

# MIKSI LIIKUMME

– ITSEARVIOINTIMENETELMÄ LIIKKUMISEN  
MERKITYSTEN TUTKIMISESSA JA  
LIIKUNTANEUVONNAN TYÖKALUNA

**Lahden tiedepäivä, 29.11. 2011**

**FT Arto Tiihonen**

Ikäinstituutti & Haaga-Helia,  
Vierumäen yksikkö

# Taustaa

- ▣ Suomalaisten hyvinvointi on sekä väestön ikääntymisen että lisääntyneen hyvinvoinnista syrjäytymisen vuoksi heikkenemässä.
- ▣ Tutkimusten perusteella tiedämme, että liikunta, kulttuuri ja vapaaehtoistoiminta edistävät ja vahvistavat ihmisten hyvinvointia.
- ▣ Liikuntakulttuuri muuttuu koko ajan ja esimerkiksi eri-ikäisten ja eri sukupuolten liikunnassa ja urheilemisessa on merkityseroja – ryhmäeroja ei voi kuitenkaan yleistää yksilötasolle.

# Haasteet

- ▣ Miten saataisiin yksilöt toteuttamaan hyvinvointia edistävää elämäntapaa?
- ▣ Miten yksilöiden erilaiset liikuntakokemukset merkityksellistyvät?
- ▣ Ihmisten omista kokemuksista ja niille annetuista sosiokulttuurisista merkityksistä ei ole oltu riittävän kiinnostuneita

# Oma tutkimushistoria

- ▣ 1980-luvulta lähtien kiinnostus liikkumisen ja etenkin urheilemisen erilaisiin sosiokulttuurisiin merkityksiin
- ▣ Menetelmänä mm. kokemukselliset narratiivit itseltä ja erilaisilta (mies)ryhmiltä
- ▣ Kolme opinnäytettä ja runsaasti artikkeleita aiheesta
- ▣ Tutkimusten pohjalta rakentui käsitteitä kokemuksellisuuksista (esim. 1992; 2009), sukupuoleen kohdistuvista (rooli)odotuksista ja sukupuolen esittämisen mahdollisuuksista (esim. 1999; 2004) ja ajatuksia muista liikkumista selittävistä teoreettisista käsitteistä (tulossa [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi)).



# Oma sovellushistoria

- ▣ Tarve kehittää menetelmiä ja työkaluja (ikäntyneiden) liikunnan ja toimintakyvyn edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Ikäinstituutti: Laaja-alaisen toimintakyvyn tukiprosessi (esim. 2007; 2008).
- ▣ Tarve kehittää liikuntasosiologisia työkaluja liikunnanohjaajaopiskelijoille Lamk:n ja Haaga-helian Vierumäen yksikköön, joissa olen toiminut vuosia (liikunta)sosiologian opettajana ja opinnäytetöiden ohjaajana.
- ▣ Kysymys: miksi liikkujilta testataan ja arvioidaan vain fyysisiä ominaisuuksia – miksei (itse)arvioida ihmisten liikkumiselle antamia merkityksiä? Ei kai kukaan ilman syytä liiku...

# Miksiliikun -tutkimushanke

- ▣ (Liikunta)sosiologisten teorioiden, käsitteiden ja tutkimustulosten perusteella rakennettu laaja ja silti yksinkertainen itsearviointimenetelmä
- ▣ Menetelmän avulla kerätty ja kerätään tutkimusaineistoja
  - Tutkittu veteraaniyleisurheilijamiehiä ja ikääntyneitä paljon liikkuvia miehiä (ks. julkaisut)
  - Tekeillä opinnäytetyö liikuntaneuvonnan tueksi
  - Tarkoituksena kerätä aineistoja ja julkaista artikkeleita erilaisista liikkujaryhmistä nuorista vanhoihin miehistä naisiin

# Liikuntaneuvonnan välineenä

- ▣ Vastaaja saa jo vastatessaan uutta informaatiota omasta liikkumisestaan ja siitä, mikä liikkumisessa on hänelle merkityksellistä ja mikä vähemmän merkityksellistä.
- ▣ Rakennamme itsearviointiin perusteella henkilökohtaiset liikuntaprofiilit, joista löytyy:
  - vuosittainen liikunta,
  - liikunnan (perus)motiivit,
  - liikunnan kokemuksellisuudet,
  - liikunnasta haetut ominaisuudet ja
  - liikkumisen roolit analysoituina ja tulkittuina
- Nämä sekä liikuntalajikohtaisesti että käsitekohtaisesti

