

”KAINO LÖYSI PARIN, MUTTA JATKAA LIKUNNAN HARRASTAMISTA EDELLEEN” – SOSIAALISET SUHTEET JA LIKUNTA-AKTIIVISUUS

ANITA SAARANEN-KAUPPINEN, ESA ROVIO, ANNA WALLIN, JARI ESKOLA

Yhteystiedot: Anita Saaranen-Kauppinen, Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden laitos
PL 1627, 70211 Kuopio. Puh. 040-3552774. Sähköposti: anita.saaranen-kauppinen@uef.fi

TIIVISTELMÄ

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.

■ Tunnetusti suomalaisten liikunta-aktiivisuus voisi olla suurempikin, onhan liikkumisen todettu lukuisissa tutkimuksissa tuovan myönteisiä seuraamuksia terveydelle, hyvinvoinnille ja kansantaloudelle. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka liikunta-aktiivisuuden mielletään kytkeytyvän sosiaalisiin suhteisiin. Tarkastelemme, millaisia mielikuvia sekä liikunnan aloittamiseen että lopettamiseen liitetään sekä millainen rooli ja merkitys ihmissuhteille annetaan.

Tutkimusaineistomme (n=57) on kerätty nk. eläytymismenetelmällä kahdessa suomalaisessa yliopistossa talvella 2011. Vastajat ovat sekä tavallisia liikkujia että liikuntaa opiskelevia. Analyysi eteni aineiston kokonaisuuden ja yleispiirteiden tarkastelusta tutkimuskysymyksemme kannalta keskeisiin seikkoihin fokuoimiseen. Tarkensimme analyysia havainnoiden yksityiskohtia siitä, mitä ja kuinka aineistossa kerrottiin sosiaalisista suhteista ja liikunta-aktiivisuudesta – millaisia sosiaalisia suhteita tarinoissa kuvattiin ja millainen merkitys niille annettiin liikunnan aloittamisessa ja lopettamisessa.

Suurimmassa osassa vastauksia niin liikunnan lopettaminen kuin aloittaminenkin nähtiin kietoutuvan jollakin tavalla elämän ja arjen kokonaisuuteen, ja erityisesti erilaisiin muutos- ja murroskohtiin. Sosiaalisen ympäristön ja sosiaalisten suhteiden muuttuessa tai kyseenalaistuessa myös liikuntasuhde muuttui.

Tutkimuksemme perusteella voidaan todeta, että ratkaisu liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen ei löydy yksilön sisältä vaan pikemminkin se on ihmisten välissä. Liikunta-aktiivisuuden edistämistavoitteissa tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota yksilön arkeen ja elämäntilanteeseen ja näihin liittyviin merkityksellisiksi koettuihin ihmisuhteisiin tai niiden puutteisiin.

Asiasanat: liikunta-aktiivisuus, sosiaaliset suhteet, eläytymismenetelmä

ABSTRACT

Saaranen-Kauppinen A., Rovio E., Wallin A., Eskola J. 2011. ”Tony found a partner, but still continued to be physically active” – Social relationships and physical activity levels. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 18–23.

■ It is a well-known fact that the Finns are not enough physically active, even though physical activity has been proven in several studies to have positive effects on health, well-being, and national economy.

The purpose of the current research is to study how physical activity is considered to be a part of social relationships. We examined what kind of images physical activity initiation and termination are associated with, and what kind of role and meaning relationships have on physical activity levels.

The research material (n=57) was collected by the method of empathy-based stories from 57 subjects in two different Finnish universities during winter 2011. The subjects were both regular exercisers as well as people who take physical activity more professionally.

The research material was first analysed by studying it as a whole and looking into general features. Research then focused on the specific features related to the research questions.

The next step was to observe the details of how and what people told about social relationships and physical activity - the kinds of social relationships people described in their stories and what the relationships meant for physical activity initiation and termination.

In most of the answers, physical activity initiation and termination seemed to be somehow interacting with the everyday life. Especially different kinds of changes and crises in peoples' lives affected their physical activity levels. When the social surroundings or relationships changed or were doubtful, also peoples' physical activity levels changed.

Based on the current research, it can be concluded that more attention should be placed on individual's everyday life and phase of life as well as to relationships or to the lack of them, when promoting physical activity. More importantly we should consider how different kinds of relationships limit or enable physical activity; the kinds of choices people make, and how other people react to them. The solution to increasing physical activity does not solely originate from an individual internally but rather between individuals.

Keywords: physical activity, social relationships, method of empathy-based stories.

JOHDANTO

Kuten jo hyvin tiedetään, suomalaisten liikunta-aktiivisuus voisi olla suurempi – onhan liikkumisen todettu lukuisissa tutkimuksissa tuovan myönteisiä seuraamuksia terveydelle, hyvinvoinnille ja kansantaloudelle (Fogelholm 2007). Liikkumiseen yhteydessä olevat tekijät voidaan aiempien tutkimusten pohjalta kategorisoida esimerkiksi biologisiin (kuten ikä, sukupuoli, painoindeksi), demografisiin (sosioekonominen ja koulutuksellinen tausta), fyysiseen ympäristöön liittyviin (asuinpaikka, liikkumismahdollisuudet), psykologisiin, kognitiivisiin ja emotionaalisiin (pystyvyyden tunne, minäkäsitys, motiivit, liikunnan tuottama mielihyvän tunne) sekä sosiaalisiin ja kulttuurisiin (tottumukset ja tavat, sosiaalinen tuki, sosiaalisiin ryhmiin kuuluminen) (Bauman ym. 2002; Trost ym. 2002; ks. myös Janz & Becker 1984). Aiempien tutkimusten perusteella rakentuu kyllä kuva liikunta-aktiivisuuden moniselitteisyydestä, mutta tutkimusten ongelmana on, että erilaiset tunnistetut tekijät jäävät usein toisistaan irrallisiksi muuttujiksi, ja liikunnan harrastaminen tai harrastamattomuus saattaa näin ollen vaikuttaa varsinaiselta sattumien summalta. Esimerkiksi ympäristön (esim. esteettisyys, esteettömyys, kulkuyhteydet, turvallisuus, sää tai maantieteelliset ominaisuudet) on havaittu olevan yhteydessä vapaa-aika- ja työmatkaliikuntaan niin monimutkaisella tavalla, etteivät tutkijat ole pystyneet esittämään selkeitä todisteita sen yhteydestä liikunta-aktiivisuuteen (Wendel-Vos ym. 2007, 438). Vastaavasti on vahvaa näyttöä perheen ja ystävien sosiaalisen tuen myönteisestä yhteydestä liikunta-aktiivisuuteen (esim. Trost ym. 2002), mutta sitä, millä tavalla ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa rakennetaan suhdetta liikuntaan, ei vielä tiedetä.

