

Liikunta & Tiede

Miten
saada
Suomi
liikkeelle?

Painosta
puhuminen
vaatii
herkkyyttä

KJELL
WESTÖN
kirjoissa
liikutaan
luontevasti



TEEMA: **Hyvinvointi & pahoinvointi**

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Tiedon puolesta



LIIKUNTATIEEELLINEN SEURA ja Liikunta & Tiede -lehti täyttävät vuo-

sia. Seura on toiminut lähes koko itsenäisen Suomen historian ja lehtikin yli puolet siitä. Liikuntakulttuurissa ja sen ympärillä on ehtinyt tapahtua näinä vuosina paljon.

Juhlavuosi on hyvä paikka tarkastella paitsi mennyttä, myös sitä, miten näinkin pitkään toimineen julkaisun pitäisi toimia tässä ajassa.

Liikunta & Tiede on aina pyrkinyt edistämään liikuntakulttuurin tietopohjaisuutta. Lehti on ollut alan tutkimustulosten julkaisija ja samalla myös tieteellisen keskustelun foorumi. Tämä perustehtävä ei sinänsä ole muuttunut miksikään.

Se, mikä on muuttunut, on suhteemme ympäröivään maailmaan. Lehteä on viime vuodet tietoisesti viety suuntaan, jossa haluamme vahvemmin viestiä liikuntatieteellisen tutkimuksen tuloksia ja näkökulmia myös alan yhteisön ulkopuolelle.

Aikamme suomalaisuus on tunnistanut liikuntasektorin yhteiskunnalliset mahdollisuudet, mutta päätöksenteossa on huutava tarve tietopohjan vahvistamiseksi. Tarvitaan kanavaa, joka tuo alan tutkimustietoa esiin. Lehtemme on sellainen kanava, mutta pyrimme viestimään myös toiseen suuntaan ja herättelemään tiedeyhteisöä havahtumaan siihen, mitä yhteiskunnan näkökulmia tutkijakammioissa olisi hyvä hoksata.

Samalla kun lehden rooli asemoituu hie- man toisin, nousee ajassamme myös täysin uudenlainen haaste. Se vaatii huomiota kaikelta tiedeviestinnältä.

Suomalaisuudessa on historiallisella tavalla alettu murentaa tieteellisen argumentoinnin tarpeellisuutta, merkitystä ja uskottavuutta.

Erilainen tiedevastaisuus valtaa alaa julkisessa keskustelussa. Tiedeyhteisö ja sen tieteellisellä prosessilla vertaisarvioidusti tuottamaan tietoon isketään milloin mikäkin vähättelevä leima ja se sivuutetaan

tunnepohjaisten, asenteellisten tai eturyhmälaskelmointiin liittyvien tarpeiden tieltä.

Tässä ilmapiirissä kaiken tiedeviestinnän olisi herättävä. On puolustettava tiedettä ja tutkimusta, sen merkitystä ja tarpeellisuutta.

Suomi on kansakunta, jonka koko olemassaolo perustuu tietoon ja sivistykseen. Kansallista heräämistä ja nousua Euroopan köyhimmästä periferiasta rikkaimpiin hyvinvointivaltioihin ei tehty sotimalla, vaan kouluja käymällä, opiskelemalla, tutkimalla – sekä osaamiseen ja sivistykseen nojanneella rohkealla päätöksenteolla.

Suomi on toki pelastettu aseiden kanssa rintamalla, mutta suomalaisuus syntyi kynä kädessä kouluissa ja yliopistoissa, lehtien toimituksissa, kirjallisuudessa sekä näiden kautta intoutuneissa kansanliikkeissä.

Suomea synnyttäneeseen ja vahvistaneeseen tietopohjaiseen ajatteluun on kuulunut olennaisesti se, että opetusta ja tietoa on tarjottu koko kansalle. Näin on saatu kaikki resurssit rekrytoitua tuottamaan tietopohjaa, johon yhteinen hyvinvointi nojaa.

Nyt tämä itsestään selväksi luultu ymmärrys siitä, että tietopohjaisuus on kansakuntamme hyvinvoinnin ja olemassaolon peruskivi, on unohtumassa. Se on haaste tieteen asioista kertoville julkaisuille, mutta myös tieteentekijöille itselleen.

Tieteentekijän ei koskaan pidä ulkoistaa koko viestintäänsä erilaisille viestintäpäälliköille ja alan julkaisuille. Tieteentekijä itse on oman asiansa tärkein viestijä.

Juuri nyt olemme ajassa, jossa tarvitaan tieteen tekemisen ytimeistä nousevia puheenvuoroja, joilla tutkimustulosten ohella nousee puolustamaan myös tiedettä itseään. Tieteentekijän on osattava olla nyt myös tietopohjaisuuteen rakentuvan yhteiskunnallisen toimintakulttuurin puolustaja. ♦

Liikunta & Tiede

Toimitus:

Liikuntatieteellinen Seura
Paavo Nurmen tie 1
00250 Helsinki
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
internet: www.lts.fi

Päätoimittajat:

Jari Kupila (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

Toimituskunta:

Arto Hautala, Ilkka Heinonen,
Terhi Huovinen, Mikko Julin,
Annu Kaivosaaari, Markku Ojanen,
Eila Ruuskanen-Himma, Timo Ståhl

Ulkoasu ja taitto: Antero Airos

Julkaisija:

Liikuntatieteellinen Seura ry
Liikunta & Tiede on myös
Liikunnan ja Terveystiedon
opettajat ry:n jäsenetulehti.

Paino: PunaMusta, Forssa

Tilaukset:

puh: 010 778 6600 / fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
Kestotilaus: 42 € / Vuosittilaus: 45 €

Liikunta & Tiede -lehdessä
käytettyjen kuvien henkilöillä ei
ole yhteyttä artikkelien aiheisiin,
ellei kuviin viitata tekstissä.

60. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Liikuntatieteellinen Seura Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

LTS:n henkilöjäseneksi voivat liittyä kaikki liikuntatieteestä kiinnostuneet. Jäsen saa Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran sekä alennuksia seuran julkaisuista ja tapahtumien osallistumismaksuista. Vuoden mittaan jäsenille lähetetään 6–8 uutiskirjettä. Lisätietoa jäsenyydestä ja jäsenmaksuista www.lts.fi.

LTS:n kotisivuilta (lts.fi) löytyy väyliä liikuntatiedon lähteille. Fyysisen kunnan mittaaminen -sivusto (fkm.fi) tarjoaa tietoa näyttöön perustuvasta kuntotestauksesta.

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa sosiaalisessa mediassa:



- 2 PÄÄKIRJOITUS:** Tiedon puolesta
Jari Kupila
- 4 JOUKO KONTULASTA:** Suomi liikkeelle?
Jouko Kokkonen
- 5 AJASSA**
- 8 VÄITÖSUUTISET**
- 30 NÄIN MAAILMALLA:** Omaleimaisen liikuntakulttuurin Irlanti
Mika Manninen
- 32 POLTTOPISTEESSÄ**
Uuvuttaa, väsyttää
Riikka Juntunen
- 33 TUTKIMUSUUTISIA**
Lääketiede: *Eero Haapala*
Pedagogiikka: *Arto Laukkanen*
Psykologia: *Hanna-Mari Toivonen*
Yhteiskuntatieteet: *Jouko Kokkonen*
- POHDITTUA**
- 70** Suomi liikkeelle – nyt tarvitaan muutakin kuin liikuntaan kahlittu katse
Teijo Pyykkönen
- 72** Liikkuminen on auttanut minua kuntoutumaan
Panu Laturi
- 73** Todellinen suurmestari huomioi faninsa
Ilkka Heinonen
- 75 OPISKELIJAT OUNASTELEVAT**
Hyvinvointiparadoksi
Siiri Kumpula & Heidi Malkki
- 78** STADION 50 VUOTTA SITTEEN
- 80 ARVIOITUA**



- 10** Kjell Westö:
Oma liikkuminen sykähdyttävämpää kuin penkkiurheilu
Jouko Kokkonen
- 13** Hyvinvointi ei ole täydellisyyttä
Jari Kupila
- 16** LTS 90: osa 4
Jouko Kokkonen
- 18** ”Antaa lasten ja nuorten itse kertoa harrastusmieltymyksistään”
Mikko Salasuo & Kai Tarvainen
- 21** Move!-mittaukset eivät ole inhokki
Mikko Huhtiniemi
- 24** Urheiluseurat tuovat vakautta yhteiskuntaan
Juha Hedman, Timo Räikkönen & Juuso Nieminen
- 28** Vertaisohjaus lisää Suomeen muuttaneiden liikettä
Eva Rönkkö



TEEMA: Hyvinvointi & pahoinvointi

- 38** Miksi hyvinvointivaltiossa on paljon pahoinvointia?
Markku Ojanen
- 43** Ylös, ulos, lenkille ja saunaan
Earric Lee
- 47** Urheilijan painosta puhuttava vastuullisesti
Laura Mierlahti & Laura Manner
- 50** Mikä on urheilijan syömishäiriö?
Pia Charpentier
- 53** Psykykinen hyvinvointi tuo kokonaisvaltaista menestystä urheilussa
Tatja Holm
- 56** Liikunta – lääke myös mielelle?
Juuso Jussila
- 59** Melu uhkaa kuuloa liikunnassakin
Anniina Lavikainen
- 62** Neville Owen: Istu vähemmän, liiku enemmän, voi paremmin
Jouko Kokkonen
- 64** Ilon ja terveyshyötyjen yhdistelmä lisää eniten liikuntaa
Virpi Kuvaja-Köllner
- 68** Sukupuolten tasa-arvo ei ulotu kaikkialle urheilupolitiikassa
Tatiana V. Ryba, Elina Joronen & Kati Lehtonen
- 76** Liikunta & Tiede 60 – Osastojako selkeytti lehteä
Jouko Kokkonen

Kannen kuva: Toholampilainen Roope Kangasvieri (s. 2001) on monipuolinen urheilija. Hänen päälajinsa ovat 400 metriä ja 800 metriä sekä kymmenottelu. Filippiineiltä lapsena adoptoitu Roope on isänsä Kari Kangasvierin ohjauksessa harrastanut liikuntaa koko ikänsä jo pienestä pitäen. Kari Kangasvieri on pitkään toiminut Toholammin yleisurheilijoissa eri tehtävissä. Kesällä 2023 hän on valmentanut ja opastanut nuoria liikuntaharrastusten parissa Toholammin tänä kesänä avatulla urheilukentällä yhdessä Roopen kanssa. Taustalla näkyy kunnan vasta valmistunut urheiluhalli.
Kuva: Juha Laitalainen

Jouko Kontulasta ihmettelee Suomen eloa ja maailmanmenoa itä-helsinkiläisen lähiön näkökulmasta. Minut keksi Lasse Lehtinen, joka kirjoitti Iltasanomissa 6.11.2017, että "sanavapauden ritari on kadun mies tai nainen, Jouko Kontulasta, jolta käydään kysymässä kaikkea maan ja taivaan väliltä".



