



Taustaa nuoren liikkumisen esteistä
ja näkökulmia vähän liikkuvan
tukemiseen



Kuva: MSML-hanke, Tamk



Vähäisen liikkumisen taustalla on todennäköisesti yhtä monta tarinaa kuin sillä, että liikkuminen on luontainen osa nuoren elämää.

Taustaa

- Perhe, kaverit ja koulu muokkaavat liikuntasuhdettamme eli millaiseksi liikkujaksi koemme itsemme.
- Liikunnan määrän väheneminen ajoittuu usein teini-ikään, mutta ”vaaran vuosia” liikuntasuhteen heikkenemiselle ovat myös ikävuodet 18–35.
- Nuorten liikunta-aktiivisuudelle ja liikuntasuhteelle on ominaista dynaamisuus.
 - On kausia, jolloin liikunnan harrastaminen ei ole päällimmäisenä elämässä. Elämän täyttää muut itselle tärkeät asiat: oman kehon muutokset, tulevaisuuden pohtiminen, opiskelukiireet, ammatinvalintaan liittyvät kysymykset, muut harrastukset, kaveripiiri jne.
- Suurella osalla vähän liikkuvista nuorista aikuisista on myönteinen suhde liikunnan harrastamiseen ja osa on tulevaisuudessa aktiivisia liikkujia.



Nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä

	Tekijät ja niiden yhteys (+ / -) liikunta-aktiivisuuteen
Demografiset/biologiset	- Korkeampi ikä
	+ Miessukupuoli
Psykologiset	+ Korkea motivaatio
	+ Myönteinen kehonkuva
	- Liikunnan koettujen tai todellisten esteiden olemassaolo, esim. ajanpuute
Käyttäytymiseen liittyvät	+ Aikaisempi fyysinen aktiivisuus
	+ Urheiluharrastus
	- Tupakointi
	- Passiivinen ajankäyttö (<i>sedentary behaviour</i>)
Sosiaaliset/kulttuuriset	+ Vanhempien kannustava esimerkki
	+ Vanhempien sosiaalinen tuki
Ympäristöön liittyvät	+ Vaivaton pääsy liikuntapaikoille
	- Pitkä kodin ja koulun välinen etäisyys
	+ Pitkään ulkona vietetty aika
	- Paikallinen rikollisuus



Liikuntasuhteeseen ja liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä

Lähde: Vanttaja ym. 2017 Liikkumattomuuden jäljillä	Liikunnan ulkopuoliset	Liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuvat	Entiset liikunnan sisäpiiriläiset
Liikunnallinen identiteetti	Hauras	Ristiriitainen	Vahva
Vanhempien suhtautuminen liikuntaan	Eivät kannustaneet liikuntaan, eivät liikunnallisia.	Myönteinen, osa liikkui itsekin.	Myönteinen, kannustava. Osa liikkui itsekin.
Liikuntakokemukset	Enemmän kielteisiä.	Kielteisiä ja myönteisiä.	Runsaasti myönteisiä.
Seuraliikunta, kilpailemiseen suhtautuminen	Vain vähän kokemuksia. Eivät pidä kilpailusta.	Harrastaneet urheilu-seurassa. Ristiriitainen suhtautuminen kilpailuun.	Useita vuosia urheiluseurassa, miehellään kilpailleet.
Vähäiseen liikunnan harrastamiseen liittyvät tekijät	Kiinnostuksen puute, muita harrastuksia.	Kyllästyminen kilpaliikuntaan ja elämäntilanteen muutokseen.	Elämäntilanteen muutokset ja ajan puute.
Arkiliikunnan määrä	Satunnaisesti	Satunnaisesti	Satunnaisesti
Suhde penkkiurheiluun	Satunnaisesti tai ei lainkaan	Satunnaisesti tai ei lainkaan	Paljon tai jonkin verran
Tulevaisuuden näkymä liikunnan kannalta	Ei todennäköisesti tule lisääntymään , ei riittävästi kiinnosta.	Saattaa lisääntyä elämäntilanteen muutosten myötä, jos löytyy laji ja voi harrastaa ilman paineita.	Todennäköisesti tulee lisääntymään , koska paljon myönteisiä kokemuksia eikä kiinnostus ole sammunut.



- Tutustu nuoren maailmaan. Erilaisia nuorten merkitysmaailmoja on tärkeä ymmärtää kun tukee nuorta lisäämään liikkumista.

Kati Kauravaara MITÄ SITTEN, JOS EI LIIKUTA? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä.

[Kauravaara. K. Mitä sitten jos ei liikuta?](#)



Tarjoo kokemuksia ja myötätuntoa

- Tarjoo kokemuksia – tieto ei vielä saa liikkeelle.
 - Ihmisille liikunta ja liikkuminen tarkoittaa erilaisia asioita.
 - Kts. <http://www.liikkujatyyppe.fi/home/liikkujatyyppe-testi/>
 - Joskus motivaation herättää uusi liikunta- ja liikkumismuoto (aiemmat kokemukset eivät vaikuta taustalla).
 - Liikkumista voi yhdistää tai verhoilla erilaisiin toimintoihin ja erilaisiin sosiaalisiin kontakteihin.
 - Liikkumisen liittyminen luontevana osana opiskeluun tai kaverien tapaamiseen voi olla yksin liikkumista motivoivampaa
 - => yksilö sosiaalistuu liikkuviin ryhmiin myös muista kuin liikunnallisista syistä.
 - Liikkumisen yhdistäminen esimerkiksi taiteeseen ja leikillisyyden hyödyntäminen muuttaa mahdollisen liikkumista estävän ajatuksen sen vakavuudesta ja merkityksestä erilaiseksi.
- Tarjoo myötätuntoista ja tavoitteellista tukea. Auta nuorta rakentamaan liikkujan identiteettiä, löytämään omia vahvuuksia ja vähitellen tuntemaan itsensä kotoisaksi muiden liikkujien seurassa.



Kuuntele:

Tutustu nuoren maailmaan. Mitä nuoren arkeen kuuluu? Mikä on nuorelle tärkeää?
Mitä esteitä on liikkumisen taustalla?

Tunnista tarpeet:

Mitä kohti nuori haluaa mennä ja millaista toimintaa tavoitteiden saavuttaminen edellyttää? Miten liikkuminen voi liittyä itselle merkityksellisiin asioihin?

Laajenna liikuntakäsitettä:

Mahdollista erilaisia liikkumisen kokemuksia, esim. luontevana osana opiskelua, yhdessä tekemistä, arjen askareita. Yhdistä liikkeeseen taidetta, luontoa, musiikkia jne. nuorta kiinnostavaa.

Kannusta:

Kehu nuorta pienestäkin teosta kohti liikunnallista elämäntapaa. Tarjoa myötätuntoa ja tavoitteellista tukea, jolla vahvistaa nuoren liikkujan identiteettiä.



Kiitos!

WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI

