen tutkimukseen osallistuneille, mutta piloteilta kerättyä aineistoa en käyttänyt varsinaisena tutkimusaineistona.

2.5 Kerronnallisuus tutkimuksellisenä työtapana

Tämän luvun aluksi kerron, miksi olen valinnut kerronnallisuuden tutkimukselliseksi lähestymistavaksi. Sen jälkeen selvennän, miten kerronnallisuus näyttäytyy yhtenä aineistonkeruumenetelmänä, haastatteluna, ja miten olen hyödyntänyt aineiston kerronnallisuutta analysoinnissa. Narratiiviseen tutkimukseen liittyvä luottavuustarkastelu ja pohdinnat eettisistä kysymyksistä ovat luettavissa tutkimukseni Pohdinta-luvussa 5.1.

Tieteellisestä keskustelusta voidaan erottaa neljä erilaista narratiivisuuskäsitteen käyttötapaa. Ne ovat 1) tiedonprosessi, 2) narratiivien käytännöllinen merkitys, 3) tutkimusaineiston luonne ja 4) aineiston analyysitavat. Ensimmäinen käyttötapa liittyy tietämisen tapaan ja tiedon luonteeseen. Usein narratiivisuus liitetään konstruktivismiin, jonka mukaan näkemys asioista muuttuu muotoaan sitä mukaa kuin ihminen saa uusia kokemuksia ja keskustelee muiden ihmisten kanssa. (Heikkinen 2010, 145.) Toiseksi narratiivisuudella voidaan viitata narratiivien käyttöön opetuksessa, ohjauksessa, sosiaalityössä ja mainonnassa sekä ammatillisena työvälineenä, kuten narratiivisessa psykoterapiassa (Heikkinen 2010, 152). Kolmas tapa on tarkastella narratiivisuutta tarkoittaen tutkimusaineiston luonnetta. Polkinghornen (1995, 6) mukaan tutkimusaineistoa voidaan tuottaa numeerisesti, lyhyiden sanallisten vastausten muodossa ja kerrontana (narrative). Narratiivisena aineistona voi toimia nimenomaan tutkimustarkoitukseen kerätty puhe, kirjoitettu teksti tai visuaalinen materiaali (Riessman 2008, 3). Myös aineistoja, joita ei alun perin ole

kerätty tutkimustarkoitukseen, voidaan hyödyntää (Heikkinen 2010, 148; Kujala 2007, 17). Neljänneksi Heikkinen (2010, 149) erottaa yhdeksi narratiivisuuden käyttötavaksi aineiston analyysitavat. Polkinghorne (1995) erottaa narratiivien analyysin ja narratiivisen analyysin. Narratiivien analyysi on esimerkiksi tarinoiden teemoittelua tai tyypittelyä. Narratiivinen analyysi on uuden kertomuksen tuottamista olemassa olevan aineiston avulla. (Polkinghorne 1995, 12.) Jako pohjautuu Brunerin (1986, 11–14) käsityksiin paradigmaattisesta ja narratiivisesta ajattelusta. Tutkimuksessani narratiivinen lähestymistapa viittaa tutkimusaineiston kerronnalliseen luonteeseen ja aineiston kerronnallisuuden hyödyntämiseen analysoinnissa, ei tiedon luonteeseen tai käytännöllisiin sovelluksiin (Heikkinen 2010, 145).

Kiinnostukseni kokemuksista tulee näkyväksi tutkimuskysymyksissä, joihin vastaamalla muodostan kuvan koetusta liikunta-aktiivisuuden muutoksesta ja elämänkulun kokemusten merkityksestä yksilön liikunta-aktiivisuudelle:

1. Miten liikunta-aktiivisuus muuttuu elämänkulun aikana nuorten kokemana?
2. Millaisiksi nuoret kuvaavat niitä elämänkulun kokemuksia, jotka ovat muuttaneet heidän liikunta-aktiivisuuttaan?
3. Millainen asema liikunnalla on 21-vuotiaan nuoren arjessa?

Tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi pyrin saamaan nuoret pohtimaan syitä omaan liikuntakäyttäytymiseensä ja tarkastelemaan niitä kokemuksia, jolloin liikunta-aktiivisuuden määrä oli selvästi muuttunut. Tavoitteeni tehdä kokemusta ymmärrettäväksi lähentää tutkimustani narratiivisen tutkimuksen kenttään. Narratiivinen lähestymistapa ja kerronnallisten analyysimenetelmien käyttö ei ollut tutkimukseni lähtökohta, vaan tutkimusaineiston vahvasti kerronnallinen luonne näyttäytyi minulle vasta aineiston luennassa. Tutkimuksessani narratiivisuus näyttäytyy siis metodina. Voidaan myös puhua metodisesta viitekehuksesta, jossa sovelletaan ja analysoidaan kertomuksia (Syrjälä 2001, 213). Esimerkiksi Heikkisen (2001, 14) opettajaksi tulemistä käsittelevässä väitöskirjassa narratiivisuus liittyy tutkimuksen metodiin, ja kertomukset toimivat työvälineenä. Heikkinen (2002a, 101) kirjoittaa kertomuksista myös tutkimuksen työkaluina.

Tarkoituksenmukaisinta on puhua kerronnallisesta työtavasta, jota kuvaan seuraavien teemojen avulla: kertomuksina näyttäytyvä aineisto, kerronnan konteksti, aineistosta muodostetut tarinat sekä juonen ja muutoksen merkitykset tarinoissa. Taulukossa 5 olen kuvannut kerronnallista työtapaa tutkimuksessani suhteessa Heikkisen (2010, 145) käsitykseen narratiivisuuden käyttötavoista.

TAULUKKO 5 Tutkimuksen kerronnallinen työtapa (mukailtu Heikkinen 2010).

Narratiivisuus (Heikkinen 2010)	Kerronnallinen työtapa tutkimuksessani
Tiedon prosessi	–
Narratiivien käytännöllinen merkitys	–
Tutkimusaineiston luonne	<u>Kerronnallinen haastattelu:</u> Kertomuksina näyttäytyvä haastatteluaineisto Kerronnan konteksti
Aineiston analyysitavat	<u>Kerronnallisen aineiston analyysi:</u> Aineistosta muodostetut tarinat Juonen merkitys Muutoksen merkitys

Kerronnallinen haastattelu

Aineiston kertomuksellisuus tarkoitti syventymistä kertomuksen ja kertomuksellisuuden moniulotteisuuteen. Aineistossani litteroitu haastattelupuhe oli luonteeltaan tutkimustarkoitukseen kerättyä. Puhutun kirjoituksen ohella nuorten kokemuksen tavoittamisessa auttoivat nuorten visualisoimat liikunta elämäntilanteissa -piirroukset. Koska keräämäni aineisto näyttäytyi minulle kertomuksina, selvennän aineistoni ja kertomuksen välistä suhdetta. Pysin käyttämään käsitteitä siten, että kertomus (narrative) on yläkäsite, joka muodostuu narratiivisesta diskurssista ja tarinasta (story). Perustan tulkintani Riessmanin (2008) sekä Heikkisen ja Huttusen (2013) käsityksille käsitteiden eroista. Heikkinen (2010, 143) kirjoittaa, että kertomuksilla on erilaisia rooleja. Ne voivat olla tutkimusmateriaali, mutta toisaalta kertomusta myös tuotetaan. Kaasila (2008, 41) toteaa osuvasti, että kertomukset ovat tärkeitä, koska elämme kertomusten maailmassa. Jos ihmisiltä kysytään syitä tai perusteluja tekemisilleen, he usein vastaavat kertomuksen muodossa. Tärkeää ei ole pelkkä kertomusten sisältö vaan myös se, millä tavoin tapahtumista ja asioista kerrotaan, sekä se, miksi niistä kerrotaan juuri tietyllä tavalla. Korostan kuitenkin, että tämän tutkimuksen kannalta olennaisinta oli se, mitä kertomuksissa tapahtumista kerrotaan. Tapahtumia, joista ei ole muuta dokumenttia kuin ihmisen muisti, voidaan tutkia ainoastaan pyytämällä henkilöitä kertomaan niistä (Puuronen 2014). Ymmärrän haastatteluaineistoni kertomuksiksi, sarjoiksi nuorten kokemuksiin liittyviä lausumia, jotka käsittelevät liikunta-aktiivisuuden muutokseen yhteydessä olevia tapahtumia, joiden merkityksistä olin kiinnostunut.

Denzin (1989, 42–43) korostaa kerronnassa haastattelijan merkitystä, koska kertoessaan kertoja suuntaa kerrontansa kuuntelijan mukaan. Kyse on haastattelu-puheen vuorovaikutteisen luonteen huomioimisesta. Herman (2003, 164) puhuu kertomuksen tilanteisuudesta. Se tarkoittaa, että kertomus on tietynlainen sen mukaan, kenelle se on kerrottu. Kertoja sovittaa kertomansa esimerkiksi sen mukaan, millaisia taustatietoja olettaa kuuntelijalla olevan. Nuorten haastattelu-puhe suuntautui minulle, tutkijalle. En voi tietää, miten he ovat minut mieltäneet haastattelua sopiessaan ja haastattelutilanteessa. Lisäksi Hyvärinen (2013) muistuttaa tulkitsemalla Brunerin (1986, 19–43) käsitystä kertomuksesta, että kertomuksella on aina

kommentoiva luonne. Tulkitsen, että nuorten kertomukset ovat vain haastatteluhetkellä saatu kuvaus niistä kokemuksista ja tapahtumista, joilla on ollut merkitystä liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneisiin muutoksiin.

Syrjälä (2001, 204) liittää tilanteisuuden kontekstin merkitykseen: ihmisen pohtiessa omaa elämäänsä hän kertoo itselleen ja muille eri tilanteissa erilaisia tarinoita. Haastattelutilanteella eli kontekstilla on hyvin paljon vaikutusta siihen, millainen aineisto saadaan kerättyä. Kontekstin muuttaminen tarkoittaa myös kertomusten merkitysten muuttumista. Nuorten kertomukset ja niistä tekemäni tulkinnot ovatkin läheisessä suhteessa siihen, millaisen kuvan olen itsestäni haastateltavilleni antanut, sekä siihen, mitä ja miten haastateltavat ovat halunneet minulle haastatteluhetkellä puhua. Analyysini perustana on ajatus, että tutkimuksessa mukana olevien nuorten haastattelupuhe oli tilanteista. Tällä tarkoitan sitä, että nuorten puhe oli juuri minulle, tutkijalle, suunnattua kyseisenä haastattelupäivänä, siinä tilassa, joka haastattelupaikaksi oli valikoitunut. Toisena päivänä, erilaisessa tilanteessa, eri henkilölle kerrottuna kertomusten luonne voisi olla toinen.

Haastattelupuheesta analysoitava litteroitu kertomus välittää nuorten kokemuksen siitä, mikä on muuttanut heidän liikunta-aktiivisuutta. Päätelmien tekemiseen on vaikuttanut se, miten kukin nuori on tutkimuksen aiheen omalla kohdallaan mieltänyt. Tutkimuksellani saatu kuva nuorten liikuntatottumusten rakentumisesta on vain yksi tapa esittää asioiden kulkua. Joku toinen tutkija olisi voinut päätyä toisenlaisiin tulkintoihin. Hänninen (1994, 173–174) käyttääkin vertausta: ”Tietyistä alueista voi piirtää monenlaisia karttoja, mutta ei millaisia tahansa. Samoin tietyistä tapahtumista voi kertoa monenlaisia tarinoita, mutta ei millaisia tahansa.” Pyysin kertomuksia nuorilta itseltään, nuorten äänen esiin nostamiseksi. Tiedostan, että kerronnallisessa tutkimuksessa ei voi koskaan puhua vain tutkittavien äänestä, vaan tutkimusraportin lukijalle välittyä aina myös lukijan oman ymmärryksen lisäksi tutkijan tulkinta ja tapa kirjoittaa nuorten kertomuksista.

Kerronnallisen aineiston analyysi

Tarinan käsitteen määrittelyn lähtökohtana ovat Aristoteleen esittämät ajatukset (Hänninen 2000, 19–20; Ricoeur 1984, 7). Tarina on ajallinen kokonaisuus, jolla on alku, keskikohta ja loppu. Tarinan tärkein elementti on juoni, joka liittyy yksittäiset tapahtumat ja kokemukset toisiinsa. (Denzin 1989, 37; Heikkinen 2004, 180; Hänninen 2000, 20; Kaasila 2008, 43; Kujala 2007, 21; Ricoeur 1984, 20.) Herman (2003, 173) vastustaa tarinan alku, keskikohta ja loppu -ajattelua, mutta pitää tärkeänä päätelmiä yksilöityjen tapahtumien ajallisesti järjestetystä kulusta. Tarina kuvaa joukon toimia ja kokemuksia, joita ovat suorittaneet tai kokeneet tietyt ihmiset, joko todelliset tai kuvitellut. Nämä ihmiset esitetään muuttuvissa tilanteissa tai reagoimassa muutoksiin. (Ricoeur 1980.) Myös Hyvärisen (2006, 3) mukaan tarinoissa on tärkeää muutos ja prosessi sekä eri tapahtumien suhteuttaminen toisiinsa. Polkinghorne (1995, 7) korostaa tarinan aikajärjestyksen ja tapahtumien muutosten ohella inhimillisiä motivaatiotekijöitä. Tarina on esitystapa, jossa kokemukset on esitetty ymmärrettävässä muodossa ajallisesti etenevässä järjestyksessä (Bruner 1996, 6).

Tässä tutkimuksessa tarinoina toimivat muodostamani tiivistetyt elämänkulku tarinat, joista voi selvästi erottaa tarinan määritelmiin liitetyt juonen, muutoksen ja ajallisen ulottuvuuden.

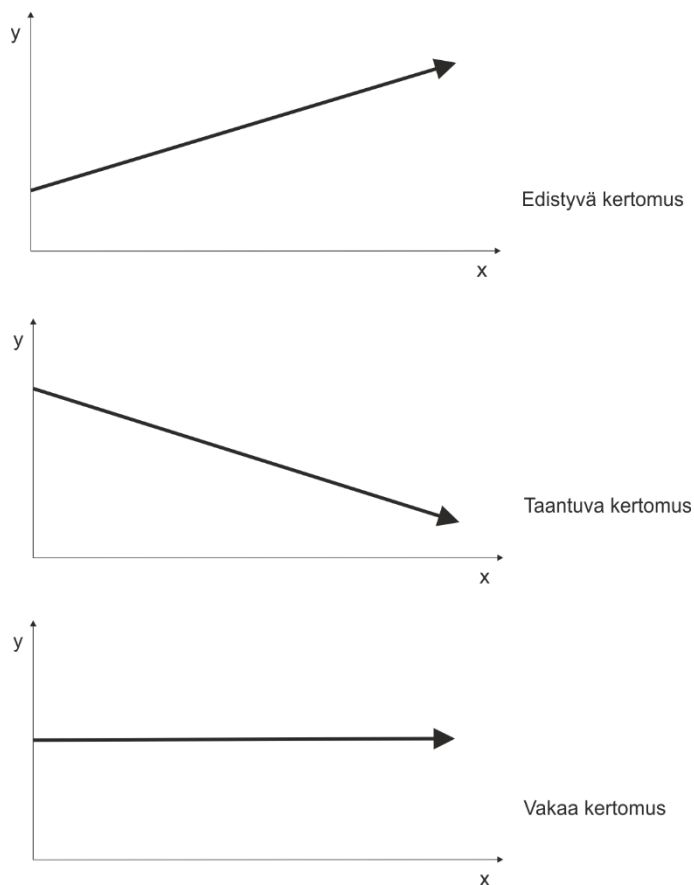
Rimmon–Kenan (1991, 9–10) määritelmän mukaan tarina viittaa kerrottuihin tapahtumiin, jotka on irrotettu paikaltaan tekstissä ja palautettu kronologiseen järjestykseensä, sekä näihin tapahtumiin osallistuviin henkilöihin. Tulkintani on, että haastattelutilanteessa liikunta-aktiivisuuden muutoksiin johtavista tapahtumista ei puhuttu lineaarisessa järjestyksessä, mutta tutkija voi elämänkulku tarinoita muodostaessaan järjestää tutkimuksensa kannalta merkittävät elämänkulun tapahtumat kronologiseen järjestykseen. Kokosin kertomuksina näyttäytyvän haastattelu puheen analysoinnin aluksi tiivistetyt elämänkulku tarinat helpottamaan lukijan eläytymistä tutkimuksen kohteena olevien nuorten elämänkulkuun. Tässä analyysin ensimmäisessä vaiheessa (A) keskeistä oli tapahtumien ajallinen peräkkäisyys ja ”ja sitten” -periaate. Liikunta yhdisti tapahtumat mielekkäällä tavalla toisiinsa. Järjestin kunkin nuoren liikunnasta kertomat tapahtumat haastattelussa esiintyneestä järjestyksestä kronologiseen järjestykseen, joka oli tiivistetyn elämänkulku tarinan kirjoittamisen lähtökohta. Liitteessä 7 olen kuvannut pelkistäen yhden nuoren, Marjon, elämänkulku kerronnan haastattelussa ja kronologisessa järjestyksessä. Kaikki tiivistetyt elämänkulku tarinat muodostettiin samaa periaatetta noudattaen. Tämä vaihe noudatteli Rimmon-Kenan (1991, 13) näkemystä, jonka mukaan tarina ei ole alkuperäisestä tekstistä suoraan tavoitettavissa, vaan se täytyy muodostaa.

Lisäksi kokosin tiivistettyyn elämänkulku tarinaan upotettuja tarinoita esimerkiksi yksittäisistä liikuntaharrastuksista tai muista harrastuksista. Jos elämänkulkuun ei sisällynyt liikuntapolkua jonkin tietyn liikuntaharrastuksen parissa, nostin esille jonkin muun elämänkulku voimakkaasti leimaavan asian tai harrastuksen. Esimerkiksi Marjon tarinassa tällaisena esiintyi partio, joka oli kytköksissä Marjon liikunta-aktiivisuuteen. Lopullisista tiivistetyistä elämänkulku tarinoista voisi myös käyttää nimityksiä pienen elämäkertaa tai pieni tapauskertomus. Rimmon-Kenan (1991, 21–25) näkemys tarinan kokoamisesta tukee upotettujen tarinoiden muodostamista. Tulkitsen tarinan kokoamisen olevan juonen esiin nostamista kerrotusta tekstistä.

Juonen ja juonimallien tulkinta on kerronnallisen tutkimuksen kulttuurisesti vaikuttavin elementti (Hyvärinen 2004, 308). Myös Tolska (2002, 101–102) pitää juonen rakentamista narratiivisen ajattelun tärkeimpänä välineenä. Hyvärisen (2006, 9–14) mukaan juonen tehtävänä on koota tarinan ainekset ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi. Heikkinen (2004, 180) puolestaan muistuttaa, että hyvässä tarinassa juonen on oltava selkeästi etenevä, johdonmukainen ja uskottava. Ricoeur (1980) korostaa juonen merkitystä kertomuksissa suhteessa aikaan, mutta vastustaa ajatusta kertomuksesta yksiselitteisenä järjestyksenä. Kaasila (2008, 41–43) kiteyttää, että juoni jäsentää kertomusta ja muistia esimerkiksi toimimalla välittäjänä yksittäisten tapahtumien ja tarinan kokonaisuuden välillä sekä kokoamalla yhteen toimijat, olosuhteet, tavoitteet, keinot, vuorovaikutukset ja odottamattomat asiat, pelottavatkin. Juonen merkitystä on myös kritisoitu. Elämä ei ole lineaarisesti tietyn

juonen mukaan etenevää (Kujala 2007, 21). Kriitikistä huolimatta tukeudun analyysissäni juonimallien käyttöön, koska kunkin nuoren kertomusta kannatteleva juoni oli löydettävissä.

Lieblich, Tuval-Mashiach ja Zilber (1998, 12–18) esittelevät neljä tapaa tarkastella narratiiveja. Niissä on kyse sisällön ja muodon erottelusta sekä kokonaisuuden ja kategorisoinnin huomioimisesta. Holistis-muodollisessa analyysissä ollaan kiinnostuneita tarinan muotoon liittyvistä tekijöistä. Holistis-muodollisen näkökulman mukaan tarinan rakenteen katsotaan heijastavan kertojan havaintoja ja arvoja omasta elämästään. Tarinan edetessä juonen kehitystä on mahdollista tarkastella kertomuksen kolmen perusmuodon avulla (kuvio 1). ”Edistyvässä kertomuksessa” juoni on myönteinen ja ylöspäin suuntautunut. ”Taantuvan kertomuksen” kuvaaja on negatiivinen ja alaspäin suuntautunut. ”Vakaassa kertomuksessa” juoni on vakaa eikä kuvaajan suunta muutu. (Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber 1998, 12–18, 88–111.)



KUVIO 1 Kertomuksen kolme perusmuotoa Tuval-Mashiachia (1998, 90) mukailten.

Analyysini edetessä käytin muodostamaani elämänkulkutarinaa juonena, joka liitti kunkin nuoren liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneet muutokset ja elämän tapahtumat nuoren elämänkulkuun (Hyvärinen 2006, 3). Tutkimusaineiston työstämisessä kiinnitin aluksi huomiota liikuntatottumusten prosessimaiseen luonteeseen, jolloin tarkastelin liikuntatottumusten rakentumisen etenemistä vaiheittain suhteessa

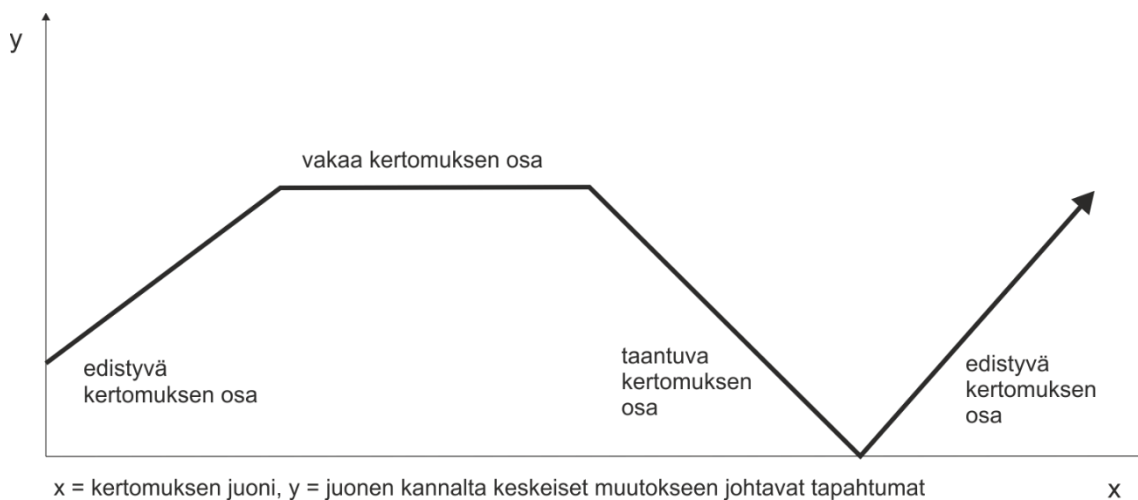
ikään ja institutionaaliseen elämäntapaan. Analyysin edetessä kohdistin tutkimuksellisen mielenkiinnon ja koko analyysin päähuomion niihin vaiheisiin, jolloin liikuntatottumukset olivat muuttuneet. Etsin tarinoista elämäntapamuutosten ja liikunta-aktiivisuuden vähenemisen ja lisääntymisen välisiä kytköksiä. Liikunta-aktiivisuuden määrän ja laadun muutoksiin liittyvät asiat ja tapahtumat liittyivät myös sosiaaliseen toimintaympäristöön, jonka merkitykset liikunta-aktiivisuuteen tulevat näkyviksi matkalla lapsuudesta aikuisuuteen. Yksittäisen elämäntapamuutoksen selittämisen sijaan analyysin pääpaino oli liikunta-aktiivisuuden muutoksen ymmärtäminen osana erilaisten nuoruuksien elämäntapallista etenemistä.

Kertomukset tapahtumista, jolloin liikunta-aktiivisuus oli muuttunut, ymmärtäen Brunerin (1991, 11) mukaan poikkeamiksi, jota kertomukset vaativat. Hyvärinen (2007, 131) tulkitsee Bruneria (1991, 11–13) siten, että kertomuksen arvoiseen kertomukseen tarvitaan jokin yllättävä kokemus. Analyysini kohteena olevien nuorten tarinoissa poikkeamana tai yllättävänä kokemuksena voidaan nähdä ne tekijät, joihin liikunta-aktiivisuuden muutos läheisesti liittyy. Aineistossani on kyse yhdestätoista erilaisesta elämäntapatarinasta. Myös tähän tarinajoukkoon sisältyy poikkeus, Esan elämäntapatarina, jossa liikunta-aktiivisuuden muutos näyttäytyy muihin tarinoihin verrattuna heikkona. Vaikeus tavoittaa muutosta tekee Esan tarinasta kiinnostavan, mutta myös haastavan.

Tarinoihin sisältyvien muutosten tarkastelu edellytti tarkastelun kohdentamista Kaasilan (2008, 46) tavoin aluksi elämäntapatarinoiden holistisuuteen. Kaasila (2008, 47) puhuu holistisesta lähestymistavasta juonellistaessaan opiskelijoiden matemaattisia elämäntapatarinoita. Juonentamisen avulla korostuivat nuorten liikunnan harrastamiseen liittyvien valintojen ja päätösten tekeminen sekä liikuntakokemusten merkitys elämäntapavalinnoille. Kaasila (2008, 47) pyrki tutkimuksessaan Polkinghornea (1995, 16) soveltaen juonentamalla löytämään retrospektiivisiä selityksiä. Narratiivisessa lähestymistavassa retrospektiivisyys tarkoittaa sitä, mitä elämäntapamuutosten kuuluneissa tapahtumissa nähdään sekä kuinka ja kuinka kauas taaksepäin ne muistetaan. Tässä määritelmässä muistin merkitys korostuu (Weick 2001, 356–358). Retrospektiivisessä selityksessä on tärkeää yksittäisten tapahtumien suhde koko elämäntapamuutoksen tutkittavan asian osalta. Tämä oli myös omaa analyysiäni ohjaava tekijä. Nuorten elämäntapatarinoiden analyysin eli tässä tapauksessa juonentamisen (B) avulla löysin kunkin nuoren tarinasta ne teemat, jotka kytkeytyivät hänen elämäntapamuutoksensa liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneisiin muutoksiin. Hänniseen (2010, 168) viitaten muodostin tutkimuksen luurangon poimimalla alkuperäisestä aineistosta esiin ne tapahtumat, joissa liikunta-aktiivisuus oli muuttunut, ja tapahtumakulut, jotka veivät juonta eteenpäin. Hyödynsin juonianalyysin ohella Tuval-Mashiachin (1998, 88–111) esittelemää holistis-muodollista analyysiä.

Käytin analyysissäni Tuval-Mashiachin (1998, 89) kertomuksen kolmen perusmuodon yhdistelmää (kuvio 2), koska elämäntapatarinoiden juonet osoittautuivat perusmuotoja monimutkaisemmiksi. Nuorten itsensä piirtämät liikunta elämäntapamuutosten -kuvaukset soveltuivat hyvin kuvaamaan juonen perusmuotojen vaihteluita elämäntapatarinoissa. Liikunta elämäntapamuutosten -piirroksien yhdessä tutkimushaastattelun kanssa muodostavat aineiston tulkinnan, josta voidaan puhua

myös narratiivisena diskurssina. Kuvaaja ilmentää kunkin nuoren liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneita muutoksia. Ylöspäin suuntautunut kuvaaja (edistyvä kertomuksen osa) kertoo liikunta-aktiivisuuden lisääntymisestä ja myönteisestä liikuntasuhteesta. Vaakatasossa etenevä kuvaaja (vakaa kertomuksen osa) ilmentää tilannetta, jossa liikunta-aktiivisuus on pysynyt melko samankaltaisena ilman merkittäviä muutoksia. Alaspäin suuntautunut kuvaaja (taantuva kertomuksen osa) kertoo elämäntilanteesta, jossa liikunta on jostakin syystä vähentynyt nuoren elämässä. Kuvion x-akseli kuvaa kertomuksen juonen ja kronologisen iän etenemistä eli ajankulkua lapsuudesta varhaisaikuisuuteen.



KUVIO 2 Esimerkki kertomuksen kolmen perusmuodon yhdistelmästä Tuval-Mashiachin (1998, 94–102) kuvia mukaillen.

Kuten aiemmin jo kirjoitin, tarinalla katsotaan useiden määritelmien mukaan olevan alku, loppu ja keskikohta. Kuvaajan alkupiste on nuorilla eri kohdassa x-akselia, johtuen siitä, että tarinan juoni alkaa toisilla aiemmin kuin toisilla. Osalla oli kokemuksia kerrottavana jo varhaislapsuudesta, mutta toiset aloittivat tarinan kertomisen lähempänä peruskoulun aloitukseen liittyvää ajankohtaa. Tarinoiden keskikohta on kaikilla sidoksissa peruskouluun, joka on tarinoita yhdistävä institutionaalinen ja kulttuurinen aikaan kytköksissä oleva elementti. Peruskoulun loputtua tarinoita ei enää yhdistä koulumaailma, vaan ainoastaan kronologinen ikä. Tarinoiden loput päättyvät osalla hyvinkin selkeisiin tulevaisuuden näkymiin tai ainoastaan tutkimushetken aikaiseen kuvaukseen. Kuvion y-akseli kuvaa liikunta-aktiivisuutta ja nuoren itse piirtämä kuvaaja sen muutoksia nuoren itsensä kokemana. Olennaista ei ole vertailla eri nuorten piirtämien kuvaajien korkeuksia keskenään. Sen sijaan kiinnostukseni kohdistui liikunta-aktiivisuuden muutoskohtiin, joissa kuvaaja muuttaa suuntaa nuoren mielestä tärkeän tekijän tai tapahtuman seurauksena. Lisäksi tarkastelin kuvaajaa kokonaisuutena esimerkiksi siitä näkökulmasta, mitkä nuoren elämäntilanteen jaksot nuori itse on kokenut liikunnallisesti aktiivisiksi ja mitkä elämäntilanteen vaiheet ovat sisältäneet kaikkein vähiten liikuntaa.

Hänninen (2010, 169) tiivistää juonianalyysin tarkoituksen kysymykseen: ”Millainen on tarinan lopputilanne suhteessa sen alkutilanteeseen ja tarinan

arvokkaaksi määrittelemään asiantilaan sekä, millaisten tapahtumien kautta ja milloisten henkilöhahmojen varassa tarina etenee päätepisteeseensä?” Tarkastelin kerrollaan yhden kuvaajan loppukorkeutta suhteessa kuvaajan muotoon ja alkukorkeuteen sekä analysoin kuvaajan korkeutta suhteessa juonentamisen avulla löytyämiini liikunta-aktiivisuuden muutoksista kertoviin teemoihin. En pystynyt pitämään juonentamista ja tarinan muodon analyysiä erillisinä, vaan yhdistin juonianalyysin avulla tekemäni päätelmät tarinan muodon tarkasteluun (C). Päähuomio oli kuvaajan eli juonen liikunta-aktiivisuuden aktiivisuuden muutoksia ymmärtävissä teki-
jöissä. Nuorten itsensä piirtämät liikunta-aktiivisuutta kuvaavat liikunta elämänkulussa -piirroksot ovat osa analyysiä mutta myös helpottavat visualisoimaan liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneita vaihteluita eli elämänkulun ajankohtia, jolloin liikunta-aktiivisuus lähti nousuun tai selvästi väheni.

Kokonaisuuden ja kategorisoinnin tai muodon ja sisällön analysointi ei ole kovin selvärajaista (Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber 1998, 169). Omassa analyysissäni en pystynyt pitämään näitä osia erillään toisistaan, vaan analyysissäni sekoittuivat juonentaminen, tarinoiden muodon tarkastelu ja teemojen erottelu. Tarinoiden muodon tarkastelu oli löysää narratiivisessa mielessä eikä sisältänyt analyysiä esimerkiksi käytetystä sanastosta tai kerronnan lajityypistä, vaikka aineisto olisi antanut siihen mahdollisuuden. Tuval-Mashiachin (1998, 88–91) kehotuksesta olen huomionut kuitenkin litteroinnin yhteydessä tehdyt havainnot kerronnan tyylistä, jolla tarkoitan äänen sävyjen ja innostuksien tarkastelua osana analyysiä. Esimerkiksi Henna kertoi liikunnallisesti aktiivisista jaksoista innostuneesti ja inaktiivisista jaksoista innottomasti hiljaisella monotonisella äänellä.

Lopulta minulla oli koossa kustakin nuoresta juonellinen elämänkulkutarina, josta olin erottanut liikunta-aktiivisuuden muutoskohdat ja niihin liittyvät teemat. Artun ja Annin tarinoihin lisäsin arjen kuvauksen, siksi ne ovat muita pidemmät ja laajemmat. Sijoitin kaikkien elämänkulkutarinoiden liikunta-aktiivisuuden muutoskohdat mukailtuun elämänkuluanalyysin kehikkoon (Kok 2007) kuten luvussa 4 esitän (D). Analyysiä tehdessäni luin yhtä aikaa myös kirjallisuutta, joka liittyi keskeisiin teemoihin. Tällä viitataan analyysin ja tulkintojen osittaiseen yhdenaikaisuuteen. Tulkintojen tekeminen (E) kunkin nuoren liikunta-aktiivisuuden muutoskohdista vaati perehtymistä kyseiseen teemaan liittyvään kirjallisuuteen. En halunnut jättää tulkintojen tekemistä täysin erilliseksi työvaiheeksi, koska tulkintojen tekemistä helpotti kussakin elämänkulkutarinassa ”syvällä olemisen” vaihe. Lopulliset tulkinnat tein kuitenkin vasta aivan analyysin lopussa johtopäätöksiä kiteyttäessäni. Tiivistäessäni elämänkulkutarinat lopulliseen muotoon noudatin erityistä tarkkuutta siinä, etten poista tarinoista tulosten ja johtopäätösten (F) kannalta olennaisia kohtia. Pohdintaluvussa tuon tämän analyysin tuottaman ymmärrykseni lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden muutoksista ja elämänkulun etenemisestä liian vähäistä liikkumista koskevaan keskusteluun.

Aineiston käsittelyn vaiheet

Olen aineistolähtöisessä analyysissäni käyttänyt vaihtelevasti ja soveltaen kerronnallisuutta ja siihen liittyviä käsitteitä. Katson tarpeelliseksi esittää kootusti ja tiivistäen kaikki tässä luvussa esitetyt aineiston käsittelyvaiheet:

- A) *Yksittäisten tarinoiden muodostaminen*: Ensimmäisellä lukukerralla loin toisen vaiheen haastatteluaineistoon yleissilmäyksen, koska litterointi oli tehty lyhyissä pätkissä. Toisella lukukerralla luin aineiston läpi haastattelu kerrallaan siten, että luin saman haastattelun vähintään kaksi kertaa peräkkäin. Jälkimmäisellä lukukerralla kokosin kustakin nuoresta kronologisen iän mukaisen elämäntapahtumien luettelon niin tarkasti kuin aineistoni antoi siihen mahdollisuuden. Täydensin elämäntapahtumaluetteloa ensimmäisen vaiheen litteroituja haastattelutekstejä hyödyntäen. Liitin tähän luetteloon kirjoittamani liikuntapolut tai harrastuspolut, jos niitä aineistossa esiintyi. Seuraavaksi muodostin kunkin nuoren varhaisaikuisuuteen ulottuvan yksilöllisen elämänkulkutarinan, jota täydensin tarvittaessa tukiaineistoista poimimillani tiedoilla. Tässä vaiheessa tarinat eivät tietoisesti olleet vielä niin tiivistettyjä kuin niiden halusin lopullisessa muodossa olevan.
- B) *Juonianalyysi*: Juonellistamisen avulla nostin esiin kunkin elämänkulkutarinan teemat, jotka liittyivät liikunta-aktiivisuuden määrässä tai laadussa tapahtuneisiin liikunta-aktiivisuuden muutoskohtiin. Näiden teemojen hahmottaminen antoi suuntaviivat analyysissä etenemiselle.
- C) *Tarinan muodon tarkastelu*: Keskityin kerrallaan yhden nuoren elämänkulkutarinan analysoimiseen. Yhdistin elämänkulkutarinoiden muutoskohdat nuorten piirtämiin liikunta-aktiivisuudesta kertoviin liikunta elämänkulussa -piirroksiin niihin kuvaajan kohtiin, joissa sen suunta muuttuu joko laskevaksi tai nousevaksi. Erittelin ja numeroin kuvaajan tapahtumat, joissa kuvaajan muoto muuttui. Kirjoitin jokaisesta numeroidusta kohdasta lyhyen sanallisen kuvauksen. Kaiken kaikkiaan lukukertoja kertyi vaihteleva määrä kunkin nuoren aineiston kohdalla.
- D) *Tulosten esittäminen*: Tähän asti olin tarkastellut kunkin nuoren tarinaa yksi kerrallaan. Nyt siirryin tarkastelemaan kuvaajien muotoja ja tekemääni erittelyä kaikista 11 juonikuvaajasta yhtä aikaa. Kokosin aineistossani esiintyvät liikunta-aktiivisuuden muutoskohdat mukailtuun elämänkulkuanalyysin kehikoon (Kok 2007).
- E) *Tulkinta*: Yhdistin analyysin tulokset kirjallisuudessa eri teemoista käytyyn keskusteluun. Kirjoitin tulkintaa nuoren liikuntatottumusten muutoksista hyödyntäen elämänkulkuanalyysin (Elder, Kirkpatrick Johnson & Crosnoe 2004, 11–14) tulkintakehyksen elementtejä tulosten jäsentelyssä. Tarkistin, että teemat, joista tein tulkintaa, olivat myös lukijan nähtävillä tiivistetyissä elämänkulkutarinoissa.
- F) *Johtopäätökset*: Tekemieni johtopäätösten tarkistaminen edellytti vielä alkuperäisiin aineistoihin palaamista luotettavuuden varmistamiseksi.

3 LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN MUUTOS LAPSESTA NUOREKSI AIKUISEKSI JA LIIKUNTA NUOREN ARJESSA

”Every life is different and every life is the same” aloittavat Shanahan ja Macmillan (2008, 3) kirjansa elämänkulkua käsittelevän luvun. Myös Korhonen (2003, 6) tiivistää, että elämänkulun normatiiviset ja ei-normatiiviset, yksilölliset ja yhteiset kehitystekijät selittävät myös sitä, miksi jokaisessa tavallisessa elämäntarinassa on aina jotakin epätavallista ja ainutkertaista tai miksi jokaiseen erikoiseen ja poikkeavaan tarinaan sisältyy aina myös jotain hyvin tavallista. Samalla huomiolla aloitan myös tutkimukseni nuorten elämänkulkuja koskevan luvun. Kaikkien yhdentoista elämänkulun ensimmäinen yhteinen piirre on niiden erilaisuus. Elämänkulutarinat osoittavat nuorten sosiaalisten ympäristöjen vaihtelevuuden suhteessa liikuntaaktiivisuuteen. Elämänkulut sisältävät useita erilaisia muutoskohtia, joissa liikuntaaktiivisuus lisääntyy tai vähenee. Myös Nuorisobarometrin 2015 mukaan ikävuodet 15–29 kattaa monenlaisia elämäntilanteita (Peltola 2016, 227). Tutkimukseni nuoria yhdistää erilaisuuden lisäksi ennen kaikkea samaan ikäryhmään kuuluminen. Nämä nuoret ovat olleet avoimia raottaessaan osan elämänkulkuun tämän tutkimuksen käyttöön.

Tämän luvun yksitoista tiivistettyä elämänkulutarinaa ovat elämänkulun koosteita, joissa nuorten liikunta-aktiivisuus linkittyy elämänkulkua määrittäviin vaiheisiin. Elämänkulut kuvittavat suomalaisen lapsen elämää 1990-luvulla ja nuoruuden alkua 2000-luvun alussa. Käytän tulosten esittelytapaa, jossa liikuntaaktiivisuuden muutoskohtia ei käsitellä erillisinä, irrallaan niistä elämänkulun merkittävistä tapahtumista tai ajanjaksoista, jotka antavat kehykset ilmiön ymmärtämiselle. Kunkin nuoren tarina muodostaa oman kokonaisuutensa haastattelu- ja tukiaineistoihin perustuen. Taulukoihin 6–16 on koottu nuorten liikuntaharrastukset ja muu vapaa-aika suhteessa kronologiseen ikään ja institutionaaliseen elämänkulkuun. Tarinoiden otsikoinnilla viitataan kevyesti tulkintoihini nuoren liikuntasuhteesta ja ilmiökäyttäytymisestä suhteessa liikuntaan aikuisuuden kynnyksellä.

Tiivistetyt elämänkulutarinat ovat jo minun tutkijan tulkintaani eli eräänlaista tarinoiden kohtaamista. Tavoitteenani on tiivistettyjen elämänkulutarinoiden välityksellä puhutella lukijan omia, omassa elämässä koettuja asioita (Syrjälä 2001, 211). Aloitan tarinat varhaislapsuudesta, jota koskevien muistikuvien määrä vaihtelee selvimmin. Etenen tarinoissa lapsuuden ja varhaisnuoruuden kautta nuoruuteen ja tutkimushetken aikaiseen varhaisaikuisuuteen sekä nuorten mielikuviiin itsestään liikkujina tulevaisuudessa. Elämänkulutarinoissa lapsuus jää tietoisesti tiivistetyimmälle kerronnalle ja yksityiskohtaisempi huomio suunnataan nuoruusaikaan. *Kursiivilla* painettu teksti on nuoren omaa puhetta, josta on täytesanat kuten *niinku ja että*, toistot ja tauot jätetty pois.

Kertomukset muistuttavat rakenteeltaan perinteistä omaelämäkertaa kronologista tapahtumajärjestystä noudattavan rakenteensa vuoksi. Päädyin lapsuudesta nuoruuteen eteneviin tiivistettyihin kehityskertomuksiin, koska kaikki haastattelut eivät olisi mahdollistaneet esimerkiksi pääasiassa välähdyksenomaisia tunnelma-

kuvauksia sisältävien kertomusten käyttöä (vrt. Vehkalahti & Suurpää 2014, 20). Liikunta-aktiivisuuden ydinasia, muutoksen kuvaaminen olisi ollut vaikeampaa, jos tiivistettyjen tarinoiden kirjoittaminen olisi poikennut paljon perinteisestä omaelämäkerran rakenteesta. Yksittäisten tiivistettyjen elämänkulkutarinoiden tavoitteena on niiden sensitiivisyyden säilyttäminen.

Tarinat sisältävät liikuntapolkuja, joista osa on jo päättynyt, mutta kilpa-urheilussa mukana olevilla nuorilla matka on kesken. Ilmarinen (2006, 102) nimittää elämänkulun edetessä toteutuvia pitkäkestoisia perheeseen, uraan ja koulutukseen liittyviä vaiheita elämänpoluiksi. Aapola ja Ketokivi (2005, 11) puolestaan kirjoittavat aikuistumisen poluista puhuessaan niistä moninaisista reiteistä, joita pitkin nuoret hakeutuvat kohti aikuisuutta. Liikuntapoluilla tarkoitan niitä pieniä tarinoita, joita nuoret kertoivat omaehtoisesti tai ohjatusti harrastamistaan liikuntalajeista. Toisilla polut ovat pitkäkestoisia, mutta osalla polut jäävät hyvin lyhyiksi. Elämänkulkujen sisään rakentuvat liikuntapolut kertovat niiden kivijalkojen kirjavuudesta, joille nuoruuden aikaiset liikuntatottumukset rakentuvat.

Kutakin tiivistettyä elämänkulkutarinaa seuraa nuoren itsensä piirtämä liikunta-aktiivisuudesta kertova kuvaaja (kuviot 3–13), johon olen liittännyt huomiota liikunta-aktiivisuuden muutoksesta numeroiden ne. Kuvaajan alle olen koonnut yhteenvedon liikunta-aktiivisuuden muutoskohdista suhteessa kuvaajan muotoon. Osoitan elämänkulkutarinoiden avulla, miten liikunnan asema muuttuu elämänkulun aikana ja millaiset asiat nuoret kokevat merkittävinä liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavina tekijöinä. Aloitan lapsena paljon liikkuviksi arvioitujen tarinoilla, joista jatkan lapsena vähän liikkuvien tarinoin.

Lapsena paljon liikkuviksi arvioiduista viimeisenä on Artun tarina, ja lapsena vähän liikkuviksi arvioiduista ensimmäisenä Annin tarina. Näiden nuorten elämänkulkutarinoin olen lisännyt kuvaukset nuorten arjesta aamusta iltaan tarkasteltuna. Valitsin nuoret nuoruuden aikaisen aineiston keruuhetkellä mittaria käyttäneistä liikemittarilla mitaten vähiten ja eniten liikkuvan. Tarkastelu kohdentuu siihen, millaisia elementtejä sisältää nuoren arki, jossa liikunta-aktiivisuus on laadittujen suositusten mukaista, ja silloin, kun suosituksiin ei ylletä. Tarkoituksena on arjen esimerkkikuvauksien avulla avata ikkuna arkipäivään, jota tutkimukseni nuoret elivät aineistonkeruun hetkellä. Se, miten arki kahden nuoren ajankäyttöpäiväkirjan ja muun aineiston välisessä diskurssissa ilmenee, antaa arkipäivän näkökulman liikuntatottumusten rakentumiseen.

Tiivistetysti sanoen seuraavissa alaluvuissa 3.1 ja 3.2 vastataan kaikkiin kolmeen tutkimuskysymykseen koskien liikunta-aktiivisuuden muutosta nuorten elämänkulussa ja liikunnan asemaa nuoren arjessa. En esitä tuloksia tutkimuskysymys kerrallaan, vaan tulosten esittämisjärjestys toistuu samana kunkin nuoren tarinan kohdalla. Elämänkulkutarinat taulukoineen ja kuvioineen toimivat taustana luvun neljä liikunta-aktiivisuuden muutoskohtien tarkastelulle sekä luvun 5.2 johtopäätöksille, joita olen tehnyt liikunta-aktiivisuuden muutoksesta elämänkulussa ja liikunnan asemasta nuoren arjessa.

3.1 Lapsena paljon liikkuvien elämänkulutarinat

Kuudelle ensimmäiselle elämänkulutarinalle on yhteistä se, että tarinoiden nuoret olivat 11-vuotiaina itseraportointiin perustuvalla kyselyllä mitattuna paljon liikkuvia, liikunnallisesti aktiivisia lapsia. Jimin, Harrin, Karin, Hennan, Juhon ja Artun elämänkulutarinat tarjoavat kukin yhden tarkastelukulman kuuden lapsuudessa liikunnan täyteistä vapaa-aikaa viettäneen nuoren liikuntatottumusten rakentumisen tarkasteluun.

3.1.1 Jimin tarina – liikunnasta ammatti

TAULUKKO 6 Jimin (N4) harrastukset suhteessa institutionaaliseen elämänkulkuun ja kronologiseen ikään.

Institutionaalinen elämänkulku	Kronologinen ikä	Organisoitu ja omaehtoinen liikunta	Muu vapaa-aika
Päiväkoti	0–6	Pihapelit ja -leikit Urheiluseurassa jääkiekkoa ja jalkapalloa	
Alakoulu	7–12	Urheiluseurassa jääkiekkoa, jalkapalloa, salibandyä, kansantanssia ja uimahyppyjä Omaehtoisesti lumilautailua ja golfia	
Yläkoulu	13–15	Urheiluseurassa jääkiekkoa Omaehtoisesti lumilautailua ja golfia	
Lukio	16–18	Urheiluseurassa golfia	
Armeija	19–20	Omaehtoisesti kuntosaliharjoittelua	
Työelämä	21–	Tanssitunteja Omaehtoisesti kuntosaliharjoittelua	Tyttöystävä

Rimppakintusta sotilaaksi

Jimi on aktiivisesti liikkuva nuori mies, jonka *on oikeestaan pakko liikkua. Et jos mä en oo parriin päivään tehny mittään niin alkaa hauikset väpättää ja jalat mennee siihen malliin että on pakko päästä liikkumaan. Liikunta viehättää ja on aina viehättänyt.* Siinä kiehtoo onnistumisen halu. Jimi asui lapsuuden ja nuoruuden kaupungissa kolmilapsisen perheen keskimmäisenä poikana. Alle kouluiässä veljekset leikkivät keskenään paljon pihalla. Isä neuvoi eri urheilulajien alkeita. Koululaisena välitunnit olivat aktiivisia; *Kesällä, talvella, sato, paisto, aina pelattiin jalkapalloa, poliisia ja roistoa, kaikkia tämmösiä.* Pelaaminen oli omaehtoista: *me otettiin pallo korista ja lähettiin pellaan.* Vapaa-ajalla pihaleikeissä *meillä oli niin hyvä se kaveripiiri, että ei ollu mittään väliä, että misä ollaa, aina kyllä keksittiin joku tekeminen.*

Peruskoulun jälkeen Jimi meni lukioon, joka mahdollisti joidenkin kurssien suorittamisen golfia pelaamalla. Armeijassa *ei omasta mielestä saanu niin paljon urheilua, mitä mihin oon tottunut. Niin vähän lihhoin sitten siellä, mutta sielläkin sitten kävin salilla. Siellä sitten alko kasvaa lihasmassaki enemmän, mutta kunto huononi. Aika rimppakinttu mä olin ennen ku mä lähin armeijaan. Siellä sitten kasvo.* Armeijan jälkeen Jimi ei saanut opiskelupaikkaa, mutta sai muutaman liikuntatäyteisen ja aikatauluttoman kuukauden töitä kuntosalilta; *aina oikeestaan työnkuvaan kuulu se,*

että lopputunnin sai sitten tehdä ommaa reeniä. Kesä tuli, niin mää pääsin golfkentälle töihin semmoseen golfkauppaan. Se on vähän rennompaa, että pysty reenaan samalla. Tutkimushetkellä Jimi oli ollut kuukauden töissä kuntosalilla uudella asuinpaikkakunnalla ja personal trainer -koulutus oli alkamassa.

Pallon perässä

*Ala-asteen loppuvaiheella oli semmonen vaihe, jossa mulla oli jääkiekko, jalakapallo ja salibandya ja uimahyppyä. Ja oikeastaan, mitä kaikkea pieni poika voikaan harrastaa, oli niinkö mukana. Alle kouluikässä Jimi pelasi pihapelien lisäksi jalkapalloa seurassa ja myöhemmin ikäluokkansa edustusjoukkueessa kotikaupungissaan. Jalkapallo oli mukana lajivalikoimassa yläasteelle asti. Myös jääkiekkoharrastus alkoi alle kouluikäisenä urheiluseurassa. Aluksi harjoittelu oli luistelutekniikan opettelua, mutta lapsena se tuntui, että *niin niin kovasti käytiin reenaamassa jääkiekkoa.**

Kun harjoituksia oli viikossa kahdeksan kertaa pelien ja turnausten lisäksi, äiti vaati Jimiltä lajivalintaa. Sitä ennen vanhemmat eivät olleet asettaneet liikunnan harrastamiselle *minkään näköstä rajotetta, pysty käymään, missä haluaa.* Jääkiekko vei voiton päälaajana, koska se on *semmonen enemmän jätkien laji, brutaalilaji, jossa saa taklia ja kaikkee tämmöstä, se oli mun mielestä mielenkiintosempi silloin.*

Muistaakseni lukion, ekalla vai tokalla mää lopetin sitten jääkiekon, johtuen siitä, että talvella sain kolme aivotärähdystä putkeen, niin se piti sitten lopettaa siihen, kun lääkäri kielsi pelaamisen. Oli se totta kai aika tiukka paikka et ei saanu enää pelata. Jimistä tuntui, että haluais vielä pelata, mutta onneksi talvella voi käyä höntsäilee ulkojäillä.

Salibandyssä joukkue *muodostettiin ihan meidän kavereiden kesken. Että yhen kaverin isä sitten rupes meidän valmentajaksi. Et se oltiin niinku me ite, poikien ollessa 10-vuotiaita. Joukkue liittyi valmiiseen seuraorganisaatioon ja ylsi pian SM-mitaleille. Yläkoulussa sitten se ajanpuute alko näkymään, että jostakin piti karsia. Mun mielestä muistaakseni salibandy ensimmäisenä loppu ja sitten vasta jalakapallo. Jimiä ärsytti se, että peliaikaa vähennettiin, koska Jimi oli poissa harjoituksista, vaikkakin toisen lajin harjoituksissa. Liikuntaharrastuksissa on tärkeää, *et kaikki on vähän niinku kavereita, eikä kellään oo varmaan mukavaa, jos aina hävitään.**

Kansantanssista pakkopullaa

Kansantanssiharrastus on *ollu äitin idea. Se oli enemmän pakkopullaa. Ku äiti on kans harrastanu semmosta tanhua tai tanssia, että se ollu enemmän semmosissa toiminnoissa, niin hän halus sitten viiä tämmösiin.* Harrastus alkoi alakoulun ensimmäisiltä luokilta kestäen muutamia vuosia; *Et sillenko alko tulla tyttö- ja poikapöpöjä kuvioihin, niin silloin sekin tais loppua.* Työelämän aikana Jimi on osallistunut salsatunneille ja tanssinopettajatyttöystävän innoittamana myös muille tanssitunneille.

Muutaman vuoden kestänyt uimahyppyharrastus ajoittui ala- ja yläkoulun taitteeseen. Isän kanssa oli käyty uimahallissa pienestä pojasta asti ja tykätty *aika paljon hyppiä sieltä kympeistä ja näistä niin sitten aateltiin, että vois olla ihan hauska kokkeilla tuotakin lajia.*

Golf oli Jimille työ ja harrastus. Golf alkoi jo alle kouluikäisenä aluksi isän ostamalla muovimailoilla kokeillen. Jääkiekon pelaaminen rajoitti aluksi golfin harjoittelua ja kilpailemista. Jääkiekon ohessa golfkentällä oli *himmailtu niinku huvin vuoksi*, mutta lukiossa alkoi pelaaminen tosissaan. Golfpolun alussa isä neuvoi alkeita, mutta myöhemmin ohjauksen hoiti seura. Lajin viehätys, kuten muissakin Jimin kilpailumielessä harrastamisessa lajeissa, on tahto voittaa.

Äiti ja isä ovat totuttaneet Jimin suksille rinteessä jo pienenä poikana: *joka hiihtoloma oltiin laskettelemassa jossakin*. Kouluikässä oli *kuulimpaa lautailla, niin opettelin sitten ite lautailemaan. Isä totta kai yritti muka neuvoa jotakin, mutta eihän se tajunnu mistään mittään*. Hyppyrit kiinnostivat. *Mitä isompi löytyy, niin sitä siistimpi. Sitä kokkeillaan vähän rajoja, että mitä siitä pystyy tekkeen*. Talvisin on vuo-roin käsi, sormi tai jalka murtunut tai sitten tullut aivotärähdys. Onnistunut tempu rinteessä saa jatkamaan.

Omaehtoisesti Jimi pelasi myös pesäpalloa ja jalkapalloa yhdessä kavereiden kanssa lähikentällä. Pelien ohessa myös *tyttöjä jahattiin takkaa*.

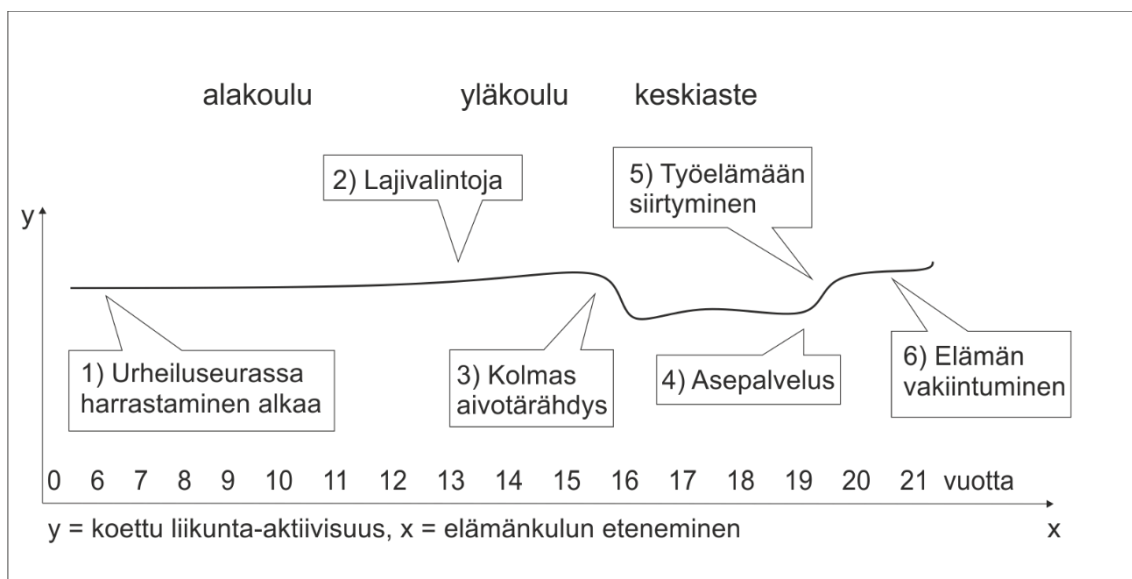
Liikunnasta elämäntapa

Jimin lapsuudessa *isä oli tosi urheilullinen, meni varmaan joka päivä juokseen tai hiihtään*. Äiti on *varmaan ollu yks innokkaimmista kannustajista, aina katsomossa kurkku suorana huutaa siellä*. Vanhemmilla *oikeestaan koko vapaa-aika meni, äitillä varsinkin, siihen roudaamiseen niin sanotusti. Tottakai vanhemmat on täytynt olla siinä (harrastamisessa) mukana, mutta on ne ollu enemmän ehkä omia päätöksiä. Ettei oo äiti tai isä missään vaiheessa pakottanut*.

11-vuotiaan Jimin mielestä elämä olisi siihen asti ollut tylsää ilman liikunta-harrastuksia. Harrastusten määrän ollessa runsaimmillaan Jimi ennusti lopettavansa urheilemisen, jos kokisi, ettei ole tarpeeksi hyvä. Unelma liittyi siihen, että pääsisi tulevaisuudessa pelaamaan maailmalle ammattilaiseksi, kuten esimerkiksi Jimin esille nostama Teemu Selänne; *mut siellä pohjalla oli ihanne, että tuo mää haluan olla*. Lapsena Jimi haaveili myös liikunnanopettajan työstä, jos ei pääse pelaamaan ammattilaiseksi: *Ollu näissä joukkuelajeissa se haave, että tulevaisuudessa sittenkö kasvaa isoksi et pääsis sitten tonne maailmalle ja elannoksi tienaamaan. Mut totta kai sitä pelas ihan senkin takia, että "hei mää tykkään tästä, tätä mää haluan tehdä"*.

Mää oon tehny koko ajan aktiivista treeniä kaikkien (kouluasteiden) läpi, että niin paljonko vaan mahtuu urheilua. No hetkinen, täällä (yläkoulun lopussa ja lukion alussa) itse asiassa (kuvaaja) vois tehäkin tämmösen pikku mutkan. Tämä on tietokone-elämä.

Jimi uskoi tulevaisuudessa 10 vuoden kuluttuakin löytävänsä päivittäin aikaa liikunnalle, ja *mun kaikista ihannetyö ois urheilulääkäri*.



KUVIO 3 Jimin (N4) liikunta-aktiivisuuden muutos.

- 1) Kuvaaja on pystyakseliin nähden korkealla jo alle kouluiässä, jolloin Jimi aloittaa liikunnan harrastamisen urheiluseurassa. Peruskoulun alkuvaiheessa ohjattuja harrastuksia ovat jääkiekko, jalkapallo, tanhut ja salibandy sekä vähän aikaa uimahypyt. Koulun ja ohjattujen harjoitusten ulkopuolelle jäävä aika täyttyy golfista, uimisesta, lumilautailusta, pallopeleistä ja vuodenaikaan sopivista liikuntaleikeistä.
- 2) Kuvaaja on yläkoulun aikana edelleen tasaisen korkealla. Ajanpuutteen vuoksi ensin loppuu salibandy ja myöhemmin jalkapallo. Liikunta-aktiivisuuden määrä ei laske, koska jääkiekossa ohjattujen harjoitusten ja pelien määrä kasvaa.
- 3) Kuvaaja lähtee laskuun. Jääkiekko loppuu kolmanteen aivotärähdykseen lääkärin kehotuksesta. Golf täyttää vapaa-aikaa. Kuvaajassa olevaa monttua Jimi kutsuu elämänculun vaiheena myös tietokone-elämäksi. Liikunta-aktiivisuuden lasku ajoittuu institutionaalisessa elämänculussa yläkoulun loppuvaiheeseen ja lukioaikaan.
- 4) Kuvaaja on edelleen tasaisesti matalalla asepalveluksen aikana. Siellä Jimi ei saa urheilla niin paljon kuin on tottunut eikä golfin lajiharjoitteluun ole riittävästi mahdollisuuksia.
- 5) Kuvaaja lähtee nousuun, kun Jimi siirtyy työelämään. Työhön kuntosalilla sisältyy päivittäinen lihaskuntoharjoittelu.
- 6) Kuvaaja muuttuu tasaiseksi, kun elämä tyttöystävän kanssa vakiintuu. Kesätyö golfkentällä mahdollistaa golfin harjoittelun ja kilpailumatkat. Yhteinen koti tyttöystävän kanssa ja uusi työpaikka liikuntakeskuksessa vakiinnuttavat työn, harjoittelun ja rentoutumisen omille paikoilleen arjessa. Tanssitunneille, kuntosaliharjoittelulle, ryhmäliikuntatunneille, lenkkeilylle tai omalle kuntoilulle löytyy joka päivä aikaa. Liikemittarin mukaan terveysliikuntasuositukset eivät täytyneet terveysliikunta-ajan osalta, mutta mittausviikon lauantaina askeleita (11 171) kertyi yli suosituksen. Askelmäärien keskiarvo viiden päivän osalta oli 6 912 askelta päivässä.

Jimin elämänkulkutarina kertoi liikunnan ja urheilun täyteisestä elämästä, jossa liikuntaa oli harrastettu lapsuudessa paljon ja monipuolisesti, organisoidusti ja omaehtoisesti sekä useassa lajissa kilpaillen. Säännöllisellä ja tavoitteellisella liikunnalla oli edelleen varhaisaikuisuudessa tärkeä asema nuoren jokapäiväisessä elämässä ja arjessa. Tarina kertoi liikunta-aktiivisuuden vahvasta asemasta ja pysyvyydestä lapsuudesta varhaisaikuisuuteen, vaikka liikunta-aktiivisuuden määrä laskikin jonkin verran täysi-ikäisyyden kynnykselle sijoittuvana ajanjaksona. Korkealla tasolla liikunta-aktiivisuutta oli pitänyt urheiluseurassa harrastaminen, liikunnallisen perheen tuki, elämän vakiintuminen sekä liikunnallinen työ. Liikunta-aktiivisuutta vähensivät loukkaantuminen, asepalvelus ja Jimin tietokone-elämäksi kutsuma ajanjakso.

3.1.2 Harrin tarina – musta tulee ammattijääkiekkoilija

TAULUKKO 7 Harrin (N2) harrastukset suhteessa institutionaaliseen elämänkulkuun ja kronologiseen ikään.

Institutionaalinen elämänkulku	Kronologinen ikä	Organisoitu ja omaehtoinen liikunta	Muu vapaa-aika
Päiväkoti	0–6	Pihapelit ja -leikit Urheiluseurassa jääkiekkoa ja jalkapalloa	
Alakoulu	7–12	Urheiluseurassa jääkiekkoa, jalkapalloa ja lento-palloa Omaehtoisesti futsalia, sählyä, luistelua ja beach volleya	
Yläkoulu	13–15	Urheiluseurassa jääkiekkoa ja jalkapalloa	
Lukio	16–18	Urheiluseurassa jääkiekkoa ja jalkapalloa	
Armeija	19–20	Urheiluseurassa jääkiekkoa Suomi-sarjassa Omaehtoisesti kuntosaliharjoittelua	
Ammattikoulu	21–	Urheiluseurassa jääkiekkoa Suomi-sarjassa ja kesällä jalkapalloa 5-divisioonassa Omaehtoisesti sählyä, kuntosaliharjoittelua ja lenkkeilyä	

Elämän pelikentillä

No mää oon tykänny siitä urheilemisesta niinku ihan pienestä pitäen. Syy liikkumiseen on intohimo urheilemiseen. Lapsuudessa tärkein kenttä oli kotipiha, joka sijaitsi alle kouluikäisenä 3 000 asukkaan kunnan syrjäkylällä. Pihapelien lisäksi pelattiin myös sisällä: Meijän takka oli maali ja siihen pelattiin. Yks (kolmesta veljeksestä) oli maalissa. 6-vuotiaana muutettiin kunnan keskustaan lähelle rakennettuja liikuntaympäristöjä.

Peruskoulun jälkeen Harri meni lukioon. Koululiikunta oli mieluista, ja Harri otti yläkoulussa ja lukiossa liikunnan valinnaiskursseista *kaikki palloilut ja kaikki, mitä sai mukaan.*

Armeijaan meno lukion jälkeen vähensi ohjattuun harjoitteluun osallistumista. Suomi-sarjassa jääkiekkjoukkue vaihtui 1-joukkueesta 2-joukkueeseen, *ku ei enää*

päässy sieltä armeijasta. Oli pakko vähän huonompaan porukkaan sitte tavallaan siirtyä. Armeijan aikana myös omaehtoinen liikunta kuntosalilla ja lenkkipoluilla väheni. Et se niinku vähän syö voimia se armeija, nii sit ei pysty treenaamaan.

Armeijan jälkeen Harri on ottanut niskasta kiinni ja alkanut treenaamaan enemmän. Elämään tuli itsenäisyyttä, kun Harri aloitti opinnot ammattikoulussa, jonka asuntolassa asui.

Mitä isoveljet edellä, sitä Harri perässä

Lapsuuden ensimmäisinä valmentajina toimivat omat isoveljet Harrin ollessa vasta muutaman vuoden ikäinen: *isoveli pelas sillon jääkiekkoa ja jalakapalloa kanssa niin tavallaan siltä pohjalta lähteny. Ne mua tavallaan aluks koulutti siihen kumpaanki hommaan. Alakoululaisena talvella pelasin ku tähän tuli ulkojää, nii jääkiekkoa ja sitte muu aika meniki jalkapallon parissa. Melkein, että aamukaheksalta meni tuohon kaukalolle luistelemaan ja sitte aina kävi syömässä välissä ja oli iltayheksään asti. Siinä oli kaikkea pelailua ja reenitki ehkä sisälty. Että melkein koko päivät meni jäällä. Sisäjalkapalloaki pelattiin aina sitten tossa kunnan liikuntahallissa.*

Seurajoukkueissa oon melkein siitä viisivuotiaasta lähtien pelannu kaikkia sarjoja jalakapallossa ja jääkiekossa. Harri valitsi jääkiekon päälajiksi, mutta jalkapallo on pysynyt oheislajina harrastamisessa mukana 5-divisioonan joukkueen kapteenina pelaten. Jääkiekossa oli ne junnuikäluokat. En tiiä olinko vielä ees C-junnuikänen, nii pelasin tuossa B-junnujen mukana ja sitte sen jälkeen ku C-junnuikäseks tulin, nii tossa seiska-kasiluokalla siirryin miehiin pelaamaan ja sitte nyt vaihoin sen joukkueen toisen paikkakunnan enemmän harjoitteluvaan porukkaan. Mää oon pelannu miehissä jo kolme vuotta. Oikeestaan sitä mitä vanhemmaks on tullu, nii sitä enemmän on vielä tykänny niinku kovemmin reenata. Ei sitä oo tarvinu joukkuetta vaihtaa, ku on ollu hyvä joukkuehenki. On niitä joitai semmosia, mitkä sillee salaa ehkä pikku kiusaaki tekee. Mutta ei niistä oo sillee välittäny, että ku on tykänny lajista. Harri tiesi myös jotai pelaajia, joita on jotkut pelaajat saattanu kiusata ja on sen takia lopettanu. Valmentajien vaihtumiset eivät ole Harria sillee haitannu.

Lentopalloilijaksi?

Ykkös-kakkosluokalla kanssa tuli semmonen lentopallojunnujoukkue ja lähin siihen mukaan ja sieltä lähti muutama luokkalainen kanssa. Sit niitten kanssa pelattiin siinä muutama vuosi, voitettiin joku piirinmestaruuski siinä lentopallossa vielä ja sitte viitosluokalla ei ollu enää oikein muuta aikaa ku pelas jalkapalloa ja jääkiekkoa ja lentopalloa. Siinä piti valita sitte yks, että minkä jättää pois, ku ei kaikkea enää kerenny koulun kanssa sitte käymään. Lentopallon pelaaminen sarjassa loppui, mutta pelaaminen jatkui omaehtoisena harrastuksena kesällä rannalla ja talvella satunnaisilla harrastevuoroilla samojen kavereiden kanssa, joiden kanssa pelattiin joukkueessa. Kaikki valmentajat on ollu varmaan ihan hyviä, kun sillee menestystäki tullu.

Kohti Mestistä

No isä varmaan ollu itelle enemmän mukana urheiluharrastuksissa. Isä on nuorempana pesäpalloaki pelannu ja jääkiekossa ollu maalivahtina ja on käynny lentopalloa

pelaamassa jonku porukan kanssa. Ja sitte se harrastaa metästystä. Äiti käy lenkkeilemässä. Nytki vielä vaikka se on jo yli viiskymmentä, nii käyny jollai kuntojalkapallovuoroilla. Ja sitte jumpissa ja mitä kaikkee, jotai tansseja. Niissäki isän kanssa.

Isä on käyny kattoo kaikkien lapsien pelejä, mitä on ollu. Vanhemmat ovat kannustavia ollu harrastuksen suhteen, että on vielä mukana niissä joissai kustannuksissa. Osa tulee ite maksettua ja osan vanhemmat maksaa vielä.

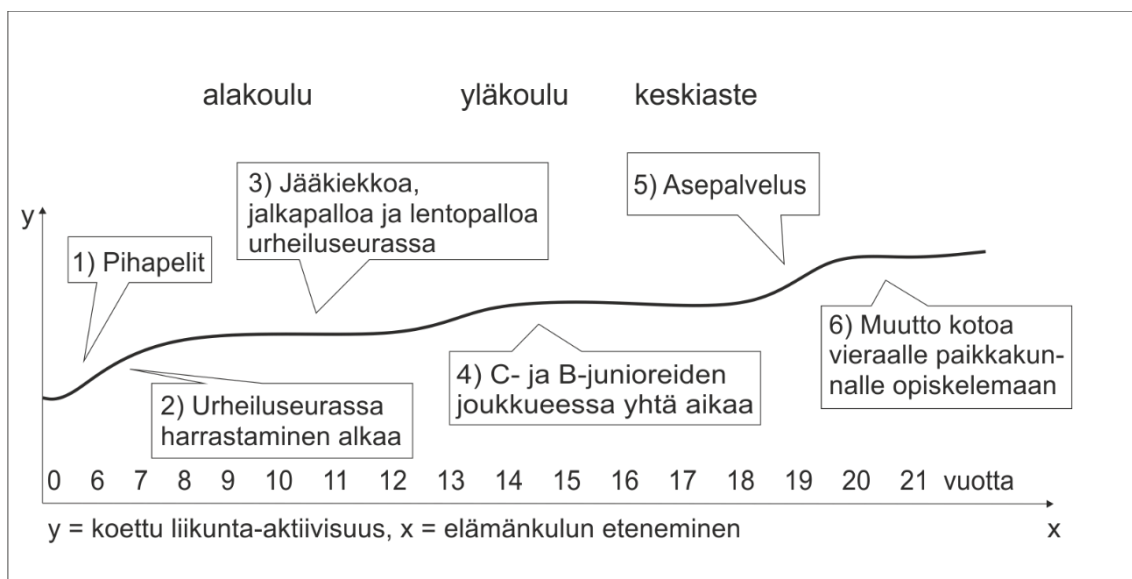
Harrastaminen ja urheilijan polulla eteneminen oli tullut omasta halusta. Ei siihen vanhemmat painostanu yhtää. Mieleenpainuvimmat liikuntakokemukset olivat, kun jalkapallossa tuli niitä piirinmestaruuksia aika paljo voitettua ja sitte joitai turnauksia. Esimerkiksi kasiluokalla kesällä, ku me pelattiin joku B-finaali-peli, voitettiin se kolme-nolla. Meillä oli niinku aika altavastajaaporukka siihen peliin. Vastustajat oli isokokosempia ja sillai pelas fyysisemmin. Se oli mun mielestä semmonen hienoin voitto ehkä.

11-vuotiaan Harrin haaveena oli pelata tulevaisuudessa ammatikseen jääkiekkoa tai jalkapalloa. Lapsena jääkiekossa hienointa oli saada ottelun parhaan pelaajan palkinto. Ja sitte jotenki ite pitäny sillai kilpailumielisenä päästä vielä korkeemmalle sarjatasolle pelaamaan, missä oma isovelji on ollu. Oon tykänny kilpailla sen kanssa ja sen nuoremman kanssa.

21-vuotiaan Harrin realistinen tavote voi olla vielä Mestikseen asti päästä sillon joskus kaksvitosenä. Reenailee tässä nyt ja kattoo, että mihin asti se sitte tuottaa tuloista.

Arjen liikunta

Opiskelu oli käytännönläheistä ja toiminnallista, mutta ei fyysisesti raskasta. Vapaa-aikaa rytmittivät jääkiekkoharjoitukset. Harri harrasti hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa päivittäin. Säännöllisten jääkiekkoharjoitusten lisäksi *omaehtosesti sillee, että kuntosalireeniä vetää vapaapäivinä ja käy lenkkeilemässä tai muuta liikuntaa tekemässä. Sitte sählyä ollaan jollai harrastevuoroilla.* Kesällä vapaa-aika täydentyi beach volleylla ja kuntosalilla vietetyllä ajalla. Noin kahden tunnin kestoisten jääkiekkoharjoitusten ulkopuolella Harrin arjen vapaa-aika sisälsi paljon istumista sekä autossa että tietokoneen ja pelikonsolin äärellä. Harri arveli, että seurustelun aloittaminen saattaisi tulevaisuudessa muuttaa ajankäyttöä vapaa-aikana.



