

LIIKUTAAN JA/VAI HENGAILLAAN? LIIKUNTA JA KAVERIT AMMATILISESSA OPPILAITOKSESSA OPISKELEVIEN NUORTEN ELÄMÄNKOKONAISUUDESSA

SATU LIIMAKKA, PIIA JALLINOJA, NELLI HANKONEN

Yhteyshenkilö: Satu Liimakka, Sosiaalitieteiden laitos, PL 54, 00014 Helsingin yliopisto.
Sähköposti: satu.liimakka@helsinki.fi

TIIVISTELMÄ

Liimakka, S., Jallinoja, P & Hankonen, N. 2013. Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäntilanteissa. Liikunta & Tiede 50 (6), 32–39.

■ Noin puolet suomalaisista nuorista liikkuu terveystensä kannalta riittämättömästi. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret harrastavat liikuntaa vähemmän kuin lukiolaiset, mutta aiheesta puuttuvan tutkimuksen vuoksi heidän liikkumisensa taustoista ja liikunnalle antamista merkityksistä ei tiedetä.

Tutkimuksessa tarkasteltiin laadullisin menetelmin ammatillisessa oppilaitoksessa ensimmäistä vuottaan opiskelevien nuorten liikuntakokemuksia, -käsitteitä ja -käytäntöjä osana heidän muuta elämäntilanteistaan. Aineisto muodostuu 15 nuoren haastattelusta. Analyysi eteni tulkitsevan fenomenologisen analyysin periaatteiden mukaisesti kunkin yksittäisen haastattelun sisältämien merkitysten tulkinnasta ja teemoittelusta kohti koko aineistolle yhteisten ja eroavien teemojen hahmottamista.

Nuoret jaoteltiin ajankäyttöisten valintojen ja näihin liittyvien arvotusten sekä liikkumisen tapojen, muodon ja päämäärän pohjalta kolmeen eri liikuntasuhdekategoriaan: tavoitteelliset (kilpa)urheiluseuraliikkujat, omatoimiliikkujat ja hengailijat. Monet nuorista kuvasivat ristiriitaa, pohdintaa tai ajankäyttöistä valintaa kavereiden kanssa hengailun ja liikunnan välillä. Nuoret ratkaisivat sekä kokivat liikunnan ja kavereiden kanssa hengailun välisen dilemman eri tavoin, ja nämä ratkaisut puolestaan olivat yhteydessä nuorten liikuntasuhteeseen.

Tutkimus valottaa moninaisia liikuntasuhteita ja liikkumisen motiiveja myös ammattiin opiskelevien nuorten keskuudessa. Tutkimuksen pohjalta voidaan löytää useita implikaatioita interventioiden suunnittelulle. Liikunnan edistäminen saattaisi edellyttää kolmen liikuntasuhdekategorian osalta osin erilaisia toimenpiteitä. Esimerkiksi vertaisryhmän tärkeys ja nuorten omat vapaa-ajan mieltymykset asettuvat erityisasemaan varsinkin hengailijakategoriassa.

Asiasanat: nuoret, liikuntasuhde, ammatillinen oppilaitos, kaverit, vapaa-aika

ABSTRACT

Liimakka, S., Jallinoja, P & Hankonen, N. 2013. Exercising and/or hanging out? Physical activity and friends in the lives of adolescents in vocational schools. Liikunta&Tiede 50 (6),32–39.

■ Approximately half of Finnish adolescents are insufficiently physically active. Students in vocational schools are less physically active than those in high schools, but there is little research about the meanings they associate with physical activity.

This study used qualitative methods to investigate experiences, beliefs, and practices related to physical activity among youth in their first year of study in vocational schools. Fifteen adolescents were interviewed. The analyses proceeded through the principles of interpretative phenomenological analysis, from interpretations and thematization of the meanings in each individual interview, to outlining themes that were similar and different for the whole data.

Adolescents were categorized based on their leisure time use choices and the valuation of these as well as modes, forms and goals of physical activity into three different physical activity relationships: target-oriented sports club youth, independent exercisers and hanging around. Many of the adolescents described a discrepancy, reflection, or time scheduling choice between hanging out with friends and physical activity (or exercise). The adolescents solved and experienced the dilemma between exercise and hanging out with their friends in different ways, and these solutions, in turn, were related to their physical activity relationship.

The study sheds light onto the manifold physical activity relationships and motives also within the group of vocational school students. The study offers implications for intervention design. Physical activity promotion might require, at least partly, different approach for members of the three physical activity relationship categories. For example the “pull” of hanging out with friends, i.e., importance of peer group and the preferences for leisure-time, are important especially in the “hanging out” category.

Keywords: adolescents, physical activity relationship (PAR), vocational school, friends, leisure

JOHDANTO

Arviolta 50–60 prosenttia suomalaisista nuorista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän (Fogelholm ym.2007). Tutkimuksissa on paikannettu vähän liikkuvien ryhmiä, mutta vähän liikkuvien liikunnan motiiveista, merkityksistä ja taustoista ei tiedetä vielä paljoa (Rovio ym. 2009; Rovio & Pyykkönen 2011). Nuorten liikunnan harrastaminen vähenee (murros) iän myötä (Dumith ym. 2011; Koski & Tähtinen 2005). Sosioekonomiset terveyserot (Gidlow ym. 2006; Hanson & Chen 2007) ja ammattiryhmien väliset erot liikunta-aktiivisuudessa (Kahma 2012; Borodulin ym. 2012) näkyvät jo nuoruudessa: ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret harrastavat liikuntaa vähemmän kuin peruskoulua ja lukiota käyvät lapset ja nuoret (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010; THL, 2011). Lähes kuudesosa (15 %) ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista nuorista ei harrasta liikuntaa ollenkaan (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010).

Kvantitatiivisissa tutkimuksissa kartoitettu keskimääräinen liikunnan määrä ei kerro, millaisia liikkumisen merkityksiä enemmän ja vähemmän liikunnallisiin vapaa-ajan valintoihin sisältyy tai millaisiin arjen kokonaisuuksiin nämä merkitykset kytkeytyvät. Liikuntasuhde ei ole vain suhde liikuntaan, vaan se kietoutuu ihmisen identiteettiin, elämänselitykseen, sosiaalisiin suhteisiin ja arjen lähiympäristöön (Rovio ym. 2013). Liikuntasuhteen muutokset puolestaan voivat yhdistyä laajempaan elämäkokonaisuuteen, erityisesti elämän muutos- ja murrosvaiheisiin (Saaranen-Kauppinen ym. 2011). Tutkijat ovatkin peräänkuuluttaneet liikunta-aktiivisuuden tutkimuksessa yksilön arkielämän, elämäntilanteen, sosiaalisten suhteiden ja ryhmäjäsenyyden tarkastelua sekä kokemusmaailman tavoittamista laadullisin tutkimusmenetelmin (Rovio ym. 2009; Saaranen-Kauppinen ym. 2011). Sosiaalinen vertaisryhmä voikin edistää tai ehkäistä liikunnallista aktiivisuutta (Sallis ym. 2000). Vertaisryhmästä tuleva samankaltaisuuden paine voi liikuntakeskeisessä kontekstissa, kuten varusmiespalvelussa, lisätä aiemmin liikuntaan kiinnittymättömän liikunta-aktiivisuutta (Wessman 2010, 57). Toisaalta vain vähäistä liikkumisen mallia antava sosiaalinen ympäristö, jollaisena ammatillinen oppilaitos saattaa nuorille näyttäytyä (Kauravaara 2013), voi muodostaa liikkumattomasta elämäntyylistä itsestään selvän normin.

Liikkuminen voidaan kokea elämän ja sosiaalisen ympäristön muutoksissa ja murroskohdissa haasteelliseksi (Saaranen-Kauppinen ym. 2011). Ensimmäistä syksyään ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat nuoret ovat elämässään murrosvaiheessa: uusi koulu tuo mukanaan uusia opittavia asioita, uuden (amatillisen) identiteetin, uuden sosiaalisen ympäristön arvoineen, normeineen ja käytäntöineen sekä mahdollisesti myös uudet aikataulut elämään. Tässä artikkelissa tarkastellaan, miten liikunta nivoutuu ammatillisessa oppilaitoksessa ensimmäistä vuottaan opiskelevien nuorten elämäkokonaisuuteen. Liikunnan nykyistä merkitystä nuoren elämässä paikannetaan myös muutoksiin tai jatkumoihin nuoren liikunnassa ja vapaa-ajan vietossa elämäntilanteen varrella.

