

# Liikunnan merkitykset ja esteet

Webinaari 17.9.2019

Professori Pasi Koski, Turun yliopisto

## Kohti uutta näkökulmaa

Liikunnallinen aktiivisuus:

- Äkillinen herääminen vai kielen oppiminen?

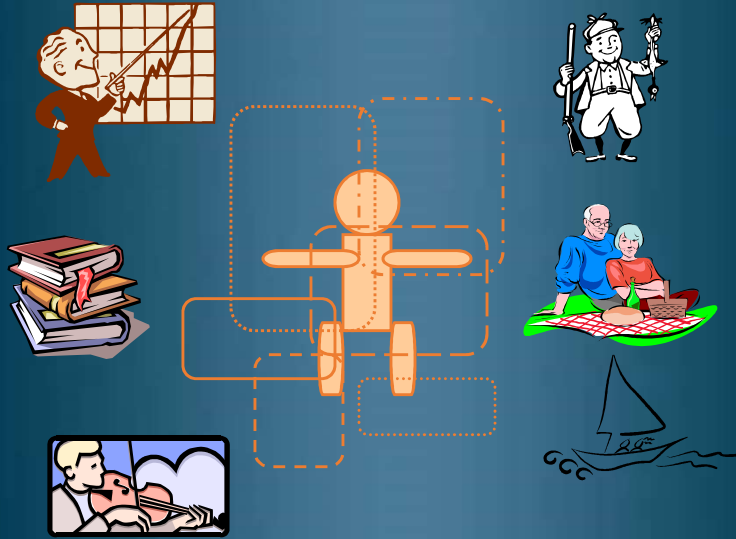
- Motivaatio → suoritus

- Merkitykset → elämäntapa



Koski

Elämme erilaisten sosiaalisten maailmojen risteyksessä ...



Koski

## Elämänyhtälö

$Aa+Bb+Cc+Dd+ \dots$

Koski

# Elämänyhtälö

Työ<sup>a</sup>+Perhe<sup>b</sup>+Ystävät<sup>c</sup>+Liikunta<sup>d</sup>+ ...

Koski

Osallistuminen eri sosiaalisiin maailmoihin vaihtelee ...