# Liikuntaneuvonnan apuna

- ▣ Liikkumisen itsearviointien ja liikuntaprofiilien avulla liikuntaneuvoja
  - Saa riittävän kuvan asiakkaansa liikkumisen määrästä, laadusta ja erilaisista merkityksistä
  - Voi käyttää tätä tietoa rakentaessaan hänelle liikuntasuunnitelmia ja –ohjelmia
  - Pystyy tukemaan hänen liikkumistaan vahvistaen ja merkityksellistäen hänen suhdettaan liikkumiseen
  - Voi juurruttaa liikuntatottumuksia hänen arkeensa



# ESIMERKKEJÄ LIIKUNTAMUODOISTA JA LIIKUNNAN MÄÄRISTÄ

Vuosittaisen liikunnan itsearviointi

# Liikuntamuodot ja -määrät: Mies, 56v

<b>Liikuntamuodot</b>	<b>Tunnit/vuosi</b>	<b>% Kaikista</b>
Futis (jalkapallo)	250	<b>54,35</b>
Säbä (salibandy)	60	<b>13,04</b>
Kävely	100	<b>21,74</b>
Pyöräily	50	10,87
Yhteensä tunnit/v	<b>460</b>	
Tunnit/vko	<b>8t 51 min</b>	
Minuutit/pvä	<b>76 min</b>	

# Liikuntamuodot ja -määrät: Mies, 55v

<b>Liikuntamuodot</b>	<b>Tunnit/vuosi</b>	<b>% Kaikista</b>
jooga, pilates, shindo	90,5	<b>16,23</b>
fysiojumppa, aerobic	30,5	5,47
uinti	90	<b>16,14</b>
tanssi	205,5	<b>36,86</b>
pyöräily	36	6,46
kävely	105	<b>18,83</b>
Yhteensä tunnit/v	<b>557,50</b>	
Tunnit/vko	<b>10 t 43 min</b>	
Minuutit/päivä	<b>92 min</b>	

ESIMERKKEJÄ LIIKKUMISEN  
(PERUS)MOTIIVEISTA,  
KOKEMUKSELLISUUKSISTA,  
HAETUISTA OMINAISUUKSISTA JA  
LIIKKUMISEN ROOLEISTA.



# Liikuntamuodot ja motiivit: Mies, 68v

Liikuntamuodot	Suoritusurheilu	Terveysliikunta	Kokemusliikunta	Keskiarvo
Aamuvoimistelu	1	2	<b>4</b>	2,33
Selkärühmä	2	<b>4</b>	2	<b>2,67</b>
Kuntosali	2	<b>3</b>	2	2,33
Juoksulenkki	1	2	<b>4</b>	2,33
Pyöräily	2	1	2	1,67
Kävely	1	1	<b>4</b>	2
Keskiarvo	1,38	1,88	<b>3,25</b>	2,17

# Liikuntamuodot ja kokemuksellisuudet: Mies, 55v

Liikuntamuodot	Elämys	Kokemus	Osallisuus	Toimijuus	Keskiarvo
jooga, pilates, shindo	4	2	3	1	2,5
fysiojumppa, aerobic	5	3	4	1	3,25
uinti	4	3	1	1	2,25
tanssi	5	4	5	1	3,75
pyöräily	4	3	3	1	2,75
kävely	4	3	3	1	2,75
Keskiarvo	4,33	3	3,17	1	2,88

# Liikuntamuodot ja haetut ominaisuudet: Mies, 58v

Liikuntamuodot	Kestävyys/ kunto	Voima/ nopeus	Taito/ tekniikka	Peli/ taktiikka	Ilmaisu/ Estetiikka	Keskiarvo
Hiihto	<b>5</b>	3	4	4	1	<b>3,4</b>
Hyötyliikunta	3	4	4	1	1	2,6
Kävely	3	2	2	1	1	1,8
Melonta	4	4	<b>5</b>	2	1	3,2
Purjehdus	3	4	<b>5</b>	4	2	<b>3,6</b>
Keskiarvo	<b>3,6</b>	3,4	<b>4</b>	2,4	1,2	2,92