KUVIO 4 Harrin (N2) liikunta-aktiivisuuden muutos

- 1) Varhaislapsuudessa Harri pelaa pihapelejä naapurustossa asuvien kavereiden kanssa. Urheiluseurassa pelaavat isoveljet näyttävät esimerkkiä nuoremmalle veljelle.
- 2) Kuvaaja lähtee jyrkkään nousuun, kun Harri aloittaa 6-vuotiaana jalkapallon ja jääkiekon pelaamisen urheiluseurassa. Pihapelien pelaaminen lisääntyy.
- 3) Kuvaaja on loivasti nousujohteinen. Uutena harrastuksena mukaan tulee lentopallo, jota Harri pelaa 5. luokalle asti. Sitten lentopallolle ei enää jää aikaa jalkapallo- ja jääkiekkoharjoitusten lomasta. Ohjattujen harjoitusten ulkopuolelle jäävää vapaa-aikaa täyttävät entistä enemmän pihapelit ja harrastesähly.
- 4) Kuvaaja on edelleen loivasti nouseva. Seuran vaihto jääkiekossa lisää ohjattujen harjoitusten määrää. Yläkoulun aikana Harri pelaa yhtä aikaa sekä C- että B-junioreissa, myöhemmin myös miesten joukkueessa.
- 5) Armeija lisää kokonaisaktiivisuutta ja ulkoilua, mutta vie voimia harjoittelulta. Kuvaaja lähtee jyrkempään nousuun, kun Harri lisää harjoittelua lähtiessään opiskelemaan vieraalle paikkakunnalle.
- 6) Kuvaajan muoto tasoittuu mutta on koko elämänkulkua tarkasteltaessa korkeimmillaan. Harrin opiskelusta noin neljäsosa on istumista, muilta osin käytännönläheistä tekemällä oppimista. Harri pelaa jääkiekkoa 2-divisioonassa, jalkapalloa 5-divisioonassa ja sählyä harrastevuorolla. Kesällä viikkoon sisältyy jalkapallopelin ja 3–4 ohjatun harjoituksen lisäksi omaehtoista liikuntaa eri lajeissa. Tutkimusviikon aikana terveysliikuntasuosituksot eivät täyttäneet terveysliikunta-ajan tai askeleiden suhteen liikemittarilla mitattuna. Seitsemän päivän ajalta askeleiden keskiarvo oli 5 411 askelta päivässä.

Juonianalyysi kertoi Harrin läpi koko elämänkulkutarinan melko tasaisesti lisääntyvästä liikunta-aktiivisuudesta, jolle oli tunnusomaista tavoitteellisuus ja säännöllisyys. Liikunta-aktiivisuutta lisäsivät urheiluseurassa harrastaminen, joukkueen vaihto enemmän harjoittelevaan joukkueeseen ja tavoitteelliseen kilpaurheiluun

panostaminen nuoruuden loppuvaiheessa. Jimin tavoin Harri oli harrastanut liikuntaa läpi elämänkulun paljon ja monipuolisesti, organisoidusti ja omaehtoisesti sekä useassa lajissa kilpaillen. Korkealla tasolla liikunta-aktiivisuutta oli pitänyt urheiluseurassa harrastaminen, liikunnallisen perheen tuki, elämän itsenäistyminen ja urheiluun panostaminen nuoruuden loppuvaiheessa. Asepalveluksen Harri koki urheilijan polulta etäännyttävänä instituutiona. Intohimo liikuntaan oli säilynyt läpi elämänkulun.

3.1.3 Karin tarina – puulaakiliikkuja

TAULUKKO 8 Karin (N3) harrastukset suhteessa institutionaaliseen elämänkulkuun ja kronologiseen ikään.

Institutionaalinen elämänkulku	Kronologinen ikä	Organisoitu ja omaehtoinen liikunta	Muu vapaa-aika
Päiväkoti	0–6	Omaehtoisesti paljon vapaata leikkiä ja pihapelejä	
Alakoulu	7–12	Urheiluseurassa maastajuoksua, jalkapalloa ja lentopalloa Omaehtoisesti hiihtoa, jalkapalloa ja jääkiekkoa	
Yläkoulu	13–15	Urheiluseurassa salibandya vuoden ajan	Mopo
Ammattikoulu	16–17	Omaehtoisesti kuntosaliharjoittelua	Maatilatyöt
Ammattiopisto	18–20	Lentopalloa harrastejoukkueessa	Autot
Työelämä	21–	Lentopalloa harrastejoukkueessa	Motocross, huolto

Takaisin lapsuuden maisemiin

Kari asui lapsuuden maaseudulla pienen paikkakunnan sivukylällä, jossa oli oma pieni alakoulu. Perheeseen kuului lentopalloilevan äidin ja isän lisäksi lentopalloa pelannut pikkusisko. Yläkoulun Kari kävi kunnan keskustan suuressa koulukeskuksessa. Yläkoulun kaikille yhteisestä liikunnasta ja valinnaisliikunnasta oli hyvät muistot: *Se on mukavampi liikkua sillon, ku on semmosia niinko kavereita, jotka kans haluaa liikkua. Iha sama, mitä lajia harrastettiin, niin siellä oli monta semmosta, jota kiinnosti paljo.*

Peruskoulun jälkeen Kari lähti opiskelemaan 50 kilometrin päähän kotipaikkakunnaltaan ammattikouluun, mutta *sählytunnitki oli semmosia, että seistiin vaan paikallaan ja kateltiin vaan, ku pari siinä yritti pelata.* Vaikka opiskelijoiden käytössä oli joka ilta koko koulun liikunta- ja kuntosali, *sähly- tai lentopallopele saatiin pystyyn sen mukaan, miten kukanenki jakso lähtiä, että lähtikö kukkaan.* Kari kävi koulun kuntosalilla 2–3 kertaa viikossa, vaikka *ei mua niinkö ne kuntosalit oo ikinä kiinnostanu, että enemmän nämä pallolajit.*

Vaikka Karin nuoruusaika peruskoulun 8. luokalta ammattikoulun 2. luokalle ei ollut liikunnallisesti aktiivista, ajanjakso merkitsi Karin elämänkulussa tiivistä aikaa sukulaisten kanssa maatilalla heinä-, navetta- ja peltotöissä. Ammattikoulun, ammattiopiston ja tutkintotodistuksen jälkeen Kari palasi asumaan omakotitaloon lapsuuden maisemiin.

Vanhempien jalanjalkia lentopalloa pelaamaan

Alakoulun alaluokilla alkoi Karin lentopalloharrastus. *Se on varmaa lähteny tuolta vanhemmilta, että ne on molemmat pelannu. Mää oon ylleensä niinkö ite päättäny sen, että mitä mää harrastan. Siis tietenki sillon pienempänä, kyllähän se mentiin sen mukaan, miten rahat riitti harrastuksiin, mutta kyllä mää oon aina alottanu ja lopettanu omasta tahosta. Lentopallossa kaverin isä siinä rupes meitä vetämään.*

Alakoulun loppupuolella lähikoulun harjoituksissa ei käynyt enää tarpeeksi pelaajia ja Kari siirtyi pelaamaan kunnan keskustassa harjoittelevaan joukkueeseen. Harjoituksiin kuljettiin vanhempien kyydillä tai kimppakyydeillä. Kari muisteli harjoituksia olleen enimmillään 2–3 kertaa viikossa ja pelit lisäksi turnausperiaatteella.

Mulle tuli selkävaivoja B-juniorina. Mää sillon lopetin sen homman. Siinä oli muutama vuosi väliä, opiskelemassa, niin mää rupesin sitte kulkeen tuossa harrasteporukassa pellaamassa. Siellä oli kaikki vanhat, näitä entisiä valmentajia ja pellaajia. Äiti kuluki siellä pellaamassa, sitä sitte innostu lähteen sinne. Nyt ollaan vaan niinku pietty kuntoa yllä ja käyty pellaamassa kaksi kertaa viikossa kaksi tuntia kerrallaan lapsuudesta tutulla lähikoululla. Jos tässä lähialueella on jotai puulaakiturnauksia, ni sitte käyää.

Yksilölajeja

Isot pihat ja pellot, ni siinä me aina pellailtiin, talvella jääkiekkoa, kesällä jalkapalloa ja kaikkea mahdollista. Naapurustosta löytyi lapsuudessa puolikymmentä samanhenkistä kaveria, joiden kanssa pelaamisesta vapaa-aika täyttyi: Saatto, että joka päiväki meni sinne pellailee. Isähän se aina meijät vei sinne kentälle. Aina lähettiin hyvillä mielin kaikki sinne, sitte aina ku isä oli vappaalla reissuhommista. Isompana pyöräiltiin itse. Samanhenkiset kaverukset olivat tekemisissä vielä varhaisaikuisuudessa-kin. Kari kokeili jalkapallon pelaamista seurassa, mutta jalkapallopelku jäi lyhyeksi; En mää varmaan ennää jaksanut käydä siellä. Harjoituksissa mukavinta oli pelaaminen siinä lopussa. Talvisin naapurin, isän siskon miehen, mukkaan sitä tuli aina lähettyä hiihtämään. Hiihto jäi myöhemmin, eikä Kari omistanut enää suksiakaan. Lapsena suksien hankinnasta ja huollosta huolehti naapuri. Alakouluikäisenä Kari kilpaili maastajuoksussa. Kilpaileminen alkoi keskiviikkojuoksuista omalta lähikoululta, ja myöhemmin siirryttiin suuremmille kilparadoille aina SM-tasolle asti. Yläkouluikäisenä kilpaileminen väheni ja Kari kävi enää piirin- ja kunnanmestaruuskilpailuissa sekä koulujen välisissä kilpailuissa. Lopulta jotenki innostus vaan lopahti ja tilalle uudeksi mielenkiinnon kohteeksi tuli varmaa tuo mopo.

SM-turnauksessa

Yläkouluuikaan sisältyi vuoden verran salibandyn pelaamista Pohjois-Suomen sarjassa ja SM-turnaukskokemus. *Oisko ne kaverit houkutellu. Niin se mahto olla. Karin harmiksi hajos se joukkue, ei tullu lähettyä sitte muualle. Karin paras liikuntamuisto oli salibandyn SM-turnauksen 5. sija; se jäi kyllä mieleen. Joukkuepelit kiinnostivat, mutta ei mulla riitä siihenkään pittuus, eikä raamit muutenkaan. Sitä on aina ollu porukan pienin, ni sitä tuntuu ettei sitä oo oikeen lähteny mihinkään nuihi, jääkiekkoon*

eikä tuommosii. Eikä mulla ois riittäny rahkeetkaan, niinku tonne parempiin joukkueisiin (salibandyssä). Muut on puolitoista päätä pitempiä tuola lentopallohommisaki.

Karin mielestä joukkuelajien harrastaminen ei saisi mennä siihen, että joku istuu penkin päässä koko kauen ja miettii siellä iteksee, että mitähän tässä nyt, pitäskö tämä lopettaa koko homma. En niinku tykkää yhtään semmosesta valamennustyylistä, että otetaan vain nämä parhaat tästä tänne ja jätetään nämä loput tänne toiseen paikkaan istumaan ja kattomaan ku muut pella. Kyllähän siinä mennee innostus. Ei sitä montaa vuotta jaksa istua siellä penkinpäässä kattelemassa.

Kilpaurheilijasta kuntoilijaksi

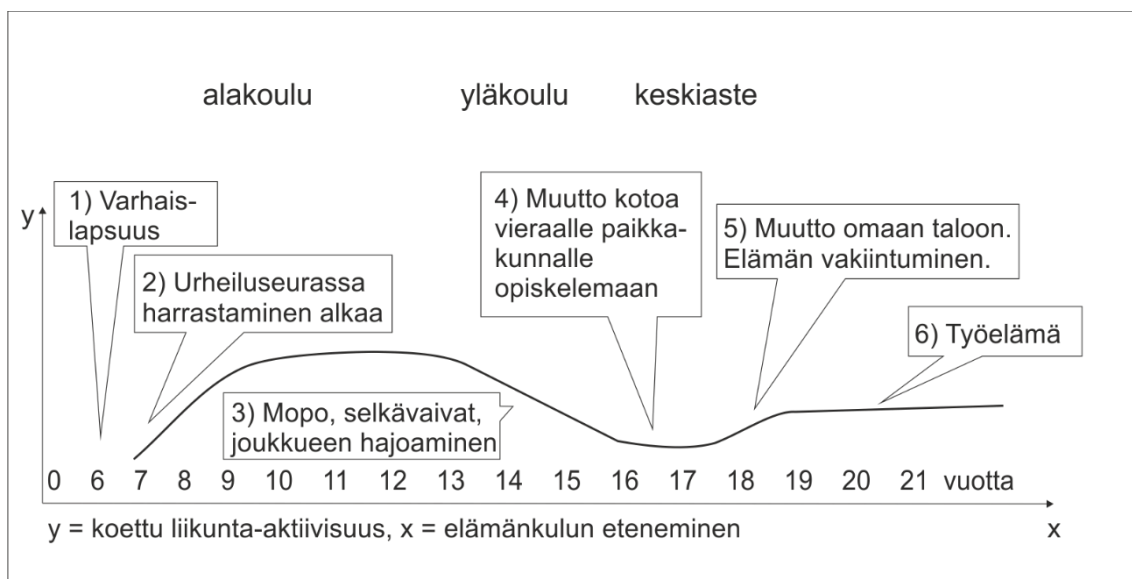
Ollessaan 11-vuotias Karin päälaji oli juoksu. Tavoitteena olivat SM-kilpailut ja *yrittää maailmalle juoksemaan*. Lapsena Kari haaveili, että jääkiekkoakin olisi ollut mukava harrastaa urheiluseurassa, mutta jokin muu laji olisi pitänyt jättää pois. Kari arvioi, että elämä olisi ollut tylsää ilman urheiluharrastuksia.

21-vuotiaana vapaa-aika täyttyi omakotitalon ylläpitoon liittyvistä töistä, kavereiden kanssa puuhastelusta ja joka toinen viikonloppu oman kolmevuotiaan pojan kanssa touhuamisesta. Nuorena isäksi tulo ei ollut vaikuttanut liikunta-aktiivisuuteen: *Kyllä kait sitä tullee lentopalloa pelattua iha samalla lailla ku silloinki ennen poikaa.*

Kari arvioi itsensä tulevaisuudessa kuntoliikkujaksi: *pyrin käymään lenkillä, pitämään kuntua yllä niinkö just tuo lentopallo. Toivoo vaan, että kaikki jaksais mahdollisimman pitkään käyä sielä.*

Karin arki ei sisällä välimatkaliikuntaa: *En mää hirviänä oo ikinä mittää välimatkojakkaa liikkunu muutako kavereitten tykö pyörällä. Ei nyt sillai oo tyylinä, mutta väheni se siitä entisestäänki, ku sai mopokortin. Sitte jäi se mopo, sitte ajettii autolla. Meillä tuolla maalla asioijaan niin kaukana. Meillä on kaupat niin kaukana, tähän tullee kymmenen kilometriä. Ku tietää että auto on käytettävissä, ni ei sitä tuu pyörällä lähettyä.*

Arkiviikkoon sisältyi säännöllisesti lentopalloa kaksi kertaa viikossa. Työn yhdistelmäajoneuvon kuljettajana Kari koki ruumiillisesti raskaaksi.



KUVIO 5 Karin (N3) liikunta-aktiivisuuden muutos.

- 1) Varhaislapsuudesta Karilla ei ole paljoa muistikuvia. Tuntuma on sellainen, että isän kanssa on opeteltu luistelemaan ja potkimaan palloa.
- 2) Kuvaaja on peruskoulun alusta nousujohteinen, ja Karin liikunta-aktiivisuus on alakoulun aikana korkeimmillaan koko elämäntulkua tarkasteltaessa. Kari pelaa urheiluseurassa lentopalloa, kilpailee pitkillä matkoilla juoksussa sekä harrastaa omaehtoisesti hiihtoa, jalkapalloa ja luistelua.
- 3) Kuvaaja lähtee melko jyrkkään laskuun, kun Kari saa mopon. Juokseminen vähenee ja kilpailuissa käyminen loppuu kokonaan. Lentopallo loppuu selkävaivoihin ja salibandyharrastus joukkueen hajoamiseen.
- 4) Kuvaaja kertoo Karin liikunta-aktiivisuuden olevan alhaisimmillaan ammattikoulun kaksi ensimmäistä vuotta, jolloin Kari asuu opiskelupaikkakunnalla koulun asuntolassa.
- 5) Kuvaaja lähtee loivaan nousuun, kun Kari muuttaa kotipaikkakunnalle omaan taloon ja jatkaa ammattikoulun ja ammattitutkinnon sieltä käsin loppuun. Kari aloittaa lentopallon uudelleen harrastelentopallojoukkueessa.
- 6) Elämä vakiintuu, kun Kari saa pian valmistuttuaan tutkintoaan vastaavan säännöllisen päivätyön. Työ asfalttikoneen siirtäjänä on fyysisesti melko raskasta, eivätkä istumajaksot ole kovin pitkiä. Lentopallo on viikoittaista ja säännöllistä, puulaakiturnauksien rikastamaa. Kari ei käyttänyt liikemittaria mitausviikon aikana.

Karin elämäntulkutarina kertoi liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä lapsuudesta varhaisaikuisuuteen. Karin liikunta-aktiivisuuden muutosta kuvasi termi drop off. Ammatillisten opintojen ja opistoelämän kanssa samaan ajankohtaan osui myös kilpaurheilun lopettaminen Karin harrastamissa joukkue- ja yksilölajeissa. Into juoksemiseen ja kilpailemiseen laantui vähitellen, ja mopo ajoi urheiluharrastusten edelle. Urheilemisen lopettamisen voi ymmärtää prosessina, johon saattoi vaikuttaa

monta tekijää. Liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä huolimatta fyysisellä aktiivisuudella oli edelleen paikkansa Karin varhaisaikuisuudessa. Kari teki fyysisesti raskasta työtä ja oli löytänyt lapsuudesta tutun lentopallon uudelleen.

Juonianalyysin mukaan Karin liikunta-aktiivisuutta lisäsivät peruskoulun aloitus, liikuntaharrastuksen aloittaminen urheiluseurassa sekä elämän vakiintuminen ja työelämään siirtyminen.

Karin liikunnallisesti aktiivisen lapsuuden tukena oli ollut liikuntaa harrastava ja liikuntaharrastuksia tukeva perhe sekä sukulaiset. Kari nimesi isän erityisesti varhaislapsuudessa tärkeäksi liikuntaan innostajaksi. Karin liikunta-aktiivisuutta vähensivät joukkueen hajoaminen, mopon hankinta, loukkaantuminen ja muutto peruskoulun jälkeen vieraalle paikkakunnalle opiskelemaan.

3.1.4 Hennan tarina – jojoliikkuja

TAULUKKO 9 Hennan (N1) harrastukset suhteessa institutionaaliseen elämäntapaan ja kronologiseen ikään.

Institutionaalinen elämäntapa	Kronologinen ikä	Organisoitu ja omaehtoinen liikunta	Muu vapaa-aika
Perhepäivähoito	0–6	Ohjatusti balettia	
Alakoulu	7–12	Urheiluseurassa lentopalloa Omaehtoisesti hiihtoa, luistelua, yleis-urheilua, pesäpalloa ja sulkapalloa	
Yläkoulu	13–15	Urheiluseurassa lentopalloa Omaehtoisesti kesäisin jalkapalloa, beach volleya ja pesäpalloa	
Kauppakoulu	16–18		
Työelämä	19–	Ohjatusti vesijumpaa	Kodin remontointi

Maalaismaisemissa

Henna oli asunut lapsuutensa maalla peltojen keskellä. Välimatkat muutamien kilometrien päässä sijaitsevaan kunnan keskustaantaittuivat kävellen, polkupyörällä tai potkurilla. Kahdesta isoveljestä nuorempi oli Hennalle läheisempi. Vanhemmat erosivat Hennan ollessa 13-vuotias, mutta molemmat jäivät asumaan samalle paikkakunnalle. Peruskoulusta on *tosin hyvät muistot liikuntatunneista. Ku on ollu melkein aina joku vaihtoehto. Ku mää on tienny aina, et mää en tykkää käydä kuntosalilla, mun ei oo tarvinnu ikinä mennä sinne. Mää oon voinu tehdä sitte jotakin muuta. Ja silloinki, ku polvet oli huonossa kunnossa ja mää en saanu juosta, niin sit oli aina jotain muuta.* Ilmapiiri oli *ihan mahtava.*

Henna lähti peruskoulun jälkeen opiskelemaan kaupunkiin 150 kilometrin päähän kotipaikkakunnaltaan, mutta lopetti opiskelun vajaan vuoden opintojen jälkeen ja vaihtoi opiskelemaan toista alaa lähemmäksi kotipaikkakuntaa. Valmistuttuaan Henna sai koulutustaan vastaavaa työtä ja oli asunut poikaystävänsä kanssa muutaman vuoden omakotitalossa.

Tuutin täydeltä lentopalloa

Ollessaan 4-vuotias Henna aloitti baletin, joka alakoulun aikana *rupes tökkimään ja mää lopetin sen. Mää en halunnu enää tanssia, ku mää halusin vaan hakata palloa* (naurua). *Se oli mun juttu enemmän.* Kun Henna oli vuoden pelannut lentopalloa ja tanssinut yhtä aikaa balettia, hän siirtyi 9-vuotiaana kokonaan lentopalloon. *Ja rakastuin lajiin ihan täysin.* Joukkue oli hyvä, ja samassa joukkueessa oli paljon lapsuuden kavereita. Vaikka pelaajissa oli jonkin verran vaihtuvuutta, ydinporukka pysyi yhdessä. Menestystä tuli valmentajasta riippumatta, koska kaikilla oli sama halu *tehdä sitä ja menestyä.* Alakoulussa lentopalloharjoituksia oli noin kaksi kertaa viikossa, mutta yläkouluaikana joka ilta. 13-vuotiaana Henna pelasi lentopalloa kolmessa joukkueessa: *Sitä oli sitte niinku ihan tuutin täyeltä.*

Molemmat vanhemmat *oli kyllä mukana, mutta äiti kuskas ehkä enemmän. Äiti on kans pelannut nuorempana lentopalloa. Ei meitä kyllä ees hirveesti kuskattu harkkoihin, kun me mentiin potkurilla tai pyörällä. Ei ollut niitä välineitä, ku salikengät. Äiti oli pelireissuilla tosi paljo mukana. No olihan se siis tosi hienoo, et se on oikeesti kiinnostunut ja mukana. Kyl mää tiesin, että isäkin on oikeesti kiinnostunut, mut se ei työnsäkkään puolesta pystynyt lähtemään. Iskä on ollut ehkä enemmän rahottamassa ja äiti on ollut muuten tukemassa. Hennan isäkin on pelannut lentopalloa joskus nuorempana ja on myös sillai ihan hyvässä kunnossa. Ja lentopalloo on ollut meidän suvussa aika paljonkin sillee, et äitin sisarukset on pelannut ja isän sisarukset on pelannut. Ja on mun velikin, et se on meidän kans huvikseen lätkinyt. Kyl se sit pysyy meidän mukana, jos mökillä pelataan. Kotilentopalloa tuli palattua äitin kanssa ja sitte kavereitten kanssa, kun mulla oli kuitenkin luokkakavereita pelaamassa samassa joukkueessa. Ja sitten nää serkkulikat siinä naapurissa. Pelattiin heijän kans siinä SM-sarjassa ja heijän isä oli vielä siinä toinen valmentaja. Siinä oli aika hyvinkin oma porukka aina (naurua) lähössä pelaamaan.*

Lajikokeilua

Omaehtoista liikuntaa Henna harrasti lapsuudessaan hiihtämällä: *Siitä vaan rappusilta sukset jalkaan ja mää yksinään pelloilla hiihtelin päivät pitkät. Hiihtolomat oli ihan kohokohtia, ku pääs mummolaan hiihtämään. Onneksi äiti on niin aktiivinen liikkuja, että siitä oli sit seura.* Henna osallistui 9-vuotiaana myös hiihtokouluun ja useana kesänä hiihtoleireille. Suksien kunnostuksesta huolehti äiti. Yläasteella hiihto väheni ja loppui kokonaan yläasteen lopussa muuttoon pois kotipaikkakunnalta.

Alakouluaikana ulkojäällä tuli käytyä aika paljon veljen kanssa. Myös lentopallokavereiden kanssa *käytiin huvikseen notkumassa siellä, luistelemassa ja kesällä pesäpalloa pelaamassa.* Jalkapalloa Henna ei koskaan pelannut joukkueessa, mutta lentopalloporukan kanssa *meillä oli semmonen yks kesä, että me käytiin lentopallotyttöjen kanssa pelaamassa.* Mummon kanssa Henna pelasi sulkapalloa ja muutenkin *mummo oli tosi kova pelaamaan kaikkia pihapelejä meidän kanssa.* Skeittaustakin Henna kokeili sitä harrastavien kavereiden kanssa, mutta laji ei imaissut mukaansa.

Veljen kanssa on *sit aina menty yhdessä ja oon mää sitte monesti ollu sen jääkiekkoharkkoja kattomassa ja juomapulloja täyttämässä. Ja veli on ollut – onneks kun on*

ollut liikunnallinen – myös kaveria, niinku lähtemään pesäpalloa pelaamaan ja kahesta juoksemaan urheilukenttää ympäri. Ja veljellä on itseasiassa kestänyt se jääkiekko tähän päivään asti, vaikka se ei missään joukkueessa enää taidakkaan pelata.

Drop out

Kahdeksatta luokkaa edeltävänä kesänä lentopallojoukkue hajosi vanhempien joukkuekavereiden lähtiessä opiskelemaan. *Äiti pelas sillon siinä harrastesarjassa. Siellä mää kävin kyllä äitin kans aika monesti oman sarjan loppumisen jälkeen.* Harrastejoukkueessa pelaaminen ei Henna enää motivoinut, koska hän oli ehtinyt pelamaan jo SM-sarjaa. *Ihan siis todella lämmöllä muistelen kyllä lentopalloaikoja. Tykkäsin hirveesti.* Parhaita liikuntamuistoja olivat *pelireissut. Meillä oli niin hauska porukka. Otettiin niin tosissaan ja tuntuu itestä, että on oikeesti hyvä siinä mitä tekee. Se oli niin hauskaa ja kun se ei menny ikinä meillä sillai yli. Me ei otettu sitä kuitenkaan liian tosissaan. Ja ehattomasti nää kesän beachit, pelaamiset, kun meillä oli aika sama porukka vuodesta toiseen, mitä aina kesällä menttiin ja pelattiin.* Lentopallon loputtua meni tosi pitkään, *et mää en tehny niinku yhtään mitään. Että ainut mitä oli, niin keväällä ku alko beach-kelit, niin pelattiin beachia, mut sitte ei mitään muuta* (naurahdus).

Hennan siirryttyä opiskelemaan uudelle paikkakunnalle liikunta väheni entisestään. *Voin kyllä sanoa, että en liikkunut opiskeluaikana. Mä en tienny siellä mitään paikkoja tai muuta.* Henna ei myöskään *tuntenu ketään sieltä. Ei siellä tullu yksin lähettyä mihinkään. Eikä ketään sillai kavereita, jotka ois lähteny mukaan lenkille tai jotain. Ei sitä tullu käytyä sitte.* Koulussa liikuntakursseja oli mahdollisuus korvata esimerkiksi työelämällä. *Mun ei tarvinnu valita mitään (liikunta)kursseja, koska mää pystyin käymään töissä sillä aikaa, kun muut oli koulussa.*

Opiskelun jälkeen työelämään siirtyminen lisäsi Hennan liikunta-aktiivisuutta. Työpaikalla Henna vanhemmat naiset saivat houkuteltua mukaan *painonpudotus-haasteeseenkin* (naurua). *Sillon tuli kyllä liikuttua tosi paljon.*

Liikuntapyrähdyksiä

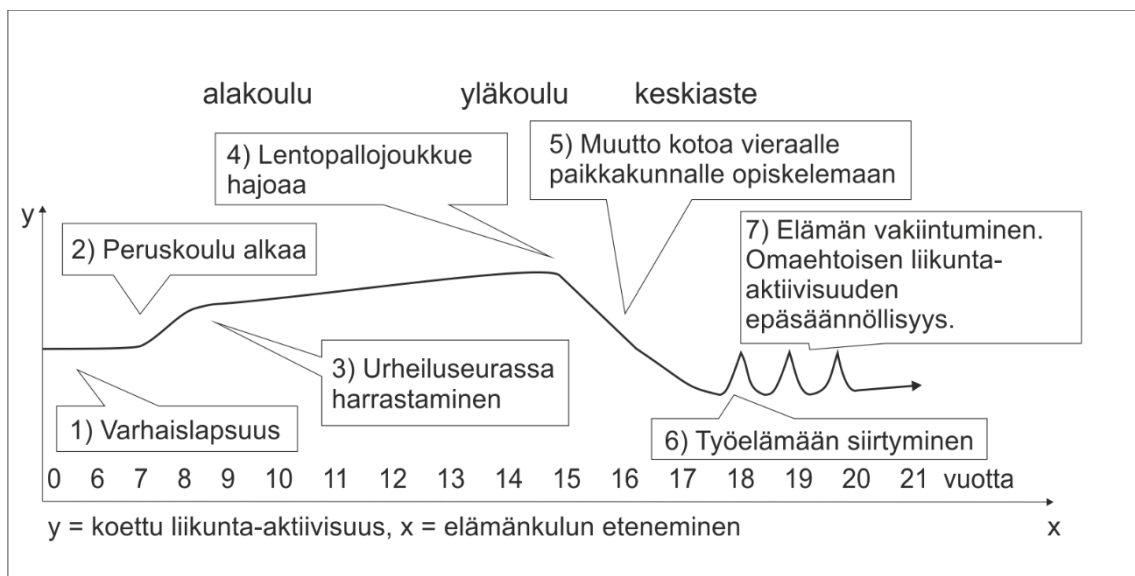
Ikävät kokemukset Henna liitti loukkaantumisiin. 11-vuotiaana lentopallossa oli tarkoitus jatkaa *niin kauvan kunnes tulee jotain, minkä vuoksi ei voi pelata.* Tuolloin Henna ei osannut kuvitella tilannetta, ettei harrastaisi mitään. Joukkuelajit palloilussa kiinnostivat.

Henna kuvasi 21-vuotiaana liikkuvansa *hyvin vaihtelevasti. Todella vaihtelevasti. Ehkä joku muutama kuukaus, että tulee semmosia spurtteja ja sitte se jää kokonaan ja sit se tulee taas.* Koiran lenkittämistä oli korkeintaan joka toinen päivä kävelemällä noin 4–5 kilometriä kerrallaan. Lisäksi Henna sauvakäveli muutamia kertoja viikossa.

Aktiivisimmillaan Henna kävi kolme tai neljä kertaa viikossa uimassa uiden kerrallaan vähintään kilometrin. Hän lenkkeili itse laatimansa viikko-ohjelman mukaan siten, että viikkoon sisältyi yksi vapaapäivä. Inaktiiviseen viikkoon *ei kuulu oikeestaan yhtään mitään sitte* (naurahdus). *Lenkille ei tule lähdettyä edes koiran*

kanssa vaan koira juoksee itseksensä juoksunaruksella pihalla. Kun Henna on ollut tarpeeksi kauan tekemättä mitään, koittaa taas aktiivisempi kausi. Mulla on noita tommosia pyrähyksiä (naurahdus). Henna arvioi toisen tutkimusajankohdan aikaan harrastavansa hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa 2 kertaa viikossa. *Et ainut mistä mä oon nyt sillai vähän innostunut, niin viime talvena alotin vesizumbaa. Niin se on ihan kivaa.* Joukkelajit on kuitenkin Hennan juttu: *Jos mulla on lentopalloharkat kolmena kertana viikossa, mä tiedän, että jos mä en mee sinne, niin mä puutun sieltä. Muut ei niinku voi pelata ilman mua. Et se on semmonen motivointi juttu kans.* Lenkille ei odota kukaan. Kahvakuulakin kiinnostaisi, mut siinäki pitäis olla just se, et siinä pitäis olla ohjaaja, joka kertoo, et miten se tehdään. *Jos mä ostan kotiin kahvakuulan, niin kyllä se saa pölyntyä siihen. Et en mä osaa tehdä sillä sit mitään.*

Välimatkaliikuntaa Henna ei harrastanut ja työkin oli pääasiassa istumatyötä. Työmatkat taittuivat autolla. Henna arvioi kuntonsa melko hyväksi. Arki oli aktiivista, mutta ei liikunnan täyttämää.



KUVIO 6 Hennan (N1) liikunta-aktiivisuuden muutos.

- 1) Varhaislapsuudessa Hennalla on säännöllisenä liikuntaharrastuksena 4-vuotiaana aloitettu baletti, joka Hennan mielestä on aivan aluksi yleistä naperojumpaa. Kuvaaja on vaakasuora ja tasainen, koska varhaislapsuuden ajalta muistikuvia on melko vähän.
- 2) Kuvaaja muuttuu nousujohteiseksi. Peruskoulun aloittaminen tuo itsenäisyyttä välimatkaliikkumiseen. Paikasta toiseen kuljetaan kävellen, polkupyörällä tai potkurilla. Vapaa-aikaa vietetään luistinradalla, yleisurheilu-, pesäpallo- ja jalkapallokentällä, hiihtoladulla, kotipihalla sekä mökillä.
- 3) Kuvaaja on edelleen nousujohteinen, joskaan ei enää muodoltaan yhtä jyrkkä. Henna aloittaa lentopalloharrastuksen urheiluseurassa. Vuoden ajan Henna sekä tanssii että pelaa lentopalloa. Baletin lopettamisen jälkeen lentopallo täyttää yhä enemmän vapaa-aikaa. Lopulta Henna pelaa jo kolmessa joukkueessa. Käytännössä lentopalloa on melkein joka päivä.

- 4) Kuvaaja lähtee jyrkkään laskuun, kun Hennan lentopallojoukkue hajoaa Hennan ollessa 8. luokalla. Vuoden ajan Henna yrittää pelata naisten joukkueessa harrastetasolla, mutta SM-sarjan pelaamiseen tottuneen Hennan innostus ei riitä pelaamiseen.
- 5) Kuvaaja jatkaa edelleen laskevaa linjaa, kun Henna peruskoulun päätyttyä lähtee opiskelemaan toiselle paikkakunnalle ja muuttaa koulun asuntolaan. Liikunta vähenee entisestään. Henna ei harrasta enää mitään liikuntaa ohjatusti eikä omaehtoisesti.
- 6) Henna opiskelee ja tekee töitä, valmistuu kauppaopistosta ja siirtyy työelämään. Kuvaaja on Hennan elämänkulussa matalimmillaan. Kuvaaja lähtee nousuun, kun työpaikalla naisten kanssa otetaan osaa painonpudotusohjelmaan. Henna hankkii kävelysauvat ja nilkkapainot ja käy epäsäännöllisesti vesizumbassa.
- 7) Elämä vakiintuu avomiehen kanssa ostetussa omakotitalossa asumiseen ja kodin remontointiin. Kuvaajan muoto on tiheään nouseva ja laskeva. Liikunta-aktiivisuutta leimaa vaihtelevuus. Aktiivisella viikolla Hennalla on viikko-ohjelma, jossa saattaa olla yksi vapaapäivä, neljä kertaa uintia ja juoksu. Aktiivista jaksoa seuraa aika, jolloin liikunta jää kokonaan. Kaudet eivät ole sidoksissa vuodenaikoihin, vaan vaihtelevat muutaman viikon mittaisista jaksoista muutamaaan kuukauteen. Tutkimusviikon aikana terveysliikuntasuosituksiset eivät täyttyneet terveysliikunta-ajan tai askeleiden suhteen liikemittarilla mitattuna. Seitsemän päivän ajalta askeleiden keskiarvo oli 5 206 askelta päivässä.

Hennan elämäntarinarina kertoi liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä lapsuudesta varhaisaikuisuuteen. Hennan kohdalla voidaan käyttää drop out -termiä. Naisten harrastelentopalloryhmä ei motivoinut enää SM-tasolla pelannutta Hennaa, ja liikunnan harrastaminen loppui kerralla ja kokonaan. Henna piti kotipaikkakunnalle hyvin vähän yhteyttä, ja kontaktit lentopallokavereihin olivat katkenneet. Hennan oma elämä ja ystävänsäkin elämä oli rakentunut muualle.

Henna kertoi innostuneesti nykyisen elämänvaiheen niistä jaksoista, joihin sisältyi runsaasti liikuntaa. Vähän liikuntaa sisältävistä jaksoista Henna puhui innottomasti. Liikkuminen oli epäsäännöllistä ja kiinnostava liikuntalaji puuttui. Hennan liikunta-aktiivisuudelle aikataulut, ohjaus ja toimintaan sitoutuminen näyttäisivät olevan keskeistä. Henna koki omaehtoisesti yksin liikkumisen vaikeaksi. Motivoitumiseen tarvittaisiin tietty aika, paikka ja ihmiset, jotka odottavat Hennaa hikoilemaan kiinnostavassa lajissa.

Juonianalyysin mukaan Hennan liikunta-aktiivisuutta lisäsivät peruskoulun aloitus, liikuntaharrastuksen aloittaminen urheiluseurassa sekä elämän vakiintuminen ja työelämään siirtyminen. Hennan liikunnallisesti aktiivisen lapsuuden tukena oli ollut liikuntaa harrastava ja liikuntaharrastuksia tukeva perhe sekä mummo ja serkut. Hennan liikunta-aktiivisuutta vähensivät joukkueen hajoaminen ja muutto peruskoulun jälkeen vieraalle paikkakunnalle opiskelemaan.

3.1.5 Juhon tarina – satunnainen laiskan rento liikkuja

TAULUKKO 10 Juhon (N6) harrastukset suhteessa institutionaaliseen elämäntapaan ja kronologiseen ikään.

Institutionaalinen elämäntapa	Kronologinen ikä	Organisoitu ja omaehtoinen liikunta	Muu vapaa-aika
Päiväkoti	0–6	Omaehtoisesti hiihtoa ja luistelua	
Alakoulu	7–12	Urheiluseurassa salibandykokeilu Koripallokerhokokeilu. Omaehtoisesti luistelua ja skeittausta	
Yläkoulu	13–15	Omaehtoisesti skeittausta, sähköä ja kuntosaliharjoittelua	Mopo
Keskeytynyt ammattikoulu	16–17		Autot
Armeija	18–19		Autot, tyttöystävä
Työelämä	20–		Autot, tyttöystävä

Työelämään vailla tutkintoa

Juho oli asunut koko elämänsä samassa kaupungissa, tutkimushetkellä yhdessä tyttöystävän kanssa. Peruskoulun jälkeen Juho meni ammattikouluun, aloitti ensimmäisen opintovuoden aikana ilta- ja viikonlopputyöt, kävi armeijan ja palasi muutamaksi kuukaudeksi takaisin ammattikouluun. *Mulla jäi ammattikoulu kesken. Mää en oo käynyt sitä loppuun vielä. Löysin oman alan hommia, niin mä sitten lähdin niihin. Sen takia varmaan rekkakuskiksikin tulin, kun isä oli autokuski ennen. Olin sen mukana töissä. Pienestä asti ollut niitten kyydissä ja tolleen. Halunnut siihen hommaan.* Tutkimushetkellä Juho asui yhdessä tyttöystävän kanssa.

Lajikokeiluja

Pienempänä kävin talvella aina isän kanssa luistelemassa. Myöhemmin luisteltiin kaveriporukalla. Sillon tuli kyllä liikuttua tosi hyvin. Parhaat kaverit asuivat eri kaupunginosassa noin 5 kilometrin päässä kotoa; polkupyörällä sitä väliä tuli sitten vedettyä. Kaverit pysyivät samoina, vaikka mielenkiinnon kohteet ja tekemisen sisällöt ovat vaihdelleet omaehtoisista liikuntaharrastuksista mopoiluun ja autoiluun.

Vanhempien kanssa käytiin laskettelemassa ja isän kanssa uimahallissa. Juho kokeili koripalloa koulun liikuntakerhossa ja salibandyä urheiluseurassa: *Kaverin kanssa päätettiin, että lähetään katsoon minkälaista se on. Ei sitten innostus riittänyt siihen.* Harjoitukset olivat melko rankkoja ja valmentajat *pisti meidät koville. Tais olla, että rupes ärsyttään se ja sitten lopetti.* Liikkumisen kannalta Juho ajatteli, että *oishan se ollut hyvä, jos olis jatkanut sitä sähköpelaamista.*

Seurassa harrastamista innostuneemmin Juho kertoi omaehtoisesta sähköpelaamisesta kaverin isän työpaikan tiloissa; *Siellä kaikki pelas niin tosissaan kun voi olla, että kuhan vaan voitettiin äkkiä* (naurahdus). Peliporukassa oli Juhon ja kaverien lisäksi oma isä ja veli sekä kaverin isä ja tämän siskon mies. Pelaamassa käytiin 1–2 kertaa kahdessa viikossa muutaman vuoden ajan ala- ja yläkoulun taitteissa. *Se oli kyllä mukavaa. Sit se loppu, kun se paikka lopetettiin. Ei päässy enää*

pelaamaan sinne. Sählypelit olivat Juhon parhaita liikuntamuistoja. Negatiivisia liikuntamuistoja ei tullut mieleen.

Noin yhdentoista ja kolmentoista ikävuoden välille ajoittui skeittauskausi. Yleensä koulun jälkeen, kun päästiin, kavereiden kans kierrettiin siellä sun täällä polkupyörillä skeittilaudat repunselässä ja mentiin skeittaamaan jonnekin skeittipaikalle. Välillä käytettiin valmiita rampeja ja välillä rakenneltiin itse. Skeittauksen idea oli, että opeteltiin koko ajan jotain uusia temppuja. Pleikkarilla oli ainakin se yks skeittipeli, että sitä sitten pelattiin ja katottiin niitä temppuja. Kun multa murtu jalka, lopetin skeittaamisen melkeinpä siihen sitten.

Mopoilusta autoiluun

Yläkouluaika oli sitä sun tätä. Mopolla ajamista ja tommosta. Kyllä se vähensi liikunnista hirveesti kun sai sillon sen mopon ja mopokortin. Sen jälkeen oikeestaan jäi liikuminen vähemmälle. Vapaa-aika täyttyi mopoilusta sekä playstationeista ja muista peleistä. Juho muistelee, että pelaaminen jäi kohtuuteen, etten mää nyt tuntitolkulla ollut siinä pelikoneen ääressä. Koululiikunnasta sekä ala- että yläkoulusta oli hyvät muistot.

Yläkoulussa uutena liikuntamuotona tuli kuntosaliharjoittelu. Kaikki muutkin tykkäs, niin tottakai sitä itekin siihen tykästy ja tälleen. Juho aloitti kaverin kanssa käynnit kaverin äidin työpaikan kuntosalilla 2–3 kertaa viikossa. Käynnit loppuivat yläkoulun loppuun mennessä. Kaverin kanssa just ollaan puhuttu, että olis pitänyt jatkaa sitä sitten vielä.

Armeijan aikana Juholla tuli liikuttua ihan hyvin, mutta sen jälkeen kun sieltä on päästy niin kyllä se vähensi sitä sitten. Ei sitä samanlailla liikkunut ku siellä armeijassa todellakaan. Kunto koheni armeijan aikana. Nyt se on taas vähän rapistunut (naurahdus). Juho ei kokenut olevansa liikkujana hirveen hyvä. Sillon tällön käyn lenkillä, ehkä kerran viikossa, jos sitäkään. Ihan miten jaksaa. Vanhemmilla on koiria ja niitten kanssa tulee käytyä yhdessä tyttöystävän kanssa. Se jää siihen.

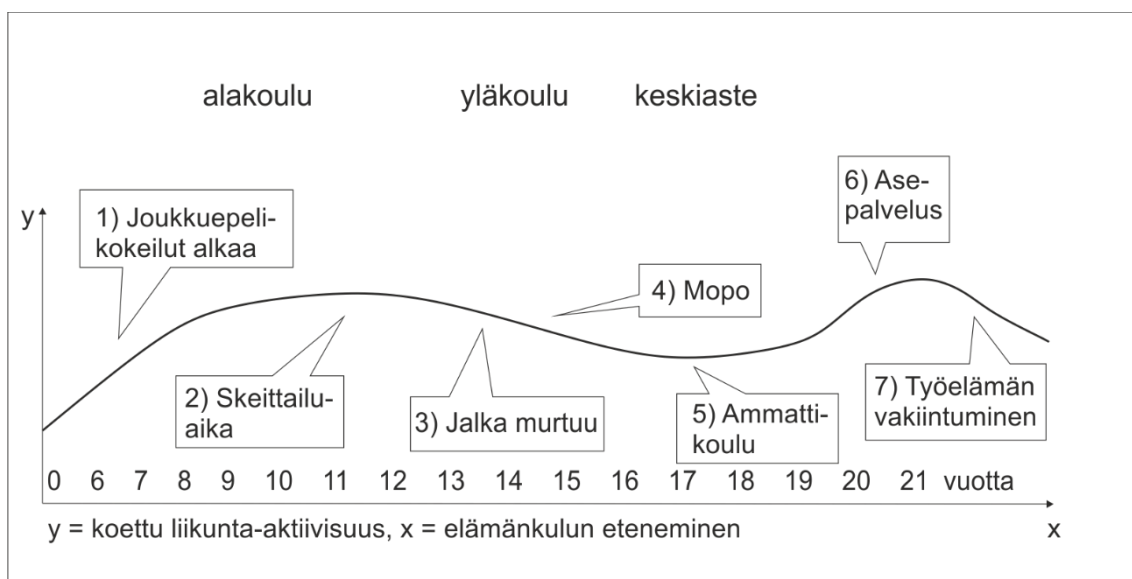
Rekkakuskina

No rekkakuskin homma, painavia tavaroita saa raahata ja kaikkee. Siinä kyllä saa ihan hyvin liikuntaa. Puolesta tunnista tuntiin varmaan saan auton lastattua ja purkamisen on yleensä vähän nopeempaakin. Se on sen verran fyysisesti raskasta ja epä-säännöllistä tuo työ. Vapaa-aika on telkkarin katsomista, lepäämistä, univelkaa nukkuu pois ja muuten pyörii pitkin poikin jossain autolla kavereitten kanssa. Kyllä sen verran laiskaksi käynyt, että ennemmin ottaa sen auton siitä pihasta kuin harrastaa välimatkaliikuntaa. Kyllä vapaa-aika saattaa mennä siinäkin, että korjailee autoo, jos ei oo muuta tekemistä.

Juholla oli myönteinen suhtautuminen liikuntaan, eikä siitä ollut ikäviä muistoja. Vaikka Juho ei sisällyttänyt liikuntaa työssä käyvän nuoren miehen vapaa-aikaan, hän koki ruumiillisen kuntonsa melko hyväksi. Nykyisen liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi Juho tarvitsisi enemmän aikaa ja kevyemmän työn. Jos työpaikkaa vaihtais, mikä olis vähän helpompaa, niin ehkä sen jälkeen jaksaiskin liikkua erilailla.

Juho koki, että oli saanut harrastaa sitä, mitä oli halunnutkin. Vanhemmat olivat tukeneet liikkumista. *Jos on sanonut, että haluu semmosia ja tommosia, että pitäisi päästä pelaamaan, jos olis mahdollista, niin kyllä silloin yleensä iskä osti. Ei tarvinnut ite säästellä rahoja.* Vanhemmat itse ovat ihan hyviä liikkujia. *Kyllä ne päivittäin tekee monen kilometrin lenkkejä koirien kanssa ja tolleen. Iskä on käynyt kaveriporukan kanssa punttisalilla ja yhteen aikaanhan se pelas kaukalopalloa ja tommosta. Äidillä on ollut koirien kanssa liikkumista enimmäkseen.* Juhon isovelji, pikkusisko, tyttöystävä ja kaverit olivat Juhon kaltaisia omaehtoisia liikkujia.

Juho näki itsensä liikkujana tulevaisuudessa *samanlaisena kun nyttänkin. Sillon tällön lenkille ja uimista kesällä ja tommosta, jos ei löydy mitään semmosta, mikä rupee kiinnostamaan sitten enemmän.*



KUVIO 7 Juhon (N6) liikunta-aktiivisuuden muutos.

- 1) Peruskoulun alkaessa kuvaaja lähtee nousuun. Itsenäinen liikkuminen lisääntyy, ja Juho liikkuu paljon polkupyörällä toisessa kaupunginosassa asuvien kavereiden luokse.
- 2) Kuvaaja on lapsuusaikaa tarkasteltaessa korkeimmillaan alakoulun aikana. Juho skeittaa ja kokeilee eri liikuntalajeja omaehtoisesti ja organisoidusti. Liikunta-aktiivisuutta kerryttävät sählypelit kavereiden ja vanhempien kanssa omalla vakiovuorolla sekä skeittaus kavereiden kanssa alakoulun viimeisinä vuosina, jolloin lapsuusajan liikunta-aktiivisuus on korkeimmillaan.
- 3) Skeittaaminen loppuu jalan murtumiseen, ja kuvaaja lähtee laskuun yläkoulun alussa.
- 4) Kuvaaja jatkaa laskua, kun Juho saa mopon. Välimatkaliikunta vähenee selvästi. Vapaa-aika täyttyy mopoilusta ja pelikonsoleilla pelaamisesta. Yläkoulun liikuntatunnilla Juho innostuu kaverin kanssa kuntosaliharjoittelusta. Omaehtoinen kuntosaliharjoittelu loppuu peruskoulun päättyessä.
- 5) Kuvaaja on matalimmillaan, kun Juho on ammattikoulussa. Kaikilla liikunta-tunneilla ei tule käytyä.

- 6) Kuvaaja tekee nousun. Armeija lisää Juhon liikunta-aktiivisuutta hetkellisesti, ja liikunnasta jää hyvät muistot.
- 7) Armeijan loputtua kuvaaja kääntyy uudelleen laskuun. Elämä vakiintuu. Juholla on melko säännöllinen työ ajoneuvonkuljettajana. Työhön kuuluu raskaiden tavaroiden purkamista ja lastaamista. Vapaa-aika on autoilua, huvittelua ja univelkojen pois nukkumista. Silloin tällöin ulkoilutetaan vanhempien koiria yhdessä tyttöystävän kanssa. Juho ei käyttänyt liikemittaria mittaussviikon aikana.

Juhon lapsuuden ajan liikunta-aktiivisuudelle oli muista lapsena paljon liikkuviksi arvioiduista poiketen tunnusomaista runsas omaehtoisen liikunnan määrä. Juholla oli lajikokeilu urheiluseurassa, mutta tarinasta erottui selvästi pyrkimys omaehtoisuuteen. Liikunta-aktiivisuutta olivat tukeneet isä ja liikuntamyönteinen perhe. Kaverit olivat Juholle hyvin merkityksellisiä.

Juonianalyysin mukaan Juhon elämänsä aikana liikunta-aktiivisuutta lisäsivät peruskoulun aloitus, liikunnan harrastaminen urheiluseurassa ja asepalvelus. Liikunta-aktiivisuutta vähensivät loukkaantuminen, ammattikoulu-aika ja mopo.

3.1.6 Artun tarina – entinen futari ja skeittari

TAULUKKO 11 Artun (N5) harrastukset suhteessa institutionaaliseen elämänsäkuuluun ja kronologiseen ikään.

Institutionaalinen elämänsäkuulu	Kronologinen ikä	Organisoitu ja omaehtoinen liikunta	Muu vapaa-aika
	0–6	Omaehtoisesti paljon vapaata leikkimistä ja pihapelejä	
Alakoulu	7–12	Urheiluseurassa jääkiekkoa ja jalkapalloa Omaehtoisesti jalkapalloa	
Yläkoulu	13–15	Omaehtoisesti skeittausta	
Lukio	16–18	Omaehtoisesti skeittausta	Tyttöystävä
Siviilipalvelus	19–20	Hyötyliikuntaa	Tyttöystävä, kitaran soitto
Yliopisto	21–		Tyttöystävä, kitaran soitto

Sivarina

Lapsuudenkodissa oli iso pihlajapuiden reunustama piha, jossa kiipeiltiin, leikittiin ja pelattiin katulätkää. Välimatkat kuljettiin kävellen, polkupyörällä tai talvisin potkurilla niin kavereille kuin kouluunkin. Yleensä veljet olivat mukana: *Mää oon ollu siellä, missä ne on ollu ja ne on ollu siellä, missä mä oon ollu.* Alakoululaisena Arttu pelasi jääkiekkoa ja jalkapalloa urheiluseurassa.

Peruskoulun ja lukion jälkeen Arttu suoritti siviilipalveluksen lähettinä sairaalassa. Välimatkapyyöräilyä tuli päivittäin 16–28 kilometriä, ja työ sisälsi paljon kävelyä. *Silloin tuli tosi paljon kuntoiltua. Ja ehkä jotenkin siitä lähtien niinku tajus sen, et miten hyväksi se liikunta on, et pitäis liikkua. Sit mä oon voivottelinkin, kun siviilipalvelus loppu, et nyt ei tuukkaan enää liikuttua. Sitte sitä pyrki enemmän pyörällä liikkumaan ja tolleen.*

Opiskelu korkeakoulussa 250 kilometrin päässä kotikaupungista oli ajanjakso, jolloin Arttulla ei oikeastaan ollut mitään ohjattua tai omaehtoista liikuntaan liittyvää harrastusta. Arttu ei ollut kokeillut yliopistoliikuntaa: *Sitä on jotenkin oikeen itelle tehnytkin jotenki semmosen mahdolloman. En tiedä, mistä se johtuu. Tuntuu, et ei vaan aika riitä.* Vakituinen asunto oli yhdessä tyttöystävän kanssa, mutta opiskelupaikkakunnalla Arttu asui samalla paikkakunnalla asuvan isänsä luona.

Jääkiekkomaalivahdin varusteet näyttivät hienoilta

Arttu aloitti jääkiekon mennessään kouluun. Veljetkin pelasivat jääkiekkoa. Arttu oli aina viihtynyt ryhmässä, ja joukkuelaji tuntui heti alusta asti omalta jutulta. Arttu oli ensin kenttäpelaaja, mutta roolin vaihdos maalivahdiksi toi lisäinnostusta lajiin. *Mulla on itellä aina kauheen tärkeitä se, miltä asiat näyttää. Mun mielestä ne maalivahdin varusteet oli jotenkin hienon näkösiä.* Harjoituksia oli noin kaksi kertaa viikossa. Peliin määrä lisääntyi, mitä vanhemmaksi tultiin. 11-vuotiaana pelejä oli pelikaudella joka viikonloppu ainakin toisena päivänä. *Silloin kun pelas sitä jääkiekkoa, vaikkei ollut harjoituksia virallisesti, niin sitte oli itte kuitenkin kaukalossa koulun jälkeen. Koulusta kun pääs kotiin, niin jätti repun siihen ja teki ehkä läksyt ja lähti sen jälkeen kaukaloön läimiin. Ja siellä saattokin mennä sit muutama tunti. Siinä vaiheessa mää liikuin itse asiassa ihan koko ajan.*

Jääkiekko loppui perheen muuttaessa suurempaan kaupunkiin Artun siirtyessä 5. luokalle. *Kausimaksu, siihen ois tullut pari nollaa lisää sinne perään varmaan. Et se oli yks syy sitte kans. Ja sitte mää oon aina tykänny siitä, et harrastukset pysyy semmosina niinku, et sä kontrolloit itte niitä. Ja sit sä pääset itte vaikuttaan siihen sisältöön myös. Ja sit tietysti, kaveripiiri oli tuttu esimerkiksi jalkapallosta ja jääkiekosta siellä, missä olin asunut. Sit ne taas vaihtu. Tuli kaikki. Kaikki oli uusii, niinku joukkue- tovereita ja näin niin. Sekin ehkä sitte, että ei päässy ehkä niin hyvin enää mukaan siihen sitte. Se oli kivaa sillon sit niitte lapsuudenkavereiden kaa pelata sitä. Ja sit ku se oli just sitä, että pari kolme kertaa viikossa harkat ja viikonloppusin pelit. Mut sitte noissa isommissa kaupungeissa on monesti se, et siellä on joka päivä harjotukset. Ja mitä enemmän käy harjotuksissa, sitä enemmän saa peliaikaa. Se menee niin semmoseksi jo, tai siitä katoa se itse tekemisen ilo.* Arttu koki negatiivisena sellaiset valmentajat, joilla oli ihan selvästi jo katse, et muokkaampa tästä pelaajasta tulevaisuuden tähden. Kuitenkin parhaat liikuntamuistot liittyvät voittoihin ja palkintoihin ja ikävät kokemukset loukkaantumisiin.

Jalkapalloilijasta...

Arttu oli 6-vuotias aloittaessaan jalkapallon yhdessä kaverinsa kanssa. Alun jälkeen jalkapallo jäi puoleksitoista vuodeksi huonon valmentajakokemuksen vuoksi, mutta Arttu aloitti uudelleen toisen luokan alussa yhdessä veljensä kanssa. Yläkoulun alussa oli muutamat jalkapalloharjoitukset viikossa ja pelejä noin joka toinen viikonloppu.

Päätös jalkapallon lopettamisesta tuli pikku hiljaa uudella paikkakunnalla asuessa; *Ku oli se uus seura siellä. Se sit tuntu vaan vähän etäiseltä jo siitä ehkä ihan alusta asti. Siihen ei päässyt ehkä mukaan, miten ois toivonut. Vuoden pelasit sitten*

siellä jalkapalloo, mutta se oli koko ajan vähän semmosta pakkopullaa, että ei tuntunu enää omalta. Se oli lähinnä sitten sen takia kun oltiin maksettu nää lisenssit ja kaikki, niin sitte ei ehkä viittiny äidille sanoa heti sen jälkeen, et 'joo, et ei kiinnostais yhtään mennä pelamaan'. Sit vähän niinku pakollakin aatteli, et 'kyl mää nyt sit käyn tuolla'. Tietenkään tossa vaiheessa ei urheillu vaan sen takii, et se ois ollu hyvää liikuntaa. Sen piti tuntua oikealta ja silleen siistiltä, et tää on mun juttu. Sit se jalkapallo ei vaan tuntunu siltä enää. Se oli siinä jossain loppuvaiheessa vähän häpeä sanoa, että pelaan jalkapalloa.

Skeittaus oli niin oma juttu, et se oli vähä tietyl tapaa hienompaakin ehkä ku joku jalkapallo tai jääkiekko. Se oli hienompaa, ku pysty sanoo, et mä oon vaan skeittari. Sen takia just, ku sen koki, että skeittaus on jotenki niin semmonen vahva. Se on ehkä hiivuttanut enemmän vielä sitä jalkapalloo pois. Oli ainakin skeittimaailmassa, et jos joku vaik pelas jääkiekkoo ja skeittas, niin se ei ollut mitenkään hyvä yhdistelmä. Jos jollakin oli skeittilauta ja tiesi, että se pelas joukkueessa, niin ei sitä pidetty skeittarina vaan se oli jääkiekkoilija. Siinä oli hyvin vahva semmonen me-henki ja se on tietyl tapaa pitäny jotenki ansaitakkin se paikka skeittauksessa, siinä kulttuurissa. Se on niin oma juttunsa. Skeittaus antaa mahdollisuuden siihen, et saa tehdä ihan silloin kun tuntuu kivalta tehdä sitä. Se on aika poikapainotteinen laji. Se hyvinkin nopeesti syrjäytti jalkapallon ja jääkiekon.

...skeittariksi

Aluksi se näytti jo niin hienolta ja ehkä uskomattomaltakin televisiossa. Isoveljen esimerkistä Arttu hankki oman laudan. Aluksi skeittaus oli ainoastaan kesäharrastus. Kaupunkiin muutto lisäsi innostusta, koska lajia pystyi hallin ansiosta harrastamaan ympäri vuoden. Skeittikulttuuriin uudella paikkakunnalla mukaan meneminen tuntui helpommalta kuin jalkapallossa joukkueen vaihto. Siinä (skeittauksessa) oli varmaan yhteydessä myös pukeutuminen, mikä siitä kulttuurista tuli. Siihen oli helpompi mennä mukaan, ku rupes ittee kiinnostaa vaatteet ja kaikki tommoset skeittijutut muutenkin. Mää en tiedä yhtään niinku skeittaria, joka esimerkiksi luonnehtis sen niinku urheiluksi silleen virallisesti. Se on vaan tapa liikkua. Hyvin monet kokee sen niinku enemmänkin tämmöseks elämäntavaks. Se on niinku viety kulttuuriin vielä pidemmälle. Kyllähän siinä liikutaan koko ajan, et sen takii sen voi laskee mun mielestä tämmöseks liikuntamuodoksi. Ehkä se just kuvaa sitä, että jos sä meet jalkapalloo pelaan kahdeks tunniks, niin sä pelaat koko ajan yleensä. Ja sit myöhemmin ehkä saatte puhuu jostain jalkapallopelistä, mikä oli Real Madridin ja Barcelonan välillä. Skeittauksessa voi ihan hyvin olla, kun sää oot skeittaamassakin, et te yhdessä puhutte jostakin skeittijutuista siinä skeittauksen tiimellyksessä. Että se on semmosta vapaa-ajan viettoo enemmänkin, mutta kuitenkin hyvin liikunnallista myöskin.

Skeittaus oli hivuttautunut tekemisissä ihan ykköseksi ja sitä jatkukin sitten. Skeittaaminen oli koulun ulkopuolella joka- ja kokopäiväistä, kun ei ollut mitään semmosii pakotteita, et mihin muualle pitäis mennä. Sit tietysti pyrki täyttämään sen mahdollisimman paljon skeittauksella. Skeittihalli oli kiinni esimerkiksi sunnuntaisin, niin menin jäähallille sisälle. Siellä tuli monesti tietysti jäähallin huoltomiehiltä huu-dot, että lähtekää pois täältä. Eikä sinne tietenkään sais mennä, mut sitä oli melkeen pakko tehdä melkein joka päivä sitä skeittausta. Skeittilauta oli pakko saada mukaan

ulkomaanmatkallekin. Myös erilaiset skeittitapahtumat ruokkivat innostusta entisestään. Arttu kilpailikin, vaikka *se ei oo mitenkään ollu skeittauksessa mulla se lähtökohta, et mä haluun kilpailla siinä jonkun kanssa. Lähinnä niinku kehittää ittee ja omaa motoriikkaa ja sitte viettää aikaa kavereiden kanssa. Se halu tehä jotakin semmosta, mikä näytti omasta mielestä tosi hienolta. Siinä kuitenkin taidotkin jossain määrin kehitty. Kyllä siinä halus tehdä koko ajan jotain suurempia juttuja. Et ensin hypittiin kahta porrasta ja sit hypättiin neljää porrasta ja sit se vaihtuki kuuteen. Siinä aina vähän vaativuustaso nousi.*

Artun aktiivisin rullalautailuaika oli 11-vuotiaasta 16-vuotiaaksi. Lukion toisella luokalla skeittaaminen väheni selvästi. *Se oli sitten valittava, että meetkö sä skeittaamaan vai ootko sä tyttöystävän kanssa. Ku tuli tyttöystävä, rupes vähenemään se skeittaus ihan selvästi.*

Arttu koki toisen vaiheen haastattelussa itsensä liian vanhaksi skeittaamaan. *Siinä voi tommonen häpeä kasvaa, ku siellä on sellasii hyvinkin lyhkäsii ja hyvin taitavia skeittareita. Sit tulee vähän semmonen olo, et mitäs mää täällä pyörin niitten jaloissa. Puhutaankin monesti, että mennään veteraanisessioille. Se rupee olla sit sitä.*

Kitaran kanssa kirpputorilta

Ollessaan 11-vuotias Arttu arveli, että elämä tuntuisi tylsältä eikä olisi mitään tekemistä ilman liikuntaharrastuksia. Urheilemisen hän arvioi loppuvan johonkin liikuntavammaan. Tuolloin tulevaisuuden suunnitelmat liittyivät skeittitaitojen kehittämiseen.

Arttu oli 17-vuotias aloittaessaan kitaran soiton. *Sit vaan joku kerta kirpputorilta tuli akustisen kitaran kanssa ja sitä lähti siitä rakentamaan. Arttu soittaa kitaraa oikeestaan vaan ihan omaks iloks kotona ja nauhoittaa omia ideoita. Siinäkin on itse asiassa just se, että mää en oo sen takia tykänny millään tunneilla käydä, ku siitä tulis taas se, et mulla on vähän niinku harjotukset kaks kertaa viikossa. Se ei kiinnosta enää tässä vaiheessa. Tekee sitte, ku iteltä tuntuu hyvältä harjotella sitä.* Opiskelulta jäävä vähäinen vapaa-aika menee musiikin parissa.

Esimerkki terveysliikuntasuositukseen yltyvämmän nuoren miehen arjesta

Päiväkirjan mukainen tutkimuspäivä tiistai (liite 8) oli Artulle melko tavanomainen opiskelupäivä yliopistossa, vaikkakin koulutehtäviä oli poikkeuksellisen paljon. Arttu koki päivän runsaiden koulutehtävien takia kiireiseksi.

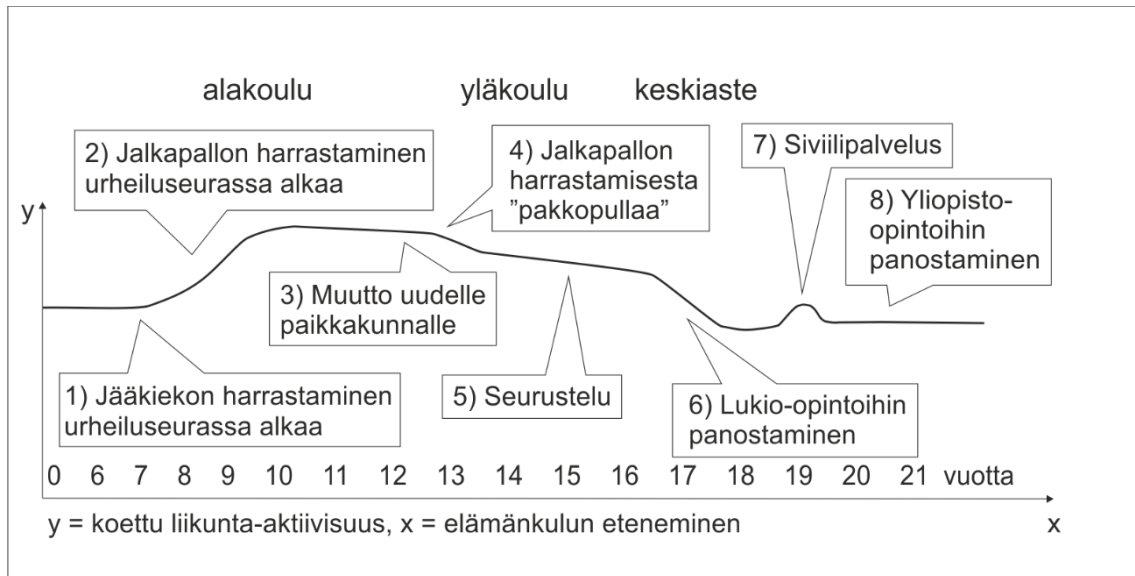
Arttu heräsi noin seitsemältä. Aamutoimiin kului aikaa alle tunti. Koulumatkoihin kului päivän aikana yhteensä noin 50 minuuttia polkupyörällä kulki. Arttu koki olevansa *liikkuvainen ihminen*, joka pyrki välttämään auton käyttöä, jos kuljetavat välimatkat voi liikkua polkupyörällä tai kävelemällä. Artulla oli molemmilla asuinpaikkakunnilla polkupyörä, ja etenkin opiskelupaikkakunnalla ei autoa tullut käytettyä juuri lainkaan. Kotipaikkakunnalla välimatkat olivat suuremmat, joten autolla tuli ajeltua enemmän. Arttu koki, että välimatkaliikuntaa polkupyöräillen tuli sen verran, *ettei tarvii kuitenkaan alkaa mitään liikuntamuotoa ainakaan sen puolesta alottaa.*

Luennolla tai tietokoneella koulutehtävien parissa istumista tuli tutkimuspäivän aikana yhteensä lähes 12 tuntia. Opiskelu oli pääasiassa istumista, eikä kävelyä tullut paljonkaan. *Hyvin suuri osa mun vapaa-ajasta menee koulujuttuihin. Se on ollut lukiossa ja yliopistomaailmas, et hyvin vähän jää aikaa millekkään muulle.* Artun periaate on, että *pitää ensin tehdä työt pois alta ja sit voi niinku rentoutua.*

Artun arkeen kuului lenkillä käynti muutamia kertoja kuukaudessa, lihaskuntoliikkeitä muutamia kertoja viikossa kotona ja 5–10 minuutin varpaillakävelyharjoitukset aamuisin. Sekä koti- että opiskelupaikkakunnan lähiympäristöt tarjosivat hyvät mahdollisuudet ulkoiluun ja lenkkeilyyn: *se on silleen ihan mutkatonta kyllä lähtee.* Jos Arttu lenkkeili, hän juoksi, ja lenkki kesti noin 10 minuutista alle puoleen tuntiin. Tavoitteena oli saada syke nousemaan. Kimmoke kuntoiluun tuli toiselta veljeltä. Kesällä *oisko se ollu luppoaika, sit se mikä sai, että vahvisti sen, että tuli tämänönen ajatus mieleen sitte. Tai mä oon semmonen ihminen, joka ei osaa kuitenkaan olla niinku hirveen pitkään aloillaan tai silleen.* Kuntoilusta tuli hyvä olo.

Kesäisin Arttu kävi noin joka toinen viikko pelaamassa tennistä, jos sai kaverin mukaan. Harrastus ei ollut sidottu tiettyyn aikaan tai paikkaan, vaan *et ihan fiilispohjalta lähtee. Se ei jotenkaan sit innosta talvella mennä sit mihkään halliin esimerkiksi pelaamaan tennistä. Nimenomaan tää, et pääse sitte ulos liikkumaan.* Viikonloppua kuvaa *just semmonen, et saa rauhottua eikä oo koulujuttuja ja sit voi tehdä sitä, mitä tekeekään mieli tehdä niin hyvinkin sit vapaasti periaatteessa. Ja sitte tyttöystävän kans vietän aikaa niin paljon kuin vaan suinkin ehdin. Sekin on semmosta vaan, ei oo mitään liikkumista hirveesti. Se on ihan tyyppillistä television katselua ja semmosta.* Esimerkiksi tutkimuspäivänä Arttu katseli televisiota vielä 1,5 tuntia ennen iltatoimia.

Askelmäärän osalta tutkimuspäivä tiistai (3 824 askelta) oli lähes Artun arkipäivien keskiarvon (4 212 askelta) mukainen. Mittarille ei tallentunut tutkimusviikon aikana yhtään päivää, jolloin reipasta liikuntaa olisi kertynyt yhtäjaksoisesti yli tavoitteen mukaiset 30 minuuttia. On huomioitava, että liikemittari ei mittaa luotettavasti pyöräilyä, jota Arttu sisällytti arkeensa koulumatkojen avulla. Istumiseen käytetty aika oli huolestuttavan suuri. Sekä askelmäärillä että terveysliikunta-ajalla mitaten Arttu jäi mittaussuorituksen jokaisena päivänä kauaksi terveysliikunnalle asetetuista tavoitteista.



KUVIO 8 Artun (N5) liikunta-aktiivisuuden muutos.

- 1) Varhaislapsuudessa Artulla on lyhyt kokeilu jalkapallon pelaamisesta urheiluseurassa. Muuten liikunta on vapaata leikkimistä pihalla. Peruskoulun alkaessa kuvaaja lähtee nousuun. Arttu aloittaa jääkiekkoharrastuksen urheiluseurassa. Pihapelit siirtyvät läheiselle kentälle. Itsenäinen liikkuminen lisääntyy. Välimatkat kuljetaan kävellen, polkupyörällä tai potkurilla.
- 2) Kuvaaja on edelleen nousujohteinen. Arttu menee uudelleen mukaan paikallisen urheiluseuran jalkapalloharjoituksiin. Valmentaja on vaihtunut, ja pelaaminen on kivaa, vaikkakin jääkiekko on jalkapalloa tärkeämpää.
- 3) Kuvaaja lähtee loivaan laskuun, kun Arttu muuttaa toiselle paikkakunnalle eikä halua enää pelata jääkiekkoa uudessa seurassa. Vuotta aikaisemmin aloitettu rullalautailu lisääntyy.
- 4) Kuvaaja jatkaa laskua, kun Arttu lopettaa jalkapallon ja sisällyttää vapaa-aikaansa yhä enemmän skeittausta.
- 5) Tyttöystävän löytyessä kuvaaja jatkaa edelleen laskevaa linjaa. Yhteisiä liikuntamuotoja ei ole, ja yhteistä vapaa-aikaa vietetään esimerkiksi elokuvia katsellen. Peruskoulun lopussa Arttu on valintatilanteessa: seurustelu tyttöystävän kanssa vai skeittaus. Arttu valitsee seurustelun.
- 6) Lukiossa Arttu panostaa lukemiseen ja koulutehtäviin. Kuvaajan muoto on jyrkästi laskeva. Skeittaus loppuu toisena opiskeluvuonna kokonaan. Aikaa ei riitä liikunnalle tai urheilulle.
- 7) Siviilipalveluksen ajaksi kuvaaja nousee. Välimatkapolkupyöräilyä tulee päivittäin 16–28 kilometriä ja lisäksi paljon kävelyä sisältävää palvelusta.
- 8) Kuvaaja laskee takaisin siviilipalvelusta edeltävälle tasolle ja jatkuu tasaisena, kun Arttu aloittaa opinnot yliopistossa. Arttu opiskelee arkipäivinä ja matkustaa viikonlopuiksi tyttöystävän luokse kotipaikkakunnalle. Skeittaukselle ja säännölliselle liikunnalle ei jää aikaa eikä enää innostustakaan. Opiskelun ja kotitehtävien ulkopuoliseen aikaan kuuluu television katselua ja kitaransoit-

toa. Liikunta on pääasiassa välimatkaliikuntaa. Uutta vapaa-ajassa ovat satunnainen tenniksen pelaaminen kesäisin, lyhyet juoksulenkit muutamia kertoja kuukaudessa ja pieni kotikuntopiiri muutamia kertoja viikossa. Tutkimusviikon aikana terveysliikunta-aika tai askeleet jäivät hyvin kauaksi terveysliikuntasuosituksista. Seitsemän päivän ajalta askeleiden keskiarvo oli 3 899 askelta päivässä.

Artun elämäntietojen mukana pääsi kurkistamaan alle 20-vuotiaiden piirissä suosiota kasvattaneeseen skeittikulttuuriin, johon Arttu kiinnittyi joukkuelajeja vahvemmin. Juonianalyysi osoittaa, että Artun elämäntietojen aikana liikunta-aktiivisuutta lisäsivät peruskoulun aloitus, liikunnan harrastaminen urheiluseurassa ja siivilipalvelus. Liikunta-aktiivisuutta vähensivät urheiluseuraharrastusten lopettaminen, kotipaikkakunnan vaihtuminen, seurustelu ja lukio- ja yliopisto-opintoihin panostaminen. Vanhempien lisäksi veljet olivat olleet Artulle tärkeitä liikunta-aktiivisuuden tukijoita.

3.2 Lapsena vähän liikkuvien elämäntietojen

Seuraavat viisi tarinaa kertovat nuorten elämäntietoista, joissa side urheiluseuratoimintaan on ollut lapsuudessa löysä, mutta joissa suhde liikuntaan on myöhemmin vahvistunut. Seuraavalle viidelle tarinalle on yhteistä se, että nämä nuoret arvioitiin 11-vuotiaana vähän liikkuviksi, kun huomioidaan lasten sekä omaehtoinen että ohjattu liikunta lasten itsensä raportoimana. Tarinat ovat Annin, Marjon, Esan, Päivin ja Katin.

3.2.1 Annin tarina – ei mikään sohvaperuna

TAULUKKO 12 Annin (N8) harrastukset suhteessa institutionaaliseen elämäntietoon ja kronologiseen ikään.