Liikkumisen ja vähäisen liikunta-aktiivisuuden tarkasteluissa olisi tilaa tarkastelunäkökulmien laaventamiseen ja syventämiseen: ihmisen elämää ja arkea olisi hyvä tutkia kokonaisvaltaisemmin. Elämänkulussa tai -kaareissa on useita erilaisia episodeja eli vaiheita ja tapahtumia, jotka muovaavat yksilön elämäntilannetta, nk. elämänkenttää (Lewin 1951). Yksilö ja hänen ympäristönsä ovat kaiken aikaa dynaamisessa vuorovaikutuksessa. Yksilö on aina osa erilaisia sosiaalisia ryhmiä ja suhteita, joten varsinkin sosiaalinen ympäristö vaikuttaa keskeisesti yksilön käsityksiin, valintoihin ja toimintaan. Etenkin erilaisissa elämän muutos- ja murroskohdissa yksilön roolit ja viiteryhmät muuttuvat elämäntilanteiden ja niihin liittyvien kehysten ja käsitteiden (Goffman 1975) muuttuessa. Sosiaalinen vuorovaikutus on esimerkiksi median, tieteellisten tutkimusten, kokousten, kahvipöytäkeskustelujen ja saunailtojen muodossa alati läsnä ihmisten arjessa, ja siinä rakennetaan jatkuvasti käsitystä itsestä suhteessa toisiin. Sosiaalisilla suhteilla on siis keskeinen merkitys elämänkentän rakentumisessa – minä syntyy ja uusintuu meistä. (Agoustinos, Walker & Donaghue 2006; Valsiner & van der Veer 2000.) Varsinkin yksilön läheisillä ja läheisiksi kokemilla ihmisillä – George Herbert Meadin 1930-luvulla esittämiä ideoita ja käsitteitä lainaten nk. merkityksellisillä toisilla (Burr 2004) – on tärkeä rooli minuuden ja identiteetin rakentamisessa. Näin ollen myös yksilön liikutussuhteen (Koski 2004; Uusi suunta liikuntatutkimukseen 2009) voidaan ajatella syntyvän ja muuttuvan sosiaalisessa kontekstissa, yksilön ja muiden ihmisten vuorovaikutuksessa.

Itseen ja omaan toimintaan liittyvien käsitysten lisäksi sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muotoutuu myös yleisempiä jaettuja käsityksiä, sosiaalisia representaatioita (ks. esim. Moscovici 2001; Pirttilä-Backman & Helkama 2001). Esimerkiksi terveydestä, hyvinvoinnista ja liikunnasta on olemassa runsaasti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa eri tavoin rakennettua ja myös laajalti yhteisesti jaettua tietoa. Samaten esimerkiksi työhön, perheeseen ja sukupuoleen rooleineen kytkeytyy sosiaalis-kulttuurisia käsityksiä ja asenteita, joihin liitytään jo varhain sosiaalistumisen kautta, ja joita myöhemmin nuoruudessa ja aikuisuudessa ollaan mukana tuottamassa ja uusintamassa (Lorenzi-Cioldi & Clémence 2004). Tiedon ja käsitysten voidaankin nähdä

rakentuvan spiraalimaisesti ja vuorovaikutteisesti, ja nämä sosiaalisesti rakennetut ja jaetut käsitykset vaikuttavat sosiaalisen identiteetin muodostumiseen ja ovat yhteydessä sosiaaliseen toimijuuteen (Wagner ym. 1999; Bauer & Gaskell 2008). Voidaan siis olettaa, että sosiaalisesti jaetuilla liikuntaan ja ihmissuhteisiin liittyvillä käsityksillä on keskeinen merkitys ihmisten liikunta-aktiivisuudelle ja sille, kuinka suhde liikuntaan rakentuu.

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, kuinka liikunta-aktiivisuuden mielletään kytkeytyvän sosiaalisiin suhteisiin. Tutkimuskysymyksiämme ovat: Millainen rooli ja merkitys ihmissuhteille annetaan liikunnan aloittamiseen ja lopettamiseen liittyvissä mielikuvissa? Kuinka yhteneviä ja jaettuja käsitykset liikunta-aktiivisuudesta ja erilaisten ihmissuhteiden yhteydestä ovat?

MENETELMÄT JA AINEISTO

Tutkimusaineistomme on kerätty nk. eläytymismenetelmällä kahdes- ja suomalaisessa yliopistossa talvella 2011. Kahden ryhmän vastaajissa (n=57) on sekä tavallisia liikkujia että liikuntaa opiskelevia. Vastaajat ovat pääosin nuoria aikuisia, mutta sen enempää emme vastaajien taustoista tiedä, koska eläytymismenetelmän perinteiden (Eskola 1997) mukaisesti menetelmää käytettäessä ei taustatietoja yleensä ole kerätty eikä siten tehty vaikkapa vastausten ikä- tai sukupuolivertailuja.

Eläytymismenetelmässä (Eskola 1997; 1998; 2001) vastaajat kirjoittavat lyhyehköjä tarinoita nk. kehyskertomusten antamien mielikuvien pohjalta. Tarinoissa vastaajat vievät tarinaa joko eteenpäin tai kuvaavat mitä on tapahtunut ennen kehyskertomuksessa kuvattua tilannetta. Eläytymismenetelmän tavoitteena on selvittää esimerkiksi ihmisten ajattelun logiikkaa, asenteita, mielikuvia tai asioille annettavia merkityksiä. Eläytymismenetelmän avulla tuotettuja tarinoita voidaankin pitää mahdollisina tarinoina siitä, mitä on voinut tapahtua ja mitä eri asiat merkitsevät. Menetelmän vahvuutena on, että se tarjoaa mahdollisuuden uusiin avauksiin esimerkiksi vähän tutkittujen aiheiden parissa ja herättää tutkijan pohtimaan tutkimaansa ilmiötä. (Eskola 1997, 5–6, 27–31; Eskola & Saaranen 2003, 54.)

Kehyskertomuksia on eläytymismenetelmää käytettäessä tapana rakentaa vähintään kaksi, ja niiden tulee poiketa toisistaan yhden tekijän suhteen muiden kertomusten osien pysyessä samana. Kehyskertomusten varioinnin avulla saadaan perinteistä koasetelmaa muistuttava tilanne, jossa ainoastaan yhtä tekijää muuttamalla voidaan tutkia, mikä vaikutus kyseisen tekijän varioinnilla on kertomuksiin. Vaihtelemalla varioitavaa tekijää saadaan siis erilaisia tarinoita ja voidaan tutkia, miten tarinat eroavat toisistaan ja etsiä tarinoista tiettyä rakennetta tai logiikkaa. (Eskola 1997, 16–18.)