Tässä artikkelissa liikunta asetetaan osaksi muuta elämäkokonaisuutta hyödyntämällä liikuntasuhteen käsitettä (Koski & Tähtinen 2005; Koski 2008). Kosken ja Tähtisen (2005, 7) mukaan ”liikuntasuhde on se kiinnittymis- ja suhtautumistapojen kokonaisuus, jonka kautta yksilö arvottaa, hahmottaa ja kohtaa liikunnan sosiaalisen maailman ja sen kulttuuriset merkitykset”. Liikuntasuhde pitää sisällään sekä yksilön liikuntakäytännöt ja -kokemukset että yksilön liikuntaa koskevat asenteet ja liikunnalle tiedostetusti tai tiedostamatta annetut arvolutaukukset (Koski & Tähtinen 2005, 7; Koski 2008). Liikunnan käytännöt ja liikuntaan liitetyt merkitykset ja niiden tärkeys liittyvät toisiinsa: yksilön ajankäytöllisiä ja muita valintoja ohjaa se, millaisia merkitysrakenteita hän on sisäistänyt (Koski 2008, 156). Kosken (2008) erittelemästä neljästä liikuntasuhteen osa-alueesta – omakohtainen liikunta, penkkiurheilu, liikunnan tuottaminen, urheilullistuneen kulttuurin merkitysten kuluttaminen – tämä artikkeli keskittyy

vain yhteen, omakohtaiseen liikuntaan. Omakohtainen liikuntasuhde koostuu muun muassa liikuntakäytännöistä, niiden intensiteetistä ja päämäärästä (2008, 158).

Tämä tutkimus on osa laajempaa tutkimushanketta, jonka päätaivotteena on kehittää ja arvioida interventio ammattiin opiskelevien nuorten liikunnan lisäämiseksi ja paikallaan istutun ajan vähentämiseksi. Monimutkaisten interventioiden kehittämisessä suositellaan vaiheittaista lähestymistapaa, jossa ennen intervention suunnittelua ja testaamista tehdään huolellista esitutkimusta kyseisessä kohdejoukossa (Craig ym. 2008). Vaikka nuorten liikuntaa koskevaa tutkimusta on tehty vuosikymmeniä, juuri ammattiin opiskelevien nuorten liikuntasuhdetta ei ole tutkittu lähes lainkaan.

TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Artikkelin aineisto koostuu yksilöhaastatteluista, jotka tehtiin marras- ja joulukuussa 2012 haastateltavien koululla. Haastateltavat nuoret opiskelivat ensimmäistä vuottaan Uudellamaalla sijaitsevassa ammatillisessa oppilaitoksessa. Tutkimukseen haastateltiin yhteensä 15 opiskelijaa (9 poikaa, 6 tyttöä). Haastateltavat olivat iältään 16–17-vuotiaita.

Mahdollisimman laajan opiskelualojen kirjon ja silti riittävän yhtenäisen tutkimusaineiston tavoittamiseksi tutkimukseen valittiin kolme koulutuslinjaa: sähkö- ja automaatiotekniikka, kokit ja lähihoitajat. Kultakin koulutuslinjalta haastateltiin viisi opiskelijaa. Kaikki valitut alat valmistavat ainakin jonkin verran hyvää fyysistä kuntoa vaativaan ammattiin. Alat eroavat toisistaan sukupuolijakaumaltaan: kokkia opiskelevat lähes yhtä paljon tytöt ja pojat, kun taas sähkö- ja automaatiotekniikan opiskelijat ovat pääsääntöisesti poikia ja lähihoitaja-opiskelijat tyttöjä.

Nuoria pyydettiin osallistumaan tutkimukseen heidän opettajiensa kautta. Koska tarkoituksena oli tavoittaa monipuolisesti liikuntaan liitettyjä merkityksiä, tutkimukseen pyrittiin saamaan kultakin koulutuslinjalta vähän, keskimääräisesti ja paljon liikkuvia. Ennen haastattelua nuorille annettiin kirjallinen tiedote, jossa kerrottiin, että tutkimus kartoittaa ammattiin opiskelevien nuorten mielipiteitä ja kokemuksia liittyen liikuntaan ja paljon istumista sisältävään elämäntyyliin. Nuorilta pyydettiin myös kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Ne toteutti artikkelin ensimmäinen kirjoittaja. Haastattelussa kysyttiin muun muassa nuoren tyypillisestä arkipäivästä ja viikonlopusta, liikuntakäytännöistä, liikuntaan liittyvistä kokemuksista, käsityksistä ja motiiveista, kavereiden ja perheenjäsenten liikunta-asenteista ja -käytännöistä sekä nykyisen koulun liikuntakulttuurista. Tämänhetkisen tilanteen lisäksi haastattelussa kysyttiin nuoren vapaa-ajanvietosta ja liikunnasta peruskoulun ajalta sekä nuoren ajatuksia omasta lähitulevaisuudesta. Haastattelut kestivät noin puolesta tunnista puoleentoista tuntiin.

Haastattelut litteroitiin sanatarkasti haastateltavien puhekielisiä ilmaisuja noudattaen. Naurahdukset, tauot ja muut puheen ”oheisaktiviteetit” kirjattiin litterointiin. Litteroinnissa (.) viittaa lyhyeen ja (...) pidempään taukoon puheessa. Artikkelissa haastateltaviin viitataan peitenimillä (esim. H9). Anonymiteetin varmistamiseksi nuoria ei yksilöidä koulutuslinjan ja pääsääntöisesti myöskään harrastetun liikuntalajin mukaan.

Aineisto analysoitiin tulkitsevan fenomenologisen analyysin (IPA) (Smith ym. 2009) periaatteita soveltaen. Tulkitseva fenomenologinen analyysi on fenomenologiasta ja hermeneutiikasta ammentava, psykologian parissa kehitetty laadullinen tutkimusmenetelmä. Menetelmän keskiössä on pyrkimys yksilöllisen kokemuksen tavoittamiseen, mutta samalla ymmärrys siitä, että kokemuksen kuvaaminen on aina jo itsessään tulkinta. Menetelmä nojaa kaksois hermeneutiikan

ajatukseen: tutkija tulkitsee haastattelavan tekemiä tulkintoja kokemuksestaan (Smith ym.2009, 35).

Analyysi eteni haastattelu kerrallaan yksittäisen haastattelun alustavasta kommentoinnista kohti haastattelukohtaisten teemojen muodostamista ja teemojen ryhmittelyä. Analyysissä pidettiin mahdollisimman paljon kiinni haastateltavien omista ilmaisuista heille keskeisten merkitysten tavoittamiseksi. Analyysissä eriteltiin kuvatut liikunta- ja vapaa-ajankäytännöt kokemusten, käsitysten ja motiivien kuvauksista ja verrattiin näitä toisiinsa. Kunkin haastattelun omien teemojen muodostamisen jälkeen hahmotettiin koko aineistolle yhteisiä ja erottavia teemoja, ja tätä kautta tarkennettiin jo muodostettuja teemoja.

TULOKSET

Vapaa-ajan dilemma: kaverit vai liikunta

Nuorten tämänhetkistä liikuntasuhdetta määrittivät ajankäytölliset valinnat ja näihin liittyvät arvotukset (kuinka paljon nuori käytti ja halusi käyttää aikaa liikuntaan ja muihin asioihin arkielämässään) sekä liikkumisen tavat, muoto ja päämäärät (seurassa/omatoimisesti, säännöllisesti/satunnaisesti, yksin/sosiaalisesti, tavoitteellisesti/fiilispohjalta). Nuoret jaoteltiin tältä pohjalta kolmeen eri liikuntasuhdekategoriaan: tavoitteelliset (kilpa)urheiluseuraliikkujat, omatoimiliikkujat ja hengailijat. Tavoitteelliset (kilpa)urheiluseuraliikkujat olivat aineiston aktiivisimpia ja säännöllisimpiä liikkujia. He liikkuvat organisoidusti seurassa ja kilpailivat aktiivisesti lajissaan. Heille liikunta oli elämäntapa. Omatoimiliikkujien ryhmä oli moninainen sisältäen enemmän ja vähemmän aktiivisia liikkujia, joista useimmilla liikunta oli melko säännöllistä. Omatoimiliikkujat liikkuvat pääsääntöisesti yksin ja omaehtoisesti sovittaen liikunnan muihin aikatauluihinsa. Hengailijoiden vapaa-ajan vietto keskittyi kavereiden kanssa hengailuun. Hengailijoiden arkeen saattoi sisältyä satunnaista liikuntaa, mutta liikkuminen ei ollut toiminnan päämäärä.

