



OULUN YLIOPISTO  
UNIVERSITY of OULU

SIRÉN, IDA-MARIA

LIIKUTTAAKO ACTION?

Oulun kaupungin Action-liikuntapalvelun vaikutukset nuorten liikunnallisuuteen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö

Taide- ja taitopainotteinen luokanopettajakoulutus

2013



Luokanopettajankoulutus		Tekijä <b>Sirén, Ida-Maria</b>	
Työn nimi Liikuttaako Action? Oulun kaupungin Action-liikuntapalvelun vaikutukset nuorten liikunnallisuuteen			
Pääaine Kasvatustiede	Työn laji Pro gradu - tutkielma	Aika syyskuu 2013	Sivumäärä 75 (2)
<p>Oulun kaupunki on ylläpitänyt usean vuoden ajan Action-liikuntapalvelua, joka tarjoaa 13-18-vuotiaille nuorille ohjattua, maksutonta ja monipuolista liikuntaa. Actionin vaikutusta oululaisnuorten liikunnallisuuteen ei ole ennen tutkittu, joten aiheen kartoittaminen oli ajankohtaista. Suuri osa suomalaislapsista ja –nuorista liikkuu liian vähän, ja liikunnallisuuden on todettu vähenevän murrosiän aikana. Siksi oli erityisen keskeistä selvittää, voitaisiinko Actionin kaltaisella maksuttomalla ja vapaamuotoisella toiminnalla edesauttaa liikunnan harrastamista läpi nuoruusvuosien ja kannustaa myös lähtökohtaisesti vähän liikkuvia nuoria liikunnan pariin.</p> <p>Tutkimuksessa selvitettiin, miten Action on vaikuttanut sekä nykyisten 13–18-vuotiaiden kävijöiden että entisten kävijöiden liikkumistottumuksiin. Aineistoina hyödynnettiin nykyisten ja entisten kävijöiden kyselylomakevastauksia sekä entisten kävijöiden laatimia kirjoitettuja kertomuksia. Kertomusten tarkastelussa sovellettiin juonianalyysiä sekä holistis-sisällöllistä ja holistis-muodollista lähestymistapaa, jotka kuuluvat narratiivisen tutkimusmetodin piiriin. Tutkimusongelmat olivat seuraavat: 1) Miten Action on vaikuttanut nykyisten kävijöiden fyysiseen aktiivisuuteen? Miten nykyiset kävijät suhtautuvat Actioniin ja miten he ovat hyödyntäneet palvelua? 2) Miten Action on vaikuttanut entisten kävijöiden fyysiseen aktiivisuuteen? Millaisia liikkujia entiset kävijät ovat nykyään ja miten he suhtautuvat Actioniin? 3) Miten entiset Action-kävijät kuvaavat kertomuksissaan liikunnallisuuttaan ja siinä tapahtuneita muutoksia? Millaisia yhtäläisyyksiä ja eroja kertomuksissa esiintyy?</p> <p>Tutkimus osoitti, että nykyiset ja entiset Action-kävijät olivat keskimäärin hieman aktiivisempia liikkujia Actionin aikana kuin ennen Actionia. Lisäksi lähtökohtaisesti vähän liikkuvien lukumäärä väheni Actionin myötä. Actioniin suhtaduttiin enimmäkseen myönteisesti ja toiminnan parhaana puolena pidettiin maksuttomuutta. Kehittämisehdotuksia kohdistettiin eniten lajitarjontaan. Entisten kävijöiden kertomuksista ilmeni, että Action-toiminta on vaikuttanut lievän positiivisesta merkittävän positiivisesti kertojien liikunnallisuuteen. Vaikka kertojat ovat hyödyntäneet Actionia eri tavoin, jokaisella oli yleisesti ottaen myönteisiä kokemuksia toiminnasta ja he puolsivat sen jatkamista.</p> <p>Actionin myönteisistä vaikutuksista liikunnallisuuteen ei voida tehdä yksiselitteisiä johtopäätöksiä tämän tutkimuksen perusteella, sillä tutkittava otos oli melko pieni, eikä tutkimuksessa käytetty verrokkiryhmiä. Tulokset kuitenkin viittaavat siihen, että Action on toiminut mahdollisena kannustimena monen nuoren liikkumiselle ja auttanut vähintään ylläpitämään harrastetun liikunnan määrää. Jotta nämä tulokset vahvistuisivat, jatkotutkimuksissa olisi tärkeää tarkastella laajempia aineistoja. Luotettavuuden kannalta olisi keskeistä kartoittaa myös sellaisten nuorten liikunnallisuuden kehitystä, jotka eivät ole koskaan osallistuneet Actioniin.</p>			
Asiasanat    fyysinen aktiivisuus, liikunta, narratiivisuus, nuoret, nuoret aikuiset, Oulu			

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1. Johdanto .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Näkökulmia liikunnan merkityksestä .....</b>	<b>3</b>
2.1 Tutkimuksen keskeiset käsitteet .....	5
2.2 Liikunnan merkitys .....	6
2.3 Liikunnallisuuden tukeminen yhteiskunnallisella tasolla .....	9
2.4 Nuoret ja liikunta.....	11
<b>3. Aineisto 1: Nykyisten Action-kävijöiden liikunta-aktiivisuus .....</b>	<b>15</b>
3.1 Aineistoanalyysi.....	16
3.2 Yhteenveto .....	21
<b>4. Aineisto 2: entisten Action-kävijöiden liikunta-aktiivisuus.....</b>	<b>22</b>
4.1 Aineistoanalyysi.....	23
4.2 Yhteenveto .....	27
<b>5. Aineisto 3: entisten Action-kävijöiden kertomukset.....</b>	<b>28</b>
5.1 Tutkimuksen metodologiset lähtökohtat: narratiivisuus .....	29
5.1.1 Narratiivi käsitteenä.....	30
5.1.2 Juoni ja sen merkitys narratiiveissa .....	31
5.1.3 Kertomusten tutkimus .....	33
5.1.4 Juonianalyysi sekä holistis-sisällöllinen ja holistis-muodollinen näkökulma .....	36
5.2 Kertomusten analyysi .....	40
5.2.1 Kertomus 1: "Sanna" .....	42
5.2.2 Kertomus 2: "Tiina" .....	46
5.2.3 Kertomus 3: "Emilia" .....	48
5.2.4 Kertomus 4: "Outi" .....	51
5.3 Yhteenveto ja johtopäätökset kertomuksista.....	52
<b>6. Pohdinta .....</b>	<b>56</b>
<b>Lähteet.....</b>	<b>69</b>
<b>Liitteet</b>	

# 1. JOHDANTO

Suuri osa suomalaislapsista ja -nuorista liikkuu liian vähän. Useissa viimeaikaisissa tutkimuksissa on havaittu, että vain noin puolet suomalaisnuorista liikkuu fyysisen terveytensä kannalta riittävästi, vaikka vapaa-ajan liikunnan harrastaminen onkin hieman lisääntynyt. (Lehmuskallio 2011, 25; Jokela, Kinnunen, Lommi, & Luopa 2010, 31–42; Jokela, Luopa & Pietikäinen 2008, 31; Lerssi, Markkula, Pietikäinen, Puusniekka, Sundström, Tervaskanto-Mäentausta, & Väistö 2008, 10.) Erityisen haastavaa on kannustaa nuoria jatkamaan liikuntaharrastusta, sillä liikunnallisuuden on todettu vähenevän murrosiän aikana (Fogelholm 2011, 81; Tammelin 2008, 12; Jaakkola, Liukkonen & Yli-Piipari 2009, 66). Liikunnallisuuden ylläpitäminen läpi nuoruusvuosien on kuitenkin tärkeää, sillä lapsena ja nuorena harrastettu liikunta lisää todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa myös aikuisiällä. Tämä puolestaan auttaa ennaltaehkäisemään useita pitkäaikaissairauksia ja esimerkiksi metaboliseen oireyhtymään liittyviä tekijöitä. (Fogelholm 2011, 84; Waller 2011, 68–71.)

Vaikka vähäisestä liikunnallisuudesta on muodostunut yleinen ongelma, liikuntaa kuitenkin arvostetaan suuresti suomalaisessa kulttuurissa ja sen harrastamista tuetaan sosiaalisesti ja aineellisesti (Nupponen & Paronen 2011, 188–189). Oulun kaupunki pyrkii kannustamaan nuoria säännöllisen liikunnan pariin Action-palvelun avulla. Action on liikuntaviraston ja yhteistyökumppaneiden järjestämää ohjattua, maksutonta ja monipuolista, eri puolilla kaupunkia tapahtuvaa liikuntaa 13 – 18-vuotiaille (Oulun kaupungin liikuntatoimi, 2012-2013). Toiminta on aloitettu 2000-luvun puolivälissä ja se liikuttaa vuosittain tuhansia nuoria. Actionin vaikutusta oululaisnuorten liikunnallisuuteen ei ole kuitenkaan tutkittu, ja siksi aiheita on ajankohtaista kartoittaa.

Pyrin tutkimuksessani selvittämään, miten Action on vaikuttanut sekä nykyisten 13–18-vuotiaiden kävijöiden että entisten kävijöiden liikkumistottumuksiin. Action-toiminta poikkeaa muun muassa urheiluseurojen toteuttamasta järjestetystä liikunnasta siten, että se on maksutonta eikä sido osallistujia tiettyihin harjoitusvuoroihin, vaan palvelun tarjoamalla liikuntavuoroilla on mahdollista käydä silloin kun nuorelle sopii. Olen kiinnostunut selvittämään, voiko Actionin kaltainen vapaamuotoinen ja ilmainen palvelu edesauttaa

liikunnan harrastamista ja järjestettyyn liikuntaan osallistumista läpi nuoruusvuosien (ks. Heinonen ym. 2008, 22; Kantomaa 2010, 51–93).

Tarkastelen tutkimuksessani kolmea erilaista aineistoa: nykyisten ja entisten kävijöiden kyselylomakevastauksia sekä entisten kävijöiden laatimia kirjoitelmia. Hyödynnän kirjoitelmien tutkimisessa narratiivista lähestymistapaa, jossa huomio kohdistetaan erilaisiin kertomuksiin. Näin saadaan kattavampi käsitys yksittäisten henkilöiden liikunnallisuuden kehittymisestä ja Actionin vaikutuksesta tähän kehitykseen. Tutkimusongelmani ovat seuraavat:

1. Miten Action on vaikuttanut nykyisten kävijöiden fyysiseen aktiivisuuteen? Miten nykyiset kävijät suhtautuvat Actioniin ja miten he ovat hyödyntäneet palvelua?
2. Miten Action on vaikuttanut entisten kävijöiden fyysiseen aktiivisuuteen? Millaisia liikkujia entiset kävijät ovat nykyään ja miten he suhtautuvat Actioniin?
3. Miten entiset Action-kävijät kuvaavat kertomuksissaan liikunnallisuuttaan ja siinä tapahtuneita muutoksia? Millaisia yhtäläisyyksiä ja eroja kertomuksissa esiintyy?

Tutkimukseni pohjalta on mahdollista kartoittaa muun muassa niitä Actioniin liittyviä tekijöitä, jotka motivoivat nuoria ja nuoria aikuisia liikkumaan. Tutkimus voi myös herättää ajatuksia niistä toiminnan osa-alueista, joita olisi hyvä pyrkiä kehittämään tulevaisuudessa.

## 2. NÄKÖKULMIA LIIKUNNAN MERKITYKSESTÄ

Riittämätön fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus ovat nousseet nykypäivän keskeisiksi ongelmiksi. Vuonna 2002 kaksi kolmesta aikuisväestöön kuuluvasta 15-vuotiaasta ja sitä vanhemmasta Euroopan unionin kansalaisesta ei täyttänyt suositeltua fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärää. Kansainvälisen asiantuntijalausunnon mukaan tähän aikuisille suunnattuun vähimmäismäärään sisältyy vähintään puoli tuntia kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa useimpina päivinä viikossa. Koko WHO:n Euroopan alueella yksi viidestä liikkuu todella vähän tai ei ollenkaan ja kaikista passiivisinta väestö on alueen itäisessä osassa. Fyysisen passiivisuuden on arvioitu aiheuttavan koko alueella vuosittain 600 000 kuolemaa (5-10 % kokonaiskuolleisuudesta maasta riippuen) ja johtavan yhteensä 5,3 miljoonan terveen elinvuoden menetykseen vuosittaisten ennen aikaisten kuolemien ja työkyvyttömyyden takia (Cavill, Kahlmeier, & Racioppi, 2006, s. 3-5).

Liikkumattomuus ei ole vain aikuisväestön ongelma, vaan se koskettaa myös yhä useampaa lasta ja nuorta. Koululaisille suunnatun fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan ”kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä” (Heinonen ym. 2008, 18). Nuorten terveystutkimuskysely 11, 13 ja 15-vuotiaille eurooppalaisille nuorille vuosina 2001–2002 osoitti, että vain noin kolmannes (34 %) harrasti vähintäänkin kohtalaisesti kuormittavaa liikuntaa viitenä tai useampana päivänä viikossa. Useimmissa maissa pojat olivat aktiivisempia kuin tytöt ja molempien sukupuolten kohdalla aktiivisuuden määrä väheni iän karttuessa. Sen sijaan istumisen ja ruutuajan määrä on lisääntynyt, sillä lapset ja nuoret viettävät nykyään suurimman osan vapaa-ajastaan television, videoiden ja internetin ääressä (Cavill ym., 2006, s. 8-13).

Suomalaisnuorten liikuntatottumuksia tarkastelemalla havaitaan, että riittämätön fyysinen aktiivisuus on yleistä myös kotimaassamme. Kansainvälisessä WHO:n Koululaistutkimuksessa on kartoitettu, kuinka moni lapsista ja nuorista on fyysisesti aktiivinen siten, että hengästyy ja hikoilee vähintään tunnin viitenä päivänä viikossa. 13-

vuotiaista suomalaisnuorista tämän tavoitteen saavutti tytöistä 25 ja pojista 36 prosenttia; 15-vuotiaana vastaavat luvut olivat enää 20 ja 27 prosenttia (Tammelin 2008, 12). Vuosien 1998–2007 Stakesin kouluterveyskyselyjä kartoittamalla on puolestaan havaittu, että vain noin puolet 8. ja 9. luokkalaisista sekä ensimmäisen ja toisen vuosikurssin lukiolaisista harrastaa perusliikuntaa 3-4 tuntia viikossa ja kuntoliikuntaa 2-3 tuntia viikossa. (Jokela ym., 2008, s. 60). Vaikka Jokelan ym., ja Lerssin ym., mukaan liikunnan harrastaminen vapaa-aikana on lisääntynyt hitaasti 2000-luvun aikana, silti hieman yli puolet yläkoululaisista ja lukiolaisista liikkuu viikoittain liian vähän (Jokela ym. 2010, 31–71; Lerssi ym. 2008, 10). Ammattiin opiskelevilla riittämätön aktiivisuus on tätäkin yleisempää: tytöistä 71 prosenttia ja pojista 66 prosenttia harrasti liian vähän liikuntaa viikossa (Jokela ym. 2010, 42). Huismanin (2004) tutkimuksessa taas selvisi, että viidennes yhdeksäsluokkalaisista ei liiku juuri lainkaan, ei edes koulumatkoja (Huisman 2004, 73).

Kuten edellä mainittiin, nuorten liikunta-aktiivisuuden tiedetään laskevan iän karttuessa (Huisman 2004, 73). Aktiivisuuden määrä alkaa laskea usein 12-vuotiaasta lähtien (Nupponen 1997, 232). Erityisesti siirtymävaiheet alakoulusta yläkouluun ja sieltä toisen asteen koulutuksen piiriin vaikeuttavat nuorten liikunta-aktiivisuuden ylläpitämistä: muun muassa Jaakkolan ym. (2009) tutkimus vahvistaa sen, että fyysinen aktiivisuus laskee, kun siirrytään 6. luokalta 8. luokalle (Jaakkola ym. 2009, 66).

Lasten ja nuorten vanhenemisen myötä tapahtuva liikunnasta poisjäänti koskee erityisesti järjestettyä liikuntaa. Kyseistä liikuntamuotoa olisi kuitenkin tärkeää tukea, sillä se on omatoimista liikuntaa tehokkaampaa. Näin ollen myös ohjatun toiminnan laadulliseen kehittämiseen tulisi panostaa (Nupponen & Telama 1998, 118; Telama 2000, 71–73; ks. myös Nupponen 1997, 192). Järjestetyn liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti muun muassa koettuun fyysisen pätevyyden tunteeseen eli yksilön subjektiiviseen kokemukseen omista liikuntataidoista ja kuntotekijöistä (Liimatainen 2000, 45–67). Positiiviset ja monipuoliset oppimiskokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa luovat parhaat edellytykset liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle. Liikunnalliset perusvalmiudet ja oppimiskokemukset eivät kuitenkaan synny luonnostaan, ja siksi koululaitoksella sekä erilaisilla liikunta- ja urheilujärjestöillä on tärkeä asema näiden taitojen ja elämysten mahdollistajina (Vuolle 2000, 38).

## 2.1 Tutkimuksen keskeiset käsitteet

Tutkimukseni kannalta keskeisimmät käsitteet liittyvät liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen. *Fyysisellä aktiivisuudella* tarkoitetaan kaikkea lihasten tahdonalaista energiankulutusta lisäävää toimintaa (Ahonen ym. 2008, 88; Nordic Nutrition Recommendations 2004, 139–140). *Liikunta* on osa fyysistä aktiivisuutta ja se voidaan määritellä tahtoon perustuvaksi, hermoston ohjaamaksi lihasten toiminnaksi, joka lisää energiankulutusta. Liikunnassa pyritään ennalta suunniteltuihin tavoitteisiin ja niitä tukeviin liikesuorituksiin sekä toiminnan tuottamiin elämyksiin (Ahonen ym. 2008, 90). *Liikunnallisuus* kuvaa puolestaan yksilön ominaisuutta tai tämän piirteiden kokonaisuutta, jossa toiminta keskittyy liikuntaan: muun muassa yksilön kykyihin sekä tämän arkielämän ajallisiin, määrällisiin ja laadullisiin valintoihin (Nupponen 1997, 16). Käytän myös tutkimuksessani käsitettä *liikunnallinen aktiivisuus*, jonka avulla kuvataan tutkittavien liikunnallisuutta. *Liikuntaharrastus* tarkoittaa koulun tai työn ulkopuolella tapahtuvaa omakohtaista osallistumista liikuntaan (Nupponen 1997, 20–21). *Ohjatulla eli organisoidulla liikunnalla* tarkoitetaan ulkopuolisen valvonnassa ja ohjauksessa tapahtuvaa liikuntaa, esimerkiksi urheiluseuroissa tai koulujen liikuntakerhoissa liikkumista (Ahonen ym. 2008, 90; Nupponen 1997, 20–21). *Omatoimiseksi liikunnaksi* lukeutuu liikkujan itsensä suunnittelema ja toteuttama liikunta. *Omaehtoista liikuntaa* on sellainen liikkuminen, jota tehdään omasta halusta ja mielenkiinnosta joko yksin tai yhdessä. (Ahonen ym. 2008, 91.)

*Liikkumattomuus* eli *fyysinen inaktiivisuus* voidaan määritellä tilaksi, jossa yksilön energiankulutus vastaa lepoenergiankulutusta. Fyysisellä inaktiivisuudella tarkoitetaan niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, ettei se riitä ylläpitämään elimistön rakenteita tai toimintoja niiden normaaleja tehtäviä vastaavina. (Ahonen ym. 2008, 88; Nordic Nutrition Recommendations 2004, 139–140). Käytän tutkimuksessani liikkumattomuutta, fyysistä inaktiivisuutta sekä liikunnallista tai fyysistä passiivisuutta väljästi toistensa synonyymeina.

Kun kartoitan tutkimuksessani fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnallisuuteen liittyviä muutoksia, käytän vertailukohteena lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008)



laatimaa *fyysisen aktiivisuuden perussuositusta kouluikäisille*. Tämän perussuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä vaihtelevasti ja ikään soveltuvasti. Lisäksi yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja viihdemedian käyttö tulee rajata korkeintaan kahteen tuntiin päivässä. (Heinonen ym. 2008, 18.) Myös vuoden 2004 pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin on sisällytetty lasten ja nuorten riittävää fyysistä aktiivisuutta koskeva ohjeistus. Sen mukaan joka päivään tulisi sisältyä vähintään 60 minuuttia sekä kohtalaisella että voimakkaalla intensiteetillä suoritettua liikuntaa. Päivän kokonaisaktiivisuus voidaan jakaa lyhyempiin liikuntatuokioihin. Liikunnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista, jotta sen avulla voitaisiin kehittää kaikkia fyysisen kunnon osa-alueita, kuten verenkiertoelimistön kuntoa, lihasvoimaa, joustavuutta, nopeutta, liikkuvuutta, reaktioaika ja koordinaatiokykyä (Nordic Nutrition Recommendations 2004, 146).

## 2.2 Liikunnan merkitys

Liikkuminen on välttämätöntä ihmiskehon normaalille kehitymiselle ja toimintakyvylle. Nykyihmisen arkielämään sisältyy usein melko vähän fyysistä aktiivisuutta elämäntapojen ja elinympäristön muutosten vuoksi, ja siksi liikunnan puutteesta on muodostunut suuri uhka terveydelle ja toimintakyvylle. Harvempi kuin joka kolmas suomalainen aikuinen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi eli lähes päivittäin. Säännöllisellä, mielekkäällä ja vähintäänkin kohtuullisesti kuormittavalla liikunnalla on merkittäviä terveyttä edistäviä vaikutuksia. Jos useammat suomalaiset harrastaisivat liikuntaa suositusten mukaisesti, se voisi edistää huomattavasti kansalaisten terveyttä ja psyykkistä hyvinvointia parhaimmillaan koko elinkaaren ajan (Lehmuskallio 2011, 25; Oja, Rintala & Vuori 1998, 29–33).

Lapsuus- ja nuoruusiällä säännöllinen fyysinen aktiivisuus on tarpeellista normaalille kasvulle sekä sydämen ja hengityselinten kestävyys, lihasvoiman, joustavuuden,

motoristen taitojen ja ketteryyden kehitykselle. Lisäksi kehitysvuosien aikana tapahtuva fyysinen aktiivisuus vahvistaa luita ja sidekudoksia sekä mahdollistaa suuremman maksimaalisen luuntiheyden aikuisiässä. Liikunta, johon sisältyy suurta iskukuormitusta luille, on tärkeää luuston kehitykselle erityisesti varhaisen murrosiän aikana (Nordic Nutrition Recommendations 2004, 146; ks. myös Völgyi, 2010, 53–54). Liikunnan säännöllisyys on tärkeää kaikenikäisille, sillä liikunnan avulla saavutetut myönteiset terveysvaikutukset alkavat heiketä jo kahden viikon kuluessa ja katoavat muutamassa kuukaudessa, jos liikunta lopetetaan. (Oja ym. 1998, 29).

Omaehtoisen, sopivan haasteellisen ja myönteisiä elämyksiä tuottavan liikunnan uskotaan edistävän myös ihmisen psyykkistä hyvinvointia. Sitoutuminen liikuntaan sekä siihen kohdistuvat myönteiset odotukset tuntuvat tehostavan liikunnan myönteisiä vaikutuksia, samoin toiminnan kokeminen hyödylliseksi. Tutkijat eivät ole kuitenkaan täysin yksimielisiä siitä, mitkä liikuntaan liittyvät tekijät vaikuttavat juuri yksilön psyykkiseen hyvinvointiin. Kunnon ja terveyden kohentuminen voi jossain määrin vahvistaa itsearvostusta ja minäkuva. Liikunta myös vaikuttaa fysiologisesti siten, että se nostaa elimistön lämpötilaa, lisää hyvän olon tunnetta tuottavien endorfiinien määrää ja rentouttaa oloa. Lisäksi aivojen hapensaanti paranee ja aineenvaihdunta vilkastuu, mikä voi vaikuttaa myönteisesti yleiseen vireystasoon. (Ojanen 1998, 36.)

Liikunnan psyykkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia on pyritty selittämään myös psykologian näkökulmasta. Nämä selitykset perustuvat liikunnasta saataviin yksilöllisiin kokemuksiin ja merkityksiin. Esimerkiksi omien ponnistelujen tuloksena saavutetut liikunnalliset tavoitteet voivat kohottaa itsetuntoa ja – hallintaa. Liikunta voi myös tarjota mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitoon sekä myönteisten kommenttien vastaanottamiseen: yksilö saattaa saada muilta positiivista palautetta esimerkiksi liikuntasuorituksistaan tai liikunnallisesta ulkomuodostaan. (Ojanen 1998, 35–36.)

Tutkimuksissa on havaittu, että liikunnan harrastaminen on yhteydessä hyvään itsetuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä lasten että aikuisten kohdalla. (Nordic Nutrition Recommendations 2004, 143; Sarlin 1995, 55; ks. myös Corbin & Whitehead 1997, 199; Sherrill 1997, 280). Fyysisesti inaktiivisilla on suurempi riski sairastua muun muassa masennukseen kuin fyysisesti aktiivisilla. Lisäksi on havaittu, että liikuntaa harrastavat

lapset ja nuoret vaikuttavat kärsivän keskimääräistä harvemmin mielenterveysongelmista (Nordic Nutrition Recommendations 2004, 143–146). Liikuntaa harrastavien nuorten on myös todettu kokevan vähemmän yksinäisyyttä, ujoutta ja toivottomuutta muihin nuoriin verrattuna (Ojanen 1998, 35).

