

ANALYYSIT

Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen – valinnat vai mahdollisuudet

TOMI MÄKI-OPAS & OSSI RAHKONEN & KATJA BORODULIN

Liikunnallisen elämäntavan merkitys on muuttunut

Liikunnan merkitys kansanterveyden ja -talouden kannalta on kasvanut (Lee & al. 2012; WHO 2010). Liikunnallinen elämäntapa on polarisoitunut ilmiö yhteiskunnassa: liikunnassa on havaittavissa selkeitä eroja muun muassa iän, sukupuolen, siviilisäädyn, asuinpaikan, etnisyyden ja sosioekonomisen aseman mukaan (Borodulin & al. 2008; de Munter & al. 2013; Mäkinen 2010). Vapaa-ajan liikunnan, työn ruumiillisen rasittavuuden ja työmatkaliikunnan sosioekonomiset erot ovat suomalaisilla aikuisilla selkeitä (Borodulin & Jousilahti 2012; Mäkinen 2010): mitä korkeampi sosioekonominen asema, sitä enemmän liikkuu vapaa-ajalla ja työmatkoilla ja sitä vähemmän tekee ruumiillisesti rasittavaa työtä. Näyttäisi myös siltä, että mitä korkeampi sosioekonominen asema, sitä todennäköisemmin liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti (Husu & al. 2014). Esimerkiksi kestävyyttä parantaakseen (Haskell & al. 2007; UKK Instituutti 2009) tulisi liikkua useana päivänä viikossa yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia reippaasti tai tunti viisitoista minuuttia rasittavasti. Lisäksi tulisi ylläpitää lihaskuntoa ja kehittää liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikos-

sa. Terveysshyödyt lisääntyvät mitä enemmän liikkuu. Liikuntasuositukset ovat minimisuosituksia terveysshyötyjen näkökulmasta.

On havaittu, että jo lasten ja nuorten liikuntatottumukset polarisoituvat vanhempien sosioekonomisen aseman perusteella (Kantomaa & al. 2007; Kestila & al. 2014). Vanhempien sosioekonomisen aseman muutos ylöspäin elämäntapa-aikana (Borodulin & al. 2012) voivat vaikuttaa liikuntatottumuksiin jopa myöhäisempään aikuisikään asti. Myös myöhempien elämäntapa- vaiheiden muut elintavat (mm. tupakointi, ruokatuottumukset ja alkoholin kulutus) tai elinolot (mm. elinympäristö sekä taloudelliset ja sosiaaliset tekijät) voivat vaikuttaa liikunnan sosioekonomisten erojen ilmaantumiseen (Bauman & al. 2012; Koenen & al. 2011). Liikunnan sosioekonomiset erot eivät ole eettisesti, kansantaloudellisesti tai niiden haitallisten terveysseurauksien perusteella hyväksyttäviä.

Yksi keskeisimmistä modernin sosiologisen teorian kehityksistä on ollut liikunnan tarkasteleminen elämäntapana (*lifestyle*) (Mäkinen 2010). Elämäntapa voidaan määritellä esimerkiksi säännönmukaiseksi ja merkitseväksi toimintojen ja valintojen kokonaisuudeksi tai kasautumaksi, joka täyttää ihmisen jokapäiväisen elämän (Roos 1989). Liikunta on hyvä esimerkki tällaisesta ihmistä hallitsevasta ominaisuuksien kasautumasta. Liikunnan tarkasteleminen elämäntapana auttaa ymmärtämään laajemmin niitä käytännöllisiä ja sosiaalisia käyttäytymismuotoja, jotka hei-

Kiitokset. Kirjoittamistyötä on rahoittanut Suomen Akatemia (Tomi Mäki-Opas #266759) ja opetus- ja kulttuuriministeriö (Ossi Rahkonen #6303383; Katja Borodulin #30/627/2011).

justavat yksilön tai ryhmän sosioekonomista identiteettiä (Abel 1991; Cockerham & al. 1997; Giddens 1991). Elämäntapa pitää tällöin sisällään yksilön itse valitsemia käyttäytymisen muotoja, jotka tavalla tai toisella liittyvät kulutukseen, esimerkiksi ruokaan, vaatteisiin, ulkonäköön, asumiseen, autoiluun, työhön ja vapaa-aikaan sekä liikuntaan. Elämäntapa kiteytyy hyvin kahteen määritelmään: ”elämäntapa on useiden vapaaehtoisten käyttäytymismallien rakenne, jotka perustuvat yksilöllä oleviin valinnan mahdollisuuksiin tietynä elämän hetkenä” (Cockerham & al. 1997) ja näitä valinnan mahdollisuuksia sanelevat ”arvot ja asenteet, jotka on omaksuttu sosiaalisissa, kulttuurisissa tai taloudellisissa ympäristöissä” (Abel 1991).

Määritelmät elämäntavasta ovat hyvin sovellettavissa liikunnallisen elämäntavan syntymiseen ja sen polarisoitumisen tarkastelemiseen sosioekonomisesta näkökulmasta. Maanviljelys- ja riistataloudessa liikunnalliseen elämäntapaan ei tarvinnut kiinnittää huomiota samalla tavoin kuin nyt. Ruumiillinen työ oli välttämätöntä selviytymiselle, siirtymiseen paikasta toiseen, taloudelliselle menestymiselle tai ruuan hankkimiselle (Bouchard & al. 2006). Liikunnallisen elämäntavan merkityksen korostuminen ajoittuikin teollistumisen, autoistumisen ja julkinen liikenteen yleistymisen aikaan, jolloin ihmisten vapaa-aika merkittävästi lisääntyi (Borodulin & Jousilahti 2012). Vapaa-ajalle on pitänyt keksiä mielekästä sisältöä, esimerkiksi liikuntaa. Erilaiset liikuntakulttuurin ilmiöt, kuten olympialaiset, maratonbuumit sekä aerobicin, sauvakävelyn ja salibandyn suosio, ovat vaikuttaneet osaltaan liikunnallisen elämäntavan muotoutumiseen eri ikäryhmissä. Toisaalta ne ovat myös seurausta lisääntyneen vapaa-ajan luomasta tekemisen tarpeesta. (Heikkinen & al. 1992; Martiskainen & Hannus 2006.) Lisäksi urbaanin kaupunkikulttuurin uudet ilmiöt, kuten potkulautailu eli skoottaus, skeittaus, lankuttaminen ja parkour, ovat näkyvällä tavalla vaikuttaneet nuorten liikunta- ja liikkumistottumuksiin.

