LIIKUNNAN MERKITYKSET JA ESTEET NUORILLA LIITU 2020 -tutkimus

Mirja Hirvensalo Jyväskylän yliopisto ja
Pasi Koski Turun yliopisto

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Liikuntasuhde Koski 2008

- Liikunta on elämänalue, johon liittyen nuoret tekevät päivittäisiä valintoja. Liikuntasuhde rakentuu yksilöllisestä ja kulttuurisesta **merkityskirjosta**, jota liikunta tarjoaa.

- Liikunnan vetovoima on riippuvainen myös yksilöllisistä, sosiaalisista, rakenteellisista tai kulttuurisista tekijöistä, jotka **estävät tai ehkäisevät** joko konkreettista tekemistä tai liikuntasuhteen voimistumista.

Merkitykset ja esteet

- Tässä esityksessä tarkastellaan 16–20-vuotiaiden suomenkielisten lukiolaisten merkityksiä ja esteitä
- **Merkitykset** edustavat kahdeksaa eri merkitysulottuvuutta: 1) kilpailu ja suorittaminen, 2) terveys ja kunto, 3), ilmaisu, esittäminen, 4) ilo ja leikki, 5) sosiaalisuus ja yhdessäolo, 6) itsen tunteminen ja tutkiminen, 7) kasvu ja kehittyminen sekä 8) lajimerkitykset
- **Esteet** jaoteltiin kolmeen ryhmään 1) ulkoiset esteet, 2) henkilökohtaiset esteet sekä 3) liikunnan arvon kieltävät esteet

Merkitykset

Kysymys: mitkä asiat ovat Sinulle tärkeitä ja vähemmän tärkeitä liikunnan ja urheilun harrastuksessa?

Vastausvaitoehdot: ei lainkaan tärkeeä, yhdentekevää, vähän tärkeää, jonkin verran tärkeää, melko tärkeää, **tärkeää ja erittäin tärkeää**

Vastaajia 3381–3431

miehet n=1566–1591, naiset n=1994–2036

Tärkeät ja erittäin tärkeät merkitykset

Yleisimmin **tärkeiden tai erittäin tärkeiden** merkitysten joukkoon päätyivät:

- hyvän olon saaminen
- parhaansa yrittäminen
- kunnon kohottaminen
- ilo
- terveellisyys

Seuraavaksi yleisimmät: onnistumisen elämykset, lihasvoiman kasvattaminen, virkistys ja rentoutuminen, murheiden unohtaminen ja yhdessäolo

Nuorten tärkeät ja erittäin tärkeät liikunnan merkitykset

Prosenttiosuus vastaajista-

Merkitys	Miehet	Naiset	Yhteensä
Kilpailu ja suorittaminen			
parhaansa yrittäminen	63	68*	65
kamppailu itsesi kanssa, itsesi voittaminen	49	46	47
työnteko, ahkeruus	48	45	46
omatoimisesti yksikseen tekeminen	34	37	36
menestys ja voittaminen	35	20*	26
kilpaileminen	30	15*	21
kamppailu toisten kanssa, toisten voittaminen	30	14*	21

Nuorten tärkeät ja erittäin tärkeät liikunnan merkitykset

Prosenttiosuus vastaajista-

Merkitys	Miehet	Naiset	Yhteensä
Terveys ja kunto			
hyvän olon saaminen	60	73*	67
kunnon kohottaminen	63	65	63
liikunnan terveellisyys	56	64*	60
virkistys ja rentoutuminen	49	56*	53
lihavaksi tulemisen estäminen, painonhallinta	37	46*	42
hyvän ulkonäön saaminen	34	38*	36
Ilmaisu, esittäminen			
taidokas temppuilu	26	15*	19
muille esittäminen, esiintyminen	13	10*	11

Nuorten tärkeät ja erittäin tärkeät liikunnan merkitykset

Prosenttiosuus vastaajista-

Merkitys	Miehet	Naiset	Yhteensä
Ilo ja leikki			
ilo; se, että liikunta on kivaa	59	65*	62
onnistumisen elämykset	54	62*	58
murheiden unohtaminen	42	59*	52
uusien elämysten saaminen	45	51*	49
leikkiminen, leikkimielisyys	24	26	25
Sosiaalisuus ja yhdessäolo			
yhdessäolo, yhteistoiminta kavereiden kanssa	52	51	51
uusien kavereiden saaminen	29	24*	26
opin tuntemaan paremmin itseäni	40	47*	44

