



ASICS-TUTKIMUKSEN MUKAAN YLI PUOLET NAISISTA ERI PUOLILLA MAAILMAA JÄTTÄVÄT LIIKUNNAN KESKEN TAI LOPETTAVAT SEN KOKONAAN.

*ROHKASEVAA KUITENKIN ON, ETTÄ MONET YKSILÖT JA
RUOHONJUURITASON JÄRJESTÖT TUKEVAT NAISIA LIKKUMAAN;
ASICS ANTAA HEILLE ALUSTAN KANSAINVÄLISENÄ NAISTENPÄIVÄNÄ.*

Suurin koskaan tehty tutkimus¹ sukupuolten välisestä liikuntaeroista paljastaa:

- Mitä enemmän naiset liikkuvat, sitä paremmin he voivat. Säännöllisesti liikuntaa harrastavat naiset kokivat olevansa 52 prosenttia onnellisempia, 50 prosenttia energisempiä, 48 prosenttia itsevarmempia, 67 prosenttia vähemmän stressaantuneita ja 80 prosenttia vähemmän turhautuneita.*
- Yli puolet naisista ei kuitenkaan harrasta liikuntaa niin paljon kuin haluaisivat ja jäävät paitsi liikunnan fyysisistä ja henkisistä hyödyistä.*
- Kaikilla naisilla on koko elämänsä ajan lukuisia yleismaailmallisia haasteita ja esteitä liikunnan harrastamiselle.*
- Miesten käsitykset näistä esteistä poikkeavat kuitenkin todellisuudesta.*
- On rohkaisevaa, että eri puolilla maailmaa ihmiset rikkovat aktiivisesti naisten esteitä urheilun parissa; ASICS valottaa heidän tarinoitaan ja lupaa auttaa liikuttamaan mieltä "Move Her Mind".*



¹ Ellei toisin mainita, kaikki tulokset viittaavat 2023 ASICS Move Every Mind -tutkimukseen

Anima Sana In Corpore Sano, meaning "A Sound Mind in a Sound Body," is an old Latin phrase from which ASICS is derived and the fundamental platform on which the brand still stands. The company was founded more than 60 years ago by Kihachiro Onitsuka and is now a leading designer and manufacturer of running shoes, as well as, other athletic footwear, apparel and accessories. For more information, visit www.asics.com.

[Helmikuun 27. 2024 - HELSINKI, SUOMI] Tänä kansainvälisenä naistenpäivänä ASICS julkistaa sukupuolten välisiä liikuntaeroja koskevan ainutlaatuisen maailmanlaajuisen tutkimuksensa tulokset, jotka vahvistavat naisten liikuntamäärän ja henkisen hyvinvoinnin välisen positiivisen korrelaation: naiset kertovat olevansa **52 % onnellisempia, 50 % energisempiä, 48 % itsevarmempia, 67 % vähemmän stressaantuneita ja 80 % vähemmän turhautuneita**, kun he harrastavat säännöllisesti liikuntaa².

ASICSin teettämässä ja tunnettujen tutkijoiden, tohtori Dee Dlugonskin ja professori Brendon Stubbsin riippumattomasti johtamassa 24 959 ihmisen tutkimuksessa havaittiin kuitenkin, että yli puolet naisista maailmanlaajuisesti jättää liikunnan pois tai lopettaa sen kokonaan, mikä vaikuttaa kielteisesti heidän mielentilaansa. Vastauksena tähän ASICS tunnustaa ja vahvistaa niiden yksilöiden ja ruohonjuuritason organisaatioiden myönteistä vaikutusta, jotka rikkovat naisten esteet urheilussa, tukeakseen, voimaannuttaakseen ja innostaakseen yhä useampia naisia liikkumaan.

Huolestuttavaa on, että maailmanlaajuinen tutkimus paljasti, että yli puolet naisista on tyytymättömiä liikuntamääriinsä. Kaikki naiset kokevat koko elämänsä ajan liikunnan esteitä, jotka vaihtelevat **aikapaineista (74 %) ja heikosta itseluottamuksesta (35 %) pelottaviin ympäristöihin (44 %)** tai siihen, **etteivät he tunne itseään tarpeeksi urheilullisiksi (42 %)**.