Liikuntatottumuksilla on ollut ja on edelleen erilainen merkitys eri sosioekonomisille ryhmille. Tähän vaikuttavat pääosin kunkin ryhmän erilaiset valinnan mahdollisuudet (Bouchard & al. 2006; Roos 1989; Wardle & Steptoe 2003). Tanssi- ja metsästyskilpailut, tennis, laskettelu, golf ja purjehdus olivat pitkään vain muutamien etuoikeutettujen, ”rikkaiden”, hupia, jossa tärkeässä asemassa oli kilpailu (Bouchard & al. 2006). Myöhemmin liikunta tuli suosituksi myös työläisväes-

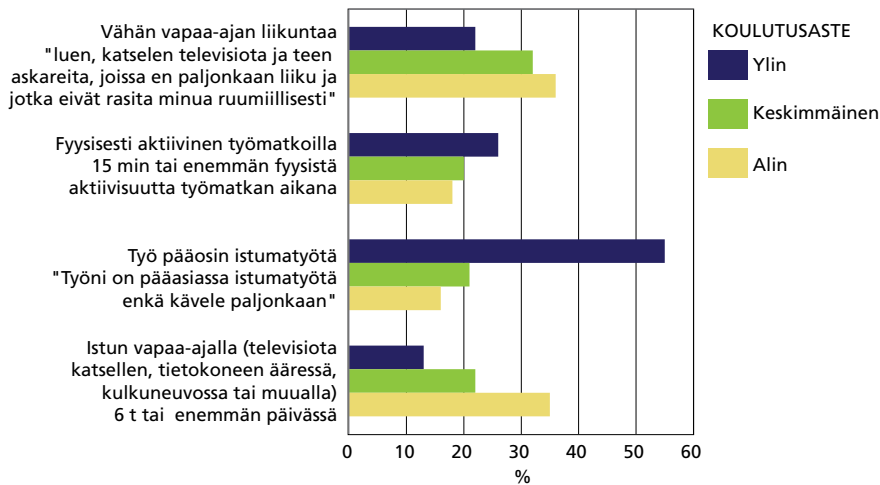
tön keskuudessa. Suosittuja olivat muun muassa paini, hiihto, nyrkkeily, pesäpallo, tanssi ja jalkapallo. Tutkimukset osoittavat, että edelleen myös Suomessa on jossain määrin havaittavissa sosioekonomisia eroja liikuntalajeissa ja -muodoissa sekä miehillä että naisilla (Mäkinen 2010; Purhonen & al. 2014; Saarela & al. 2014).

Tässä kirjoituksessa keskitymme tarkastelemaan liikunnallisen elämäntavan polarisoitumista sosioekonomisen aseman mukaan. Sosioekonomisella asemalla tarkoitamme niitä sosiaalisia ja taloudellisia tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön tai yksilöiden asemaan ja sijaintiin yhteiskunnan sosiaalisissa rakenteissa (Lynch & Kaplan 2000). Kirjoituksen tarkoituksena on ensinnäkin esitellä yllä mainittuja modernin terveys sosiologian elämäntapeteorioita liikunnallisen elämäntavan ja sen polarisoitumisen näkökulmasta. Toiseksi tarkoituksena on tarkastella, miten nämä elämäntapeteoriat auttavat tulkitsemaan ja ymmärtämään liikunnallista elämäntapaa ja sen polarisoitumista.

Liikunnallisen elämäntavan polarisoituminen Suomessa ja muualla

Sosioekonomiset erot vaihtelevat sen mukaan, tarkastellaanko vapaa-ajan liikuntaa, työmatkaliikuntaa, työhön liittyvää ruumiillista rasittavuutta tai vapaa-ajalla istumista (kuvio 1). Sitä vastoin hyötyliikunta näyttäisi olevan yleisempää matalan kuin korkean sosioekonomisen aseman ryhmissä (Saarela & al. 2014). Tuoreiden suomalaisten tutkimusten mukaan korkeasti koulutetut näyttäisivät suosivan kuntosaliharjoittelua, hiihtoa ja juoksua matalasti koulutettuja useammin (Kahma 2011; Purhonen & al. 2014). Myös laskettelu ja lumilautailua, golfia, aerobicia sekä voimistelua harrastettiin useammin korkeasti kuin matalasti koulutettujen ryhmässä. Kävelyn, pyöräilyn, sauvakävelyn ja tanssin harrastamisessa oli vain pieniä koulutusryhmittäisiä eroja.

Alempaan sosioekonomiseen ryhmään kuuluvan henkilön vapaa-aika voi kulua työstä toipumiseen ja lepoon. Työhön liittyvä fyysinen aktiivisuus on yleisempää matalassa kuin korkeassa sosioekonomisessa asemassa olevilla (Mäkinen & al. 2010). Työmatkaliikunnan sosioekonomiset erot eivät ole yhtä johdonmukaisia (Beenackers & al. 2012). Suomessa näyttäisi kuitenkin siltä, että matalassa sosioekonomisessa asemassa olevat ovat vähemmän fyysisesti aktiivisia liikkumaan työmat-



* Koulutuksen mukaiset erot ovat tilastollisesti merkitseviä (p-arvo<0,001)

Kuvio 1. Koulutusasteen mukaiset erot vapaa-ajan liikunnassa, työmatkaliikunnassa, työn ruumiillisessa rasittavuudessa ja istumisessa vapaa-ajalla 30–64-vuotiailla suomalaisilla. Terveys 2011 -tutkimus, väestöpainotetut prosenttiosuudet (%), Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

koillaan kuin korkeassa sosioekonomisessa asemassa olevat (Mäkinen & al. 2009). Poikkeuksena näyttäisivät olevan työntekijäasemassa olevat naiset, jotka ovat fyysisesti aktiivisempia työmatkoillaan kuin korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevat.

Liikunnallisen elämäntavan valinnan mahdollisuudet voivat olla kulttuuri- tai paikkasidonnaisia. Sosioekonomiset erot liikuntatottumuksissa ovat erilaisia Suomessa, Baltian maissa ja muualla Euroopassa (Beenackers & al. 2012; Mäkinen & al. 2011; Mäkinen & al. 2010). Koulutuksen mukaiset suhteelliset erot vapaa-ajan liikunnassa ovat pienimpiä Baltian maissa, suurimpia Espanjassa ja keskitasolla Pohjoismaissa ja Keski-Euroopassa (Mäkinen & al. 2010). 1970-luvulta lähtien vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt kaikissa koulutusryhmissä (Helldán & al. 2013). Suhteelliset sosioekonomiset erot vapaa-ajan liikunnassa ja työmatkaliikunnassa ovat sekä naisilla että miehillä pysyneet hyvin samankaltaisina ja suurina (Borodulin & Jousilahti 2012; Mäkinen & al. 2009).