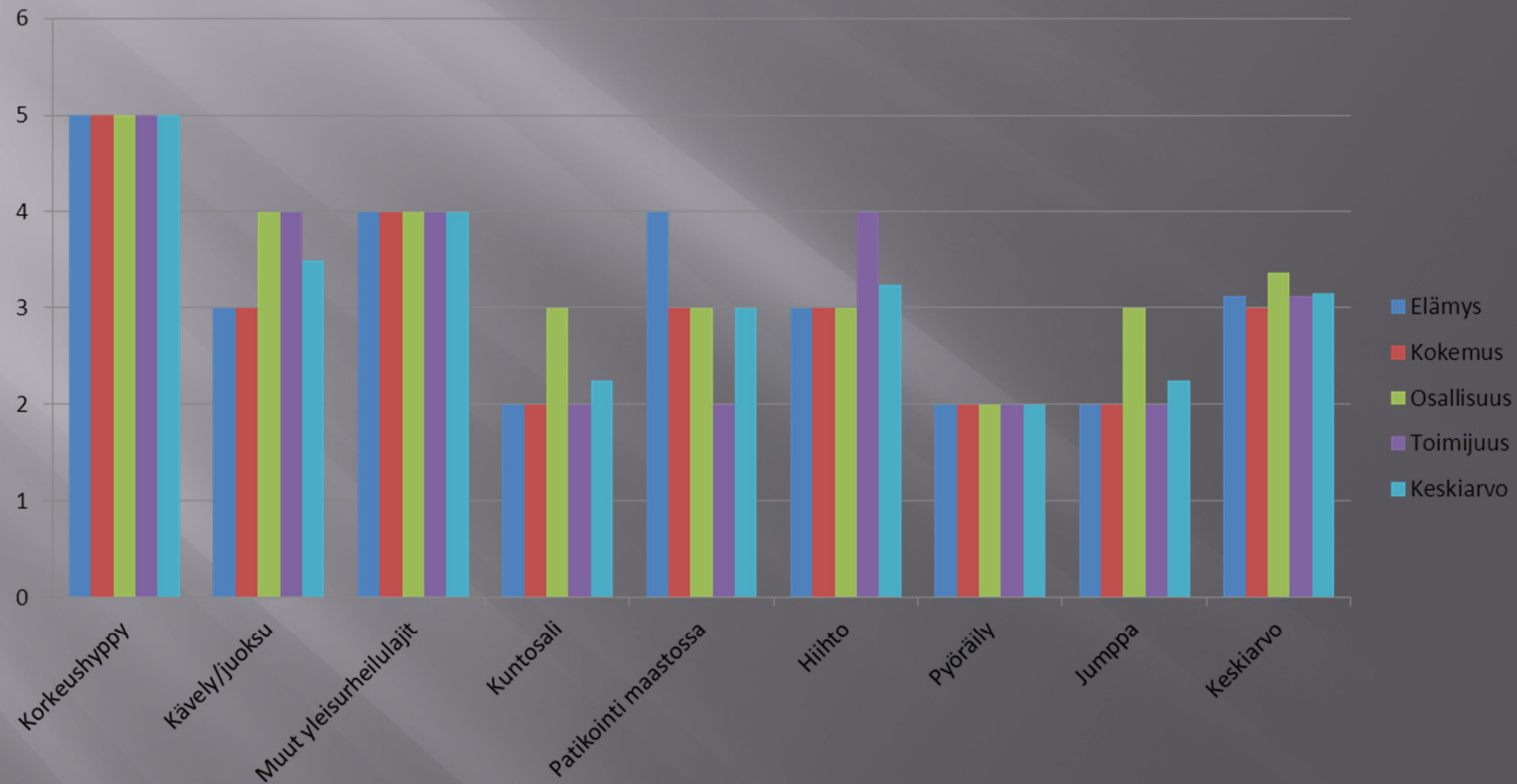
# Liikkumisen roolit: Mies, 68v

Liikuntamuodot	Poika-Mies	Parisuhde-Mies	Työ-Mies	Isä-Mies	Keskiarvo
Aamuvoimistelu	<b>5</b>	1	1	1	2
Selkärühmä	<b>5</b>	1	1	1	2
Kuntosali	<b>5</b>	1	1	1	2
juoksulenkki	4	1	1	<b>3</b>	2,25
Pyöräily	2	1	<b>4</b>	1	2
Kävely	1	<b>5</b>	1	1	2
Hiihto	1	<b>4</b>	1	<b>3</b>	2,25
Retkeily	3	3	1	<b>3</b>	<b>2,5</b>
Keskiarvo	<b>3,25</b>	<b>2,13</b>	1,38	1,75	2,13