Tässä tutkimuksessa käytimme kahta kehyskertomusta:

- (1) *Kaino on aiemmin harrastanut aktiivisesti liikuntaa. Nykyään liikunnan harrastaminen ei kuitenkaan kuulu enää osaksi Kainon elämää. Eläydy Kainon tilanteeseen ja kerro miksi näin on käynyt.*
- (2) *Kaino ei ole aiemmin harrastanut aktiivisesti liikuntaa. Nykyään liikunnan harrastaminen kuuluu kuitenkin osaksi Kainon elämää. Eläydy Kainon tilanteeseen ja kerro miksi näin on käynyt.*

Tutkimukseen osallistuneita suunnattiin kehyskertomuksessa kertomaan liikunnan aloittamisesta tai lopettamisesta kolmannessa persoonassa, jolle oli valittu sukupuolineutraali nimi. Tällä valinnalla pyrittiin edistämään vastaajien äänen esille saamista: Kukin kirjoittaja pystyi tuottamaan tarinan anonyymisti toisen henkilön roolinoton kautta ja sai itse valita, eläytykö hän miehen vai naisen asemaan. Samaten vastaajat pystyivät itse rakentamaan tekstissään Kainon taustaa haluamassaan määrin.

Analysoimme aineistoamme aluksi aineiston kokonaisuutta ja sen yleispiirteitä havainnoiden, jonka jälkeen fokusioimme tutkimuskysymystemme kannalta keskeisiin seikkoihin. Koodaamalla haimme

vastauksia siihen, mitä ja millä tavoin aineistossa kerrottiin sosiaalisista suhteista ja liikunta-aktiivisuudesta liikunnan aloittamisen ja lopettamisen yhteydessä. Kvantifioimalla saimme tukea aineiston tyyppillisten ja samalla poikkeavien elementtien hahmottamiseen. Lopulta muodostimme koodaamisen ja kvantifioimisen avulla aineistoa tutkimuskysymystemme näkökulmasta jäsentäviä ja kokoavia teemoja. (Eskola 1998; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Eläytymismenetelmän luonteen mukaisesti aineisto on luettavissa monesta eri näkökulmasta. Niinpä jatkotutkimuksissa fokus voisi olla vaikkapa siinä kysymyksessä, mitä oikeastaan aloitetaan kun aloitetaan liikunnan harrastaminen; entä mitä puolestaan lopetetaan kun lopetetaan liikunnan harrastaminen. Myös sosiaaliset suhteiden merkitys ansaitsisi vielä jatkotarkastelun. Entä mitä lisää narratiivinen analyysi voisi tarjota? Juonirakenteita, tarinatyyppejä. Tällainen rikas aineisto mahdollistaa monia vaihtoehtoisia menetelmällisiä, teoreettisia ja sisällöllisiä tulkintoja, joista tässä yhteydessä voidaan esitellä vain jokin osa.

Esittelemme tulokset jakaen ne kehyskertomuksittain kahteen pääluokkaan, lopettamiseen ja aloittamiseen. Käsittelemme luokkien alla analyysin avulla rakentamiamme teemoja, ja havainnollistamme samalla tutkittavien ääntä aineistolainauksin.

TULOKSET

Liikunnan lopettaminen

Hahmoteltiinpa aineiston kertomuksissa Kainoa sitten mieheksi tai naiseksi, yhtenä keskeisimpänä liikunnan lopettamiseen liittyvänä tekijänä kuvattiin perhe- ja työelämää. Perheen perustaminen ja työelämään siirtyminen nähtiin hyvin itsestään selvästi tiettyyn elämänvaiheeseen liittyviksi, sitoutumista ja aikaa vaativiksi ja motiiveja suuntaaviksi asioiksi. Perhe ja työ ovatkin yleisesti liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaviksi tiedettyjä tekijöitä (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla).

Arjen velvollisuuksien ja liikunnan välille muotoutui tarinoissa kilpailullinen suhde, jossa toisen oli – kertomuksen päähenkilön jakamisen ja selviytymisen vuoksi – väistyttävä toisen tieltä. Arki ja sen ihmissuhteet voittivat liikunnan kustannuksella. Tappio, liikunnan harrastamisen lopettaminen, mainittiin suurimmassa osassa vastauksista kielteisiä tunteita herättävänä asiana, joka täytyi elämänmuutosten seurauksena vain kestää, vaikkei sitä täysin hyväksyisikään.

Liikkuminen jäi joissakin kertomuksissa jo pelkästään työn tekemisen vaikutuksesta. Näin tapahtui varsinkin, jos työyhteisön muut jäsenet eivät osoittautuneet liikuntaa harrastaviksi, eivätkä näin ollen tarjonneet myönteistä yhdenmukaisuuden painetta, konformismia, ja viiteryhmää (Rovio 2009) tarinan päähenkilön liikkumiselle:

Kainon siirryttyä työelämään hänen aikansa on ollut kortilla ja tavoitteet löytyvät uralla etenemisestä. Kaino laittaa kaiken tarmons työntekoon ja liikunta on jäänyt toissijaiseksi. Kainon työkaverit ovat lähes tulkoon liikkumattomia ja he asettavat Kainolle paineita työpaikalla.

Mikäli perheen ja työyhteisön ulkopuoleltakaan ei löydetty myönteistä sosiaalista tukea liikkumiselle, kerrottiin tämän vaikeuttavan liikunnan harrastamista. Esimerkiksi aiemmin elämään kuuluneen tärkeän harrastusryhmän loppuminen ryhmän jäsenten muuttuneiden elämäntilanteiden vaikutuksesta tuotiin esiin liikkumisen lopettamiseen vaikuttaneena tekijänä – perhe ja työ sitoivat ja suuntasivat voimavaroja, niin itsellä kuin muillakin:

Kaino haluaisi edelleen harrastaa liikuntaa, mutta aika ei tahdo enää riittää. Työ vie suuren osa päivästä ja pari pientä lasta jäljelle jäävän vapaa-ajan. Entisillä pelikavereilla on sama tilanne, joten yhteiset treenit ovat senkin vuoksi jääneet.