Suomi liikkeelle?

SUVI 2023 EI OLLUT SULOINEN SOMESSA. Etenkin miljarööri **Elon Muskin** lelukseen ottama Twitter, sittemmin X, on kuohunut henkistä kuonaa.

Vaan liikuntapolitiikasta ei ole juurikaan puhuttu, vaikka aihetta olisi. **Petteri Orpon** hallituksen ennätyslaajaksi paisunut hallitusohjelma sisältää myös aikaisempia ohjelmia paljon enemmän liikunta- ja urheilukirjauksia.

Liikunta-sana esiintyy johdannaisineen hallitusohjelmassa yli 50 ja urheilu yli 20 kertaa. Tämä on uusi Suomen ennätys. Jo ohjelman johdannossa todetaan, että *"kaikenikäisten liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen lisää suomalaisten hyvinvointia"*. Hallitus aikoo kääntää suomalaisten fyysisen aktiivisuuden nousuun kaikissa ikäryhmissä poikkihallinnollisella *Suomi liikkeelle* -ohjelmalla, joka on saanut kokonaan oman lukunsa.

Ja onhan hallituksessa liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri. Asiat ovat tärkeitä, mutta salkun ouhu viittaa siihen, että hallituksen kokoon saamiseksi oli kehiteltävä opetus- ja kulttuuriministeriöön kolmas ministerinpaikka.

Pitäisikö liikuntaa hihkua riemusta? Ehkä ei sentään. Sisälöltään monelta osin melko ympäripyöreät liikuntakirjaukset olivat todennäköisesti hallitusneuvotteluissa helpoimasta päästä hyväksyä. Liikunnan esiinmarssia voi tarkastella myös jatkumona. Monet ohjelmaan sisällytetyt asiat ovat olleet esillä koko 2000-luvun ja sisällytetty vuoden 2018 *Liikuntapolitiiseen selontekoon*.

Riemiau pienentää hallitusohjelma kokonaisuutena. Vähiten liikkuvat ovat usein köyhimpiä suomalaisia, joiden toimentuloon monet leikkaukset vaikuttavat. *Suomi liikkeelle* -ohjelman esittelyn yhteydessä hallitus korostaa riittävän liikunnan olevan osa terveellistä elämäntapaa. Toisaalla hallitusohjelmassa ovat esillä oluen verotuksen alentaminen ja vahvempien juomien tuominen kauppoihin. Kumpikin voi pahentaa alkoholin ongelmakäyttäjien tilannetta.

Suunnitteilla on myös kansalais- ja työväenopistojen valtiontuen leikkaukset. Opistot liikkuvat juuri niitä ihmisiä, jotka eivät muuten lähtisi liikkeelle.

Suomi liikkeelle -ohjelma on monenlaisten toiveiden tynnyri. Toimenpidekokonaisuuksia on lueteltu 16. Kirjoa kuvaa se, että niihin sisältyvät äitiyspakkaukseen pakattava pallo ja ikääntyneiden subjektiivinen ulkoiluoikeus, jota on määrä selvittää. Mieleen tulee vuonna 2008 valmistunut *Kansallinen liikuntaohjelma*, joka sisälsi 46 toimenpideehdotusta. Harvasta niistä kuultiin juuri mitään loppuraportin julkistamisen jälkeen.

Liikkeelle ohjelma lähtee valtioneuvostotasoisena ja ministeriöryhmän vetämänä, joten muskeleitakin löytyy. Rahaa

ohjelmaan on luvassa vuosittain 20 miljoonaa euroa. Käytännön työtä johtaa päätoiminen sihteeristö. Ohjelma ulottuu kaikille hallinnonaloille, joilta on tarkoitus tunnistaa *"fyysisen aktiivisuuden kannalta olennaiset muutostarpeet niin toimintatavoissa, rakenteissa kuin ajattelussakin"*. Ihan tyhjästä ei tässä tarvitse lähteä, sillä Valtion liikuntaneuvosto on selvittänyt eri ministeriöiden liikunnan ja liikkumisen edistämistoimia vuosina 2019–2023.

Liikunnan ja urheilun talouteen vaikuttaa se, että verkossa pelattavat rahapelit siirtyvät lisenssipohjaisiksi vuoden 2026 alkuun mennessä, mikä merkitsee tältä osin Veikkauksen monopolin loppumista. Poliittisesti kyseessä ei ole enää mulistava päätös, vaan toteutunut kehitys on johtanut tilanteeseen, jossa tämä on ainoa järkevä päätös.

Hallitusohjelman liikuntakirjauksista huokuu myös jonkinlainen usko ja toivo liikuntaan ihmeitekeväänä voimana. Luottamus urheilun esikuvavaikutukseen löytyy ohjelmasta: *"Huippu-urheilijat tarjoavat sekä innostavia esikuvia että suuria elämyksiä, jotka vahvistavat yhteensuuluvuuden tunnetta. Tämä on tärkeää erityisesti lasten kannustamisessa urheilun pariin."* Kyse on pikemminkin huippu-urheilun oikeuttamisesta ylevällä merkityksellä. Tutkimustieto kertoo, että esikuvavaikutus lähinnä siirtelee harrastamisen suuntaa.

Ei huoli kansalaisten heikosta kunnosta ole yksin suomalaista tai edes ihan uutta. Yhdysvalloissa oltiin liikkeellä jo 1950-luvulla, kun **Dwight D. Eisenhower** käynnisti lapsille ja nuorille suunnatun liittovaltion liikuntaohjelman. Häntä presidenttinä seurannut **John F. Kennedy** laajensi ohjelman koskemaan myös aikuisia. Pontimena oli amerikkalaisten heikentynyt kunto, jonka pelättiin vaarantavan jopa maapuolustuksen.

Liittovaltion saavuttamat tulokset eivät olleet järjestyttäviä. Osa amerikkalaisista alkoi kyllä liikkua etenkin 1960-luvulta lähtien, mutta heidät saivat liikkeelle kulttuuriset muutokset ja kaupalliset toimijat. Samaan aikaan arkiliikunnan väheneminen kiihtyi ja alkoi kasvattaa väestöryhmien välisiä fyysisen suorituskyvyn eroja. Tuttua tuokin kotikentältä.

Loppukevennyksenä voin kertoa, että olen saavuttanut Lensimmäisen palloilulajien mitalini. Heinäkuun alussa sain kaulaani pronssimitalin viime kauden Palloliiton eteläisen alueen seitsenhenkisten joukkueiden sekasarjasta. Pelasin muutaman pelin kontulalaisen *Idän Pikajunan* maalivahina. Tuli mieleen 1970-luvun kuntoilujulisteen iskulause *"Palloilu kannattaa jo muodon vuoksi"*. ♦

Jouko Kokkonen

Liikuntatieteellinen tiedekunta täyttää 60 vuotta



Kuva: Jouko Kokkonen

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIEEELLINEN TIEDEKUNTA viettää 60-vuotisjuhlavuotta. Liikuntakasvatuksen opetus alkoi Jyväskylän yliopistossa vuonna 1963. Liikuntatieteellinen tiedekunta perustettiin vuonna 1968 ja sen toiminta alkoi laajentua liikuntatutkimuksen eri aloille. Tiedekunta sai vuonna 1971 alussa käyttöönsä oman rakennuksen, jonka suunnitteli **Alvar Aalto**.

Liikuntatieteellinen tiedekunnan merkivuosi on osa Jyväskylän yliopiston 160-vuotisjuhlintaa. Yliopisto juontaa juurensa vuonna 1863 perustetusta ensimmäisestä suomenkielisestä kansakoulunopettajaseminaarista. Seminaari muuttui vuonna 1934 Kasvatusopilliseksi korkeakouluksi. Toiminta yliopistona alkoi vuonna 1966.

Liikunnanopettajakoulutuksen sijoittaminen Jyväskylään oli osa maakuntakorkeakoulujen kehittämistä. Sen seurauksena loppui voimistelunopettajakoulutus Helsingin yliopistossa. Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa työskentelee noin 200 asiantuntijaa ja opiskelijoita on lähes 1 400. Tiedekunta on alallaan Suomen ainoa.

Liikuntatutkimuksen valtionrahoitus siirtyy Suomen Akatemialle

LIKUNTATUTKIMUKSEN VALTIONAVUSTUKSET siirtyvät opetus- ja kulttuuriministeriöstä Suomen Akatemian hoitoon helmikuussa 2023 voimaan tulleen liikuntalain muutoksen myötä. Ensimmäinen uuden Liikuntatutkimuksen akatemiaohjelman haku päättyy tammikuussa 2024.

Suomen Akatemian Liikuntatutkimuksen akatemiaohjelman tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa liikunnan edistämiseksi. Akatemian ylijohtaja **Riitta Maijala** näkee liikuntatutkimuksen tarjoavan tutkittuun tietoon perustuvia ratkaisuja moniin yhteiskunnallisiin ongelmiin.

– Tutkimustietoa voidaan hyödyntää kansanterveyden parantamiseksi edistämällä fyysisen aktiivisuuden edellytyksiä sekä ehkäisemällä syrjäytymistä ja liikkumattomuutta. Uusi ohjelma pyrkii myös edistämään kansainvälistä ja kansallista tutkimus- ja sidosryhmäyhteistyötä sekä viestintää liikuntatieteen tutkimuksen yhteiskunnallisen vaikuttavuuden vahvistamiseksi, sanoo Maijala.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Suomen Akatemia tekevät yhteistyötä uudessa ohjelmassa. Johtaja **Tiina Kivisaari** OKM:n nuoris- ja liikuntapolitiikan osastolta korostaa, että eduskunnan asettamat liikuntapolitiittiset tavoitteet voidaan toteuttaa avustusprosessissa parhaalla mahdollisella tavalla.

– Ohjelman teemat määritellään kulloinkin voimassa olevan ministeriön liikunnan tiedolla johtamisen suunta-asiakirjan mukaan, kertoo Kivisaari.

Liikuntatutkimuksen akatemiaohjelman hakemukset käyvät läpi kansainvälisen vertaisarvioinnin yhdessä Akatemian muiden hakemusten kanssa.