Institutionaalinen elämäntieto	Kronologinen ikä	Organisoitu ja omaehtoinen liikunta	Muu vapaa-aika
Perhepäivähoito	0–6	Omaehtoisesti pihaleikkejä	
Alakoulu	7–12	Naisvoimistelijoiden liikuntakerho Omaehtoisesti hiihtoa	Pianon soitto
Yläkoulu	13–15	Omaehtoisesti hiihtoa	Pianon soitto
Lukio	16–18	Kävelylenkkeilyä ja lavatansseja	Pianon soitto
Ammatti-korkeakoulu	19–	Naisvoimistelijoiden aerobic ja lavatansseja	

Unelmalapsuus

Annilla oli *sillä tavalla unelmalapsuus*, että pihapiirissä oli paljon lapsia ja *pistettiin niitten kanssa kaiken maailman leikit siellä pystyyn. Kyllä se aika on sillai muistoissa, että sillon ollu semmosta vilskettä ja vipinää mejän pihapiirissä. On saanu mennä ja*

tehä. Anni on asunut lapsuudessaan kaupungissa omakoti- ja rivitaloista muodostuvassa kaupunginosassa. Lukioiässä vanhemmat erosivat. Anni lähti ylioppilaaksi kirjoitettuaan toiseen kaupunkiin opiskelemaan. Tutkimushetkellä ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opintoja on jäljellä vielä noin vuosi. Anni on asunut opiskelukaupungissa yksin, mutta kesät mummolassa kesätyökaupungissa.

Katse ylös kirjoista

Alakoulussa mie muistan ykkös-kakkosvuotta, mie olin koulukiusattu silloin. Se vaikutti, että minua puhuttiin tämmösenä pullukkana ja just kaikkena semmosena mahdollisena. Se varmaan jotenki liittyy myös liikunta-aktiivisuuteen. Mulle on jäänyt jotenki semmonen kuva, että mie oon ollu semmonen kömpelö ja vähä semmonen hitaamman puoleinen (naurahtaa), että en ole menestynyt niin kauhean hyvin koululiu-kunnassa.

Negatiivinen liikuntakokemus on alakoulun telinevoimistelutunnilta: *Oli ne kaks juttua ja sitte mie römähin. Mie muistan, meitä oli paljon porukkaa. Kaikki ihmiset katto siinä ympärillä, niin se oli se, että voi hitsi vie, mie vielä tipahin tästä. Että voi ei. Varmaan se. Ei siihenkään mua pakotettu. Se vaan oli jotenkin semmonen, ku pitää yrittää. Mää oon ollut semmonen kunnianhimonen, että jos opettaja jotakin käskkee, niin sitten se myös tehdään. Mie vaan tanssin vanhojentanssikurssin, mutta ei mulla muuten mittään valinnaisliikuntakursseja ole ollut millään kouluasteella.*

Peruskoulussa Annilta puuttuivat hyvät ystävät. *Mulla ei ihan hirveesti kaveriteita oo edelleenkään. Anni kokeili naisvoimistelijoiden järjestämää liikuntakerhoa: Mie muistan ne kaikki hienot hörhelöt ja kaikki semmoset, et se oli niinku semmosta mukavaa. Sitä aina ite sillä lailla ootti just sitä tiettyä kehen oli tottunu. Sitte ku meni sinne ni ootti aina, että vitsi ku taas näkkee sen ja sitte ku siellä saattoki olla joku toinen ohjaaja, ni sitä oli vähä niinku semmonen, että no apua, mitä nyt tapahtuu. Että siinä mielessä semmonen tärkeä merkitys sillä ohjaajalla.*

Kerhoa merkittävämpänä liikuntakokemuksena Anni pitää hiihtoa: *Välillä enemmän ja välillä vähemmän, mutta se on sellanen, joka on kuitenkin ollut läpi elämän pienestä pitäen vanhempien kanssa. Nyt meillä mennee latu, lähtee siitä vierestä. Annin ollessa koululainen ennen vanhempien eroa, perhe teki hiihtolomareissuja. Silloin oli aina sukset mukana ja aina hiihettiin. Isä huoltaa sukset ja vielä viime talven aikaankin isän kans me käytiin hiihtämässä. Kyllä se vielä on sellanen jonkun näkönen yhteinen harrastus.*

Lukioaika on ihan selkeä. *Mie sain sieltä niinku minun parhaan ystävän, joka vieläkin on paras, semmonen tärkein. Sen kans me tykätään käydä kattoon jalkapalloa. Me pyöräillä millon sitä missäkin sattuu olemaan. Ja sitte lukioaikaan meillä oli paljo se, että ko mää olin ehkä ensimmäisenä vuonna semmonen hirmu lukukeskeinen, se mun ystävä aukas oikeasti mun silimät, että ”oikeasti sinä tarvit jotakin muutakin, etkä vaan sitä, että sie istut nokka kiinni kirjassa”. Niin sitte meille tuli monesti se, että koulupäivän jälkeen mie saatoin mennä sen tykö ja sitte me lähettiin lenkille ja kierrettiin siinä se tunti kortteleita ympäri. Silloin lukioaikaan ainakin se 2 vuotta oli aika semmosta aktiivista ennen kaikkia sen kävelyn mukkaan, sit niitä mejän kesäsiä retkiä pyörällä ja kaiken maailman jalkapallojuttuja. Abiturienttivuonna liikunta-aktiivisuus laski, siinä ei ollu niin paljo semmosia mahdollisuuksia.*

Lukioaikana kuuden kilometrin koulumatkan Anni kulki linja-autolla. Opiskelu-aikana linja-auton käyttö on vähentynyt. *Koulumatkat minä kuljen aina kävellen. Mulla on 2-3 kilsaa yhteen suuntaan, että se on niin kun pakko, että aamulla virkistyy.*

Tanssihaaveita

Anni aloitti pianotunnit mennessään kouluun, ja hän kävi kansalaisopiston järjestämällä soittotunneilla peruskoulun ja lukion ajan. Opiskelun ohessa soittotunteihin *ei riittäis aika, mutta ei se harrastus ole jäänyt. Kyllä mie parhaani mukkaan yritän ylläpitää sitä taitoa* soittamalla tanssimusiikkia, sellaista kuin tanssilavoillakin soi.

Mullahan oli pikkutyöstä lähtien se haave, että mie pääsisin harrastaa paritanssia, siis niinku ihan oikeesti johonkin seuraan ja johonkin ohjaukseen, mutta mulla oli pienenä vaivasen luut ja ne rajotti jo mun koululiikuntaa ja tämmöstä. Mulla oli niin kovat kivut, että kun ei pysty kunnolla pittäään korkkareita, se sitten jotenki hautautu siinä ajan myötä. Kyllä ne ois mun vanhemmat mulle sen mahdollisuuden tarjonneet, jos se loppusissaan ois tuntunut siltä, että mie kykenen siihen. Mutta sitten kun se jäi ja vasta sen haaveen jälkeen mun jalat leikattiin ja mun jalat parani suht hyvin, niin se jotenki ei enää. Sitte oli jo jotain muuta täytettä, että se ei tuntunut enää ajan-kohtaselta.

Vaikka mää halusin jonnekkain niinkun aerobicikiin jo alakoulussa, Anni aloitti sen vasta lukion jälkeen opiskelupaikkakunnalla. Anni on käynyt kerran viikossa paikallisen naisvoimisteluseuran järjestämällä aerobic-tunnilla siitä asti, kun kaveri höynäytti minut mukkaan. Kyllä se varmaan sen jälkeen, kun se sano, että "hei tää on naisvoimistelijoitte", niin varmaan se vaikutti, että "hei no sinnehän vois lähtätkin". Et se ei sanonut, et "tää on joku kuntosalijuttu". Sit ois voinut olla enempi kynnystä. Se on jotenkin helpompi, kun on joku naisvoimistelijat.

Lavatansseissa

Anni on tanssinut säännöllisesti lavatansseissa joka viikko yli kolmen vuoden ajan. *Mie oon pienestä pittääin osannut tanssia, kun mun vanhemmat on tanssinut pitkään. Siltä pohjalta kaikki perusjutut oon oppinut ihan ite. Ja kun mää oon ikäni kuunnellu semmosta musiikkia, kun aina autossa soi ja se vaan pistää jalan alle, jotta pitää päästä. Annille tanssi on sekä liikunta, sosiaalinen kanssakäyminen että ajanviete. Pääsääntöisesti mie menen yksin tanssipaikalle ja mie tuun yksin tanssipaikalta. Siinä mielessä oon yksin liikkuja. Toisaalta tansseissa käydessä saa sen sosiaalisen kanssakäymisen. Varmaan se muitten ihmisten mukana olo on ainakin yks syy siihen tansseissa käymiseen.*

Annin kaveripiiristä muut eivät käy tansseissa ja Anni kokee, että aika ittekseni olen näitten tanssiharrastusten kans. Se on suurin liikuntamuoto, mihin mie meen. En mie sinne saa houkuteltua kavereita mukkaan. Ne pittää minua ihan tyhymänä.

Nuorempana Annia harmitti, kun vanhemmat lähtivät tansseihin ja itse oli liian nuori. Kun ikää tuli riittävästi, *äiti on ollu se potkasija, ku se on antanu luvan ja pyysi ensimmäisen kerran mukaan tansseihin. Isän kanssa Anni käy kävelyllä ja tanssimassa noin kerran kahdessa kuukaudessa. Me ollaan kyllä aikalaille koko perhe sellasia kävelijöitä ja tanssijoita. Lukuunottamatta tuota mun veljeä. Ei meidän*

perheestä kukkaan muu oo tuommonen jääkiekkoilija ja jalkapalloilija. Veli on saanut liikkeelle. Vaikka se ei sano, että "tee ja mee", mut jos se ite lähtee pellaamaan, niin sitte tulee, että pitäspä itekkin lähtä lenkille. Ja sitte monesti se saattaa rymähtää johonkin olohuoneen lattialle – "no niin, alappa tulla venyttelemään ja ei nuin ku tee näin" ja sitte sitä siellä kierii sen kanssa.

Kun vanhemmat erosivat, Anni ja isä viettivät paljon aikaa yhdessä, kävivät esimerkiksi tanssipaikoilla. Alkoholi ei kuulu tanssin parissa vietettyyn vapaa-aikaan: *Sillon minä en voi tanssia, kun tulee semmonen muuri vastaan.* On tärkeää, että tanssi on myös fyysisesti rasittavaa. Jos Annista tuntuu, että *nyt tää ei tunnukkaa missään, niin koko ajan pittää haastaa itteään, että saa myös sen liikunnallisen puolen.*

Nuorempana alhaisempaan liikunta-aktiivisuuteen vaikutti se, ettei ole kehdannut hidastaa tahtia, jos ei ole jaksanut. *Aikanaan mie oon ollut semmonen, että ei kehtaa. Sekin on ollut semmonen kynnyks, että ei voi mennä, kun kaikki muut on parempia. Tätä nykyä aivan mennee silla lailla kun pysyy, astman takia omien voimavarojen mukaan.*

Anni toivoo 21-vuotiaana tanssiharrastuksen jatkuvan mahdollisimman pitkään, *koska se on se, mistä mie saan semmosen kokonaisvaltasan hyvän olon. Tullee siis semmonen monialanen plussa.* Positiivinen liikuntamuisto on *uusien ihmisten tapaaminen ja se liittyy tanssimiseen. Se on aika mieluisaa.* Tutkimushetkellä Anni on liikkujana *perustavallinen. En mikkään himoliikkuja, mutta en kyllä mikkään sohvaperuna.*

Esimerkki terveysliikuntasuositukset täyttävän nuoren naisen arjesta

Päiväkirjan mukainen tutkimuspäivä tiistai oli Annille tavanomainen koulupäivä (liite 8) eikä erityisen kiireinen. Anni heräsi noin seitsemältä. Aamutoimiin kului aikaa puoli tuntia.

Koulumatkoihin meni noin 30 minuuttia yhteen suuntaan kävelemällä kulkien. *Se on niinkun pakko, että aamulla virkistyy. On mulla pyöräkin, mutta kun noita pyöräteitä ei niin kauheen hanakasti aurata, niin siellä ei pääse pyörällä liikenteeseen.* Iltapäivällä on saman matkan kävely takaisin kotiin.

Lisäksi Anni teki illalla noin 40 minuutin kävelylenkin. Kävelylenkit vaihtelivat tunnin mittaisesta yhtäjaksoisesta lenkistä noin 20 minuutin mittaiseen hyötyliikuntalenkkiin: *...mie en oo semmonen niinku niin säännöllinen, vaan niinku tilanteen mukaan.* Jos koulussa oli kevyempi viikko, oli mahdollisuus käydä pidempiä lenkejä ja aikatauluttaa ajankohdat itse. Tiukemmalla kouluviikolla liikkuminen tapahtui koulun rytmin mukaan: *jos aikaa jäi ja sää salli. Ei voi sanoa, että mulla on aina se tunnin lenkki olipa sää tai paikka mikä hyvänsä.* Kävelylenkkeily ei ole pelkkää hiki liikuntaa, vaan siihen voi liittyä myös maisemien katselua ja kuulumisten vaihtoa.

Luennolla tai koulutehtävien parissa istumista tuli tutkimuspäivän aikana yhteensä noin kuusi tuntia eikä kävelyä paljonkaan. Istumajaksoja näyttäisivät katkovan tauot siten, että yli kahden tunnin istumajaksoja ei päässyt syntymään. Koulussa istumisen lisäksi Anni katseli televisiota vielä kaksi tuntia iltatoimien jälkeen. Joskus iltaan saattoi kuulua koulutehtävien lisäksi kirjan lukemista. Nukkumaan Anni meni kello 22–23, koska tarvitsi kahdeksan tuntia unta ollakseen virkeä.

Torstaisin, ellei se ollut matkapäivä kotipaikkakunnalle, Anni kävi aerobicissa. Silloin hän ei ole tietokoneella, vaan saattoi lukea kirjaa ennen aerobiciin lähtöä. Sunnuntai maan aikaan matka aerobiciin taittui polkupyörällä, talvella kävelemällä.

Viimeistään perjantai oli matkapäivä junalla kotipaikkakunnalle. Jos hän kävi äidin kanssa kävelyllä, vaihdettiin kuulumisia. Sen jälkeen Anni saattoi *torkahtaa pienet päikkärit*.

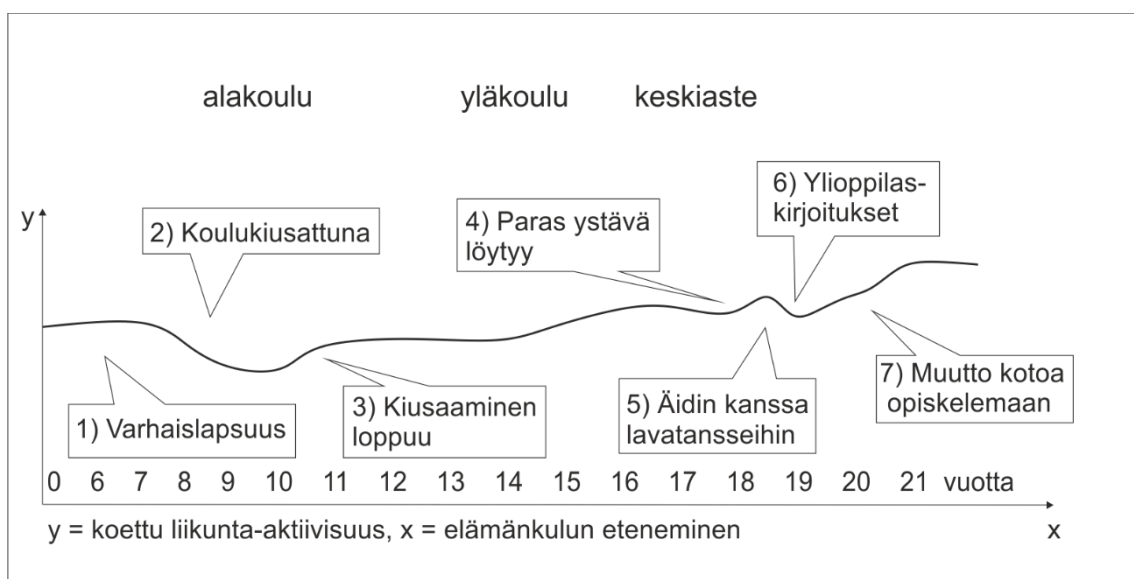
Pääasiassa arki oli tasapainossa, mutta viikoilla, jolloin koulupäivät olivat pitkiä, ajatukset pyörivät liikaa koulun ympärillä. Jos taas viikot olivat liian tyhjiä opiskelusta, *tulee semmonen olo, että nyt mää kerkeen mennä ja tehdä ja no, eikö mulla oo koulua ollenkaan? Enkö mie tee mitään koulun ettee?*

Viikonloppuisin Anni kävi joko perjantaina tai lauantaina tai molempina iltoina tanssimassa lavatansseissa. *Se on se mun henkireikä. Jos se on vaan minusta kiinni ja tahosta, niin se on jokaviikonloppusta*. Tanssia tuli noin neljä tuntia, jos oli tanssittajia. *Ideaalitilannehan on se, että saa tanssia ja tanssia ja tanssia ja käy välillä juomassa vettä ja taas mennee, mutta joskus on taas niitä tilanteita, että ei satu olemaan, että sitte käy vaan kuuntelemassa*.

Sunnuntai oli matkustuspäivä takaisin opiskelupaikkakunnalle, ja silloin piti joskus myös tehdä koulutehtäviä, *vaikka mie kyllä yritän, se on joku pinttynyt vanhakantaisuus, että sunnuntaina vaan saisi olla, mutta monesti joutuu koulullekin ajatuksia antamaan*.

Askelmäärän osalta tutkimuspäivä (14 459 askelta) oli hiukan yli arkipäivien keskiarvon (12 231). Terveysliikunta-aika oli 87 minuuttia eli selvästi yli terveystieteiden minimisuosituksen.

Annin tutkimuspäivänä tekemät tietoiset välimatkaliikuntavalinnat, jotka olivat kestoltaan vähintään 30 minuutin mittaiset, kerryttivät yhdessä iltakävelyn kanssa päivän aktiivisuuden liikuntasuositukseen vertaamalla riittäväksi.



KUVIO 9 Annin (N8) liikunta-aktiivisuuden muutos.

- 1) Varhaislapsuuden tasainen kuvaaja kertoo unelmalapsuudesta, johon kuuluu paljon ulkoleikkejä sekä luistelun ja hiihtämisen perustaitojen opettelua.
- 2) Peruskoulun alkaessa kuvaaja lähtee laskuun. Ensimmäiset kouluvuodet Anni kärsii koulukiusaamisesta. Anni tuntee itsensä kömpelöksi ja pullukaksi.
- 3) Kun kiusaaminen loppuu, kuvaaja nousee. Kuvaaja jatkaa vaakatasoisena, mutta liikunta-aktiivisuus ei yllä varhaislapsuuden tasolle. Alakouluvuosiin sisältyy osallistuminen Naisvoimistelijoiden järjestämään liikuntakerhoon. Yläkouluun mennessä liikuntatottumukset eivät merkittävästi muutu. Talvisin käydään perheen kanssa hiihtämässä.
- 4) Kuvaaja nousee hiukan lukioon mentäessä. Toisena opiskeluvuonna Anni saa hyvän ystävän, jonka avulla löytyy kävelylenkkeily ja lähiympäristössä pyöräily. Anni on ikionnellinen ystävästä ja kiinnostuu muustakin kuin lukemisesta ja koulutehtävistä.
- 5) Lukion Wanhon tanssikurssi tekee kuvaajassa olevan piikin ylöspäin. Äiti pyytää samaan aikaan mukaan lavatansseihin. Mieluinen liikuntamuoto löytyy.
- 6) Kuvaaja tekee notkahduksen alaspäin abiturienttivuonna. Anni keskittyy opiskeluun, ja liikunta jää taka-alalle.
- 7) Kuvaaja muuttuu jyrkästi nousujohteiseksi, kun Anni lähtee toiselle paikkakunnalle opiskelemaan. Vajaan kolmen kilometrin koulumatkan Anni kulkee päivittäin kävelemällä. Kerran viikossa on Naisvoimistelijoiden aerobic. Viikonloppuisin Anni pyrkii käymään tansseissa, jolloin tanssiliikuntaa tulee illassa noin neljä tuntia. Anni hiihtelee silloin tällöin talvisin. Tutkimusviikon lauantaia lukuun ottamatta terveystuokasuositus täyttyi selvästi viikon jokaisena päivänä. Myös askeleilla mitaten Anni joko ylitti tai lähes saavutti terveystuokasuosituksen mittausviikon jokaisena päivänä (ka 10 281 askelta).

Liikunta-aktiivisuudesta kertova kuvaaja ei ole tasainen, mutta kokonaisuutena nousujohteinen. Liikunta-aktiivisuutta vähensivät koulukiusaaminen alakoulussa ja ylioppilaskirjoitusvuosi. Annilla oli tiiviit ja lämpimät välit vanhempinsa, pikkuveljeensä ja mummoonsa. Vanhempien kanssa harrastetusta omaehtoisesta liikunnasta oli myönteisiä kokemuksia. Ohjattuun voimisteluun osallistuminen lisäsi liikunta-aktiivisuutta hetkellisesti alakouluiässä. Lapsuuden soittoharrastus ja hyvät kokemukset naisvoimistelijoiden jumppakerhosta osaltaan vahvistivat Annin itse-tuntoa ja madalsivat kynnystä osallistua nuorena liikuntamuotoihin, joita lapsuuden aikaiset harrastukset tukivat. Jo pienenä tyttönä syytti intohimo tanssiin ja musiikki-liikuntaan, joka antoi suunnan Annin vapaa-aikaan myöhemmin.

Positiivisesti liikunta-aktiivisuuteen olivat vaikuttaneet liikuntaan innostava asuinympäristö, perheen kanssa harrastettu yhteinen liikunta, oman lajin löytäminen nuoruudessa, hyvän ystävän löytäminen ja välimatkaliikuntaa lisännyt itsenäinen elämä lukion jälkeen. Annin elämäkulkutarinasta välittyivät aikuisuutta kohti mentäessä terveystuokun arvojen vahvistuminen, itsenäisyys, tavoitteellisuus ja opiskelun tärkeys.

3.2.2 Marjon tarina – retkeilijä

TAULUKKO 13 Marjon (N11) harrastukset suhteessa institutionaaliseen elämäntapaan ja kronologiseen ikään.

Institutionaalinen elämäntapa	Kronologinen ikä	Organisoitu ja omaehtoinen liikunta	Muu vapaa-aika
Päiväkoti	0–6	Ulkoilua ja mäen laskua	
Alakoulu	7–12	Naisvoimistelijoiden liikuntakerho	Partio ja pyhäkoulu
Yläkoulu	13–15	Omaehtoisesti hiihtoa ja sulkapalloa	Partio
Lukio	16–18		Partio
Yliopisto	19–	Yliopistoliikunnan tiiviskursseja	Partio

Perheliikuntaa

Peruskoulun jälkeen Marjo oli käynyt lukion ja opiskellut yliopistossa. Marjo asui yksin omassa asunnossa muutaman kilometrin päässä yliopistolta. Lapsuusajan omaehtoisesta liikunnasta ja vapaa-ajan vietosta oli vähän muistoja. Mieleen olivat jääneet talviset ulkoilut vanhempien tai kavereiden kanssa: *Mentiin aina laskeen mäkiä siihen puistoon, ku me lähettiin pihalle.* Alle kouluikään kuuluu myös luistele-massa käyminen vanhempien kanssa: *Äiti ja iskä veti meijät pulkalla, että me laitettiin luistimet jo kotona.* Marjo ei muistanut äidin koskaan luistelleen, mutta isällä oli joskus ollut luistimet. Marjon lapsuuden lomilla perheellä *ollaan käyty retkeilemässä joka päivä jossakin. Ne on hyvin tuttuja ne retkeilyreitit ja sitte laskettelua, hiihtoa ainakin. Äiti ei laskettele. Sillon tuli käytyä hirviästi hiihtämässä ku oli se (hiihtolatu) ihan vieressä.* Ei kuitenkaan yhtä matkaa, koska *kaikki hiihtää niin eri tahtia.*

Partiota ja pyhäkoulua

Ohjattua liikuntaa Marjo harrasti alakoulun alimmilla luokilla neljänteen luokkaan asti lähikoululla Naisvoimistelijoiden järjestämässä voimistelukerhossa: *No se oli ihan kiva. Me aika paljon leikittiin ja se oli satujumppana ainakin jossakin vaiheessa. Sitte meillä oli kaikkia esityksiä.* Voimisteluharrastus loppui, kun Marjon piti siirtyä ryhmään, jossa harjoitukset muuttuivat vaativammiksi.

Alakoulun alimmilla luokilla alkoi myös partioharrastus; *Mun äiti kysy joskus aikasemmin, että "haluaisikko sää alottaa?" Mää, että "no en mä oikeen tiijä" ja sit se jäi siihen. Sitte mun yks kaveri, ku mä kysyin, että mitä se tekee illalla, niin se oli, että "mulla on tänään partio". Sit se alko, että "tuu sääkin mukkaan, että mä soitan mejän johtajalle" ja tolleen noin, niin sitte mun oli pakko mennä. Se oli ihan hyvä. Sitte mä menniin seuraavallakin viikolla ja se lähti. Lisäksi Marjo mietti, että "emmää tiijä opiskelisinko mä luokanopettajaksi" ilman partioharrastusta. Partioharrastuksen alussa iskä oli joskus mukana, ko oli jotakin tavallaan koko perheellä. Partio toiminta oli vastapainoa opiskelulle: *No kyllä mä tykkään kaikista retkistä. Jos vaikka koulu-aikana on päivän tai viikonlopun jossakin, niin kyllä se rentouttaa, että ei muista mitään kouluhommia.**

Partiossa on ollut hyviä kavereita. Mulla on tällä hetkellä yks hyvä kaveri. Se harrastaa myös partiota, niin tällä hetkellä sen kaa jaetaan sitä ryhmää. Sen kaa ollaan aika paljon vapaa-ajalla. Suunnitellaan partiohommia ja jutellaan, käsitöitä, sitten pyöräilläänkin jonkun verran ja oikeestaan, mitä keksitään. Joskus ollaan tehty ruokaa, leivottu. Ihan kaikkee.

Pyhäkoulussa Marjo oli käynyt ihan pienestä tytöstä yläkoulun alkuun asti. Varmaan oli just sillee, et se mun kaveri tahto ja sit siellä oli paljon kivempaa sen kaverin kaa. Sen mukana menin. Pyhäkoulussa käynti loppui, ko se mun kaveri muutti toiseen laitaan kaupunkia. Rippikouluunhan minä seuraavana menin. Mää oon käynyt sen isoskoulutuksen osittain. Multa loppu into siihen, mut oon ollu parina kesänä töissä leireillä.

Välimatkaliikuntaa

Marjolla ei ollut säännöllistä liikuntaharrastusta alakoulun jumppakerhon jälkeen, mutta yläkoulun alussa jonnekin kasiluokkaan asti käytiin aika paljon yhen kaverin kaa pelaamassa sulkapalloa. Meitä vaan varmaan kiinnosti molempia. Että ihan muuten vaan varattiin ja mentiin monesti perjantaina koulun jälkeen.

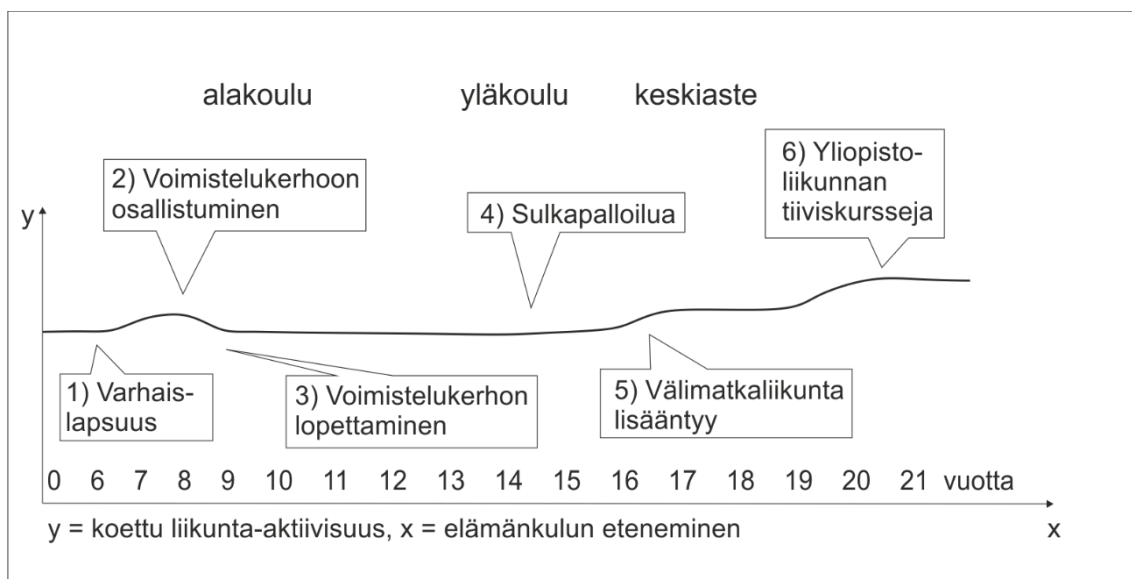
Lukioaikana Marjo ei muista harrastaneensa liikuntaa vapaa-ajalla, mutta arvioi, että kakkosella mulla oli tosi hyvä kunto, kun mulla oli vanhojen tanssit ja liikuntakurssi peräkkäin, ku oli ollut monta tuntia viikossa.

Marjo ei valinnut valinnaista liikuntaa yläkoulussa tai liikunnan syventäviä tai soveltavia kursseja lukiossa. Jos on kaheksasta neljään, niin eihän siinä hirveesti ehtinykkään. Marjo toivoi, että yläkoulussa ja lukiossa olisi kaikille pakollisilla kursseilla jonku verran valinnaisuutta, että voi vähän valita, ku sehän on se pääasia kuitenkin, että liikkuu. Ei niinkään, että mitä lajia on.

Säännöllistä yliopistoliikuntaa Marjo ei harrastanut, mutta mää oon nytten kuitenkin uintikurssilla. Yks luokkakaverikin. No aattelin, että pittää treenata, ku meillä on se uintitesti keväällä opinnoissa. Myös tenniskurssilla mää oon ollu.

Positiivinen liikuntamuisto liittyi partiosuunnistukseen ja negatiivinen liikuntakokemus alakoulun suunnistustuntiin.

Koulumatkan lukioon, 4,5 kilometriä, Marjo kulki aina polkupyörällä. Se oli oma valinta, koska linja-autollakin olisi voinut mennä. Liikkujana Marjo oli äidin tavoin välimatkaliikkuja. Äiti on varmaan aina kävellyt töihin, silloin kun ei oo pyöräkeli. Kaks ja puoli kilsaa. No itse liikun sen verran kun liikun. Mää pyöräilen aika paljon. Ja sitten talvella kävelen. Linja-autoa tuli käytettyä sulan maan aikaan harvoin. Se olis aika monimutkaista. Koulumatka kävelemällä kesti 40 minuuttia yhteen suuntaan. Välimatkaliikunnan motiivina oli helppous ja riippumattomuus aikatauluista. Marjo liikkui ylleensä yksin, niin ei tarvi aikatauluja miettiä.



KUVIO 10 Marjon (N11) liikunta-aktiivisuuden muutos.

- 1) Varhaislapsuuden aikana kuvaaja on tasainen. Marjo muistaa perheen yhteiset ulkoilut.
- 2) Peruskoulun alussa kuvaaja tekee nousun. Marjo osallistuu 4. luokkaan asti Naisvoimistelijoiden järjestämään voimistelukerhoon.
- 3) Marjo lopettaa liikuntakerhon, kun harjoitukset muuttuvat vaativammiksi. Kuvaaja laskee alas ja jatkaa tasaisena. Marjo ei osallistu ohjattuun liikuntaan mutta käy partiossa ja pyhäkoulussa.
- 4) Kuvaaja nousee hiukan ylemmälle tasolle yläkoulun aikana. Marjo käy omaehtoisesti kaverin kanssa pelaamassa sulkapalloa.
- 5) Kuvaaja jatkaa nousujohteisesti ylöspäin. Välimatkaliikunta lisääntyy, kun Marjo kulkee koulumatkat lukioon päivittäin polkupyörällä.
- 6) Kuvaaja suuntautuu entistä selvemmin ylöspäin. Marjo jatkaa partiossa ja osallistuu joillekin yliopistoliikunnan järjestämille liikunnan tiiviskursseille. Edelleen lisääntyvän välimatkaliikunnan muotoina ovat pyöräily ja kävely. Tutkimusviikon aikana terveysliikuntasuositus ylittyi perjantaina sekä terveysliikunta-ajan että askeleiden (11 922) osalta. Muut päivät jäivät selvästi alle suositusten. Seitsemän päivän ajalta askeleiden keskiarvo oli 5 959 askelta päivässä.

Tiivistetysti voidaan todeta, että juonianalyysin mukaan Marjon liikunta-aktiivisuus oli lisääntynyt lapsuudesta nuoruuteen, vaikkakaan suurista muutoksista ei voi puhua. Ohjattuun voimisteluun osallistuminen lisäsi liikunta-aktiivisuutta hetkellisesti alakouluiässä. Viikoittaisen jumppakerhon lopettaminen ei merkinnyt Marjolle aktiivisuuden vähenemistä muussa vapaa-ajan toiminnassa. Marjon pitkään jatkunut osallistuminen partioon kertoi sitoutumisesta yhteisölliseen ja tavoitteelliseen vapaa-ajan toimintaan.

Positiivisesti liikunta-aktiivisuuteen olivat vaikuttaneet liikuntaan innostava asuinympäristö, perheen kanssa harrastettu yhteinen liikunta, partioharrastus ja

välimatkaliikuntaa lisännyt itsenäinen elämä lukion jälkeen. Vanhemmilla oli myönteinen suhtautuminen liikuntaan, mutta vahvaa tukea organisoituun tai ohjattuun liikuntaan Marjo ei ollut saanut. Vanhempien kanssa harrastetusta omaehtoisesta liikunnasta oli myönteisiä kokemuksia lapsuudesta. Välit lapsuudenkotiin olivat edelleen lämpimät varhaisaikuisuudessa. Marjon elämäntarinaan liikunnan asema vahvistui nuoruudessa, josta kertoi terveysliikunta-arvojen vahvistuminen. Marjon tarinassa hyvinvoinnista huolehtiminen tuli esille lisääntyvänä tietoisena välimatkaliikuntana ja partion merkityksen korostamisena vastapainona opiskelulle.

3.2.3 Esan tarina – kohtuullinen yksinliikkuja

TAULUKKO 14 Esan (N7) harrastukset suhteessa institutionaaliseen elämäntarinaan ja kronologiseen ikään.

Institutionaalinen elämäntarinta	Kronologinen ikä	Organisoitu ja omaehtoinen liikunta	Muu vapaa-aika
Päiväkoti	0–6		
Alakoulu	7–12	Koulun jalkapallo- ja sählykerhojen kokeilua	Lukeminen
Yläkoulu	13–15	Omaehtoisesti kävelylenkkeilyä	Lukeminen
Lukio	16–18	Omaehtoisesti kävelylenkkeilyä	Lukeminen
Yliopisto	19–	Omaehtoisesti hölkkää ja kotikuntoilua	Lukeminen

Muuttolaatikoita ja koulunvaihtoja

Esan lapsuuteen sisältyi paljon muuttoja. Alakoulu-aikaan sisältyi kaiken kaikkiaan neljä koulunvaihtoa. Peruskoulua seurasi lukio, jonka jälkeen Esa aloitti opinnot yliopistossa asuen vanhempiensa kanssa kaupungin keskustassa.

Alakoulussa mieluisin oppiaine oli kuvaamataito. Arveluita tulevasta ammattista tai mahdollisista tulevaisuuden harrastuksista vapaa-aikana ei ollut.

Tulevaisuuden näkymät olivat tarkentuneet tavoitteeksi päästä opiskelemaan arkkitehtuuria. Perheeseen kuuluivat vanhemmat ja pikkusisko, joilla kenelläkään ei ole säännöllisiä liikuntaharrastuksia. Isällä ei ole mitään *säännöllistä*. *Välillä se varmaan pyöräilee, mutta se on aika harvinaista. Äiti yrittää ainakin viikonloppuna käydä kävelyllä. Pikkusisko lukee paljon, ei oikein liiku. Se ois vaikeempi saada sitä mukkaan.*

Omaehtoinen liikunta löytyy

Lapsuudessa leikit merkitsivät *enemmän sisäaikaa* kuin ulkoilua. *Että yks, kaks kaveria*. Esa totesi painokkaasti, että *en mä mitenkään yksinäinen olen ollut*. Mutta *en mä sinällään porukassakaan liiku*.

Perheen kanssa tuli luisteltua jonkun verran lapsuudessa. Kyllä sitä useita kertoja talvella tuli käytyä. Ei ne vanhemmat ite luistellut. Ennen kouluikää alkoi ja loppu sitten joskus yläasteella se luistelu. Ei sitä vaan tullut enää lähdeTTYä.

Perheen kanssa käytiin myös paikallisilla rannoilla harjottelemassa uimista. *En määhän koskaan sitä oppinut. Aika lähelle pääsin, mutta ei ihan onnistunut. Lukiossa tuli ehkä lähimmäksi, että ois oppinu. Mutta ei sekään ihan.*

Alakouluiässä mulla ei ollut mitään varsinaisia liikuntaharrastuksia, mutta Esa muisteli käyneensä 3. luokalla vähän aikaa koulun jalkapallokerhossa ja myöhemmin alakoulussa noin puoli vuotta koulun jonkinlaisessa sählykerhossa. Koulussa oli aineita, joista määhän olin kiinnostunut ja aineita, jotka meni. Liikunta kuului jälkimmäisiin.

Yläkouluaikaan ei liittynyt liikuntamuotona mitään koulun ulkopuoleista, mutta määhän otin pari valinnaista kurssia liikuntaa silloin. Muistot yläkoululiikunnasta olivat ihan mukavia. Taisin aloittaa niihin aikoihin nämä pitemmät kävelyt kesäisin. Esa ei kuitenkaan kokenut koululiikunnalla olleen vaikutusta omaan vapaa-ajan liikkumiseensa. Lukiossa en tainnut ottaa mitään ylimäärästä liikuntaa kaikille pakollisten kurssien lisäksi. Perinteisestä koululiikunnasta poikkeavat lajit Esa koki enemmän hyvänä. Ehkä mä vähän innostuin niistä enemmän sitten. Mutta lukioaikaan ne kävelyt kesäisin, niiden määrä kasvoi lisää. Ehkä mä vaan nautin niistä vähän enemmän.

Perheen muutto kaupungin keskustaan lisäsi liikunta-aktiivisuutta. Yleensä meen kävellen niin kauaksi, että pääsee vähän enemmän luonnon pariin. Yliopistopintojen aikana kävelylenkkeily on jonkin verran vähentynyt, mutta ainakin ne mun iltajummat kasvoivat, ainakin siinä opiskelun alkuvuosina. Isältä joululahjaksi saadut käsipainot olivat yksi syy aloittaa kotijummat. Esa arveli, että isä oli huomannut, että määhän oon vähän huonossa kunnossa.

Lukemisella oli pitkään ollut vahva asema Esan vapaa-ajassa. Tais tulla ihan lahjaksikin kirjoja sen verran, että sitten niitä alko lukea. Sitte alko lukea ihan enemmänkin. Ainakin tuli käytyä kirjastoautolla. Se tuli lähelle. Määhän vaan arvioin, että viimeset 9 vuotta luultavasti englanninkielistä. Myös Esan vanhemmat ja sisko olivat innokkaita lukijoita.

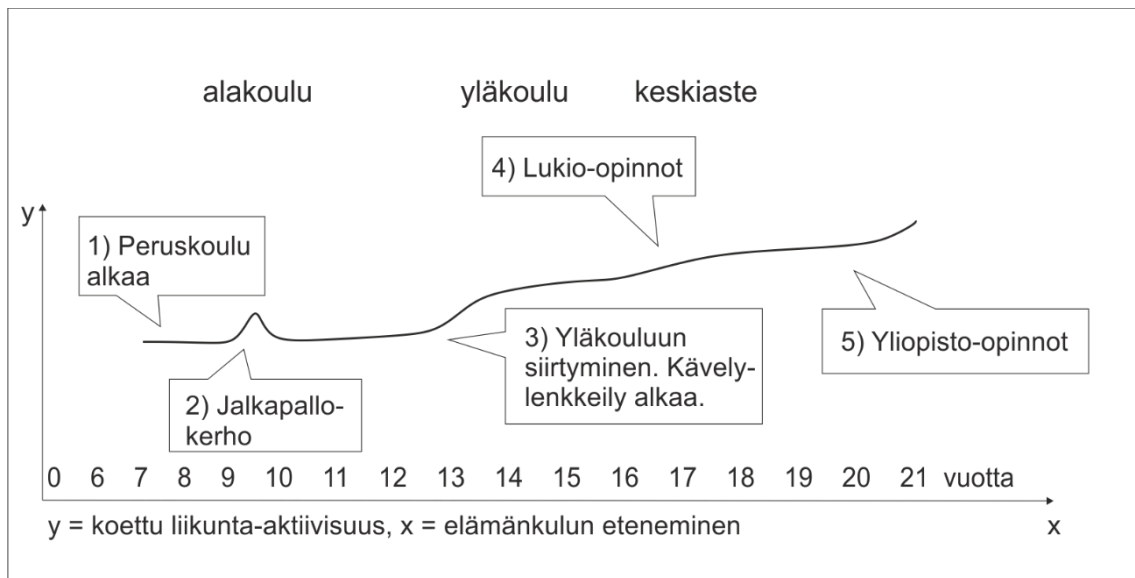
Kotikuntoilua opiskelun ehdoilla

Esa koki 21-vuotiaana olevansa liikkujana kohtuullinen ja välimatkaliikkujana kävelijä. Yksinliikkujana. Määhän yritän aina joka päivä vähän jumpata. Kesällä, kun on vähän enemmän vapaa-aikaa, pitkiä kävelyitä. Alotin viime kesänä, sitten vähän hölkkäsin pari kertaa. Esa yritti aluksi seurata tiettyä ohjelmaa, mutta sen verran huonoon kuntoon meni jalat eka viikon jälkeen, että vähän piti hitaammin tahdittaa. Kun hölkkäsi alotteli, niin sitten viikon kuluttua pysty jo menemään sen ajatellun ajan siinä ihan kokonaan. Vaikka se väsytti, niin pysty siihen. Tais olla nää ensimmäiset kävelytkin aika mukavia, että uusia maisemia pääsi näkemään.

Hölkkääminen oli vähentynyt syksyllä, koska Esan oli pitänyt sen verran keskittyä opintoihin. Viikonloput määhän oon tarttenut näitä tehtäviä varten. Yritän sunnuntaille saada ihan sellasen lepopäivän, että ei tarte niitä ajatella. Irtautuakseen koulu-tehtävistä pienellä kävelyllä tulee välillä käytyä. Puolesta tunnista tuntiin ehkä. Keväällä ja kesällä tulee suuri osa liikunnasta tehtyä. Jumppia kyllä teen ihan, ihan tasatahtia ympäri vuoden. Painoilla pari eri liikettä ja vatsalihasliikkeitä muutamia kertoja viikossa. Olo tuntuu vähän väsyttävämmältä sitten kun on huonossa kunnossa.

Motivaatio on ihan se, että on mukavaa, kun vähän sitten pystyis tekemään enemmän. Juoksuissa ja hölkissä 25 minnuuttia pystyis ihan yhteen menoon, kun on vähän parempi kunto. Se ois ihan hyvä. Kyllä mä ajattelin vähän näitä jumppia muutella sillai, että tulee jalatkin sellaseen kuntoon, että pystyy sitten paremmin hölkkäämään. Jos mun pitäis jotain sanoa, niin mä itse olen vaikuttanut eniten omaan liikunta-aktiivisuuteen.

Esa näki itsensä samanlaisena liikkujana tulevaisuudessakin.



KUVIO 11 Esan (N7) liikunta-aktiivisuuden muutos.

- 1) Kuvaaja on alussa tasainen, ja koko elämänkulkuun nähden liikunta-aktiivisuus on kaikkein vähäisintä alakoulun aikana. Perheen kanssa liikutaan jonkin verran mutta ei kovin usein ja säännöllisesti.
- 2) Kuvaaja tekee poikkeaman ylöspäin. Se kertoo jalkapallokerhokokeilusta, joka on vanhempien idea.
- 3) Yläkoulun alkaessa kuvaaja lähtee nousuun. Esa aloittaa omaehtoiset kävelylenkit. Esa osallistuu myös valinnaisliikuntaan koulussa. Välimatkaliikunta tapahtuu kävelemällä.
- 4) Kuvaaja jatkaa loivaa nousua. Liikunta-aktiivisuutta lisää kävelylenkkeilyn lisääminen kesäisin. Lukiossa Esa ei valitse valinnaisliikuntakursseja. Paikasta toiseen Esa kulkee kävelemällä.
- 5) Yliopisto-opintojen alkaessa kuvaaja jatkaa edelleen loivaa nousua. Kävelemällä taittava päivittäinen koulumatka pitenee. Kesällä kuvaaja nousee jyrkemmin. Silloin Esa harrastaa kävelyhölkkää. Opiskeluaikoina Esa jumppaa muutamia kertoja viikossa illalla kotona. Jumppaan kuuluu käsipainoliikkeitä ja keskivartaloa vahvistavia liikkeitä. Esa ylsi terveysliikunta-ajan osalta terveysliikuntasuosituksiin neljänä arkipäivänä mittausviikon aikana. Askeleiden määrä sen sijaan ei täyttänyt terveysliikuntasuosituksia. Mittausviikon seitsemän päivän keskiarvo oli 4 359 askelta päivässä.

Esan liikunta-aktiivisuutta kuvaava kuvaaja on vahvasti nousujohteinen. Esalle liikunnan asema elämässä oli tullut tiedostetummaksi ja tavoittelemisen arvoiseksi varhaisaikuisuudessa. Juonianalyysi osoitti, että lapsuuden vähäisestä liikunta-aktiivisuudesta huolimatta liikunnan rooli nuoren elämässä voi vahvistua.

Esan lapsuutta ja nuoruutta leimasivat lukuisat muutot. Esalla organisoituun liikuntaan osallistuminen oli koko elämäntulkua tarkasteltaessa ollut hyvin vähäistä. Esan perheessä liikunnalla ei ole ollut vahvaa asemaa, joskaan liikkumiseen ei oltu suhtauduttu kielteisestikään. Esa ei ollut saanut vanhemmiltaan tai lapsuuden kaveripiiriltään mallia harrastaa liikuntaa hyötyliikuntaa monipuolisemmin, ja se oli saattanut vaikuttaa Esan omaankin liikkumiseen. Esan kokemukset koululiikunnasta olivat myönteisiä, ja Esa oli valinnut kaikille pakollisen liikunnan lisäksi myös valinnaisliikuntaa, mikä lisäsi liikunta-aktiivisuutta.

Välimatka- ja koululiikunnalla oli merkittävä rooli kokonaisliikunta-aktiivisuudelle Esan elämäntulkussa. Liikunta oli vastapainoa opiskelulle. Kokemukset liikunnasta olivat myönteisiä, mutta opiskelusta johtuva ajan niukkuus oli ollut este liikkumiselle. Esan lisääntynyt välimatkaliikunta ja kotikuntoilu olivat laadultaan melko kevyttä ja kävelylenkkeilyyn käytetty aika lyhyt. Säännöllisesti ja riittävän pitkästi yhtäjaksoisesti suoritettuna liikunta kuitenkin välillä ylitti terveyden kannalta riittävän liikunnan kriteerin.

3.2.4 Päivin tarina – kuntoileva lukutoukka

TAULUKKO 15 Päivin (N10) harrastukset suhteessa institutionaaliseen elämäntulkun ja kronologiseen ikään.

Institutionaalinen elämäntulkun	Kronologinen ikä	Organisoitu ja omaehtoinen liikunta	Muu vapaa-aika
Päiväkoti	0–6		
Alakoulu	7–12		Partio, sanataidekerho ja pyhäkoulu
Yläkoulu	13–15	Omaehtoisesti sulkapalloa	Lukeminen, sanataidekerho
Lukio	16–18	Omaehtoisesti kuntosaliharjoittelua ja tanssia	Lukeminen
Talousskoulu, työharjoittelu	19–20	Omaehtoisesti kuntosaliharjoittelua ja tanssia	Lukeminen
Työtön	21	Omaehtoisesti kuntosaliharjoittelua ja tanssia	Lukeminen, japanin kieli

Koulutuspolkua etsimässä

Pururadan varressa, kodin edessä oli iso oma piha, vieressä metsikköä ja lähellä yleisurheilukenttä. Lapsuudessa omaehtoista liikuntaa oli kavereiden kanssa ulkona leikkiminen. *Ei ne hirveen liikunnallisia ollut ne kaverit, mitä oli silloin ala-aste-yläasteaikana.* Omaehtoisessa liikunnassa *on kiva, kun voi ite omassa tahissa harrastaa, kunhan ei tarvitse liikkua yksin.* Ajatus, että *pitäs ite lähtä muuten vaan luiste-*

*lemmaan, jyräämään sinne yksinään ei ole tuntunut houkuttelevalta. Vapaa-ajalla ta-
pahtuva liikunta oli aina tuntunut kuitenkin mukavammalta kuin koulun liikunta-
tunneilla liikkuminen.*

*Vanhemmat erosivat Päivin ollessa 19-vuotias. Päivi jäi asumaan äidin kanssa
lapsuudenkotiin kerrostaloon kaupunkiin. Peruskoulun jälkeen lukio, puolen vuo-
den mittainen talouskoulu ja työharjoittelu läheisessä alakoulussa seurasivat toi-
siaan. Kolmen väli vuoden jälkeen Päivi on työttömänä. *Nyt sitte pitäis ehkä maholli-
sesti ens keväänä johonki yliopistoon tai vastaavaan yrittää pyrkiä. Oikeestaan pakko-
haulla haen sitten syksyllä. Ihan vaan tälleen, että mikä on lähellä, kun mikään ei kiin-
nosta. Vähän pakko hakia, ku ei oikeestaan minkään näkösiä tukia tipu. Mua ehkä lo-
gopedia kiinnostas jonku verran. Ja ehkä artesaaniopinnot.**

Kulttuuriharrastuksissa

*Lapsuuden kodista jäi puuttumaan malli liikunnallisesti aktiivisesta elämäntyylistä.
Ehkä se ois semmonen pieni kiinnostuksen kipinä, jos sen ois nähny sellasen jonku tie-
tynlaisen mallin siihen enemmän. Mulla on pieni läppävika. Se on joskus ala-asteikäse-
nä todettu. Ei multa oo mitään kielletty, mutta mulle on vaan sanottu, että musta ei
tuu mitään huippu-urheilijaa. Oon aina ollu hirvee lukutoukka. Että mää oon joskus
oisko yläasteikäsenä luku ihon järjettömiä määriä kirjoja. Saatoin lainata joku 5–6
kirjaa kirjastosta ja luki 3–4 päivässä ja viii takasin ja hakia taas kirjoja.*

*Päivi on osallistunut sanataidekerhoon peruskoulun ajan, mutta lopetti, kun se
yläastevaikia ikä iski. Tuntu, kun aloitti lukion, että sitä tulee opiskeltua enemmän,
että se on sitten tiellä. Kaverikin kävi sanataidekerhossa, mutta myöhemmin Päivi
jatko yksin. Päivi kävi myös joitakin vuosia kaverin äidin pyhäkoulussa. *En tiiä miksi
kävin, mutta se oli semmosta mukavaa.* Alakoulu-aikaan liittyy myös muutaman vuo-
den partiokokemus kahden kaverin kanssa. Päivillä lopahti kiinnostus alakoulun vii-
meisillä luokilla, ei vaan enää jaksanut. Erityisen myönteisenä jäivät mieleen kaikki
retket, partiotaitokilpailut ja kiva porukka.*

Puiseva koululiikunta

*Alakoululaisena Päivi ei harrastanut ohjattua liikuntaa koululiikunnan ulkopuolella.
Päivin perheellä ei ollut autoa. *Pyörällä joka paikkaan ja se oli oikeestaan siinä se lii-
kunta. Ite en varmaan juuri sen takia koskaan mitenkään järkyttävän huonossa kun-
nossa ollut. Mutta talvisin mää en hirveenä pyöräile, kun on jotenkin hirveen onnetto-
muusaltis. Joskus mää kaatuin jäätiköllä ja murtu häntäluu ja muuta mukavaa. Ei tee
mieli liukkailla enää pyöräillä.**

*Liikkujana Päivi on tutkimushetkellä parempi kuin koululaisena. Yläasteikäse-
nä mää en liikkunu paljo ollenkaan, koulumatkoja pidempään. Liikunta oli oikeestaan
sellasta puisevaa. Yksinkertaisesti ei vaan ollu minkään näköstä kiinnostusta, koska se
oli koululiikunnan takia tosi tympiää. Lukion kuntotestit ja cooper-testit ovat olleet
Päiville pakkopulla, ku meidän pittää tehdä tää.*

*Yläasteikäsenä mää kulukiin jonku verran kaverin kanssa sulkapalloa pellaa-
massa tosi epäsäännöllisesti, mutta käytiin ehkä puolen vuojen ajan parin viikon väl-
lein. Me tykättiin kahestaan, omaohjauksellisesti. Se oli hyvä, kun me ei käyty kauheen*

usein, niin se ei tullut hirveen kalliiksikkaan. Se oli aika lyhyt aika, ku siellä tuli käytyä. Mutta kuitenkin satunnaisesti, että "jee, mennään pelaa sulukista". En mää oo ikkään mikään sulkapallosankari ollut, mutta oli ihan hauskaa.

Kuntokuuri

Päivi aloitti kuntosaliharjoittelun lukion toisella luokalla. Kaveri oli muistaakseni lopettanut kilpaurheilun pari vuotta sitten. Sillä oli kipinä liikuntaan. Sitte se kysy, että "lähe käymään mun kans salilla". Ku jonku kans sai lähettyä, niin sitte jakso. Oli sitte joku kimmoke, että "hei lähe". Ei tarvinnu ittiä pelkästään motivoija, että "joo, mun on pakko lähtiä salille". Vaan sen takia, että pääsi jonkun kaverin kans käymään, että pysty läyryämmään (juttelemaan) sitte keskenään. Alussa tytöillä oli kunnan kuntokuuri. Saliharjoittelua saattoi tulla jopa neljä tai viisi kertaa viikossa. Se oli vaan niin mukavaa sitte, ku pääsi alkuun. Kyllä mää olin ihan tyytyväinen, ku mulla jossain määrin putos paino, mutta mää en oo oikeestaan mitenkään lihavaksi itteäni hirveenä koskaan nähny. Jotain 8–9 kg, se taitaa olla lähellä. Sitte tuntuu silleen, että ei halua niitä kiloja enään takasi (nauradus). Se oli positiivinen plussa, jos tässä nyt tippuu jotakin. Sehän on hieno homma sitten.

Nyt Päivistä tuntui, että ei aika riitä samalla lailla. Päivillä oli salikortti kaupungin kuntosalille, jossa hän yritti käydä 1–2 kertaa viikossa, että ei pääse ihan rapistummaan. Käyntikerrat olivat harventuneet tanssiharrastuksen takia.

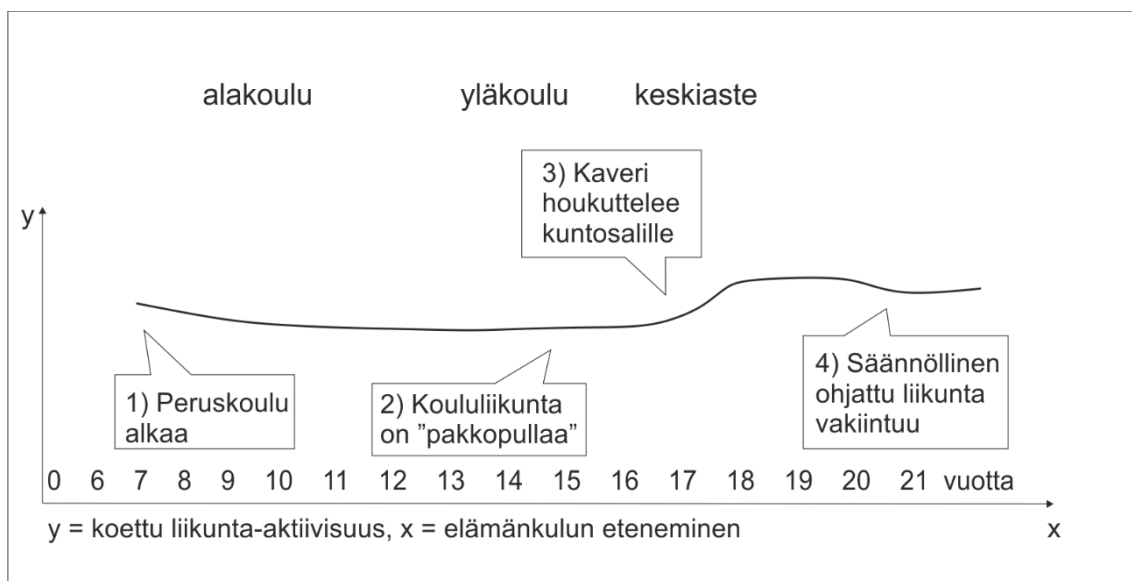
Tanssiharjoituksia oli kaksi kertaa viikossa. Siinä tuntuu, että se kehonhallinta harjaantuu aika paljon. Sitä saa sitä mielihyvää, ku saa harjoteltua ja opittua oikeesti. Vaikka on kuvitellu, että oon ihan täys kapula. Mutta sitä hoksa, että sitä kuitenkin harjottelemalla (naurua), vaikka ois vaan kaks vasenta jalkaa, niin luonnistuu sitte. Päivin innosti tanssiharrastukseen sama kaveri, jonka kanssa kuntosaliharrastuskin alkoi. Kaverukset perustivat yhdistyksen, jonka avulla salien varaaminen tuli helpommaksi ja avustusten hakeminen salivuokramaksuihin mahdolliseksi. Sitä kautta toiminnasta tuli myös säännöllisempää. Kaiken kaikkiaan Päivi oli ollut mukana toiminnassa kolme vuotta. Liikunta oli Päiville mieleistä silloin, kun sen tekkee jossakin porukassa. Siihen tulee jotakin mukavaa siihen kylkeen, että ei oo pelkästään vaan sitä, että nyt pittää läskin lähtee. Tuntuu kivalta, kun joku muukin hikkooilee siinä vieressä.

Liikunta saa merkityksen

Lapsuudessa Päivi ei osannut esittää haaveita tulevasta työstä tai vapaa-ajan vietosta. 21-vuotiaana Päivi piti itseään perussaamattomana. Ei saa aikaseksi, ku ite pitäis lähtä ja ite pitäis tehdä asioille joskus jotaki. Kavereilta tuleva "hei tuu mun kanssa" -innostaminen on positiivista, eikä siinä ole tuputtamisen makua. Oishan se ollu hieno, jos ois tehny jotaki, että ois sitte ehkä jotenki ollu pirteempi.

Yleensä tuntuu, että sillä liikunnalla on semmonen positiivinen vaikutus ollu. On jaksanut paremmin. Sitä on oppinu pikkuhiljaa nauttimaan siitä, että se ei vaan oo paha juttu, kun tulee hiki. On oikeestaan oppinu tykkäämään siitä, että saa vähän rääkätä ittiä (naurua). Alko hoksaamaan sitä hyvinolontunnetta, minkä sai siitä liikunnasta, kun salilla alko kulkemaan. Yleensä talvella tuntuu, että ei jaksa yhtään mittään

ja voimat mennee. Mielenyhtymä positiiviseen asennoitumiseen liikuntaan. Sen jotenkin ymmärsi (painokkaasti), että "hetkonen, tää on ihan hyvä juttu".



KUVIO 12 Päivin (N10) liikunta-aktiivisuuden muutos.

- 1) Kuvaaja on melko tasainen koko peruskoulun ajan. Päivi ei harrasta ohjattua liikuntaa, mutta käy sanataidekerhossa ja kokeilee partiota muutaman vuoden ajan. Välimatkaliikkuminen tapahtuu autottoman perheen työllä linja-autolla tai polkupyörällä.
- 2) Kuvaaja on kaikkein matalimmillaan yläkoulun aikana, jolloin Päivi ei harrasta liikuntaa pakkopullalta maistuvien koulun liikuntatuntien ulkopuolella.
- 3) Kuvaaja nousee selvästi ylöspäin lukiossa toisen opiskeluvuoden aikana. Kaveri saa Päivin innostumaan kuntosaliharjoittelusta. Harjoittelua saattaa olla enimmillään 4–5 kertaa viikossa.
- 4) Kuvaaja pysyy ylhäällä lukion jälkeen vietetyn kolmen välivuoden aikana. Päivi jatkaa kuntosaliharrastusta ja löytää tanssin. Tutkimushetkellä Päivi on työttömänä, käy 1–2 kertaa viikossa kuntosalilla ja kaksi kertaa viikossa tanssiharjoituksissa. Polkupyörän sijaan Päivi käyttää mieluummin linja-autoa. Terveysliikuntasuositukset täytyivät terveystuokunta-ajan osalta neljänä päivänä ja askelten osalta mittausviikon torstaina (13 583 askelta) ja perjantaina (15 621 askelta). Mittausviikon seitsemän päivän keskiarvo oli 8 382 askelta päivässä.

Päivin liikunta-aktiivisuudesta kertova kuvaaja on melko vakaa, mutta lievästi nousujohteinen. Päivin liikunta-aktiivisuutta lisäsivät tietoisuus liikunnan merkityksistä hyvinvoinnille ja liikuntaan innostava kaveri.

Päiviltä puuttui kodin perintö liikuntaan. Liikunnalliset toimintamallit oli täytynyt luoda itse. Vapaa-ajan käyttöä kuvasi runsas lukemiseen käytetty aika. Päivi ei kuulunut siihen koulun liikuntaryhmän muutaman oppilaan kärkirykseen, jotka vetivät kuntotestit täydellä teholla, vaan arvioi itsensä kuuluvaksi "keskivertojen"

tai "maleksijoiden" ryhmään. Päivi ei vaivautunut räakkäämään itseään äärimmilleen ja katsomaan, mihin omat rahkeet olisivat riittäneet. Erityisesti yläkoulussa liikunta kuului epämieluisien asioiden joukkoon.

Päivillä organisoituun liikuntaan osallistuminen oli hyvin vähäistä lukioon asti. Aikaan ja paikkaan sekä omaan että ystävän aikatauluun sidotut täysi-ikäisyyden kynnyksellä aloitetut liikuntaharrastukset olivat tuoneet liikkumiseen säännöllisyyttä ja mielekkyyttä.

Päivi tunnisti liikunnan terveystuotokset omaan hyvinvointiin, ja asenne liikuntaa kohtaan oli muuttunut aikuisuutta kohti mentäessä. Liikunnasta oli tullut tiedostetumpaa ja tavoittelemisen arvoista.

3.2.5 Katin tarina – liikuntaa fiilispohjalta

TAULUKKO 16 Katin (N9) harrastukset suhteessa institutionaaliseen elämäntapaan ja kronologiseen ikään.

Institutionaalinen elämäntapa	Kronologinen ikä	Organisoitu ja omaehtoinen liikunta	Muu vapaa-aika
	0–6		
Alakoulu	7–12	Ratsastustunteja ja baletin kokeilu	
Yläkoulu	13–15	Satunnaisesti ratsastamassa	
Puoli vuotta lukiota, talouskoulu	16–17		
Keskeytynyt ammattiopisto	18–19	Satunnaisesti ratsastamassa	
	20–	Jooga	

Keskeytyneitä opintoja

Kati oli asunut kaupungissa kahdestaan äidin kanssa. Varhaislapsuudessa Katiä hoitivat äiti ja isovanhemmat. Peruskoulun jälkeen Kati kokeili puoli vuotta lukio-opiskelua. *Sillon mä liikuin niiden liikkatuntienkin eestä, kun me mun kaverin kanssa lintsattiin. Sitä ei kans kiinnostanut.* Kokeilun jälkeen Kati muutti 250 kilometriä kotikaupungista sijaitsevalle pienemmälle paikkakunnalle, laittoi *kaikki ihan uusiks* ja löysi miesystävän. Kati yritti opiskella ammattiopistossa asuntolassa asuen, *mut se koulu oli niin paska ja ne opettajat. Mä en jaksanut kattella sitä. Mä vaihoisin toiseen kouluun eri linjalle.*

Opiskelut keskeytyivät Katin tullessa äidiksi 20-vuotiaana. Äitiysloman aikana perhe muutti takaisin Katin kotipaikkakunnalle kerrostaloon. Uusi asuinympäristö oli *tosi kiva*. Lähellä on isot, hyvät ja hienot leikki puistot.

Opiskelusta pidetyn vuoden tauon jälkeen Kati suunnitteli jatkavansa opiskelua monimuoto-opintoina. *Kamalan pelottava jättää tuo pieni tänne ja lähtä ite opiskelemaan, mutta saapahan tehtyä läksyt rauhassa. Kyl se vissiin hengissä selviää isän kanssa. Kyllä se pärjää. Ei se huomaa, että mä oon poissa, jos sille tekemistä ja ruokaa annetaan.*

Hevosten hoitoa ja ratsastusta

Kati tykkäsi lapsena eläimistä, ja kotonakin oli koiria. *Etkö muutki ratsasti. Vauhtia ja vaarallisia tilanteita. Hitsi, määhän haluan.* Katin lapsuuteen kuului yleensä kerran viikossa tallilla ja ratsastustunnilla käyminen. Kati joutui odottamaan useita vuosia, ennen kuin äiti antoi luvan alkaa käymään tallilla kaverin vanhempien kyydillä. *Sitä peruskamaa, mitä ratsastustallilla eli sä laitat hevosen valmiiks ja meet kentälle pyöriin 45 minuuttia. Aika puista, mutta...* Tunneilla Kati kävi noin 13-vuotiaaksi asti. Sen jälkeen meni muutamia vuosia yläkouluaikana, jolloin talleilla käynti oli satunnaista, talleilla vietettyjä koulun TET-jaksoja lukuun ottamatta. Sitten oli taas taukoa talleilla käymisestä, mutta uudella opiskelupaikkakunnalla Kati sai omat hoitohevoset, joita kävi hoitamassa ja ratsastamassa. *Sit seki tosiaan jäi, ku määhän aloin olla ton mun miehen kans. Mulla ei ollut enää aikaa sinne tallille. Mä en ikinä kerinny. Sit kun mä olin raskaana, mä en viittiny.* Kotipaikkakunnalle muuton jälkeen *määhän oon vaan ollu silleen, kuhan elämä tästä taas tasaantuu, niin sit mä taas meen. Nyt määhän vaan en oo kerinny, mulla on ollut kaikkea muuta.*

Liikuntakokeiluja

Alakouluiässä Kati kokeili balettia. *Määhän muistan, että meillä oli tyyliin joku äitiysloman sijainen tai jotain, kenestä määhän en tykännyt, niin määhän lopetin sit sen takia. Ja määhän en tajuu, miks mulle ei selitetty, et se on vaan joku sijainen. Ja sit määhän oon ollut mun äitille tosi pahalla tuulella, et se on antanut mun lopettaa baletin. Toisaalta, jos määhän oon sanonut, et määhän en käy enää, niin mitäpä meidän äiti on voinut tehdä. Raahata mut niskavilloisa väkisin sinne: "Nyt tanssit jumalauta". Äiti ei halunnut kuitenkaan pakottaa ja niin tanssiharrastus jäi. Kati ajattelee, että oon nykyään niin paljon rentumpi, et ehkä se ois kasvanut ulos minusta jossain vaiheessa.* Baletin lopetettuaan Kati muisteli käyneensä alakoulun järjestämällä tanssitunneilla, mutta nekin loppuivat opettajan siirryttyä muualle töihin.

Täysi-ikäiseksi tultuaan Kati on ravannu baareissa tanssimassa. *Siis ihan oikeesti, määhän oon voinut lähtä sinne kaverin kanssa vaan tanssimaan, et ei oo tarttenut lähtä juomaan. Kyl määhän haaveilen, et määhän alotan tanssitunnitkin nyt tässä kun kerkeen.* Äitiyslomalla Kati mietti, kumman aloittaa, tanssitunnit vai joogan. Kati päätyi aloittamaan joogan, koska se tekee hyvää keholle ja mielelle. *Tanssia voi harrastaa kotonakin vauvan kanssa musiikkivideoiden tahtiin hytkymällä.*

Katilla on myönteisiä muistoja uimisesta. Pienempänä uimahallissa käytiin äidin kanssa ja myöhemmin kavereiden kanssa, mutta sekin jäi yläkouluikäen tullessa. Opiskeluaikana Katilla oli kova halu mennä uimaan. *Määhän en sitte ikinä lähtenyt. Sitte tiäkkö kavereiden kans aina puhuttiin: "Nyt mennään, ens viikolla lähetään uimaan." Sit seuraava viikko menee ohi. "Pitiks meidän käyä jossain?" Jooooo...*

Myös luistelusta on positiivisia muistoja lapsuudesta. Äiti oli *ihän törkeen hyvä luistelijä ja on kai se harrastanut luistelua itsekin. Me käytiin aina sen kans luisteleen.* Yläkouluun mennessä yhteiset luistelut äidin kanssa jäivät, koska Kati ei enää äidin seurasta välittänyt. Oman tyttären Kati aikoo opettaa luistelemaan.

Opistoelämää

Ammattiopistossa opiskellessaan opiskelijoilla oli mahdollisuus käydä uimahallissa edullisemmalla hinnalla ja lisäksi oli mahdollisuus osallistua lentopallokerhoon. Kati ei osallistunut, vaan totesi: *mua ei urheilu kiinnosta, mä en jaksakaan lähteä.*

Kavereiden kanssa sen sijaan käytiin *lenkillä käveleminen, kättelemään maisemia, puhumas syvällisii ja sillee.* Pakolliset liikuntatunnit Kati sai *rimaa hipoen läpi. Jos mä saan valita, sählyturnaus tai kuutamokävely, niin arvaappa kummalle mä lähden? Mua ei kiinnosta mikään sähly.* Kati muistaa joskus käyneensä pelaamassa opiston salissa vapaa-ajalla sählyä kavereiden kanssa. *Ei mulla pelkästään huonoja kokemuksia oo. Se on ehkä pelkästään mun oma asenne. Se vaan ei oo mun juttu. Mut sitten jotain känniyöjuoksuja, niin kyllä mut on hyvinkin pyydetty mukaan.*

Välimatkat paikasta toiseen Kati pyrki liikkumaan päivällä kävelemällä tai polkupyörällä, koska piti itseään liian laiskana lähtemään enää illalla erikseen liikkumaan. Välimatkat olivat kuitenkin pienessä kaupungissa melko lyhyitä.

Liikkumisen sijasta Katin ja muiden nuorten kiinnostuksen kohteet olivat arkenakin juhlimisessa. *Opistolla oli sillee, että aamulla oli koulussa nii kun kykeni ja päivällä oli et "he-hei, illalla lähetään viihteelle". Sit illalla oltiin kylällä tai baarissa tai omassa asuntolahuoneessa. Aamulla haisee vaan joka aamu vanha viina. Siel oikeesti oli kaikki ihan juoppoja. Sen tiesi kun oli opintotukipäivä, niin kaikki oli ihan "jijaa, kello kello juokse juokse". Kyllä mä itekin olin siinä mukana kun kaikki muutkin, mutta en mä mikään pahin ollut. On mulla muutamat krapula ollut siellä. Kotona jos mä oon ollut, niin en mä täällä oo käynyt juomassa, en todellakaan.*

Äidiksi tultuaan Kati oli tosi huono juhlimaan, *en mä jaksakaan.* *Se kuulu sinne opistolle. Onhan sitä kiva muistella, että silloin oli vielä nuori. Se on mun mielestä hirveetä, että mun kans saman ikäinen kaveri 21 ja se vieläkin tuolla jaksaa ryypätä ja juosta baareissa ja sanoo, "et en mä ainakaan vois mitään lasta hankkia, et nuoruus menee ohi". En mä tiedä mikä nuoruus siinä menee ohi, kun ei pääse baareissa juokseen.*

Liikuntaa vauvan ehdoilla

Mää tykkään olla pihalla ja luonnossa ja kattella maisemia. Mää oon talvi-ihminen. Mä en oo semmonen, ku ratsastaessakin jotkut kilpailee ja se on tosi tärkeää, et suoriutuu siitä ja voittaa. En mä jaksakaan välittää. Se on se, et se tuntuu kivalta ja siitä tulee kiva fiilis. Se on se tunne eikä se, et voittaa. Mää en tajuu sitä, että joku jaksaa treenaa niinku hikipäissä jonku pokaalin takia.

Välillä Kati kävi pitkällä kävelylenkillä vauvojen kanssa kahtena peräkkäisenäkin päivänä *ihan senkin takia, että vauvan saa nukkumaan. En mä tiiä lähtisinkö mä niin useesti, jos mä en lähtisi vauvaa viemään. Se on hyvä tekosyy lähteä. Sitten kävelylenkit jää ja sit se tulee seuraavalla viikolla taas, et mä lähden lenkille kunnona.* Koska ei oo koiraakaan, *niin ei oo pakko lähteekään.* Voi vauvan kanssa käydä ihan lyhyestikin ulkona.

Lisäksi oli kerran viikossa kansalaisopiston jooga, joka oli ihan uusi harrastus. Kati haaveili joogasta jo opistossa opiskellessaan. *Mää olin jo ilmottautunutkin yhteen ryhmään mun kaverin kaa, mut mä tulin raskaaksi. Mää ajattelin, et en mä*

sinne mahan kans haluu mennä. Kati pitää joogasta. Mää oon niin hösö tyyppi, niin se on semmonen rauhottava ja venyttää ja pääsee rentoutumaan.

Mukavin liikuntamuisto oli, et pellolla juostaan ja on talvi ja pakkasta ja nättiä ja ihanaa. Sen (hevosen) kans mennään siellä ilman satulaa. Negatiiviset liikuntamuistot liittyivät koululiikuntaan.

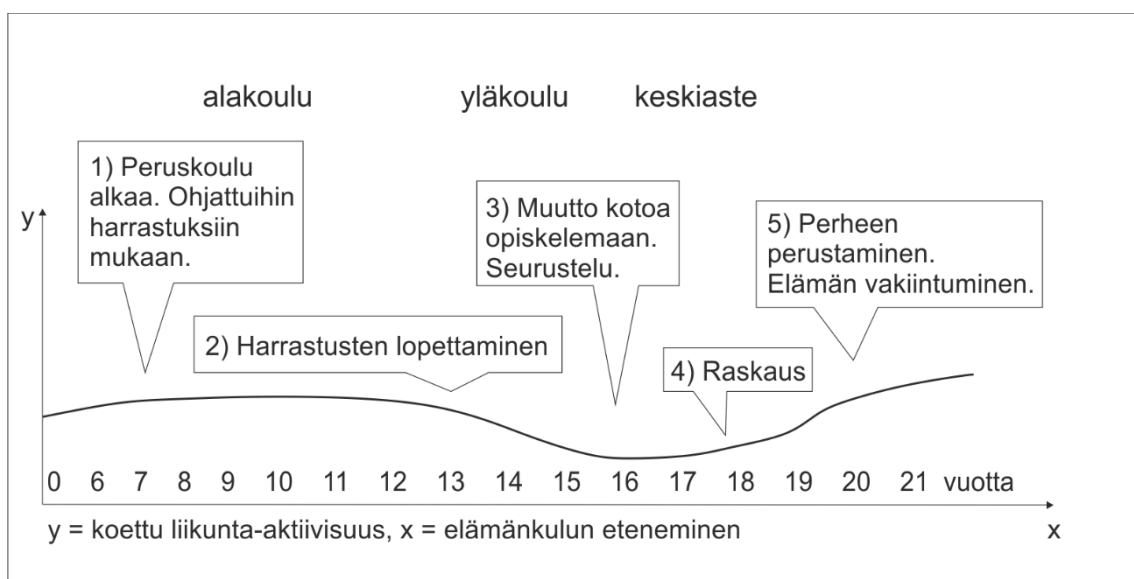
Tutkimushetkellä liikunta oli hyvin vaihtelevaa ja epäsäännöllistä. Mä saatan vetää semmosen pitkän lenkin ja tehä sen 2 kertaa kahessa päivässä tai kolmessa. Sit vähän hukkuu ja sit se tulee seuraavalla viikolla taas, et mää lähden lenkille kunnolla.