Muukalainen



Turisti



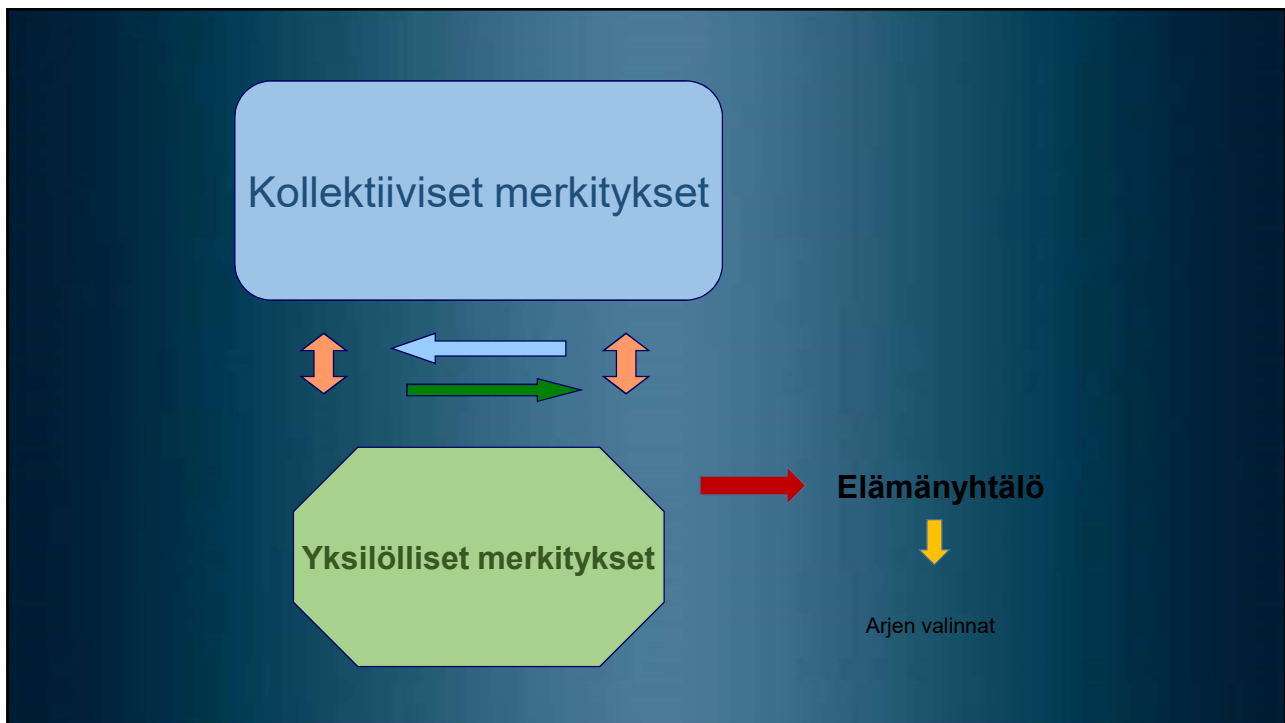
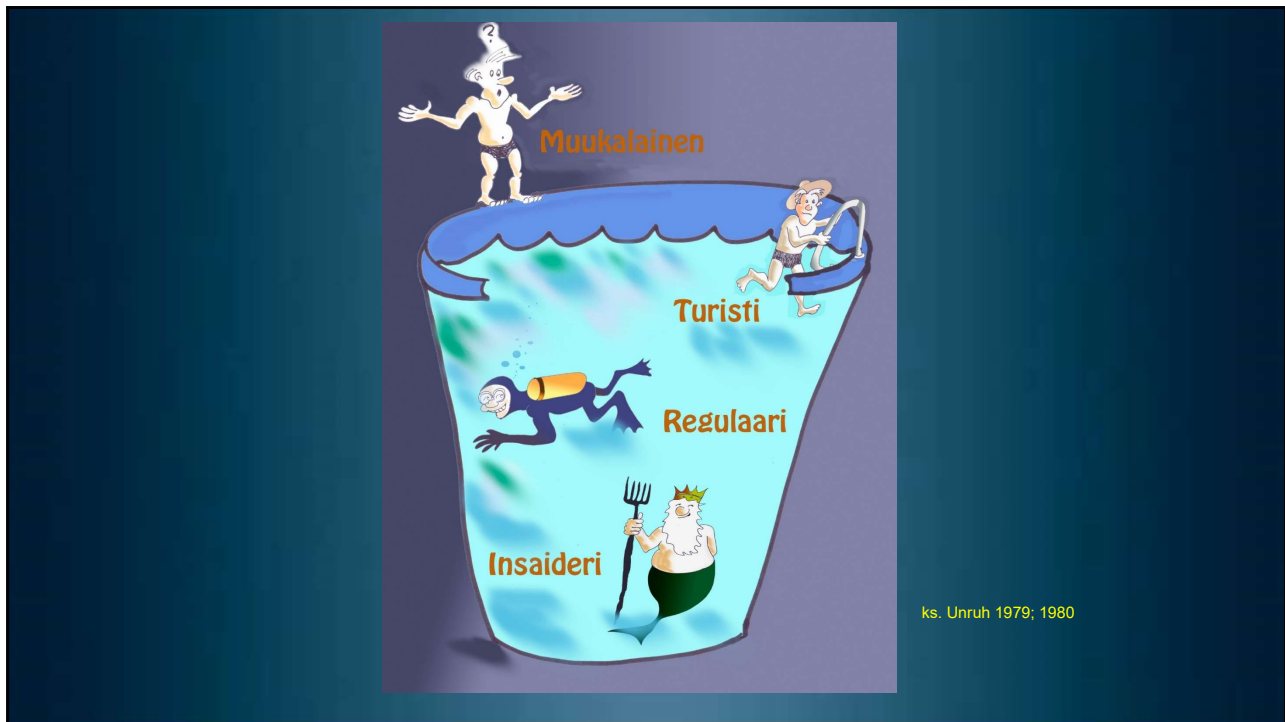
Regulaari