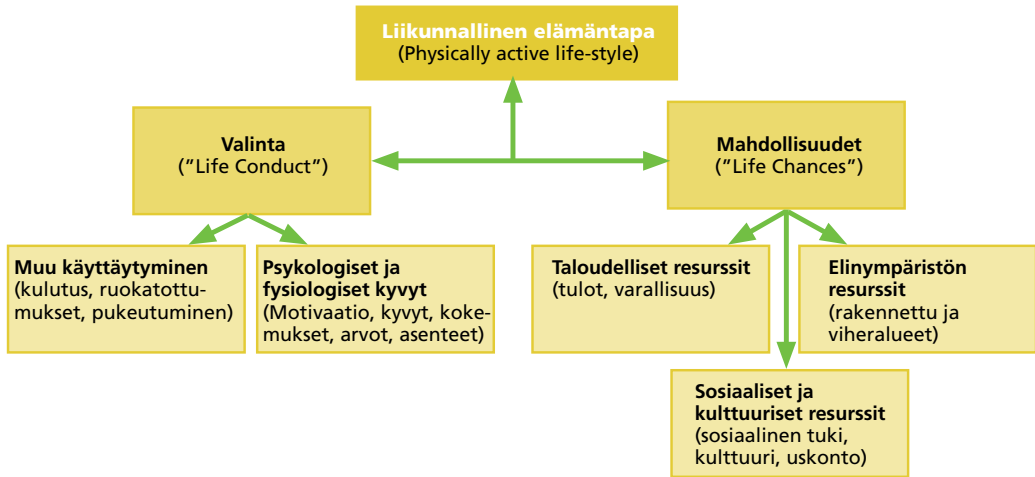
Liikunnallisen elämäntavan polarisoituminen – valinta ja mahdollisuus

Liikunnallisen elämäntavan valintojen ja mahdollisuuksien näkökulmaan ovat keskeisesti vaikuttaneet seuraavat kolme sosiologia: Max Weber, Pierre Bourdieu ja Anthony Giddens (Cockerham & al. 1997; Lynch & Kaplan 2000; Mäkinen 2010).

Tässä luvussa tarkastelemme heidän teorioitaan ja näkökulmiaan liikuntaan elämäntapana. Lisäksi esittelemme – mutta emme missään nimessä kaiken kattavasti – muutamia liikuntatutkimuksia, jotka ovat tarkastelleet samojen tekijöiden yhteyksiä liikunnan sosioekonomisiin eroihin.

Elämäntapateorian isänä voidaan pitää Max Weberiä (Abel & al. 2000; Cockerham & al. 1997; Mäkinen 2010). Weber kuvasi hyvin tarkasti mitä elämäntapa on ja yhdisti elämäntavan sosioekonomiseen statukseen. Statuksen Weber määritteli pääasiassa kunnian ja etuoikeuksien kautta. Samaa status-ryhmään kuuluvilla henkilöillä oli samanlainen asema, tausta tai poliittinen vaikutusvalta. Elämäntapaa määrittivät ennen kaikkea ne odotukset, jotka kohdistuivat tiettyyn ryhmään tai sisäpiiriin. Toisaalta elämäntapaa määrittivät myös halu pitää yllä tiettyä elintasoja tai kulutusta. Weber käytti kahta käsitettä kuvaamaan elämäntapaa (*stylisation of life*): valinta (*life conduct*) ja mahdollisuudet (*life chances*) (Abel & al. 2000; Cockerham & al. 1997).

Tarkastelemme liikunnallisen elämäntavan polarisoitumista hyödyntäen Weberin termejä *mahdollisuudet* ja *valinta* (kuvio 2). Weber ei tarkalleen määritellyt, mitä hän tarkoitti mahdollisuuksilla, mutta on tulkittu, että ne liittyivät rakenteellisiin olosuhteisiin, jotka määrittivät valintoja, kuten tulotaso, omaisuus, hyödyn tavoittelu tai saaminen, oikeudet, normit ja sosiaaliset verkostot. Nämä kaikki edellä mainitut tekijät voivat vaikuttaa siihen, minkälaiset mahdollisuudet tai kuinka



Kuvio 2. "Liikunnallinen elämäntapa – valinta ja mahdollisuudet" -teoreettinen malli (Abel & al. 2000, muokattuna).

suuri todennäköisyys henkilöllä on valita liikunnallinen elämäntapa (Cockerham 2000; Cockerham & al. 1997).

Elämän mahdollisuudet eivät Weberin mukaan olleet täysin sattumanvaraisia (Abel & al. 2000; Cockerham & al. 1997). Sosiaalinen tilanne määrittää, mitkä mahdollisuudet henkilöllä on elämässä, ja toisaalta elämäntapa on tarkoituksenmukainen valinta ja heijastaa niitä sosiaalisen rakenteen tarjoamia valinnan mahdollisuuksia. Weber toi elämäntavan ilmentymisen sosiologiseen teoriaan juuri valinnan ja mahdollisuuksien vuoropuhelun ja ristiriidat. Ihmiset eivät koskaan ole täysin vapaita valitsemaan elämäntapaansa, mutta ovat sitä kyllä tiettyjen sosiaalisten rakenteiden rajoissa. Joillakin ihmisillä on halua ja keinoja valita liikunnallinen elämäntapa, mutta toisten ei ole yhtä helppoa tehdä samaa valintaa. Weberin mukaan tämä johtuu pääosin rakenteellisista syistä. Weber ajatteli, että nämä rakenteelliset syyt, elämän mahdollisuudet, ovat pääosin sosioekonomisia rakenteita.

Liikuntaan vaikuttavat sosioekonomiset rakenteet voivat vaihdella eri elämän vaiheissa (Bauman & al. 2012; Kantomaa & al. 2007; Kestila & al. 2014). On näyttöä muun muassa siitä, että vanhempien sosioekonominen asema, taloudelliset vaikeudet sekä lapsuuden olosuhteet ja liikuntatottumukset sekä lapsuudessa että nuoruudessa vaikuttavat sosioekonomisiin eroihin liikunta-aktiivisuudessa aina aikuisikään asti (Kantomaa & al. 2007; Kestila & al. 2014; Mäkinen & al. 2010). Aikuisiässä tärkeässä roolissa ovat työhön ja perheeseen liittyvät tekijät, kuten fyysisesti

ja psyykkisesti rasittavat työolot, työn ja perheen hankala yhteensovittaminen. Muut epäterveelliset elintavat, kuten tupakointi ja alkoholin kulutus, vaikuttavat myös merkittävästi (Lallukka & al. 2004; Mäkinen & al. 2010; Roos & al. 2007).

Voidaan siis sanoa, että jopa matalassa sosioekonomisessa asemassa olevilla henkilöillä on aina jonkinlaiset valinnan mahdollisuudet. Myös alimpaan tuloryhmään kuuluvilla on jonkinlainen kulttuurinen elämäntapa tai siihen liittyvät aktiviteetit, jotka vaativat valintoja, ainakin selviytymistä kyseisessä elämäntilanteessa, kuten esimerkiksi taloudellisista vaikeuksista.

