



IKÄINSTITUUTTI

Aktiivisesti ikääntyvien miesten liikunnalle antamat merkitykset

FT, LitL, Arto Tiihonen
Ikäinstituutti



Sisältö

- Taustaa
- Menetelmästä
- Tuloksia
- Tulkintoja
- Lähteitä



Miksi liikkua – miksi ikääntyä aktiivisesti?

- Liikunnan, kulttuurin harrastamisen ja vapaaehtoistoiminnan hyvinvointivaikutuksista tiedetään jo varsin paljon
- Paljon vähemmän tiedetään siitä, miksi ihmiset eivät harrasta asioita, jotka edistäisivät heidän hyvinvointiaan
- Yllättävää ehkä on sekin, että emme edes kovin hyvin ymmärrä sitä, miksi aktiiviset ihmiset ovat aktiivisia tai miksi he esimerkiksi harrastavat liikuntaa?



Miksi liikkua – voiko asialle tehdä mitään?

- Jos ymmärrämme paremmin, miksi aktiiviset ovat aktiivisia, voisimme tukea vähemmän aktiivisia viisaammin
- Tai jos meillä olisi välineitä/työkaluja, joiden avulla ihmiset itse voisivat tehdä riittävän hyviä itsearviointeja omasta toiminnastaan, he ehkä pystyisivät tekemään asialle jotain
- Työkalujen tai uusien käsitteellistämisien kautta myös ammattilaiset tai vapaaehtoistoimijat voivat paremmin kehittää toimintaansa



Itsearviointimenetelmästä

- Aineistonkeruussa käytetty itsearviointimenetelmää, jossa vastaajat 1. aktiiviset ikämiehet (10 kpl, 56-75v) ja 2. veteraaniyleisurheilijat (14 kpl, 42-72v) tekivät seuraavat itsearvioinnit liikkumisestaan:
 - Arvioi vuosittaisen liikuntamääränsä liikuntamuodoittain tunteina
 - Arvioi Henning Eichbergin käsitteiden avulla oman liikkumisensa merkitysulottuvuuksia
 - Arvioi Arto Tiihosen kehittämien kokemuksellisuuskäsitteiden avulla kokemuksellisuuden merkitystä liikkumiselleen
 - Arvioi liikunnan eri ominaisuuksien merkitystä liikkumiselleen
 - Arvioi Arto Tiihosen rooli-odotus-/mahdollisuuskäsitteiden avulla erilaisissa sosiaalisissa arkirooleissa liikkumisensa määrää
 - Lisäksi kysyttiin, minkä ikäiseksi vastaaja kokee itsensä eri liikuntamuotoja harrastaessaan



Liikuntamuodot ja –määrät: Mies, 56v

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



Liikuntamuodot ja –määrät: Mies, 55v

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



Liikkumisen merkitysulottuvuudet

Merkitysulottuvuus	Suoritusurheilu	Terveysliikunta	Kokemusliikunta
Selite	<i>Suoritusurheilulla</i> tarkoitetaan liikkumistasi, jota motivoivat tulokset ja suoritukset. Se voi olla kilpaurheilua tai sen kaltaista liikkumista, mutta yhtä hyvin kuntoliikuntaa, jonka motiivina on suoritusten parantaminen.	<i>Terveysliikunnalla</i> tarkoitetaan liikuntaa, jota motivoivat sen terveysvaikutukset. Liikkuessasi ajattelet sen parantavan ensisijaisesti terveyttäsi ja hyvinvointiasi.	<i>Kokemusliikunnan</i> motiivina ovat erilaiset kokemukset, elämykset ja niihin kiinnittyvät tuntemukset ja tulkinnat.



Liikkumisen kokemuksellisuudet selitteineen

Kokemuksellisuudet	Elämyskokemus	Merkityksellinen identiteettikokemus	Osallisuuskokemus	Toimijuuskokemus
Selite	<i>Elämyskokemus</i> viittaa liikuntakokemuksen tuottamaan henkilökohtaiseen, lähinnä psyykkiseen ja hetkelliseen mielihyvään ja nautintoon.	<i>Merkityksellinen identiteettikokemus</i> viittaa tässä merkitykselliseen liikuntakokemukseen, jolla tarkoitetaan kokemuksia, joilla on tai on ollut merkitystä sille, miten ymmärrät itsesi tai miten muut arvioivat sinua.	<i>Osallisuuskokemus</i> viittaa kokemukseen, jossa keskeistä on ollut osallistuminen ja osallisuus jossakin yhteisessä tekemisessä.	<i>Toimijuuskokemuksella</i> tarkoitetaan tässä liikuntakokemuksia, joissa oma toiminta joko liikkujana, ohjaajana, valmentajana tai vaikkapa tukijana on ollut liikkumisen lisäksi läsnä.



Liikkumisen kokemuksellisuudet ja laatuominaisuudet

Kokemuksellisuudet	Laatu	Perusta
Elämyskokemus	passiivinen	oma mielihyvä
Merkityksellinen identiteettikokemus	merkityksellinen	ymmärrys itsestä ja maailmasta
Osallisuuskokemus	aktiivinen	vaikutus omaan elämään
Toimijuuskokemus	vaikuttava	vaikutus toisten elämään



Liikkumisen roolit selitteineen

Roolit	Sinkku-mies	Poika-mies	Parisuhde-mies	Työ-mies	Isä-mies
Selite	<i>Sinkku-mies</i> – sarakkeeseen arvioit sen, miten paljon ko. lajia harrastat yksin.	<i>Poika-mies</i> – sarakkeeseen täytetään kunkin liikuntamuodon osalta se, miten paljon sitä harjoitetaan ystävien ja kavereiden kanssa.	<i>Parisuhde-mies</i> –sarakkeeseen arvioidaan kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastetaan parin – vaimon/miehen, tyttö-/poikaystävän – kanssa.	<i>Työ-mies</i> – sarakkeeseen täytetään arviot siitä, miten paljon liikuntaa harjoitetaan työssä/ koulussa, työ/ koulukavereiden kanssa tai työ/ koulumatkoilla.	<i>Isä-mies</i> – sarakkeeseen täytetään se, kuinka paljon lajia harrastetaan lasten/perheen kanssa.

