

# PERHERAKENTEEN YHTEYS SUOMALAISTEN AIKUISTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUTEEN

ESA ROVIO, HARTO HAKONEN, KAARLO LAINE, SATU HELAKORPI, ANTTI UUTELA, EINO HAVAS, TUIJA TAMMELIN

Yhteyshenkilö: Esa Rovio, LIKES-tutkimuskeskus, Jyväskylä, Viitaniementie 15, 40720 Jyväskylä.  
Puh: 050-4011951, sähköposti: esa.rovio@likes.fi

## TIIVISTELMÄ

Rovio E., Hakonen H., Laine K., Helakorpi S., Uutela A., Havas E., Tammelin T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 36–41.

■ Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikunta-aktiivisuutta eri ikäisillä suomalaisilla aikuisilla sekä erityisesti tutkia kotitalouden koon, lasten iän ja lukumäärän yhteyttä suomalaisten miesten ja naisten liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimus perustui Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen keräämään Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen -kyselytutkimuksen aineistoon (AVTK) vuosilta 2003–2008. AVTK-kysely postitettiin vuosittain 5000:lle väestörekisteristä satunnaisesti valituille 15–64-vuotiaalle suomalaiselle (n = 30 000) ja kyselyyn vastasi keskimäärin 66 %. Tutkimuksen aineiston muodostavat 19 217 henkilöä. Aineisto jaettiin sukupuolen mukaan ja edelleen viiteen ikäryhmään, alle 25-, 25–34-, 35–44-, 45–54- ja 55–64-vuotiaisiin sekä liikunta-aktiivisuuden mukaan kolmeen luokkaan, vähän liikkuviin, jonkin verran liikkuviin ja aktiivisiin.

Suomalaiset olivat liikunnallisesti aktiivisimpia sekä alle 25-vuotiaina että 55–64-vuotiaina. Vähän liikkuvia oli eniten 25–54-vuotiaiden miesten ja 25–44-vuotiaiden naisten keskuudessa. Kotitalouden suurempi koko, lasten runsaampi lukumäärä sekä erityisesti alle 7-vuotiaat lapset kotitaloudessa olivat yhteydessä vanhempien vähäisempään liikunta-aktiivisuuteen. Liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi lasten vanhemmille tulisivat tarjota aikaisempaa houkuttelevampia ja monipuolisempia liikuntamahdollisuuksia ja vanhemman liikkumaan vapauttavaa hoitoapua.

Asiasanat: liikunta, terveys, aikuiset, perherakenne

## ABSTRACT

Rovio E., Hakonen H., Laine K., Helakorpi S., Uutela A., Havas E., Tammelin T. 2011. Family structure and physical activity levels among Finnish adults. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 36–41.

■ The purpose of the present study was to determine the amount of physical activity among Finnish adults of different ages, and especially to investigate how family structure is associated with the amount of physical activity among Finnish men and women. The research was based on questionnaire data collected during years 2003–2008 by the National Institute for Health and Welfare. The questionnaire was mailed annually to 5000 randomly chosen 15- to 64-year old Finnish people (n = 30 000), and the response rate was on average 66 %. Thus, the data of the current study is from 19 217 people. People were divided into five age groups; under 25-, 25–34-, 35–44-, 45–54-, and 55–64-year olds. In addition, the data was categorized based on the people's physical activity levels into three groups; inactive, somewhat active and active.

The Finnish adults were physically most active in the youngest (under 25-year olds) and oldest (55–64-year olds) age groups. The biggest amounts of inactive people were in the groups of 25 to 54-year old men and 25 to 44-year old women. A larger household, the amount of children, and especially the amount of children aged younger than 7 years, were associated with parents' physical inactivity. In order to enhance physical activity among parents with small children, tempting and diverse possibilities for physical activity should be provided. In addition, childcare help should be arranged to ease the parents' participation.

Key words: physical activity, health, adults, family structure

## JOHDANTO

Fyysisen aktiivisuuden tutkimuksessa on kaksi yleistä paljon tieteellisesti todennettua tosiasiaa: (1) Säännöllinen liikunta edistää ihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (2) Suuri osa länsimaalaisista ihmisistä liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi.

Aikaisemmassa tutkimuksessa on keskitytty tunnistamaan tekijöitä, jotka ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen tai inaktiivisuuteen. Esimerkiksi Sallis ym. (2000) pyrkivät löytämään nuorten liikuntaaktiivisuuteen liittyviä tekijöitä ja kävivät läpi 54 tutkimusta vuosilta 1970 ja 1998. Myöhemmin Van Der Horst ym. (2007) jatkoivat tätä työtä päivittämällä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen liittyviä tekijöitä ja vetivät yhteen havaintoja 60 tutkimuksesta vuosilta 1999–2005. He löysivät demografisia ja biologisia (esim. sosioekonominen tausta, vanhempien koulutus, sukupuoli, painoindeksi) psykologisia (esim. pystyvyyden tunne, minäkäsitys), käyttäytymiseen liittyviä (esim. TV:n katselu), sosiaalisia ja kulttuurisia (esim. vanhempien aktiivisuus, ystävien tuki) sekä fyysiseen ympäristöön (esim. liikuntamahdollisuuksien läheisyys) liittyviä tekijöitä.

