

# MIKÄ OPISKELIJOITA LIIKUTTAA? – LIIKUNNAN MERKITYKSET JA NIIDEN YHTEYS KOETTUUN HYVINVOINTIIN JA LIIKUNNAN MÄÄRÄÄN

**Miia Grénman** KTM, Turun yliopisto/Kaupparakorkeakoulu. Rehtorinpellonkatu 3, 20014 Turun yliopisto. P. 041-5023 293. Sähköposti: miia.grenman@utu.fi (yhteyshenkilö). **Airi Oksanen**, FT, TYKS. **Eliisa Löyttyniemi**, FM, Turun yliopisto. **Juulia Räikkönen**, KTT, Turun yliopisto. **Kristina Kunttu**, LT, YTHS.

**Grénman M., Oksanen A., Löyttyniemi E., Räikkönen J. & Kunttu K. 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Liikunta & Tiede 55 (2–3), 94–101.**

**Grénman M., Oksanen A., Löyttyniemi E., Räikkönen J. & Kunttu K. 2018. What moves higher education students? – The meanings of physical activity and their association with perceived well-being and the amount of physical activity. Liikunta & Tiede 55 (2–3), 94–101.**

## TIIVISTELMÄ

■ Sosiokulttuurisesti ymmärrettynä liikunta on kiinteä osa kulttuuria ja läsnä ihmisten elämässä monin eri tavoin. Tänä päivänä se yhdistetään vahvasti myös terveys- ja ulkonäkökeskusteluihin, joissa korostetaan terveyden ja hyväkuntoisuuden merkitystä sekä yksilön vastuuta omasta hyvinvoinnistaan. Yhteiskunnan kasvanut merkitysvälitteisyys vaikuttaa yksilöiden valintoihin, mikä heijastuu myös käsityksiin liikunnasta. Tutkimuksessa tarkastellaan opiskelijoiden liikunnan merkityksiä sekä niiden yhteyttä koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Aineistona käytetään Ylioppilaiden terveydenhoitosäätien Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta 2012 (n = 4 403).

Tulosten mukaan tärkeimpiä liikunnan merkityksiä olivat terveyden tavoittelu ja ylläpito, hyvänolon tunne, ilo sekä kunnan kohottaminen. Yksittäisistä liikunnan merkityksistä muodostettiin kuusi merkitysulottuvuutta: ”sosiaalisuus ja leikki”, ”haasteellisuus ja fyysisuus”, ”virkistys ja rentoutuminen”, ”trendikkyys ja status”, ”terveys ja kunto” sekä ”kilpailu ja tavoitteellisuus”. Kaikki merkitysulottuvuudet olivat positiivisesti yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Sosiaalisuus ja leikki sekä virkistys ja rentoutuminen olivat voimakkaimmin yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, trendikkyys ja status vain fyysiseen hyvinvointiin. Myös merkitysulottuvuuksien ja liikunnan määrän välillä oli positiivinen yhteys. Erityisesti haasteellisuus ja fyysisuus sekä terveys ja kunto korostuivat sitä voimakkaammin, mitä useammin liikuntaa harrastettiin.

Hyväkuntoisuuden ja positiivisen mielen ja kehon yhteyden sekä kokemuksellisuuden ja elämyksellisyyden merkitykset välittyivät selkeästi opiskelijoiden vastauksissa. Sen sijaan kaupallisen liikuntakulttuurin välittämien merkitysten rooli näytti olevan vähäisempi.

*Asiasanat: liikunta, liikunnan merkitykset, koettu hyvinvointi, liikunnan määrä, korkeakouluopiskelijat*

## ABSTRACT

■ Physical activity has become an important part of life that everyone has a relationship with. Today, it is often related to health- and appearance-discourses that emphasize the role of health and being fit as well as individual's self-responsibility for taking care of one's own well-being. Current society is full of meanings that also reflect physical activity and its meanings. This study examines the meanings of physical activity and their association with perceived well-being and the amount of physical activity among students in higher education. The data is derived from a University Student Health Survey (n = 4 403) conducted in Finland in 2012.

The results indicated that the most important meanings were pursuing and maintaining health, a sense of well-being, joy, and improving physical fitness. From the numerous meanings, six meaning dimensions were formed: "sociability and play", "challenge and physicality", "revitalization and relaxation", "trends and status", "health and being fit", as well as "competition and accomplishment". All of these meaning dimensions were positively connected with the dimensions of perceived well-being. Sociability and play as well as revitalization and relaxation were most strongly connected with holistic well-being, trends and status only with physical well-being. The same positive connection applied to the amount of physical activity. The importance of challenge and physical as well as health and being fit, in particular, was stressed as the amount of physical activity increased.

Being fit, a positive mind-body connection, as well as joy and new experiences were highly valued. By contrast, commercially oriented meanings, such as trendy outfit or gear, seemed not to be important, although their role has recently been emphasized.

*Key words: physical activity, meanings of physical activity, perceived well-being, amount of physical activity, higher education students*

## JOHDANTO

Suomessa liikunta on ollut pitkään arvostettu vapaa-ajanviettotapa ja yksi yleisimmistä harrastusmuodoista. Liikunta on kuitenkin paljon enemmän kuin pelkkä vapaa-ajanharrastus. Se on kiinteä osa kulttuuria ja monin eri tavoin läsnä ihmisten elämässä; se vaikuttaa yksilöllisen identiteetin muodostumiseen ja elämäntyyliin, sen merkitys näkyy mediassa ja kulutustottumuksissa ja se voidaan ymmärtää laajemmin myös sosiaalisena ja yhteiskunnallisena ilmiönä (Kajava ym. 2017; Koski & Tähtinen 2005; Seippel 2006; Zacheus 2009). Liikunta yhdistetään tänä päivänä vahvasti myös terveys- ja ulkonäkökeskusteluihin, joissa korostetaan terveyden ja hyväkuntoisuuden merkitystä sekä yksilön vastuuta omasta hyvinvoinnistaan (Crawford 2006; Sassatelli 2016; Smith Maguire 2008). Liikunta nähdään paitsi itsensä huolehtimisen keinona, myös yksilöiden oikeutena ja yhteiskunnallisena velvollisuutena (Crawford 2006; Lupton 2016; Smith Maguire 2008).

Liikunnalla ja yleisellä fyysisellä aktiivisuudella on lukuisia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Liikunnan on todettu ennaltaehkäisevän elintapasairauksien syntyä ja edesauttavan terveellisten elämäntapojen omaksumista (Aadahl ym. 2007; Ojiambo 2013), lisäävän yleistä toimintakykyä ja jaksamista (Penedo & Dahn 2005) sekä parantavan ulkonäköä ja muuta ulkoista olemusta (Sassatelli 2016; Smith Maguire 2008). Fyysisen terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi liikunnan on todettu lisäävän henkistä ja sosiaalista hyvinvointia, onnellisuutta sekä parantavan elämänlaatua (Caldwell 2005; Nordling 2015; Penedo & Dahn 2005). Säännöllisen liikunnan harrastamisen on myös osoitettu olevan yhteydessä vähentyneisiin masennusoireisiin, parantuneeseen tiedon käsittelyyn, muistiin sekä oppimiskykyyn (Penedo & Dahn 2005).