Kansallinen liikuntafoorumi Kisakalliossa

VUODEN 2023 KANSALLISEN LIIKUNTAFOORUMIN teemana on *Euroja liikkeellä*. Talouden merkitys on korostunut, kun koronapandemia ja Venäjän täysimittainen hyökkäys Ukrainaan ovat kiihdyttäneet inflaatiota. Taloutta tarkastellaan foorumissa hallitusohjelman, kansantalouden, verotuksen ja harrastamisen hinna näkökulmista.

Liikunnan harrastamisen hinta on monilta osin noussut. Lukuisen kuntien kyky investoida liikuntapaikkoihin on heikentynyt ja valtion liikuntabudjettiin kohdistuu leikkauspaineita. Veikkausvoittovarat ovat siirtymässä osaksi valtion budjettia. Paljon on puhuttu myös suomalaisten liian vähäisen liikkumisen yhteiskunnalle aiheuttamista kustannuksista.

Yhdeksäs Kansallinen liikuntafoorumi järjestetään 30.–31. lokakuuta Kisakallion urheilupuistolla. Ilmoittautumiset ja ohjelma:

► www.eslu.fi/kansallinen-liikuntafoorumi.



Uutta tietoa liikuntajärjestöistä ja urheiluseuroista

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN LIKES julkaisi toukokuussa uuden *Liikunnan järjestötietokannan* sekä päivitetyn version suomalaiset urheilu- ja liikuntaseurat kokoavasta *Seuratietokannasta*.

Toukokuun lopussa julkaistut tietokannat ovat osa *Liikunnan järjestöiden kehittäminen* -hanketta, joka vahvista liikunnan ja urheilun järjestötoimintaan liittyvän tiedon avointa ja maksutonta saatavuutta. Tieto auttaa analysoimaan liikunnan järjestötoiminnan nykytilaa ja kehityssuuntia.

Liikunnan järjestötietokantaan on koottu perustiedot urheilun lajiliittojen, liikunnan aluejärjestöjen ja muiden liikuntaa edistävien järjestöjen toiminnasta. Tietokannasta löytyvät järjestöjen valtionavustusten määrät yli kahdenkymmenen vuoden ajalta. Tarjolla on myös tietoa tasa-arvon kehityksestä järjestöjen hallinnossa 1990-luvulta alkaen.

Seuratietokantaan on koottu kaikkien valtionavusta saavien lajiliittojen jäsenseurat. Tarkastelussa ovat seurojen lukumäärät lajiliitoittain, jäsenmäärät, palkkatyön määrä seuroissa ja seuratoiminnan kehittämistuen seuranta-aineistot yli kymmenen vuoden ajalta.



Kunnille valmistuivat suositukset kaikille avoimesta liikunnasta

*Suosituks*et kaikille avoimen liikunnan järjestämiseksi kunnissa -julkaisu kertoo, miten kaikille avointa liikuntaa kannattaa toteuttaa kunnissa. Se perustuu *Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta* -hankkeessa (2020–2023) luotuihin suosituksiin.

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaan hankkeeseen osallistui yhdeksän kuntaa: Helsinki, Kouvola, Lappeenranta, Naantali, Pirkkala, Tampere, Jyväskylä, Oulu ja Rovaniemi. Kunnalliset soveltavan liikunnan palvelut ja tukitoimet ovat olennaisia yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien toteutumisen kannalta.

Suositukset kaikille avoimen liikunnan järjestämiseksi kunnissa:

► www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/suosituks-et-kaikille-avoimen-liikunnan-jarjestamiseksi-kunnissa-saavutettava-2023.pdf

Urheilumuseo 80-vuotias

SUOMEN URHEILUMUSEO AVAUTUI ELOKUUSSA 1943

Helsingin silloisella stadionilla. Museon kokoelmia oli kartutettu 1920-luvulta lähtien. Näyttelytilat järjestyivät vuonna 1938 valmistuneelta stadionilta.

Talvi- ja jatkosodan vuoksi muutto viivästyi. Kutsuvieraat tutustuivat museoon 6.8.1943, ja kaksi päivää myöhemmin yleisö pääsi katsomaan museon kokoelmia.

Nykyiset näyttelytilat valmistuivat Olympiastadionin viisivuotisten korjaus- ja muutostöiden päätteeksi vuonna 2020. Kesällä 2022 Urheilumuseo muutti nimensä Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahdoksi.



Kuva: Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto

Sandra Bergqvististä liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri

PÄÄMINISTERI Petteri Orpon hallituksen liikunta-, urheilu- ja nuorisoministerinä on aloittanut ruotsalaisen kansanpuolueen **Sandra Bergqvist**. Hän käsittelee opetus- ja kulttuuriministeriön nuoriso- ja liikuntapolitiikan osatolle kuuluvat asiat mukaanluettuna opintotukiasiat.

Vuonna 1980 syntynyt Bergqvist on koulutukseltaan valtiotieteiden maisteri ja ammatiltaan maatalousyrittäjä. Hänellä on myös perhepäivähoidon ja vanhushuollon peruskoulutus. Bergqvist on toiminut kansanedustajana vuodesta 2019. Hän on Paraisten kaupunginhallituksen puheenjohtaja.

Bergqvist on työskennellyt Kuntaliitossa, opetus- ja kulttuuriministeriössä, ruotsinkielisillä kansankäräjillä ja Åbo Akademiassa. Hän on RKP:n varapuheenjohtaja ja eduskuntaryhmänsä toinen varapuheenjohtaja.

Opetus- ja kulttuuriministeriössä Bergqvist työskentelee kolmantena ministerinä. Suomessa ei ole aiemmin ollut liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeriä. Kulttuuri- ja urheiluministerin nimikkeellä ovat hallitukseen kuuluneet **Stefan Wallin** (2007–2011) ja **Paavo Arhinmäki** (2011–2015). **Sampo Terho** toimi vuosina 2017–2019 Eurooppa-, kulttuuri- ja urheiluministerinä.



Sandra Bergqvist

Kuva: Opetus- ja kulttuuriministeriö



Tyhmä tiedekysymys

Mikä on haitallisinta liikuntaa lapsille ja nuorille?

YKSINKERTAISTA VASTAUSTA lapsille ja nuorille haitallisimpaan liikuntaan on vaikea antaa. Liikunta, joka sisältää paljon päähän kohdistuvia iskuja, voi kuitenkin haitata kasvavien ja kehittyvien aivojen kehittymistä. Lisäksi säheltäminen ja ohjeiden noudattamatta jättäminen muuten hyvässä liikuntaharrastuksessa voi lisätä erilaisten vammojen riskiä, vaikka itse laji ei olisikaan vaarallinen.

Toisin sanoen lähestulkoon kaikkea liikuntaa ja lajeja voi harrastaa tehokkaasti ja turvallisesti. Nykytiedon valossa liian vähäinen liikunta tai hyvin yksipuolinen runsas liikunta ovatkin haitallisempia kuin mikään yksittäinen liikuntalaji, jota toteutetaan lasten ehdoilla.

Liian vähäinen liikunta ja runsas paikoillaanolo vaikuttavat negatiivisesti lähes jokaiseen ihmiskehon elimeen ja elinjärjestelmään. Esimerkiksi kehon rasvakudoksen määrä lisääntyy ja lihasmassan määrä, luuston mineraalipitoisuus ja kestävyyskunto sekä lihasvoima eivät kehity normaalisti. Paikoillaanolo voi haitata myös mielenterveyttä erityisesti, jos liikkumattomuuteen liittyy paljon ruutuaikaa.

Liian varhaiseen erikoistumiseen yhteen urheilulajiin liittyy usein paljon yksipuolista liikuntaa, mikä voi lisätä rasitusmurtumia ja loukkaantumisriskiä. Lisäksi varhainen erikoistuminen kasvattaa esimerkiksi loppuunpalamisen sekä fyysisen ja psykososiaalisen terveyden heikkenemisen vaaraa.

EERO HAAPALA, FT

lasten ja nuorten liikuntafysiologian dosentti
Jyväskylän yliopisto

Muualla sanottua

"Kävelylenkit ovat sopiva tapa aloittaa juoksu-harrastus, etenkin jos juoksu on tarkoitus aloittaa vanhemmalla iällä, tai liikkujalla on ylipainoa. Mikään ei myöskään estä yhdistelemästä kävelyä ja juoksua." *Fysioterapeutti Joni Järvi, Hyvä Selkä 2/2023*

"Koska julkinen kuva urheilusta on jokseenkin mollivoittoinen tällä hetkellä, kaikkien meidän urheilutoimijoiden on tärkeä tuoda esiin sitä hyvää, mitä urheilu antaa – itsensä ylittämistä, ihmisenä kehittymistä, oppimista, iloa, yhteisöllisyyttä, arvostusta..." *Toiminnanjohtaja Sari Tuunainen, Valmentaja 2/2023*

"Liikunta ei ainoastaan paranna liikkumiskykyä, vaan edistää myös aivoterveiden osaluuetta, joka on erittäin tärkeä itsenäisen elämän kannalta. Ja jos liikunnan ohkeen lisäksi kognitiivista toimintakykyä haastavia harjoituksia, saavutettu etu voi olla aivoterveiden kannalta jopa suurempi." *Tutkijatohtori Anna Tirkkonen, Fysioterapia 3/2023*

"Äiti oli mukana jokaisessa harjoituksessani, kunnes olin 15-vuotias. Se oli ihan helvetin ärsyttävää, kun joku kyttäsi ja valvoi koko ajan kaikkea. Papatti, kun itsekin tiesin, että huonosti meni. Sanoin hänelle monta kertaa pahasti ja paiskoin ovia, mutta nyt voin myöntää, että ilman häntä en olisi tässä, se on aivan satavarmaa. Olen äidille todella kiitollinen." *Jalkapalloilija Oliver Antman, X – Veikkauksen asiakaslehti 21.3.2023*



SOPIVA-hanke lähdössä liikkeelle

LIIKUNTATIEEELLISEN SEURAN KESÄLLÄ käynnistynyt SOPIVA-hanke auttaa kuntia soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirjan käyttöönotossa Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa vuosina 2023–2024. Työkirjan avulla kunnan liikuntatoimi voi suunnitella soveltavan liikunnan palveluiden järjestämistä yhteistyössä kunnan, hyvinvointialueen ja paikallisten järjestöjen kanssa. Hankkeeseen osallistuminen on maksutonta.

Lounais-Suomen aluehallintovirasto ja LTS järjestävät kunnille maksuttoman soveltavan liikunnan palveluiden kehittämisseminaarin 26. loka-kuuta Turussa. Tilaisuus on suunnattu kunnan sivistys-, vapaa-aika- tai liikuntatoimessa suunnittelutyötä tekeville työntekijöille, joiden vastuulla on johtaa soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelman laatimista.

