

# Liikuntaan ja urheiluun liittyvät merkitykset suomalaisten elämän aikana

Tuomas Zacheus

*Artikkeli käsittelee erilaisten liikuntaan ja urheiluun liittyvien merkitysten tärkeyttä suomalaisten elämässä retrospektiivisen kyselyaineiston avulla. Tärkeimpiä liikuntaan ja urheiluun kuuluvia merkityskokonaisuuksia suomalaisten elämän aikana ovat olleet sosiaalisuus, terveys ja hyvinvointi, rentoutuminen sekä fyysisuus. Vähiten tärkeitä ovat puolestaan olleet miehisyys, yksinäinen puurtaminen, muodikkaus ja kilpailu. Terveys ja rentoutuminen ovat tulleet tärkeämmiksi elämänkaaren aikana, mutta kilpailu ja miehisyys vähemmän tärkeiksi.*

## Johdanto

Monet niistä suomalaisista, jotka ovat syntyneet ennen toista maailmansotaa tai sen aikana, ovat kokeneet omakohtaisesti suuren yhteiskunnallisen murroksen. Heidän elämänsä alku- ja jälkipuoliskon olosuhteilla on ollut valtava ero. Ensimmäistä puoliskoa ovat leimanneet köyhyys, sodat ja poliittiset murrokset, jälkipuoliskolle tyypillisiä taas ovat olleet uuden rakentaminen ja hyvinvoinnin kasvu. (Saarikangas, Mäenpää & Sarantola-Weiss 2004, 10–12.) Maatalousyhteiskunnasta on siirrytty kaupungistuneeseen teollisuus- ja palveluyhteiskuntaan, elintaso on noussut, yltäkylläisyys lisääntynyt, yhteiskunta on teknistynyt. Lisäksi ihmistyö on muuttunut fyysisesti kevyemmäksi, kulutus lisääntynyt ja ulkomaanmatkailu monikymmenkertaistunut. (Roos 1987; Karisto, Takala & Haapola 1998; Saarinen 2001; Saarikangas ym. 2004; Hjerppe 2004.) Voidaan olettaa, että yhteiskunnan muutos on näkynyt paitsi ihmisten ilmiä käyttäytymisessä, myös arvoissa, asenteissa ja eri asioihin liitetyissä ominaisuuksissa.

Yhteiskunnan muutoksen mukana myös liikuntakulttuuri on muuttunut. Maaseudun kyläkentillä, pelloilla, niityillä ja metsissä harjoitetusta omaehtoisesta liikunnasta on siirrytty organisoituun liikuntaan. Lajien, seurojen, seurajäsenten ja liikuntapaikkojen määrä on kasvanut. Vaihtoehtoisia liikuntakulttuurin muotoja on ilmaantunut ja kuntourheilun nousun myötä liikunnan massatapahtumat ovat yleistyneet. (Itkonen 1996; Heikkala, Honkanen, Laine, Pullinen & Ruuskanen-Himma 2003, 14; Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski & Heinonen 2003, 59.) Liikunta on kaupallistunut ja muuttunut miljoonaluokan bisnekseksi terveysruokineen, mitä erilaisimpine kuntolaitteineen, jumppavideoineen, kuntokeskuksiineen ja näiden tarjoamine personal trainereineen. (Smith Maguire 2001, 379–381.) Liikunta on myös siirtynyt yhä selvemmin rakennettuun ympäristöön (ks. Oittinen 1994, 302–303).

Tässä artikkelissa tarkastellaan, kuinka yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muutos on näkynyt – vai onko – suomalaisten liikuntaan ja urheiluun liittämässä merkityksissä. Liikunnan ja urheilun merkitykset, esimerkiksi kilpailullisuus, yksinäinen puurtaminen tai urheilullinen ulkonäkö kertovat meille jotain sellaisista asioista, jotka eivät ole liikuntakulttuurin näkyvää puolta siinä määrin kuin vaikkapa liikunnan määrä tai harrastetut liikuntalajit, mutta jotka vaikuttavat ihmisten suhtautumiseen liikuntaan ja sen harrastamiseen. Liikunnan merkitysten tutkiminen on ollut liikuntatutkimuksissa huomattavasti harvinaisem-

paa kuin sen ilmiikäyttämisen tutkiminen. Tämä johtuu osittain siitä, että liikunnan määrä, laatu ja harrastetut liikuntalajit ovat helpommin mitattavissa kuin siihen liitetyt merkitykset.

## **Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen**

Liikuntakulttuurin muutos on Suomen lähihistoriassa ollut raju. Aina 1950-luvun lopulle asti suurin osa suomalaisista asui maaseudulla ruumiillista työtä tehden. Tekninen viihde oli harvinaista, ajoneuvoja oli vähän ja paikasta toiseen liikkumisen perustana oli oma lihastyö. (Heikkala ym. 2003.) Kyläkentillä tai kentän virkaa toimittaneilla niityillä tai aukeilla harjoiteltiin ja kilpailtiin ahkerasti esimerkiksi jäsentenvälisten mittelöiden ja seuraotteluiden muodossa. Harrastajia ja innostusta riitti syrjäisimpiäkin kyliä myöten. Yleisurheilua, pesäpalloa ja jalkapalloa harrastettiin kesäisin, talvella hiihdettiin, luisteltiin ja pelattiin jääpelejä. Toimintaa pystyttiin organisoimaan itsenäisesti ilman liikuntaseuroja. (Ilmanen & Itkonen 2000, 93, 96, 107.)

Maaseudun elinkeinojen ehtyessä sadat tuhannet ihmiset muuttivat 1960-luvulla maalta asutuskeskuksiin, maatilalta palkkatyöhön (Karisto ym. 1998, 65). Tämä merkitsi kotiseudun jättämistä, ”uuden elämän” aloittamista ja maanviljelyyn verrattuna toisenlaisten ammattien harjoittamista. Se merkitsi myös elintason nousua säännöllisine tuloineen, vakaine työpaikkoineen, autoineen ja kulutustavaroineen. (Haapala 2003, 77.) Palkkatyön yleistymisen myötä työ ja vapaa-aika erottuivat aiempaa selvemmin toisistaan. Vapaa-aika myös lisääntyi, kun Suomi siirtyi 40-tuntiseen työviikkoon.

Lisääntyneen vapaa-ajan, työn ruumiillisen keventymisen ja arkiliikunnan vähenemisen myötä kuntoliikunnan suosio alkoi kasvaa ja kansa löysi tiensä lenkkipoluille. (Heikkala ym. 2003, 12–13.) Liikuntaa alettiin harrastaa yhä enemmän liikkumisen, ei työn tai tiettyyn paikkaan pääsemisen, vuoksi. Eräs syy kuntoilun suosion lisääntymiseen johtui suomalaisten muuttuneista arvoista ja asenteista. Liikunnan avulla oivallettiin saatavan terveyttä, kauneutta, tehokkuutta ja hyvinvointia. (Ilmanen 1996, 157–158.) Kokonaisuutena 1960-luku olikin kuntourheilun suuren nousun aikaa. Tällöin kehiteltiin muun muassa erilaisia tempauksia, joiden tavoitteena oli pistää kansa liikkeelle. Myös keskustelu kuntoliikunnasta nousi kokonaan uusiin ulottuvuuksiin aina presidentti Kekkonen myöten. (Vasara 2004, 201, 205.)

Kuntoliikunnan yleistymisen seurauksena alkoi ilmaantua vaihtoehtoisia liikuntakulttuurin muotoja. Lajien kirjo kasvoi, liikunnan tarjonta ja harrastamisen tavat monipuolistuivat ja lajien eriytyminen alkoi. Pelkästään 1980-luvulla perustettiin yli 3700 uutta liikuntajärjestöä, joista monet olivat muita kuin perinteisiä seuroja. Kyseisellä vuosikymmenellä nousivat suosituiksi monet joukkuepelit, yksilöperustaiset voima- ja taitolajit ja uudenlaiset keskusliitoista riippumattomat yhdistykset. (Heikkala ym. 2003, 14–15.) Myös ruumiillisuus ja siihen liittyvä välineellistäminen löivät itsensä läpi (Ilmanen & Itkonen 2000, 28).