Insaideri



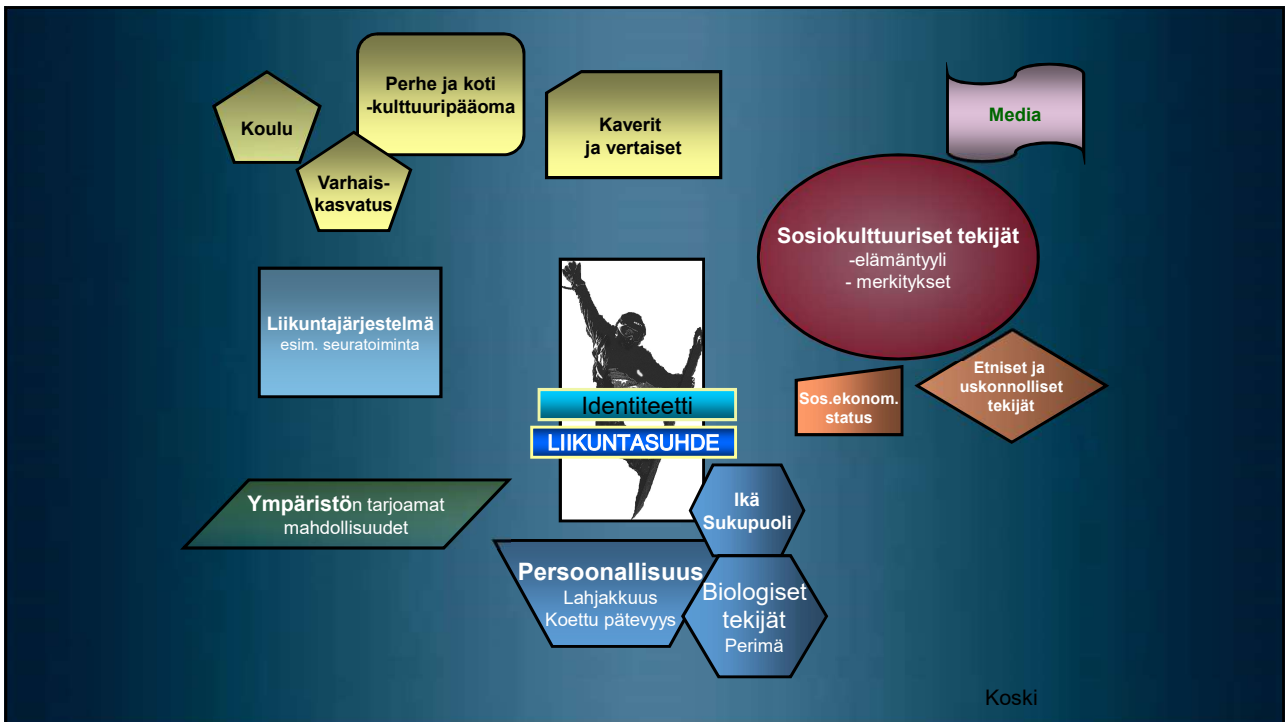
Mitä syvemmällä olet tietyssä sosiaalisessa maailmassa sitä syvemmällä olet sen kulttuurisissa merkityksissä