Tarinoissa, joissa tuotiin esille perhe- ja työelämää liikkumattomuuteen johtaneina syinä, kuvattiin toisinaan elämäntilanteen

johtaneen myös painonnousuun ja siihen liittyen erilaisiin tuki- ja liikuntaelinten ongelmiin, kuten tyyppisimmillään polvivaiivoihin. Terveydelliset haasteet tai jo suoranaiset ongelmat esitettiin luonnollisina liikkumattomuuteen liittyvinä asioina, jotka voivat johtaa liikunnan aloittamisen kynnyksen nousemiseen. Eräässä kertomuksessa painonnousun seurauksena muodostunut kielteinen kehonkuva sai tarinan naispäähenkilön myös välttämään aiemmin aktiivisesti harrastettua ryhmäliikuntaa ja ylipäänsä liikkumista jollain tapaa sosiaalisissa ja sosiaalisen vertailun helposti mahdollistavissa konteksteissa, kuten kuntosaleilla.

Fyysisen terveyden lisäksi joissakin vastauksissa nostettiin esiin psyykkisen terveyden ongelmat liikkumista vaikeuttavana tekijänä – aivan kuten esimerkiksi Buman ym. (2010) ovat tehneet. Fyysisen ja psyykkisen terveyden ongelmat liitettiin myös toisiinsa jommankumman edeltäessä toista ja terveysongelmien nähtiin heijastuvan ihmissuhteisiin tuoden niihin kuormaa ja tuottaen sen myötä tyytymättömyyttä. Esimerkiksi eräässä tarinassa kuvattiin terveysongelmia, joiden syntyyn työ- ja perhe-elämän ristipaineessa elämisellä saattoi olla omat vaikutuksensa ja todettiin niistä seuranneen vaikeuksia avioliitossa, mikä taas puolestaan oli johtanut masennukseen ja aloittekyvyttömyyteen. Alavireän mielialan myötä liikkumisen aloittaminen vaikeutui. Kertomuksen päähenkilö koki liikkumisen aloittamisen taun jälkeen liian haastavaksi, vaikka tiedostikin hyvin – kuten muissakin aineiston tarinoissa tehtiin – liikunnan harrastamisen mahdollisuudet ja sen myönteiset terveysvaikutukset:

Sitten Kaino sairastui vakavasti, hän oli pitkään sairaalahoitossa. Hänen fyysinen kuntonsa romahti. Vaikeudet alkoivat käydä myös psyykkeen päälle, ja avioliitto alkoi rakoilla. Kaino masentui. Nyt Kaino on niin väsynyt ja aloittekyvytön, että ei jaksakaan enää harrastaa lenkkeilyä. Hän tosin tietää, että liikunta varovaisesti uudelleen aloitettuna voisi olla erittäin tärkeä tekijä hänen kaikkinaiselle kuntoutumiselleen, sekä fyysiselle että psyykkiselle.

Perhe- ja työkeskeiseen elämänvaiheeseen kehystämisen sijaan aineistossa lähestyttiin liikunnan lopettamista myös nuoremman henkilön näkökulmasta. Tällöin Kaino konstruointiin yleensä opiskelijaksi, jonka liikunnan harrastaminen jäi uuden elämäntilanteen ja siihen liittyvän sosiaalisen ympäristön muuttumisen myötä. Itse-näistyminen uudella paikkakunnalla, opintojen aloittaminen toisella asteella tai korkeakoulussa ja muutokset ihmissuhteissa (kaverit, seurustelukumppanit) sitoivat tarinoissa päähenkilön psyykkis-sosiaalista energiaa. Elämänkenttä siis muovautui ja muutti rooleja, liikkumista tukevia rakenteita ja sosiaalisia suhteita viiteryhmineen (Vuolle 2000; Rovio 2011). Muutosten nähtiin olevan yhteydessä liikunnan lopettamiseen:

Kainon elämässä on tapahtunut paljon suuria muutoksia. Hän on muuttanut uudelle paikkakunnalle, eronnut poikaystävästään ja aloittanut uudessa koulussa opiskelun. Kaino harrasti ennen lenkkeilyä ja kävi säännöllisesti salilla, mutta nyt aikaa tai puhtia liikuntaan ei tunnu löytyvän. Hän oli myös kotikaupungissaan käynyt monta vuotta samalla kuntosalilla, josta tykkäsi kovasti ja lenkkeilykin tuntui turvaliselta tutuissa maisemissa. Kaino ei ole vielä tutustunut hyvin uusiin koulukavereihin, mutta he vaikuttavat mukavilta. Kukaan heistä ei ole kuitenkaan kovin liikkunnallinen ja heitä ei varmaan kiinnostaisi lähteä salille hänen kanssaan.

Osassa opiskelijänäkökulmasta lopettamista lähestyneitä kertomuksia todettiin pitkään elämään kuuluneen harrastusryhmän päättymisen vaikuttaneen merkittävästi liikkumista kohtaan koettuun motivaatioon. Aiemmin keskeisesti arkeen nivoutunut toiminta siirtyi ryhmän jäsenten erilleen joutumisen tai lähtemisen vuoksi menneisyyteen, ja ryhmämuotoista liikkumista ja aiempaa viiteryhmää saatiin muistella nostalgisessa hengessä:

Ei Kaino enää liikkunut. Mitä nyt joskus haikeana muisteli kaveriporukkaa ja hikisiä iltoja jääkiekon parissa. Oli se vaan eri kivaa!

Vapaaamutoisempaa ryhmäliikuntaa ja sen päättymistä käsittele-

vien kertomusten lisäksi aineistossa oli useita tarinoita aktiivi- tai kilpatason joukkueurheilun lopettamisesta. Aktiiviliikkumisen kirjoitettiin vieneen runsaasti aikaa ja saattaneen kuormittaa kehoa liiallisesti aiheuttaen erilaisia vaikeitakin rasitusvammoja. Panostukseen nähden tuottoa ei välttämättä koettu riittäväksi, varsinkin jos toiveet ammattilaisurasta alkoivat kariutua. Elämän ja omien vaikutusmahdollisuuksien kokemuksen tunnettiin kaventuneen muiden ihmisten asettamien ja kasvaneiden vaateiden vuoksi, ja aktiiviliikkumisen mielekkyyks joutui koetukselle. Osassa aineiston vastauksista tarinan päähenkilö jättäytyi itse pois ryhmästä, osassa puolestaan tilanne sai luonnollisen lopun joukkueen hajaantuessa opintojen aloittamisen myötä. Kummassakin tapauksessa suhde liikuntaan muuttui aiemmin elämään kuuluneen tärkeän osan poistuessa arjen ja ihmissuhteiden kokonaisuudesta:

