

ARTO TIIHONEN, FT
liikuntasosiologi
arto@arto.tiihonen.fi

Miesten liikuttamiseen tarvitaan uutta otetta

Aktiivinen liikkuminen vähenee huolestuttavasti. On aika havahtua ja aloittaa vaikuttava toiminta, joka kohdistuu myös miehiin.



Kuva: Juha Laitalainen

VÄITÖSKIRJAANI *Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: Oikeita miehiä – ja urheilijoita?* sisältyi ajatus siitä, että elämäntapamuutos on mahdollista vain, jos uusi ruumiillinen kokemus yhdistyy sisäisen identiteettitarinan muutokseen. Liikkumisen aloittaminen tai lisääminenkin ei siten ole helppoa tai edes mahdollista vain valistuksen, ohjeiden tai mielikuvien avulla, elleivät ne yhdisty merkityksellisiin kokemuksiin, joita tukee oppimisprosessi. (Tiihonen 2002)

Myöhemmin olen TKI-hankkeita varten muotoillut prosessin konkreettisesti nelivaiheiseksi. Ensin analysoidaan nykytilanne ja käydään läpi positiiviset ja negatiiviset kokemukset. Toiseksi hankitaan uusia/korjaavia kokemuksia, kolmanneksi juurrutetaan sopiviksi osoittautuneita liikkumiskokemuksia omaan arkeen ja neljänneksi (koko ajan) pohditaan itselle tärkeitä liikkumisen merkityksiä ja opitaan ne. (Tiihonen 2014).

Ensin pitäisi tunnistaa minkälaisia kokemuksia liikkumisestaan odottaa ja saa. Olen havainnut, että miehet saavat liikkueensa elämys-, identiteetti-, osallisuus- ja toimijuuskokemuksia (Tiihonen 1996; 2011, 2012; 2013).

Aktiivisesti liikkuvat miehet osaavat löytää liikunta- ja muotoja, joista saavat näitä erilaisia kokemuksia. He ovat oppineet merkityksellistämään monenlaisia liikkumiskokemuksiaan. Sen sijaan vähemmän liikkuvien ongelmana on, että he hakevat liikkumiseltaan vain jotakin tiettyä kokemusta, eivätkä osaa merkityksellistää muita liikkumiskokemuksiaan.

Käytännössä aktiivisesti liikkuva kävelee, hiihtää, pyöräilee, palloilee, käy kuntosalilla ja tekee monenlaisia ruumiillisia askareita. Vähän liikkuva tekee vain sitä, mistä tykkää siihen asti, kun sekin muuttuu ikäväksi.

Miesten liikuttaminen olisikin helpompaa, jos miehet eläisivät maailmassa, jossa näillä kokemuksilla ei olisi niin voimakkaita kulttuurisia arvolatauksia. Tästä puhumme sanoessamme, että ”ennen oli kaikki paremmin/huonommin”.

Meillä olisikin oltava jokin kokonaiskuva siitä, minkälainen maailma tässä liikkumis- ja toki muidenkin kokemuksellisuuksien merkitysten muutoksessa on ollut viimeisten vuosikymmenten aikana (Pirnes & Tiihonen 2011). Seuraavassa taulukossa on tulkintani näistä muutoksista (taulukko 1, Tiihonen 2021a).

Tulkinta liikkumiskokemusten muutoksesta 1960–2020	1960-luku	1980-luku	2000-luku	2020-luku
Toimijuuskokemus	35	30	15	10
Osallisuuskokemus	20	20	25	30
Identiteettikokemus	40	40	35	30
Elämyskokemus	5	10	25	30

Taulukko 1. Tulkinta liikkumiskokemusten muutoksesta 1960–2020, eri osatekijöiden osuudet prosentteina.

Eri (mies)sukupolvet ovat kasvaneet aikuisiksi kokemuksellisesti melko erilaisina aikakausina. Omassa lapsuudessani 1960-luvulla emme odottaneet, että liikkuminen olisi ollut kivaa tai muuten elämyksellistä. Nythän tämä on hyvin tärkeää.