Yksilökohtaisten hyötyjen lisäksi liikunnan ja yleisen fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä on merkittäviä yhteiskunnallisia ja kansantaloudellisia vaikutuksia, joiden avulla tavoitellaan säästöjä sosiaali- ja terveysmenoissa sekä pyritään kaventamaan terveys- ja hyvinvointieroja eri väestöryhmien välillä (Salasuo 2012; Vanttaja ym. 2012). Samaan aikaan kun suomalaisten terveys ja hyvinvointi ovat yleisesti parantuneet ja liikunnan suosio kasvanut, yhteiskunnallisina haasteina nähdään fyysisesti passiivisen elämäntyylin ja liikkumattomuuden lisääntyminen erityisesti jo valmiiksi vähän liikkuvien keskuudessa (Heldán ym. 2013; Kokkonen 2015; Vanttaja ym. 2012). Valistus on vaikuttanut suotuisasti yksilöiden asenteisiin ja tietämykseen liikunnan terveyshyödyistä, mutta tästä huolimatta liikkumaan motivoiminen puhtain terveysperustein on osoittautunut haasteelliseksi (Kokkonen 2015; Vanttaja ym. 2012).

Yksilön suhde liikuntaan ja sen merkityksiin muodostuu usein jo lapsuuden ja nuoruuden toimintaympäristössä (Vuolle 2000). Kosken (2004) mukaan liikuntasuhteella tarkoitetaan paitsi liikunnan omakohtaista harjoittamista myös muuta tietoista ja tiedostamatonta asennoitumista liikuntakulttuurin eri osa-alueisiin ja merkityksiin. Liikuntasuhde rakentuu arjen sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa sekä yksilön omien kokemusten, tietoisuuden, arvostusten ja elämänkaaren mukaan (Koski 2004; Vuolle 2000). Liikuntasuhde ilmentää paitsi liikunnan asemaa yksilöiden elämässä myös heidän liikunnalle antamia merkityksiä, joilla on keskeinen rooli siinä, miten liikuntaan suhtaudutaan, miten sitä harrastetaan sekä miten liikunta omaksutaan osaksi elämäntapaa (Koski & Tähtinen 2005; Zacheus 2009). Liikunnan merkitysten yksityiskohtaisempi tarkastelu auttaa ymmärtämään yksilöllisen liikuntasuhteen muotoutumista, mutta myös yhteiskunnassa vallalla olevia ihanteita ja trendejä (Koski 2015; Koski & Tähtinen 2005).

Liikunnan merkityksiä on tutkittu aiemmin muun muassa lasten ja nuorten (Koski 2015; Koski & Tähtinen 2005; Lehmuskallio 2007), nuorten aikuisten (Vanttaja ym. 2015), yksilön elämänkaaren (Koski & Zacheus 2012) sekä sukupolvien välisten erojen

(Zacheus 2009) näkökulmasta. Liikunnan merkitysten kirjo on laaja ja tutkimuksissa käytetyt merkitysluokittelut ovat vaihdelleet tutkijoiden, tutkimuskohteiden ja -kontekstien mukaan (esim. Koski & Tähtinen 2005; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2009). Merkitykset voidaan kuitenkin jäsentää seitsemään pääulottuvuuteen: kilpailu ja suoritus, terveys ja terveellisyys, ilmaisu ja esittäminen, ilo ja leikki, sosiaalisuus ja yhdessäolo, itsen tunteminen ja itsen tutkiminen sekä lajimerkitykset (ks. Koski 2015; Koski & Tähtinen 2005; vrt. Seippel 2006). Liikunnan merkitysten tärkeyden ja voimakkuuden on todettu vaihtelevan niin yksilökohtaisesti kuin sukupuolen ja iän mukaan (Koski 2015; Seippel 2006). Lisäksi merkitykset ovat yhteydessä liikunta-aktiivisuuden määrään ja liikunnan intensiteettiin; mitä aktiivisemmin liikuntaa harrastaa, sitä useampia itselleen tärkeänä pitämiä merkityksiä liikunnasta todennäköisesti löytää (Koski & Tähtinen 2005; Koski & Zacheus 2012).

Tutkimusten mukaan suomalaisten tärkeimpiä liikunnan merkityksiä ovat olleet sosiaalisuus, terveys ja hyvinvointi, kunnan kohotus, fyysisuus, ilo sekä rentoutuminen, vaikka niiden painoarvo on vaihdellut tutkimuskohtaisesti käytettyjen merkitysluokittelujen mukaan. Liikunnan merkitykset näyttävät myös heijastelevan yhteiskunnan yleisiä trendejä sekä liikuntakulttuurin muutoksia (Koski & Tähtinen 2005; Zacheus 2009). Fyysisyyden, kuten kunnan kohottamisen, lihasvoiman kasvattamisen ja muiden ulkoiseen olemukseen liittyvien tekijöiden, merkitys on yleisesti korostunut – ja noussut tytöillä jopa poikia tärkeämmäksi. Myös rentoutumisen merkitys on kasvanut, ja liikunnalta haetaan yhä enemmän sekä kehon että mielen tasapainoa ja mielihyvän kokemuksia. Lisäksi keskeisiä ovat ilon ja leikin merkitykset, jotka myös korostavat nyky-yhteiskunnan kokemus- ja elämyshakuisuutta sekä liikunnan roolia arjesta irtautumisen ja itsensä uudistamisen (self-production) keinona (vrt. Caldwell 2005).

Liikunta-aktiivisuutta tutkittaessa on perinteisesti tarkasteltu omakohtaisen liikunnan määrää, laatua, intensiivisyyttä sekä harrastettuja liikuntalajeja (ks. Koski & Tähtinen 2005). Lisäksi liikunta-aktiivisuutta on selitetty ja pyritty tulkitsemaan motivaatioteorioilla, joiden mukaan muutos aktiivisuudessa voidaan saada aikaiseksi ihmisen käyttäytymisen motiiveja tunnistamalla sekä niihin vaikuttamalla (Biddle & Mutrie 2008; Winters ym. 2003). Nämä lähestymistavat antavat kuitenkin varsin rajallisen käsityksen liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Nyky-yhteiskunta on hyvin merkitysvälitteinen ja yksilöiden valintoihin vaikuttavat monet kulttuurisesti ja yksilökohtaisesti merkitykselliset asiat (Koski 2015; Koski & Tähtinen 2005). Myös liikunnasta etsitään entistä enemmän kokemuksia ja elämyksiä sekä niiden välittämiä moninaisia merkityksiä (Koski & Tähtinen 2005; Seippel 2006). Vaikka merkitysnäkökulma on viime vuosina liikuntatutkimuksissa yleistynyt, laajempi sosiokulttuurinen lähestymistapa ja liikunnan merkitysten yksityiskohtaisempi tarkastelu ovat toistaiseksi jääneet vähemmälle huomiolle (Koski & Tähtinen 2005; Seippel 2006).

Aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole myöskään huomioitu korkeakouluopiskelijoita, vaikka opiskelijat muodostavat mielenkiintoisen kohderyhmän merkitysten tarkastelulle. Opiskelu-aika on merkittävä siirtymävaihe nuoruudesta aikuisuuteen, joka usein katkaisee turvalliset siteet itsiinsä viiteryhmiin ja korvaa ne uuteen ympäristöön ja elämäntilanteeseen liittyvillä haasteilla, esimerkiksi opiskelun ja työssäkäynnin kuormittavuudella sekä taloudellisilla ongelmilla (Rovio ym. 2011). Kriittisenä muutoskohtana opiskelu-aika saattaa vaikuttaa myös nuoren aikuisen liikuntasuhteeseen joko heikentämällä tai vahvistamalla omaehtoista liikunta-aktiivisuutta vaikuttaen koko aikuiselämään.

Tässä tutkimuksessa tarkastelemme suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden liikunnan merkityksiä sekä niiden yhteyttä koettuun

hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Liikunnan merkityksiä käsittelemme yksilön omakohtaisina kokemuksina ja subjektiivisina tulokintoina. Koetulla hyvinvoinnilla tarkoitamme puolestaan yksilön ilmaisemaa kokemusta omasta hyvinvoinnistaan, joka sisältää tässä fyysisen, henkisen, sosiaalisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ulottuvuudet. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten yhteiskunnassa vallalla olevat terveys- ja ulkonäköihanteet ja itsestään huolehtimisen arvostus heijastuvat opiskelijoiden liikunnan merkityksiin sekä miten ja millä painolla merkitykset välittyvät koettuun hyvinvointiin ja harrastettuun liikunnan määrään.

## TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETLMÄT

Tutkimusaineistona käytettiin Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) valtakunnallista Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta vuodelta 2012, jossa oli mukana laaja liikuntaosio ”Liikunnan rooli opiskelijoiden elämässä” (Kunttu & Pesonen 2013). Terveystutkimuksen kohderyhmän muodostivat alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset ammattikorkeakoulu- (amk, keski-ikä 24 v.) ja yliopisto-opiskelijat (yo, keski-ikä 25 v.). Otoskoko oli 9992 opiskelijaa, joista naisten osuus oli 53 prosenttia ja yliopisto-opiskelijoiden 50 prosenttia. Tutkimus toteutettiin postitse lomakekyselynä, jonka lisäksi sähköinen vastaaminen oli mahdollista. Uusintakysely tai vastaamiskehoitus lähetettiin yhteensä viisi kertaa. Kokonaisvastausprosentti oli 44, naisilla 52 ja miehillä 35 prosenttia (yo 49 prosenttia; amk 40 prosenttia). Lopullinen aineisto koostui 4403 vastaajasta, joista naisten osuus oli 63 ja yliopisto-opiskelijoiden 55 prosenttia.

Tutkimuksen muuttujina olivat liikunnan merkitykset, koettu hyvinvointi ja liikunnan määrä. Liikunnan merkityksiä lähestyttiin kysymyksellä: ”Miten tärkeitä seuraavat asiat ovat sinulle liikunnan harrastamisessa?”. Kysymyspatteri koostui 54 liikunnan yksittäisestä merkityksestä, jotka pohjautuvat Kosken ja Tähtisen (2005), Lehmuskallion (2007) ja Zacheuksen (2009) vastaaviin liikunnan merkitysluokitteluihin. Liikunnan merkityksiä arvioitiin vastausvaihtoehtoilla (1) täysin merkityksetön, (2) melko merkityksetön, (3) neutraali, (4) melko tärkeä ja (5) erittäin tärkeä.

Koetun hyvinvoinnin kysymyksen ”Miten kuvailt tämän hetkistä hyvinvointiasi?” muodostivat hyvinvoinnin eri osa-alueet: fyysinen (mm. fyysinen terveys), henkinen (mm. henkinen tasapaino) ja sosiaalinen (mm. sosiaaliset verkostot) sekä lisäksi kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kaikkia osa-alueita arvioitiin vastausvaihtoehtoilla (1) erittäin huono, (2) huono, (3) kohtalainen, (4) hyvä ja (5) erittäin hyvä (Kunttu & Pesonen 2013).

Liikunnan määrän kysymyksessä ”Kuinka usein harrastat vapaa-ajan kuntoliikuntaa vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästy ja hikoilet (esim. lenkkeilyä, pyöräilyä, hiihtoa, voimistelua, uintia, pallopelejä)?” vastausvaihtoehtoina oli (1) en lainkaan/hyvin harvoin, (2) noin kerran viikossa/harvemmin, (3) 2–3 kertaa viikossa, (4) 4–6 kertaa viikossa ja (5) päivittäin (Kunttu & Pesonen 2013).

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa tarkasteltiin liikunnan merkityksiä perusjakaumien, keskiarvon ja keskihajonnan suhteen. Tämän jälkeen yksittäisistä merkityksistä muodostettiin faktorianaalyysin avulla (varimax-rotatio) kuusi faktoria eli liikunnan merkitysulottuvuutta, joiden ominaisarvot olivat yli yhden ja yhteenlaskettu selitysosuus 58,5 prosenttia. Lopullinen analyysi koostui 37 merkityksestä, joiden faktorilataukset olivat yli 0,5 ja kommunaliteetit yli 0,4. Faktoreista muodostettiin puolestaan kuusi summamuuttujaa, jotka nimettiin kullekin faktorille latautuneiden keskeisimpien merkitysten mukaan. Kaikkien summamuuttujien reliabiliteetit todettiin riittäviksi Cronbachin Alfa -kertoimien vaihdella välillä 0,70–0,89 (Field 2013, 709). Analyysit tehtiin SPSS Statistics 24 -ohjelmalla.

Analyysin seuraavassa vaiheessa tarkasteltiin liikunnan merki-

tusulottuvuuksien yhteyttä koettuun hyvinvointiin. Analyysimenetelmänä käytettiin järjestysasteikolliselle datalle tarkoitettua regressiomallia (ordinal logistic regression). Mallissa vasteena olivat vuorotellen koetun hyvinvoinnin eri osa-alueet, kategorisena tekijänä sukupuoli sekä numeerisina tekijöinä faktorianaalyysin tuloksena muodostetut liikunnan merkitysulottuvuudet. Analyysin viimeisessä vaiheessa tarkasteltiin liikunnan merkitysulottuvuuksien yhteyttä liikunnan määrään käyttämällä kaksisuuntaista varianssianalyysiä (ANOVA). Analyysissä vasteena olivat vuorotellen liikunnan merkitysulottuvuudet sekä kategorisina tekijöinä liikunnan määrä ja sukupuoli. Normaalijakaumaoletus tutkittiin jäännöksistä visuaalisesti sekä Shaphiro-Wilksin testiä käyttäen. Merkitsevyytensä käytettiin 0,05 (kaksi-suuntainen). Tulokset analysoitiin käyttämällä SAS®-ohjelmistoa (versio 9.4, Windows).