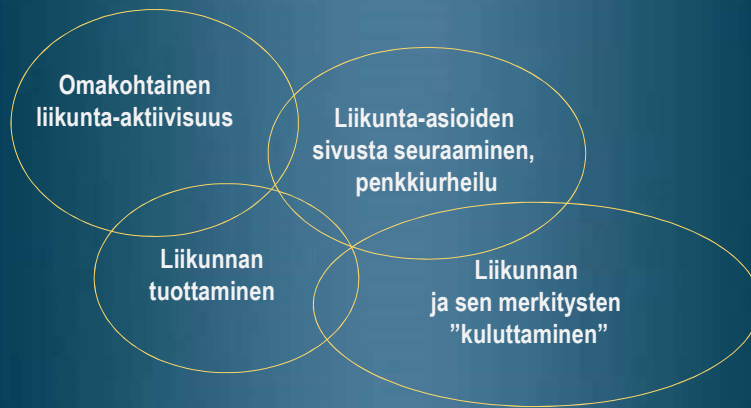
**Perimä vai ympäristö ?**

**vai**

**Perimä ja ympäristö**



# Liikuntasuhde

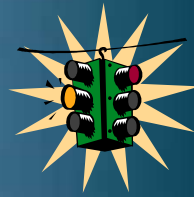


Koski 2004; 2008

# Merkitys

# Merkitys

- 'Merkitys' viittaa johonkin, mitä jokin tarkoittaa
- 'Merkitys' riippuu kontekstista
- 'Merkitys' viittaa jonkinlaiseen tärkeysjärjestysasteikkoon
- 'Merkitys' vetoaa järkeen ja tunteeseen
- Erottelu perusedellytyksenä



# Merkitys



Kollektiivinen



Yksilöllinen



## Liikunnan merkitysulottuvuudet

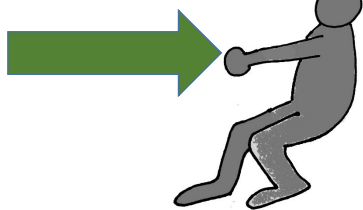
- Kilpailu ja suorittaminen
- Terveys ja kunto
- Ilo ja leikki
- Sosiaalisuus
- Ilmaisui, esittäminen
- Itsen tunteminen, itsen tutkiminen
- Lajimerkitykset
- Kasvu ja kehittyminen

	Ei arvokkaan lajista						Erittäin arvokasta					
1 kilpailu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2 yhdessäolo lajivierien kanssa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3 kunnan edustaminen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4 painottelematon	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5 voimaa hallita	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6 suorituskyky	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7 ikänsä kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8 ikänsä kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9 ikänsä kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10 ikänsä kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11 kunnassa kasa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12 kunnassa kasa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13 kunnassa kasa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14 kunnassa kasa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
16 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
17 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
18 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
19 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
20 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
21 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
22 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
23 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
24 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
25 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
26 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
27 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
28 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
29 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
30 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
31 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
32 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
33 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
34 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
35 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
36 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
37 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
38 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
39 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
40 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
41 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
42 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
43 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
44 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
45 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
46 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
47 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
48 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
49 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
50 kunnassa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Koski