Tilaisuuteen voi osallistua paikan päällä Turussa tai etäyhteydellä.

SOPIVA-hankkeen esittely:

► www.lts.fi/tapahtumat/sopiva-hankkeen-aloitustilaisuus.html

Väitösuutiset

Syömiskäyttäytymisen ja kuukautiskierron häiriöt yleisiä suomalaisilla naisurheilijoilla

TtM Suvi Ravin väitöskirjatutkimuksen mukaan suomalaisilla naisurheilijoilla esiintyy verrattain paljon ongelmia syömiskäyttäytymisessä ja kuukautiskierrossa. Tutkimuksessa nuoruudessa harrastettu kilpaurheilu ennusti keski-ikässä parempaa fyysistä kuntoa sekä terveydelle edullisempaa kehon koostumusta. Sitä vastoin syömisen ja kuukautiskierron haasteet näyttäytyivät epäedullisina urheilijan terveyden ja urheilu-uran kannalta.

Suvi Ravin liikuntalääketieteen väitöskirja "Low Energy Availability-Related Conditions in Female Athletes: Prevalence Rates and Relationships with Health, Injuries, and the Sports Career" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 21.6.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9648-2>

Move!-mittaukset voivat olla myönteinen kokemus oppilaille

LitM Mikko Huhtiniemen mukaan Move!-mittaustilanteet voivat olla myönteinen kokemus oppilaille, kun ne on toteutettu mielekkäällä tavalla. Lisäksi oppilaiden toimintakyvyn kehittäminen on kouluympäristössä mahdollista melko pienillä

panostuksilla. Huhtiniemi tutki viides- ja kahdeksaluokkalaisten oppilaiden motivaatio- ja tunnekokemuksia koululiikunnassa ja erityisesti siihen sisältyvissä Move!-mittaustilanteissa. Lisäksi hän tarkasteli koulussa toteutettua fyysisen toimintakyvyn parantamiseen tähtäävää interventio-ohjelmaa.

Mikko Huhtiniemen liikuntapedagogiikan väitöskirja "Students' Motivational and Affective Experiences in Physical Education and during School-Based Fitness Testing, and the Development of Motor Competence and Health-Related Fitness" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 17.6.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9658-1>

Vaihdevuodet eivät laske lepoenergiankulutusta tai rasvanpolttokykyä

TtM Jari Karppinen tutki vaihdevuosien ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä aineenvaihduntaan. Hän selvitti myös, kertoooko tehokkaammin toimiva rasvanpoltto paremmasta kyvystä hallita verensokeria sokerirasituskokeen aikana. Tulosten perusteella vaihdevuodet ja muutokset hormonipitoisuuksissa olivat yhteydessä valtimonkovettumatautia aiheuttavien lipoproteiinipartikkelien ja LDL-kolesterolin määrän kasvun. Muutoksia havaittiin myös aineenvaihduntatuotteiden

pitoisuuksissa. Vaihdevuodet eivät kuitenkaan olleet yhteydessä alentuneeseen lepoenergiankulutukseen.

Jari Karppisen liikuntalääketieteen väitöskirja "Menopause, Physical Activity, and Whole-Body Metabolism with an Emphasis on Resting Energy Expenditure, Fat Oxidation, and Serum Metabolome" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 16.6.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9575-1>

Fyysinen aktiivisuus hidastaa vaihdevuosien vaikutusta kehon rasvaan

FM Hanna-Kaarina Jupin väitöstutkimuksen mukaan vaihdevuosien siirtymävaihe on yhteydessä kehon rasvoittumiseen ja lihasmassan vähenemiseen. Pitkittäisaineistoon perustuvat tulokset vahvistavat aiemmin tehtyjä havaintoja vaihdevuosien merkityksestä keskivartalolihavuuden synnylle ja lihasmassan vähenemiselle. Ne tarjoavat myös uusia molekyyllitason kohteita tarkempien mekanismien selvittämiseen. Tulosten mukaan kehonkoostumuksen muutosta voi hidastaa olemalla fyysisesti aktiivinen ja syömällä terveellisesti.

Hanna-Kaarina Jupin gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Associations of the Menopausal Transition with Body Composition: Examining the Influence of Hormonal Changes, Muscle RNA Signaling and Lifestyle Habits" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 9.6.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9615-4>

Selkäkipu vaatii hoitoa työkyvyttömyyseläkkeelläkin

Selkärangan kipua on vaikea hoitaa nopeasti. Oireet voivat johtaa sekä lyhyt- että pitkäaikaiseen työstä poissaoloon ja pahimmassa tapauksessa työkyvyttömyyseläkkeelle. **LL Hanna Kaijankoski** tarkasteli väitöskirjassaan työkykyä ja kipulääkkeiden käyttöä selkäleikatuilla potilailla, joiden alaraajakipua on hoidettu selkäydinstimulaatiolla. Tulosten mukaan pysyvää selkäydinstimulaatiota käyttäneillä oli vähemmän sairauslomaa ja työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisiä kuin muissa tutkimuksen potilasryhmissä.

Hanna Kaijankosken lääketieteen väitöskirja "Disability pension and use of pain medications in persistent spinal pain syndrome patients treated with spinal cord stimulation" (Työkyvyttömyyseläke ja kipulääkkeiden käyttö selkäleikkauksen jälkeen selkäydinstimulaatiolla hoidetuilla potilailla) tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 9.6.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4867-0>

Runsas päivittäinen paikallaanoloaika on yhteydessä heikentyneeseen rasva-aineenvaihduntaan

TtM Petra Tjurin väitöstutkimuksen mukaan keski-ikäisten ihmisten runsas päivittäinen paikallaanoloaika on yhteydessä heikentyneeseen rasva-aineenvaihduntaan. Paikallaanolo ja pitkien paikallaanolojaksojen korvaaminen vähintään kevyellä liikuskelulla on yhteydessä suotuisampaan sokeriainenvaihduntaan. Yhteys oli voimakkaampi, jos paikallaanoloa korvattiin reippaalla ja rasittavalla liikkumisella. Tutkimuksessa kehitettiin uusi koneoppimiseen perustuva menetelmä, jolla voitiin aiempaa paremmin erottaa paikallaanolo ja liikkuminen aktiivisuusmittarin tuottamasta signaalista.

Petra Tjurin lääketieteen väitöskirja "Paikallaanolo keski-ikässä: Mittausmenetelmän kehittäminen ja yhteys rasva- ja sokeriainenvaihduntaan" tarkastettiin Oulun yliopistossa 2.6.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/urn:isbn:9789526236810>

Liikunta-alalta valmistuneiden työurat ovat monipolvisia ja vaihtelevia

Liikunta-alalla työskenteleville alanvaihdot, moneen paikkaan työllistyminen ja eri alojen yhdistäminen on tuttua. **LitM Kaisa-Mari Jaman** väitöstutkimuksen perusteella urien muotoutuminen liittyy sattumia, erehdyksiä, yllättäviä tapahtumia ja asioita, joita yksilö ei voi hallita. Lisäksi uratapahtumiin liittyvät monet yksityiselämän tapahtumat ja kokemukset. Uran muotoutumisen ennustaminen on vaikeaa.

Kaisa-Mari Jaman kasvatustieteen väitöskirja "Career-themed life narratives of sports graduates: Intertwinement of careers and nonwork-elements of life" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 19.5.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9565-2>

Runsas ruutuaika kouluikäisten niska-hartiakipujen taustalla

TtM Katariina Pirnes selvitti väitöskirjatutkimuksessaan kouluikäisten lasten niska-hartiakipuihin liittyviä tekijöitä. Seurantatutkimuksessa yli neljäsosa lapsista vastasi kärsivänsä viikoittaisista niska-hartiakivuista kyselyä edeltäneen kolmen kuukauden aikana seurannan lopussa. Tutkimuksen seurannan aikana ei havaittu reippaan tai rasittavan fyysisen aktiivisuuden tai paikallaanoloajan lisäävän tai vähentävän niska-hartiakipuja. Sen sijaan etenkin fyysisesti passiivinen pelaaminen ja sosiaalisessa mediassa vietetty aika lisäsivät lasten niska-hartiakipujen ilmaantuvuuden riskiä ensimmäisen seurantavuoden aikana.

Katariina Pirnesen fysioterapian väitöskirja "Neck and shoulder pain in school-aged children with special reference to physical activity, sedentary time, and physical fitness characteristics" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 19.5.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9530-0>

Kaatumisten ehkäisy tutkimukseen valikoitui muita hyväkuntoisempia naisia

Merkittävä osa ikääntyneistä kaatuu vuosittain. Usein kaatumiset johtavat loukkaantumisiin, joskus kohtalokkain seurauksin. **LL Tommi Vilpunahon** väitöstutkimus liittyi Kuopion kaatumisten ehkäisy -tutkimukseen (Kuopio Fall Prevention Study, KFPS), jossa toteutettiin satunnaistettu kontrolloitu liikuntainterventio kaatumisten ja murtumien ehkäisemiseksi ikääntyneillä naisilla. Samalla kuvattiin KFPS-tutkimuksen protokolla. Tulosten mukaan KFPS-tutkimuksessa oli valikoitumisharhaa, sillä osallistuneet olivat jo lähtötilanteessa nuorempia, korkeammin koulutettuja, fyysisesti aktiivisempia ja toimintakykyisempiä sekä terveempiä kuin ne, jotka eivät osallistuneet.

Tommi Vilpunahon kirurgian alaan kuuluva väitöskirja "Methodological aspects of fall prevention" (Kaatumisen ehkäisyn metodologisia näkökulmia) tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 19.5.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4849-6>

A photograph of Kjell Westö, a middle-aged man with grey hair and a goatee, wearing a black button-down shirt and dark jeans. He is standing outdoors in front of a modern glass building. A poster on the building behind him features a logo with the year '1897' and the text 'LÄS RÄTTRE' and 'KÄSIKORTIT MYNNISSÄ NYT'. Below the poster, the word 'NORDIS' is visible on the glass. The man has his hands in his pockets and is looking slightly to the right of the camera.

**Kjell Westö:
Oma liikkuminen
sykähdyttävämpää
kuin penkkiurheilu**

Kjell Westö seuraa enää vähän huippu-urheilua. Rahan mahti ja korruptio ovat vieneet maun suosikkilajin jalkapallon seuraamisesta. Yksi on pysynyt: HIFK:n jääkiekko vetää yhä puoleensa. Westön kirjoissa urheilu kulkee luontevana osana kerrontaa.