Liikunnalla voi olla merkittävän positiivinen vaikutus nuorten itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kehitykselle. Liikunnan on todettu kohentavan ainakin fyysistä itsetuntemusta, mikä voi vahvistaa myös muita itsetuntemuksen ja itseluottamuksen osa-alueita. Liikunnan avulla on mahdollista tukea nuoren identiteetin kehitystä erityisesti nykyisessä sosiaalisessa ympäristössä, jossa fyysistä kyvykkyyttä ja olemusta arvostetaan henkilökohtaisena voimavarana. Nuori voi lisäksi rakentaa ja vahvistaa sosiaalisia suhteita liikuntaharrastusten avulla. (Brettschneider & Heim 1997, 225–226.) Toisaalta liikunta voi myös haitata lapsen tai nuoren psyykkistä ja sosiaalista kehitystä, jos se on huonosti järjestettyä. Kielteiset kokemukset myös vähentävät motivaatiota jatkaa liikunnan harrastamista (Lintunen, Telama, Numminen, Nupponen, & Oittinen 1998, 13).

Sarlinin mukaan ala-asteen aika näyttää olevan positiivisen realistisen minäkäsityksen rakentamisen herkkyyskautta, sillä yksilön käsitykset itsestään muodostuvat ikävuosien 7–12 aikana. Silloin luotuja käsityksiä esimerkiksi omasta fyysisestä pätevyydestä voi olla vaikeaa myöhemmin muuttaa (Sarlin 1995, 110). Vaikka pohja yksilön liikunnalliselle identiteetille ja fyysiselle aktiivisuudelle muodostuukin jo lapsuudessa, liikunta on todella tärkeää myös nuorille, sillä parhaimmillaan se tarjoaa mahdollisuuden tavoitteiden asettamiseen ja henkilökohtaisten haasteiden kohtaamiseen sekä pätevyyden tuntemiseen ja myönteisiin elämyksiin (Lintunen ym. 1998, 13).

### 2.3 Liikunnallisuuden tukeminen yhteiskunnallisella tasolla

Liikunnan tulisi kuulua jokaisen ihmisen täysipainoiseen elämään riippumatta esimerkiksi liikunnallisesta lahjakkuudesta tai erityistaidoista (Heikkinen, Huttunen & Pesonen 2012, 21). Aktiivinen elämä tarjoaa ihmisille mahdollisuuden vuorovaikutukseen muiden yksilöiden, yhteisön ja ympäristön kanssa. Urheilu ja liikunnalliset vapaa-ajan harrastukset mahdollistavat uusien taitojen oppimisen ja ne voivat kannustaa muuhunkin positiiviseen terveyskäyttäytymiseen, kuten tupakoimattomuuteen ja terveellisen ruokavalion noudattamiseen. Liikunnallisen elämäntavan tukeminen voi myös auttaa vähentämään esimerkiksi rikollisuutta ja epäsosiaalista käyttäytymistä yhteiskunnallisella tasolla. (Cavill ym. 2006, 7). Yksilön liikunta-aktiivisuus on selvästi yhteydessä hänen elämänsä tapahtumiin sekä yhteiskunnan tarjoamiin yleisiin harrastusedellytyksiin. Kun pyritään kehittämään toimenpiteitä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi, on tärkeää tuntea yksilön elämänsä eri vaiheita (Vuolle 2000, 31). Lisäksi erilaiset sosiaalisen ympäristön viiteryhmät vaikuttavat merkittävästi yksilön liikunnallisuuteen, sillä liikunta-aktiivisuus kehittyy usein sosiaalisessa kontekstissa. Siksi fyysisen aktiivisuuden edistämisyrittämissä on syytä kiinnittää huomiota myös yksilöiden ihmissuhteisiin tai niiden puuttumiseen (Eskola, Rovio, Saaranen-Kauppinen & Wallin 2011, 22–23; ks. myös Lehmuskallio, 2011).

Vuonna 2002 tehty EU-maiden välinen terveystutkimus osoitti, että vain 31 prosenttia alueen aikuisväestöstä saavutti riittävän fyysisen aktiivisuuden määrän. Väestön liikunnallisuutta tutkimalla havaittiin, että ihmisten fyysistä aktiivisuutta rajoittivat varsinkin erilaiset koetut esteet. Yleisimpiä aktiivisuutta rajoittavia esteitä olivat oletus ajanpuutteesta, käsitys itsestä ”epäurheilullisena tyyppinä” erityisesti naisten keskuudessa, huoli omasta turvallisuudesta, liiallinen väsymyksen tunne, lepäämisen ja rentoutumisen houkuttelevuus vapaa-ajalla tai henkilökohtaiset oletukset, joita olivat esimerkiksi yksilön luulo siitä, että hän olisi jo tarpeeksi aktiivinen. Oletus ajanpuutteesta oli kaikista yleisin este, sillä kolmannes vastaajista mainitsi sen olevan syynä liikkumattomuuteen. (Cavill ym. 2006, 8–14.)

Koettujen esteiden lisäksi väestön tuloerojen on havaittu vaikuttavan fyysisen aktiivisuuden määrään. Liikunnan harrastusmahdollisuudet näyttävät jakautuvan epätasaisesti eri sosiaaliluokkien kesken. Alempiin sosiaaliluokkiin kuuluvat asuvat usein sellaisilla alueilla, jotka eivät kannusta fyysiseen aktiivisuuteen. Kyseisillä väestöryhmillä ei myöskään ole välttämättä yhtäläisiä mahdollisuuksia matkustaa oman asuinalueensa ulkopuolelle hyödyntääkseen tarjolla olevia palveluja. Muun muassa näistä syistä köyhimmat väestönosat ovat yleensä vähiten aktiivisia vapaa-aikanaan. Eriarvoisuuden vähentämiseksi olisi tärkeää tukea edullisia tai ilmaisia liikunta-aktiviteetteja, kehittää ympäristöjä ja asuinalueita sekä pyrkiä vaikuttamaan liikuntaan liittyviin sosiaalisiin asenteisiin ja käsityksiin. (Cavill ym. 2006, 7-17.)

Vuolteen (2000) mukaan erilaiset kampanjat ja niiden pohjalta tehdyt tutkimukset osoittavat, että Suomessa tehdään todella paljon töitä kansalaisten liikuntaharrastuksen hyväksi. Tulokset viittaavat kuitenkin usein siihen, että liikuntaa ennestään harrastavat innostuvat siitä entisestään, mutta liikkumattomat jäävät edelleen toiminnan ulkopuolelle. Liikuntaa harrastamattomien aktivoiminen vaatisi ainakin sen, että yleisiin yhteiskunnallisiin esteisiin ja rajoituksiin puututtaisiin, jolloin yksilö voisi sisällyttää liikunnan helpommin osaksi arkielämäänsä. Lisäksi liikuntakulttuurista johtuvat harrastusesteet tulisi poistaa huolellisen liikuntapolitiikan ja – suunnittelun avulla sekä yleisiin asenteisiin pitäisi pyrkiä vaikuttamaan. (Vuolle 2000, 41–42.) Tulevaisuudessa yhteiskunnan ja yksittäisten ihmisten olisi tiedostettava nykyistä paremmin fyysiseen inaktiivisuuteen liittyvät haitat. Julkisia varoja olisi tärkeää sijoittaa sellaisiin toimintoihin, joiden avulla voitaisiin parantaa liikuntamahdollisuuksia kaikissa ikä- ja väestöryhmissä sekä motivoida erityisesti fyysisesti inaktiivisia liikkumaan (Oja ym. 1998, 33). Liikunnallisuuden edistämistoimet tulisi kuitenkin keskittää koko väestöön eikä vain yksittäisiin korkean riskin ryhmiin. Kun tarjotaan jokaiselle monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, saavutetaan varmemmin suurempia yleisiä terveyshyötyjä (Cavill ym. 2006, 15).

Liikunnalla on erittäin suuri yksilöllinen ja yhteiskunnallinen merkitys sekä aikuisväestön että lasten ja nuorten keskuudessa. Fyysisesti aktiivinen lapsuus ja nuoruus lisää todennäköisyyttä liikuntaan aikuisiässä; erityisesti organisoituun liikuntaan ja urheiluun osallistuminen vaikuttaa tukevan aktiivisuuden ylläpitämistä (Telama 2000, 59–60). Yksilölajien oletetaan usein säilyvän parhaiten nuoruudesta aikuisuuteen, mutta Hillsin

ym. (2003) tutkimuksessa havaittiin, että esimerkiksi useimpia miesten suosimia pallopeliharrastuksia jatkettiin aikuisikään asti, vaikka vanhenemisen myötä peliporukan löytäminen voikin vaikeutua (Hills, Järvelin, Näyhä, & Tammelin 2003, 26). Koska persoonallisuus ja yksilölliset mieltymykset tuntuvat vaikuttavan harrastusten valintaan iästä riippumatta, monipuoliset liikuntamahdollisuudet voisivat kannustaa sekä lapsia että aikuisia liikkumaan.

Vaikka erityisesti nuorena harrastettu organisoitu liikunta tuntuu tukevan fyysisesti aktiivisen elämän ylläpitämistä, siihen osallistuminen ei ole aina itsestäänselvyys. Erilaiset urheilujärjestöt ja muut vapaa-ajan liikunnasta vastaavat tahot eivät usein tavoita kaikkein inaktiivisimpia nuoria. Lisäksi urheilujärjestöjen tarjoamat palvelut ovat yleensä maksullisia, eikä niitä tarjota tasapuolisesti koko maassa. (Huisman 2004, 137.) Näiden seikkojen myötä tarvittaisiin sellaisia palveluja, jotka innostavat myös vähän liikkuvia nuoria ja joihin osallistuminen ei riipu huoltajien maksukyvyistä.

## **2.4 Nuoret ja liikunta**

Yleisimpien luokitusten mukaan 12 vuoden ikä toimii rajana lapsuuden ja nuoruuden välillä. Se vaikuttaa olevan keskimääräisesti merkittävä rajaikä myös liikunnallisen kehityksen suhteen, vaikkakin yksilöllinen vaihtelu on huomattavaa. (Nupponen 1997, 42.) Nuoret elävät voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa ja siksi liikunnan tarve on lähes sama kuin lapsuusiällä. Monipuolinen liikunta edistää nuorten fyysisten ominaisuuksien tasapainoista kehitystä: osaa näistä ominaisuuksista voidaan kehittää ennen murrosikää ja murrosiän aikana, kun taas joitain turvallisesti vasta murrosiän jälkeen. Monipuolinen ja vaihteleva liikunta ylläpitää myös nuorten liikkumismotivaatiota ja useiden liikuntamuotojen kokeileminen auttaa mieluisimpien liikkumistapojen löytämisessä. (Heinonen ym. 2008, 19–22.)

Omatoiminen ja omaehtoinen liikunta on useimmille nuorille tärkeää, samoin mahdollisuus osallistua liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen: mitä enemmän nuoret itse voivat vaikuttaa liikuntaan ja esimerkiksi sen haastavuuteen, sitä enemmän he yleensä arvostavat sitä. Liikunta on nuorille tärkeää myös elämysten kokemisen ja sosiaalisen toiminnan kannalta. (Heinonen ym. 2008, 19–22; Telama 2000, 71–73.) Näistä myönteisistä puolista huolimatta enemmistö suomalaislapsista ja -nuorista ei liiku fyysisen terveytensä kannalta riittävästi, vaikka liikuntaa yleisesti ottaen arvostetaankin (Lehmuskallio 2011, 25). Muun muassa Huismanin (2004) 9. luokkalaisiin kohdistuneesta tutkimuksesta ilmeni, että vaikka yleinen suhtautuminen liikuntaan oli positiivista, terveyden kannalta riittävästi liikkui viikoittain vain noin puolet tutkittavista. Lisäksi viidennes liikkui korkeintaan tunnin kuukaudessa ja osa ei sitäkään. (Huisman 2004, 137.)

Tyttöjen ja poikien liikunta-aktiivisuus kehittyy pitkälti samansuuntaisesti lapsuusiästä aikuisuuteen: aktiivisuus laskee tasaisesti 12 ikävuodesta lähtien. Kun tarkastellaan ikäväliä 10–18, liikuntaan käytetty aika vähenee pojilla 60 prosenttia ja tytöillä 40 prosenttia. Pojat osallistuvat organisoituun ja rasittavampaan liikuntaan yleisemmin kuin tytöt. (Nupponen 1997, 54–232.) Yleisesti ottaen tytöt harrastavat vapaa-aikanaan liian vähän liikuntaa hieman poikia yleisemmin. Esimerkiksi vuosien 2006–2007 aikana peruskoulun 8. ja 9. luokan sekä lukion tytöistä 57 prosenttia harrasti liian vähän liikuntaa viikossa. Sen sijaan peruskoulun 8. ja 9. luokan pojista 51 prosenttia ja lukiolaispojista 48 prosenttia liikkui liian vähän. (Jokela ym. 2008, 31; ks. myös Corbin & Whitehead 1997, 199.) Pojat liikkuvat sekä organisoidusti että omatoimisesti aktiivisemmin kuin tytöt ja erityisesti ensiksi mainittu on poikien keskuudessa suositumpaa (Huisman 2004, 67). Lisäksi tutkimusten mukaan tyttöjen ja poikien harrastamat liikuntalajit eroavat jonkin verran toisistaan: tytöt harrastavat enemmän yksilölajeja ja pojat joukkuelajeja (Heikinaro-Johansson, Lyyra & Varstala 2008, 36; Huisman 2004, 73). Tytöillä saattaa myös olla poikia pienempi yhteys fyysisen itseluottamuksen ja henkilökohtaisten fyysisten ominaisuuksien, kuten kunnon, lihasvoiman ja liikunnallisten taitojen välillä (Corbin & Whitehead 1997, 197).

Vaikka poikien ja tyttöjen liikuntatottumukset poikkeavat jonkin verran toisistaan ainakin määrällisesti ja sisällöllisesti, molempien sukupuolten kohdalla on havaittu, että nuoruudessa harrastettu liikunta vaikuttaa positiivisesti aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkiksi Hillsin ym. (2003) tutkimuksessa ilmeni, että tyttöjen osallistuminen

liikuntaharrastuksiin vähintään kerran viikossa ja poikien osallistuminen vähintään kahdesti viikossa vaikuttaa merkittävän positiivisesti myöhemmän elämän fyysiseen aktiivisuuteen (Hills ym. 2003, 25). Vaikka kyseiset määrät eivät olekaan riittäviä kokonaisaktiivisuuden kannalta, voidaan kuitenkin todeta, että nuoruudessa harrastettu vähäinenkin liikunta voi auttaa fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisessä myöhemmällä iällä.

Tutkimuksessa havaittiin, että tietyt nuoruudessa harrastetut liikuntalajit vaikuttavat erityisen positiivisesti aikuisiän liikunnallisuuteen. Poikien kohdalla jääkiekon, erilaisten pallopelien, hiihdon, juoksun, suunnistuksen, kamppailulajien ja yleisurheilun harrastamisen on huomattu olevan yhteydessä aikuisiän runsaaseen liikunta-aktiivisuuteen. Tyttöjen kohdalla vastaavalla tavalla vaikuttavia lajeja ovat juoksu, pyöräily, yleisurheilu, voimistelu, ratsastus ja suunnistus. (Hills ym. 2003, 24.) Havainnot ovat sinänsä mielenkiintoisia, mutta niiden perusteella ei silti ole syytä ohjata nuoria vain tiettyjen lajien pariin, varsinkaan jos ne eivät herätä motivaatiota. Myös Hills ym. (2003) painottavat, että positiiviset kokemukset ja nuorena hankitut mahdollisimman laaja-alaiset liikuntataidot turvaavat parhaiten liikunnallisen elämäntavan säilymisen. Kun nuorella on mahdollisuus kokeilla monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja, on todennäköisempää että ainakin joku aktiviteeteista soveltuu hänen tarpeisiinsa ja taitotasoonsa sekä herättää motivaation liikkumiseen. Parhaimmillaan tämä motivaatio säilyy aikuisikään asti. Monipuoliset nuoruudessa hankitut liikuntakokemukset voivat myös auttaa yksilöä omaksumaan uudenlaisia liikuntamuotoja aikuisiällä. (Hills ym. 2003, 28.)

Kun tarkastellaan nuorten liikunta-aktiivisuutta, on oleellista kartoittaa myös niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat nuorten liikuntamotivaatioon. Sarlin (1995) määrittelee liikuntamotivaation suuntautumisprosessiksi, johon kuuluu sekä sisäisiä että ulkoisia osa-alueita. Näistä tärkeimpiä ovat sisäiset tapahtumat ja ajatteluprosessit, joita kutsutaan minäkokemuksiksi. Liikunnallisessa minäkokemuksessa yhdistyvät muun muassa yksilön minäkäsitys eli koettu pätevyys, sosiaalinen hyväksyntä ja itsearvostus sekä erilaiset liikuntaan liittyvät kokemukset. Sarlin havaitsi tutkimuksessaan, että minäkokemus vaikuttaa liikuntamotivaation kehittymiseen; keskeisin merkitys on koetulla fyysisellä pätevyydellä, liikunnan koetulla tärkeydellä sekä liikuntakokemuksilla. Sisäinen omaehtoinen liikuntamotivaatio kehittyy parhaiten, kun liikunta tuottaa pätevyyden ja onnistumisen kokemuksia sekä tuntuu itsessään tärkeältä. (Sarlin 1995, 56–112.)



Minäkokemuksen lisäksi nuoren liikuntamotivaatioon vaikuttavat lukuisat psyykkiset ja fyysiset seikat. Esimerkiksi murrosikään liittyvät muutokset heijastuvat usein motivaation ja kiinnostuksenkohteiden vaihtumisena (Nupponen 1997, 72). Nuoruudessa kiinnostus omaan ulkonäköön voimistuu, jolloin liikunnan myönteiset vaikutukset kuntoon ja fyysiseen ulkonäköön saattavat toimia tärkeinä liikuntamotiiveina (Huisman 2004, 133; ks. myös Brettschneider & Heim 1997, 213–217). Esimerkiksi Kannaksen ym. (2006) tutkimuksessa kävi ilmi, että hyvältä näyttäminen on nuorille oleellinen syy harrastaa liikuntaa. Vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa harrastavista pojista lähes puolet ja tytöistä noin kaksi kolmasosaa oli tätä mieltä vuoden 2006 WHO:n koululaistutkimusaineiston perusteella (Kannas, Ojala, Tynjälä, Villberg, Vuori, & Välimaa 2006, 86).

Myös nuoren sosiaalisen elämän muutokset saattavat vaikuttaa liikunnalliseen kehitykseen (Nupponen 1997, 72). Kavereilla näyttää olevan jopa eniten vaikutusvaltaa siihen, kiinnostuuko nuori liikunnasta (Lehmuskallio 2011, 29). Esimerkiksi organisoituun liikuntaan osallistutaan usein luontevasti kaveripiirin tai muun nuorelle merkittävän viiteryhmän kannustamana. Siten myös liikunnallisuuden edistäminen voi onnistua parhaiten silloin, kun se toteutetaan kokonaisten viiteryhmien kautta (Vuolle 2000, 39–40). Toisaalta kuten aiemmin kävi ilmi, vanhenemisen myötä nuoret jättäytyvät pois erityisesti organisoidusta liikunnasta (ks. esim. Nupponen & Telama 1998, 118; Telama 2000, 71–73). Tällaisissa tapauksissa olisi tärkeää auttaa nuoria löytämään vaihtoehtoisia liikuntamuotoja, jotka sekä motivoivat että edistävät terveyttä ja hyvinvointia (Corbin & Whitehead 1997, 197).

### **3. AINEISTO 1: NYKYISTEN ACTION-KÄVIJÖIDEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS**

Tutkimukseni yksi keskeisistä lähtökohdista on Oulun kaupungin kiinnostus kartoittaa Actionin vaikutusta nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Jotta tästä aiheesta saataisiin mahdollisimman kattava kuva, tutkimuksessani selvitetään sekä entisten että nykyisten Action-kävijöiden liikunnallisuuden muutoksia. Kaupungin liikuntatoimi osallistui etenkin nykyisten kävijöiden vastauksista koostuvan kyselylomakeaineiston keräämiseen ja sisällön suunnitteluun, sillä siten vastaajat tavoitettiin parhaiten ja pystyttiin huomioimaan myös liikuntatoimen näkemyksiä. Nykyisillä kävijöillä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa niitä nuoria, jotka ovat osallistuneet Actioniin aineistonkeruuhetkellä eli keväällä 2012 ja mahdollisesti myös sitä aiemmin.

Tutkimukseni ensimmäisessä vaiheessa kartoitin nykyisten 13–18-vuotiaiden Action-kävijöiden liikunnallista aktiivisuutta ennen Actioniin osallistumista ja Actionin aikana. Näin saatiin tietoa siitä, miten Action on vaikuttanut nuorten vapaa-ajan liikunnan määrään. Selvitin myös, millaisia Actionin tarjoamia palveluja nuoret ovat hyödyntäneet ja olivatko he tutustuneet toiminnan kautta uusiin liikuntalajeihin. Näin nähdään, mitkä tarjolla olevista lajeista ovat kävijöiden keskuudessa suosituimpia ja mitkä lajit ovat tulleet nuorille tutuiksi juuri Actionin avulla. Halusin lisäksi selvittää kävijöiden suhtautumista palveluun, jotta saataisiin tietoa siitä, mitkä tekijät ovat nuorten mielestä erityisen myönteisiä ja millaisia asioita tulisi puolestaan kehittää.

Kyselylomakeaineiston avulla vastataan tutkimusongelmaan: Miten Action on vaikuttanut nykyisten kävijöiden fyysiseen aktiivisuuteen? Miten nykyiset kävijät ovat hyödyntäneet Actionia ja miten he suhtautuvat palveluun?

Tapasimme Oulun kaupungin liikuntasuunnittelijan kanssa tammikuussa 2012, jolloin hahmottelimme kyselylomakkeen tarkempaa sisältöä ja aineiston keräämiseen liittyviä yksityiskohtia. Laadin suunnitelmiamme pohjalta seitsemän lomakekysymystä, jotka käsittelevät nuorten vapaa-ajan liikuntaharrastuksia ennen Actionia ja Actionin aikana sekä nuorten mielipiteitä toiminnasta (liite 1). Lomakkeen kaksi ensimmäistä kysymystä ja

niihin kuuluvat vastausvaihtoehdot on laadittu Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen (Stakes) vuoden 2005 laajan kouluterveyskyselyn liikuntaosion pohjalta (Stakes Kouluterveyskysely 2005). Loput kysymykset laadin itse kaupungin liikuntasuunnittelijan kanssa tehtyjen suunnitelmien pohjalta.

Kyselylomakkeet jaettiin nykyisten kävijöiden täytettäväksi toukokuussa 2012. Jotta mahdollisimman monet nuoret vastaisivat kyselyyn ja palauttaisivat sen, Actionin ohjaajat jakoivat lomakkeet vuorojen yhteydessä ja ne täytettiin samalla kertaa. Kyselyyn vastasi yhteensä 50 nykyistä kävijää. Vastaaajista 27 oli poikia ja 23 tyttöjä. Vastaaajien syntymävuosi vaihteli vuodesta 1993 vuoteen 1998.

### 3.1 Aineistoanalyysi

Kartoitin taulukoinnin avulla nykyisten kävijöiden vastauksia siitä, kuinka usein he liikkuvat ennen Actionia ja kuinka usein he liikkuvat tutkimuksen tekohetkellä joko Actionissa tai muuten vapaa-ajallaan. Tarkastelin aluksi koko otosta ( $N = 50$ ). Ennen taulukointia laadin kullekin vastausvaihtoehdolle sanallisen luokituksen siten, että useita kertoja päivässä liikkuvat ovat *todella paljon liikkuvia*, noin kerran päivässä liikkuvat ovat *paljon liikkuvia*, 4-6 kertaa viikossa liikkuvat ovat *melko paljon liikkuvia*, 2-3 kertaa viikossa liikkuvat ovat *keskivertoja*, kerran viikossa liikkuvat ovat *melko vähän liikkuvia*, harvemmin liikkuvat ovat *vähän liikkuvia* ja ei lainkaan liikkuvat ovat *todella vähän liikkuvia*. Muutin sen jälkeen luokitukset numeraaliseen muotoon siten, että todella paljon liikkuvia vastaa luku 6, paljon liikkuvia 5, melko paljon liikkuvia 4, keskivertoja 3, melko vähän liikkuvia 2, vähän liikkuvia 1 ja todella vähän liikkuvia 0. Luokitteluvaiheen jälkeen selvitin vastaaajien keskimääräisen liikunnallisuuden sekä ennen Actionia että Actionin aikana ja laadin kuvion vastausten perusteella (kuvio 1).



N = 50

KUVIO 1. Nykyisten Action-kävijöiden liikunta-aktiivisuus ennen Actionia ja Actionin aikana.

Kun tarkastellaan kuvion avulla nykyisten Action-kävijöiden liikunnallisuuden kehitystä, havaitaan että liikunta-aktiivisuutta kuvaava luku on ennen Actionia 3,4 ja Actionin aikana 4,1. Näin ollen ennen Actionia nykyiset kävijät olivat pyöristäen keskivertoja liikkujia, eli he harrastivat vapaa-ajan liikuntaa noin 2-3 kertaa viikossa vähintään puolen tunnin ajan. Harrastetun liikunnan määrä kasvoi hieman Actionin aikana: vastaushetkellä nykyiset kävijät olivat keskimäärin melko paljon liikkuvia, jolloin he liikkuivat noin 4-6 kertaa viikossa.