## Liikuntasuhde

Merkitykset



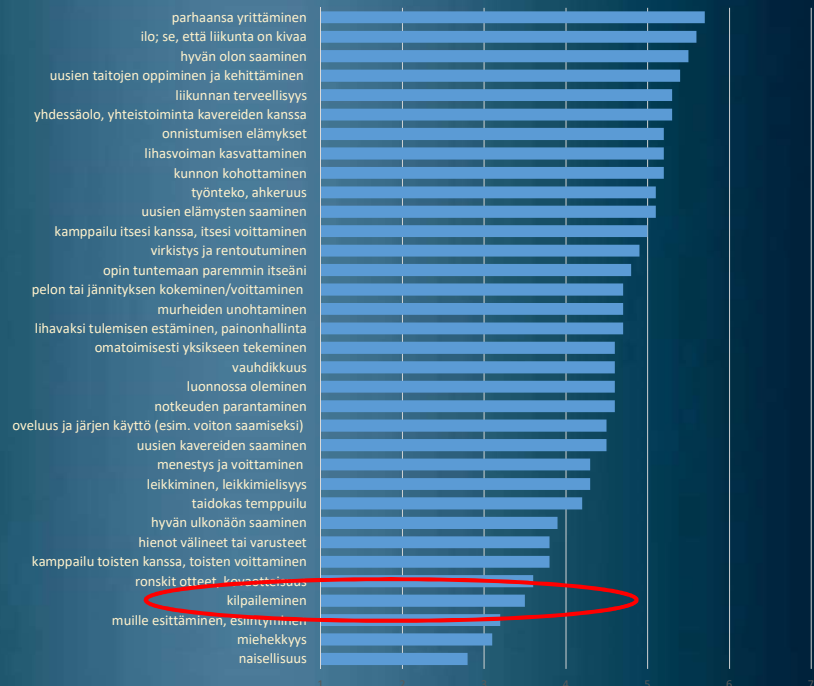
Sosialisaatio  
liikuntaan

Esteet



## Mitä 11-15- vuotiaat pitävät tärkeänä liikunnassa?

Keskiarvot asteikolla 1= ei  
lainkaan tärkeää; 7=  
erittäin tärkeää



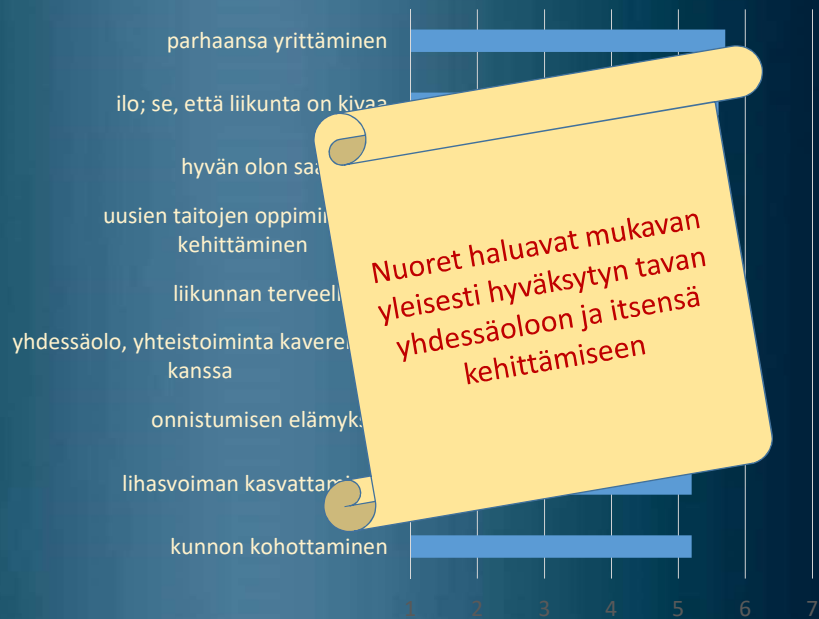
## Mitä 11-15- vuotiaat pitävät tärkeänä liikunnassa?

Keskiarvot asteikolla 1= ei  
lainkaan tärkeää; 7=  
erittäin tärkeää



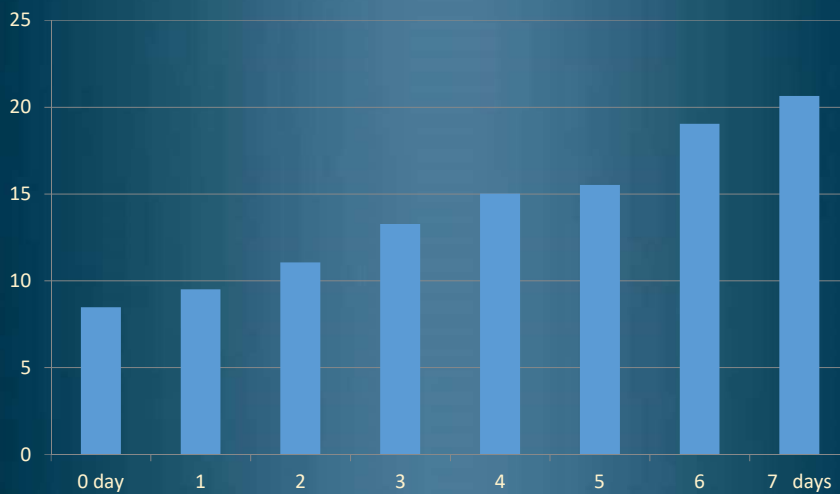
## Mitä 11-15-vuotiaat pitävät tärkeänä liikunnassa?