Fyysistä aktiivisuutta selittävien tekijöiden entistä parempi tunteminen on johtanut lukuisten erilaisten liikunta-aktiivisuutta selittävien teorioiden ja mallien sekä aktiivisuutta edistävien interventtioiden luomiseen ja testaamiseen (ks. Biddle & Mutrie 2008; Seefeldt ym. 2002). Interventiot voidaan jaotella kolmeen lähestymistapaan (Biddle & Mutrie 2008; Kahn ym. 2002; Marcus ym. 2006): 1) tietopohjaisilla lähestymistavoilla (suullinen neuvonta, kirjallinen materiaali ja mediaan perustuvat kampanjat) on pyritty lisäämään tietoa ja vaikuttamaan asenteisiin, 2) taitoperusteisilla lähestymistavoilla (ohjatut liikuntaohjelmat ja ryhmäharjoittelu) on pyritty vaikuttamaan käyttäytymisen hallintataitoihin ja luomaan vetovoimainen sosiaalista tukea antava ympäristö ja 3) ympäristöön liittyvien vaikuttamiskeinojen avulla on pyritty luomaan turvalliset ja viihtyisät fyysistä aktiivisuutta tukevat rakenteet. Tutkimusten kohteina ovat olleet yksilöt, ryhmät ja yhteisöt kuten koulu tai työpaikka. Fyysistä aktiivisuutta on onnistuttu lisäämään jonkin verran lyhyellä aikavälillä, mutta vaikutukset ovat harvoin yli puolta vuotta pitempiä (Biddle & Mutrie 2008; Foster ym. 2005; Kahn ym. 2002; Kinmonth ym. 2008; Marcus ym. 2006). Kansainvälisten terveysliikunnan suositusten mukaista tasoa ei yleensä saavuteta.

Kuten liikuntapsykologit osavasti toteavat, vähän liikkuvien fyysisen aktiivisuuden edistämiseen tähtäävä interventtiotutkimus on vasta alkuvaiheessa (Biddle & Mutrie 2008). Tutkijat ovat palanneet lähtöruutuun ja oivaltaneet, että kyseessä on hankalasti ratkaistavissa oleva monitahoinen kysymys, johon vastaaminen vaatii monitieteellistä lähestymistä. Tutkijoiden haaste on löytää lisää tietoa esimerkiksi niistä niukasti liikkuvista, joiden liikunta-aktiivisuutta pyritään edistämään. Vallitseva liikuntakulttuuri ja tarjolla olevat liikkumisen mahdollisuudet eivät puhuttele kaikkia. Ulkoapäin tuodut ohjelmat eivät toimi, vaan ne tulee ainakin ”kääntää” (ns. translation research) uuteen kulttuuriympäristöön sopiviksi. Liikuntamahdollisuuksia hyödyntävät usein jo muutenkin liikkuvat. Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuville rakennetaan erilaisia liikuntainterventioita tavoittamatta heidän kokemusmaailmaansa ja tuntematta heidän tarpeitaan.

Aiempien tutkimuksien kohteena ovat olleet erityisesti lapset ja nuoret ja heidän vapaa-ajan käyttäytymisensä (Biddle & Mutrie 2008; Smith & Biddle 2008). Usein tutkimisen kohteena ovat olleet myös sellaiset psykologiset tekijät kuin yksilön motivaatio (Wang & Biddle 2001; Winters ym. 2003). Tällaiseen näkökulmaan rajoittuminen antaa liian kapean kuvan ihmisen liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Esimerkiksi kohteina voisivat olla lasten ja nuorten sijasta tai ohella heidän vanhempansa, kun lapsiin ja nuoriin halutaan vaikuttaa. Aikaisempien tulosten mukaan vanhempien vaikutus lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudelle on merkittävä. Keskeisiä

liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia perheeseen liittyviä tekijöitä ovat 4–12-vuotiaille minäpystyvyys (self-efficacy), vanhempien fyysinen aktiivisuus (pojille) sekä vanhempien tuki (parental social support), 13–18-vuotiaille taas omat asenteet, pystyvyys, perheen sosiaalinen tuki sekä vanhempien sosioekonominen asema ovat merkittäviä vaikuttajia (Van Der Horst ym. 2007).