Pierre Bourdieu käsitteli kirjoituksissaan sitä, miten käyttäytymisen taustalla voi olla sosiaalisiin rakenteisiin, käytäntöihin, arvostuksiin ja näkemyksiin liittyviä tekijöitä (Bourdieu 1984; Cockerham 2000; Lynch & Kaplan 2000). Keskeinen käsite Bourdieun teoriassa oli *habitus*, joka hänen mukaansa oli ”sisäistynyt ja ruumiillistunut, pitkäkestoisten ja joustavien toimintatapojen kokonaisuus” (Bourdieu 1984; Purhonen & al. 2014). Lähestulkoon kaikki sosiologisesti merkitsevä, muun muassa elinolot, sosioekonominen asema, sosiaaliset suhteet, pääoma ja kasvatusta, on aikojen kuluessa ruumiillistettu habituksen käsitteeseen kuuluvaksi. Valinnan ja mahdollisuuksien näkökulmasta, habitus asettaa rajat valinnalle ja mahdollisuudet luovalle toiminnalle ja käytännöille. Nykyinen ja aikaisempi sosioekonominen asema ovat Bourdieun mukaan olennaista habitusta ja elämäntapaa muokkaavia tekijöitä. Yksilölle tai sosioekonomiselle ryhmälle voi syntyä tiedostettu tai tiedostamaton elämäntapa,

joka heijastuu kulutukseen, pukeutumiseen, ruokauttumuksiin, musiikkiin, kulttuuriin ja vapaa-ajan aktiviteetteihin, kuten liikuntaharrastuksiin ja urheilulajin valintaan (Purhonen & al. 2014). Bourdieun näkökulmaa ja habitusta on kritisoitu liian kokonaisvaltaiseksi mustaksi laatikoksi, joka kattaa kaiken mahdollisen ja lisäksi ei jätä yksilölle mitään valinnan vapautta (Purhonen & al. 2014).

Korkean sosioekonomisen aseman korostaminen tai varallisuuden näyttäminen, eli bourdieulaistittain ”sosioekonominen maku”, voi joskus liittyä ”kalliisiin” liikuntalajeihin, kuten golfiin, lasketteluun, lumilautailuun, purjehdukseen ja ratsastukseen (Kahma 2011; Purhonen & al. 2014). Vaikka nämä lajit ovat saaneet suosiota läpi sosioekonomisen spektrin, on edelleen havaittavissa, että korkeassa asemassa olevat haluavat erota tautua muista hankkimalla kalliimpia ja näyttävämpiä välineitä ja matkustamalla näihin lajeihin kuuluvilla matkoilla (Purhonen & al. 2014). On myös näyttöä siitä, että keskiluokkaisessa asemassa olevat suosivat liikuntamuotoina muihin verrattuna muun muassa kävelyä, pyöräilyä, uintia ja sauvakävelyä (Kahma 2011). Vaikka korkea sosioekonominen asema voi joskus tarjota mahdollisuuden tehdä kallis valinta, kaikki eivät näin aina tee. Tästä hyvänä esimerkkinä ovat suunnistajat, joista monet ovat erityisen korkeasti koulutettuja. Lisäksi liikunnallisen tai liikkumattoman elämäntavan valinnat voivat olla usein hyvin mutkattomia (Purhonen & al. 2014). Kaikki eivät välttämättä tietoisesti analysoi, miksi on kyseisen liikuntaharrastuksen valinnut. Toisaalta fysiologisesti ihminen on rakennettu niin, että liikunta tuo hyvänolon hormoneja, joten silloin se ei myöskään ole tyyliksymys.

Kolmas elämäntapateoriaan vaikuttaneista sosiologeista oli Anthony Giddens, jonka mukaan moderni yhteiskunta edellyttää meiltä elämäntapojen erilaisuutta ja omaa *identiteettiä* (Abel & al. 2000; Cockerham & al. 1997; Giddens 1991). Tämä on merkittävä lisä sosiologisessa elämäntapateoriassa, sillä Giddensin mukaan (Abel & al. 2000; Giddens 1991) modernissa, globaalissa ja dynaamisessa yhteiskunnassa, jossa perinteiden merkitys on katoamassa, olemme pakotettuja neuvottelemaan itsellemme elämäntavat niistä paikallisista ja kasvavista globaaleista mahdollisuuksista. On välttämätöntä, että omaksumme jonkun tietyn elämäntyylin, kuten liikunnallisen elämäntavan, jos haluamme kuulua johonkin sosiaaliseen tai sosioekonomiseen ryhmään.

Sosioekonomisiin eroihin liikuntatottumuksissa voi siis Giddensin perusteella vaikuttaa yksilön identiteetti ja muut yksilön sisäiset psykososiaaliset ominaisuudet sekä sosiaalinen ympäristö (Bauman & al. 2012; Koeneman & al. 2011). Terveystietämys, usko sattuman vaikutuksesta terveyteen ja halu elää nykyhetkessä eikä miettiä tulevaisuutta voivat heijastaa alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevien liikuntatottumuksia (Wardle & Steptoe 2003). Lisäksi itsekontrolli ja pystyvyyden tunne ylläpitää liikunta-aktiivisuutta vaihtelevissa vaikeissa olosuhteissa voivat vaihdella sosioekonomisen aseman mukaan (Lehto & al. 2013). Jonkin verran on alustavaa näyttöä siitä, että sosiaaliset verkostot ja osallisuus voivat mahdollisesti vaikuttaa myönteisesti liikuntatottumuksiin vapaa-ajalla (Lindstrom 2011; Nieminen & al. 2013), vaikka kaikki tulokset eivät tätä johdonmukaisesti tuekaan (Bauman & al. 2012; Koeneman & al. 2011). Tämä voi osaltaan johtua siitä, että liikuntaan liittyvän sosiaalisen ympäristön määrittely on vaikeaa ja sosioekonomisten ryhmien sisälläkin on paljon vaihtelua liikuntatottumuksissa. Toisaalta esimerkiksi ammattikouluisten identiteettiin ei luontaisesti kuulu liikunta-aktiivisuus verrattuna kavereiden kanssa hengailuun, autoiluun ja tv:n ääressä istumiseen, alkoholin käyttöön tai tupakointiin (Kauravaara 2013).

Viimeinen elämäntapateorian kannalta tärkeän ominaisuus on Giddensin esittelemä *rakenteiden kaksijakoisuus (duality of structure)* (Cockerham 2000; Cockerham & al. 1997; Giddens, 1984). Rakenteet ja toimijat eivät ole toisistaan riippumattomia, vaan ne vaikuttavat toinen toisiinsa. Rakenteet eivät ole mahdollisia ilman toimintaa, koska toiminta luo rakenteita. Toiminta taas ei ole mahdollista ilman rakenteita, koska toiminnan taustalla on jokin oletus olemassa olevista rakenteista. Toimija ei ole mikään abstrakti asia vaan yksilö, joka toiminnallaan luo sosiaalista käyttäytymistä, joka liittyy rakenteisiin tai niiden muutokseen. Täten koska rakenteilla on sekä tarkoituksensa että seurauksensa, on niillä kaksijakoinen luonne: sekä objektiivinen (rajoitettava) että subjektiivinen (mahdollistava) samanaikaisesti (Cockerham 2000; Cockerham & al. 1997). Giddensin ajatus rakenteiden kaksijakoisuudesta antaa mielenkiintoisen tulkinnan liikunnallista elämäntapaa tukevien tai haittaavien rakenteiden pysyvyydelle ja muutokselle. Mitkään rakenteet eivät ole siten lähtökohtaisesti jäykkiä, läpäisemättömiä tai muutokseen pystymättömiä. Kun liikunnalli-

sesti aktiivisille ja inaktiivisille henkilöille annetaan mahdollisuus olla innovatiivisia, kaikki rakenteet ovat muokattavissa liikunnallista elämäntapaa suosivaksi. Vaikka siis liikunnallista elämäntapaa määrittäisivätkin rakenteelliset rajoitukset, kuten normit, arvot ja perinteet, muokkautuvat ja uudistuvat ne ajan myötä sosiaalisessa kanssakäymisessä.