Koko otoksen tarkastelun jälkeen kartoitin erikseen poikien ja tyttöjen keskimääräistä liikunnallisuutta ennen Actionia ja vastaushetkellä. Molempien sukupuolten liikunta-aktiivisuuden muutokset myötäilivät koko otoksen näyttämää suuntaa. Ennen Actionia pojat olivat keskivertoja liikkujia ja Actionin aikana heidän liikunta-aktiivisuutensa kasvoi hieman; vastaushetkellä he lukeutuivat keskimäärin melko paljon liikkuviksi. Poikien liikunta-aktiivisuuttaan kuvaava luku oli ennen Actionia 3,4 ja Actionin aikana 4,0. Tytöt olivat myös keskivertoja liikkujia ennen Actionia ja heidänkin liikunnallisuutensa kehittyi niin, että vastaushetkellä he olivat melko paljon liikkuvia. Actionin aikana tyttöjen liikunta-aktiivisuus kasvoi kuitenkin hieman enemmän kuin pojilla ja koko otoksella. Tyttöjen liikunta-aktiivisuutta kuvaava luku oli ennen Actionia 3,4 ja Actionin aikana 4,3.

Liikunta-aktiivisuuden kartoittamisen jälkeen jaoin nykyiset Action-kävijät kolmeen ryhmään heidän lähtökohtaisen liikunnallisuutensa mukaan. Lähtötasoltaan todella vähän liikkuvat, vähän liikkuvat ja melko vähän liikkuvat (0-2) muodostivat *vähän liikkuvien* ryhmän. Keskiverrot liikkujat ja melko aktiiviset liikkujat (3-4) muodostivat *keskivertojen* ryhmän ja paljon liikkuvat ja todella paljon liikkuvat (5-6) *paljon liikkuvien* ryhmän. Laskin ensin näiden liikkujatyyppejen jakauman ennen Actionia ja tämän jälkeen selvitin, miten jakauma muuttui Action-toiminnan aikana (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Nykyisten Action-kävijöiden jakauma liikunta-aktiivisuuden mukaan ennen Actionia ja sen aikana.

	Ennen Actionia	Actionin aikana
<b>Vähän liikkuvat</b>	9	2
<b>Keskiverrot</b>	32	34
<b>Paljon liikkuvat</b>	9	14

Kun tarkastellaan nykyisten Action-kävijöiden jakaumaa liikunta-aktiivisuuden mukaan ennen Actionia, havaitaan että vähän liikkuvien lukumäärä on yhdeksän, keskivertojen 32 ja paljon liikkuvien yhdeksän. Actionin aikana nämä suhteet muuttuvat siten, että vähän liikkuvien määrä laskee yhdeksästä kahteen, keskivertojen määrä pysyy lähes samana ja paljon liikkuvien määrä nousee yhdeksästä 14:sta. Näin ollen vähän liikkuvien lukumäärä vähenee Action-toiminnan aikana, kun taas keskivertojen määrä pysyy lähes samana ja paljon liikkuvien määrä kasvaa.

Kyselylomakkeissa kartoitettiin nykyisten kävijöiden tyytyväisyyttä Action-toimintaan sekä selvitettiin, millaisia asioita pidettiin kaikista myönteisimpiä Actionissa ja millaista toimintaa toivottiin lisää. Kävin jokaisen lomakkeen läpi ja kirjasin ylös vastaajien tyytyväisyyttä kuvaavat numeroarvostelut, heidän mainitsemansa myönteisimmät asiat sekä ne tekijät, joita toivottiin lisää. Yleisen tyytyväisyyden kartoittamiseen käytin

asteikkoa 1-5, jossa 1 tarkoittaa, ettei vastaaja pidä Actionista ollenkaan ja 5 tarkoittaa, että vastaaja on erittäin tyytyväinen Actioniin.

Tyytyväisyyttä selvitettäessä ilmeni, että vastaajista 26 eli hieman yli puolet antoi Action-toiminnalle arvosanan 4 eli kiitettävän. 13 vastaajista antoi toiminnalle erinomaista kuvaavan arvosanan 5 ja neljä vastaajista arvosanan 3. Kolme vastaajista antoi toiminnalle arvosanan 2 ja muutama jätti kokonaan vastaamatta kysymyksen. Actionin parhaaksi puoleksi nousi toiminnan maksuttomuus. Myös monipuolista tarjontaa ja toiminnan vapaamuotoisuutta pidettiin myönteisinä, samoin ylipäättään mahdollisuutta liikkua säännöllisesti omanikäisten seurassa. Toiminnan kehittämiseen liittyvät toiveet kohdistuivat enimmäkseen lajitarjontaan. Lisäksi useassa lomakkeessa toivottiin näkyvämpää tiedottamista muun muassa kouluilla.

Kyselylomakkeessa kartoitettiin myös Actionin suosituimpia vuoroja sekä vastaajien löytämiä uusia lajeja. Kävin läpi vastaajien hyödyntämät vuorot ja taulukoin ne kokonaisuutensa sekä tyttöjen ja poikien osalta (taulukko 2). Taulukossa on näkyvillä kaikki tarjolla olleet Action-vuorot, myös ne, joilla kukaan vastaajista ei käynyt. Lopuksi selvitin vastaajien löytämät uudet lajit.

TAULUKKO 2. Actionin harjoitusvuoroille osallistuminen sekä koko otoksen että poikien ja tyttöjen osalta.

**NYKYISTEN ACTION-KÄVIJÖIDEN HYÖDYNTÄMÄT VUOROT**

<b>LAJI</b>	<b>KAIKKI (N=50)</b>	<b>POJAT (N=27)</b>	<b>TYTÖT (N=23)</b>
Kuntosali	28	10	18
Uinti	15	4	11
Kuntonyrkkeily	13	3	10
Sulkapallo	12	8	4
Salibandy	11	11	-
Zumba	9	-	9
Pingis	3	3	-
Hydrobic	3	-	3
Power Dance	1	-	1
Jääkiekko	-	-	-
Katutanssi	-	-	-
Vapaavuorot pelailuun	-	-	-

Kun vastauksia tarkastellaan kokonaisuutena, havaitaan että kuntosaliharjoittelu oli suosituin liikuntamuoto. Toiseksi sijoittui uinti, kolmanneksi kuntonyrkkeily, neljänneksi sulkapallo ja viidenneksi salibandy. Pojista suurin joukko osallistui salibandyyn, toiseksi suosituinta oli kuntosaliharjoittelu ja kolmanneksi sulkapallo. Tyttöjen kohdalla suosituin laji oli kuntosaliharjoittelu ja toiseksi sijoittui uinti. Myös kuntonyrkkeily ja zumba houkuttelivat useita. Sen sijaan pingis-vuoroille, hydrobiciin ja Power Danceen osallistui vain muutamia, eikä kukaan vastaajista ollut käynyt jääkiekkovuoroilla, katutanssissa tai vapaavuoroilla. Hieman yli puolet kaikista vastaajista (28/50) oli löytänyt Actionissa vähintään yhden uuden mieluisan liikuntalajin. Esimerkiksi zumbaan ja kuntonyrkkeilyyn

osallistuneista yli puolet tutustui lajeihin juuri Actionissa. Kuntosaliharrastajistakin lähes 40 prosenttia kokeili saliharjoittelua ensimmäistä kertaa Actionin vuoroilla.

### **3.2 Yhteenveto**

Aineistoanalyysissä selvisi, että nykyiset 13–18-vuotiaat Action-kävijät ovat keskimäärin hieman aktiivisempia liikkuja Actionin aikana kuin ennen Actionia. Tämä kehitys koski sekä tyttöjä että poikia. Lisäksi kävijöiden liikunta-aktiivisuuden mukaan laaditut jakaumat paljastivat, että vähän liikkuvien lukumäärä vähenee Action-toiminnan aikana, kun taas paljon liikkuvien määrä kasvaa. Actionin myönteisistä vaikutuksista liikunnallisuuteen ei voida kuitenkaan tehdä yksiselitteisiä johtopäätöksiä, sillä tutkittava otos on suhteellisen pieni eikä tutkimuksessa käytetä verrokkiryhmiä. Tulokset kuitenkin viittaavat siihen, että Action on toiminut mahdollisena kannustimena monen nuoren liikkumiselle ja auttanut vähintään ylläpitämään harrastetun liikunnan määrää. Lisäksi toiminta on tavoittanut sekä lähtökohtaisesti vähän että paljon liikkuvia.

Aineistoanalyysissä selvitettiin myös nykyisten Action-kävijöiden yleistä tyytyväisyyttä toimintaan. Useimmat nuoret olivat vähintäänkin tyytyväisiä Actioniin ja sen parhaana puolena pidettiin toiminnan maksuttomuutta. Kehittämisehdotukset liittyivät enimmäkseen lajitarjontaan. Suosituimmaksi lajiksi nousi kuntosaliharjoittelu ja useat olivat löytäneet Actionin kautta vähintään yhden uuden mieluisan liikuntalajin.



## **4. AINEISTO 2: ENTISTEN ACTION-KÄVIJÖIDEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS**

Nykyisten Action-kävijöiden fyysisen aktiivisuuden kartoittamisen lisäksi tutkimuksessani selvitetään entisten kävijöiden liikunnallisuudessa tapahtuneita muutoksia. Kahta erilaista ryhmää tarkastelemalla on mahdollista saada monipuolisempi kuva Actionin vaikutuksista liikunnallisuuteen. Lisäksi entisten kävijöiden fyysisen aktiivisuuden muutoksia tutkimalla nähdään, miten nuoruuden liikuntatottumukset voivat heijastua varhaisaikuisuuteen.

Tutkimukseni toisessa vaiheessa kartoitin kyselylomakevastausten pohjalta entisten Action-kävijöiden liikunnallisuutta ennen Actionia, Actionin aikana ja nykyään. Näin voidaan tarkastella, miten Action on vaikuttanut entisten kävijöiden fyysiseen aktiivisuuteen ja miten tämä aktiivisuus on kehittynyt nykypäivään tultaessa. Lisäksi selvitin entisten kävijöiden mielipiteitä Actionista: mitkä tekijät muistetaan erityisen myönteisinä ja millaisia seikkoja olisi puolestaan pitänyt kehittää. Näin toiminnasta saadaan konkreettista palautetta.

Tässä luvussa vastataan tutkimusongelmaan: Miten Action on vaikuttanut entisten kävijöiden fyysiseen aktiivisuuteen? Millaisia liikkuja entiset kävijät ovat nykyään ja miten he suhtautuvat Actioniin?

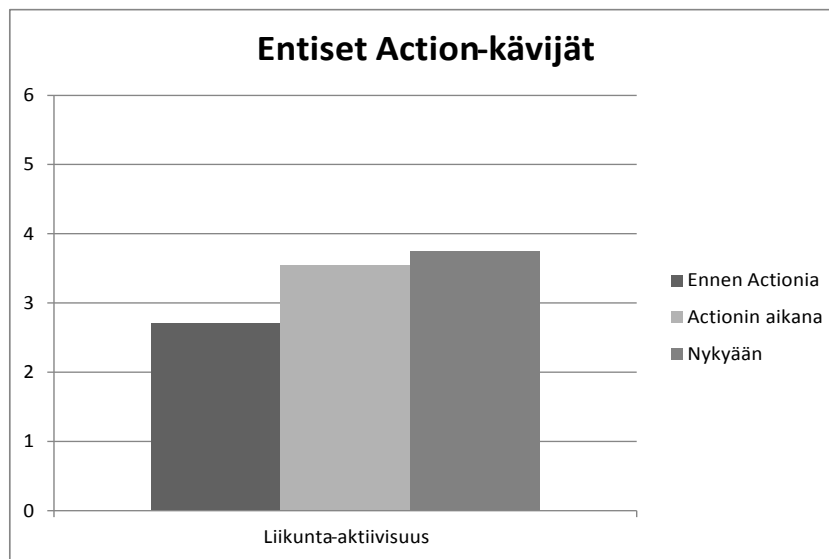
Suunnittelin sähköisen kyselylomakepohjan, joka mukailee osittain nykyisille Action-kävijöille laatimaani lomaketta (liite 2). Kyselyn alussa kartoitettiin entisten kävijöiden harrastamaa vapaa-ajan liikunnan määrää ennen Actioniin osallistumista ja Actionin aikana sekä heidän nykytilannettaan. Tässä hyödynsin samoja Stakesin kouluterveyskyselyn pohjalta laadittuja kysymyksiä kuin nykyisten kävijöiden lomakkeessa (ks. Stakes Kouluterveyskysely 2005). Lisäsin kyselyn loppuun myös avoimia kysymyksiä, joiden avulla voidaan kartoittaa vastaajien kokemia myönteisiä tekijöitä Actioniin liittyen sekä ajatuksia toiminnan kehittämiseksi tai muuttamiseksi.

Hyödynsin aineiston keräämisessä Oulun yliopiston yleistä sähköpostilistaa sekä muutamia Oulun seudun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden sähköpostilistoja. Lähetin kyselyn

syyskuun 2012 alussa kyseisille listoille. Kyselyyn vastasi marraskuun loppuun mennessä 35 nuorta aikuista, joiden syntymävuodet vaihtelivat vuodesta 1985 vuoteen 1994. Naisvastaajia oli huomattavasti enemmän kuin miehiä, ja siksi tarkastelen koko otosta kerrallaan. Naisvastaajien suurempi lukumäärä on kuitenkin otettava huomioon myöhemmin tulosten tarkastelun yhteydessä.

#### 4.1 Aineistanalyysi

Kartoitin taulukoinnin avulla entisten kävijöiden vastauksia siitä, kuinka usein he liikkuvat Actionia ennen ja sen aikana sekä kuinka usein he liikkuvat vastaushetkellä. Käytin taulukoinnissa samoja sanallisia ja numeraalisia luokituksia kuin nykyisten Action-kävijöiden lomakkeiden analysoinnissa: useita kertoja päivässä liikkuvat ovat *todella paljon liikkuvia* (6), noin kerran päivässä liikkuvat ovat *paljon liikkuvia* (5), 4-6 kertaa viikossa liikkuvat ovat *melko paljon liikkuvia* (4), 2-3 kertaa viikossa liikkuvat ovat *keskivertoja* (3), kerran viikossa liikkuvat ovat *melko vähän liikkuvia* (2), harvemmin liikkuvat ovat *vähän liikkuvia* (1) ja ei lainkaan liikkuvat ovat *todella vähän liikkuvia* (0). Taulukoinnin jälkeen laadin kuvion vastausten perusteella (kuvio 2).



N = 35

KUVIO 2. Entisten Action-kävijöiden liikunta-aktiivisuus ennen Actionia, Actionin aikana sekä nykyään.

Kun tarkastellaan kuviota, havaitaan että entisten Action-kävijöiden liikunta-aktiivisuutta kuvaava luku on ennen Actionia 2,7. Actionin aikana luku on 3,5 ja nykyään 3,7. Entiset kävijät olivat siis pyöristetysti keskiwertoja liikkujia ennen Actioniin osallistumista, eli liikkuivat vapaa-ajallaan noin 2-3 kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan. Actionin aikana entisten kävijöiden liikunnallinen aktiivisuus kasvoi hieman ja vastaushetkellä he olivat keskimääräisesti melko paljon liikkuvia, eli liikkuivat noin 4-6 kertaa viikossa.

Selvitin entisten Action-kävijöiden liikunta-aktiivisuuden mukaisen jakauman ennen Actionia, Actionin aikana ja nykyään. Kuten tein aiemmin nykyisten Action-kävijöiden kohdalla, jaoin myös entiset kävijät kolmeen ryhmään heidän lähtökohtaisen liikunnallisuutensa mukaan. Lähtötasoltaan todella vähän liikkuvat, vähän liikkuvat ja melko vähän liikkuvat muodostivat *vähän liikkuvien* ryhmän, keskiwerrot ja melko paljon liikkuvat muodostivat *keskiwertojen* ryhmän sekä paljon liikkuvat ja todella paljon liikkuvat *paljon liikkuvien* ryhmän. Laskin näiden liikkujatyyppejen jakauman ennen Actionia, Actionin aikana ja nykyään ja siten selvitin, miten jakauma muuttui kussakin vaiheessa (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Entisten Action-kävijöiden jakauma liikunta-aktiivisuuden mukaan ennen Actionia, Actionin aikana ja nykyään.

	Ennen Actionia	Actionin aikana	Nykyään
<b>Vähän liikkuvat</b>	16	5	3
<b>Keskiverrot</b>	14	24	22
<b>Paljon liikkuvat</b>	4	5	9

Jakaumaa tarkasteltaessa havaitaan, että ennen Actionia vähän liikkuvien lukumäärä oli 16, keskivertojen 14 ja paljon liikkuvien neljä. Actionin aikana vähän liikkuvien lukumäärä laski viiteen, keskivertojen määrä nousi 24:ään ja paljon liikkuvien määrä pysyi lähes samana. Vastaushetkellä vähän liikkuvien lukumäärä oli laskenut kolmeen, keskivertojen määrä oli laskenut 22:een ja paljon liikkuvien määrä noussut yhdeksään. Jakaumassa tapahtuneet muutokset viittaavat yleisen liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen. Ennen Actionia vähän liikkuvien ryhmä on suurin, mutta se pienenee huomattavasti Actionin aikana. Vähän liikkuvien määrä laskee hieman myös nykypäivään tultaessa ja siten se jää lopulta pienimmäksi ryhmäksi. Keskivertojen liikkujien muodostama ryhmä kasvaa Actionin aikana kaikista suurimmaksi; nykypäivään tultaessa se pienenee aavistuksen, mutta säilyy silti suurimpana. Paljon liikkuvien määrä puolestaan kasvaa sekä Actionin aikana että nykypäivänä, vaikka ryhmä jääkin suhteellisen pieneksi keskivertoliikkujiin nähden.

Entisillä Action-kävijöillä oli mahdollisuus vastata lomakkeessa vapaamuotoisesti kolmeen erilaiseen kysymykseen: ”Mikä oli mielestäsi parasta Actionissa?”, ”Miten olisit halunnut muuttaa/kehittää Actionia?” sekä ”Onko sinulla muita ajatuksia tai kokemuksia Actionista?”. Kokosin kunkin kysymyksen vastaukset yhteen, luin ne läpi ja kirjasin ylös yleisimmät vastauksissa esiintyneet tekijät.

Actionin parhaiksi puoliksi nousivat maksuttomuus, palvelun helppous, säännöllisyys, kavereiden kanssa liikkuminen, ohjaajat sekä tarjonta. Kehittämisehdotukset kohdistuivat toiminnasta tiedottamiseen, ohjaajiin, tarjontaan sekä ajankohtaan. Muut vastaajien kertomat kokemukset ja ajatukset jakautuivat pääpiirteittäin positiivisiin ja negatiivisiin, ja niihin viitattiin yleensä jo aiempien vastausten yhteydessä. Näiden yleisimpien tekijöiden

kirjaamisen jälkeen kävin vastaukset uudestaan läpi ja laskin tällä kerralla tarkasti, montako kertaa mikäkin tekijä nostettiin vastauksissa esille. Näin pystyin havainnoimaan, mitkä tekijät olivat entisten Action-kävijöiden mielestä erityisen myönteisiä ja mitkä asiat puolestaan vaatisivat heidän mukaansa kehittämistä.

Vapaamuotoisten sanallisten vastausten tarkastelussa ilmeni, että Actionin myönteisimpänä puolena pidettiin ylivoimaisesti palvelun maksuttomuutta: se nostettiin esille 27 lomakkeessa, mikä on lähes 80 prosenttia kaikista vastauksista. Toiseksi parhaana puolena pidettiin lajitarjontaa ja kolmanneksi sijoittui palvelun helppous. Muutamassa lomakkeessa parhaaksi puoleksi nostettiin mahdollisuus säännölliseen liikuntaan. Kavereiden kanssa liikkuminen ja ohjaajat mainittiin niin ikään muutamassa lomakkeessa.

Vaikka useat olivatkin tyytyväisiä Actionin tarjontaan, sitä toivottiin myös kehitettävän. Kun entisiltä kävijöiltä kysyttiin, miten he haluaisivat muuttaa tai kehittää Actionia, 18 lomakkeessa ehdotettiin tarjonnan lisäämistä tai kehittämistä. Toiseksi eniten kehittämisehdotuksia kohdistettiin vuorojen ajankohtiin, sillä etenkin aikaiset vuorot koettiin hankalina. Vastaajien mukaan Actionista pitäisi myös tiedottaa näkyvämmiin. Muutamassa lomakkeessa toivottiin, että ohjaajat olisivat aktiivisempia.

Kun entisiltä kävijöiltä kysyttiin, oliko heillä muita ajatuksia tai kokemuksia Actionista, suurin osa kysymykseen vastanneista korosti palvelun myönteisiä puolia. Action kannusti liikkumaan ja tarjosi mahdollisuuden liikkua yhdessä kavereiden kanssa, eikä osallistuminen vaatinut sitoutumista. Muutama vastanneista kertoi negatiivisista kokemuksista, jotka liittyivät ohjaajien toimintaan, puutteelliseen tiedottamiseen sekä vuoroihin, jotka olivat liian aikaisin tai vaikeiden kulkuyhteyksien päässä. Erityisesti kuntosaleille toivottiin aktiivisia ohjaajia, jotka opastaisivat nuoria käyttämään laitteita oikein ja turvallisesti.

## 4.2 Yhteenveto

Aineistoanalyysissä selvisi, että entiset Action-kävijät ovat keskimäärin hieman aktiivisempia liikkujia Actionin aikana ja nykyään kuin ennen Actionia. Lomakevastausten mukaan kävijöiden keskimääräinen aktiivisuus oli korkeimmillaan vastaushetkellä. Näin ollen entisten kävijöiden liikunnallisen aktiivisuuden kehittyminen näyttäisi olevan jatkuvan nousujohteista ainakin varhaisaikuisuuteen asti. Myös entisten kävijöiden liikunta-aktiivisuuden mukaisessa jakaumassa tapahtuneet muutokset osoittavat aktiivisuuden lisääntyneen. Erityisen positiivisena piirteenä voidaan pitää sitä, että etenkin vähän liikkuvien ryhmä pienenee huomattavasti nykypäivään tultaessa. Entiset kävijät kuvasivat Actionia enimmäkseen myönteisenä toimintana, jonka parhaaksi puoleksi nostettiin maksuttomuus. Kehittämisehdotuksia kohdistettiin eniten tarjontaan ja vuorojen ajankohtiin.

Aineiston pohjalta ei voida esittää yksiselitteisiä johtopäätöksiä Actionin positiivisesta vaikutuksesta liikunnallisuuteen pienen tutkimusotoksen ja verrokkiryhmien puuttumisen vuoksi. Tulokset kuitenkin viittaavat siihen, että toimintaan osallistuminen mahdollisesti lisäsi hieman tai ainakin auttoi ylläpitämään entisten kävijöiden fyysistä aktiivisuutta heidän nuoruusvuosinaan. Lisäksi aineiston perusteella voidaan havaita, että Action-toiminta on tavoittanut lähtökohtaisesti kaikenlaisia liikkujia vähän liikkuvista paljon liikkuviin.

## **5. AINEISTO 3: ENTISTEN ACTION-KÄVIJÖIDEN KERTOMUKSET**

Kyselylomakeaineistojen lisäksi tutkimuksessani tarkastellaan laadullista aineistoa, jolloin voidaan perehtyä tarkemmin tutkittavien välittämiin ajatuksiin ja kokemuksiin Actionista (ks. Hänninen 2010, 174). Päätin hyödyntää aineistona entisten Action-kävijöiden kokemuksia, sillä kyselylomakkeet tarjosivat vain pintapuolisen kuvan siitä, miten kävijöiden liikunnallisuus on kehittynyt Actionin myötä ja miten toimintaan ylipäättään suhtaudutaan. Entisten kävijöiden kokemusten tutkiminen on perusteltua myös siksi, koska he pystyvät pohtimaan laajemmasta perspektiivistä nuoruutensa liikunnallisuutta ja peilaamaan sitä mahdollisesti myös nykytilanteeseen.

Valitsin laadulliseksi tutkimusaineistokseni entisten Action-kävijöiden kirjoitelmat, sillä ne mahdollistavat monipuolisen aineistoanalyysin ja luovat mielenkiintoisen vertailukohteen kyselylomakeaineistoille. Kirjoitelmissa myös tutkittavien anonymiteetti säilyy, mikä saattaa helpottaa omista kokemuksista ja mielipiteistä kertomista. Olen erityisen kiinnostunut selvittämään, miten entiset kävijät kuvaavat liikunnallisuudessaan tapahtuneita muutoksia kirjoitelmissaan ja miten Action-toiminta on mahdollisesti vaikuttanut näihin muutoksiin. Myös kirjoitelmien vertaileminen toisiinsa on kiinnostavaa, sillä siten on mahdollista eritellä entisten kävijöiden kokemusten eroja ja yhtäläisyyksiä.

Muodostin näiden lähtökohtien pohjalta tutkimusongelman: Miten entiset Action-kävijät kuvaavat kertomuksissaan liikunnallisuuttaan ja siinä tapahtuneita muutoksia? Millaisia yhtäläisyyksiä ja eroja kertomuksissa esiintyy?

Kirjoitelmista koostuvan aineiston kerääminen on lähtökohtaisesti haastavampaa kuin kyselylomakeaineiston, sillä vapaamuotoisten tekstien tuottaminen voi tuntua vastaajista työläämmältä kuin valmiiden lomakepohjien täyttäminen. Tästä syystä hyödynsin entisille kävijöille suunnattua kyselylomaketta myös kirjoitelma-aineiston keräämisessä ja kysyin lomakkeen lopussa, voisinko olla vastaajaan yhteydessä myöhemmin tutkimukseeni liittyen. Mikäli vastaaja suostui tähän, hänen tuli lisätä lomakkeeseen sähköpostiosoitteensa.