## TULOKSET

Liikunnan yksittäisten merkitysten perusjakaumat (lukumäärät ja prosentiosuudet), keskiarvot ja keskihajonnat on kuvattu taulukossa 1. Opiskelijoiden vastauksissa korostuivat terveyteen ja sisäisiin tekijöihin liittyvät merkitykset, kuten terveyden tavoittelu ja ylläpito, hyvänolon tunne, ilo sekä kunnon kohottaminen. Lisäksi vastauksissa korostuivat tasapainoisuuden saavuttaminen, onnistumisen elämykset, arjesta irtautuminen, rentoutuminen, virkistys, paineiden purkaminen ja oma aika.

Kehoon ja ulkoisiin tekijöihin liittyvistä merkityksistä nousivat vahvimmin esille fyysinen rasitus, ulkonäön parantaminen, kehittymisen seuraaminen, liikunnan säännöllisyys, painonhallinta ja laihduttaminen, parempien suoritusten tavoittelu sekä lihassmassan ja voiman hankinta. Sitä vastoin sosiaalisuuteen sekä kilpailuun ja tavoitteellisuuteen liittyvät merkitykset koettiin vähemmän tärkeiksi. Vähäisimmälle huomiolle jäivät trendikkyyttä ja statusta korostavat merkitykset, kuten trendikkäät tai tekniset varusteet ja välineet, trendikkään imagon saavuttaminen, trendikäs liikuntalaji sekä trendikäs ja tunnettu liikuntapaikka.

Yksittäisistä merkityksistä faktorianaalyysin avulla muodostetut liikunnan merkitysulottuvuudet on esitetty taulukossa 2. Merkitysulottuvuudet nimettiin seuraavasti: ”sosiaalisuus ja leikki” (8 merkitystä), ”haasteellisuus ja fyysisuus” (9 merkitystä), ”virkistys ja rentoutuminen” (9 merkitystä), ”trendikkyys ja status” (5 merkitystä), ”terveys ja kunto” (4 merkitystä) sekä ”kilpailu ja tavoitteellisuus” (2 merkitystä).

Tulokset osoittivat, että opiskelijoiden koettu hyvinvointi oli varsin hyvä. Fyysisen hyvinvointinsa arvioi hyväksi tai erittäin hyväksi 71 prosenttia vastaajista ja vain 6 prosenttia koki voivansa fyysisesti huonosti tai erittäin huonosti. Henkisesti hyvinvoivien osuus oli sitä vastoin pienempi; 64 prosenttia koki voivansa henkisesti hyvin ja 10 prosenttia vastaavasti huonosti. Sosiaalisen hyvinvointinsa arvioi hyväksi 67 ja huonoksi 8 prosenttia vastaajista. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osalta vastaajat kokivat itsensä pääosin erittäin hyvinvoiviksi. Sukupuolittain tarkasteltuna hyvinvoinnin eri osa-alueissa löytyi kuitenkin eroja; miehet kokivat fyysisen ( $p=0,013$ ) ja henkisen ( $p<0,0001$ ) hyvinvointinsa keskimääräisesti paremmaksi, kun taas naiset arvioivat sosiaalisen ( $p=0,002$ ) hyvinvointinsa paremmaksi kuin miehet.

Liikunnan merkitysulottuvuuksien yhteys koettuun hyvinvointiin on esitetty taulukossa 3. Taulukossa esitetään testistatistiikan arvo (Wald  $\chi^2$ ) sekä merkitsevyytensä ( $p$ ). Trendikkyyttä ja statusta lukuun ottamatta kaikki liikunnan merkitysulottuvuudet olivat positiivisesti yhteydessä koettuun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ( $p<0,0001$ ). Vastaava positiivinen yhteys ilmeni myös hyvinvoinnin yksittäisiin osa-alueisiin. Trendikkyys ja status oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä vain fyysisen hyvinvointiin ( $p=0,033$ ). Sosiaalisuus ja leikki