ESIMERKKEJÄ  
VETERAANIYLEISURHEILIJOIDEN  
KOKEMUKSELLISUUKSIEN  
MERKITYKSIÄ

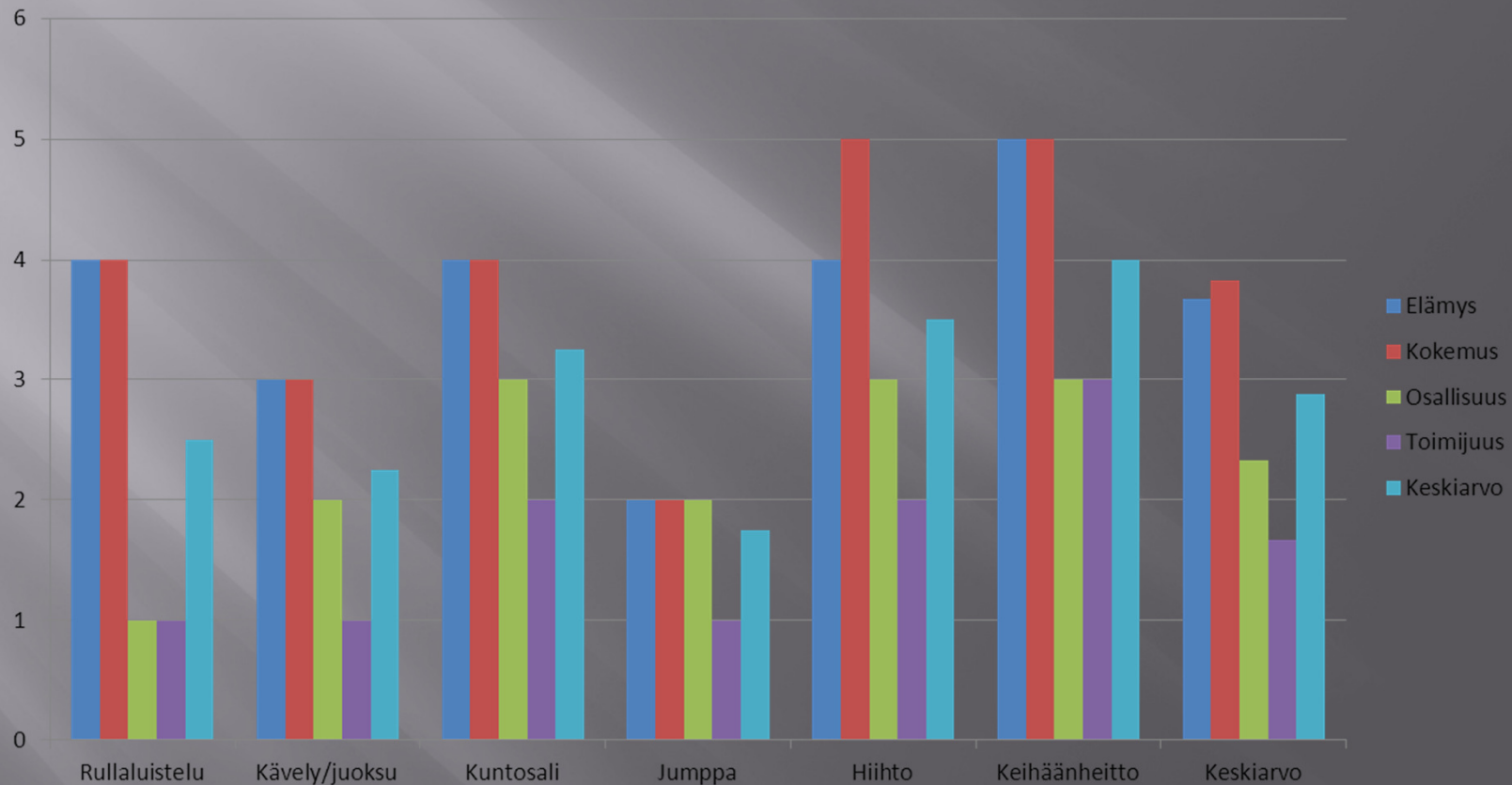
# Liikunnan erilaisia merkityksiä: kokemuksellisuus Mies, 67 v.



# Tulkintoja kokemuksellisuuksista

- Oma laji (korkeushyppy) on vastaajalle (67-vuotias mies) kokemuksellisesti kaikin tavoin erinomainen (ka: 5/5). Siitä saa elämyksiä, merkityksellisiä kokemuksia sekä osallisuus- ja toimijuuskokemuksia
- Muut yleisurheilulajit ovat nekin kokemuksellisesti hyviä (ka: 4/5)
- Hiihto, kävely/juoksu ja patikointi ovat kokemuksellisesti ainakin tyydyttäviä (ka: 3-3,5/5)
- Sen sijaan pyöräily ei ole kokemuksellisesti kovin merkityksellinen (ka: 2/5), kuten ei myöskään kuntosaliharjoittelu tai jumppa
- Tälle vastaajalle tietystä lajista/liikuntamuodosta tuli lähes samantasoisesti erilaisia kokemuksellisuuksia ja kokemuksellisuuksien keskiarvot olivat lähes samat, vaikka lajikohtaiset erot ovat suuria