Kun liikunnan käsite jatkuvasti laajeni, se merkitsi myös ei-kilpailullisen sektorin laajenemista. Kilpailevien ryhmien lisäksi syntyi ryhmiä, jotka eivät pitäneet kilpailullisesta menestyksestä. Uusien kuntoilun muotojen yleistyessä perinteisten lajien valta-asema kyseenalaistui ja lajiarvostusten muuttuessa yleisseurojen piti ottaa ohjelmaansa uusia lajeja. (Itkonen 1996, 31–32, 80, 94, 229, 283.)

Huippu-urheilu irtautui varsinkin tiettyjen joukkuepelien osalta vapaaehtoisesta liikunnan kansalaistoiminnasta. Yritysmäinen huippu-urheilu ja vapaaehtoisuuteen perustunut liikunnan kansalaistoiminta erkaantuivat toisistaan. Julkisuus-markkinallinen seuratyyppejä, jossa työnjakoa säätelivät pitkälti palkka- ja sopimussuhteet, muotoutui ”luonnolliseksi”

osaksi käytäntöjä. (Ilmanen & Itkonen 2000, 24–25.) Tämä kehitys nosti muutamat lajit näkyviksi mediassa ja samalla myös suuren yleisön ja sponsorien silmissä. Seurojen määrän kasvaessa kilpailu rahoittajista kiristyi. (Itkonen 1996, 404, 416–417.) Joukkue- ja välinelajien asema vahvistui, kun taas perinteiset lajit menettivät suosiotaan (Ilmanen & Itkonen 2000, 28).

Sellaiset perinteiselle urheilukäsitykselle vieraat asiat kuin doping, sopupelit, ammattiurheilijoiden suuret palkkiot ja urheilijoiden päihteiden käyttö yleistyivät (Vasara 2004, 370–371, 377). Penkkiurheilussa keskustelua alkoivat herättää liikunnan lieveilmiöt, kuten katsomoväkivalta, fanien käyttäytyminen ja urheilutilaisuuksien olutmyynti (Itkonen 1996, 172). Nykyaikaisissa urheilukilpailuissa näkyikin yhä enemmän kaljateltoja, humalaisia ”urheilufaneja”, VIP-alueita, show-meininkiä, pauhaavaa musiikkia, tehostepommeja ja puolialastomia tanssijatytöitä.

Liikuntakulttuuri muuttui monipuoliseksi, teknistyneeksi, välineellistyneeksi ja kaupallistuneeksi. Autolla ajamisen osuus ihmisten paikasta toiseen liikkumisen apuvälineenä kasvoi koko ajan. Kouluun ja harrastusten pariin kuljettiin yhä useammin moottoriajoneuvojen kyydissä. Liikunta tuli riippuvaisemmaksi tekniikasta (hiihtoputket, jäähallit, liikuntahallit, tekojääradat, laskettelurinteet ja niiden hissit, uimahallit jne.). Lisäksi liikunnan harrastamiseen tarvittiin yhä enemmän välineitä. Sen harrastamisesta piti myös yhä useammin maksaa, samoin kuin penkkiurheilusta (esim. maksulliset TV-kanavat). Liikunnan seuratoiminta aloitettiin nuorempana kuin ennen. (Zacheus 2008, 116–121, 165–169, 205, 209–210, 268.)

Nykyään lajien ja lajiliittojen, liikuntaseurojen, penkkiurheilulajien sekä liikuntavarusteiden ja -välineiden määrä on suuri verrattuna muutaman vuosikymmenen takaisiin aikoihin. Liikuntapaikat ovat monipuolistuneet. Kilpaurheilu ja muu liikunta ovat selkeästi erottuneet toisistaan. Liikunnan ja urheilun käsitteet ovat laajentuneet koskemaan sellaisia asioita, joita ei ole aiemmin mielletty liikunnaksi tai urheiluksi tai joita ei ole aiemmin ollut edes olemassa. (Zacheus 2008, 271.) Itkonen (1996) sanoin voidaan puhua eriytyneestä liikuntakulttuurista. Tällä kaikella voidaan olettaa olevan vaikutusta siihen, kuinka tärkeiksi suomalaiset ovat mieltäneet erilaiset liikuntaan ja urheiluun kuuluvat merkitykset elämänsä eri vaiheissa.

## **Aineisto ja menetelmät**

Suomalaisten liikunnan merkityksiä kysyttiin kyselylomakkeella, joka lähetettiin vuoden 2004 keväällä 3000:lle väestörekisterikeskuksessa suoritetulla satunnaisotannalla valitulle suomenkieliselle suomalaiselle. He ovat syntyneet vuosien 1923–1988 välillä. Koska kysymyksessä oli satunnaisotanta, periaatteessa kenellä tahansa mainittuina vuosina syntyneellä suomenkielisellä suomalaisella oli yhtä suuri mahdollisuus tulla valituksi tutkimukseen. Tämä mahdollisti erilaisten ihmisten valikoitumisen tutkimukseen. Aineisto (n = 1490) oli tilastollisesti edustava sekä alueellisesti että vastaajien ikäjakautuman perusteella (Taulut 1 ja 2).

Vastanneista 56,6 prosenttia (n = 840) oli naisia ja 43,4 prosenttia (n = 643) miehiä. Seitsemän vastaajaa ei ilmoittanut sukupuoltaan. Naiset olivat aavistuksen yliedustettuina verrattuna koko maan 15–79-vuotiaaseen väestöön, sillä Tilastokeskuksen (2004) mukaan tämän ikäisistä suomalaisista oli aineistonkeruuvuonna 2004 naisia 50,6 prosenttia ja miehiä 49,4 prosenttia. Tutkimusote oli retrospektiivinen, sillä lomakkeessa vastaajia pyydettiin muistelemaan jälkikäteen liikuntaan ja urheiluun liittyvien asioiden tärkeyttä aikana, jolloin he olivat alle 20-vuotiaita (nuoruus), 30–50-vuotiaita (aikuisuus) ja yli 60-vuotiaita

(eläkeikä). Tarkasteluun kohteeksi otettiin mainitut ikävaiheet, koska ajanjakson ennen 20. ikävuotta katsottiin kuvaavan nuoruutta parhaiten, ikävuosien 30–50 välisen ajan miellettiin valottavan parhaiten työelämässä mukana oloa ja yli 60 ikävuoden jälkeisen ajan taas kuvaavan ajanjaksoa, jolloin työelämä on jäänyt taakse ja suurin osa väestöstä on eläkkeellä.

**Taulu 1.** *Suomalaisten määrä ja tutkimusaineisto asuinlääneittäin*

Asuinlääni	Asukkaita*	%	Näyte**	%
Etelä-Suomi	2116914	40,8	638	42,8
Länsi-Suomi	1850773	35,6	466	31,3
Itä-Suomi	582781	11,2	215	14,4
Oulu	456000	8,8	115	7,7
Lappi	186917	3,6	55	3,7
Yhteensä	5193385	100	1489	100

\* Kyseessä on läänin koko väestön, ei vain vuosina 1923–1988 syntyneiden määrä.

\* Lähde: Lääninhallitus 2004.

\*\* Vastanneita oli 1490, mutta yhden vastaajan asuinlääniä ei saatu selville.

**Taulu 2.** *Suomalaisten määrä ja tutkimusaineisto syntymävuosikymmenittäin*

Syntymävuosikymmen	Suomalaisia*	%	Näyte**	%
1923-1939	700605	17,0	236	16,0
1940-1949	690561	16,7	271	18,3
1950-1959	782694	18,9	307	20,8
1960-1969	737269	17,8	225	15,2
1970-1979	635793	15,4	222	15,0
1980-1988	585734	14,2	216	14,6
Yhteensä	4132656	100	1477	100

\* Lähde: Tilastokeskus 2004.

\*\* Vastanneita oli 1490, mutta 13 henkilöä jätti kertomatta syntymävuotensa.