**TAULUKKO 1. Liikunnan merkitykset (lukumäärä, prosenttiosuus, keskiarvo, keskihajonta)**

Liikunnan merkitykset	1	2	3	4	5	K	Kh
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Terveyden tavoittelu ja ylläpito	27 (0,6)	66 (1,5)	406 (9,4)	1691 (39,2)	2126 (49,3)	4,35	0,76
Hyvänolon tunne	60 (1,4)	58 (1,4)	417 (9,7)	1737 (40,4)	2023 (47,1)	4,31	0,81
Ilo	50 (1,2)	88 (2,0)	509 (11,8)	1716 (39,8)	1948 (45,2)	4,26	0,83
Kunnon kohottaminen	53 (1,2)	99 (2,3)	492 (11,4)	2012 (46,7)	1649 (38,3)	4,19	0,82
Tasapainoisuuden saavuttaminen	77 (1,8)	146 (3,4)	972 (22,6)	1903 (44,3)	1200 (27,9)	3,93	0,89
Onnistumisen elämykset	136 (3,2)	161 (3,8)	801 (18,7)	1992 (46,4)	1204 (28,0)	3,92	0,95
Arjesta irtautuminen	147 (3,4)	268 (6,2)	773 (17,9)	1890 (43,9)	1230 (28,6)	3,88	1,00
Rentoutuminen	112 (2,6)	244 (5,7)	859 (19,9)	1953 (45,3)	1146 (26,6)	3,88	0,95
Virkistys	165 (3,8)	165 (3,8)	852 (19,8)	2018 (47,0)	1098 (25,6)	3,87	0,97
Fyysinen rasitus	145 (3,8)	186 (4,3)	908 (21,1)	2013 (46,8)	1050 (24,4)	3,85	0,95
Paineiden ja stressin purkaminen	205 (4,8)	292 (6,8)	918 (21,4)	1873 (43,7)	1003 (23,4)	3,74	1,04
Oma aika ja rauha	175 (4,1)	328 (7,6)	1089 (25,3)	1718 (40,0)	990 (23,0)	3,70	1,03
Ulkonäön parantaminen	202 (4,7)	395 (9,2)	955 (22,2)	1735 (40,3)	1024 (23,8)	3,70	1,07
Tuntemus siitä, että on hyvä jossain	290 (6,78)	364 (8,5)	1038 (24,3)	1609 (37,6)	979 (22,9)	3,61	1,13
Hauskuus ja leikki	205 (4,8)	396 (9,2)	1126 (26,1)	1756 (40,7)	831 (19,3)	3,61	1,05
Kehittymisen seuraaminen	279 (6,5)	464 (10,8)	1237 (28,8)	1632 (38,0)	685 (15,9)	3,46	1,08
Liikunnan säännöllisyys	309 (7,2)	489 (11,4)	1192 (27,7)	1597 (37,1)	713 (16,6)	3,45	1,11
Painonhallinta ja laihduttaminen	521 (12,1)	509 (11,8)	964 (22,3)	1406 (32,6)	916 (21,2)	3,39	1,27
Uudet kokemukset ja elämykset	262 (6,1)	623 (14,5)	1299 (30,2)	1509 (35,0)	616 (14,3)	3,37	1,08
Parempien suoritusten tavoittelu	415 (9,7)	529 (12,3)	1162 (27,0)	1569 (36,5)	624 (14,5)	3,34	1,16
Yhdessäolo läheisten kanssa	411 (9,5)	652 (15,1)	1117 (25,9)	1408 (32,6)	729 (16,9)	3,32	1,20
Uusien taitojen oppiminen	317 (7,4)	559 (13,0)	1393 (32,3)	1505 (34,9)	536 (12,4)	3,32	1,08
Luonnossa liikkuminen	373 (8,7)	659 (15,4)	1219 (28,5)	1294 (30,2)	740 (17,3)	3,32	1,18
Lihasmassan ja voiman hankinta	510 (11,8)	658 (15,3)	1137 (26,4)	1490 (34,5)	520 (12,1)	3,20	1,19
Säännöllinen liikuntaohjelma	499 (11,6)	794 (18,4)	1229 (28,5)	1236 (28,6)	557 (12,9)	3,13	1,20
Ääri rajoilla ponnisteleminen	644 (14,9)	807 (18,7)	1196 (27,7)	1184 (27,5)	481 (11,2)	3,01	1,23
Yhteenkuuluvuuden tunne	632 (14,7)	811 (18,9)	1352 (31,5)	1081 (25,2)	416 (9,7)	2,96	1,19
Yhteistyö ja kannustus	709 (16,5)	780 (18,2)	1406 (32,7)	1093 (25,5)	307 (7,2)	2,89	1,17
Ryhmässä liikkuminen	762 (17,8)	847 (19,8)	1268 (29,6)	1067 (24,9)	336 (7,9)	2,85	1,21
Sosiaalisten kontaktien luominen	785 (18,2)	849 (19,7)	1258 (29,2)	1106 (25,7)	305 (7,1)	2,84	1,20
Tekniset varusteet ja välineet	1301 (30,3)	1210 (28,2)	1155 (26,9)	534 (12,4)	97 (2,3)	2,28	1,09
Menestys ja voittaminen	1732 (40,2)	965 (22,4)	927 (21,5)	531 (12,3)	153 (3,6)	2,17	1,18
Kilpaileminen	1787 (41,4)	1064 (24,7)	839 (19,4)	474 (11,0)	153 (3,5)	2,11	1,16
Trendikkäät varusteet ja välineet	1855 (43,2)	1077 (25,1)	891 (20,8)	395 (9,2)	76 (1,8)	2,01	1,08
Trendikkään imagon saavuttaminen	2191 (50,9)	1060 (24,7)	778 (18,1)	216 (5,0)	56 (1,3)	1,81	0,99
Trendikäs liikuntalaji	2207 (51,2)	1096 (25,4)	775 (18,0)	179 (4,2)	58 (1,3)	1,79	0,97
Trendikäs ja tunnettu liikuntapaikka	2537 (59,1)	1000 (23,3)	601 (14,0)	112 (2,6)	40 (0,9)	1,63	0,88

Asteikko: 1=täysin merkityksetön, 2=melko merkityksetön, 3=neutraali, 4=melko tärkeä, 5=erittäin tärkeä  
(n=4403)

**TAULUKKO 2. Liikunnan merkitysolottuvuudet faktorianalyyysiin perustuen (n=4403)**

	Sosiaalisuus ja leikki	Haasteellisuus ja fyysisyys	Virkistys ja rentoutuminen	Trendikkyys ja status	Terveys ja kunto	Kilpailu ja tavoitteelli- suus	h <sup>2</sup>
Yhteenkuuluvuuden tunne	0,79						0,72
Yhteistyö ja kannustus	0,75						0,67
Sosiaalisten kontaktien luominen	0,74						0,68
Yhdessäolo läheisten kanssa	0,73						0,66
Ryhmässä liikkuminen	0,71						0,61
Hauskuus ja leikki	0,61						0,49
Uudet kokemukset ja elämykset	0,55						0,49
Uusien taitojen oppiminen	0,52						0,48
Parempien suoritusten tavoittelu		0,73					0,63
Kehittymisen seuraaminen		0,71					0,60
Ääriarjoilla ponnisteleminen		0,69					0,60
Fyysinen rasitus		0,65					0,59
Onnistumisen elämykset		0,56					0,54
Lihasmassan ja voiman hankinta		0,55					0,48
Tuntemus siitä, että on hyvä jossain		0,53					0,55
Harjoittelun säännöllisyys		0,51					0,48
Säännöllinen liikuntaohjelma		0,50					0,46
Virkistys			0,70				0,57
Rentoutuminen			0,69				0,56
Oma aika ja rauha			0,66				0,51
Arjesta irtautuminen			0,63				0,59
Luonnossa liikkuminen			0,61				0,43
Hyvänolon tunne			0,59				0,60
Paineiden ja stressin purkaminen			0,58				0,54
Ilo			0,53				0,56
Tasapainoisuuden saavuttaminen			0,52				0,55
Trendikäs ja tunnettu liikuntapaikka				0,82			0,69
Trendikkään imagon saavuttaminen				0,78			0,65
Trendikkäät varusteet ja välineet				0,78			0,67
Trendikäs liikuntalaji				0,75			0,63
Tekniset varusteet ja välineet				0,63			0,52
Terveystavoittelu ja ylläpito					0,71		0,66
Ulkonäön parantaminen					0,67		0,60
Painonhallinta ja laihduttaminen					0,63		0,48
Kunnon kohottaminen					0,61		0,60
Kilpailu						0,69	0,76
Menestys ja voittaminen						0,68	0,77
<b>Ominaisarvo</b>	<b>10,45</b>	<b>3,80</b>	<b>3,01</b>	<b>1,97</b>	<b>1,38</b>	<b>1,03</b>	
<b>Yhteenlaskettu selitysosuus (%)</b>	<b>28,25</b>	<b>10,27</b>	<b>8,13</b>	<b>5,33</b>	<b>3,73</b>	<b>2,79</b>	<b>58,49</b>
<b>Cronbachin Alfa</b>	<b>0,88</b>	<b>0,87</b>	<b>0,85</b>	<b>0,85</b>	<b>0,70</b>	<b>0,89</b>	

**TAULUKKO 3. Liikunnan merkitysolottuvuuksien yhteys koettuun hyvinvointiin regressioanalyysiin perustuen (Wald  $\chi^2$ , p)**

