

Iloa ja osallisuutta!

Sukupuolitietoinen liikuntakulttuuri yhteiskunnan voimavarana

Liikuntatieteen päivät 2025, Jyväskylän yliopisto

Sessio: Sukupuolten tasa-arvo liikunnassa ja urheilussa:
esteitä ja mahdollisuuksia

Satu Lidman, tutkija ja tietokirjailija

www.instagram.com/kaikkien.oikeus.liikkua/
www.lidman.fi & satu.lidman@utu.fi

#KaikkienOikeusLiikkua #liikuntamuistot #liikunnanilo





Miten humanisti tutkii liikuntaa?

Liikunta on aina kehoollista toimintaa, mutta ei koskaan ainoastaan sitä!

Liikunnalliset tilanteet sisältävät psyykkisiä, sosiaalisia, kulttuurisia, historiallisia ja yhteiskunnallisia tasoja.

Liikunnassa ja urheilussa on läsnä koko elämän kirjo: ihmisten tunteet, toiveet, kokemukset, vuorovaikutus, pelot...

Parhaimmillaan liikunta tukee itsetuntemusta ja myönteistä kehosuhdetta.

Sukupuoli-identiteetti ja kehoollisuus ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa.

Kaikkien oikeus liikkua: aineistot ja analyysi

- Liikuntakysely 2022 (n=364)
- Liikuntaperinteen muistitieto 1985–1992, Urheiluarkisto
- Harrastajien ja asiantuntijoiden haastattelut
- Havainnointi ja osallistuminen
- Tarkastelumuuttujat: ikä, sukupolvi, sukupuoli, vamma/toimintarajoite tai muu vähemmistö, rooli (harrastaja, opettaja, valmentaja jne.)
- Puhetapojen jäsenteleminen: muistikuvapuhe, terveyspuhe, tyytyväisyyspuhe, suorituspuhe, rajauspuhe, moninaisuuspuhe

Liikuntakulttuurin aikakausi	Sukupolven nimi	Liikuntakyselyn ikäryhmät	Kyselyvastaajien syntymävuodet
1890–1920-luvut	<i>Mennyt sukupolvi</i>		
1930–1960-luvun alkuun	<i>Ensimmäinen urheilusukupolvi</i>	70+ (70 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat)	–1952
		kuusikymppiset (60–69-vuotiaat)	1953–1962
1960–1980-luvut	<i>Liikuntaharrastajien sukupolvi</i>	viisikymppiset (50–59-vuotiaat)	1963–1972
		nelikymppiset (40–49-vuotiaat)	1973–1982
		kolmikymppiset (30–39-vuotiaat)	1983–1992
1990-luvulta nykyhetkeen	<i>Uusi sukupolvi</i>	kaksikymppiset (20–29-vuotiaat)	1993–2002



Keskeisiä käsitteitä

Liikuntakulttuuri viittaa niin koulu- ja harrasteliikunnan kuin (kilpa/huippu)urheilun ajatus- ja toimintatapoihin. Kulttuurit muuttuvat hitaasti.

Sukupuoli- ja kehotietoisuus on halua oppia lisää ihmisten moninaisuudesta heidän kokemustaan kunnioittaen.

Se herkistää ymmärtämään mm. siitä, miten yleiset asenteet, kielenkäyttö ja oma toiminta vaikuttavat muihin.



Liikuntakulttuurilla on väliä

Yhteiskunnassa tulee edesauttaa sitä, että jokainen voi hyvin omassa kehossaan (fyysisesti ja psyykkisesti).

Liikuntakulttuuri on tämän päämäärän keskeinen mahdollistaja, mutta se voi myös toimia sitä vastaan.

Miten saisimme ihmiset liikkumaan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta suotuisasti (liikunnan määrä ja tavat)?

Pakottaminen ei ainakaan toimi. Tarvitaan kokemusta kuuluvuudesta, osallisuudesta ja turvallisuudesta.

Liikunnan on oltava kivaa!





Jokainen omanlaisensa, kaikki arvokkaita

Liikunnallisissa tilanteissa yksilöiden väliset erot tulevat väistämättä näkyviksi (fyysiset ominaisuudet, liikuntataidot, ikä, sukupuoli jne.).

Oleellista on, miten tähän suhtaudumme!

Näin muodostuu käsitys itsestä ja muista kehollisina olentoina ja liikkujina.

On tärkeää, että tämän käsityksen perustana on erilaisten kehojen kunnioittaminen (myös oman).

Historiallisestikin rakentuneet
sukupuolittuneet oletukset
vaikuttavat liikunnallisiin unelmiin
ja valintoihin yhä 2020-luvulla.

Siksi niitä on tarkasteltava
kriittisesti.