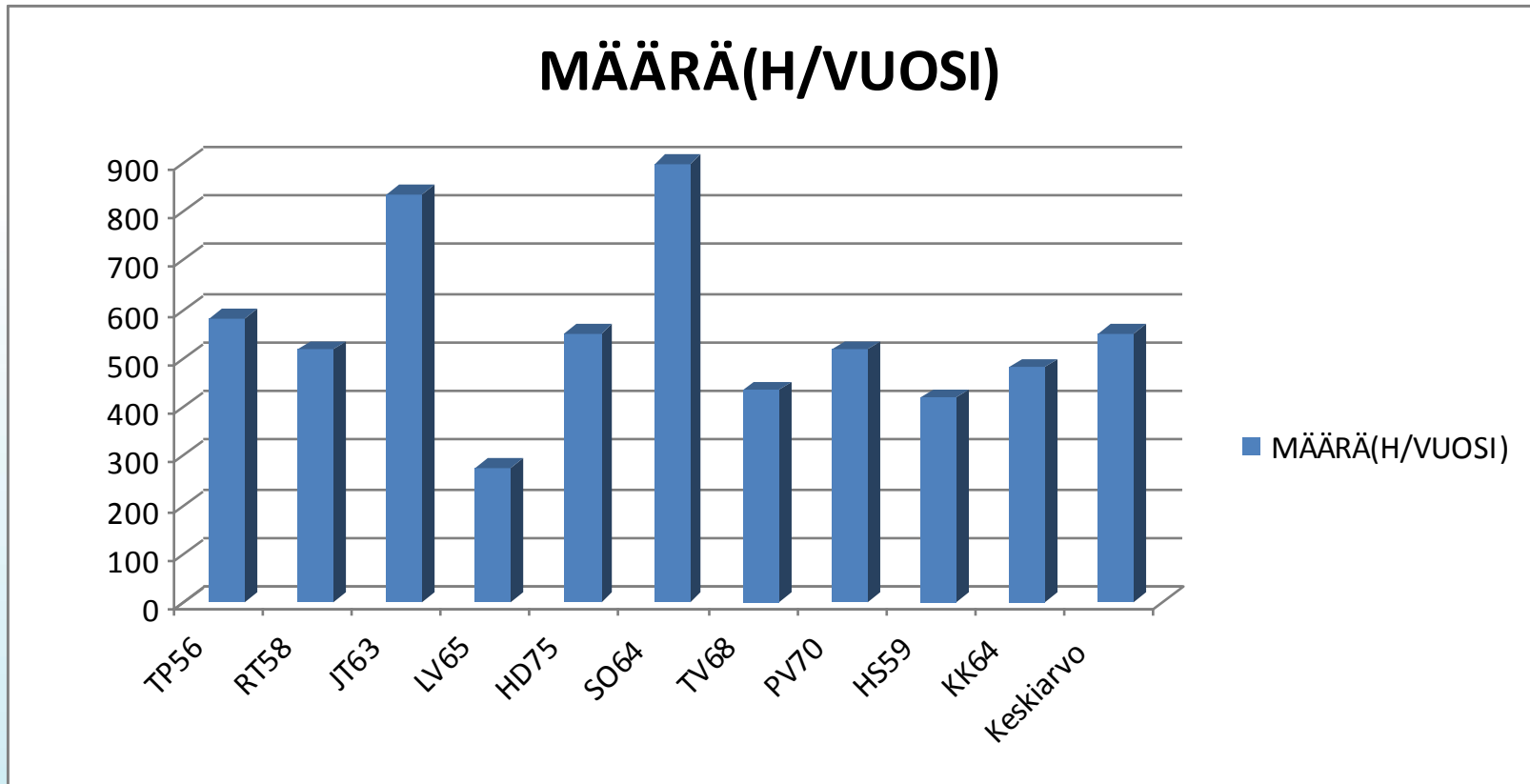


Liikkumiselta haetut ominaisuudet

Ominaisuus	Kestävyys/kunto	Voima/nopeus	Taito/tekniikka	Peli/taktiikka	Ilmaisu/estetiiikka
Selite	<i>Kestävyys/kunto</i> tarkoittaa sitä, miten tärkeänä pidät näiden ominaisuuksiesi kehittymistä kyseisessä lajissa.	<i>Voima/nopeus</i> -sarakeessa arvioit sitä, mikä merkitys on lihasvoimalla tai nopeudella kyseisen lajin harrastamisessasi.	<i>Taito/tekniikka</i> -sarakeessa arvioit sitä, miten paljon taito tai tekniikka motivoi sinua harrastamaan kyseistä lajia. Ota huomioon myös koordinaatio ja liikelaajuudet eli notkeus.	<i>Peli/taktiikka</i> – sarakeessa arvioit sitä, miten paljon pelaaminen tai pelitaktinen puoli vaikuttaa kyseisen lajin harrastamiseen	<i>Ilmaisu/estetiiikka</i> – sarakeessa arvioit sitä, miten paljon ilmaisullisuus tai esteettisyys (lajin tai esim. oman ulkonäkösi) vaikuttaa harrastamisesi.



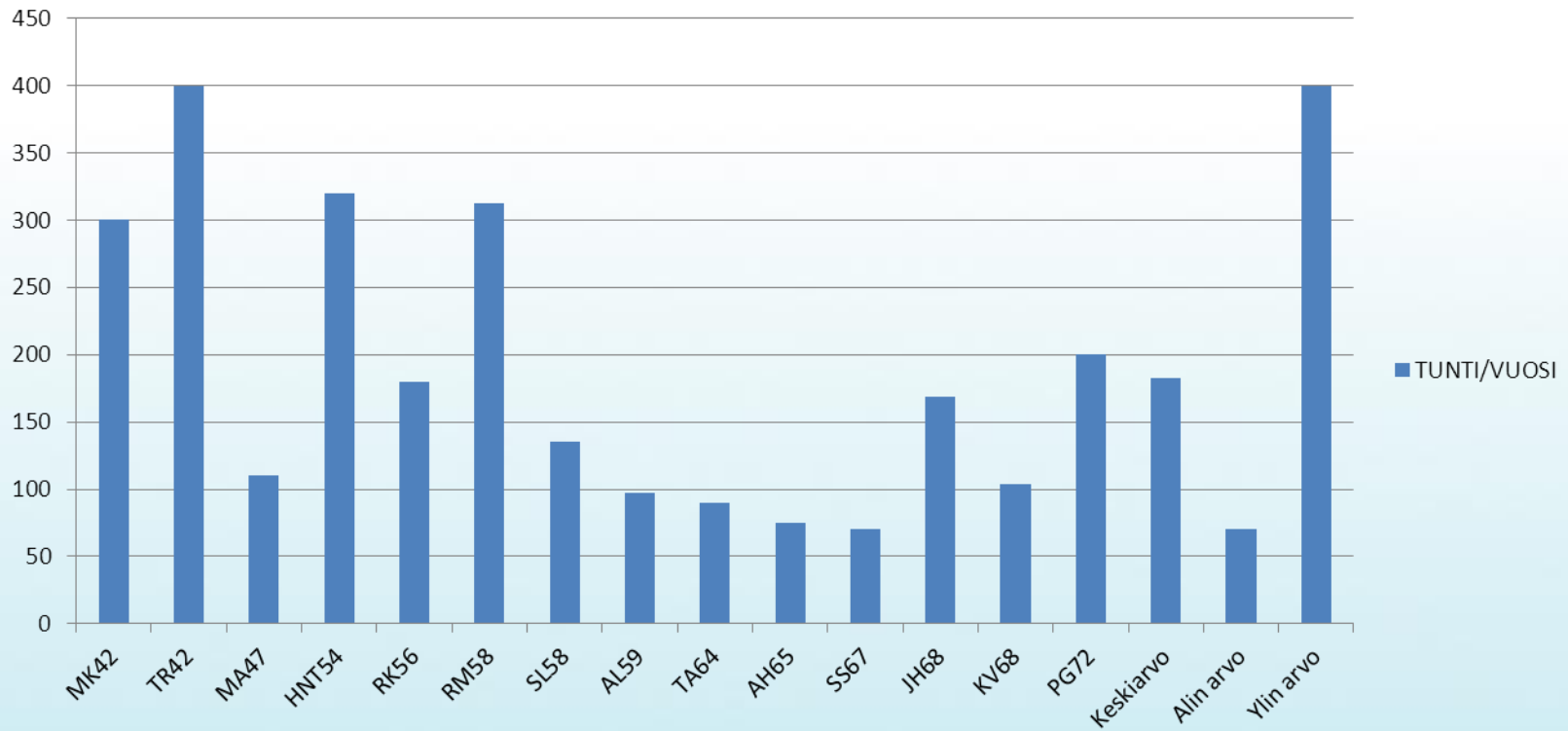
Vuosittainen liikuntaharrastus, tunteja/vuosi. Ikämiehet.





Kilpailulajin harrastusmäärä vuodessa tunti/vuosi. (veteraaniyu)

TUNTI/VUOSI





Eniten harrastetut liikuntamuodot. Veteraaniyu (14 miestä).

Liikuntamuodot	Määrä
juoksu/kävely	13
Kuntosali	12
Pyöräily	11
Hiihto	11
jumppa	7



Harrastamisen määrästä

- Kummassakin ryhmässä harrastettiin liikuntaa keskimäärin noin 500 tuntia vuodessa eli vajaa kymmenen tuntia viikossa ja 1,5 tuntia päivässä.
- Alimmat arvot olivat reilu 250 tuntia vuodessa ja ylimmät vajaa 1000 tuntia vuodessa.
- Veteraaniyleisurheilijat harrastivat kilpailulajiaan keskimäärin 180 tuntia vuodessa (vaihteluväli karkeasti 1 tunti/vko – 1 tunti/vrk), mikä on noin kolmasosa kaikesta liikkumisesta.