Haaveita

Meillä on kahen läskin ihmisen mentaliteetti. Aina me puhutaan, että "joo lähetään sit lenkille tai jotai". Sit me tilataan pizza. "Aijaa no menipä taas". Katin miesystävällä oli raskas työ rakennuksella. Se ei välttämättä jaksu mun kaa lähtä hipsiin jotain kerrostalolähiöön ympäri.

Kati kaipasi arkeen hevosia ja ratsastamista. Ratsastaessa sä et aattele mitään. Sä vain päästät sitä peltoa pitkin sen hepan kans pirun lujaa. Sit sä jaksat mennä kotiin ja voit ajatella, et – "ah, ihana arki. Nyt voi vaikka tiskata". Kyllä mulla on ihan tosi ikävä sinne tallille, mut kyl sen aika tulee, kun on enemmän rahaa ja kerkee. Haaveena olisi käydä vähintään kerran viikossa tallilla ja ratsastamassa. Katin miesystävä ei lähde Katin kanssa tallille, mutta tulevaisuudessa Kati toivoo saavansa yhteisen harrastuksen ratsastuksesta tyttärensä kanssa.

Kati uskoo tulevaisuudessa olevan samanlainen liikkuja kuin tutkimushetkeläkin. Pitäis saada vakituiseks se, että mää käyn joka päivä lenkillä, mutta ei sitä oo jaksanut. Ehkä sitten kun on koira, se on pakko käydä. Sekin ehkä auttaa, kun vauva alkaa kävellä. En mää tiedä voiko sitä sanoa liikunnaksi, että menee sen kans joka päivä puistoon.



KUVIO 13 Katin (N9) liikunta-aktiivisuuden muutos.

- 1) Lapsuudessa kuvaaja on hyvin tasainen. Alakoulun aikana kuvaaja tekee loiva-piirteisen kohouman. Silloin Kati käy kerran viikossa ratsastamassa ja jossakin vaiheessa baletissa.
- 2) Yläkoulun alussa kuvaaja lähtee laskuun. Koulumatkat Kati kulkee linja-autolla. Kati ei enää käy ratsastamassa eikä tanssitunneilla.
- 3) Kuvaaja laskee edelleen. Kati kokeilee lukiota. Liikunta-aktiivisuutta kerryttää lintsattujen tuntien aikana harrastettu kävelyliikunta. Kati muuttaa toiselle paikkakunnalle opiskelemaan. Opistoelämä on Katin elämänsä vauhdikasta ja tapahtumarikasta, mutta liikunta-aktiivisuus pysyi matalana. Seurustelun alkaessa välimatkaliikuntakin vähenee; poikaystävänsä auton kyydissä on vaivatonta kulkea.
- 4) Kuvaaja on kaikkein matalimmillaan Katin raskauden aikana. Ison mahan kanssa ei ole kiva liikkua.
- 5) Kati saa vauvan, ja elämä työssäkäyvän miesystävän kanssa vakiintuu. Kuvaaja lähtee nousuun, ja liikunta arjessa lisääntyy. Kati tekee vaunulenkkejä lapsen kanssa ja käy kerran viikossa joogassa. Terveysliikuntasuositukset täyttyivät mittausviikon torstaina sekä terveystoimintajärjestäjien mukaan (11 297) osalta. Mittausviikon seitsemän päivän keskiarvo oli 6 033 askelta päivässä.

Katin elämänsä kulkutarinaa hallitsi aikominen: aloitan kunhan kerkeen. Juonianalyysin mukaan liikunta-aktiivisuus lisääntyi alakoulussa, jolloin Katilla oli lajikokeiluja baletissa ja ratsastuksessa. Aloittaminen ja lopettaminen seurasivat toisiaan. Liikunta-aktiivisuus oli kaikkein vähäisintä peruskoulun ja kotoa poismuuton jälkeen opistossa opiskelun aikana. Tuohon aikaan ajoittui myös seurustelun aloittaminen ja raskaus.

Katin elämänsä kulkutarinan kerrontaa värittivät kiroilu ja karkeat ilmaisut. Kati perusteli puheessaan liikunnan vähyyttä ulkoisilla, muilla kuin itsestä johtuvilla tekijöillä. Liikuntaan ei liittynyt tavoitteellisuutta esimerkiksi kehittymisen suhteen, vaan tavasta harrastaa liikuntaa välittyi korkea välittömän mielihyvän haku. Kati teki asioita fiilispohjalta, mikä vaikutti kaikkeen elämänsä hallintaan ja sitoutumiseen monilla elämän osa-alueilla. Katin elämä oli ollut ailahtelevaa, vailla sitoutumista ja järjestelmällisyyttä.

Muutto takaisin kotipaikkakunnalle nuoren perheen yhteiseen kotiin, äitiys ja lapsen elämänrytmiin sidottu arki äitiysloman aikana lisäsivät Katin liikunta-aktiivisuutta. Sitä oli läpi Katin elämänsä leimannut epäsäännöllisyys. Tutkimushetkellä Kati kuvasi olevansa liikkujana edelleen melko ailahteleva, mutta suhde liikuntaan oli myönteinen.

4 LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN MUUTOSKOHDAT ELÄMÄNKULKUANALYYSIN KEHIKOSSA

Tutkimukseni ydin on nuorten elämänkulkuihin sisältyvän liikunnan kokonaisvaltainen tarkasteleminen. Elämänkulkuanalyysin kehikko huomioi yhtä aikaa yksittäisten elämänkulkujen tapahtumat ja ympäröivän yhteiskunnan sekä niiden välisen vuoropuhelun (Kok 2007). Tarkastelen kerronnallisen analyysin tuloksia eli nuorten elämänkulkuja ja liikuntatottumuksissa tapahtuneita muutoksia hyödyntäen elämänkulkuanalyysille olennaisia elementtejä, joita ovat elämänkulun kumuloituminen, toimijuuden ulottuvuus, ajan ja paikan merkitys, vastavuoroiset sosiaaliset verkostot sekä siirtymien ajoitukset (Elder, Kirkpatrick Johnson & Crosnoe 2004, 10–14). Nämä elämänkulun tutkimukselle keskeiset teemat ovat muotoutuneet viimeisen 50 vuoden aikana teoreettisen ja empiirisen tutkimuksen lähentyessä toisiaan. Samaan aikaan, kun tutkimusta on kohdistettu ihmisten elämässä tapahtuviin muutoksiin, kiinnostus pitkittäistutkimukseen on lisääntynyt. (Elder 1994; Elder & Giele 2009, 2.)

Elämänkulkuanalyysikehikon elementit ovat toisistaan erottamattomia ja vahvasti vuorovaikutuksessa keskenään (Häkkinen 2014, 34). Tutkimuksessani tämä näyttää siten, että tietyn elämänkulun elementin alle sijoittamani teksti olisi voinut sopia myös jonkin toisen elementin alle. En ole käyttänyt analyysikehikkoa varsinaisesti elämänkulkujen tutkimiseen tai aineiston analysointiin, vaan jäsenän ja ryhmittelen sen avulla edellisen luvun kerronnallisen aineiston analyysin tuottamat elämänkulun tapahtumat ja ajankohdat, joiden aikana liikunta-aktiivisuus on merkittävästi muuttunut.

Elämänkulkuanalyysin kehikossa (Kok 2007) ajan ja paikan merkitys on erotettu ajoituksen merkityksestä. Siitä poiketen olen yhdistänyt ajan ja ajoituksen merkityksen samaan lukuun ja erottanut puolestaan paikan merkityksen omaksi luvukseen. Käytän tässä luvussa elämänkulun elementeistä nimiä toimijuuden ulottuvuus, paikan merkitys, ajan ja ajoituksen merkitys, sosiaaliset verkostot ja elämänkulun kumuloituminen. Aloitan liikunta-aktiivisuuden muutoskohtien käsittelyn toimijuuden näkökulmasta. Aineistosta kerronnallisen analyysin keinoin tavoittamani 18 liikunta-aktiivisuuden muutoskohtaa ovat seuraavien alalukujen numerottomia alaotsikoita.

4.1 Toimijuuden ulottuvuus

Elämänkulkuanalyysin yksi periaate on, että ihmiset aina jollakin tavalla ohjaavat ja säätelevät omaa toimintaansa ja omaa elämäänsä. Siitä voidaan käyttää nimeä toimijuuden ulottuvuus. On tavoitteita selviytyä arjesta, lyhyen tähtäimen toimintaideoita ja -tapoja sekä pitkän tähtäimen suunnitelmia ja tavoitteita, jotka enemmän tai vähemmän rationaalisesti suuntaavat ja kohdentavat ihmiselämän kulkua. (Häkkinen 2012, 382; 2014, 34; Kok 2007.) Kohdensin haastattelutilanteissa huomioni pitkän tähtäimen tavoitteisiin kysyessäni molemmilla haastattelukerroilla, miten

haastateltavat näkevät tulevaisuutensa. Aloitan luvun tarkastelemalla haastateltavien 11-vuotiaina esittämien tulevaisuuteen kohdistuvien haaveiden toteumia 21-vuotiaina.

Liikunta-aktiivisuuden muutokseen liittyvien lyhyen tähtäimen toimintatapojen jälkeen tarkastelen vielä sitä, millaisia toimijuuden esteitä nuoret kokivat liikunta-aktiivisuutta vähentävinä asioina.

Urheiluun panostaminen

Pitkän tähtäimen tavoitteet tulivat selvimmän esille Jimin ja Harrin tarinoissa urheiluun panostamisesta. Harri kertoi lapsuuden ajan haastattelussa tavoitteekseen pelata jalkapalloa tai jääkiekkoa ammattilaisena. Jimi puolestaan ajatteli, että ellei hän pääse ammattilaisjoukkueeseen pelaamaan, hänestä tulee liikunnanopettaja. Nuoruuden ajan haastattelussa Harri pelasi edelleen jääkiekkoa tavoitteenaan kehittyä pelaajana ja päästä Mestikseen pelaamaan. Jimi työskenteli liikuntakeskuksessa, ja liikunnasta oli tulossa ammatti. Aarresola ja Konttinen (2012b) pitivät tärkeänä urheilijan polulla pysymisen kannalta urheiluun liittyviä tulevaisuuden tavoitteita. Heidän tutkimuksessaan 13–15-vuotiaista jääkiekkoilijoista noin 4 prosenttia uskoi pelaavansa tulevaisuudessa Mestiksessä. (Aarresola & Konttinen 2012b, 25.)

Myös Artun, Juhon, Katin ja Marjon elämänselitysten toteumat olivat opiskelun, työn tai vapaa-ajan suhteen 11-vuotiaina esitettyjen tavoitteiden kanssa samansuuntaisia. Päivi ei osannut lapsuuden ajan haastattelussa nimetä tulevaisuutta koskevia toiveita tai päämääriä, eivätkä ne olleet kovin selkeitä vielä 21-vuotiaanakaan. Tulkitsen tutkimukseen osallistuneiden nuorten näkemykset tulevaisuudestaan eräänlaiseksi tulevaisuuskerronnaksi. Hyvärinen (2013) tarkoittaa tulevaisuuskerroksella narratiivisen tutkimuksen piirissä sitä, että puhujan tulevaisuutta käsittelevä kerronta osoittaa puhujan olevan kiinnostunut siitä, mitä tulevaisuudessa tulee tapahtumaan. Nuorisobarometrin 2015 mukaan nuorten usko ja luottamus omaan tulevaisuuteen on hyvin vahva. Sen on nähty olevan yhteydessä tyytyväisyyteen omaa elämää kohtaan ja pärjäämiseen. Tulevaisuutta koskevat myönteiset odotukset lisäävät onnellisuutta myös niillä nuorilla, joiden hyvinvoinnissa on puutteita arviointihetkellä. (Myllyniemi 2016, 89.)

Jimin lapsuuden ja nuoruuden liikunnan harrastamiselle on ollut tyypillistä hauskuus, nautinto, vapaaehtoisuus ja liikunnan muodostuminen itsestään selväksi osaksi touhukasta elämää. Harria motivoi urheilemaan halu kehittyä jääkiekkoilijana. Molemmilla pojilla on sisäinen palo urheiluun ja sitä täydentävään vapaa-ajan liikuntaan. Vahvana tarinoissa esiintyy tahto voittaa. Piispan (2013, 28–32) mukaan myös huippu-urheilijoiden kolmen tärkeimmän motivaatiotekijän joukossa ovat itsensä kehittäminen ja kilpailullisuus. Koski ja Tähtinen (2005) ovat koonneet yhteen liikunnan tarjonnan ja perinteen merkitysulottuvuuksista tehtyjä jäsenyyksiä. Kilpailun ja suorituksen tavoitteellisuuden ulottuvuus esiintyy kaikissa tarkastelun kohteina olleissa malleissa. Se on myös tunnistettavissa Jimin ja Harrin elämänselityksistä. Erityisesti poikien osalta liikuntaa jäsentää kilpailullisuus (Salasuo & Orajärvi 2013, 177).

Jimin ja Harrin lapsuuden aikaista liikuntasuhdetta leimasi seuratoimintaan osallistuville pojille tyypillisesti kasvuun, pärjäämiseen ja tavoitteellisuuteen liittyvät pyrkimykset. Paljon urheiluseuroissa liikkuville pojille ominaiseen tapaan tutkimukseni Jimi ja Harri korostivat kilpailemista, menestystä ja suorituskyvyn rajojen etsintää. (Ks. Koski & Tähtinen 2005, 3–21.) Poikien tarinoista on tunnistettavissa osaamisen ja onnistumisen ilo sekä liikunnasta nauttiminen. Pojilla ei ollut sisäisen motivaation puutetta, joka taas on tunnistettavissa liikunnasta syrjään vetäytyvillä nuorilla (Saros 2012, 116). Kaiken kaikkiaan Harrin ja Jimin elämänkulut noudattelevat Côtén tutkimusryhmän (1999) kehittelemistä kolmesta erilaisesta liikuntapolusta mallia, joka voi johtaa huippu-urheiluun. Mallissa kokeillaan ensin eri lajeja, sitten valitaan päälaaji, johon erikoistutaan ja panostetaan. Lopulta voidaan päätyä huippu-urheilijaksi tai tavoitteellinen urheilu loppuu, jolloin liikunnasta tulee harrastus. (Côté, Baker & Abernethy 2007; Fraser-Thomas, Côté & Deakin 2008; Strachan, Côté & Deakin 2009.)

Jimi ja Harri aloittivat urheiluseurassa harrastamisen keskimääräistä nuorempina. Kun joukkuelajien urheilijat aloittavat urheiluseurassa pelaamisen tavallisesti noin 7-vuotiaana, molemmat pojat aloittivat sekä jalkapallon että jääkiekon jo alle kouluikäisinä. Yksittäisistä joukkuelajeista juuri jääkiekko ja jalkapallo aloitetaan kaikkein nuorimpana. (Aarresola & Konttinen 2012b, 22.) Molempien poikien liikuntapolut jääkiekossa ja jalkapallossa ovat edenneet Suomen Palloliiton lapsille ja nuorille suunnatun ohjelman mukaan. Ohjelmaan kuuluu erilaisia turnauksia ja pelisarjoja. Jalkapallolla ja jääkiekolla on pitkät perinteet suomalaisessa urheilukulttuurissa. Lajeista löytyy esikuvia, ja molempia lajeja voi harrastaa myös pihapeleinä. Molempia poikia yhdistää joukkue- ja palloilulajitausta, vaikka yksilölajejakin on harrastettu. Yläkoulussa molemmat vielä kilpailivat oman päälahjin lisäksi yhdessä tai useammassa sivulajissa, kuten viidennessä yläkouluikäisistä Aarresolan ja Konttisen (2012b, 19) joukkuelajeja harrastavia koskevassa tutkimuksessa.

Harrin elämänkulku on noudatellut Côtén, Bakerin ja Abernethyn (2007) urheiluun osallistumisen mallia usean lajin harrastajasta jääkiekkoilijaksi, joka harrastaa edelleen muitakin lajeja. Harri näyttäisi kuuluvan siihen joukkuelajien harrastajien viidennekseen, jotka kilpailevat päälahjin lisäksi jossakin muussa lajissa, ja vajaan viidennekseen, joilla on myös omaehtoisesti harrastettavia lajeja. Kuten valtaosa joukkuelajien lisenssiurheilijoista, Harri on ollut jo alle kouluikäisenä mukana liikunnallisissa pihaleikeissä ja osallistunut urheiluseuratoimintaan. Alakouluikässä valtaosa joukkuelajien pelaajista valitsee päälahjin, mutta Harri harrasti tuolloin edelleen jääkiekkoa, jalkapalloa ja lentopalloa tasapuolisesti. Yläkoulussa Harri panosti päälahjin jääkiekon lisäksi jalkapalloon, mutta lentopallo muuttui omaehtoiseksi lajiksi ajanpuutteen vuoksi. Tavallisimmin sivulajit jäävät jo yläkouluikässä pois (Aarresola & Konttinen 2012b, 18–21).

Nuorten itsensä liikunnalle ja urheilulle asettamat pitkän tähtäimen tavoitteet näyttäisivät vaikuttavan myönteisesti liikuntaa sisältävän elämäntyylin säilyttämisessä. Jimin ja Harrin tarinoissa tavoitteellisen urheiluun panostamisen ohella runsas ja monipuolinen lapsuuden ja nuoruuden aikainen liikunta-aktiivisuus vahvistavat käsitystä siitä, että nuoruudessa tapahtuvan varhaisen yhteen lajiin erikoistumisen sijasta on varhaisaikuisuuden liikunta-aktiivisuuden kannalta hyödyllisempää

tukea lasta ja nuorta harrastamaan useita liikuntamuotoja, vaikka päätavoitteet olisivatkin yhdessä päälajissa (Russell & Limle 2013).

Välimatkaliikunta

Toiminnan tavoitteena voi olla myös jonkin negatiivisen asian välttäminen. Lyhyen tähtäimen toimintatavoista kertovat haastattelupuheet, joissa nuoret kuvaavat liikuvansa ylipainon välttämiseksi. Tällaiset esimerkit löytyvät esimerkiksi Hennan ja Katin tarinoista. Nuorten aikuisten hyvinvoinnin yksi uhka onkin lisääntyvä ylipaino (Myllyniemi 2008, 56).

Kari tunsu itsensä riittämättömäksi joukkueurheilukentille pienen kokonsa vuoksi. Hän palasi kuitenkin pelaamaan lentopalloa harrastejoukkueeseen varhaisaikuisuudessa. Elämäkulkutarinasta voi päätellä, että varhaisaikuisuuden kynnyksellä Kari on Silvennoisen (1988, 190) sanontaa käyttäkseni ”alkanut viihtymään omista nahoissaan”, ja ruumiillisuuden hyväksyminen on osaltaan mahdollistanut liikunnasta nauttimisen uudelleen.

Ruumiillisuuden teema ja liikunnan suhde ulkonäköön esiintyy jollakin tavalla myös Jimin ja Päivin liikunnasta kertovissa elämäkulkutarinoissa. Huomio ei yllätä, koska ruumiillisuuden merkityksen korostumista pidetään osana nuoruuteen kuuluvaa identiteettityötä (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 27).

Hennan, Päivin ja Katin tarinoissa puhutaan painonhallinnasta, joka on tutkimuksissa todettu yhdeksi tyttöjen motiiviksi osallistua liikuntaan nuoruudessa (Allender, Cowburn & Foster 2006). Ruumiillisuuden merkityksen liikkumisen motiivina onkin todettu lisääntyneen 1990-luvulta lähtien (Salasuo & Piispa 2012, 170–178, 189–192), vaikkei se tutkimukseni tarinoissa olekaan erityisen keskeisessä asemassa.

Sen sijaan välimatkaliikunnan tietoinen valitseminen näyttäisi aineistoni valossa olevan merkittävä liikunta-aktiivisuutta lisäävä tekijä. Tutkimukseni nuorista Anni, Marjo, Arttu ja Esa käyttivät tietoisesti välimatkaliikuntaa paikasta toiseen kulkemiseen. Nämä nuoret kävelivät ja pyöräilivät, koska he nimenomaan halusivat sisällyttää fyysistä aktiivisuutta arkeensa harrastamatta kuitenkaan runsasta säännöllistä aikaa ja paikkaan sidottua organisoitua liikuntaa. Tulos ei tue käsitystä siitä, että aktiivisesti välimatkat liikkuvilla vapaa-ajan liikuntaharrastuksetkin olisivat korkealla tasolla (Yang ym. 2014). Arttu tuo tämän osuvasti esille toteamalla, että hyötyliikunnalla voi nimenomaan korvata vapaa-ajan muita liikuntaharrastuksia.

Nuorten arkeensa sisällyttämisen välimatkaliikunnan voidaan katsoa olevan tilannekohtaista toimijuutta vailla pitkän tähtäimen tavoitteenasettelua. Säännöllinen viisi kertaa viikossa tapahtuva välimatkaliikunta voi olla merkittävä osa yksilön liikunta-aktiivisuutta. Koulu- ja työmatkaliikunnalla on todettu olevan vaikutuksia kuntoon ja terveyteen (Lubans ym. 2011). Päivittäin opiskelumatkat jalkaisin kulkevat Anni ja Esa ylsivät lähimmäksi terveysliikuntasuosituksia koko tutkimusviikkoa tarkasteltaessa. Tulos tukee käsitystä siitä, että välimatkaliikunta on merkittävä osa fyysistä aktiivisuutta. Aktiivisesti koulu- ja työmatkat liikkuvilla kokonaisaktiivisuus on selvästi suurempi kuin ajoneuvolla kulkevilla. (Yang ym. 2014.) Erityisesti

niille nuorille, jotka eivät harrasta säännöllistä organisoitua tai omaehtoista terveyden kannalta riittävän tehokasta liikuntaa, päivittäinen välimatkaliikunta näyttäisi olevan keskeisessä asemassa nuoren kokonaisliikunta-aktiivisuuden kannalta.

Loukkaantuminen

Toimijuuden eli liikunnan harrastamisen esteenä liikuntaa harrastavat nuoret näkivät mahdollisen loukkaantumisen. Juholla, Karilla ja Jimillä tietyn lajin harrastaminen olikin loppunut loukkaantumiseen. Jimille aivotärähdykset merkitsivät lajinvaihtoa. Urheileminen jatkui, vaikkakin liikunta-aktiivisuus väheni merkittävästi organisoitujen jääkiekkoharjoitusten loputtua. Jääkiekon lopettaminen oli pettymys. Kari puolestaan nimesi lentopallon lopettamisen syyksi selkävaihat. Juholla skeittaaminen loppui jalan murtumiseen.

Loukkaantuminen onkin yksi viidestä yleisimmäksi nimetystä vastauksesta, kun nuorelta kysytään syytä urheiluharrastuksen lopettamiseen (Aarresola ja Kontinen 2012a; Lämsä & Mäenpää 2002, 8; Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 197). Lapsilla ja nuorilla loukkaantumisia tapahtuu urheiluseuraliikunnassa enemmän kuin vapaa-ajan liikunnassa tai koululiikunnassa. Pojilla liikuntavammat ovat yleisempiä kuin tytöillä. (Parkkari ym. 2015, 84–85.) Myös kansainvälinen tutkimus osoittaa loukkaantumisen olevan yksi syy urheiluharrastuksen lopettamiseen nuoruudessa (Butcher, Lindner & Johns 2002). Loukkaantuminen voidaan määrittää sattumaksi, ja sattumalla voidaan katsoa olevan oma merkityksensä toimijuuden yhtenä ulottuvuutena (Häkkinen 2012, 382).

Opiskeluun panostaminen

Arttu ja Esa kertoivat haluavansa panostaa opiskeluun ja katsoivat opintoihin käytettävän ajan vähentävän aikaa liikkumiselta. Molemmat kertoivat vähentävänsä omaehtoisen liikunnan määrää opiskeluperiodeilla, jos koulutehtäviä on erityisen paljon. Lukioajasta kertovasta puheesta voi erottaa Annin ja Artun perustelevan vähäistä liikuntaa lukio-opinnoilla. Vuoden 2015 Kouluterveyskyselyn aineiston mukaan juuri lukiolaiset kokevat, että heillä on vähiten vapaa-aikaa, verrattuna peruskoululaisiin ja ammatillisessa koulutuksessa oleviin.

Lasten ja nuorten vapaa-ajan käyttöä koskevassa tutkimuksessa on selvitetty vapaa-ajan toimintaan osallistumisen esteitä. Ajanpuute on todettu yhdeksi esteeksi osallistua kiinnostaviin harrastuksiin. Nuorten kokemusten ajan niukkuudesta on todettu eroavan selvästi toisistaan. (Gretschel ym. 2011, 109–127.)

Urheilevat nuoret nimeävät ajanpuutteen syyksi olla harrastamatta päälajin lisäksi toista liikuntalajia (Kokko, Villberg & Kannas 2010, 58). Urheilun lopettaneet nuoret puolestaan pitävät ajanpuutetta yleisimpänä syynä urheiluharrastuksen lopettamiseen (Lämsä 2002, 83). Tanskalaisen alle 20-vuotiaita jalkapalloilijoita koskevan tutkimuksen mukaan urheilun ja koulun yhteensovittaminen ei ollut ongelmatonta, vaan aiheutti esimerkiksi huolta ja stressiä urheilijoille (Christensen & Sørensen 2009).

Selvityksissä on todettu, että harrastuskustannusten nousu saattaa syventää liikunnan polarisaatiota lapsilla ja nuorilla (Puronaho 2014), mikä ei kuitenkaan tullut selkeästi esille tutkimukseni nuorten elämäntutkimuksissa. Arttu, Kari ja Päivi kuitenkin viittasivat liikunnasta aiheutuvien kustannusten vaikuttaneen jonkin verran liikuntaharrastukseen osallistumiseen. Päivin kohdalla kävi niin, että kun kiinnostus liikuntaan lukioikässä heräsi, edulliset ja saavutettavissa olevat liikuntamahdollisuudet etäännyivät. Päivin mielestä liikuntamahdollisuudet tulevat vaikeammin saavutettaviksi, kun nuori täyttää 18 vuotta. Edulliset tai täysin ilmaiset nuorisovuorot eivät ole mahdollisia, mutta tuloja ei juuri täysi-ikäiseksi tullessa ole yhtään enempää kuin alle 18-vuotiaallakaan. Tosin työttömille ja opiskelijoille on joitakin alennuksia joillekin liikuntapaikoille, mutta esimerkiksi tanssikurssien lukukausimaksut olivat Päivin mukaan "järjettömän kalliit". Työttömien 15–29-vuotiaiden nuorten liikkumiseen kohdistetussa tutkimuksessa selvisi, että liikunnasta aiheutuvat kulut ovat merkittävin este työttömien nuorten liikunnalle. Enemmistö kyselyyn vastanneista koki rahan puutteen haittaavan liikkumista (60 % koki sen haittaavan paljon ja 23 % jonkin verran). Kaiken kaikkiaan työttömäksi joutuminen ei kuitenkaan tarkoita vähän liikkuvaksi ryhtymistä, vaan nuorten työttömyyden voidaan katsoa vaikuttavan liikunta-aktiivisuuteen sekä lisäävästi että vähentävästi. (Huhta 2015, 38, 57.)

Nuorten elämäntutkimuksissa ulkoisten esteiden lisäksi näkyväksi tulivat sisäisiä esteitä esimerkiksi kiinnostuksen puute. Esimerkiksi Kati ja Henna nimesivät lajeja, jotka eivät heitä kiinnostaneet helposta saavutettavuudesta huolimatta. Tutkimuksissa on todettu nuorten vapaa-ajan harrastustoiminnan esteiden olevan sosiokulttuurisesta tai fyysisestä ympäristöstä johtuvia, käytännöllisiä kuten harrastuksen etäisyyteen tai kalleuteen liittyviä, rakenteellisia tai paikkakunnan tarjontaan liittyviä (Gretschel ym. 2011). Muita nuorten vapaa-ajan toimintaan osallistumisen sisäisiä esteitä on todettu olevan itseluottamuksen ja uskalluksen puute sekä kieleen, uskontoon tai sukupuoleen liittyvät rajoitukset. Annin ja Päivin tarinoista voi lapsuudesta erottaa itseluottamuksen puutteen, jonka tytöt kuitenkin voittivat lähtemällä kavereiden mukana uusiin liikuntaharrastuksiin nuoruudessa. Vapaa-ajan toimintaan osallistumisen esteiksi voidaan katsoa kuuluviksi myös sosiaaliset vaikeudet sekä mielenterveyteen ja muuhun terveydentilaan liittyvät sairaudet. (Gretschel ym. 2011, 109–127.) Niitä ei esiintynyt tämän tutkimuksen nuorten tarinoissa.

Yhteenveto

Selvimmän nuorten oma toimijuus tuli näkyväksi liikunta-aktiivisuutta lisäävästi urheiluun panostamisessa ja tietoisessa välimatkaliikunnassa, sekä liikunta-aktiivisuutta vähentävästi opiskeluun panostamisessa. Loukkaantumiset koettiin toimijuuden esteinä ja siten liikunta-aktiivisuutta vähentävinä tapahtumina elämäntutkimuksissa.

Vaikka juonianalyysini kohdistui ihmisen elämäntutkimuksesta melko lyhyeen ajanjaksoon, nuorten elämäntutkimuksista voi huomata, miten nuoret ovat itse olleet

vaikuttamassa ja säätelemässä liikunnan määrää ja laatua elämässään. Nuorten tarinat osoittavat, että haaveita ja unelmia kannattaa olla ja niitä kohti tulee edetä, jotta ideoilla olisi mahdollisuus toteutua.

4.2 Paikan merkitys

Toinen huomioitava elementti elämäntapojen tarkasteltaessa on paikan merkitys. Nuori elää monikerroksisessa paikallisessa kontekstissa: kotitaloudessaan, kylässä tai kaupungissa, tietyllä alueella, valtiossa ja maanosassa (Kok 2007). Maaseutumaisen ja kaupunkiympäristön vaikutusta liikkumiseen on tutkittu sekä kansainvälisesti että kotimaassa. Asuinympäristöllä on todettu olevan vaikutusta arkiliikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. (Aarresola & Konttinen 2012c, 13–14; Côté ym. 2006; Côté, Baker & Abernethy 2007; Kyttä 2002; Kyttä, Broberg & Kahila 2009.) Runsaan lasten määrän asuinalueella ja asuinalueen yhteisöllisyyden on todettu edistävän lasten liikkumista (Kyttä, Broberg & Kahila 2009). Tämä tuli selvästi esille nuorten lapsuudesta kertovassa haastattelupuheessa. Nuorten elämäntaputarinat osoittavat palveluiden ja ympäristöjen antavan kehykset nuorten elämäntapojen aikana harrastamille liikuntamuodoille.

Nuorten lapsuudessa harrastama liikunta oli yhteydessä kotipaikkakunnan olosuhteisiin ja liikunnan tarjoutumiseen. Esimerkiksi tutkimukseni skeittaripojat asuivat kaupungissa. Valtaosa skeittauksesta toteutuukin kaupunkiympäristössä (Härnsten, Itkonen & Rautopuro 2006, 15). Skeittaripojat Arttu ja Juho vahvistavat käsitystä siitä, että skeittikulttuurissa on kyse kaupunkiin kiinnittyvästä kulttuurista.

Asuinympäristön liikuntaan kannustavat tarjoumat eivät kuitenkaan yksinään takaa liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa, kuten monipuolisten liikuntaympäristöjen keskellä asuneiden, lapsena vähän liikkuneiden nuorten tarinat osoittavat. Päätelmä on saman suuntainen urheilijoihin kohdistuneessa tutkimuksessa. Urheilijaksi kasvaminen ei ole sidottu mihinkään tiettyyn kasvuympäristöön ajassa tai paikassa. (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 120.)

Lapsena vähän liikkuviksi arvioitujen nuorten tarinat viittaavat kuitenkin siihen, että niille perheille, joissa ei ole vahvaa organisoidun liikkumisen kulttuuria, lähiympäristön liikunnan kannalta suotuisat ympäristöt ovat tärkeämmässä asemassa kuin perheille, joissa vanhemmat vastaavat urheiluseurassa harrastamisen vaatimuksiin esimerkiksi kuljettamalla harrastuksiin ja osallistumalla kilpailumatkoihin.

Kun kohdistin tutkimuksellisen huomion liikunta-aktiivisuuden muutokseen, merkittävänä paikkaan sidoksissa olevina asioina ilmenivät nuorten elämäntapatarinoissa asuinpaikan vaihtuminen muutettaessa perheen kanssa, koulu ja asepalvelus, joilla kaikilla oli moninainen vaikutus nuorten liikunta-aktiivisuuteen elämäntapojen aikana.

Asuinpaikan vaihtuminen

Nuorilla oli erilaisia taustoja asuinpaikan pysyvyyden suhteen. Osa oli viettänyt lapsuutensa samassa talossa asuen, Esalla taas koti oli vaihtunut monta kertaa. Paikan merkitys on sidottu myös aikaan (Häkkinen 2012, 382). Alle kouluikään ajoittuvilla muutoilla on lapselle erilainen merkitys kuin muuttamisella kouluiässä, jolloin sosiaalinen toimintaympäristö on varhaislapsuutta laajempi. Asuinpaikan muuttaminen tarkoittaa lapsen ja nuoren elämässä usein myös koulun vaihtumista. Nuorten muuttoihin liittyvä puhe ilmentää sitä, miten perheen kanssa uuteen asuinympäristöön muuttaminen on vaikuttanut liikunta-aktiivisuuteen. Entisellä paikkakunnalla aloitettua liikuntaharrastusta voi olla hankala jatkaa uudessa asuinpaikassa, jos uuden joukkueen tai harjoitusryhmän jäseneksi sopeutuminen ei onnistukaan, kuten Arttu kertoi. Artun tarina antaa käsityksen siitä, että asuinpaikkakunnan vaihtumisella on negatiivisia vaikutuksia seurassa harrastettuihin liikuntaharrastuksiin. Artun muuttaessa jääkiekko jäi ja pian jalkapallokin, koska Arttu ei tuntenut kuuluvansa uuteen joukkueeseen uudella paikkakunnalla. Mitä pidemmälle kausi eteni, sitä pakonomaisemmilta jalkapalloharjoitukset tuntuivat. Viimeisimmät harjoitukset Arttu kävi velvollisuudentunnosta vanhempien maksamaa kausimaksua kohtaan. Vaatii vahvaa sisäistä paloa ja lajissa kehittymisen tahtoa vaihtaa seuraa ja harrastuskavereita lapsuudessa tapahtuvista muutoista huolimatta.

Muutot voivat vaikuttaa myös omaehtoisen liikkumisen ja välimatkaliikkumisen vähenemiseen. Uusien ystävyys-suhteiden muodostaminen vaatii aikaa. Lapsi voi tuntea olonsa turvallisemmaksi kotona perheen parissa kuin uuteen asuinympäristöön ja ikätovereihin tutustuen. Esan tarina antaa viitteitä tästä. Esan elämänselämyksensä sisältyi useita muuttoja. Kokemukset organisoidusta liikunnasta olivat vähäisiä ja lyhytkestoisia. Myös ystäviä ja kavereita koskevaa kerrontaa oli vähän. Useat asuinympäristön muutokset ja koulun vaihtumiset ovat Esan elämänselämyksensä voineet vaikeuttaa sitoutumista säännölliseen liikuntaharrastukseen ja heikentää ystävyys- ja kaverisuhteiden solmimista ja ylläpitoa. Myös kansainvälinen tutkimus osoittaa, että koulun vaihtuminen voi olla riskitekijä liikuntaan osallistumisen jatkumiselle nuoruudessa. Perheen tai muiden nuorelle tärkeiden ihmisten tuki on välttämätöntä, jotta liikuntaan osallistuminen jatkuisi esimerkiksi koulun vaihtumisesta huolimatta. (Allender, Cowburn ja Foster 2006.)

Myöhemmin kouluiässä muuttaminen saman asuinpaikkakunnan sisällä voi kuitenkin joillakin nuorilla lisätä välimatkaliikkuntaa, jos nuori jatkaa entisessä koulussa opiskelua ja valitsee kulkutavaksi moottoriajoneuvon sijaan esimerkiksi polkupyörän. Juhon elämänselämyksensä pöytäkirjassa pysyvät ystävyys-suhteet lisäsivät välimatkaliikkuntaa, kun etäisyys uudesta kotipaikasta kavereiden luokse kasvoi. Asuinpaikan vaihtumisella näyttäisi nuorten tarinoiden mukaan olevan vaikutusta liikunta-aktiivisuuden muutokseen. Myös Allenderin, Hutchinsonin ja Fosterin (2008) koonnin mukaan muutokset asuinpaikassa ovat yksi tärkeimmistä liikuntaan osallistumiseen vaikuttavista tekijöistä.

Koulu

Suhdetta liikkumiseen ja sitä kautta liikunta-aktiivisuuteen rakennetaan erilaisten instituutioiden kautta erilaissa vuorovaikutustilanteissa ja käytännöissä läpi elämän (Saaranen-Kauppinen, Rovio & Parikka 2013). Olen tarkastellut elämänkulkuja vahvasti institutionaaliseen elämänkulkuun nojaten. Tutkimukseni nuorilla koulu on paikka, josta kaikilla oli jonkinlaisia liikuntakokemuksia elämänkulun varrelta. Katson sopivaksi käsitellä kouluun liittyvää haastattelupuhetta elämänkulun elementeistä paikan merkitykseen sidottuna. Ekologisesta näkökulmasta koulu on osa mikroympäristöä. Koulua voi myös tarkastella toimintakulttuurin näkökulmasta, jolloin koulun kerrostumat ovat virallinen koulu, informaali koulu ja fyysinen koulu (Gordon & Lahelma 2003, 10). Virallisen koulun asiat painottuvat opetuksellisiin asioihin, kun taas informaalissa painottuvat oppilaista lähtöisin olevat seikat (Paju 2011, 20–25). Fyysinen koulu luo puitteet virallisen ja informaalin koulun toiminnolle (Gordon & Lahelma 2003, 10). Fyysinen koulu ei ole tämän tutkimuksen keskiössä, vaikka nuorten puheessa vilahtikin kuvausta esimerkiksi välituntipihan fyysisistä puitteista. Nuorten kertomukset liikuntatunneista edustavat virallista koulua, kun taas informaali eli epävirallinen koulu ilmenee erityisesti välitunneista kertovassa puheessa.

Tutkimuksen nuoret kuuluvat samaan 1990-luvun alussa syntyneeseen sukupolveen. Samaan ikäkohorttiin kuulumisen johdosta kaikki ovat käyneet peruskoulua samaan valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan perustuen (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994) ollessaan yhtä aikaa samalla luokka-asteella asuinpaikasta riippumatta. Media on välittänyt viime vuosina melko värikästä kuvaa koululiikunnasta, ja uusimpana koululiikunnan uhkana nähdään turvallisuus. Tämä tulee esille tuoreimmissa Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014. Koululiikunnalla on erityinen merkitys suomalaisten lasten ja nuorten liikuttajana. Se tavoittaa kaikki samaan ikäluokkaan kuuluvat, ellei yksilö ole kouluelämästä syrjäytynyt.

Suomalaiset nuoret arvostavat koululiikuntaa ala- ja yläkoulussa (Yli-Piipari 2011). Pääsääntöisesti tutkimukseni nuorten kokemukset peruskoulun alakoulun koululiikunnasta olivat myönteisiä, vaikkakaan lapsena vähän liikkuviksi arvioidulla liikunta ei ollut lempiaine alakoulussa. Alakouluiässä Päivi nimesi ikävien kokemusten liittyneen joukkuepeleissä syrjään jäämiseen. Tätä hän ei enää nuorena muistanut. 21-vuotiaana muistot alakoululiikunnasta eivät olleet epämiellyttäviä mutta eivät sisältäneet mitään erityisesti mieleen painuneita hyviäkin muistoja. Anni oli tuntenut koululiikunnassa itsensä kömpelöksi, ja telinevoimistelussa oli sattunut pyllähtämissä, jotka hän muisti vielä nuorenaakin. Katilla oli ollut ristiriitoja liikuntaa opettavan opettajan kanssa. Muille haastatelluille alakoululiikunta oli ollut neutraalia tai mukavaa. Lapsena paljon liikkuville koululiikunta oli ollut yksi mieluisimmista oppiaineista alakoulussa. Todennäköisesti myös liikuntatunnit mieluisiksi kokeneilla on kuitenkin joitakin ikäviä koululiikuntakokemuksia.

Kokemus oppiaineesta voi joillakin perustua muutamiin kielteisiksi koettuihin kokemuksiin. Koululiikunnan vaikuttavuustutkimuksessa aikuisiän liikuntaharrastukseen kielteisimmän olivat vaikuttaneet jokin vastenmieliseksi koettu liikuntalaji sekä koululiikuntaan liittynyt pakon- ja kilpailunomaisuus (Nupponen & Penttinen

2012). Olennaista lienee se, että myönteisiä kokemuksia on enemmän kuin kielteisiä eivätkä kielteiset kokemukset ole erityisen vahvoja tai traumaattisia.

Tutkimusten mukaan koululiikunta-asenteiden on todettu olevan yhteydessä liikunnan harrastamiseen koulun ulkopuolella. Koululiikunnan arviointitutkimuksessa kokonaisuus käsitti kolme ulottuvuutta: oppiaineesta pitäminen, käsitys oppiaineen hyödyllisyydestä ja käsitys oppiaineen osaamisesta. Kokonaisuus oli yhteydessä organisoidun liikunnan harrastamiseen. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 72.) Tutkimuksessani koululiikunta yläkoulussa jakoi nuorten mielipiteitä. Kielteisetkään koulukokemukset eivät vaikuttaneet liikunta-aktiivisuutta vähentävästi myöhempään vapaa-ajan liikuntaan. Vaikka Päivistä koululiikunta tuntui pakkopullalta ja Katia opettaja välillä kiehuu, ovat tytöt liikkuneet vapaa-ajalla myöhemmin varhaisnuoruudessa. Kritiikki yläkoululiikuntaa kohtaan kohdistui epätasa-arvoiseksi koettuun arviointiin ja liiaksi opettajajohtoisin työtappoihin. Päätelmä on linjassa Lauritsalon (2014) väitöstutkimuksen tulosten kanssa. Positiivista asennetta koululiikuntaa kohtaan lisäksi nuorten kertoman mukaan valinnaisuus tuntien sisällä ja omatoimisen liikkumisen mahdollisuudet. Nuorten viestiä tukee autonomiaan ja itsemääräämisteoriaan liittyvät tutkimukset (Deci & Ryan 2000; Jaakkola ym. 2015).

Laajempi lajivalikoima ja alakoulun sisältöihin verrattuna uudet liikuntamuodot voisivat lisätä koululiikunnasta innostuneiden oppilaiden määrää, nuoret pohtivat. Koululiikunnan arviointitutkimuksessa lajisisältö havaittiinkin yhdeksi keskeisimmistä tekijöistä, jotka määrittivät oppilaiden yläkoulun liikuntatunneilla viihtymistä. Siksi onkin tärkeää, että liikunnan opetuksen sisällöt uudistuvat ja kohtaavat oppilaiden elämämaailman kulloinkin ajankohtaisella tavalla. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 119.) Tässä tutkimukseni aineistossa tanssi tuntui olevan erityisesti puoleensa vetävä sisältö. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 tukee nuorten koululiikuntaa koskevaa puhetta siltä osin, että uudessa opetussuunnitelmassa liikuntalajit ovat välineitä onnistumisen kokemuksiin ja liikuntaa sisältävän elämäntavan saavuttamiseen. Tähän saakka perinteisten koululiikuntalajien tekniikoita painottava opetus on saattanut laskea liikunnasta innostuneiden oppilaiden määrää yläkoulussa.

Henna muistelee lämmöllä yläkoulun aikaista liikunnanopettajaa, jolla oli taitoa luoda autonomian kokemuksia antamalla oppilaiden vaikuttaa liikuntatuntien sisältöjä koskeviin valintoihin ja päätöksiin (Deci & Ryan 2000). Nämä on todettu myönteisiin liikuntakokemuksiin ja liikunnan mielisuuteen vaikuttavina tekijöinä myös Opetushallituksen Koulutuksen seurantaraportissa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 79). Nuorten kertomukset osoittavat autonomian kokemusten olevan merkittävässä asemassa yläkoulun liikuntatunneilla viihtymisessä. Itsemääräämisteorian mukaan autonomia tarkoittaa yksilön tunnetta siitä, että hän voi itse päättää omasta toiminnastaan, eivätkä ulkoiset tekijät vaikuta toiminnan aloitukseen. Ihmiset kuitenkin haluavat, että heillä on valinnanmahdollisuuksia tiettyjen ulkoapain määriteltujen reunaehtojen puitteissa. (Deci & Ryan 1985, 29–31.) Vastuun antaminen oppilaille lisää heidän kokemaansa autonomiaa, mikä lisää sisäisen liikuntamotivaation syntyä. Liikuntatuntin tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilaiden autonomia ja yhdessä tekeminen korostuvat. (Liukkonen &

Jaakkola 2013, 299–302.) Uusi Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014, 435) vuosiluokille 7–9 korostaakin osuvasti osallisuuden, pätevyuden, itseenäisyyden sekä vastuun ottamisen tärkeyttä liikuntatuntien toiminnassa.

Koulussa ilmapiiri tarkoittaa aistittavissa olevaa tunneilmastoa, johon vaikuttavat opettajan ja oppilaiden väliset sekä oppilaiden keskinäiset suhteet (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013b, 657). Liikuntatuntien ilmapiirillä näyttäisi nuorten haastattelupuheessa olevan merkitystä liikuntatuntien osallistavuuteen. Lapsena paljon liikkuvat pojat pitivät tärkeinä liikuntatuntien ilmapiiriä, jossa on tekemisen meininki, ja oppilaita, joita tunnin sisältö kiinnosti. Esimerkiksi Karin tarinasta erottuvat positiiviset kokemukset koululiikunnan fyysiseen aktiivisuuteen kannustavasta ilmapiiristä. Yksilöllisen kokemuksen suuri merkitys tulee esille Soinin (2006, 67) väitöskirjatutkimuksessa. Nuorten kokemukset liikuntatuntien toteutuksesta ja ilmapiiristä ovat voimakkaasti yhteydessä myönteiseen koululiikuntaan asennoitumiseen (Nevalainen ym. 2015). Oppilaan erilaiset kokemukset ja tulkinnat liikuntatuntinsa ilmapiiristä vaikuttavat siihen, muodostuuko liikuntatunti motivaatioilmastoltaan tehtäväsuuntautuneeksi vai kilpailusuuntautuneeksi (Ruokonen, Kokkonen & Kokkonen 2014). Yläkoulun poikien liikunnanopetuksessa kilpailullisuutta korostavat joukkuepelit painottuvat tyttöjen tunteja enemmän (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 87). Pojat myös arvioivat liikuntatuntiansa motivaatioilmaston kilpailusuuntautuneemmaksi kuin tytöt (Kalaja 2012, 51; Kokkonen ym. 2010; Soini 2006, 64; Soini ym. 2007).

Tutkimukseni nuorten mukaan opettaja voisi olla myös kiinnostuneempi siitä, miten nuoret liikkuvat vapaa-ajalla. Se ei kuitenkaan saisi vaikuttaa liikunnan arviointiin, vaan kuten Päivi ehdotti, tasapuolisempaa arviointia lisäisi opettajan tuntiaktiivisuutta arvioivien käytänteiden muuttaminen nykyisistä subjektiivisista tavoista objektiivisempiin. Koululiikunnassa opettajalla ja opettajan tavalla opettaa on keskeinen rooli oppilaan kokemusmaailman synnyssä (Klemola 2009, 72; Siedentop & Tannehill 2000, 18–19). Opettajalla on vaikutusta erityisesti tyttöjen liikuntakiinnostukseen (Lehmuskallio 2011). Tytöille tärkeitä opettajaan liittyviä asioita ovat opettajan kannustus, luokan ilmapiiri ja mahdollisuus valita itse tehtäviä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 75–76). Tutkimukseni tytöistä lapsena paljon liikkuneella Hennalla oli paljon myönteistä kerrontaa kouluaikaisista liikunnanopettajista. Lapsena vähän liikkuneiden tyttöjen, Katin ja Päivin, kertomukset koululiikunnasta sisälsivät opettajaan kohdistuvaa negatiivista kerrontaa. Testeistä ja mittaamisesta luopumista ei ehdottanut kukaan.

Nuorten opettajasta kertova puhe on linjassa Lauritsalon (2014) tutkimuksen tulosten kanssa. Lauritsalo tutki nettipalstoille kirjoittaneiden kirjoittajien koululiikuntaan suhtautumista. Internetin keskustelupalstoilla koululiikuntaa kohtaan esitetyistä kannanotoista korostuivat eniten ulkoiset tekijät. Useimmat ulkoisiin tekijöihin kohdistuvat mielipiteet koskivat opettajan persoonaa tai käyttäytymistä. Liikuntaa sisältävän elämäntavan omaksumisen kannalta on merkityksellistä, miten opettaja ehtii ja jaksaa kohdata oppilaansa sekä antaa oppilaille mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työskentelyynsä. (Lauritsalo 2014, 49–50.)

Zacheus ja Järvinen (2007) korostavat valtaosan pitävän koululiikuntakokemuksia positiivisina pitkällä aikavälillä. Toisin kuin tutkimukseni nuorten negatiiviset kokemukset, Zacheuksen ja Järvisen tutkimuksessa kielteiset kokemukset liitettiin useimmiten kilpailuhenkisyuden yksipuoliseen korostamiseen, opettajan kyvyttömyyteen huomioida erilaisia oppijoita ja opettajan auktoriteettiaseman väärinkäyttöön. Tutkimukseni lapsuudessa vähän liikkuviksi arvioiduista nuorista esimerkiksi Annilla, Katilla ja Päivillä oli koululiikunnasta jonkin verran negatiivisia kokemuksia, mutta kaikki olivat löytäneet varhaisaikuisuudessa elämäänsä säännöllistäkin liikuntaa omaehtoisen tai organisoidun liikunnan parista.

Kukaan tämän tutkimukseni nuorista ei nimennyt koululiikuntaa niin ikäväksi asiaksi, että se olisi vähentänyt omaa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta myöhemmin. Tämä huomio ei ole samansuuntainen kuin laajojen väestöaineistojen perusteella tehty päätelmä, jonka mukaan epämiellyttävät koululiikuntakokemukset ennustavat vähäistä liikkumista aikuisuudessa (Kestilä ym. 2015). Toisaalta Jimi totesi, että hyvät kokemukset sählystä ja jalkapallosta koululiikunnassa lisäsivät innostusta pelata joukkueessa ja urheiluseurassa. Juholla yläkoululiikunnassa tutuksi tullut kuntosalityöskentely innosti käymään kuntosalilla parhaimmillaan 2–3 kertaa viikossa.

Juholla ja Jimillä voi todeta olleen koululiikunnassa pätevyyden kokemuksia, joilla oli myönteistä vaikutusta vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen. Koettu pätevyys on toimintaan liittyvää varmuuden tunnetta. Omiin taitoihin nähden sopivaksi koettu toiminta johtaa luottamaan omiin taitoihin ja haluun etsiä haasteita. (Ryan & Deci 2002, 7.) Tutkimukseni ensimmäisessä lapsuuden liikuntaa käsittelevässä vaiheessa koettu pätevyys osoittautui yhdeksi tärkeimmistä liikunta-aktiivisuutta lisäävistä tekijöistä sekä vähän että paljon liikkuvilla lapsilla (Takalo 2004, 98–100, 116–117). Pätevyyden kokemukset näyttäisivät olevan liikunta-aktiivisuuden kannalta hyvin merkittäviä myös siirryttäessä lapsuudesta kohti varhaisaikuisuutta. Esimerkiksi Annin, Katin ja Päivin tarinoissa esiintyvät koululiikunnan ulkopuolelta saadut pätevyyden kokemukset nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa tukevat myönteistä liikuntatottumusten muutosta ja arjen liikunta-aktiivisuuden lisääntymistä. Jos kokee onnistumista ja osaamista, ei vastoinkäymisiä tai negatiivisia liikuntakokemuksia koeta esteeksi harrastaa liikuntaa (esim. Lauritsalo 2014). On kuitenkin huomioitava, että kukaan tutkimukseni nuorista ei kertonut hyvin voimakkaista tai erittäin ahdistavista liikuntakokemuksista (vrt. Kosonen 1998), joiden vaikutuksia liikunta-aktiivisuuteen en voi tutkimukseni nojalla pohtia.

Jimin ja Juhon liikuntatunnit olivat hyödyllisiä suhteessa vapaa-ajalla harrastettuun liikuntaan. Myös valtakunnallisesti 9.-luokkalaiset pojat pitävät koululiikuntaa hyödyllisempänä kuin tytöt (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 71). Koulun liikunnanopetuksen tavoitteena on sellaisten taitojen, tietojen ja kokemusten tarjoaminen, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433; opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 13; School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity 2011, 28). Pätevyyden kokemukset liikuntatunneilla lisäävät itsemääräämisteorian mukaan motivaatiota liikkumiseen (Deci & Ryan 2000), kuten esimerkiksi Jimin ja Juhon tarinat osoittavat.

Välitunti tarjoaa oppilaalle mahdollisuuden virkistymiseen, leikkiin, liikuntaan, kavereiden tapaamiseen ja rauhoittumiseen. Koulupihaa voidaan pitää liikunta-aktiivisuuden kannalta merkittävänä paikkana, koska oppilaat viettävät peruskoulun aikana noin 2 000 tuntia välitunnilla. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus välitunneilla on selvästi yhteydessä oppilaiden sosiaalisiin suhteisiin (Haapala ym. 2014). Ollessaan viidesluokkalaisia tutkimusjoukkoni vietti välitunnit omaehtoisesti leikkien, pelaten tai kavereiden kanssa jutellen. Leikeistä mainittiin valokuvaaja, loikkis, peili ja painia muistuttava leikkitalapeli sekä peleistä jalkapallo ja koripallo. Välituntialueista mieleen olivat jääneet erityisesti kallio, metsä ja riittävän iso tila polttopalloa ja hyppynarua varten. Harri muisteli, että ainakin neljänteen luokkaan asti pelattiin. Yläkoulussa ei enää jalkapalloa pelattu, mutta katukoripalloa aina välillä. Lisäksi mainittiin välituntikäytössä olevat kaksi pingispöytää ja mahdollisuus pelata asfaltticurlingia. Muulloin vaihdeltiin kuulumisia, eikä aktiviteetteja kaivannut lisää. Välillä istuttiin, juteltiin kavereiden kanssa ja oltiin vaan.

Vuosiluokkien edetessä nuorten välituntiaktiivisuus väheni heidän oman arvionsa mukaan. Kati muisti tupakkapaikan ja paikat, joissa istuttiin tai käveltiin. Kati ei tehnyt välituntisin mitään liikunnallista, vaan kortinpeluun lomassa saatettiin käydä myös meikkaamassa. Nuorten välituntikerronta vastaa tutkimusten näkemystä siitä, että mitä vanhemmista oppilaista on kyse, sitä passiivisemmiksi heidän välituntinsa muuttuvat ja samalla istumisen määrä lisääntyy (Nupponen ym. 2010, 134; Silva ym. 2015; Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 47; Turpeinen ym. 2015, 58). Yläkoululaisen liikkuminen on pitkän koulupäivän aikana hyvin vähäistä, ja muutos alakouluun verrattuna on todella jyrkkä. Tekemisen oleellinen määrittäjä on se, miltä tekeminen näyttää muiden silmissä. (Rajala, Turpeinen & Laine 2013, 24–29.)

Lukion liikuntakursseihin nuoret olivat osallistuneet vaihtelevasti. Nuorista kahdeksan aloitti lukion ja seitsemän sai lukion päättötodistuksen. Lukioliikunta ei saanut ketään tutkimusjoukon nuorista innostumaan vapaa-ajan liikunnasta. Vain Harri valitsi kaikki mahdolliset valittavissa olevat liikuntakurssit, ja Jimi suoritti osan kursseista pelaamalla golfia. Muut valitsivat lukion pakollisten kurssien lisäksi vanhojen tanssi -kurssin tai eivät sitäkään. Nuoret pitivät hyvänä, että lukiossa tutustuttiin yläkouluun enemmän muihinkin kuin niin sanottuihin perinteisiin koululiikuntalajeihin, kuten esimerkiksi koripallo ja jalkapallo. Esan mielestä perinteisistä koululiikuntalajeista poikkeavat liikuntamuodot olivat fyysisesti yhtä rasittavia kuin perinteisetkin, mutta innostivat enemmän. Nuorten mielestä olisi hyvä, jos lukioliikunnassa on mahdollisuus valita, mihin liikuntamuotoihin osallistuu. Tämä tarkoittaa autonomian korostamista (Deci & Ryan 1985, 29–31; Ryan & Deci 2002, 8).

Tutkimukseni nuorten lukioaikana voimassa olleen lukion opetussuunnitelman mukaan kaikille pakollisilla kursseilla syvennetään peruskoulussa opetettuja taitoja sekä annetaan mahdollisuus tutustua uusiin lajeihin. Monipuolisella liikunnanopetuksella on tarkoitus luoda valmiudet omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla. Syventävillä kursseilla opiskelijoilla on mahdollisuus vaikuttaa kurssin sisältöihin ja toteutustapoihin enemmän kuin pakollisilla kursseilla. (Lukion

opetussuunnitelman perusteet 2003, 206–208.) Nuorten kokemukset lukioliikunnasta ovat linjassa voimassa olleen opetussuunnitelman kanssa. Myös uusi, vaiheittain 1.8.2016 käyttöön otettava opetussuunnitelma painottaa opiskelijan vastuullisuutta omasta toimintakyvystään ja hyvinvoinnistaan. Erityisesti korostetaan liikunnan merkitystä istuvan elämäntavan vähentämisessä. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015, 125.)

Lukion sijasta ammatilliselle puolelle kouluttautumaan hakeutuneet viisi nuorta eivät tuo esiin kovin houkuttelevaa kuvaa opiskeluajan koululiikunnasta. Ammatillisten koulujen liikunta ei tutkimusjoukon nuorten mielestä eronnut sisältöjen osalta peruskoululiikunnasta, vaan tuntui sen toistolta. Lukioliikunnan tapaan ammatillisten koulujen liikuntaan kaivattiin valinnaisuutta sisältöihin, uusiin lajeihin tutustumista ja mahdollisuus valita vähemmän hikoiluttavia lajeja, jotka saattaisivat innostaa muitakin kuin "himoliikkujia". Ammatillisten perustutkintojen toimeenpano-osassa liikunta mainitaan ammattitaitoa täydentävässä tutkinnon osassa. Terveyttä, turvallisuutta ja toimintakykyä vahvistavia ammattitaitovaatimuksia sovelletaan alan vaatimusten mukaisesti ammatillisiin tutkinnon osiin. Opiskelijan tulee ylläpitää terveellisiä elintapoja sekä toiminta- ja työkykyään. Lisäksi opiskelijan tulee hyödyntää alallaan tarvittavaa terveystaiteita. Opinnoissa omaa terveyttä ja toimintakykyä ylläpidetään liikunnan ja terveellisten elämäntapojen avulla sekä huolehtimalla hyvästä ammattitaidosta ja ihmissuhteista. (Ammatillisten perustutkintojen perusteiden toimeenpano 2012, 35–40.) Sekä nuorten kertomusten että ammatillisen koulutuksen opetussuunnitelman mukaan liikunnan sisältöjen voidaan päätellä vaihtelevan alan ja oppilaitoksen mukaan. Kauravaara (2013, 236) toteaa myös osallistumisen liikuntatunneille vaihtelevan opiskelualoittain.

Nuorten liikkumista selittää koulunkäynti. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret harrastavat liikuntaa vähemmän kuin peruskoulua ja lukiota käyvät nuoret. Ammatillisissa oppilaitoksissa olevista melkein kuudesosa (15 %) ei harrasta liikuntaa lainkaan. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 7.) Kouluterveyskyselyn vuoden 2015 aineiston mukaan ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista 46 prosenttia ei koskaan osallistu organisoituun liikuntaan vapaa-ajalla, mutta päivittäin omaehtoisesti liikkuvia on kuitenkin 7 prosenttia. Kouluterveysaineistonkin mukaan lukiolaiset liikkuvat ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevia enemmän. Annia lukuun ottamatta kaikilla suoraan peruskoulusta ammatillisiin opintoihin siirtyneillä tutkimukseni nuorilla koettu liikunta-aktiivisuus oli matalimmillaan ammatillisten opintojen aikana elämäntapojen tarkasteltaessa. Katin ja Karin kuvausten mukaan muita kuin liikunnallisia arvoja korostavassa ammattikoulu-ympäristössä nuorelta vaaditaan paljon rohkeutta tehdä liikunnallisia valintoja ja sisällyttää liikunta-aktiivisuutta vapaa-aikaansa. Kauravaaran (2013, 234) aineiston ammattikoulua käyvän nuoren miehen näkökulmasta terveys ei systemaattisesti ohjaa tai jäsennä nuoren valintoja eikä esimerkiksi hyötyliikunnasta luopuminen ole terveyteen liittyvä valinta. Myös nuorten hyvinvoinnissa kaiken kaikkiaan ammattiin opiskelevilla on enemmän huolestuttavia piirteitä kuin lukiolaisilla. Kouluterveyskyselyn perusteella ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien hyvinvointiin täytyy panostaa entistä voimakkaammin. (Luopa ym. 2014, 77–78.)

Asepalvelus

Asepalvelus suoritetaan yleensä 19–20-vuotiaana. Nuorista asepalveluksen olivat käyneet Jimi, Harri ja Juho. Arttu oli suorittanut siviilipalveluksen, jolla oli merkittävä liikunta-aktiivisuutta lisäävä vaikutus Artun elämänkulussa. Varusmieskoulutuksen talviajan peruskoulutuskauden harjoituskuorma vastaa siviilioloissa säännöllisesti raskasta vapaa-ajan liikuntaa harrastavien aktiivisuutta (Tanskanen 2012, 89). Kaikki asepalveluksen suorittaneet katsoivat armeijan vaikuttaneet liikunta-aktiivisuuden määrään ja laatuun. Juho arvioi liikunta-aktiivisuutensa olleen asepalvelusta suorittaessaan korkeimmillaan elämänkulun tarkastelussa. Juho totesi kunnan kohentuneen tuona aikana. Nuorten miesten liikuntatottumuksia tarkastelevassa tutkimuksessa yhdeksi ryhmäksi erottui armeijassa kuntoaan kohottaneiden ryhmä (Wessman 2010).

Sen sijaan asepalvelukseen astumisen aikaan urheilevat nuoret, Jimi ja Harri, kokivat armeijan kilpaurheilusta etäännyttävänä instituutiona. Jimi sai harjoitusvapaata, mutta harjoittelu jäi yksipuoliseksi lajiharjoittelumahdollisuuksien puuttuessa. Harrin harjoitteluvapaat eivät mahdollistaneet enää ylemmällä sarjatasolla pelaamista. Myös Wessmannin (2010) tutkimuksessa tiiviin liikuntasuhteen omaaville ”pro-liikkujille” armeija tuotti eniten pulmia. Armeija-aika osoittautui pitkäksi tauoksi oman lajin treenistä. Liikuntatottumusten muutos näkyi kaikkien ”pro-liikkujien” ryhmän jäsenten kohdalla lajikohtaisen suorituksen heikentymisenä ja hetkellisenä elämäntyylin muutoksena. Päinvastoin kuin Wessmannin tutkimuksen pro-liikkujat, Jimi piti kuitenkin armeija-aikaa lihasmassaa kasvattaneena ajanjaksona. (Wessmann 2010.) Asepalveluksella voidaan katsoa olevan erilainen vaikutus yksilön liikunta-aktiivisuuteen riippuen henkilön aiemmasta liikuntataustasta ja asepalveluksen ajoittumisesta yksilön elämänkulussa. Päätelmä on samansuuntainen Wessmanin (2010) tutkimustulosten kanssa.

Yhteenveto

Nuorten elämänkulkutarinoissa paikalla oli erilaisia merkityksiä eri nuorten liikunta-aktiivisuudelle. Lapsuudessa perheen kanssa muuttamisella oli välillistä vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen. Muuttaminen muutti sosiaalista verkostoa, vähensi innostusta jatkaa entisellä kotipaikkakunnalla aloitettuja liikuntaharrastuksia, mutta myös mahdollisti osallistumisen uusiin liikuntamuotoihin. Välimatkaliikunta saattaa lisääntyä myös, jos entiseen kaupunginosaan jääneisiin ystäviin tulee pidettyä yhteyttä käymällä tapaamassa heitä lihasvoimaa käyttäen. Kodin ja asuinpaikan vaihtuminen näyttäisi vaikuttavan liikunta-aktiivisuuteen. Vähän liikkuvat pojat kokivat asepalveluksen lisänneen liikunta-aktiivisuuttaan. Kilpa-urheilussa mukana olleilla pojilla armeija oli heikentänyt oman lajin harjoittelua tai estänyt nousujoh-teista lajissa etenemistä.

Nuorten liikunta-aktiivisuuden muutosta koskeva puhe käsitteli koululaitoksessa vallitsevaa toimintakulttuuria, jolla oli vaihteleva merkitys eri nuorten elämänkulkutarinoissa. Se, miten esimerkiksi liikuntatunneilla työskennellään ja millaisia kokemuksia saa oppitunneilta, vaikuttaa oppilaan hyvinvointiin. Koulun toi-

mintakulttuuri vaikuttaa myös arvoihin, joilla lapsi ja nuori rakentaa suhdettaan liikuntaan. (Kouluhuvinvointityöryhmän muistio 2005, 29.) Nuorten tarinoissa liikunta-aktiivisuuden muutoksen kannalta merkityksellisiin paikkoihin ei yhdistetty juurikaan puhetta fyysisistä olosuhteista, vaan merkitykset yhdistyivät pääasiassa oloihin, ilmapiiriin ja toimintatapoihin sekä paikan pysyvyyteen.

4.3 Ajan ja ajoituksen merkitys

Ajalla on elämäntapa-analyysissä monikerroksinen merkitys (Giele & Elder 1998, 24–25). Nuoren ihmisen elämän kannalta ympäröivä yhteiskunta ja sen muutokset ovat keskeisiä (Häkkinen 2014, 34). Elämäntapojen tapahtumien seuraukset vaihtelevat sen mukaan, miten ne ajoittuvat ihmisen elämäntapojen kanssa. Sama tapahtuma voi vaikuttaa eri tavoin riippuen siitä, minkä ikäinen ja missä kehitysvaiheessa ihminen on. (Elder 1994.) Siirtyminen lapsuudesta nuoruuteen ja aikuisuuteen on sarja tapahtumia, joista tietyt tapahtumat saavat erityisen symbolisen merkityksen (Häkkinen 2014, 35). Kerron aluksi siitä yhteiskunnallisesta ajasta, jossa tutkimukseni nuoret ovat eläneet ja miten se ilmenee nuorten liikunta-aktiivisuudesta kertovassa puheessa.

Nuoret olivat haastatteluhetkinä samanikäisiä syntymävuoden perusteella, joten samaan ikäkohorttiin kuuluminen mahdollistaa kaikkien elämäntapojen kytke-
misen samaan yhteiskunnalliseen aikaan eli lapsuuteen ja nuoruuteen 2000-luvun alun Suomessa. Aineistonkeruun ajankohtia kuvaa yhteiskunta, jossa tutkimuksessa mukana olleiden elämäntapojen on ollut sidoksissa sosiaalisista ympäristöistä koulujärjestelmän ja perheinstituution murrokseen. Koulujärjestelmän murrosta kuvaavat yksilöllisyyden ja valinnan vapauden mutta myös vastuun korostaminen. Perheinstituutio on monimuotoistunut perinteisestä avio- ja verisiteisiin perustuvasta ydinperheajattelusta samalla, kun sukupuoliroolit perheissä ovat muuttuneet. (Järvinen 2003, 20; Moisio & Huuhtanen 2007, 41, 45–54.)

Tämä ikäluokka on ensimmäisiä, joita on suurina joukkoina kuljetettu autolla organisoituihin liikuntaharrastuksiin jo ennen kouluikää (Salasuo & Ojajärvi 2013, 165). Nuorten kertomuksissa on näkyvissä kuitenkin runsaasti merkkejä lapsuudessa itsenäisesti kuljetusta välimatkaliikunnasta kouluun, harrastuksiin ja kaverille niin kävelemällä, polkupyörällä kuin maaseudulla potkurillakin itsenäisen liikumisen lisääntyneenä peruskoulun aloituksen jälkeen. Lisäksi organisoituihin liikuntaharrastuksiin lapsena osallistuneet nuoret harrastivat myös omaehtoista liikuntaa sekä rakennetuissa että rakentamattomissa liikuntaympäristöissä. Nuorten kertomukset eivät siis täysin tue muilla tutkimuksilla saatua kuvaa liikunnan siirtymisestä Suomessa erillisessä tilassa tapahtuvaksi aikuisten valvomaksi toiminnaksi (Salasuo & Ojajärvi 2013, 164–165; Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 50).

Nämä lapset ovat olleet vastaanottavassa iässä, kun monet suomalaiset joukkuelajien idolit ovat nousseet parrasvaloihin (Zacheus ym. 2003, 61). Esimerkiksi Jimi mainitsee Teemu Selänteen innostavan vaikutuksen jääkiekkoilijan polullaan. Myös Lehmuskallio (2011) nostaa esiin urheilutähtien merkityksen voimakkaana

liikuntainnostajana pojilla. Esikuvan merkitys Jimin elämänsä elämässä on samansuuntainen kuin tutkimuksilla saatu kuva esikuvien ja liikunnan harrastamisen välisestä yhteydestä. Esikuvien vaikutus ei ole yhteydessä liikuntaharrastuksen aloittamiseen eikä edes huippu-urheilijaksi etenemiseen. Esikuvat voivat sen sijaan toimia innostajina, lajivalinnan ohjaajina tai urheilusuhteen syventäjinä siinä vaiheessa, kun lapsi on jo urheilussa mukana. Tähtien fanittaminen ajoittuu noin kymmenen ikävuoden tienoille, kuten Jiminkin elämänsä elämässä. (Lehmuskallio 2011; Lyle 2009; Myllyniemi & Berg 2013, 73–75; Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 276.)

Useat tutkimukset kertovat 2000-luvun alun lasten ja nuorten liikunnalle tyypillisestä ilmiöstä, omaehtoisen liikunnan vähentymisestä ja seuratoimintaan osallistumisen yleistymisestä (Berg 2005, 146; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 13; Lämsä 2009, 24). Haastattelemieni ikäluokka on ensimmäinen, jolla on ollut mahdollisuus viihdyttää itseään tietokonepelien ja pelikonsolien avulla jo varhaislapsuudessa (Zacheus ym. 2003, 62). Osalla haastatelluista oli alakouluiässä kotona pelaamiseen tarvittavat laitteet, osa pelasi kavereiden luona. Aineistosta pilkahtaa välähdyksiä lastenkin maailmaan ulottuneesta teknologisoituneesta yhteiskunnasta, eniten Päivin tarinasta. Kuitenkin Wilskan (2011) ajankuva, joka viittaa kuluttamiseen, palveluiden ostamiseen, huvi- ja puuhapuistoihin, matkailuun ja muuhun elämyshakuihin kuluttamiseen, jää aineistossani vieraaksi. Voi olla, että kuluttamiseen viittaava elämäntapa kuvaa tietyn elämäntyylin omaavien ihmisten elämää, johon tutkimukseni nuoret eivät kuuluneet. Todellisuuden moni-ilmeinen elämä ja yksittäiset elämänsä elämät voivat helposti jäädä yleisten luonnehdintojen varjoon.

Kun haastatteleman lapset olivat pieniä, heidän vanhempansa ovat kokeneet taloudellisen taantumun, jolla on ollut vaikutusta jollakin tavalla useimpiin suomalaisiin perheisiin. Samaan aikaan kuitenkin liikuntaan on alettu käyttää enemmän rahaa kuin ennen, ja monet tämän ikäluokan lapset ovat päässeet kokeilemaan liikuntalajeja monipuolisemmin kuin aiemmat sukupolvet. (Zacheus ym. 2003, 62.) Esimerkiksi laskettelu ja lumilautailu eivät ole olleet tutkimuksen nuorista Juholle ja Jimille saavuttamaton harvinaisuus.

2000-luvun alussa suomalaislasten ja -nuorten keskuudessa harrastetuimpia lajeja olivat jalkapallo, pyöräily, uinti, hiihto ja salibandy (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002). 1990-luvulla syntyneiden suhde liikkumiseen yhdistetään liikunnan polarisaatioon ja pirstaleisuuteen. Ikäluokalle on tyypillistä liikuntaharrastusten kokeiluluonne (Salasuo & Ojajarvi 2013, 166–167). Elämänsä elämänsä tarinat tutkimuksessani osoittavat, että Päiviä lukuun ottamatta kaikki olivat jossakin vaiheessa lapsuuttaan kokeilleet tai harrastaneet jotakin liikuntaa kerhossa tai urheiluseurassa. Neljällä yhdestätoista nuoresta liikuntamuotona oli ollut lajeista suosituin eli jalkapallo (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010).

Tutkimukseni nuorten lapsuudesta on tunnistettavissa ajalle tyypillinen uusien liikuntalajien esiintulo. Niistä tutkimuksen nuoret harrastivat lumilautailua ja skeittausta. Tarkastelen tarkemmin skeittausta, koska Artun tarina avasi erinomaisen näköalapaikan alle 20-vuotiaiden piirissä suosiota kasvattaneeseen skeittikulttuuriin (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 16).

Skeittaus kuuluu nuorten suosimiin vaihtoehtolajeihin, jotka ovat nuorten omaehtoisen liikunnan muotoja (Harinen ym. 2015, 6). Niissä otetaan etäisyyttä institutionalisoituneen liikunnan suunnitelmallisuuteen, tavoitteellisuuteen ja järjestyksiin (Liikanen & Rannikko 2015). Vaihtoehtolajit tarjoavat vaihtoehdon yhteisöllisyydelle ja elämyksellisyydelle kilpailemisen sijaan (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 33). Liikuntatieteissä vakiintunut käsite vaihtoehdoliikunta pitää sisällään vaihtoehtolajit ja sellaiset liikuntamuodot, joissa korostuvat elämäntyylliset valinnat, ilo, kokemuksellisuus ja ilmaisu vaihtoehtona valtavirtaurheilulle, kilpa- ja tulosurheilulle sekä kaupalliselle liikuntakulttuurille (Harinen ym. 2015, 6).