# Liikunnan erilaisia merkityksiä: kokemuksellisuus: Mies, 47 v.

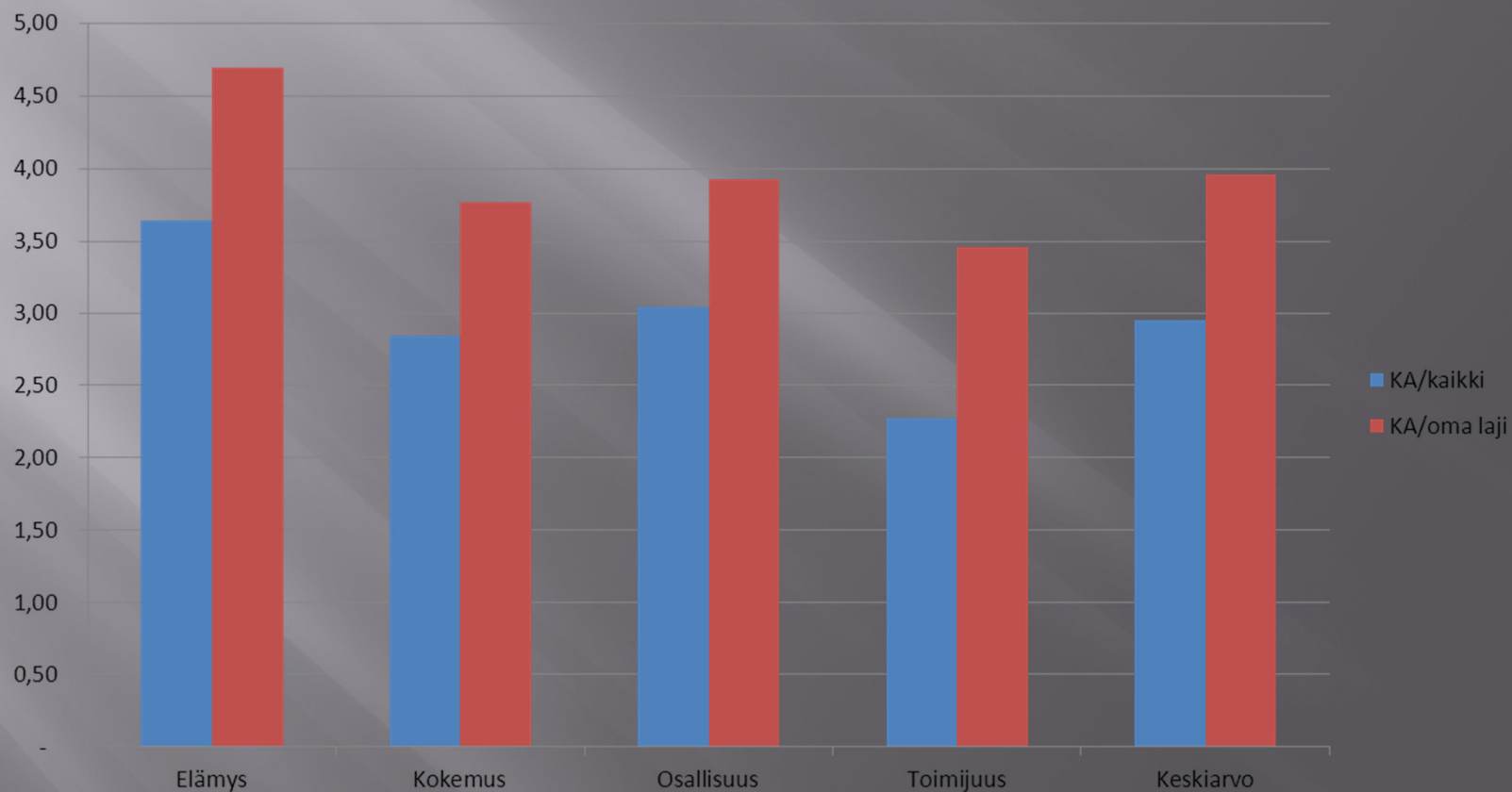




# Tulkintoja kokemuksellisuuksista

- Oma laji (keihäänheitto) on tälle vastaajalle elämyksellisesti tärkeä ja se tuottaa merkityksellisiä kokemuksia, mutta ei niinkään osallisuutta tai toimijuutta
- Liikuntamuodon sisällä suuria eroja kokemuksellisuuksissa; joku tuottaa elämyksiä, joku vaikkapa enemmän osallisuutta
- Erilaiset lajit (hiihto ja keihäänheitto) voivat olla kokemuksellisesti samankaltaisia
- Tämä vastaaja hakee liikunnastaan eritoten merkityksellisiä kokemuksia ja elämyksiä