Tilallisuus ja kehojen dynamiikka

Fyysiset tilat ohjaavat tai pakottavat toimimaan tietyllä tavalla. Ne kantavat ja aktivoivat muistoja (uimahallin haju, liikuntasalissa kaikuvat äänet, pukuhuoneen valot...).

Tilat voivat laukaista somaattisia reaktioita, kuten vatsanväänteitä. Tai tunteita, kuten innostusta, pelkoa, häpeää tai ahdistusta.

Keho tulee näkyväksi ja nähdyksi, tietoisuus omasta kehollisuudesta voimistuu.

Ryhmätilanteissa korostuu se, miten yksilö kokee itsensä ja kehonsa suhteessa muihin (vertaileminen, kokemus hyväksynnästä tai kelpaamattomuudesta).

Muiden katseiden voi tuntea ”porautuvan sieluun”, vaikka he eivät tosiasiaassa tekisi erityisiä huomioita.

Ryhmässä voi ilmetä solidaarisuutta, kilpailua tai sosiaalista kontrollia (”läpänheitto”, kehut, painosta huomauttelu...).



Syömishäiriöt ja liikunta, kaksiteräinen miekka?

Liikunta tukee terveyttä ja hyvinvointia silloin, kun se on osa kokonaisuutta, jonka osia ovat myös lepo, riittävä ja laadukas ravinto ja muut elämänalueet (opinnot, ihmissuhteet jne.).

Liikunta ja urheilu voivat olla yhteydessä syömishäiriön syntyyn. Liikunnan ilo voi myös tukea parantumista.

Kuka tahansa voi sairastua, mutta todennäköisyys kasvaa tietyissä konteksteissa (esteettiset ja kestävyyslajit, painoluokkalajit, epäasiallinen valmennus, kehoteknologian käyttö, kilpaurheilijan paineet, naissukupuoli jne.).

Liikunnasta voi tulla keino ylläpitää kalorivajetta tai kontrolloida, jopa rankaista kehoa (treenimäärä kasvaa, epärealistiset kehittymistavoitteet, ortoreksia jne.).

Syömishäiriöriski tulee tiedostaa erityisesti nuorten ja kilpaurheilijoiden kanssa toimittaessa.

Miessukupuoli ei suojaa syömishäiriöiltä, eikä mikään liikuntalajia tule sellaisenaan demonisoida.



Matkalla kohti sukupuolitietoista liikuntakulttuuria...

Vuosikymmenten varrella haitallisia sukupuolittuneita rakenteita purettiin. Naisten ja tyttöjen liikkuminen monipuolistui.

Nykyään myös poikien ja miesten moninaisuus sekä ikään, sairauteen ja vammaisuuteen liittyvät toimintarajoitteet osataan huomioida paremmin.

Sukupolvien välillä näkyy silti eroja mm. siinä, miten epäkohtia tunnistetaan ja nimetään sekä siinä, miten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta vaaditaan.

Vähemmistöön kuuluminen on edelleen yhteydessä ulkopuolisuuden kokemuksiin.

Mitä siis tarvitaan jatkossa?

Viestintää ja toimintaa, jolla aktiivisesti tuetaan yhdenvertaista osallistumista.

Ihmisoikeuskoulutusta liikunnan ja urheilun vastuuhenkilöille (valmentajat, opettajat, vapaaehtoiset).

Urheiluyhteisön tahtoa kehittää lajikulttuureja kaikki em. huomioiden.

Sukupuolitietoisuutta myös liikunnan ja urheilun rahoitukseen.

Uskallusta puuttua epäkohtiin (haitallinen keho- ja painopuhe, syrjintä, häirintä, sukupuolittuneet asenteet, esteelliset tilat...).



Liikunnan ilo on liian upea mahdollisuus hukattavaksi

Ymmärrys sukupuolesta, kehollisuudesta ja liikunnasta on avartunut, mutta ihmisen perustarve tulla hyväksytyksi omana itsenään on ajaton.

Lapsuuden merkityksellisten ihmisten liikunta- ja kehosuhde vaikuttaa kasvuikäisiin vahvasti. Se näkyy liikunnallisessa itseymmärryksessä ja oman kehon arvostamisessa aikuisenakin.

Keho- ja liikuntasuhdetta on silti aina mahdollista pohtia ja muuttaa!

Millaisia liikuntamuistoja
omassa ajassamme
syntyy ja miten voimme
tähän vaikuttaa?

Kiitos 😊

**Liikunnan iloa
ja kehorauhaa kaikille!**

www.instagram.com/kaikkien.oikeus.liikkua/

www.lidman.fi & satu.lidman@utu.fi

#KaikkienOikeusLiikkua #liikuntamuistot
#liikunnaniilo

Ellei toisin mainita, kaikki esityksen kuvat tietoisesti löytyvät kirjasta Kaikkien oikeus liikkuu.

©Lidman 2025

Kuva ©kotialbumi