Tutkijoiden painotuksista riippuen skeittauksen voidaan katsoa kuuluvan myös elämäntapaurheiluun, jolloin painotetaan lajien elämäntavallista luonnetta (Liikanen & Rannikko 2015; Thornton 2004; Wheaton 2013). Suomessa skeittausta on tarkasteltu myös liikunta- ja nuorisokulttuurisena ilmiönä (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006; Ojala & Itkonen 2014; Rannikko & Liikanen 2013; Rannikko ym. 2013). Rullalautailusta puhuttaessa on hyvä erottaa termit skeittaus ja skeittaaminen. Termillä skeittaus Harinen (2010) tarkoittaa skeittareiden ylläpitämää liikuntalajikulttuuria ja skeittaamisella konkreettista liikunnallista tekemistä.

Noin 75 prosenttia Artun kanssa samaan aikaan skeittaneista nuorista oli samaa mieltä kuin Arttukin: skeittaaminen on enemmän kuin harrastus (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 51). Lähteenmaa (2000, 35–40) käyttää termiä harrastukseen sitoutuminen, johon kuuluu kokemuksellinen ja emotionaalinen omistautuminen jollekin asialle. Koski (2004, 191) puhuu insaidereista hyödyntäen Unruhien (1979, 122) sosiaaliseen maailmaan osallistumisen jakoa. Artun voidaan katsoa olleen skeittauksen sisäpiiriläinen eli insaideri, koska Artun elämänpiiri rakentui vahvasti skeittauksen sosiaalisen maailman ja merkitysten varaan. Kuvaisin Artun skeittauksen täyttämää elämäntapalajin, skeittauksen, hallitsemaksi jaksoksi. En käytä skeittauksesta termiä elämäntapaurheilu (vrt. Piispa 2013, 16), koska Arttu itse painottaa, että kyse ei ollut urheilusta vaan elämäntavasta. Myös skeittausta tarkemmin tutkinut Heikkilä (2015, 13) toteaa skeittareiden itse pitävän skeittausta elämäntapana. Useinkaan vaihtoehtolajien harrastajat eivät halua puhua harrastuksestaan urheiluna. Osa harrastajista saattaa myös vastustaa lajinsa kutsumista ylipäätään ”lajiksi”. (Rannikko & Liikanen 2013, 5.) Tulkitsen itse, että Artun tarinassa skeittaus ilmeni nuoruuteen kuuluvana elämäntyylinä, ei elämäntapana, koska kyse oli nuoruusaikaan sijoittuvasta elämäntapalajista. Myös Wheaton (2004, 4) toteaa elämäntapalajien harrastajien käyttävän lajeistaan elämäntapalajin käsitettä.

Artun elämäntapalajissa runsas liikunnan harrastaminen seurassa muuttui vähitellen omaehtoiseksi skeittaamiseksi. Noin viidennes suomalaisista 10–14-vuotiaista pojista skeittasi samaan aikaan kuin Arttukin (Berg 2005, 153–155). Kolme neljäsosaa Artun kanssa samoihin aikoihin skeittaneista suomalaisnuorista oli ennen skeittaamiseen siirtymistä harrastanut liikuntaa jossakin urheiluseurassa. Artun tavoin useimpien nuorten urheiluseurakytkökset olivat jalkapallon ja jääkiekon parista. Vain pieni vähemmistö, noin 8 % skeittareista, jatkoi jalkapalloharrastusta skeittauksen ohessa. (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 49.) Toisin kuin Arttu,

kolmannes Artun kanssa samaan aikaan skeittanneista ilmoittaa lumilautailevansa tai laskettelevansa talvisin (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 70).

Skeittareille tyypillisesti Arttu satsasi runsaasti aikaa skeittaukseen. Keskimäärin skeittarit käyttivät 2000-luvun alkupuolella skeittaukseen noin 14 tuntia viikossa. Artun skeittijakso kesti noin viisi vuotta, mikä on lähellä lajiin käytettyjen harrastusvuosien keskiarvoa. (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 47.) Artun aktiivinen skeittikausi loppui noin 16 ikävuoden tienoilla. Useimmiten skeittaus jää pois skeittarin elämästä noin 20-vuotiaana. Skeittaus loppui Artullakin kokonaan 21 ikävuoteen mennessä, mikä tukee käsitystä, että aikuisuuteen siirtymiseen skeittaus ei sovi, kuten Artunkin tarinasta ilmenee. Skeittareista yli 20-vuotiaita oli vuonna 2006 alle 20 %. (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 44–53).

Skeittauksessa Arttua kiinnosti myös pukeutuminen ja muut skeittaukseen liittyvät asiat. Skeittaus määritti muuta elämää ja identiteettiä. Oli hienompaa olla skeittari kuin jalkapalloilija. Elämäntapalajeille tyypillisesti kilpaileminen ei ollut skeittauksessa pääasia (Piispa 2013, 17), joskin Arttu osallistui jonkin verran kilpailullisiin skeittitapahtumiin. Kilpailuissa voittamisen sijaan oli tärkeää lajissa kehittyminen, kuten myös Heikkilän (2015, 13) tutkimuksessa ilmeni.

Tutkimusten mukaan skeittaukseen liittyy tietynlainen ruumiillinen taitavuus. Liikkuminen ei ole yhtä standardoitua kuin perinteisissä lajeissa, vaan olennaista on jatkuva temppejen ja liikkeiden kehittäminen. (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 10.) Arttu arvosti skeittauksessa lajikulttuuria, sosiaalisuutta, estetiikkaa, elämyksellisyyttä ja hauskuutta, kuten elämäntapalajeille on yleensäkin ominaista (Piispa 2013, 17). Skeittaukselta ei tulekaan nähdä ainoastaan fyysisenä rullalautailuharrastuksena, vaan Artun tavoin nuorisokulttuuriin kiinnittää siihen monia sosiaalisia ja kulttuurisia merkityksiä. Skeittaus oheistoimintoinen muodostaa kulttuurisen kokonaisuuden, jonka varaan skeittaajien yhteisöllisyys rakentuu. (Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 24.)

Skeittaukselle soveltuviissa ympäristöissä valtaosa rullalautoilla liikkuvista on poikia, mikä ilmenee myös Artun tarinasta ja siitä, että molemmat tutkimuksessani mukana olleista skeittareista ovat poikia (Berg 2005, 154; Harinen, Itkonen & Rautopuro 2006, 18, 49; Heikkilä 2015, 12; Liikanen & Rannikko 2015). Elämäntapaurheilu on kaiken kaikkiaan vähemmän sukupuolittunutta kuin perinteisemmät urheilulajit, ja naisten ja tyttöjen kiinnostus elämäntapaurheilua kohtaan on kasvussa (Wheaton 2004, 12; Wheaton 2013, 11). Ojala ja Itkonen (2014) kysyvät, johtuuko nuorisokulttuurisen liikkumisen viehätys elämäntapalajeille tyypillisestä omaehtoisuudesta. Artun elämänkulkutarina vastaa tähän kysymykseen myöntävästi.

Edellä peilasin elämänkulkutarinoiden välittämää kuvaa yhteiskunnalliseen aikaan 2000-luvun alun Suomessa, jotta sekä ikään sidoksissa olevien että myös ei-ikäsidonnaisten tapahtumien ymmärtäminen olisi sidottua aikaan, jolloin tutkimukseni nuoret ovat eläneet lapsuuttaan ja nuoruuttaan. Kronologiseen ikään sidoksissa olevista ikäsymboleista nuorten elämänkulkutarinoissa liikunta-aktiivisuuden muutokseen olivat yhteydessä peruskoulun aloitus ja mopo. Ei-ikäsidonnaisia tapahtumia, joiden ajoituksella oli vaikutusta nuoren liikunta-aktiivisuuteen elämänkulussa, olivat lapsuudenkodista poismuutto, elämän vakiintuminen ja nuorena äidiksi tulo.

Peruskoulun aloitus

Kaikissa elämänkulkutarinoissa esiintyi ikäsymboleita, jotka liittyivät peruskoulun aloitukseen ajoittuvaan liikkumisvapauden lisääntymiseen. Välimatkaliikkumiseen käytettiin usein polkupyörää ja/tai potkuria, ja itsenäisen liikkumisen alue laajeni selvästi aikaisempaan verrattuna. Kun lapsen liikkumavapaus kasvaa, vanhempien valvonnan osuus vähenee. Silloin lapsen oma vastuu kasvaa. Näin ollen liikkumisvapauden sallimisella voidaan katsoa olevan sekä liikunta-aktiivisuutta että itsenäisyyttä lisäävä vaikutus.

Nuoret kokivat liikkumavapauden lisääntymisen lisänneen selvästi heidän liikunta-aktiivisuuttaan alakoulun aikana. Lapsena liikuttiin itsenäisesti kouluun, harrastuksiin ja kavereille. Myös piholla, lähipuistoissa ja -kentillä leikittiin ja pelattiin ilman aikuisten valvontaa. Havaintoni nuorten haastattelupuheesta ei tue 1980-luvun puolivälin jälkeen syntyneistä käytettyä nimitystä ”turvaistuinsukupolvi”, kun sillä viitataan turvallisuushakuisuuteen ja liikkumisvapauden rajaamiseen lapsuuden elämää leimaavina tekijöinä. (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 50.)

Elinympäristön koettu turvattomuus on lasten liikkumista haittaavista tekijöistä keskeisimpiä (Kyttä, Broberg & Kahila 2009). Aikuiset pyrkivät luomaan lapsille turvallisen lapsuuden, mutta liika riskien välttäminen saattaa johtaa myös hyvinvoinnin kannalta liian vähäiseen liikkumiseen (Setälä 2012, 177–180). Elämänkulkutarinoissa ei esiintynyt viitteitä vanhemmista, jotka olisivat nuorten mielestä rajoittaneet liikkumisvapautta lapsuudessa. Haastattelemistani nuorista ainoastaan Päivi mainitsi lopettaneensa talvipyöräilyn kaatumisesta aiheutuvan loukkaantumisen pelossa. Tutkimukset antavat osviittaa siitä, että 2010-luvulla lapsuuttaan viettävät elävät liikkumavapaudeltaan rajatumpaa ja niin ollen arkiliikunnan kannalta vähemmän aktiivista lapsuutta kuin heitä kymmenen vuotta vanhempi tutkimukseni nuorten sukupolvi (Setälä 2012, 184–189). Tutkimusten mukaan lasten arkiliikunta vähenee jatkuvasti johtuen ainakin osittain lasten vapaan liikkumisen mahdollisuuksien kaventumisesta eri puolilla maailmaa (Kyttä, Broberg & Kahila 2009).

Hillmanin, Adamsin ja Whiteleggin (1990) saksalaisten ja englantilaisten lasten liikkumisen vapauksia käsittelevän tutkimuksen pohjalta toistettiin noin kaksi vuosikymmentä myöhemmin tutkimusasetelma, jossa Suomi oli mukana yhtenä 16 maasta. Tutkimus selittää osin ristiriitaista kuvaa lasten liikkumisvapaudesta. Kansainvälisesti tarkasteltuna suomalaisilla lapsilla on eniten vapautta liikkua itsenäisesti, mutta Suomessakin liikkumisen vapaudet ovat viimeisten vuosikymmenien aikana jonkin verran kaventuneet. Päätelmäni itsenäisen liikkumisen lisääntymisen vaikutuksista liikunta-aktiivisuuteen peruskoulun alkaessa tukee näkemystä, että itsenäisellä liikkumisella lapsuudessa on vaikutusta lasten terveyteen ja hyvinvointiin arkiliikunnan kautta. (Broberg 2015.)

Mopo

Mopoa saa kuljettaa vain 15 vuotta täyttänyt henkilö, jolla on ajo-oikeus mopolla ajamiseen. Mopon hankinta yläkoulun aikana lisäsi mopoilevilla nuorilla liikkumisen vapautta entisestään mutta vähensi selvästi lihasvoiman avulla suoritettua arki-liikkumista. Mopoilusta ja myöhemmin autoilusta innostuneen nuoren miehen on

vaikea nähdä tulevaisuuteen ja arvioida, mitä seurauksia hyötyliikunnan puutteella on myöhemmin elämässä (Kauravaara 2013, 234). Jos nuorella on käytössä moottoriajoneuvo, vaatii melkoista itsekuria jättää ajoneuvo autotalliin ja taittaa välimatkat lihasvoimaa hyödyntäen, kuten Juhon tarinasta ilmenee. Silloin kun nuorelle hankitaan mopo, ovat vanhemmat usein tekemässä päätöstä nuorensa arkiliikunnan vähentämisestä.

Asialla on myös käänttöpuolia. Mopo saattaa helpottaa urheilevan nuoren harjoituksiin kulkemista ja näin ollen lisätä organisoidun liikunnan määrää. Näin ei kuitenkaan ollut kenenkään tämän tutkimuksen nuorella, vaan mopopojat Juho ja Kari nimesivät mopon välimatkaliikkumista vähentäväksi hankinnaksi.

Juholla ja Karilla löytyi mopon parista yhteisiä kiinnostuksen aiheita isän tai muiden aikuisten kanssa. Tällainen yhteinen puuhastelu antaa mahdollisuuden kuulluksi tulemisen hetkille, jota tässä yhteiskunnallisessa ajassa peräänkuulutaan liittyen vanhempien kanssa vietettyyn aikaan ja vanhempien läsnäoloon (opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 51). Sekä Juhon että Karin opiskelupaikat ja myöhemmin työpaikat löytyivät kuljetusalalta, eli kiinnostus moottoreihin näyttäisi olevan syvemmillä kuin vain pelkkänä paikasta toiseen siirtymistä helpottavana asiana.

Muutto kotoa peruskoulun jälkeen

Elämänkulun elementeistä ajoituksella Elder, Kirkpatrick Johnson ja Crosnoe (2004, 12) viittaavat siihen, että elämänkulun tapahtumista aiheutuvat seuraukset vaihtelevat sen mukaan, miten ne sijoittuvat yksilön elämänkulkuun. Samalla tapahtumalla voi olla erilainen vaikutus elämänpolun eri vaiheissa. Elämäntarkastelu osoitti, että nuorilla, jotka olivat muuttaneet kotipaikkakunnalta opiskelemaan heti peruskoulun jälkeen, liikunta-aktiivisuus oli laskenut eikä liikunnalle ja liikunnallisille harrastuksille ollut löytynyt aikaa, riittävää innostusta eikä sosiaalisen verkoston tukea. Sen sijaan täysi-ikäistyttyään uudelle opiskelupaikkakunnalle muuttaneilla liikunta-aktiivisuus oli pysynyt samalla tasolla kuin ennen kotoa poismuuttoa. Nuorten muuttoa omaan kotiin on pidetty yhtenä perinteisenä elämänkulun siirtymänä, jonka kautta on osaltaan määritelty nuoren aikuistumista (Salonen 2005, 66). Tässä kohtaa on syytä kiinnittää huomiota siihen, että lapsuudenkodista muuttaminen ilmeni tämän tutkimuksen nuorilla kahdella tavalla: muutto heti peruskoulun jälkeen opiskelupaikan löydyttyä toiselta paikkakunnalta tai muutto selkeästi myöhemmin joko kotipaikkakunnalle tai toiselle paikkakunnalle omaan kotiin.

Peruskoulun jälkeen lapsuudenkodista toiselle paikkakunnalle muuttaneet siirtyivät opiskelemaan ammattiopistoon. Kati ja Kari muuttivat oppilaitoksen asuntolaan ja Henna vuokra-asuntoon yksin, kuten omassa kodissa aluksi useimmiten asutaan (Myllyniemi & Gissler 2012, 41). Nämä maaseudulta kotoisin olevat nuoret joutuivat muuttamaan lapsuudenkodista vieraalle paikkakunnalle opiskelemaan heti peruskoulun jälkeen 16-vuotiaana, kolme vuotta aiemmin kuin Suomessa yleisimmin tehdään (Kilpeläinen, Kostainen & Laakso 2015, 16). Muut jatkoivat ammatti- tai lukio-opintoja lapsuudenkodissa asuen ja muuttivat vasta lukio-opintojen tai muutamien lapsuudenkodissa asuttujen vuosien jälkeen omaan kotiin. Lukiossa

opiskelleet Esa ja Päivi asuivat edelleen toisen vaiheen haastattelun aikana lapsuudenkodissa. Päätelmät muuttamisesta ammatillisten opintojen vuoksi ovat samansuuntaisia Nuorisobarometrin 2015 kanssa. Sen mukaan oppilaitosverkosto selittää ammattikoululaisten selvästi runsaampaa muuttamista lukiolaisiin verrattuna. (Myllyniemi 2016, 15.)

Eurooppalaisessa tutkimuksessa lapsuudenkodista lähtöön sosiologisena ilmiönä ovat kiinnittäneet huomiota esimerkiksi Jones (1995) sekä Holdsworth ja Morgan (2005). Liikuntatottumusten tarkastelun näkökulmasta eri maiden välinen vertailu kotoa muuton suhteen on vaikeaa jo yksistään siitä syystä, että esimerkiksi suomalaisnuoret muuttavat yleensä omilleen noin kymmenen vuotta aiemmin kuin espanjalaisnuoret. Lapsuudenkodista lähdön kronologisen iän eroa maiden välillä selittää yhteiskunnallisen kontekstin erilaisuus. (Salonen 2005, 67–72.) Nuorisobarometrin 2015 mukaan ikä selittää 15–29-vuotiaiden muuttamista Suomessa. Alle 20-vuotiaista vain 36 % on muuttanut paikkakunnalta toiselle. (Myllyniemi 2016, 15.)

Suomessa yleisin lapsuudenkodista poismuuttoikä on 19 vuotta (Myllyniemi & Gissler 2012, 41). Lapsuudenkodista muuttaminen ajoittuu 20 ikävuoden tienoille myös ihanteena. Lapsuudenkodista lähdetään kohti omaa tilaa ja vapautta, pois vanhempien vaikutuspiiristä. (Salonen 2005, 74–75, 80–83.) Hoikkalan (1993, 245) mukaan suomalaisen riippumattomuutta korostavan kulttuurin ihanteeksi on tullut nuori, joka mahdollisimman varhain osaa huolehtia itsestään.

Salonen (2005, 83–84) määrittelee vastuun arjesta huolehtimiseksi ja omien asioiden hoitamiseksi; lapsuudenkodista pitää lähteä, jotta oppisi ottamaan vastuun omasta elämästä ja selviämään vaikeuksista yksin. Suomalaisnuorten aikuistumispuheessa vastuu ilmeni kolmivaiheisena. Ensimmäisessä vaiheessa nuori asuu vielä lapsuudenkodissaan ja vanhemmat kantavat hänestä vastuun. Toisessa vaiheessa nuori muuttaa asumaan omilleen ja ottaa vähitellen itsestään täyden vastuun. Kolmannessa vastuun vaiheessa nuori on jo valmis ottamaan vastuun toisesta, useimmiten omasta lapsesta. (Salonen 2005, 89.)

Niiden haastattelemieni nuorten, jotka olivat muuttaneet lapsuudenkodista heti peruskoulun jälkeen noin 16-vuotiaina, liikunta-aktiivisuus oli nuorten omien tulkintojen mukaan laskenut. Yläkoulussa SM-tasolla lentopalloa pelanneen Hennan kertoman mukaan vieraille paikkakunnalle muuttamisen jälkeen liikunta loppui kokonaan, koska asuinympäristö oli vieras eikä paikkakunnalla asunut entuudestaan ketään tuttua. Myös kilpaurheilua joukkue- ja yksilölajeissa harrastanut Kari koki yläkoulun jälkeen ammattiopiston asuntolaan muutettuaan liikunnasta innostuvan kaverin puutteen liikunnan harrastamisen esteeksi. Katin lapsuuteen säännöllinen liikunta ei koskaan ollut kovin kiinteästi kuulunut, ja peruskoulun jälkeen alkanut opistoelämä vähensi entisestään liikunta-aktiivisuutta. Kati kertoi, että asuntolan liikuntasalissa pelaaminen oli enemmänkin poikien juttu. Tytöille, varsinkaan Katile ja Hennalle, liikunnan harrastaminen ei siinä elämänvaiheessa kuulunut.

Liikunta-aktiivisuutta tarkastellen haastateltavieni varhainen lapsuudenkodista poismuutto peruskoulun jälkeen ei tukenut olemassa olevia liikuntaharrastuksia eikä tuonut nuoren arkeen uusia liikunta-aktiivisuutta lisääviä liikkumisen muotoja. Näille nuorille vieras ympäristö, samaa liikuntaa harrastavan kaverin puute ja

vaikkeudet olla vastuussa terveellisistä ja turvallisista elämäntavoista muodostuivat liikunta-aktiivisuutta ehkäiseviksi tekijöiksi. Ammatillisten opintojen vuosina Karin ja Hennan liikunta-aktiivisuus oli elämänkulttuurin matalimmillaan. Opisto-elämä ja koululiikunta eivät kannustaneet liikkumaan.

Elämän vakiintuminen

Vanhemmutta edeltää Suomessa yleensä opiskelujen päättäminen, työelämään siirtyminen, taloudellinen itsenäisyys ja oman kodin perustaminen. Varhainen äitiys ei sovi perinteiseen järjestykseen, eikä varsinkaan pidentyneeseen nuoruuteen. (Ketokivi 2005.) Närven (2014, 214) väitöstutkimuksessa naiset näkivät tärkeimmäksi äidiksi tulon kriteeriksi luottamuksen työn saantiin tai oman työn jatkumiseen. Kaiken kaikkiaan perheen perustamisen merkitys aikuistumisessa on heikentynyt Suomessa, ja tärkeimpänä aikuisuuden kriteerinä nähdään taloudellinen itsenäisyys (Oinonen 2003).

Vuonna 2010 keskimääräinen ensisynnytysikä Suomessa oli 28,3 vuotta (Myllyniemi & Gissler 2012, 41), kun tutkimukseni nuori äiti Kati synnytti esikoisensa 20-vuotiaana. Vielä 2000-luvun alussa nuoret äidit edustivat vähemmän näkyvää nuorta naiseutta suomalaisessa yhteiskunnassa (Niemelä 2005, 173). Sitä vastoin 2010-luvulla varhainen äitiys on nostettu yhteiskunnallisesti näkyväksi esimerkiksi teiniäideistä kertovien televisio-ohjelmien keinoin. Katin elämäkulussa nuorena äidiksi tuleminen ei ilmennä ajalle tyypillistä riskitietoista perhesuunnittelua (Ketokivi 2005, 132). Kati ei puolusta eikä perustele omaa äitiyttään ja elämäntilannettaan, kuten varhain perheen perustaneet nuoret äidit saattavat joutua tekemään (Aapola 2005, 258). Katin ikäpuhe kertoo kyvystä sitoutua, ottaa vastuuta ja luopua itsekkyydestä, kun Kati puhuu äitinä olosta ja ikäistensä tavasta viettää vapaa-aikaa.

Niemelän tutkimuksessa (2005, 183) alle 20-vuotiaana äideiksi tulleet haastatellut olivat valinneet keskimääräistä useammin lukion sijasta ammatillisen koulutuksen perusasteen jälkeen, eivätkä yliopisto-opinnot kuuluneet tulevaisuuden suunnitelmiin. Kati meni peruskoulun jälkeen äidin toiveesta lukioon, mutta vaihtoi puolen vuoden opiskelun jälkeen ammattiopistoon, joka sekä jäi äidiksi tulon jälkeen kesken. Kati kuului tutkimushetkellä siihen ikäistensä 15 prosenttiin, joka oli ilman toisen asteen tutkintoa (Myllyniemi & Gissler 2012, 43). Hirvosen (2000) alle 18-vuotiaita äitejä koskevassa väitöstutkimuksessa vain yksi nuori oli hakeutunut lukioon peruskoulun jälkeen. Myös Niemelän (2005) tutkimuksessa nuorilla äideillä elämäkulut olivat jo ennen perheen perustamista mutkistuneet ja poikenneet tavanomaisesta käytännöstä ja järjestyksestä. Niemelän tutkimuksen nuorten tapaan myöskään Katin kohdalla varhainen äitiys ei ollut mahdollisuuksia rajoittava tekijä vaan myönteinen käänne, joka toi elämään mielekkyyttä, liikuntaa ja Katin kohdalla erityisesti arkielämän jäsentymistä. (Niemelä 2005, 188–190.)

Lapsen saannin on todettu vähentävän fyysistä aktiivisuutta nuorilla 22–27-vuotiailla naisilla (Brown ym. 2009). Niemelän (2005) tutkimuksen nuorista poiketen Kati ei tuo esiin äitiyden hyödyttävien opintoja tai työelämää, vaan pohtii kriittisesti mahdollisuuksiaan yhdistää äitiys ja opiskelu äitiysloman päätyttyä.

Kati muutti suomalaisnuoria keskimääräistä varhemmin pois lapsuudenkodista opiskelemaan ja asumaan koulun asuntolaan toiselle paikkakunnalle. Liikunta ei

opistoelämään kuulunut, vaan vapaa-aika täyttyi muusta viihteestä. Katin opistoelämästä kertovat katkelmat ovat tämän tutkimuksen ainoa näyte, joka sivuaa Salasuon ja Hoikkalan (2013, 65) kuvaamaa aivotonta tavisnuoruutta, teinikenttien pussikalja- tai sidukkarnevaaleja. Muut tämän tutkimuksen haastattelut tai päiväkirjat eivät rankkaa juhlimista paljastaneet, vaan kun juhlimisesta puhuttiin, sitä tuntui olevan kerran kuukaudessa -tiheydellä ja alkoholia kohtuullisesti nauttien. On mahdollista, että nuoret vähätelivät tai aliarvioivat juhlimistaan tai alkoholinkäyttöään, koska haastattelun teemat olivat vahvasti kiinni terveyteen ja hyvinvointiin yhdistettävässä liikunnassa.

Elämänkulkutarinoiden tarkastelu osoitti, että elämän vakiintumisella oli liikunta-aktiivisuutta lisäävä vaikutus. Tulkitsin elämän vakiintumiseksi muuton omaan kotiin yksin tai elämänkumppanin kanssa, työelämään siirtymisen ja perheen perustamisen. Elämän vakiintuminen lisäsi ajankäytön järjestelmällisyyttä, vähensi juhlimista ja ohjasi vastuunottoon omasta elämästä.

Säännöllinen elämänrytmi jäseni näiden nuorten elämänkulussa oman paikkansa myös liikunnalle. Jimi treenasi kuntosalilla työpäivän aikana, Anni ja Esa kulivat opiskelumatkat kävelemällä, Kari löysi uudelleen paikkansa lentopalloharjoituksista ja Kati joogasi ohjatusti kerran viikossa. Harri treenasi enemmän kuin koskaan, mutta joukossa oli myös Juho, jonka vapaa-aikaan liikunta ei kuulunut koiranulkoilutusta enempää.

Kotoa lähteminen ja oman talouden perustaminen kertovat vahvasti nuoren itsenäistymisestä. Häkkinen (2014, 35) muistuttaa myös, että oman talouden perustamiseen liittyy useita erillisiä tapahtumia, jotka konkretisoivat irtaantumista lapsuudenkodista. Vastuu yksilön liikunta-aktiivisuudesta näyttäisi liittyvän yhtenä tekijänä itsenäistymiseen riippumatta liikunta-aktiivisuuden määrästä ja laadusta elämänkulun nuoruutta edeltävinä jaksoina.

Yhteenveto

Tiivistäen voin todeta, että nuoret viettivät lapsuutta ajassa, jossa vähän liikkuvaksi arvioidullakin välimatkat taittuivat usein lihasvoimaa käyttäen ja elämäntyylivalinnat osoittivat, ettei liikunta ollut täysin vierasta kenenkään lapsuudessa. Liikunta-aktiivisuudessa oli tapahtunut nuorten kokemana selkeitä muutoksia silloin, kun peruskoulu alkoi, nuori sai mopon, nuori muutti varhain lapsuudenkodista ja elämän vakiintumisen myötä varhaisaikuisuudessa.

4.4 Sosiaaliset verkostot

Seuraavaksi käsittelen elämänkulkuanalyysin elementeistä sosiaalisia verkostoja, jotka tarkoittavat elämänkulkujen liittymistä toisten ihmisten elämänkulkuihin. Sosiaalisten verkostojen avulla yksilö kiinnittyy yhteiskuntaan, saa vaikutteita ja vaikuttaa itse. (Elder, Kirkpatrick Johnson & Crosnoe 2004, 12–13; Häkkinen 2012, 383; 2014, 34). Elämänkulussa erilaiset sosiaaliset roolit tuovat liikuntasuhteeseen uusia ulottuvuuksia (Saaranen-Kauppinen, Rovio & Parikka 2013). Muuttuvat roolit

vaikuttavat sosiaalisiin verkostoihin. Tutkimukseni nuorten sosiaalisten verkostojen tunteminen auttaa ymmärtämään elämänkulussa tapahtuneita liikunta-aktiivisuuden muutoksia. Aikuisuuteen siirryttäessä sosiaalisilla suhteilla ja liikunnalla on vahva yhteys (Koski 2009, 32–35). Nuoren liikunta-aktiivisuuden kannalta merkityksellisimpinä aineistossani näyttäytyivät perhe sekä kaveri- ja ystävyys-suhteet, mutta myös muunlaiset sosiaaliset verkostot voivat olla yhteydessä liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvaan muutokseen.

Perhe

Perheen käsite on keskustelua herättävä aihe, koska ydinperheajattelun rinnalle on noussut perhekäsitteen laajentamista, hajottamista ja tarkentamista. Käytän käsitettä perhe, koska ihmiset käyttävät termiä paljon arkielämässä, ja sisällytän käsitteen alle ydinperheet, yksinhuoltajaperheet, avioerojen jälkeiset perheet ja elämän sekä lapsuuden perheessä että nuorena perustetussa perheessä. (Forsberg 2003, 11–13.) Tässä luvussa perheen merkitys sitoo myös perhesukupolvien vuorovaikutuksen nuoren liikunta-aktiivisuuteen.

Urheilun maailmassa perheen merkitys urheilijalle on suuri ja näyttäytyy perheen taloudellisia satsauksia monipuolisemmin (Tiihonen 2011, 28). Useiden tutkimusten mukaan perhe on urheilijoille tärkein liikuntaan ja urheiluun sosiaalistava tekijä (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 87). Nuorisobarometrin 2012 mukaan perhe vaikuttaa muidenkin kuin urheilevien nuorten liikunnan määrään (Myllyniemi 2012, 56–57). Liikunta vaikuttaa olevan sellainen toiminto, jonka käytännöt ja merkitykset omaksutaan lapsuudenkodissa (Lehmuskallio 2007, 21–24). Perheen merkitys liikuntatottumusten välittäjänä on korostunut tutkimukseni nuorten lapsuudessa 1990-luvulla verrattuna heidän vanhempiensa lapsuuteen (Salasuo & Orjajarvi 2013, 164). Tutkimuksilla on osoitettu vanhempien liikunnallisen tuen kasvatuskäytäntöjen olevan yksi johdonmukaisimmista lapsen fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä olevista tekijöistä (Yao & Rhodes 2015). Perhetekijöillä on todettu olevan yhteys myös nuorten fyysiseen aktiivisuuteen (Palomäki ym. 2016).

Elämäntutkimuksissa yksi tärkeimmistä lapsuuden aikaisen liikunnallisen toiminnan suuntaajista oli oma perhe, erityisesti urheilevan lapsen elämässä sekä omaehtoisen että organisoidun liikunnan osalta. Urheilevien nuorten elämäntutkimukseen ei sisällynyt perheen hajoamista, muuttoa tai joukkueiden hajoamista, ja ystävyys-suhteet näyttäytyivät pysyvinä. Pysyvyys monella tasolla, liikuntaa harrastava perhe ja vanhempien tuki oli tunnusomaista urheilevien poikien elämäntutkimuksille. Urheiluharrastuksiin riitti vanhemmilta rahaa ja aikaa. Perheen tulot ovat positiivisessa yhteydessä sekä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen että urheiluseurassa harrastamisen yleisyyteen (Palomäki ym. 2016). Nuorisobarometrissa 2012 hyvin toimeentulevien perheiden jälkikasvusta 20 prosenttia mutta heikosti toimeentulevien perheiden lapsista vain kuusi prosenttia on mukana kilpaurheilussa. Eriarvoisuus voi johtua lapsuudenkodissa omaksutuista toimintamalleista, mutta myös esimerkiksi kilpaurheilun lisenssimaksujen, varusteiden ja kilpailumatkojen kalleudesta. Lapsuuden perheen tulotaso, ilmapiiri ja terveyskäyttäytyminen ovat tärkeitä vaikuttajia nuorten myöhempään elämään. (Myllyniemi 2012, 54.)

Heikolla sosioekonomisella asemalla on todettu olevan yhteyttä lapsuuden ja nuoruuden vähäiseen liikkumiseen (Puronaho 2006; Tammelin 2003; Telama ym. 2009). Myös Bergin (2010) sosiaalipsykologian alaan kuuluvassa väitöstudiumuksessa perheen asema oli yhteydessä nuorten vapaa-ajankäytön elämäntavalliseen rakentumiseen. Perhebarometrissa, jossa haastateltiin tämän tutkimuksen kohde-ryhmän ikäluokan vanhempia, 40 prosenttia huoltajista katsoi lasten harrastusten, etenkin liikuntaharrastusten, vievän paljon rahaa. Kahdeksan prosenttia tunsia asia- ta olevan merkittävää haittaa. Perhebarometrin mukaan kallein harrastus oli jää- kiekko, jota tutkimukseni nuorista Jimi ja Harrikin pelasivat. (Paajanen 2001, 48–50.) On myös tutkimuksia, joissa lapsuuden perheen matala sosioekonominen asema oli vain lievästi, osittain tai ei ollenkaan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen (Koivusilta, Nupponen & Rimpelä 2012; Hämäläinen, Lintonen & Rimpelä 2002; Te- lama ym. 2009).

Aineellisen tuen lisäksi perheeltä saatu toiminnallinen tuki mahdollisti Jimillä ja Harrilla monien lajien harrastamisen yhtä aikaa. Haggerin ym. (2009), Lehmus- kallion (2011) sekä Yli-Piiparin, Jaakkolan ja Liukkosen (2009) tutkimukset koros- tavat vanhempien merkitystä lasten ja nuorten liikuntaharrastuneisuudessa ja fyy- sisessä aktiivisuudessa. Piispan (2013, 23) tutkimuksen urheiluvien nuorten perhei- den tavoin myöskään Jimin ja Harrin vanhemmat eivät painostaneet lajivalintaan. Pojilla oli mahdollisuus seurata mielenkiinnon kohteitaan, ja molemmat saivat ko- toa vapauden harrastaa haluamiaan lajeja. Harri kertoi joukkueen vaihtamisesta, jolloin tuttuja pelaajien ja valmentajien tilalla oli joukko uusia ihmisiä. Harri itse halusi päästä pelaajaksi enemmän harjoittelemaan joukkueeseen, eikä joukkueen vaihto ollut ulkoapäin, esimerkiksi vanhempien taholta, määrättyä.

Lapsuudessa pidettiin tärkeänä kaikenlaista yhdessäoloa vanhempien kanssa. Liikunta-aktiivisuuteen innostamisessa olennaista oli lapsen ja vanhemman yhtei- nen liikunnan parissa tekeminen. Maininnat vaihtelivat omaehtoisista hiihtoretkestä pelikentän reunalla kannustamiseen ja seuratoimintaan. Huomio tukee aikaisem- missä tutkimuksissa muodostunutta käsitystä, että ne lapset, joiden perheessä lii- kuntaa on harrastettu yhdessä, jatkavat liikuntaharrastusta myös myöhemmin (Sa- lasuo & Ojajärvi 2013, 178; Wheeler 2012). Perheen kanssa yhdessä harrastettu lii- kunta oli yleisempää nuorten ollessa alle kouluikäisiä ja vaikutti vähenevän lasten kasvaessa. Niitä asioita, joita oli harrastettu yhdessä vanhempien kanssa lapsuu- dessa, tehtiin yhdessä silloin tällöin vielä nuorenaakin. Esimerkiksi Anni kävi tanssi- lavoilla yhdessä isänsä kanssa ja Kari pelasi lentopalloa samalla vuorolla äitinsä kanssa varhaisaikuisuudessa. Päätelmään liikuntaharrastusten periytymisestä ovat tulleet myös Salasuo ja Ojajärvi (2013, 166). Asioita, joita oli tehty lapsuudessa yh- dessä vanhempien kanssa, tehtiin nuorena aikuisina myös omaehtoisesti ilman van- hempia. Myös Nuorisobarometrin 2012 mukaan lapsuuden perheen yhteinen lii- kuminen ja liikunnan harrastaminen ovat yhteydessä nuoren myöhempään lii- kunta-aktiivisuuteen (Myllyniemi 2012, 56–57).

Urheiluseurassa harrastamisen pysyvyys näytti näillä nuorilla olevan yhtey- dessä perheen seuratoimintaan sitoutumiseen. Lapsena urheiluvista nuorista Jimin, Artun, Harrin ja Hennan vanhemmat kuljettivat harjoituksiin, kannustivat kentän

reunalla, hankkivat tarvittavat välineet tai osallistuivat muilla tavoin aktiivisesti tukemalla urheiluvan lapsen liikuntaharrastukseen. Nuoret nimesivät erilaisia rooleja liikuntaharrastukseen tukeneille vanhemmilleen; ”kustantaja”, ”kuljettaja”, ”rahoittaja” ja katsomossa ”huutaja”. Roolit eivät juurikaan poikkea Salasuon ja Ojajärven (2013, 178) tutkimuksesta vanhempien roolista kuljettajana, maksajana ja huoltajana nuoren liikunnan harrastamisen vaalimisessa. Päätelemät ovat samansuuntaisia kuin Salasuon, Piispan ja Huhdan (2015, 152) huippu-urheilijoiden elämää koskevassa tutkimuksessa sekä Aarresolan ja Konttisen (2012b, 29–30; 2012c, 27–28) tutkimuksessa, jossa 14–15-vuotiaiden kaksi tärkeintä vanhemmilta saatua tukimuotoa olivat kotipelien ja -kisojen seuraaminen katsomossa sekä kuljettaminen. Myös Edwardson (2010, 132) painottaa kuljettamisen merkityksen säilyvän nuoruuden loppua kohti mentäessä. Lämsä (2009, 32) kokoo edelliset kirjoittamalla vanhemmista lasten harrastusten mahdollistajina. Erityisen suuri merkitys vanhemmilla oli tässä tutkimuksessa liikuntaharrastuksen käynnistäjänä. Lapsena vähän liikkuvien vanhemmat antoivat vähemmän konkreettista tukea lastensa vapaa-ajan organisoituun liikuntaan etenkin koulun aloitusiän jälkeen.

Harrastavan lapsen liikuntaharrastuksesta saama tyydytys on parhaiten tavoitettavissa, kun harrastustoimintaa ei ole valittu pakosta eikä velvollisuudesta vaan ensisijaisesti omasta halusta ja innostuneisuudesta. Lapsen ilo ja into ovat varminnia merkkejä siitä, että hän nauttii harrastuksesta. Vanhempien ja lapsen liikuntaharrastukselle antamat merkitykset voivat poiketa toisistaan huomattavastikin. Vanhempien ratkaisujen perusteet eivät välttämättä ole vahingoksi lapselle. Kunnianhimoisten vanhempien ihanteet voivat toteutua, vaikka lapsi on saattanut antaa harrastukselleen aivan eri merkityksen kuin hänen vanhempansa. (Värri 2000, 129–134.)

Elämänkulkutarinoissa Arttu mainitsi pelanneensa jalkapalloa vähän aikaa velvollisuudesta vanhempien maksamia kausimaksuja kohtaan. Pakkoharrastamisesta tai liikuntaharrastuksiin painostamisesta ei puhunut kukaan (vrt. Piispa 2013, 23), mutta esimerkiksi Katin mielestä äiti olisi tiukemmin voinut vaatia liikuntaharrastusten jatkamista. Piispan (2013, 22) tutkimusten urheilijoiden tavoin Jimi kiiteli vanhempia siitä, että vanhemmat ”potki takamukselle” silloin, kun harjoituksiin ei olisi halunnut lähteä. Tärkeänä liikuntaan kannustavana toimenpiteenä erottui elämänkulkutarinoissa Piispankin (2013, 23) havaitsema vanhempien aktiivinen tuki. Liian aktiivinen tuki ja kannustus voivat johtaa tilanteeseen, jossa lapset eivät urheile enää oman halunsa mukaan (Lämsä 2009, 32). Toisaalta vanhempien liikuntamyönteinen mutta toiminnan tasolla liian passiivinen tuki ei näytä riittävän takaamaan lapsen ja nuoren säännöllistä ja riittävää liikunta-aktiivisuutta lapsuudessa (Takalo 2004, 111–112).

Haastattelemieni nuorten elämänkulkujen tarkastelu tukee käsitystä siitä, että lapsena paljon liikkuvilla on liikunnallisesti aktiiviset vanhemmat. Kääntäen vanhempien vähäinen liikkuminen on puolestaan yhteydessä lasten myöhemmän iän alhaiseen liikunta-aktiivisuuteen. (Husu ym. 2011; Myllyniemi 2012, 52–59.) Tutkimukseni paljon lapsena liikkuneiden nuorten vanhemmat harrastivat hyötyliikunnan lisäksi aktiivisesti organisoitua tai omaehtoista vapaa-ajan liikuntaa. Nuoret nimesivät liikkuvia vanhempiaan seuraavasti: ”semmonen päivittäinen käveli-

jä”, ”lenkkeilijä”, ”liikunnallinen ihminen” ja ”tosi urheilullinen”. Vähemmän liikkuva äiti sai maininnan ”eihän hän jaksa alkaa millään saleilla tai tämmösillä käymään”. Erityisesti Päivi nostaa esille vanhempien mallin merkityksen liikunnallisen toiminnan suuntaajana. Päivi oli jäänyt vaille kotoa saatua liikkumisen mallia, joka olisi Päivin mielestä voinut olla liikunnallisen kipinän syyttäjä. Myös Salasuo ja Ojajärvi (2013, 178) päätyvät toteamaan, että ”saadakse lapset liikkumaan pitää myös vanhempien liikkua”. Vanhemmilla näyttäisi olevan tämän ja aiemman tutkimuksen valossa merkittävä rooli lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisessa (Yao & Rhodes 2015).

Vanhempien työ ja elämäntilanne määrittävät nuorten kertomusten mukaan ainakin jonkin verran vanhemman suhdetta lapsen ja nuoren liikunnan harrastamiseen. Siihen vaikuttavina tekijöinä erottuivat ekosysteemin tasolla vanhemman työpaikan edut, työajat ja työn luonne. On myös huomioitava, että työllä voi helposti perustella osallistumattomuutta lasten vapaa-ajan viettoon, vaikka työ ei todellisuudessa nousisikaan osallistumisen esteeksi. Nuorten elämänkulttuurin tekeväni päätelmät tukevat käsitystä vanhempien työn epäsuorasta yhteydestä lasten ja nuorten hyvinvointiin (Sallinen 2006, 82).

Sählyvuoro isien ja poikien kesken on Juhon elämänkulun parhaita liikuntamuistoja. Sähly ei harvakseltaan harrastettuna ollut kovin merkittävä osa Juhon kokonaisliikunta-aktiivisuutta. Elämän parhaana liikuntamuistona sen arvoa ei voi kuitenkaan minuuteilla mitata. Myös Lehmuskallion (2011) tutkimuksessa isä oli voimakas liikuntaan innostaja pojille. Tiuhonen (1997) näkee isä-lapsi-urheilu-suhdetta koskevassa tutkimuksessaan lapsen kannalta myönteisenä sen, että isä osallistuu lapsensa kanssa harrastuksiin konkreettisesti mukana olemalla, ei vain sponsorina ja kuljettajana. Isä tuki omalla osallistumisellaan Juhon sählyssä, jolla on lajina todettu olevan myös positiivista statusarvoa ala- ja yläkoulun taitteessa olevien poikien keskuudessa vielä tämän tutkimuksen ensimmäisen aineistonkeruujankohdan aikoihin. (Tiuhonen 1997, 97–109.)

Mikko Innasen (2001) väitöstutkimuksessa korostuu lapsen ja vanhempien kaikenlaisen yhdessä olemisen tärkeys lukiolaisten kirjoittamana. Yhteenkuuluvuuden tunne isän kanssa syntyi usein tekemisen parissa. Yhteiset hetket isän kanssa olivat kokemuksia, jotka jäivät Innasen tutkimuksen nuorille mieleen mukavina yhteenkuuluvuuden hetkinä. (Innanen 2001, 131.) Tutkimukseni nuorista esimerkiksi Juhon tarinassa isän rooli yhteisessä omaehtoisessa liikunnassa näyttäytyy vahvana. Tarina ei kerro, miksi isien ja poikien yhteinen sählyvuoro näyttäytyy organisoitua toimintaa merkityksellisempänä. Lapsena vähän liikkuviksi arvioitujen Päivin ja Esan elämänkulttuurin antavat viitteitä siitä, että heidän vanhemmilleen liikunnan sosiaalinen maailma ei ole näyttäytynyt tärkeänä. Tämä tukee Kosken (2004, 195) näkemystä siitä, että liikuntasuhteen rakentuminen alkaa jo lapsuudessa ja kestää läpi elämän.

Lapsena paljon liikkuviksi tunnistettujen nuorten äidit olivat osallistuneet itsekin organisoituun liikuntaan Artun äitiä lukuun ottamatta. Karin lapsuuden perheessä äiti oli vanhemmista se, jolla oli enemmän kiinnostusta liikuntaan. Hennan, Jimin ja Karin äidit ovat olleet aktiivisia lastensa organisoitujen liikuntaharrastusten tukijoita ja Annin äiti Annin omaehtoisen tanssiharrastuksen käynnistäjä. Muut

nuoret nimesivät äitinsä enemmän tai vähemmän ”kävelijöiksi” vapaa-ajalla tai työmatkoilla. Kaiken kaikkiaan vanhempien roolit liikunnallisen toiminnan suuntaajina eivät elämänkulkutarinoiden valossa näyttäisi olevan kovin sukupuolittuneita.

Elämänkulkutarinoiden nuorista Artulla, Jimillä ja Harrilla oli isovelji, jonka merkitys liikunnallisen toiminnan suuntaajana oli merkittävä. Isoveljet mainittiin liikunnan näkökulmasta auktoriteetiksi, malliksi, opettajaksi tai kouluttajaksi. Isoveljen kanssa oli pelattu ja harrastettu. Lähimmät peli- ja kilpakumppanit löytyivät omista velipojista. Harri toi esille yrityksen pyrkiä veljeskatraan nuorimpana isoveljiä parempiin urheilusaavutuksiin. Analyysin tulos on samansuuntainen kuin Piispan (2013, 24) sekä Salasuon, Piispan ja Huhdan (2015, 86) tutkimuksissa, joissa isosisarusten merkitys urheilijalle oli erityisen merkittävä. Aineistossani tytöt, joilla oli veli, kertoivat hyvinkin tarkasti veljen urheiluharrastuksista. Pojat sen sijaan olivat melko huonosti selvillä siskojensa liikuntaan liittyvistä harrastuksista. Elämänkulkutarinat ovat linjassa näkemyksen kanssa, että samaa sukupuolta olevien ja pienen ikäeron sisarusten kohdalla yhteinen tekeminen korostuu (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 100). Tosin Anni kertoo liikuntaa harrastavan pikkuveljensä vaikuttaneen myönteisesti Annin liikunta-aktiivisuuteen.

Vanhempien ja sisarusten ohella myös muilla lapselle ja nuorelle tärkeillä sukulaisilla tai aikuisilla voi olla elämänkulussa liikunta-aktiivisuutta lisäävä vaikutus. Esimerkiksi Hennan elämänkulun varrella mummo oli merkittävä Henna lapsuudessa liikuttava henkilö. Hennan mummo pelasi sulkapalloa ja muita pihapelejä, järjesti urheilukisoja, kävi uimahallissa, hyppäsi pituutta ja työnsi kuulaa Hennan ja muiden suvun lasten mukana. Karin lapsuudenkodin naapurissa asunut isän lanko kannusti Karin hiihtoharrastuksen pariin. Yhdessä käytiin hiihtämässä, ja hän myös huolsi Karin sukset. Isovanhempien merkityksen osalta elämänkulkutarinat ovat samassa linjassa Lehmuskallion (2011) tutkimuksen kanssa, jossa isovanhemmat mainittiin liikuntakiinnostukseen vaikuttavina, mutta ei kymmenen tärkeimmän joukossa olevina henkilöinä. Myöskään huippu-urheilu-uraan johtavassa elämänkulussa muilla lapsuus- ja nuoruusvuosien ihmisillä kuin vanhemmilla, sisaruksilla ja kavereilla ei näyttäisi olevan merkittävää roolia (Piispa 2013, 24). Urheilun ja liikunnan ylisukupolvisen välittymisen huippu-urheilijalle voidaan nimetä tapahtuvan hiljaisesti (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 91).

Kodin liikunnallisten jälkien on todettu näkyvän myöhemminkin lapsen ja nuoren liikunnan määrässä (Edwardson 2010, 125–128). Elämänkulkutarinoiden perusteella voin todeta, että vaikka lapsuuden perheen merkitys aikuistumista kohti vähenee, perheellä on edelleen merkittävä rooli aikuistumisen kynnyksellä olevien nuorten liikunnallisen toiminnan suuntaajina. Tämän tutkimuksen nuorilla oli edelleen kiinteät yhteydet lapsuuden perheeseen, ja liikunnan parista löytyi yhteisiä tekemisen hetkiä vanhempien kanssa. Niitä nuoret myös arvostivat. Nuorten haastattelupuhe tukee Salasuon ja Hoikkalan (2013, 68) päätelmää perheen säilymisestä nuoren tärkeimpänä tukiverkkona. Myös Nuorisobarometrin 2015 tulokset vahvistavat perhetaustan merkitystä nuorten aikuisten arjenhallinnassa, johon liikuntakin kuuluu (Kestilä, Kauppinen & Karvonen 2016, 131).

Ystävät

Tutkimukseni nuoret toivat Esaa lukuun ottamatta puheessaan esille liikunnan sosiaalista puolta. Nuoret pitävätkin yhdessäoloa yhtenä liikunnan tärkeimpänä asiana (Koski & Tähtinen 2005, 11–13). Ystävyys- ja kaverisuhteet ovat merkittävä osa nuorten elämää. Nuorten ystäväpiireissä viettämä aika ja kaverisuhteiden ympärille rakentuva arki ovat ehkä tärkein osa nuorten vapaa-aikaa. (Aaltonen ym. 2011, 29–31.) Ystävyysuhteiden tärkeydestä kertoo se, että nuoret pitävät merkittävimpänä yhteiskunnallisen syrjäytymisen syynä ystävien puutetta (Myllyniemi 2006, 34–35). Liikunnan näkökulmasta tarkasteltuna ystävien ja kavereiden vaikutus liikunta-aktiivisuuteen vahvistuu iän myötä (Edwardson ym. 2013). Kaverit määrittyvät tärkeimmiksi liikuntakiinnostuksen lisääjiksi lapsilla ja nuorilla (Lehmuskallio 2011).

Ystävien määrä on yksi keskeinen lasten ja nuorten hyvinvoinnin osatekijä (opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 51). Keräämäni lapsuuden ja nuoruuden ajan haastatteluaineistot tukivat käsitystä siitä, että lasten ja nuorten on vaikea kertoa moninaisista kaveri- ja ystävyysuhteista (Aaltonen ym. 2011, 33). Ei siksi, että aihe olisi jotenkin arka, vaan koska kaveruudet ja ystävyudet ovat nimenomaan niin verkostomaisia ja pysyviä mutta elämänsä näkökulmasta vaihtuvia.

Aineistossani ystävyysuhteiden muodostumiseen ja säilyvyyteen vaikuttivat asuinpaikka, kiinnostuksen kohteet, harrastuneisuus ja koulu. Alle kouluikäisenä omaehtoista liikuntaa harrastettiin eniten niiden kavereiden kanssa, jotka leikkivät muutenkin samoilla pihalla. Alakoulun lopulla kaveripiirit moninaistuivat, ja kaverit vaihtelivat kulloisenkin mikroympäristön mukaan kaupungissa asuvilla paljon eri urheilulajeja harrastavilla lapsilla. Maaseudulla paljon urheilua harrastavien lasten vapaa-ajan kaveripiiri koostui pääasiassa niistä, jotka pelasivat samassa joukkueessa. Samojen kavereiden kanssa pelattiin myös pihapelejä ohjattujen harjoitusten ulkopuolella. Lapsena paljon liikuntaa harrastaneet nuoret olivat koulussa usein liikuntaharrastuksista tuttuja kavereidensa kanssa. Toisaalta kouluympäristössä oli tutustuttu myös sellaisiin kavereihin, jotka eivät harrastaneet liikuntaa samoissa joukkueissa tai seuroissa.

Pitkään kestäneillä ystävyysuhteilla on pitkä yhteinen historia (Aaltonen ym. 2011, 34). Haastattelemistani nuorista kolmella pojalla on lujat ystävyysuhteet lapsuuden aikaisiin peli- ja harrastuskavereihin. Pitkään ystävyysuhteiden liittyivät yhteiset mielenkiinnon kohteet, yhteinen historia sekä omaehtoisessa että ohjatussa liikunnassa ja lapsuudenkodin säilyminen entisellä kotipaikkakunnalla. Kotipaikkakunnalla tavataan ja vaihdetaan kuulumisia. Esimerkiksi Hennan yksi ehdottomasti parhaista liikuntamuistoista on se, kun lentopalloajoilta tuttu porukka kokoontuu kesäksi lapsuuden ajan kotipaikkakunnalle pelaamaan beach volleya. Se kertoo siitä, että entinen yhteinen liikuntaharrastus yhdistää edelleen.

Aineistossani Esan ystävyysuhteet olivat hyvin harvat. Esalla ei ole ollut säännöllisiä liikuntaharrastuksia, ja perhe on muuttanut paljon. Lapsen, joka joutuu muuttamaan paljon perheensä mukana, voi olla vaikea solmia ystävyysuhteita, joille rakentuu pitkä historia. Tulkitsin, ettei Esalla ole elämänsä aikana ollut pitkiä ystävyysuhteita tai laajaa kaveripiiriä, mutta Esa ei pidä itseään yksinäisenä. Aapolan (1992) mukaan yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, ei absoluuttinen

tila. Vapaaehtoinen yksinäisyys poikkeaa torjutuksi tulemisesta. Vapaaehtoisesti yksinäisillä saattaa olla ystäviä koulussa, mutta vapaa-aikaansa he viettävät mieluiten vanhempiensa kanssa kotona. Heille yksinolo merkitsee etuja, ei haittoja: kotona saa rauhassa tehdä haluamiaan omia asioita. (Aapola 1992, 96–99.) Vaikka vapaa-aikaan ulottuvien ystävyysuhteiden puute ei subjektiivisesti koettuna olisikaan ongelma, nuorten elämänkulttuurin antavat viitteitä siitä, että ystävyysuhteiden puuttumisella voi olla vaikutusta liikunta-aktiivisuuden määrään ja laatuun elämänkulun eri vaiheissa. Lapsuudessa Esan elämään ei ole kuulunut kavereiden luota toiselle liikkumisen johdosta tullutta välimatkaliikuntaa. Juhon tarina puolestaan osoittaa, että perheen muuttaessa ystävyys toiseen kaupunginosaan asumaan jääneiden kavereiden kanssa säilyi ja välimatkapyöräily lisääntyi. Ystävyyttä lujitti myös vanhempien välinen ystävyys.

Liikuntaa lapsena urheiluseurassa harrastamattomien Annin, Päivin ja Marjon elämänkulttuurin vahvimmin osoittavat, että hyvän ystävän avulla liikunnasta voi tulla vapaa-aikaan vaihtoehto, joka myös valitaan. Liikuntaa harrastavan kaverin ehdotuksesta Päivi aloitti kuntosaliharrastuksen ja esittävän tanssin harrastamisen yhdessä kaverin kanssa. Päiville liikkumiseen liittyi vahvasti sosiaalinen ulottuvuus. Liikunnan sisällöllä oli merkitystä, ja erityisen mieluista liikunta oli silloin, kun sen voi tehdä yhdessä tutun kaverin kanssa. Erityisesti Päivin liikuntaharrastusten aloittamisessa hyvän ystävän kannustus oli tärkeää. Liikuntaharrastuksen vakiinnuttua kaverin merkitys väheni. Marjo päätyi partiolaiseksi kaverin kannustamana, ja Anni aloitti aerobisin ystävän innostamana. Organisoitua liikuntaa lapsuudessa harrastaneet nuoret voivat löytää itselleen uuden liikuntalajin kavereiden houkuttelemana, kuten Kari salibandyn. Nuoret lähtevät usein itselleen uuteen toimintaan mukaan juuri ystävien kanssa (Laine ym. 2011, 100).

Päivillä lapsuuden sanataidekerhon ja partion aloitukseen liittyi myös yhdessä kaverin kanssa meneminen. Sanataidekerho jatkui, vaikka kaveri lopetti, mutta partion Päivi lopetti itse, vaikka kaveri jatkoi. Kaverilla tai ystävällä näyttäisi olevan eniten merkitystä harrastuksen aloittamisvaiheessa. Lapsuudessa organisoituun liikuntaharrastukseen sitoudutaan vahvemmin, kun harrastus aloitetaan yhdessä hyvän ystävän kanssa (Takalo 2004, 70). Sitoutuminen ja jatkaminen näyttäisivät liittyvän sekä toiminnan kiinnostavuuteen että samanhenkisten ihmisten mukanaoloon. Kaverin merkitys organisoidun harrastuksen aloittamisessa näyttäytyi tutkimukseni nuorilla vahvana myös nuoruudessa.

Lapsena vähän liikkuneiden nuorten alakouluun sijoittuvan lapsuusajan kaveripiirissä liikunnan harrastamisella ei ole ollut merkittävää asemaa vapaa-ajan viettossa. Kaverit eivät ole liikkuneet haastateltavien tavoin juurikaan välimatkaliikuntaa enempää. Näillä nuorilla Esaa lukuun ottamatta kaverit ovat olleet merkittävässä asemassa liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavana tekijänä myöhemmin elämänkulussa. Päiville jopa tärkeämpänä kuin oma perhe, jonka kanssa yhteiset liikuntahetket ovat jääneet vähäisiksi. Liikunnan tekee varhaisaikuisuudessa mieleiseksi se, että sitä voi harrastaa yhdessä kaverin kanssa tai ryhmän jäsenenä. Useille omaehtoisen liikkumisen edellytys näyttäisi olevan kaveri. Tutkimusten mukaan erityisesti tytöille on tärkeää jakaa liikkuminen kaverin kanssa (Allender, Cowburn & Foster 2006). Nuorten tarinoista välittyi tieto, että hyvät kaverukset ovat usein liikkujina

hyvin samanlaisia. Kavereiden vapaa-ajan liikunnalla on todettu olevan johdonmukainen yhteys nuoren liikuntaan vapaa-ajalla (Nupponen, Aittasalo & Paronen 2014). Elämänkulkutarinoista tekemäni huomiot ovat samansuuntaisia tutkimusnäkemysten kanssa: samanlaisuus yhdistää. Aktiivisesti liikkuvien koululaisten ystävät liikkuvat keskimääräistä enemmän. Yleensä kaverusten liikkuminen on samankaltaista. (Jago, Page & Cooper 2012; Lopes, Gabbard & Rodrigues 2013.)

Aaltonen ym. (2011, 33) kirjoittavat, että nuorten ryhmiin kuulumisen rajoitukset ja mahdollisuudet voivat määrittää etnisen tai kulttuurisen taustan mukaan, tai raja-aidoiksi voivat muodostua koulu, sukupuoli tai alueellisuus. Aineistossani Arttu halusi mieluummin kuulua skeittareiden kuin jalkapalloilijoiden ryhmään siinä vaiheessa, kun jalkapalloharrastus oli loppumassa ja skeittaus vahvistumassa. Harri puolestaan kertoi, että sillä, harrastaako liikuntaa, ei ole merkitystä vapaa-ajan kaverisuhteille. Urheiluvienkin joukossa voi olla niitä, joiden kanssa ei tule toimeen eikä halua viettää yhteistä vapaa-aikaa. Ainakin Harri kertoi valitsevansa kaverit muilla kuin urheilullisilla kriteereillä. Esimerkiksi koulussa ei olla ainoastaan urheilijoiden kanssa samassa porukassa. Niiden kanssa ollaan, joiden kanssa on hauskaa. Kati puolestaan kertoi, ettei kukaan urheilua harrastava ollut koskaan yrittänyt houkutella Katia mukaan liikuntaharrastuksiin. Urheiluvien nuorten ryhmät saattavat olla niin tiiviitä, että niihin on vaikea päästä mukaan. Vähän liikkuvien espanjalaisnuorten, joilla on negatiivisia liikuntakokemuksia, on todettu hakeutuvan muiden vähemmän liikunnallisten ja urheilua harrastamattomien seuraan (Beltran-Carrillo ym. 2012). Lyhyesti sanoen nuoruuden aikaiseen liikunta-aktiivisuuteen kavereilla on suuri merkitys.

Työelämä

Nuoren siirtyessä työelämäänsä nuoren sosiaalinen verkosto laajenee. Hennalla työelämäänsä siirtyminen vaikutti liikunta-aktiivisuuteen vapaa-aikana. Henna vanhemmat työkaverit innostivat Hennankin mukaan painonpudotuskampanjaan, mikä lisäsi myös liikunta-aktiivisuutta. Työpaikan vaihtuminen epämieluisammaksi sai aikaan sen, että puuduttavan työpäivän jälkeen lenkille ei tullut enää lähdettyä. Henna tunsi epäsäännöllisen työn tuovan haasteita säännöllisen elämänrytmin löytymiseen.

Jimillä liikkuminen ja treenaaminen kuuluivat työnkuvaan kuntosalilla ja golfkentällä työskennellessään. Työ voi myös olla itsessään fyysisesti niin raskasta, ettei nuori koe vapaa-ajan liikuntaa tärkeäksi. Esimerkiksi Kari ja Juho kuvasivat työnsä kuljetusalalla ruumiilliseksi työksi, joka oli fyysisesti raskasta. Juho piti rekka-auton kuljettajan fyysisesti raskasta työtä esteenä vapaa-ajan liikunnalle. Kari työskenteli Juhon kanssa samalla alalla, mutta oli sisällyttänyt vapaa-aikaansa liikuntaa, esimerkiksi lapsuudesta tuttua lentopalloa.

Työelämäänsä siirtyminen voi olla yksi liikunta-aktiivisuuden muutoskohta ihmisen elämänsä aikana. Tutkimusten mukaan työyhteisön kannustusta ja sosiaalista tukea saaneiden työyhteisön jäsenten on todettu olevan liikunnallisesti aktiivisempia kuin niiden, joita ei ole kannustettu (Penkkimäki ym. 2015; Ståhl ym. 2001).

Seurustelu

Lasten ja nuorten sosiaalista aktiivisuutta raamittaa seurustelu (Myllyniemi 2016, 80). Seurustelu yleistyy noin 13 ikävuoden jälkeen ja yhteen muuttaminen noin 18 ikävuodesta alkaen. Tytöt aloittavat seurustelun hiukan poikia nuorempana. (Myllyniemi & Berg 2013, 31.) Seurustelun vaikutus nuoren liikunta-aktiivisuuteen voi olla sekä positiivinen että negatiivinen. Jimiä ja Jimin tyttöystävää liikunta yhdisti. Molemmat työskentelivät liikunta-alalla, ja Jimi tutustui mielellään tyttöystävän harrastamiin liikuntalajeihin. Juho koki, että seurustelun aloittaminen ei muuttanut omaa liikunta-aktiivisuutta, mutta elämä ja arki tasoittuivat muilta osin. Juho ulkoilutti välillä vanhempien koiria yleensä yhdessä tyttöystävänsä kanssa. Muuta yhteistä liikuntaa he eivät harrastaneet. Henna piti miesystävänsä urheilullisena mutta liikunta-aktiivisuudeltaan vaihtelevana, samanlaisena kuin itseäänkin. Liikunta jäi vähemmälle, mutta välillä käytiin kuitenkin yhdessä lenkillä. Joskus Henna kävi lenkillä yksinkin. Yhteinen vapaa-aika ei kulminoitunut sohvalle television ääreen, vaan täyttyi enimmäkseen omakotitaloon liittyvistä puuhista sisällä ja pihalla.

Artulla ja Katilla seurustelun aloittaminen vähensi liikunta-aktiivisuutta. Arttu aloitti seurustelun 15-vuotiaana. Aika pian piti tehdä valinta, viettääkö vapaa-aikaa skeitaten vai tyttöystävän kanssa. Skeittaaminen jäi melko nopeasti, ja muukin liikunta väheni selvästi. Artulla ei ollut tyttöystävän kanssa yhteistä liikuntamuotoa. Hän pyrki viettämään mahdollisimman paljon aikaa tyttöystävän kanssa. Tyypillisimmillään yhdessäolo oli television tai elokuvan katselua. Kati puolestaan lopetti talleilla käymisen ja hevosharrastuksen aloitettuaan seurustelun nykyisen miesystävänsä kanssa. Tallille menemiseen ei ollut enää aikaa, ja raskaaksi tultuaan Kati ei enää viitsinyt mennä. Vauvan synnyttyä vauvan kanssa kärryttely oli Katille syy lähteä ulkoilemaan; silloin vauvakin sai raitista ilmaa ja nukahti helpommin. Katin miesystävä ei ole "kävelijäihminen", joten paikasta toiseen liikuttiin pääasiassa autolla. Harri ei seurustellut mutta ounasteli, että mahdollinen seurustelun aloittaminen saattaisi vähentää liikunta-aktiivisuutta. Nuorten seurustelusta kertova haastattelupuhe oli samansuuntaista kuin päätelmät parhaan ystävän liikunta-aktiivisuuden samankaltaisuudesta (Lopes, Gabbard & Rodrigues 2013).

Joukkueen hajoaminen

Urheiluseuroissa ja liikuntakerhoissa valmentajat ja ohjaajat ovat urheilun ja liikunnan keskeisiä toimijoita. Suomalaisissa urheiluseuroissa on noin 100 000 valmentajaa. Ohjaajina, kouluttajina tai apuohjaajina toimii arvioiden mukaan lähes 174 000 henkilöä. (Lämsä 2009, 29–30.) He ovat enimmäkseen joko entisiä harrastajia tai ovat tulleet mukaan lapsensa harrastuksen myötä, tai näitä molempia (Lehtonen 2009, 76). Osalla on koulutusta ja toisilla ei ole, osa sitoutuu pitkäksi aikaa ja osa vain lyhyelle aikavälille. Vain murto-osa valmennuksen ja ohjauksen parissa toimivista henkilöistä tekee sitä ammatikseen (Lämsä 2009, 31).

Urheiluseurassa liikuntaa harrastaneet nuoret nimesivät hyvän valmentajan ominaisuuksia: ammattitaitoinen, kannustava, rento ja positiivinen. Tyttöjen puheessa tuli esille valmentajan pysyvyys. Esimerkiksi Katin lapsuuden balettiharras-

tus loppui ohjaajan vaihtumiseen. Uudesta ohjaajasta johtuviin syihin oli huomattavan helppo lopettaa. Organisoitua harrastusta innosti jatkamaan joukkueen kokoonpanon pysyvyys, samansuuntaiset tavoitteet joukkueen sisällä, hyvä ryhmähenki, positiivinen ilmapiiri ja hyvät kaverit. Esimerkiksi Katilla talleilla käymisen esteeksi muodostui huono ilmapiiri ja ryhmähengen puute.

Joukkueurheilua harrastaneiden Jimin, Harrin, Artun ja Karin tarinat kertovat samaa negatiivista kieltä siitä, että mitä pidemmälle harrastus eteni, sitä vahvemmin harjoituksissa läsnäolojen lukumäärät olivat yhteydessä saatuun peliaikaan. Poikien mielestä kaikkien pitäisi saada yhtä paljon peliaikaa riippumatta takana olevista harjoituskertojen määrästä. Valmentajien tehtävä on löytää vastustajaksi samantasoisia joukkueita. Arttu kiteytti ajatusta, että on kiva pelata tuttujen kavereiden kanssa rennosti eikä paineen alla harjoituskertoja laskien ja taitoja tarkkaillen. Arttu oli pojista lopulta ainoa, jolla jalkapallo ja jääkiekkoharrastukset olivat loppuneet valmentajasta tai valmennuksesta johtuviin seikkoihin.

Tulkitsen nuorten puhetta siten, että organisoidun liikunnan tulisi vastata kaikkien lasten ja nuorten tarpeisiin riippumatta siitä, millaisia merkityksiä henkilö liikunnalle antaa. Joukkueita ja harrastusryhmiä tulisi perustaa siten, että samoissa ryhmissä harjoittelevat samankaltaisiin tavoitteisiin pyrkivät. Positiivinen suuntaus urheiluseuratoiminnassa on se, että harrasteliikuntaryhmät lisääntyvät kilparyhmien rinnalla. Kodin lähellä järjestettävä organisoitu liikunta mahdollistaa harrastamisen niiden kavereiden kanssa, joiden kanssa vapaa-aikaa muutenkin vietetään. Silloin fyysinen aktiivisuus ja kavereiden kanssa vietetty aika on mahdollista yhdistää.

Organisoidun urheiluseurassa tapahtuvan liikunnan osalta merkittävin muutos tapahtuu 11–15-vuotiaana (Myllyniemi 2012, 49). Lisenssiurheilijoista noin 40–50 prosenttia lopettaa organisoidun liikunnan kokonaan ja alle 10 prosenttia siirtyy muihin lajeihin (Lehtonen 2012, 19). Christoph Rottensteiner selvitti väitöstudiumuksessaan (2015), miksi 15–16-vuotiaat nuoret urheilijat joko jatkavat tai lopettavat joukkueurheilun ja havaitsi, että joukkueurheilun jatkamisen näkökulmasta hyvä valmentaja-urheilijasuhde on tärkeä. Merkittävimpiä syitä nuorten urheiluharrastuksen lopettamiselle olivat innostuksen loppaaminen sekä muut kiinnostuksen kohteet. Lähipiiriin kuuluvista henkilöistä nuoret kokivat, että valmentajalla ja joukkueovereilla oli eniten vaikutusta lopettamispäätökseen. Urheiluharrastuksen jatkamisen näkökulmasta tärkeitä olivat valmentaja-urheilijasuhde, läheisyys, sitoutuminen ja vastavuoroisuus sekä keskittyminen tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmaston luomiseen kilpailullisuutta unohtamatta. (Rottensteiner 2015.)

Liikunta-aktiivisuuden muutoskohdista joukkueen hajoaminen oli tutkimuksessani selkeä riskitekijä liikuntaa säännöllisesti urheiluseurassa harrastaneelle lapselle tai nuorelle. Hennan elämäntarinaan tämä tulee kaikkein näkyvimmin esille. Kun SM-tasolle yltänyt lentopallojoukkue hajosi, Hennan liikunnan harrastaminen loppui kerralla ja kokonaan. Karilla oli vastaavanlainen kokemus salibandyharrastuksesta. Urheilujoukkueen hajoaminen voi olla yhteydessä myös aikuistumiseen. Koulunsa kotipaikkakunnalla päättävä nuori hakeutuu usein opiskelemaan muualle, jolloin harrastaminen tutussa urheilujoukkueessakin jää. Joskus

joukkueesta lähtijöitä on useita yhtä aikaa, jolloin on mahdollista, että joukkue hajoaa. Silloin kaikilta joukkueeseen kuuluneilta voi loppua mahdollisuus harrastaa ohjatusti ja säännöllisesti.

Erityisesti joukkueurheilussa lapsi ja nuori nopeasti tottuu siihen, että valmentaja tai ohjaaja on seuraamassa, ohjeistamassa ja aikatauluttamassa urheilusuuritusta. Liikunta ja urheilu saattaa helposti saada hyvin ulkoa ohjautuvan leiman. Saattaa olla, että joukkuelajeihin hakeutuvat sellaiset lapset ja nuoret, joille ohjeiden mukaan liikkuminen on tärkeää. Kun liikuntaan olennaisena osana liitetyt tietty aika, paikka, ohjaaja ja tutut pelikaverit puuttuvat, omaehtoinen liikunta voi tuntua vaikealta, vaikka liikuntaan liittyvät mielikuvat olisivat positiivisia. Runsaasti organisoidusti liikkuvalla nuorella muu arkiliikunta saattaa jäädä hyvinkin vähäiseksi. Tutkimukseni nuorista Harrin päiväkirja (liite 8) osoittaa, että syyslomaviikolla ohjattujen jääkiekkoharjoitusten ulkopuolella muuta liikuntaa ei arkipäivään sisällynyt. Näin ollen vain organisoidusti liikkuvalla joukkueen hajoaminen voi merkitä liikunta-aktiivisuuden jyrkkää laskua.

Kiusaaminen

Muista tutkimuksen nuorista poiketen Annin liikunta-aktiivisuus laski alakoulussa. Anni kertoo kiusatuksi tulemisesta. Pörhölä (2008) tarkastelee artikkelissaan koulukiusaamisen kytkemyksiä. Koulukiusaaminen vahingoittaa lapsen ja nuoren vertaissuhteita ja aiheuttaa vakavan riskin hänen psykososiaaliselle hyvinvoinnilleen. Vertaissuhteissa lapsi ja nuori rakentaa käsitystä itsestään suhteessa muihin. (Pörhölä 2008, 94.)

Koulu ja erityisesti oman luokan oppilaat muodostivat Annin tärkeimmän vertaisryhmän koulukiusaamisen aikaan. Annin kohdalla kiusaaminen saatiin aikuisten toimesta loppumaan ennen yläkouluun siirtymistä. Läheskään kaikkeen kiusaamiseen ei kuitenkaan aikuisten hyvästä tahdosta huolimatta kyettä puuttumaan (Pörhölä 2008, 95). Kansainvälisesti tarkasteltuna koulutovereiden toistuvan ja usein pitkäkestoisen kiusaamisen kohteeksi joutuu keskimäärin 10–15 prosenttia perusopetukseen osallistuvista lapsista (Craig & Harel 2004, 137; Smith & Sharp 1994, 5). Suomessa kiusattuna oleminen on ollut aiemmin kansainvälistä keskitasoa vähäisempää, mutta satunnaisen kiusaamisen kohteeksi joutuminen on lisääntynyt vuodesta 2002 vuoteen 2010. Vuoden 2014 WHO-Koululaistutkimuksen aineiston mukaan suomalaisia lapsia ja nuoria kiusattiin koulussa yhtä yleisesti kuin koululaisia keskimäärin muissa maissa. Suomessa, kuten yleisesti muissakin maissa, kiusaaminen lisääntyy 11 ja 15 ikävuoden välillä. Tuosta ikäryhmästä kiusatuksi koulussa vähintään kaksi kertaa kuukaudessa joutui vuoden 2014 aineiston mukaan kaikkein useimmin 13-vuotias nuori. (Chester ym. 2015; Craig & Harel 2004, 134–137; Inchley ym. 2016, 197–206.) Annilla kiusaaminen ajoittui selkeästi sitä edeltävälle ajalle.

Anni ei kertonut menettäneensä koulumotivaatiota mutta tunsu yksinäisyyden tunnetta ja kielteisen arvioinnin pelkoa. Aapola (1992, 98) muistuttaa, että jotkut lapset haluavat eristäytyä ikävien sosiaalisten kokemusten vuoksi, mutta toiset lapset joutuvat toisten torjumiksi ja kiusaamiksi tahtomattaan. Anni kuului jälkimmäiseen ryhmään. Vaikka kiusatuksi tuleminen ehti vahingoittaa Annin itseluottamusta, Annilla on ollut opiskelemaan siirtymisen vaiheessa riittävästi uskallusta ja

taitoa solmia uusia ihmissuhteita sekä opiskeluympäristössä että tutuksi tulleilla tanssilavoilla.