Koettu hyvinvointi	Fyysinen hyvinvointi n=4028		Henkinen hyvinvointi n=4026		Sosiaalinen hyvinvointi n=4028		Kokonaisvaltainen hyvinvointi n=4024	
	Wald $\chi^2$	p	Wald $\chi^2$	p	Wald $\chi^2$	p	Wald $\chi^2$	p
<b>Liikunnan merkitysolottuvuudet</b>								
Sosiaalisuus ja leikki	30,6	<0,0001	105,0	<0,0001	261,0	<0,0001	130,7	<0,0001
Haasteellisuus ja fyysisyys	253,9	<0,0001	11,0	0,0010	10,0	0,0015	58,1	<0,0001
Virkistys ja rentoutuminen	129,1	<0,0001	79,4	<0,0001	41,4	<0,0001	133,8	<0,0001
Trendikkyys ja status	4,6	0,0325	0,1	0,8204	1,0	0,3105	0,0	0,9123
Terveys ja kunto	20,1	<0,0001	14,7	0,0001	27,2	<0,0001	18,8	<0,0001
Kilpailu ja tavoitteellisuus	82,1	<0,0001	43,3	<0,0001	37,1	<0,0001	56,1	<0,0001
Sukupuoli	6,2	0,0125	26,1	<0,0001	9,5	0,0021	3,3	0,0679

**TAULUKKO 4. Liikunnan merkitysolottuvuuksien yhteys liikunnan määrään varianssianalyysiin perustuen ( $F_{\text{vapausaste}}$ , p, SE)**

Liikunnan merkitysolottuvuudet	Liikunnan määrä		Sukupuoli		Malliin pohjautuvat faktorin keskiarvot (SE)	
	$F_5$	p	$F_1$	p	Naiset	Miehet
Sosiaalisuus ja leikki	7,5	<0,0001	6,4	0,012	0,032 (0,023)	- 0,051 (0,028)
Haasteellisuus ja fyysisyys	173,4	<0,0001	39,8	<0,0001	- 0,090 (0,021)	0,097 (0,025)
Virkistys ja rentoutuminen	28,8	<0,0001	136,4	<0,0001	0,104 (0,022)	- 0,267 (0,027)
Trendikkyys ja status	8,6	<0,0001	0,6	0,043	0,012 (0,023)	- 0,013 (0,028)
Terveys ja kunto	45,5	<0,0001	265,2	<0,0001	0,113 (0,022)	- 0,391 (0,027)
Kilpailu ja tavoitteellisuus	33,4	<0,0001	469,2	<0,0001	- 0,174 (0,022)	0,484 (0,026)

sekä virkistys ja rentoutuminen olivat voimakkaimmin yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, haasteellisuus ja fyysisyys puolestaan fyysiseen ja sosiaalisuus ja leikki sekä henkiseen että sosiaaliseen hyvinvointiin.

Opiskelijoiden harrastama liikunnan määrä on raportoitu seikkaperäisesti aikaisemmin Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimuksessa 2012 (ks. Kunttu & Pesonen 2013). Opiskelijat harrastivat liikuntaa keskimäärin 2–3 kertaa viikossa (miehet 34 prosenttia; naiset 37 prosenttia). Miehet harrastivat liikuntaa kuitenkin määrällisesti naisia enemmän; miehistä 30 ja naisista 24 prosenttia vastasi harrastavansa liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa. Harvoin (ei lainkaan tai hyvin harvoin) liikuntaa harrastavien osuus oli 9 prosenttia vastaajista.

Liikunnan merkitysolottuvuuksien yhteyttä liikunnan määrään on kuvattu taulukossa 4. Taulukossa esitetään testitilastien arvo ja sen vapausasteet ( $F_{\text{va}}$ ), merkitsevyytaso (p) sekä malliin pohjautuvat keskiarvot sekä keskivirheet (SE) sukupuolen mukaan. Kaikilla liikunnan merkitysolottuvuuksilla oli positiivinen yhteys liikunnan määrään ( $p < 0,0001$ ). Erityisesti haasteellisuus ja fyysisyys sekä terveys ja kunto korostuivat sitä voimakkaammin, mitä useammin liikuntaa harrastettiin. Positiivinen yhteys korostui sukupuolten välillä kaikissa muissa merkitysolottuvuuksissa paitsi trendikkyudessa ja statuksessa. Miehet saivat tilastollisesti keskimääräisesti korkeampia pistemääriä haasteellisuutta ja fyysisyyttä sekä kilpailua ja tavoitteellisuutta painottavissa merkityksissä.

## POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden (n=4403) liikunnan merkityksiä sekä niiden yhteyttä koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Kiinnostuksen kohteena oli erityisesti se, miten yhteiskunnassa vallalla olevat terveys- ja ulkonäköihanteet ja itsestään huolehtimisen arvostus heijastuvat opiskelijoiden liikunnan merkityksiin sekä se, miten ja millä painolla merkitykset välittyvät koettuun hyvinvointiin ja harrastettuun liikunnan määrään.

Tutkimustulosten mukaan korkeakouluopiskelijoiden tärkeimpiä liikunnan merkityksiä olivat terveyden tavoittelu ja ylläpito, hyvänolon tunne, ilo sekä kunnan kohottaminen. Liikunnan harrastamiselle annetuista yksittäisistä merkityksistä muodostettiin faktori-analyysin perusteella kuusi merkitysolottuvuutta: ”sosiaalisuus ja leikki”, ”haasteellisuus ja fyysisyys”, ”virkistys ja rentoutuminen”, ”trendikkyys ja status”, ”terveys ja kunto” sekä ”kilpailu ja tavoitteellisuus”, joiden yhteyttä verrattiin koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Miehillä korostui enemmän liikunnan fyysiset ja ulkoiset merkitykset, kuten haasteellisuus ja fyysisyys sekä kilpailu ja tavoitteellisuus, naisilla puolestaan liikunnan terveyspainotteiset ja sisäiset merkitykset, erityisesti terveys ja kunto sekä virkistys ja rentoutuminen. Merkitysolottuvuudet olivat positiivisesti yhteydessä koetun hyvinvoinnin osa-alueisiin.

Ne opiskelijat, joiden liikunnan harrastamiseen liittyi tärkeitä

merkityksiä millä tahansa merkitysulottuvuudella, kokivat myös hyvinvointinsa yleisemmin paremmaksi kaikilla hyvinvoinnin osa-alueilla kuin ne, joille liikunnan harrastamiseen ei liittynyt vahvoja merkityksiä. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta keskeisimpiä merkitysulottuvuuksia olivat sosiaalisuus ja leikki sekä virkistys ja rentoutuminen. Sen sijaan trendikkyys ja status oli yhteydessä vain fyysiseen hyvinvointiin. Vastaavasti liikunnan määrä oli positiivisesti yhteydessä kaikkiin liikunnan merkitysulottuvuuksiin. Miehillä kaksi merkitysulottuvuutta, haasteellisuus ja fyysisuus sekä kilpailu ja tavoitteellisuus, olivat naisia selkeämmin yhteydessä harrastettuun liikunnan määrään.