Monien liikuntapuheessa toistuvat usein kaverit ja kavereiden kanssa vietetty aika, joka useimmiten kuvattiin ”hengailuksi”. Suuri osa haastatelluista nuorista kuvasi jonkinlaista ristiriitaa, pohdintaa tai ajankäytöllistä valintaa kavereiden kanssa hengailun ja liikunnan välillä. Niistäkin nuorista, jotka eivät itse ilmaiseet kokevansa kavereiden ja liikunnan välistä ristivetoa, osa mainitsi tematiikan yleisemmällä tasolla. Osa esimerkiksi kertoi omien kavereidensa tai luokkakavereidensa lopettaneen liikuntaharrastuksen, koska kavereille ei jäänyt riittävästi aikaa. Nuoret ratkaisivat ja kokivat liikunnan ja kavereiden kanssa oleskelun välisen dilemman eri tavoin, ja nämä ratkaisut puolestaan olivat yhteydessä nuorten liikuntasuhteeseen. Melkein kaikki nuoret hengailivat kavereiden kanssa ainakin jossain määrin, mutta eri liikuntasuhdekategoriat eroavat toisistaan siinä, miten suhde liikuntaan ja suhde kavereihin arjen käytännöissä ylläpidettiin ja arvotettiin. Siinä missä tavoitteelliset (kilpa)urheiluseuraliikkujat priorisoivat ajankäytössään liikunnan ja jättivät kavereille ”rippeet”, omatoimiliikkujat usein jakoivat vapaa-aikaansa tasaisemmin elämän eri osa-alueiden välillä. Hengailijat taas priorisoivat kavereiden kanssa oleskelun kaiken muun edelle. Kärjistäen sanottuna siinä missä liikunta oli (kilpa)urheiluseuraliikkujille elämäntapa, hengailu oli hengailijalle elämäntapa. Hengailu liikkui, jos hengailukaverit liikkivat.

Suurin osa aineiston nuorista kuvasi kavereillaan olevan samankaltaisia vapaa-ajanviettopaikoja kuin itsellä. Paljon liikkuvilla oli keskimääräistä enemmän paljon liikkuvia kavereita ja vähän liikkuvilla tyypillisemmin vähän liikkuvia kavereita. Kavereiden kanssa hengailua kuvattiin kuitenkin hyvin yhdenmukaisesti liikuntasuhdekategoriarista riippumatta. Hengailupaikkoja olivat esimerkiksi ostoskeskus, nuorisotalo, kaverin koti, puiston penkki, uimaranta tai pallokenttä. Hengailu saattoi olla istumista, seisoskelua, ”oleilua”, kävelyä, liikun-

taa tai kevytmoottoripyörällä ajelua. Viikonloppuisin hengailu saattoi sisältää myös juhlimista. Nuoret kuvailivat hengailua muun muassa toimintana, jossa ”tapetaan aikaa” (H8), ”jos ei oo mitää järkee mut tehaan sitä kuitenkin” (H6) ja esimerkiksi ”mennää jonnekki ja istutaa ja jutellaa jotai turhaa (.) jotkut polttaa siellä” (H9). Hengailua tehtiin, koska se oli kivaa: ”ei me yleensä hirveesti mitää hienoo tekemist keksitää mu (.) iha jees se on silti istuu jossai kavereiden kaa” (H4). Toiminnan turhaksi nimeäminen saattaakin kertoa enemmän suori-tusyhteiskunnan kuin nuorten omista asenteista.

Muita nuorten ajankäyttöön vaikuttavia tekijöitä olivat koulu ja vapaa-ajalla tehtävät koulutehtävät, koulumatkat (osalla hyvinkin pitkiä), muu harrastus (vain yhdellä nuorella), seurustelu ja viihde- median käyttö. Nuoret eivät kuitenkaan asettaneet näitä puheessaan ajankäytöllisesti vastakkain liikunnan kanssa siinä määrin kuin kavereita. Tässä artikkelissa keskitytään teemaan, joka oli keskeinen usean nuoren haastattelussa: pohdinta ja kuvaus siitä, käyttäkö tällä hetkellä aikansa ennen kaikkea kavereihin, liikuntaan vai molempiin. Kavereilla viitataan artikkelissa vapaa-ajan kavereihin; vaikka useat joukkuelajien harrastajat mielsivät myös joukkuekaverit kavereikseen, ajankäytöllistä ristiriitaa ei tässä tapauksessa ilmennyt. Seuraavaksi kuvataan tarkemmin kolme liikuntasuhdekategoriaa ja niihin sisältyvät liikkumisen ja vapaa-ajan merkitykset.

Tavoitteelliset (kilpa)urheiluseuraliikkujat

Tavoitteellisten (kilpa)urheiluseuraliikkujien liikunta oli aktiivista, säännöllistä ja omaan lajiin sitoutunutta. Liikunta ei ollut harrastus vaan ”elämäntapa” (H14), ”koko elämä” (H14) tai ainakin ”iso osa elämää” (H5). Näiden nuorten liikunta oli liikuntaseuran organisoi-maa ja noudatti ulkopuolelta annettuja aikatauluja. Tähän ryhmään sijoittui neljä nuorta (3 poikaa, 1 tyttö). Lisäksi muutama nuori oli aiemmin omannut tämän elämäntavan, mutta luopunut siitä.

Tavoitteellisista (kilpa)urheiluseuraliikkujista kolme harrasti joukkuelajia ja yksi yksilölajia. Nuoret kävivät lajinsa treeneissä 4–6 kertaa viikossa. Tämän päälle tulivat kilpailut, sillä kaikki myös kilpailivat lajissaan. Lisäksi kaikki tekivät ja pyrkivät tekemään aikataulun sallimissa rajoissa oman lajinsa ulkopuolista liikuntaa: lenkkeilyä, kuntosalilla käymistä, ”kotiharkkaa” tai omatoimista kuntopiiriä. Oma laji tai oman lajin ja muun liikunnan yhdistelmä vei lähes kaiken vapaa-ajan arkisin. Koulun ulkopuolinen arki saattoi olla ”jossain bussis istumisia ja harkois olemist” (H11). Suurin osa nuorista piti myös kavereiden seuraa tärkeänä, mutta kavereiden tapaaminen oli mahdutettava koulun ja liikunnan väliin jääviin aukkoihin. Kavereiden kanssa oltiin ”jossain välissä”, treenien jälkeen tai viikonloppuisin. Yksi nuori oli viimeksi nähnyt kavereitaan ”kunnolla” puoli vuotta sitten.

Usea ryhmän nuorista sai kavereiltaan palautetta, jossa kaverit toivoivat nuoren viettävän heidän kanssaan enemmän aikaa. Yksi nuorista kuvasi läpi haastattelun ajankäytöllistä ristiriitaa liikunnan, kavereiden ja tyttöystävän välillä. Aikahaasteet olivat hetkittäin tuoneet mieleen lajin lopettamisen. Kavereiden kanssa oleminen näyttäytyi jopa moraalisen vaateena, johon pitää yrittää vastata: ”jostain pitää aina tinkiä ni sit se lähtee vähän sielt kavereist sitte pois (.) ku ne on jo tottunu et mä oon niitten kaa paljon ni (.) sit ne kokee sen just ikäväks et mä en oo niitten kaa paljo (.) ko-koitan olla mahdollisimman paljo niitten kaa” (H5).

Ryhmän muut nuoret tuntuivat tyytyväisiltä aikataulutettuun ”kahden kalenterisuunnitelman” (H11) elämäänsä, jossa koulun kalenteria täydensi vapaa-ajan liikuntakalenteri. Liikunta merkityksellistyi ajallisesti sekä hyödyllisenä ja hauskana tapana käyttää aikaansa että myös eräänlaisena ”ajan tappamisena” (H9). ”Tyhjä kalenteri” voisi tuntua tylsältä:

H4: kaverien kaa olisin varmaa paljo enemmän et tota (.) jo-jäis enemmän vapaa-aikaa mut--- kai siin vois vähä (.) tylsää tulla ku ei (.) nii (.) jos koko päivän on vaan.

H11: ---jos ei ois tätä harrastusta ni ois aiva liikaa aikaa (.) ni sitte (.) pitää käyttää aikansa johonki hyödylliseen ---

Nuorten suhtautuminen liikkumiseen kavereiden kanssa vaihteli. Kaksi nuorista (joukkue- ja yksilölajin harrastaja) kuvasivat liikkuvansa mieluiten kavereiden kanssa ja ryhmässä. Joukkuelajin harrastajan mielestä joukkuelaji oli kiva juuri siksi, koska siellä oli muita. Kolmas harrasti oman joukkuelajinsa ulkopuolella kuntosalilla käymistä mieluiten motivoituneiden joukkuekavereiden kanssa. Neljäs harrasti kaikkea joukkuelajinsa ulkopuolista liikuntaa mieluiten yksin.