# Kokemuksellisuudet tärkeitä: veteraaniurheilijoiden kokemuksellisuudet kaikessa liikunnassa ja omassa lajissa



# Tulkintoja

- Veteraaniyleisurheilijoiden kokemuksellisuuksista tärkeintä on elämyksellisyys, osallisuus, kokemuksellisuus ja toimijuus tässä järjestyksessä
- Omassa lajissa järjestys pysyy samana, mutta kokemuksellisuuksien merkitys kasvaa huomattavasti
- Eniten kasvaa toimijuuskokemusten merkitys: selityksenä todennäköisesti se, että omassa lajissa toimitaan ohjaajina, kilpailujen järjestämisessä ja muussa seuratoiminnassa
- Liikunnasta ja varsinkin urheilusta löytyy monenlaisia kokemuksia, jotka sitovat harrastajansa tähän toimintaan

# ESIMERKKEJÄ LIIKUNTAPROFIILEISTA

Ja niiden mahdollisista tulkinnoista.



# Mies, 67v: liikuntaprofiili

Profiili	Keskiarvo	Ylin arvo	1.Laji Kävely	Arvo/Tärkein
Lajimäärä				<b>7 lajia</b>
Tuntimäärä/vuosi				<b>417 h/v</b>
Liikuntamotiivi	2	2,3	3,33	<b>Suoritus</b>
Liikuntakokemus	2,1	2,9	2,75	<b>Elämys</b>
Liikuntaominaisuus	1,8	3,1	2	<b>Kestävyys</b>
Liikuntarooli	1,4	2,4	1,75	<b>Poika-Mies</b>

# Liikkumisen tulkintaa

- ▣ Harrastetuimmat liikuntamuodot ovat hiihto, pikaluistelu ja kävely.
- ▣ Hän on suoritusurheilija. Harrastaa mm. pikaluistelua ja yleisurheilua.
- ▣ Tärkeää hänelle on saada elämyksiä ja merkityksellisiä kokemuksia.
- ▣ Hakee kestävyyttä, mutta myöskin taitoa/tekniikkaa liikunnasta.
- ▣ Harrastaa liikuntaa pääosin kavereiden kanssa tai yksin, joskus myös vaimon kanssa.

# Mies, 55v: liikuntaprofiili

Profiili	Keskiarvo	Ylin arvo	1.Laji/Tanssi	Arvo/Tärkein
Lajimäärä				<b>6 lajia</b>
Tuntimäärä/vuosi				<b>557,5 h/v</b>
Liikuntamotiivi	3,11	4,5	3,33	<b>Terveys</b>
Liikuntakokemus	2,88	4,33	3,75	<b>Elämys</b>
Liikuntaominaisuus	2,67	4,67	3,6	<b>Kestävyys</b>
Liikuntarooli	2,17	3,5	2,75	<b>Parisuhde</b>

# Liikkumisen tulkintaa

- ▣ Harrastaa eniten tanssia, kävelyä ja joogaa.
- ▣ Henkilö on terveysliikkuja.
- ▣ Merkitykselliset kokemukset ovat tärkeitä hänelle.
- ▣ Tuntee osallisuuden tanssin ja aerobicin parissa tärkeäksi.
- ▣ Haluaa eniten kestävyyttä liikunnasta sekä ylläpitää taitoa/tekniikkaa.
- ▣ Harrastaa suurimmaksi osaksi liikuntaa vaimonsa kanssa, mutta myös yksin ja kavereiden kanssa.



# Mies, 56v: liikuntaprofiili

Profiili	Keskiarvo	Ylin arvo	1.Laji/Futis	Arvo/Tärkein
Lajimäärä				<b>4 lajia</b>
Tuntimäärä/vuosi				<b>460 h/v</b>
Liikuntamotiivi	3,92	4,5	4	<b>Kokemus</b>
Liikuntakokemus	3,88	5	3,75	<b>Osallisuus</b>
Liikuntaominaisuus	3,2	3,5	3,4	<b>Kest/voim</b>
Liikuntarooli	2	3	2	<b>Parisuhde</b>

# Liikkumisen tulkintaa

- ▣ Eniten harrastetut liikuntamuodot jalkapallo, kävely ja salibandy.
- ▣ Henkilö on enimmäkseen terveysliikkuja, mutta myös kokemusliikkuja.
- ▣ Osallisuus on tärkeää hänelle kaikessa liikunnassa.
- ▣ Hakee liikunnalla kestävyyttä, voimaa ja nopeutta tasapainoisesti.
- ▣ Harrastaa urheilua aina kavereidensa kanssa, mutta kävelee ja pyöräilee vain vaimonsa kanssa.

