



TUTKIMUSKATSAUKSIA 1/2012

Liikunta on elämyksiä täynnä

Tanja Matarma

Tästä on kyse

- Tieto siitä, että liikunta edistää terveyttä, ei riitä liikuttamaan ihmistä.
- Nykyään korostetaan elämysten, kokemusten ja erilaisten tunteiden tuottamista. Liikunnasta halutaan saada muutakin kuin kuntoa tai hikeä.
- Liikunta tarjoaa voimakkaita tunteita, oppimista ja onnistumista, fyysisiä hyötyjä, yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä sekä arjesta pakoa.

Liikunnan terveysvaikutusten rummuttaminen erilaisin kampanjoin ja tietoiskuina ei ole tuonut toivottua tulosta: tieto siitä, että liikunta edistää terveyttä, ei riitä liikuttamaan ihmistä.¹⁻⁵ Liikunnan muita monimuotoisia hyötyjä ei ole yhtä kattavasti tuotu esiin. Yhteiskunnan muuttuessa myös ihmisten tapa toimia muuttuu. Esimerkiksi kulutuksessa ei ole tänä päivänä kyse vain tavaroiden vaan myös elämysten kuluttamisesta. Elämyksiä pyritään tuottamaan tavarihin liitettyjen mielikuvien avulla.⁶ Tätä markkinointikeinoa ei ole osattu hyödyntää riittävästi liikunnan parissa.³

Liikunta on tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Se vaatii energiaa ja vastaavasti se kuluttaa energiaa.⁷ Liikunta voidaan määritellä eri tavoin, esimerkiksi sen tarkoituksen kautta. Tämän katsauksen tutkimuksissa liikunta esiintyy niin kuntoliikunnan kuin urheilunkin muodossa, luonnossa tai sisätiloissa tai liikunnan seuraamisena urheilukatsomoissa. Liikuntaa harrastetaan yhä enemmän, mutta fyysinen kokonaisaktiivisuus on vähentynyt. Vain noin puolet työikäisistä liikkuu kestävyyskunnan kannalta riittävästi ja alle viidesosa harjoittaa lihaskuntoaan tarpeeksi. Työmatkat kuljetaan entistä useammin autolla ja lisäksi päivässä istutaan keskimäärin yli seitsemän tuntia.⁸ Syitä vähäiselle liikkumiselle voi hakea liikumaan kannustamattomista yhteiskunnan rakenteista, yhteiskunnan muuttumisen myötä eriytyneestä liikuntakulttuurista⁹, liiaksi vain terveysvaikutuksia korostavasta "liikunnan markkinoinnista" tai pelkästään tietämättömyydestä liikunnan monipuolisista ja innostavista

mahdollisuuksista ja hyödyistä. Toisaalta yksilölähtöiset syyt ohjaavat viime kädessä liikunnallista aktiivisuutta.

Liikunnasta voi saada muitakin hyötyjä ja liikuntaan voi liittää muita merkityksiä kuin vähentyneen riskin sydän- ja verisuonitauteihin, alentuneen verenpaineen tai painon hallinnan. Tämä liikuntaa elämysten näkökulmasta tarkasteleva katsaus pureutuu liikunnan monimuotoisten vaikutusten esiin tuomiseen. Kotimaiseen ja ulkomaiseen tutkimuskirjallisuuteen pohjautuvassa katsauksessa tarkastellaan *minkälaisia* kokemuksia liikunnasta voi saada ja *mistä* niitä saadaan. Katsaus on toteutettu osana Turun kaupungin Kulttuuriasiainkeskuksen ”Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista”-hanketta.¹⁰ Sen puitteissa on kehitetty kulttuurin hyvinvointivaikutuksiin liittyvä ”Kulttuurikiekko” viestimään kulttuurin monipuolisista hyvinvointivaikutuksista. Tämän katsauksen tulosten pohjalta laaditaan parhaillaan vastaava kiekko kertomaan liikunnan kokonaisvaltaisista hyvinvointivaikutuksista.