Identiteettikokemus suoritusurheiluna oli vallitsevana vielä 1980-luvulla, mutta myöhemmin sen merkitys on laskenut ja muuttunut ulkonäkö- ja erikoisuuspainotteiseksi. Yhteisöllisyysteemaan havahduttiin laajasti 2000-luvun alussa. Sen merkitys onkin nykyään joskus jopa liian suuri, sillä nuoriso on hyvin riippuvaista itselleen tärkeistä vertaisista.

Liikkumisen vähenemisen taustatekijöitä

Vaikeinta arki- ja siten kokonaisliikkumisen lisäämisen kannalta on, että toimijuuskokemusten merkitys on vähenenyt huolestuttavasti. Lapset ja nuoret eivät ole esimerkiksi oppineet liikkumaan tehdäkseen hyödyllisiä asioita eli tekemään latuja, hyppyeitä, pallopelikenttiä tai kävelemään ja pyöräilemään harjoituksiin, kauppaan tai kouluun.

En mainitse tässä kengännauhojen sitomista, mutta kyse on ollut vakavasta virheestä myös kasvatuksessa. Ja tämä koskee ikäluokkia 50-vuotiaisiin asti. Se näkyy karusti aktiivisen liikkumisen vähenemisessäkin.

Meneillään oleva 2020-luku tulee vaatimaan venymistä ja resilienssiä. Käytännössä meidän tulisi oppia merkityksellistämään arkiliikkumistamme nykyistä paljon paremmin unohtamatta muita kokemuksellisuuksia, jotka tekevät liikkumisesta ja urheilemisesta monipuolisesti kiinnostavan vaihtoehdon ajankäyttöllemme.

Toinen liikkumisen lisäämisen suuri haaste liittyy kiireeseen. Liikkuminen kilpailee muiden tärkeiden ja vähemmän tärkeiden tekemisten kanssa ajastamme. Jos opimme merkityksellistämään liikkumisen paremmin, niin pärjäämme paremmin tässä kilpailussa. Tämä ei kuitenkaan riitä varsinkaan vähän liikkuvien ryhmissä tai ryhmässä, joissa perhe-elämä, työ tai muut harrastukset, mutta myös yksinäisyys, vaikeuttavat liikkumiseen käytetyn ajan löytämistä.

Kiireen taustalla on kuitenkin syvällisempiä muutoksia sukupuolille rakentuneista rooliodotuksista ja mahdollisuuksista toteuttaa niitä. Naisilla on nykyisin huomattavasti suuremmat mahdollisuudet toteuttaa itseään työelämässä tai urheilussa kuin muutama vuosikymmen sitten. On kuitenkin tärkeää huomata koko ”ajankäytön kokonaisuus” eli se, minkälaisia rooliodotuksia naisilla ja miehillä on ja miten ne ohjaavat ajankäyttöämme (taulukko 2, Tiihonen 2021a).

Miesten rooli- dotusten muutokset 1960–2020	1960- luku	1980- luku	2000- luku	2020- luku
Vanhemmusröoli	15	20	20	30
Parisuhderöoli	10	15	25	30
Työröoli	45	40	35	30
Vapaa-aikaröoli	30	30	30	30

Taulukko 2. Miesten rooli-
dotusten muutokset 1960–2020.
Taulukon yli 100 prosentin osuudet kuvaavat tilannetta
2000-luvulla, kun odotukset ovat ylittäneet ihmisten kyvyn
vastata niihin.

Muutokset ovat miehilläkin olleet todella nopeita, eikä tämä tietenkään ole tapahtunut kivuttomasti. Lievimmillään puhutaan riittämättömyyden tunteesta, kun aikamme ja energiamme ei tunnu riittävän isyyden, parisuhteen, työn ja vapaa-ajan yhä vaativimmilta tuntuissa vaatimuksissa. Urheilevat miehetkin ovat kuitenkin tunnistanee nämä odotukset jo 2000-luvun alkupuolella erinomaisesti (Tiihonen 2007).