Entisille kävijöille suunnattuja lomakkeita palautettiin yhteensä 35, joista kymmenessä suostuttiin myöhempään yhteydenottoon. Kaikki suostuneet olivat naisia. Lähetin marraskuussa 2012 minulle ilmoitettuihin sähköpostiosoitteisiin viestin, jossa pyysin entisiä kävijöitä laatimaan vapaamuotoisen kirjoitelman Actioniin liittyvistä kokemuksistaan. Ohjeistin vastaajia käsittelemään kirjoitelmissa esimerkiksi seuraavia asioita:

*Pohdi, millainen liikkuja olit ennen Actioniin osallistumista. Voit. esim. muistella, mitä lajeja harrastit, kuinka usein liikut ja miten suhtauduit liikuntaan. Miten fyysinen aktiivisuutesi muuttui, kun aloit käydä Actionissa? Mitkä olivat merkittävimmät liikuntakokemuksesi Actionissa? Löysitkö uusia, mieluisia lajeja? Mitä mieltä olet ylipäänsä Action-toiminnasta?*

Kirjoitelmat oli mahdollista laatia sähköpostitse tai erillisen sähköisen lomakkeen kautta, jolloin kirjoittajia ei voitaisi yhdistää sähköpostiosoitteisiin. Kirjoitelmia palautettiin yhteensä neljä, joista kolme lomakkeen kautta. Tekstien pituus vaihteli muutamasta rivistä puoleentoista sivuun.

## **5.1 Tutkimuksen metodologiset lähtökohtat: narratiivisuus**

Valitsin metodologiseksi lähtökohdakseni narratiivisuuden. Narratiivisessa tutkimuksessa kohdistetaan huomio erilaisiin kertomuksiin, narratiiveihin, jotka sekä välittävät että rakentavat tietoa. Ne myös sisältävät sarjan tapahtumia, jotka ovat merkityksellisiä paitsi kertojalle, myös hänen yleisölleen. Narratiivinen aineisto voi koostua esimerkiksi puheesta tai kirjoitetusta tekstistä, kuten haastatteluista tai vapaista kirjoitetuista vastauksista. Tutkimuksessa on myös mahdollista hyödyntää päiväkirjoja tai muita dokumentteja, joita ei välttämättä ole laadittu alun perin tutkimustarkoitukseen. (Heikkinen 2010, 143–148; Kaasila 2008, 43; Kujala 2007, 17.)



### 5.1.1 Narratiivi käsitteenä

Narratiivin (eli tarinan tai kertomuksen) käsite esiintyy hyvin monissa eri yhteyksissä. Sillä voidaan tarkoittaa esimerkiksi kaunokirjallisia tuotoksia, suullisesti kerrottuja tarinoita, ajattelumuotoja tai jopa erilaisia elämäntapahtumia. Useat eri tieteenalat (mm. sosiolingvistiikka, historian tutkimus, filosofia, psykologia, sosiaalitieteet sekä antropologinen tutkimus) ovat kiinnittäneet narratiivin käsitteen osaksi omaa tutkimustraditiotaan, minkä vuoksi sen käyttötavat ovat hyvinkin kirjavia. Tämä voi johtaa sekaannuksiin, epätasallisuuden sekä siihen, että käsitettä pidetään kaikenkattavana, jolloin se menettää jäsenänsä voimansa. (Hänninen 2000, 17–19; Polkinghorne 1995, 5; Tolska 2002, 21.) Siksi on tärkeää määritellä, mitä narratiivin käsitteellä kulloinkin tarkoitetaan.

Heikkisen (2010) mukaan narratiivisuudella ei ole vakinaista suomenkielistä nimitystä. Näin ollen kukin tutkija voi määritellä melko vapaasti, missä yhteyksissä puhuu narratiiveista ja missä kertomuksista tai tarinoista. Myös Kujala (2007) toteaa, että eri tutkijoilla on erilaisia käsityksiä kerronnallisen tutkimuksen käsitteistöstä. Terminologian käyttö ei ole vakiintunutta, joten erilaisten käsitteiden (tarina, kertomus, narratiivi jne.) käyttö on kirjavaa. Noudattelen tutkimuksessani Heikkisen linjaa ja käytän narratiivia, tarinaa ja kertomusta väljästi toistensa synonyymeina. (Heikkinen 2010, 143; Kujala 2007, 25–26.)

Narratiivia voidaan pitää ajattelumuotona, joka tähtää erityisesti ihmiselämän tapahtumien jäsentämiseen. Se muodostaa ajallisen kokonaisuuden eli sillä on alku, keskikohta ja loppu. Tätä kokonaisuutta kutsutaan tarinan narratiiviseksi rakenteeksi. Narratiivin tärkeänä elementtinä toimii juoni, joka liittyy kertomuksen erilliset osat merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. (Hänninen 2000, 20–64; Denzin 1989, 44.) Narratiivissa keskeistä on jonkinlainen muutos ja prosessi. Lisäksi useiden tutkijoiden mukaan narratiivit pyrkivät suhteuttamaan eri tapahtumia toisiinsa, jolloin siis näiden tapahtumien välillä vallitsee kausaalinen yhteys. (Hyvärinen 2006, 3.)

Jerome Brunerin (1986) mukaan narratiiviin on sisällyttävä samanaikaisesti kaksi osaluettua, ”maisemaa”. Ensimmäistä hän nimittää toiminnan maisemaksi, jossa erilaiset

narratiiviin liittyvät ainekset muodostavat perusteet toiminnalle. Näitä aineksia voivat olla esimerkiksi tavoitteet, aikomukset ja tilanteet. Toinen maisema liittyy tietoisuuteen: mitä toimintaan osallistuvat tietävät, ajattelevat tai tuntevat ja mitä he vastaavasti eivät. (Bruner 1986, 14.) Polkinghorne (1995) mukailee edellä esitettyjä määritelmiä toteamalla, että narratiiviin liittyy tietty aikajärjestys, inhimillisiä motivaatiotekijöitä sekä tapahtumien muutoksia. Kertomukset käsittelevät usein pohjimmiltaan inhimillistä pyrkimystä selkeyttää toimintaa, kehittää erilaisia ratkaisuja tai selvittää keskeneräisiksi jääneitä tilanteita. Näin ollen narratiivi voi jopa kiteyttää inhimillisen toiminnan monimutkaisuuden. (Polkinghorne 1995, 7.)

### 5.1.2 Juoni ja sen merkitys narratiiveissa

Kuten edellä kävi ilmi, juoni on keskeinen osa narratiivia ja useat tutkijat korostavat sen merkitystä jo kertomuksen määritelmän yhteydessä. Polkinghorne (1995) esittää, että juoni on eräänlainen käsitteellinen kokonaisuus, jonka avulla on mahdollista kuvata yksilöllisiä tapahtumia ja asiantiloja tietyssä kontekstissa (Polkinghorne 1995, 7). Muun muassa Kaasila (2008) ja Kujala (2007) toteavat Hännisen (2000) tavoin, että narratiiveihin sisältyy juoni, joka koostuu kertomuksen alusta, keskikohdasta ja lopusta ja joka liittää toisiinsa yksittäiset tapahtumat ja kokemukset. (Hänninen 2000, 20–64; Kaasila 2008, 43; Kujala 2007, 17–21; ks. myös Heikkinen 2004, 180). Juoni myös auttaa kertomuksen vastaanottajaa ymmärtämään, mitä tarinassa tapahtui. (Bruner 1986, 19).

Ranskalaisen filosofi Paul Ricoeurin (1984) ajatukset kertomuksista ja niiden juonesta ovat edellisiä käsityksiä huomattavasti monimutkaisempia. Hän on nostaa esiin Aristoteleen Runousopissa esiintyvän juonentamisen (emplotment) käsitteen (Ricoeur 1984, 31). Hyvärinen (2006) avaa kyseistä käsitettä toteamalla, että kertominen on Ricoeurin mukaan aktiivinen, vuorovaikutteinen ja ymmärtämiseen tähtäävä prosessi, eikä siis vain todellisen tai kuvitellun menneisyyden lineaarista toistamista. Kertomuksissa myös aika voidaan

kokea inhimillisempänä, sillä siihen liittyy muun muassa menneisyyden muistelemista, nykyhetkessä kertomista ja tulevaisuuden odotuksia. Juonen ja juonentamisen tehtävänä voidaan pitää sitä, että ne kokoavat kertomuksen moniulotteisia aineksia ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi. (Hyvärinen 2006, 9-11; Ricoeur 1984, 52.) Tosin Ricoeurin mukaan juonentamista ei voida kuitenkaan koskaan pitää yksinkertaisena ”järjestyksen ylistyksenä” (Ricoeur 1984, 73).

Vaikka Ricoeurin ajatukset kertomuksen funktioista ja juonentamisesta ovat tunnettuja etenkin kirjallisuudentutkijoiden ja sosiaalitieteilijöiden piirissä, hän ei tarjoa teoksissaan minkäänlaisia välineitä esimerkiksi aineiston analyysiin. Sen sijaan hän on kiinnostunut pitkistä ja mutkikkaista kertomuksista sekä pohtii erityisesti sitä, mihin kertomuksia tarvitaan ja mihin niitä käytetään. (Hyvärinen 2006, 10.) Koska oma aineistoni koostuu lyhyehköistä ja melko selkeiden aikarakenteiden varassa etenevistä kertomuksista, koen että Ricoeurin käsitykset juonesta ovat hieman liian moniulotteisia tutkimukseni lähtökohtiin nähden. Siksi pitäydyn muun muassa Kujalan (2007) ja Kaasilan (2008) juonen määritelmissä (ks. yllä). Näitä määritelmiä täydentää myös Brunerin narratiivikäsitystä tutkinut Timo Tolska (2002). Hänen mukaansa juoni on kertomuksessa se tekijä, jolla luomme yleiskuvan kokemuksen eri osista, kuten toiminnoista ja päämääristä. Juoni voi punoa yhteen tapahtumien monimutkaisuuden ja luoda näin eheän tarinan. Juonen rakentamista voidaan pitää narratiivisen ajattelun tärkeimpänä välineenä, sillä siten kokemus järjestetään tarinalliseen muotoon ja tehdään ymmärrettäväksi. Kertomuksia tutkittaessa on myös tärkeää ymmärtää, että pelkät tapahtumat eivät luo mielenkiintoista tarinaa: keskeistä on se, miten tapahtumat liitetään toisiinsa erilaisten juonellisten rakenteiden avulla. (Tolska 2002, 101–102.)

Juonen merkitystä kertomuksen tapahtumien yhdistäjänä on myös kyseenalaistettu. Kujalan (2007) mukaan kertomuksen yhtenäisyyttä voidaan pitää sen vahvuutena, mutta samalla se antaa aiheita kritiikkiin, sillä elämä itsessään ei etene lineaarisesti noudatellen tiettyä juonta (Kujala 2007, 17–21). Hyvärinenkin (2004) sivuaa tätä ajatusta todetessaan, etteivät kokemuksemme ole kovin usein kronologisia, eikä ajattelumme luultavimmin noudattele tiettyä kerronnallista rakennetta (Hyvärinen 2004, 301). Toisaalta kertomuksen tarkoituksena on tehdä kokemus ymmärrettäväksi, kuten edellä kävi ilmi (Tolska 2002, 101). Siten yhtenäisyys sekä tapahtumien ja kokemusten esittäminen johdonmukaisessa järjestyksessä on mielestäni perusteltua. Kertomuksen juonellinen rakenne on oleellinen

myös kertomuksen vastaanottajan kannalta. Esimerkiksi kirjoitettujen kertomusten kohdalla lukijan voidaan ajatella olevan vuorovaikutuksessa tekstin kanssa (Denzin 1989, 47). Vuorovaikutuksellisuus ja merkitysten löytäminen kertomuksesta tuskin onnistuisi, jos kertojan kokemukset eivät välity ymmärrettävästi lukijalle. Hänninen (2000) tukee tätä ajatusta toteamalla, että ulkoisen eli muille suunnatun kertomuksen tarkoitus on ”kommunikaatio toiselle”. Tästä syystä kertomuksen on oltava muodoltaan riittävän täydellinen ja selkeästi ilmaistu (Hänninen 2000, 48).

### 5.1.3 Kertomusten tutkimus

Narratiivisen tutkimuksen lähtökohtana voidaan pitää ajatusta, että kertomukset ja tarinat ovat ihmiselle sisäinen ja luonteenomainen tapa jäsentää elämäänsä, kokemuksiaan ja itseään. Todellisuutemme rakentuu yhä lisääntyvässä määrin erilaisten kertomusten varaan (ks. Heikkinen 2002, 13–14) ja elämämme on täynnä hetkiä, jolloin kerromme tarinoita sekä muista että itsestämme (Rimmon-Kenan 2006, 12). Voimme siten ajatella elävämme ”kertomusten maailmassa”. Konkreettisimmillaan tämä näkyy arkisessa elämässä: kun ihmisiä pyydetään esimerkiksi perustelemaan toimintaansa, he antavat usein vastauksen tarinan muodossa. Kertomuksissa ei ole keskeistä pelkästään niiden sisältö, vaan vähintään yhtä merkittävää on se, millä tavoin tapahtumista ja asioista kerrotaan ja miksi niistä kerrotaan juuri tietyllä tavalla. (Kaasila 2008, 41–43.)

Narratiivisen tutkijan tavoitteena on kuvata inhimillistä toimintaa kertomuksen välityksellä. Tällöin hän on kiinnostunut havainnollistamaan ”ihmisen toiminnan ja ajatuksen maisemia, ihmisen psyykkistä todellisuutta ja päämääriä”. (Heikkinen 2004, 180.) Kertomukset välittävät yksilöllisistä kokemuksista kumpuavaa tietoa. Niiden avulla on myös mahdollista havainnoida, millaiset toiminnot ja tapahtumat vaikuttavat myönteisesti ja mitkä taas kielteisesti erilaisten tavoitteiden saavuttamiseen ja tarkoitusten täyttämiseen. Kertomukset voivat antaa selittävää tietoa siitä, miksi henkilö on toiminut tai

tehnyt kuten teki; niiden avulla on siis mahdollista ymmärtää sekä omaa että toisten toimintaa. (Polkinghorne 1995, 8-11.)

Kertomuksia tutkittaessa ollaan usein kiinnostuneita maailman kokemisesta ja muutoksesta (Hyvärinen 2006, 4; ks. myös Bruner 1986, 17). Omassa tutkimuksessani muutoksen havainnoiminen on keskeisessä asemassa, sillä olen kiinnostunut selvittämään, miten entiset Action-kävijät kokevat liikunnallisuutensa muuttuneen ja miten he kuvaavat tätä muutosta. Narratiivisessa lähestymistavassa pidetään usein tärkeänä sitä, minkä tarinan ihminen valitsee kerrottavakseen. Tarinan valintaan vaikuttavat kuitenkin keskeisesti esimerkiksi tutkijan intressit ja hänen esittämänsä kysymykset. (Laitinen & Uusitalo 2008, 111–115.) Tämä näkyy myös omassa aineistonkeruutavassani: jotta saisin käsityksen entisten Action-kävijöiden tavoista kuvata liikunnallisuuttaan ja siinä tapahtuneita muutoksia, ohjeistin heitä pohtimaan kyseisiä aiheita kertomuksissa.

Hännisen (2000) mukaan narratiivisessa tutkimuksessa tiettyjä kielellisiä tai muiden symbolien avulla esitettyjä kokonaisuuksia tarkastellaan sellaisenaan, jolloin keskiössä ovat esimerkiksi kertomusten yleiset rakennepiirteet, lajityypit ja traditiot. Kertomuksia tutkittaessa huomio voidaan kohdistaa esimerkiksi kerrontaan tapahtumana tai valmiiksi tuotettuihin tarinoihin. Narratiivinen tutkimus ei muodosta yhtenäistä ja selkeää teoreettis-metodista järjestelmää, vaan se on ennemmin avoin ja vuorovaikutteinen kenttä, jota leimaavat kertomuksen, tarinan ja narratiivin käsitteet. Lisäksi kaikkia narratiivisia tutkimuksia yhdistää tapahtumaketjuihin liittyvien merkitysten analyysi. (Hänninen 2000, 16–31.)

Bruner (1986) kokee, että narratiivisen tutkimuksen luonne riippuu pitkälti siitä, millä tavoin itse narratiivia lähestytään ja millaista tietoa narratiivien avulla pyritään tuottamaan. Ns. paradigmaattiseen ajattelutapaan pohjautuvassa tutkimuksessa pyritään muodollisuuteen sekä matemaattisen tarkkaan kuvailuun ja selittämiseen. Siinä hyödynnetään muun muassa kategorisointia ja käsitteellistämistä ja toimitaan erilaisten hypoteesien viitoittamalla tavalla. Polkinghorne (1995) kutsuu paradigmaattiseen ajatteluun pohjautuvaa lähestymistapaa *narratiivien analyysiksi*. Siinä tutkijat siis keräävät tarinoita analysoidakseen niitä paradigmaattisten prosessien avulla ja saadakseen siten niistä tietoa. (Bruner 1986, 9-16; Polkinghorne 1995, 12.)

Bruner (1986) on nimennyt toisen havaitsemansa näkökulman narratiiviseksi ajattelutavaksi. Siinä huomio kohdistetaan inhimillisiin aikomuksiin ja toimintoihin sekä korostetaan yksilöllisen kokemuksen ja sen ymmärtämisen merkitystä. Kokemukset pyritään myös sijoittamaan tiettyyn aikaan ja paikkaan. Polkinghorne (1995) kutsuu tähän ajatukseen pohjautuvaa lähestymistapaa *narratiiviseksi analyysiksi*. Siinä tutkijat kokoavat erilaisia kuvauksia tutkittavista asiantiloista ja tapahtumista, yhdistävät ne juonelliseksi kokonaisuudeksi ja koostavat lopulta tarinan tai tarinoita. Narratiivinen analyysi kokoaa siis yksittäiset, mahdollisesti eri lähteistä peräisin olevat osat tarinaksi. Syntynyt tarina on näin ollen koko tutkimuksen tulos. (Bruner 1986, 9–16; Polkinghorne 1995, 12–15.)

Tiivistäen voidaan sanoa, että narratiivien analyysissä kokonaiset tarinat ”pilkotaan” osiin ja pyritään siten erittelemään niissä esiintyviä keskeisiä rakenneosia ja tunnuspiirteitä. Narratiivisessa analyysissä tavoitteena on taas muodostaa yksittäisistä kertomukseen liittyvistä rakenneosista kokonaisia tarinoita. Brunerin (1986) mukaan ensiksi mainitussa lähestymistavassa edetään ”ylhäältä alas” ja jälkimmäisessä ”alhaalta ylös”. Molemmilla tavoilla voidaan saavuttaa hyödyllistä tietoa, joka on kuitenkin laadultaan erilaista. (Bruner 1986, 9–14; Polkinghorne 1995, 12.) Brunerin (1986) ja Polkinghornen (1995) määritelmien mukaan oma tutkimukseni mukailee paradigmaattista ajattelutapaa ja siten se sijoittuu myös narratiivien analyysin piiriin. Tätä luokittelua tukee muun muassa tutkittava aineistoni, sillä hyödynnän tutkimuksessani ”valmiita” tarinoita, joita erittelemällä pyrin löytämään vastauksia tutkimusongelmiini. Koen kuitenkin, ettei tutkimustani voida määritellä ”puhtaan” paradigmaattiseksi aineistoni luonteen vuoksi. Tutkimuksessani korostuvat entisten Action-kävijöiden henkilökohtaiset kokemukset heidän liikunnallisuudestaan ja siinä tapahtuneista muutoksista. Jotta näitä kokemuksia voitaisiin tulkita mahdollisimman moniulotteisesti, pyrin tarkastelemaan aineistoani mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Analysointi pelkän luokittelun tai kategorisoinnin avulla ei ole mielekäästä myöskään siksi, koska tutkimusaineistoni koostuu vain neljästä suhteellisen lyhyestä kertomuksesta. Näin suppeaa aineistoa tuntuu hyödyllisemmältä lähestyä mahdollisimman laajasta perspektiivistä, jolloin huomio voidaan kiinnittää muun muassa kunkin kertomuksen nyansseihin ja kokonaisvaltaiseen rakenteeseen.

#### 5.1.4 Juonianalyysi sekä holistis-sisällöllinen ja holistis-muodollinen näkökulma

Kuten aiemmin kävi ilmi, juoni on yksi keskeisimmistä kertomusta määrittävistä tekijöistä. Kenties siksi on myös yleistä tutkia narratiivista aineistoa tarkastelemalla kertomusten juonta. Tällaisessa juonianalyysissä yksinkertaisesti eritellään, millainen tarinan juoni on eli tarkastellaan, miten tarinan lopputilanne mahdollisesti poikkeaa sen alkutilanteesta. Lisäksi juonianalyysissä tutkitaan niitä tekijöitä, jotka tarinassa määritellään arvokkaiksi sekä havainnoidaan, millaiset tapahtumat ja henkilöhahmot kuljettavat tarinan päätepisteeseensä. (Hänninen 2010, 169.)

Mukailin juonianalyysiä aineistoni tarkastelussa, sillä se mahdollisti kertomusten kokonaisvaltaisen havainnoimisen. Tämän lisäksi hyödynsin Lieblichin (1998) kuvaamaa holistis-sisällöllistä lukutapaa sekä Tuval-Mashiachin (1998) esittelemää holistis-muodollista analyysiä, sillä koen että kyseiset lähestymistavat kuuluvat suurelta osin juonianalyysin piiriin ja ne antavat käytännöllisiä eväitä eri analyysivaiheisiin.

Holistis-sisällöllisessä lukutavassa keskitytään nimensä mukaisesti kertomuksen sisältöön, jolloin narratiivia pyritään tarkastelemaan kokonaisuutena (Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber 1998, 15). Amia Lieblich (1998) on tiivistänyt holistis-sisällöllisen lukutavan keskeisimmät vaiheet, joita aion osittain mukailla aineistoni tarkastelussa. Vaiheet ovat lyhyesti kuvattuna seuraavanlaiset:

1. Aluksi aineisto luetaan useaan kertaan läpi kunnes sen muoto alkaa hahmottua ja koko tarinan fokus selkeytyy. Kertomuksessa saattaa esiintyä sellaisia osa-alueita, joihin tutkija kiinnittää erityisen herkästi huomiota. Tällaisia ovat esimerkiksi tarinan aloitus tai kertojan esittämät arvioivat kommentit, joita tarinassa esiintyy (esim. ”Se oli kamalaa!”). Näiden osa-alueiden merkityksellisyys riippuu kuitenkin koko tarinasta ja sen fokuksesta.
2. Seuraavaksi kirjoitetaan ylös kertomuksen luomat ensivaikutelmat. Tässä vaiheessa tutkijan on tärkeää huomioida myös kertomuksessa esiintyvät ristiriidat, viimeistelemättömät kuvaukset sekä muut poikkeavuudet yleisvaikutelmasta. Tällaiset kertomuksen tasapainoa järkyttävät tekijät voivat tarjota erityisen hyödyllistä tietoa kertomuksesta.

3. Kun päällimmäiset käsitykset kertomuksesta alkavat hahmottua, voidaan nimetä tietyt teemat tai erityinen sisällöllinen fokus, joita halutaan kartoittaa. Keskeisimmät teemat on yleensä helppo tunnistaa, sillä ne toistuvat kertomuksessa usein ja niihin liittyviä tapahtumia saatetaan kuvailla lukuisin yksityiskohdin. Tämän lisäksi kertomuksessa voi esiintyä myös todella suppeita viittauksia, jotka tukevat osaltaan keskeisiä teemoja.
4. Seuraavassa vaiheessa nimetyt teemat nostetaan esiin kertomuksesta. Tämän jälkeen teemat luetaan yksitellen läpi useita kertoja, eri osa-alueita tarkastellen.
5. Teemoittamisen ja huolellisen lukuprosessin jälkeen johtopäätökset kannattaa eritellä huolellisesti. Tutkijan on hyvä tiedostaa, missä vaiheessa kertomusta mikäkin teema ilmestyy ensimmäistä ja missä viimeistä kertaa. Myös siirtymät eri kontekstista toiseen sekä niiden suhteellinen tärkeys on syytä huomioida. Tässäkin vaiheessa on tärkeää eritellä sellaisia osa-alueita, jotka tuntuvat olevan ristiriidassa kertomuksen yleisten sisältöjen, tunnelman tai kertojan esittämien arviointien kanssa. (Lieblich 1998, 62–63.)

