

Liikkuako vai eikö liikkua? 5

1 Liikkumattomuus yksilöllisenä ja yhteiskunnallisena ilmiönä 9

1.1 Liikunta-aktiivisuus ja liikuntasuosituksiset 12

1.2 Sosialisateoreettinen näkökulma liikuntatutkimuksessa 16

1.3 Tutkimuskysymykset, -aineistot ja -menetelmät 26

Määrällisen aineiston keruun ja tulkinnan lähtökohtia 26

Elämäkerta-aineiston kuvaus ja käsittely 33

2 Liikunnan asema ja merkitykset teini-ikäisten ja nuorten aikuisten elämässä 36

2.1 Liikunta-aktiivisuus ja siinä kymmenen vuoden aikana

tapahtuneet muutokset 36

2.2 Liikuntakiinnostusta herättäneet ja ylläpitäneet tekijät 42

Ystävät ja vanhemmat monen nuoren liikuntakiinnostuksen heräämisen taustalla 44

Urheiluseura on herättänyt usein liikuntakiinnostuksen, koulu ei 50

Liikuntakiinnostuksen herättäneiden tekijöiden kasautuminen 57

2.3 Liikunnan yksilölliset merkitykset teini-ikäisillä ja nuorilla aikuisilla 58

Liikunnan funktionaalisten merkitysten yhteys liikunta-aktiivisuuteen 63

Liikunnan ekspressiivisten merkitysten ja kilpailullisuuden yhteys liikunta-aktiivisuuteen 68

Liikunnan yksilöllisten merkitysten kasautuminen ja liikunta-aktiivisuus 71

2.4 Liikunnan harrastamisen esteet ja vähäisen liikkumisen syyt 73

Liikuntakiinnostusta ja -aktiivisuutta vähentäneet tekijät 74

Vähäisen liikunnan harrastamisen syiden kasautuminen 78

2.5 Määrällisen tarkastelun yhteenveto 83

3 Vähän liikkuvien nuorten kolme ryhmää 87

3.1 Liikunnan ulkopuoliset nuoret 88

"Liikunta ei oo mun juttu!" 88

Epämiellyttäviä liikuntakokemuksia 90

Satunnaista liikuntaa aikuisiällä 94

"Mä en nyt oo mitenkään taitava" 99

Yläkoulussa liikuntasuhde muuttuu negatiivisemmaksi 99

Tietokonepelit vievät mennessään 102

3.2 Entiset liikunnan sisäpiiriläiset 106

Kotiväki liikunnan tukena lapsuudessa 107

Myönteisiä koululiikuntakokemuksia 109

Miksi liikuntaharrastus päättyi? 113

Liikuntakipinä kytee ja urheilu kiinnostaa 117

3.3 Liikuntaan ristiriitaisesti suhtautuvat nuoret 119

Liikkuvia lapsia 120

Ulkonäköpaineita ja nöyryytyksen pelkoa 122

Kilpailun ja suorituskeskeisyyden vastenmielisyys 125

Harrastuksen päättymisen monet syyt 131

Uudelleen aloittamisen vaikeus 133

3.4 Yhteenveto vähän liikkuvien nuorten liikuntaelämäkerroista 136

4 Vähäisen liikkumisen anatomiaa ja uusia avauksia 142

Lähteet 150

Liite 1. Liikunnan merkitysulottuvuuksien mittarin rakenne ja summamuuttujat 159

Liite 2. Haastateltujen nuorten taustatiedot 162

Liite 3. Haastateltujen nuorten vähäiseen liikunnan harrastamiseen liittyviä tekijöitä 163

Tiivistelmä 164

Sammanfattning 167

Abstract 170