Pohjoismaisissa eli maailman onnellisimmissa yhteiskunnissa olemme systemaattisesti tehneet politiikkaa, jossa kummatkin sukupuoli-
vuolet voivat toteuttaa itseään varsinkin työelämässä suurin piirtein yhtä hyvin. Käytännössä olemme saaneet melko säännöllisin väliajoin mm. perhevapaa-
uudistuksia, joilla työn ja perheen yhteensovittamista on yritetty edistää.

Vapaa-aika- ja parisuhderoolien vaatimisiin muutoksiin perheiden arjessa ja ihmisten identiteeteissäkkin emme ole juurikaan pystyneet keksimään yhteiskuntapoliittisia ratkaisukeinoja. Tämä näkyy varsinkin keski-ikäisten vähenytneessä liikkumisessäkkin. Vuorokaudessa pitäisi olla 36 tuntia ja viikossa kymmenen päivää, jotta kaikki odotukset voisi täyttää.

Keski-ikäiset odotusten ristipaineessa

Liikkumisen lisäämisen näkökulmasta on olemassa joitakin varteenotettavia vaihtoehtoja. Ehdottomasti tärkeintä on liikkumisen yhdistyminen keskeisiin rooli-
dotuksiin. Käytännössä puoliset liikkuisivat keskenään, vanhemmat lastensa ja aikuiset lapset iäkkäiden vanhempiensa kanssa. Äidit voisivat liikkua toisten äitien ja isät toisten isien kanssa saaden näin myös vertaistukea toisiltaan. Tähän on erinomainen aika ja usein paikkakin, kun lapsia kuljetetaan eri harrastuksiin. Pyörällä tai kävellen tehdyt työmatkat kannattaa sisällyttää työröoliin ja kaupassa käynnit osaksi vapaa-
aikaröolia ottamalla kaveri tai naapuri mukaan.

Monta kertaa viikossa yksin harrastettu liikunta on valitettavasti tässä rooli-
dotusten paineessa aika itsekästä toimintaa. Tärkeää tietysti on, että voi ja saa liikkua yksinkin.

Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksessa 2017 kysyttiin ensimmäistä kertaa, missä rooleissa ihmiset liikkuvat. Tuloksista näkee hyvin, että eri liikkumisroolit ovat miesten ja naisten kesken nykyään lähellä toisiaan (taulukko 3.).

		Parisuh- deröoli	Vanhem- muus- röoli	Työröoli	Vapaa- aikaröoli	Yksin
Miehet	2017	39,4	31,9	9,4	57	50,9
Naiset	2017	37,2	43	7	61,8	58,9

Taulukko 3. Liikunnan ja urheilun harrastus eri rooleissa viimeisten 12 kuukauden aikana.

Taulukko ei kerro sitä, miten paljon päivässä, viikossa tai kuukaudessa miehet ja naiset käyttävät aikaa liikkumiseen eri rooleissa eikä sitä, minkälaisia muutoksia tässä on mahdollisesti tapahtunut vuosien saatossa.

Oletuksena kuitenkin on, että rooli-
dotusten muutokset ovat heijastuneet myös liikkumisrooleihin. Miehet liikkuvat yllättäen jopa enemmän parisuhderöoleissa kuin naiset. Toisaalta naiset liikkuvat miehiä enemmän vapaa-
aikaröoleissa ja yksin. Miesten ja naisten rooli-
dotukset ovat nykyään aika lähellä toisiaan. Kummankin odotetaan hoitavan parisuhdetta ja lapsia, olevan aktiivisia töissä ja vapaa-ajallaan.

Käsitykset miehisyyksistä päivitettävä

Olisikin syytä päivittää käsityksiä naisista ja miehistä. Oletukset saattavat perustua vanhentuneisiin käsityksiin varsinkin miehisyyksistä. Kun kritisoin väitöskirjassani mielikuvia miehistä eli miehisyyksistä, niin se perustui myös Jorma Sipilän kanssa toimittamaamme Suomen ensimmäiseen miestutkimuskirjaan *Miestä rakennetaan – maskuliinisuuksia puretaan*. Pyrimme raivaamaan teoksella tilaa miesten kasvulle ilman haitallisten miehisyyksielikuvien painolasteja. (Sipilä & Tiihonen 1994).