Koska liikuntasuhde ja liikuntaan liittyvät merkitykset luodaan lapsuuden ja nuoruuden aikana suhteessa toimintaympäristöön erityisesti vanhempien toimiessa mallina (Telama ym. 1997; Vuolle 2000), myös vanhempien ja perheen elämäntilanne tulisi tunnistaa. Perheen tilanteen ja perherakenteen (esim. yksinhuoltaja vs. kaksi vanhempaa tai sisarusten määrää) vaikutusta on toistaiseksi tutkittu vain vähän (Hesketh ym. 2006). Ihmisten liikunta-aktiivisuuteen kohdistuvan tutkimuksen kohde voisikin olla laajempi ja kohdistua ihmisen arkielämään ja elämäntapaissa tapahtuviin muutosvaiheisiin. Fyysisen aktiivisuus ei rakennu vakaasti lapsuudesta nuoruuteen ja aikuisuuteen, vaan on elämäntapa-epäjatkuvuuskohtien sävyttämää (Seefeldt ym. 2002). Nämä elämäntapa-erilaiset murroskohdat – varusmiespalveluksen loppuminen, seurustelun aloittaminen ja vakiintuminen, opiskelun alkaminen ja päättyminen, aktiivisen urheilu-uran päättyminen, perheen perustaminen, työn aloittaminen, työpaikan vaihtaminen, työuran vakiinnuttaminen, työttömyys, muuttaminen tai parisuhteesta eroaminen sosiaalisine ympäristöineen – tulisi tutkijoiden, liikuntapäätäjien, erilaisten liikuntaa tarjoavien keskuksen ja urheiluseurojen aiempaa paremmin tunnistaa ja hyödyntää. Koska yksilö määrittelee asennoitumisensa liikuntaan elämäntapa-erilaisina aikoina tarkkeiden viiteryhmiin kuten koulun, urheiluseuran, opiskelijayhteisön, puolison ja perheen, työyhteisön, harrastusryhmän tai eläkeläisjärjestön kautta, olisi myös näiden vaikutus tarpeen tunnistaa (Vuolle 2000). Yksilön elämäntapa-erilaisien murroskohtien ja tärkeiden viiteryhmiä avulla voidaan ymmärtää, mikä on hänen liikunta-aktiivisuudessaan tapahtuvaa tarkoituksenmukaista ja suhteellisen säännöllistä iän mukaista vaihtelua ja mikä on taas muutosta yhteiskunnassa ja ihmisten käyttäytymisessä (Vuolle 2000). Esimerkiksi suomalaisille on tyypillistä keski-ikänsä tasaantumisvaiheen jälkeinen 50 ikävuo-ten tuloilla tapahtuva liikunta-aktiivisuuden nousu ja se, että äidin työ, kotityöt ja lasten hoito sitovat hänen huomionsa kotiin, jolloin kaveriporukassa tapahtuva harraste- tai työpaikkaliikunnan sijaan vaihtoehdoksi jää usein omaoiminen hyötyliikunta.

Perinteisiä taustamuuttujia kuten vanhempien sosioekonominen asemaa tai koulutusta on tutkittu näkökulmasta, mikä on niiden yhteys lasten tai nuorten liikunta-aktiivisuuteen (Kantomaa 2010). Sen sijaan niukasti on tutkittu lasten iän ja lasten lukumäärän tai kotitalouden koon yhteyttä vanhempien liikunta-aktiivisuuteen. Ilmeisesti lapset perheessä vähentävät vanhempiensa – etenkin naisten (Barnekow-Bergkvist ym. 1996; Vuolle 2000; Yang ym. 1999) – liikunta-aktiivisuutta nykyään kuitenkin myös lasten hoitoon ja kotitaloustöihin aiempaa aktiivisemmin osallistuvien miesten liikunta-aktiivisuutta (Tammelin ym. 2003). Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikunta-aktiivisuutta eri-ikäisillä suomalaisilla aikuisilla sekä erityisesti tutkia kotitalouden koon, lasten iän ja lukumäärän yhteyttä suomalaisten miesten ja naisten liikunta-aktiivisuuteen. Tarkastelun kohteena on kolme liikunta-aktiivisuuden tasoa – aktiivinen, jonkin verran ja vähän liikkuva – sekä viisi ikäryhmää, alle 25-, 25–34, 35–44-, 45–54- ja 55–64-vuotiaat.

## TUTKIMUSAINESTO JA MENETELMÄT

Tutkimus perustuu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) keräämään Aikuisväestön terveyskäyttäytymisen ja terveys (AVTK) -kyselytutkimuksen aineistoon vuosilta 2003–2008. AVTK-kysely postitettiin vuosittain 5000:lle väestörekisteristä satunnaisesti valituille 15–64-vuotiaille suomalaiselle (yhteensä n = 30000). Kyselyyn

vastasi 19 707 henkilöä (66 %), joista rajattiin pois ne, jotka eivät voineet vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa (490 henkilöä). Näin ollen lopullisen tutkimusaineiston muodostavat 19 217 henkilöä. AVTK-tutkimuksen keskeisenä tavoitteena on seurata suomalaisten elintavoissa tapahtuneita muutoksia pitkällä ja lyhyellä aikavälillä (Helakorpi ym. 2009).

Liikunta-aktiivisuutta mitattiin kahdella kysymyksellä. Vapaa-ajan liikuntaa kartoitettiin kysymyksellä: ”Kuinka usein harrastatte vapaa-ajan liikuntaa vähintään puoli tuntia niin, että ainakin lievästi hengästyttte ja hikoillette?”. Vastausvaihtoehdot olivat: 1) päivittäin, 2) 4–6 kertaa viikossa, 3) 3 kertaa viikossa, 4) 2 kertaa viikossa, 5) kerran viikossa, 6) 2–3 kertaa kuukaudessa, 7) muutaman kerran vuodessa tai harvemmin, 8) en voi vammaan tai sairauden vuoksi harrastaa liikuntaa. Työmatkaliikuntaa kartoitettiin kysymyksellä: ”Kuinka monta minuuttia kävellette tai pyöräilette työmatkoillanne? Huom. tarkoittaa meno- ja tulomatkan yhteensä käytettyä aikaa.” Vastausvaihtoehdot olivat: 1) en ole työssä tai työ on kotona, 2) kuljen työmatkan kokonaan moottoriajoneuvolla, 3) alle 15 min päivässä, 4) 15–30 min päivässä, 5) 30–60 min päivässä, 6) yli tunnin päivässä). Vastaukset jaettiin näiden kahden kysymyksen perusteella vähän liikkuviin, jonkin verran liikkuviin ja aktiivisiin (Taulukko 1).