Aikaisemmin Kaino harrasti joukkueurheilua n. 5 kertaa viikossa. Joukkue kilpaili kansallisella tasolla ja menestyi kohtalaisesti. Tärkeintä harrastuksessa oli kuitenkin kaverit ja liikunnan riemu. Kaino oli hyvässä kunnossa ja rakasti omaa lajiaan, jota oli harrastanut koko ikänsä. Kun Kaino tuli täysi-ikäiseksi ja samoin myös joukkueoverit, heidän yhteinen kilpauransa oli tullut päätökseen. Joukkue hajaantui, sillä moni lähti opiskelemaan toiselle paikkakunnalle ja yhteinen harrastus loppui siihen. Tämän jälkeen Kainon oli vaikeaa löytää samanlaista liikunnan riemua. Kun hyvät joukkueoverit hajaantuivat, loppui myös oman rakkaan lajin harrastaminen, sillä sitä ei voinut yksin harrastaa, eikä uutta joukkuetta enää löytynyt. Kainon piti keksiä muita lajeja, joita harrastaa ja muita keinoja joilla pysyä kunnossa, mutta mikään ei tuntunut samalta kuin ennen ja liikunta alkoi tuntua pakkopullalta.

Niin vapaamuotoista kuin organisoidumpaa ja kilpailullisempaa-kin ryhmäliikuntaa harrastaneiden nuorten aikuisten liikkuminen loppui, mikäli uudelta paikkakunnalta ei löytynyt sopivaa järjestettyä ryhmäliikuntamuotoa ja muuttunut sosiaalinen ympäristö uusine sosiaalisine suhteineen ei tarjonnut tukea tai mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Myös eräässä kertomuksessa, jossa kirjoittaja kertoi liikunnan lopettamisesta Kainon rooliin astumisen sijaan minä-muodossa, kuvattiin ryhmässä tapahtuneen aktiiviliikkumisen päättymisen jälkeen liikkumisen jääneen pois arjesta. Ryhmäliikunta oli ollut vastaajalle mielekäs ja myös ainoa tapa harrastaa – ilman ryhmää ei ollut liikkumistakaan:

Nyt kun en enää ole seurassa, en myöskään harrasta liikuntaa itsenäisesti. Tarvitsen ehkä enemmän ryhmän ympärilläni liikkumaan, jotta itse vaivautuisin liikkumaan. En ole sellaista omatoimista tyyppiä.

Liikunnan lopettamisen jälkeen tarinoiden päähenkilöiden toiminta suuntautui yleensä muihin sosiaalsiin toimintoihin tai harrastuksiin, kuten esimerkiksi ainejärjestötoimintaan, musiikkiin tai kaveriporukassa oleskelemiseen (kasvotusten tai internetin välityksellä), juhlimiseen ja päihteiden käyttämiseen. Eräässä tarinassa kerrottiin Kainon alkaneen liikkumattomuuteensa ja näin ollen itseensä turhautuneena myös asennoitua ikäisiinsä paljon liikkuviin henkilöihin kielteisesti ja jopa ryhtyneen julkisesti leimaamaan heitä internetin sosiaalisilla foorumeilla pyrkien näin asemoitumaan entiseen minäänsä nähden nk. vastarooliin (Niemistö 1998) ja rakentamaan sosiaalisen erottautumisen kautta uutta liikkumatonta minäänsä:

Entinen ryhmäurheilija oli selkeän turhautunut tilanteeseen, jossa hän koki olevansa voimaton. Kaino alkoi pian etsiä uudenlaisia harrastuksia, ja alkoi viettää enemmän aikaa koneella. Vähitellen, kunnan huononnutua, Kaino lihoi ja laiskistui. Vaikka hän koko ajan mietti haluavansa palata vanhaan aktiiviseen minäänsä, tuntui se jo ajatuksen tasolla liian rasittavalta ja työläältä toteuttaa. Kaino inhosi kaikkia ikäisiään himourheilijoita ja alkoi systemaattisesti mollata näitä erilaisilla foorumeilla.

Liikunnan aloittaminen

Liikunnan aloittamisesta kertovissa tarinoissa taustoitettiin usein päähenkilön elämäntilannetta samaan tapaan kuin lopettamistarinoissa liikkumisen lopettamiseen liittyviä tai lopettamisesta seuranneita tekijöitä kuvattaessa. Mikäli Kaino hahmoteltiin työikäiseksi, kerrottiin hänellä usein olevan erilaisia terveysongelmia, kuten ylipainoa, tuki- ja liikuntaelinten vaivoja ja sydän- ja verisuonisairauksia tai niiden ensioireita. Kun taas tarinan päähenkilön viitattiin olevan nuori aikuinen, hänen elämäntilannettaan kirjoitettiin muovautuneen opintojen ja uusien sosiaalisten suhteiden ja aktiviteettien myötä liikuntaa tukemattomaksi ja tämän seurauksena myös toisinaan jonkinlaisia terveyshuolia tai -ongelmia ja ulkonäköön kohdistuvia paineita aiheuttavaksi. Joka tapauksessa liikkumisen aloittaminen tuotiin yleensä esiin päähenkilön päätöksensä ja toimintana, jolla oli myönteisiä vaikutuksia elämän ja arjen kokonaisuuteen – niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin.

Osassa vastauksista muutostarve virisi vähitellen elämäntilanteeseen liittyvän tyytymättömyyden ja terveystietoisuuden tai -ongelmien lisääntyessä. Liikunnan aloittamisesta päätöksen tekeminen ja itse liikkumisen aloittaminen tapahtui usein jollakin tapaa suhteessa muihin ihmisiin. Sosiaaliseen ympäristöön kaivattiin muutosta tai se oli jo muuttunut liikkumista aloitettaessa. Esimerkiksi ihmissuhteiden kaipuuseen reagoiminen tai liikkumista tukevien sosiaalisten suhteiden vahvistuminen – tai molemmat – saattoivat johtaa liikunnan aloittamiseen, yhdessä liikuntaympönteisen tiedon lisääntymisen kanssa:

Kaino kävi ennen vain koulussa ja töissä. Vapaa-aika kului ystävien, tv:n ja juhlimisen parissa. Arki tuntui välillä tylsältä, varsinkin iltaisin oli joskus yksinäistä kun kaikki ystävät olivat harrastustensa parissa. Kaino kaipasi jotain uutta elämäänsä. Hän oli myös lukenut tutkimuksista, joissa kerrottiin liikunnan positiivisista vaikutuksista elämään yleensä. ”Että ihminen on onnellisimmillaan urheillessaan”. Kaino oli kyllästynyt viettämään iltojaan yksin pohdiskellen mennyttä ja tulevaa ja kaikkea sitä mitä hän voisi tehdä. Oli ryhdyttävä tuumasta toimeen. Ja olisihan se kiva olla kesälläkin paremmassa kunnossa! Kainon ystävä on aktiivinen liikunnan harrastaja ja hän viimein sai Kainon myös tulemaan kuntosalille. Ystävä pelaa rugbya ja Kaino päätti lähteä kojelemaan rugby-treeneihin miltei uusi laji tuntuisi. Se vei Kainon täysin mennessään. Joukkue oli todella vastaanottava ja yhdessä on niin mukava harrastaa.

