



# STYLE-hankkeen toukokuun työpajan tulokset: Liikunnallisen elämäntavan hidasteita ja esteitä

STYLE-hankkeen toinen työpaja  
10.9.2019, Hotel Arthurin juhlasali

Projektiasiantuntija Marjukka Parkkinen  
Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun yliopisto





# Style-hankkeen ensimmäinen työpaja toukokuussa 2019

- Liikunnallisen elämäntavan haasteet ja esteet sekä juurisyyt eri ikäisten ihmisten näkökulmista
- Infrastrukturi, teknologia, tuotteet ja palvelut, julkinen ohjaus ja toimintakulttuuri
- Työpajan tuloksena useampi sata kirjattua ajatusta sekä loppukeskustelu
- Laadullinen analyysi koko aineistolle
- Analyysin tuloksena 12 este-/haastekokonaisuutta (neljän yläotsikon alla)



**styletutkimus.fi → julkaisut**



# 12 liikunnallisen elämäntavan estettä

## Tietoa liikkumisen hyödyistä ei ole tai se ohitetaan

1. Tiedon ja osaamisen puute
2. Vinoutunut julkinen ohjaus ja rahoitus
3. Kiire ja mukavuudenhalu

## Liiketoiminta & suunnittelu jättävät liikkumisen huomiotta

4. Palvelut ja tuotteet eivät tue arkiliikuntaa
5. Infrastrukturi ei tue liikkumista
6. Passivoiva teknologia

## Liikunta on erillinen sektori

7. Liikkumaton työkuulttuuri
8. Arjesta eristetty liikunta
9. Kapea ajattelutapa liikkumisesta

## Asenteet ja sosiaalinen asema pitävät paikallaan

10. Epämiellyttävä liikunta
11. Osattomuus
12. Turvallisuus-hakuisuus



**Tietoa liikkumisen hyödyistä ei ole  
tai se ohitetaan**



# 1. Tiedon ja osaamisen puute

*Liikkumista koskevaa ja sen edistämiseen tarvittavaa tietoa ja osaamista puuttuu tai sitä ei ole helposti saatavilla.*

- Liikkumattomuuden vakavuutta ja sen aiheuttamia kustannuksia ei ymmärretä.
- Tutkimustietoa liikkumattomuuden ongelmista puuttuu.
- Ymmärrys eri kohderyhmien tarpeista puuttuu. Suunnittelua määrittelee eri toimijoiden väliset reviirit ja raamit.
- Organisaatiot eivät tunnista omaa rooliaan liikkumisen edistäjänä.
- Tietoa palveluista ei ole helposti saatavilla.
- Kansalaisilta puuttuu liikuntataito sekä esim. liikennekasvatus.



## 2. Vinoutunut julkinen ohjaus ja rahoitus

*Julkinen ohjaus tukee arkiliikunnan ja liikkumisen lisäämistä huonosti. Toiminnanohjaukselta puuttuu yksi yhteinen, liikunnallista elämäntapaa tukeva tavoite.*

- Liikkumattomuuden vakavuus ei nouse agendalle.
- Liikkumisen lisäämiseltä puuttuu omistajuus.
- Päätöksenteko on kustannusten ohjaamaa ja lyhytnäköistä.
- Vaikka liikkuminen hyväksytään tavoitteena, toimenpiteisiin ei ryhdytä.
- Kannusteet eivät innosta arkiliikkumiseen.
- Tuki fyysistä aktiivisuutta edistäville toimijoille on riittämätöntä.

## 3. Kiire ja mukavuudenhalu

*Arjen (näennäinen) kiire ja helppouden tavoittelu ohjaavat tekemään liikkumista vähentäviä valintoja.*

- Laiskuus luo kynnyksen liikkeelle lähtöön, vaikka arkiliikunnan hyödyt tunnistettaisiin.
- Kiire on osa kunniallista kansalaisuutta, statussymboli, joka osoittaa, että henkilö pärjää yhteiskunnassa.
- Arki on autokeskeinen. Oma auto on nopein, turvallisin ja mukavin kulkumuoto.
- Liikunta ja terveys eivät ole keskeisiä arvoja tai elämäntapa.
- Media vahvistaa mielikuvia helpoista arjen ratkaisuista.





# Liiketoiminta & suunnittelu jättävät liikkumisen huomiotta



## 4. Palvelut ja tuotteet eivät tue arkiliikuntaa

*Tuotteet ja palvelut eivät innosta liikkumaan, eikä niitä suunnitella tukemaan terveyttä. Arkiliikunta on vaikeasti tuotteistettavissa.*

- Arkiliikunta on epätrendikästä, eikä sen ympärille synny liiketoimintaa.
- Se, mikä hyödyttää liiketoimintaa, ei hyödytä kansalaisen terveyttä.
- Palveluntarjoajia on vähän tai niitä ei osata hyödyntää.
- Liiketoimintamallit vastaavat huonosti yksilöllisiin tarpeisiin.
- Matalan kynnyksen liikuntapalvelut ja aikuisten ”*höntsämahdollisuudet*” puuttuvat.