Nämä miehisyydet, joita voi pitää kulttuurisina uskomuksina siitä, minkälainen miehen pitäisi olla, eivät tietenkään ole hävinneet, vaikka yhtä jyrkkinä ja selvärajaisina ne eivät enää ilmenekään kuin 30 vuotta sitten. Voinemme kuitenkin erottaa toisistaan perinteisen, vallitsevan, neuvottelevan ja vaihtoehtoisen miehisyyden. (Tiihonen 2013; 2004)

Liikkumiseen miehisyydet voivat vaikuttaa sekä aktiivisesti että passivoivasti. Perinteistä miehisyyttä toteuttava mies ei lähde helposti mukaan uusiin tai naisellisiin liikuntamuotoihin. 1990-luvulla tutuksi tullut hegemoninen maskuliinisuus (vallitseva miehisyyks) ei ole enää samassa arvoasemassa, mutta kilpailullisuutta, menestystä ja vertailua korostava mies saattaisi vieroksua puolison ja lasten kanssa liikkumista tai leikinomaisia liikuntamuotoja. Sekä perinteistä että vallitsevaa miehisyyttä korostavat miehet voivat kuitenkin olla hyvin liikunnallisia ja urheilullisia.

Miehisyytarkastelun tärkeys on siinä, että miehet itse tunnustaisivat mahdolliset monipuolista liikkumista estävät uskomuksensa. Yhtä lailla merkittävää on tunnustaa vanhentuneet mielikuvat ja luopua niistä miehille kohdistetusta liikkumista edistävästä viestinnästä. (Tiihonen 2004)

Lyhyesti miesten liikkumisen edistämisestä

Mies itse lopulta päättää, liikkuuko hän ylipäätään – sekä miten ja miksi. Liikkumisen lisäämiseksi viisainta olisi toteuttaa pitkäjänteistä työtä, jotta vähän liikkuvia miehiä saataisiin mukaan riittävän pitkiin kokemuksellisesti merkityksellisiin oppimisprosesseihin. Niiden aikana monipuolinen liikkuminen juurrutettaisiin arjen rooleihin ja ajankäyttöön. (Tiihonen 2021b)

Vaikeinta on muuttaa miehille haitallisia mielikuvia liikkumisesta. Niistä suurinta osaa ei ole koskaan testattu tai ”palvelumuotoiltu” erilaisia miehiä tai miehisyyskiä ajatellen. Liikunta-, terveys- ja hyvinvointimediaa lukiessa on erittäin vaikea löytää mitään miehille suunnattua ja miesten kokemus- ja merkitysmaailmoja ymmärtävää. Ylivoimaisesti suurin osa liikkumisen ja varsinkin terveyden edistämisen asiantuntijoista ja alueen toimittajista on naisia.

Tuntuu kuin miehissä olisi vikaa, jos terveyden tai liikkumisen edistäminen ei onnistu.

Aivan samoin kuin sukupuoli vaikuttanee vaikkapa urheilujohtamiseen jotenkin erityisesti, niin toki liikkumisen edistämiseenkin sukupuolella lienee jotain vaikutusta. Jälkimmäisen suhteen ei kuitenkaan käydä mitään julkista keskustelua asian muuttamiseksi. Kriittistä tutkimusta sukupuolen vaikutuksista terveyden ja liikkumisen edistämiseen ei valitettavasti näy ainakaan julkisessa keskustelussa.

Hiukan yliampuvasti voi todeta, että tuntuu kuin miehissä olisi vikaa, jos terveyden tai liikkumisen edistäminen ei onnistu. Vaan olisiko vikaa pikemminkin terveyden ja liikkumisen edistämisen sisällöissä, menetelmissä tai tekijöissä kuin kohteissa?