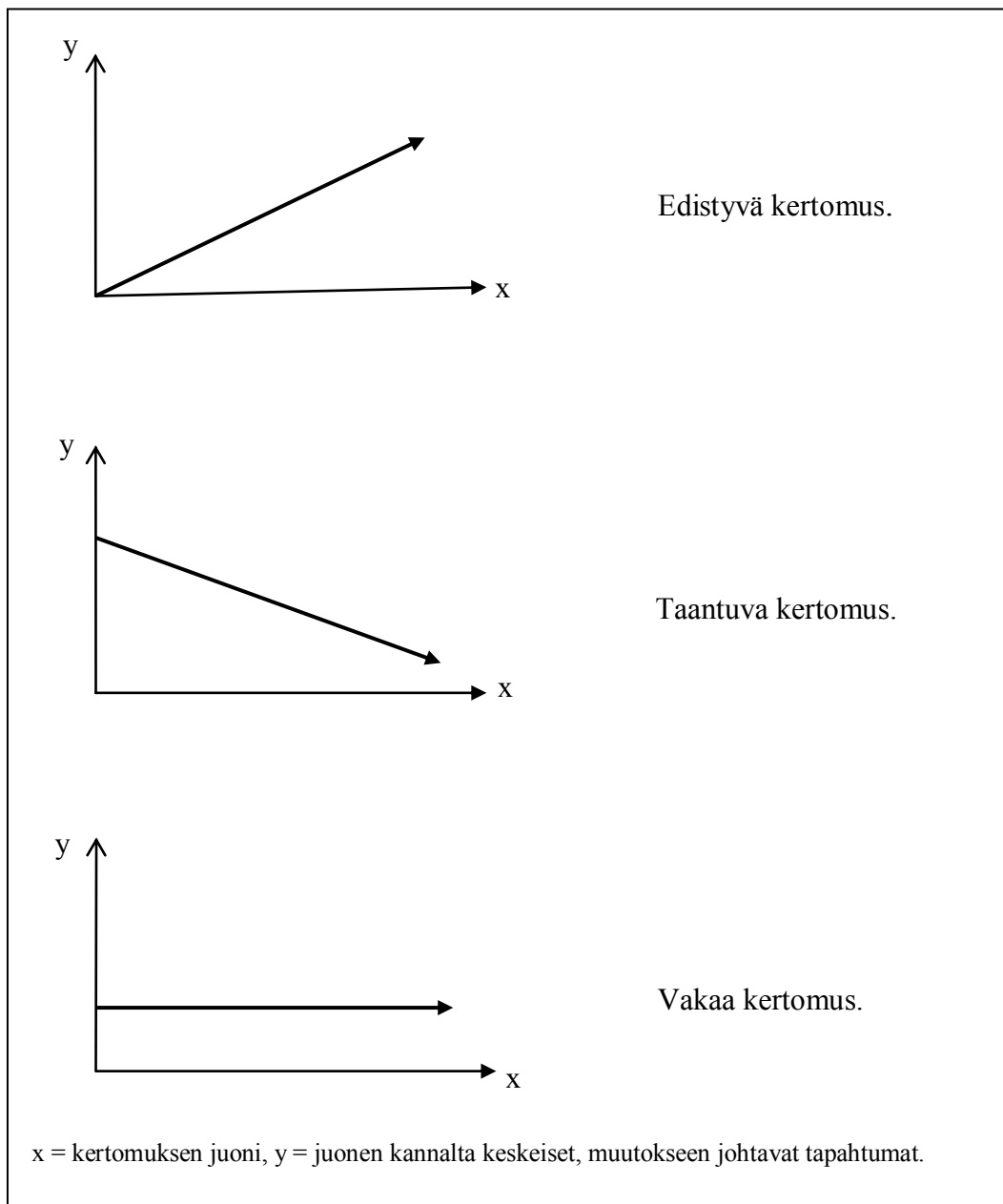
Holistis-sisällöllinen lukutapa on mielestäni hyödyllinen erityisesti siinä vaiheessa, kun kartoitetaan kertomuksen keskeisiä teemoja sekä niitä osa-alueita, jotka vaikuttavat tarinan kulkuun joko positiivisesti tai negatiivisesti. Teemojen erittelemisen lisäksi olen kiinnostunut havainnoimaan kertomusten juonellisia vaihteluita, ja siksi täydensin näkökulmaani holistis-muodollisella lähestymistavalla.

Holistis-muodollisessa lukutavassa tarkastellaan myös kertomusta kokonaisuutena, mutta tarkan sisältöanalyysin sijaan keskitytään erityisesti tarinan muotoon liittyviin tekijöihin. Holistis-muodollisen näkökulman perusolettamuksena on, että kertomuksen rakenteen muodolliset aspektit ovat yhtä oleellisia kuin tarinan sisältö, sillä nekin voivat heijastaa kertojan identiteetin kokemista sekä tämän havaintoja ja arvoja. Siten tarinan rakenteen analysoiminen voi avata muun muassa yksilön elämäkokemuksen kehittymistä. (Lieblich ym. 1998, 16, 88.)

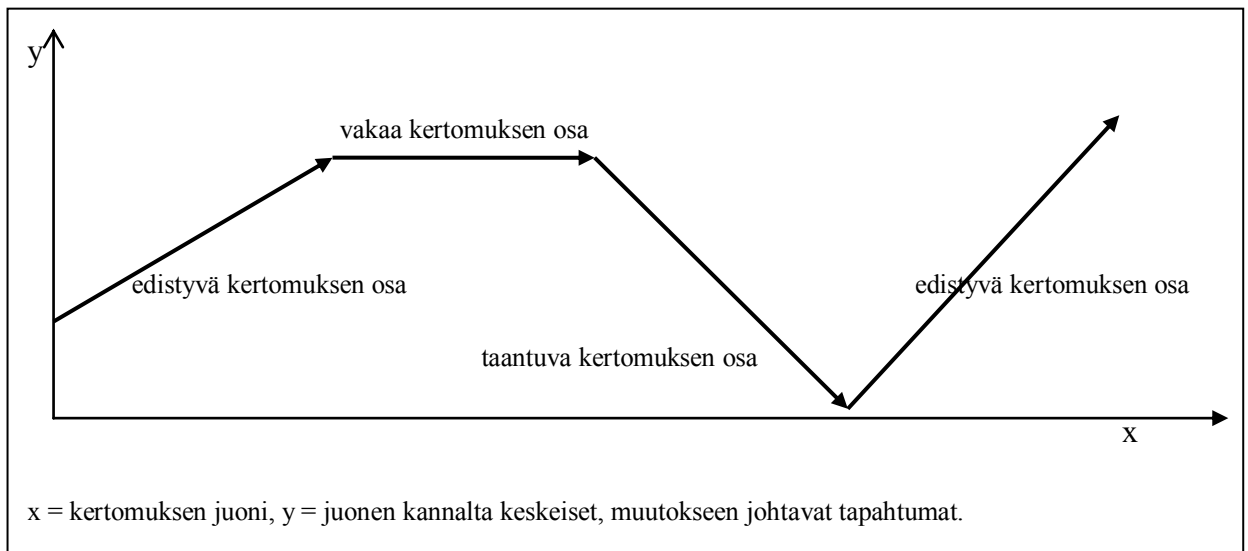
Rivka Tuval-Mashiach (1998) esittää, että kertomuksen edetessä sen juonikin kehittyy tiettyyn suuntaan. Tätä kehitystä on mahdollista havainnoida kertomuksen kolmen perusmuodon avulla (kuvio 3). ”Edistyvässä kertomuksessa” tarinan juonen kehitys on



vakaan myönteinen ja ylöspäin suuntautunut. ”Taantuvan kertomuksen” kurssi on taas negatiivinen ja alaspäin suuntautunut. ”Vakaassa kertomuksessa” juoni on vakaa, eikä kuvaaja muutu. Näitä kolmea perusmuotoa voidaan myös yhdistellä, kun halutaan tuottaa monimutkaisempia juonia (kuvio 4). (Tuval-Mashiach 1998, 89.)



KUVIO 3. Kertomuksen kolme perusmuotoa Tuval-Mashiachin (1998, 90) kuvia mukaillen.



KUVIO 4. Esimerkki kertomuksen kolmen perusmuodon yhdistelmästä Tuval-Mashiachin (1998, 94–102) kuvia mukaillen.

Kertomuksen kolmen perusmuodon lisäksi Tuval-Mashiach (1998) esittelee lyhyesti holistis-muodollisen analyysin pääpiirteet. Aluksi tunnistetaan kertomuksen eri osien perusmuodot eli juonen keskeisimmät ”linjat” (ks. kuviot 3 ja 4), jotka muodostavat yhdessä juonen kehityksen teemallisen fokuksen. Tässä vaiheessa tutkija kiinnittää huomiota kertomuksen sisältöön, mutta vain siinä määrin kun se tarjoaa pelkistettyä tietoa rakenteesta. Juoni voi kehittyä suuntaan tai toiseen minkä tahansa kertojan mielestä tärkeän tekijän seurauksena, ja näistä kehityksen suunnista tutkija on tässä vaiheessa erityisen kiinnostunut. Kertomuksen teemoja tai juonirakenteita ei verrata toisiinsa sellaisinaan, vaan huomio kiinnitetään juonen kehitykseen vaikuttaviin, kerronnan fokuksen kannalta merkittäviin osa-alueisiin.

Seuraavassa vaiheessa eritellään tarkemmin juonen dynaamisuutta eli kertomuksessa esiintyvien perusmuotojen vaihteluita. Jotkut kerrontaan liittyvät tekijät voivat auttaa tämän dynaamisuuden hahmottamisessa. Näihin tekijöihin lukeutuvat muun muassa sellaiset kokemukset, jotka ovat kertojan elämän kannalta erityisen merkityksellisiä. Tällaista kokemusta voi kuvata esimerkiksi kertomuksessa esiintyvä fraasi ”se oli elämäni kamalin hetki”. Kertojan esittämät arvioivat kommentit voivat myös kuvata hänen

elämäänsä ja siinä tapahtuvaa kehitystä. Esimerkiksi lausahdus ”elämäni on ollut tuhkimotarina” kertoo narratiivista, joka etenee taantumasta vaurauteen. Juonen dynaamisuutta avaavat kerronnalliset tekijät saattavat myös paljastaa sen, miksi kertoja on esimerkiksi päättänyt lopettaa tietyn tarinan kohtauksen juuri tietyssä vaiheessa. Tutkijan on hyvä tarttua herkästi muun muassa yksityiskohtien ja tunnetilojen kuvauksiin sekä erilaisiin ristiriitoihin, sillä ne voivat olla merkittäviä juonen vaihtelujen kannalta. (Tuval-Mashiach 1998, 89–91.)

Holistis-muodollinen analyysi on mielestäni hyödyllinen erityisesti silloin, kun halutaan eritellä kertomuksessa ilmeneviä muutoksia ja niiden suuntaa. Se auttaa myös nimensä mukaisesti hahmottamaan kertomuksen juonen rakenteita. Yksittäisiä ja suhteellisen lyhyitä kertomuksia tutkittaessa kyseinen analyysitapa on mielestäni kuitenkin liian suppea käytettäväksi sellaisenaan, sillä se jättää kertomuksen sisällön melko vähäiselle huomiolle. Siksi hyödynsin holistis-muodollista analyysiä yhtenä tutkimuksenteon työkaluna, jonka avulla on helpompi hahmottaa kertomusten juonien pääpiirteitä sekä niissä esiintyviä muutoksia.

## 5.2 Kertomusten analyysi

Kuten edellä mainitsin, hyödynsin entisten Action-kävijöiden kertomusten tarkastelussa juonianalyysiä. Analyysin vaiheet mukailevat osittain holistis-sisällöllistä ja osittain holistis-muodollista lähestymistapaa. Vaiheet olivat seuraavat:

1. Luin aluksi aineistoni useaan kertaan läpi.
2. Kirjoitin ylös kunkin kertomuksen luomat ensivaikutelmat ja piirsin alustavat kuvaajat kertomuksen eri osien perusrakenteista (ks. kuviot 3 ja 4). Vaikka pyrin aluksi kartoittamaan kertomuksia kokonaisuuksina ilman tarkasti rajattua näkökulmaa, kertojien liikunnallisuuden kuvaukset olivat jo tässä vaiheessa

keskeisessä asemassa. Tämä johtui siitä, että kertomukset käsittelevät lähinnä kertojien liikuntatottumuksia sekä kokemuksia Action-toiminnasta ja siten myös kertomusten perusrakenteet määräytyvät pitkälti näiden aihealueiden mukaan.

3. Luin kertomukset uudestaan läpi. Tällä kerralla kiinnitin huomiota erityisesti niihin tapoihin, joilla kukin kertoja kuvaa liikunnallisuuttaan ja siinä tapahtuneita muutoksia sekä niihin tekijöihin, jotka ovat vaikuttaneet liikunnallisuuden kehittymiseen erityisesti Action-toiminnan myötä. Alleviivasin juonen kehityksen kannalta keskeiset kohdat ja kirjoitin muistiinpanoja jokaisesta kappaleesta.
4. Erittelin tarkemmin kunkin kertomuksen juonta kertojan liikunnallisuuden ja siinä tapahtuneiden muutosten näkökulmasta edellisessä vaiheessa tekemiäni havaintojen pohjalta. Tutkin, miten hyvin 2. vaiheessa piirtämäni alustavat kuvaajat vastasivat tässä vaiheessa tekemiäni havaintoja ja täydensin niitä tarvittaessa. Avasin myös kuvaajia sanallisesti.
5. Lopuksi kirjoitin yhteenvedon siitä, miten kukin kertoja kuvaa liikunnallisuuttaan ja siinä tapahtuneita muutoksia sekä vertailin näitä kuvauksia keskenään. Pohdin myös kertomusten pohjalta Action-toiminnan merkitystä liikunnallisen elämäntavan tukijana sekä sitä, miksi kertojien liikunnallisuudessa on ylipäättään tapahtunut muutoksia. Vertailin tekemiäni johtopäätöksiä myös muihin tutkimusaineistoihini, jotka siis koostuvat sekä nykyisten että entisten Action-kävijöiden kyselylomakevastauksista.

Esittelen seuraavissa kappaleissa vuorollaan jokaisen kertomuksen sekä niiden juonien pohjalta laaditut täydennetyt kuvaajat selityksineen (ks. 4. vaihe). Olen nimennyt jokaisen kertojan itse, enkä tiedä kenenkään todellista nimeä tai ikää. Sukupuoli on kuitenkin pääteltävissä siitä, että kaikki tutkimuksen tähän vaiheeseen suostuneet olivat naisia. Kappaleessa *Yhteenveto ja johtopäätökset kertomuksista* käyn jokaisen kertomuksen läpi tutkimusongelman valossa, vertailen tekstejä keskenään ja pohdin Actionin vaikutusta kertojien liikunnallisuuteen (ks. 5. vaihe).

### 5.2.1 Kertomus 1: ”Sanna”

Ennen Actioniin osallistumista olin yksipuolinen liikkuja. Tein viikossa 3-5 pitkää kävelylenkkiä (8-10 km). Kun kävely ei enää "antanut minulle mitään", aloin hiljalleen siirtyä juoksemiseen. Suhtauduin kuitenkin liikuntaan hieman pakkona. Motivaattorina liikkumiselle oli painon putoaminen, sillä olin pyöreähhkö. Paino putosi, mikä lisäsi motivaatiota liikkumiseen. Rupesin pitämään myös koululiikunnasta, suurimmasta osasta lajeja.

Isoveljeni ja -siskoni kulkivat Actionin tarjoamissa liikuntatapahtumissa. Osittain heidän ansiostaan innostuin itsekin Actionista. Iso muutos liikuntatottumuksissani ja -mieltymyksissäni tapahtui siirryttyä peruskoulusta lukioon. Aloin käydä lukiota keskustassa (kuljin vajaa 10 km matkan pyörällä syksyisin ja keväisin), missä oli lähellä paljon eri liikuntapaikkoja. Kiinnostuin yhä enemmän omasta ulkonäöstäni, mikä on aina ollut pohjalla halussani liikkua. Terveystieto tuli myös lähelle sydäntä, minkä ansiosta halusin että olen terve läpi elämäni ja aloin kiinnittää yhä enemmän huomiota liikkumiseeni ja ruokavaliooni. Tein päätöksen, että minä en halua perinteisiä kansansairauksia! Minusta kasvoi hiljalleen tietynlainen terveystoimilija, joka olen vieläkin (hyvässä mielessä).

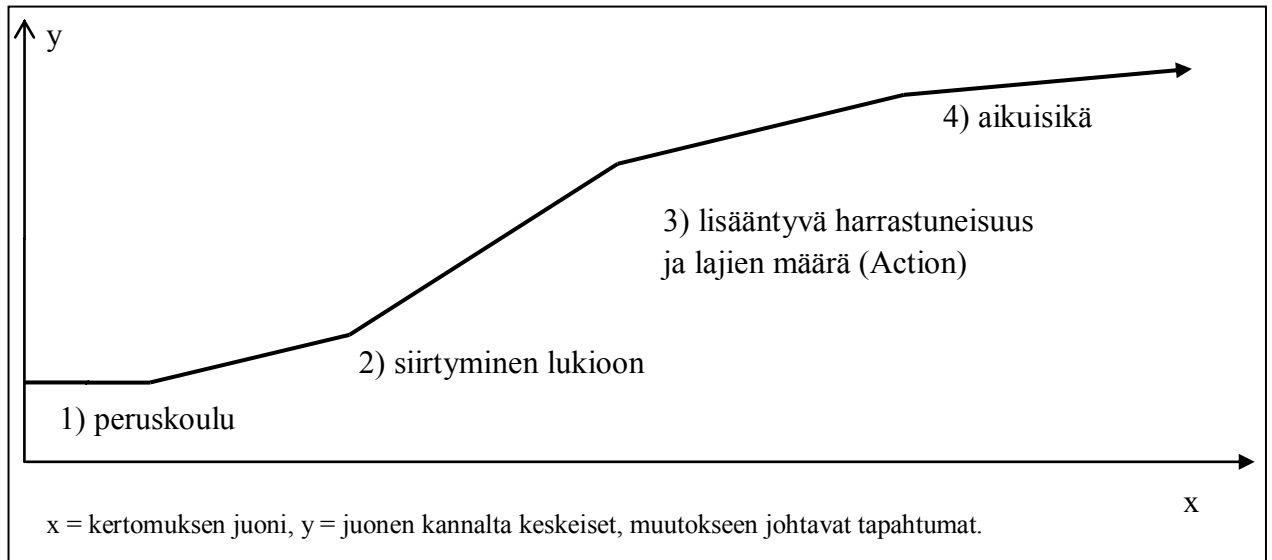
Kaiken tämän muutoksen seurauksena aloin ottamaan selvää, mitä Action tarjoaa. Tiedonsaanti oli helppoa, sillä koulussa oli esitteitä saatavilla. Kaverini houkutteli kerran minut Actionin kuntosalille, ja pääsin tämän käynnin ansiosta eroon ennakkoluuloistani saliharjoitukseen liittyen sekä häpeästä etten tiedä miten laitteita käytetään. Aloin kulkea säännöllisesti Actionin tarjoamalla kuntosalilla, minkä jälkeen lisäsin salikäyntejä myös itse maksettavaksi. Otin lukiossa vapaaehtoisen, omalla vapaa-ajalla suoritettavan, liikunnan kurssin, mikä mahdollisti ilmaisia kuntosali- ja uintikertoja!

Myös Actionin tarjoama hydrobic alkoi kiinnostaa minua, ja siitäkin tuli säännöllinen liikuntakerta! Sen myötä innostuin vesiliikunnasta ylipäätään.

Koen, että Action on ollut suurena vaikuttajana minun liikkumiseeni! Ei ole tarvinnut kysyä vanhemmilta rahaa, saati käyttää omia rahojaan nuorena liikkumiseen. Laajassa liikuntavalikoimassa ja -tarjonnassa on ollut vara valita, niin laji kuin ajankohtakin. Onnistumisten ja tulosten näkymisten myötä liikunnasta on tullut tietynlainen kierre, joka ruokkii itseään. Nykyään harrastan päivittäin monipuolisesti liikuntaa. Kulkuvälineenä minulla on vain pyörä (ei edes bussikorttia), mistä saa hyvää hyötyliikuntaa. Tämän lisäksi juoksen, käyn kuntosalilla ja erilaisissa jumpissa (niin vesi- kuin "kuiva"jumpissakin), vesijuoksen sekä mitä milloinkin. Onneksi Actionin kaltaista toimintaa on myös korkeakouluopiskelijoille: sporttipassia käytän runsaasti! Tämän päivän liikkumiseni on hyvä esimerkki tavallisesta päivästäni: aamulla pyörällä uimahallille ja takas (5 km/suunta), 1 h vesijuoksua, pyörällä kouluun ja takas (2,5 km/suunta) sekä illalla vielä pyörällä töihin ja takas (n.6 km suunta).

Action-toiminta toivottavasti jatkuu tulevaisuudessakin, jotta kaikilla nuorilla olisi samaan mahdollisuus kuin minulla! Syksyisin, kun Actionin "uusi vuosi" alkaa, voisi muutamalla ensimmäisellä kerralla pitää esim. kuntosalilla ohjaajaa, jotta ensikertalaisilla ei olisi niin korkeaa kynnystä lähteä kokeilemaan kuntosalia laitteiden tuntemattomuuden takia.

Sannan kertomuksen juonen kuvaaja ja kuvaajan selitys:



KUVIO 5. Sannan kertomuksen juonen kuvaaja.

- 1) Ennen Actionia Sanna koki olleensa yksipuolinen liikkuja. Hän harrasti aluksi kävelyä ja siirtyi myöhemmin juoksuun. Liikunta tuntui tässä vaiheessa hieman pakolta. Liikkumiseen motivoi halu pudottaa painoa, ja painon putoamisen myötä motivaatio kasvoi. Myös suhtautuminen koululiikuntaan muuttui enimmäkseen myönteiseksi. Osittain vanhempien sisarusten ansiosta Sanna innostui myös Actionista.

Kuvaaja on aluksi vaakasuora, sillä Sannan kuvaus aiemmasta liikkumisestaan on melko yksipuolinen, eikä hän kokenut toimintaansa tuolloin erityisen motivoivana. Kuvaaja muuttuu lievän nousujohteiseksi, kun Sanna kertoo motivaationsa kasvaneen painon putoamisen myötä. Myös myönteiseksi muuttunut suhtautuminen koululiikuntaan sekä Action-toiminnasta innostuminen pitävät kurssin nousujohteisena.

- 2) Siirtyminen peruskoulusta lukioon vaikutti merkittävästi Sannan liikuntatottumuksiin ja – mieltymyksiin. Pitkät pyörämatkat ja keskustan liikuntapalvelut lisäsivät fyysistä aktiivisuutta. Kiinnostus omaan ulkonäköön ja terveyteen kasvoi, ja terveystiedosta muodostui motivoiva oppiaine. Sanna kertoo kasvaneensa vähitellen ”terveysintoilijaksi”, jollainen hän kuvaa olevansa vieläkin.

Kuvaaja muuttuu tässä vaiheessa lievän nousujohteisesta jyrkän nousujohteiseksi, sillä Sanna kuvaa lukioon siirtymistä suurena muutoksena, joka on ilmeisen positiivinen muun muassa hänen käyttämiensä fraasien perusteella: ”kiinnostuin yhä enemmän”, ”tuli lähelle sydäntä” jne.

- 3) Muutosten seurauksena Sanna kiinnostui selvittämään Actionin liikuntatarjontaa. Tiedonsaantia helpottivat koulussa olleet esitteet. Hän kävi kerran kaverinsa houkuttelemana Actionin kuntosalivuorolla, jolloin ennakkoluulot saliharjoitteluun liittyen karisivat ja saliharrastuksesta tuli säännöllistä sekä Actionissa, omalla ajalla että koulun valinnaiskurssin myötä. Actionin hydrobicistä eli vesi-aerobicistä muodostui myös säännöllinen liikuntaharrastus ja se innosti muuhunkin vesiliikuntaan.

Sanna korostaa, että Actionilla on ollut suuri vaikutus hänen liikunnallisuuteensa. Ilmaisuus sekä vuorojen laaja valikoima ja tarjonta nostetaan esiin myönteisinä piirteinä. Sanna kokee saaneensa liikunnan kautta onnistumisen kokemuksia ja saavuttaneensa tuloksia, jotka ylläpitävät halua liikkumiseen.

Kuvaajan kurssi on edelleen vakaan nousujohteinen, sillä Actioniin osallistumisen myötä Sanna kiinnostui uusista liikuntamuodoista, joista muodostui säännöllisiä harrastuksia. Nousujohteista kurssia tukevat myös Sannan mainitsemat Actioniin ja ylipäättään liikuntaan liittyvät myönteiset tekijät.

- 4) Monipuolinen liikunta on edelleen osa Sannan elämää, ja hän kertoo harrastavansa päivittäin sekä hyötyliikuntaa että omatoimista ja ohjattua liikuntaa.

Kuvaaja säilyy loppuun asti nousujohteisena, sillä Sanna kertoo olevansa edelleen aktiivinen liikkuja, ja vaikuttaa saavan liikunnasta yhä positiivisia kokemuksia.



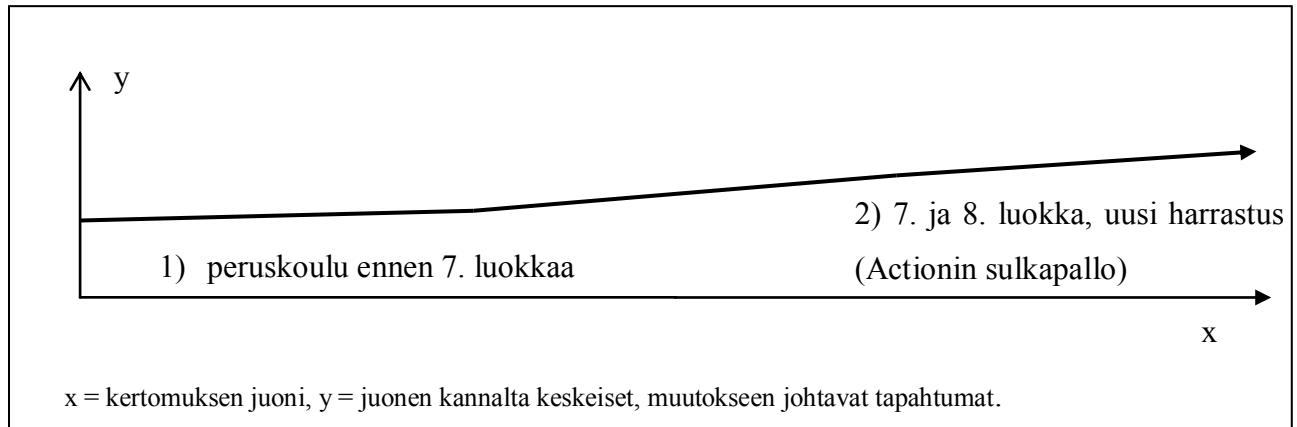
### 5.2.2 Kertomus 2: ”Tiina”

Olen osallistunut Action- toimintaan muistaakseni vuosina 2003–2004, ollessani yläasteen seitsemännellä ja kahdeksannella luokalla.