MARRASKUUSSA 2022 WESTÖ ilmoitti julkisesti, ettei seuraa miesten jalkapallon MM-kisoja Qatarissa. Moista hän ei olisi voinut kuvitella tekevänsä 1980-luvulla. Päätös piti, vaikka suosikkijoukkueen Argentiinan menestys ei tehnyt asiaa helpoksi. Suoria lähetyksiä Westö ei seurannut, mutta puolivälieristä lähtien hän katsoi seuraavana päivänä ottelukoosteen. Argentiinalaiselta kaveriltaan hän sai ajantasaisia WhatsApp-raportteja.

Westö ei seuraa enää juurikaan Valioliigaa, vaikka on kannattanut yhdessä lähisuvun kanssa Arsenalia. Liigan muuttuminen suurelta osin öljyrahan hallitsemaksi globaaliksi viihdeteollisuudeksi ei miellyttänyt. Jalkapallossa tilannetta hämmentävät entisestään Saudi-Arabian pyrkimykset nostaa oman liigansa kiinnostavuutta hankkimalla Cristiano Ronaldon, Neymarin ja Karim Benzeman taseisia pelaajia.

– Saudit pelaavat mielettömällä korteilla maailmantilanteessa, jossa ei pitäisi painaa joka alalla kaasua, vaan etsiä uusia ja hillitympiä tapoja elää, sanoo Westö.

Urheilu liittyy luontevasti Westön teksteihin

Urheilu ja myös liikunta näkyvät Westön kirjoissa. Urheilu on juonellista ja kerronnallista ydinsisältöä *Missä kuljimme kerran* -romaanissa (2006) Allu Kajanderin jalkapallomenestyksen kautta. Osassa Westön kirjoista urheilu on mukana enemmän mausteena. Hänen läpimurtoteoksestaan *Leijat Helsingin yllä* (1996) urheilusta kiinnostuneelle lukijalle jää mieleen jääkiekon nuorten EM-kisojen loppuottelu, jossa Suomi voitti Helsingin jäähallissa Neuvostoliiton.

– Urheilun sisällyttäminen tarinaan ei vaadi mitään ihmetekoja, sillä olen kiinnostunut urheilusta ja sen maailmasta. Siinä mielessä urheilu on helppo saada luontevaksi osaksi tarinaa.

Urheilun sisällyttäminen tarinaan ei vaadi mitään ihmetekoja.

Urheilun yhdistämistä kerrontaan on helpottanut se, että Westö urheili itse 15-vuotiaaksi asti. Jalkapallo olisi kiinnostanut eniten, mutta Munkkivuoren suunnalla ei ollut tarjolla junioritoimintaa. Kilpailullisiksi lajeiksi tulivat käsipallo ja pöytätennis. Westö kuuluu myös sukupolveen, joka luki Martti Jukolan viiteen painokseen yltäneitä *Urheilun pikkujättiläistä*. Lehtien urheilusivuja hän alkoi seurata jo 5–6-vuotiaana. Muistiin ovat jääneet 1960-luvun lopun ja 1970-luvun alun tulokset niin hyvin, että kaverit heittävät hänelle herjaa asiasta.

Westölle urheilun liittäminen osaksi tarinaa on luonnollista myös siksi, että se merkitsee monille ihmisille paljon. Monet urheilevat itse ja paljon useammat ovat penkkiurheilijoita. Lisäksi tänä päivänä urheilua eivät seuraa enää vain miehet vaan myös naiset. Urheilulla on myös ollut suuri merkitys kansallisen identiteetin kannalta, eikä tämä ulottuvuus ole Westön mielestä kokonaan kadonnut. Hannes Kolehmainen, Paavo

Nurmen ja Lasse Virénin juoksuista on siirrytty eläytymään Leijonien ja Huuhkajien menestykseen.

Westö on tuonut esille myös urheilun kielteisiä puolia. Romaaniin *Kangastus 38* sisältyy kohtaus, jossa juutalaiselta Abraham Tokazierilta viedään 100 metrin voitto stadionin kesäkuussa 1938. Tapahtuma päättyi romaaniin osaksi sattumalta. Westö sai tiedon tapauksesta vääryyttä kärsineen urheilijan veljenpojalta Hillel Tokazierilta ja ajatteli sen sopivan osaksi tarinaa. Kirjassa sivumäärällisesti pieni episodi kasvoi julkisuudessa mittoihin, jotka johtivat tulosten muuttamiseen 75 vuotta myöhemmin, mikä oli jo edesmenneen urheilijan sukulaisille suuri asia. Eikä rasismi ole kadonnut Suomesta mihinkään, pikemminkin päinvastoin.

– Moraalin kannalta oli tärkeää, että virhe myönnettiin, vaikkakin 75 vuotta myöhemmin.

Westön syyskuussa 2023 ilmestyvään *Molly & Henry. Romaani sotavuosilta* -teokseen sisältyy pieni jalkapallokohtaus, joka sijoittuu vuoteen 1941.

Hiekkakentiltä se alkoi

Westö sai ensikosketuksensa jalkapalloon Munkkivuoressa Ulvilantien ja Porintien välisellä hiekkakentällä. Perheen muutettua Munkkiniemeen tutuksi tuli Palokunnan kenttä, joka oli saanut nimensä vieressä tuolloin sijainneesta palos asemasta. Kentällä oli sateiden jälkeen armottoman suuria lätäköitä, joiden kuivuminen kesti päiväkausia. Pallo pysähtyi peleissä tuon tuosta lammikkoon.

Vanhempien eron jälkeen ja kaveripiirin hajaannuttua ”Munkinseudun” kulmat jäivät. Vajaa kymmenen vuotta sitten Westö tapasi nykyisen vaimonsa, joka asui Munkkiniemessä. Samalla toteutui paluu Palokunnan kentälle, jolle oli asennettu tekonurmi. Tuttu ikämiesporukka siirsi harjoituksensa kentälle.

– Käyn höntsäämässä treeneissä silloin kun ehdin. Tuntuu aika hurjalta pelata samalla kentällä kuin 50 vuotta sitten. Juoksen myös radalla. Oikea polveni ei enää kestä juoksemista asvaltilla.

Kymmenvuotiaana Westö innostui juoksusta **Juha Väätäisen**, **Lasse Virénin** ja **Pekka Vasalan** menestysten innostamana. Pitkät matkat sopivat hänelle hyvin. Cooper-tulos oli yleensä luokan paras. Sen sijaan 60 metrillä Westö sanoo olleensa toivottoman hidas.

– Lenkkeilin tosi paljon niinä vuosina. Juoksin Galén-Kallelan museolle Tarvaspäähän. Matkalla on saaria, joista yhdellä on aika jyrkkä lyhyt mäki. Olin lukenut, että Pekka Vasala oli saavuttanut hirmukuntonsa juoksemalla mäkiiä hiekkakuopalla. Talvellakin vedin interalleja siellä.

Nordiksen tunnelma sykähdyttää

Kaikkein läheisin urheilupaikka Westölle on Helsingin jäähalli Nordis. Hän alkoi käydä Nordiksella 1960-luvun lopulla, jolloin ottelut olivat pelkistettyjä tilaisuuksia, eivät showtaphtumia. Vuonna 1966 valmistuneessa hallissa on Westön mielestä säilynyt osa vanhan ajan charmista, vaikka toki meno Nordiksellakin toista kuin 50 vuotta sitten.

– Tulimme aikaisin, jotta saimme kaiteen luona hyvät paikat seisomakatsomosta. Näimme puoli tuntia ennen peliä, kun pelaajat tulivat jäälle lämmittelemään. Ja siihen aikaan olisi ollut pyhäinhävääistys, jos oli hodarilla, kun toista erää on pelattu kahdeksan minuuttia. Tapahtuman intensiteetti on kärsinyt siitä, että ihmiset ovat niin pilalle hemmoteltuja.

Westön HIFK-side on säilynyt, vaikka huippu-urheilu ei muutoin jaks enää innostaa. Hän seurasi joukkueen edesottamuksia myös asuessaan Tukholmassa 2010-luvun alussa.

Stadikalta Westöltä on lukuisia hienoja muistoja. Erityisen hyvin mieleen ovat jääneet Münchenin olympiakisojen jälkeen järjestetyt kilpailut. Sateisena syyskuun iltana Münchenissä 1 500 metriä voittanut Pekka Vasala kukisti 800 metrillä matkan olympiavoittajan **Dave Wottlen**. Kaksinkertainen kultamitalimies Lasse Virén juoksi kisoissa 5 000 metrin uuden maailmanennätyksen 13.16,4.

Paluu liikunnan pariin

Liikunta ja urheilu jäivät Westöltä kokonaan 15–16-vuotiaana. Taukoa kesti parikymmentä vuotta. Westö sanoo, ettei hän muistele mielellään boheemiaikojaan. Rööki paloi ja



Kjell Westö (s. 1961)

Tuotanto: 9 romaania, 4 novellikokoelmaa, kolme runokokoelmaa, muistelmateos yhdessä Märten-veljen kanssa ja valokuvateos yhdessä Sari Poijärven kanssa.

Teoksia käännetty yli 20 kielelle

Ruotsin Akatemian Suomi-palkinto 2018

Pohjoismaiden neuvoston kirjallisuuspalkinto 2014 teoksesta *Kangastus 38*

Aniara-palkinto (Ruotsi) 2014

Pro Finlandia -mitali 2008

Finlandia-palkinto 2006 teoksesta *Missä kuljimme kerran*

Kirjallisuuden valtionpalkinto 1990 teoksesta *Merkitty ja muita novelleja*

Työskennellyt toimittajana Hufvudstadsbladet- ja Ny Tid -lehdissä

Opintoja Svenska Social- och kommunalhögskolanissa

alkoholia kului. Muutos alkoi samoihin aikoihin, kun *Leijat Helsingin yllä* ilmestyi.

Westön esikoinen **Benjamin** oli yhdeksänvuotias ja osoitautui lahjakkaaksi futaaajaksi. Isä-Kjell toimi jonkin aikaa Savannan Pallon kakkosvalmentajana, kunnes huomasi touhun vievän kauden aikana tuhattomasti aikaa. Kentän laidalla toimiminen johdatti kuitenkin takaisin omakohtaisen harrastamisen pariin. Tupakanpolto ja terävät jäivät.

– Olen sanonut, että liikunnan aloittaminen ja paheiden vähentäminen silloin 35-vuotiaana on elämäni parhaita ratkaisuja. Aloin saada keuhkoja takaisin. Olin polttanut 20 vuotta ihan kaksin käsin. Muistan sen tunteen jollain juoksulenkillä metsässä, kun keuhkot alkoivat ottaa happea taas. Onhan se hienoa.

Vaikka selkä- ja polvivammoja on tullut, niin Westö pysyy 62-vuotiaana juoksemaan, jalkapalloon ja pelaamaan sulkapalloa. Hankalin vaivoista on ollut välilevytyrä, joka esti liikunnan vuoden ajan. **Martti Kuuselan** 70-vuotissyntymäpäiväottelussa Brahen kentällä lokakuussa 2015 Westö huomasi ilokseen kykenevänsä taas pelaamaan.

Westö sanoo nykyisin voivansa huonosti, jos juoksemiin tulee viikon tauko. Hänen liikuntavinkkinsä on pelkistetty: lähde silloinkin, kun ei huvita.

– Joskus on vaan semmoinen olo, että ei nyt tänään. En jaks, mutta kun lähtee, niin se tuntuu aina hyvältä. Mikä ei tietysti tarkoita sairaana urheilemista. ♦



Kuva: Juha Laitalainen

JARI KUPILA

Hyvinvointi ei ole täydellisyyttä

Liikunta tekee hyvää, mutta hyvinvointiin tarvitaan paljon muutakin – ja toisinaan jotakin aivan kokonaan muuta.

PÄÄDYIN KERRAN MUUTAMAN urheilutouhuissa varsin syvällä olevan valmentajan kanssa jutustelemaan siitä, minkälaisen tunnusmerkkien kautta ihminen voi hahmottaa oman hyvinvointinsa tilaa.

Keskustelu rönsyili monin tavoin, mutta alkoi lopulta tiivistyä. Hyvinvoiva ihminen nukkuu yönsä hyvin. Se syö hyvin. Se paskoo hyvin. Se liikkuu hyvin ja tarpeeksi.

Se herää aamulla mielellään, lähtee päivän askareisiin reippaana, se viihtyy askareissaan, se tuntee illalla olleensa päivän aikana se ihminen, joka hänen pitääkin olla.

Sillä on ystäviä. Sillä on rakkautta. Se on terve. Sillä ei ole hätää taloutensa kanssa. Se tuntee olevansa hyvä siinä mitä tekee, tarpeellinenkin.

Ja niin edelleen.

Keskustelu rönsyili, kunnes päädyimme siihen, että mahdolltomaksi menee. Eihän kenellekään mene ihmisten maailmassa niin hyvin, että täyttäisi hyvinvoivan ihmisen kriteerit.

Naurahdimme, ja puhe siirtyi keihäänheiton tilan ihmettelyyn.

Eturyhmät kilpasilla

Viime aikojen suomalaisuus on alkanut puhua samasta asiasta. Hyvin- ja pahoinvointi ovat nousseet julkisen keskustelun agendalle. Vaikka erilaiset kansainväliset mittaukset kertovat, että Suomessa asuu maailman onnellisin kansa, emme silti voi hyvin.

On tunnistettu miten moni voi huonosti. On tunnistettu asiaan liittyvä kansanterveydellinen ja -taloudellinen riski.

Kun yhteiskunnassa tunnistetaan jokin tarve, tahtoo käydä niin, että alkaa kuulua myös erilaisia äänekkäitä puheenvuoroja siitä, miten tarve täytetään. Näin on käynyt tässäkin aiheessa.

Tahoja, jotka kertovat mitä pitää tehdä, että pahoinvointi poistuu, tuntuu riittävän.

Valitettavasti keskustelu on alkanut muistuttaa keskusteluamme kentälaidalla. Kun puhumme hyvinvoinnin lisäämisestä, päädyimme turhan usein vain listaamaan asioita, jotka ihmisen pitää laittaa kuntoon. Aivan kuin hyvinvointi olisi joku palapeli, joka mekaanisesti kasataan.

Etenkin meitä liikunta- ja urheilukulttuurin kasvatteja tämä ajattelutapa leimaa helposti. On taipumusta nähdä hyvinvointi asiana, joka hoituu, kun asiaan kuuluvat mitattavat yksityiskohdat laitetaan kuntoon.

Lähestymme asian hoitamista kuin maratonkunnon rakentamista ensi kesään. Samalla teemme turhankin helposti johtopäätöksiä, joissa erilaiset liikunnalliset ja ylipäänsä fyysiset mittarit ylikorostuvat. Unohtuu se, että vaikka liikunta on hyvä väline hyvinvoinnin rakentamisessa, se on vain väline.

Huippukunto ei takaa hyvinvointia. Jos takaisi, erilaiset mielenterveysongelmat eivät olisi niin yleinen ongelma kuin ne myös liikunnallisessa väestössä ovat.

Ihminen on kokonaisuus. Psykkinen, fyysinen ja sosiaalinen ovat kiehtovasti kietoutuneet toisiinsa ja muodostavat sen mitä olemme ja miten voimme. Ihminen ei ole mekaaninen kone.

Ja kun ei ole, on syytä olla myös tarkkana sen kanssa, mitä väitämme hyvinvoinnin meiltä vaativan.

Samalla kannattaa tunnistaa sekin, mitä hyvinvointi ei vaadi. Ainakaan se ei vaadi täydellistä ihmistä, kaikessa onnistuvaa ja koko ajan edistyvää superhahmoa.

Hyvinvointiin pyrkiminen ei vaadi täydellisyyteen pyrkimistä.

Joskus on syytä pysäyttää liike

Urheilun ja liikunnan järjestöt sekä alan kaupallisetkin toimijat ovat alkaneet osallistua aiempaa aktiivisemmin hyvinvointipuheeseen.

Se on tervetullutta kehitystä, mutta samalla tulee paljaasti esiin koko tämän keskustelun keskeinen vinouma. Tämänkin yhteiskunnallisen tarpeen käsittelyssä tuntuu edunvalvonnan sivumaku. Kaikki tietysti katsovat aina kaikkea omista näkökulmistaan, mutta itse kunkin eturyhmätahon olisi silti hyvä joskus pysähtyä hieman syvällisemmin näkemään kokonaiskuva.

Liikuntakulttuurilla on varmasti valtavan hyviä mahdollisuuksia olla tukemassa suomalaisten hyvinvoinnin kehittämistä, mutta samalla liikunnan ihmisten olisi syytä haastaa oman puheensa, toimintansa ja ihmiskäsityksensä – ja sitä kautta hyvinvointikäsityksensä – perusteita.

Liikuntaporukan puheenvuoroista välittyi hetkittäin mielikuva, jossa fyysisestä suorituskyvystä ja liikunnan lisäämisestä on tullut aihepiirin päätavoite. Tämän ajatus-tavan looginen jatkumo on tietenkin se, että kun laitetaan Suomi liikkeelle, saadaan ihmiset voimaan hyvin.

Tietenkin tässä näkökulmassa on paljon perääkin, mutta siinä piilee myös riski sokeutumiseen hyvin- ja pahoinvoinnin kokonaisuudelle. Se puolestaan tuottaa helposti toimintaa, joka ei enää palvele päätavoitetta, hyvinvointia, vaikka liikkumisen tavoitetta palvelisikin.

Koko aihepiirin iso pääotsikko on hyvinvointi. Liikkuminen on yksi alaotsikko, tärkeä sellainen, mutta silti vain yksi alaotsikko. Hyvinvointi kun on asia, jota kohti toinen pääsee lisäämällä liikettä, mutta jonkun toisen kohdalla sama tavoite vaatii liikkeen pysäyttämistä. Liikkeen lisääminen voi pahimmillaan jopa lisätä pahoinvointia.

Hyvinvointiin ei tarvita täydellisyyttä

Urheilun ja liikunnan kulttuureissa elää eetos siitä, että ihmisen pitää koko ajan kehittyä. ”Tiedän, että täydellisyyttä ei voi saavuttaa, mutta on se silti hyvä tavoite”-tyyppiset lauseet ovat keskeistä traditiota.

Kun pyrkimyksenä on koko ajan kehittyä, elää kulttuurissa tietysti vahvana erilaisten suorituskykyyn liittyvien yksityiskohtien jatkuvan mittaamisen ja analysoinnin tarve. Se taas ohjaa helposti näkemään elämän asiana, jossa jatkuvasti kamppaillaan erilaisten mitattavien yksityiskohtien kanssa – ja ihmisenä elämisen ideaksi alkaa muodostua jatkuva pyrkimys kehittyä näiden yksityiskohtien kanssa.

Tämä ajattelu läikkyi helposti urheilu- ja liikuntasuoritusten mittaamisen ulkopuolelle. Elämästä tulee kilpajuoksu, jossa onnistuminen alkaa määrittävä sillä, miten lähellä täydellistä missäkin asiassa olemme.

Jos ihmisen elämän keskeiseksi sisällöksi tule jatkuva kehittyminen, erilaisten ulkoisesti mitattavien mittarilukemien täyttäminen, päädytään helposti kierteeseen, josta ei hyvä seuraa. Jos kuta kuinkin kaikessa pitää kurkotella täydellisyyttä, unohtuu jotakin olennaista ihmisyyden perusluonteesta.

Siis se, että me kaikki olemme keskeneräisiä ja vajavaisia. Eikä siinä sinänsä ole mitään vikaa.

Ihmisen hyvinvointi ei siksi lähtökohtaisesti vaadi minkään mittarilukeman täyttämistä. Pahoinvoinnin muutos hyvinvoinniksi vaatii varmasti muutosta jossakin elämän osa-alueessa, mutta mitä se pohjimmiltaan vaatii, onkin toinen juttu.

Aika monesti riittäisi, että yrittäisimme hieman vähemmän. Että keskittyisimme siihen mitä olemme, minkälaisilla elämisen pelikorteilla olemme päätyneet pelaamaan

Ihmisen hyvinvointi ei vaadi minkään mittarilukeman täyttämistä.

– sen sijaan että yrittäisimme epätoivoisesti muuttua jokikin muuksi.

Täydellisyys ei kuulu hyvinvoivan ihmisen tunnusmerkistöön. Vaan kyky elää tasapainossa oman keskeneräisyyden ja vajavaisuuden kanssa.

Ristiriitaiset tunnusmerkit

Se, mitä itse kukin tarvitsee pahoinvointinsa poistamiseen ja hyvinvointinsa lisäämiseen, on eri yksilöiden kohdalla hyvin erilainen asia.

Jollekin tekisi varmasti hyvää liikkuu enemmän, mutta vastaavasti on niitäkin, jotka ovat tehneet elämästään aika-
tauluhelvetin, jossa olisi liikettä tarpeellisempaa opetella pysähtymistä – tai ainakin säättää oman liikkumisen tapaa.