Lisäksi lähes kaksi kolmasosaa (61 %) äideistä mainitsi äitiyden pääasiallisena syynä siihen, että he eivät harrasta säännöllistä liikuntaa tai urheilua lainkaan, mikä osoittaa, miten **hoitovelvollisuudet** vaikuttavat naisten aktiivisuustasoon. Keskusteluryhmäläiset kuvailivat usein, että **yhteiskunnalliset odotukset sukupuolirooleista**, kuten se, että naisten pitäisi kantaa pääosa perheen hoitotyöstä, ja kotitalousvelvollisuudet olivat merkittävässä asemassa siinä, että he lopettivat liikunnan harrastamisen.

Mielenkiintoista oli, että miesten käsitykset naisten kohtaamista haasteista poikkesivat todellisuudesta. **Vain 34 % miehistä piti ajan puutetta naisten liikunnan harrastamisen esteenä**, vaikka kolme neljäsosaa (74 %) naisista mainitsi tämän ongelman. **Sen sijaan miehet pitivät kehon epävarmuutta suurimpana ongelmana**, sillä 58 % miehistä ilmoitti sen tärkeimmäksi esteeksi, kun taas naisista vain 36 %. Itse asiassa miesten mielestä viidestä tärkeimmästä liikunnan esteestä vain yksi (kustannukset) oli naisten ilmoittamien yleisimpien esteiden luettelossa, mikä korostaa miesten käsitysten ja naisten päivittäin kokeman todellisuuden välistä eroa.

Tästä huolimatta tutkimuksessa todettiin, että yli kolmannes naisista sanoo ystäviensä olevan heidän tärkeimpiä liikuntaan vaikuttavia tekijöitä, ja he totesivat, että heidän kaltaisensa naiset motivoivat heitä liikuntaan enemmän kuin julkikiset. Myös vanhemmat ja romanttiset kumppanit olivat vaikuttajia, mikä osoittaa, että molemmat sukupuolet voivat vaikuttaa naisten osallistumiseen urheiluun. Kun naisilta kysyttiin, miksi he harrastaisivat liikuntaa, he vastasivat yleisesti, että mielenterveytensä (92 %) ja fyysisen terveytensä (96 %) vuoksi, ei niinkään estetiikan vuoksi.

Tutkimusta johtanut tohtori Dee Dlugonski, Kentuckyn yliopiston urheilulääketieteen tutkimuslaitoksen apulaisprofessori, sanoi: "*Tutkimuksemme osoitti, että sukupuolten väliset liikuntaerot ovat monimutkainen haaste, joka ei ole syntynyt yhdessä yössä. Koska sillä ei ole*

² Liikkuvat vähintään kerran viikossa

Anima Sana In Corpore Sano, meaning "A Sound Mind in a Sound Body," is an old Latin phrase from which ASICS is derived and the fundamental platform on which the brand still stands. The company was founded more than 60 years ago by Kihachiro Onitsuka and is now a leading designer and manufacturer of running shoes, as well as, other athletic footwear, apparel and accessories. For more information, visit www.asics.com.

The stripe design featured on the sides of the ASICS® shoes is a registered trademark of ASICS Corporation.



ainoaa syytä, sitä ei voida ratkaista yhdellä ainoalla ratkaisulla, mutta kysyttäessä, mikä voisi auttaa, naiset totesivat, että liikunnan saatavuuden, osallistavuuden ja tunnustuksen lisääminen kaikissa muodoissaan sekä yhteiskunnan sukupuoleen perustuvien odotusten kyseenalaistaminen tukisivat heitä liikkumaan enemmän".

"Tähän kuuluu myös liikunnan keskittäminen naisiin ja heidän tarpeisiinsa. Se voi olla lastenhoitopalveluja, se voi olla kaikille aktiivisuustasoille sopivaa, se voi olla hauskaa, kohtuuhintaista, turvallista, tervetulleeksi toivottavaa ja e ituoimitsevaa". Kaikilla näillä pienillä ratkaisuilla voi olla merkittävä vaikutus, ja tämän tutkimuksen avulla löysimme tuhansia yksilöitä ja organisaatioita eri puolilta maailmaa, jotka jo nyt edistävät muutosta."