Ennen Action-toimintaan osallistumisen aloittamista olin käynyt sekä baletti- että nykytanssitunneilla kerran viikossa joka viikko sekä harrastanut satunnaisia kävelylenkkejä. Liikuntaa kertyi siis tällöin noin 2-3 tuntia per viikko. Actionin kautta aloin harrastaa sulkapalloa: Minä ja ystäväni kävimme Actionin tarjoamilla ilmaisilla sulkapallovuoroilla, yleensä kerran viikossa. Harrastin samaan aikaan myös nykytanssia kerran viikossa, tosin sen taisin lopettaa kahdeksannen luokan aikana. Lisäksi kävin yleensä kerran viikossa pitkähköllä kävelylenkillä, joten liikuntaa tuli harrastettua noihin aikoihin yhteensä varmaankin noin 3-4 tuntia viikossa. Voisi siis sanoa Actionin lisänneen fyysistä aktiivisuuttani jonkin verran tai ainakin estäneen sen vähentymistä, sillä se tuli viikoittaiseen liikuntaani ikään kuin "korvaamaan" lopettamiani balettitunteja.

Mielestäni Action-toiminta oli hyvä juttu. Ilman Action-toimintaa minulle ja ystävälleni ei luultavasti olisi edes tullut mieleen lähteä pelaamaan sulkapalloa. Sulkapallon viikoittainen harrastaminen olisi myös voinut estyä, jos meidän olisi aina täytynyt maksaa kentästä. Maksuttomuus madalsi selvästi kynnystä lähteä pelaamaan.

Tiinan kertomuksen juonen kuvaaja ja kuvaajan selitys:



KUVIO 6. Tiinan kertomuksen juonen kuvaaja.

- 1) Tiina kertoo osallistuneensa Actioniin yläasteikäisenä. Ennen Actionia hän harrasti nykytanssia ja balettia sekä satunnaisia kävelylenkkejä yhteensä 2-3 kertaa viikossa.

Kuvaaja on alussa vakaa, sillä Tiinan kertomuksessa ei tapahdu tässä vaiheessa juuri muutoksia ja hän kertoo liikkumisestaan objektiivisesti.

- 2) Tiina alkoi käydä Actionin sulkapallovuorolla ystävänsä kanssa noin kerran viikossa. Lisäksi hän harrasti nykytanssia ja kävi kävelylenkillä, jolloin liikuntaa kertyi noin 3-4 tuntia viikossa. Tiinan mukaan Action-toiminta lisäsi hieman tai vähintäänkin ylläpiti hänen fyysistä aktiivisuuttaan, sillä sulkapallo tuli lopetettujen harrastusten tilalle.

Tiina kertoo, ettei hän olisi luultavasti aloittanut sulkapalloa ilman Actionia. Hän oli tyytyväinen Actioniin, vaikka kävi vain yhdellä vuorolla. Toiminnan maksuttomuus madalsi osallistumiskynnystä ja mahdollisti säännöllisen viikoittaisen harrastamisen. Tiina ei kuvaa kertomuksessa nykyistä liikkumistaan.

Kuvaaja muuttuu lievän nousujohteiseksi, sillä Actionin myötä kertomuksessa tapahtuu positiiviselta vaikuttava muutos: uuden harrastuksen aloittaminen ystävän kanssa sekä viikoittaisen liikuntamäärän mahdollinen kasvaminen.

### 5.2.3 Kertomus 3: ”Emilia”

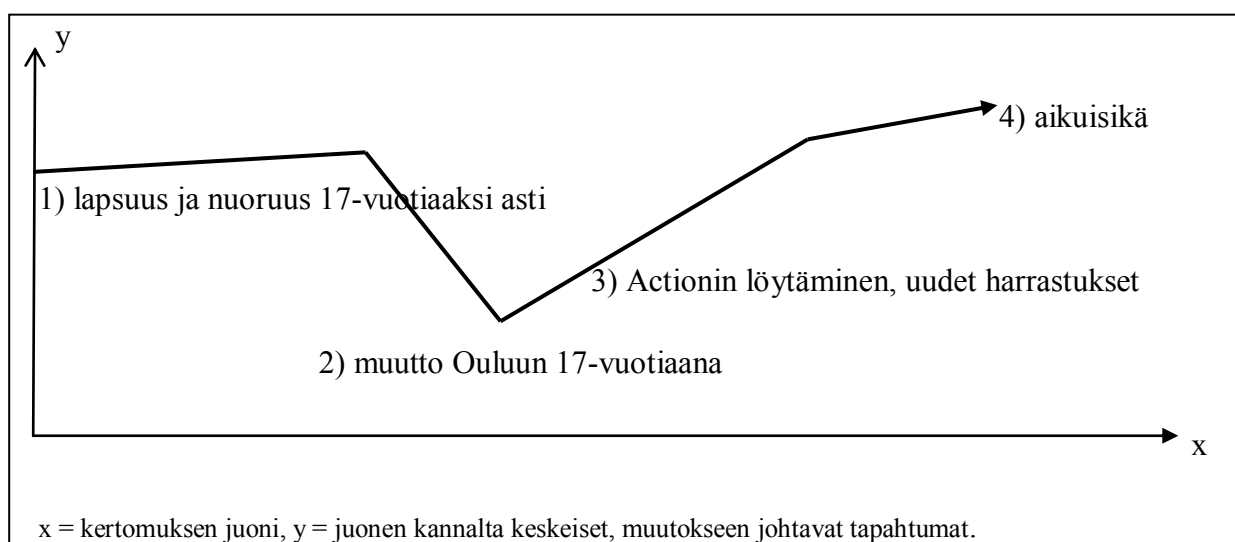
Aloitin nykytanssin harrastamisen ollessani 11-vuotias, ja jatkoin harrastusta 17-vuotiaaksi asti. Treenejä oli aluksi 2krt/vk n. 1h/krt, ja loppuajasta 5krt/vk 1,5-5h/krt (nykytanssin kaksi ryhmää + tanssiteatteriharjoitukset). Tämän lisäksi kävin yläasteaikana harvakseltaan kuntosalilla, lenkkeilin ja pyöräilin muutaman kilometrin välimatkoja. Olen aina pitänyt liikunnasta paljon! Myös ennen nykytanssiaikoja tykkäsin koulun liikuntatunneista ja leikkiä liikunnallisia leikkejä, kuten polttopalloa ja hippaa ystäväni kanssa.

17-vuotiaana muutin kotipaikkakunnaltani Ouluun lukioon, ja jouduin lopettamaan tanssin rahan puutteen vuoksi. Vuoden verran harrastin lähinnä ajoittaista lenkkeilyä ja harvakseltaan kuntosalilla ja uimassa käymistä kämppikseni kanssa. Kun kuulin Action-passista, hankin sen heti käyttööni ja suunnittelin lukio-opintojen ulkopuolisen elämäni pitkälti sen tarjoamien liikuntatuntien mukaan. Kävin paljon erilaisissa tanssillisissa jumpissa, kuten aerobicissä ja afrossa, sekä kuntosalilla ja uimassa aina kun mahdollista.

Afro on erityisesti mieleen jäänyt laji. Siitä tuli ihan älyttömän hyvälle päälle! Lisäksi Actionin kannustamana otin tarkemmin selvää kuntosalitreenaamisesta, ja opin paljon siitä, miten kannattaa esimerkiksi syödä ennen treenejä ja niiden jälkeen ja millaisia sarjoja tulee tehdä. Olisin varmaan muutenkin ottanut asioista selvää, mutta en niin nopeasti ja tarkasti, kuin Actionin innoittamana.

Action-toiminta on ehdottomasti hyvä toiminnanmuoto, joka kannustaa sekä vähän että paljon liikkuvia nuoria kokeilemaan uusia lajeja ja ottamaan liikunnan (taas) osaksi elämäänsä. Lapsenahan useimmat meistä juoksevat ja rimpuilevat ympäriinsä puissa yms., mutta kasvun myötä käyttäydymme arjessa yhä vähemmän liikunnallisesti. On tärkeämpää olla cool ja nojailla seinään välitunneilla, kuin nauraa pöhölönä ja juosta pallon perässä ympäri koulun pihaa. Actionista tulee ehdottomasti pitää kiinni. Voi olla kallista päästää nuoret ilmaiseksi liikkumaan, mutta tuo myös tuloja Oulun kaupungin liikuntahalleille, sillä esimerkiksi minä olen jatkanut kuntosaleilla ja uimassa käymistä aktiivisesti Action-vuosien jälkeen. Lisäksi yleiskunnon parantuminen ehkäisee erilaisten sairauksien puhkeamista, mikä myös säästää terveydenhoitokuluja.

Emilian kertomuksen juonen kuvaaja ja kuvaajan selitys:



KUVIO 7. Emilian kertomuksen juonen kuvaaja.

- 1) Emilia kertoo harrastaneensa nykytanssia aktiivisesti 11–17-vuotiaana, ja yläasteikäisenä hän harrasti lisäksi satunnaista omatoimista liikuntaa. Emilian suhtautuminen liikuntaan on alusta asti positiivinen, ja hän piti myös koululiikunnasta ja erilaisista liikunnallisista leikeistä.

Kuvaaja on aluksi nousujohteinen, sillä Emilia kuvaa aktiivista ja ilmeisen mieluista tanssiharrastustaan ja kertoo nauttineensa monenlaisesta liikunnasta paljon.

- 2) Kun Emilia muutti Ouluun 17-vuotiaana, hän joutui lopettamaan tiiviin tanssiharrastuksensa taloudellisista syistä. Tämän seurauksena hän kertoo liikkuneensa vuoden verran epäsäännöllisesti yksin ja kämppäkaverinsa kanssa.

Kuvaaja muuttuu nousujohteisesta jyrkän laskevaksi, sillä tanssiharrastuksen lopettaminen on oletettavasti negatiivinen tapahtuma, johon viittaa myös sanavalinta ”jouduin lopettamaan”. Myös epäsäännöllinen omatoiminen liikunta ei ollut luultavasti kovin motivoivaa, sillä Emilia kertoo liikkuneensa ”satunnaisesti” ja ”harvakseltaan”.

- 3) Kun Emilia sai tietää Actionista, hän alkoi heti hyödyntää palvelua ja suunnitteli vapaa-aikansa pitkälti eri vuorojen mukaan. Liikunnasta tuli jälleen säännöllistä ja tiivistä. Emilia kertoo nauttineensa erityisesti afrotanssista. Hänen mukaansa Action innosti myös perehtymään tarkemmin kuntosaliharjoitteluun.

Kuvaaja muuttuu voimakkaan nousujohteiseksi, sillä Action-toiminnan aloittaminen mahdollisti jälleen säännöllisen, tiiviin ja mielekkään liikunnan harrastamisen. Kertomuksessa nostetaan esiin myönteisiä liikuntakokemuksia ja mainitaan uusista opituista liikuntaan liittyvistä asioista.

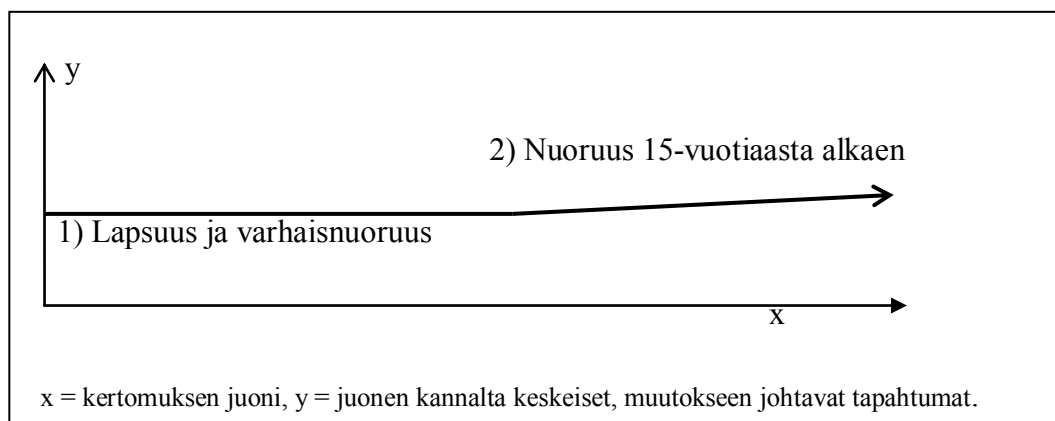
- 4) Emilia pitää Actionia ehdottoman myönteisenä toimintamuotona. Hän uskoo, että Action tavoittaa sekä vähän että paljon liikkuvia nuoria ja tukee liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Hän kertoo itse jatkaneensa aktiivista uinti- ja kuntosaliharrastusta myös Actionin jälkeen.

Kuvaaja on loppuun asti nousujohteinen, sillä Emilia kuvaa Actionia positiivisena toimintamuotona. Hän myös kertoo jatkaneensa uinti- ja kuntosaliharrastusta aktiivisesti.

### 5.2.4 Kertomus 4: ”Outi”

Kävin actionissa 15–17-vuotiaana noin kerran viikossa. Ennen actionia liikuin yhtä paljon kuin actionin jälkeenkin. Kokeilin ensimmäistä kertaa kuntonyrkkeilyä actionissa ja sain siihen sieltä kipinän. Myös vesijumppa oli miellyttävä kokemus ja olenkin harrastanut näitä actionin jälkeen enemmän. Huonoja kokemuksia actionista oli se, että ajat olivat usein 15–18 välillä ja jos koulua oli pitkään, niin ei välttämättä ehtinyt tunneille. Kokemukseni actionista on positiivinen ja mielestäni tämänkaltaisia ilmaisliikuntapalveluja tulisi jatkaa.

Outin kertomuksen juonen kuvaaja ja kuvaajan selitys:



KUVIO 8. Outin kertomuksen juonen kuvaaja.

- 1) Outi kertoo liikkuneensa ennen Actionia yhtä paljon kuin sen jälkeenkin, eli noin kerran viikossa.

Kuvaaja on vakaa, sillä Outi ei kerro tarkemmin elämästään tai liikkumisestaan ennen Action-toimintaa.

- 2) Outin Actioniin osallistuminen ajoittui yläasteen lopusta lukion tai muun toisen asteen koulutuksen alkuun. Hän kertoo, ettei hänen harrastamansa liikunnan määrä muuttunut Actionin aikana. Outi kuitenkin innostui kuntonyrkkeilystä ja vesijumpasta ja on harrastanut niitä enemmän Actionin jälkeen. Negatiivisena tekijänä hän piti Actionin iltapäivään ja alkuiltaan ajoittuvia harrastusvuoroja, sillä pitkät koulupäivät saattoivat vaikeuttaa toimintaan osallistumista. Silti Outi tiivistää lopuksi, että hän koki Actionin myönteisenä.

Kuvaaja muuttuu lievästi nousevaksi. Outin liikunnan harrastamisessa ei tapahdu määrällisiä muutoksia, mutta hän löytää Actionin kautta uusia lajeja, joita hän kertoo harrastaneensa enemmän Actionin jälkeen. Vaikka Outi nostaa negatiivisena tekijänä esiin aikaiset harrastusvuorot, vallitsevin käsitys toiminnasta on kuitenkin myönteinen: ” Kokemukseni actionista on positiivinen ja mielestäni tämänkaltaisia ilmaisliikuntapalveluja tulisi jatkaa.”

### **5.3 Yhteenveto ja johtopäätökset kertomuksista**

Sanna koki olleensa yksipuolinen liikkuja ennen Action-toiminnan aloittamista ja liikunta tuntui hieman pakolta. Halu pudottaa painoa motivoi liikkumaan ja painon pudotessa motivaatio kasvoi. Vanhemmat sisarukset vaikuttivat osittain siihen, että Sanna innostui Actionista. Liikunnan suhteen suuri muutos tapahtui, kun Sanna aloitti lukion keskustassa, missä oli lähellä lukuisia liikuntapaikkoja. Hän innostui myös terveystiedosta ja kertoo

kasvaneensa vähitellen tietynlaiseksi ”terveysintoilijaksi”. Tämän muutoksen seurauksena Sanna alkoi selvittää Actionin liikuntatarjontaa, mikä onnistui helposti koulussa olleiden esitteiden ansiosta. Kaverinsa kannustamana Sanna aloitti kuntosaliharjoittelun sekä Actionissa että omalla ajalla ja innostui myös vesiliikunnasta. Sannan mukaan Action on vaikuttanut todella paljon hänen liikkumiseensa ja hän harrastaa yhä päivittäin monipuolista liikuntaa.

Tiina osallistui Actioniin yläasteikäisenä. Ennen Actionia hän harrasti tanssia ja satunnaisia kävelylenkkejä yhteensä 2-3 kertaa viikossa. Hän alkoi käydä Actionin sulkapallovuoroilla yhdessä ystävänsä kanssa noin kerran viikossa. Lisäksi hän harrasti tanssia ja kävelylenkkeilyä, jolloin hän harrasti liikuntaa yhteensä noin 3-4 tuntia viikossa. Tiina kokee että Action-toiminta lisäsi hieman tai vähintäänkin ylläpiti hänen fyysisen aktiivisuuden määräänsä, sillä sulkapallo tuli lopetettujen harrastusten tilalle. Tiina uskoo, ettei hän olisi aloittanut sulkapalloa ystävänsä kanssa ilman Actionia, ja toiminnan maksuttomuus edesauttoi säännöllistä harrastamista.

Emilia harrasti aktiivisesti tanssia 11–17-vuotiaana ja yläasteikäisenä hän harrasti myös satunnaista omatoimista liikuntaa. Jo ennen tanssiharrastuksen aloittamista hän piti koululiikunnasta ja liikunnallisista leikeistä. Kun Emilia muutti Ouluun 17-vuotiaana, hän joutui lopettamaan tanssiharrastuksensa ja liikkui vuoden verran epäsäännöllisesti ja harvakseltaan. Kun hän kuuli Actionista, hän alkoi heti hyödyntää palvelua aktiivisesti ja liikunnasta tuli jälleen säännöllistä. Hän innostui erityisesti afrotanssista ja perehtyi tarkemmin kuntosaliharjoitteluun. Emilia uskoo, että Action tavoittaa sekä vähän että paljon liikkuvia nuoria ja auttaa liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Hän itse on jatkanut esimerkiksi aktiivista uinti- ja kuntosaliharrastusta myös Actionin jälkeen.

Outi liikkui ennen Actionia ja sen jälkeen noin kerran viikossa. Hän innostui Actionin kuntonyrkkeilystä ja vesijumpasta ja on harrastanut kyseisiä lajeja enemmän Actionin jälkeen. Negatiivisena tekijänä hän piti Actionin aikaisia harjoitusvuoroja, jotka saattoivat mennä päällekkäin pitkien koulupäivien kanssa. Outi kuitenkin tiivistää lopuksi, että hän piti Actionia kokonaisuudessaan myönteisenä.

Kaikki neljä kertomusta poikkeavat toisistaan, mutta niiden välillä on havaittavissa myös yhtäläisyyksiä. Jokaiseen kertomukseen liittyy se, että kertojat ovat löytäneet uusia lajeja Actionin kautta: Sanna muun muassa vesiliikunnan ja kuntosaliharjoittelun, Tiina



sulkapallon, Emilia muun muassa afrotanssin sekä Outi kuntonyrkkeilyn ja vesijumpan. Lisäksi kaikki muut paitsi Tiina mainitsevat jatkaneensa ainakin joitain Actionissa aloittamaansa liikuntalajia.

Kertomusten perusteella Actioniin on ollut mahdollista hakeutua sekä omatoimisesti että tuttavien kanssa. Emilia ja Outi eivät nosta kertomuksissaan esiin sosiaalisia vaikuttajia Action-harrastamiselleen, vaan tuntuvat osallistuneen toimintaan yksin. Sen sijaan Sanna vaikuttaa tutustuneen Actioniin ensimmäistä kertaa vanhempien sisarustensa kautta, ja myöhemmin hänen ystävänsä houkutteli hänet Actionin kuntosalivuorolle. Tiina taas aloitti Actionin sulkapallon yhdessä ystävänsä kanssa.

Kun tarkastellaan kertomusten juonikuvaajia, voidaan havaita että Tiinan ja Outin kuvaajat ovat pitkälti toistensa kaltaisia. Heidän tarinansa ovat myös melko yksiulotteisia Sannan ja Emilian kertomuksiin verrattuina. Outi ei koe Actionin vaikuttaneen hänen harrastamansa liikunnan määrään. Tiina kuvaa Actionin vaikutusta lievästi fyysistä aktiivisuutta lisänneeksi tai ainakin sitä ylläpitäneeksi, ja siksi hänen kuvaajansa on loppua kohden Outin kuvaajaa hieman nousujohteisempi. Molemmat ovat kuitenkin löytäneet Actionin kautta vähintään yhden mieluisan lajin ja he kuvaavat toimintaa yleisesti ottaen myönteiseksi kokemukseksi.

Sannan ja Emilian kertomuksia yhdistää se, että molemmat kuvaavat monipuolisesti omaa liikunnallisuuttaan lapsuudesta varhaisaikuisuuteen. Molemmat ovat myös hyödyntäneet Actionia aktiivisesti ja kokevat sen vaikuttaneen merkittävän positiivisesti heidän liikunnallisuuteensa. Lisäksi sekä Sanna että Emilia mainitsevat, että heidän liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvä tietämyksensä on lisääntynyt liikuntainnostuksen myötä. Näistä yhtäläisyyksistä huolimatta kertomusten juonirakenteet poikkeavat toisistaan: Sannan kertomus on vahvan nousujohteinen, kun taas Emilian kertomuksen juoni muuttuu nousevasta laskevaksi hänen muuttaessaan Ouluun lukioon, mutta lähtee pian uudestaan nousuun, kun hän alkaa käydä Actionissa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että Action-toiminta on vaikuttanut lievän positiivisesta merkittävän positiivisesti kertojien liikunnallisuuteen heidän lähtökohdistaan ja liikkumistottumuksistaan riippumatta. Vaikka kertojat ovat hyödyntäneet Actionia eri tavoin, Tiina ja Outi suppeammin ja Emilia ja Sanna monipuolisemmin, jokaisella on

Actionista yleisesti ottaen myönteisiä kokemuksia ja he puoltavat toiminnan jatkamista. Erityisesti maksuttomuutta ja laajaa lajitarjontaa korostetaan positiivisina puolina.

## 6. POHDINTA

Tutkimukseni tulokset viittaavat siihen, että Action on vaikuttanut myönteisesti sekä entisten että nykyisten kävijöiden liikunnallisuuteen. Erityisen positiivisena piirteenä voidaan pitää sitä, että Actioniin on hakeutunut lähtökohtaisesti kaikenlaisia liikkujia ja että vähän liikkuvien lukumäärä pieneni huomattavasti Actionin myötä. Jokelan ym. (2006) tutkimuksessa vähän liikkuvalla tarkoitetaan sellaista liikkujaa, joka harrastaa vapaa-ajallaan urheilua tai liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan korkeintaan kerran viikossa. Kyseinen tutkimus kohdistui 8. ja 9. luokkalaisiin sekä lukion 1. ja 2. vuosikurssilaisiin vuosina 1996–2005 ja siinä ilmeni, että tutkimukseen osallistuneista joka kymmenes oli vähän liikkuva. (Jokela, Luopa, & Pietikäinen, 2006, s. 13–24.)

Hyödynsin omassa tutkimuksessani samaa vähäisen liikunnallisuuden määritelmää kuin Jokela ym. (2006, 13). Ennen Actionia entisistä kävijöistä lähes puolet ja nykyisistä kävijöistä noin viidesosa oli kyselyn mukaan vähän liikkuva. Actionin aikana nykyisistä kävijöistä vähän liikkuvia oli enää 4 prosenttia ja entisistä kävijöistä alle 15 prosenttia. Lisäksi entisten kävijöiden nykyistä liikunnallisuutta kartoittamalla selvisi, että vähän liikkuvia oli enää noin joka kymmenes.

Koska sekä entisten että nykyisten Action-kävijöiden otos on melko suppea ja suurin osa tutkimukseen osallistuneista entisistä kävijöistä on naisia, Actionin laajempaa vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen ei voida kartoittaa tämän aineiston valossa. Lisäksi entisten kävijöiden kohdalla on mahdollista, että tutkimukseen osallistuminen on innostanut erityisesti sellaisia henkilöitä, jotka kokevat Actionin vaikuttaneen merkittävään positiivisesti heidän liikunnallisuuteensa. Tulokset kuitenkin viittaavat siihen, että myös lähtökohtaisesti vähän liikkuvat ovat löytäneet Actionin kautta mieluisia liikuntamuotoja, jolloin heidän fyysinen aktiivisuutensa on lisääntynyt. Tätä voidaan pitää positiivisena siksikin, koska tutkimusten mukaan riittämättömästi liikkuvien lasten ja nuorten aktivoiminen on erityisen haastavaa. Muun muassa Lintusen ym. (1998) mukaan vähän liikkuvien lasten ja nuorten motivoimiseksi tarvitaan ”tehostetun liikunnan erityisohjelmia”, joiden järjestämisestä voisivat vastata esimerkiksi koulut, liikuntaseurat ja muut yhdistykset sekä kunnan erityisliikuntatoimi (Lintunen ym. 1998, 15). Vaikka Action on tarkoitettu kaikille

nuorille lähtökohtaisesta liikunnallisuudesta huolimatta, se tuntuu motivoivan luontevasti myös vähemmän liikkuvia.