Omasta lajista täysin vapaa päivä kuvattiin ”vapaapäiväksi”. Liikunta ei välttämättä määrittynyt vapaa-ajaksi, vaan sillä oli muita funktioita. Ryhmän nuorten liikuntaa kuvasi vahva tavoitteellisuus ja kunnianhimo: omassa lajissa pyrittiin kehittämään koko ajan paremmaksi ja nousemaan korkeammalle tasolle. Kaksi nuorista toivoi päätyvänsä lajinsa ammattilaiseksi. Toinen heistä piti selvänä, että oman lajin harrastaminen korvautuu vähäisemmällä omatoimisella liikunnalla, mikäli hän ei tavoita tavoittelemansa lajin ”huipputasoa”.

Kosken ja Tähtisen (2005) tutkimuksessa aktiiviset seuraliikkujat korostivat kilpailullisuutta ja tavoitteellisuutta enemmän kuin muut. Lisäksi heidän tutkimuksessaan menestys ja voittaminen olivat pojille liikunnassa tärkeämpiä kuin tytöille. Myös tässä tutkimuksessa kilpailu, tavoitteellisuus ja voittaminen olivat keskeisiä tavoitteellisille (kilpa)urheiluseuraliikkujille. Lisäksi suurin osa muista aineiston pojista esitti samankaltaisia ajatuksia voittamisen tärkeydestä. Keskeistä oli voittaa toinen joukkue tai henkilö ja olla paras. Sen sijaan tutkimuksen tytöistä kaksi liikunnallisesti aktiivisinta, (kilpa)urheiluseuraliikkuja ja omatoimiliikkuja, kuvasivat enemmänkin itsensä voittamisen kokemusta liikunnassaan keskeisenä. Hyvä liikuntakokemus muodostuu toisten tai itsensä voittamisesta, onnistumisesta ja saavuttamisesta, omassa ja toisten silmissä suoriutumisesta:

H5: --- jos on voittanu jonku turnauksen ja tommoset niin ku (.) isot tämmöset saavutukset (.) saavutuksen tunne et sä oot saavuttanu jota se on paras tunne --- siit saa jonkulaist niin ku mielihyvää ku on saavuttanu jota (.) suurta (...) ja muut ihmiset niin ku ihailee sitä sun suoritusta ---

H11: --- yrittää koko ajan sillain tehä parhaansa ---tehä paremmin ku viime kerralla (.) koko ajan yrittää sillain niin ku (.) ylittää itensä ja sitte (.) kehittyä ni---itessä koettelemista.

Voittamisen, kilpailun ja haasteiden lisäksi tämän ryhmän nuoria motivoivat liikkumaan liikunnan hauskuus ja liikunnan tuottama hyvä olo, uuden oppiminen ja halu kehittyä, hyvä kunto, liikunnasta saatu energia ja joukkueoverit. Liikunnasta pitäminen kuvattiin tärkeämmäksi liikunnan motiiviksi kuin hyvä kunto. Keskeisin tätä ryhmää muista erottava tekijä oli kuitenkin liikunnassa hyvin suoriutumisen tärkeys.

Tässä ryhmässä usean mielestä peruskoululiikunta ei ollut liikuntaa vaan ”istumista”, jossa ”sykekään ei noussut”. Samaten Wessmanin (2010) tutkimuksessa ”pro-liikkujiksi” nimetyt paljon liikkuvat nuoret miehet eivät kokeneet armeijan varusmiespalveluksen tarjoavan riittävästi liikuntaa. Tavoitteellisilla (kilpa)urheiluseuraliikkujilla oli pitkä, aktiivinen liikuntahistoria: Kolme nuorta oli aloittanut liikunnan harrastamisen urheiluseurassa 6–7-vuotiaana ja yksi 10-vuotiaana. Kaikilla nuorempina aloittaneilla aloite liikuntaharrastukseen oli tullut vanhemmilta, ja vanhemmat, erityisesti isä, kuvattiin vahvasti liikuntaharrastusta tukevana pitkin matkaa. Tuki oli rahallista, harrastukseen kuljettamista ja psyykkistä (kuten kilpailujen seuraaminen ja kannustaminen). Myöhemmin urheilun aloittanut ei kertonut vanhemmillaan olleen minkäänlaista roolia harrastuksen aloittamisessa tai sen jatkamisessa.

Omatoimiliikkujat

Omatoimiliikkujien ryhmä sisälsi liikunnan määrältä ja säännöllisyydeltä erilaisia liikkujia. Tähän ryhmään sijoittui seitsemän nuorta (3

poikaa, 4 tyttöä). Tämän ryhmän nuorista enemmän liikkuvat tyypillisesti kuvasivat vahvaa halua säännölliseen liikkumiseen, mutta vähemmän liikkuvatkin jonkinlaista motivaatiota, ainakin haastatteluhetkellä, liikkuu melko säännöllisesti ainakin jollakin tavalla. Ryhmässä on kuitenkin joitakin nuoria, joiden nykyinen liikuntasuhde saattaisi myös ennakoida liikunnan vähentymistä tai kokonaan pois jäämistä, ellei liikunnan asema omassa elämässä muutu keskeisemmäksi. Nämä nuoret liikkuvat ryhmän aktiivisempia liikkujia vähemmän ja kertoivat harvemmin liikunta-aktiivisuuden jatkumiseen liittyvästä tavoitteesta tai vahvasta halusta jatkaa liikuntaa.

Keskeistä omatoimiliikkujien ryhmälle on se, että nuoret haluavat harrastaa liikuntaa omalla tavallaan ja ajallaan. Suurin osa heistä myös harrastaa ja haluaa harrastaa liikuntaa yksin. Toisaalta jotkut kuvasivat liikkuvansa mieluummin seurassa. Tyypillisin liikuntaharrastus tämän ryhmän keskuudessa oli kuntosalilla. Varsinkin salilla nuoret kertoivat käyvänsä pääsääntöisesti mieluiten yksin, koska kavereiden kanssa saliaika menee jutteluun. Liikuntaharrastus oli kuitenkin tyypillisesti alkanut sitä kautta, että kaveri pyysi mukaan tai kaveritkin harrastivat samaa lajia.

Koska liikuntaharrastus oli oman aikataulun mukainen, se ei estänyt kavereiden kanssa hengailua. Monet nuorista viettivät paljon aikaa kavereiden ja jotkut seurustelukumppaninkin kanssa. Yksi nuorista kertoi lopettaneensa aiempia urheiluseuraharrastuksiaan, koska kavereille ei jäänyt riittävästi aikaa. Tähän ryhmään sisältyi myös aineiston ainoat kaksi nuorta, jotka kuvasivat vapaa-ajastaan kuluvan paljon aikaa koulutehtävien tekemiseen. Omatoimiliikkujien ryhmään sisältyykin jonkin verran isompia ryhmän sisäisiä eroja kuin kahteen muuhun ryhmään. Toisin kuin muissa ryhmissä, tähän ryhmään sijoitettujen nuorten elämäntapa ja arjen ajankäyttö ei kiertynyt intensiivisesti ja ryhmän sisällä yhtenäisesti yhden asian, kuten liikunnan tai hengailun, ympärille.

Monelle omatoimiliikkujalle liikunnan vapaamuotoisuus ja omaehtoisuus olivat tärkeitä, niin sisällöllisesti kuin aikataulullisesti. Esimerkiksi H15 kuvasi, että ”mä oon aina tykänny liikkuu mut (.) just mä vihaan kaikkii tällasii pakkoliikuntaa”, painottaen ”vapaan liikkumisen” tärkeyttä. Osalla omatoimiliikkujista harrastetun liikuntalajin vapaus ulkopuolisista aikatauluista oli keskeinen syy juuri sen harrastamiseen: omatoimisen liikunnan voi tarvittaessa aina siirtää seuraavalle päivälle. Omatoimiliikunnan suuri hyöty, aikataulullinen vapaus, oli osalle nuorista myös sen suuri haaste. Huolimatta liikunnan tuottamista hyvistä kokemuksista liikunta saattoi jäädä välistä tai liikkumiseen saattoi tulla pidempiä taukoja. Haaste oli itsensä liikkeelle motivoimisessa:

H1: No siis liikunnasta tulee tosi hyvä mieli --- monet ei välttämättä harrasta ku se on nii vaikee lähtee sinne (.) treeneihin (.) tai salille tai ihan mitä vain harrastaaki ni se on (.) tosi vaikeeta (.) mulle ainaki itelleni se et (.) niin ku kamppailee itensä kaa et jaksaa lähtee sinne.

Liikunta saattoi olla hetkittäin hyvinkin säännöllistä, mutta sisältää myös pitkiä taukoja:

H1: ---siin nyt on aina silleen mulla on ollu silleen et mä vedän jotain puol vuot jaksaa sit-sit taas tulee sitä taukoo ja sit taas alkaa uudestaan et se on ollu vähän sellanen (.) rikkonainen harrastus.