Vårruset Ruotsista on hyvä esimerkki organisaatiosta, joka on sitoutunut kannustamaan enemmän naisia liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa. Kyseessä on erityisesti naisille suunnattu juoksukilpailu, joka järjestetään 20 paikkakunnalla eri puolilla Ruotsia ja johon kaikki ovat tervetulleita osallistumaan aiemmasta liikuntakokemuksesta riippumatta. Tänä vuonna he ovat vieneet sitoumuksensa askeleen pidemmälle tekemällä yhteistyötä Ruotsin suurimman tyttöjen tukijärjestön Tjezonon kanssa. Nämä kaksi järjestöä järjestävät muun muassa juoksutapaamisia ennen Vårruset-tapahtumaa jokaisessa kaupungissa, ja he tekevät sen yhdessä ASICS FrontRunnersin kanssa. Tämä on neljäs peräkkäinen vuosi, kun ASICS tukee Vårruset-tapahtumaa osana liikunnan edistämistä.

ASICS tietää, että maailmassa on paljon enemmän ihmisiä ja järjestöjä, jotka vaikuttavat asiaan. Tänä kansainvälisenä naistenpäivänä he kutsuvat ihmisiä lähettämään tarinoitaan ja kokemuksiaan, jotta yhä useammat naiset voivat saada yhteyden, tukea ja inspiraatiota.

ASICS Nordicsin markkinointipäällikkö Niklas Hedborn: "ASICS perustettiin uskomukselle, että urheilu ja liikunta hyödyttävät sekä kehoa että mieltä. Siksi meidän nimmemme on ASICS: 'Anima Sana in Corpore Sano' eli 'Terve sielu terveessä ruumiissa'. Vaikka tutkimuksemme osoitti, että monet naiset eivät ole tyytyväisiä liikunnan määräänsä, se paljasti myös sen valtavan vaikutusvallan, joka yksilöillä ja ruohonjuuritason liikkeillä on auttaa naisia liikkumaan enemmän."

"Käynnistämällä Move Her Mind -tapahtuman toivomme voivamme antaa näille merkittäville ihmisille foorumin, jonka kautta he voivat luoda yhteyksiä ja inspiroida muita, jotta jokainen voi saavuttaa terveen mielen terveessä kehossa. On aika, että yhä useammat naiset ja tytöt kokevat liikunnan myönteiset fyysiset ja henkiset hyödyt. On muutoksen aika. On aika liikuttaa mieltä."

Vieraile Move Her Mind -alustalla ja osallistu osoitteessa <https://www.asics.com/fi/en-fi/mk/move-her-mind>

Huomautuksia:

Tutkimuksen tilasi ASICS, ja sitä johtivat itsenäisesti tohtori Dee Dlugonski, apulaisprofessori Kentuckyn yliopiston urheilulääketieteen tutkimuslaitokselta ja apulaisprofessori Brendon Stubbs Lontoon King's Collegesta. Molemmat ovat tunnettuja liikunnan ja henkisen hyvinvoinnin tutkijoita.

Tutkimus kesti kesäkuusta syyskuuhun 2023. Kaikkiaan eri puolilla maailmaa järjestettiin 26 fokusryhmää, joihin osallistui 187 henkilöä, ja verkkokyselyyn vastasi 24 772 ihmistä yli 40

Anima Sana In Corpore Sano, meaning "A Sound Mind in a Sound Body," is an old Latin phrase from which ASICS is derived and the fundamental platform on which the brand still stands. The company was founded more than 60 years ago by Kihachiro Onitsuka and is now a leading designer and manufacturer of running shoes, as well as, other athletic footwear, apparel and accessories. For more information, visit www.asics.com.

The stripe design featured on the sides of the ASICS® shoes is a registered trademark of ASICS Corporation.



LEHDISTÖTIEDOTE

maasta, mikä tekee siitä suurimman ja syvällisimmän maailmanlaajuisen tutkimuksen laatuaan. Kaikkien fokusryhmien vetäjinä toimivat johtavat tutkijat ja alan asiantuntijat.

Voit lukea koko tutkimusraportin osoitteessa <https://www.asics.com/fi/en-fi/mk/move-her-mind/report>.

Lisätietoja tai haastattelujen järjestämiseksi ota yhteyttä moveeverymind@golin.com.

- LOPPU -

LISÄTIETOA:

Mikael Kojo
ASICS edustaja

mikael.kojo@hoxby.com
+358 40 551 3182

Anima Sana In Corpore Sano, meaning "A Sound Mind in a Sound Body," is an old Latin phrase from which ASICS is derived and the fundamental platform on which the brand still stands. The company was founded more than 60 years ago by Kihachiro Onitsuka and is now a leading designer and manufacturer of running shoes, as well as, other athletic footwear, apparel and accessories. For more information, visit www.asics.com.