Elämyksiä liikunnasta

”Jokainen elämys on henkilökohtainen ja vain yksilö itse tietää tai tuntee sen merkityksen.”¹¹

Katsauksen lähtökohtana oli selvittää minkälaisia elämyksiä liikunnasta voi saada. Koska elämyksen kokeminen on yksilöllistä¹¹⁻¹⁴⁾ ei voida tyhjentävästi esittää listaa asioista, joista elämyksiä saadaan. Suuntaa antavia havaintoja voi kuitenkin tehdä siitä, mitä nämä erityisen vaikuttavat kokemukset liikunnasta voivat olla. Lisäksi voidaan havaita myös yhteyksiä näiden erilaisten kokemusten ja liikuntamuotojen välillä. Seuraavassa esitellään tutkimusten perusteella liikunnasta saatavia elämyksiä ja kokemuksia.

Voimakkaita tunteita

”Elämys määritellään usein voimakkaasti vaikuttavaksi kokemukseksi ja siinä korostuvat tunnetilat.”¹¹

Elämyksiin liittyy voimakkaita tai merkittäviä tunteita, jotka voivat vaikuttaa liikunnan harrastamiseen jatkossakin. Liikuntaan sitoutumisessa olennaista osaa näyttelevät liikunnasta saatava mielihyvä, mielenviritys, ilo, hauskuus ja viihtyminen. Nämä ovat tekijöitä, jotka motivoivat liikkumaan jatkossakin.¹⁵⁻¹⁹ Hauskuus ja elämästä nauttiminen, mielihyvä, virkistyminen, stressin purkaminen ja mentaaliset hyödyt näkyivät erityisesti vaeltamista koskeneissa tutkimuksissa. Lyytisen väitöskirjatutkimuksessa vaeltajat kokivat luonnossa rauhaa ja virkistymistä arkielämän tasapainottajana. Lisäksi vaeltajat oppivat arvostamaan luonnon suuruutta ja ihailemaan sen kauneutta. Luonnosta saatiin ennen kaikkea mielenrauhaa ja rentoutusta, kunnon samalla kohotes-

sa.²⁰⁻²² Myös naisille suunnatuissa massatapahtumissa tunnelma koettiin tärkeäksi, mikä toisaalta liittyi ystävien kanssa viihtymiseen.²³

Myös toisenlaiset tunteet, kuten jännitys ja vaaran tunne näyttäytyvät tutkimuksissa elämyksellisinä elementteinä. Jännityksen ja vaaran tunteita koetaan erityisesti seikkailulajeissa kuten koskenlaskussa tai riippuliidossa.^{24,25} Jännitystä ja draamaa voi kokea ja urheilijoiden huippusuorituksia ihailta myös urheilukatsomoissa. Katsojat ja fanit hakevat nimenomaan näitä elementtejä yksinä tärkeimpinä asioina urheilukilpailujen seuraamisessa. Jännitys ja huippusuoritukset ovat omiaan synnyttämään elämyksiä katsojissa. Fink ja Parker tutkivat katsojien motiiveja osallistua urheilutapahtumiin vaikka kannatettu joukkue ei ollut pelaamassa. Draama ja fyysisyyden ihailu olivat tärkeimmät motiivit, joskin fyysisyys korostui kun ”oma” joukkue pelasi. Draama sen sijaan oli yhtä korkealle nostettu motiivi vaikka kannatettu joukkue ei ollut pelaamassa. Draaman ja jännityksen todettiin olevan olennaisimpia osallistumistekijöitä myös muissa urheilukatsojia koskeneissa tutkimuksissa.²⁶⁻²⁸ Pain & Painin mukaan primitiiviset vaistot vaikuttavat yhä voimakkaasti ihmisen toimintaan. Urbanissa istumapainotteisessa elämässä riskienotto ja seikkailu eivät ole enää niin voimakkaassa asemassa. Siksi vaaraa, jännitystä ja draamaa haetaan urheilun parista.²⁴

Onnistumista ja oppimista

”Toisten kanssa oppi yhteishenkeä, porukassa olemista, toisten huomioonottamista.” [vaelluksella]²⁰