Niitä vastaajia, jotka olivat aineistonkeruuhetkellä ohittaneet kaikki edellä mainitut ikävaiheet, oli 354 kappaletta, ja he olivat syntyneet vuosien 1923–1944 välillä. 354 henkilön määrä saattaa tuntua pieneltä koko populaatiota koskevien johtopäätösten tekemiseen, mutta taulukon 2 perusteella näin on mahdollista tehdä. Tämä joukko jaettiin puolestaan kahteen ikäryhmään. Vanhimpaan ryhmään sijoitettiin kaikki ennen vuotta 1940 syntyneet. Tämä ryhmä vastaa J.P. Roosin (1987) tunnetun suomalaisen sukupolvijaon ”sodanjälkeisen jälleenrakennuksen ja nousun sukupolvea” (syntynyt 1920-luvun puolivälin ja 1930-luvun lopun välisenä aikana). Myös seuraava ryhmä, 1940-luvun alussa syntyneet, oli osin yhteneväinen Roosin ”suuren murroksen sukupolven” kanssa (Roosin sukupolvista tarkemmin, ks. Roos 1987, 53–59). Näiden ryhmien osalta oli siis mahdollista tutkia liikunnan merkityksiä nuoruudesta eläkeikään, ja niihin kuuluvat olivat riittävän vanhoja jotta heillä

oli omakohtaisesta kokemuksta liikuntakulttuurin muutoksesta luonnonmukaisesta arkiliikunnasta eriytyneeseen liikuntaan (Zacheus 2008).

Koska tutkimuksessa kyse oli menneiden tapahtumien tulkinnasta, saattoivat erityisesti nuoruuden tapahtumat näyttäytyä joillekin vastaajille jälkikäteen erilaisina kuin tapahtumahetkellä. Yleensäkin asioita saattoi olla vaikea muistaa tarkasti jälkeensä, millä on oma merkityksensä tutkimuksen luotettavuudelle. Ajallisen etäisyyden lisäksi vastausajankohdan elämänvaihe saattoi vaikuttaa siihen, kuinka liikunnan merkityksiä tulkittiin. Toisaalta, vaikka muistitieto saattaa olla epätarkkaa yksityiskohdiltaan, se on totuudenmukaista siinä mielessä, että siinä käsitellään ihmisten kokemuksille antamia merkityksiä. (Huotelin 1996, 26–28.) Lisäksi nykyhetkeen keskittyvillä poikkileikkauskyselyillä ei elämänkaaren aikana tapahtuneita muutoksia pystytä saamaan selville.

Artikkelissa käytetyt analyysit pohjautuvat suurimmaksi osaksi 57-kohtaiseen kysymyspatteriin, jossa lueteltiin erilaisia liikuntaan liittyviä asioita ja jonka kysymykset olivat Likert-asteikollisia. Asteikon 1 vaihtoehto tarkoitti, että asia (esimerkiksi kilpailu) ei ole ollut lainkaan tärkeä asia vastaajalle alle 20-vuotiaana, 30–50-vuotiaana ja yli 60-vuotiaana, kun taas 5 tarkoitti, että se on ollut erittäin tärkeä. Samantyyppistä menetelmää on käytetty myös Kosken ja Tähtisen (2005) sekä Lehmuskallion (2007) tutkimuksissa, vaikkakin ne perustuvat poikkileikkauskyselyihin.

Faktorianalyysin (varimax-rotatio) perusteella 55 liikunnan merkitystä kuvaavasta väittämästä muodostettiin suomalaisten nuoruuden, aikuisuuden ja eläkeiän osalta kahdeksan faktoria, joiden ominaisarvot olivat yli yhden ja yhteenlaskettu selitysosuus oli nuoruudessa 65 prosenttia sekä aikuisuudessa ja eläkeiässä 61 prosenttia. Näiden perusteella muodostettiin kahdeksan summamuuttujaa, jotka nimettiin kullekin faktorille latautuneiden keskeisimpien muuttujien mukaan. Summamuuttujat nimettiin seuraavasti: kilpailu (13 osiota), terveys /hyvinvointi (10 osiota), fyysisuus (6 osiota), sosiaalisuus (6 osiota), rentoutuminen (6 osiota), muodikkuus (5 osiota), miehisuus (5 osiota) ja henkinen kasvu (4 osiota). Summamuuttujien osiot ja lataukset löytyvät liitteestä 1. Loput kaksi väittämää, jotka eivät sopineet mihinkään summamuuttujaan (yksinäinen puurtaminen ja taloudellinen edullisuus), otettiin mukaan sellaisenaan. Näin saatiin kymmenen liikunnan ja urheilun tärkeyttä suomalaisten elämässä kuvaavaa muuttujaa (merkityskokonaisuutta). Toki tässä olisi voitu käyttää myös faktoripistemuuttujia, mutta suorat summamuuttujat olivat selkeämpiä kuin faktoripistemuuttujat.

Kaikki liikunnan ja urheilun merkityksiä kuvaavat väittämät eivät latautuneet kaikissa elämänvaiheissa kovin selkeästi tietyille faktoreille. Esimerkiksi muodikkuusfaktoriin liittyvät asiat eivät saaneet kovinkaan suuria latauksia eläkeiässä, eivätkä miehisuus- sekä henkinen kasvu -faktoriin kuuluvat asiat aikuisuudessa ja eläkeiässä. Summamuuttujien reliabiliteettia voidaan kuitenkin pitää hyvänä, sillä kun kaikkien summamuuttujien luotettavuus (sisäinen johdonmukaisuus) tarkistettiin kaikkien kolmen elämänvaiheen osalta Cronbachin Alfa -kertoimen avulla, niin kerroin oli alimmillaankin 0,75 (jos kerroin on yli 0,70, reliabiliteetti on vähintään kohtalainen). Samojen summamuuttujien käyttö kaikissa kolmessa elämänvaiheessa oli sikäläkin perusteltua, että tällöin pystyttiin tarkastelemaan niiden mahdollisia muutoksia elämänkaaren aikana. Eri merkityskokonaisuuksien tärkeyttä tutkittiin toistettujen mittausten varianssianalyysin avulla (vaikka kyseessä ei olekaan puhdas toistomittaustudkimus) sekä t-testillä.

## **Terveys, sosiaalisuus ja rentoutuminen tärkeimpiä liikunnan merkityksiä**

Eric Dunning totesi jo 1980-luvulla, että urheilusta on kehittynyt eräs keskeisimmistä miehilyvän ja jännityksen tuottajista sekä kollektiivisen samastumisen muodoista. Siitä on tullut eräs tärkeimmistä asioista, jotka tuovat merkitystä ihmisten elämään. (Dunning 1986, 221.) Tämä ilmeni myös käsillä olevan tutkimuksen suomalaisilla, sillä liikunta ja urheilu ovat olleet neljän tärkeimmän asian joukossa heidän elämässään niin nuoruudessa (keskiarvo 3,49 asteikolla 1–5), aikuisuudessa (3,62) kuin eläkeiässäkin (3,89). Muita tärkeitä asioita elämässä ovat olleet muun muassa perhe, kaverit, työnteko ja lukeminen. Havainto tukee aiempia tutkimuksia, sillä esimerkiksi Kosken (1996) mukaan liikunta oli suomalaisten tärkein harrastus 1990-luvulla. Segrave (2000, 70) taas sanoo urheilusta muodostuneen nykyaikana jopa eräänlaisen pakotien arjesta, sillä se tuo monen ihmisen elämän sellaista tarkoitusta, mikä heiltä normaalisti ehkä puuttuu.