# Mies, 68v: liikuntaprofiili

Profiili	Keskiarvo	Ylin arvo	1.Laji/Kuntosali	Arvo/Tärkein
Lajimäärä				<b>8 lajia</b>
Tuntimäärä/vuosi				<b>432 h/v</b>
Liikuntamotiivi	2,17	3,25	2,33	<b>Kokemus</b>
Liikuntakokemus	2,09	2,87	1,5	<b>Kokemus</b>
Liikuntaominaisuus	1,8	2,13	2	<b>Ilmaisu</b>
Liikuntarooli	2,13	3,25	2	<b>Poika-mies</b>

# Liikkumisen tulkintaa

- ▣ Harrastaa eniten kuntosalilla käyntiä ja lenkkeilyä sekä pyöräilyä.
- ▣ Henkilö on kokemus- ja terveystliikkuja.
- ▣ Voima ja nopeus ovat hänelle tärkeitä ominaisuuksia ylläpitää ja kehittää.
- ▣ Harrastaa paljon yksin tai kavereiden kanssa liikkumista.
- ▣ Käy joskus lapsen kanssa juoksemassa.
- ▣ Retkeilee ja liikkuu myös vaimon kanssa.



# Mies, 60 v: liikuntaprofiili

Profiili	Keskiarvo	Ylin arvo	1.Laji/Hiihto	Arvo/Tärkein
Lajimäärä				<b>5 lajia</b>
Tuntimäärä/vuosi				<b>515 h/v</b>
Liikuntamotiivi	2,47	3	3,33	<b>Kokemus</b>
Liikuntakokemus	2,3	3,2	3	<b>Elämys</b>
Liikuntaominaisuus	2,92	4	3,4	<b>Taito</b>
Liikuntarooli	2,5	3,2	3	<b>Poika-mies</b>

# Liikkumisen tulkintaa

- ▣ Eniten harrastetut liikuntamuodot ovat hiihto, hyötyliikunta ja kävely.
- ▣ Henkilö on kokemus- ja terveystliikkuja.
- ▣ Hän tavoittelee elämyksiä ja merkityksellisiä kokemuksia liikunnassa.
- ▣ Haluaa myös saada taitoa / tekniikkaa ja kestävyyttä. Harrastaa mm. purjehdusta ja melontaa, joissa niitä tarvitaankin.
- ▣ Harrastaa yksin tai kavereiden kanssa, mutta joskus vaimon ja pojan kanssakin.

# Yhteenvetoja

- ▣ Liikkumisen itsearviointimenetelmän avulla saadaan erittäin tarkkaa tietoa yksilön, mutta myös erilaisten ryhmien liikkumisen määrästä, laadusta ja varsinkin merkityksistä
- ▣ Itsearviointi on yksinkertainen toteuttaa ja tulkinnatkaan eivät ole liian monimutkaisia liikuntaneuvonnan tueksi – tutkimustulkinnat ovat tietysti vaikeampia
- ▣ Tällaisen sosiologisen itsearviointimenetelmän kautta liikkumistaan voi ikään kuin 'testata' aivan kuten testataan liikkumiseen vaikuttavia fyysisiä tekijöitä

# Yhteenvetoja

- ▣ Itsearviointimenetelmää kehitetään sekä tutkimusmenetelmänä että liikuntaneuvonnan apuvälineenä – kehitystyöhön käytetään mm. vertaisasiantuntijoita ja vapaaehtoisia, jotka omassa työympäristössään kehittävät menetelmää eteenpäin 'avoimessa ympäristössä'
- ▣ Tavoitteena liikkumisen erilaisten merkitysten parempi ymmärrys ja sitä kautta tuki liikuntaneuvojille - liikkujille itselleen enemmän merkitystä liikuntaan!



# KIITOKSET MERKITYKSELLISESTÄ KOKEMUKSESTA!

Iltapäivällä voitte tulla kokeilemaan  
oman liikkumisenne itsearviointia  
täällä Lahden Tiedepäivässä.