Liikunnassa on usein kyse uusien taitojen oppimisesta ja hiomisesta. Elämyksiä voi saada onnistumisen kautta ja onnistuminen voi tapahtua melkein millä elämän osalla tahansa. Parhaita elämyksiä liikuntasuorituksessa syntyy, kun taidot ja haastetaso ovat tasapainossa. Onnistumisen kokemukset ja itsensä ylittäminen voivat tuottaa voimakkaita elämyksiä.¹¹ Suorittaminen, saavutukset, selviytyminen ja haasteet mainitaan usein liikunnasta saatavina elämyksinä tai kokemuksina.^{23-25,28-31}

Liikunnassa kehittyminen motivoi liikkumaan ja toisaalta liikuntakokemukset vahvistavat myönteistä käsitystä itsestä liikkujana.³² O’Brienin tutkimuksessa havaittiin, että tavoitteiden saavuttaminen ja henkilökohtainen kyvykyys ovat erityisesti aikuisten kannustimia liikuntaan. Toisaalta, mitä aktiivisempi aikuinen oli kyseessä, sitä enemmän hän liitti positiivisia hyötyjä liikuntaan.³³ Saavutuksia voi kokea myös urheilukatsomoissa urheilijoiden onnistumisten kautta.^{27,34,35}

Itsestäänkin voi oppia uusia asioita. Itsetuntemus, itsestään oppiminen ja itseluottamuksen parantuminen näyttäytyvät erityisesti luonto- ja seikkailuliikuntatutkimuksissa havaittuina myönteisinä kokemuksina ja

elämyksinä.^{20-22,24,31,36} Itsestään oppiminen näkyi Goldenbergin Appalakeilla vaeltaneita ihmisiä koskeneessa tutkimuksessa itsensä toteuttamisena ja itseluottamuksen kokemuksina. Toisessa samankaltaisessa Robersonin tutkimuksessa kerrottiin puolestaan itsetuntemuksen paranemisesta vaeltajien jutellessa kokemuksistaan muiden kanssa.^{21,22} Luonto tarjoaa usein arjesta poikkeavan tilan ja puitteet tutkailla omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan joko yksin tai yhdessä muiden kanssa. Uuden oppiminen urheilukatsomoissa, urheilutietous, on niin ikään yksi merkittävä elämyksellinen elementti. Luontoliikuntatutkimuksissa on todettu kasvustoon ja eläimistöön tutustumisen tai ympäristötietoisuuden tärkeys.^{20,22,28,35}

Fyysisiä hyötyjä ja voimien koettelua

“Haluan jatkaa kävelyä elämäntapana, koska pitkällä tähtäimellä uskon sen hyödyttävän ainakin fyysistä terveyttäni.”³³

Voimakas fyysinen kokemus voi sellaisenaan tuottaa elämyksen oman kehon tuntemusten kautta.³⁷ Esimerkiksi Atkinsonin tutkimuksessa triathlonistit saivat äärimmäisiä elämyksiä kivun ja kärsimyksen kautta. Harrastamiseen liittyvä henkinen ja fyysinen stressi toimivat stimulantteina, joiden lisäksi kyky kestää kärsimystä tuottaa sosiaalista pääomaa ja yhteisöllisyyttä. Atkinsonin tutkimus tukee aiemmin esitettyä Pain & Painin ajatusta siitä, että rutinoitunut ja normatiivinen elämä ei jätä riittävästi tilaa jännitykselle tai tunteiden ilmaisulle.^{29,30} Endorfinit ja adrenaliini ovat tuttuja sanoja niille, jotka uskaltavat viedä urheilussa tai kuntoilussa itsensä suorituskyvyn äärirajoille. Vielä 1980-luvulla yhtenä tärkeimmistä liikuntamotiiveista pidettiin kunnon ylläpitämistä, kun tänä päivänä motiivien katsotaan olevan hieman enemmän tunnevaltaisista.³⁸ Merkityksellistä liikunnassa on silti yhä fyysinen haaste ja omien voimien koettelu.^{20,22,36} Karppisen väitöskirjatutkimuksessa keskityttiin selvittämään seikkailu- ja elämyspedagogiikan soveltuvuutta koulun käyttöön sekä tutkimaan oppimiskokemuksia seikkailu- ja elämyspedagogiikan menetelmillä. Seikkailulliset kokemukset saavat ihmiset käyttämään henkilökohtaisia kykyjään haasteellisissa tilanteissa ja selviytymään epävarmuudesta. Selviytyminen luo tutkimuksen mukaan onnistumisen ja haasteen voittamisen kokemuksia. Seikkailulajit liitetään tutkimuksessa haastateltujen mukaan usein luontoon.²⁵