Veteraaniyleisurheilijamiesten liikunnasta

- Yhteenvedona voidaan sanoa, että veteraaniyleisurheilijat harrastavat varsin perinteisiä lajeja ja lajikirjosta puuttuvat lähes tyystin kaikenlaiset palloilut. Kestävyystyypiset lajit kiinnostavat oman kilpailulajin lisäksi eniten. Liikuntasuosituksot täyttyvät keskimääräisesti hyvin ja useilla myös erinomaisesti sekä määrältään että laadultaan. Lisänä tulee vielä räjähtävä voima, nopeus ja eri lajien vaatima koordinaatio- ja tasapainokyky. Eniten harrastettu laji dominoi liikkumista, sillä se vie ajasta reilu 40 prosenttia oli se sitten oma kilpailulaji tai jokin muu liikuntamuoto. Keskimäärin aktiivisia liikuntamuotoja on puolenkymmentä, joillakin kaksinkertainenkin määrä. Vaikka liikuntamuodot tai –lajit keskittyvät tiettyihin lajeihin, niin itse liikkuminen on joka ikisellä varsin monipuolista eli liikuntamuodoista löytyy niin kestävyyttä, lihaskuntoa kuin notkeutta ja koordinaatiota vaativia liikuntalajeja.



Ikämiesten liikunnasta

- Jokainen liikkuu liikuntasuosituksiin nähden melko paljon, osa erittäinkin paljon (vuositasolla 275 – 895 tuntia eli viidestä reiluun 17 tuntiin viikossa). Keskiarvoinaan noin 550 tuntia vuodessa eli noin 11 tuntia viikossa (vaihteluväli 5,3 – 17,2 h/vko). Kaksi miehistä liikkuu yli kaksi tuntia päivässä, vain yksi alle tunnin, mutta suurin osa reilun tunnin päivässä. Suurin osa harrasti vuoden aikana noin neljää eri liikuntamuotoa (n. 90 % kaikesta liikunnasta) ja eniten harrastettuun lajiin kulutettiin keskiarvoisesti melkein tarkalleen puolet kaikkeen liikkumiseen kulutetusta ajasta (vaihteluväli 23–84 %). Voidaan siis sanoa, että miehet liikkuvat paljon ja melko monipuolisesti

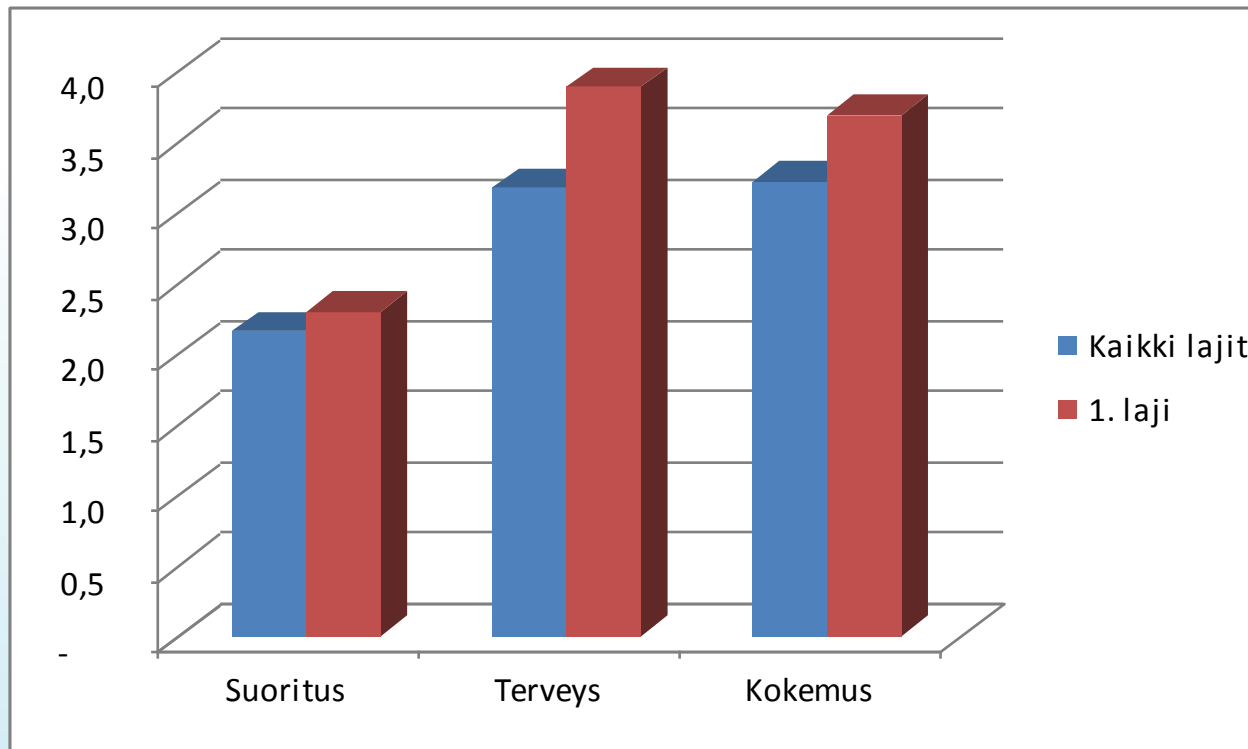


Ikämiesten liikunnan merkitysulottuvuudet

- Liikuntaa harrastetaan tässä ryhmässä sekä terveysterapeuttisesti että kokemusperusteisesti. Kummatkin ovat varsin tärkeitä motivoijia. Jotkut liikuntamuodot ovat heidän mielestään enemmän terveysterapeuttista liikuntaa ja toiset kokemusliikuntaa – osin nämä ovat tietysti myös päällekkäisiä motiiveja vahvistaen näin suhdetta liikkumiseen. Aivan vähämerkityksistä ei myöskään ole suoritusorientaatio, joka joillekin miehille ja joissakin lajeissa on hyvinkin motivoiva tekijä. Taustalla on sekä entistä että nykyistä kilpaurheiluharrastusta, mutta myös suorituksen paranemiseen tähtäävää harjoittelua. Kokemuksellisuus tuntuu motivoivan erityisesti luontoliikunnassa, yhteisöllisissä liikuntamuodoissa ja toisaalta kilpaliikuntatyypillisissä harrastuksissa.