Vaikka Annilla oli lapsena mukavia kokemuksia perheen kanssa yhdessä harrastetusta liikunnasta, kiusaamiskokemukset etäännyttivät Annia vapaa-ajan liikunnasta vertaisryhmässä. Lapsuudessa koulukiusatuksi tuleminen on todettu laajoissa väestöaineistoissa vähäistä vapaa-ajan liikuntaa aikuisuudessa ennustavaksi tekijäksi (Kestilä ym. 2015). Anni kuitenkin tunsi liikunta-aktiivisuutensa lisääntyneen varhaisaikuisuuteen mentäessä.

Liikunnalla on todettu olevan kiusaamista vähentäviä vaikutuksia. Vähintään neljä kertaa viikossa harrastetun liikunnan on todettu vähentävän kiusatuksi tulemista opiskelijoiden keskuudessa nuoruudessa. (Sibold ym. 2015.)

Annille lukioon siirtyminen toi mukanaan palkitsevan ihmissuhteen, hyvän ystävän, jonka innostamana Anni alkoi nauttia myös liikunnasta. Aapola (1992) tutki tyttöjen ystävyysuhteita samanikäisten tyttöjen parissa kuin tämän tutkimuksen nuoret olivat ensimmäisen aineiston keruun aikana. Tutkimuksen mukaan tyttöjen ystävyysuhteet olivat yhteydessä miltei kaikkeen toimintaan heidän elämässään, esimerkiksi koulunkäyntiin, harrastuksiin ja naapuruston toimintaan. Tyttöjen elämäntilanteet voivat avautua ymmärrettävimmiksi heidän ystävyysuhteitaan tarkastelemalla. Tutkimuksen mukaan tytöille oli tärkeää olla jäämättä ystävyysuhteiden ulkopuolelle. Ulkopuolelle jääminen merkitsi yksinäisyyttä ja onnettomuuden tuntemuksia. Yksinäistä oli myös helpompi kiusata. (Aapola 1992, 83–102.)

Annin elämänselämisessä yksinäisyys jäi hetkelliseksi eikä jäänyt pysyväksi ongelmaksi. Tällainen ilmiö näyttäytyy myös Aapolan (1992, 96) tutkimuksessa. Aapolan (1992, 99) tutkimuksen tyttöjen tavoin Anni uskalsi hyvän ystävän löydettyään lähteä etsimään omaa itsenäisyyttään. Ystävän kanssa Anni löysi lähiympäristön liikunta-alueet, jossa pojat pelasivat jalkapalloa. Oma liikunta-aktiivisuus lisääntyi, kun kaverin kanssa pyöräiltiin ja tutustuttiin poikiin jännittävästi mutta turvallisesti kentän reunalta katsellen. Ystävän kanssa Anni löysi myös jumppaharrastuksen. Ystävyysuhteiden solmimisella voidaan katsoa olevan Annin elämänselämisessä merkittävä vaikutus liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen.

Harri ja Jimi nostivat haastattelupuheessa esiin joukkueurheiluun liittyvän kiusaamisteeman. Molemmat kertoivat oman jääkiekkjoukkueen sisällä ilmenneestä kiusaamisesta. Kun intoa pelaamiseen oli riittävän paljon ja osa joukkuekavereista tuki, ei harrastus esimerkiksi Jimillä loppunut kiusaamiskokemuksiin. Liikuntaharrastuksen loppuminen ja liikunta-aktiivisuuden väheneminen ovat riskejä, jos lapsen tai nuoren sisäinen palo urheiluun ei ole korkea ja harrastamaan on tultu ehkä kavereiden mukana, ei niinkään omasta kiinnostuksesta.

Yhteenveto

Elämänselämisanalyysin kehikon sosiaalisten verkostojen elementissä kaikkein merkityksellisimpänä lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuteen vaikuttajana näyttäytyi nuoren oma perhe. Perheen merkitys tulee esille nuorten kertomana sekä ylisukupolisesti että sisarusten välityksellä elämänselämisajan aikana. Etenkin silloin, kun perheeltä välittyvä nuoren liikunta-aktiivisuuteen suuntautuva tuki oli ollut vähäistä,

kavereiden ja ystävien merkitys liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen mahdollistajina korostui erityisesti nuoruudessa ja aikuisuuteen siirryttäessä. Seurustelu ja työ-elämä voivat aiheuttaa nuoren liikunta-aktiivisuudessa muutosta sekä vähenemisen että lisääntymisen muodossa. Joukkueen hajoaminen ja kiusatuksi tuleminen tulivat elämänkulkutarinoissa esille liikunta-aktiivisuuden vähenemisenä.

4.5 Elämänkulun kumuloituminen

Elämänkulkutarinoissa oli selvästi havaittavissa elämänkuluanalyysikehikon viimeinen periaate, elämänkulun kumuloituminen. Se tarkoittaa, että elämänkulkua on tarkasteltava kokonaisuutena siten, että yksilön elämänkulkua koskevat päätökset ovat tulkittavissa vain ottamalla huomioon elämänkulun aiemmat kokemukset (Häkkinen 2014, 34). Elämänkulun kumuloituminen tarkoittaa, että aiemmin tapahtunut vaikuttaa nykyisyyteen ja tulevaisuuteen (Elder & Giele 2009, 17–18). Elämänkuluanalyysin keskeisenä elementtinä se yhdistää muita elementtejä, minkä vuoksi olen jättänyt sen viimeiseksi. Esimerkiksi sosiaalisen verkon ulottuvuuksista perheen sekä ystävien ja kavereiden ohella myös valmentajat ja ohjaajat vaikuttivat organisoituuksiin ja omaehtoiseen liikuntaan osallistumiseen. Lapsuudessa liikuntaan osallistumisella oli vaikutusta liikkumiseen varhaisaikuisuudessa.

Osallistuminen urheiluseuratoimintaan

Lapsuudessa urheiluseuratoiminnasta tai muusta ohjatusta vapaa-ajan liikunnasta saadut myönteiset liikuntakokemukset madalsivat nuorilla kynnystä hakeutua ohjatun liikunnan pariin nuorina aikuisina. Liikuntajärjestökentän tarjoama organisoitu liikunta antaa monipuoliset liikkumisen mahdollisuudet elämänkulun eri vaiheissa. Jos kosketuspinnat liikuntajärjestöihin jäävät puuttumaan lapsuudessa, osallistumiskynnys ohjattuun liikuntaan voi nousta liian korkeaksi.

Annin ja Karin elämänkulkutarinat osoittavat, että yksi lyhytaikainenkin organisoidusta liikunnasta saatu myönteinen kokemus lapsuudessa voi olla merkityksellinen nuoruuden ajan tai varhaisaikuisuuden säännöllisen liikunta-aktiivisuuden kannalta. Kari palasi pelaamaan lentopalloa harrastetasolle työelämään siirryttyään. Lapsuudesta tuttu laji, tutut pelikaverit ja oman entisen koulun sali madalsivat kynnystä pelata lentopalloa taas säännöllisesti omaan elämäntilanteeseen sopivalla tavalla. Nuorelle on helpompi hakeutua aikuistumisen kynnyksellä lapsuudesta tutuksi tulleiden organisaatioiden järjestämään toimintaan kuin lähteä yksin aivan uuden lajin pariin, kuten Anninkin tarinasta ilmenee. Mitä runsaammin ja monipuolisemmin henkilöllä on kokemuksia organisoidusta liikunnasta lapsuudesta, sitä paremmin mahdollistuu ja helpottuu uuteen elämänkulun vaiheeseen siirryttäessä sen hetkiseen elämäntilanteeseen sopivan liikuntamuodon löytäminen. Samansuuntaiseen päätelmään lapsuudessa ja nuoruudessa organisoituuksiin liikuntaan osallistumisen vaikutuksesta varhaisaikuisuuden liikunnallisiin elämäntyyliinvalintoihin on päästy norjalaisessa pitkittäistutkimuksessa, jossa tutkimuksen kohteena olivat ikävuodet 13–23 (Kjønniksen, Anderssen & Wold 2009).

Kun urheilevalla nuorella kilpaurheilu jossakin kohtaa elämänkulkua loppuu, liikunnan jatkumista voi helpottaa kakkoslajiin siirtyminen, kuten Jimi teki jääkiekon loputtua aivotärähdykseen. Hennalla liikkuminen urheiluseurassa oli ollut yksipuolisesti lentopalloa, eikä luontevaa siirtymää toiseen lajiin ollut. Silloin kun kokemukset liikuntakentältä ovat vähäiset, etäiset tai yksipuoliset, iloa ja nautintoa tuottavan liikuntamuodon löytyminen on hankalampaa ja mahdollisuus liikunnasta etääntymiseen vahvistuu. Liikunnan ja urheilun monipuolinen harrastaminen antaa paremmat edellytykset jatkaa harrastamista kuin jos liikuntaa on harrastettu vain yhden lajin ehdoilla kuten Hennan tarinassa. Päätelmä on samansuuntainen Kjønniksenin, Torsheimin ja Woldin (2008) sekä Telaman ym. (2005) tulosten kanssa lapsuuden monipuolisen ja säännöllisen fyysisen aktiivisuuden merkityksestä myöhemmälle fyysiselle aktiivisuudelle verrattuna vain yhden lajin harrastamiseen. On mahdollista, että mitä vanhemmaksi tullaan, sitä korkeammaksi kynnys uuden lajin aloittamiseen kasvaa, etenkin jos aiemmat kokemukset liikunnasta ovat vähäisiä.

Organisoidulla liikunnalla voidaan katsoa olevan kumuloiva vaikutus myöskin hetkiseen omaehtoiseen liikuntaan. Esimerkiksi seuratoiminnassa lapsena mukana olleet Jimi, Harri ja Henna tekivät koulun ja seuran harjoitusten ulkopuolella sitä, mitä seurassa harrastettiin ohjatusti. Tämän lisäksi esimerkiksi Hennan lentopallojoukkue harrasti yhdessä omaehtoisesti kaikkea muutakin liikuntaa kuten luis-telua, jalkapalloa, beachiä ja pesäpalloa. Kiinteällä kaveriporukalla, jota lentopallo yhdisti, oli paljon myönteisiä vaikutuksia Hennan liikunta-aktiivisuuteen lapsuudessa myös lentopalloharjoitusten ulkopuolella.

Lapsuudessa perheen kanssa harrastetulla omaehtoisella liikunnalla näyttää tutkimukseni nuorten elämänkulkutarinoiden valossa olevan organisoitujen liikuntaharrastusten ohella myös kumuloituva vaikutus. Tämä tuli esille etenkin lapsuudessa vähän liikuntaa organisoidusti harrastaneiden nuorten tarinoista. Tarinoista käy ilmi, että myönteisillä läpi lapsuuden kerätyillä perheen ja vanhempien kanssa harrastetuilla liikuntakokemuksilla on merkittävä arvo varhaisaikuisuudessa, kun nuori on itsenäisen elämän kynnyksellä tekemässä arkielämää koskevia valintoja. Turvallisessa, myönteisessä ja tutussa ilmapiirissä saadut liikuntakokemukset kantavat vielä nuoruudessakin, vaikka elämänkulun varrella liikunta ei aina olisi ollut mielihyvää tuottavaa. Tämä on tunnistettavissa erityisesti Annin ja Marjon elämänkulkutarinoista. Myös Häkkinen (2014, 35) painottaa, että katkeratkin elämänkulun kokemukset voivat saada kerronnassa positiivisia merkityksiä, jos elämänkulku yleisesti on ollut myönteinen. Kaiken kaikkiaan elämänkulkutarinat tukevat useilla tutkimuksilla saatua käsitystä perheen ja vanhempien erittäin tärkeästä merkityksestä lapsuuden ajan liikuntaan sen mahdollistajana, tukijana, roolimallina ja asenteiden muokkaajana (Brustad 2010).

Jimin elämänkulkutarina osoittaa liikunnan ja urheilun täyteen lapsuuden ja nuoruuden kumuloituvan varhaisaikuisuudessa elämänkulun muillekin osa-alueille kuin ainoastaan vapaa-ajan liikuntaan. Jimillä golfharrastus ohjasi aluksi kesätöihin golfkentälle, ja myöhemmin Jimi suuntautui koulutus- ja työelämän urilla liikunnan pariin. Myös Salasuo, Piispa ja Huhta (2015, 179) kirjoittavat urheilijoiden urheilumenestyksen kumuloitumisesta urheilijan uralla, mutta myös elämänkulun muilla osa-alueilla.

Yhteenveto

Kokoavasti voin todeta, että silloin kun monipuolisella liikunnalla ja urheilulla on ollut nuoren lapsuudessa merkittävä asema sekä organisoituna että omaehtoisena harrastamisena, elämäntilanteeseen sopivan liikuntamuodon löytyminen mahdollistuu ja helpottuu uuteen elämäntilanteeseen siirryttäessä. Nuoruudessa tarvitaan vapaa-ajan liikuntaan ohjaavia tартtumapintoja liikunnasta etäännyttävän elämäntavan välttämiseksi.

Luvun päätteeksi olen koonnut mukailtuun elämäntilanteen kehiköön tässä luvussa tarkastelun kohteena olleet tutkimukseni nuorten liikunta-aktiivisuuden muutoskohdat (taulukko 17).

TAULUKKO 17 Liikunta-aktiivisuuden muutoskohdat elämäntilanteen kehiköön (mukailtu Kok 2007, 204).

Vaikutus liikunta-aktiivisuuteen	Toimijuuden ulottuvuus	Paikan merkitys	Ajan ja ajoituksen merkitys	Sosiaaliset verkostot	Elämäntilanteen kumuloituminen
Positiivinen	Urheiluun panostaminen		Peruskoulun aloitus	Perhe Ystävät	Osallistuminen urheiluseuratoimintaan
Positiivinen tai negatiivinen	Välimatkaliikunta	Muutto perheen kanssa Koulu-liikunta Asepalvelus	Elämän vakiintuminen	Työelämä Seurustelu	
Negatiivinen	Opiskeluun panostaminen Loukkaantuminen		Mopo Muutto kotoa heti peruskoulun jälkeen	Joukkueen hajoaminen Kiusaaminen	

Taulukon poikittaisrivi kertoo, onko vaikutus liikunta-aktiivisuuteen ollut positiivinen, negatiivinen vai molempia. Pystysarakkeet kuvaavat tässä luvussa tulosten jäsentelyssä hyödyntämiäni elämäntilanteen elementtejä. Myönteisesti liikunta-aktiivisuuteen vaikuttivat urheiluun panostaminen, välimatkaliikunnan valitseminen, peruskoulun aloitus, elämän vakiintuminen, perhe, ystävät ja urheiluseuratoimintaan osallistuminen. Liikunnan väheneminen liittyi opiskeluun panostamiseen, loukkaantumisiin, mopon hankintaan, lapsuuden kodista muuttoon heti peruskoulun jälkeen, joukkueen hajoamiseen ja kiusatuksi tulemiseen. Liikunta-aktiivisuutta lisääviksi tai vähentäviksi asioiksi osoittautuivat asuinpaikan vaihtuminen, koululiikunta, asepalvelus, työelämä ja seurustelu.

5 POHDINTA

Keskitän seuraavaksi väitöskirjatutkimukseni tarkastelun metodologisiin ratkaisuihin ja tutkimuksen luotettavuuteen. Arvioin, miten olen onnistunut tutkimaan nuorten liikuntatottumusten rakentumista ja liikunta-aktiivisuuden muutosta. Sen jälkeen esitän johtopäätökset tutkimukseni päätuloksista ja välitän niistä johdettua liikuntapedagogista antia. Lopuksi suuntaan katseet niihin aiheisiin, jotka koen jatko-tutkimuksen kannalta tärkeiksi.

5.1 Luotettavuuden tarkastelua

Käyttämäni tutkimustavan luonteesta johtuen en pyri objektiivisuuteen, vaan pidän subjektiivisuutta tutkimukseni vahvuutena. Sen huomioon ottaen olen pyrkinyt kuvaamaan tekemiäni tutkimuksellisia ratkaisuja perustellusti. Huomioin tutkimukseni luotettavuutta koskevassa tarkastelussa metodologiset ratkaisut, joista käsitte-len ensin aineiston keruumenetelmiin, aineistoihin ja kerronnalliseen analyysiin liittyviä huomioita. Nostan esille muistin ja muistamisen merkityksen tutkimukses-sani. Lisäksi huomioin eettiset ratkaisut sekä määrittelen epistemologiset ja ontolo-giset kehykset tutkimukselleni.

Lincolnin ja Guban (1985) laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu-mallin avulla voidaan arvioida tutkimuksen varmuutta (dependability), siirrettä-vyyttä (transferability), uskottavuutta (credibility) ja vahvistettavuutta (confirma-bility). Tarkastelen tutkimukseni etenemistä mallia hyödyntäen. Toisen vaiheen ai-neistonkeruun ajalta kirjoitin tutkimuspäiväkirjaa, josta ilmenee omat tunnelmat, mielialat ja arviot työvaiheen onnistumisesta. Lisäksi päiväkirjaan on kirjattu, mitä unohtui haastattelussa kysyä tai mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Tutkimuspäiväkirja sekä narratiivisuutta ja haastattelututkimusta käsittelevät luennot ja kurssit, joihin osallistuin tutkimusprosessin aikana, toimivat luotettavuustarkastelun kirjoittami-sen tukena.

Menetelmät ja aineistot

Aloitan luotettavuuden tarkastelun tutkimukseni varmuuden arvioinnilla. Varmuu-della tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimuksessa tulevat huomioiduiksi erilaiset ulkoiset tekijät tutkimuksen eri vaiheissa (Lincoln ja Guba 1985, 299–300). Kohdis-tan arvioinnin aluksi aineistoihin ja niiden keräämiseen. Aineisto- ja menetelmä-triangulaation tavoitteena oli kerätä rikkaampi aineisto kuin olisi saatu yksinomaan esimerkiksi haastattelulla ilman tukiaineistoja. Kattavan kuvan saaminen lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta edellyttääkin yleensä sekä subjektiivisen että ob-jektiivisen menetelmän rinnakkaista käyttöä (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010). Aineiston keruussa painottuivat subjektiiviset menetelmät, koska tarkoituk-sena oli yksittäisen nuoren yksilöllisen kokemuksen tavoittaminen. Yhdenkin ai-neiston puuttuminen köyhdyttäisi kuvaa tutkimuksessa mukana olleista. Joidenkin

muiden menetelmien käyttö aineistonkeruun lisänä olisi saattanut lisätä ymmärrystä nuorten liikuntatottumusten rakentumisesta. Valittujen aineistonkeruumenetelmien käyttöä perustelen myös sillä, että niiden avulla oli mahdollista tarkastella, millaiselta osallistujien liikunta-aktiivisuus näytti erilaisten laajoissa väestötason tutkimuksissa käytettyjen mittareiden valossa.

Päiväkirjatietojen oli tarkoitus antaa kuva nuoren arjesta, arjen valinnoista ja päivittäisestä ajankäytöstä. Koska monet arjen asiat eivät ole päivittäisiä, olisi päiväkirja ilman haastattelua antanut yksipuolisemman kuvan liikunnasta nuoren arjessa. Vastaavasti päiväkirjatiedot jäisivät ilman selityksiä ja perusteluja haastattelun puuttuessa. Liikunta elämänculussa -piirroksat rikastuttivat ja visualisoivat haastattelupuheesta saatua kuvaa liikunta-aktiivisuuden muutoksista elämänculun aikana. Lapsuuden ajan kyselylomakeaineiston perusteella oli mahdollista syventyä lapsena liikunta-aktiivisuudeltaan erilaisten nuorten tutkimiseen. Varhaisaikuisuudessa kerätyn kyselylomakeaineiston avulla oli mahdollista saada käsitys nuorten liikunta-aktiivisuudesta verrattuna väestötason mittauksiin samanikäisten nuorten aktiivisuudesta. Liikemittariaineisto täydensi toisen tutkimusajankohdan aikaista kuvaa nuorten liikunta-aktiivisuudesta niiden nuorten osalta, jotka olivat käyttäneet mittaria suunnitellulla tavalla.

Tutkimusjoukkoni oli niin erilaisten nuoruuksien värittäjä vailla yhteistä yhdistävää tekijää ikää lukuun ottamatta, että olisi ollut perusteltua liittää arjen kuvaus jokaisen elämänculutarinan yhteyteen. Koska päiväkirja- ja liikemittariaineistojen määrä oli rajallinen, päädyin esittämään kaksi arjen kuvausta, joissa kaikki aineistot yhdistyvät. Toinen nuorista oli lapsena paljon liikkuvaksi arvioitu Arttu, jonka kohdalla liikemittari osoitti arjen nuorena aikuisena sisältävän melko vähän liikuntaa. Toinen arjen kuvaus oli Annin, joka arvioitiin lapsuudessa vähän liikkuvaksi, mutta jonka nuoruuden ajan arjen kuvaus kertoo terveysasuosiin vertaamalla riittävästä liikunnasta. Aineistoni antoi sekä sisällöllisesti että menetelmällisesti mielenkiintoisen asetelman liikunnan terveysasuositukset täyttävän ja täyttämättömän nuoren arjen tarkasteluun itse koettuna sekä ajankäyttöpäiväkirjan osoittamana suhteessa omaan tuntemukseen tasapainoisesta elämästä ja terveyden kannalta riittävästä fyysisen aktiivisuuden määrästä objektiivisesti liikemittarilla mitaten. Asetelman avulla pääsin tarkastelemaan nuorten arkisia käytäntöjä, ajankäytöllisiä valintoja ja kiinnostuksen kohteita, joiden kautta valittu elämäntyylit nuorten arjessa näyttäytyi. Arjen liikuntaa koskevat valinnat ilmentävät myös nuorten elämäntapaa, vaikka se ei tämän tutkimuksen varsinainen tutkimuskohde ollutkaan.

Tutkimuksen varmuuden näkökulmasta kyse on siitä, että kahden nuoren arkea kuvaamalla sain aineistotriangulaatiota käyttämällä koko hyödyn menetelmätriangulaatiosta. Tässä mielessä tapaustutkimukselle ominaiset menetelmä- ja aineistotriangulaatio ovat sidoksissa toisiinsa (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 24). Olen arvioinut tukiaineistojen luotettavuutta jo aiemmin tutkimuksen toteutuksesta kertovassa luvussa, mutta katson tarpeelliseksi palata siihen. Esimerkiksi Artun, Annin ja Harrin aineistot osoittavat, että on hyvin mahdollista, että liikemittari ei tallioinut pyöräilyä ja luistelua liikunta-aktiivisuudeksi johtuen mittarin ominaisuuksista mitata liikuntamuotoja, joissa lantio ei ole mittarin näkökulmasta aktiivisessa

liikkeessä. Itsearvioidusta lähes päivittäisestä liikunnasta huolimatta liikemittarilla mitaten Artun ja Harrin terveysliikuntasuositukset eivät siis täyttyneet. Haastattelu-puhe kertoo kuitenkin hyvin uskottavasti liikunnan olevan tärkeä osa arkea ja elämää, jonka päiväkirjakin osoittaa Artulla tietoisien välimatkaliikunnan muodossa ja Harrilla organisoituina jääkiekkoharjoituksina. Menetelmien välinen triangulaatio tarkoittaa, että yhden menetelmän heikkouksia voidaan tasoittaa toisen menetelmän vahvuuksilla (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 24). Juuri tästä on kyse tutkimuksessani.

Kaiken kaikkiaan tukiaineistojen käytön rajoitukseksi osoittautui se, etten saanut liikemittari- ja päiväkirja-aineistoja kaikilta nuorilta tai päiväkirjaa ei ollut täytetty kaikilta tutkimuspäiviltä. Myös päiväkirjojen täytön huolellisuudessa oli eroja sekä nuorten kesken sekä samalla nuorella eri päivien välillä. Aineistojen rinnakkainen hyödyntäminen ja tukiaineistot jäivät näin ollen yhden yksittäisen tarinan kohdalla vähäisempään rooliin kuin alun perin olin suunnitellut. Sen sijaan keskityin niihin aineistoihin, jotka olivat saatavilla kaikilta osallistujilta. Olisi ollut myös mahdollista supistaa tutkimus koskemaan vain niitä nuoria, joilta oli kaikki aineistot. Silloin olisin joutunut luopumaan kolmesta lapsena paljon liikkuneen pojan tarinasta ja yhdestä lapsena vähän liikkuneen tytön tarinasta. Katson, että neljä tarinaa köyhempi aineisto ei olisi ollut riittävä esittämiini tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi.

Luotettavuuden arvioimiseksi on tarpeellista pohtia, olivatko keräämäni aineistot käyttökelpoinen tapa tutkia nuorten liikuntatottumusten rakentumista. Nuorten arjen toimintakäytäntöjen tarkempi selvittäminen olisi edellyttänyt tutkimusjakson aikana tutkimuksessa mukana olleiden nuorten arjen havainnointia. Käyttämällänikin menetelmillä useammat tapaamiskerrat tutkimusjakson aikana olisivat lisänneet luotettavuutta. Lisäksi tiedostan, että aineistoni on sen pienuudesta johtuen vino. Vinoumaa tasoittaa se, että lopullisessa aineistossa oli ensimmäisen aineiston tapaan edelleen puolet lapsena vähän liikkuviksi arvioituja ja puolet lapsena paljon liikkuviksi arvioituja. Myös sukupuolen osalta aineisto oli lukumäärän suhteen tasainen molempina aineistonkeruuajankohtina. En ole kuitenkaan käsitellyt liikuntatottumusten rakentumista sukupuolen näkökulmasta.

Sukupuolen vähäistä roolia tutkimuksessani selitän sillä, että haastatellut nuoret jakautuivat tutkimuksen toisessa vaiheessa sukupuolen suhteen epätasaisesti lapsena vähän ja paljon liikkuneiksi arvioitujen ryhmiin. Toisessa vaiheessa vähän lapsuudessa liikkuneista yhtä nuorta lukuun ottamatta kaikki haastatellut olivat tytöjä ja vastaavasti paljon lapsuudessa liikkuneista yhtä lukuun ottamatta kaikki olivat poikia. Tästä johtuen en ole lähtenyt korostamaan haastateltujen nuorten liikumista ja koettua liikunta-aktiivisuutta suhteessa sukupuoleen. Siitäkin huolimatta, että liikuntakäyttäytymisessä on todettu olevan eroja sukupuolten välillä (esim. Aira ym. 2013; Inchley ym. 2016, 135–138; Laakso ym. 2008; Liukkonen ym. 2014), tässä tutkimuksessa sukupuolen vähäinen rooli on tietoinen valinta.

Aineistoni voidaan sanoa olevan myös siltä osin vinoutunut, että puolet lapsuudenajan tutkimusvaiheessa mukana olleista nuorista ei osallistunut heidän varhaisaikuisuudessa toteutettuun tutkimusvaiheeseen. Varovasti oletan, että mukaan suostuivat todennäköisesti ne nuoret, jotka suhtautuivat myönteisesti vapaa-ai-

kaansa tai olivat edes jonkin verran kiinnostuneita ajankäytöstään. Toiseen tutkimusvaiheeseen osallistumattomista lapsuudessa vähän liikkuviksi arvioituista yhdentoista vuoden ikään mennessä viidellä seitsemästä vanhemmat olivat eronneet, neljän lapsuuteen oli sisällynyt muuttoa ja kaverisuhteet olivat vaihtuneet, mutta kaverit olivat tärkeitä. Kodin tuki liikunnallisen toiminnan suuntaajana oli näillä lapsilla heikompi kuin niillä kuudella lapsella, jotka arvioitiin lapsuusvaiheessa paljon liikkuviksi mutta jotka eivät osallistuneet tutkimukseni toiseen vaiheeseen. Näistä lapsena paljon liikkuvista yhdellä vanhemmat olivat eronneet, neljällä kuudesta lapsesta oli isällä vahva rooli lapsen omaehtoisessa liikunnassa ja kaikilla jompikumpi tai molemmat vanhemmat olivat kiinteästi mukana lapsen harrastamassa organisoitussa liikunnassa. Myös yksi isovelji mainittiin merkittävimmäksi liikunnallisen toiminnan suuntaajaksi.

Perheen merkityksen osalta toiseen vaiheeseen osallistumattomien lapsuuden kuvaukset olivat melko yhtenevät tutkimukseni toiseen vaiheeseen osallistuneiden lapsuuden kuvausten kanssa verrattaessa lapsena vähän ja paljon liikkuvien lasten ryhmiä. Tutkimusjoukon koon ja aineistojen rajallisuudesta huolimatta esitän, että näiden nuorten elämäntapojen tapahtumien ymmärtäminen suhteessa koettuun ja osalta mitattuun liikunta-aktiivisuuteen lisää ymmärrystä siitä, mikä etäännyttää liikunnasta ja lähentää liikuntaan matkalla nuoreksi aikuiseksi. Ymmärrys puolestaan lisää edellytyksiä ratkaista 2000-luvulle tunnusomaista vähäisen liikunnan ongelmaa Suomessa.

Luotettavuuden tarkasteluun liittyy olennaisena se, kuinka hyvin olen onnistunut perehtymään aihepiiriä käsittelevään kirjallisuuteen. Osoitin johdannossa, että liikunnan iän mukaista muutosta käsittelevässä jo tehdyssä tutkimuksessa ilmenee tarve pitkittäistutkimukselle, jossa tarkastellaan ilmiötä syvällisemmin yksilötasolla. Johdatin lukijan työni pääkäsitteisiin tutkimuksen alussa luvussa 1.4. Pääkäsitteet hahmottuivat tutkimuksen kohteen mukaan, ja rajasin niiden avaamisen koskettamaan jollakin tavalla luvun neljä tulosten ja kirjallisuuden välistä vuoropuhelua.

Tutkimukseni heikkoudeksi arvioin käsitteellisten määrittelyjen tekemisen yhtä aikaa empiirisen vaiheen kanssa sen sijaan, että huolellinen kirjallisuuteen perehtyminen olisi tapahtunut jo suunnitteluvaiheen aikana. Ratkaisun taustalla oli aineistolähtöinen lähestymistapa, jonka vuoksi haluttiin välttää se, että vahvat ennakkoteoriat olisivat jättäneet joitakin ilmiöitä piiloon, kun ne eivät olisi kuuluneet lähtöoletukseen (Ruusuvuori 2010, 281). Tapaustutkimus sallii sen, että tutkimuksen suhde teoreettiseen kontekstiin ei ole rajattu etukäteen, vaan sen määrittely on osa tutkimusprosessia (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 11).

Koska liikunta-aktiivisuuden muutoskohdat osoittautuivat hyvin moninaisiksi, liikun tutkimuksessani useilla pääkäsitteiden ulkopuolelle jäävillä sivupoluilla luvussa neljä. Valitsin raportointitavan tukemaan vahvaa aineistolähtöisyyttä, jota ei täysin puhtaassa muodossa kuitenkaan ole. Tutkija tuo aina analyysiin mukaan omat aiheita koskevat aiemmat tietonsa ja ajatuksensa. (Ruusuvuori 2010, 281.) Sijoitan analyysin aineistolähtöisen ja teoriaohjaavan analyysin välimaastoon, vaikka kirjoitankin analyysin olevan aineistolähtöistä. Tiedostan myös, ettei työhöni sisälly lukua tai lukuja kokoamaan tulosten aihepiiriä käsittelevää teoreettista viitekehys-

tä. Korostan teoreettisten käsitteiden, tehdyn aiemman tutkimuksen ja empirian välistä yhteyttä kietomalla teoreettista ainesta mukaan tutkimuksen edetessä.

Aihepiiristä tehtyyn tutkimukseen tutustuessani kohtasin tutkimustani sivuavan kulttuurin siirrettävyyden ongelman. Sen tiedostaen nojaan luvussa 4 tutkimukseni nuorten liikunta-aktiivisuuden muutosta koskevassa tekstissä vahvasti kotimaiseen samaa aihepiiriä käsittelevään kirjallisuuteen ja tutkimukseen. Wyn & White (1997, 10) korostavat sosiaalisten, kulttuuristen ja poliittisten olosuhteiden vaikutusta lapsuuden ja nuoruuden erilaisille merkityksille. Esimerkiksi Suomelle tyypillinen liikkumavapauden suhteen melko turvallinen lapsuus sekä varhainen lapsuudenkodista poismuutto ja itsenäistyminen asettavat liikunta-aktiivisuuden elämäntilanteelle tutkimukselle erityiset kehykset. Kansainvälinen tutkimus ei aina ole sovellettavissa suomalaisten nuorten sosiaaliseen ympäristöön ja kulttuuriin kohdistuvaan tutkimukseen (Aarresola, Itkonen & Lämsä 2015). Kaiken kaikkiaan olen pyrkinyt käsitteelliseen yhdenmukaisuuteen ja tutkimuksen raportointitavan johdonmukaisuuteen sisäisen luotettavuuden takaamiseksi.

Arvioin, että tutkimukseen osallistuneiden nuorten liikuntatottumusten rakentumisesta tekemäni tulkinnat sopivat yhteen muiden samaa aihepiiriä käsittelevien tutkimusten kanssa. Luotettavuutta lisää myös se, että toinen haastattelukerta tuki lapsuuden ajan haastattelukertomusta. Pitkittäisellä tutkimusotteella pääsin lähelle tutkimukseni ydintä, liikuntatottumuksissa tapahtuvaa muutosta. Myös pysyvyyteen liittyvät kysymykset tulivat tarkastelun kohteeksi, kun kiinnitin huomion sosiaalisessa toimintaympäristössä tapahtuvaan vaihteluun suhteessa joidenkin asioiden pysymiseen suhteellisen muuttumattomina.

Pitkittäistutkimukselle epätyypillisesti tapasin haastateltavani vain tutkimusajan alussa ja lopussa. Aineistonkeruujankohtien välisenä aikana tapahtunut nuorten iän, kasvun ja elämäntilanteiden muutosten vaikutusten tarkastelu tuli mahdolliseksi. Ensimmäisen vaiheen tutkimusaineistosta julkaistua tutkimusta (Takalo 2004) lukuun ottamatta en varsinaisesti työstänyt tutkimustani aineistonkeruujankohtien välillä, mutta kiinnostus aiheeseen säilyi ja lisäsin jonkin verran teoreettista ymmärrystäni aiheesta ilman varsinaista tutkimussuunnitelmaa.

Sen selvittäminen, mitä tutkimusjaksojen välissä oli tutkimuksessa mukana olleille nuorille tapahtunut, jäi nuorten muistelun ja kertomisen varaan toisessa tutkimusvaiheessa. Siitä ajasta minulla ei ole kontekstisidonnaista informaatiota tai objektiivisilla mittareilla mitattua tietoa. Tämän vuoksi olen perustanut tulkintani ja ymmärrykseni liikuntatottumusten muutoksista pääosin asioihin, jotka tutkimukseni nuoret kokivat tutkittavan ilmiön kannalta merkityksellisiksi tutkimukseen osallistumalla ja kertomuksia tuottamalla. Tutkimuksen retrospektiiviseen luonteeseen viitaten olen kuitenkin pyrkinyt pitämään tulkintojen tekemisen jonkin verran varovaisena. Tulkintojen tekeminen ei sinällään ollut vaikeaa, koska tutkittava ilmiö ja oma roolini tutkijana näyttäytyivät selkeinä. Etnografinen tutkimusote olisi tuonut nuorten omaa ääntä selvemmin kuuluville, jos tutkimuksessa olisi haluttu keskittyä elämäntilanteiden sijaan esimerkiksi liikuntaan nuoren arjessa.

Tutkimukseni pitkittäinen luonne edellytti alkuperäisen tutkimusjoukon suositusta myös tutkimuksen toiseen vaiheeseen. Kymmenen vuoden jälkeen tehtävä

ei ollut minulle helppo. Kun tutkijahuoneen työpöydällä oli puhelin, tutkimusjoukkoa koskeva yhteystietolista ja tyhjät kalenterin sivut odottamassa sovittuja haastattelutapaamisia, tunsin kämmenten hikoamisen ja kainaloiden kostumisen. Tarttuessani puhelimeen soittaakseni haastatteluehdokkaalle ”olin kuin markkinamies, jolla ei ollut mitään myytävää”, lainatakseni erään opiskelijani sanoja seminaarissa. Tutkimusjoukko oli niin arvokas ja ainutkertainen, ettei yhtäkään tavoitettua ollut vara menettää. Yleisestikin pitkittäistutkimuksen haitat liittyvät siihen, että tutkimuksen kohteet vähenevät vuosien varrella (Lynn 2009, 10). Niin kävi tässäkin tutkimuksessa. En tavoittanut kaikkia ensimmäisen vaiheen tutkimusjoukon yksilöitä jälkimmäisellä tutkimuskierroksella. Osa häipyi tavoittamattomiin, ja osa tavoitteista ei ollut enää motivoituneita osallistumaan tutkimukseen.

Haastateltavan koti on yleisimmin käytetty teemahaastattelupaikka, koska teemahaastattelu edellyttää hyvää kontaktia haastateltavaan. Lisäksi haastattelupaikan on oltava rauhallinen ja haastateltavalle turvallinen, jotta haastattelutilanne toimisi haastateltavan ehdoilla. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 73–74.) Ehdotinkin haastattelupaikaksi nuoren kotia, mutta kukaan haastatelluista ei halunnut haastattelu tehtävän heidän kotonaan. Yhden haastateltavan kanssa haastattelu ehdittiin sopia hänen kotiinsa, mutta nuori perui haastattelun myöhemmin. Beltran-Carrillon ym. (2012) espanjalaisten nuorten liikuntakokemuksia käsittelevässä haastattelututkimuksessa useimmat 17–18-vuotiaat haastateltavat valitsivat nimenomaan kodin haastattelupaikaksi. Espanjalaisnuoret saattoivat mieltää lapsuudenkotinsa sopivammaksi haastattelupaikaksi kuin tutkimukseni suomalaisnuoret, joista useimmat eivät enää asuneet tutkimuksen toisen vaiheen aikana lapsuudenkodissa. Tämä saattaa kertoa myös suomalaisten nuorten varhaisesta pyrkimyksestä itsenäisyyteen.

Moni tutkija suosittelee useita haastattelukertoja, jotta haastateltava saa mahdollisuuden kommentoida ja korjata aiempia sanomisiaan. Useita haastattelukertoja suositellaan myös luottamuksen ja ihmissuhteen syntymiseksi. (Oinas 2004, 216.) Vaikka tapasin haastateltavat tutkimuksen molemmissa vaiheissa vain kerran eikä haastatteluja tehty kotiympäristöissä, haastattelutilanteet olivat luontevia ja nuorilla syntyi luottamus minuun, haastattelijaan. Luottamus kuului haastatteluissa nuorten kertoessa esimerkiksi vanhempien avioeroista ja sisaruksen kuolemasta, joita pidän hyvin henkilökohtaisina kokemuksina. Näin ollen haastattelupaikoiksi valikoituneet tilat osoittautuivat tutkimustehtävän kannalta hyvin soveltuviksi tutkimusaineiston keräyspaikoiksi.

Kun pohditaan tutkimuksen luotettavuutta, tulee pohtia myös sen toistettavuutta. Kaiken kaikkiaan tutkimusasetelman toistaminen ensimmäisestä vaiheesta toiseen ei olisi aivan yksinkertainen. Tutkimusjoukko valittiin alun perin harkinnanvaraisella otannalla liikunta-aktiivisuuskriteerein ja samat henkilöt tavattiin kaksi kertaa kymmenen vuoden aikavälillä. Koska liikunta-aktiivisuusselvityksiä tehdään säännöllisin ajoin melko samankaltaisin kysymyksin, pidän toteuttamaani tutkimusasetelmaa toistettavana. Täysin samankaltaisia olosuhteita uudella tutkimuksella ei kuitenkaan voitaisi saavuttaa. Toisella tavalla tutkimukseen valikoituneet nuoret olisivat antaneet toisenlaista kuvaa liikkumisestaan. Todennäköistä kuitenkin

kin olisi, että aineistoksi muodostuisi jälleen joukko erilaisia nuoruuksia, jotka antaisivat monimuotoista kuvaa nuorisoliikkumisesta. Olen edellä kuvannut tutkimuksen varmuuteen liittyen käyttämieni aineistojen rajoituksia. Jatkan seuraavaksi tutkimuksen tarkastelua arvioimalla kerronnallisen työtavan soveltuvuutta tutkimuksessani, joka sekin liittyy tutkimuksen varmuuteen.

Analyysi

Tutkimukseen vaikuttaa aina jollakin tavalla se, onko tutkijalla käytössä valmis aineisto vai onko aineisto kerätty itse. Koska olin kerännyt aineistoni itse haastattelemalla jokaista tutkimuksessani mukana ollutta nuorta sekä lapsuuden että nuoruuden ajan haastattelussa, aineisto oli helppo ottaa haltuun. Haastattelun jälkeen minulla oli mahdollisuus käydä katselemassa joitakin niistä ympäristöistä, joista nuoret haastattelussa kertoivat. Koin tämän auttaneen omaa analyysiäni, vaikka se ei tulekaan näkyväksi lukijalle tutkimuksessani. Haastattelijana toimiminen myös helpotti analyysin aloittamista, koska litteroitu teksti oli osittain haastatteluista tuttua.

Litterointi on osa analyysiä (Nikander 2010, 432–435), joten aloitan sen arvioinnilla. Analyysin luotettavuutta voi heikentää se, etten litteroinut kaikkia haastatteluja itse. Tarkistaessani litteroinnin tarkkuutta nauhoituksista en kuitenkaan havainnut merkittäviä eroja litteroinnin tarkkuudessa. Huomasin, että puhuttu kirjoitus on kirjoitettuna aika paljon muuta kuin pelkästään puhuttu (Ruusuvoori 2010, 427–428). Litteroidusta tekstistä kävi ilmi, että usein esittämäni kysymyksen sisältyi olennainen sana. Se korvautui usein vastauksessa pronomineilla. Tämä aiheutti haasteita tiivistettyjen elämänkulkutarinoiden kirjoittamiselle, koska halusin sisällyttää niihin mahdollisimman paljon nuoren omaa ääntä kadottamatta kuitenkaan puhutun alkuperäistä merkitystä ja asiayhteyttä. Tarinoiden sensitiivisyyden säilyttämisessä (ks. Suoninen 1997, 21) koen onnistuneeni vaihtelevasti, koska esimerkiksi Esan haastattelussa minulla oli vahva rooli haastattelun eteenpäin viemisessä ja Esan vastaukset olivat niukkoja. Sitä vastoin esimerkiksi Artun haastattelun luonteen säilyttäminen tiivistetyssä elämänkulkutarinassa oli helpompaa, koska Artun kerronta oli hyvin elävää ja runsasta, ilman että olisin ponnistellut vastausten saamiseksi.

Tutkimusprosessin vahvuutena voi pitää sitä, että tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymysten sisällöt pysyivät melko muuttumattomina alkuperäisestä tutkimussuunnitelmasta lopulliseen tutkimukseen. Uskon välttyneeni useilta tutkimuksellisilta harhapoluilta, vaikka valintoja vaativat risteykset ovatkin pysäyttäneet tutkimuksen suoraviivaisen etenemisen. Tavoitteen selkeys kohdisti tutkimuksellisen mielenkiinnon olennaiseen, vaikka aineiston käsittelyn metodivalinta aiheutti paljon haasteita. Valitsin lopullisen aineiston käsittelytavan vasta keräämäni litteroidun haastatteluaineiston luentavaiheessa, jolloin se näyttäytyi minulle kertomuksina. Päätymisen kerronnallisen tutkimuksen piiriin toi mukanaan käsitteellisen suon, runsaan sallivuuden, runsaasti päätösten tekemistä ja luovuuden vaatimuksen.

Kerronnallinen tutkimus ei etene tietyn kaavan mukaan (Hänninen 2000, 30–33). Eritoten kerronnallisen tutkimuksen moniäänisyys tuli näkyväksi. Pyrin

kirjoittamaan niin, että nuorten ääni sekä minun tulkintani ja tapani kirjoittaa tekisivät mahdollisimman paljon oikeutta aineistolle ennen kuin siihen sekoittui tutkijaksi lukijan oma ymmärrys ja tulkinta tutkittavasta aiheesta. Haastattelu tarjoaa tutkijalle pääsyn ihmisten ajatuksiin ja muistoihin heidän omilla sanoillaan eikä tutkijan sanoilla ilmaistuna (Reinharz 1992, 19). Haastattelu tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä mahdollisti sen, että saatoin kuulla nuorten arjesta ja valinnoista nuorten maailmassa suoraan nuorilta itseltään. On tärkeää myös pohtia, missä määrin haastateltavan ääni on kenenkin ääntä (Alasuutari 2009, 162). Tämä on erityisen tärkeää tutkittaessa lapsia ja nuoria, koska se, miten he asioista ajattelevat, kertoo jotakin myös heidän lähipiirinsä tavoista ajatella samasta asiasta.

Kerronnallisella tutkimuksella on ollut pitkä tie salonkikelpoiseksi tieteen kentällä. Koin myös tämän kerronnallisen tutkimuksen saattamisen hyväksyttäväksi väitöskirjaksi vaativaksi ja moninaiseksi, kuten narratiivinen tutkimus myös laajassa mielessä on. Kerronnallista tutkimusta käsittelevän kirjallisuuden käyttämät käsitteet näyttäytyivät minulle sekavina läpi koko aineistoanalyysin. Myös Heikkinen (2010, 143–145), Hyvärinen ja Löyttyniemi (2009, 189), Hänninen (2000, 19–20), Kujala (2007, 25–26), Riessman (2008, 3) sekä Syrjälä (2001, 213) kirjoittavat narratiivi, tarina ja kertomus -käsitteiden käytöstä toistensa synonyymeinä sekä niiden käytön kirjavuudesta. Narratiivisuus, kerronnallisuus ja tarinallisuus voidaan nähdä myös osin toisistaan poikkeavina (Sintonen 1999). Tarinan (narrative) käsitettä käytetään hyvin monissa merkityksissä (Hänninen 2000, 19; Polkinghorne 1988, 13), ja käsitteellä narratiivi on hyvin erilaisia painotuksia tieteenalasta riippuen (Heikkinen 2002b, 186; 2010, 145; Hänninen 2000, 15–19; Kaasila 2008, 43; Tolska 2002, 21).

Olen jättänyt osallistumatta tieteelliseen keskusteluun siitä, mikä on kertomus tai kertomuksen elämisen rajaus. Sen sijaan olen pyrkinyt kerronnallisen menetelmän keinoin ja käsittein kuvaamaan, mikä keräämässäni kerronnallisessa aineistossa on kiinnostavaa. Olen pyrkinyt mahdollisimman tarkkaan selostamaan tutkimuksen toteutuksen kaikki vaiheet ja kerronnallisen analyysin etenemisen, jotta lukija pystyy seuraamaan, mistä tulokset on johdettu. Pidän analyysin etenemisen kuvaamista haasteellisena. Tulkitsen, että tekemäni analyysi oli löysästi sekä narratiivien analyysiä että narratiivista analyysiä (Polkinghorne 1995, 12). Perustelen ratkaisuni välttelylläni joutumasta umpikujaan erilaisten käsitteiden ja narratiivisuuden monien teoreettisten suuntausten ja metodien valinnassa, mistä Syrjälä (2001, 212) aloittelevaa tutkijaa varoittaa.

Aluksi yritin istuttaa tutkimustani narratiivisuuden kenttään. Tehtävä osoitautui mahdottomaksi. Päädyin osoittamaan tutkimukseni kerronnallisen luonteen siten, että kerron lukijalle luvussa 2.4, miten päädyin kertomukselliseen työtapaan ja mitä kertomuksellisuus tutkimukseni toteutuksessa on. Tämä tapa osoitautui alkuperäistä selkeämmäksi ja teki yhtä kaikki näkyväksi kertomuksellisuuden moniulotteisuuden. Pidän perusteltuna käyttää kerronnallista työtapaa, koska narratiiviselle tutkimukselle, kuten myös tälle tutkimukselle, on tyypillistä inhimillisen toiminnan kuvaaminen mielekkään ja ymmärrettävän juonellisen kertomuksen välityksellä (Heikkinen 2004, 180; Tolska 2002, 100–108). Muodostamissani nuorten

elämänkulkutarinoissa kokoavana juonena toimii ajassa muuttuva liikunta-aktiivisuus. Tarinoissa koulujärjestelmä jäsentää tapahtumien aikajärjestystä, josta voidaan käyttää käsitettä institutionaalinen elämänkulku. Liikunta-aktiivisuus toimii nuorten elämänkulun tapahtumien, toimintojen ja yksityiskohtaisestikin kerrottujen kokemusten eheyttäjänä, ja sillä on merkittävä rooli tarinoiden tulkinnassa. Kerrotusta haastattelupuheesta pystyy erottamaan kerrottujen tapahtumien sisällöt, teemat ja kertomusta kannattelevan juonen. Tiedostan, että samaa juonta ei koskaan kerrota samalla tavalla.

Hyvärinen (2013) pitää tärkeänä kysyä ennen kertomuksen analyysiä, millaisesta kertomuksesta on kyse. En kuitenkaan ryhmittele elämänkulkutarinoita kerrontatavan (Riessman 1993, 19–21) tai kokonaishahmon (Polkinghorne 1995) suhteen mihinkään luokkaan tai muodosta narratiiviselle tutkimukselle ominaisia tyyppitarinoita (Hänninen 2000, 33). Valintani olla käyttämättä tyyppitarinaa tai mallitarinaa (Hänninen 2000, 93–104) elämänkulkutarinoissa tai nuorten arjen kuvailuun perustuu siihen, että halusin välittää lukijalle mahdollisimman aidon kuvan kunkin tapaamani nuoren arjesta ja elämänkulusta, eikä nuorten lukumäärän osalta pieni aineistokaan antanut mahdollisuutta tyyppittelyyn. Tyyppittelyä tuoreimmassa liikuntatutkimuksessa ovat käyttäneet esimerkiksi Aarresola, Itkonen ja Lämsä (2015) nuorten urheilijoiden urheilijapolkujen tyyppittelyyn, Kari (2016) etsiessään erilaisia liikkujatyyppisiä luokanopettajaksi opiskelevista sekä Laakso (2016) tarkastellessaan urheilujohtajatyyppejä ja kertomustyyppisiä eliittiurheilujohtajien etenemiskertomuksissa.

En myöskään pitänyt tutkimusongelmien kannalta tärkeänä tarkastella tarinoita kerrontana eli sitä, miten kerrotaan. Sitä vastoin näin kiinnostavaksi pureutua liikunta-aktiivisuuden muutoksen taustalla oleviin elämänkulun tapahtumiin eli siihen, mitä kerrotaan. Päädyin tutkimuksessani ratkaisuun, jossa kunkin nuoren juonnellinen elämänkulkutarina on lukijan nähtävillä. Halusin välittää elämänkulkutarinat kokonaisina pirstaloimatta niitä teemojen mukaisesti tekstikatkelmiin, mutta samalla nostaa tarinoista esiin liikunta-aktiivisuuden muutokseen yhteydessä olevat asiat ja tapahtumat niitä havainnollistavia kuvioita käyttämällä. Kyse on analyysin läpinäkyvyyden havainnollistamisesta (Nikander 2010, 433).

Aineistoni käsittelyyn olisi ollut tarjolla teorialähtöisiä analyysitapoja, kuten esimerkiksi Urie Bronfenbrennerin (1979; 2002) ekologinen teoria. Kokeilin haastatteluaineistoon ekologisen teorian mukaista teemoittelua, koska se huomioi sekä yksilön että ympäristön monikerroksellisesta vuorovaikutuksesta käsin tiettyinä aikana unohtamatta ajan etenemistä. Tutkimukseni keskiössä olevaa liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvaa muutosta en kuitenkaan ekologisen teorian mukaisen mallin avulla pystynyt tavoittamaan. Yleisemminkin yksi ekologisten lähestymistapojen heikkous on muutoksen ja urheiluun osallistumisen yhdistäminen (Côté, Turnnidge & Evans 2014). Hyödynnän kevyesti ekologista teoriaa tulosten jäsentelyssä luvussa 4.4 Sosiaaliset verkostot, vaikka käyttämäni analyysi ei teoriaan pohjaudukaan.

Onnistuin kerronnallisen juonianalyysin avulla tavoittamaan liikunnan aseman ja liikunta-aktiivisuuden muutoksen erilaisten nuoruuksien elämänkulkujen kirjossa elämänkulun eri ajankohtina. Elämänkulkuanalyysin kehikko sopi tulosten

tarkasteluun hyvin, koska nuorten liikunta-aktiivisuuden muutoskohdat sopivat tulkintakehyksen elementteihin luontevasti. Olisi ollut mahdollista analysoida haastatteluaineisto elämäntutkimuksen periaatteista käsin, kuten Salasuo, Piispa ja Huhta (2015) ovat tehneet tutkiessaan huippu-urheilijoiden elämäntutkimuksia ja Piispa ja Salasuo (2014) taiteilijoiden elämäntutkimuksia tarkastellessaan. Siinä tapauksessa tutkimusote olisi ollut terästä lähtöisempi kuin käyttämäni analyysimenetelmä.

Siirrettävyyden näkökulmasta saamani tutkimustulokset eivät ole suoraan yleistettäviä. Tutkimuksen siirrettävyydellä Lincoln ja Guba (1985, 316) tarkoittavat tutkimuksen yleistettävyyttä ja muihin ympäristöihin sovellettavuutta. Sen sijaan nuorten omiin kokemuksiin perustuva liikuntatottumusten rakentumisesta käsittelevä tutkimukseni lisää mahdollisuuksia ymmärtää nuoruutta laajemminkin esimerkiksi muiden vapaa-ajan viettotapojen näkökulmasta. Päätelmäni liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvista muutoksista ovat samansuuntaisia kuin nuorten harrastamisesta yleisesti tehdyt havainnot (ks. Myllyniemi 2016, 50).

Muistin ja muistamisen merkitys

Arvioin tutkimukseni menetelmälliseksi heikkoudeksi sen, että en toistanut haastatteluja kohtuullisen ajan kuluttua kummastakaan haastatteluvaiheesta. Toinen haastattelukerta melko lähellä jo tehtyjä tutkimushaastatteluja litterointivaiheen jälkeen olisi mahdollistanut tarkentavien kysymysten tekemisen asioista, joissa olin kiirehtinyt haastattelutilanteessa liian vauhdikkaasti eteenpäin. Myös litterointitekstien täydennyttäminen haastateltavilla olisi todennäköisesti rikastuttanut aineistoa lisää. En myöskään näyttänyt haastateltaville haastattelun puhtaaksikirjoitettua versiota. Sen sijaan tarjosin kaikille nuorille mahdollisuuden tarkistaa ja kommentoida koostamaani elämäntutkimustarinaa ja siitä tekemiäni tulkintoja. Neljä nuorta pyysi häntä koskevan tekstin tarkistettavaksi ja yksi heistä tarkensi muutamia yksityiskohtia. Kyse on tutkimuksen uskottavuuden arvioinnista eli siitä, vastaavatko tutkijan aineistostaan tekemät päätelmät tutkimuskohdetta (Lincoln & Guba 1985, 295–296).

Haastatteluaineiston luotettavuutta vahvistaa, että minulla oli nuoruusvaiheen haastattelutilanteessa mahdollisuus tarkistaa lapsuuden ajan aineistosta tekemiäni tulkintoja sekä tarpeelliseksi kokemiani kuvauksia. Keskustelu käynnistyi siitä, mihin viimeksi, kymmenen vuotta sitten oli jääty. Tämä oli luontevaa. Annoin haastateltavan palata myös sitä aikaisempaan aikaan. Muistot varhaislapsuudesta olivat vähäisiä, ja elämäntutkimuksen vaiheita ennen koulun aloitusta ei nostettu esille toisen vaiheen haastattelussa. Tekemäni tulkinnat ensimmäisestä aineistosta noudattelivat toisen vaiheen kerrontaa, mikä vahvistaa uskottavuutta. Haastattelupuheeseen sisältyvät sosiaaliset ja yksilölliset kokemukset ovat muistamisen ja muistelun keskeisiä ominaisuuksia (Abrams 2010, 95–203). Esan kanssa kokemani haastattelutilanne ja litteroitu teksti antavat viitteitä liikunnan kokemuksellisesti vähäisestä merkityksestä elämäntutkimuksessa. Samalla Esan kertomus, vaikka kyseessä on vain Esan elämäntutkimustarina, kertoo jotakin myös Esan sosiaalisesta ympäristöstä. Abramsiin (2010, 96) viitaten kunkin tutkimukseni nuoren kertomus on jaettava kertomusta siitä, millainen asema liikunnalla on muillekin perheenjäsenille.

Muistin ja muistelun merkitystä tutkimuksessani on syytä arvioida, koska muistitietotutkimukselle tyypillisesti tutkimukseni kohteena olivat yksityiset, kaikenlaiset ihmiset, eivät heidän asemansa jossakin roolissa. Olennaista on kiinnittää huomiota ihmisten arkipäivään ja arkikokemukseen. Muistitietotutkimukselle on ominaista tehdä näkyväksi niitä ryhmiä, joista kirjoitetaan vähemmän. Arkielämän näkyväksi tekeminen haastattelujen avulla on todettu erittäin vaativaksi. Se vaatii hyviä haastattelijan taitoja. Olin helpottunut lukiessani, että haastattelu saa olla myös keskustelua, mielipiteiden vaihtoa ja kokemusten jakamista. (Ukkonen 2006, 183–189.) Litteroidut tekstit osoittivat, että haastattelut poikkesivat välillä tyypillisestä kysymys–vastaus -muodosta. Tekemäni lisäkysymykset olivat osoitus nuoren kuuntelemisesta, jota Hyvärinen ja Löyttyniemi (2009, 204) pitävät kykynä lähteä mukaan haastateltavan kertomukseen. Olisin kuitenkin toivonut käyttäneeni vieläkin herkempää korvaa.

Haastatteluaineistossa muistin ja muistelun merkitys korostuu. Esimerkiksi urheilijoiden elämää tutkittaessa haastattelumenetelmää on kritisoitu epätarkan tiedon tuottamisesta (Côté, Ericsson & Law 2005). Myös Toivonen (2003, 117) muistuttaa, että ihmiset eivät muista kaikkia menneisyydessä tapahtuneita asioita, eivätkä muistamiaankaan asioita välttämättä aivan oikein. Kritiikki on aiheellista, koska on osoitettu, että asioita ei aina muisteta juuri niin kuin ne ovat tapahtuneet. Muistelu on sekä menneen mieleen palauttamista (rekonstruointia) että sen tulkin-
taa. Muistelija itsekin pyrkii muistamisen ohella ymmärtämään muistelemiaan asioita. Muistelussa onkin kyse menneisyyden ja muisteluhetken välisestä suhteesta. Muistin varaan rakentuvien aineistojen saamasta kritiikistä huolimatta muistelu-
prosessin tuloksena tuotetut aineistot ovat osoittautuneet hyvin mielenkiintoisiksi ja haasteellisiksi sekä tutkimuksen kohteina että lähteinä. (Ukkonen 2000.)

Tutkimuksessani haastatteluaineisto toimi lähteenä, ja sen avulla tein tulkin-
toja haastateltavien lapsuudesta ja nuoruudesta, todellisuudesta, jossa he olivat elä-
neet. Tutkimukseni kohteena oli muistetun ja kerrotun takainen menneisyys si-
nänsä. Vähemmälle huomiolle jäi, miten menneisyydestä kerrottiin. Arvioin haastat-
teluissa esiintyneen muistelun olevan tulkinnallista, koska tutkimuksen kohteenani
oli menneisyyden lisäksi nykyisyys ja erityisesti näiden välinen suhde muistelussa.
Tulkinnallisen muistelun tapaan näin muistelun kerrontana, jossa tulkintani perus-
tuivat sille, mitä haastateltu nuori otti haastattelussa esille ja mitä jätti kertomatta.
(Ukkonen 2006, 183–189.)

Muistelun avulla tavoittelin nuorten kokemien tapahtumien merkityksen ym-
märtämistä, sitä minkälaisen merkityksen he itse antoivat tapahtumille. Tutkimuk-
sessani muistelu ja kerronnallisuus kietoutuvat yhteen siten, että nuori tulkitsi ai-
neistonkeruuajankohdan aikaista arkeaan ja menneisyyttään muistelemalla sekä
kertoi haastattelutilanteessa kertomusta, jonka haastattelijana ja tutkijana tiivistin
elämänkulkutarinaksi. Olennaista on kerrotun merkityksellistäminen lukijalle.

Yhdyn narratiivisen muistitietotutkija Taina Ukkosen (2006, 186) näkemyk-
seen haastattelujen vaativuudesta, haastavuudesta ja väsyttävyydestä, mutta myös
antoisasta tavasta keskustella liikunnasta nuorten elämässä täysin tuntemattomien
nuorten kanssa.

Eettisyys

Tässä kohtaa tutkimusta voin esittää itselleni kysymyksen: mitä olisin saanut selville, jos olisin saanut kaikki ensimmäisen tutkimusvaiheen haastattelut osallistumaan toisen tutkimusvaiheen haastatteluihin? Lisäksi olisi ollut mielenkiintoista tietää, miksi mukaan lupautuneet osallistuivat tutkimukseen. Kuula (2006, 160) esittää, että osallistumisellaan tutkimukseen ihmiset haluavat edesauttaa kyseisen aihepiirin tutkimusta. Uuden tiedon tuottaminen nähdään itsessään arvokkaana. Pöysän (2010) mukaan tutkimukseen osallistuminen voi näyttäytyä osallistujille myös laajempuna tapahtumana. Tutkimukseen osallistuva voi esimerkiksi pohtia mielessään, mitä hyötyä tai haittaa hänelle on esimerkiksi haastattelun läpikäymisestä. Haastateltavan kannalta haastatteluun suostumisessa tai siitä kieltäytymisessä voivat vaikuttaa odotukset siitä, onko haastateltavana olo jo sinänsä arvostusta lisäävää tai voiko haastattelu tuoda esiin asioita, joiden paljastumista haastateltava joutuu myöhemmin katumaan. (Pöysä 2010, 161–162.) En pysty vastaamaan edellä esittämiini kysymyksiin, koska osallistumisen ja osallistumattomuuden syyt jäivät selvittämättä.

Olen tullut tutkimuksessani eettisten kysymysten äärelle. Ihmistieteiden eettiset normit voidaan jaotella kolmeen pääryhmään, jotka ovat ihmisarvon kunnioittaminen, tutkijoiden keskinäisiä suhteita ilmentävät normit sekä totuuden etsintä ja tutkimuksen luotettavuus. Tietoon perustuva suostumus on hyvin keskeinen kaikissa ihmistä tutkivissa tieteissä. (Kuula 2006, 60, 104.) Molemmissa tutkimusvaiheissa tutkimukseen osallistuvia informoitiin sekä suullisesti että kirjallisesti ja kerättiin allekirjoitetut tutkimusluvat. Olen hävittänyt molempien tutkimusvaiheiden nauhoitetut haastattelutallenteet ja käyttänyt keräämäni aineistoa kuten nuorille lupasin, ainoastaan omaan tutkimuskäyttöni.

Olen huolehtinut ihmisarvon kunnioittamisesta antamalla tutkimukseen osallistujille riittävät tiedot tutkimuksesta, antamalla heidän päättää osallistumisestaan sekä huomioimalla lapset erityisenä ryhmänä tutkimukseen osallistujina. Lapsilla oli huoltajan lupa osallistua, mutta huolehdin myös, että vapaaehtoisuuden periaate toteutui käytännössä. Olen kirjoittanut tutkimukseni siten, että yksittäiset nuoret eivät ole tunnistettavissa, vaikka elämänkulkutarinat kertovat nuoren elämän eri vaiheista. Nuorten nimet on vaihdettu peitenimiksi. Koulua, työpaikkaa tai asuinpaikkakuntaa ei mainita, vaikkakin murre voi antaa viitteitä, millä alueella nuori on asunut. Koska kyseessä on elämänkulun tutkimus, koskettaa tutkimukseni myös jollain lailla nuorille tärkeitä muita ihmisiä, joiden tunnistamattomuudesta olen huolehtinut. Koen olleeni tutkimukseeni osallistujille rehellinen ja luottamuksen arvoisen läpi tutkimusprosessin sekä aineiston hankinnassa että sen käytössä.

Yksi nuorista kysyi haastattelun päätteeksi, onko valmis tutkimukseni luettavissa jostakin myöhemmin. Lupasin toimittaa hänelle tämän valmiin tuotoksen. Olen sen lähettänytkin, kuten muillekin tutkimuksessani mukana olleille nuorille, jotka sen halusivat.

Tutkijan juuret

Koko tutkimusprosessiani ohjasi kokonaisnäkemykseni ihmisestä eli ihmiskäsitys. Ihmiskäsityksellä Rauhala (1983, 13) tarkoittaa edellytyksiä ja olettamuksia, jotka tutkijalla on tutkimuskohteesta ennen tutkimusaineiston keräämistä. Ihmiskäsitykseni ovat muokanneet vanhempani, jotka ovat kannustaneet ja tukeneet liikuntaharrastuksissa, joissa en kuitenkaan koskaan kilpailumielessä erityisesti menestynyt. Toinen vanhemmistani on aktiivinen hyötyliikkuja, jolta olen oppinut liikunnan merkityksestä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Toinen vanhemmistani kuljetti kilpailuihin sekä hankki harrastuksissa ja kilpaurheilussa tarvittavat välineet, mutta ei omilla elintavoillaan antanut mallia liikunnallisesta ja terveellisestä elämäntavasta. Elämäntavani liikuntapolun ”significant other” oli kummisetäni.

Olin varhain itsenäinen ja järjestelin itse itseni moniin uusiin harrastuksiin ja joukkueisiin. Kasvatustieteen ja liikuntatieteen opinnot ovat antaneet taustatiedot ihmisen kehityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Haastattelukokemusta olen kartuttanut liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielman (Takalo & Veijola 1998) yhteydessä haastatteleamalla 28 esikoululaista, ja LIKES-tutkimuskeskuksessa tutkijana ollessani 24 peruskoulun kolmasluokkalaista. Työssäni liikunnanopettajana kohtasin kymmenen vuoden aikana erilaisia oppijoita ja liikkuja taustoiltaan erilaisista perheistä ja kulttuureistakin. Vapaa-ajalla 30 vuoden aikana tehty työ eri-ikäisten lasten ja nuorten seuravalmentajana ja ohjaajana useissa lajeissa ja partiossa on antanut liikuntatottumusten rakentumiseen koululiikuntaa laajemmän näkökulman. Nykyinen työni opettajankouluttajana on mahdollistanut tutustumisen suureen joukkoon liikuntataustoiltaan hyvin erilaisia opiskelijoita, jotka elävät pitkälti samaa ikävaihetta kuin tutkimusjoukkoni tässä tutkimuksessa. Lasteni isä ei ole harrastanut vapaa-ajallaan liikuntaa ja näkemyksemme liikunnan merkityksestä elämäntavani eri vaiheissa on hyvin erilainen, mistä johtuen olen joutunut elämäntavani varrella kyseenalaistamaan liikunnalle asettamiani, usein itsestään selvinä pitämiäni merkityksiä. On ollut rikkaus olla tekemisissä liikuntatottumuksiltaan ja liikuntasuhteeltaan hyvin erilaisten ihmisten kanssa.

Omien lähtökohtieni ja ihmiskäsitykseni katson joiltakin osin vaikuttavan tutkimuksen varmuuteen, johon kuuluu tutkijan tietoisuus subjektiivisuudestaan tutkimuksen toteuttajana (Lincoln & Cuba 1985, 299–300). Eskola ja Suoranta (1998) katsovat, että tarkasteltaessa asioille ja tapahtumille annettuja merkityksiä tulisi tutkijan olla sosiaalisesti ja kulttuurisesti lähellä tutkittavia. Laakso (2016, 69) toteaa narratiivisin menetelmin toteutetussa väitöstutkimuksessaan, että tutkijan kykyyn tulkita laadullista aineistoa vaikuttavat tutkijan koulutustausta sekä henkilökohtainen ja ammatillinen elämäkokemus. Olen pyrkinyt tiedostamaan omat lähtökohtani analyysille ja tulkinnalle ja muistamaan sen, että tutkimukseni nuorten mahdollisesti erilaisillekin näkemyksille olisi riittävästi tilaa.

Tutkimukseni laaja epistemologinen kehys muodostuu pragmatismista ja aineistolähtöisyydestä, jotka elämäntavani analyysin kehikko kokoaa yhteen. Tutkimukselle asettamani ensimmäinen epistemologinen kysymys on, miksi tutkin nuorten liikuntatottumusten rakentumista. Epistemologinen kenttä voidaan jakaa kolmeen alueeseen: selittävään, ymmärtävään ja kriittiseen tutkimuksen traditioon

(Habermas 1975, 130–133). Pyrin vahvasti subjektiivisella tutkimuksellani lisäämään ymmärrystä nuorten liikunnasta ja liikkumattomuudesta elämänkulussa tarkastelemalla elämänkulullisten kokemusten merkitystä nuorten liikunta-aktiivisuuteen.

Subjektiivisuudesta johtuen omien näkemysteni ja ennakko-oletusteni tiedostaminen on toinen epistemologinen kysymys sekä haastattelutilannetta että haastattelukysymyksiä muokkaava lähtökohta. Muistutin itseäni jo aineistonkeruuvaiheissa, etten saisi vaikuttaa haastateltavien puheen muotoiluun ja merkityksiin missään vaiheessa haastatteluja (Ruusuvuori & Tiittula 2009, 30–31). Haastattelutilanteessa nuorille välittyi näkemykseni liikunnan tärkeydestä, vaikka en kertonutkaan liikunnanopettajataustastani tai omista liikuntaharrastuksistani. Yhteistä haastateltaville oli, että kaikki pitivät liikuntaa tärkeänä. Yhtenevä näkemys voi kertoa yhtä lailla siitä, että kaikki olivat sitä mieltä, mutta yhtä todennäköisesti myös siitä, että nuoret myötäliväät oletusta haastattelijan näkemyksestä liikunnan merkityksestä.

Haastattelun heikkoudeksi voidaan katsoa se, ettei minulla haastattelijana ollut tarkkaa käsitystä tutkimukseni nuorten ajatuksista liikunnasta ja liikunnan käsitteestä. Siitä on vähän tutkimustietoa saatavilla (Matarma 2012, 7). Olin kiinnostunut nuorten liikuntakokemuksista yleisesti enkä esimerkiksi johonkin tiettyyn lajiin tai esimerkiksi vain kilpaurheiluun liittyvistä kokemuksista. Jotain tärkeää on voinut jäädä nuorilla kertomatta, koska he ovat voineet olettaa minun odottavan vain tietynlaisia liikuntaan liittyviä kertomuksia. Epistemologinen lähtökohtani on, että kertomusten avulla on mahdollista tavoittaa ja jakaa nuorten kokemusta liikunta-aktiivisuuden muutoksista nuorten omassa elämässä. Tutkimusta kirjoittaessani tiedostin, että en voi kertoa nuorten elämästä ja ajattelusta ikään kuin täysin ymmärtäisin heidän tarinoitaan.

Oma taustani sekä kirjallisuuden ja tutkimustiedon antama peruskäsitys siitä, mitä tiedetään nuorten liikuntatottumusten rakentumisesta, on antanut ontologiset lähtökohdat nuorten elämänkulun tarkasteluun. Ontologinen perusoletukseni on, että ihmisen kerrottu kokemus kertoo ihmisen suhteesta elämänkulun tapahtumiin. Kokoavasti voin todeta, että työstäessäni kerronnallista tutkimusta olen tullut hyvin tietoiseksi siitä, että monet elämänkulun asiat ja tapahtumat vaikuttavat tutkimusprosessissa kaikkeen. Itseni etäännyttäminen olisi ollut mahdotonta. Oma itse on ollut minulle se väline, jolla olen tehnyt tulkintaa. Kirjallisuus, aiempi tutkimus ja reflektio ovat tehneet tästä väitöskirjan, jonka keskeiset tulokset ja niiden hyödynnettävyyden tiivistän tutkimuksen lopuksi seuraavassa luvussa. Suhteutan tekemäni johtopäätökset muiden tekemään aiempaan tutkimukseen, mikä kertoo tutkimuksen vahvistettavuudesta eli siitä, miten tutkimustulokset ovat linjassa aiemman tutkimuksen kanssa (Lincoln & Guba 1985, 299–300).

5.2 Johtopäätökset

Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli selvittää, miten liikunta-aktiivisuus muuttuu elämänkulun aikana nuorten kokemana (ensimmäinen tutkimuskysymys). Tarkas-

teltava ajanjakso oli ikävuodet 11–21, mutta myös sitä edeltävää lapsuusaikaa tarkasteltiin retrospektiivisesti. Lisäksi nuorten puhe suunnattiin tulevaisuuteen kohti aikuisuutta. Yhdenkään nuoren liikunta-aktiivisuudesta kertovan kuvaajan muoto ei kulje yksinomaan vaakatasossa.

Nuorten liikunta-aktiivisuudesta kertova puhe ja liikunta-aktiivisuutta ilmentävä kuvaaja tukevat osin käsitystä drop off -ilmiöstä eli liikunnan iän mukaisesta vähenemisestä (Aira ym. 2013), mutta myös liikunta-aktiivisuuden tasaantumisesta varhaisaikuisuudessa (Kjønniksen, Torsheim & Wold 2008). Liikuntatottumusten rakentuminen lapsuudesta varhaisaikuisuuteen ei ole vakaata vaan liikunta-aktiivisuuden muutoskohtien värittämää. Päätelmä tukee käsitystä, jonka mukaan fyysisen aktiivisuuden rakentuminen ei ole vakaata lapsuudesta nuoruuteen ja aikuisuuteen, vaan on elämänsäkulun epäjatkuvuuskohtien sävyttämää (Koski & Zacheus 2012; Rovio 2011, 37–38). Tutkimukseni valossa osalla nuorista liikunta-aktiivisuus lisääntyi elämän vakiintumisen myötä aikuisuutta kohti mentäessä. Omaksuttu elämäntyyli vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden ja harrastettujen liikuntamuotojen pysyvyyteen lapsuudesta aikuisuuteen (Aarnio 2002, 62; Kjønniksen, Torsheim & Wold 2008; Telama ym. 2014), mutta nuorten tarinat osoittavat myös liikuntatottumuksissa myönteiset muutokset mahdollisiksi.