Keskiarvot asteikolla 1= ei lainkaan tärkeää; 7= erittäin tärkeää



Nuoret haluavat mukavan yleisesti hyväksytyin tavan yhdessäoloon ja itsensä kehittämiseen

## Liikunnan tärkeiden merkitysten määrä (max 34) liikunta-aktiivisuuden mukaan (reipasta liikuntaa vähintään 60 min päivässä; 11-15v. suomalaiset)



$r = .37$ ;  $n = 2336$ ;  $F=53.94$ ;  $p > 0.001$

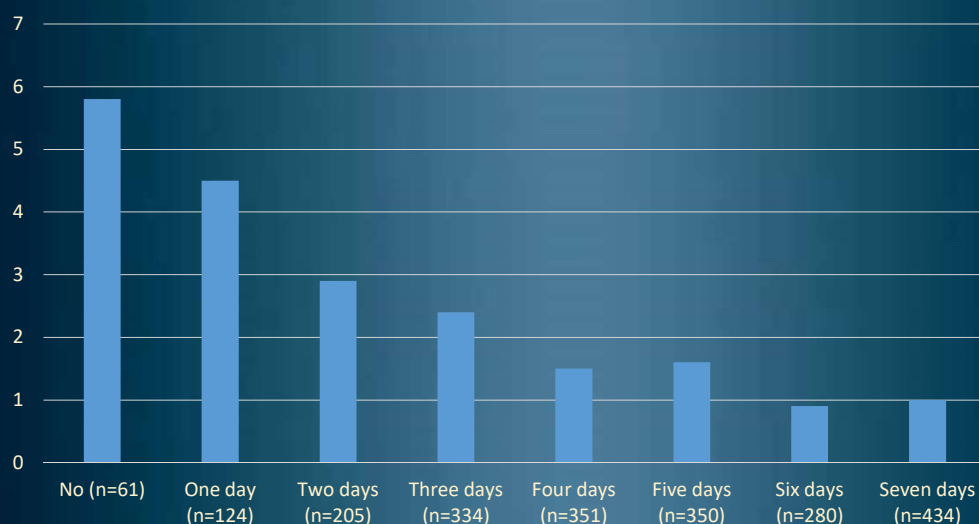
Koski

## Liikuntaharrastuksen esteet sukupuolen ja ikäryhmän mukaan (%)

(välttämää edes vähän estävänä tekijänä pitäneiden osuus) (n = 1577–2065)  
(Koski & Hirvensalo 2019)

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
<b>Henkilökohtaiset esteet</b>						
Aikani kuuluu muissa harrastuksissa	52	53	50	55	56	53
En viitsi lähteä liikkumaan	43	46	40	46	52	45
Ei ole aikaa liikuntaan	41	46	36	44	55	44
En ole liikunnallinen tyyppi	39	39	36	39	44	39
Terveysteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani	32	33	31	30	36	38
Olen huono liikkumaan	34	40	35	38	39	37
Hikoilu tuntuu inhottavalta	30	37	35	32	33	34
Pelkään loukkaantuvani liikunnassa	28	33	38	26	28	31
Liikunta on ikävää/tylsää	32	30	30	30	34	31
<b>Ulkoiset esteet</b>						
Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	52	59	49	61	62	56
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	40	54	43	52	50	47
Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan	43	48	42	48	50	46
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja	41	47	38	48	51	44
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	37	40	37	39	41	38
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	36	30	32	31	37	33
<b>Liikunnan arvon kieltävät esteet</b>						
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä	35	29	33	29	32	32
Pidän liikuntaa tarpeettomana	28	18	24	22	23	23
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	27	20	24	21	25	24
<b>Muut esteet</b>						
	34	32	32	31	37	33