Nuorten tärkeät ja erittäin tärkeät liikunnan merkitykset

Prosenttiosuus vastaajista-

Merkitys	Miehet	Naiset	Yhteensä
Kasvu ja kehittyminen			
lihasvoiman kasvattaminen	69	54 *	57
uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen	48	50	49
pelon tai jännityksen kokeminen/voittaminen	35	30 *	32
Lajimerkitykset			
luonnossa oleminen	29	40*	33
notkeuden parantaminen	26	34*	30
vauhdikkuus	39	23*	30
oveluus ja järjen käyttö (esim. voiton saamiseksi)	41	20*	29
miehekkyys	33	2*	15
ronskit otteet, kovaotteisuus	23	8*	14
hienot välineet tai varusteet	17	10*	13
naisellisuus	5	10*	8

Tärkeät ja erittäin tärkeät merkitykset – erot miehillä ja naisilla

- Eroja miesten ja naisten välillä oli jonkin verran
- Miehet korostivat yleisemmin miehekkyyttä, lihasvoimaa, oveluutta ja järjen käyttöä (esim. voiton saamiseksi), vauhdikkuutta, kamppailua toisten kanssa ja ronskeja otteita. Lisäksi selvästi suurempi osuus miehillä oli kilpailemisessa, voittamisessa ja taidokkaassa temppuilussa.
- Naisten osuudet olivat miehiä suurempia erityisesti terveellisyydessä, murheiden unohtamisessa, hyvän olo saamisessa ja painon hallinnassa.

Esteet

Missä määrin seuraavat tekijät estävät sinua harrastamasta liikuntaa ja urheilua?

Estää erittäin paljon, estää paljon, jonkin verran, vähän ja ei lainkaan

Vastaajia 3455

miehet n=1459, naiset n=1996

Estää edes vähän

- Yleisimmät esteet olivat
- ajan puute (66 %)
- muut harrastukset veivät ajan liikunnan harrastamiselta (50%)
- viitseliäisyys (53 %)
- liikunnan kalleus (49 %)
- Vain noin kuudesosa vastaajista piti liikuntaa tarpeettomana tai hyödyttömänä edes vähän.

Nuorten liikuntaharrastuksen esteet. Niiden nuorten osuus, jotka pitävät väittämää edes vähän estävänä tekijänä

Este	Miehet	Naiset	Yhteensä
Ulkoiset esteet			
Kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta	42	52*	46
Liikunnan harrastaminen on liian kallista	42	55*	49
Kotini läheisyydessä ei ole liikuntapaikkoja	42	50*	47
Koululiikunta ei innosta minua liikkumaan	43	53*	47
Liikunta on liian kilpailuhenkistä	28	36*	32
Kaveritkaan eivät harrasta liikuntaa	37	28*	32

Nuorten liikuntaharrastuksen esteet. Niiden nuorten osuus, jotka pitävät väittämää edes vähän estävänä tekijänä

Este	Miehet	Naiset	Yhteensä
Henkilökohtaiset esteet			
Aikani kuluu muissa harrastuksissa	53	48*	50
Pidän liikuntaa tärkeänä, mutta en vaan viitsi	49	56*	53
Ei ole aikaa liikuntaan	57	73*	66
En ole liikunnallinen tyyppi	37	39	38
Terveyteni rajoittaa liikunta-aktiivisuuttani	26	26	26
Olen huono liikkumaan	31	42*	38
En ole liikunnallinen tyyppi	37	39	38
Hikoilu tuntuu inhottavalta	23	34*	29
Pelkään loukkaantuvani näissä olosuhteissa	21	24*	23
Liikunta on ikävää/tylsää	26	34*	31

Nuorten liikuntaharrastuksen esteet. Niiden nuorten osuus, jotka pitävät väittämää edes vähän estävänä tekijänä

Este	Miehet	Naiset	Yhteensä
Liikunnan arvon kieltävät esteet			
Liikunnan arvostus kaveripiirissäni on vähäistä	28	21*	24
Pidän liikuntaa tarpeettomana	20	13*	16
Liikunnasta ei ole hyötyä minulle	16	12*	14
Muut esteet	8	6*	7