Tärkeimpiä kymmenestä löydetystä liikunnan ja urheilun merkityskokonaisuudesta suomalaisten nuoruudessa (alle 20-vuotiaana), aikuisuudessa (30–50-vuotiaana) ja eläkeiässä (yli 60-vuotiaana) ovat olleet sosiaalisuus, terveys ja hyvinvointi, rentoutuminen ja fyysisuus (keskiarvot 2,45–3,12 asteikolla 1–5). Vastaavasti vähiten tärkeitä ovat nuoruudessa ja aikuisuudessa olleet miehisyys, yksinäinen puurtaminen ja muodikkuus (keskiarvot 1,63–2,01) ja eläkeiässä miehisyuden ja muodikkouden lisäksi kilpailu (keskiarvot 1,48–1,85). Voidaan siis sanoa, että esimerkiksi sellaiset ”ulkoliikunnalliset seikat”, kuten muodikkaat liikuntavarusteet ja -välineet, tai toisaalta sellaiset liikunnan ”kovat” asiat, kuin kovaotteisuus, vauhdikkuus ja vaarojen kohtaaminen, eivät ole olleet kovinkaan tärkeitä liikunnan merkityksiä suomalaisten elämässä.

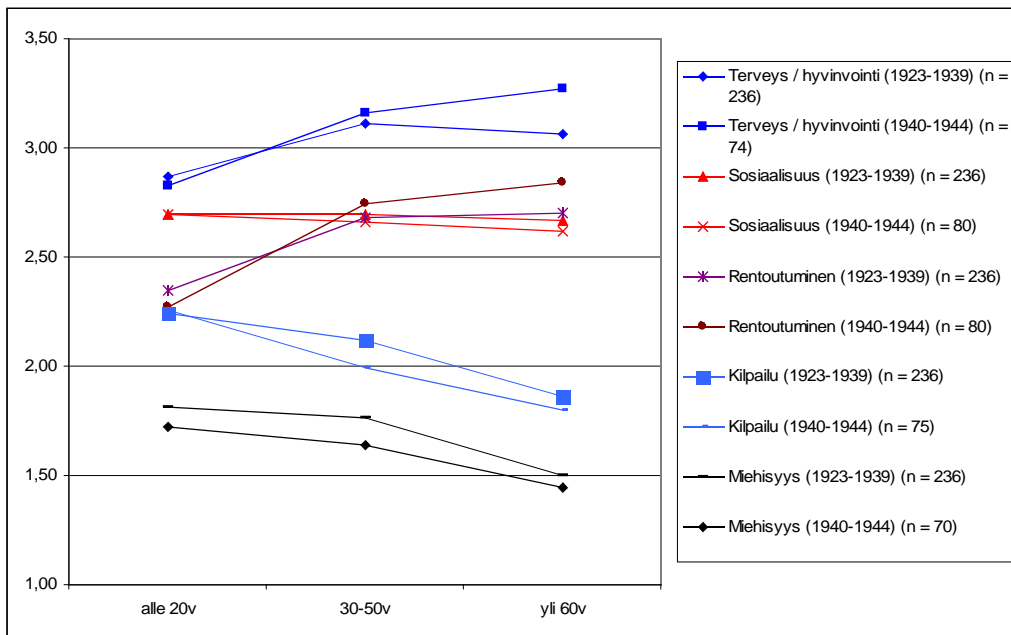
Erityisesti kahden liikuntaan ja urheiluun liittyvän merkityskokonaisuuden painoarvo on noussut nuoruudessa ja aikuisuudessa. Nämä ovat fyysisuus (nuoruudessa  $F(5, 1471) = 35,10$ ;  $p < 0,001$ , aikuisuudessa  $F(4, 1110) = 29,03$ ;  $p < 0,001$ ) ja rentoutuminen (nuoruudessa  $F(5, 1471) = 16,37$ ;  $p < 0,001$ , aikuisuudessa  $F(4, 1109) = 21,86$ ;  $p < 0,001$ ) [1]. Erot varsinkin 1940-luvulla ja 1980-luvulla syntyneiden välillä nuoruudessa ja 1920–1930-luvuilla ja 1960–1970-luvuilla syntyneiden ja syntyneiden välillä aikuisuudessa ovat olleet suuria (keskiarvojen erot vaihtelivat 0,54 ja 0,89 välillä). Mitä nuoremasta ikäpolvesta on kyse, sitä tärkeämpiä fyysisuus ja rentoutuminen ovat liikunnassa ja urheilussa olleet. Tämä tarkoittaa, että ulkonäköön liittyvät asiat kuten urheilullinen ulkonäkö, ylipainon ehkäisy ja fyysinen kasvu ja toisaalta myös paineiden ja stressin purkaminen ja murheista vapautuminen sekä mielihyvän hakeminen liikunnan avulla, ovat tulleet koko ajan tärkeämmiksi.

”Ulkonäöllisten” asioiden ja toisaalta liikunnan rentoutumismerkityksen korostuminen liikunnassa on linjassa esimerkiksi Smith Maguiren (2001) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan nykyään teollisuusmaissa on tultu tilanteeseen, jossa sairaaloinen, pulsa tai muulla tavoin ”epäurheilullinen” keho on osoitus henkilökohtaisesta epäonnistumisesta, alemmasta sosiaalisesta statuksesta tai heikosta moraalista. Lisäksi tänä päivänä kuntosalit ja kuntokeskukset eivät ole pelkästään paikkoja, missä ”harjoitellaan”, vaan niissä ihmiset harrastavat sosiaalista kanssakäymistä ja pyrkivät vapautumaan stressistä. (Smith Maguire 2001, 283–383, 392.)

Kun katsotaan erikseen vuosina 1923–1939 (Roosin sodanjälkeisen jälleenrakennuksen ja nousun sukupolvi) ja vuosina 1940–1944 (osa Suuren murroksen sukupolvesta) syntyneiden koko tähänastista elämänkaarta, niin tärkeimpiä asioita liikunnassa ja urheilussa ovat olleet heille kaikissa elämänvaiheissa terveys ja hyvinvointi, sosiaalisuus ja rentoutuminen. Elämänvaiheella on ollut selvää (pää)vaikutusta terveyden ja hyvinvoinnin ( $F(2, 482) = 47,64$ ;  $p < 0,001$ ), rentoutumisen ( $F(2, 522) = 89,53$ ;  $p < 0,001$ ), kilpailun ( $F(2, 507)$

= 47,87;  $p < 0,001$ ) ja miehisyyden ( $F(2, 504) = 53,85$ ;  $p < 0,001$ ) tärkeyteen. Kahden ensiksi mainitun tärkeys on elämänsä aikana noussut ja kahden viimeksi mainitun laskenut (kuvio 1). Kilpailullisuus, voittaminen, omien urheilullisten rajojen etsintä, vauhdikkuus ja vaarat ovat siis elämänsä myötä saaneet tehdä yhä enemmän tilaa liikunnalliselle ja terveelliselle elämäntavalle ja liikunnan ”henkisyydelle” paineiden ja stressin purkamiseen ja luonnossa olemiseen.

**Kuvio 1.** Eräiden liikunnan merkityskokonaisuuksien tärkeys nuoruudesta eläkeikään vuosina 1923–1939 ja 1940–1944 syntyneillä suomalaisilla (asteikko: 1 = ei lainkaan tärkeä, 5 = erittäin tärkeä)



Elämänvaiheella ja syntymäajankohdalla on ollut yhdysvaikutusta terveyden ja hyvinvoinnin tärkeyden muuttumiseen ( $F(2, 482) = 6,12$ ;  $p < 0,01$ ). Tämä johtuu siitä, että sekä vuonna 1923–1939 että 1940–1944 syntyneiden nuoruudessa ja aikuisuudessa terveys ja hyvinvointi on ollut yhtä tärkeää, mutta eläkeiässä se on tullut viimeksi mainituille tärkeämmäksi kuin ensiksi mainituille. Heikohkoa elämänvaiheen ja syntymäkohortin yhdysvaikutusta on esiintynyt myös fyysisyyden ( $F(2, 479) = 4,06$ ;  $p < 0,05$ ) ja rentoutumisen ( $F(2, 522) = 3,81$ ;  $p < 0,05$ ) osalta, jotka ovat vanhenemisen myötä tulleet 1940-luvulla syntyneille aavistuksen tärkeämmiksi kuin 1920–1930-luvuilla syntyneille.