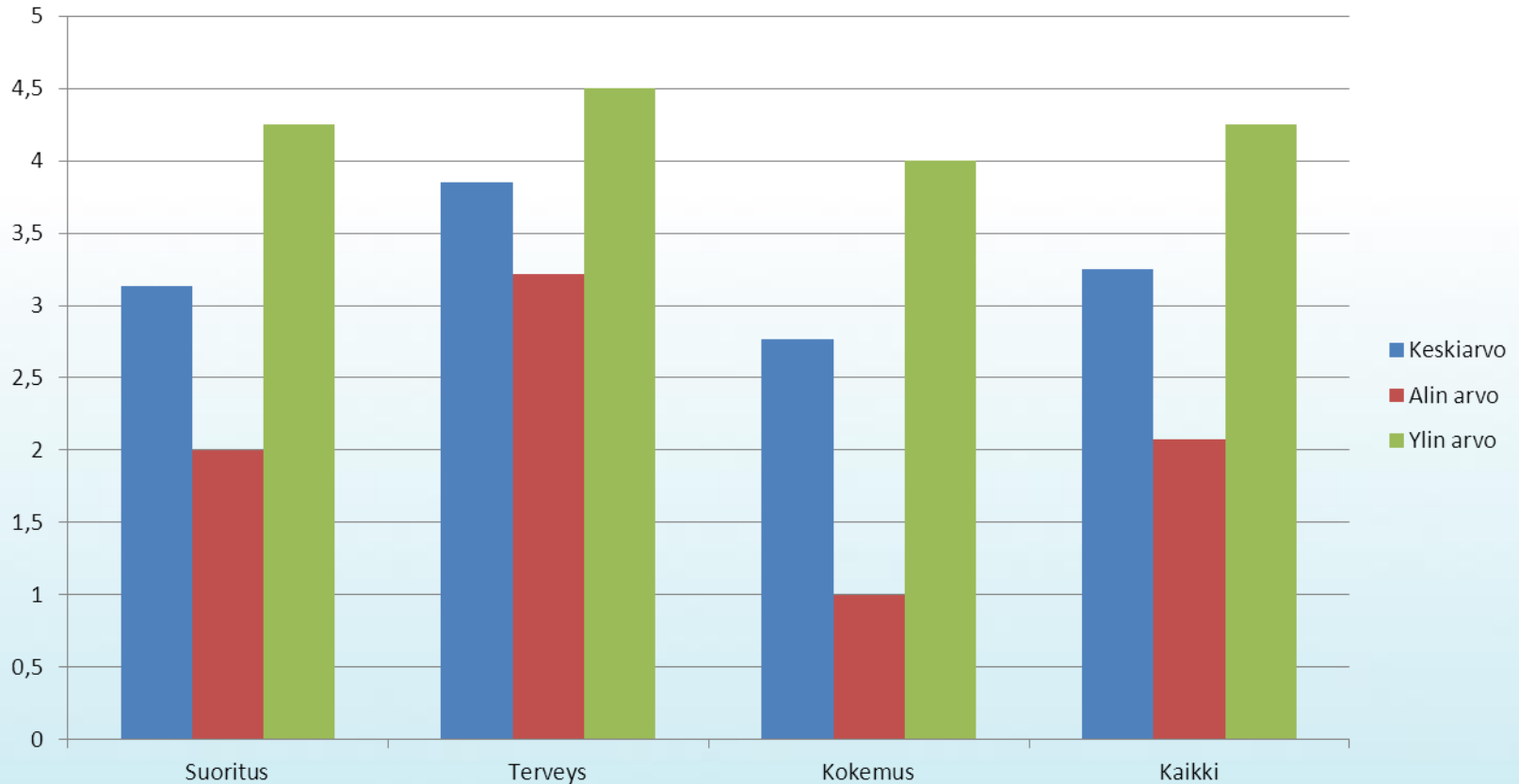


Suoritus-, terveyst- ja kokemusmotiivien itsearviointien keskiarvot kaikesta liikunnasta ja itsearviointit eniten harrastetusta liikuntamuodosta. (Ikämiehet)





Suoritusurheilun, terveystiikunnan ja kokemustiikunnan keskiarvot, alin ja ylin keskiarvo asteikolla 1-5. Veteraaniyleisurheilijat.





Tulkintoja merkityksistä

- Veteraaniyleisurheilija löytää urheilemisesta ja liikkumisesta monipuolisia ja vahvoja merkityksiä. Hän motivoi itsensä liikkumaan ja urheilemaan terveellisyyden, kokemuksellisuuden, mutta myös sen suoritussuuntautuneisuuden vuoksi. Vaikka hän myös kilpailee, niin hän pitää harrastustaan vahvasti terveysliikuntana.
- Näyttäisi siltä, että aktiiviset ikämiehet arvioivat kokemusliikunnan merkityksen korkeammalle kuin veteraaniyleisurheilijat, jotka taas arvioivat sekä suoritusurheilun että terveysliikunnan merkityksellisemmäksi kuin aktiiviset ikämiehet.
- Taustalla voi olla (yleis)urheilijoiden tavoitteellisuus ja kurinalaisuus, joka näkyy sekä suorituksia (tuloksia) että terveyttä (metodista harjoittelua) arvostavana mentaliteettinä.



Kokemuksellisuudet ja vertaiskokemus

- Vertaiskokemuksessa voimme siis
 - 1) Eläytyä ja kokea elämyksellisesti samaistumisen, tunnistamisen, tunnetilan tai tapahtuman, tilanteen, elämyksen
 - 2) Kokea identiteetin merkityksellisen muutoksen eli muuttua uuden vertaisryhmäni jäsenen kaltaiseksi: ”olen alkoholisti, eroisä, masentunut etc.” Olen yksi heistä ja meitä on muitakin.
 - 3) Kokea olevani osallinen jossakin itseäni suuremmassa; kuulun kohtalotovereiden joukkoon, olen intressiryhmän jäsen, jolla on yhteiskunnassa oma, erillinen äänensä
 - 4) Kokea toimijuutta ja tukea toimijuuteeni voimalla käyttää yhteiskunnan erilaisia tukirakenteita (vapaaehtoisia, julkisia, yksityisiä) ja palveluja ja voin vaikuttaa asioihin uudesta identiteetistäni ja vertais- tai viiteryhmästäni käsin

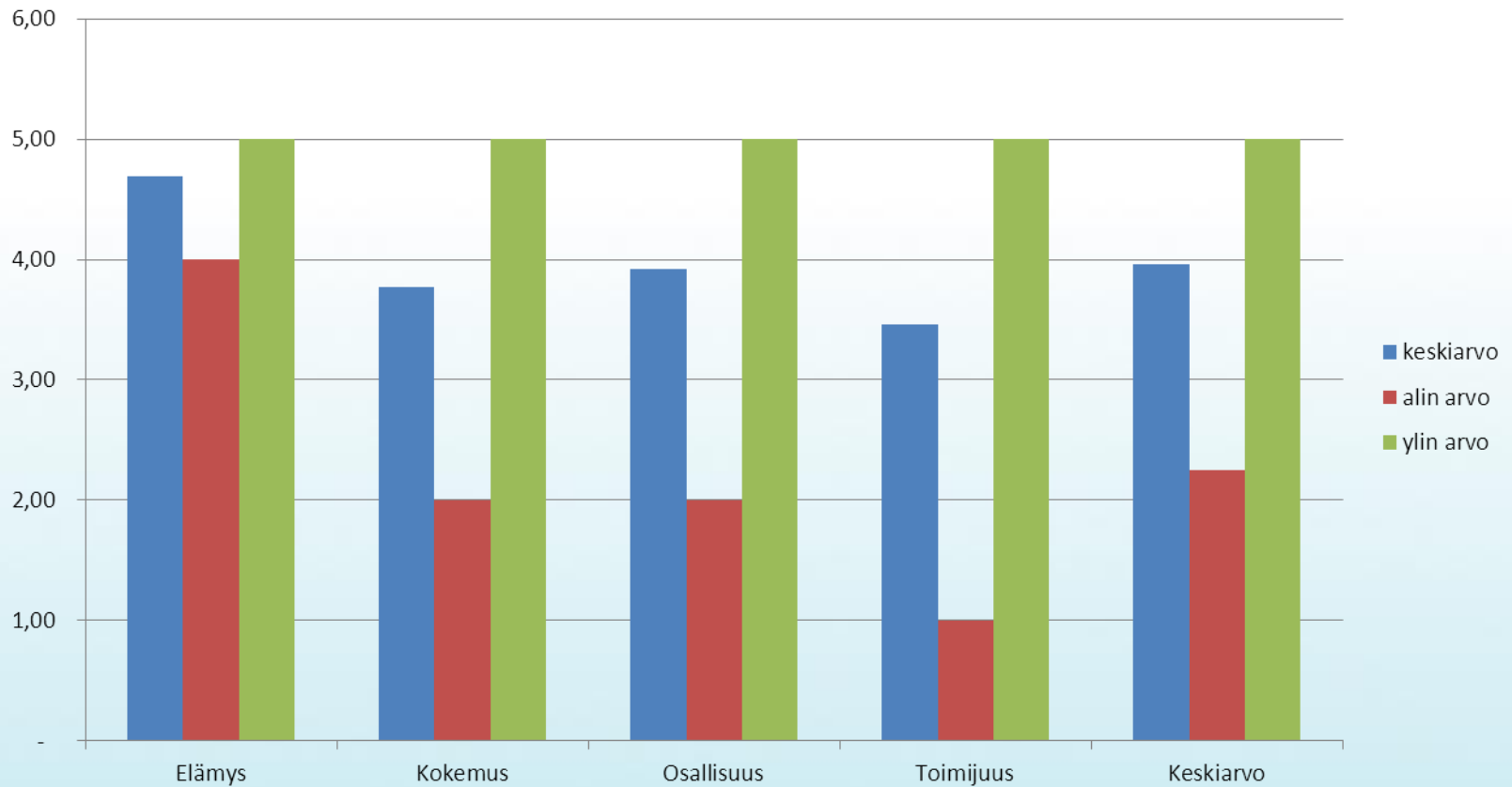


Ikämiesten liikunnan kokemuksellisuuksista

- Kokemuksellisuuksista nousevat esille elämykset, tärkeät kokemukset ja osallisuuskokemukset. Elämyksiä haetaan liikunnasta eniten, mutta itselle ja identiteetille tärkeiden kokemusten merkitys on sekin melko suuri. Osallisuuskokemuksia saadaan tietysti eniten joukkue- ja ryhmäliikunnasta, jota tosin tässä ikäryhmässä harrastetaan vähemmän kuin nuoremmissa ikäluokissa. Selvästikin on niin, että liikunnasta on saatu itselle tärkeitä kokemuksia ja että niitä myös liikunnasta haetaan. Liikunta ja urheilu lieneekin heille elämänalue, josta ei haeta pelkästään nautintoa ja elämyksiä, vaan jotakin omalle itselle tärkeämpää. Veteraaniyleisurheilijamiehille tekemässäni tutkimuksessa tämä seikka korostui vieläkin enemmän – lempilaji oli heille kaikissa suhteissa erittäin merkityksellinen asia (vrt. Tiihonen 2011).