Niiden muuttaminen tulisikin aloittaa pikimmiten eikä ainoastaan miehiä koskien (Tiihonen 2021cd). ♦

Tiihosen teesit: eroon haitallisista mielikuvista

Julkisuudessa totuudeksi muuttuneista, etenkin miesten liikkumista jarruttavista mielikuvista on päästävä liikkumista oikeasti edistäviin kokemuksiin, tavoitteisiin ja tulkintoihin. Esitän näistä haitallisista mielikuvista hiukan provokatiivisia tulkintoja, jotka perustuvat tutkimuksiini, kokemuksiini ja aiheesta pitkään erilaisia aineistoja tehneen tulkintoja näistä haitallisista mielikuvista. (Tiihonen 2021e; 2020)

Sohaisen vakiintuneen liikuntavalistuksen ja hyvinvointiajattelun pyhiin totuuksiin, joita tulisi tarkastella kriittisesti. Ainakin pitäisi miettiä, miten niitä voisi muokata paremmin miehille ja 2020-luvulle sopiviksi.

- **Terveysliikunta ei ole ollut toimiva ratkaisu (miesten vähäiseen liikkumiseen).** Terveysliikunta sopii keskiluokkaisille ja koulutetuille ihmisille, joilla on ”varaa olla” kiinnostunut omasta itsestään ja terveydestään. Se on pääosin naisille kohdistettua, naisten ohjaamaa ja ”egoistista”. Tähän on tultava muutos.
- **Liikunnan ei pidä olla (vain) kivaa.** Se ei ole vain kivaa, mikä on jo pelkkänä vääjänä odotushorisonttina erittäin haitallista liikkujille, mutta myös liikunnan edistäjille, opettajille ja ohjaajille. Sen sijaan liikkumisen tulee olla kokemuksellisesti monin tavoin merkityksellistä.
- **Sisäisen motivaation harha pitää oikaista.** Liikkuminen ei voi eikä saa olla vain itsekästä ”omaa aikaa itselle”, kuten sitä kovasti markkinoidaan. Tämä sopinee keskiluokkaisille, koulutetuille naisille, mutta me muut – varsinkin miehet – voimme aivan hyvin liikkua myös epäitsekästä ja ”ulkoisista” syistä, jotka ainakin ennen arvotettiin korkeammalle kuin egoistiset syyt. Sosiologin mielestä puhtaasti ”sisäistä” ei tietysti olekaan, vaan kyse liikkumisessakin on ulkoisten merkitysten (epä) onnistuneesta oppimisprosessista. Me tarvitsemekin tulevaisuudessa liikkumiselle yhä enemmän merkityksiä, joissa yhdistämme liikkumisen oppimiseen, yhteisöllisyyteen sekä toistemme auttamiseen ja tukeamiseen.
- **”Matala kynnyks” on ymmärretty väärin.** Liikkumista ei voi tehdä helpoksi (liikkuminen on vaikeaa) eikä saa tehdä ”matalaksi” (merkityksettömäksi). Portaat ovat parempi metafora ja ensimmäiset portaavat voivat toki olla matalampia. ”Portaita” eli väyliä liikkumista tukeviin yhteisöihin ja palveluihin pitääkin rakentaa paikkoihin, joissa niitä ei nyt ole eli sinne, missä vähän liikkuvia ihmisiä kohdataan luontaisesti. Sosiaali- ja terveydenhuoltoon ja eri kansalaisjärjestöihin, mutta myös kouluihin, kauppakeskuksiin, tapahtumiin ja internetiin pitää saada asiansa osavia eri alojen ammattilaisia, jotka osaavat liikuttaa kaikenlaisia ihmisiä. ”Liikuttajiksi” pitää myös saada kokemusasiantuntijoita ja vapaaehtoisia, jotka auttavat ensimmäisillä portailla.
- **Liikkumisen edistäminen kannattaa erottaa elämäntapamuutoksesta ja varsinkin laihduttamisesta.** Liikkumisen lisääminen arkeen on riittävän vaikeaa ilman näitä todella vaativia tavoitteitakin. On ollut tyhmää

vaatia ihmisiltä täydellistä elämäntapamuutosta tai sitoa painonpudotus liikkumisen kanssa yhteen. Liikkuminen on todellakin riittävän tärkeää ilman laihduttamista tai isoa elämäntapojen muutosta.