Kun pohditaan nuorten liikunnallisuuden tukemisen merkitystä, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen nousee keskeiseen asemaan. Lasten ja nuorten hyvän terveystilaston voidaan ajatella koostuvan sopivasta painosta, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnosta sekä tuki- ja liikuntaelimistön kunnosta, johon kuuluvat liikehallinta, liikkuvuus, lihaskunto ja luuston kunto. Näiden tekijöiden kehittämisen ja ylläpitämisen lisäksi nuoruudessa harrastetulla liikunnalla on mahdollista saavuttaa myönteisiä psykososiaalisia vaikutuksia sekä edesauttaa liikuntatottumusten muodostumista. (Fogelholm 2011, 79–84.) Erityisesti vapaa-ajan liikunnalla on mahdollista ennaltaehkäistä muun muassa metaboliseen oireyhtymään liittyviä tekijöitä, painon nousua, korkeaa verenpainetta ja tyypin 2 diabetesta. Lisäksi liikunnan on todettu lisäävän yleistä tyytyväisyyttä omaan elämään ja kohentavan itsetuntoa. (Völgyi 2010, 54; Waller 2011, 68–71.) Liikunnalla voidaan edistää myös laajemmin nuorten psyykkistä hyvinvointia, sillä sen on todettu ehkäisevän muun muassa masentuneisuutta, sosiaalisia ongelmia sekä häiriökäyttäytymistä. Näin ollen iän mukainen ja iloa tuottava liikunta voi tarjota käytännöllisen ja kustannustehokkaan välineen nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. (Kantomaa 2010, 93–94.)

Nuorten fyysinen aktiivisuus on tärkeää myös liikunnallisen elämäntavan säilymisen kannalta, sillä siten voidaan muun muassa ennaltaehkäistä vasta aikuisiällä kehittyviä pitkäaikaissairauksia ja lihavuutta (Fogelholm 2011, 84; ks. myös Völgyi 2010, 55). Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että lapsena ja nuorena harrastettu liikunta lisää todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa aikuisiällä. Mikäli nuorten liikuntaharrastukset säilyvät läpi murrosiän, on suurempi todennäköisyys, että he liikkuvat myös aikuisina. (Fogelholm 2011, 84; Yang 1997, 83.) Erityisesti nuoruudessa harrastetulla vapaa-ajan liikunnalla on myönteinen vaikutus aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Muun muassa Tammelin (2003) on havainnut, että vähintään kahdesti viikossa harrastettu vapaa-ajan liikunta ennustaa fyysisesti aktiivista aikuisuutta (Tammelin 2003, 75). Varsinkin organisoidun liikunnan on todettu kohentavan nuorten käsitystä omasta kunnostaan ja fyysisestä pätevyydestään. Nämä tekijät ovat tärkeitä liikuntamotivaation ja aikuisiän liikuntaharrastusten säilymisen kannalta. (Lintunen 1995, 62–70.)

Kun kartoitin entisten ja nykyisten Action-kävijöiden kyselylomakkeita sekä entisten kävijöiden kirjoitelmia, mahdollisuus oman terveyden edistämiseen tai ylläpitämiseen ei noussut ensisijaisesti Actionin positiivisimpien puolien joukkoon (vrt. Puronaho 2006, 31–32). Tästä huolimatta joissain kyselylomakkeissa sivuttiin aihetta. Osa nykyisistä kävijöistä mainitsi Actionin myönteiseksi puoleksi mahdollisuuden kuntoiluun ja liikkumiseen, millä siis luultavasti viitattiin haluun ylläpitää omaa kuntoa ja sitä kautta myös terveyttä. Monet entiset kävijät puolestaan mainitsivat, että Actionissa liikkuminen oli mukavaa ja rentoa, jolloin liikunnan psyykkiset hyödyt nousivat keskeiseen asemaan. Myös eräässä kirjoitelmassa todettiin, että Actionin tarjoama afrotanssi oli jäänyt erityisesti mieleen, sillä se oli mieluista ja kohotti mielialaa. Varsinaisia terveydellisiä motiiveja tuotiin esiin vain yhdessä kirjoitelmassa. Siinä kertoja kuvaa kiinnostumistaan terveystiedosta, jonka myötä hän alkoi kiinnittää huomiota liikkumiseensa ja ruokavalioonsa, tavoitteenaan välttää perinteiset kansansairaudet ja pysyä terveenä läpi elämän. Myös eräässä lomakkeessa yksi entisistä kävijöistä totesi: ”Painaisin todennäköisesti 20 kiloa enemmän kuin nykyään, jos en olisi alkanut käymään viikoittain Action-tunneilla”.

Yleisimmät tekijät, jotka vaikuttivat entisten ja nykyisten kävijöiden motivaatioon käydä Actionin liikuntavuoroilla, liittyivät toiminnan maksuttomuuteen, monipuolisuuteen, vapaamuotoisuuteen ja helppouteen. Myös mahdollisuutta liikkua kavereiden ja ylipäänsä omanikäisten seurassa rennossa ja mukavassa ilmapiirissä pidettiin innostavana. Lisäksi palvelu on tarjonnut useille tilaisuuden tutustua uusiin liikuntamuotoihin. Motivoivan ilmapiirin merkitystä fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtyvyyteen on tutkittu koulun liikuntatuntien osalta. Tulokset ovat osoittaneet, että tehtäväsuuntautunut, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja autonomiaa tukeva ilmapiiri vaikuttaa myönteisesti sekä viihtymiseen että liikunnan intensiteettiin. (Soini 2006, 64.) Ainakin viihtymisen osalta sama näyttää pätevän myös vapaa-ajan liikuntaan, sillä useat entisistä ja nykyisistä Action-kävijöistä korostivat, että muiden nuorten kanssa tapahtuva rento ja omaehtoinen liikunta oli erityisen myönteistä. Muun muassa eräs entisistä kävijöistä totesi: ”[Actionissa parasta oli] yhdessä tekeminen ja pelaaminen, ei tarvinnut olla hyvä, että pääsi mukaan pelaamaan - -. Ei tarvinnut kilpailla, joten tekeminen oli mukavaa ja rentoa.” Myös Ståhl (2003) on havainnut useita Euroopan maita kattavassa tutkimuksessaan, että sosiaalinen tuki vaikuttaa kaikista eniten liikunnan harrastamiseen. Jos yksilön lähiympäristössä vallitsee

liikuntaan kannustava ilmapiiri, todennäköisyys liikunnan harrastamiseen on kaksi kertaa suurempi kuin niillä, jotka eivät koe kannustusta. (Ståhl 2003, 68–89.)

Actionin maksuttomuus nousi kaikista positiivisimmaksi tekijäksi sekä entisten että nykyisten kävijöiden kohdalla. Toiminnan maksuttomuuden korostettiin vaikuttavan myönteisesti sekä harrastetun liikunnan määrään että laatuun, sillä Actionissa oli mahdollista kokeilla monipuolisesti erilaisia lajeja. Monet tutkimukseen osallistuneista tuntuivat pitävän tärkeänä myös sitä, ettei vanhempien tarvinnut osallistua liikunnan rahoittamiseen. Liikuntaharrastusten kalleus onkin yksi yleisimmistä syistä, jotka rajoittavat nuorten osallistumista ohjattuun liikuntaan (Puronaho 2006, 31–32). Lisäksi vanhempien tulotason on osoitettu olevan yhteydessä nuorten fyysiseen aktiivisuuteen: mitä korkeammat tulot vanhemmilla on, sitä todennäköisemmin nuori harrastaa runsaasti liikuntaa. Hyvätuloisten perheiden lapset ovat myös yleisemmin aktiivisia urheiluseurojen jäseniä, sillä useat ohjatut liikuntalajit edellyttävät huomattavaa rahallista panostusta vanhemmilta. Jotta kaikille nuorille voitaisiin taata mahdollisuus monipuoliseen liikuntaan, olisi tärkeää tukea nykyistä enemmän matalakustanteista tai maksutonta toimintaa. (Kantomaa 2010, 51–93.) Action-toiminta vaikuttaa onnistuneelta esimerkiksi tällaisesta toiminnasta, sillä se tuntuu hälventävän vanhempien sosio-ekonomisen aseman vaikutusta nuorten liikkumiseen. Esimerkiksi eräässä entisen kävijän kyselylomakkeessa todetaan: ”[Actionin myötä] ei tarvitse liittyä mihinkään seuraan, että pääsee pelaamaan ja urheilemaan! Tämä voi auttaa liikkumaan myös vähävaraisempia perheitä, joilla ei aina ole varaa maksaa kalliita syys- ja kevätkauden maksuja urheiluseuroihin”.

Tutkimuksessani ei ole mahdollista tarkastella kattavasti tyttöjen ja poikien liikunnallisuudessa ilmeneviä eroja, sillä vain nykyisten Action-kävijöiden kyselylomakevastaukset jakautuivat melko tasaisesti tyttöjen ja poikien kesken (vastaajista tyttöjä oli 23 ja poikia 27). Sen sijaan entisille kävijöille suunnattuun kyselyyn vastasi vain neljä miestä, kun lomakkeita palautettiin yhteensä 35. Myös kaikki entisten kävijöiden kirjoitelmat ovat naisten laatimia. Kyselylomakeaineiston perusteella entiset kävijät olivat keskivertoja liikkujia ennen Actionia. Actionin aikana heidän liikunta-aktiivisuutensa kasvoi hieman ja nykypäivänä he ovat melko paljon liikkuvia. Tutkimuksen kannalta olisi ollut mielenkiintoista selvittää, kehittyisikö entisten kävijöiden keskimääräinen liikunnallisuus erilailla, jos vastaajien joukossa olisi ollut enemmän miehiä. Myös Actionin

arviointi ja toimintaan liittyvät kokemukset olisivat saattaneet painottua toisin, jos vastaukset olisivat jakautuneet tasaisesti miesten ja naisten kesken.

Sekä kotimaiset että kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että pojat harrastavat aktiivisemmin liikuntaa kuin tytöt (Fogelholm 2011, 81). Muun muassa Kantomaan (2010) tutkimuksessa ilmeni, että 15–16-vuotiaista pojista 46 prosenttia lukeutui paljon liikkuviksi, jolloin vapaa-ajan kohtalaista tai kuormittavaa liikuntaa kertyi vähintään neljä tuntia viikossa. Samanikäisten tyttöjen vastaava osuus oli puolestaan vain 29 prosenttia. Sen sijaan vähän liikkuvia eli korkeintaan tunnin viikossa liikuntaa harrastavia oli pojista 31 ja tytöistä 41 prosenttia. (Kantomaa 2010, 41–49.) Pojat myös osallistuvat yleisemmin urheiluseuratoimintaan ja tähtäävät kilpailuihin sekä harrastavat fyysisesti kuormittavampia liikuntalajeja kuin tytöt (Yang 1997, 84–85). Lisäksi pojat vaikuttavat olevan tyttöjä aktiivisempia koululiikunnassa ja viihtyvät liikuntatunneilla paremmin (Soini 2006, 70).

Kun tarkastellaan tutkimukseeni osallistuneiden nykyisten Action-kävijöiden liikunnallisuuden kehitystä, tyttöjen ja poikien kohdalla ei ole havaittavissa juurikaan eroavaisuuksia. Sekä tytöt että pojat olivat keskimäärin keskivertoja liikkujia ennen Actionia, eli he harrastivat vapaa-ajan liikuntaa 2-3 kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan. Actionin myötä molempien sukupuolten liikunnallisuus kasvoi melko paljon liikkuvien tasolle, jolloin vapaa-ajan liikuntaa harrastettiin 4-6 kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan. Sukupuolten välisiä eroavaisuuksia oli havaittavissa lähinnä Actionin suosituimpien liikuntalajien tarkastelun yhteydessä: poikien keskuudessa suosituinta oli salibändy ja tyttöjen keskuudessa kuntosaliharjoittelu.

Useissa tutkimuksissa poikien on todettu suosivan joukkuelajeja ja tyttöjen yksilölajeja (ks. esim. Heikinaro-Johansson 2008, 36; Hills ym. 2003, 24–26; Yang 1997, 84–85). Toisaalta nykyisistä Action-kävijöistä pojat harrastivat myös yksilölajeja, erityisesti kuntosaliharjoittelua. Tytöt sen sijaan pitäytyivät yksilölajeissa; ainoana poikkeuksena oli sulkapallo, johon osallistui muutama vastanneista. Tähän saattoi vaikuttaa myös se, ettei tytöille ja pojille ollut juuri varattu omia pelivuoroja, mikä voi nostaa osallistumiskynnystä. Esimerkiksi eräs entinen naispuolinen kävijä kommentoi: ”useimmat lajit tuntuivat olevan ryhmässä miespainotteisia, esim. sähly ja koripallo, joten kynnys

mennä mukaan oli aika suuri. - - Erilaisia pallopelejä voisi olla omina ryhminä tytöille ja pojille, jolloin kynnys osallistua olisi matalampi”.

Vaikka entiset ja nykyiset Action-kävijät pitivät Actionia todella myönteisenä ja tärkeänä palveluna, siihen kohdistettiin myös kehittämis ehdotuksia. Sekä nykyiset että entiset kävijät esittivät eniten lajitarjonnan lisäämiseen tai kehittämiseen liittyviä toiveita. Useissa nykyisten ja entisten kävijöiden lomakkeissa toivottiin myös näkyvämpää tiedottamista Actionista. Muun muassa eräs entisistä kävijöistä toteaa: ”jäi vähän hämäräksi silloin koko juttu. Miksi ja kenelle järjestettiin? Oli silloin ’outoa mutta ihan siistiä’”. Toisessa lomakkeessa puolestaan pohdittiin, että kouluilla olisi voinut käydä esittelijä, joka olisi kertonut tarkemmin Actionista. Eräs nykyisistä kävijöistä puolestaan toivoi, että koulujen lisäksi eri liikuntapaikat perehtyisivät paremmin toimintaan.

Huolellisesti toteutetun tiedottamisen avulla olisi kenties mahdollista kannustaa yhä useampia nuoria osallistumaan Actioniin tai muuhun vapaa-ajan liikuntaan. Esimerkiksi Ståhlin (2003) laajassa tutkimuksessa havaittiin, että tietoisuus spesifeistä liikunnan edistämishjelmista ja toiminnoista oli positiivisesti yhteydessä liikunnan harrastamiseen (Ståhl 2003, 68–69; ks. myös Virtanen 2012, 154–155). Sen sijaan tiedotusvälineiden toteuttamalla kannustuksella vaikuttaa olevan päinvastaiset seuraukset: Ståhlin mukaan ne, jotka kokivat tiedotusvälineiden kannustavan heitä liikkumaan, olivat lähes kaksi kertaa todennäköisemmin vähän liikkuvia kuin ne, jotka eivät kannustusta kokeneet (Ståhl 2003, 68–69; vrt. Cavill ym. 2006, 21). Etenkin nuorten kohdalla on varmasti tärkeää, että valistavan kampanjoinnin sijaan keskitytään tiedottamaan erilaisista liikuntamahdollisuuksista ja niiden sisällöistä vapaamuotoisesti ja positiiviseen sävyyn, jolloin liikkumisen keskeisenä osana voidaan korostaa rentoa ja mukavaa yhdessäolossa muiden nuorten kanssa. Myös kouluissa olisi hyvä nostaa esiin tällaista tiedottamista. Esimerkiksi Actionin kohdalla kynnys osallistumiseen saattaisi madaltua, jos koulujen liikunnanopettajat tiedottaisivat aktiivisesti toiminnasta ja erilaisia vuoroja olisi mahdollista kokeilla liikuntatuntien puitteissa.

Actionin ohjaajat jakoivat lomakevastausten perusteella mielipiteitä. Muutamat vastanneista arvioivat ohjaajia hyväksi, mutta joillain entisillä kävijöillä oli myös negatiivisia kokemuksia ohjaajien toiminnasta. Erityisesti kuntosaleille toivottiin aktiivisia ja helposti lähestyttäviä ohjaajia, jotka opastaisivat nuoria käyttämään laitteita oikein ja



turvallisesti. Eräs entisistä kävijöistä kommentoi: ”Ohjaajien olisi pitänyt olla paremmin esillä tai pitää vaikka nimilappua. Kun tunnille meni, ei välttämättä heti osannut sanoa, kuka on ohjaaja ja keltä voisi kysyä neuvoa. Ei yläasteikäinen nuori kehtaa mennä kyselemään jokaiselta paikallaolijalta, että ’oletko sinä tämän tunnin ohjaaja?’”. Kuntosaliohjaajien aktiivinen osallistuminen olisi erityisen tärkeää, koska Actionin salivuoroilla käy tutkimusaineistoni perusteella paljon vasta-alkajia. Ohjaajilla on myös osoitettu olevan suuri merkitys nuorten liikuntakiinnostuksen suuntaajina, mikä olisi tärkeää ottaa huomioon harrastustoiminnassa (Lehmuskallio 2011, 30).

Kenties yllättävin ero entisten ja nykyisten Action-kävijöiden esittämissä kehittämisehdotuksissa oli se, ettei kukaan tutkimukseen osallistuneista nykyisistä kävijöistä maininnut Actionin liikuntavuorojen ajankohtia lomakkeessaan. Useat entiset kävijät puolestaan kokivat, että monet liikuntavuorot olivat niin aikaisin, että ne menivät koulun kanssa päällekin. Lisäksi joidenkin vastaajien mielestä useat Actionin liikuntapaikat olivat liian kaukana tai vaikeiden kulkuyhteyksien päässä, mikä rajoitti vuoroille osallistumista. Koska yksikään nykyisistä kävijöistä ei nostanut näitä ongelmia esille, on mahdollista että Actionin liikuntavuoroihin on tullut muutamassa vuodessa osallistumista helpottavia muutoksia. Toisaalta monet nykyisistä kävijöistä toivoivat useita jo liikuntavalikoimassa olevia vuoroja lisää, eli uusille liikuntavuoroille näyttää olevan edelleen kysyntää.

Nuorille olisi tärkeää taata mahdollisimman helposti saavutettavia liikuntapalveluja, sillä liikunnallisuutta tukeva ympäristö ennustaa runsaampaa fyysistä aktiivisuutta. Vaikka koululiikunnalla, urheiluseuratoiminnalla ja asuinympäristön liikuntamahdollisuuksilla on keskeinen rooli liikunnallisuuden edistämisessä, ne eivät välttämättä riitä ennestään vähän liikkuvien aktivoimiseksi. (Fogelholm 2011, 81–82.) Tutkimukseni perusteella Actionin kaltaisella maksuttomalla ja vapaamuotoisella toiminnalla on mahdollista kannustaa myös lähtökohtaisesti vähän liikkuvia nuoria liikunnan pariin. Toisaalta monet entisistä ja nykyisistä kävijöistä kertoivat hyödyntäneensä vain muutamia Actionin liikuntavuoroja, vaikka heillä vaikuttaisi olevan intoa runsaampaan liikkumiseen palautteen perusteella. Muun muassa eräs entisistä kävijöistä kommentoi: ”Olin tyytyväinen Actionin toiminnasta. Harrastamahdollisuuksia olisi kuitenkin voinut olla hieman myöhempinäkin ajankohtina iltapäivisin; moniin juttuihin olisi ollut mielenkiintoa mennä, mutta aikaisen ajankohdan vuoksi ei päässyt”. Toisessa lomakkeessa taas pohditaan, että ”Action-toiminta aktivoisi

nuoria luultavasti nykyistä enemmän, mikäli ohjelmaa olisi tarjolla myös selkeästi illemmallakin”.

Actionin liikuntavuorojen organisoimiseen liittyy ymmärrettävistä syistä haasteita, sillä kaupungin liikuntatilat ovat jo nykyisellään tiiviissä käytössä. Lisäksi nuoret ehtivät suuremmalla todennäköisyydellä aiemmin iltapäivällä alkaville vuoroille kuin esimerkiksi työikäiset. Ilmaisten ohjattujen liikuntavuorojen järjestäminen vaatii myös resursseja. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen säästää silti pitkällä tähtäimellä huomattavasti yhteiskunnan varoja (Nupponen & Paronen 2011, 188-189; ks. myös esim. Cavill ym. 2006, 5). Jotta mahdollisimman moni nuori voisi harrastaa mielekästä liikuntaa esimerkiksi perheen varallisuudesta riippumatta, julkisia varoja olisi tärkeää suunnata monipuolisiin liikuntatoimintoihin. Näin nuorille voidaan mahdollistaa positiivisia liikuntakokemuksia, jotka luovat pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle (Tammelin 2003, 76).

Tutkimukseni luotettavuutta heikentää se, etteivät käyttämäni aineistot ole kovin laajoja. Tämä johtuu ensisijaisesti aineistojen keräämiseen liittyvistä ongelmista. Nykyisten Action-kävijöiden kohdalla meneteltiin siten, että Actionin ohjaajat jakoivat aineistona toimineet paperiset kyselylomakkeet liikuntavuorojen yhteydessä ja nuoret täyttivät ja palauttivat ne samalla kertaa. Näin pyrittiin takaamaan mahdollisimman suuri vastausprosentti. Tästä menettelytavasta huolimatta lomakkeita palautettiin vain 50. Tämä johtui enimmäkseen siitä, että kysely toteutettiin vasta toukokuussa, jolloin Action-vuoroille osallistui tavallista vähemmän nuoria. Palautettujen lomakkeiden lukumäärä olisikin voinut olla suurempi, jos kysely olisi toteutettu esimerkiksi kevään Action-kauden alussa tammi-helmikuussa.

Entisille Action-kävijöille suunnattu kysely toteutettiin sähköisen lomakepohjan avulla. Lähetin kyselyn Oulun yliopiston yleiselle sähköpostilistalle sekä muutamalle Oulun seudun ammattikorkeakoulun opiskelijaryhmän sähköpostilistalle. Sähköisen kyselyn tarkoituksena oli tavoittaa mahdollisimman suuri joukko entisiä kävijöitä sekä tehdä tutkimukseen osallistumisesta nopeaa ja vaivatonta. Tästä huolimatta kyselyyn osallistui vain 35 entistä kävijää. Vastausten vähäinen lukumäärä saattoi johtua muun muassa siitä, että yliopiston ja ammattikorkeakoulun sähköpostilistoilla on oletettavasti enimmäkseen sellaisia opiskelijoita, jotka eivät ole hyödyntäneet Action-palvelua nuoruudessaan. Varsinkin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tavoittaminen oli haastavaa, sillä

oppilaitoksella ei ole yleistä sähköpostilistaa. Lisäksi kyselyn täyttäminen oli täysin kiinni entisten kävijöiden omasta halusta osallistua tutkimukseen, mikä arvatenkin vähensi vastausten lukumäärää. Erityisesti miesten laatimat vastaukset jäivät vähäisiksi, mikä heikentää tutkimuksen laatua.

Entisten kävijöiden tavoittaminen olisi kenties onnistunut paremmin paperisten kyselylomakkeiden avulla, jotka olisi voitu jakaa täytettäväksi esimerkiksi yliopiston eri tiedekuntien luentojen yhteydessä. Samaa menettelytapaa olisi voitu hyödyntää myös ammattikorkeakoulussa. Lisäksi lomakkeita olisi ollut mahdollista jakaa esimerkiksi ammattikouluissa opiskeleville nuorille aikuisille. Paperilomakkeiden etuna olisi ollut välitön vastausmahdollisuus sekä molempien sukupuolten varmempi tavoitettavuus. Toisaalta haasteena olisi ollut se, että lomakkeiden jakaminen olisi vienyt paljon aikaa ja edellyttänyt mahdollisuutta vierailla useilla eri oppilaitoksilla. Lisäksi luentojen ja oppituntien alussa täytettävät lomakkeet olisivat häirinneet opetusta ja vieneet turhaa aikaa niiltä, jotka eivät ole osallistuneet Actioniin.

Entisten Action-kävijöiden laatimat kirjoitelmat kerättiin myös sähköisesti. Lähetin kirjoitelmapyynnöt sähköpostitse niille kyselyyn osallistuneille entisille kävijöille, jotka olivat suostuneet myöhempään yhteydenottoon tutkimukseen liittyen. Kirjoitelmat oli mahdollista laatia erilliselle sähköiselle lomakepohjalle, jotta vastaajien anonymiteetti säilyisi ja tutkimukseen osallistuminen olisi mahdollisimman vaivatonta. Tästä menettelytavasta huolimatta kirjoitelmien lukumäärä jäi suppeaksi, sillä niitä palautettiin vain neljä, joista kaikki olivat naisten laatimia. Lisäksi osa kirjoitelmista oli todella lyhyitä, mikä heikensi osaltaan aineistoanalyysin laatua.

Kirjoitelmien lukumäärä olisi saattanut olla suurempi, jos niiden laatiminen olisi ollut mahdollista lomakevastausten yhteydessä. Tämä olisi toiminut erityisen hyvin silloin, jos lomakkeet ja kirjoitelmat olisi kerätty paperimuodossa. Kirjoitelmien sijaan tutkimuksessa olisi ollut myös mahdollista käyttää esimerkiksi haastattelua. Toisaalta haastatteluun olisi liittynyt omat haasteensa muun muassa tutkittavien anonymiteettiin liittyen. Lisäksi haastattelutilanteen toteuttaminen olisi vaatinut enemmän aikaa sekä tutkittavilta että tutkijalta.