Kokemuksellisuudet omassa kilpailulajissa. Veteraaniyleisurheilijat.



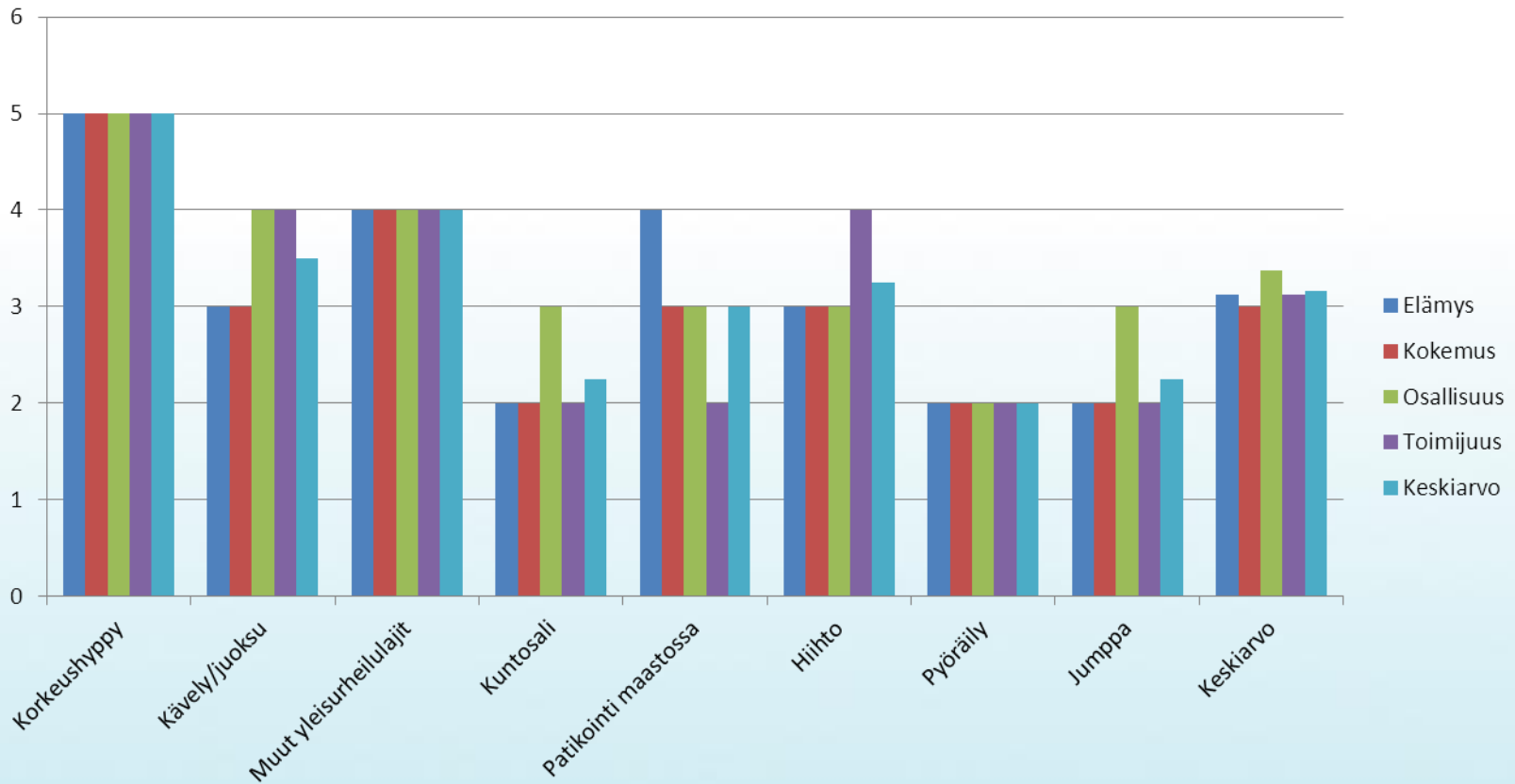


Veteraaniyleisurheilijoiden kokemuksellisuuksista

- Liikunta – mutta varsinkin urheilu – on kokemuksellista toimintaa. Veteraaniurheilijoille urheilu on tarjonnut monia merkityksellisiä, identiteettiäkin rakentavia, kokemuksia. Onnistumiskokemukset isoissa tai tärkeissä kisoissa toistuvat heidän tarinoissaan. Mutta liikunta on tarjonnut heille myös nautinnollisia, psyykkisiä elämyksiä niin souturetkillä kuin hiihtoladuillakin. Yksilöurheilu aukeaa veteraaniyleisurheilijoille myös vahvasti yhteisöllisenä, osallisuuskokemuksia tarjoavana areenana. Ja oman lajinsa piirissä jokainen on ollut myös toimija, joka aktiivisesti vaikuttaa muutenkin kuin vain urheilijana. Ikämiesurheilijalla onkin erittäin vahva ja monipuolinen kokemuksellinen side varsinkin omaan kilpailulajiinsa.



Esimerkki veteraaniyleisurheilijan kokemuksellisuuksista. Mies, 67 v.