## 5. Infrastrukturi ei tue liikkumista

*Kaupunkia ei suunnitella tai ylläpidetä liikkumisen ehdoilla. Infrastrukturi kannustaa passiivisuuteen ja autoiluun.*

- Liikkuminen, liikunta ja virkistyskäyttö eivät ole prioriteetteja kaavoituksessa.
- Miellyttävä ja turvallinen liikkumisympäristö puuttuu.
- Etäisyydet ovat pitkiä.
- Keskitettyjä palveluja on vaikeaa saavuttaa jalan tai pyörällä.
- Julkinen liikenne toimii huonosti, eikä ole kilpailukykyinen vaihtoehto yksityisautoilulle.
- Infrastrukturi tarjoaa enemmän palveluita, kuin mitä käytetään.

## 6. Passivoiva teknologia

*Teknologiaa kehitetään siksi, että arki olisi helpompaa. Samalla se poistaa tarpeen liikkua.*

- Erilaiset teknologiset ja digitaaliset ratkaisut vähentävät liikkumisen tarvetta arjessa.
- Laitteet ja mobiiliteknologia passivoivat ja vievät aikaa liikunnalta.
- Liikunta- ja hyvinvointisovellusten käyttäminen ei muodostu rutiiniksi.
- Itsensä mittaamisen kulttuuri voi passivoida.
- Älylaitteiden myötä sosiaalisuus ja yhteydenpito ovat muuttuneet.
- Älylaitekeskeinen vapaa-ajan malli siirtyy vanhemmilta lapsille.



# Liikunta on erillinen sektori



## 7. Liikkumaton työkuultuuri

*Työpaikat ja työnteon tavat estävät liikkumisen. Niin organisaatiot kuin työntekijätkin sivuuttavat liikunnan hyödyt.*

- Työpaikoilla tavoitellaan työn keveyttä ja pientä energian kulutusta.
- Hiki on pahasta, eikä kuulu työpaikoille.
- Organisaatiot eivät kannusta liikkuvampiin työnteon muotoihin.
- Luterilainen työmoraali pitää ihmiset työpöydän ääressä.
- Työntekijöiden asenteet ovat liikuntavastaisia.

## 8. Arjesta eristetty liikunta

*Liikkuminen muusta elämästä erillisenä alueena – liikuntana – kasvattaa kynnystä lähteä liikkeelle.*

- Liikkuminen on paikka- ja aikasidonnaista, eikä tapahdu vahingossa.
- Vaurastumisen myötä omaehtoisuus on vähentynyt. Jos liikunta vie aikaa, laiskuus voittaa.
- Työn ja arkiliikunnan yhteensovittaminen on hankalaa.
- Lasten liikkuminen ulkoistetaan kouluille tai ostetaan seuroilta.
- Lasten harrastukset ovat kaukana ja usein iltaisin. Kuskaaminen!

## 9. Kapea ajattelutapa liikkumisesta

*Tavat, joilla viestimme liikunnasta ja liikkumisesta, eivät välttämättä tue kestäväen liikkumisen lisäämistä.*

- Käsitys hyvästä liikunnasta ja liikkumisesta on kapea.
- Puheessa korostuvat pakko, suoritus ja yhteiskunnalliset kustannukset.
- Kuva oikeanlaisesta liikkujasta on kapea. ”Ei minua varten”
- Arkiliikunnan imago on epäseksikäs. Laji- tai ohjattu liikunta normeja.
- Media vahvistaa vallalla olevaa diskurssia edelleen.





# Asenteet ja sosiaalinen asema pitävät paikallaan



## 10. Epämiellyttävä liikunta

*Liikunta, tai pelkkä ajatus liikunnasta, tuntuu vastenmieliseltä.*

- Liikunta pelottaa, koska siinä voi epäonnistua.
- Liikkuminen on oman mukavuusalueen ulkopuolella. Yksitoikkoista tai liian hikistä.
- Ikävät muistot, traumat ja kokemukset kummittelevat taustalla.
- Liikunta ei motivoi tai oma hyvinvointi ei kiinnosta.
- Ihminen ei koe itseään liikkujaksi.
- Suorituskeskeinen liikkuminen ahdistaa.

# 11. Osattomuus

*Erilaiset osattomuuden muodot estävät liikkumisen.*

- Varattomuus estää liikkumisen tai sen kokeilun.
- Kodin malli ja sosioekonomiset tekijät vaikuttavat liikkumistottumuksiin.
- Malli aktiivisuuteen (tai sen puutteeseen) saadaan kavereilta.
- Erilaisia kohderyhmiä tai esimerkiksi monikulttuurisuutta ei huomioida.
- Muiden edessä liikkuminen ahdistaa.
- Sosiaalisten kontaktien puute pitää liikkumattomana.
- Liikuntakulttuuri on yksilökeskeistä. Moni kaipaasi liikkumista kaverin kanssa.

## 12. Turvallisuushakuisuus

*Kiellot, valvonnan kulttuuri ja ylisuunnittelu estävät liikkumista.*

- Turvallisuuskulttuuri ohittaa liikkumisen ja sen hyödyt.
- Toimintaa ohjaa pelko vastuusta. Esimerkiksi koulussa ei ole pakko mennä ulos välitunneilla.
- Taloyhtiöiden suhtautuminen arkiliikuntaan voi olla kielteinen: *rapuissa ei saa juosta!*
- Kaupunkia ja tiloja ylisuunnitellaan, eikä ihminen liiku vahingossa.
- Esimerkiksi kevyen liikenteen väyliä ylläpidetään puutteellisesti.
- Rohkeus kokeilla kestäviä liikkumismuotoja tai liikuntaa voi puuttua.