Se, että ihminen liikkuu aktiivisesti, ei tee hänestä automaattisesti hyvinvoivaa. Itse asiassa moni meistä liikkuu pitkälti siksi, että kestäisimme arkeamme, joka kaikin puolin kuluttaa meitä yhä kiihtyvämällä sykkeellä. Juoksemme pakoon pahoinvointia, emme kohti hyvinvointia.

Siksi pitää olla myös tarkkana siitä, miten katsomme aiheen ulkoisia tunnusmerkkejä. Hyväkuntoinen ihminen, jonka elämässä on paljon jännittäviä yksityiskohtia, voi olla sisältä täysin tyhjä. Vastaavasti se, että ihmisellä on ylipainoa tai jokin fyysistä toimintakykyä rajoittava sairaus, ei välttämättä tarkoita sitä, etteikö hän voisi olla kaikkien vajavaisuuksien ja puutteidensa keskellä tasapainossa itsensä ja elämänsä kanssa – ja elää rikasta ja täyttä elämää.

Pitää olla varovainen, kun päätelemme jonkin yksittäisen asian kertovan hyvin- tai pahoinvoinnista. Ei ole olemassa hyvinvoivan ihmisen prototyyppiä, jotakin perusmallia hyvinvoivasta ihmisestä, jota kohta kaikkien pitäisi kulkea. Tämä pitäisi ymmärtää omalla kohdalla, mutta myös katsoessamme muita.

Siksi pitää myös miettiä, mitä hyvin- ja pahoinvoinnin asioissa on milloinkin syytä tyrkyttää ratkaisuksi. Erityisen tärkeää tämä on yhteiskunnallisen päätöksenteon yhteydessä. Muuten saattaa käydä niin, että se toimenpide, jonka piti lisätä hyvinvointia, tuottaakin pahoinvointia.

Jos puhumme hyvinvoinnista, ei pidä unohtua puhua ylipainosta. Eikä verenpaineesta, ei tupakoinnista, ei liikkumattomuudesta. Niistä pitää toki puhua, monessakin kohtaa, mutta vain yksityiskohtina.

Tärkeintä olisi koko ajan muistaa, että aikamme suurin vitsaus ei ehkä sittenkään ole se, että olemme vajavaisia ja kykenemättömiä pysymään niiden mielikuvamallien perässä, joita aikamme ihminen usein itseltään vaatii.

Ongelmiemme ydin ei ole puutteissamme, vaan kyvyssämme – tai kyvyttömyydessämme – elää niiden kanssa.

Täydellisyys on rankka tavoite. Vielä rankemmaksi se tulee, jos ihminen vaatii sitä itseltään kovin monessakin asiassa. Sellaisen tavoitteen kanssa hyvinvoinnista on vaikea pitää huoli.

Fiksujen ohjausliikkeiden aika

Hyvinvointi ei ole asia, joka syntyy pakottamalla ja patistamalla, jollakin taianomaisella yleisellä elämänmallilla, johon kansakunta kokonaisuudessaan työnnetään.

Sitä kohti voi kuitenkin ohjata.

Tärkein ohjausliike pitäisi ensimmäiseksi tehdä ajattelussa ja edessä olevan ongelman kokonaiskuvan hahmottamisessa. Nyt, kun Suomessa vallitsee konsensus siitä, että hyvinvointiasioissa on paljon tehtävää, olisi erittäin tärkeää edetä asiaan liittyvän kokonaiskuvan hahmottamisen aiempaa yksityiskohtaisemman ja laaja-alaisemman tarkastelun kautta – ei rynnätä ensimmäisten mieleen tulevien päätösten ja satsausten kautta.

Vain siten voidaan tehdä yhteiskunnallisella päätöksenteolla ohjausliikkeitä, jotka oikeasti kohdistuvat varsinaiseen tavoitteeseen, eivät sivuasiaan.

Tämä ei sinänsä mitään ihmeitä vaadi. Tiedeyhteisö on kyllä tutkinut pahoinvoinnin eri ulottuvuuksia varsin perusteellisesti, nyt pitäisi vain maltaa kuulla ja kuunnella tätä asiantuntijapuhetta, jota tulee hyvin laajalta spektriltä – etenkin sote- ja kasvatustuolien tutkijakunnan kautta.

Tätä kaikkea ei pidä nyt lukea niin, että kehottaisin suomalaisia lysähtämään sohvalleen ja lopettamaan elämäänsä kaikki pyrkiminen parempaan.

Ei suinkaan. Kehotan ihan päivastaiseen.

On nimittäin niin, että mitään kestävästä hyvästä kehityksestä ei synny, jos emme hetkittäin ymmärrä pysähtyä tarkastelemaan oman elämämme isoja linjoja ja kokonaisuuttamme, sitä mikä oikeasti on tärkeää. Kiireisin edistysaskel on toisinaan se, että pysähtyy.

On varmasti hyväksi, että ihmisellä on asioita, joissa hän haluaa kehittyä. On hyvä, että niihin asioihin heittäytyy täysillä ja tavoittelee koko sydämellään.

Mutta samalla pitäisi kuitenkin muistaa, että ihan kaikessa ei niin tarvitse tehdä. Tämän itsestäänselvyyden hoksaaminen onnistuu, jos muistaa hahmottaa omaa elämäänsä hieman vähemmän yksittäisten mittareiden kautta – ja hieman enemmän oman elämän kokonaiskuvan kautta.

Elämme kärjistysten aikaa

Elämme aikaa, jossa asiassa kuin asiassa on muodikasta puhua kovalla äänellä ja ehdottomalla nuotilla. Sanomisen rytmii ja sävy haastavat reagoimaan, puhumaan takaisin samassa äänensävyssä – ei kuuntelemaan ja harkitsemaan.

Keskustelukulttuurimme on tullut huutelun ja painiotelun tunnelma. Riittää suoraviivaisia sanoja, jotka yksinkertaistavat moniulotteisia asioita ja vaativat äkinäisiä toimenpiteitä. On puhetta ja ääntä, mutta miten lienee vuorovaikutuksen laita?

Niitä, jotka pysähtyisivät ja pohtisivat, jotka kuuntelisivat muita ja pyrkisivät suhtautumaan yhteiseen keskustelunaiheeseen kuin yhteisen haasteen ratkaisuun – ei kaksintaisteluun, jossa vastapuoli on lyötävä – ei juuri näy.

Valitettavaa on, että sama ilmiö on alkanut hiljalleen valua jopa siihen keskusteluun, jota yhteiskunnassamme käydään hyvinvoinnista ja pahoinvoinnista. Myös liikuntakulttuurin ihmisten olisi hyvä pysähtyä pohtimaan millä asenteella ja äänensävyllä – ja millä valmiudella kuulla muiden argumentaatiota – erilaiseen hyvinvointiteemaiseen keskusteluun osallistutaan.

Liikuntaväellä on näissä talkoissa paljon annettavaa, kunhan muistetaan että ei liikunnan keinovalikoimalla tätä koko ongelmaa pysty – eikä tarvitsekaan pystyä – ratkaisemaan. ♦

LTS 90 osa 4



Vuosi 2001 oli synkkä suomalaiselle maasto-hiihdolle. ”Katastrofaalisen häpeän” vaikutukset ulottuivat jopa LTS:n toimintaan.

SUOMI LÄHTI SYVÄSTÄ LAMASTA uuteen huimaan nousuun 1990-luvun puolivälissä. Vuoden 1995 Liikuntatieteen päivien tähtipuhujana oli Suomen jääkiekon maailmanmestariksi liu’uttanut Curt Lindström. Liikuntatieteen päivät järjestettiin marraskuussa 1996 Tukholmaan suuntautuneena laivaseminaarina. Osallistujia oli peräti 305.

Lahdessa järjestetty *Movement and Sport in the Life Cycle of Woman* oli vuoden 1997 merkkitapaus. Se kokosi 295 osallistujaa 38 maasta. Viestinnällisesti LTS otti ison askeleen, kun internetsivut valmistuivat vuonna 1997. Samana vuonna lopetettiin monistesarja. Julkaisutavat eivät muuttuneet hetkessä, sillä internet oli vielä melko harvojen käytössä – ja tiedonsiirto modeemeilla hidasta. Liikunta & Tiede julkaisikin liikuntalain luonnoksen kokonaisuudessaan numerossaan 2/1997.

Kuudennet Liikuntapoliittiset neuvottelupäivät Mesukeskuksessa marraskuussa 1999 *Ikälisä hyvään elämään*-teemalla keräsivät 319 osallistujaa. LTS antoi myös julkilausuman: OPM:n tulisi laatia erityinen ”kansallinen strategia ikäihmisten liikunnan kehittämiseksi”. Aivan entiseen tapaan kongressitoiminta ei vetänyt. Helsingin kulttuuripääkaupunkivuoden yhteyteen suunniteltu *Sport and Society 2000*-kongressi ei toteutunut. Vuoden 2000 toimintakeromuksessa pohdittiin syitä:

”Voimakkaasti kasvanut kongressitarjonta yleensä, kilpailtavat samanaikaiset alan tilaisuudet, kieliongelmat kotimaisten osallistujien osalta sekä laajahko yhteiskunnallinen teema nähtiin mahdollisina syinä sille, ettei kongressi kerännyt riittävästi osallistujia.”

Kokonaisuudessa LTS:n toiminta jatkui vanhaan malliin, kunnes kuusi suomalaishiihtäjää jäi kiinni dopingin käytöstä Lahden MM-hiihdoissa 2001. LTS:lla ei ollut asian kanssa mitään tekemistä, mutta vaikutukset ulottuivat myös sen toimintaan. Opetusministeriön aloitteesta antidopingtoiminta järjestettiin uudelleen.

Suomessa alkoi toimia Antidopingtoimikunta. Dopingtyötä tehneen Liikuntalääketieteen ja testaustoiminnan edistämisyhdistys Liite ry:n liikuntalääketieteen ja kuntotestauksen toiminnot siirtyivät LTS:n suojiin. Pääsihteerri Joel Juppi hoiti liki 35-vuotisen LTS-kautensa päätteeksi yhdistymisneuvotteluja yhdessä puheenjohtaja Pertti Vuorelan kanssa. Vuorela korosti syksyllä 2001, että muutos ei saanut haitata olemassa olevaa toimintaa.

”Seuran kannalta tärkeitä reunaehtoja ovat sen entisen toiminnan turvaaminen yhteiskunta- ja käyttäytymistieteiden alueella sekä liikuntapoliittisen keskusteluvapauden hyväksyminen sekä siihen kannustaminen.”