Hyvä esimerkki kaksijakoisista rakenteista ovat liikkumiseen kannustavat ympäristöt ja niiden merkitys liikkumisen sosioekonomisiin eroihin (Bauman & al. 2012; Pliakas & al. 2014). Liikuntaan kannustavilla ympäristöillä – sekä rakennetuilla että luonnon ympäristöillä – voi olla kannustava vaikutus liikunnalliselle elämäntavalle (Abraham & al. 2010; Van Holle & al. 2012). Lisäksi on näyttöä siitä, että sosioekonomiset erot liikuntatottumuksissa voisivat osittain olla selitettävissä pitkillä etäisyyksillä, huonoilla tieverkostoilla, kaupunkirakenteella ja turvallisuudella (Manaugh & El-Geneidy 2013; Pliakas & al. 2014; Turrell & al. 2013). Tästä huolimatta on myös näyttöä siitä, että matalampaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvat käyttävät vähemmän uusia kävely- ja pyöräteitä sekä viheralueita kävellen ja pyöräillen liikkumiseen kuin korkeaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvat (Goodman & al. 2013; Lestan & al. 2014). Toisaalta ei ole myöskään selkeää näyttöä siitä, motivoiko liikkumiseen kannustava ympäristö liikkumaan niitä, joilla ei ole aikaisempaa liikunnallista taustaa tai kulttuurista, kuten maahanmuuttajilla (de Munter & al. 2013; Mäki-Opas & al. 2014). Pääosin tulokset perustuvat kuitenkin tutkimuksiin, jotka on toteutettu Yhdysvalloissa, Australiassa ja Isossa-Britanniassa, joten liikkumiseen kannustavien ympäristöjen merkitystä liikunnallisen elämäntavan polarisoitumisen kannalta ei tiedetä riittävästi Euroopan ja etenkin Suomen kontekstissa.

Valinta vai mahdollisuudet – kumpi on tärkeämpi?

Liikunnallisen elämäntavan polarisoituminen voi elämäntapateorioiden mukaan liittyä henkilön sosioekonomiseen statukseen, identiteettiin ja ryhmän sisäisiin arvoihin ja asenteisiin perustuviin valintoihin sekä tietysti valittavissa oleviin mahdollisuuksiin (Abel & al. 2000; Cockerham & al. 1997; Lynch & Kaplan 2000). Samaan sosioekonomiseen ryhmään kuuluvilla henkilöillä on sa-

manlainen tausta, joka määrittää heidän liikunnallista elämäntapaansa tai ainakin ulkopuolisten näkökulmasta odotuksia liikunnallisesta ja muusta elämäntavasta. Toisaalta korkeassa sosioekonomisessa asemassa olevilta voidaan edellyttää liikunnallista olemusta, kun taas matalammassa sosioekonomisessa asemassa suositaan arki- ja hyötyliikuntaa (Kahma 2011; Saarela & al. 2014). Vaikka joissain tilanteissa voi olla suotavaa omaksua ryhmälle ominainen liikunnallinen elämäntapa, eivät kaikki aina välttämättä tee valintaa. Voidaan esimerkiksi ajatella, että terveysliikunta edustaa aivan uudenlaista näkökulmaa liikunnan alueella. Vaikka ei koe urheilua tai kuntoilua omakseen, on nyt aivan suotavaa lähteä sauvakävelemään. Joillekin ”terveysliikunta” voi synnyttää vastarinnan, jolloin he lopettavat liikunnan.

On vaikea sanoa kumpi on tärkeämpi liikunnallisen elämäntavan muotoutumisessa: riittävät mahdollisuudet tehdä oikea valinta vai se, että tekee oikean valinnan mahdollisuuksista riippumatta. On hyvä muistaa, etteivät kyseiset elämäntapateoreetikot osanneet itsekään vastata siihen, kumpi näistä on tärkeämpi (Abel & al. 2000; Cockerham 2000; Lynch & Kaplan 2000). Nyky-yhteiskunta asettaa liikunnallisen elämäntavan määrittämiselle valinnan ja mahdollisuuksien näkökulmasta aivan uusia haasteita. On jonkin verran näyttöä siitä, että ainakin pääkaupunkiseudulla on verrattain paljon liikuntamahdollisuuksia tarjolla hyvin lähellä (Mäkelä & al. 2014; Valkeinen & al. 2014). Liikkumisen ei pitäisi siis olla mahdollisuuksista kiinni, mutta liikuntamahdollisuuksissa on selkeitä alueellisia eroja, jotka vaikuttavat liikuntatottumuksiin. Auktoriteettien merkitys liikunnallisen elämäntavan kannalta ei kenties enää ole keskeisessä roolissa. Terveysliikunnan suositukset (STM 2013; UKK Instituutti 2009) eivät välttämättä tavoita matalaan sosioekonomiseen ryhmään kuuluvia – tai jos tavoittavat, niin moni ei niitä ainakaan noudata. Lisäksi yhteisöllisyyden merkitys ja yhteisön paine voivat sanella, miten kukin viettää vapaa-aikaansa (Kauravaara 2013). Jos valinta riippuu vain yksilön sosioekonomisesta asemasta, näyttäisi siis siltä, että valinnan mahdollisuuksien rooli voi olla pienempi kuin itse valinnan merkitys.

Miksei yksilö sitten tee oikeaa valintaa liikunnallisesta elämäntavasta? Luulisi, että terveellinen elämä olisi looginen valinta kaikille (Abel & al. 2000; Cockerham 2000). Valinta ei aina ole yksinkertainen tai rationaalinen. Eri väestöryhmiin

kuuluville voi olla erilainen käsitys omista valinnan vaikutuksista, olemassa olevista olosuhteista tai kontrollista omaan terveyteensä. Alempana sosioekonomiseen asemaan kuuluville voi olla vähemmän terveystietämystä. He uskovat terveyden johtuvan enemmän sattumasta kuin omista vaikuttamisen mahdollisuuksista, ajattelevat vähemmän tulevaisuutta ja haluavat enemmän elää nykyhetkessä. Heillä voi olla myös vähemmän odotuksia tulevaisuudesta kuin ylempään sosioekonomiseen asemaan kuuluville (Lehto & al. 2013; Lynch & al. 1997; Wardle & Steptoe 2003) tai täysin erilaiset liikuntatottumuksien motiivit, kuten ajanpuute korkeasti koulutetuilla naisilla tai liikunnan kustannukset matalan tulotason henkilöillä. Harvoin tulee ajateltua, että omaa käytöstään on helpompi muuttaa kuin elinympäristöä ja olosuhteita. Valinta liikunnallisesta elämäntavasta ei välttämättä ole yhtään sen erilaisempi, helpompi tai rationaalisempi kuin valinta terveellisestä elämästä, jos ei usko omiin vaikutuksen mahdollisuuksiin, tulevaisuuteen tai elinympäristön muuttamiseen.