Liikuntaharrastusta estävät tekijät– erot miehillä ja naisilla

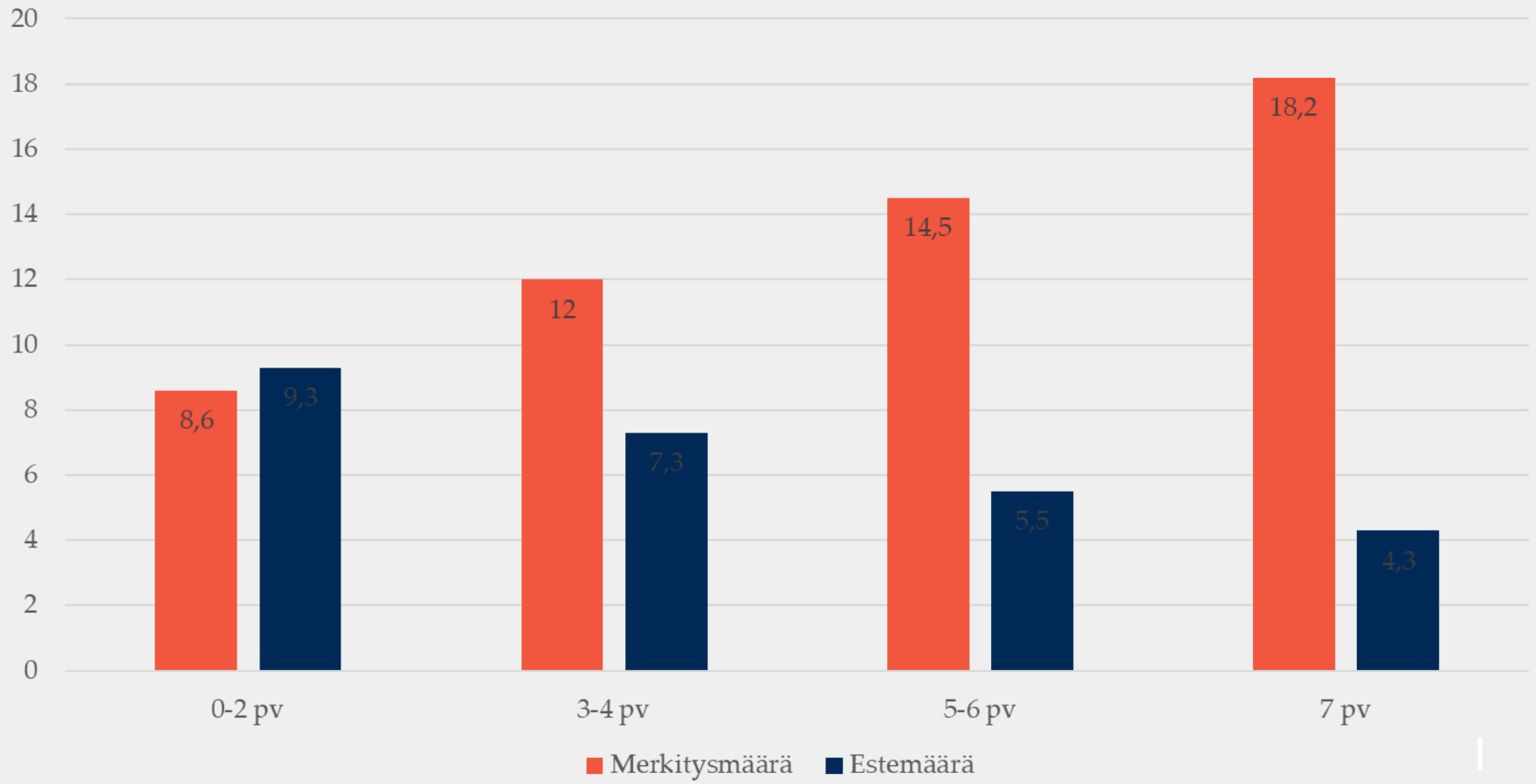
- Eroja miesten ja naisten välillä oli paljon. Naiset raportoivat miehiä useammin lähes kaikkia esteitä.
- Miesten liikuntaharrastuksen yleisimmät esteet olivat ajan puute, muut harrastukset ja se, ettei viitsi lähteä liikkumaan. Kaveripiirin merkitys ja liikunnan arvon kieltävät esteet olivat miehillä naisia yleisempiä.
- Naisten selvästi yleisin este oli ajan puute. Muut yleiset esteet olivat viitseliäisyys, liikunnan kalleus, koululiikunnan innostamattomuus, kiinnostavan liikuntalajin ohjauksen ja liikuntapaikkojen puute kodin lähellä.
- Selvimmät erot olivat liikunnan kalleudessa ja koululiikuntaan suhtautumisessa. Naiset pitivät itseään miehiä useammin myös huonoina liikkujina.