Tutkimuksen kattavuutta ja luotettavuutta olisi mahdollisesti voitu parantaa muokkaamalla myös entisten ja nykyisten Action-kävijöiden kyselylomakkeita sekä kirjoitelmien

ohjeistusta. Kyselylomakkeiden heikkous oli se, ettei niissä tarkennettu kovin selkeästi vapaa-ajan liikunnan käsitettä. Tästä syystä vastaaja sai itse määritellä, kuuluivatko esimerkiksi kävely- ja pyörämatkat sekä muu hyötyliikunta vapaa-ajan liikunnan piiriin. Toisaalta lomakkeiden kysymykset oli aseteltu sellaiseen muotoon, että useimmat entisistä ja nykyisistä kävijöistä tuntuivat jättävän hyötyliikunnan vapaa-ajan liikunnan ulkopuolelle vastausten perusteella. Toinen kyselylomakkeiden ongelma oli se, ettei vastaajien tarvinnut määritellä harrastamansa vapaa-ajan liikunnan intensiteettiä. Tämä vaikeuttaa tulosten vertailua sellaisiin tutkimuksiin, joissa harrastetun liikunnan intensiteetti huomioidaan tutkittavien liikunta-aktiivisuuden luokitteluissa (Jokela ym. 2010, 13; Jokela ym. 2008, 13; Cavill ym. 2006, 3-5).

Nykyisten kävijöiden kyselylomakkeisiin olisi voinut sisältyä myös vastaajan luokka-asteen merkitseminen. Yläkouluikäiset vastaajat on mahdollista erotella nykyisestään aineistosta syntymävuoden perusteella, mutta aineisto ei sen sijaan paljasta, paljonko vastajista on lukiolaisia ja paljonko ammattikoululaisia. Tämä erottelu olisi ollut mielenkiintoista tehdä siksi, koska ammattikoululaisten on todettu olevan vähemmän liikunnallisia kuin lukiolaisten (Jokela ym. 2010, 31–42). Näin olisi ollut mahdollista havainnoida, miten Action on tavoittanut eri koulutusten piiriin kuuluvia nuoria. Samoin entisille kävijöille suunnattuun kyselyyn olisi voinut sisältyä aiemman koulutuksen kartoittaminen, etenkin jos aineistoa olisi kerätty laajemmin eri oppilaitoksista. Koulutustaustan erittelemisen olisikin vaatinut laajempia tutkimusaineistoja, sillä nykyisten aineistojen suppeus estää luotettavan jaottelun.

Entisten kävijöiden kirjoitelmien ohjeistusta olisi ollut hyvä hieman tarkentaa siten, että kertojia ohjattaisiin käsittelemään laajemmin nykyhetkeä ja aikaa ennen Actionia. Näin jokaisen kävijän liikunnallisuuden kehitymisestä olisi muodostunut suuremmalla todennäköisyydellä kronologinen kertomus, mikä olisi puolestaan mahdollistanut kattavamman narratiivisen analyysin laatimisen. Koska tutkimuskirjoitelmien ohjeistus oli melko väljä, osa kertomuksista oli suppeita ja osa taas laajoja ja perusteellisia. Toisaalta väljän ohjeistuksen myönteisenä puolena voidaan pitää sitä, että se tarjoaa kertojalle mahdollisuuden suunnata kertomustaan haluamallaan tavalla (ks. Laitinen & Uusitalo 2008, 111–115).

Hyödynsin entisten kävijöiden kirjoitelmien tarkastelussa narratiivista lähestymistapaa. Narratiivisuuden myönteiseksi puoleksi lukeutuu muun muassa yksilöllisten elämien ja niistä kumpuavien kertomusten nostaminen keskeiseen asemaan. Näin aidot subjektiiviset kokemukset voidaan tehdä näkyviksi, mikä lisää puolestaan tutkimuksen käytännön arvoa. (Hatch & Wisniewski 1995, 114–118; Heikkinen 2010, 156–157.) Toisaalta narratiiviseen tutkimusmetodiin ja ylipäättään laadulliseen tutkimukseen sisältyy myös ongelmakohtia, joista yksi on tutkimuksen heikko jäljiteltävyys. Laadullinen aineisto on yleensä niin moniulotteista, etteivät tutkijat voi kerätä ja tulkita sitä täsmälleen samoin keinoin. On myös mahdollista, että tutkimusprosessin edetessä tutkimuksen kohde muuttuu kokonaan alkuperäisestä. (Moilanen 2002, 92–93.) Narratiivista tutkimusta on lisäksi kritisoitu tietynlaisen aineiston poissulkemisesta. Kertomuksia tutkittaessa saatetaan olettaa liian jyrkästi, että kaikki kokemukset jäsentyvät narratiivisesti. Tällöin rikkonaiset, monisyiset ja heikosti muodostuneet kertomukset jäävät herkästi tutkimuksen ulkopuolelle. Vähitellen narratiivisessa tutkimuksessa ollaankin siirtymässä juuri epätäydellisten, ristiriitaisten ja hajanaisten tarinoiden tarkasteluun. (Hänninen 2010, 175.)

Ongelmakohdistaan huolimatta narratiivista tutkimusmenetelmää pidetään usein erityisen eettisenä lähestymistapana, sillä siinä arvostetaan yksilön persoonallisuutta ja tarjotaan tutkittavalle mahdollisuus ilmaista itseään aidosti ja vapaasti. Toisaalta narratiivisen tutkimuksen eettiset haasteet liittyvät siihen, että tutkittavat saattavat paljastaa huomaamattaan tutkijalle enemmän kuin olisivat alun perin aikoneet. Myös tutkijan tekemät tulkinnat tarinoista voivat tuntua kertojista jopa loukkaavilta. Lisäksi tutkittavan kertomistapa saattaa olla hyvinkin tunnistettava, vaikka tarina olisi päällisin puolin muutettu anonyymiksi tutkimusta varten. (Hänninen 2010, 174.) Olen pyrkinyt huomioimaan nämä ongelmakohdat jo valitessani aineistonkeruu- ja analysointimenetelmiä.

Kirjoitelmien hyödyntäminen tutkimuksessa vähentää sitä todennäköisyyttä, että tutkittavat paljastaisivat kertomuksissaan enemmän kuin olivat suunnitelleet. Kirjoittaminen kertomismuotona mahdollistaa tutkijan esittämien kysymysten prosessoimisen ennen vastaamista ja tutkittava pystyy muokkaamaan valmista kirjoitelmaansa ennen kuin palauttaa sen tutkijalle. Lisäksi hyödynsin sellaisia aineiston analysointikeinoja, joissa kertomuksia tarkastellaan kokonaisuuksina melko etäältä. Tämä vähentää osaltaan sitä todennäköisyyttä, että aineistojen tulkinnat loukkaisivat tutkittavia. Toisaalta kertomusten

tarkastelu kokonaisuuksina saattaa lisätä sitä riskiä, että kertojat voidaan tunnistaa kirjoitustyylin perusteella. Siksi pyrin jättämään kertomusten ulkopuolelle kaikki sellaiset tekijät, jotka voivat paljastaa kertojien henkilöllisyyden. Anonymiteetin säilymistä edesauttaa myös se, että tutkimuspyyntö lähetettiin alun perin monelle tuhannelle nuorelle aikuiselle.

Kun tutkimukseni eettisyyttä tarkastellaan kokonaisuudessaan, suurimmat aukot liittyvät aineiston keräämiseen nykyisiltä Action-kävijöiltä. Yleinen käytäntö on, että tutkimuspaikasta vastaavat viranomaiset sanelevat tutkimusaineiston keräämiseen liittyvät ehdot: esimerkiksi alaikäisiä tutkittaessa useissa tapauksissa vaaditaan huoltajien kirjallinen suostumus, mutta käytännöt vaihtelevat suuresti tilanteiden mukaan. (Nurmenniemi 2010, 22–31; Tani 2010, 56.) Omassa tutkimuksessani viranomaisten roolia toimitti kaupungin liikuntavirasto, joka myös osallistui tutkimuksen toteuttamiseen organisoimalla nykyisille kävijöille suunnattujen kyselylomakkeiden keräämistä. Tästä näkökulmasta voidaan olettaa, että tarvittavat luvat aineiston keräämiselle olivat kunnossa. Toisaalta suuren toimijan järjestämään aineiston keräämiseen liittyy se riski, ettei tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta korosteta tarpeeksi, vaan jokaiselta paikalla olleelta nuorelta edellytetään kyselylomakkeen täyttämistä, halusi tämä osallistua tutkimukseen tai ei (Nurmenniemi 2010, 26–27).

Tutkimukseni ei tarjoa yleistettävissä olevaa tietoa Actionin vaikutuksesta nuorten liikunnallisuuteen suppeiden tutkimusaineistojen vuoksi. Tutkimustulokset kuitenkin viittaavat siihen, että Actionilla voi olla merkittävä rooli nuorten liikunnallisuuden lisäämisessä tai vähintäänkin ylläpitämisessä, sillä toiminta on vaikuttanut keskimäärin myönteisesti tutkimukseen osallistuneiden nuorten ja nuorten aikuisten vapaa-ajan liikkumiseen. Jotta nämä viitteet vahvistuisivat, jatkotutkimuksissa olisi tärkeää tarkastella huomattavasti laajempia tutkimusaineistoja. Tämä tukisi osaltaan myös opetusministeriön asettamaa strategiaa liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi, sillä sen yhtenä tavoitteena on saada luotettavaa ja merkittävää väestötason tietoutta siitä, mitkä ovat eri toimijoiden mahdollisuudet innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan (Uusi suunta liikuntatutkimukseen: opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi 2009, 27).

Jatkotutkimukseen olisi hyvä saada mukaan myös sellaisia nuoria ja nuoria aikuisia, jotka eivät ole koskaan käyneet Actionissa. Kun tutkimuksessa vertailtaisiin kahden erilaisen ryhmän liikunnallisuuden kehitystä, voitaisiin saada luotettavampaa tietoa Actionin todellisesta vaikutuksesta nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Lisäksi tutkittavien liikunnallisuuden kehitystä olisi mielenkiintoista kartoittaa pidemmällä aikavälillä, jolloin saataisiin kattavampi ja totuudenmukaisempi kuva muun muassa nuorten liikunnallisista lähtökohdista ja nykytilanteesta.

Actionin kaltaista nuorille suunnattua maksutonta ja ohjattua liikuntaa on tarjolla ainakin muutamissa kaupungeissa. Jotta tutkimus voisi laajentua väestötasolle opetusministeriön strategian mukaisesti, olisi keskeistä kartoittaa laajemmin näiden palvelujen vaikutusta liikunnallisuuteen. Näin voitaisiin saada konkreettista ja luotettavaa näyttöä ohjattujen ilmaisiliikuntapalvelujen merkityksestä nuorille, jolloin myös toimenpiteiden suuntaaminen palvelujen tukemiseksi olisi entistä perustellumpaa. (Uusi suunta liikuntatutkimukseen: opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi 2009, 18.)

## LÄHTEET

Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki: 2008. 88–91.

Brettschneider, W. & Heim, R. 1997. Identity, sport, and youth development. Teoksessa *The Physical Self. From Motivation to Well-Being*. Kenneth R. Fox (toim.), Human Kinetics 1997. 213–226.

Bruner, J. 1986. *Actual Minds, Possible Worlds*. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts and London, England 1986. 9–19.

Cavill, N., Kahlmeier, S. & Racioppi, F. (toim.) 2006. Physical activity and health in Europe: evidence for action. World Health Organization. Geneva, CHE: WHO Regional Office for Europe, 2006. 5–21.

Corbin, C. B. & Whitehead, J. R. 1997. Self-esteem in Children and Youth: The Role of Sports and Physical Education. Teoksessa *The Physical Self. From Motivation to Well-Being*. Kenneth R. Fox (toim.), Human Kinetics 1997. 197–199.

Denzin, N. 1989. *Interpretive Biography. Qualitative Research Methods* volume 17. Sage Publications, Inc.: 1989. 44–47.

Eskola J., Rovio E., Saaranen-Kauppinen A. & Wallin A., 2011. ”Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 18–23.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa *Terveysliikunta*. Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) 2. uudistettu painos. Duodecim, UKK-instituutti. Keuruu: 2011. 79–84.



Hatch, J. A. & Wisniewski, R. 1995. Life history and narrative: questions, issues, and exemplary works. Teoksessa *Life History and Narrative*. Hatch, J. A. & Wisniewski, R. (toim.) London, GBR: Routledge, 1995. 114–118.

Heikinaro-Johansson, P., Lyyra M. & Varstala, V. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31 – 37.

Heikkinen H., Huttunen R. & Pesonen, J. 2012. Liikuntakasvatuksen eetos. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 18–22.

Heikkinen, H. 2010. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Toimittaneet Aaltola, J. ja Valli, R. Juva: 2010. 143–157.

Heikkinen, H. 2004. Narratiivinen toimintatutkimus ja sen luotettavuuskysymykset opettajan työssä. Teoksessa *Opettajuudesta ja kielikasvatuksesta*. Puheenvuoroja sillanrakentajille. Jaatinen, R., Kaikkonen, P., Lehtovaara, J. (toim.) Tampereen Yliopistopaino oy, Tampere: 2004. 180.

Heikkinen, H. 2002. Whatever is Narrative Research? Teoksessa *Narrative Research. Voices of Teachers and Philosophers*. Huttunen, R., Heikkinen, H., Syrjälä, L. (toim.). Jyväskylä: 2002. 13–14.

Heinonen, O. Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki: 2008. 18–22.

Hills, A. P., Järvelin, M., Näyhä, S. & Tammelin, T. 2003. Adolescent Participation in Sports and Adult Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(1): 22–28.

Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Oppimistulosten arviointi 1/2004, Opetushallitus. Helsinki: 2004. 67–137.

Hyvärinen, M. 2006. Kerronnallinen tutkimus. Julkaistu kotisivuilla [www.hyvarinen.info](http://www.hyvarinen.info). 3–11.

Hyvärinen, M. 2004. Eletty ja kerrottu kertomus. Sosiologia 4. 301–305.

Hänninen, V. 2010. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toimittaneet Aaltola, J. ja Valli, R. Juva: 2010. 169–174.

Hänninen, V. 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampereen yliopisto, Tampere: 2000. 16–64.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Yli-Piipari, S. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. Liikunta & Tiede 46 (6). 61 – 67.

Jokela, J., Kinnunen, T., Lommi, A. & Luopa, P. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000–2009. Helsinki: 2010. 13–71.

Jokela, J., Luopa, P. & Pietikäinen, M. 2008. Kouluterveyskysely 1998–2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Stakes, Helsinki: 2008. 13–60.

Jokela, J., Luopa, P. & Pietikäinen, M. 2006. Nuorten elinolot, koulutyö, terveys ja terveystottumukset 1996–2005. Kouluterveyskysely 2005. Stakes, Helsinki: 2006. 13–24.

Kaasila, R. 2008. Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Toimittaneet Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, K. Rovaniemi: 2008. 42–43.

Kannas, L., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Vuori, M. & Välimaa, R. 2006. Nuorten liikunta ja seksuaalikokemukset – WHO-koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorten elinolot - vuosikirja. Karvonen, S. (toim.) Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta, Stakes. Vammala: 2006. 86.

- Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Juvenes Print, Oulu: 2010. 41–94.
- Kujala, T. 2007. Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymisestä. Teoksessa *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin*. Syrjäläinen, E., Eronen, A. & Värri, V. (toim.) Tampereen Yliopistopaino Oy, Tampere: 2007. 17–31.
- Laitinen, M. & Uusitalo, T. 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäntapahtumien tutkimisessa. Teoksessa *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*. Toimittaneet Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, K. Rovaniemi: 2008. 111–115.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lerssi, L., Markkula, J., Pietikäinen, M., Puusniekka, R., Sundström, L., Tervaskanto-Mäentausta, T. & Väistö, R. 2008. Kouluterveyskyselystä toimintaan – kehittämishanke 2005–2007 Hankkeen loppuraportti. Stakes, Helsinki: 2008. 10.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. Narrative Research. Reading, analysis, and interpretation. *Applied Social Research Methods Series volume 47*. Sage Publications, Inc. 1998. 15–88.
- Lieblich, A. 1998. The Holistic-Content Perspective. Teoksessa *Narrative Research. Reading, analysis, and interpretation*. Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. *Applied Social Research Methods Series volume 47*. Sage Publications, Inc. 1998. 62–63.
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. LIKES-tutkimuskeskus, Jyväskylä: 2000. 45–67.
- Lintunen, T., Telama, R., Numminen, P., Nupponen, H., & Oittinen, A. 1998. Miten liikunta tukee kasvua ja kehitystä? Teoksessa *Suuntana hyvinvointi – mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet?* Mertaniemi, M. & Miettinen, M. (toim.) *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 113. LIKES-tutkimuskeskus: 1998. 13–15.
- Lintunen, T. 1995. Self-Perceptions, Fitness, and Exercise in Early Adolescence: A Four-Year Follow-Up Study. *Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä: 1995. 62–70.*

Moilanen, P. 2002. Narrative, truth and correspondence. A Defence. Teoksessa Narrative research. Voices of teachers and philosophers. Huttunen, R., Heikkinen, H. & Syrjälä, L. (toim.) Jyväskylä: 2002. 92–93.

Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity. 4th Edition. Nord 2004:13. Copenhagen 2004. 139–146.

Nupponen, R. & Paronen, O. 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Terveysliikunta. Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) 2. uudistettu painos. Duodecim, UKK-instituutti. Keuruu: 2011. 188–189.

Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Jyväskylä: 1998. 118.

Nupponen, H. 1997. 9-16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. LIKES-tutkimuskeskus, Jyväskylä: 1997. 16–232.

Nurmenniemi, J. 2010. Raportti lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka –verkkokyselystä. Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 33, 2010. 22–31.

Oja, P., Rintala, P. & Vuori, I. 1998. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle? Teoksessa Suuntana hyvinvointi – mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Mertaniemi, M. & Miettinen, M. (toim.) Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113. LIKES-tutkimuskeskus: 1998. 29–33.

Ojanen, M. 1998. Mitä liikunta merkitsee psyykkiselle hyvinvoinnille? Teoksessa Suuntana hyvinvointi – mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Mertaniemi, M. & Miettinen, M. (toim.) Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113. LIKES-tutkimuskeskus: 1998. 35–36.

Oulun kaupungin liikuntatoimi. 2012-2013. Haettu 21.2.2013 osoitteesta <http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/action>

Polkinghorne, D. 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa Life History and Narrative. Hatch, J. A. Wisniewski, R. (toim.). London, GBR: Routledge, 1995. 5–15.

- Puronaho, K. 2006. Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuontantoprosessista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä 2006. 31–32.
- Ricoeur, P. 1984. Time and Narrative, volume 1. Chicago and London: The University of Chicago Press 1984. 31–73.
- Rimmon-Kenan, S. 2006. Concepts of Narrative. HELDA - The Digital Repository of University of Helsinki 2006. 12.
- Sarlin, E.-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä: 1995. 55–112.
- Sherrill, C. 1997. Disability, Identity, and Involvement in Sport and Exercise. Teoksessa The Physical Self. From Motivation to Well-Being. Kenneth R. Fox (toim.), Human Kinetics 1997. 280.
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä: 2006. 64–70.
- Stakes Kouluterveyskysely 2005. Haettu 15.5.2013 osoitteesta <http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Lomakkeet/ktlomake2005.pdf>
- Ståhl, T. 2003. Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa. Sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä 2003. 68–69.
- Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki: 2008. 12.
- Tammelin, T. 2003. Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966. Oulun yliopisto, Oulu: 2003. 75–76.
- Tani, S. 2010. Hengailun maantiede ja nuorisotutkimuksen eettiset ongelmat. Katsaukset. Kasvatus & Aika 4 (3) 2010. 56.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja kehitystä kouluikässä? Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. LIKES-tutkimuskeskus: 2000. 59–73.

Tolska, T. 2002. Kertova mieli. Jerome Brunerin narratiivikäsitely. Helsinki: 2002. 21–102.

Tuval-Mashiach, R. 1998. Holistic Analysis of form. Teoksessa Narrative Research. Reading, analysis, and interpretation. Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. Applied Social Research Methods Series volume 47. Sage Publications, Inc. 1998. 89–91.

Uusi suunta liikuntatutkimukseen: Opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi. Opetusministeriön julkaisuja 2009: 18. 18–27.

Virtanen, K. 2012. ”Äiti, täällä on toisia samanlaisia, ku mä!” Voimisteluseura ja kouluterveydenhuolto perheiden tukena lasten painonhallinnassa. Oulun yliopisto, Oulu 2012. Juvenes Print, Tampere: 2012. 154–155.

Vuolle, P. 2000. Liikunnan Merkitys Rakentuu Elämänkaarella. Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. LIKES-tutkimuskeskus: 2000. 31–42.

Völgyi, E. 2010. Bone, fat and muscle gain in pubertal girls. Effects of physical activity. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä: 2010. 53–54.

Waller, K. 2011. Leisure-time physical activity, weight gain and health. A prospective follow-up in twins. Studies in Sport, Physical Education and Health 175. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä 2011. 68–71.

Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns - A 12-year follow-up study. Jyväskylä: LIKES-Research Center for Sport and Health Sciences 1997. 83–85.

## **LIITEET**

### **Liite 1: Nykyisille Action-kävijöille suunnattu kyselylomake**

Hei!

Olen tekemässä pro gradu-tutkimusta Actionin vaikutuksista nuorten liikkumiseen. Osallistu tutkimukseen vastaamalla oheiseen kyselyyn heti Action-käynnin päätteeksi, ja palauta lomake ohjaajalle. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä lomakkeeseen tarvitse laittaa nimeä. Kiitos osallistumisesta!

Ida-Maria Sirén, Kasvatustieteiden tiedekunta (luokanopettajakoulutus), Oulun yliopisto.

1. Sukupuoli ja syntymävuosi?

a) poika

b) tyttö

syntymävuosi: \_\_\_\_\_

2. Kuinka usein harrastit liikuntaa vapaa-ajallasi kerralla vähintään puolen tunnin ajan ennen kuin aloit käydä Actionissa?

a) useita kertoja päivässä

b) noin kerran päivässä

c) 4-6 kertaa viikossa

- d) 2-3 kertaa viikossa
- e) kerran viikossa
- f) harvemmin
- g) en lainkaan

3. Kuinka usein harrastat liikuntaa nykyään Actionissa tai muuten vapaa-ajallasi kerralla vähintään puolen tunnin ajan?

- a) useita kertoja päivässä
- b) noin kerran päivässä
- c) 4-6 kertaa viikossa
- d) 2-3 kertaa viikossa
- e) kerran viikossa
- f) harvemmin
- g) en lainkaan

4. Kuinka tyytyväinen olet Action-toimintaan asteikolla 1-5?

(1 = en pidä Actionista ollenkaan, 5 = olen erittäin tyytyväinen Actioniin)

1   2   3   4   5



5. Mihin Action-toimintaan olet osallistunut? (Voit ympyröidä usean eri vaihtoehdon.)

a) sulkapallo

b) jääkiekko

c) salibandy

d) pingis

e) kuntosali

f) kuntonyrkkeily

g) uinti

h) hydrobic

i) zumba

j) power dance

k) katutanssi

l) "höntsä"-vuorot

m) johonkin muuhun, mihin?

---

6. Löysitkö Actionin avulla uusia mieluisia liikuntalajeja?

a) Kyllä. Mitä lajeja löysit?

---

b) En.

7. Mikä Actionissa on mielestäsi parasta?

---

---

8. Millaista toimintaa kaipaisit lisää Actioniin? (Esim. lisää erilaisia pallopelejä, tanssillisia tunteja, muita lajeja?)

---

---

## **Liite 2: Entisille Action-kävijöille suunnattu kyselylomake**

Olen oululainen luokanopettajaopiskelija ja olen tekemässä gradua Oulun kaupungin järjestämästä liikuntapalvelu Actionista. Tutkin, miten Action on vaikuttanut sekä nykyisten että entisten kävijöiden liikunnallisuuteen. Mikäli olet osallistunut Action-toimintaan 13-18-vuotiaana, pyydän sinua täyttämään seuraavan lyhyen kyselylomakkeen. Vastaamiseen menee aikaa noin 5 minuuttia. Merkitse lomakkeen viimeiseen kohtaan sähköpostiosoitteesi, mikäli sinuun saa ottaa myöhemmin yhteyttä tutkimukseen liittyen. Suuret kiitokset vastauksestasi!

**\*Pakollinen**

1. Syntymävuotesi: \*

2. Sukupuolesi: \*

3. Muistele, millainen liikkuja olit ennen Actionia. \*

Kuinka usein harrastit liikuntaa vapaa-ajallasi kerralla vähintään puolen tunnin ajan ennen kuin aloit käydä Actionissa?

4. Muistele, millainen liikkuja olit Actionin aikana. \*

Kuinka usein harrastit liikuntaa kerralla vähintään puolen tunnin ajan Action-toiminnan alettua?

5. Millainen liikkuja olet nykyään? \*

Kuinka usein harrastat liikuntaa nykyään vapaa-ajallasi kerralla vähintään puolen tunnin ajan?

6. Löysitkö Actionin kautta uusia mieluisia lajeja? \*

7. Jos löysit, mitä lajeja?

8. Mikä oli mielestäsi parasta Actionissa? \*

9. Miten olisit halunnut muuttaa/kehittää Actionia? \*

10. Onko sinulla muita ajatuksia tai kokemuksia Actionista?

11. Saanko ottaa sinuun myöhemmin yhteyttä tutkimukseen liittyen? \*

12. Sähköpostiosoitteesi: