

Julkaistu 18.11.2011

Tässä 56-vuotiaan miehen liikuntaprofiili, josta löytyvät lajimäärä ja vuosittainen tuntimäärä. Itsearviointeina ovat olleet liikkumisen perusmotiivit – suoritus, terveys, kokemus. Liikkumisen kokemuksellisuuksista arvioitiin elämykset, merkitykselliset kokemukset, osallisuus- ja toimijuuskokemukset. Liikunnasta haettuina ominaisuuksina olivat kestävyys/kunto, taito/tekniikka, nopeus/voima, peli/taktiikka ja ilmaisu/estetiikka. Liikkumisen rooleina poika-miesrooli (yksin tai kavereiden kanssa), parisuhde-miesrooli (vaimon tai tyttöystävän kanssa), työ-miesrooli (töissä tai työmatkoilla) ja isä-miesrooli (lasten tai lastenlasten kanssa).

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

Tulkinnat edellisistä ovat:

- 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.

Jatkotulkintana voisi olla, että liikuntalajeja voisi olla enemmänkin, mutta liikkumisen määrä on hyvällä tasolla; reilusti yli tunnin päivässä. Vaikka mies hakee liikunnasta kokemuksia ja terveyttä, niin hän myös kilpailee aktiivisesti. Hänellä on siis monenlaisia motiiveja liikunnassaan. Sama koskee kokemuksellisuutta, jossa yhteisöllisyys painottuu. Joukkuepelien pelaajana hänen fyysiset ominaisuutensakin kehittyvät monipuolisesti. Liikkuminen on hänelle sekä kaveriyhteisöllisyyttä että harrastus, jota hän voi tehdä vaimonsa kanssa. Kaiken kaikkiaan tämän miehen suhde liikuntaan ja liikunnasta saatavat merkitykset ovat vahvat. Vakava loukkaantuminen, joka estäisi jalkapallon ja sählyn peluun, voisi tosin vaikuttaa ainakin aluksi varsin negatiivisesti hänen liikkumiseensa. Lajikirjoa voisi siis kartuttaa, mutta muuten tämän miehen liikkuminen näyttää olevan hänelle hyvin merkityksellistä ja tärkeä osa jokapäiväistä elämää.