Terveys ja hyvinvointi, sosiaalisuus ja rentoutuminen ovat siis olleet suomalaisille tärkeimpiä liikuntaan ja urheiluun liittyviä merkityskokonaisuuksia nuoruudesta eläkeikään. Terveys ja rentoutuminen ovat tulleet tärkeämmiksi elämänsä aikana, mutta kilpailun ja miehisyyden osalta on tapahtunut laskua. Tässä mielessä siis liikunnan ”pehmeämpi” puoli on kohonnut ”kovemman” puolen kustannuksella. Terveyttä ja rentoutumistahan kuvaavat merkityskokonaisuudet koostuvat muun muassa sellaisista asioista kuin terveys, älylliset virikkeet, tasapainoisuus, toiminnan monipuolisuus, paineiden ja stressin purkami-

nen, murheista vapautuminen, mielihyvän tuntemukset ja luonnossa oleminen. Sen sijaan esimerkiksi kilpailuun ja miehisyyteen kuuluvat voittaminen, suorituskyvyn rajojen etsintä, itsensä ylittäminen, kovaotteisuus, vauhdikkuus ja vaarojen kohtaaminen ovat menettäneet merkitystään.

## **Sukupuolten välillä on eroja liikunnan merkityksissä**

Millaista liikuntaan ja urheiluun liittyvien merkityskokonaisuuksien tärkeys on sitten ollut sukupuolen perusteella? Tarkasteltaessa asiaa ilman syntymäkohorttijaottelua huomataan, että suomalaisten nuoruudessa (alle 20-vuotiaana) rentoutuminen ( $t(1410) = 2,60; p < 0,01$ ) ja muodikkuus ( $t(1472) = 7,04; p < 0,001$ ) ovat olleet tärkeämpiä naisille kuin miehille, kun taas fyysisyyden ( $t(1472) = -6,20; p < 0,001$ ), kilpailun ( $t(1277) = -7,67; p < 0,001$ ) ja miehisyyden ( $t(1014) = -14,82; p < 0,001$ ) suhteen asia on ollut päinvastoin. Kilpailu ja fyysisyys ovat olleet miehille jopa tärkeämpiä kuin esimerkiksi rentoutuminen liikunnan avulla ja lähes yhtä tärkeitä kuin terveys ja sosiaalisuus. Menestyksen ja voittamisen tavoittelu sekä kamppaileminen ovat korostuneet siis erityisesti miesten nuoruudessa. Vastaavanlaisia tuloksia ilmeni myös Kosken ja Tähtisen 2000-luvun nuorten liikunnan merkityksiä käsittelevässä tutkimuksessa, sillä sen mukaan kilpailun korostaminen liittyi miehisyyteen. Pojat pitivät kilpailua ja tavoitteellisuutta tärkeimpinä, kun taas tytöt korostivat iloa, virkistystä ja paineiden purkamista yleisemmin kuin pojat. (Koski & Tähtinen 2005, 12–13.)

Yksi syy kilpailun, miehisyyden ja fyysisyyden korostumiseen miesten nuoruuden liikunnan merkityksissä voi olla, että nykyisin television välityksellä ja selostajien avustuksella luodaan varsinkin tietyissä nuorten miesten suosimissa joukkuepeleissä kuvaa, että aggressiiviset pelaajat palkitaan, kun taas kiltit pojat tulevat viimeiseksi. Esimerkiksi Messnerin, Dunbarin ja Huntin (2000, 390–392) mukaan televisio välittää usein sellaista mieskuvaa, että kunnan miehen täytyy urheilussa olla vahva, kova ja aggressiivinen. Voittaakseen on oltava valmis tekemään mitä tahansa. On oltava valmis uhraamaan oma terveytensä osoittaakseen ”kanttia” vaaratilanteissa, tapeltava tarpeen vaatiessa muiden pelaajien kanssa – ja joskus myös vaikkei tarvetta olisikaan – sekä pelattava kovaa loukkaantumisista huolimatta. Kaikenlaista ”pehmeyttä” on vältettävä. Television välityksellä ilmenevä miehisyys urheilussa on siis ikään kuin pedagogia, jonka avulla pojat opetetaan pelaamaan kovaa. Siihen liittyy myös uskomus, että näin tekemällä on mahdollisuus saada rahaa, valtaa, kunniaa ja naisia.

Kilpailu ( $t(966) = -5,35; p < 0,001$ ) ja miehisyys ( $t(807) = -11,11; p < 0,001$ ) ovat olleet miehille naisia tärkeämpiä myös aikuisuudessa (30–50-vuotiaana). Sen lisäksi yksinäinen puurtaminen ( $t(1067) = -2,18; p < 0,05$ ) on ollut miehille tärkeämpää kuin naisille. Naisille taas rentoutuminen ( $t(1055) = p < 0,001$ ) ja muodikkuus ( $t(1092) = 6,48; p < 0,001$ ) ovat olleet tärkeämpiä kuin miehille. Samoin taloudellinen edullisuus ( $t(1112) = 2,94; p < 0,01$ ) on ollut naisille tärkeämpää kuin miehille. Naisilla siis liikunnan ”pehmeämpi puoli” rentouttavine vaikutuksineen on korostunut miehiin nähden ja tämän lisäksi muun muassa liikuntasuorituksen kauneus, ulkonäkö ja hienot varusteet tai välineet ovat olleet naisille miehiä oleellisempia.

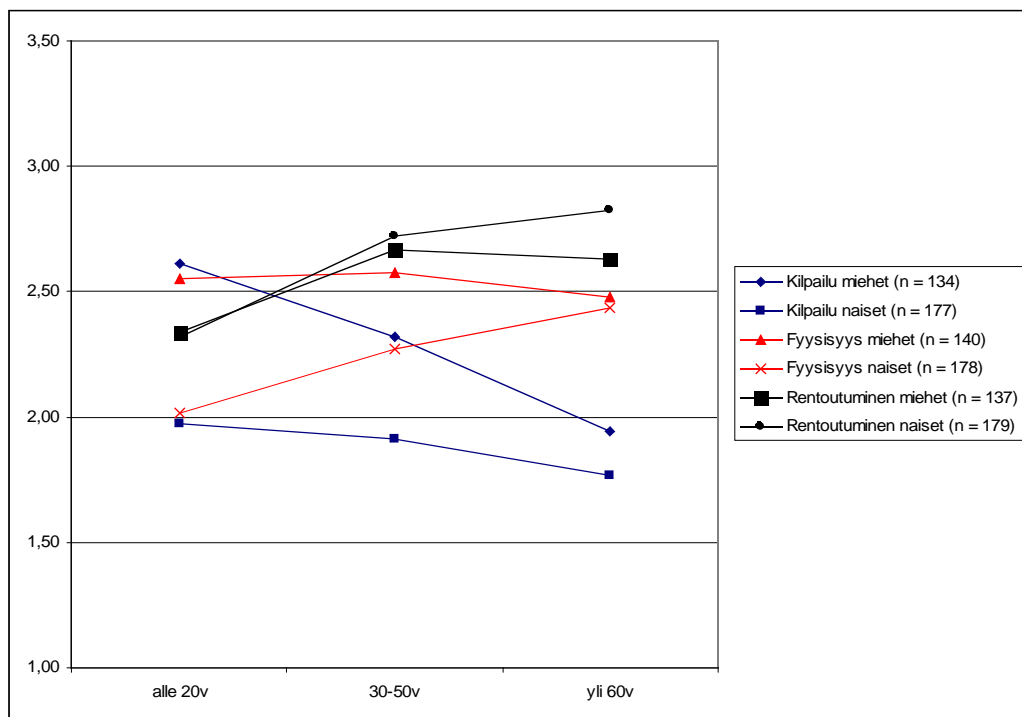
Eläkeiässä (yli 60-vuotiaana) eroja sukupuolten välillä on ollut ainoastaan siinä, että rentoutuminen ( $t(319) = 2,30; p < 0,05$ ) on ollut naisille aavistuksen tärkeämpää kuin miehille, kun taas aiempien elämänvaiheiden tapaan kilpailu ( $t(254) = -2,18; p < 0,05$ ), miehisyys ( $t(198) = -5,59; p < 0,001$ ) ja yksinäinen puurtaminen ( $t(281) = -2,29; p < 0,05$ ) ovat olleet miehille naisia tärkeämpiä. On kuitenkin syytä huomauttaa, että erot liikunnan mer-



kityskokonaisuuksien tärkeydessä sukupuolten välillä suomalaisten eläkeiässä ovat miehi-  
syyttä lukuun ottamatta olleet pieniä, kuten t-arvoista voidaan nähdä.