Muutamassa aloittamista käsittelevässä tarinassa päähenkilö tai hänen läheisensä sairastui vakavasti tai äkillisesti ja tämä toimi selkeänä käännekohtana päähenkilön elämässä. Esimerkiksi eräässä vastauksessa dramaattinen tapahtuma aktivoi päähenkilön orientoitumaan tulevaisuuteen ja sai hänet ymmärtämään elämän rajallisuuden ja sosiaalisten suhteiden tärkeyden hänen elämässään:

Sairaskohtaus pysäyttää Kainon miettimään elämänarvoja. Hän haluaa vanheta yhdessä vaimonsa kanssa ja leikkiä yhdessä lastenlasten kanssa.

Joissakin aineiston kertomuksissa liikunnan aloittamiseen ei liitetty erityisiä syitä, vaan liikunnan harrastaminen aloitettiin sosiaalisten suhteiden myötä, muun toiminnan ohessa. Tällöin tarinan päähenkilö suuntautui ensisijaisesti ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen toimintaan. Hyväksi koettua toimintaa, jonka seurauksena hyvinvointi lisääntyi ja jota sosiaalisten suhteiden todettiin tukevan, päätettiin kuitenkin jatkaa – elämäntilannetta ja -tapa muuttuivat:

Kaino on puoli vuotta sitten ottanut vastaan opiskelupaikan yliopistossa. Hän ei ole aiemmin ollut ollenkaan liikunnallinen ja vapaa-aika on kulunut kotona tietokoneen ääressä sekä kitaraa soittaessa ja ravintoloissa kavereiden kanssa seurustellessa. Opiskelijaelämän kautta on löytynyt uusia kavereita, joiden kanssa on ollut mukava viettää aikaa. Osa kavereista on käynyt yliopistoliikunnan avoimilla palloiluvuoroilla pelaamassa mm. sählyä, futsalia ja lentopalloa. Kaverit saavat Kainon

houkutteltua mukaan yo-sählyyn, harrastelijavuorolle. Kaino epäilee ensin kykyjään, mutta lähtee mukaan. Kirmatessaan reikäpallon perässä ja hien virratessa Kainon mieli muuttuu positiiviseksi ja yhdessäolo sählyvuorolla kasvattaa yhteishenkeä. Iloinen ja kannustava ilmapiiri saa Kainon tulemaan viikoittain sählyvuorolle ja hän on jopa ryhtynyt lenkkeilemään, jotta jaksaisi pelata.

Läpi koko aineiston etenkin opiskeluun tai työhön liittyvät tuttavuudet, kaverit ja ystävät kytkettiin liikunnan aloittamiseen joko siihen innostaneina eli liikuntakynnyksen ylittämistä tukevana tai liikkumisen jatkuvuutta vahvistavina. Sosiaaliset suhteet toimivat siis merkittävänä omien käsitysten ja toiminnan sosiaalisen vertailun ja rakentamisen elementteinä ja sosiaalisena tukena liikkumisen aloittamisessa (Ståhl 2003; Trost ym. 2002):

Myös sosiaaliset suhteet olivat yksi tekijä hänen liikuntaharrastuksensa aloittamisessa. Kaverit kannustivat häntä liikkumaan ja kunnon noustessa myös yhteiset lenkit ja useampien yhteisten asioiden jakaminen kavereiden kanssa oli mahdollista.

Tarinoissa liikkumisen myötä sosiaalinen ympäristö muuttui ja päähenkilön kuvattiin löytäneen myös uusia ihmissuhteita, jotka toivat elämään sisältöä ja saattoivat johdattaa uusien liikunnallistenkin kokemusten äärelle:

...Tunnin uinnin aikana Kaino sai myös uuden tuttavuuden toisesta hallin kävijästä. Niin tuli sovittua seuraava uintikerta ja tästä alkoi Kainolla se polku, joka johti ensinnäkin säännöllisen uintiharrastuksen aloittamiseen ja toiseksi viikonloppuisiin kävelylenkkeihin uuden ystävän kanssa.

Muutamissa kertomuksissa liikunnan harrastamisen ja näin ollen uuden elämäntavan myötävaikutuksesta saatettiin myös joko löytää uusi elämäkumppani tai vaihtoehtoisesti toiveet ja usko sellaisen löytymisestä vahvistuivat. Eräässä vastauksessa päähenkilö löysi liikunnan aloittamisen jälkeen itselleen kumppanin, mikä oli toivottua, ja kirjoittaja totesi Kainon jatkavan liikkumista siitä huolimatta. Tämä voitaneen tulkita niin, että kirjoittaja mielsi muuttuvan sosiaalisen ympäristön vaikuttavan päähenkilön liikuntasuhteeseen, ja vastauksessa oletettiin – muiden tarinoiden tapaan – että elämäkumppanin löytäminen toisi elämäntilanteen muutoksen myötä liikkumisen haasteita, jotka päähenkilö kuitenkin tarinassa päihittää. Toisaalta voidaan myös ajatella, että Kainon liikkumisen tavoite oli ollut nimenomaan uuden ihmissuhteen löytäminen, ja kun tämä tavoite täyttyi, ei liikkumiselle välttämättä olisi ollut enää niin suurta tarvetta:

Jo lyhyen ajan kuluttua Kaino huomasi voivansa sekä henkisesti että fyysisesti paremmin. Kaino löysi itsellensä parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen.