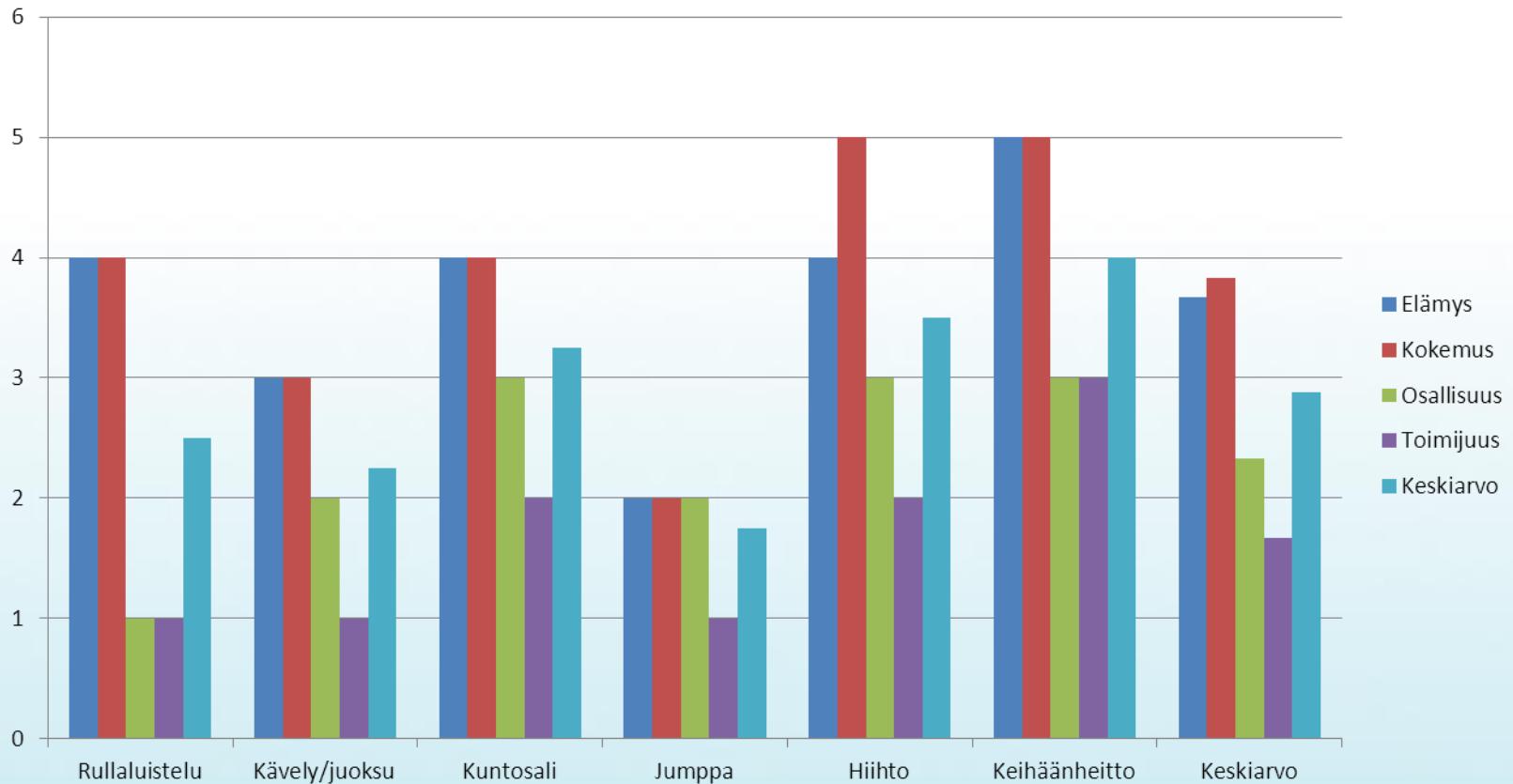


Tulkintoja kokemuksellisuuksista

- 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



Esimerkki veteraaniyleisurheilijan kokemuksellisuuksista Mies, 47 v.



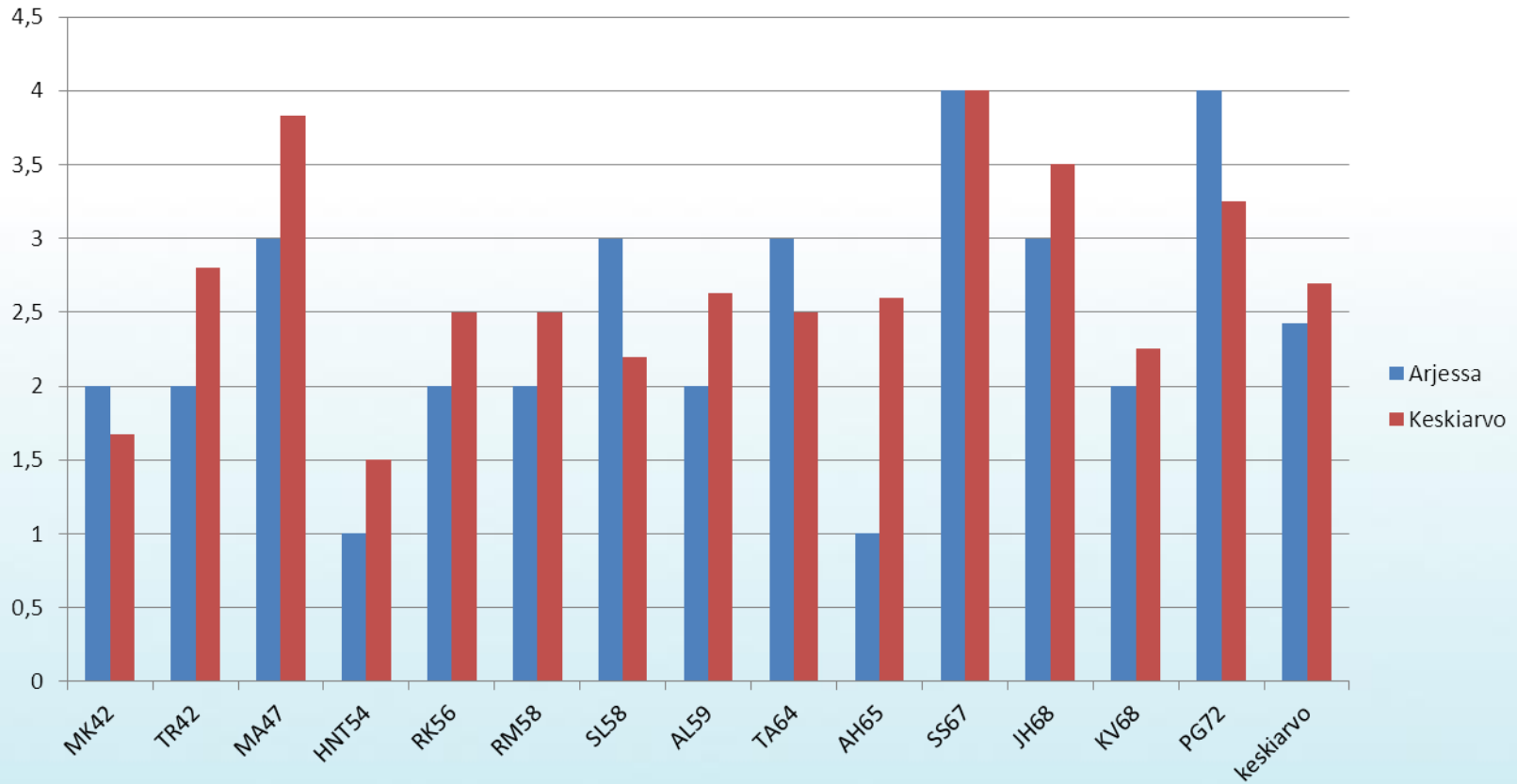


Tulkintoja kokemuksellisuudesta

- Oma laji (keihäänheitto) on tälle vastaajalle elämyksellisesti tärkeä ja se tuottaa merkityksellisiä kokemuksia, mutta ei niinkään osallisuutta tai toimijuutta
- Liikuntamuodon sisällä suuria eroja kokemuksellisuudessa; 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



län kokeminen arjessa ja liikunnassa. Veteraaniyleisurheilijat.





Ikätulkintoja

- Liikunta tuntuu 'nuorentavan' ikämiehiä – ja itselle mieluisin liikuntamuoto nuorentaa enemmän kuin jokin tuntemattomampi laji. Jotkut tunsivat itsensä yli 15 vuotta ikäistään nuoremmaksi itselle rakkaan lajin parissa. He myös tunsivat itsensä arjessakin keskimäärin noin viisi vuotta ikäistään nuoremmiksi. On vaikea sanoa, mikä on tässä liikunnan merkitys, koska ikääntyneet muutenkin tuntevat itsensä useimmiten itseään nuoremmiksi. Kun kuitenkin oli niin, että tietyt liikuntamuodot nuorentavat enemmän kuin toiset, niin on selvää, että vaikutusta iän kokemiseen on selvästi olemassa.
- Veteraaniyleisurheilija näyttäisi tämän tutkimuksen perusteella olevan monessa suhteessa 'erilainen vanha'. Ainakin hän tuntee itsensä kalenteri-ikänsä reilusti nuoremmaksi niin arjessa kuin liikuntaa harrastaessaankin. Omaa mielilajiaan harjoittaessaan he nuorentuvat silmissä – parhaimmillaan nuorentumista tapahtuu parikymmentä vuotta, mutta keskimäärinkin he tuntevat itsensä omassa lajissaan lähes kymmenen vuotta kalenteri-ikänsä nuoremmiksi.