Toisaalta tästä päästään ajankohtaiseen liikunnan polarisoitumisen tulkintaan: siirtääkö nyky-yhteiskunta liian paljon vastuuta yksilölle? Keskiltä osin emme voi jättää vastuuta yksin yksilön kannettavaksi, sillä liikunnallisen elämäntavan taustalla on monia rakenteellisia tekijöitä, joihin yksilö ei pysty valinnoillaan vaikuttamaan (Bauman & al. 2012; Koeneman & al. 2011). Hyötyliikunnasta voisi antaa verovähennystä, jolloin tämä verohyöty kohdistuisi todennäköisesti enemmän juuri alempiin sosioekonomisiin ryhmiin, jotka harrastavat hyötyliikuntaa ylempiä sosioekonomisia ryhmiä useammin (Mäki-Opas & al. 2014; Saarela & al. 2014). Toisaalta myös työhön liittyvää ruumiillista rasittavuutta on korvattu vapaa-ajan liikunnalla (Borodulin & al. 2015). Terveysliikunnasta on tullut laajemmin hyväksyttyä. Käyttäytymällä tietyllä tavalla saamme kuuluvuuden ja tasapainon tunnetta jatkuvasti muuttavassa yhteiskunnassa. Aina kuuluvuuden tunteeseen ei liity liikunta; sen paikalla voi yhtä hyvin olla kulttuuri, musiikki, muut elämykset tai vaikkapa vain vapaa-ajan viettäminen (Kauravaara 2013; Nieminen & al. 2013). Elämäntapa – on se sitten liikunnallinen tai liikkumaton – on siis monien mahdollisuuksien rakenne, mutta aina liikunta itsessään ei ole välttämättä arvostettu valinta.

Mahdollisuudet ovat voimakas liikunnallisen elämäntavan komponentti. Pääosin mahdollisuudet liittyvät sosioekonomisiin rakenteisiin (Mäkinen 2010), joiden perusteella meidän on ”pakko” tehdä valintamme elämäntavasta. Olennaista on kenties se, ettei sellaista tilannetta ole, jossa ei esiintyisi valinnan mahdollisuuksia. Yksilöllä on tietyt valinnan mahdollisuudet yhteiskunnassa. Hän joko elää niiden mukaan tai ”sortuu” niihin. Omia rajoja koskevat käsitykset, jotka syntyvät sosiaalisista kanssakäymisistä tai kokemuksista, ovat myös olennaisia määrittelemään valintojamme (Nieminen & al. 2013). Myös alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevien on tehtävä valintoja. Materiaaliset olosuhteet varmasti sanelevat, missä rajoissa liikunnallista elämäntapaa voi toteuttaa (Laaksonen & al. 2005), mutta liikunnallinen elämäntapa pitää sisällään myös arkiaskareisiin liittyvää liikunnallisuutta. Lisäksi muun muassa kävely ja julkisesti tuetut liikuntapaikat eivät ole täysin taloudellisesti olosuhteista rajoitettuja, ja siten ne ovat myös alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevien valittavissa (Valkeinen & al. 2014).

Yhteenvetona toteamme, että liikunnallinen elämäntapa on kollektiivinen joukko käyttäytymisen eri muotoja. Käyttäytyminen pitää sisällään myös ruokatottumukset, unen, tupakoinnin ja alkoholin kulutuksen. Näiden taustalla on taloudellisiin ja sosiaalisiin olosuhteisiin sekä elinympäristöön liittyvät mahdollisuudet, jotka voivat vaihdella kunkin elämänkulun hetkenä (Cockerham & al. 1997; Mäkinen 2010; Purhonen & al. 2014). Näillä mahdollisuuksilla voi samanaikaisesti olla sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnallinen elämäntapa on seurausta valinnan ja mahdollisuuksien vuorovaikutuksesta, mutta kukaan yksilö ei voi olla täysin vapautettu tekemästä valintaa. Yhteiskunnalla tulee olla merkittävä rooli liikunnallisen elämäntavan edistämisessä (STM 2013; WHO 2013). Tämänhetkisen tiedon mukaan yhteiskunnan tulisi edistää liikunnallisen elämäntavan mahdollisuuksia suhteessa enemmän kuin korostaa terveys- ja hyvinvointihyötyjen merkitystä. Taloudellisten, sosiaalisten ja elinympäristön mahdollisuuksien lisääminen voi ohjata ihmisiä tekemään valinta liikunnallisesta elämäntavasta. Liikunnallisen elämäntavan mahdollisuuksien eteen on selvästi tehtävä vielä paljon töitä koko yhteiskunnan tasolla ja laajalla yhteistyöllä.