# Julkaisuja aiheesta 2009-

- Tiihonen Arto (2011) Veteraaniyleisurheilijamies – erilainen liikkuja vai malli muille? Ikiliikkuja 5/21, 21-22.
- Pirnes, Esa & Tiihonen, Arto (2011) Merkityksellisen ja kokemuksellisen (kansalais)toimijuuden pelikenttä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (4), 436–448.
- Tiihonen A (2011) Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa Erilainen tapa vanheta (SVU 40 – juhlakirja). Suomen Veteraaniurheiluliitto, Kajaani, 19-44.
- Pirnes E & Tiihonen A. (2010) Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista, Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika 4(2) 2010, 203-235. ([http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page\\_id=275](http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=275))
- Tiihonen A (2010) Kokemuksesta tulkintaan, tulkinnasta käytäntöön. Teoksessa: Sarvimäki A & Syrén I (toim.). Ikääntyminen ja ruumiillisuus. Seminaariesityksiä 30.11–1.12.2009. Oraita 1/2010. Helsinki: Ikäinstituutti, 41-47.
- Tiihonen Arto (2010) Miten minusta tulisi (seniori)tanssija. Senioritanssi 1/2010, 4-6.

# Esityksiä aiheesta 2009-

- Tiihonen Arto (2011) Hyvinvointia liikunnasta, kulttuurista ja vapaaehtoistoiminnasta - erilaisten kokemuksellisuuksien voimaannuttava merkitys. Etelä-Pohjanmaan kesäyliopisto. Seinäjoki 25.10.2011 (esitys)
- Tiihonen Arto (2011) Kokemuksellisuuksien kulttuuriset merkitykset ja yhteiskuntapoliittiset vaikutukset. Myytit murtuvat – Ikääntyvien yliopiston valtakunnallinen seminaari. Tampere 4.10.2011. (esitys)
- Tiihonen Arto & Pirnes Esa (2011) Merkityksellisen ja kokemuksellisen (kansalais)toimijuuden pelikenttä. Esitys Kansalaisyhteiskunnan tutkimus- ja kehittämispäivien työryhmässä Osallistuminen yhteiskunnallisena ja yhteiskuntatieteellisenä ongelmana. Jyväskylä 18.2.2011.
- Tiihonen Arto (2010) Kulttuurista ja liikunnasta hyvinvointia – mikä on vapaaehtoistoimijoiden rooli vertaisasiantuntijuuden aikakautena? Heli ry:n koulutuspäivät, Kaprakka, 6-7.8.2010. (Esitys-koulutus).
- Tiihonen Arto (2010) Hyvinvointia yksilöllisesti yhdessä - vapaaehtois- ja vertaistoiminnan mahdollisuudet ja rajat hyvinvoinnin edistämässä. Etelä-Suomen Kasteen vertaistoimintatyöpajan alustuspuheenvuoro. Helsinki, 8.9.2010 (Esitys & työryhmä).
- Tiihonen Arto (2010) Vertaistuen voima ja hyvinvoinnin uudet käsitteet ja käytännöt. Ikääntyneiden neuvontapalvelut – kohtaako tarjonta tarpeen. Tampere, UKK-instituutti 27.5.2010 (esitys).
- Tiihonen A (2009) A Training Log - Theories, Practices and Applications of Embodiment. Tutkijakoulun ja Ikäinstituutin yhteisseminaari, 30.11.-1.12.2009, Helsinki.
- Tiihonen A (2009) Reading a Training Diary through Theories. Masters and Mentors: meaning and methods in older adults' sporting activities. 10.-11.8.2009, Sibelius Hall, Lahti. (Oral presentation).
- Tiihonen A (2009) Miehen terveyden pelikentät - miten mies voi parantaa terveyttään ja toimintakykyään? Masters and Mentors: meaning and methods in older adults' sporting activities. 10.-11.8.2009, Sibelius Hall, Lahti. (Oral presentation).
- Tiihonen A (2009) Kokemuksellisuuksien erilaiset merkitykset koulussa Taide ja liikunta – seminaari, 5.3.2009, Hollo-instituutti, Kiasma, Helsinki.



# Opinnäytteet ja blogisivut

- Tiihonen, Arto (2002) Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tdk. LIKES-julkaisuja 134.
- Tiihonen, Arto (1996) Urheilullisen miehen mahdolliset maskuliinisuudet. Licensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto, liikunnan sosiaalitieteiden laitos.
- Tiihonen, Arto (1990) Urheilu kertomuksena. Pro gradu -työ. Jyväskylän yliopisto, liikunnan sosiaalitieteiden laitos.

- **Blogisivut aiheesta**

- [www.miksiliikun.fi](http://www.miksiliikun.fi)