Lopuksi jäljitetään liikuntaan liittyvien merkityskokonaisuuksien muutoksia sukupuolen  
perusteella nuoruudesta eläkeikään. Kolmesta tärkeimmästä liikunnan merkityskokonaisuus-  
desta terveyden ja hyvinvoinnin sekä sosiaalisuuden painoarvo on ollut hyvin tasainen vuo-  
sina 1923–1944 syntyneiden miesten ja naisten välillä kaikissa elämänvaiheissa, joten  
sukupuolella ja elämänvaiheella ei ole ollut yhdysvaikutusta näiden asioiden tärkeyteen.  
Sen sijaan rentoutumisen suhteen yhdysvaikutusta on esiintynyt ( $F(2, 523) = 5,55$ ;  
 $p < 0,01$ ). Tämä johtuu siitä, että eläkeiässä erot rentoutumisen tärkeydessä miesten ja nais-  
ten välillä ovat kasvaneet, kuten kuviosta kaksi huomataan. Naisille se on tullut miehiä tär-  
keämmäksi, tosin tilastollisesta merkitsevyydestä huolimatta keskiarvojen ero naisten ja  
miesten välillä eläkeiässä oli vain 0,19. Muista liikunnan merkityskokonaisuuksista selkeää  
elämänvaiheen ja sukupuolen yhdysvaikutusta ilmeni kilpailussa ( $F(2, 521) = 19,96$ ;  
 $p < 0,001$ ) ja fyysisyydessä ( $F(2, 495) = 21,75$ ;  $p < 0,001$ ). Alle 20-vuotiaana ero kilpailun  
keskimääräisessä tärkeydessä oli miesten hyväksi 0,64, mutta yli 60-vuotiaana se oli enää  
0,17. Fyysisyyden osalta vastaavat luvut ovat alle 20-vuotiaana 0,53 ja yli 60-vuotiaana  
ainoastaan 0,04. Molemmissa asioissa naiset ovat siis ottaneet miehet elämänsä aikana  
kiinni.

**Kuvio 2.** Kilpailun, fyysisyyden ja rentoutumisen tärkeys nuoruudesta eläkeikään vuosina  
1923–1944 syntyneillä miehillä ja naisilla (asteikko: 1 = ei lainkaan tärkeä, 5 = erittäin  
tärkeä)



Fyysisyyden ja kilpailullisuuden osalta suuret sukupuolten väliset erot nuoruudessa ja aikuisuudessa ovat siis tasoittuneet eläkeiässä. Naisilla fyysisyyden merkitys on noussut elämänkaaren aikana, kun taas miehillä se on pysynyt samalla tasolla nuoruudesta eläkeikään. Erojen tasoittuminen fyysisyydessä saattaa johtua ulkonäön merkityksen noususta yhä tärkeämmäksi nyky-yhteiskunnassa (Smith Maguire 2001; Kinnunen 2001). Kun fyysisyys-summamuuttujaan kuuluvat yksittäisistä väittämistä kunnon kohottaminen, ylipainon ehkäisy, voiman hankinta, urheilullinen ulkonäkö, fyysinen kasvu ja lihaskunnon kohentaminen, ei tulkinta ulkonäön merkityksen noususta ole välttämättä kovin kaukaa haettua.

Erityisen kiinnostavaa on kilpailullisuuden merkityksen tasoittuminen miesten ja naisten välillä. Sen tärkeys on laskenut molemmilla sukupuolilla iän myötä, mutta miehillä lasku on ollut naisia suurempaa. On selvää, että liikunnan kilpailullisuus vähenee iän myötä, jolloin erilaisten vaijojen ilmaantumisen todennäköisyys kasvaa. Kilpailullisuuden vähentyminen saattaa myös olla ainakin osittain osoitus niin sanotun uuden liikuntakulttuurin noususta. Tällainen liikuntakulttuuri korostaa Tähtisen, Rinteen, Nupposen ja Heinosen (2002) mukaan rentoutumista ja elämyksellisyyttä kilpailullisuuden kustannuksella. Kuten edellä on käynyt ilmi, rentoutuminen liikunnan avulla on tullut suomalaisten elämässä koko ajan tärkeämmäksi. Sen sijaan elämyksellisyyden tärkeys, jota tarkasteltiin katsomalla yksittäisistä väittämistä uusien elämysten tärkeyttä, on suomalaisten elämässä pysynyt tasaisena nuoruudesta eläkeikään. Uudet elämykset tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi liikunnassa ja urheilussa kokeneiden osuus on pysynyt suunnilleen samalla tasolla (runsaassa 20 prosentissa) alle 20-vuoden iästä yli 60-vuoden ikään, eikä muutosta ole juuri tapahtunut myöskään uusien elämysten keskimääräisessä tärkeydessä (nuoruus 2,31 – eläkeikä 2,43). Kilpailullisuuden osalta Tähtisen ja kumppaneiden poikkeileikkausaineistoon perustuva tulkinta saa historiallisessa perspektiivissä (pitkittäistarkastelussa) siis tukea, mutta elämyksellisyyden osalta ei.

## **Pohdinta ja johtopäätökset**

Tässä artikkelissa tarkasteltiin suomalaisten liikuntaa ja urheilua heidän tähänastisen elämänsä aikana. Artikkelissa ei kuitenkaan käsitelty liikunnan ilmiäytymistä liikunnan määrineen tai harrastettuine liikuntalajeineen, vaan pureuduttiin niihin merkityksiin, joita suomalaiset ovat ladanneet liikuntaan ja urheiluun. Tämä tehtiin retrospektiivisen kyselytutkimuksen avulla, jossa suomalaiset muistelivat erilaisten liikuntaan liittyvien merkitysten tärkeyttä elämänkaarensa aikana nuoruudessaan (alle 20-vuotiaana), työiässä (30–50-vuotiaana) ja eläkeiässä (yli 60-vuotiaana). Pitkittäisanalyyseissä keskityttiin erityisesti vuosina 1923–1944 syntyneisiin, koska heidän osaltaan oli mahdollista käsitellä asiaa nuoruudesta eläkeikään.

Liikunta ja urheilu ovat olleet suomalaisille tärkeitä asioita niin nuoruudessa, aikuisuudessa kuin eläkeiässäkin. Tämän tutkimuksen perusteella muodostetusta kymmenestä liikunnan merkityskokonaisuudesta tärkeimpiä ovat olleet sosiaalisuus, terveys ja hyvinvointi, rentoutuminen ja fyysisyys. Vähiten tärkeitä ovat puolestaan olleet miehisyys, yksinäinen puurtaminen, muodikkaus ja kilpailu. Hampaat irvessä repiminen liikunnassa yksin veren maku suussa muodikkaissa liikuntavarusteissa ei siis ole suomalaisiin vedonnut.

Suomalaisten elämänkaaren aikana fyysisyyden, rentoutumisen sekä terveyden ja hyvinvoinnin merkitys on noussut ja kilpailun ja miehisuuden laskenut. Erityisesti rentoutumisen sekä terveyden ja hyvinvoinnin merkityksen nousu on todennäköisesti ollut seurausta muun muassa kuntoliikunnan läpimurrosta 1960-luvulta alkaen. Tuolloin kilpaurheilijoiden ja armeijan sotilaiden lisäksi myös tavallinen kansa alkoi harrastaa ruumiinsa lii-

kuttamista liikunnan merkeissä. Tämä puolestaan merkitsi ei-kilpailullisen liikuntasektorin laajenemista. (Ilmanen 1996; Itkonen 1996; Ilmanen & Itkonen 2000; Heikkala ym. 2003, Vasara 2004.) Kilpailullisuuden merkityksen lasku taas johtuu ainakin osittain viime vuosikymmenten aikana yleistyneestä niin sanotusta uudesta liikuntakulttuurista, joka korostaa Tähtisen ym. (2002) mukaan rentoutumista ja elämyksellisyyttä kilpailullisuuden kustannuksella.