H6: ---mä en ollu ny vähän aikaa tos koulun alus käynny salil ku tuo uuvutti koulu sillee (.)---mut nyt mä sain taas sen kiinni et mä rupesin käymään siel ni huomasin niin ku ihan et (.) tulee paremmin (.) niin ku jaksaa (.) koulupäivät ja (.) saa nukuttuu paremmin---

Ryhmänä omatoimiliikkujat tuottivat rikkaampia kokemuskauksia liikunnasta kuin muut kaksi ryhmää. Tämä saattaa johtua osin siitä, että liikunta on melko säännöllinen osa heidän arkeaan, toisin kuin hengailijoilla, mutta heillä on liikunnasta myös taukoja. Koska omatoimiliikkujilla on kokemuksia sekä säännöllisestä liikkumisesta että liikunnan puutteesta, heidän voi olla helpompi huomioida vaihtelua olossaan sen mukaan miten on liikkunut. Tavoitteellisilla (kilpa)urheiluseuraliikkujilla liikunta saattaa olla niin itsestään

selvä osa arkea, että liikunta ei paradoksaalisesti ”tunnu miltään” tai tuntuista voi olla vaikea sanoittaa.

Keskeinen osa omatoimiliikkujien liikuntakuvauksia oli liikunnan tuottama ”hyvä olo” tai ”hyvä fiilis”. Hyvä olo tuli liikunnasta itseltään, mutta hyvä olo liittyi myös tietoon siitä, että oli tullut liikuttua. Lisäksi hyvää oloa tuotti oman kehittymisen näkeminen sekä onnistumisen ja jaksamisen kokemukset. Itse tekemisen aikana liikunta saattoi tuntua rankaltakin, mutta jälkiolo palkitsi. Jotkut omatoimiliikkujat kuvasivat, että liikunnasta tulee ”rauhallinen”, ”puhdas” tai ”raikas olo”. Psykkinen onnistumisen ilo ja fysiologinen kehollisen tekemisen hyvä olo sekoittuivat toisiinsa: ”et on tosi (.) onnistumisen ja semmone (.) ilone olo ja ---semmone raitis --- et sä oot tehny jotai et sun (.) elimistö --- ne niin ku kehon osat on joutunu kans niin ku tekee et (.) sä et vaa istu” (H13).

Omatoimiliikkujien liikunnalleen nimeämiä syitä olivat hyvä olo, hyvä kunto, liikunnan tuottamat tulokset (esimerkiksi lihakset), energian ja voiman saaminen, hyvinvointi ja uuden oppiminen. Muutama työstä mainitsi terveyden, pojista ei kukaan. Varsinkin kuntosalilla käymiseen liitettiin hyvän kunnan tavoittelu, kun taas lumilautailun ja laskettelon kaltaisia lajeja harrastettiin hauskuuden vuoksi, koska itse tekeminen oli ”sikäkivää”.

Useat omatoimiliikkujista olivat aiemmin harrastaneet organisoitua seuraliikuntaa muutaman vuoden ajan tai pidempäänkin. Liikunnan muodon lisäksi sen merkitys oli saattanut muuttua matkan varrella. Yksi kuvasi liikuntansa säännöllistyneen ja toinen lisääntyneen, muutamalla taas liikunta tai sen tärkeys olivat vähentyneet. Nuori haki itselleen ja elämäntilanteeseensa sopivaa liikuntasuhdetta:

H15: --- et se merkkas (.) niin ku (.) yleisesti liikunta mulle paljo enemmän niin ku ennen ku nykyään et (.) kuitenkin niin paljo liikuin siihe yhteen aikaan ja nyt ehk vähä vähemmälle jäänyt mut se on ehkä ihan hyväki vaa et ei oo ollu nii rankkaa sillai nyt on vaan sellast et mitä itsestä tuntuu ni on hyvä tehdä.

Hengailijat

Tässä tutkimuksessa hengailijoiksi nimettiin neljä nuorta (3 poikaa, 1 tyttö), joiden vapaa-aika kiertyi kavereiden kanssa oleilun ympärille. Yksi nuorista hengaili osan ajasta kavereiden kanssa ja osan ajasta tietokoneella, mutta yhteydenpito kavereihin oli keskeisin toiminta myös tietokoneella hengailussa. Hengailijat viettivät käytännössä lähes kaiken koulun ulkopuolisen vapaa-aikansa kavereiden kanssa. Hengailijoiden päivärytmi oli muutenkin erilainen: hengailijoista kolme kuvasi tyypillisen nukkumaanmeno- tai nukahtamisaikansa arkipäivänä myöhäisemmäksi kuin muut haastatellut nuoret. Kaksi heistä kuvasi olevansa ”hyvin väsynyt monesti” (H7) tai ”melkee aina” (H14).

Ryhmänä hengailijat ei määrity johdonmukaisesti liikuntavastaiseksi: osalla on liikuntaan myönteinen ja osalla kielteisempi tai ristiriitainen suhde. Nykyisessä elämäntilanteessa (säännöllisen) liikunnan voi yksinkertaisesti korvata muu, palkitsevampi toiminta, kuten hengailu. H14 kuvaa, miten 16-vuotiaana säännöllisen liikuntaharrastuksen lopettamisen jälkeen kavereiden määrä kasvoi ”räjähdysmäisesti”, samoin kavereiden kanssa vietetty aika:

H14: --- enne siel oli niin ku (.) har (.) harras (.) oli niin ku (.) kolmeen osaan jaettu kaverit (.) niin ku (.) koti ja (.) harrastukset ni nyt niin ku harrastukset on nolla koti kaksykt prosenttii (.) kaverit kaheksykt prosenttii (naurahtaa).

Kaikki hengailijat olivat jossain vaiheessa elämänsä osallistuneet organisoituun liikuntaharrastukseen, osa hyvinkin aktiivisesti ja pitkäaikaisesti. Tällä hetkellä hengailijoiden liikkuminen tuli lähinnä arjen kautta: ”lähinnä semmost (.) liikkumist mitä siin tulee automaattisesti et (.) kävelee vaik pihalla” (H2) tai ”siinä ku shoppaillaan” (H7). Säännöllisen liikuntaharrastuksen puuttumisesta huolimatta kunto saatettiin kokea riittävän hyväksi:

H2: vaik emm sinänsä harrasta mitää nii ei mul mum mielest mi-

kää huono kunto oo varsinaisesti (.) se säilyy siinä.

H14: --- se kunto nyt on pysyny täs niin ku samassa aikalailla pari vuotta ei oo mitää niin ku muutosta tapahtunu semmone iha (.) hyvä peruskunto---

Sekä H2 että H14 ovat lopettaneet säännöllisen liikuntaharrastuksen noin vuosi sitten. Pitkään ja monta kertaa viikossa joukkuelajia harrastanut H2 toteaa, että paino ei ole noussut eikä omasta mielestä fyysinenkään kunto laskenut paljoa harrastuksen loputtua. Hän myös toteaa, että ”sithä se ois huono juttu”, jos ei harrasta mitään liikuntaa, koska ”kunto laskee ja paino nousee ja (...) sit se on vaikee (.) vaikuttaa”. Kysyttäessä mistä tietää millainen kunto on, H2 vastaa naurahtuen ”no kylhä sen näkee itestää” ja myöhemmin kertoo käyvänsä silloin tällöin vaa’alla. Kunto määrittynyt siis ruumiin painon ja ulkonäön perusteella. Myös H7 toteaa, että painon nousu saisi hänet liikkumaan.

Sekä H2 että H14 kokevat, että heidän kuntosensa ei ole huonontunut säännöllisen liikuntaharrastuksen lopettamisen jälkeen. Näiden kahden nuoren miehen kommentteissa, tämänhetkessä liikuntasuhteessa ja kokemuksessa omasta kunnosta on samankaltaisuutta Rovion ja kumppaneiden (2009, 31) vähän liikkuvia nuoria aikuisia koskevan tutkimuksen ”kuolematomiksi nuoriksi miehiksi” nimetyn alaryhmän kanssa. Ryhmän miehet olivat pääasiassa alle 25-vuotiaita, naimattomia, opiskelevia ja työtä tekeviä, heillä oli paljon epäterveellisiä ruokailutottumuksia ja he tupakoivat keskimääräistä enemmän. He olivat fyysisesti ja psykkinesti terveitä, ja heidän joukossaan oli kaikkein vähiten terveyden edistämisestä kiinnostuneita. Samoin tupakoitsijoiden puheesta on löydetty erilaisia vakuutteluita omasta terveydestä: tämän hetkinen hyvä terveydentila, oireettomuus tai lääkäriltä saadut ”puhtaat paperit” toimivat viesteinä siitä, että juuri itse ei sairastu vaikka tupakoikin (Heikkinen ym. 2010).