Liikunta sosiaalisissa rooleissa

- Nämä liikunnalliset ikämiehet liikkuvat myös erilaisissa sosiaalisissa yhteisöissä. Joitakin lajeja harrastetaan yksin, joitakin kaveriporukassa ja erityisen paljon liikutaan puolisoiden kanssa. Heillä onkin arjessaan paljon positiivista 'sosiaalista painetta' liikkumiseen – on pelivuoro kavereiden kanssa, käydään lenkillä vaimon kanssa ja joskus on mukava irrottautua kaikista sosiaalisista paineista ja hiihtää yksin rauhoittavassa metsässä. Toki eri miehillä painottuvat jonkin verran tietyntyyppiset sosiaaliset yhteisöt eli osa harrastaa pääosin yksin, osa kaveriporukassa ja osa on 'parisuhdeliikkuja'. Näyttää kuitenkin siltä, että monenlaiset tavat ja yhteisöt harrastaa liikuntaa vahvistavat näiden miesten 'liikuntasuhdetta'.
- Veteraaniurheilija liikkuu niin yksin, kavereidensa kuin puolisonsa kanssa. Liikunnalla ja urheilulla on hänelle monenlaisia sosiaalisia tai sosiokulttuurisia merkityksiä. Hän voi nauttia luonnosta ja yksinäisyydestä, mutta yhtä hyvin kavereiden ja kilpakumppaneiden tarjoamasta vertaisryhmästä kuin puolison kanssa liikkumisesta. Eri elämäntilanteissa ja elämänkulun vaiheissa pääsijalla ovat erilaiset roolit – lasten ollessa pieniä, harrastetaan myös heidän kanssaan. Veteraaniurheilija osaa sisällyttää liikunnan omaan kulloiseenkin arkeensa.



Lajirakkauden merkityksellisyys

- Tämän pienelle ryhmälle tehdyn itsearviointiin perustuvan tutkimuksen perusteella ei voi tehdä kovin suuria yleistyksiä, koska vastaavankaltaisia tutkimuksia ei ole juurikaan tehty. Tulokset kuitenkin vertautuvat kohtuullisen hyvin veteraaniurheilijoille tehtyihin laajoihin tutkimuksiin, joissa on myös kysytty syitä urheilun harrastamiseen. Heilläkin läheisten sosiaalinen tuki, lajirakkaus ja erilaiset urheilemiseen liitetyt merkitykset korostuvat (Young & Medic 2011a; 2011b). On tosin huomattava, että omassa aineistossani kohteena oli kaikenlainen liikunta, ei pelkästään kilpaurheilulajin harrastus.
- Veteraaniyleisurheilijamiehille suunnatussa samanlaisessa itsearvioinnissa korostuikin se, miten omassa kilpaurheilulajissa erilaiset merkitykset olivat vielä intensiivisemmin esillä kuin tässä kohteena olleessa joukossa. 'Lajirakkaus' teki heidät ikään kuin sokeiksi eli he näkivät omassa lajissaan kaikkea hyvää ja paljon (Tiihonen 2011). Tämä sama trendi näkyi tässäkin ryhmässä, mutta hiukan lievempänä ja kiintymys kohdistui enemmän kaikenlaiseen liikuntaan.



Suosituksia

- Ikämiesten tai ehkä pitäisi sanoa kaikkien miesten – miksei myös naisten – liikunnan edistämisen parissa työskenteleville voisi sanoa, että liikunta sisältää hyvin monenlaisia kokemuksellisia ja sosiokulttuurisia merkityksiä, joista osa kiinnittyy myös vahvasti siihen, minkälaisissa rooleissa miehenä eletään ja minkälaisia miehisyyksiä erilaisiin liikuntamuotoihin on kulttuurisesti liittynyt. Kun tämän perusteella pyritään etsimään syitä ja motivaatiota liikunnan harrastamiseen ottaisin itse puheeksi erilaiset tavat, erilaiset yhteisöt ja erilaiset tulkinnat liikunnasta. Varsinkin liikuntaa harrastamattomien tai vähän harrastavien voisi olettaa kiinnostuvan näistä ei niin fyysisistä tai terveydellisistä syistä. Terveellisyysperusteet ovat heille varmaankin myös tuttuja ja toimimattomiksi havaittuja motivointikeinoja.
- Liikkumiselle pitää olla monenlaisia, joskus jopa yllättäviä ja mielikuvituksellisiakin, syitä. Tärkeintä on se, että arkeen saa juurrutettua liikuntaa, jolla on ihmiselle jokin merkitys tai mieluummin useita erilaisia merkityksiä. Pelkkä uusien liikuntakokemusten hankkiminen ei auta, ellei tähän liikuntamuotoon rakennu tai rakenneta itselle tärkeää merkitysmaailmaa. Joskus jonkin vanhan liikuntamuodon voi elvyttää vakiintuneeksi liikuntaharrastukseksi, kun sen aiemmat tulkinnat muunnetaan uusiksi, ikääntyvän miehen maailmaan sopivaksi.



Suosituksia

- Tutkimukseeni osallistuneet ikämiehet ovat löytäneet näitä itselleen sopivia liikkumisen syitä, joiden juuri tuntuu olevan sekä heidän aiemmissa että uudemmissakin kokemuksissaan liikunnasta ja urheilusta, mutta erityisesti niissä tulkinnoissa, joita he liikunnalleen antavat. Nämä kokemukset ja tulkinnat eivät kuitenkaan synny tyhjiössä, vaan ikämiesten läheiset – puoliset ja kaverit – ovat erityisen tärkeitä vaikuttajia. Myös liikunnan edistäjien tulisi eri tavoin ja nykyistä paremmin ottaa huomioon liikkumisen erilaiset sosiokulttuuriset merkitykset toiminnassaan. Liikkumisen motiiveihin, kokemuksiin ja tulkintoihin vaikuttavat omalta osaltaan myös ne miesroolit ja käsitykset miehisyydestä, jotka liikkumisessa ja urheilussa ovat kulttuurisesti läsnä. Niitä voi vahvistaa tai niitä voi muuttaa, jos ne vain ensin havaitaan, otetaan puheeksi eri foorumeilla, ja rakennetaan sekä yksilöllisiä että yhteisöllisiä liikuntaa tukevia ohjelmia ja mahdollisuuksia.
- Liikkuvat ikämiehet osoittavat esimerkillään, että liikkumiselle on heille erilaisia ja eritasoisia merkityksiä. Osa näistä merkityksistä konkretisoituu ruumiillisissa kokemuksissa ja niiden tulkinnoissa, osa arkipäiväistyy jokapäiväisissä liikuntaharjoituksissa eri ihmisten kanssa ja osa näyttäytyy käsityksinä liikunnan terveellisyydestä, kokemuksellisuudesta tai sen suhteesta kulttuuriin käsityksiin siitä, minkälaista miehisyyttä tietyntyyppiset liikuntamuodot ilmaisevat. Ehkä parasta liikunnan edistämistä olisikin se, että näiden ikämiesten erilaisista tavoista tehdä liikunnasta merkityksellistä keskusteltaisiin ja niistä otettaisiin mallia niin liikuntaneuvonnan ja liikunnanohjauksen käytännöissä kuin kunkin omassa arjessakin.