Kun verrattiin liikunnan merkityskokonaisuuksien tärkeyttä sukupuolen mukaan, ovat rentoutuminen ja muodikkaus olleet naisille tärkeämpiä kuin miehille kaikissa elämänvaiheissa, kun taas kilpailu ja miehisyys ovat olleet miehille tärkeämpiä kuin naisille. Sukupuolten väliset erot ovat kuitenkin tasoittuneet tietyissä asioissa. Kilpailun tärkeys on laskenut elämänkaaren aikana miehillä selvästi jyrkemmin kuin naisilla ja fyysisyys on tullut naisille aiempaa tärkeämmäksi, mutta miehillä se on pysynyt koko ajan tasaisena.

Eräs syy sille, että kilpailun tärkeys on laskenut naisilla elämänkaaren aikana loivemmin kuin miehillä, lienee se, että siihen aikaan kun 1920–1940-luvuilla syntyneet olivat nuoria (alle 20-vuotiaita), liikunta ja urheilu olivat lähes täysin miesten ”heiniä”. Miesten telmiessä urheiluriennoissaan naisten tehtävänä oli olla lähinnä hurraavana yleisönä. Huippu-urheilussa naiset eivät osallistuneet esimerkiksi kamppailulajeihin, eivät juuri joukkuepeleihin eivätkä kestävyysjuoksukisoihin. He saivat kilpailla lähinnä tietyissä lyhytkestoisissa yleisurheilulajeissa sekä uinnissa, melonnassa, hiihdossa ja joissain taitolajeissa. Myös naisvoimistelu heille sallittiin. Koska naisten kilpaurheilu oli siis vielä rajoitettua, ei sen merkitys noussut kovin tärkeäksi, eikä se juuri siitä laskenut myöhemmissäkään elämänvaiheissa, vaikka tasa-arvo liikunnassa on sittemmin lisääntynyt.

Suomalaisen liikuntakulttuurin muutos luonnonmukaisesta arkiliikunnasta ja kilpailukeskeisyydestä eriytyneeseen, välineellistyneeseen ja teknistyneeseen liikuntakulttuuriin (esim. Zacheus 2008) on näkynyt siinä, mitä asioita liikunnassa ja urheilussa on pidetty tärkeänä eri aikakausina. Toisaalta liikuntakulttuurin muutoksen suuruuteen verrattuna jotkut muutokset liikunnan merkityskokonaisuuksissa ovat olleet yllättävän pieniä. Esimerkiksi terveys ja hyvinvointi ovat olleet tärkeitä jo vuosina 1923–1944 syntyneiden nuoruudessa. Yleensäkin muutokset liikuntaan ja urheiluun ladatuissa merkityksissä eivät ole olleet niin dramaattisia kuin voisi olettaa. Tietyt piirteet näyttävät kuuluvan liikuntaan ja urheiluun kautta aikojen riippumatta siitä, millainen liikuntakulttuuri yhteiskunnassa on kulloinkin valloillaan.

Jatkossa liikuntaan ja urheiluun liittyviä merkityksiä tulisi tutkia yhä enemmän pitkä- tai retrospektiivisten aineistojen avulla, jotta voitaisiin jäljittää mahdolliset muutokset elämänkaaren aikana. Mielenkiintoista olisi jäljittää millaisia merkityksiä niin sanotut suuret ikäluokat antavat liikunnalle elämänkaaren eri vaiheessa. Vielä tämän aineiston keräämisen aikaan suuret ikäluokat olivat liian nuoria, jotta heitä voitaisiin tutkia nuoruudesta eläkeikään.

## **Kirjallisuus**

Dunning, Eric 1986. The Dynamics of Modern Sport: Notes on Achievement-Striving and the Social Significance of Sport. In Elias, Norbert & Dunning, Eric. 1986. Quest for Excitement. Sport and Leisure in the Civilizing Process. Oxford and New York: Basil Blackwell, 205–223.

- Haapala, Pentti 2003. Nuoriso numeroina. Teoksessa Aapola, Sinikka & Kaarninen, Mervi (toim.) Nuoruuden vuosisata. Suomalaisen nuorison historia. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 909 & Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 32, 67–85. Helsinki.
- Heikkala, Juha, Honkanen, Pekka, Laine, Leena, Pullinen, Markku & Ruuskanen-Himma, Eila 2003. Liikunnan ja urheilun tarina. Liikunnan ja urheilun maailma 17, erikoispainos, 1–23.
- Hjerppe, Riitta 2004. Puutteesta hyvinvointiin: itsenäisen Suomen talous. Teoksessa Saarikangas, Kirsi, Mäenpää, Pasi & Sarantola-Weiss, Minna (toim.) Suomen kulttuurihistoria 4: Koti, kylä, kaupunki. Helsinki: Tammi, 97–107.
- Huotelin, Hannu 1996. Menetelmällisiä lähtökohtia elämäkertatutkimukseen. Teoksessa Antikainen, Ari & Huotelin, Hannu (toim.) Oppiminen ja elämänhistoria. Aikuiskasvatuksen vuosikirja 37. Helsinki: Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen tutkimusseura, 13–42.
- Ilmanen, Kalervo & Itkonen, Hannu 2000. Kansalaisten liikuttajat. Kansalaistoimijat ja kunnat liikuntapalvelujen tuottajina Pohjois-Karjalassa. Joensuu: Pohjois-Karjalan Liikunta & Joensuun yliopiston Karjalan tutkimuslaitos.
- Ilmanen, Kalervo 1996. Kunnat liikkeellä. Kunnallinen liikuntahallinto suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa 1919–1994. Jyväskylän yliopiston Studies in Sport, Physical Education and Health 43.
- Itkonen, Hannu 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Helsinki: Gaudeamus.
- Karisto, Antti, Takala, Pentti & Haapola, Ilkka 1998. Matkalla nykyaikaan. Elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos suomessa. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.
- Kinnunen, Taina 2001. Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Koski, Pasi 1996. Elämäntyylytutkimus: Liikunta on suomalaisten tärkein harrastus. Liikunta ja tie 33 (5), a22–a27.
- Koski, Pasi & Tähtinen, Juhani 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuorisotutkimus 23 (1), 3–21.
- Lehmuskallio Mari 2007. Liikuntakulutus kapunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopiston julkaisuja C 163.
- Lääninhallitus 2004. [www-lähde] [www.laanhallitus.fi](http://www.laanhallitus.fi) [luettu 2.12.2004]
- Messner, Michael A., Dunbar, Michele & Hunt, Darnell 2000. The Televised Sports Manhood Formula. Journal of Sport & Social Issues 24 (4), 380–394
- Oittinen, Anu 1994. Liikunta ja urheilu ympäristökysymysten ja kestävä kehityksen näkökulmasta. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 90. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseitio (LIKES), 299–305.
- Roos, J. P. 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 454. Helsinki.
- Saarikangas, Kirsi, Mäenpää, Pasi & Sarantola-Weiss, Minna 2004. Rakentajien maa ja hyvinvoinnin kulttuuri. Teoksessa Saarikangas, Kirsi, Mäenpää, Pasi & Sarantola-Weiss, Minna (toim.) Suomen kulttuurihistoria 4: Koti, kylä, kaupunki. Helsinki: Tammi, 10–19.
- Saarinen, Henna. 2001. Nuoruus ja hulluus, vanhuus ja viisaus? Tutkimus nuorten kulutuskäyttäytymisestä ja velkaantumisesta. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämisskeskuksen (Stakes) raportteja 261. Helsinki.
- Segrave, Jeffrey O. 2000. Sport as Escape. Journal of Sport & Social Issues 24 (1), 61–77.
- Smith Maguire, Jennifer 2001. Fit and Flexible: The Fitness Industry, Personal Trainers and Emotional Service Labour. Sociology of Sport Journal 18 (4), 379–402.
- Tilastokeskus 2004. Väestörakenne. [www-lähde] <http://tilastokeskus.fi/til/vaerak/index.html>. [Luettu 2.12.2004].