Tutkimusaineistoon liittyy tiettyjä rajoituksia, jotka on syytä nostaa esiin. Tutkimuksen otos kattoi 3,6 prosenttia kaikista perustutkimtoa suorittavista korkeakouluopiskelijoista ja se oli edustava kaikkien taustamuuttujien suhteen (ks. Kunttu & Pesonen 2013). Vastausprosentti (44 prosenttia) oli kuitenkin matalahko, tosin samalla tasolla kuin esimerkiksi Aikuisväestön terveyskäyttämistutkimuksessa vuonna 2013 (Heldán ym. 2013). Vastanneet edustivat hyvin kohdejoukkoa ikäryhmien, oppilaitosten (amk) tai opiskelupaikkakunnan (yo) sekä koulutusalan suhteen, mutta miehet (otoksessa 47 prosenttia, vastanneista 37 prosenttia) olivat tutkimuksessa aliedustettuina (Kunttu & Pesonen 2013). Miesten aliedustus heijastelee yleistä trendiä kyselytutkimusten osallistumisaktiivisuudesta; erityisesti nuorten miesten on todettu olevan haluttomia osallistumaan tutkimuksiin (esim. Laaksonen 2011). Miesten alhaisen vastausaktiivisuuden vuoksi vuoden 2008 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen yhteydessä tehtiin puhelinhaastatteluin katoanalyysi. Se osoitti, että katoon jääneet miehet harrastivat vastanneita harvemmin kuntoliikuntaa, mutta sitä vastoin hyötyliikuntaa enemmän ja heidän koettu terveydentilansa oli yleisemmin hyvä (ks. Kunttu & Huttunen 2009). Katoon ei rikastunut terveysongelmia, toisin kuin aiemmin väestötutkimuksissa on osoitettu (Lallukka ym. 2002).

Vastaukset pohjautuivat myös opiskelijoiden omakohtaisiin kokemuksiin ja subjektiivisiin tulkintoihin, mikä on otettava huomioon tuloksia tulkittaessa. Subjektiivisen terveysarvion mittariksi valittiin koettu hyvinvointi osa-alueineen. Ihmisen tapa määritellä omaa terveyttään ja hyvinvointiaan vaihtelee eri elämänvaiheessa sekä sukupuolen mukaan: nuoret yhdistävät terveyden usein hyväkuntoisuuteen, fyysiseen voimaan ja energisyyteen, naiset puolestaan määrittelevät terveyden ja hyvinvoinnin usein miehiä laaja-alaisemmin liittäen siihen myös sosiaaliset suhteet (esim. Manderbacka 1998). Erottelemalla fyysinen, henkinen ja sosiaalinen osa-alue vastaajia ohjattiin arvioimaan näitä kaikkia erikseen. Koska fyysisen ja henkisen osion vastausohjeissa viitattiin terveyteen, voidaan näitä perustellusti pitää koetun terveydentilan mittareina, joiden on osoitettu kuvaavan hyvin pitkäaikaisia sairauksia ja niistä aiheutuvaa haittaa, jopa kuolleisuutta (Manderbacka 1998).

Subjektiivinen tulkinta liikunnan määrästä saattaa puolestaan johdattaa liikunta-aktiivisuuden yliarviointiin, koska liikunta nähdään sosiaalisesti suotavana aktiviteettina, jopa velvollisuutena (vrt. Crawford 2006; Smith Maguire 2008). Lisäksi liikunnan määrän arvioinnissa käytettiin suppeasti vain kuntoliikunnan määrää. Kunto- ja hyötyliikunnan yhdistäminen olisi mahdollisesti antanut paremman kuvan opiskelijoiden liikuntakäyttämisestä, mutta samalla lisännyt liikunta-aktiivisuuden arvioinnin subjektiivisuutta hankaloittaen myös tulkintaa.

Tutkimustulokset nostavat esiin mielenkiintoisia teemoja liikunnan merkityksistä ja niiden suhteesta koettuun hyvinvointiin. Itsestään huolehtimisen ja itsensä kehittämisen merkitys on selvästi korostunut nyky-yhteiskunnassa, jossa henkilökohtainen hyvinvointi nähdään sekä oikeutena että velvollisuutena ja liikunta sekä fyysinen aktiivisuus sosiaalisen erottautumisen keinona (Crawford 2006; Lupton 2016; Smith Maguire 2008). Lisäksi yhteiskunnan merkitysvälitteisyys heijastuu vahvasti myös liikuntaan. Merkitysnäkökulma nousi

suomalaiseen liikuntatutkimukseen 2000-luvun alussa (Koski 2004) ja sittemmin liikuntasuhdetta ja liikunnan merkityksiä on tutkittu eri kohderyhmien keskuudessa (esim. Koski & Tähtinen 2005; Lehmuskallio 2007; Zacheus 2009).

Korkeakouluopiskelijat ovat sitä vastoin jääneet tutkimusten ulkopuolelle, vaikka he muodostavat mielenkiintoisen kohderyhmän liikunnan merkitysten tarkastelulle; opiskelijat edustavat tulevaisuuden terveyskuluttajia, joilla on varsin todennäköisesti sekä taloudellinen mahdollisuus että vahva kiinnostus panostaa omaan itseensä ja hyvinvointiinsa (vrt. Kajava ym. 2017; Kokkonen 2015; Smith Maguire 2008). Lisäksi opiskeluaika muodostaa kriittisen siirtymävaiheen nuoruudesta aikuisuuteen ja opiskeluaikana omaksuttujen käyttäytymismallien heijastusvaikutukset ulottuvat pitkälle tulevaisuuteen (Rovio ym. 2011). Opiskeluaika toimii yksilöllisten kulutusvalintojen, elämäntyylien sekä identiteettien mahdollistajana luoden pohjaa terveys- ja liikuntakäyttäytymiselle (Kajava ym. 2017).

Tulosten valossa näyttää siltä, että opiskelijoiden liikunnan merkitykset kiteytyivät vahvasti neljään merkitysulottuvuuteen: haasteellisuus ja fyysisuus, terveys ja kunto, sosiaalisuus ja leikki sekä virkistys ja rentoutuminen. Itsestään huolehtiminen ja liikunnan näkeminen itsensä kehittämisstrategiana (self-investment strategy) heijastui toisaalta kehon ja muun ulkoisen olemuksen kehittämisessä, toisaalta mielen tasapainon tavoittelussa. Fyysinen näkökulma ei kuitenkaan liity niinkään ulkonäön kauneuteen, vaan korostaa yhteiskunnassa vallalla olevaa ajatusta hyväkuntoisuudesta (being fit). Hyväkuntoisuus viittaa ennen kaikkea ulkoisen olemuksen terveyteen, luonnollisuuteen ja liikunnallisuuteen (vrt. Zacheus 2009). Opiskelijoilla hyväkuntoisuutta ilmentävät merkitykset korostuivat sitä enemmän, mitä useammin liikuntaa harrastettiin ja ne olivat myös vahvimmin yhteydessä koettuun fyysisen hyvinvointiin. Lisäksi näissä merkityksissä välittyi itsetietoisuuden ja itsensä kehittämisen pyrkimykset (vrt. Smith Maguire 2008) muun muassa kehittymisen seuraamisen ja liikuntaharrastuksen säännöllisyyden muodossa.