Kuntoilu, fyysiset hyödyt, terveyden ylläpitäminen ja terveysvaikutukset liitetään useissa tutkimuksissa tärkeinä motiiveina ja merkityksinä liikuntaan.^{15,16,20-22,32,39,40} Myös ulkonäkö ja ruumiillisuus koetaan tärkeinä ja motivoivina tekijöinä.^{15,16,38} Liikuntaan liitetyt merkitykset, kuten kilpailullisuus tai ilo ja hauskuus vaikuttavat hyvin paljon ihmisten suhtautumiseen liikuntaan ja sen harras-

tamiseen. Jo muutamakin harvat merkityksellisyyden kokemukset voivat olla voimakkaita ja liikunnan fyysisen aktiivisuus voi rakentua niiden varaan. Liikuntaan liitetyn merkityksen muotoutumiseen vaikuttavat niin kulttuurisesti ja yhteisöllisesti kuin henkilökohtaisestikin määrittäneet lataukset.⁴⁰ Zacheuksen retrospektiivisessä liikunnan merkityksiä koskeneessa tutkimuksessa kysyttiin tärkeitä asioita liikunnassa eri sukupolvilta. Tärkeimmiksi merkityksiksi nousivat niin nuoruudessa, aikuisuudessa kuin eläkeiässäkin sosiaalisuus, terveys ja hyvinvointi, rentoutuminen sekä fyysisuus.⁴¹

Rajanveto fyysisten ja psyykkisten vaikutusten välillä on haasteellinen. Fysiologiset vaikutukset liikunnan kautta voivat näkyä tuntemuksina rauhoittumisesta tai stressin vähentymisestä. Rauhoittuminen ja stressin aleneminen, tila jossa ”mieli lepää”, liitetään helposti luontoon ja metsään. Luonnossa liikkumisen vaikutuksia on testattu maailmanlaajuisesti. Kokeiden tulokset ovat osoittaneet stressin alenemista ja tahdonalaisen tarkkaavuusmekanismin elpymistä. Vaikuttaa siltä, että stressin kasaantuminen on mahdollista katkaista aivan lyhyelläkin kävelylenkillä luontoon.⁴²

Yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä

“--yleisötapahtumien suosion syynä on toisaalta yksilöiden tavoitteleva nautinto ja elämyksellisyys, sekä toisaalta ihmisen sosiaalinen kaipuu kaltaistensa joukkoon.”⁴³

Liikunta on ainutlaatuinen tapa ryhmytyä ja olla sosiaalisessa kanssakäynnissä toisten kanssa. Pelit ja leikit on nähty erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa väylänä kaveruus- ja ystävyysuhteiden muodostumiselle. Yhdessäolo ja sosiaalisuus mainitaankin useissa tutkimuksissa liikuntaan motivoivana tekijänä.⁴⁰ Toisaalta liikunta on ainutlaatuinen tapa tuottaa sosiaalista pääomaa ja mahdollisuus luoda sosiaalisia verkostoja. Yhteinen tekeminen ja yhdessä koetut kokemukset kartuttavat hyvinvointia siitä saatavan sosiaalisen pääoman kautta.⁴⁴ Sosiaalista pääomaa on tarkasteltu pitkään sosiologisessa keskustelussa. Yksi tunnetuimmista näkökulmista on Putnamin, joka korostaa erityisesti kansalaisyhteisöjen merkitystä ja näkee tärkeänä vapaaehtoisjärjestöön kuulumisen ainutlaatuisen arvon sosiaalisen pääoman tuottajana.^{45,46} Sitä syntyy vuorovaikutuksessa ja yhteistoiminnassa toisten ihmisten kanssa.⁴⁷ Suomen laaja liikuntaseura- ja kansalaisjärjestöverkosto onkin merkittävä sosiaalisen pääoman tuottaja.