- Tähtinen, Juhani, Rinne, Risto, Nupponen, Heimo & Heinonen, Olli J. 2002. Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. *Liikunta ja tiede* 39 (1), 47–55.
- Vasara, Erkki 2004. Valtion liikuntahallinnon historia. Liikuntatieteellinen seuran julkaisuja nro 157. Helsinki.
- Zacheus, Tuomas, Tähtinen, Juhani, Rinne, Risto, Koski, Pasi & Heinonen, Olli J. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A: 201.
- Zacheus, Tuomas 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopiston julkaisuja C 268.

## **Liite 1**

*Kilpailufaktori (summamuuttuja)* koostuu seuraavista osioista (lataukset): kilpailumenestys ja voittaminen (nuoruus 0,817, aikuisuus 0,793, eläkeikä 0,772), suorituskyvyn rajojen etsintä (nuoruus 0,588, aikuisuus 0,398, eläkeikä 0,522), urheilijana kehittyminen (nuoruus 0,758, aikuisuus 0,687, eläkeikä 0,718), itsensä ylittäminen (nuoruus 0,597, aikuisuus 0,397, eläkeikä 0,542), kamppailu muiden kanssa (nuoruus 0,784, aikuisuus 0,727, eläkeikä 0,730), parempien suoritusten aikaansaaminen (nuoruus 0,744, aikuisuus 0,574, eläkeikä 0,623), epäonnistumisten minimoiminen (nuoruus 0,574, aikuisuus 0,435, eläkeikä 0,397), ponnistelun ilo (nuoruus 0,474, aikuisuus 0,277, eläkeikä 0,238), kamppailu itsensä kanssa (nuoruus 0,561, aikuisuus 0,404, eläkeikä 0,353), uusien taitojen opetteleminen (nuoruus 0,459, aikuisuus 0,216, eläkeikä 0,304), säännöllisen liikuntaohjelman noudattaminen (nuoruus 0,458, aikuisuus 0,329, eläkeikä 0,272) ja onnistumisen elämykset (nuoruus 0,589, aikuisuus 0,321, eläkeikä 0,381).

*Terveys ja hyvinvointifaktori (summamuuttuja)* koostuu seuraavista osioista (lataukset): terveys (nuoruus 0,742, aikuisuus 0,710, eläkeikä 0,789), tasapainoisuus (nuoruus 0,710, aikuisuus 0,536, eläkeikä 0,659), kyky kohdata vastoinkäymisiä (nuoruus 0,638, aikuisuus 0,450, eläkeikä 0,638), liikunnallinen elämäntapa (nuoruus 0,655, aikuisuus 0,663, eläkeikä 0,706), terveelliset elämäntavat (nuoruus 0,752, aikuisuus 0,728, eläkeikä 0,819), muiden kannustaminen (nuoruus 0,543, aikuisuus 0,328, eläkeikä 0,502), toiminnan monipuolisuus (nuoruus 0,445, aikuisuus 0,297, eläkeikä 0,477), älylliset virikkeet (nuoruus 0,550, aikuisuus 0,276, eläkeikä 0,490), oman elimistön tunteminen (nuoruus 0,581, aikuisuus 0,431, eläkeikä 0,534) sekä työnteko ja ahkeruus (nuoruus 0,566, aikuisuus 0,349, eläkeikä 0,500).

*Fyysisyysfaktori (summamuuttuja)* koostuu seuraavista osioista (lataukset): kunnan kohottaminen (nuoruus 0,661, aikuisuus 0,587 eläkeikä 0,713) ylipainon ehkäisy (nuoruus 0,479, aikuisuus 0,539 eläkeikä 0,223), voiman hankinta (nuoruus 0,716, aikuisuus 0,674, eläkeikä 0,620), urheilullinen ulkonäkö (nuoruus 0,598, aikuisuus 0,598, eläkeikä 0,255), fyysinen kasvu (nuoruus 0,587, aikuisuus 0,468, eläkeikä 0,535) ja lihaskunnan kohentaminen (nuoruus 0,693, aikuisuus 0,654, eläkeikä 0,729).

*Sosiaalisuusfaktori (summamuuttuja)* koostuu seuraavista osioista (lataukset): yhdessä-olo ja ystävyysuhteet (nuoruus 0,688, aikuisuus 0,223, eläkeikä 0,762), uusiin ihmisiin tutustuminen (nuoruus 0,679, aikuisuus 0,445, eläkeikä 0,653), yhteenkuuluvuus (nuoruus 0,752, aikuisuus 0,394, eläkeikä 0,760), ilon tuottaminen (nuoruus 0,494, aikuisuus 0,274, eläkeikä 0,559), uudet elämykset (nuoruus 0,487, aikuisuus 0,441, eläkeikä 0,434) ja yhteistyökyky (nuoruus 0,483, aikuisuus 0,620, eläkeikä 0,485).

*Rentoutumisfaktori (summamuuttuja)* koostuu seuraavista osioista (lataukset): rentoutumismahdollisuudet (nuoruus 0,532, aikuisuus 0,649, eläkeikä 0,409), paineiden ja stressin purkaminen (nuoruus 0,638, aikuisuus 0,571, eläkeikä 0,485), murheista vapautuminen (nuoruus 0,695, aikuisuus 0,486, eläkeikä 0,503), mielihyvän tuntemukset (nuoruus 0,509,

## *Liikuntaan ja urheiluun liittyvät merkitykset*

aikuisuus 0,605, eläkeikä 0,232), pako todellisuudesta (nuoruus 0,674, aikuisuus 0,178, eläkeikä 0,728) ja luonnossa oleminen (nuoruus 0,172, aikuisuus 0,201, eläkeikä 0,114).

*Muodikkuusfaktori (summamuuttuja)* koostuu seuraavista osioista (lataukset): muodikkuus (nuoruus 0,757, aikuisuus 0,757, eläkeikä 0,087) naisellisten piirteiden korostaminen (nuoruus 0,645, aikuisuus 0,556 eläkeikä 0,056), hienot välineet tai varusteet (nuoruus 0,639, aikuisuus 0,650, eläkeikä -0,184), ulkonäkö (nuoruus 0,714, aikuisuus 0,672, eläkeikä 0,088), liikuntasuorituksen kauneus (nuoruus 0,417, aikuisuus 0,416, eläkeikä 0,075)

*Miehisyyssfaktori (summamuuttuja)* koostuu seuraavista osioista (lataukset): kovaotteisuus (nuoruus 0,477, aikuisuus 0,503, eläkeikä 0,235), miesten piirteiden korostaminen (nuoruus 0,596, aikuisuus 0,549, eläkeikä -0,083), vauhdikkuus (nuoruus 0,490, aikuisuus 0,529, eläkeikä 0,097), vaarojen kohtaaminen (nuoruus 0,680, aikuisuus 0,731, eläkeikä -0,068), tekniset välineet (nuoruus 0,774, aikuisuus 0,737, eläkeikä 0,025).

*Henkinen kasvu -faktori (summamuuttuja)* koostuu seuraavista osioista (lataukset): henkinen kasvu (nuoruus 0,404, aikuisuus 0,081, eläkeikä -0,080), itsehillinnän kehittäminen (nuoruus 0,467, aikuisuus 0,280, eläkeikä -0,391), ihmisenä kehittyminen (nuoruus 0,425, aikuisuus 0,094, eläkeikä -0,217), itsevarmuuden parantaminen (nuoruus 0,332, aikuisuus 0,334, eläkeikä 0,089).

***KT Tuomas Zacheus toimii erikoistutkijana Turun yliopiston kasvatustieteiden laitoksella.***