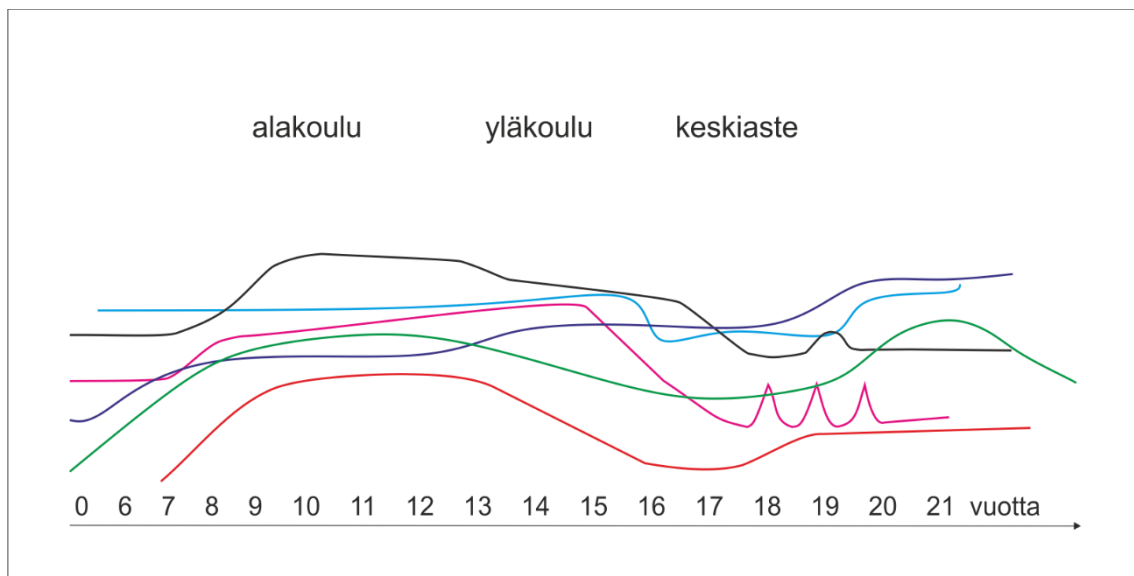
Lapsuudessa liikunta on tärkeää – kadonnut liikunta voi löytyä uudelleen

Nuorten koettu liikunta-aktiivisuus lähti nousuun samaan aikaan, kun itsenäinen liikkuminen lisääntyi peruskoulun alkaessa. Alakouluun ajoittuvaan aikaan kuului myös tutkimukseni nuorten niin liikuntaharrastusten kuin muidenkin harrastusten kokeiluvaihe. Kuvaavaa oli paljon liikkuvilla runsas liikkuminen urheiluseurassa ja vähän lapsena liikkuneillakin ohjattujen liikuntaharrastusten kokeilut. Urheilijan polun teoreettisessa mallissa 6–12-vuotiaana kokeillaan useita lajeja (sampling years) (Côté, Baker & Abernethy 2007). Liikunnan kokeiluluonteisuuden ovat todenneet myös esimerkiksi Lämsä (2002, 82), Salasuo ja Ojajärvi (2013, 166–167, 178) sekä Salasuo, Piispa ja Huhta (2015, 128–129). Etenkin paljon liikuntaa lapsuudessa harrastaneilla nuorilla liikunta-aktiivisuuden määrää kuvaavat kuvaajat olivat elämänsäkulussa korkealla tässä ikävaiheessa. Tulos on samansuuntainen suomalaisia alakouluikäisiä käsittelevissä subjektiivisia aineistonkeruumenetelmiä hyödyntävissä tutkimuksissa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 19–20; Lämsä & Mäenpää 2002, 7; Nupponen ym. 2010, 160–163; Taulu 2010, 96).

Lapsena paljon liikkuneilla liikunnan määrä alkoi laskea yläkoulussa ja koettu liikunta-aktiivisuus oli matalimmillaan 18 ikävuoden tienoilla, lukuun ottamatta yhtä tavoitteellisesti jääkiekkoa pelaavaa poikaa, jonka liikunta-aktiivisuutta kuvaava kuvaaja kulki nousujohteisesti ylöspäin. On tavallista, että liikunta-aktiivisuus vähenee murrosiässä, Suomessa jopa muita maita voimakkaammin (Aira ym. 2013, 80; Inchley ym. 2016, 135–137). Osallistuminen järjestöjen ja seurojen toimintaan laskee Suomessa jyrkästi 11–15-vuotiailla (Myllyniemi 2012, 49). Monien suomalaisten liikunnallinen elämänsäkulku tulee risteyskseen noin 14–16 vuoden iässä (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 159). Huolestuttavinta on lasten ja nuorten liikunnassa murrosikäen sijoittuva vieraantuminen fyysisestä aktiivisuudesta. 15-vuotiaista po-

jista viidennes ja tytöistä joka kahdeksas saavuttaa minimisuosituksen. Peruskoulunsa päättävistä enää noin 10 prosenttia ylittää päivittäiseen liikuntasuositukseen. (Inchley ym. 2016, 135–137; Kokko & Hämylä 2015.) Huoli on ymmärrettävää, koska murrosiän yli säilyneet fyysisen aktiivisuuden tottumukset ennustavat myöhemmän liikunta-aktiivisuuden tasoa (Telama ym. 2005; Kjønniksen, Torsheim & Wold 2008). Useat kansainväliset tutkimukset osoittavat lapsuuden runsaan liikkumisen säilyvän aikuisuuteen ja nuoruuden liikunnan olevan yhteydessä liikkumisen aktiivisuuteen myöhemmissä elämänvaiheissa (Vanreusel & Scheerder 2016).

Kuviosta 14 nähdään, että vaikka lapsena paljon liikkuneiden nuorten kuvaajat tekevät notkahduksen peruskoulun päättymisen jälkeen, kuvaajan muoto kääntyy takaisin nousuun opiskelun tai työelämän alkaessa. Tutkimukseni elämäntarinat viittaavat siihen, että paljon monipuolista liikuntaa lapsena harrastaneilla nuorilla oli matala kynnyks liikuntaan osallistumiselle varhaisaikuisuudessa vähemmän liikuntaa sisältäneen ajanjakson jälkeenkin. Myös Norjassa on todettu useilla samanaikaisilla liikuntaharrastuksilla olevan kohtalainen yhteys liikunta-aktiivisuuteen myöhemmin varhaisaikuisuudessa. Täten useiden lajien harrastaminen lapsuudessa ja nuoruudessa luo perustan elinikäiselle liikkumiselle riippumatta tiettytyyppisestä liikunnasta tai liikuntalajista. (Kjønniksen, Torsheim & Wold 2008.) Myös Fraser-Thomas, Côté & Deakin (2008) korostavat monipuolista vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta leikistä urheiluun lapsuudessa.



KUVIO 14 Lapsena paljon liikkuviksi arvioitujen nuorten koettu liikunta-aktiivisuuden muutos.

Tutkimukseni osoittaa, että vähäinen liikunta-aktiivisuus murrosiässä ei ole myöhemmän liikunta-aktiivisuuden kannalta niin huolestuttavaa kuin tutkimukset antavat ymmärtää (esim. Nupponen & Penttinen 2012; Sheerder ym. 2006; 2008; Vanreusel ym. 1997). Vähäinen fyysinen aktiivisuus on nähty fyysistä aktiivisuutta pysyvämpänä (Vanreusel & Scheerder 2016, 153). Tulokset tässä tutkimuksessa osoittavat, että liikunnan sisällyttäminen osaksi arkea ja elämää on mahdollista hyvinkin

vähän liikuntaa sisältäneen elämänjakson jälkeen, kunhan sosiaalisen ympäristön liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi tarjoama tuki kohtaa nuoren yksilölliset liikuntaan kohdistamat merkitykset ja odotukset. Myös Aarnio (2002, 62) korostaa, ettei vähän fyysistä aktiivisuutta sisältävä nuoruus väistämättä johda vähän liikkuvaan aikuisuuteen.

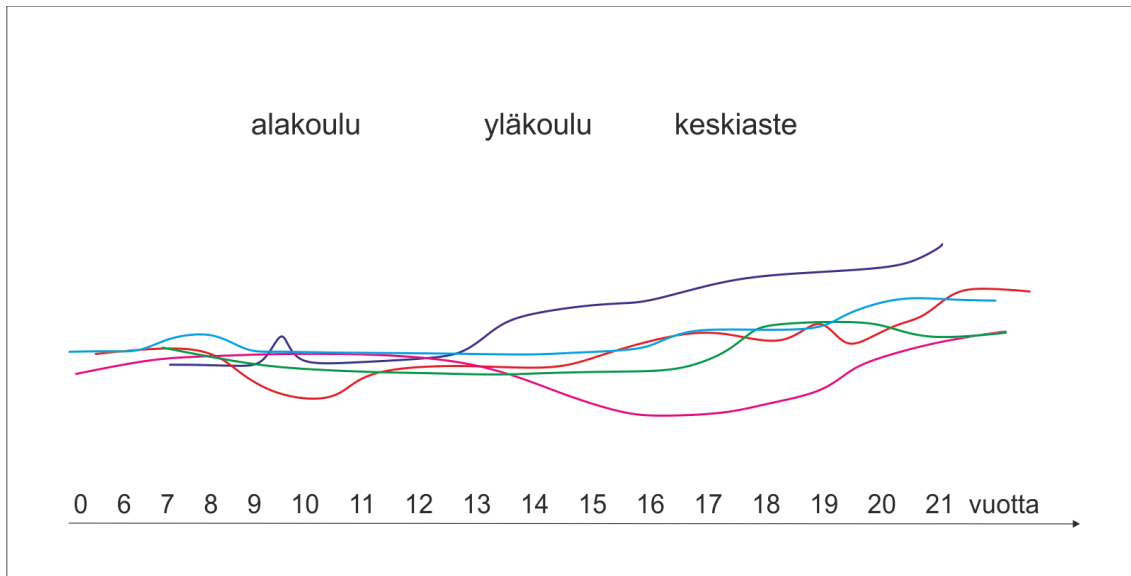
Perinteisesti on ajateltu, että urheiluharrastus pitää nuoret poissa kadulta, estää sekaantumasta huumeisiin, väkivaltaan tai rikolliseen toimintaan. Harrastuksiin osallistumisen avulla pyritään pääsemään elämän kriisiajankohdan, murrosiän, yli tai jopa ohi. (Lämsä 2002, 79.) Hoikkala (1993, 92–96) tarjoaa institutionaalisen elämäntavan malliin perustuvaa tulkintaa lasten ja nuorten harrastamisesta ja puhuu rokotusajattelusta, jonka mukaan vanhemmat toimittavat lapset harrastuksiin aikuisten ja vanhempien toivomien vaikutusten saamiseksi. Tulkintani kuitenkin on, että lapsuudessa harrastettu liikunta toimii tehosterokotteen tavoin nuoruudessa murrosiän jälkeen. Jos lapsuudesta on monipuolisia liikuntaharrastuskokemuksia, liikunnan parista on mahdollisuus löytää tutulta tuntevia tarttumapintoja myös nuoruudessa, vaikka liikuntaan osallistuminen olisi ollut vähäistä murrosiässä.

Tulokset tukevat käsitystä siitä, että sillä, miten liikuntaa on harrastettu lapsuudessa ja nuoruudessa, on yhteys liikunta-aktiivisuuteen varhaisaikuisuudessa (Hirvensalo & Lintunen 2011; Telama ym. 2014). Nuoruuteen ajoittuvat vähän liikuntaa sisältävät vuodet ovat huolestuttavia terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta, mutta nuoruus ei ole elämäntavan liikunnan loppuottelu. Elämäntavan näkökulmasta jatkoerä liikunnan suhteen on tarjolla. Kaikki lapsuuden liikunta on tärkeää, koska se luo pohjan liikunnan löytymiselle uudestaan myöhemmin elämässä.

Vähän liikkuva voi löytää liikunnan myöhemmin

Kun tarkastellaan lapsena vähän liikkuvien nuorten liikunta-aktiivisuuden muutosta, voidaan kuviosta 15 huomata, että nuorten oman kokemuksen mukaan heidän liikunta-aktiivisuutensa on lisääntynyt kymmenen vuoden kuluessa lapsuudesta varhaisaikuisuuteen. Lapsuudessa vähäisiksi jääneet liikuntakokemukset eivät välttämättä ole este liikunnan löytämiselle myöhemmin elämäntavalla. Tulos on samansuuntainen Vanttajan ym. (2015) kanssa siinä, että suhde liikuntaan voi vähän liikkuvillakin olla myönteinen.

Elämäntavankutarinat osoittivat nuoruuden sosiaalisen ympäristön edesauttaneen säännöllisten liikuntaharrastusten sisällyttämisessä aikuistuvan nuoren arkielämään. Lapsena vähän liikkuviksi arvioitujen kohdalla voitaisiin Piispaa (2013, 27) mukailen puhua ”liikunnallisesta ahaa-elämyksestä”. Tulkitsen nuorten elämäntavankutariinasta, että liikunnasta nauttiminen on tavallisen nuoren säännöllisessä liikunnan harrastamisessa yhtä merkittävässä asemassa kuin huippu-urheilijalla menestymiseen tähtäävässä harjoittelussa.



KUVIO 15 Lapsena vähän liikkuviksi arvioitujen nuorten koettu liikunta-aktiivisuuden muutos.

Lapsena vähän liikkuvien nuorten elämänkulutarinat osoittavat, että liikunnasta saatu ilo ja nautinto voi löytyä myöhemminkin, vaikka liikunnasta saadut varhaisemmat kokemukset olisivat vähäisiä tai negatiivissävytteisiä. Kosken ja Zacheuksen (2012) yksilötasolla tehdyt tutkimukset tukevat tekemiäni päätelmiä, joiden mukaan vähän liikkuva voi löytää liikunnan myöhemmin elämässä.

Kuvion 15 kunkin kuvaajan tason voidaan nähdä olevan varhaisaikuisuuden kynnyksellä korkeammalla kuin elämänkulun aikana aiemmin. Kun nuoret saivat löytämästään liikuntamuodosta nautintoa, harrastus ei jäänyt kokeiluksi, vaan toi elämään muita sisältöjä ja avasi myös uusia liikuntapolkuja. Myös Yli-Piiparin (2011) tutkimus osoittaa, että fyysinen aktiivisuus voi nousta jyrkästikin siirryttäessä alakoulusta yläkouluun, kun koululiikuntaa arvostetaan ja menestysodotukset koululiikunnassa ovat korkealla. Lisäksi kansainvälinen tutkimus osoittaa, että liikunnan harrastamisesta voi tulla tapa aikuisuudessa, vähän liikuntaa sisältäneestä liikuntataustasta huolimatta (Cadmus-Bertram ym. 2014).

Vanttajan ym. (2015), Kosken ja Zacheuksen (2012) ja tämän tutkimuksen analyysit osoittavat, että liikunta-aktiivisuuden tasot vaihtelevat eri elämänvaiheissa. Elämänkulun näkökulma liikunta-aktiivisuuden tutkimiseen toi syvyyttä siltä osin, että nuoruus, joka tähän asti on nähty tyypillisenä liikunnasta luopumisen ajanjaksona, voidaan nähdä myös liikuntaväen silmin vähemmän huolestumista herättävänä elämänvaiheena. Vähän liikkuvan näkökulmasta nuoruuden loppuvaihe voi näyttäytyä myös ajanjaksona, jolloin liikunta löydetään. Olennaista näyttäisi olevan se, etteivät aiemmat elämänkulun liikuntakokemukset ole voimakkaan negatiivisia. Päätelmät vahvistavat liikkumiseen kannustavien toimenpiteiden löytämistä ja vahvistamista niissä elämänkulun vaiheissa, joissa runsas liikunta ennustaa liikkumista myös myöhemmin, mutta myös nuoruudessa. Erityisen vahvaa näyttöä on siitä, että lapsuuden aikainen liikunta-aktiivisuus on yhteydessä siihen, kuinka paljon liikuntaa harrastetaan myöhemmin elämän aikana (Tammelin & Telama 2008;

Telama 2009; Yang ym. 2014). Erityisesti vähän liikkuvan nuoren kannalta liikunta-aktiivisuuteen kohdistuvat tukitoimet ovat tärkeitä nuoruuden lopussa ja varhaisaikuisuudessa.

Moninaiset liikunta-aktiivisuuden muutoskohdat

Tämä tutkimus ei anna ohjeita siitä, miten vähän liikkuva saadaan liikkuvaksi. Sen sijaan osallistun suomalaisten lasten ja nuorten liian vähäistä liikkumista koskevaan puheeseen tuomalla näkyville nuorten esiin nostamia asioita ja tapahtumia elämänsä ajalta, jotka ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen ja väheneemiseen. Vastaan kysymykseen siitä, millaisiksi nuoret kuvaavat niitä elämänsä kokemuksia, jotka ovat muuttaneet heidän liikunta-aktiivisuuttaan (toinen tutkimuskysymys). Perushavainnot nuorten liikunta-aktiivisuuden muutoskohdista ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä ovat linjassa aiemman tutkimuksen kanssa (Hirvensalo & Lintunen 2011). Tekemieni havaintojen taustalla on olennaista kunkin haastatellun nuoren omakohtainen kokemus liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista sosiaalisesta ympäristöstä liittyvistä tekijöistä elämänsä aikana. Hyvin eri tavalla arjessaan liikkuvien tutkimukseni nuorten elämänsä tuntuu nuorten kokemusten ja niiden liikkunnalle antamien merkitysten kautta.

Vanttaja ym. (2015) pitävät tarpeellisena selvittää, mistä liikuntaa lisänneet nuoret ovat saaneet liikuntakipinän ja miten liikunta-aktiivisuuden lisäys on onnistunut. Mikään yksittäinen asia ei osoittautunut yhteiseksi tekijäksi tutkimukseni nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääntymiselle elämänsä eri vaiheissa. Nuorten elämänsä aikana liikunta-aktiivisuuteen myönteisesti vaikuttavia tekijöitä olivat osallistuminen organisoituun liikuntaan lapsuudessa, urheiluun panostaminen ja välimatkaliikunnan tietoinen valitseminen. Määrällisten tutkimusten mukaan organisoituun liikuntaan osallistuminen sekä välimatkaliikunta lapsuudessa ja nuoruudessa ennustavat aikuisiän liikunta-aktiivisuutta (Koski & Zacheus 2012; Telama ym. 2014). Nuorten elämänsä tarinat tukevat tätä linjaa siltä osin, että lapsuuden aikainen urheiluseuraan tai muuhun organisoituun liikuntaan osallistuminen madaltaa kynnystä osallistua järjestettyyn liikuntaan myöhemmin. Lisäksi läpi lapsuuden perheen ja vanhempien kanssa koetut yhteiset liikuntahetket tukevat liikuntaan osallistumista varhaisaikuisuudessa.

Peruskoulun aloitus, elämän vakiintuminen aikuisuuden kynnyksellä ja työelämään siirtyminen osoittautuivat ajankohdiksi, jolloin nuorten liikunta-aktiivisuus lisääntyi. Tutkimukseni nuoret elivät lapsuuttaan ympäristöissä, joissa oli itsenäisen liikkumisen mahdollisuuksia. Lisäksi peruskoulun alakoulun ajalle ajoittui niin liikuntaharrastusten kuin muidenkin harrastusten kokeiluvaihe, mikä nuorten kokemuksen mukaan lisäsi liikunta-aktiivisuutta. Myös muiden tutkimusten mukaan ohjattujen harrastusten aloittamisvaihe ajoittuu noin 6–7 ikävuoden kohdalle ja sitä seuraava kokeiluvaihe 11–13-vuotiaaksi asti (Salasuo, Piispa & Huhta 2015, 128).

Perheen, ystävien ja kavereiden merkitys korostui sosiaalisen ympäristön merkityksistä selvimmin. Lapsuudessa ja urheilijan polulle suuntautuneilla perheen tuki liikkunnallisen toiminnan suuntaajana korostui. Kaverien ja ystävien merkitys vahvistui nuoruudessa ja oli erityisen merkittävä vähän liikkuvien elämänsä aikana.

Erityisesti tyttöjen liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä ystävän merkitys on osoittautunut tärkeäksi (Jago, Page & Cooper 2012).

Sosiaalisten verkostojen tarkastelu antaa viitteitä siitä, että mitä tiiviimmin organisoituun liikuntaan sitoudutaan, sitä vahvempi rooli lapsen ja nuoren perheellä on liikuntaa harrastavalle nuorelle. Heikommin liikuntaan kiinnittyneelle nuorelle perheen antamaa tukea korvasivat muut nuoren elämälle merkitykselliset henkilöt, esimerkiksi ystävät ja kaverit. Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaville elämänkulullisille sattumille on enemmän tilaa sellaisten nuorten elämässä, jossa perhe ei näyttyvä vahvana omakohtaisen liikuntasuhteen voimistajana. Elämän vakiintumiseen kuuluviksi tulkituin perheen perustamisen ja työllistymisen. Elämän vakiintumisen myötä liikunnalle annetut merkitykset näyttivät aineistossani muuttuvan lapsuus- ja nuoruusvuosien hetkeen sidotuista merkityksistä enemmän liikunnan terveysvaikutuksia korostaviin arvoihin. Fyysinen työ itsessään tai työpaikan liikuntaa lisäävät kampanjat lisäsivät joillakin nuorilla liikunta-aktiivisuutta.

Sekä liikunta-aktiivisuutta lisäävinä että vähentävinä tekijöinä tulivat esille asepalvelus, muutto perheen kanssa, koululiikunta ja seurustelu. Asepalveluksen kahtalainen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen ilmeni siten, että urheilevalla nuorella oman lajin harjoittelumahdollisuudet ja lajissa eteneminen kapenivat, mutta vähän liikkuvat nuoret kokivat asepalveluksen liikunnallisesti aktiivisena jaksona elämänculussa. Myös Wessman on todennut asepalveluksen kahtalaisen vaikutuksen varusmiesten liikunta-aktiivisuuteen (Wessman 2010).

Muutto perheen kanssa lapsuudessa voi vaikeuttaa organisoidun liikuntaharrastuksen jatkamista uudessa asuinpaikassa mutta toisaalta mahdollistaa sellaisten liikuntaharrastusten aloittamisen, mihin entisen asuinpaikat ympäristöt olivat riittämättömät. Asuinpaikan vaihtumisella on todettu olevan vaikutusta muutoksiin fyysisessä aktiivisuudessa (Allender, Hutchinson & Foster 2008; Kenter ym. 2015).

Koululiikunnasta myönteisemmän kuvan antoivat lapsena paljon liikkuneet nuoret. Negatiiviset koululiikuntakokemukset löytyvät kahden lapsena vähän liikkuneen tytön tarinoista. Kaiken kaikkiaan koululiikunnalla ei ollut tutkimukseni nuorilla vahvaa vaikutusta vapaa-ajan liikuntaan. Laajassa suomalaisen koululiikunnan vaikuttavuustutkimuksessa päätelmät ovat samansuuntaiset. Suhtautuminen koululiikuntaan on pääosin myönteistä ja miehillä naisia myönteisempää. Noin 8 % aikuisista koki koululiikunnan negatiivisten kokemusten vaikuttaneen liikunta-aktiivisuuteen kielteisesti. (Nupponen & Penttinen 2012.) Kaiken kaikkiaan 14–17-vuotiaiden asenteet koululiikuntaa kohtaan ovat muuttuneet vuodesta 2003 vuoteen 2013 myönteisemmiksi (Nevalainen ym. 2015).

Seurustelun aloittamisella ja vakiintumisella oli kahtalainen vaikutus riippuen siitä, kuinka liikunnallisesti aktiiviseksi seurustelukumppani koettiin. Liikunnallisen kumppanin kanssa harrastettiin liikuntaa sekä yhdessä että erikseen, mutta vähän liikuntaa elämään sisällyttävän kumppanin kanssa liikkuminen oli vähäistä. Myös urheilijoita tutkittaessa on saatu selville, että monilla tekijöillä on sekä negatiivinen että positiivinen vaikutus urheilun jatkamiseen ja lopettamiseen (Fraser-Thomas & Côté 2006).

Mikään yksittäinen tekijä ei osoittautunut nuorten elämänculkutarinoissa syylliseksi liian vähäiseen liikuntaan. Elämänculkutarinoissa liikunta-aktiivisuutta

vähentävinä tekijöinä esiintyivät opiskeluun panostamisesta aiheutuva ajanpuute, urheilussa loukkaantuminen, mopo, muutto kotoa peruskoulun jälkeen, urheilujoukkueen hajoaminen ja kiusatuksi tuleminen. Kiusatuksi tuleminen on todettu olevan yhteydessä vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen varhaisaikuisuudessa (Kestilä ym. 2015), mutta tutkimuksessani vaikutukset eivät ulottuneet varhaisaikuisuuteen asti. Rovion (2011) nimeämistä liikunta-aktiivisuutta vähentävistä liikunnan epäjatkuuskohdista on tutkimukseni nuorten elämänkulkutarinoiden perusteella tunnistettavissa varusmiespalveluksen loppuminen, aktiivisen kilpaurheilun päättyminen ja muuttaminen. Kukaan tutkimukseni nuorista ei kertonut, että parisuhteen päättyminen tai vanhempien ero olisi vaikuttanut liikunta-aktiivisuuteen, vaikka niitä nuorten elämänkulun varrella oli tapahtunutkin. Liikunnan vähenemisestä kertova puhe on Lämsän (2002, 84) tutkimuksen kanssa samansuuntaista muuton työn tai opiskelun perässä toiselle paikkakunnalle ja joukkueen hajoamisen osalta.

Liikunnan merkitykset arjen liikunnan määrittäjänä

Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli antaa kuvaa liikunnan asemasta tutkimukseni nuorten arjessa (kolmas tutkimuskysymys). Liikuntasuositukset täyttävän ja täyttämättömän nuoren, Artun ja Annin, arjen kuvaukset osoittivat, että liikunnan terveys-suositukseen yltyminen vaatii liikunnan tietoista sisällyttämistä nuoren arkeen joko välimatkaliikuntana tai erikseen liikunnalle ja urheilulle varatussa ajassa ja paikassa. Nuoren oma toimijuus arjen valintojen tekijänä korostuu. Annin arjen kuvaus osoitti, että lapsena vähän liikkuva voi sisällyttää aikuisuuden kynnyksellä arkeensa terveyden kannalta riittävästi liikuntaa, jos nuoren liikunnalle antamat merkitykset ja sosiaalisen ympäristön tuki ovat liikunta-aktiivisuuden suhteen riittävän kannustavia. Liikunnan käytännöt ja liikuntaan liitetyt merkitysrakenteet ovat osa yksilön liikuntasuhdetta, joka on usein tiedostamaton (Koski 2004; 2008).

Artun arjen kuvaus puolestaan osoitti, että tasapainoisena näyttäytyvä arki ei sisällä terveyden kannalta riittävästi liikuntaa, ellei nuori sisällytä arkeensa yksilöllisiä riittävän liikunnallisia valintoja. Jos sosiaalinen toimintaympäristö ei tue riittävästi yksilön liikunta-aktiivisuutta, liikunta näyttäisi jäävän helposti liian vähäiseksi. Näin Artullakin, huolimatta liikunnan tiedostetuista merkityksistä omalle hyvinvoinnille. Artulle merkityksellisinä näyttäytyivät opiskelu ja tyttöystävä sekä aikatauluihin sitoutumaton vapaa-aika. Säännölliseen ja ohjattuun liikunnan harrastamiseen lapsuudessa tottuneella Artulla oli selkeä pyrkimys pois aika- ja paikkasidonnaisesta liikkumisesta. Tavoiteltavaa oli aikataulusta vapaa vapaa-aika.

Erityisesti opiskelevien nuorten tarinoista erottui pyrkimys pitää sunnuntait koulutehtävistä vapaina päivinä. Tarinoista on havaittavissa nykyajalle tyypillinen vapaa-ajan arvostuksen lisääntyminen. Nuorille vapaa-aikaan liittyvät mielikuvat ovat usein myönteisiä kuten oma aika, itse valittu tekeminen ja seura sekä vapaus virkistyä työstä ja koulusta (Määttä & Tolonen 2011, 5). Skeittaripoikien elämänkulkutarinoissa painottui pyrkimys pois aikatauluista ja spontaanisuuden korostuminen. Kaiken kaikkiaan nuoret pitivät liikuntaa tärkeänä myös vähän liikuntaa sisältäneen ajanjakson aikana, mutta eivät halunneet ajankäytöllisesti panostaa lii-

Liikuntapedagoginen anti

Valtion liikuntaneuvosto (2015) ohjaa suuntaamaan yhteiskunnan rakenteellista kehittämistä siten, että fyysisen aktiivisuuden vähenemisen ehkäisemistoimenpiteet koskisivat kaikkien lasten ja nuorten elämää koko ikäluokkaan kohdentuen (Kokko & Hämylä 2015, 5–7). Koulun liikunta tavoittaa koko ikäluokan, ja koulu on merkittävä osa lapsen ja nuoren elämää elämänkulun aikana. Tutkimukseni nuorten aloittaessa peruskoulua suomalaisessa yhteiskunnassa arvostettiin yksilöllisiä ratkaisuja ja suomalainen koululaitos oli siirtynyt painottamaan yksilöllisyyttä. Koulujen opetussuunnitelmissa oli huomattavia eroja. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994, 8–9; Rokka 2011, 26–31.) Valinnanvapaus tuntui siirtyneen myös koulun ulkopuolelle. 1980- ja 1990-luvuilla syntyneille on tyypillistä vaatimus valitsemisen osaamisesta. (Hoikkala & Paju 2008, 288–289.) Riittävän liikunta-aktiivisuuden kannalta tämä tarkoittaa sitä, että lasten ja nuorten tulisi osata itse valita vapaa-aikaansa terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävästi liikuntaa. Aiemman tutkimuksen ohella (Inchley ym. 2016, 135–138; Kokko ym. 2015, 20) saamani tulokset osoittavat, ettei näin tapahdu, jos nuorten liikkumista vertaa liikuntasuosituksiin.

Jo lapsuuden ajan haastattelut osoittivat, että vähän liikkuvilla lapsilla oli myönteinen suhde liikuntaan, mutta vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta rajoitti perheeltä saatu konkreettisen tuen puute. Lasten kertomusten mukaan vanhemmat antoivat luvan liikuntaan osallistumiselle, mutta myönteinen suhtautuminen jäi liikunta-aktiivisuuden kannalta riittämättömäksi. Lasten odotukset kohdistuivat vanhempien antaman konkreettisen tuen muotoihin. (Takalo 2004, 110–112.) Perheellä ja vanhemmilla on erittäin tärkeä merkitys liikunta-aktiivisuuden suuntaajana lapsuudessa (Brustad 2010; Yao & Rhodes 2015). Vanhemmilta saadulla sosiaalisella tuella ei ole yhteyttä lasten fyysiseen aktiivisuuteen koulussa (van Stralen ym. 2014), mikä vahvistaa koulun liikuntakasvatuksen merkitystä kaikkien lasten ja nuorten elämänkulussa.

Kun tutkimukseni nuoret elivät nuoruuttaan 2000-luvulla, yksilöllisyyden ja valinnan mahdollisuuden painottaminen osoittautui edelleen muodikkaaksi (Järvinen 2003, 20). Koulussa tämä tarkoitti mahdollisuutta valita kaikille yhteisen liikunnan lisäksi lisää liikuntaa valinnaisaineena. Vapaa-aikana vähän liikkuvalla lapsella ja nuorella koululiikunnan merkitys korostuu. Tässäkin tutkimuksessa lapsuudessa vähän liikuntaa harrastaneiden ohjatun liikunnan kokeilut jäivät melko lyhytaikaisiksi ja omaehtoinen liikunta epäsäännölliseksi. Koululiikunta voi olla ainoa ohjatun liikunnan ja jopa kaiken liikunnan muoto, johon lapsi osallistuu. Siksi lasten ja nuorten äänen kuuleminen (ks. Hoikkala & Suurpää 2005) koululiikuntaa koskevien sisältöjen suunnittelussa on tärkeää. Koululiikunnan sisältöjen tulee olla sellaisia, että kaikille yhteisille tunneille osallistutaan ja mahdollisimman moni vähän vapaa-aikana liikkuva valitsisi liikunnan valinnaisaineeksi ja täydentäisi pakollisia kursseja liikunnan soveltavilla kursseilla.

Tutkimukseni perusteella näen tarpeelliseksi lisätä tukitoimia, jotka ohjaavat lasta ja nuorta liikunnan sisällyttämisessä osaksi jokapäiväistä elämää. Koska tutkimusten nojalla tiedetään liikunnan merkityksestä lapsen ja nuoren hyvinvoinnin yhtenä keskeisenä tekijänä, on selvää, että lasta tai nuorta ei tarvitse laittaa mielti-

mään, sisällyttääkö hän liikuntaa arkeensa vai ei. On tarpeellista pohtia, ovatko koulutulokkaat, peruskoulun päättävät tai edes lukio- tai ammattiopintojen polulla olevat nuoret riittävän kyvykkäitä tekemään rationaalisia valintoja riittävän liikunnan takaamiseksi (Järvinen 2003, 20), vaikka suhde liikuntaan olisi myönteinen. Valinnaisuutta ja valitsemisen mahdollisuutta voitaisiin siirtää joko tai -ajattelusta siihen, millaisella liikunnalla itse kukin haluaa liikunta-aktiivisuuttaan kerryttää eli liikuntatuntien ja -kurssien sisältöihin. Koululiikunnassa tämä voisi merkitä nykyistä enemmän sitä, että opettaja laatii lukukausi- tai jaksosuunnitelman, jonka puitteissa oppilaat pääsevät vaikuttamaan liikuntajakson sisältöihin ja toteutustapoihin (ks. Deci & Ryan 1985, 29–31).

Se, että liikkumista sisältyy jokaiseen koulupäivään, tulee olla jokaisen oppilaan oikeus, ei koulukohtaisesti vaihteleva mahdollisuus. Tämä voidaan huomioida esimerkiksi kouluverkkosuunnittelussa sijoittamalla koulut siten, että mahdollisimman monelta oppilaalta voidaan edellyttää itsenäistä liikkumista kouluun lihasvoimaa edellyttävää kulkutapaa käyttäen. Lisäksi koulun toimintakulttuurilla voidaan vaikuttaa jokaisen oppilaan koulupäivän aikaiseen liikunta-aktiivisuuteen.

Nuoruuden ajan haastattelupuhe osoittaa, että suhde koululiikuntaan ei ole negatiivinen, vaikka joistakin ikävistä kokemuksista mainitaan. Koululiikuntaa koskevien tulosten perusteella esitän, että koululiikunnan kehittämisessä tulee painottaa yläkoulua, lukiota ja erityisesti ammatillista koulutusta. Haastattelupuhe ja Lasten ja nuorten liikunnan tilannekatsaus (2014) osoittavat, että siirtymävaiheet alakoulusta yläkouluun ja yläkoulusta toisen asteen oppilaitoksiin ovat haasteellisia. Yläkoulussa, etenkin vuosiluokilla kahdeksan ja yhdeksän, kaikille yhteinen liikunta voisi olla perinteisten liikuntalajien läpikäymisen sijasta ns. perinteisestä koululiikunnasta poikkeaviin liikuntamuotoihin tutustumista. Näin ollen kaikille yhteinen koululiikunta tarjoaisi nykyistä monipuolisemman kuvan liikunnan moninaisesta kentästä niillekin nuorille, joille liikunnan merkitykset rajoittuvat koululiikunnasta saataviin kokemuksiin. Koululiikunnassa tulisikin erityisesti sosiaalinen ikä huomioiden painottaa liikuntamuotoja ja sisältöjä, joissa pätevyyden kokemukset ovat mahdollisia ja joissa osallistumiskynnys on vapaa-ajalla matala mahdollisimman monelle oppilaalle. Tähän esitykseen tuore Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 vastaa hyvin tuoden aikaisempaan verrattuna kaksi vuosiviikkotuntia lisää kaikille yhteistä liikuntaa ja palauttaen liikunnan oppiaineena lajilähtöisestä opettamisesta takaisin oppilaiden kasvattamiseen liikkumaan ja liikunnan avulla, tavoitteena oppilaiden fyysisen toimintakyvyn, liikuntainnostuksen ja ihmisenä kasvun edistäminen.

Valinnaisliikunta sen sijaan voisi tarjota koululiikunnalle tähän asti tyyppillisten lajien syventämistä. Tällöin ilmapiiri liikuntalajeissa, joissa ei ole uutuuden hohtoa koko ikäryhmälle, säilyy, kun vain kiinnostuneet ovat tunneilla. Sama periaate pätee nuorten lukioliikunnasta kertovan haastattelupuheen perusteella myös lukioliikunnan kehittämiseen. Ammatillisessa koulutuksessa liikunnan arvostuksen lisääminen on sen sijaan koko opiskelukulttuurin muutosta vaativa toimenpide. Eriytyisenä huolenaiheena näen heti peruskoulun päättymisen jälkeen lapsuudenkodista pois muuttavien ammatillisiin opintoihin siirtyvien nuorten liikunta-aktiivi-

suuden vähenemisen. Yhden opintopisteen kurssi yliopistoliikuntaa kaikkien yliopistossa opiskelevien tutkintorakenteeseen saattaisi tuoda yliopistoliikunnan osaksi arkea nykyistä useammalle opiskelijalle.

Mittavampi yhteiskunnallinen haaste on liikunnan lisääminen koko koulun liikuntaan läpi yksilön koulutaipaleen. Toimenpiteisiin voitaisiin ryhtyä kuulemalla enemmän oppilaita ja lisäämällä heidän vaikutusmahdollisuuksiaan jokaisen oppilaan liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi (ks. Deci & Ryan 2000). On huolestuttavaa, että halu ja vaikuttamisen mahdollisuudet koulun asioihin näyttävän vähenevän siirryttäessä alakoulusta yläkouluun (Haanpää & Roos 2013, 12), vaikka nuoret haluavat lisätä osallistujarooliaan ja vaikuttamismahdollisuuksiaan yhteiskunnallisessa päätöksenteossa. Koulun asioihin ja opetuksen sisältöihin vaikuttaminen ovat neljän tärkeimmän vaikuttamisen kohteen joukossa. (Nuorten Paneeli 2011, 10–11.) Näen koulun yhtenä merkittävänä yksilöllisen liikunta-aktiivisuuden yhteisöllisenä ulottuvuutena.

Ennen kuin suuntaan lukijan huomion niihin jatkotutkimusmahdollisuuksiin, joita tutkimukseni nojalla pidän tarpeellisina, tiivistän tutkimukseni sanoman. Yksilöllisten elämänkulkujen tarkastelu avasi näköalan nuorten liikunta-aktiivisuuden hyvin moninaisiin muutoskohtiin, joiden tarkasteluun elämänkulkuanalyysin kehikko toi uusia tulokulmia. Nuorten elämänkulkuun sidoksissa olevilla instituutioilla on sekä välilliset että välittömät mahdollisuudet vaikuttaa nuorten liikunta-aktiivisuuteen ja sen tutkimuksessani esiin tulleisiin moninaisiin muutoskohtiin monella tasolla. Esimerkiksi koulun liikuntakasvatuksen toimintamahdollisuuksien kehittämällä ja lisäämisellä on mahdollista tukea lasten ja nuorten liikuntatottumusten rakentumista siten, että yhä useammat lapset ja nuoret sisällyttäisivät arkeensa terveyden kannalta riittävästi liikuntaa. Vähän liikkuvien perheiden liikuntaan osallistumisen mahdollisuuksia lisäämällä tuetaan säännöllisen liikunnan löytymistä osaksi aikuistuvan nuoren elämää. On haastavaa huomioida hyvin moninaisia nuoruuksia suunniteltaessa toimenpiteitä nuorten liikunta-aktiivisuuden vähenemisen ennaltaehkäisemiseksi. Nuorten muuttuvat elämäntilanteet ja liikunnalle antamat erilaiset merkitykset huomioivat toimenpiteet ovat kuitenkin edellytys pitää nuoret liikkeellä.

5.3 Lopuksi

Tutkimukseni kertoo liikunnan paikasta 2000-luvun alun Suomessa. 1990-luvun ”mediaräjähdyks” (Huhta & Nipuli 2011, 8) ei ole nuorten elämänkulkutarinoissa näkyvässä roolissa. Tutkimuksen ilmestymisen aikaan 2010-luvun puolivälissä lapsuuttaan ja nuoruuttaan elävät ovat jo keskellä mediatyhteiskunnan, viihdekulttuurin ja liikunnan käymää taistelua lasten ja nuorten vapaa-ajasta. Ajassa, jossa lähes kaikki käyttävät internetiä vähintään kerran päivässä melkein joka päivä, liikunta on vain yksi mahdollinen valinta vapaa-ajanviettopojen kirjossa. Tässä tutkimuksessa liikunnan merkitykset olivat positiivisia nuoren liikunta-aktiivisuudesta riippumatta. Mitä merkityksiä lapset ja nuoret antavat liikunnalle nyt ja tulevaisuudessa? Tutkimukselle on sekä tarvetta että haasteita.

Keräämäni aineisto ei ole suinkaan loppuun koluttu. Haastatteluaineisto ja narratiivinen lähestymistapa tarjoavat monia tässä tutkimuksessa käyttämättömiä mahdollisuuksia kerronnallisesti rikkaaseen aineistoon, jota voisi hyödyntää tutkimuksellisesti enemmänkin. Tässä tutkimuksessa kohdistin huomion siihen, mitä nuoret kertovat. Seuraavaksi voisi keskittää huomion siihen, miten asioista kerrotaan. Huomion kohdentaminen ainoastaan kolmen lapsuudessa vähän liikkuneen tytön kaikkiin aineistoihin lisäisi yksilötasolla ymmärrystä koululiikunnan vaikutuksista vähän liikkuvalla, eri liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavien tekijöiden yhteydestä liikunta-aktiivisuuden pysyvyyteen lapsuudesta varhaisaikuisuuteen ja liikunnan asemasta aikuistuvan nuoren naisen arjessa. Lisäksi aineistoni tarjoaa hyvät mahdollisuudet kohdentaa huomio niihin piirteisiin, jotka pitävät nuoret ”elämässä kiinni”. Syrjäytymistä ehkäisevään keskusteluun osallistuminen olisi näin ollen mahdollista kohdistamalla huomio osallisuuteen, syrjäytymisen käänköpuoleen.

Fyysisen aktiivisuuden suhde pätevyden tunteeseen perusmotorisissa taidoissa varhaislapsuudesta varhaisaikuisuuteen on nostettu tärkeäksi tutkimuskohdeksi liikuntakasvatuksen kontekstissa (Logan ym. 2015). Keräämäni haastatteluaineistoa olisi mahdollista tarkastella suhteessa Stodden ym. (2008) malliin ja Loganin ym. (2015) tekemiin päätelmiin motorisista perustaidoista saatujen pätevyyden kokemusten suhteesta fyysiseen aktiivisuuteen elämäkulussa. Tutkimuksessani lapsuudessa heikoiksi koetuilla taidoilla oli negatiivinen vaikutus sen hetkiseen liikunta-aktiivisuuteen, mutta liikunta-aktiivisuuden koettiin lisääntyneen aikuisuutta kohti mentäessä myönteisten liikuntakokemusten myötä. Ilmiöön syvälle menevälle pitkittäistutkimukselle olisi tarvetta liikuntapedagogisen tutkimuksen piirissä. Miten esimerkiksi tuore Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 onnistuu erilaisissa liikuntaympäristöissä luomaan keskiössä olevien motoristen perustaitojen pätevyyden kokemuksia, jotka lisäävät fyysistä aktiivisuutta myös vähän liikkuvilla lapsilla?

Tutkimukseni nuorten oman arvion mukaan heidän liikunta-aktiivisuutensa oli noususuuntainen aikuisuuden kynnyksellä. Havainto on hiukan ristiriitainen, koska suomalaisen aikuisväestön elämäkulun keskeisenä liikuntasuhteen epäjatkuvuus- ja murroskohtana pidetään ikävuosia 18–35 (Rovio 2011, 40–41). Tutkimukseni valossa täysi-ikäistymisen jälkeen liikunnan merkitykset ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille tiedostetaan ja nuori on vastaanottavainen liikunnan sisällyttämiselle osaksi arkea ja elämää. Myös Vanttaja ym. (2015) toteavat teini-ikäisten ja nuorten aikuisten vahvan pyrkimyksen lisätä omaa liikunta-aktiivisuuttaan. Ongelmana näyttäytyy se, että liikunnan arvostaminen ei konkretisoidu kaikilla nuorilla arjen liikunta-aktiivisuutena. Siihen, millaiselle liikunnalliselle tarjonnalle on kysyntää eri elämäntilanteissa oleville noin 21-vuotiaille nuorille, tarvitaan kohdennettua tutkimusta.

Erityisen mielenkiintoisena näen tutkimuksessani mukana olleiden nuorten tavoittamisen heidän ollessaan 30–32-vuotiaita. Miten näiden nuorten liikunta-aktiivisuus tulee muuttamaan kuluvan kymmenen vuoden aikana siirryttäessä aikuisuuteen ja kohti elämäkulun mahdollisia ruuhkavuosia? Tarkasteltava ajanjakso olisi kokonaisuudessa yli 20 vuotta. Monitieteinen elämäkulullinen näkökulma an-

taisi uuden tulokulman aikuisiän liikunta-aktiivisuuden tarkastelemiseen. Opinnäytetöideni sarja alkaen lapsuusaikaa käsittelevästä liseniaatintutkimuksesta *Kuka minua liikuttaa?* (Takalo 2004), jatkuen samojen ihmisten nuoruuden ajan liikuntaa tarkastelemaan käsillä olevaan väitöstutkimukseen *Mikä nuorta liikuttaa?* (Takalo 2016), voisi saada jatkoa samojen henkilöiden aikuisiän liikuntatottumuksia käsittelevällä tutkimuksella esimerkiksi otsikolla *Liikuttavatko ruuhkavuodet?*

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Kivijärvi, A., Peltola, M. & Tolonen, T. 2011. Ystävytydet. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 112, 29–56.
- Aaltonen, T. & Leimumäki, A. 2010. Kokemus ja kerronnallisuus – Kaksi luentaa. Teoksessa J. Ruusuvoori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 119–152.
- Aapola, S. 1992. Helsinkiläistyttöjen ystävyysuhteet: ihanteina itsenäisyys, läheisyys ja monipuolisuus. Teoksessa S. Näre & J. Lähteenmaa (toim.) *Letit liehumaan. Tyttökulttuuri murroksessa*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 83–102.
- Aapola, S. 1999. *Murrosikä ja sukupuoli. Julkiset ja yksityiset ikämääritykset*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Aapola, S. 2005. Aikuistumisen oikopolkuja? Koulutusreitit ja aikuistumisen ulottuvuudet nuorten elämässä. Teoksessa S. Aapola & K. Ketokivi (toim.) *Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä*. Julkaisuja 56. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, 254–283.
- Aapola, S. & Ketokivi, K. 2005. Aikuistumisen ehdot 2000-luvun yhteiskunnassa. Teoksessa S. Aapola & K. Ketokivi (toim.) *Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä*. Julkaisuja 56. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, 7–32.
- Aarnio, M. 2002. *Leisure-time physical activity in late adolescence. A cohort study of stability, correlates and familial aggregation in twin boys and girls*. Kuopion yliopiston julkaisuja D. Lääketiede 292.
- Aarresola, O., Itkonen, H. & Lämsä, J. 2015. Poikkeavat polut muuttuvassa urheilussa – rationalisoituvan urheilun nykysosialisaatio nuorten tulkitsemana. *Kasvatus & Aika* 9 (3), 55–71.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012a. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012b. *Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden joukkueurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö*. Kilpa- ja huippu-urheilijoiden tutkimuskeskus KIHU. Julkaisuja 30.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012c. *Nuori Urheilija -tutkimus: 14–15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö*. Kilpa- ja huippu-urheilijoiden tutkimuskeskus KIHU. Julkaisuja 29.
- Abrams, L. 2010. *Oral history theory*. New York: Routledge.
- Ahponen, P. & Järvelä, M. 1983. *Maalta kaupunkiin, pientilalta tehtaaseen. Tehdastyöläisten elämäntavan muutos*. Helsinki: WSOY.
- Aikuisten terveyst-, hyvinvointi- ja palvelututkimus*. 2016. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: <https://www.thl.fi/ath> (viitattu 19.9.2016).
- Ainsworth, B., Cahalin, L., Buman, M. & Ross R. 2015. The current state of physical activity assessment tools. *Progress Cardiovascular Diseases* 57 (4), 387–395.

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J. & Kokko, S. 2013. *Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistolla 1986–2010*. Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 5.
- Alanen, L. & Karila, K. (toim.) 2009. *Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta*. Tampere: Vastapaino.
- Alasuutari, M. 2009. Mikä rakentaa vuorovaikutusta lapsen haastattelussa? Teoksessa J. Ruusuvoori & L. Tiittula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. 2. uusittu painos. Tampere: Vastapaino, 145–162.
- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research* 21 (6), 826–835.
- Allender, S., Hutchinson, L. & Foster, C. 2008. Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. *Health Promotion International* 23 (2), 160–172.
- Anttila, A-H. 2010. Ohipuhuminen sukupolvien välisenä kysymyksenä. Teoksessa A.-H. Anttila, K. Kuussaari & T. Puhakka (toim.) *Ohipuhuttu nuoruus? Nuorten elinolo -vuosikirja*. Nuorisotutkimusverkosto / Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL / Valtion nuorisoasian neuvottelukunta, 6–12.
- Archer, E., Shook, R.P., Thomas, D.M., Church, T.S., Katzmarzyk, P.T., Hebert, J.R., McIver, K.L., Hand, G.A., Lavie, C.J. & Blair, S.N. 2013. 45-year trends in women's use of time and household management energy expenditure. *PLoS One* 8 (2).
- Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Monipuolista liikuntaa päiväkodissa. Teoksessa R. Korhonen, M.-L. Rönkkö & J.-A. Aerila (toim.) *Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen*. Turku: Uniprint, 85–98.
- Atkinson, R. 2002. The life story interview. In J.F. Gubrium & J.A. Holstein (eds) *Handbook of interview research. Context & method*. London: Sage, 121–140.
- Bagnoli, A. 2003. Imagining the lost other: The experience of loss and the process of identity construction in young people. *Journal of Youth Studies* 6 (2), 203–217.
- Baltes, P. & Reese, H. 1987. Elämänkaaren näkökulma kehityspsykologiassa (suom. Merita Partanen). Teoksessa M. Korhokangas (toim.) *Puoli vuosisataa psykologian tutkimusta ja opetusta Jyväskylässä*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 289, 113–166.
- Barnekow-Bergkvist, M., Hedberg, G., Janlert, U. & Jansson, E. 1998. Prediction of physical fitness and physical activity level in adulthood by physical performance and physical activity in adolescence – an 18-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 8 (5), 299–308.
- Bassett, D.R., Troiano, R.P., McClain, J.J. & Wolff, D.L. 2015. Accelerometer-based physical activity: total volume per day and standardized measures. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 47 (4), 833–838.
- Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R. & Martin, B. 2012. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet* 380 (9838), 258–271.

- Beltran-Carrillo, V.J., Devi's-Devi's, J., Peiro'-Velert, C. & Brown, D.H.K. 2012. When physical activity participation promotes inactivity: Negative experiences of Spanish adolescents in physical education and sport. *Youth & Society* 44 (1), 3-27.
- Berg, P. 2005. Miten se meitä liikuttaa? Suomalaisten liikunta- ja urheiluharrastukset 1981–2002. Teoksessa M. Liikanen, R. Hanifi & U. Hannula (toim.) *Yksilöisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002*. Helsinki: Tilastokeskus, 135–168.
- Berg, P. 2010. *Ryhmärajoja ja hierarkioita: etnografinen tutkimus peruskoulun yläasteen liikunnanopetuksesta*. Helsingin yliopisto. Sosiaalipsykologia tutkimuksia, 22.
- Berg, P. & Piirtola, M. 2014. *Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa – tutkimuskatsaus 2000–2012*. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 10.
- Berger, P. & Luckmann, T. 1966. *The social construction of reality. A treatise in the sociology of knowledge*. London: Penguin Books.
- Biddle, S., Atkin, A., Cavill, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 25–49.
- Bolger, N., Davis, A. & Rafaeli, E. 2003. Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology* 54 (1), 579–616.
- Boreham, C., Robson, P., Gallagher, A., Cran, G., Savage, J. & Murray, L. 2004. Tracking of physical activity, fitness, body composition and diet from adolescence to young adulthood: the Young Hearts Project, Northern Ireland. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 1 (14).
- Borodulin, K., Jallinoja, P. & Koivusalo, M. (toim.) 2016. *Epäterveellinen ruokavalio, vähäinen liikunta ja polarisaatio – syyt, kustannukset ja ohjaustoimet*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 24/2016.
- Bouchard, C. & Shephard, R. 1994. Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. In C. Bouchard, R. Shephard & T. Stephens (eds) *Physical activity, fitness, and health. International Proceedings and Consensus Statement*. Champaign: Human Kinetics Publisher, 77–97.
- Bourdieu, P. & Wacquant, L.J.D. 1995. Refleksiivisen sosiologian tarkoitus. Teoksessa P. Bourdieu & L.J.D. Wacquant (toim.) *Refleksiiviseen sosiologiaan. Tutkimus, käytäntö ja yhteiskunta*. (Suomenkielisen laitoksen toimittaneet M'hammed Sabour & Mikko A. Salo.) Joensuu: Joensuu University Press, 85–256.
- Breakwell, G.M. 1990. Interviewing. In G.M. Breakwell, S. Hammond & C. Five-Schaw (eds) *Research methods in psychology*. London: Sage, 239–250.
- Broberg, A. 2015. *They'll never walk alone? The multiple settings of children's active transportation and independent mobility*. Aalto University publication series Doctoral dissertations 94.
- Bronfenbrenner, U. 1979. *The ecology of human development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. 2002. Ekologisten järjestelmien teoria. Teoksessa R. Vasta (toim.) *Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä*. Kuopio: Puijo, 221–288.

- Brown, W.J., Heesch, K.C. & Miller, Y.D. 2009. Life events and changing physical activity patterns in women at different life stages. *Annals of Behavioral Medicine* 37 (3), 294–305.
- Bruner, J. 1986. *Actual minds, possible worlds*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bruner, J. 1991. The narrative construction of reality. *Critical Inquiry* 18 (1), 1–21.
- Bruner, J. 1996. *The culture of education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Brustad, R. 2010. The role of family in promoting physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports. Research Digest* 10 (3), 1–8.
- Butcher, J., Lindner, K. & Johns, D.P. 2002. Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior* 25 (2), 145–163.
- Bühler, C. 1959. *Der Menschliche Lebenslauf als Psychologisches Problem*. Göttingen: Verlag für Psychologie.
- Cadmus-Bertram, L., Irwin, M., Alfano, C., Campbell, K., Duggan, C., Foster-Schubert, K., Wang, C.-Y. & McTiernan, A. 2014. Predicting adherence of adults to a 12-month exercise intervention. *Journal of Physical Activity & Health* 11 (7), 1304–1312.
- Carlson, R. 1988. The socialization of elite tennis players in Sweden: An analysis of the players' backgrounds and development. *Sociology of Sport Journal* 5 (3), 241–256.
- Carlson, R. 1993. The path to the national level in sports in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 3 (3), 170–177.
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100 (2), 126–131.
- CDC Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people* 1997. Centers for Disease Control and Prevention. *MMWR Recommendations and Reports* 46 (RR-6), 1–36.
- Chester, K.L., Callaghan, M., Cosma, A., Donnelly, P., Craig, W., Walsh, S. & Molcho, M. 2015. Cross-national time trends in bullying victimization in 33 countries among children aged 11, 13 and 15 from 2002 to 2010. *The European Journal of Public Health* 22 (2), 61–64.
- Christensen, M. & Sørensen, J. 2009. Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review* 15 (1), 115–133.
- Corbin, C.B., Pangrazi, R.P. & Le Masurier, H.C. 2004. Physical activity for children: current patterns and guidelines. *President's Council on Physical Fitness and Sports. Research Digest* 5 (2).
- Craig, W.M. & Harel, Y. 2004. Bullying, physical fighting and victimization. In C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal & V. Barnecow Rasmussen (eds) *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Health Policy for Children and Adolescents, No. 4.
- Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. & Griffin, S. 2011. Determinants of change in physical activity in children and adolescents. *American Journal of Preventive Medicine* 40 (6), 645–658.

- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. & Barnekow, V. 2012. *Social determinants of health and well-being among young people health behaviour in school-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey*. Health policy for children and adolescents, no. 6. World Health Organization Regional Office for Europe, Denmark.
- Côté, J. 1999. The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist* 13 (4), 395–417.
- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. 2007. Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (eds) *Giddens sport psychology*. 3rd ed. New Jersey: Wiley, 184–202.
- Côté, J. & Hay, J. 2002. Children's involvement in sport: A developmental perspective. In J.M. Silva & D.E. Stevens (eds) *Psychological foundations of sport*. Boston: Allyn & Bacon, 484–502.
- Côté, J., Macdonald, D.J., Baker, J. & Abernethy, B. 2006. When “where” is more important than “when”: Birthplace and birthdate effects on the achievement of sporting expertise. *Journal of Sports Sciences* 24 (10), 1065–1073.
- Côté, J., Ericsson, A. & Law, M. 2005. Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology* 17 (1), 1–19.
- Côté, J., Turnnidge, J. & Evans M.B. 2014. The dynamic process of development through sport. *Kinesiology Slovenica* 20 (3), 14–26.
- Deci, E. & Ryan, R. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. & Ryan, R. 2000. The “what” and “why” of goal of pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227–268.
- Denzin, N.K. 1989. *Interpretative interactionism*. Applied Social Research Methods Series Volume 16. Newbury Park: Sage.
- Dumith, S., Gigante, D., Dominques, M. & Kohl, H. 2011. Physical activity change during adolescence: a systematic review and pooled analysis. *International Journal of Epidemiology* 40 (3), 685–698.
- Edwardson, C. 2010. *Activity-related parenting practices and young people's physical activity*. Loughborough University Institutional Repository. A Doctoral Thesis.
- Edwardson, C., Gorely, T., Pearson, N. & Atkin, A. 2013. Sources of activity-related social support and adolescents' objectively measured after-school and weekend physical activity: gender and age differences. *Journal of Physical Activity and Health* 10 (8), 1153–1158.
- Ekelund, U., Sardinha, L., Anderssen, S., Harro, M., Franks, P.W., Brage, S., Cooper, A.R., Andersen, L.B., Riddoch, C. & Froberg, K. 2004. Associations between objectively assessed physical activity and indicators of body fatness in 9- to 10-year-old European children: a population-based study from 4 distinct regions in Europe (the European Youth Heart Study). *The American Journal of Clinical Nutrition* 80 (3), 584–590.
- Elder, G. 1994. Time, human agency, and social change: Perspectives on the life course. *Social Psychology Quarterly* 57 (1), 4–15.

- Elder, G., Kirkpatrick Johnson, M. & Crosnoe, R. 2004. The emergence and development of the life course theory. In J.T. Mortimer & M.J. Shanahan (eds) *Handbook of the life course*. New York: Kluwer Academic/Plenum, 3–19.
- Elder, G.H. & Giele, J. 2009. Life course studies: An envolving field. In G.H. Elder Jr. & J.Z. Giele (eds) *The craft of life course research*. New York: Guilford, 1–24.
- Elliot, J. 2005. *Using narrative social research. Qualitative and quantitative approaches*. London: Sage.
- Erikson, E. 1997. *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Eräranta, K. & Autio, M. 2008. Johdanto: polarisaatio käsitteenä ja empiirisesti koeltuna tutkimusteesinä. Teoksessa M. Autio, K. Eräranta & S. Myllyniemi (toim.) *Polarisoitua nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84, 8–15.
- Finne, E., Bucksch, J., Lampert, T. & Kolip, P. 2011. Age, puberty, body dissatisfaction, and physical activity decline in adolescents. Results of the German Health Interview and Examination Survey (KiGGS). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 27 (8), 119–133.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. *Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1.
- Forsberg, H. 2003. Kriittistä näkökulmaa jäljittämässä. Teoksessa H. Forsberg & R. Nätkin (toim.) *Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä*. Helsinki: Gaudeamus, 7–15.
- Frantsi, T. 2009. *Ikääntyvä johtaja tienhaarassa. Ikääntyvien johtajien kertomukset johtajuuden ja identiteetin rakentajana*. Jyväskylä Studies in Business and Economics 75.
- Fraser-Thomas, J. & Côté, J. 2006. Youth sports: Implementing findings and moving forward with research. *Athletic Insight* 8 (3), 12–27.
- Fraser-Thomas, J., Côté J. & Deakin J. 2008. Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology* 20 (3), 318–333.
- Freedson Adult. 1998. Saatavilla: <https://help.theactigraph.com/entries/21452826-What-s-the-difference-among-the-Cut-Points-available-in-Acti-Life-> (viitattu 29.11.2015).
- Fulton, J.E., Garg, M., Galuska, D.A., Rattay, K.T. & Caspersen, C.J. 2004. Public health and clinical recommendations for physical activity and physical fitness. Special focus on overweight youth. *Sports Medicine* 34 (9), 581–599.
- Galland, O. 1991. *Sociologie de la jeunesse. L'entree dans la vie*. Paris: Armand Colin.
- Galland, O. 1995a. Introduction. What is youth? In A. Cavalli & O. Galland (eds) *Youth in Europe*. New York: Pinter, 1–6.
- Galland, O. 1995b. Youth in France: A new age in life. In A. Cavalli & O. Galland (eds) *Youth in Europe*. New York: Pinter, 7–22.
- Giddens, A. 1991. *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.

- Giele, J. & Elder Jr, G. 1998. Life course research. Development of a field. In J.Z. Giele & G.H. Elder Jr. (eds) *Methods of life course research. Qualitative and quantitative approaches*. New York: Sage, 5–27.
- Gretschel, A., Laine, S., Siivonen, K., Peltola, M. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan esteet. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 112, 109–128.
- Gordon, T. 2005. Toimijuuden käsitteen dilemmoja. Teoksessa A. Meurman-Solin & I. Pyysiäinen (toim.) *Ihmistieteet tänään*. Helsinki: Gaudeamus, 114–130.
- Gordon, T. & Lahelma, E. 2003. Johdanto – koulun arkea tutkimassa. Teoksessa E. Lahelma & T. Gordon (toim.) *Koulun arkea tutkimassa: yläasteen erot ja erilaisuudet*. Helsinki: Helsingin kaupungin opetusvirasto, 8–10.
- Haanpää, L. & Roos, S. 2013. *Nuoret luupin alla 2012. Osallisuudesta hyvinvointiin*. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 7/2013.
- Haanpää, L., af Ursin, P. & Matarma, T. 2012. *Kouluikäisten liikuntasuhde luupin alla -kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille*. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 2/2012.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T. 2014. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *BioMed Central Public Health* 14: 1114.
- Haavio-Mannila, E., Roos, J.-P. & Rotkirch, A. 2008. Olivatko suuret ikäluokat murroksen moottoreita? Teoksessa S. Purhonen, T. Hoikkala & J.-P. Roos (toim.) *Kenen sukupolveen kuulut? Suurten ikäluokkien tarina*. Helsinki: Gaudeamus, 111–133.
- Habermas, J. 1975. Tieto ja intressi. Teoksessa R. Tuomela & I. Patoluoto (toim.) *Yhteiskuntatieteiden filosofiset perusteet. Osa I*. Helsinki: Gaudeamus, 118–141.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N.L., Hein, V., Soós, I., Karsai, I., Lintunen, T. & Leemans, S. 2009. Teacher, peer and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four nations. *Psychology & Health* 24 (6), 689–711.
- Hallal, P.C., Victora, C.G., Azevedo, M.R. & Wells, J.C.K. 2006. Adolescent physical activity and health. A systematic review. *Sports Medicine* 36 (12), 1019–1030.
- Harinen, P. 2010. Skeittaripoika se laudallansa... Liikunnan muuttuvat merkitykset ja maisemat. *Kasvatus & Aika* 4 (2), 99–108. Saatavilla: <http://elektra.helsinki.fi/oa/1797-2299/4/2/skeittar.pdf> (viitattu 17.9.2015).
- Harinen, P., Itkonen, H. & Rautopuro, J. 2006. *Asfalttiprinssit – tutkimus skeittareista*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 159.
- Harinen, P., Liikanen, V., Rannikko, A. & Torvinen, P. (toim.) 2015. *Liikutukseen asti. Vaihtoehdotliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303.
- Harré, R. 1991. *Physical being. A theory for corporeal psychology*. Oxford: Blackwell.

- Heikkilä, T. 2015. Rullalautailukulttuuri: Yhteisöllistä liikuntaa ja yksiköllistä luovuutta. Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) *Liikutukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303, 11–14.
- Heikkinen, H.L.T. 2001. *Toimintatutkimus, tarinat ja opettajaksi tulemisen taito. Narratiivisen identiteettityön kehittäminen opettajankoulutuksessa toimintatutkimuksen avulla*. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 175.
- Heikkinen, H.L.T. 2002a. Tarinat opettajankoulutuksen välineenä. Teoksessa H.L.T. Heikkinen & L. Syrjälä (toim.) *Minussa elää monta tarinaa*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 101–105.
- Heikkinen, H.L.T. 2002b. Narratiivisuus – ei yksi vaan monta tarinaa. Teoksessa H.L.T. Heikkinen & Leena Syrjälä (toim.) *Minussa elää monta tarinaa*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 184–197.
- Heikkinen, H.L.T. 2004. Narratiivinen toimintatutkimus ja sen luotettavuuskysymykset opettajan työssä. Teoksessa R. Jaatinen, P. Kaikkonen & J. Lehtovaara (toim.) *Opettajuudesta ja kielikasvatuksesta*. Tampere University Press, 179–195.
- Heikkinen, H.L.T. 2010. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 143–159.
- Heikkinen, H.L.T. & Huttunen, R. 2013. Opettajuuden vallitseva kertomus ja sen villit vaihtoehdot. Esitelmä Kasvatustieteen päivillä 21.–22.11.2013.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Suositukset. Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 16–31.
- Helakorpi, S., Holstila, A.-L., Virtanen, S. & Uutela, A. 2012. *Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys, kevät 2011 – Health Behaviour and Health among the Finnish Adult Population, Spring 2011*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 45/2012.
- Helldán, A. & Helakorpi, S. 2015. *Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys, kevät 2014 – Health behavior and health among the Finnish adult population, spring 2014*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 6/2015.
- Henderson, S. Holland, J., McGrellis, S., Sharpe, S. & Thomson, R. 2007. *Inventing adulthoods: A biographical approach to youth transition*. London: Sage.
- Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K.K. 2010. Successful talent development in track and field: considering the role of environment. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20 (2), 122–132.
- Herman, D. (toim.) 2003. *Narrative theory and the cognitive sciences*. Stanford: CSLI.
- Hillman, M., Adams, J. & Whitelegg, J. 1990. *One false move... A study of children's independent mobility*. London: Policy Studies Institute.
- Hirvensalo, M. & Lintunen, T. 2011. Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Review of Aging and Physical Activity* 8, 13–22.

- Hirvonen, E. 2000. *Raskaus nuoren valintana*. Acta Universitatis Tamperensis 776.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hitlin, S. & Elder, G.H. Jr. 2007. Time, self and the curiously abstract concept of agency. *Sociological Theory* 25 (2), 170–191.
- Hoikkala, T. 1993. *Katoaako kasvatus, himmeneekö aikuisuus? Aikuistumisen puhe ja kulttuurimallit*. Jyväskylä: Gaudeamus.
- Hoikkala, T. & Paju, P. 2008. Entä nuoremmat sukupolvet? Sukupolvitutkimus ja nuorisopolitiikka. Teoksessa S. Purhonen, T. Hoikkala & J.-P. Roos (toim.) *Kenen sukupolveen kuulut? Suurten ikäluokkien tarina*. Helsinki: Gaudeamus, 270–294.
- Hoikkala, T. & Paju, P. 2013. *Apina pulpetissa. Ysiluokan yhteisöllisyys*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hoikkala, T., Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2009. *Tunnetut sotilaat. Varusmiehen kokemus ja terveystaju*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 94.
- Hoikkala, T. & Suurpää, L. 2005. Finnish youth cultural research and its relevance to youth policy. *Young* 13 (3), 285–312.
- Holdsworth, C. & Morgan, D. 2005. *Transition in context. Leaving home, independence and adulthood*. Berkshire: Open University Press.
- Huhta, H. 2015. "Pitää pään kasassa työttömyysaikana". *Liikunta työttömien nuorten arjessa*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 87.
- Huhta, H. & Nipuli, S. 2011. *Askelmerkkejä lasten ja nuorten nykyaikaiseen kilpaurheilun. Katsaus kansainvälisiin ja kotimaisiin urheilujärjestelmiin ja malleihin*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura & Nuori Suomi. Verkkojulkaisuja 40.
- Huisman, T. 2004. *Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003: Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen*. Helsinki: Opetushallitus.
- Huotari, P. 2012. *Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood: a 25-year secular trend and follow-up study*. LIKES Research Reports on Sport and Health 255.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011: 15.
- Husu, P., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Sievänen, H., Tokola, K., Valkeinen, H., Mäki-Opas, T. & Vasankari, T. 2014. Suomalaisten aikuisten kiihtyvyyssmittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus. *Suomen Lääkärilehti* 69 (25–32), 1860–1866.
- Hyvärinen, M. 2004. Eletty ja kerrottu kertomus. *Sosiologia* 41 (4), 297–309.
- Hyvärinen, M. 2006. Kerronnallinen tutkimus. Saatavilla: www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf (viitattu 7.11.2013).
- Hyvärinen, M. 2007. Kertomus ja kertomuksen rajat. *Puhe ja kieli* 27 (3), 127–140.

- Hyvärinen, M. 2013. Lapsen kertomuksen analyysi. Luento osana ”Narratiivinen lapsudentutkimus” -menetelmäkurssia 8.11.2013, Jyväskylän yliopisto.
- Hyvärinen, M. & Löyttyniemi, V. 2009. Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa J. Ruusuvoori & L. Tiittula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. 2. uusittu painos. Tampere: Vastapaino, 189–222.
- Häkkinen, A. 2012. Johan Adolf Kock, elämänkulkuanalyysi ja historia. *Historiallinen aikakauskirja* 110 (4), 378–389.
- Häkkinen, A. 2014. ”Kun yhteiskunta tuli kylään”: nuorisosukupolvien erilaiset yhteiskuntakohtaamiset ja -kokemukset. Teoksessa K. Vehkalahti & L. Suurpää (toim.) *Nuoruuden sukupolvet. Monitieteisiä näkökulmia nuoruuteen eilen ja tänään*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 152, 32–56.
- Häkkinen, A., Ojajarvi, A., Puuronen, A. & Salasuo, M. 2012. Sukupolvien väliset suhteet nuoren terveystottumusten suuntaajina. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) *Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisosaianneuvottelukunta, 186–200.
- Hämäläinen, K. 2008. *Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatustarinoita urheilijoiden tarinoissa*. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 127.
- Hämäläinen, H., Lintonen, T. & Rimpelä, M. 2002. Sosiodemografisten taustatekijöiden ja terveystottumusten yhteydet 16-vuotiaiden liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 39 (1), 41–46.
- Hänninen, R. 2012. *Puuterilumen lumo. Tutkimus lumilautakulttuurista*. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä Studies in Humanities* 191.
- Hänninen, V. 1994. Ei toimijaa ilman tarinaa. Teoksessa K. Wekroth & M. Tolkki-Nikonen (toim.) *Jos A niin...* Tampere: Vastapaino, 167–179.
- Hänninen, V. 2000. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Acta Universitatis Tamperensis 696.
- Hänninen, V. 2010. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: PS-kustannus, 160–178.
- Ilmarinen, J. 2006. *Towards a longer worklife! Ageing and the quality of worklife in the European Union*. Finnish Institute of Occupational Health / Ministry of Social Affairs and Health.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber M. & Barnekow, V. 2016. *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Health Policy for Children and Adolescents, No. 7. Saatavilla: <https://issuu.com/whoeurope/docs/hsbc-no.7-growing-up-unequal-full-r?e=3185028/34131884> (viitattu 22.3.2016).
- Innanen, M. 2001. *Isyys ja äitiys nuorten kertomana – lukiolaisten tyttöjen ja poikien kirjoituksia*. LIKES Research Reports on Sport and Health 130.

- Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 74–95.
- Itkonen, H. 2015. Epilogi. Monimuotoistuva nuorisoliikkuminen – laajeneva tutkimus. Teoksessa P. Harinen, V. Liikanen, A. Rannikko & P. Torvinen (toim.) *Liikuttukseen asti. Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303, 115–120.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013a. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 17–27.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013b. Sanasto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 653–671.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Watt, A. & Liukkonen, J. 2015. Perceived physical competence towards physical activity, and motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents' self-reported physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport* [epub ahead of print 23.11.2015]. doi:10.1016/j.jsams.2015.11.003 (viitattu 1.4.2016)
- Jago, R., Page, A. & Cooper, A. 2012. Friends and physical activity during the transition from primary to secondary school. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 44 (1), 111–117.
- Jahnukainen, M. 1996. Elämänkulun tutkimus ja erityispedagogiikka. Teoksessa K. Ruoho & M. Ihatsu (toim.) *Käyttäytymishäiriöt nyt! Suomalaista tutkimusta käyttäytymishäiriöistä*. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan selosteita n:o 63.
- Janssen, I. & LeBlanc, A.G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7 (40).
- Jones, J. 2005. *Leaving home*. Buckingham: Open University Press.
- Julkunen, R. 2003. *Kuusikymmentä ja työssä*. Jyväskylä: SoPhi.
- Järvinen, T. 2003. *Urheilijoita, taiteilijoita ja IB-nuoria. Lukioden erikoistuminen ja koulukasvatuksen murros*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura.
- Kaasila, R. 2008. Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa R. Kaasila, R. Rajala & K.E. Nurmi (toim.) *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 41–67.
- Kalaja, S. 2012. *Fundamental movement skills, physical activity, and motivation toward Finnish school physical education: A fundamental movement skills intervention*. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 183.
- Kallio, K., Ritala-Koskinen, A. & Rutanen, N. (toim.) 2010. *Missä lapsuus tehdään? Nuorisotutkimusverkoston/ Nuorisotutkimusseuran julkaisuja* 105.
- Kangasniemi, A. 2015. *The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle*. LIKES Research Reports on Sport and Health 305.

- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret.* 2010. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Aikuiset.* 2010. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2008. Emotional and behavioral problems in relation to physical activity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 40 (19), 1749–1756.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Demakakos, P., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Physical activity, emotional and behavioral problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. *Health Education Research* 25 (2), 368–379.
- Kari, J. 2016. *Hyvä opettaja. Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsoina.* Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 233.
- Karisto, A. 1988. Liikunta ja elämäntyyli. Teoksessa E. Sironen (toim.) *Uuteen liikuntakulttuuriin.* Jyväskylä: Vastapaino, 43–74.
- Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntulussa. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 68–74.
- Kauravaara, K. 2013. *Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 276.
- Kenter, E.J., Gebhardt, W.A., Lottman, I., van Rossum, M., Bekedam, M. & Crone, M.R. 2015. The influence of life events on physical activity patterns of Dutch older adults: A life history method. *Psychology & Health* 30 (6), 627–651.
- Kestilä, L. 2008. *Pathways to health. Determinants of health, health behaviour and health inequalities in early adulthood.* Kansanterveyslaitoksen julkaisu A 23/2008.
- Kestilä, L., Kauppinen, T.M. & Karvonen, S. 2016. Lapsuuden elinolojen yhteys arjenhallintaan nuorilla aikuisilla. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) *Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015.* Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisasian neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura, 117–134.
- Kestilä, L., Mäki-Opas, T., Kunst, A., Borodulin, K., Rahkonen, O. & Prattala, R. 2015. Childhood adversities and socioeconomic position as predictors of leisure-time physical inactivity in early adulthood. *Journal of Physical Activity and Health* 12 (2), 193–199.
- Kilpeläinen, P., Kostianen, E. & Laakso, S. 2015. *Toiveet ja todellisuus. Nuorten asuminen 2014.* Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Kirmanen, T. 1999. Haastattelu lapsen ja aikuisen kohtaamisena – kokemuksia lasten pelkojen tutkimisesta. Teoksessa I. Ruoppila, E. Hujala, K. Karila, J. Kinos, P. Niiranen & M. Ojala (toim.) *Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä.* Jyväskylä: Atena, 194–217.
- Kirmanen, T. 2000. *Lapsi ja pelko. Sosiaalipsykologinen tutkimus 5–6-vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta.* Julkaisu E. Yhteiskuntatieteet 78. Sosiaalitie-teen laitos. Kuopion yliopisto.
- Kjønniksen, L., Anderssen, N. & Wold, B. 2009. Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19 (5), 646–654.