Monet tutkimukset antavat sosiaalisuudelle vahvan painoarvon. Esimerkiksi vaeltajia koskeneissa tutkimuksissa sosiaalinen kanssakäynti, toveruus ja yhdessäolo näyttävät tärkeinä merkityksinä ja kokemuksina osana vaeltamista.²⁰⁻²²

*”--katsojat kannustavat, viheltävät, hyppivät ylös alas, ta-
puttavat ja osoittavat näin käyttäytymistä, joka on tyypil-
listä urheilutapahtumille --.”⁴⁸*

Yhdessäoloa pääsee kokemaan myös urheilukatsomois-
sa, joissa toiminta voi olla hyvinkin aktiivista. Urheilu-
viihteestä haetaan jännityksen ja kollektiivisen menes-
tyksen lisäksi yhdessäoloa.³⁴ Erityisesti naiset liittävä-
t ystävien ja perheen seuran osaksi urheilutapahtumaan
osallistumista.³⁵ Tutkittaessa katsojien motiiveja osallis-
tua urheilutapahtumaan, on yhdessäolo yksi merkittävä
syy. Sosiaalisuus ja se, että on ikään kuin osa ryhmää,
korostuu faneilla tärkeänä kokemuksena. Tutkimuksis-
sa todetaan, että yhteisöllisyyden tunne muodostuu
saman joukkueen kannattamisesta ja yhteisestä tavoite-
teesta.^{27,28,49,50} Urheilutapahtumiin voi osallistua myös
vapaaehtoistyön kautta. Suomessa 2005 järjestetyissä
yleisurheilun MM-kisoissa tärkeimmät motiivit osallis-
tua vapaaehtoisena kisojen järjestelyyn olivat kokemus,
yhteisöllisyys ja vaihtelu.⁵¹ Myös naisille suunnatuissa lii-
kunnan massatapahtumissa tehdyissä kyselyissä ilmeni,
että yhdessäolo, ystävien tapaaminen ja ystävien kanssa
yhdessä liikkuminen ovat tärkeitä syitä osallistua.²³ Ur-
heilutapahtuman yhteisöllinen tunnelma, kollektiivinen
menestys ja viihde-elementit voivat helposti tuottaa
voimakkaita arjesta poikkeavia elämyksiä ja kokemuksia.

Arkea pakoon, vastakohta totuttuun

*”--saa itse määrätä oman rytminsä ja tahtinsa ilman kel-
lon orjuutta.” “Ladataan pattereita, että jaksetaan taas
ahertaa arkisissa askareissa.” [kokemuksia vaellukselta]²⁰*

Elämykselle tunnuksenomaista on sen ainutlaatuisuus,
uutuus ja yllätyksellisyys. Esimerkiksi uutuudessaan
hämmästyttävät kokemukset voivat olla myös elämyk-
siä.¹⁷ Vähän tai ei lainkaan tutut liikuntamuodot tuotta-
vat helposti uusia kokemuksia ja onnistumisen elämyk-
siä. Extreme-lajit edustavat tyypillisesti kertaluonteisia
tai harvoin toistuvia elämyksiä. Näihin lajeihin, kuten
benji-hyppyyn, riippuliittoon tai vuorikiipeilyyn liitetään
jännitystä ja seikkailua.²⁴ Vaihtelu ja arkiympäristöistä
poistuminen näkyy erityisesti virkistysellisessä liikun-
nassa ja luontoliikunnassa. Simulan mukaan luonto on
ainutlaatuinen paikka herkistyä kuuntelemaan itseään,
kun se näyttäytyy vastakohtana arkiympäristöstä. Arjes-

ta irtautuminen näkyy elämyksiä tuottavana elementti-
nä myös urheiluviihteen seuraamisessa.^{28,34,36,52}

Lopuksi

Nykypäivänä ihmiset eivät liiku arjessaan samalla taval-
la kuin 50 vuotta sitten.⁵³ Siksi fyysisestä aktiivisuudesta
huolehtiminen on tärkeää. Motivaatiokeinoja liikunnan
lisäämiseksi, erityisesti terveytensä kannalta liian vähän
liikkuvalla joukolla, on parannettava. Vaikka liikunnan
terveysvaikutukset tiedetään, on liikuntakynnys monel-
le yhä liian korkea.