Kotitalouden kokoa ja lasten lukumäärää kartoitettiin kysymyksellä: ”Kuinka moni kotitalouteenne kuuluvista on”... 1) alle 7-vuotias, 2) 7–17-vuotias, 3) 18–24-vuotias, 4) 25–64-vuotias, 5) 65-vuotta täyttänyt.

Tutkitut (n = 19 217) jaettiin viiteen ikäryhmään, alle 25-, 25–34-, 35–44-, 45–54- ja 55–64-vuotiaisiin. Ryhmien välisiä eroja tarkasteltiin suhteellisten osuuksien khiin neliö-testillä, t-testillä ja Kruskal-Wallis testillä.

## TULOKSET

Vähän liikkuviksi osoitettiin 30 % miehistä ja 21 % naisista, aktiivisiksi puolestaan 35 % miehistä ja 40 % naisista (kuvio 1 ja 2). Naiset olivat liikunnallisesti aktiivisempia kuin miehet (p<0,001) kaikissa muissa (p<0,001) paitsi alle 25-vuotiaiden ikäryhmässä, jossa liikunta-aktiivisuudessa ei ollut eroa miesten ja naisten välillä. Niin miesten kuin naistenkin nuorimmat ja vanhimmat ikäryhmät harrastivat lii-

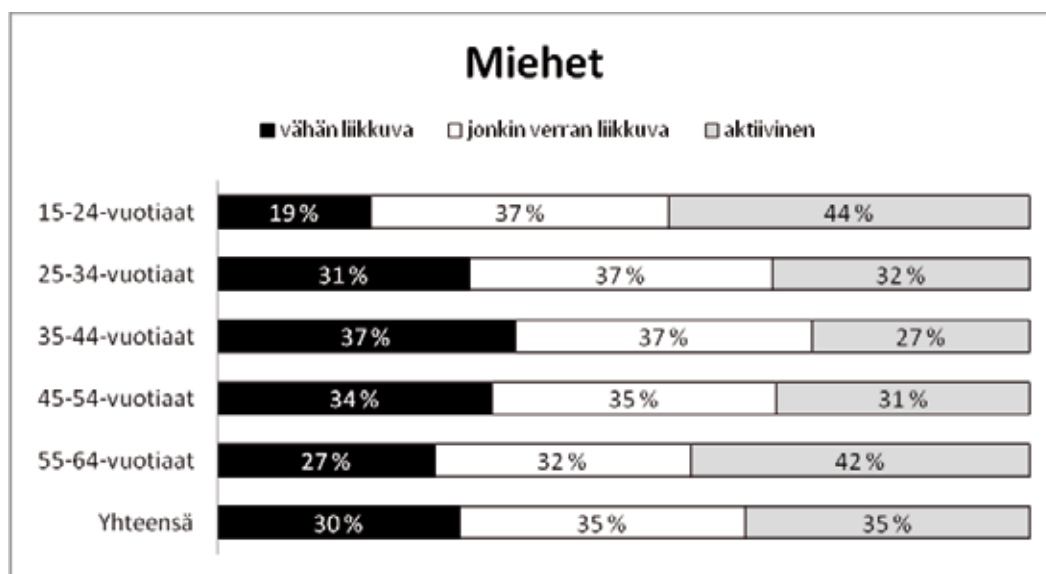
### TAULUKKO 1. Tutkittavien luokittelu vähän liikkuviin (valkoinen), jonkin verran liikkuviin (vaalean harmaa) ja aktiivisiin (tumman harmaa) vapaa-ajan liikunnan ja työmatkaliikunnan perusteella.

Työmatkaliikunta, minuuttia päivässä	Vapaa-ajan liikunnan useus (vähintään puoli tuntia kerralla, ainakin lievästi hikoillen ja hengästyen), kertaa viikossa		
	≤1	2–3	≥4
ei työmatkaa, matka moottoriajoneuvolla tai työmatkan kesto < 15 min			
15–30 min			
yli 30 min			

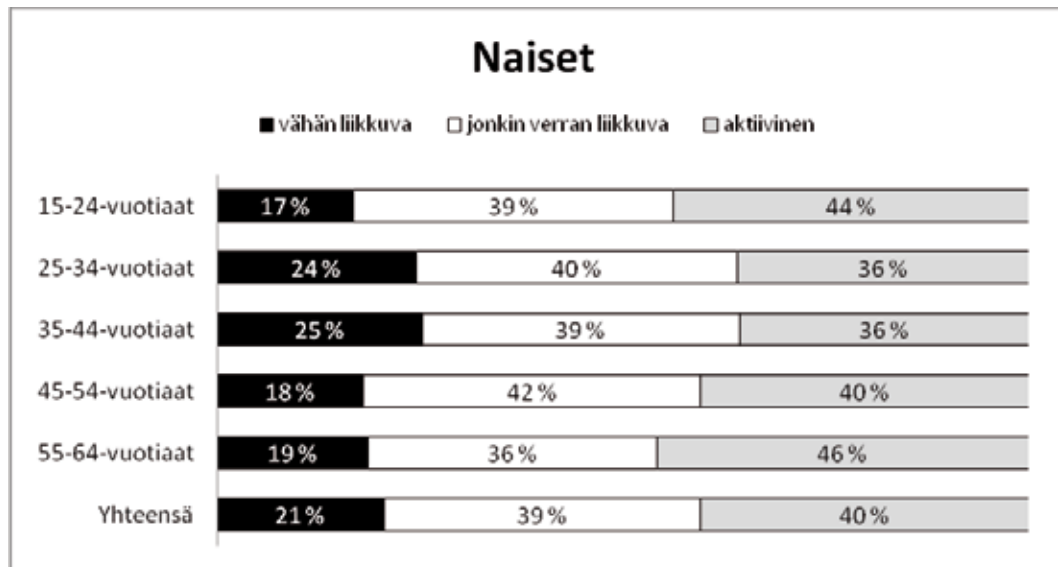
kuntaa aktiivisimmin (p<0,001). Liikunta-aktiivisuus oli vähäisintä 25–54-vuotiailla miehillä ja 25–44-vuotiailla naisilla. Miesten 25–54-vuotiaiden ikäryhmät liikkuivat vähemmän kuin 15–24-vuotiaat ja 55–64-vuotiaat (p<0,001). Naisten 25–44-vuotiaiden ikäryhmät liikkuivat vähemmän kuin 15–24-vuotiaat ja 45–64-vuotiaat (p<0,001).