Lähteitä

- Tiihonen, Arto (2012) Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa Pietilä Ilkka & Ojala Hanna (toim.) Miehistä puhetta – Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere (tulossa).
- Tiihonen, Arto (2011) Punapaidat – lahtelainen mäkilegenda. Kirja-arviointi teoksesta Karisto, A & Laaksonen P: Punapaidat – lahtelainen mäkilegenda. Liikunta & tiede, 48, (6), 94-96.
- Tiihonen, Arto (2011, toim) Vastavuoroisuutta, vertaisuutta ja osallisuutta ikäihmisille. Ikäihmisten vapaaehtois- ja vertaistoiminnan tutkimus- ja kehittämishanke (Vavero) 2007—2011. Loppuraportti. Ikäinstituutti raportteja 2/2011.
- Tiihonen Arto (2011) Veteraanileisureilijämies – 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. (<http://www.stakes.fi/yp/2011/4/pirnes.pdf>)
- Tiihonen A (2011) Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa Kunto Viiru, Jorma Manninen, Mikko Nieminen, Harri Suominen, Christer Sundqvist, Arto Tiihonen & Raimo Taponen, toim. *Erlainen tapa vanheta*. Suomen Veteraaniruheiluliitto, Kajaani, 19-44.
- Tiihonen A (2011) Mitä ”väliä” urheilemisella oikein on? - 11-15 –vuotiaat huippu-urheilun näkökulmasta. Teoksessa Salasuo M & Kangaspunta M (toim.): Hampaat irtessä. Painavia sanoja 11-15 –vuotiaiden kilpaurheilusta. Nuorisotutkimusverkosto/Nuoristotutkimusseura, verkkojulkaisuja 39, 2011, 25-31. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/hampaatirvessa.pdf>
- 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)
- Tiihonen A (2010) Vapaaehtoisuus ja järjestöt lähimmäisvastuussa. Julkaisussa Lähimmäisvastuu Suomessa – ketä kiinnostaa? Etene-julkaisuja 28/2010 (http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=41970&name=DLFE-1001.pdf)
- Tiihonen A (2009) Voimaannuttava arviointi – rakenne- ja toimijuusteorioiden näkökulma. Teoksessa: Pohjolainen P & Heimonen S (toim.) Toimintakyvyn laaja-alainen arviointi ja tukeminen. Oraita 1/1009. Helsinki: Ikäinstituutti, 89-100.
- Tiihonen A. (2009) Isyyden pelikentät. Työkirja isille. Mannerheimin lastensuojeluliitto. www.mil.fi
- Tiihonen A. (2007) Saisiko olla: ”Todella upeeta”, ”Suuria seikkailuja”, ”EVVK:ta” vai kenties ”Ambivalentti, tasa-arvoinen identiteetti ja vastavuoroisuuteen perustuvaa tekemistä pienellä kertomuksella”? Ryhmätyö-lehti 3 (2-8), 36, 2007.
- Tiihonen A. (2007) Nuoren miehen miehisyyksivalinnat – mahdollisuuksien ja odotusten mies. Teoksessa Martiskainen Liisa (toim.) Minä nuori mies. 2007.
- Tiihonen A. (2007) Miehisyyksivalinnat jalkapalloilijan elämässä. Teoksessa Itkonen H. & Nevala A. Kuningaspelin kentät – Jalkapalloilu paikallisena ja globaalina ilmiönä. Helsinki. Gaudeamus 2007.



Lähteitä

- Tiihonen A. (2007) Painia ikämiessarjassa – ikääntyneen miehen mahdollisuudet toteuttaa erilaisia miehisyyksiä. Raportissa Tiihonen A. & Syrén I (toim.) Ikääntyminen ja sukupuoli –seminaariraportti. Oraita 1/2007. Ikäinstituutti.
- Tiihonen A. (2007) Liiallisia odotuksia ja riittämättömyyden tunteita vai tasa-arvoinen ja rakkautta täynnä oleva parisuhde? Väestöliiton kuukauden kolumni, tammikuu 2007. (http://www.vaestoliitto.fi/parisuhdetietoa_ammattilaisille/kuukauden_kolumni/)
- Tiihonen, Arto (2004): ”Mikään ei ole rumempaa kuin kaunis mies?!” Liikunta & tiede 4/2004, 21-26.
- Tiihonen, Arto (2003): Reikäpalloa isältä pojalle. Salibandy 5/2003.
- Tiihonen, Arto (2003): Body Talks – I Write. In Denison, Jim & Markula, Pirkko (eds.): Moving Writing: Crafting Movement in Sport Research. NY, Peter Lang.
- Tiihonen, Arto (2002): Nuorten väkivalta ja urheilu - kulttuurista taustaa ja toimenpide-ehdotuksia. Liikunta & tiede, 5/2002.
- Tiihonen, Arto (2002): Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134.
- Tiihonen, Arto (2002): Lihaan kirjoitettua ja ruumiissa koettua. Teoksessa: Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 51-74.
- Tiihonen, Arto (2002): Elämän ihanuus ja kurjuus. Ruumiillisen olemisentavan ja sisäisen tarinan muuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa: Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 75-90.
- Tiihonen, Arto (2002): Tutkimukseni paikka. Ruumiillinen kokemus, tarina ja kvalitatiivinen tutkimus suomalaisessa mies- ja urheilututkimuksessa. Teoksessa: Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 91-116.
- Tiihonen, Arto (2002): Tarinoittaminen ja omaelämäkerrallisuus tutkimuksen ymmärrettäväksi tekemisessä. Teoksessa: Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 117-132.
- Tiihonen, Arto (2002): Ei ihan tavallisia tarinoita isistä ja pojista ja urheilusta. Teoksessa: Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134, 217-252.
- Tiihonen, Arto (2001): Minkälainen mies isä on? Teoksessa Löytöretki isyyteen (toim. Markus Torkkeli). Helsinki, Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Tiihonen, Arto (2001): SuVaa valmennukseen. Sukupuoli ja urheiluvalmennus. SLU-julkaisu 7/01.
- Tiihonen, Arto (1999): Asthma - the Construction of the Masculine Body. Teoksessa Ervo, Sören & Johansson, Thomas (toim.): Moulding Masculinities vol 2. Aldershot, Ashgate.
- Tiihonen, Arto (1999). Oikeita miehiä – ja urheilijoita. Urheilun miestutkimusta. Teoksessa Jokinen, Arto (1999, toim.): Mies ja muutos. Tampereen yliopisto.
- Linnavuori, Matti & Tiihonen, Arto (1999) (toim): Itsestään puhuvat miehet. Tasa-arvo julkaisu 5/98.



Lähteitä

- Tiihonen, Arto (1997): Lihaan kirjoitettua ja ruumiissa koettua. Teoksessa Jokinen, Eeva (toim.): Ruumiin siteet. Tampere, Vastapaino.
- Tiihonen, Arto (1997): Tuli ja vesi, Se tavallinen tarina, Isän tuutulaulu. Teoksessa Silvennoinen, Martti, Tiihonen, Arto & Innanen, Mikko (toim): Härkätaistelija kentän reunalla. Kertomuksia isistä, lapsista ja urheilusta. Jyväskylä, Jylk
- Tiihonen, Arto (1997): Suomalaisen miehen monta tulkintaa. Mitä, missä, milloin. Kansalaisen vuosikirja 1998. Helsinki, Otava.
- Tiihonen, Arto (1996): Urheilullisen miehen mahdolliset maskuliinisuudet. Lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto, liikunnan sosiaalitieteiden laitos.
- Tiihonen, Arto (1996): Urheilivat isä(n)kullat. Teoksessa Laiho, Marianna & Ruoho, Iiris (toim.): Naisen naamio, miehen maski. Sukupuoli journalistisessä kuvassa. KSL.
- Tiihonen, Arto (1996): Ikuisesti urheileva poika eli mistä on 'kunnon miehet' tehty? Teoksessa Hoikkala, Tommi (toim.): Miehen kuvia. Gaudeamus.
- Tiihonen, Arto (1995): Ole mies. Maskuliinisuus tutkimuskohteena (yhdessä Martti Silvennoisen kanssa): Liikunta & tiede 3/1995.
- Tiihonen, Arto (1995): Urheilu, mies ja yhteiskunta moraalin verkossa. Teoksessa Ylioppilasaineita 1995. SKS.
- Tiihonen, Arto (1994): Urheilussa kilpailevat maskuliinisuudet. Teoksessa Sipilä, Jorma & Tiihonen, Arto (toim.) Miestä rakennetaan - maskuliinisuuksia puretaan. Tampere, Vastapaino.
- Tiihonen, Arto (1993): Urheilijaksi, sankariksi, mieheksi? Urheilun initiaatiot ja mieheksi kasvamisen erilaiset kontekstit. Nuorisotutkimus 4/1993.
- Tiihonen, Arto (1992): Eka kilpailu, Miesten maailmaan, Jaliskronikka, Katsomon kuolema & Astma. Teoksessa Sironen, Esa; Tiihonen, Arto; Veijola, Soile (1992, toim.) Urheilukirja. Tampere, Vastapaino.
- Tiihonen, Arto (1990): Urheilu kertomuksena. Julkaisematon pro gradu -työ. Jyväskylän yliopisto, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos.

Nettisivuja

- www.miksiliikun.fi
- www.vapaaehtoiseksiseniorina.fi
- www.ikapolvet.fi