- **Vähän on vähän ja paljon on paljon – sopiva on löydetävä itse.** Terveysliikuntasuosituksen noudattaminen täydellisesti on aivan liian vaikeaa, kun samalla väitetään, että todella vähäinen liikunta tai jopa tuoliilta nouseminen on tärkeää. Tällainen ristiriitainen asiantuntijatieto ei tue liikkujaa, vaikka tavoite onkin hyvä. Sama ongelma on yksittäisissä tutkimuksissa, jossa korostetaan jonkin todella pienen seikan merkitystä terveyteen tai siihen, miksi joku liikkuu tai ei. Liikkumiseen tai liikkumattomuuteen ei vaikuta mikään yksittäinen tekijä ja aina lopulta ihminen itse päättää liikkuko vai ei.
- **Ristiriitaisten suositusten tai yksittäisten tutkimusten seuraamisen sijasta kannattaa rakentaa itselleen pysyvät tavoitteet ja tavat, joita noudattaa pitkäjänteisesti.** Tässä muutamia toimiviksi todettuja tapoja.
 - Joka vuodenaikaan muutamia sopivia liikkumismuotoja, joita voi toteuttaa oli paikka, keli tai tilanne mikä tahansa.
 - Liikkumismuodoista on hyvä oppia saamaan monipuolisesti merkityksellisiä kokemuksia (elämys-, identiteetti-, osallisuus- ja toimijuuskokemuksia). Liikkuminen kannattaa ajatella kokemuksellisenä oppimisena, jossa oppii asioita liikkumismuodosta, itsestään, kanssaliikkujista tai vaikkapa luonnosta, maantieteestä tai melkein mistä tahansa asiasta.
 - Liikkumista kannattaa harjoittaa eri rooleissa eri ihmisten kanssa (puolison, lasten, eri kaveriryhmien, naapurien jne. kanssa). Siihen kannattaa yhdistää sosiaalisten suhteiden hoitoa ja arjen askareita.
 - Liikkumisesta on hyvä tehdä arjen tapoja ja rutiineja, viikonloppuina ja lomilla kannattaa kokeilla uusiakin asioita.
 - Liikkumiselle kannattaa rakentaa fiksuja ja monenlaisia tavoitteita, joiden tavoittelu lisää liikkumisen mielekkyyttä. Perustavoite voi olla vaikkapa liikkumisen määrä vuodessa tunteina. Jonkin liikkumismuodon opettelu tai siinä kehittyminen on hyvä tavoite sekin. Ihan yksinkertaiset tavoitteet, kuten leuanvetojen, punnerrusten, vatsa- ja selkäliikkeiden tai jalkakyykyjen määrät, ovat nekin mainettaan parempia. Fiksua on asettaa tietyt vähimmäistavoitteet, joihin pitäisi pystyä aina – näitä voi tuki iän myötä muuttaa. Kannattaisi myös asettaa itselleen jokin enimmäispaino, jonka saavuttaminen johtaisi tarpeellisiin, itselle sopiviin toimenpiteisiin. Näin välttät haitalliset ja vaikeat laihduttamiset ja liian suuret, nopeat ja vaativat elämäntapamuutokset.
 - Älä odota terveyshyötyjä tai ulkonäön parantumista. Mieluummin sitä, että opit asioita, teet hyödyllisiä juttuja ja ehkä opit jotain itsestäsi ja muista.
- **Ja – älä lyö läskiksi, jos et pysty saavuttamaan tavoitteitasi tai liikkumaan riittävästi.** Kunnon kohottaminen liikkumalla on yllättävän palkitsevaa. Ei haittaa, että kunto välillä laskee, jos sen saa taas nousemaan. Pahinta on luovuttaminen.