Liikuntaharrastusta estävät tekijät

- Avoimissa vastauksissa lukiolaiset (n=135), erityisesti naiset , mainitsivat yleisimmin kouluun ja opiskeluun liittyvät kiireet, läksyt, koulupäivien pituuden sekä koulumatkat.
- Omaan jaksamiseen, laiskuuteen ja väsymykseen sekä kaverin puutteeseen, säähän ja pimeyteen liittyviä mainintoja raportoitiin
- Muita mainintoja saivat oma osaamattomuus, riittämättömyys, häpeä, muiden iva ja ylimielisyys sekä erilaiset kuvaukset sairauksista, loukkaantumisista ja kivuista.
- Syksyn 2020 koronarajoitukset ja koronasta johtuvat pelot mainittiin viidessä vastauksessa.

Merkitysten ja esteiden määrät liikunta-aktiivisuuden mukaan (liikkuu 60 min/pv/vk)

- Merkitysten määrä oli sitä suurempi ja esteiden määrä sitä pienempi mitä aktiivisempi opiskeleva nuori oli.



Esteet ja liikunta-aktiivisuus

- Vähän liikkuvat nuoret arvioivat, etteivät ole liikunnallisia tyyppejä ja pitivät itseään huonoina liikkujina, myös viitsiminen ja ajanpuute olivat heidän yleisiä esteitään.

- Aktiivisten harrastajien selvästi yleisemmät esteet olivat ajan puute, liikunnan kalleus ja muut harrastukset.