Liikunnan määrää ja laatua on tutkittu huomattavasti
enemmän kuin liikuntaan liittyviä kokemuksia, elämyk-
siä ja merkityksiä. Toisaalta juuri jälkimmäiset usein ovat
liikuntaan motivoivia tekijöitä. Liikunnan markkinoin-
nissa tulee jatkossa korostaa liikunnan elämyksellisyyttä.
Pohdittaessa, miten liikuntaa voitaisiin jatkossa mark-
kinoida erityisesti niille, jotka eivät liikunnan iloa ole
vielä löytäneet, voisi ottaa mallia esimerkiksi matkailun
alalta. Lapissa elämyksellisyyttä on pohdittu jo pitkään
tuotteistamisen näkökulmasta. Lapin elämysteollisuu-
den osaamiskeskus käyttää apunaan elementtejä, joilla
saadaan aikaan puitteet elämyskokemuksen muodos-
tumiselle. Näitä elementtejä ovat yksilöllisyys, aitous,
tarinan käyttö osana tuotetta, moniaistisuus, kontrasti
ja vuorovaikutus.⁵⁴ Katsauksessa esiteltyjen tutkimus-
tulosten perusteella liikunta voi olla parhaimmillaan
kokemuksena yksilöllinen tapahtuma, johon on helppo
liittää jokin tarina. Samalla voi aistia ympäristöä nähden,
kuullen, haistaen ja tuntien. Liikunta voi tapahtua erilli-
senä arjesta ja lisäksi vuorovaikutuksessa toisten kanssa.
Heitänkin tässä haasteen käytännön toimijoille: miten
siirtää ”elämysteollisuus” turkulaisten arkeen ja vieläpä
perinteisten, mutta yhä suosittujen lajien kautta?

Liikunta voi tuoda arkeen ja elämään iloa ja hauskuutta,
onnistumista ja oppimista, uusien kokemusten saamista,
yhteisöllisyyttä, yhdessäoloa, irtautumista arjesta, itses-
tään oppimista ja rauhoittumista. Liikkua voi niin sisä-
tiloissa, seikkaillen tai arkisten asioiden keskellä, pitkiä
matkoja vaeltaen tai kauppaan kävellessä – tai liikunnan
ilon voi kokea myös katsomon puolelta. Mahdollisuudet
ovat monet – mitä vielä odotat?