Erilaisten kaveri- ja ystävyysuhteiden myönteisen vaikutuksen lisäksi muutamissa tarinoissa myös muut sosiaalisen ympäristön tekijät vaikuttivat liikkumisen aloittamiseen. Tällöin päähenkilö oli kyllä tehnyt, usein jo pidemmän aikaa, havaintoja omasta terveydestään ja ollut tilanteeseensa tyytymätön, mutta orastavat ideat jalostuivat varsinaiseksi päätökseksi ja toiminnaksi (ks. Vuori 2003; Prochaska & Velicer 1997) vasta joko virallisemmän tai epävirallisemmän intervention, jonkun toisen henkilön puuttumisen, jälkeen. Väliintulon muodon saanut sosiaalinen tuki oli siis merkittävä liikunnan aloittamiseen kannustanut tekijä (Ståhl 2003). Useissa vastauksissa kerrottiin lääkärillä käymisestä, ja siitä, kuinka lääkäri oli ”suositellut”, ”kehottanut” tai jopa suorastaan ”käskenynt” tai ”määrännyt” elämäntapojen muutokseen. Lääkärillä käynti tuotiin esiin enimmäkseen kertaluonteisena asiantuntijainterventiona, joka vahvisti aiempia omia maallikkoajatuksia tai suorastaan ravisteli hereille puutuneisuuden kaltaisesta arjen velvoitteiden ja kiireen kuormittamasta tilasta:

Lääkäri painotti, että tilanne ei vielä ole hengenvaarallinen, mutta jos sama meno jatkuu, pahenee arvot entisestään, aineenvaihdunta lakkaa toimimasta ja kroppa pettää. Kaino säikähti lääkärin puheita oikein todella. Hän vaihtoi jokapäiväisen hampurilaisannoksensa salaattiin,

iltaoluet tomaattimehuun ja aloitti myös liikuntaharrastuksen.

Epävirallisempina sosiaalisena interventiona voidaan pitää puolison ja tässä tapauksessa nimenomaisesti vaimon toimintaa. Aviopuolison johdonmukaiseksi ja pitkäkestoiseksi luonnehdittu sosiaalinen tuki, mikä sai tarinoissa välillä hieman kielteisenkin sävyn, tuotti tulosta ja johti myös parempaan tyytyväisyyteen parisuhteessa:

Kaino on huomannut itsetuntonsa kohenevan silmissä ja elämään on tullut uutta potkua. Kyllä se vaimokin on huomannut.

Sosiaalisen ympäristön muutokset ja uudet sosiaaliset suhteet voivat aineiston perusteella aktivoida ja vahvistaa liikkumista, vaikka henkilön perhetausta olisikin liikkumista tukematon ja aiemmat kokemukset liikkunnasta olisivat kielteisiä. Muutamissa aloittamistarinoissa koululiikuntaan liitettiin negatiivisia muistoja, ja kertomuksen päähenkilöä kuvattiin esimerkiksi aina viimeisenä joukkueeseen valituksi tulleena ja muihin nähden liikuntataidoiltaan heikompana tai huonommuutta kokeneena. Koululiikunta konstruointiin pakoksi, joka ei ollut onnistunut lisäämään liikkumisen iloa ja tekemään liikkunnasta luontevan osan päähenkilön elämäntapaa. Tämä seikka on yleisesti tunnettu ja on havaittu muissakin tutkimuksissa (ks. esim. Buman ym. 2010). Sen sijaan koululiikunta aiheutti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja sosiaalisen vertailun kautta, enemmän tai vähemmän, sosiaaliseen viiteryhmään kuulumattomuuden tunnetta ja ei-liikkunnallisen identiteetin rakentumista. Tarinoiden päähenkilö kuitenkin löytää liikunnan sosiaalisten suhteiden avulla.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Suurimmassa osassa vastauksia niin liikunnan lopettaminen kuin aloittaminenkin nähtiin kietoutuvan jollakin tavalla elämän ja arjen kokonaisuuteen sekä erityisesti erilaisiin muutos- ja murroskohtiin. Sosiaalisen ympäristön ja sosiaalisten suhteiden muuttuessa tai kyseenalaistuessa myös liikuntasuhde muuttui.

Lopettamiskertomuksissa sosiaaliset suhteet sitoivat tai suuntasivat päähenkilön toimintaa muuhun kuin liikkumiseen. Liikkuminen kuvattiin elämän ja sen sosiaalisen ympäristön muutos- ja murroskohdissa, kuten työ-, opiskelija- ja perhe-elämässä, haasteellisena tai jopa mahdottomana. Liikunnan aloittamiskuvauksissa puolestaan jo olemassa olevat tai toivotut ihmissuhteet, kuten ystävät, kaverit ja perheen jäsenet, antoivat peilauspinnan tarinan päähenkilön ajatuksille, toiveille ja toiminnalle sekä sysäsivät hänet liikkumaan. Elämäkenttään kuuluneiden ihmisten liikunnallisuus toimi sosiaalisen vertailun ja myönteisen sosiaalisen paineen, konformismin, tuojana ja siten myös uuden liikunnallisen minän ja identiteetin rakentamisen varantona. Usein liikkuminen aloitettiin myös elämän jatkuvuuden ja ihmissuhteiden pysyvyyden tai löytämisen toivossa.

Kaiken kaikkiaan tarinoista välittyi samankaltaisia kuvauksia elämän nk. ruuhkavuosista ja eräänlaisesta arjen hiljaisesta sankaruudesta, sekä siitä, millaista on olla opiskelija ja nuori aikuinen muuttuneessa sosiaalisessa ympäristössä. Erilaisten elämän murros- tai saumakohdista hahmoteltujen käsitysten lisäksi myös terveydestä ja liikkumisesta esitetyt mielikuvat olivat hyvin yhteneviä, sosiaalisesti jaettuina. Terveys- ja liikuntatietoisuus oli vahvaa, eli liikkumista puoltavat, institutionaaliset ja asiantuntijoiden esittämät ”hyvän elämän” diskurssit näytetään omaksutun osaksi arkitietoa; liikuntaan liittyvä tieto on siis luonnollistettu. Tätä tulkintaa vahvistaa myös se, että liikunnan lopettaminen nähtiin pääsääntöisesti kielteisenä, aloittaminen puolestaan myönteisenä ja hyviä seuraamuksia tuottavana asiana.

Huomioitavaa kuitenkin on, että itsestään selvyiden muodon saanut, sosiaalisesti jaettu ja hyväksytty tieto liikkumisesta ja sen tärkeydestä jäi aineistossa toissijaiseksi sosiaaliin suhteisiin nähden. Liikunta-aktiivisuus ei siis ole kiinni vain yksilön päätöksestä vaan erilaiset ja eri tavoin sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat viiteryhmät määrittävät oleellisesti suhdetta liikuntaan. Motivaatio liikkumiseen

ei synny tyhjiössä vaan sosiaalisessa kontekstissa – sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muotoutuvan tiedon ja käsitysten sekä erilaisten ihmisuhteiden yhteisvaikutuksessa.