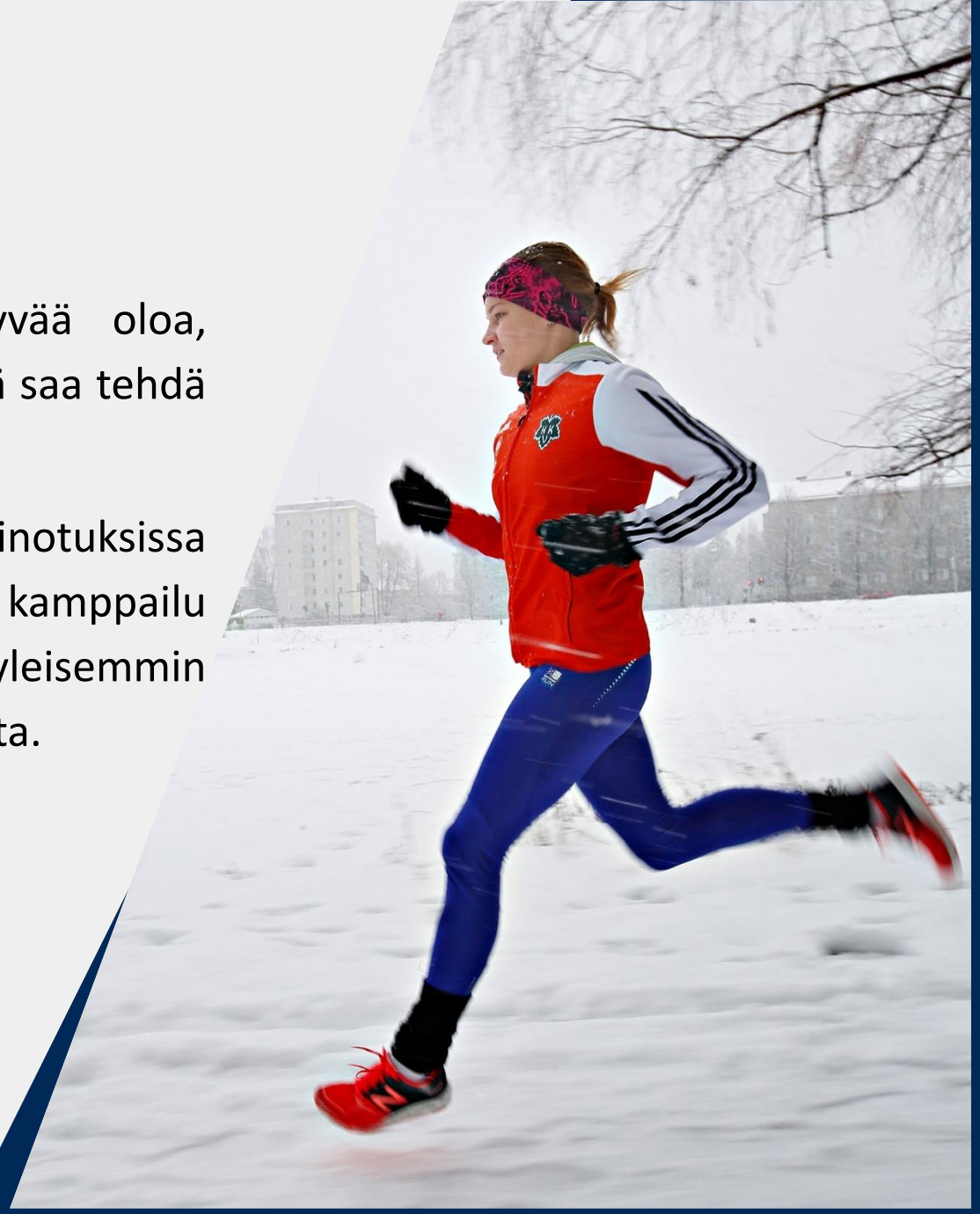
Merkitykset ja liikunta-aktiivisuus

- Kaikille yhteiset liikunnan merkitykset olivat hyvän olon saaminen ja parhaansa yrittäminen.
- Vähän liikkuvat nuoret pitivät kunnon kohottamista ja terveellisyyttä liikunnan tärkeimpinä merkityksinä.
- Paljon liikkuvilla tärkeimpiä merkityksiä olivat ilo ja onnistumisen elämykset.
- Suurimmillaan ero oli uusien taitojen oppimisessa ja kehittämisessä sekä työnteossa ja ahkeruudessa.

Pohdinta

Yleisimmin nuoret hakevat liikunnasta hyvää oloa, kuntoa, iloa ja terveyttä, mutta myös sitä, että saa tehdä parhaansa.

Sukupuolten välillä oli merkitysten painotuksissa suuriakin eroja. Miehillä korostui esimerkiksi kamppailu ja kilpailu, kun taas naiset korostivat yleisemmin terveyttä, hyvää oloa ja murheiden unohtamista.



Pohdinta

Yleisimmin esteiden joukkoon nimetyt ajan puute, muut harrastukset ja en viitsi, vaikka onkin tärkeää, viittaavat liikuntasuhteen heikkouteen ja liikunnan suhteelliseen asemaan opiskelijoiden arjessa.

Avoimissa vastauksissa esiin tulleet koulukiireet ja stressi selittivät erityisesti lukiolaistyttöjen raportoimaa ajanpuute-estettä.

Pohdinta

Peruskouluikäisiin verrattuna toisen asteen opiskelijoiden liikunnan merkityskirjo on oleellisesti suppeampi. Iän karttuessa lapsuudesta kohti aikuisuutta liikunnan merkitysten painotuksilla onkin taipumus hiipua.

Terveyden merkitysulottuvuudella merkitykset vahvistuvat. Kunnon ylläpidon ja kohottamisen, liikunnan avulla virkistymisen ja rentoutumisen sekä liikunnan kautta hyvän ulkonäön saamisen arvostus on toisen asteen opiskelijoilla yleisempää kuin perusasteen koululaisilla.

Pohdinta

Havainnot vahvistavat aiempaa käsitystä liikuntasuhteesta merkitysten ja esteiden näkökulmasta myös lukiolaisten kohderyhmässä.

Mitä enemmän liikunnasta löytää tärkeitä merkityksiä ja toisaalta mitä vähemmän tunnistaa siihen liittyviä esteitä, sitä vahvempi on yksilön liikuntasuhde ja sitä todennäköisemmin myös käyttää liikuntaan aikaansa ja energiaansa.

Liikunnan edistäminen

Nuorten merkitysten ja esteiden havaitsemista ja oivaltamista voidaan tukea.

Opettajat ja valmentajat voivat vahvistaa nuorten liikuntasuhdetta.

Liikunnallisten tottumusten syntyminen nuoruudessa edellyttää myönteisiä kokemuksia ja monipuolista liikuntaympäristöä.

Kiitos!