Kotitalouden koko oli yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen kaikissa ikäryhmissä (kuvio 3). Vähän liikkuvilla oli suurempi kotitalouden koko kuin aktiivisilla (p≤0,001). Alle 7-vuotiaiden lasten lukumäärä oli yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen kaikissa ikäryhmissä (p≤0,001) lukuun ottamatta 55–64-vuotiaiden ryhmää, jossa alle 7-vuotiaiden lasten lukumäärä oli ymmärrettävästi erittäin vähäinen. Kotitalouden kouluikäisten lasten (7–17-vuotiaiden) lukumäärä oli yhteydessä vanhempien liikunta-aktiivisuuteen 45–54-vuotiailla: aktiivisilla oli perheessä keskimäärin hieman vähemmän 7–17-vuotiaita lapsia kuin vähemmän liikkuvilla (p<0,001).

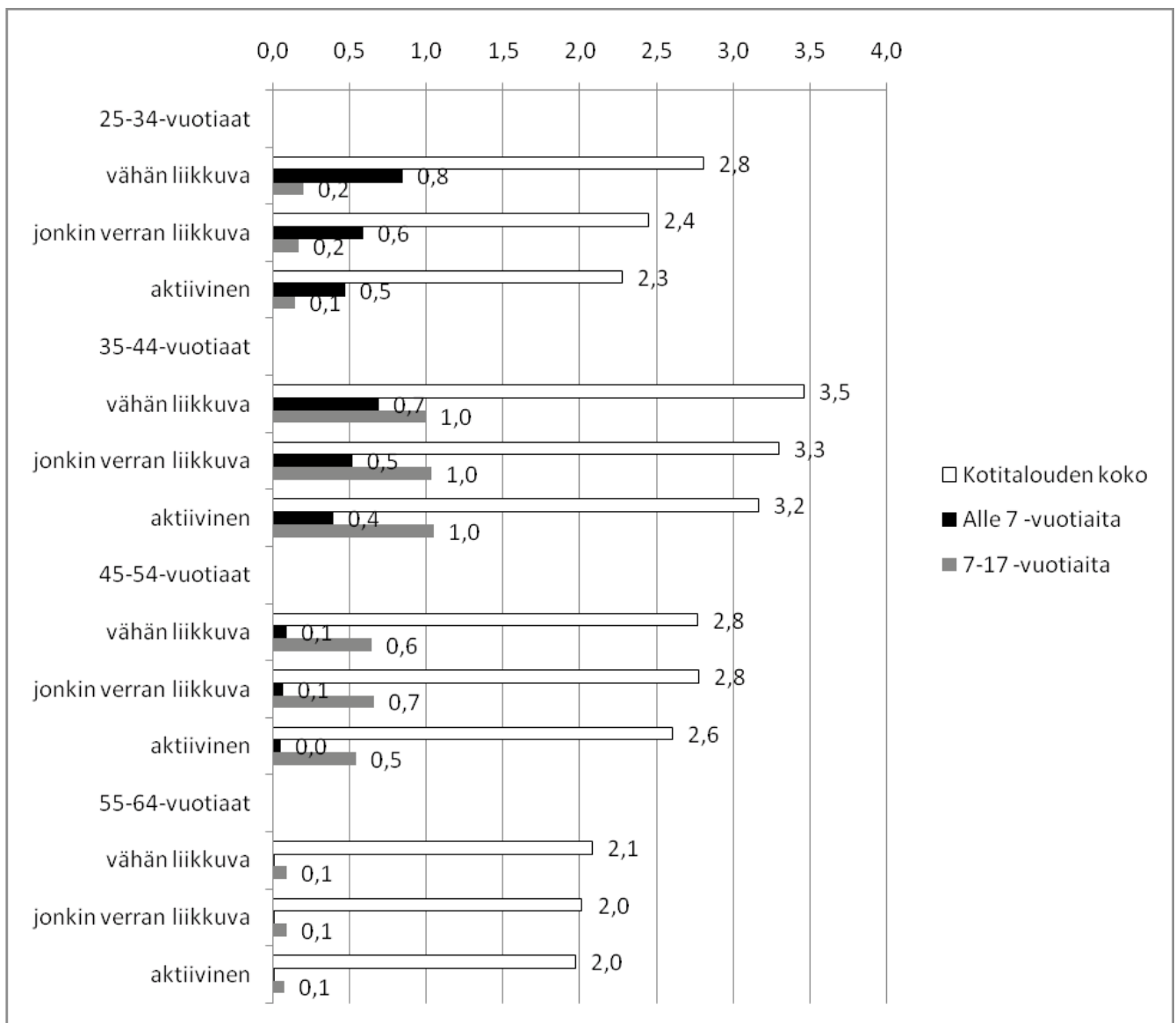
Miesten ja naisten välinen liikunta-aktiivisuuden vertailu osoittaa, että kotitalouden koon kasvu vaikuttaisi vähentävän naisten aktiivisuutta miehiä enemmän (kuvio 4). Kun perheessä ei ole lapsia tai on vain yksi alle 7-vuotias lapsi, ovat naiset miehiä aktiivisempia liikkujia (p<0,001). Kun alle 7-vuotiaita lapsia on kaksi tai enemmän,