KIRJALLISUUS

- Abel, Thomas & Cockerham, William C & Niemann, Steffen: A critical approach to lifestyle and health. S. 54–57. Teoksessa Watson J & Platt S (toim.): Researching health promotion. London: Routledge, 2000.
- Abel, Thomas: Measuring health lifestyles in a comparative analysis: theoretical issues and empirical findings. *Soc Sci Med*, 32 (1991): 8, 899–908.
- Abraham, Andrea & Sommerhalder, Kathrin & Abel, Thomas: Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *Int J Public Health*, 55 (2010): 1, 59–69.
- Bauman, Adrian & Reis, Rodrigo & Sallis, James & Wells, Jonathan & Loos, Ruth & Martin, Brian W.: Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380 (2012): 9838, 258–271.
- Beenackers, Mariëlle & Kamphuis, Carlijn & Giskes, Katrina & Brug, Johannes & Kunst, Anton & Burdorf, Alex & van Lenthe, Frank: Socioeconomic inequalities in occupational, leisure-time, and transport related physical activity among European adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9 (2012): 116.
- Borodulin, Katja & Harald, Kenneth & Jousilahti, Pekka & Laatikainen, Tiina & Mannisto, Satu & Vartiainen, Erkki: Time trends in physical activity from 1982 to 2012 in Finland. *Scand J Med Sci Sports*, (2015).
- Borodulin, Katja & Laatikainen, Tiina & Lahti-Koski, Marjaana & Jousilahti, Pekka & Lakka, Timo: Association of age and education with different types of leisure-time physical activity among 4437 Finnish adults. *J Phys Act Health*, 5 (2008): 2, 242–251.
- Borodulin, Katja & Jousilahti, Pekka: Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla 1972–2012 Tutkimuksesta tiiviisti 5. Marraskuu 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, 2012.
- Borodulin, Katja & Mäkinen, Tomi & Leino-Arjas, Päivi & Tammelin, Tuija & Heliövaara, Markku & Martelin, Tuija & Kestilä, Laura & Prättälä, Ritva: Leisure time physical activity in a 22-year follow-up among Finnish adults. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9 (2012): 121.
- Borodulin, Katja & Sipilä, Noora & Rahkonen, Ossi & Leino-Arjas, Päivi & Kestilä, Laura & Jousilahti, Pekka & Prättälä, Ritva: Barriers to leisure time physical activity: experiencing lack of time, money, motivation and company as obstacles to exercise. Submitted (2014).
- Bouchard, Claude & Blair, Steven & Haskell, William: Physical Activity and Health. Stanningley: Human Kinetics Inc., 2006.
- Bourdieu, Pierre: Distinction: A Social Critique of the Judgment of Taste. Harvard University Press, 1984.
- Cockerham, William & Rütten, Alfred & Abel, Thomas: Conceptualizing contemporary health lifestyles: moving beyond Weber. *The Sociological Quarterly*, 38 (1997): 321–342.
- Cockerham, William: The Sociology of Health Behavior and Health Lifestyles. S. 159–172. Teoksessa Bird C & Conrad P & Fremont A (toim.): Handbook of Medical Sociology. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall, 2000.
- de Munter, Jeroen & Agemang Charles & van Valkengoed, Irene & Bhopal, Raj & Zaninotto, Paola & Nazroo, James & Kunst, Anton & Stronks, Karien: Cross national study of leisure-time physical activity in Dutch and English populations with ethnic group comparisons. *Eur J Public Health*, 23 (2013): 3, 440–446.
- Giddens, Anthony: The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration Oakland: University of California Press, 1984.
- Giddens, Anthony: Modernity and Self-Identity. Stanford, CA: Stanford University Press, 1991.
- Goodman, Anna & Sahlqvist, Shannon & Ogilvie, David: Who uses new walking and cycling infrastructure and how? Longitudinal results from the UK iConnect study. *Prev Med*, 57 (2013): 5, 518–524.
- Haskell, William & Lee, I-Min & Pate, Russel & Powell, Kenneth & Blair, Steven & Franklin, Barry & Macera, Caroline & Heath, Gregory & Thompson, Paul & Bauman, Adrian. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116 (2007): 9, 1081–1093.
- Heikkinen, Antero & Hentilä, Seppo & Kärkkäinen, Pekka & Laine, Leena & Meinander, Henrik & Silvennoinen, Martti & Vasara, Erkki & Pyykkönen, Teijo (toim.): Suomi uskoi urheiluun: Suomen urheilun ja liikunnan historia. Helsinki: VAPK-kustannus, 1992.
- Helldán, Anni & Helakorpi, Satu & Virtanen, Suvi & Uutela, Antti: Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. Health Behaviour and Health among the Finnish Adult Population, Spring 2013 (English abstract). Helsinki: National Institute for Health and Welfare (THL), 2013.
- Husu, Pauliina & Tokola, Kari & Suni, Jaana & Luoto, Riitta & Sievänen, Harri & Mäki-Opas, Tomi & Vasankari, Tommi & Kaikkonen, Risto: Istuminen ja terveysliikuntasuosituksen toteutuminen suomalaisilla aikuisilla vuonna 2013. ATH-tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 5/2014. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-201-0>, (luettu 25.11.2014)
- Kahma, Nina: Yhteiskuntaluokka ja maku. Helsinki: University of Helsinki; 2011. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-6699-3>, (luettu 7.5.2015)
- Kantomaa, Marko & Tammelin, Tuija & Näyhä, Simo & Taanila, Anja: Adolescents' physical activity in relation to family income and parents' education. *Prev Med*, 44 (2007): 5, 410–415.
- Kauravaara, Kati: Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2013.
- Kestilä, Laura & Mäki-Opas, Tomi & Kunst, Anton & Borodulin, Katja & Rahkonen, Ossi & Prättälä, Ritva: Childhood Adversities and Socioeconomic Position as Predictors of Leisure-Time Physical