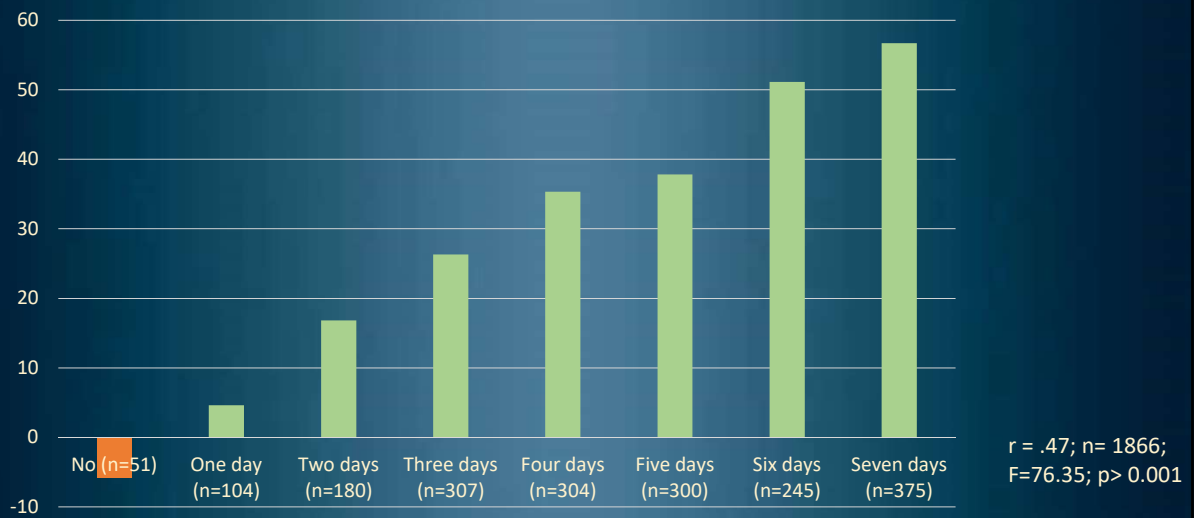
## Esteiden määrä keskimäärin (max 18) liikunta-aktiivisuuden mukaan (reipasta liikuntaa vähintään 60 min; 11-15v suomalaiset)



$r = -.36$ ;  $n = 2139$ ;  
 $F = 55.90$ ;  $p > 0.001$

Koski & Hirvensalo 2017

## Suhteutettu merkitysten ja esteiden erotus liikunta-aktiivisuuden mukaan (reipasta liikuntaa vähintään 60 min päivässä; 11-15v suomalaiset)



Koski &amp; Hirvensalo 2017



## Muutokset liikunnan merkitysten painotuksissa (v. 2018 – v. 2014) (Koski & Hirvensalo 2019)

(vuoden 2018 vähintään tärkeiden merkitysten osuus vähennettynä vastaavalla osuudella vuonna 2014)

<b>Kilpailu ja suorittaminen</b>		<b>Ilmaisu, esittäminen</b>	
parhaansa yrittäminen	1	taidokas temppuili	-4
työnteko, ahkeruus	3	muille esittäminen, esiintyminen	-2
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	-2	<b>Sosiaalisuus ja yhdessäolo</b>	
omatoimisesti yksikseen tekeminen	-2	yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	-6
menestys ja voittaminen	2	uusien kavereiden saaminen	-10
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	2	<b>Itsen tunteminen, itsen tutkiminen</b>	
kilpaileminen	0	opin tuntemaan paremmin itseäni	-7
<b>Terveys ja kunto</b>		<b>Kasvu ja kehittyminen</b>	
hyvän olon saaminen	-7	uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	0
liikunnan terveellisyys	-9	lihasvoiman kasvattaminen	-11
kunnon kohottaminen	-7	pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	-1
virikistys ja rentoutuminen	-12	<b>Lajimerkitykset</b>	
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	-7	vauhdikkuus	-9
hyvän ulkonäön saaminen	-15	notkeuden parantaminen	-10
<b>Ilo ja leikki</b>		ovellus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	-10
ilo; se, että liikunta on kivaa	-1	luonnossa oleminen	-4
onnistumisen elämykset	-9	hienot välineet tai varusteet	-6
uusien elämysten saaminen	-11	miehekkyyys	-6
murheiden unohtaminen	-11	ronskit otteet, kovaotteisuus	-1
leikkiminen, leikkimielisyys	-6	naisellisuus	-3