Terveyskysymyksiin saatetaan havahtua vasta ”kantapään kautta” (H14) ja vanhemmiten, kun nuorena ”lujaa meneminen” kostautuu (H7). Kun kokemus huonosta terveydestä tai kunnosta puuttuu, ei liikunnan terveysvaikutuksilla argumentoiminen todennäköisesti riitä voittamaan hengailun ”imua”. Monet tämän tutkimuksen nuorista totesivatkin, että terveyskampanjat ja liikuntasuosittelukset eivät vaikuta heihin itseensä tai ikätovereihin. Terveysvalistus voi näyttäytyä ylhäältä alaspäin vuodatettuna terveysauktoriteettien itseään toistavana puheena: ”et kyl sitä on ennenki kuultu mitä ne tulee puhuu” (H8). Tällaisena puhe voi mennä kohteensa ohi, sillä omasta mielestään nuori ”kyl nyt tietää mitä tekee” (H8) eikä ”hirveesti auktoriteettihahmojen mielipiteitä sillee kuuntele et mä teen mieluummi oman päään mukaan” (H14). Oman autonomisuuden korostus terveysodotusta kohtaan voi olla vahva: ”elän miten elän” (H8). Yksi ulottuvuus hengailussa onkin se, että ei tehdä sitä, mitä ”pitäisi tehdä” – ei vastata kulttuurin, vanhempien tai terveydenedistäjien odotuksiin aktiivisesta, harrastavasta ja liikkuvasta nuoresta (ks. Berg 2012).

Ulkopuolisen – ja ehkä hengailijan itsensäkin – on vaikea arvioida, paljonko hengailijalle kertyy liikuntaa. Hengailussa olennaista on nimenomaan toimiminen suunnittelematta, fiilispohjalta ja kaveriporukan tahdissa: ”mitä tekee fiilis tehdä ni sitä sit tehää” (H14). Ajanvieton logiikka on hengailumoodissa erilainen kuin suunnitellussa liikunnassa, joten hengailija itseään ei seuraa tai tavoittele tiettyä liikunnan kokonaismäärää. Päämääränä ei ole hyvä kunto vaan hauska hengailu. Hengailuun voi kuitenkin sisältyä liikuntaa, pääsääntöisesti siinä samassa lähiympäristössä, missä muutenkin hengailaan: ”välillä jossai tyylii (.) käydä ltkää pelaamas jossai tai niin ku (.) kavereil on taloyhtiös kuntosali ni siellä käydä” (H14).

On mahdollista, että ”sporttisessa” porukassa hengailija saa liikuntaa enemmän kuin omatoimisesti säännöllisesti kaksi kertaa viikossa lenkkeilevä. Hengailijoiden ryhmään luokitelluista nuorista ei voi sanoa, että he eivät liikkuisi lainkaan. Kaikki saavat ja jotkut myös tietoisesti hakevat jonkinlaista liikkumista elämänsä esimerkiksi kävelemällä ”normiportaat” rullaportaiden sijaan, venyttelemällä välillä,

tekemällä kotona punnerruksia useamman kerran viikossa, käymällä joskus koulun kuntosalilla, pelaamalla talvisin ulkona lätkeä kaverien kanssa tai nuorisotalolla satunnaisesti sähköä. Hengailijoiden kaverivetoisesta ja fiilispohjaisesta liikkumisesta puuttuu kuitenkin omatoimiliikkujien jokseenkin säännölliselle liikunnalle antama merkityksellisyys ja sen seurauksena säännölliselle liikkumiselle tarkoituksella otettu aika. Tässä tutkimuksessa tiettyyn liikuntasuhdekategoriaan sijoittuminen ei siis automaattisesti tarkoita tiettyä liikunnan määrää tai rankkuustasoa, mutta luo reunaehdoja todennäköiselle liikunnan määrälle ja laadulle.

Liikunnan merkitysten perinteinen nivoutuminen maskuliinisuuteen (Silvennoinen 2001, 58) ja poikien tyttöjä isompi liikunta-aktiivisuus (Koski & Tähtinen 2005; Sallis ym. 2000; Van Der Horst ym. 2007) näkyy myös hengailun sukupuolitunteesta liikuntasuhteesta. Pojilla hengaamiseen voi muun toiminnan ohella sisältyä vaihtelevasti liikuntaa (kuten sähkö nuorisotalolla tai jalkapallo lähikentällä), kun taas tytöillä hengailu näyttyy lähes pelkästään istumisena (kauppakeskuksen portailla, kahvilassa, ravintolassa, kaverilla, leffassa) ja välillä kävelynä (kaupalta toiselle ostoskeskuksessa). Myös pojat kuvasivat toteuttavansa paljon näitä istuvan ja kävelevän hengaamisen muotoja. Poikien hengailu saattoi kuitenkin olla yhtä lailla fyysisen pallon kuin pelikonsolipelin pelaamista.

Kaksi hengailijasta ilmaisivat ajatusta että ”pitäisi liikkua” tai haluaisi alkaa liikkua enemmän:

H7: Et miten mä tässäki oon puhunu et joo joo mä tiedän et pitäisi liikkua mut sit mul on semmone mä tiedän sen mut mä en tee asialle mitää (.) et mä haluaisin et mä (.) tiedän sen ja tekisin asialle jotai (.) se on (.) se pitäis vaa (.) lähtee menee (.) niin ku tekee sitä asiaa.

H14: ---kaikki nää mun (.) urahaaveetki ku ne vaatii sen niin ku (.) hyvän kunnan ni (.) emmä (.) emmä niin ku sohvaperunaks aikonu ryhtyy.

Mikä sitten saisi hengailijan liikkumaan enemmän ja säännöllisemmin? H7 ja H14 korostavat kavereiden motivoivaa roolia liikunnassa. Toisaalta yksi hengailijoista kommentoi, että sillä ei ole väliä, liikkuko muiden kanssa vai yksin. H2 toteaa, että voisi harkita joskus vielä jatkavansa liikuntaa, jota aiemmin harjoitti urheiluseurassa, mutta ”iha harrastelun vuoksi” ja ”sillee ettei otettas nii vakavasti sitä koko juttuu”.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa osalla nuorista liikuntasuhde oli pysynyt melko samana elämänsä varrella, mutta osalla oli tapahtunut isoja muutoksia. Kaikilla, joilla liikunta oli vähentynyt, oli tapahtunut muutos pois organisoidusta, aikataulutetusta liikunnasta. Ulkopuolelta aikataulutetun ja aikuisjohtoisen liikkumisen tilalle oli tullut kavereiden kanssa hengailu ja osalla tämän rinnalle omatoiminen liikunta, jossa liikutaan silloin ja sillä tavalla kuin itseä huvittaa, joko yksin tai osana kaveriporukan kanssa pyörimistä, satunnaisesti tai säännöllisesti. Yhdenlainen merkityssuhde liikuntaan oli päättynyt – tai katkolla – elämän murrosvaiheessa. Löytyykö tilalle ehkä erilaista merkityssuhdetta, joka aktualisoituisi riittävän säännöllisnä liikuntakäytäntöinä?

Suurimmalle osalle tämän tutkimuksen nuorista liikunta oli kuitenkin ainakin jossain muodossaan mieluista, ja liikuntaan liittyi myönteisiä kokemuksia ja ajatuksia, toki myös kielteisiä kokemuksia. Erityisen mieluista liikunta oli ”oman lajinsa” löytäneille ja sitä aktiivisesti seurassa tai omatoimisesti harjoittaville. Kaikki haastateltavat olivat jossain vaiheessa elämänsä harrastaneet edes lyhyen aikaa jotta liikuntaa, ja usealla oli takanaan useita vuosia kestänyt säännöllinen liikuntaharrastus. Liikunnan hyötyjä muun muassa kunnolle kuvattiin, ja lähes kaikille terveys oli ainakin periaatteen tasolla tärkeä arvo. Vähäisen liikunnan syy ei siis välttämättä löydy siitä, että liikun-

ta ei ylipäänsä olisi mieluista tai ei ymmärrettäisi liikunnan hyötyjä. Usean haastateltavan kohdalla kyse näyttäisi olevan enemmän siitä, että tässä elämäntilanteessa liikunnalle ei ole tai sille ei halua löytää aikaa tai se ei tunnu niin merkitykselliseltä kuin muut asiat, joille haluaa omistaa aikansa. Tärkeämpänä prioriteettina osalla oli kavereiden kanssa vietetty aika, hengailu. Joillakin taas elämäntilanteeseen liittyvät paineet ja raskaus (uusi koulu, pitkät koulumatkat ja aikaiset aamuherätykset) saattoivat uuvuttaa niin, että liikkuminen väheni.