Tutkimusaineistomme koostui eläytymismenetelmän avulla kerätyistä vastauksista. Menetelmä tuotti varannon, jossa vastaajien voidaan ajatella eläytymisen kautta heijastaneen omia mielikuviaan ja kokemuksiaan ja samalla kulttuuris-sosiaalisia käsityksiä, arvoja ja asenteita. Vaikka eläytymismenetelmällä toteutetun tutkimuksen ensisijainen tarkoitus ei olekaan arvioida tarinoiden realistisuutta vaan pikemminkin tutkia ihmisten ajattelun logiikkaa, voidaan kuitenkin sanoa, että laadullisen aineistomme kylläntyneisyys (yhteensä lähes 60 aloittamis- ja lopettamiskertomusta), vastauksista löytyneet samankaltaisuudet ja kertomuksissa tehty ankkuroiminen hyvin todellisen kaltaisiin tilanteisiin puoltavat havaintojemme kertovan arjesta ja sen sosiaalisesta kontekstista. Havaintoja on kuitenkin syytä koetella jatkossa muiden, eri menetelmin toteutettavien tutkimusasetelmien avulla.

Tutkimuksemme perusteella voidaan todeta, että ratkaisu liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen ei löydy yksilön sisältä vaan pikemminkin se on ihmisten välissä. Näin ollen pyrittäessä liikunta-aktiivisuuden edistämiseen tulisi yksilön arkeen ja elämäntilanteeseen sekä näihin

liittyviin ihmissuhteisiin tai niiden puutteisiin kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. Oleellista on selvittää, miten erilaiset yksilön elämään kuuluvat ihmisuhteet rajoittavat tai mahdollistavat liikkumista.

Koska ihmiset tekevät liikkumiseen liittyviä valintoja suhteessa muihin ihmisiin, voidaan yhtenä liikunta-aktiivisuuden edistämistä tavoittelevana keinona nähdä konformistisuuden lisäämisen. Luomalla myönteistä yhdenmukaisuuden painetta esimerkiksi työyhteisöissä, vahvistamalla liikkumisen normatiivisuutta, voisivat ihmiset sosiaalisen vertailun tuloksena haluta kuuluvansa ”meihin”. Toisaalta tässä piilee myös riskkejä. Paine yhdenmukaisuuteen, varsinkin mikäli se koetaan yksilön taholta kielteisesti, saattaa lisätä tarvetta vastaposition ottamiseen. Mikäli jotakin yhteisöä ei koeta tärkeänä vertailu- ja samastumiskohteena, eikä sen koeta tarjoavan mielekkäitä ihmisuhteita, saattaa liikkumisen normatiivisuuden kokemus johtaa ”muista” erottautumiseen pyrkimiseen ja liikkumisen vastaisen identiteetin rakentamiseen. Liikunta-aktiivisuuden edistämässä tulisi tunnistaa yksilölle tärkeitä ihmisuhteita ja niiden kaipuuta – minuuden merkitykselliseksi koettuja ja toivottuja peilauspintoja – ja kohdistaa edistämiseen pyrkiviä toimia ”meihin”.

LÄHDELUETTELO

- Augoustinos, M., Walker, I. & Donaghue, N.** 2006. Social cognition: an integrated introduction. London: Sage.
- Bauer, M.W. & Gaskell, G.** 2008. Social representations theory: A progressive research program for social psychology. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 38 (4), 335–353.
- Bauman, A.E., Sallis, J.F., David A. Dzawaltowski, D.A. & Owen, N.** 2002. Toward a better understanding of the influences on physical activity. The role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. *American Journal of Preventive Medicine* 23(2S), 5–14.
- Buman, M.P., Yasova L.D. & Giacobbi P.R.** 2010. Descriptive and narrative reports of barriers and motivators to physical activity in sedentary older adults. *Psychology of Sport and Exercise* (11), 223–230.
- Burr, V.** 2004. Sosiaalipsykologisia ihmiskäsityksiä. Alkuteos The person in social psychology 2002. Suom. J. Vainonen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J.** 1997. Eläytymismenetelmäopas. Tampere: TAJU.
- Eskola, J.** 1998. Eläytymismenetelmä sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä. Tampere: TAJU.
- Eskola, J.** 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 133–157.
- Eskola, J. & Saaranen, A.** 2003. Suomalaisen hiihdon menetetty maine – hiihdon tulevaisuus ja eläytymismenetelmä. *Liikunta & Tiede* (5-6), 52–59.
- Fogelholm, M., Paronen O. & Miettinen M.** 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveysliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1.
- Goffman, E.** 1975. *Frame Analysis: An Essay on the Organization of Experience*. Harmondsworth: Penguin, 1975
- Janz, N. & Becker, M.** 1984. The health belief model: A decade later. *Health Education Quarterly* 11(1), 1–47.
- Koski, P.** 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalietiteiden laitoksen tutkimuksia 3/2004, 189–208.
- Lewin, K.** 1951. *Field theory in social science; selected theoretical papers*. D. Cartwright (toim.). New York: Harper & Row.
- Lorenzi-Cioldi, F. & Clémence, A.** 2004. Group processes and the construction of social representations. Teoksessa M.B. Brewer & M. Hewstone (toim.) Social cognition. Oxford: Blackwell, 298–320.
- Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla.** Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14.
- Moscovi, S.** 2001. Why a theory of social representations? Teoksessa K. Deaux & G. Philogène (toim.) Representations of the social. Bridging theoretical traditions. Oxford: Blackwell, 8–35.
- Niemistö, R.** 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.
- Pirttilä-Backman, A.-M. & Helkama, K.** 2001. Serge Moscovici. Sosiaaliset representaatiot. Teoksessa V. Hänninen, J. Partanen & O.H. Ylijoki (toim.) Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjiä. Jyväskylä: Vastapaino, 253–274.
- Prochaska, J. O. & Velicer, W. F.** 1997. The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion* 12 (1), 38–48.
- Rovio, E.** 2009. Hyvinvoiva työyhteisö on kilpailutekijä. *Liikunta & Tiede* 4, 58–60.
- 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.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A.** 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere : Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 14.04.2011.)
- Ståhl, T.** 2003. Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa: sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E. Sallis, J.F. & Brown, W.** 2002. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1996–2001, 34 (12).
- Uusi suunta liikuntatutkimukseen.** Opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi. Opetusministeriön julkaisuja 2009:18.
- Valsiner, J. & van der Veer, R.** 2000. The social mind. Construction of the idea. UK: Cambridge University Press.
- 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, I.** 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.
- Wagner, W., Duveen, G., Farr, R., Jovchelovitch, S., Lorenzo-Cioldi, F., Marková, I. & Rose, D.** 1999. Theory and method of social representations. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 95–125.
- Wendel-Vos, W., Droomers, M., Kremers, S., Brug, J. & Van Lenthe F.** 2007. Potential environmental determinants of physical activity in adults: a systematic review. *Obesity Reviews*. 8(5), 425–440.