## Muutokset liikunnan merkitysten painotuksissa (v. 2018 – v. 2014) (Koski & Hirvensalo 2019)

v. 2014 n=2673-2728; v. 2018 n=1960-2063

	Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki		Pojat	Tytöt	11-v.	13-v.	15-v.	Kaikki
<b>Kilpailu ja suorittaminen</b>							<b>Ilmaisu, esittäminen</b>						
parhaansa yrittäminen	0	1	0	1	-4	1	taidokas temppuili	-7	-1	-4	-7	-6	-4
työnteko, ahkeruus	3	3	5	0	1	3	muille esittäminen, esiintyminen	-4	-1	0	-4	-7	-2
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	-2	-2	-1	-3	-7	-2	<b>Sosiaalisuus ja yhdessäolo</b>						
omatoimisesti yksikseen tekeminen	0	3	4	2	-2	-2	yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	-3	-11	-10	-10	-7	-6
menestys ja voittaminen	1	2	2	2	1	2	uusien kavereiden saaminen	-10	-13	-12	-18	-7	-10
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	2	1	2	1	2	2	<b>Itsen tunteminen, itsen tutkiminen</b>						
kilpaileminen	1	0	-4	0	3	0	opin tuntemaan paremmin itseäni	-5	-9	-5	-9	-14	-7
<b>Terveys ja kunto</b>							<b>Kasvu ja kehittyminen</b>						
hyvän olon saaminen	-6	-7	-8	-5	-10	-7	uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	-3	3	-2	-1	-3	0
liikunnan terveellisyys	-8	-11	-10	-11	-11	-9	lihasvoiman kasvattaminen	-8	-15	-11	-7	-14	-11
kunnon kohottaminen	-2	-11	-6	-1	-11	-7	pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	-3	0	-1	-2	-6	-1
virikistys ja rentoutuminen	-8	-16	-13	-14	-11	-12	<b>Lajimerkitykset</b>						
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	2	-16	-5	-6	-12	-7	vauhdikkuus	-9	-9	-9	-12	-10	-9
hyvän ulkonäön saaminen	-7	-23	-14	-13	-17	-15	notkeuden parantaminen	-5	-16	-11	-12	-13	-10
<b>Ilo ja leikki</b>							ovellus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	-11	-9	-13	-11	-8	-10
ilo; se, että liikunta on kivaa	0	-2	0	-2	-6	-1	luonnossa oleminen	-1	-7	-8	-5	-5	-4
onnistumisen elämykset	-8	-9	-9	-7	-10	-9	hienot välineet tai varusteet	-5	-6	-6	-8	-6	-6
uusien elämysten saaminen	-9	-13	-11	-12	-12	-11	miehekkyyys	-11	-2	-5	-8	-5	-6
murheiden unohtaminen	-9	-13	-13	-12	-11	-11	ronskit otteet, kovaotteisuus	-2	0	1	-4	-3	-1
leikkiminen, leikkimielisyys	-3	-10	-4	-13	-10	-6	naisellisuus	5	-10	-2	-5	-5	-3

## Yhteenveto

- Liikuntasuhde rakentuu perimän ja ympäristön tarjoaman kehyksen määrittämänä niiden kokemusten ja merkitysten kautta, joita elämänvarrella kohtaamme.
- Liikunnan asema määrittyy suhteessa muun elämän painopisteisiin ja muutoksia tapahtuu helposti siirtymäkohdissa.
- Merkityksellistymisprosessin kautta sisäistetyt liikunnan merkitykset kiinnittävät liikunnan sosiaaliseen maailmaan, esteet toimivat vastavoimana.
- Nuoret haluavat liikunnasta mukavan yleisesti hyväksytyyn tavan yhdessäoloon ja itsensä kehittämiseen.
- Tärkeänä pidettyjen merkitysten määrä yhdessä esteiden määrän kanssa on yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen.
- Vuonna 2018 suomalaislapset ja -nuoret eivät löytäneet liikunnasta merkityksellisiä asioita yhtä yleisesti ja monipuolisesti kuin neljä vuotta aiemmin.



Kiitokset  
mielenkiinnosta !

pasi.koski@utu.fi