Tämä tutkimus vahvistaa aiempien tutkimusten tuloksia sosiaalisten suhteiden ja vertaisten merkityksestä nuorten liikunta-aktiivisuudelle (Lehmuskallio 2011; Sallis ym. 2000; Van Der Horst ym. 2007). Pääsääntöisesti nuoret kuvasivat kaverinsa vapaa-ajan viettoaan, harrastuksiltaan ja liikunta-aktiivisuudeltaan samankaltaiseksi kuin itsensä. Tyypillinen vastaus kysymykseen kavereiden ajatuksista nuoren vapaa-ajanvietosta ja/tai liikunnasta lähtikin siitä, että kaverit eivät ajattele siitä mitään, koska oma toiminta on ”normaalia”. Kaverit eivät siis kyseenalaista nuoren toimintaa. ”Normaali” ja ”perus” olivat yleisiä minäkuvausnuorilla. Omat liikuntaharrastukset saatiin kuvata ”sellaisiksi perusharrastuksiksi” ja ”normaaliksi”, kuten hengailukin. ”Normaali” menee jo käsitteenä lähelle normia, oman sisäryhmän ja laajemmin kulttuurin jakamaa käsitystä siitä, mikä on tavoiteltavaa, hyvää ja hyväksyttyä. Niin kauan kuin nuorten arjen lähiympäristössä ja laajemmassa kulttuurisessa ilmastossa vähäinen liikkuminen ja esimerkiksi koulussa ja muissa aikuisjohteisissa konteksteissa pakotetusti istuminen on ”normaalia” ”perus” toimintaa, on todennäköistä, että moni nuori päätyy paljon istuvaan elämäntapaan liikunnan sijasta (vrt. Jallinoja ym. 2010). Prosessi on kaksisuuntainen: oma käsitys normaalista vaikuttaa siihen, minkälaiseen ryhmään nuori hakeutuu ja ryhmä puolestaan vaikuttaa omaan käsitykseen normaalista.

Kavereiden kanssa vietetty aika ja sen tärkeys näyttää kuuluvan juuri tähän elämänsä vaiheeseen sen olennaisena tai joillakin jopa kaikkein olennaisimpana osana. Tässä tutkimuksessa suuri osa nuorista kuvaili hengailuvansa vapaa-ajalla vanhassa kaveriporukassaan, ei niinkään nykyisten koulukavereiden kanssa. Tämä ei välttämättä muutu opiskeluvuosien aikana: Kauravaaran (2013, 102) tutkimuksessa ammatillisen oppilaitoksen kolmannen vuosikurssin opiskelijat hengailivat yhä vapaa-ajalla pääsääntöisesti vanhassa kaveriporukassaan, eivät koulukavereiden kanssa. Mikäli samanlaiset elämäntavalliset vapaa-ajan valinnat yhdistävät koulukavereita, koulun sosiaalinen ilmapiiri tällaisessa tilanteessa vahvistaa kyseistä elämäntapaa – vaikka valintoja ei suoranaisesti yhdessä toteutettaisikaan. Ammatillisen oppilaitoksen nuorelle tarjoama ”normaalin” liikkumisen malli vaikuttaa tutkimusta.

Kavereiden kanssa hengailulla voi tässä elämäntilanteessa olla nuorelle monta funktiota. Osa oli yksinkertaisesti kyllästynyt säännölliseen liikuntaan urheiluseurassa ja lopettanut sen. Omien itsenäisten ja vanhempien toiveista riippumattomien valintojen toteuttaminen on keskeinen osa nuorten siirtymistä kohti aikuisuutta. Kavereiden kanssa hengailu voi toimia itsenäistymisreitinä, jossa siirrytään pois aikuisten organisoinnasta ja ohjastamasta liikunnan ja elämän mallista kohti omaehtoisempaa elämäntapaa ja liikuntasuhdetta. Koski ja Tähtinen (2005, 5) arvelevat, että nuorten organisoitu liikunta saattaa olla aiempaa aikuisvetoisempaa ja ammattimaisemmin orientoitunutta. Tämäkin saattaa kehystää joidenkin nuorten valintaa siirtyä organisoidusta ja tavoitteellisesta seuraurheilusta vähemmän tavoitteelliseen ja kaverijohtoiseen hengailuun.

Myös Kauravaaran (2013, 101) tutkimuksessa ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat nuoret miehet kuvasivat vapaa-ajan viettoaan kavereiden kanssa hengailuna, jonka keskiössä on ”ei minkään tekeminen”. Kauravaaran tutkimus kohdistui vähän liikkuviin nuoriin, jotka muistuttavatkin eniten tämän tutkimuksen hengailijoiden liikuntasuhdekategoriaan sijoittuvien elämäntapaa. Merkittävää on kuitenkin, että tässä tutkimuksessa myös paljon liikkuvat hengailivat

vapaa-ajalla kavereiden kanssa. Tutkimuksen löytämät kolme liikuntasuhdekategoriaa erosivat toisistaan liikkumisen tavoissa, muodossa ja päämäärässä. Kategoriat erosivat selvästi toisistaan myös hengailun määrässä, mutta hengailun merkitys ja toteuttamisen tapa näyttäisi olevan kaikissa liikuntasuhdekategorioissa melko samankaltainen. Kavereiden kanssa hengailun voikin tulkita olevan osa laajempaa nuorisokulttuuria, kun taas liikunta merkityksellistyy vain osalla nuorista keskeiseksi osaksi elämää. Kiinnostava jatkotutkimuksen aihe olisi tarkastella, onko kavereiden kanssa spontaanisti toteutuva hengailu erityisen keskeistä juuri ammatillisten oppilaitosten oppilaiden elämäntavalle.

Tässä tutkimuksessa kaikki haastateltavat olivat sijoitettavissa löydettyihin kolmeen kategoriaan. Laajemmalla tutkimusaineistolla toteutettuna liikuntasuhteiden kirjo olisi saattanut olla osin erilainen. Valittu tutkimusmenetelmä kuitenkin mahdollisti syventymisen kohdejoukon elämänkokonaisuuden ja siihen liitettyjen merkitysten tarkasteluun. On mahdollista, että tutkimuksen ulkopuolelle jäi joukko ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevia nuoria, jotka eivät liiku eivätkä hengailu kavereiden kanssa. Tällaisen mahdollisen kohderyhmän tavoittaminen ja merkitysmaailman kartoittaminen olisi jatkotutkimuksissa tärkeää. Haastatteleamalla erityyppisiin ammatteihin opiskelevia nuoria, sekä poikia että tyttöjä ja liikkuvia ja vähemmän liikkuvia, tämä tutkimus kykeni nostamaan esiin liikuntasuhteiden erilaisia variaatioita. Yksi keskeinen löydös onkin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten liikuntasuhteiden moninaisuus yhdistettynä ikäkaudelle tyypillisiin teemoihin.

Nuoren tässä iässä kohtaamat elämänhaasteet voivat olla moninaiset, eikä liikuntaodotuksen tuominen yhdeksi haasteeksi muiden joukkoon esimerkiksi terveystieteiden vetoamalla välttämättä toimi. Monen nuoren kohdalla liikuntaan aktivoiminen voisi toimia, mikäli nuorta ympäröivä kaveriporukka tai vertaisryhmä innostuisi liikunnasta ja liikkumisesta tulisi juttu, mitä porukalla tehdään eli sisäänrakennettu osa ryhmän identiteettiä ja toimintatapoja. Hengailijoiden liikunnan edistämisessä todennäköisimmin toimisi julkisissa sisä- ja ulkotiloissa juuri sellaisten liikkumismuotojen tarjoaminen, joita ei ensisijaisesti mielletä liikunnaksi vaan yhdeksi kaverihengailun muodoksi. Kavereiden kanssa hengailun ”imu” on sen verran suuri, että näistä merkityksistä edes hetkellisesti irtaannuttava liikuntaharrastus, ilman samoja kavereita, voisi olla sekä ajankäytöllisenä että identiteettivalintana nuorelle mahdoton ajatus. Lisäksi vailla selkeitä tavoitteellisia päämääriä olevaa ja spontaanisti toteutettua kaverihengailua on haasteellista sovittaa sellaiseen liikunnan malliin, jossa liikutaan säännöllisesti ja tavoitteellisesti.