Lähteet

- Sironen E (1996). Elämyksiä liikunnasta. *Liikunta ja tiede* 33(6), 29-30.
- Laitakari J, Miilunpalo S (1998). Miten saada ihmiset liikumaan? *Liikunta ja tiede* 35(4), 32-35.
- Nieminen L (2006). Miksi et tee niin kuin me sanomme! *Liikunta ja tiede* 43(1), 24.
- Tammelin T (2009). Mitä lasten ja nuorten liikkumisesta tiedetään? Esitelmä seminaarissa Liikuntatutkimuksen suuntaviivat 27.5.2009. Saatavilla: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/valtion_liikuntaneuvosto/Liikuntatieteen_seminaarimateriaalit/Tammelin.pdf
- SOTE (2011). Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Saatavilla: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?olderId=1087418&name=DLFE-11817.pdf.
- Väyrynen K (2010). Elämyksestä yhteiskuntaan – käsitehistoriaa ja kritiikkiin lähtökohtia. Teoksessa: Latomaa T, Karppinen JA (toim.) Seikkaillen elämyksiä 2: elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 20–35.
- Vuori I, Taimela S, Kujala U, Alaranta H (2005). *Liikuntalääketiede* (3. uud. p.). Helsinki: Duodecim.
- Husu P, Paronen O, Suni J, Vasankari T (2010). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 15.
- Zacheus T (2008). Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen: suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turku: Turun yliopisto.
- Nummelin S (2011). Kulttuurin hyvinvointivaikutukset: onnea, elämyksiä, terveyttä. Turun kaupungin kaupunkitutkimus- ja tietoyksikön Tutkimuskatsauksia 1/2011. Saatavilla: www.turku.fi/kaupunkitutkimus/julkaisut
- Telama R (1999). Koululiikunnalla elämysten lähteille. *Liikunta ja tiede* 36(3), 4-9.
- Telama R (1992). Luontoliikunnan motivaatio: Luonto liikunnan harrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Ihminen – Luonto – Liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81, 61-74.
- Karppinen S, Latomaa T (2007). Elämyksestä ja kokemuksesta teoriaa ja käytäntöä. Teoksessa Seikkaillen elämyksiä: seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 11–20.
- Saarinen J (2001). Matkailun tilat ja motiivit: Saariselän ruskamatkailun muodot ja ympäristöt. Teoksessa: Järviuoma J, Saarinen J (toim.) Luonnon matkailu- ja virkistyskäyttö tutkimuskohteena. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 796, 35-50.
- Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- Ulseth AB (2008). New opportunities-complex motivations: gender differences in motivation for physical activity in the context of sports clubs and fitness centers.
- Löfblom K (1999). Elämyshakuisuus ja elämysten merkitys nuorille. Turku: Turun yliopisto.
- Smith A & Parr M (2007). Young people's views on the nature and purposes of physical education: a sociological analysis. *Sport, Education & Society* 12(1), 37-58.
- McCarthy PJ, Marc VJ, David C (2008). Understanding enjoyment in youth sport: a developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 142–156.
- Lyytinen T (1991). Vaeltamista elämyksiin: tutkimus erävaeltajien suhteesta luontoon. *Liikunta ja tiede* 28(5), 16-20.
- Roberson DN, Babic V (2009). Remedy for modernity: experiences of walkers and hikers on Medvednica Mountain. *Leisure Studies* 28(1), 105-12.
- Goldenberg M, Hill E, Freidt B (2008). Why individuals hike the Appalachian Trail: A qualitative approach to benefits. *Journal of Experiential Education* 30(3), 277-281.
- Haanpää L (2007). Women's sporting events in Finland: from physical enjoyment to recreation of mind. Proceedings of Nordic Consumer Research Conference, Helsinki, 3.-5.10.2007.
- Pain M & Pain M (2005). Risk taking in sport. *Lancet* (366), 33-34.
- Karppinen S (2005). Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa: etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. Oulu: Oulun yliopisto.
- Heinonen H (2004). Hulluna urheilusta – penkkiurheilu ja fanius tutkimuskohteena. Teoksessa Ilmanen K (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopiston liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia 3/2004.
- Fink J, Parker H (2009). Spectator motives: why do we watch if our favorite team is not Playing? *Sport Marketing Quarterly* 18, 210-227.
- Kim S, Andrew DPS, Greenwell TC (2009). An analysis of spectator motives and media consumption behaviour in an individual combat sport: cross-national differences between American and South Korean Mixed Martial Arts fans. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship* 10(2), 157-170.
- Atkinson M (2008). Triathlon, suffering and exciting significance. *Leisure Studies* 27(2), 165-180.
- Vehmas H (2010). Tutkimusuutisia liikuntasosiologian maailmasta: Triathlonisti etsii kipua, kärsimystä ja jännitystä elämäänsä. *Liikunta ja tiede* 47(4), 74–75.
- Koukkari P & Nolvi P (1993). Opiskelijoiden liikuntaelämykset. Teoksessa Tiihonen A (toim.) Ote opiskelijaliikuntaan. Helsinki: Opiskelijoiden liikuntaliitto, 29-40.
- Korkiakangas E, Taanila A, Jokelainen J, Keinänen-Kiukaanniemi S (2009). Liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät erikäisten naisvoimistelijoiden kuvaamina. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 95–108.
- O'Brien Cousins S (2003). Grounding theory in self-referent thinking: conceptualizing motivation for older adult physical activity. *Psychology of Sport & Exercise* 4(2), 88-100.
- Heinilä K (2000). Mikä on urheilun viihteellinen merkitys? Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 124, 287–308.