- Inactivity in Early Adulthood. *J Phys Act Health*, (2014).
- Koenenman, Margot & Verheijden, Marieke & Chinapaw, Mai & Hopman-Rock, Marijke. Determinants of physical activity and exercise in healthy older adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 8 (2011): 142.
- Laaksonen, Mikko & Roos, Eva & Rahkonen, Ossi & Martikainen, Pekka & Lahelma, Eero: Influence of material and behavioural factors on occupational class differences in health. *J Epidemiol Community Health*, 59 (2005): 2, 163–169.
- Lallukka, Tea & Sarlio-Lahteenkorva, Sirpa & Roos, Eva & Laaksonen, Mikko & Rahkonen, Ossi & Lahelma, Eero: Working conditions and health behaviours among employed women and men: the Helsinki Health Study. *Prev Med*, 38 (2004): 1, 48–56.
- Lee, I-Min & Shiroma, Eric & Lobelo, Felipe & Puska, Pekka & Blair, Steven & Katzmarzyk, Peter: Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380 (2012): 9838, 219–229.
- Lehto, Elviira & Kontinen, Hanna & Jousilahti, Pekka & Haukkala Ari: The role of psychosocial factors in socioeconomic differences in physical activity: a population-based study. *Scand J Public Health*, 41 (2013): 6, 553–559.
- Lestan, Katarina & Erzen, Ivan & Golobic, Mojca: The role of open space in urban neighbourhoods for health-related lifestyle. *Int J Environ Res Public Health*, 11 (2014): 6, 6547–6570.
- Lindstrom, Martin: Social capital, desire to increase physical activity and leisure-time physical activity: a population-based study. *Public Health*, 125 (2011): 7, 442–447.
- Lynch, John & Kaplan, George: Socioeconomic position. S. 13–35. *Teoksessa Berkman LF & Kawachi I & (toim.): Social Epidemiology*. New York: Oxford University Press, 2000.
- Lynch, John & Kaplan, George & Salonen, Jukka: Why do poor people behave poorly? Variation in adult health behaviours and psychosocial characteristics by stages of the socioeconomic lifecourse. *Soc Sci Med*, 44 (1997): 6, 809–189.
- Manaugh, Kevin & El-Geneidy, Ahmed M.: Does distance matter? Exploring the links among values, motivations, home location, and satisfaction in walking trips. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 50 (2013): 0, 198–208.
- Martiskainen, Seppo & Hannus, Matti: Suomi voittoon – Kansa liikkumaan. Suomen yleisurheilun 100 vuotta. Helsinki: Yleisurheilun Tukisäätiö, 2006.
- Mäkelä, Varpu & Mäki-Opas, Tomi & Prättälä, Ritva & Valkeinen, Heli & Borodulin, Katja: Paikka-tietojen hyödyntäminen avaa uusi mahdollisuuksia liikuntatutkimuksessa. *Liikunta & Tiede*, (2014): 2–3, 9–14.
- Mäki-Opas, Tomi & de Munter, Jeroen & Maas, Jolanda & den Hertog, Frank & Kunst, Anton: The association between physical environment and cycling to school among Turkish and Moroccan adolescents in Amsterdam: *Int J Public Health*, (2014): 59(4):629–636.
- Mäkinen, Tomi & Borodulin, Katja & Laatikainen, Tiina & Fogelholm, Mikael & Prättälä, Ritva: Twenty-five year socioeconomic trends in leisure-time and commuting physical activity among employed Finns. *Scand J Med Sci Sports*, 19 (2009): 2, 188–197.
- Mäkinen, Tomi & Kestilä, Laura & Borodulin, Katja & Martelin, Tuija & Rahkonen, Ossi & Prättälä, Ritva: Effects of childhood socio-economic conditions on educational differences in leisure-time physical activity. *Eur J Public Health*, (2009): 20(3):346–53.
- Mäkinen, Tomi & Kestilä, Laura & Borodulin, Katja & Martelin, Tuija & Rahkonen, Ossi & Leino-Arjas, Päivi & Prättälä, Ritva: Occupational class differences in leisure-time physical inactivity - contribution of past and current physical workload and other working conditions. *Scand J Work Environ Health*, 36 (2010): 1, 62–70.
- Mäkinen, Tomi & Borodulin, Katja & al.: The Finbalt: Leisure-time physical activity and commuting physical activity. S. 76–84. *Teoksessa Prättälä, Ritva & Helakorpi, Satu & Sipilä, Noora & Sippola, Risto & Sääksjärvi, Katri, (toim.): Social determinants of health behaviours Finbalt health monitor 1998–2008: National Institute for Health and Welfare (THL)*, 2011.
- Mäkinen, Tomi & Borodulin, Katja & Tammelin, Tuija & Rahkonen, Ossi & Laatikainen, Tiina & Prättälä, Ritva: The effects of adolescence sports and exercise on adulthood leisure-time physical activity in educational groups. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7:27 (2010).
- Mäkinen, Tomi & Sippola, Risto & Borodulin, Katja & Rahkonen, Ossi & Kunst, Anton & Klumbiene, Jurate & Regidor, Enrique & Ekholm, Ola & Mackenbach Johan & Prättälä, Ritva: Explaining educational differences in leisure-time physical activity in Europe: the contribution of work-related factors. *Scand J Med Sci Spor*, 2012 Jun;22(3):439–447. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01234.x. Epub 2010 Oct 7. (2010).
- Mäkinen, Tomi: Trends and Explanations for Socioeconomic Differences in Physical Activity. Helsinki: University of Helsinki, 2010.
- Nieminen, Tarja & Prättälä, Ritva & Martelin, Tuija & Härkänen, Tommi & Hyypä, Markku & Alanen, Erkki & Koskinen, Seppo: Social capital, health behaviours and health: a population-based associational study. *BMC Public Health*, 13 (2013): 613.
- Pliakas, Triantafyllos & Wilkinson, Paul & Tonne, Cathryn: Contribution of the physical environment to socioeconomic gradients in walking in the Whitehall II study. *Health Place*, 27 (2014): 186–193.
- Purhonen, Semi & Gronow, Jukka & Heikkilä, Riie & Kahma, Nina & Rahkonen, Keijo & Toikka, Arho: Suomalainen maku – Kulttuuripääoma, kulu-tus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen. Helsinki: Gaudeamus, 2014.

- Roos, Eva & Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa & Lallukka, Tea & Lahelma, Eero. Associations of work-family conflicts with food habits and physical activity. *Public Health Nutr*, 10 (2007): 3, 222–229.
- Roos, J.P.: Liikunta ja elämäntapa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 1989.
- Saarela, Heidi & Mäki-Opas, Tomi & Silventoinen, Karri & Borodulin, Katja: Sosiodemografiset erot suomalaisten hyötyliikunnassa. *Liikunta & Tiede*, hyväksytty (2014).
- STM: Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjat terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, 2013. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>, (luettu 9.5.2014)
- Turrell, Gavin & Haynes, Michele & Wilson, Lee-Ann & Giles-Corti, Billie: Can the built environment reduce health inequalities? A study of neighbourhood socioeconomic disadvantage and walking for transport. *Health Place*, 19 (2013): 89–98.
- UKK Instituutti: Liikuntapiirakka, 2009. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>, (luettu 9.5.2014)
- Valkeinen, Heli & Mäki-Opas, Tomi & Prättälä, Ritva & Borodulin, Katja: Liikuntapaikkojen läheisyyden yhteys liikuntalajien harrastamiseen. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Helsinki, 2014. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-165-5>, (luettu 8.5.2015)
- Van Holle, Veerle & Deforche, Benedicte & Van Cauwenberg, Jelle & Goubert, Liesbet & Maes, Lea & Van de Weghe, Nico & De Bourdeaudhuij, Ilse: Relationship between the physical environment and different domains of physical activity in European adults: a systematic review. *BMC Public Health*, 12 (2012): 807.
- Wardle, Jane & Steptoe, Andrew: Socioeconomic differences in attitudes and beliefs about healthy lifestyles. *J Epidemiol Commun H*, 57 (2003): 6, 440–443.
- WHO: Physical activity promotion in socially disadvantaged groups: principles for action. PHAN Wokr Package 4. Final report, 2013. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Transport-and-health/publications/2013/physical-activity-promotion-in-socially-disadvantaged-groups-principles-for-action.-policy-summary>, (luettu 24.4.2015)
- WHO: Global recommendations on physical activity for health, 2010. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/, (luettu 24.4.2015)

TIIVISTELMÄ

Tomi Mäki-Opas & Ossi Rahkonen & Katja Borodulin: Terveystieteellinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen – valinnat vai mahdollisuudet

Uusimmat väestötutkimukset piirtävät karun kuvan liikunnallisen elämäntavan polarisoitumisesta 2000-luvun Suomessa. Jotta voimme täysin ymmärtää tätä ilmiötä, liikkuminen tulee nähdä elämäntapana. Liikunnallinen elämäntapa ei määrity pelkästään terveys- ja hyvinvointihyötyjen kautta, vaan myös muut yhteiskunnan sosioekonomiset rakenteet tulee huomioida. Lisäk-

si tulisi huomioida, että liikunnallinen elämäntapa on kokoelma useita käyttäytymisen muotoja, jotka henkilöllä on saavutettavissa kunakin elämän hetkenä. Kirjoituksessa esittelemme Max Weberiltä, Pierre Bourdieulta ja Anthony Giddensiltä keskeisiä sosiologian teorioita, jotka ovat vaikuttaneet liikunnallisen elämäntavan ja sen sosioekonomisten erojen ymmärtämiseen. Lisäksi esittelemme nyky-tilannetta Suomessa ja sen taustalla olevia tekijöitä sekä keskustelemme, kuinka nämä sosiologiset teoriat onnistuvat selittämään liikunnallisen elämäntavan polarisoitumista.