Potentiaaliset omatoimiset yksin liikkujat taas löytänevät liikkumisen motivaation ennemmin muista liikunnan tuomista myönteisistä kokemuksista ja seurauksista kuin sosiaalisesta yhdessä tekemisestä. Nuoria motivoivat liikuntaan sekä halu olla yksin omassa rauhas-

sa että halu olla kavereiden kanssa (Myllyniemi & Berg 2013, 74). Osalle nuorista terveystieteiden korostaminen, itselle mieluisan lajin löytäminen ja harrastamisen mahdollistaminen voisi olla riittävä kipinä liikunnan lisäämiseen. Tässäkin tapauksessa vertaisryhmän liikkumiskäytäntöjen ja -kokemusten malli voisi vahvistaa oman myönteisen liikuntasuhteen rakentumista.

Liikuntaan liittyvät hauskuus, hyvä olo ja ilo tulivat esiin usean nuoren haastattelussa. Tällaisten kokemusten havainnoiminen lähipiirissä tai hankkiminen yhdessä voisivat toistua kannustaa nuoria säännölliseen liikuntaan. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että nimenomaan kokeneet ja aktiiviset kuntoilijat – toisin kuin satunnaiset kuntoilijat – saavat liikunnasta mielihyvää (Sassatelli 1999; Smith Maguire 2002). Kuntoilusta nauttiminen on monille prosessi, jossa aktiivinen harrastaja tietää kokemuksensa kautta liikunnan tuottavan nautintoa (Crossley 2006). Liikuntaa satunnaisesti harrastavat eivät koe liikuntaa erityisen miellyttäväksi, ja näin patistaminen ja terveyden ylläpitämiseen liittyvä velvollisuudentunne ovat tyypillisiä motiiveja liikunnalle (Jallinoja ym. 2010).

Interventiosuunnittelun kannalta tutkimus nosti esiin kiinnostavia havaintoja. Osalla nuorista oli motivaatio ja halu liikkua, mutta aikomus ei kääntynyt toiminnaksi. Pelkkä motivaation vahvistaminen ei välttämättä riitä, vaan itsesääntelyn ja tavoitteellisen toiminnan keinot, kuten tavoitteen asettaminen, suunnittelu ja omaseuranta (esim. Michie ym. 2009), voivat auttaa lisäämään haluttua toimintaa. Toinen kiinnostava havainto oli, että nuoret tiedostivat mahdolliset aikuisiällä tulevat terveysongelmat. Muidenkin tutkimusten mukaan koettu terveysriski ei motivoi nuoria liikuntaan yhtä voimakkaasti kuin keski-ikäisiä (esim. Renner ym. 2007, ks. myös Hankonen ym. 2013). Kauaskantoiseen terveyteen liittyvillä seikoilla argumentointi ei siten liene vaikuttavaa nuorten liikunnan edistämisessä. Tutkimus toi myös esiin, että nuori voi mieltää kuntosensa olevan riittävä ilman liikuntaa ja terveytensä siten hyvä. Liikunnan edistämisessä voidaan pyrkiä vetoamaan ihmisiin kunnonkohotusargumenteilla, mutta tässä tapauksessa otollisempaa olisi ohittaa kunnosta puhuminen ja korostaa kokonaisliikkumisen hyötyjä.

Koska hengailijat eivät toivo aikataulutettua elämää, heitä lienee turha taivutella ohjelmoidun urheilun pariin vaan pikemminkin pyrkiä muuttamaan hengailua liikunnalliseksi. Laajemmin suomalaisen seuratoimintaan pesiytynyt nuorisoliikunnan ammattimaisuus (Koski & Tähtinen 2005, 5) saattaa paradoksaalisesti ajaa nuoria lopettamaan liikunnan. Vähemmän kilpaorientoituneen seuratoiminnan takaaminen on liikunnan edistämisessä tärkeää. Ikäkaudelle tyypillisesti haastatellut nuoret halusivat irtautua vanhempien valitsemista harrastuksista. Interventiomahdollisuutena on tarjota nuorille itsenäistymistä ja autonomisuutta tukevaa väylää nuorta kiinnostavan ja omaehtoisemman liikunnan kautta.

LÄHTEET

- Berg, P.** 2012. Kunnon kansalaisia kasvattamassa – vanhempien ja valmentajien näkemyksiä kodin ja urheiluseuran kasvatuskehtävistä. *Nuorisotutkimus* 30 (4), 34–52.
- Borodulin, K., Mäkinen, T.E., Leino-Arjas, P., Tammelin, T.H., Heliövaara, M., Martelin, T., Kestilä, L. & Prättälä, R.** 2012. Leisure time physical activity in a 22-year follow-up among Finnish adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9:121. doi: 10.1186/1479-5868-9-121.
- Craig, P., Dieppe, P., Macintyre, S., Michie, S., Nazareth, I. & Petticrew, M.** 2008. Developing and evaluating complex interventions: The new Medical Research Council guidance. *British Medical Journal* 337:a1655. doi: 10.1136/bmj.a1655.
- Crossley, N.** 2006. In the gym: Motives, meaning and moral careers. *Body & Society* 12 (3), 23–50.
- Dumith, S.C., Gigante, D. P., Domingues, M.R. & Kohl, H.W.** 2011. Physical activity change during adolescence: A systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology* 40 (3), 685–698.
- Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M.** 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1.
- Gidlow, C., Johnston, L.H., Crone, D., Ellis, N. & James, D.** 2006. A systematic review of the relationship between socio-economic position and physical activity. *Health Education Journal* 65 (4), 338–367.
- Hankonen, N., Absetz, P., Kinnunen, M., Haukka, A. & Jallinoja, P.** 2013. Toward identifying a broader range of social cognitive determinants of dietary intentions and behaviour. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 5 (1), 118–135.
- Hanson, M.D. & Chen, E.** 2007. Socioeconomic status and health behaviors in adolescence: A review of the literature. *Journal of Behavioral Medicine* 30 (3), 263–285.
- Heikkinen, H., Patja, K. & Jallinoja, P.** 2010. Smokers' accounts on the health risks of smoking: Why is smoking not dangerous for me? *Social Science & Medicine* 71 (5), 877–883.
- Jallinoja, P., Pajari, P. & Absetz, P.** 2010. Negotiated pleasures in health-seeking lifestyles of participants of a health promoting intervention. *Health* 14 (2), 115–130.
- Kahma, N.** 2012. Sport and social class: The case of Finland. *International Review for the Sociology of Sport* 47 (1), 113–130.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.** Lapset ja nuoret. SLU-julkaisusarja 7/2010. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu.
- Kauravaara, K.** 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Koski, P.** 2008. Physical activity relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport* 43 (2), 151–163.
- Koski, P. & Tähtinen, J.** 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 23 (1), 3–21.
- Lehmuskallio, M.** 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J. & Gupta, S.** 2009. Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: A meta-regression. *Health Psychology* 28 (6), 690–701. doi: 10.1037/a0016136.
- Myllyniemi, S. & Berg, P.** 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisosaian neuvottelukunnan julkaisuja 49/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 140. Helsinki: Nuorisosaian neuvottelukunta ja Nuorisotutkimusseura.
- Renner, B., Spivak, Y., Kwon, S. & Schwarzer, R.** 2007. Does age make a difference? Predicting physical activity of South Koreans. *Psychology & Aging* 22 (3), 482–493.
- 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. & Pyykkönen, T.** 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura & LIKES-tutkimuskeskus.
- Rovio, E., Saarinen-Kauppinen, A., Pirkkalainen, M. & Lautamatti, L.** 2013. Mikä sienirihmasto siellä alla piileekään? Toimintatutkimukseen osallistuneen perheenäidin liikuntasuhde osana identiteettiä. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 67–74.
- Saarinen-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.
- Sallis J.F., Prochaska J.J. & Taylor W.C.** 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 32 (5), 963–975.
- Sassatelli, R.** 1999. Fitness gyms and the local organization of experience. *Sociological Research Online* 4. Viitattu 26.9.2013 osoitteeseen <http://www.socresonline.org.uk/4/3/sassatelli/html>.
- Silvennoinen, M.** 2001. Ruumiillisuus liikunnanopettajaopiskelijoiden kerronnassa. Teoksessa: A. Puuronen & R. Välimaa (toim.) *Nuori ruumis*. Helsinki: Gaudeamus, 45–59.
- Smith J.A., Flowers P. & Larkin M.** 2009. Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research. London: Sage.
- Smith Maguire, J.** 2002. Body lessons: Fitness publishing and the cultural production of the fitness consumer. *International Review for the Sociology of Sport* 37 (3–4), 449–464.
- THL. Kouluterveyskyselyn tulokset.** 2011. Viitattu 26.9.2013 osoitteeseen <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/Fl/tulokset/index.htm>.
- Van Der Horst, K., Paw, M.J., Twisk, J.W. & Van Mechelen, W.** 2007. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine & Science of Sports & Exercise* 39 (8), 1241–1250.
- Wessman, J.** 2010. Nuorten miesten liikuntatottumusten muutos varusmiespalveluksessa. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 54–60.