35. Dietz-Uhler B, Harrick EA, End C, Jacquemotte L (2000). Sex differences in sport fan behavior and reasons for being a sport fan. *J Sport Behav* 23(3), 219-231.
36. Cottrell SP, Lengkeek J, Marwijk Rv (2005). Typology of recreation experiences: application in a Dutch forest service visitor monitoring survey. *Managing Leisure* 10(1), 54-72.
37. Virkkunen H (1999). Elämys ei ole osaamisesta kiinni. Liikunnan ja urheilun maailma: Suomen liikunta ja urheilu ry:n virallinen julkaisu 3(6).
38. Siekkinen M (1998). Liikunnan motiivit ovat elämyksellisiä ja tunnevaltaisia. Saatavilla: http://www.slu.fi/lum/7_98/slu-yhteiso/liikunnan_motiivit_ovat_elamykse/
39. Lehmuskallio M (2008). Kulttuuriset merkitykset lasten ja nuorten liikuntakulutuksen taustalla. *Liikunta ja tiede* 45(4), 20-23.
40. Koski P (2005). Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 23(1), 3-21.
41. Zacheus T. (2008). Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen Elektroninen aineisto: Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turku: Turun yliopisto.
42. Metsän vaikutus ihmiseen. YLE Radio Suomi, Metsäradio 22.8.2011.
43. Maffesoli M (1995). Maailman mieli. Yhteisöllisen tyylin muodoista. Tampere: Gaudeamus.
44. Hyyppä M (2008). Yhteisöllisyydestä pääomaa, voimavaroja ja elinvuosia - Suomen Reumaliitto. Saatavilla: <http://www.tule-tietopankki.fi/tule-terveyden-tukipilarit/henkinen-hyvointi/havahtuminen-motivoituminen-ja-v/yhteisollisydesta-paaomaa-voima/>
45. Glover TD, Hemingway JL (2005). Locating leisure in the social capital literature. *J Leisure Res* 37(4), 387-401.
46. Putnam R (1993). *Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
47. Ruuskanen E (2001). Sosiaalinen pääoma liikunnan päätuote - Suomen liikunta ja urheilu. Saatavilla: http://www.slu.fi/lum/16_01/paakirjoitus/sosiaalinen_paaoma_liikunnan_paa/
48. Uhrich S, Koenigstorfer J (2009). Effects of atmosphere at major sports events: a perspective from environmental psychology. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship* 10(4), 325-344.
49. Reysen S, Branscombe NR (2010). Fanship and fandom: comparisons between sport and non-sport fans. *J Sport Behav* 33(2), 176-193.
50. Wann D, Grieve F, Zapalac R, Pease D (2008). Motivational profiles of sport fans of different sports. *Sport marketing quarterly* 17(1), 6-19.
51. Itkonen H (2006). Elämyksiä ja yhteisöllisyyttä etsimässä: MM-kisojen vaikutus liikunnan kansalaistoimintaan. Teoksessa: Itkonen H, Ilmanen K, Lämsä J, Matilainen P, Metsäranta O (toim.) *Urheilu, maine ja raha: tutkimuksia vuoden 2005 yleisurheilun MM-kisoista*. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus, 47-71.
52. Simula M (2005). Impivaarojensa etsijät - tulkinta luontokemuksen rakentumisessa. *Liikunta ja tiede* 42(6), 58-64.
53. Hämäläinen J (1998). Seikkailukasvatuksen käyttö liikunnassa ja urheilussa. *Liikkuva Päijät-Häme* 2, 12-13.
54. Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus. <http://www.leo-finland.fi/index.php?name=Content&nodeIDX=3615>

Tutkimuskatsauksia on Turun kaupungin kaupunkitutkimus- ja tietoyksikön julkaisusarja. Siinä julkaistaan ytimekkäitä katsauksia kaupunkitutkimuksen ja -kehittämisen ajankohtaisista aiheista. Sarjaan kirjoittavat asiantuntijat eivät pääosin työskentele Turun kaupungin organisaatioissa. Esitetyt väitteet eivät välttämättä vastaa kaupungin virallista näkemystä. Tutkimuskatsauksia-sarja toteuttaa Turun kaupunkitutkimusohjelmaa.

Tämän katsauksen kirjoittaja, LitM Tanja Matarma on valmistunut Jyväskylän yliopistosta pääaineenaan liikunnan yhteiskuntatieteet. Hän työskentelee Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuksen Kouluikäisten liikuntasuhde –tutkimushankkeessa projektisuunnittelijana.

Tutkimuskatsauksia-sarjan toimittaja:

Sampo Ruoppila, tutkimusjohtaja
sampo.ruoppila@turku.fi

Julkaisija:

Turun kaupungin keskushallinto/Strategia ja viestintä
Kaupunkitutkimus- ja tietoyksikkö
PL 355 (Yliopistonkatu 27a), 20101 Turku