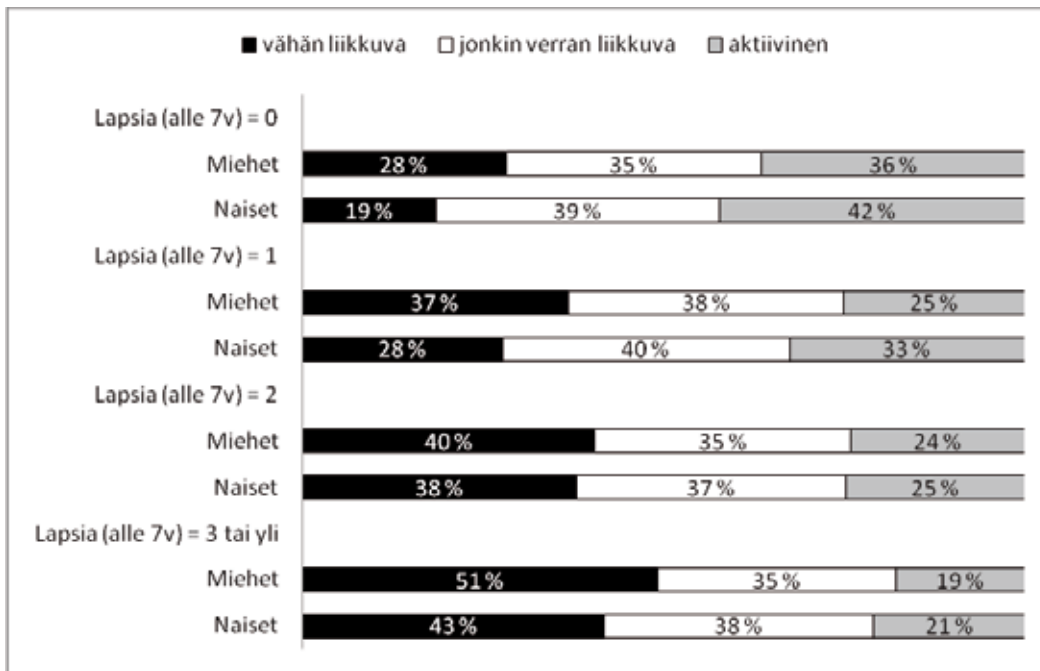
KUVIO 1. Miesten liikunta-aktiivisuus (vähän liikkuva, jonkin verran liikkuva ja aktiivinen) ikäryhmittäin.



**KUVIO 2. Naisten liikunta-aktiivisuus (vähän liikkuva, jonkin verran liikkuva ja aktiivinen) ikäryhmittäin.**



**KUVIO 3. Liikunta-aktiivisuus kotitalouden koon, lasten lukumäärän ja iän mukaan ikäryhmittäin.**



KUVIO 4. Liikunta-aktiivisuus lasten lukumäärän mukaan miehillä ja naisilla.

tilastollisesti merkitseviä eroja ei enää miesten ja naisten välillä ole. Kuvio osoittaa myös, että ne aikuiset, joilla ei ole lainkaan lapsia ovat lapsiperheisiin verrattuna liikunnallisesti aktiivisempia ( $p < 0,001$ ).

## POHDINTA

Tutkimuksen perusteella suomalaiset olivat liikunnallisesti aktiivisimpia työikäisten nuorimmissa (alle 25-vuotiaat) ja vanhimmissa (55–64-vuotiaat) ikäryhmissä. Liikunta-aktiivisuus oli vähäisintä 25–54-vuotiailla miehillä ja 25–44-vuotiailla naisilla. Kotitalouden koko, lasten lukumäärä ja ikä olivat yhteydessä aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. Perheessä, jossa on alle seitsemänvuotiaita lapsia, oli aikuisten liikunta-aktiivisuus vähäisempää. Kun alle 7-vuotiaita lapsia on perheessä useampi kuin yksi, vaikuttaisi lasten lukumäärä vähentävän äitien liikunta-aktiivisuutta isäi enemmän. Kouluikäisten lasten (7–17-vuotiaiden) osalta vastaava ilmiö havaittiin 45–54-vuotiaiden ikäryhmässä. Lasten vanheneminen ja itsenäistyminen antaa myös vanhemmille mahdollisuuden omaan vapaa-aikaan ja sen myötä myös liikuntaan. Naiset käyttävät tämän miehiä paremmin hyväksi. Miehillä inaktiivinen elämäntapa vaikuttaa ikään kuin jäävän ”päälle”. Havaintomme naisten ja miesten eroista liikunta-aktiivisuuden kehityksessä elämäntapa-erolla on kuitenkin syytä varmentaa pitkittäistutkimuksella. Tutkimus vahvistaa aikaisempien selvitysten havaintoja aikuisväestön liikunta-aktiivisuudesta (Vuolle 2000): nuoret aikuiset ja eläkeiän kynnyksellä olevat suomalaisista aikuisista aktiivisimpia ja etenkin naisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat työ, kotityöt ja lasten hoito.