Hyväkuntoisuus kytkeytyy kuitenkin vahvasti myös mielen hyvinvointiin korostaen positiivista mielen ja kehon yhteyttä. Liikunta koettiin tärkeänä elämänhallinnan keinona, joka mahdollistaa tasapainon saavuttamisen, hyvän olon tunteen, arjesta irtautumisen sekä oman ajan ottamisen. Tämä on myös linjassa terapeutin vapaa-ajan (therapeutic leisure) käsitteen kanssa (Caldwell 2005). Liikunta ja erityisesti luonnossa liikkuminen tarjoavat mahdollisuuksia rentoutumiseen ja palautumiseen, mutta toimivat myös merkityksellisten kokemusten sekä ilon ja leikin voimavarana (vrt. Koski & Tähtinen 2005; Seippel 2006; Zacheus 2009). Huomattavaa onkin, että merkitysulottuvuuksista juuri sosiaalisuus ja leikki sekä virkistys ja rentoutuminen olivat voimakkaimmin yhteydessä koettuun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Sitä vastoin kaupallisen liikuntakulttuurin korostunut trendi- ja fitness-painotus sekä tavara- ja palveluvälitteisyys ei näyttänyt olevan opiskelijoille kovinkaan merkityksellistä (vrt. Sassatelli 2016; Smith Maguire 2008). Trendikkyys ja status ei myöskään noussut kovin tärkeäksi merkitysulottuvuudeksi ja oli positiivisesti yhteydessä vain koettuun fyysiseen hyvinvointiin. Tämä on jokseenkin yllättävää, sillä liikuntakulttuurin kaupallistumisesta ja teknistymisestä on puhuttu enenevässä määrin niin julkisessa keskustelussa kuin akateemisessa tutkimuksessa (Kajava ym. 2017; Lupton 2016; Smith Maguire 2008).

Tutkimustulokset heijastelevat toisaalta pitkää liikunnanedistämisen traditiota, jossa fyysiset näkökulmat ovat korostuneet, mutta toisaalta tämän päivän terveysajattelua, joka laajentaa liikunnan terveyshyötyjä myös henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin suuntaan. Liikunta aktiivisen elämäntavan osoittajana ja sosiaalisen erottautumisen keinona välittyi ennen kaikkea hyväkuntoisuutta ilmentävien merkitysten kautta. Terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen edellyttää kuitenkin sitä, että yksilö kokee liikunnassa olevan positiivisia ja itselleen tärkeitä merkityksiä. Liikunnan mer-

kityksiä ja yksilökohtaisia liikkumisen syitä tulisi tutkia jatkossakin ja keskittyä erityisesti teknologian parempaan hyödyntämiseen liikkumiseen motivoinnissa ja liikunnan ilon lisäämisessä. Lisäksi olisi mielenkiintoista tarkastella eri liikunta-aktiivisuusryhmien välisiä merkityseroja.

#### LÄHTEET

- Aadahl, M., Kjaer, M. & Jorgensen T.** 2007. Associations between overall physical activity level and cardiovascular risk factors in an adult population. *European Journal of Epidemiology* 22 (6), 369–378.
- Biddle, S.J.H. & Mutrie, N.** 2008. *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions*, 2nd ed. London: Routledge.
- Caldwell, L.L.** 2005. Leisure and Health. Why is Leisure Therapeutic? *British Journal of Guidance and Counselling* 33 (1), 7–26.
- Crawford, R.** 2006. Health as a meaningful social practice. *Health* 10 (4), 401–420.
- Field, A.** 2013. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*, 4th ed. London: Sage Publications.
- Helldán, A., Helakorpi, S., Virtanen, S. & Uutela A.** 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 21/2013.
- Kajava, O., Saarinen, A. & Räsänen, P.** 2017. Liikuntakulutus eri koulutusryhmissä vuosina 1985–2012. *Liikunta & Tiede* 54 (1), 68–74.
- Kokkonen, J.** 2015. Liikuntakulttuurin kehityksen laaja kaari: Urheilun suurvallasta on tullut liikunnan pikkujättiläinen. *Liikunta & Tiede* 52 (1), 33–38.
- Koski, P.** 2004. Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa: K. Ilmanen (toim.) *Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 189–208.
- Koski, P.** 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa: S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 27–32.
- Koski, P. & Tähtinen, J.** 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Teoksessa: S. Näre & M. Koski (toim.) *Liikunta. Nuorisotutkimus* 23 (1), 3–21.
- Koski, P. & Zacheus, T.** 2012. Physical activity relationship during the lifespan. Teoksessa: J. Kivirauma, A. Jauhiainen, P. Seppänen & T. Kaunisto (toim.) *Koulutuksen yhteiskunnallinen ymmärrys. Suomen kasvatustieteellinen seura, kasvatusalan tutkimuksia* 59. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 367–386.
- Kunttu, K. & Huttunen, T.** 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki.
- Kunttu, K. & Pesonen, T.** 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Helsinki.
- Laaksonen, H.** 2011. Katotyö tuottaa tulosta mutta vaatii resursseja. *Yhteiskuntatieteellinen tietoa* 33 (2/2011), 16–17.
- Lallukka, T., Aittomäki, A., Piha, K., Roos, E., Kivelä, K. & Silventoinen, K.** 2002. Postikyselyyn vastanneiden edustavuus sosioekonomisten tekijöiden ja sairauspoissa-olotietojen mukaan. Helsingin kaupungin terveystutkimus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 39, 164–171.
- Lehmuskallio, M.** 2007. Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopisto. Turun yliopiston julkaisuja C 163. Väitöskirja.
- Lupton, D.** 2016. *The Quantified Self*. Cambridge: Polite Press.
- Manderbacka, K.** 1998. Questions on survey questions on health. Swedish institute for social research 30.
- Nordling, E.** 2015. Liikunta vahvistaa positiivista mielenterveyttä. *Liikunta & Tiede* 52 (4), 21–25.
- Ojiambo, R.** 2013. Physical Activity and Well-being: A Review of the Health Benefits of Physical Activity on Health Outcomes. *Journal of Applied Medical Sciences* 2 (2), 69–78.
- Penedo, F. & Dahn, J.** 2005. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry* 18 (2), 189–193.
- Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A. & Tammelin, T.** 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 36–41.
- Salasuo, M.** 2012. Uljas uusi maailma? *Liikunta & Tiede* 49 (4), 4–11.
- Sassatelli, R.** 2016. *Health, Bodies and Active Leisure*. Teoksessa: M. Keller, B. Halkier, T.A. Wilska & M. Truninger (toim.) *Routledge Handbook on Consumption*. New York: Routledge, 432–441.
- Seippel, Ø.** 2006. The Meanings of Sport: Fun, Health, Beauty or Community? *Sport in Society* 9 (1), 51–70.
- Smith Maguire, J.** 2008. *Fit for consumption: Sociology and the business of fitness*. London: Routledge.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A.** 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 52, 130–143.
- 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.
- Winters, E., Petosa, R. & Charlton, T.** 2003 Using social cognitive theory to explain discretionally, “leisure-time” physical exercise among high school students. *Journal of Adolescent Health* 32 (6), 436–443.
- Zacheus, T.** 2009. Liikunnan merkitykset vuosina 1923–1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 34–40.