LÄHTEET

- Pirnes E. & Tiihonen A.** 2010. Hyvinvointia liikkunasta ja kulttuurista, Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. *Kasvatus & Aika* 4(2) 2010, 203-235. (http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=275) (<https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/68211/29140>).
- Sipilä J. & Tiihonen A. (toim.).** 1994. Miestä rakennetaan – maskuliinisuuksia puretaan. Tampere, Vastapaino.
- Tiihonen A.** 2021a. Miksi liikutaan, miksi ei ja mitä pitäisi tehdä? Pohjoismaisen mallin historia, nykyisyys ja tulevaisuus liikuntapolitiikan tavoitteiden sekä ihmisten liikuntakokemusten ja liikuntaroolien avaamista näkökulmista. Teoksessa Hanifi, R.; Haaramo, J.; Saarenmaa, K. (toim.). *Mitä kuuluu vapaa-aikaan? Tutkimus, tieto ja tulkinnat*. Helsinki, Tilastokeskus 2021. (https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/eli_vapm_202100_2021_23894_net.pdf).
- Tiihonen A.** 2021b. Kuka tai mikä päättää, liikunko minä vai en? (<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/kuka-tai-mika-paattaa-liikunko-mina-vai-en>). LTS-blogi, 15.06.2021.
- Tiihonen A.** 2021c. Miten rakenteet vaikuttavat ihmisten liikkumiseen? (<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/miten-rakenteet-vaikuttavat-ihmisten-liikkumiseen>). LTS-blogi, 23.06.2021.
- Tiihonen A.** 2021d. Mitä pitää tehdä liikuntapolitiittisen keskustelun herättämiseksi horroksestaan? (<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/pohdittua-mita-pitaa-tekda-liikuntapolitiittisen-keskustelun-herattamiseksi-horroksestaan>). *Liikunta & Tiede*, 58, 3/21, 74-75.
- Tiihonen A.** 2022e. Vuosikatsaus 2021: Lisää – ja merkityksellisempää – liikettä! (<https://www.miksiliikun.fi/2022/01/11/vuosikatsaus-2021-lisaa-ja-merkityksellisempaa-liiketta/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 11.1.2022.
- Tiihonen A.** 2020. Liikuttavan ikämiehen vuosikymmenkatsaus 2010-2019. (<https://www.miksiliikun.fi/2020/01/03/liikuttavan-ikamiehen-vuosikymmenkatsaus-2010-2019/>). Blogi sivulla www.miksiliikun.fi, 3.1.2020.
- Tiihonen A.** 2014. Kokemuksellinen toimintakyky ja ikäihmisten voimaannuttaminen. Teoksessa Pohjolainen P. (2014, toim.) *Toimintakyvyn arviointi ja tukeminen 2. Laato-ohjelman loppuraportti*. Ikäinstituutti, Oraita 1/2014, Helsinki, 76-90. (http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Oraita_1-2014-pdf.pdf)
- Tiihonen A.** 2013. Miksi ikämies liikkuu – liikunnan harrastaminen on merkityksellistä. Teoksessa Pietilä I. & Ojala H. (toim.) *Miehistä puhetta – Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit*. Tampere University Press, 167–196.
- Tiihonen A.** 2012. Kokemuksia, suorituksia, terveyttä – aktiivisen ikämiehen liikkunalla on monta moottoria. *Liikunta & tiede* 49 (5) 74–78.
- Tiihonen A.** 2011. Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa Viiru K., Manninen J., Nieminen M., Suominen H., Christer Sundqvist, Tiihonen A. & Taponen R., (toim.) *Erilainen tapa vanheta*. Suomen Veteraaniruuheluliitto, Kajaani, 19–44.
- Tiihonen A.** 2007. Miehisyyvalinnat jalkapalloilijan elämässä. Teoksessa Itkonen H. & Nevala A. *Kuningaspelin kentät – Jalkapalloilu paikallisena ja globaalina ilmiönä*. Helsinki. Gaudeamus 2007, 210–225.
- Tiihonen A.** 2004. ”Mikään ei ole rumempaa kuin kaunis mies!?” *Liikunta & tiede* 4/2004, 21–26.
- Tiihonen A.** 2002. Ruumiista miestä, tarinasta tulkintaa: oikeita miehiä – ja urheilijoita? Jyväskylä, LIKES-tutkimuskeskus, 134. Väitöskirja.
- Tiihonen A.** 1996. Ikuisesti urheileva poika eli mistä on ’kunnon miehet’ tehty? Teoksessa Hoikkala, Tommi (toim.) *Miehen kuvia*. Helsinki. Gaudeamus.