Ihmisten liikunta-aktiivisuutta on selitetty ja pyritty tulkitsemaan motivaatioteorioilla. Liikuntapsykologisella motivaatiotutkimuksella on pitkät perinteet ja lukuisia teoreettisia malleja ja hypoteeseja. Viime vuosina interventioiden ja ihmisen käyttäytymisen tulkinnan perustana ovat olleet sellaiset sosiaalis-kognitiiviset teoriat kuin tavoitesuuntautuneisuusteoria (achievement goal theories), pystyvyys (self-efficacy) tai itsemääräämisteoriat (self-determination theory)

(Biddle & Mutrie 2008; Carron ym. 2003; Seefeldt ym. 2002). Oletuksena on, että muutos aktiivisuudessa saadaan aikaiseksi ihmisen käyttäytymisen motiiveja, niiden eroja ja yhtäläisyyksiä tunnistamalla sekä näihin vaikuttamalla. Kriittisesti arvioituna näkökulma on suppea, sillä puuttuvan motivaation taustalla voi olla sellaisia omia valintamahdollisuuksia rajoittavia perhetekijöitä, joita on tarkasteltu tässä tutkimuksessa.

Tässä tutkimuksessa suomalaisten liikunta-aktiivisuutta arvioitiin kysymyksellä vapaa-ajan ja työmatkaliikunnan harrastamisen useudesta. Tämä ei riitä kuvaamaan ihmisen fyysistä kokonaisaktiivisuutta. Lapsiperheissä kertyy vanhemmille askeleita arjen lomas- ja istumiseen ei jää aikaa, pienten sylilasten kantaminen käy lähes harjoittelusta. Tätä arjen aktiivisuutta ei kyselylomakkeilla useinkaan pystytä kartoittamaan. Tässä tutkimuksessa saatiin viitteitä ihmisen elämäntapa-eroinen vaikutuksesta liikunta-aktiivisuudelle. Tulevaisuudessa tarvitaan lisää tietoa ihmisen liikunta-aktiivisuudesta siinä suhteessa, mitä kukakin tekee, missä elämäntilanteessa ja kuinka nämä tekijät vaikuttavat ihmisen valintoihin.

Tutkimuksen tuloksista on vielä pitkä matka aktiiviseen liikkajaan. Tutkijoiden on kuitenkin syytä huomata, että ihmisen elämäntapa-eroinen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia murros- ja liitoskohtia mahdollisuuksineen ja rajoituksineen. Tällaisia ovat esimerkiksi lasten syntyminen, kasvaminen ja kotia poismuuttaminen. Liikunnan mahdollisuudet ovat erilaisia nuorille, parisuhdetta perustaville aikuisille, vauvaikäisten, päiväkotij- ja kouluikäisten lasten vanhemmille tai vanhuksille. Tässä tutkimuksessa elämäntapa-eroinen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen selvitettiin kuvaamaan lasten lukumäärällä ja iällä. Fyysisen aktiivisuuden vetovoimaisen perustan tulisi kiinnittyä luontevasti ihmisen arkielämään ja kattaa koko perheen tarpeet (ks. esim. perheliikuntaverkosto: <http://www.perheliikunta.fi/>). Liikunnan tulisi tuottaa hyötyä (itsensä toteuttaminen), iloa (yhdessä koettua) ja pätevyttä (osaaminen).

Lapsiperheen arjen ympäristö käsittää liikkumisen asunnon, päiväkodin, koulun, työpaikan ja päivittäispalveluiden välillä. Keskeinen on myös välitön asuinympäristö liikuntapaikkana. Kodin lähiympäristöön terveysliikuttajana suunnataan yhä enenevässä määrin

huomiota (Kokkonen 2010, 288–364). Kodin lähiympäristön tulee olla helppoa ja houkuttelevaa liikunnan harrastamiselle. Välittömän asuinympäristön läheisyydessä olevat tilat, alueet ja liikuntapaikat kakeskittymät palvelevat pienellä säteellä mahdollisimman monia tehokkaasti ja monikäyttöisesti eri vuorokauden ja vuodenaikoina. Lähi liikuntapaikat tukevat terveyttä edistävä liikuntaa, kun ne ovat esteettömästi saavutettavia, turvallisia, kestäviä, ympäristöystävällisiä, maksuttomia ja energiatehokkaita. Liikuntaolosuhteita kehittäminen vahvistaa pyöräilyn ja kävelyn asemaa suhteessa henkilöautoiluun. Parhaimmillaan asuinalueen fyysinen suunnittelu luo edellytykset yhteisön sosiaalisten suhteiden luomiselle. Sosiaalinen ympäristön muodostavat aviopuolison, lasten, sukulaisten, ystävien, työkaverien, päiväkodin ja koulun henkilökunnan ohella myös asuinalueen

ihmiset. Liikuntaolosuhteiden huomioinnon rakentamisessa edellyttää hallinnonalojen yhteistyötä erityisosaamista ja asiantunte-  
musta.

Lapsiperheitä eivät saa liikkeelle yksinomaan liikunnan yksilökohtaisiin ja yhteiskunnallisiin hyötyihin pohjautuvat perustelut. Päätäjien, liikuttajien, ja tutkijoiden liikunta-aktiivisuutta edistävät interventiot tulisi suunnata ja toteuttaa erilaisten kohderyhmien tarpeet ja kokemusmaailma tunnistuen ja huomioiden. Liikuntatarjonnassa tulisi huomioida ihmisen arki ja elämäntilanne kuten muutokset perheessä tai työssä. Liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi lasten vanhemmille tulisi tarjota hoitoapua sekä houkuttelevia ja monipuolisia liikuntamahdollisuuksia.

## LÄHDELUETTELO

- Barnackow-Bergkvist, M., Hedberg, G., Janlert, U., & Jansson E.** 1996. Physical activity pattern in men and women at the ages of 16 and 34 and development of physical activity from adolescence to adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 6 (6), 359–370.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N.** 2008. *Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions.* 2nd edition. London: Routledge.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Estabrooks, P. A.** 2003. *The psychology of physical activity.* New York: McGraw-Hill.
- Foster, C., Hilsdon, M., & Thorogood, M.** 2005. Interventions for promoting physical activity. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* Issue 1. Art. No.: CD003180.
- Helakorpi, S., Paavola M., Prättälä, R., & Uutela, A.** 2009. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2008. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL), Raportti 2/2009
- Hesketh, K., Crawford, D., & Salmon, J.** 2006. Children's television viewing and objectively measured physical activity: associations with family circumstance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 3 (3), 1–10.
- Kahn, E., Ramsey, L., Brownson, R., Heath, G., Howze, E., Powell, K., Stone, E., Rajab, M., & Corso, P.** 2002. The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review, *American Journal of Preventive Medicine* 22 (4S), 73–107.
- Kantomaa, M.** 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Oulu: Lääketieteellinen tiedekunta, Terveystieteiden laitos, Oulun yliopisto. Työterveyslaitos, Oulu. *Acta Universitatis Ouluensis D Medica* 1043. Dissertation.
- Kinmonth, A., Wareham, N., Hardeman, W., Sutton, S., Prevost, A., Fanshawe, T., Williams, K., Ekelund, U., Spiegelhalter, D., & Griffin, S.** 2008. Efficacy of a theory-based behavioural intervention to increase physical activity in an at-risk group in primary care (ProActive UK): a randomised trial. *Lancet* 371, 41–48.
- Kokkonen, J.** 2010. Valtio liikuntarakentamisen linjaajana. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla.** Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14.
- Marcus, B. H., Williams, D. M., Dubbert, P. M., Sallis, J. F., King, A. C., Yancey, A. K., Franklin B. A., Buchner D., Daniels S. R., Claytor R. P.** 2006. Physical activity intervention studies: what we know and what we need to know: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity); Council on Cardiovascular Disease in the Young; and the Interdisciplinary Working Group on Quality of Care and Outcomes Research. *Circulation* 114, 2739–2752.
- Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Eskola, J., Hakamäki, M., Tammelin, T., Helakorpi, S., Uutela, A., & Havas, E.** 2009. Vähän liikkuvat nuoret aikuiset – alaryhmien tunnistaminen. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 26–33.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C.** 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32 (5), 963–975.
- Seefeldt, V., Malina, R.M., & Clark, M.A.** 2002. Factors Affecting Levels of Physical Activity in Adults. *Sports Medicine* 32 (3): 143–168.
- Smith, A. L., & Biddle, S. J. (toim.).** 2008. *Youth Physical Activity and Sedentary Behavior: Challenges and Solutions.* Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tammelin, T., Näyhä, S., Laitinen, J., Rintamäki, H., & Järvelin, M-R.** 2003. Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood? *Preventive Medicine* 37 (4), 375–381.
- Telama R, Yang X, Laakso L, Viikari J.** 1997. Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine* 13 (4): 317–323.
- Uusi suunta liikuntatutkimukseen, Opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi.** Opetusministeriön julkaisuja 2009:18.
- Wang, J. C. K., & Biddle, S. J. H.** 2001. Young People's Motivational Profiles in Physical Activity: A Cluster Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 23, 1–22.
- Winters, E. R., Petosa, R. L., & Charlton, T. E.** 2003. Using social cognitive theory to explain discretionally, "leisure-time" physical exercise among high school students. *Journal of Adolescent Health* 32 (6), 436–442.
- Van Der Horst, K., Paw, M. J. C. A., Twisk, J. W. R., & Van Mechelen, W.** 2007. A brief review on correlates of Physical Activity and Sedentarity in Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39 (8), 1241–1250.
- Vuolle, P.** 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämäntilanteella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II.* Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 23–46.
- Yang, X., Telama, R., Leino, M., & Viikari J.** 1999. Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 9 (2), 120–127.