- Kjønniksen, L., Torsheim, T. & Wold, B. 2008. Tracking of leisure-time physical activity during adolescence and young adulthood: a 10-year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 69 (5).
- Klemola, U. 2009. *Opettajaksi opiskelevien vuorovaikutustaitojen kehittäminen liikunnan aineenopettajakoulutuksessa*. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 139.
- Knowles, A.-M., Niven, A. & Fawkner, S. 2014. 'Once upon a time I used to be active'. Adopting a narrative approach to understanding physical activity behaviour in adolescent girls. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 6 (1), 62–76.
- Koivusilta, L., Nupponen, H. & Rimpelä, A. 2012. Adolescent physical activity predicts high education and socio-economic position in adulthood. *The European Journal of Public Health* 22 (2), 203–209.
- Kok, J. 2007. Principles and prospects of the life course paradigm. *Annales de Démographie Historique* 1/2007, 203–230. Saatavilla: <https://www.cairn.info/revue-Annales-de-demographie-historique-2007-1-page-203.htm> (viitattu 2.10.2015).
- Kokko, S. 2006. Terveiden edistäminen osana lasten ja nuorten liikunta-/urheiluseuratoimintaa. Teoksessa A. Puuronen (toim.) *Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 91, 61–74.
- Kokko, S., Hämylä, R., Villberg, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammelin, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) 2015. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2010. *Nuori urheilijan polulla. 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista*. Jyväskylän yliopiston Terveiden edistämisen tutkimuskeskus ja Nuori Suomi.
- Kokkonen, J., Kokkonen, M., Liukkonen, J. & Watt, A. 2010. An examination of goal orientation, sense of coherence, and motivational climate as predictors of perceived physical competence. *Scandinavian Sport Studies Forum* 1, 133–152.
- Korhonen, M. 2003. Omaelämäkerrat elämäkulun jäsentäjinä. Teoksessa M. Vanhalakka-Ruoho (toim.) *Näkymätöntä näkyväksi. Elämänkulku, työura ja sukupuolitietoinen ohjaus – projektin ydinteemoja*. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan selosteita n:o 87, 1–19.
- Korvela, P. & Nordlund, A. 2016. Nuorten arjen rytmit ja perhe. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) *Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisosaian neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura, 193–206.

- 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, 189–208.
- Koski, P. 2006. Merkitysten ristiaallokossa – suhde terveyteen, alkoholiin ja liikuntaan rakentuu sosiaalisissa maailmoissa. Teoksessa A. Puuronen (toim.) *Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 91, 23–32.
- Koski, P. 2008. Physical Activity Relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport* 43 (2), 151–163.
- Koski, P. 2009. Social capital and sports clubs. In S. Kokko, P. Koski, J. Savola, M. Alen & P. Oja (eds) *The guidelines for sports club for health (SCforH) programs*. Helsinki: TAFISA, HEPA Europa, Finnish Sport for All Association, 32–35.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 96–124.
- Koski, P. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 27–32.
- Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 23 (1), 3–21.
- Koski, P. & Zacheus, T. 2012. Physical activity relationship during the lifespan. Teoksessa J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.) *Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys – Social Perspectives on Education*. Suomen Kasvatustieteellinen Seura. Kasvatusalan tutkimuksia 59, 367–386.
- Kosonen, U. 1998. *Muistoja naiseksi kasvamisesta*. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja 21.
- Kouluhyvinvointityöryhmän muistio 2005*. Työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005: 27. Helsinki: Opetusministeriö.
- Kouluterveyskysely*. Saatavilla: <http://info.stakes.fi> (viitattu 22.10.2015).
- Kujala, T. 2007. Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymisestä. Teoksessa E. Syrjäläinen, A. Eronen & V.-M. Värri (toim.) *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin*. Tampere: Tampere University Press, 13–39.
- Kuussaari, K., Pietikäinen, M. & Puhakka, T. 2010. Nuoret ja aikuiset tilastojen ja kyselytutkimusten valossa. Teoksessa A.-H. Anttila, K. Kuussaari & T. Puhakka (toim.) *Ohipuhuttu nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL ja Valtion nuorisasian neuvottelukunta, 16–58.
- Kyttä, M. 2002. The affordances of children's environments. *Journal of Environmental Psychology* 22 (1), 109–123.
- Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. 2009. Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. *Yhdyskuntasuunnittelu* 47 (2), 6–25.
- Käyhkö, M. 2006. *Siivoojaksi oppimassa. Etnografinen tutkimus työläistyöistä puhdistuspalvelualan koulutuksessa*. Joensuu: Joensuu University Press.

- Käypä hoito -suositus. Liikunta 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Saatavilla: www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50075 (viitattu 19.9.2016).
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. *European Physical Education Review* 14 (2), 139–155.
- Laakso, N. 2016. *Urheilujohdon eliitin etenemisen kertomuksia. Kasvaen, ajautuen, sattumalta vai pyrkien?* Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Business and Economics 166.
- Lahtinen, H. 2008. Todistajapsykologia – lapsitodistajat. Teoksessa P. Santtila & G. Weismann-Henelius (toim.) *Oikeuspsykologia*. Helsinki: Edita, 176–198.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–43.
- Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa M. Laine, J. Mamberg & P. Jokinen (toim.) *Tapaustutkimuksen taito*. Helsinki: Gaudeamus, 5–40.
- Laine, S., Gretschel, A., Siivonen, K., Hirsjärvi, I. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan motiivit. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään*. Julkaisuja 112. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, 92–108.
- Laine, S., Merikivi, J., Määttä, M. & Tolonen, T. 2011. Metodit. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään*. Julkaisuja 112. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, 12–27.
- Laslett, P. 1989. *A fresh map of life. The emergence of the third age*. London: Weidenfeld & Nicolson.
- Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu*. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. Saatavilla: www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view (viitattu 25.11.2015).
- Lauritsalo, K. 2014. *”Usually I like school PE, but...” School physical education described in Internet discussion forums*. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 207.
- Lee, I.-M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, A.N. & Katzmarzyk, P.T. 2012. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 380, 219–229.
- Lehmuskallio, M. 2007. *Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteissa*. Turun yliopiston julkaisuja 263.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lehtonen, K. 2009. *Ohjaajat ja valmentajat lasten ja nuorten seuratoiminnan kehityshankkeissa*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 225.
- Lehtonen, K. (toim.) 2012. *Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 253. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2.

- Levinson, D. 1986. A conception of adult development. *American Psychologist* 41 (1), 3–13.
- Lewis, N. 2004. Sustainable adventure. Embodied experiences and ecological practices within British climbing. In B. Wheaton (ed.) *Understanding lifestyle sports. Consumption, identity and difference*. London: Routledge, 70–93.
- Li, K.-K., Cardinal, B.J. & Settersten, Jr. R.A. 2009. A life-course perspective on physical activity promotion: Applications and implications. *Quest* 61 (3), 336–352.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. 1998. *Narrative research. Reading, analysis and interpretation*. Los Angeles: Sage.
- Liikanen, M. 2005. Vapaa-aika muutoksessa – merkitys, rajoitteet ja valinnat. Teoksessa M. Liikanen, R. Hanifi & U. Hannula (toim.) *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002*. Helsinki: Tilastokeskus, 5–30.
- Liikanen V. & Rannikko A. 2015. Vaihtoehtolajit nuorten liikunnallisena elämäntapana. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 47–54.
- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. 1985. *Naturalistic inquiry*. Newbury Park: Sage.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–161.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T., Kokko, S., Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Koski, P., Tynjälä, J., Soini, A., Ståhl, T. & Tammelin, T. 2014. Results from Finland’s 2014 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health* 11 (1), 51–57.
- Logan, S.W., Kipling Webster, E., Getchell, N., Pfeiffer, K.A. & Robinson, L.E. 2015. Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *Kinesiology Review* 4 (4), 416–426.
- Lopes, V., Gabbard, C. & Rodrigues, L. 2013. Physical activity in adolescents: examining influence in the best friend dyad. *Journal of Adolescent Health* 52 (6), 752–756.
- Lubans, D., Boreham C., Kelly, P. & Foster, C. 2011. The relationship between active travel to school and health-related fitness in children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8 (5).
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003*. Opetushallitus. Helsinki.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015*. Opetushallitus. Helsinki.
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. *Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013*. Raportti 25/2014. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Lyle, J. 2009. *Sporting success, role models and participation: A policy related review*. Research Report 101. Sport Scotland.
- Lynn, P. 2009. Methods for longitudinal surveys. In P. Lynn (ed.) *Methodology of longitudinal surveys*. Chichester: Wiley, 1–19.

- Lähteenmaa, J. 2000. *Myöhäismoderni nuorisokulttuuri. Tulkintoja ryhmistä ja ryhmiin kuulumisten ulottuvuuksista*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 14.
- Lämsä, J. 2002. Harrastusten jääminen – nuorten luopuminen urheilusta. Teoksessa T. Kuurre, M. Vuori & M. Gissler (toim.) *Viattomuudesta vimmaan. Lapsuudesta nuoruuteen -siirtymävaiheen tarkastelua. Nuorten elinolot -vuosikirja*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 25. Nuorisosaian neuvottelukunta Nuora, julkaisuja 23, 79–88.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Lahti: VK-Kustannus, 15–42.
- Lämsä, J. & Mäenpää, P. 2002. *Kuinka moni lopettaa? Tietoja ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta*. Helsinki: SLU.
- Mannheim, K. 1952. The problem of generations. In P. Kecskemeti (ed.) *Essays on the sociology of knowledge*. London: Routledge, 276–320.
- Marshall, S. 2009. Dropping the ball and picking up fat: youth physical activity, body fatness, and the conundrum of causality. *American Journal of Preventive Medicine* 37 (1), 84–86.
- Matarma, T. 2012. *Mitä on liikunta? Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan*. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 5/2012.
- Matton, L., Thomis, M., Wijndaele, K., Duvigneaud, N., Beunen, G., Claessens, A.L., Vanreusel, B., Philippaerts, R. & Lefevre, J. 2006. Tracking of physical fitness and physical activity from youth to adulthood in females. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38 (6), 1114–1120.
- Mayer, K.U. 2004. Whose lives? How history, societies and institutions define and shape life courses. *Research in Human Development* 1 (3), 161–187.
- Middleton, L.E., Barnes, D.E., Lui, L.Y., & Yaffe, K. 2010. Physical activity over the life course and its association with cognitive performance and impairment in old age. *Journal of the American Geriatrics Society* 58 (7), 1322–1326.
- Mikkelsson, L. 2007. *Koulun kuntotestistö aikuisiän kunnon ja terveyden ennustajana – 25 vuoden pitkäaikainen tutkimus*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 200.
- Moisio, E. & Huuhtanen, H. 2007. *Arki hallussa? Suomalaisten asiantuntijoiden näkemyksiä työstä, perheestä ja vapaa-ajasta vuonna 2015. Delfoi-paneelin tuloksia. Työ ja ihminen*. Tutkimusraportti 31. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (toim.) 2014. *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö*. KIHUn julkaisusarja, nro 46.
- Monyeki, M., Koppes, L., Monyeki, K., Kemper, H.C.G. & Twisk, J.W.R. 2007. Longitudinal relationships between nutritional status, body composition, and physical fitness in rural children of South Africa: the Ellisras longitudinal study. *American Journal of Human Biology* 19 (4), 551–558.
- Myllyniemi, S. 2006. Nuorisobarometri 2005. Teoksessa T.-A. Wilska (toim.) *Uskon asia. Nuorisobarometri 2006*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuorisosaian neuvottelukunta, 13–89.

- Myllyniemi, S. 2008. Tilasto-osio. Teoksessa M. Autio, K. Eräranta & S. Myllyniemi (toim.) *Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja 2008*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84, 18–81.
- Myllyniemi, S. (toim.) 2009a. *Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 92; Nuorisoasian neuvottelukunta, julkaisuja 40.
- Myllyniemi, S. 2009b. *Taidekohtia. Nuorisobarometri 2009*. Nuorisotutkimusseura / Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 97.
- Myllyniemi, S. (toim.) 2012. *Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 127, verkkojulkaisuja 53; Valtion nuorisoasian neuvottelukunta, julkaisuja 46, 5–114.
- Myllyniemi, S. (toim.) 2016. *Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisoasian neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. *Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013*. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 140; Nuorisoasian neuvottelukunta, julkaisuja 49.
- Myllyniemi, S. & Gissler, M. 2012. Lapsuuden ja nuoruuden tilastointi. Teoksessa E. Pekkarinen, K. Vehkalahti & S. Myllyniemi (toim.) *Lapset ja nuoret instituutioiden kehyksissä. Nuorten elinolot -vuosikirja 2012*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta, 25–99.
- Määttä, M. & Tolonen, T. 2011. Johdanto. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään*. Julkaisuja 112. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, 5–11.
- Nevalainen, A., Tähtinen, J., Laakkonen, E., Vanttaja, M., Koski, P. & Zacheus, T. 2015. Yläkouluikäisten nuorten asennoituminen koululiikuntaan. *Kasvatus* 46 (5), 432–447.
- Niemelä, A. 2005. Nuorena äidiksi – vauhdilla aikuisuuteen? Teoksessa S. Aapola & K. Ketokivi (toim.) *Polkuja ja poikkeamia – aikuisuutta etsimässä*. Julkaisuja 56. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, 169–195.
- Neale, B. & Flowerdew, J. 2003. Time, texture and childhood: The contours of longitudinal qualitative research. *International Journal of Social Research Methodology* 6 (3), 189–199.
- Nikander, P. 2010. Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa J. Ruusuvaara, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 432–445.
- Nuorten paneeli 2011. Nuoret ovat nykypäivä ja tulevaisuus 2011*. Stratebilily Oy & Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta & Suomen Nuorisoyhteistyö Allianssi ry. Saatavilla: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisopolitiikka/Kehittxmisohjelma_2012-2015/Liitteet/Nuorten_Paneeli_2011_loppuraportti.pdf (Viitattu 26.11.2015).
- Nupponen, H. & Penttinen, S. (toim.) 2012. *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: Aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita*. Turku: Turun yliopistopaino.

- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. *Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16 -vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. *Lapsuuden -tutkimus: 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001–2003 menetelmistä ja tuloksista*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239.
- Nupponen, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. 2014. Kahdeksasluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 56–62.
- Nurmi, A.-M. 2012. *Kadulta liikuntasaliin. Toimintatutkimus hip hop -tanssista osana lukion liikuntakasvatusta*. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 184.
- Närvi, J. 2014. *Määräaikainen työ, vakituinen vanhemmuus. Sukupuolistuneet työurat, perheellistyminen ja vanhempien hoivaratkaisut*. Tutkimus 122. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos / Tampereen yliopisto.
- Oinas, E. 2004. Haastattelu: kokemuksia, kohtaamisia, kerrontaa. Teoksessa M. Liljeström (toim.) *Feministinen tietäminen. Keskustelua metodologiasta*. Tampere: Vastapaino, 209–227.
- Oinonen, E. 2003. Extended present, faltering future: Family formation in the process of attaining. Adult status in Finland and Spain. *Young* 11 (2), 121–140.
- Ojala, A.-L. 2015. *Vaihtoehtoisuutta ja valtavirtaisuutta: tutkimus suomalaisten lumilautailijoiden ura- ja raamittavista asenteista, olosuhteista ja resursseista*. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 219.
- Ojala, A.-L. & Ikonen, H. 2014. Nautinnonhalu vei voitonjanon: Lumilautailu ja urheilun muuttuvat sosiaalisuusympäristöt. *Kasvatus ja Aika* 4 (2).
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011. *Lasten hyvinvoinnin kansalliset indikaattorit. Tavoitteena tietoon perustuva lapsipolitiikan johtaminen*. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2011:3.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013. *Linjaukset liikuntatutkimuksen tukemiseksi vuoteen 2017. Liikuntatutkimuksen suunta-asiakirja*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2013:15.
- Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille* 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijatyöryhmä.
- Ortega, F., Konstabel, K., Pasquali, E., Ruiz, J.R., Hurtig-Wennlöf, A., Mäestu, J., Löf, M., Harro, J., Bellocco, R., Labayen, I., Veidebaum, T. & Sjöström, M. 2013. Objectively measured physical activity and sedentary time during childhood, adolescence and young adulthood: A cohort study. *PLoS One* 8 (4), e60871.
- Ortega, F., Ruiz, J. & Castillo, M. 2013. Physical activity, physical fitness, and overweight in children and adolescents: Evidence from epidemiologic studies. *Endocrinología y Nutrición* 60 (8), 458–469.
- Paajanen, P. 2001. *Lapsen vapaa-aika huoltajan silmin. Perhebarometri 2001*. Helsinki: Väestöliitto & Väestöntutkimuslaitos E 12/2001.

- Pahkala, K., Hernelahti, M., Heinonen, O.J., Raittinen, P., Hakanen, M., Lagström, H., Viikari, J.S., Rönnemaa, T., Raitakari, O. & Simell, O. 2013. Body mass index, fitness and physical activity from childhood through adolescence. *British Journal of Sports Medicine* 47 (2), 71–77.
- Paju, P. 2011. *Koulua on käytävä. Etnografinen tutkimus koululuokasta sosiaalisena tilana*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 115.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. *Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010*. Opetushallitus: Koulutuksen seurantaraportit 2011:4.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.
- Parkkari, J., Räisänen, A., Pasanen, K. & Rimpelä, A. 2015. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 83–89.
- Pate, R.R., Pratt, M., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., Buchmer, D., Ettinger, W., Heath, G.W., King, A.C., Kriska, A., Leon, A.S., Marcus, B.H., Morris, J., Paffenbarger Jr., R.S., Patrick, K., Pollock, M.L., Rippe, J.M., Sallis, J. & Wilmore, J.H. 1995. Physical activity and public health. A recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association* 273 (5), 402–407.
- Pekkarinen, E. & Vehkalahti, K. 2012. Johdanto. Instituutiot lapsuutta ja nuoruutta rakentamassa – lapset ja nuoret instituutiota uudistamassa. Teoksessa E. Pekkarinen, K. Vehkalahti & S. Myllyniemi (toim.) *Lapset ja nuoret instituutioiden kehyksissä. Nuorten elinolot -vuosikirja 2012*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 131, 9–21.
- Peltola, M. 2016. Sukupolvisuhteet, taloudellinen riippuvuus ja kuulumisen tunteet. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) *Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisoasian neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura, 227–234.
- Penkkimäki, L., Wallin, A., Saaranen-Kauppinen, A. & Eskola, J. 2015. Erikseen yhdessä – sosiaalisen toiminnan merkitys koetulle työkyvyllä verkkoympäristöä hyödyntävässä liikuntainterventiossa. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 40–46.
- Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia, 115–162.
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994*. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004*. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Helsinki: Opetushallitus.
- Peuhkuri, T. 2007. Teoria ja yleistämisen kriteerit. Teoksessa M. Laine, J. Marnberg & P. Jokinen (toim.) *Tapaustutkimuksen taito*. Helsinki: Gaudeamus, 130–148.

- Piispa, M. 2013. ”Vapaasti olen saanut valita eikä mihinkään ole pakotettu” – katsaus suomalaisen huippu-urheilijan elämänkulkuun. Teoksessa M. Piispa & H. Huhta (toim.) *Epätavallisia elämänkulkua. Huippu-urheilijat ja taiteilijat 2000-luvun Suomessa*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 134, 13–55.
- Piispa, M. & Salasuo, M. 2014. *Taiteilijan elämänkulku. Tutkimus nuorista taiteilijoista 2000-luvun Suomessa*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 156.
- Poikolainen, J. 2014. Lasten positiivisen hyvinvoinnin tutkimus – metodologisia huomioita. *Nuorisotutkimus* 32 (2), 3–22.
- Polkinghorne, D. 1988. *Narrative knowing and the human sciences*. Albany: State University of New York Press.
- Polkinghorne, D. 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. In J.A. Hatch & R. Wisniewski (eds) *Life history and narrative*. London: Falmer, 5–23.
- Pulkkinen, L. 1984. *Nuoret ja kotikasvatus*. Helsinki: Otava.
- Pulkkinen, L. (toim.) 1996. *Lapsesta aikuiseksi*. Jyväskylä: PS-viestintä, 13–28.
- Pulkkinen, L., Kapri, J. & Rose, R. (eds) 2006. *Socioemotional development and health from adolescence to adulthood*. New York: Cambridge University Press.
- Puronaho, K. 2006. *Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi: tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosessista, resursseista ja kustannuksista*. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Business and Economics 52.
- Puronaho, K. 2014. *Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5.
- Purhonen, S., Hoikkala, T. & Roos, J.-P. 2008. Suuret ikäluokat ja elämän käännekohdat. Teoksessa S. Purhonen, T. Hoikkala & J.-P. Roos (toim.) *Kenen sukupolveen kuulut? Suurten ikäluokkien tarina*. Helsinki: Gaudeamus, 33–50.
- Puroila, A-M. & Karila, K. 2001. Bronfenbrennerin ekologinen teoria. Teoksessa K. Karila, J. Kinos & J. Virtanen (toim.) *Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia*. Jyväskylä: PS-kustannus, 204–226.
- Puuronen, V. 2006. *Nuorisotutkimus*. Tampere: Vastapaino.
- Puuronen, V. 2014. Vastuussa kenelle? Muistitietotutkijan mahdollisuuksista ja ongelmista. Tutkijan vastuu ja valinnat -yleisöseminaari 13.11.2014. Oulun yliopisto.
- Pyykkönen, T., Saaranen-Kauppinen, A. & Rovio, E. 2014. Ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Teoksessa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Liikuntatieteellisen seuran Impulssi nro 28. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 281, 39–43.
- Pääkkönen, H. 2010. *Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä*. Tutkimuksia 254. Tilastokeskus.
- Pääkkönen, H. & Hanifi, R. 2011. *Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. Elinolot 2011*. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla: http://tilastokeskus.fi/tup/julkaisut/tiedostot/isbn_978-952-244-331-1.pdf (viitattu 26.11.2015).

- Pörhölä, M. 2008. Koulukiusaaminen nuoren hyvinvointia uhkaavana tekijänä. Teoksessa M. Autio, K. Eräranta & S. Myllyniemi (toim.) *Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja 2008*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84, 94–104.
- Pöysä, J. 2010. Asemointinäkökulma haastattelujen kerronnallisuuden tarkastelussa. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 153–179.
- Rajala, K., Turpeinen, S. & Laine, K. 2013. Notkeampi koulu – aktiivisempi koulupäivä? Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) *Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65, 24–29.
- Rannikko, A., Harinen, P., Liikanen, V., Ronkainen, J. & Kuninkaanniemi, H. 2013. Nuorten liikunnalliset alakulttuurit: elämäntapaa ja erontekoa. *Nuorisotutkimus* 31 (4), 3–19.
- Rannikko, A. & Liikanen, V. 2013. *Liikunnan uudet ja vanhat tulokkaat*. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Vapaamuotoisia julkaisuja D:16. Saatavilla: www.mamk.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/mamk/embeds/mamkwwwstructure/21796_liikunnan_uudet_ja_vanhat_tulokkaat.pdf (viitattu 12.8.2015).
- Rantala, M. 2014. *Sata vuotta toistoa. Liikunnan asemointi ja argumentointi suomalaisessa liikuntapolitiikassa vuosina 1909–2013*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 287.
- Rastas, A. 2009. Kulttuurit ja erot haastattelutilanteessa. Teoksessa L. Tiittula & J. Ruusuvuori (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. 2. uusittu painos. Tampere: Vastapaino, 78–102.
- Rauhala, L. 1983. *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Gaudeamus.
- Reinharz, S. 1992. *Feminist methods in social research*. Oxford: Oxford University Press.
- Ricoeur, P. 1980. Narrative time. *Critical Inquiry* 7 (1), 169–190.
- Ricoeur, P. 1984. *Time and narrative, volume 2*. Chicago: University of Chicago Press.
- Riessman, C. 1993. *Narrative analysis*. Qualitative research methods volume 30. Newbury Park: Sage.
- Riessman, C. 2008. *Narrative methods for the human sciences*. Los Angeles: Sage.
- Rimmon-Kenan, S. 1991. *Kertomuksen poetiikka*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Rintala, P., Välimaa, R., Tynjälä, J., Boyce, W., King, M., Villberg, J. & Kannas, L. 2011. Physical activity of children with and without long-term illness or disability. *Journal of Physical Activity & Health* 8 (8), 1066–1073.
- Rintanen, H. 2000. *Terveys ja koulutuksellinen syrjäytyminen nuoren miehen elämäntulussa*. Acta Universitatis Tamperensis 740.
- Robinson, L.E., Stodden, D.F., Barnett, L.M., Lopes, V.P., Logan, S.W., Rodrigues, L.P. & D'Hondt, E. 2015. Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sport Medicine* 45 (9), 1273–1284.
- Rokka, P. 2011. *Peruskoulun ja perusopetuksen vuosien 1985, 1994 ja 2004 opetussuunnitelmien perusteet poliittisen opetussuunnitelman teksteinä*. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 1076.

- Roos, J.-P. 1987. *Suomalainen elämä: tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 454.
- Roos, J.-P. 1989. *Liikunta ja elämäntapa*. Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 14.
- Roos, J.-P. & Hoikkala, T. (toim.) 1998. *Elämänpolitiikka*. Tampere: Gaudeamus.
- Rotko, T., Aho, T., Mustonen, N. & Linnanmäki, E. 2011. *Kapeneeko kuilu? Tilannekatsaus terveyserojen kaventamiseen Suomessa 2007–2010*. Raportti 8/2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Rottensteiner, C. 2015. *Young Finnish athletes' participation in organized team sports*. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 228.
- Rovio, E. 2011. Vähän liikkuvat – keitä he ovat? Teoksessa E. Rovio & T. Pyykkönen (toim.) *Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita*. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 251, 29–47.
- Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Eskola, J., Hakamäki, M., Tammelin, T., Helakorpi, S., Uutela, A. & Havas, E. 2009. Vähän liikkuvat nuoret aikuiset – alaryhmien tunnistaminen. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 26–33.
- Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A. Havas, E. & Tammelin, T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 36–41.
- Rovio, E. & Pyykkönen, T. 2011. *Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita*. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 251.
- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2014. Liikunnan riskikohdat elämänkulussa. Teoksessa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen (toim.) *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 281.
- Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A., Pirkkalainen, M. & Lautamatti, L. 2013. Mikä sie nirihamasto siellä alla piileekään? Toimintatutkimukseen osallistuneen perheenäidin liikuntasuhde osana identiteettiä. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 67–74.
- Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A. & Pyykkönen, T. 2014. *Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen*. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 281.
- Ruokonen, J., Kokkonen, M. & Kokkonen, J. 2014. Liikuntatuntien psykologinen turvallisuus ja motivaatioilmasto alakoululaisten tyttöjen ja poikien silmin. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 49–55.
- Russell, W.D. & Limle, A.N. 2013. The relationship between youth sport specialization and involvement in sport and physical activity in young adulthood. *Journal of Sport Behavior* 36 (1), 82–98.
- Ruusuvuori, J. 2010. Vuorovaikutus ja valta haastattelussa – keskusteluanalyttinen näkökulma. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 269–299.
- Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 424–431.

- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2009. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. 2. uusittu painos. Tampere: Vastapaino, 22–56.
- Ryan, R. & Deci, E. 2002. An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E.L. Deci & R.M. Ryan (eds) *Handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press, 3–36.
- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E. & Parikka, L. 2013. ”Määhän ajattelin, että lapsen voi viedä vauvaparkkiin” – Perheenäitien arjen jännitteet liikuntasuhdetta rakentamassa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 40–46.
- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E., Wallin, A. & Eskola, J. 2011. ”Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 18–23.
- Saarela, H., Mäki-Opas, T., Silventoinen, K. & Borodulin, K. 2015. Sosiodemografiset erot suomalaisten hyötyliikunnassa. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 55–63.
- Salasuo, M. 2006. *Atomisoitunut sukupolvi*. Tutkimuksia 7. Helsingin kaupungin tietokeskus.
- Salasuo, M. & Hoikkala, T. 2013. Huippu-urheilijat nykyajan kannattelupinnoilla. Teoksessa M. Piispa & H. Huhta (toim.) *Epätavallisia elämänkulkuja. Huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 134, 57–77.
- Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2013. Sukupolvia liikkeessä – fyysisestä pakkoaktiivisuudesta liikkumattomuuteen. Teoksessa A. Häkkinen, A. Puuronen, M. Salasuo & A. Ojajärvi (toim.) *Sosiaalinen albumi. Elämäntavat sukupolvien murroksessa*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 139, 111–180.
- Salasuo, M. & Piispa, M. 2012. *Kuntodoping. Näkökulmia dopingaineiden käyttöön huippu-urheilun ulkopuolella*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 120.
- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. *Huippu-urheilijan elämänkulku – Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 166.
- Sallinen, M. 2006. Nuoret perheessä. Päiväkirjatutkimus perheen arjesta työssäkäyvien vanhempien ja heidän kouluikäisten lastensa kokemana. Teoksessa T.-A. Wilska & J. Lähteenmaa (toim.) *Kultainen nuoruus. Kurkistuksia nuorten hyvinvointiin ja sen tutkimiseen*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Verkkojulkaisusarja, 82–98.
- Sallis, J. & Patrick, K. 1994. Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science* 6 (4), 302–314.
- Samdal, O., Tynjälä, J., Roberts, C., Sallis, J.F., Villberg, J. & Wold, B. 2007. Trends in vigorous physical activity and TV watching of adolescents from 1968 to 2002 in seven European countries. *European Journal of Public Health* 17 (3), 242–248.
- Salonen, R. 2005. Milloin omaan kotiin? Aikuistumisen vastuu Suomessa ja Espanjassa. Teoksessa S. Aapola & K. Ketokivi (toim.) *Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 56, 66–99.

- Saros, L. 2012. *Fyysinen aktiivisuus eri elämänvaiheissa. Yhdeksäsluokkalaisten kestävyysliikunnan harrastamisen motiivit*. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, opettajankoulutuslaitos, tutkimuksia 335.
- Satka, M., Alanen, L., Harrikari, T., & Pekkarinen, E. (toim.) 2011. *Lapset, nuoret ja muuttuva hallinta*. Tampere: Vastapaino.
- Scheerder, J., Thomis, M., Vanreusel, B., Lefevre, J., Renson, R., Vanden Eynde, B. & Beunen, G. 2006. Sports participation among females from adolescence to adulthood, a longitudinal study. *International Review for the Sociology of Sport* 41 (3), 413–430.
- School health guidelines to promote healthy eating and physical activity 2011*. Centers for Disease Control and Prevention. Morbidity and Mortality Weekly Report. Recommendations and Reports 60 (5). U.S. Department of Health and Human Services.
- Setälä, P. 2012. Vaarallinen ja likainen tila. Turvallisuuteen eristetty lapsuus. Teoksessa H. Strandell, L. Haikola & K. Kullman (toim.) *Lapsuuden muuttuvat tilat*. Tampere: Vastapaino, 177–202.
- Sibold, J., Edwards, E., Murray-Close, D. & Hudziak, J.J. 2015. Physical activity, sadness, and suicidality in bullied US adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 54 (10), 808–815.
- Siedentop, D. & Tannehill, D. 2000. *Developing teaching skills in physical education*. 3. painos. Mountain View: Mayfield.
- Siivonen, R. (toim.) 2011. *10 teesiä ja 100 lupausta. Manifesti lasten ja nuorten liikumisesta*. Helsinki: Nuori Suomi & Demos.
- Silva, P., Sousa, S., Sá, C., Ribeiro, J. & Mota, J. 2015. Physical activity in high school during 'free-time' periods. *European Physical Education Review* 21 (2), 135–148.
- Silvennoinen, M. 1988. Ruumiinkokeminen ja liikunta. Teoksessa E. Sironen (toim.) *Uuteen liikuntakulttuuriin*. Tampere: Vastapaino, 182–191.
- Silvennoinen, M. & Laine, T. (toim.) 2007. *Kuka minä sitten olen? Opiskelijoiden kirjoituksia ruumiillisuudesta ja identiteetistä*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 162.
- Sintonen, T. 1999. *Etninen identiteetti ja narratiivisuus. Kanadan suomalaiset miehet elämänsä kertojina*. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos.
- Smith, P.K. & Sharp, S. (eds) 1994. *School bullying: Insights and perspectives*. London: Routledge, 1–19.
- Soini, M. 2006. *Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisyyteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla*. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 120.
- Soini, M., Liukkonen, J. Jaakkola, T. Leskinen, E. & Rantanen, P. 2007. Motivaatioilmasto ja viihtyminen koululiikunnassa. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 45–51.
- Stahl, S.D. 1989. *Literary folkloristics and the personal narrative*. Bloomington: Indiana University Press.

- Stodden, D.F., Goodway, J.D., Langendorfer, S.J., Robertson, M.A., Rudisill, M.E., Garcia, C. & Garcia, L.E. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest* 60 (2), 290–306.
- Strachan, L., Côté, J. & Deakin, J. 2009. “Specializers” versus “samplers” in youth sport: Comparing experiences and outcomes. *The Sport Psychologist* 23 (1), 77–92.
- Strandell, H., Haikkola, L. & Kullman, K. (toim.) 2012. *Lapsuuden muuttuvat tilat*. Tampere: Vastapaino.
- Ståhl, T., Rütten, A., Nutbeam, D., Bauman, A., Kannas, L., Abel, T., Lüschen, G., Rodriguez, D., Vinck, J. & van der Zee, J. 2001. The importance of the social environment for physically active lifestyle – results from an international study. *Social Science & Medicine* 52 (1), 1–10.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): *Ajankäyttötutkimus* [verkkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla: <http://www.stat.fi/til/akay/> (Viitattu 1.3.2016).
- Suoninen, E. 1997. *Miten tutkia moniäänistä ihmistä? Diskurssianalyttisen tutkimusotteen kehittelyä*. Acta Universitatis Tamperensis 580.
- Suppli, C.M., Due, P., Henriksen, P.W., Rayce, S.B., Holstein, B.E. & Rasmussen, M. 2013. Low vigorous physical activity at ages 15, 19 and 27: childhood socio-economic position modifies the tracking pattern. *The European Journal of Public Health* 23 (1), 19–24.
- Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002. Lapset ja nuoret*. Helsinki: Suomen Kuntourheiluliitto.
- Syrjälä, L. 2001. Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu*. Jyväskylä: PS-kustannus, 203–217.
- Sääkslahti, A. 2005. *Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin*. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 104.
- Takalo, S. 2004. *Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 163.
- Takalo, T. 2015. *Massaliikuntatapahtuman osallistujaryhmät ja osallistumisen motiivit. Kainuun rastiviikko ja suunnistuksen MM-kilpailut 2013*. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 223.
- Takalo, S. & Veijola, S. 1998. Liikunnan käsitteiden hallinnan kartoitus esikoululaisilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Tammelin, T. 2003. *Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31: Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966*. Acta Universitatis Ouluensis. Medica (771).
- Tammelin, T. 2005. A review of longitudinal studies on youth predictors of adulthood physical activity. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 17 (1), 3–12.

- Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M. & Valtonen, M. 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus – tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. *Suomen Lääkärilehti* 69, 1871–1876.
- Tammelin, T., Ekelund, U., Remes, J. & Näyhä, S. 2007. Physical activity and sedentary behaviors among Finnish youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39 (7), 1067–1074.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 272.
- Tammelin, T. & Telama, R. 2008. Tuleeko liikkuvasta ja terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen? Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 51–54.
- Tanskanen, M. 2012. *Effects of military training on aerobic fitness, serum hormones, oxidative stress and energy balance, with special reference to overreaching*. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical Education and Health 187.
- Taulu, A. 2010. *Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä – kvasikokeellinen interventiotutkimus*. Acta Universitatis Tamperensis 1526.
- Telama, R. 2009. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: Review. *The European Journal of Obesity*. Obesity Facts 3, 187–195.
- Telama, R., Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2009. Secular trends in youth physical activity and parents' socioeconomic status from 1977 to 2005. *Pediatric Exercise Science* 21 (4), 462–474.
- Telama, R. & Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32 (9), 1617–1622.
- Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. & Raitakari, O. 2006. Participation in organised sport as predictor of adult physical activity; a 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science* 17, 76–88.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. & Raitakari, O. 2014. Tracking physical activity from early childhood through youth to adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 46 (5).
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. 2005. Physical activity from childhood to adulthood. A 21 year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine* 28 (3), 267–273.
- Telford, A., Salmon, J., Jolley, D. & Crawford, D. 2004. CLASS. Children's Leisure Activities Study 2004. Reliability and validity of physical activity questionnaires for children: the Children's Leisure Activities Study Survey (CLASS). *Pediatric Exercise Science* 16, 64–78.
- Thompson, A., Humbert, M. & Mirwald, R. 2003. A longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors. *Qualitative Health Research* 13 (3), 358–377.
- Thornton, A. 2004. 'Anyone can play this game': ultimate frisbee, identity and difference. In B. Wheaton (ed.) *Understanding lifestyle sports. Consumption, identity and difference*. London: Routledge, 175–196.

- Tiihonen, A. 1997. Lihaan kirjoitettua ja ruumiissa kohdattua. Teoksessa E. Jokinen (toim.) *Ruumiin siteet. Tekstejä eroista, järjestyksestä ja sukupuolesta*. Tampere: Vastapaino, 105–118.
- Tiihonen, A. 2011. Mitä ”väliä” urheilemisella oikein on? 11–15-vuotiaat huippu-urheilun näkökulmasta. Teoksessa M. Salasuo & M. Kangaspunta (toim.) *Hampaat irvessä? Painavia sanoja 11–15-vuotiaiden kilpaurheilusta*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 39, 25–31.
- Tiihonen, A. 2014. *Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2014: 6.
- Tiittula, L. & Ruusuvoori, J. (toim.) 2009. *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. 2. uusittu painos. Tampere: Vastapaino.
- Tikka, M. 1994. Kalenteri-ikästä omaelämäkerralliseen ikään. Teoksessa A. Uutela & J.E. Ruth (toim.) *Muuttuva vanhuus*. Tampere: Gaudeamus, 81–101.
- Toivonen, T. 1999. *Empiirinen sosiaalitutkimus. Filosofia ja metodologia*. Porvoo: WSOY.
- Toivonen, T. 2003. Sukupolvi yhteiskunnallisen muutoksen selittäjänä. Teoksessa H. Melin & J. Nikula (toim.) *Yhteiskunnallinen muutos*. Tampere: Vastapaino, 109–120.
- Tolska, T. 2002. *Kertova mieli. Jerome Brunerin narratiivikäsitys*. Helsingin yliopiston kasvatustieteiden laitoksen tutkimuksia 178.
- Trudeau, F., Laurencelle, L., Tremblay, J., Rajic, M. & Shephard, R.J. 1998. A long-term follow-up of participants in the Trois-Rivieres semi-longitudinal study of growth and development. *Pediatric Exercise Science* 10 (4), 366–377.
- Tudor-Locke, C., Craig, C., Brown, W., Clemen, S., De Cocker, K., Giles-Corti, B., Hatano, Y., Inoue, S., Matsudo, S., Mutrie, N., Oppert, J-M., Rowe, D.A., Schmidt, M.D., Schofield, G., Spence, J., Teixeira, P.J., Tully, M. & Blair, S. 2011. How many steps/day are enough? For adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8 (79).
- Turpeinen, S., Jaako, J., Kankaanpää, A. & Hakamäki, M. 2011. *Liikunta ja tasa-arvo 2011. Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 33.
- Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. 2015. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2015 (2), 57–64.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. 2013. *Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 271.
- Tuval-Mashiach, R. 1998. Holistic analysis of form. In A. Lieblich, R. Tuval-Mashiach & T. Zilber (eds) *Narrative research. Reading, analysis and interpretation*. Los Angeles: Sage, 88–105.
- Tynjälä, J., Kämppi, K., Välimaa, R., Vuori, M., Villberg, J. & Kannas, L. 2009. WHO-Koululaistutkimus: Riittävä liikunta ja uni tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia. *Liikunta & Tiede* 46 (2–3), 12–16.

- Ukkonen, T. 2000. Muistitieto tutkimuksen kohteena ja aineistona. *Elore 2000/2*. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura. Saatavilla: www.elore.fi/arkisto/2_00/ukk200.html (viitattu 30.7.2015).
- Ukkonen, T. 2006. Yhteistyö, vuorovaikutus ja narratiivisuus muistitietotutkimuksessa. Teoksessa O. Fingeroos, R. Haanpää, A. Heimo & U.-M. Peltonen (toim.) *Muistitietotutkimus. Metodologisia kysymyksiä*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 175–198.
- Unruh, D. 1979. Characteristics and types of participation in social worlds. *Symbolic Interaction 2* (2), 115–130.
- U.S. Department of Health and Human Services 2008. *Physical Activity Guidelines for Americans*. U.S. Department of Health and Human Services. Saatavilla: http://fitprogram.ucla.edu/workfiles/Documents/Fit%20for%20residents%20curriculum/Step_5/2008_Physical_Activity_Guidelines_for_Americans.pdf (viitattu 27.11.2015).
- Vaaranen, H. 2004. *Kaaharipoikia ja rappioromantiikkaa. Tutkimus erään kaahailukulttuurin elämäniloista ja tuhoisuudesta*. Teknillinen korkeakoulu. Yhdyskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskuksen julkaisuja A 30.
- Vallerand, R. 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. Roberts (ed.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics, 263–319.
- Valtioneuvoston kanslia 2015. *Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015*. Hallituksen julkaisusarja 10/2015.
- Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista 2009. Opetusministeriön julkaisuja 2009:17.
- Valtion liikuntaneuvosto 2014. Vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan polarisaation teema huomioitava strategisen tutkimuksen määrärahoja jaettaessa. Valtion liikuntaneuvoston kannanotto 26.11.2014. Saatavilla: www.liikuntaneuvosto.fi/ajankohtaista/lausunnot/arkisto/ (viitattu 19.9.2016).
- van Stralen, M.M., Yıldırım, M., Wulp, A., te Velde, S.J., Verloigne, M., Doessegger, A., Androustos, O., Kovács, É., Brug, J. & Chinapaw, M.J. 2014. Measured sedentary time and physical activity during the school day of European 10- to 12-year-old children: the ENERGY project. *Journal of Science and Medicine in Sport 17* (2), 201–206.
- Vanreusel, B., Renson, R., Beunen, G., Claessens, A. L., Lefevre, J., Lysens, R. & Vanden Eynde, B. 1997. A longitudinal study of youth sport participation and adherence to sport in adulthood. *International Review for the Sociology of Sport 32* (4), 373–387.
- Vanreusel, B. & Scheerder, J. 2016. Tracking and youth sport. The quest for lifelong adherence to sport and physical activity. In K. Green & A. Smith (eds) *Routledge handbook of youth sport*. New York: Routledge, 148–157.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 52*, 130–143.

- Vehkalahti, K. & Jouhki, E. (toim.) 2014. *Oi nuoruus. Omaelämäkerrallisia tekstejä nuoruudesta eilen ja tänään*. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 154.
- Vehkalahti, K. & Suurpää, L. (toim.) 2014. *Nuoruuden sukupolvet*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 152.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 23–46.
- Vuori, M., Kannas, L., Villberg, J., Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2012. Is physical activity associated with low-risk health behaviours among 15-year-old adolescents in Finland? *Scandinavian Journal of Public Health* 40 (1), 61–68.
- Värri, V. 2000. *Hyvä kasvatus – kasvatus hyvään*. Tampere: Tampere University Press.
- Weick, K.E. 2001. *Making sense of the organization*. Oxford: Blackwell.
- Wessman, J. 2010. Nuorten miesten liikuntatottumusten muutos varusmiespalveluksessa. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 54–60.
- Wheaton, B. 2002. Babes on the beach, women in the surf: researching gender, power and difference in the windsurfing culture. In J. Sugden & A. Tomlinson (eds) *Power games. A critical sociology of sport*. London: Routledge, 240–266.
- Wheaton, B. 2004. Introduction: mapping the lifestyle sport-scape. In B. Wheaton (ed.) *Understanding lifestyle sports. Consumption, identity and difference*. London: Routledge, 1–28.
- Wheaton, B. 2013. Introducing the consumption and representation of lifestyle sports. In B. Wheaton (ed.) *The consumption and representation of lifestyle sports*. New York: Routledge, 1–25.
- Wheeler, S. 2012. The significance of family culture for sports participation. *International Review for the Sociology of Sport* 47 (2), 235–252.
- WHO 2010. *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization. Saatavilla: www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/ (viitattu 19.9.2016).
- White, R. & Wyn, J. 2004. *Youth and society: Exploring the social dynamics of youth experience*. Oxford: Oxford University Press.
- Wickel, E.E. & Belton, S. 2015. School's out ... now what? Objective estimates of afterschool sedentary time and physical activity from childhood to adolescence. *Journal of Science and Medicine in Sport* 9 (1).
- Wijnstok, N.J., Hoekstra, T., van Mechelen, W., Kemper, H.C.G. & Twisk J.W.R. 2012. Cohort profile: The Amsterdam growth and health longitudinal study. *International Journal of Epidemiology* 42 (2), 422–429.
- Wierenga, A. 2002. 'Losing and finding the plot: Storying and the value of listening to young people'. *Scottish Youth Issues Journal* 4, 9–31.

- Wilska, T.-A. 2011. McDonaldisaatio, Disneysaatio ja suomalaisten lapsiperheiden vapaa-ajan kulutuspalvelut. *Kulutustutkimus. Verkkolehti Nyt* 5 (2), 4 – 23. Saatavilla: [www.kulutustutkimus.net/nyt/wp-content/uploads/2011/12 /4 _Terhi-Anna_Wilska_Lapsiperhe_palvelut_KT_Nyt_2_2011_u.pdf](http://www.kulutustutkimus.net/nyt/wp-content/uploads/2011/12/_4_Terhi-Anna_Wilska_Lapsiperhe_palvelut_KT_Nyt_2_2011_u.pdf) (viitattu 10.8.2015).
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. 2004. Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise* 5 (1), 7–20.
- Wyn, J. & White, R. 1997. *Rethinking youth*. London: Sage.
- Wyn, J. & Woodman, D. 2006. Generation, youth and social change. *Journal of Youth Studies* 9 (5), 495–514.
- Yang, X., Telama, R., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. & Raitakari, O. 2014. Active commuting from youth to adulthood and as predictor of physical activity in early midlife: The Young Finns Study. *Preventive Medicine* 59, 5–11.
- Yao, C.A. & Rhodes, R.E. 2015. Parental correlates in child and adolescent physical activity: A meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12 (1).
- Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 61–67.
- Yli-Piipari, S. 2011. *The development of students' physical education motivation and physical activity. A 3.5-year longitudinal study across grades 6 to 9*. University of Jyväskylä. Department of Health Sciences 170.
- Zacheus, T. 2008. *Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos*. Turun yliopiston julkaisuja 268.
- Zacheus, T. 2010. Liikuntaan ja urheiluun liittyvät merkitykset suomalaisten elämän aikana. *Kasvatus ja Aika* 4 (2), 55–68.
- Zacheus, T. & Järvinen, T. 2007. ”Opettaja pisti suksisauvalla selkään”. Vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten kielteisiä koululiikuntakokemuksia. *Kasvatus* 38 (1), 17–28.
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, O. 2003. *Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain. Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa*. Turun yliopiston kasvatustieteen julkaisuja A: 201.

17.8.2001

Hei!

Teemme Jyväskylässä LIKES-tutkimuskeskuksessa valtakunnallista 3–12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuusselvitystä. Tutkimuksen mittaukset käynnistyvät elo-syyskuun vaihteessa 2001. Mittauksia tulee olemaan vuoden aikana kaikkiaan neljä.

- | | |
|------------|------------------------|
| 1. mittaus | elo-syyskuun vaihde |
| 2. mittaus | marraskuu |
| 3. mittaus | tammi-helmikuun vaihde |
| 4. mittaus | huhti-toukokuun vaihde |

Ykkösluokkalaiset:

Ensimmäisellä mittauskerralla vanhemmat täyttävät kyselylomakkeen, jossa kysytään lapsen liikkumiseen liittyviä tietoja ja joitakin taustatietoja. Lisäksi jokaisella mittauskerralla vanhemmat keräävät yhdessä lapsen kanssa kuuden päivän ajalta havainnoimalla tietoa lapsen liikkumisesta kuvallisen aktiivisuuspäiväkirjan avulla (rasti ruutuun -systemillä).

Kolmas- ja viidesluokkalaiset:

Ensimmäisellä mittauskerralla lapset täyttävät kyselylomakkeen, jossa kysytään lapsen liikkumiseen liittyviä tietoja ja joitakin taustatietoja. Lisäksi jokaisella mittauskerralla lapsi täyttää vanhempien avustuksella kahden päivän ajalta aktiivisuuspäiväkirjaa, joka antaa tietoa lapsen liikkumisesta. Osa tutkimukseen osallistuneista lapsista haastatellaan kouluaikana ensimmäisen ja toisen mittauskerran välillä.

Lasten nimet ja syntymäajat tulevat vain tutkijan käyttöön ja tutkimustuloksia julkaistaessa kaikki lapset pysyvät nimettöminä. Myöskään yhdenkään lapsen yksittäisiä mittaustuloksia ei tule ilmi julkaisuvaiheessa.

Lisätietoa tutkimuksesta voi kysyä allekirjoittaneilta.

Ystävällisin terveisin

Susanna Parkkisenniemi
Tutkija, (1-luokkalaiset)
LIKES-tutkimuskeskus
p.

Susanna Takalo
Tutkija, (3- ja 5 -luokkalaiset)
LIKES-tutkimuskeskus
p.

Lapsen nimi: _____ Syntymäaika: _____

Saa osallistua tutkimukseen ____ Ei saa osallistua tutkimukseen ____

Huoltajan allekirjoitus

Palautetaan mahdollisimman pian täytettynä opettajalle.

Tällä tutkimuksella selvitetään haastateltavien tämän hetkistä fyysistä aktiivisuutta ja ajankäytön jakautumista viimeisen 10 vuoden aikana. Antamianne tietoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä osallistujien tunnistetietoja käytetä raportoinnissa.

Tutkimukseen kuuluu haastattelu, aktiivisuuspäiväkirjan täyttäminen kahdelta arkipäivältä ja yhdeltä viikonlopun päivältä, seitsemän vuorokauden mittainen liikemittaus sekä kysely.

Haastateltava saa haastattelun ja lyhyen lomakkeen täytön jälkeen **liikemittarin** käyttöönsä seuraavaksi 7 vuorokaudeksi. Mittaus alkaa haastattelua seuraavana aamuna heti herättyä. Mittari asetetaan vyöllä lantiolle OIKEALLE PUOLELLE teksti oikein päin. Liikemittari otetaan pois nukkumaan mentäessä ja laitetaan takaisin lantiolle heti herättyä. Mittari ei saa kastua. Ota se pois kun käyt suihkussa, saunassa tai uimassa. Laita mittari takaisin lantiolle mahdollisimman pian.

Aktiivisuuspäiväkirjaa täytetään kahdelta arkipäivältä ja yhdeltä viikonlopun päivältä siltä ajalta, jolloin liikemittari on ollut käytössä. Valitse päiväkirjapäiviksi mahdollisimman tavanomaista päivärytmiä muistuttavat päivät.

Palauta mittari ja päiväkirja postituskuoressa (postimaksu on maksettu) heti 7 vuorokauden mittausjakson päätyttyä, vaikka mittaria ei olisi jonakin päivänä pidettykään.

Osallistumiseenne tutkimukseen antaa arvokasta tietoa suomalaisten hyvinvoinnista.

Yhteistyöstä kiittäen

Susanna Takalo, Jyväskylän yliopisto

Lisätietoja tutkimuksesta antaa Susanna Takalo, p.

Tutkimuslupa

Haastatteluvastauksia, liikemittauksia, päiväkirjatietoja ja kyselylomakevastauksia saa käyttää tutkimustarkoitukseen.

Pvm

Paikka

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Pvm: _____

Aika haastattelun alussa _____ lopussa _____

Haastateltavan nimi: _____ Ikä _____

Nykyinen asumismuoto: _____

Kenen kanssa asuu: _____

Teemahaastattelun aiherunko:

Kerro oma elämänpolkusi

Millainen liikkuja olet nykyisin?

- Mikä on vaikuttanut omaan nykyiseen liikkumiseen?
- Mitä pidät tärkeänä?

Millainen liikkuja olit lapsena?

- Mitä pidit tärkeänä?
- Mitä muistat?
- Mikä vaikutti liikkumiseen?
- Kerro, millainen tarina liittyy mihinkin harrastukseen?

Miten kuvaillet kokemusta tai asiaa mikä on jossain elämänvaiheessa vähentänyt omaa liikkumista?

Miten kuvaillet kokemusta tai asiaa mikä on jossain elämänvaiheessa muuttanut omaa liikkumista?

Kuvaile nykyinen liikkumiselta tyypillinen viikko/päivä?

- Kuvaile liikkumiselta tyypillinen viikonloppu?
- Ajankäyttö, miten jakautuu ja kenen kanssa, miten kokee?
- Kuvaile nykyisen liikkumisen säännöllisyyttä/laatua/ kertaluontoisuutta?
- Miten kokee taloudelliset olosuhteet, miten vaikuttaa vapaa-ajanviettoon ja harrastuksiin?
- Mitä harrastaa mahdollisen liikunnan lisäksi?
- Harrastusten sovittaminen muihin elämän alueisiin?

Miten liikut paikasta toiseen?

- Miten autoilu/autottomuus vaikuttaa ns. hyötyliikuntaan/liikunnan harrastamiseen?

Miten liikkumisen määrä/laatu on vaihdellut alakoulusta yläkouluun, lukioon ja nykyisyyteen?

Positiivinen liikuntakokemus

Negatiivinen liikuntakokemus

Merkittävä liikuntakokemus

ALAKOULU

- Perheen asuinpaikat liikuntaympäristöinä?
- Ajanvietto koulun jälkeen/illalla?
- Ajanvietto perheen kanssa (vanhemmat/sisarukset)?
- Ajanvietto kavereiden kanssa?
- Liikuntaharrastukset?
- Muut harrastukset?
- Liikuntakokemukset koulussa?
- Liikkuminen paikasta toiseen?
- Lomat?

YLÄKOULU

- Perheen asuinpaikat liikuntaympäristöinä?
- Ajanvietto koulun jälkeen/illalla?
- Ajanvietto perheen kanssa (vanhemmat/sisarukset)?
- Ajanvietto kavereiden kanssa?
- Liikuntaharrastukset?
- Muut harrastukset?
- Liikuntakokemukset koulussa?
- Liikkuminen paikasta toiseen?
- Lomat?

YLÄKOULUN JÄLKEINEN AIKA (lukio, ammattikoulu, muu mikä?)

- Perheen asuinpaikat liikuntaympäristöinä?
- Ajanvietto koulun jälkeen/illalla?
- Ajanvietto perheen kanssa (vanhemmat/sisarukset)?
- Ajanvietto kavereiden kanssa?
- Liikuntaharrastukset?
- Muut harrastukset?
- Liikuntakokemukset koulussa?
- Liikkuminen paikasta toiseen?
- Lomat?

NYKYINEN ELÄMÄNTILANNE?

- Asuinpaikka liikuntaympäristöinä?
- Ajanvietto koulun/työn jälkeen/illalla?
- Liikuntaharrastukset?
- Muut harrastukset?
- Liikkuminen paikasta toiseen?
- Lomat?

Liikuntaharrastukset / harrastukset, ohjatut / omatoimiset

- Mitkä tekijät vaikuttaneet ohjatun liikuntaharrastuksen aloittamiseen?
- Mikä motivoi harrastamaan?
- Valitsisitko toisin, jos nyt voisit valita uudelleen?
- Millaisena näet vaihtoehdot harrastamisessa?
- Onko harkinnut muita lajeja?
- Kuka vaikuttanut eniten minkäkin harrastuksen valintaan?
- Kuinka paljon itse voinut vaikuttaa omaan harrastamiseen?
- Miten liikuntaharrastus/muu harrastus vaikuttanut/muuttanut omaan elämänjärjestykseen/ajankäyttöön?
- Etenemissuunnitelma omassa lajissa/harrastuksessa? Mikä vaikuttaa?
- Suhde valmentajiin/ohjaajiin eri lajeissa? Millainen vaikutus omaan toimintaan?
- Viihtyvyyys harrastuksissa?
- Jos lopettanut, mikä tai kuka vaikuttanut lopettamiseen?

Jos ei liikuntaharrastuksia

- Mitkä tekijät vaikuttavat harrastamattomuuteen?
- Millaisena nähnyt vaihtoehdot/mahdollisuudet?
- Tekisikö nyt jotakin valintoja toisin, jos voisi?
- Miten on kokenut oman harrastamattomuuden? Mihin vaikuttanut omassa elämässä?
- Mikä, kuka ja miten vaikuttanut valintaan olla harrastamatta liikuntaa?

VANHEMMAT

- Vanhempien luonnehdinta
- Vanhempien harrastukset
- Suhde vanhempiin
- Vanhempien vaikutus harrastuksiin/harrastamattomuuteen?

SISARUKSET

- sisarusten harrastukset
- sisarusten merkitys omiin liikuntaharrastuksiin/vapaa-ajanviettoon?

YSTÄVÄT/KAVERIT

- pysyviä/vaihtuvia?
- miten vaikuttaneet liikuntaharrastusten aloittamiseen/jatkamiseen/lopettamiseen?

KOULU

- koulun vaikutus omaan liikuntasuhteeseen/vapaa-ajanviettotapoihin/liikuntaharrastuksiin?
- miten koulu voisi vaikuttaa (välitunnit/liikuntatunnit/muu koulutyö)?

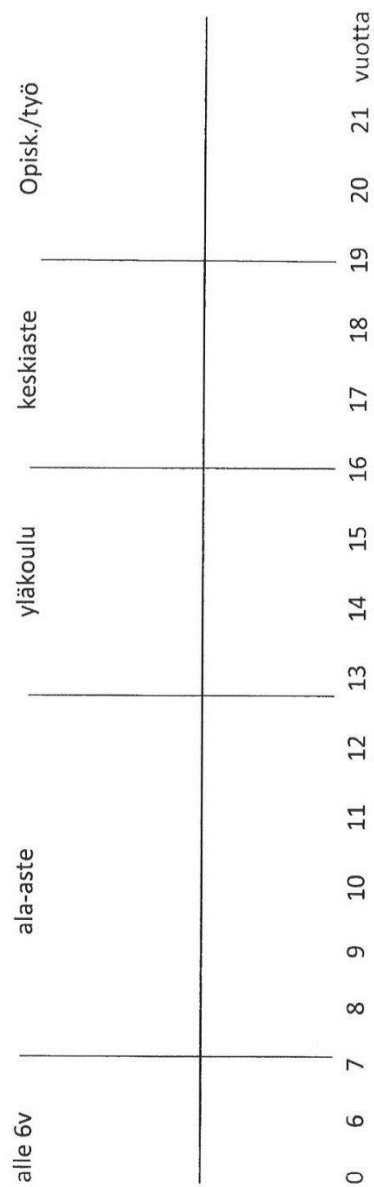
URHEILUSEURAT/MUUT JÄRJESTÖT

- ohjaajien/valmentajien vaikutus?

MUU, MIKÄ

- miten vaikuttanut?

AKTIIVISUUSJANA



LIITE 4 Kyselylomake

Kyselyssä kartoitetaan vastaajien nykyistä fyysistä aktiivisuutta. Kysymyksiin vastataan rengastamalla oikea vastausvaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sitä varten varattuun tilaan.

Nimi _____

1. Kuinka monta minuuttia kävelette tai pyöräilette työmatkoillanne?

Huom. tarkoittaa meno- ja tulomatkaan yhteensä käytettyä aikaa.

- 1 en ole työssä tai työ on kotona
- 2 kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- 3 alle 15 minuuttia päivässä
- 4 15–30 minuuttia päivässä
- 5 30–60 minuuttia päivässä
- 6 yli tunnin päivässä

2. Kuinka monta minuuttia kävelette tai pyöräilette opiskelumatkoillanne?

Huom. tarkoittaa meno- ja tulomatkaan yhteensä käytettyä aikaa.

- 1 en opiskele
- 2 kuljen opiskelumatkan kokonaan moottoriajoneuvolla
- 3 alle 15 minuuttia päivässä
- 4 15–30 minuuttia päivässä
- 5 30–60 minuuttia päivässä
- 6 yli tunnin päivässä

3. Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia niin, että ainakin lievästi hengästytte ja hikoilette?

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

4. Miten rasittavaa työnne on ruumiillisesti?

Valitkaa tilanteeseenne parhaiten sopiva vaihtoehto. Jos ette tee työtä, merkitkää 1.

- 1 työni on pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljoakaan
- 2 kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä
- 3 joudun työssäni kävelemään ja nostelemaan paljon tai nousemaan portaita tai ylämäkeä
- 4 työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaivamaan, lapioimaan tai hakkaamaan jne.

5. Miten rasittavaa opiskelunne on ruumiillisesti?

Valitkaa tilanteeseenne parhaiten sopiva vaihtoehto. Jos ette opiskele, merkitkää 1.

- 1 opiskeluni on pääasiassa istumista enkä kävele paljoakaan
- 2 kävelen opiskelupaikassa melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä
- 3 joudun opiskelupaikassani kävelemään ja nostelemaan paljon tai nousemaan portaita tai ylämäkeä
- 4 opiskeluni on ruumiillisesti raskasta, miten _____

6. Kuinka paljon liikutte ja rasiatatte itseänne ruumiillisesti vapaa-aikana?

Jos rasitus vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, merkitkää se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettanne.

- 1 vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti
- 2 vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa
- 3 harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa
- 4 harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa

7. Millainen on mielestänne nykyinen ruumiillinen kuntonne?

- 1 erittäin hyvä
- 2 melko hyvä
- 3 tyydyttävä
- 4 melko huono
- 5 erittäin huono

8. Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikoittain?

Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). Ottakaa huomioon kaikki sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Ympäröikää kaikki tilannettanne vastaavat vaihtoehdot kohdista 2–5, ja merkitkää viivoille kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastatte (päiviä viikossa, tunteja ja minuutteja yhteensä viikossa). Jos ette juuri ollenkaan liiku säännöllisesti viikoittain, valitkaa vaihtoehto 1 ja jättäkää muut vaihtoehdot valitsematta.

- 1 ei juuri mitään säännöllistä liikuntaa joka viikko
- 2 verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa
(= ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)
___ päivänä viikossa, yhteensä ___ tuntia ___ minuuttia viikossa
- 3 ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa
(= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)
___ päivänä viikossa, yhteensä ___ tuntia ___ minuuttia viikossa
- 4 voimaperäistä ja rasittavaa kestävyysliikuntaa
(= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)
___ päivänä viikossa, yhteensä ___ tuntia ___ minuuttia viikossa
- 5 lihaskuntoharjoittelua (= esim. kuntopiiri tai kuntosaliharjoittelu, jossa eri lihasryhmiin vaikuttavia liikkeitä tehdään vähintään 8–12 kertaa)
___ päivänä viikossa, yhteensä ___ tuntia ___ minuuttia viikossa

Lomakkeen täyttöpäivämäärä: ___ / ___ 2011

KIITOS VASTAUKSESTANNE

LIITE 5 Päiväkirja ajankäytöstä

Nimi: _____

Pvm.: _____

Viikonpäivä: _____

Päiväkirja ajankäytöstä (kaksi viikonpäivää ja yksi viikonlopun päivä)

Aika	Mitä tein? Merkitse pääasiallinen toimintasi 10 minuutin tarkkuudella	Mitä muuta tein? Merkitse tärkein saman- aikainen toimintasi	Missä olin? Kerro paikka, jossa olit esim. kotona, puistossa, kaupassa, kävelemässä, autossa jne.	Kenen kanssa olit?*
06:00-06:10				
06:10-06:20				
06:20-06:30				
06:30-06:40				
06:40-06:50				
06:50-07:00				
07:00-07:10				
07:10-07:20				
07:20-07:30				
07:30-07:40				
07:40-07:50				
07:50-08:00				
08:00-08:10				
08:10-08:20				
08:20-08:30				
08:30-08:40				
08:40-08:50				
08:50-09:00				
09:00-09:10				
09:10-09:20				
09:20-09:30				
09:30-09:40				
09:40-09:50				
09:50-10:00				
10:00-10:10				

10:10-10:20					
10:20-10:30					
10:30-10:40					
10:40-10:50					
10:50-11:00					
11:00-11:10					
11:10-11:20					
11:20-11:30					
11:30-11:40					
11:40-11:50					
11:50-12:00					
12:00-12:10					
12:10-12:20					
12:20-12:30					
12:30-12:40					
12:40-12:50					
12:50-13:00					
13:00-13:10					
13:10-13:20					
13:20-13:30					
13:30-13:40					
13:40-13:50					
13:50-14:00					
14:00-14:10					
14:10-14:20					
14:20-14:30					
14:30-14:40					
14:40-14:50					
14:50-15:00					
15:00-15:10					
15:10-15:20					
15:20-15:30					

15:30-15:40				
15:40-15:50				
15:50-16:00				
16:00-16:10				
16:10-16:20				
16:20-16:30				
16:30-16:40				
16:40-16:50				
16:50-17:00				
17:00-17:10				
17:10-17:20				
17:20-17:30				
17:30-17:40				
17:40-17:50				
17:50-18:00				
18:00-18:10				
18:10-18:20				
18:20-18:30				
18:30-18:40				
18:40-18:50				
18:50-19:00				
19:00-19:10				
19:10-19:20				
19:20-19:30				
19:30-19:40				
19:40-19:50				
19:50-20:00				
20:00-20:10				
20:10-20:20				
20:20-20:30				
20:30-20:40				
20:40-20:50				

Tarkistuslista

Kun olet täyttänyt päiväkirjan, tarkista seuraavat asiat:

- Jokaisella rivillä on vain yksi päätoiminto ja yhtään kellonaikaa ei ole jäänyt tyhjäksi
- Matkat ja kulutavat on merkitty
- Samanaikaisten toimintojen kestot on merkitty
- Kenen kanssa olit –sarakkeen jokaisella rivillä on ainakin yksi merkintä, paitsi silloin kun nukuitte
- Työaika on merkitty selvästi

Täytä vielä seuraavat kohdat:

1. Milloin täytit kyselyn? Päivämäärä _____ 2011.

- a) Päivän aikana itselle sopivin väliajoin
- b) Päivän päätteeksi
- c) Seuraavana päivänä
- d) xxx päivän kuluttua

2. Olitko tänään kiireinen?

- a) Kyllä, millä tavoin?
- b) En

3. Oliko päivä tavanomainen vai poikkeava?

- a) Tavanomainen
- b) Poikkeava, millä tavoin?

4. Teitkö kirjanpitopäivänä matkan toiselle paikkakunnalle?

- a) En
- b) Kyllä, minne?

Kiitos vaivannäöstäsi

LIITE 7 Tarinan muodostus

Marjon (N11) liikuntaan liittyvät elämäntapahtumat (T=tapahtuma) haastattelussa esiintyvissä järjestyksessä (T1, T2, ... T20) pelkistettynä.

- T1 Yliopistossa opiskelu: ensin matematiikan laitoksella, sitten opettajankoulutuslaitoksella: Marjo kulkee välimatkat pyörällä tai kävelemällä. Osallistuu yliopistoliikunnan tiiviskursseille.
- T2 Alakoulun alimpien luokkien aikana haastateltava osallistuu Naisvoimistelijoiden järjestämään jumppakerhoon.
- T3 Aloittaa partion alakoulun puolivälissä.
- T4 Yliopistossa opiskelun aikana edelleen partiossa. Kertoo partiosta vartion johtajana ja tuoreimmista retkistä.
- T5 Yliopisto-opintojen alussa osallistuu partiotaitokisoihin.
- T6 Yläkoulun alussa pelaa omaehtoisesti sulkapalloa kaverin kanssa.
- T7 Lukiossa osallistuu pakollisen liikunnan lisäksi wanhojentanssikurssille. Koulumatkat kulkee polkupyörällä.
- T8 Haastateltavan ollessa 8. luokalla, pikkuveli aloittaa sulkapallon urheiluseurassa.
- T9 Kertoo vanhempien välimatkaliikunnasta.
- T10 Kertoo perheen yhteisistä luontoliikuntaa sisältävistä lomista.
- T11 Kertoo, miten 8. luokalla aloitti vartionjohtajan tehtävät.
- T12 Kertoo nykyisestä vapaa-ajasta kavereiden ja perheen kanssa sekä ruutuajasta.
- T13 Kertoo koulun liikunnasta ala- ja yläkoulusta.
- T14 Kertoo alakoulussa alkaneesta pyhäkoulusta.
- T15 Lukion jälkeen ollut leiriohjaajana seurakunnan leirikeskuksessa.
- T16 Kertoo PJ-kurssista mukavana liikuntakokemuksena.
- T17 Kertoo alakoulun suunnistustuntiin liittyvästä ikävästä liikuntakokemuksesta.
- T18 Kertoo lukioliikunnasta, johon kaipasi lisää valinnaisuutta.
- T19 Kertoo liikuntaan kannustavan asuinympäristön vaikutuksesta liikunta-aktiivisuuteen.
- T20 Kertoo siitä, miten perhe on mukana partioharrastuksessa.

Jana kuvaa ajan etenemistä lapsuudesta varhaisaikuisuuteen. Janan alapuolella liikunnasta kertovat tapahtumat on järjestetty kronologiseen järjestykseen, joka oli tiivistetyn elämänkulutarinan kirjoittamisen lähtökohta.

Elämänkulun eteneminen->

alakoulu -> yläkoulu -> lukio -> yliopisto -> 21 vuotta

T2 T3 T14 T17 T6 T19 T9 T10 T11 T8 T7 T16 T18 T15 T5 T1 T4 T20 T12

Tiistai 15.11.2011, Artun opiskelupäivä

Kello	Mitä tapahtuu?	Missä, kenen kanssa?
7.20-7.30	Herääminen	Kotona, yksin
7.30-7.40	Kävelyä ympäriinsä	Kotona, yksin
7.40-7.50	Aamupesu	Kotona, yksin
7.50-8.10	Aamupala	Kotona, isän kanssa
8.10-9.10	Tietokoneella istuminen, opiskelutehtävien tekeminen	Kotona, yksin
9.10-9.30	Nukkuminen	Kotona, yksin
9.30-9.40	Kävelyä ympäriinsä	Kotona, yksin
9.40-10.00	Matka yliopistolle polkupyörällä, n. 3 km	Ulkona
10.00-11.50	Luennolla istuminen	Yliopistolla
11.50-12.00	Matka toiseen rakennukseen polkupyörällä, n. 1km	Ulkona
12.00-13.50	Luennolla istuminen	Yliopistolla
13.50-14.10	Matka kotiin polkupyörällä, n. 2,5 km	Ulkona
14.10-16.20	Tietokoneella istuminen, opiskelutehtävien tekeminen	Kotona, yksin
16.20-16.30	Välipala	Kotona, isän kanssa
16.30-21.20	Tietokoneella	Kotona, yksin
21.20-21.40	Puhelimessa veljen kanssa	Kotona, yksin
21.40-22.00	Syöminen	Kotona, isän kanssa
22.00-23.30	Television katselu istuallaan, pitkällään	Kotona, yksin tai isän kanssa
23.30-23.40	Kävelyä ympäriinsä	Kotona, yksin
23.40-00.00	Iltapesu	Kotona, yksin
00.00-00.10	Kävelyä ympäriinsä	Kotona, yksin
00.10->	Nukkuminen	Kotona, yksin

Liikemittarimittaus: Askeleet 3 824; Terveysliikunta-aika 0 minuuttia

Tiistai 25.10.2011, Annin opiskelupäivä

Kello	Mitä tapahtuu?	Missä, kenen kanssa?
7.20-7.30	Herääminen	Kotona, yksin
7.30-7.50	Aamupala	Kotona, yksin
7.50-8.00	Aamutoimet	Kotona, yksin
8.00-8.30	Kävely kouluun	Ulkona
8.30-10.30	Luennolla istuminen	Koululla
10.30-10.40	Kahvitauko	Koululla, opiskelukavereiden kanssa
10.40-12.00	Luennolla istuminen	Koululla
12.00-13.00	Ruokailu	Koululla, opiskelukavereiden kanssa
13.00-14.00	Luennolla istuminen	Koululla
14.00-14.30	Kahvitauko	Koululla opiskelukavereiden kanssa
14.30-16.00	Luennolla istuminen	Koululla
16.00-16.30	Kävely kotiin	Ulkona
16.30-16.40	Tiskaaminen	Kotona, yksin
16.40-17.10	Koulutehtävien teko	Kotona, yksin
17.10-17.40	Ruokailu	Kotona, yksin
17.40-18.40	Koulutehtävien teko	Kotona, yksin
18.40-19.20	Kävelylenkki	Ulkona, yksin
19.20-19.40	Päiväkirjan täyttö	Kotona, yksin
19.40-20.00	Suihku	Kotona, yksin
20.00-20.10	Iltapala	Kotona, yksin
20.10-22.10	Television katselu	Kotona, yksin
22.10->	Nukkuminen	Kotona, yksin

Liikemittarimittaus: Askeleet 14 459; Terveysliikunta-aika 87 minuuttia

Tiistai 19.10.2011, Harrin vapaapäivä koulusta

Kello	Mitä tapahtuu?	Missä, kenen kanssa?
9.50-10.00	Herääminen	Kotona, yksin
10.00-10.20	Suihku	Kotona, yksin
10.20-11.00	Aamupala	Sukulaisten kanssa
11.00-11.10	Auton kyydissä	Autossa sukulaisten kanssa
11.10-11.40	Lehdenluku	Kotona, yksin
11.40-12.00	Auton kyydissä	Autossa sukulaisten ja muiden tuttujen kanssa
12.00-12.30	Lounas	Kotona, yksin
12.30-13.00	Tietokoneella	Kotona, yksin
13.00-15.00	Pelikonsolilla	Kotona, yksin
15.00-16.00	TV:n katselu	Kotona, yksin
16.00-17.00	Päivällinen	Äidin tai isän kanssa
17.00-17.50	Tietokoneella	Kotona, yksin
17.50-18.40	Automatka jääkiekkotreeneihin	Autossa, yksin
18.40-19.10	Treeneissä varusteiden huoltoa	Jäähallilla, kavereiden kanssa
19.10-19.30	Treeneissä lenkki	Jäähallilla, kavereiden kanssa
19.30-19.50	Treeneissä kuntopiiri+ venyttely	Jäähallilla, kavereiden kanssa
19.50-20.00	Treeneissä varusteiden pukeminen	Jäähallilla, kavereiden kanssa
20.00-21.20	Treeneissä jäällä	Jäähallilla, kavereiden kanssa
21.20-21.30	Suihku	Jäähallilla, kavereiden kanssa
21.30-22.30	Automatka treeneistä kotiin	Autossa, yksin
22.30-23.00	Iltapala	Kotona, yksin
23.00-24.00	Tietokoneella	Kotona, yksin
24.00->	Nukkuminen	Kotona, yksin

Liikemittarimittaus: Askeleet 5293, Terveysliikunta-aika 22 minuuttia