LTS:n henkilökunta vuonna 1996. Etualalla pääsihteerin sihteeri Kylli Marttala, taloussihteerri Virva Norja ja tiedotuspäällikkö Eeva Tulisalo. Toisessa rivissä vastaava toimistosihteerri Leena Arola, vastaava toimittaja Eila Ruuskanen ja kongressisihteerri Sirpa Vilhu. Takana pääsihteerri Joel Juppi, toimitussihteerri Leena Nieminen ja tutkimus- ja julkaisupäällikkö Teijo Pyykkönen.

Kuva: LTS:n arkisto

Liikuntatieteellisen Seuran teemailta:

MINISTERIÖ JA KESKUSJÄRJESTÖT
KUIN VANHA AVIOPARI



Avioparivertauksen esitti Seppo Paavola opetusministeriöstä Liikuntatieteellisen Seuran teemaillassa, kun aiheena oli ”Liikunta ja julkinen päätöksenteko — ohjausta vaiiko kannustamista ja tukemista? Olympiastadionilla viime lokakuussa pidettyyn teemailtaan saapui 34 sanavalmista keskustelijaa.

Teemaillat olivat voimissaan vielä 1990-luvulla. Liikunta & Tiede 1/1996

Liikuntalääketieteestä ja kuntotestauksesta tuli osa LTS:n toimintaa vuoden 2002 alussa.

Fuusio muutti LTS:n toimintaa merkittävästi. Siitä tuli välttämättömyyden pakosta vielä enemmän yleisseura. Tähän asti LTS oli otellut pääosin liikuntapolitiikan ja yhteiskunta- ja käyttäytymistieteiden kentillä. Sääntömuutos



YHDESSÄ LIIKKUEN - TOIMINTAA KAIKILLE
IV Erityisryhmien liikunnan neuvottelupäivät
 1.-2.10.1998 Helsingissä

Erityisryhmien liikunnan neuvottelupäivät järjestetään neljän vuoden välein. Päivät ovat koulutus, suunnittelu- ja yhteistyöpäivä, jonka avulla pyritään lisäämään integraatiokehitystä yhteiskunnassa liikunnan alueella.

Neuvottelupäivillä on yleisluentojen, demonstraatioiden, näyttelyjen ja ryhmäkeskustelujen ohella erityiset teemaseminaarit seuraavista aiheista:

1. Erityisliikunnan koulutus
2. Kuntien erityisliikunta
3. Ikäihoiden liikunta
4. Liikunta mielenterveytyksessä
5. Vammaisliikunnan järjestötoiminta ja yhteistyö
6. Vammaisten lasten ja nuorten liikunta
7. Erityisliikunnan tasa-arvoaasteet
8. Erityisliikunnan liedonvälitys
9. Tapahtumien ja liikuntatilojen esteettömyys
10. Vammaisurheilun haasteet
11. Erityisliikunnan rahoitusnäkymät

Osaajatuomareita on 600 mk kahdeksan päivältä ja 350 mk yhden päivän osittain osallistumisen, seminaarimateriaalin ja kahvin. LTS:n jäsenille 600 mk (2 pv) ja 300 mk (1 pv). Opetuslajista 150 mk (1-2 pv) edellyttää päättämistä perustutkintoon valmistaavaa opetusta. Voimassa oleva opetajakortti on esitettävä ilmoittautumisen yhteydessä. Opetuslajikenttä on 50 henkilöä.

Tervetuloa vaikuttamaan, viisastumaan ja verkostoitumaan sekä hakemaan viriä omiin työmotivaation lisäämistekijä ja uudistamiseksi. Ilmoittautuminen LTS:n toimistoon viimeistään 15.9.1998.

mahdollisesti henkilöjäsenyyden lisäksi yhteisöjen liittymisen seuraan. Seura palkkasi koordinaattorin hoitamaan liikuntalääketieteeseen ja kuntotestaukseen liittyviä asioita.

Vuosittaiset Liikuntalääketieteen päivät ja kuntotestauspäivät tulivat samalla LTS:n järjestettäväksi ja vakiintuivat osaksi toimintaa. Jotain jäi vähitellen pois. Teemaillat hiipuivat 2000-luvun alkupuolella. Viimeisimpiä oli vuonna 2002 järjestetty ilta, jonka teemana oli *Urheiluvallmennus – ihmisen valmentamista? Kuka kaipaa psykologiaa ja sosiologiaa urheilukentille?* Urheilumuseolla aiheesta alustivat AC Allianssin pelaaja **Erkka V. Lehtola**, tutkija **Esa Rovio** Jyväskylän yliopistosta ja LTS:n viestintäpäällikkö **Arto Tiuhonen**.

Liikuntapoliittiset neuvottelupäivät menettivät myös parhaan puhtinsa. Aiheita sinänsä riitti. Pääsihteeri **Kari L. Keskinen** hahmotteli Liikunta & Tiede -lehdessä 3–4/2007 päivien liikkumattomuus-teemaa:

”Päivien tarkoituksena on synnyttää keskustelua liikkumattomuudesta monesta eri näkökulmasta: globaalista otteesta aina yksittäisen henkilön motiiveihin ja valintoihin. Esillä on kansallisen liikuntaohjelman suunnittelu, korkeakoulujen liikunta, liikkumattomuus tutkimuksen kohteena, liikunnan rakenteet ylätasolta yksilöön, kuntanäkökulma ja kansainväliset haasteet. Päivien teemat ovat vaativia ja niiden eteenpäin vieminen onnistuneesti edellyttää kansakunnan parhaiden voimien yhteen kokoamista.”

Liikuntapoliittiset neuvottelupäivät järjestettiin viimeisen kerran vuonna 2011. Yksi kaari LTS:n historiassa katkesi. Seuran toiminnan ja näkyvyyden nousu oli alkanut vuoden 1967 päiviltä. Kansallinen liikuntafoorumi on sittemmin vuodesta 2013 osittain täyttänyt Liikuntapoliittisilla neuvottelupäiviltä jääneen tilan.

Jäsenmäärä notkahti alle 800:n vuonna 2000. Prosentuaalisesti lasku oli vuosina 1996–2000 peräti 36,4 prosenttia. Tämän jälkeen virta kääntyi ja jäsenmäärä nousi vähitellen yli 900:n.

Kun arpa ratkaisi puheenjohtajan

Seuran toimintaa vuonna 2001 suunnannut muutos nousi esiin myös linjakysymyksenä syyskokouksessa, jossa käytiin tiukka puheenjohtajavaali. Ehdokkaina olivat profes-

sori **Pauli Vuolle** ja Polar Electro Oy:n tieteellinen johtaja **Raija Laukkanen**. Vaikka sitä ei ihan ääneen sanottukaan, niin vastakkain olivat yhteiskunta- ja biotieteet. Molemmat saivat vaalissa 33 ääntä ja arpa ratkaisi voiton Vuolteelle. Vaali on LTS:n historiassa poikkeuksellinen, sillä yleensä puheenjohtaja on valittu tehtävänsä yksimielisesti. Lisäksi molempien ehdokkaiden leirit tekivät töitä ehdokkaansa puolesta, mistä kertoo suuri osallistujamäärä. Hallituksen kokoonpanosta on sen sijaan usein äänestetty.

Mycös pääsihteerivalinnassa uusi kumppanuus näkyi. Joel Jupin seuraajaksi valittu LKT **Ilkka Rauramo** toimi lyhyen aikaa pääsihteerinä, mutta siirtyi lääkäri-seura Duodecimin palvelukseen. Vuodesta 1984 seurassa työskennellyt tutkimus- ja julkaisupäällikkö **Teijo Pyykkönen** hoiti sijaisena tehtävää vuosina 2002–2004, minkä jälkeen pääsihteeriksi tuli fysiologian ja kuntotestauksen asiantuntija LitT **Kari L. Keskinen**. Hän jäi tehtävästä eläkkeelle vuonna 2017.

LTS:n näkyvyys mediassa vähentyi 2000-luvulla. Perinteinen seminaariuutisointi ei enää kiinnostanut. Osaltaan asiaan vaikutti se, että LIKES ja UKK-instituutti nostivat profiliaan. Nopeasti 2000-luvun loppupuolella laajentuneessa sosiaalisen median käytössä LTS taisi jäädä pitkäksi aikaa pukuhuoneen puolelle. Omille verkkosivuilleen seura tuotti kuitenkin yhä enemmän aineistoa.

Julkaisu-toiminta jatkui vuosituhannen vaihteen kahden puolen. Impulssit käsitelivät mm. urheilun nurjia puolia, nationalismia, liikuntatutkimusta ja suomalaisen dopingin historiaa. Julkaisusarjassa ilmestyvät *Uusi erityisliikunta* (2002), *Kuntotestauksen käsikirja* (2004), *Valtion liikuntahallinnon historia* (2004) ja *Ryhmäilmiöt liikunnassa* (2009), kaikki alansa perusteoksia.

Kansainvälinen kongressitoiminta jatkui vuoden 2000 takaiskusta huolimatta. LTS järjesti jääkiekkosymposiumin vuoden 2003 MM-kisojen yhteydessä. *Practise Meets Science* kokosi 252 osallistujaa joista 62 prosenttia oli ulkomaalaisia. *The 8th Scandinavian Congress of Medicine and Science in Sports* 269 osallistujaa 15 maasta, tosin pääosin Suomesta. Seura oli vahvasti mukana myös FIEPin vuonna 2008 Vierumäellä pidetyn maailmankongressin järjestelyissä. ♦

MIKKO SALASUO, VTT
talous- ja sosiaalhistorian dosentti
Helsingin yliopisto
mikko.salasuo@helsinki.fi

KAI TARVAINEN, VTM
icehearts.fi

"Antaa lasten ja nuorten itse kertoa harrastus- mieltymyksistään"



Kuva: Juha Laitalainen

Lasten ja nuorten ääni kuuluu vuoden 2022 vapaa-aikatutkimuksessa. Pyrkimyksenä oli ymmärtää, miten nouseva polvi itse kokee harrastamisensa.

LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AIKATUTKIMUSTA on tehty 2000-luvulla allardtilaisessa muutosta jäljittävissä ja toisin näkevässä hengessä. Tutkimusraporteissa on pyritty ymmärtämään yhteiskunnallisen muutoksen vaikutusta lasten ja nuorten elämään ja vapaa-aikaan. Näistä peruslähtökohdista toteutettiin myös vuoden 2022 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus. Tutkimushaastatteluisa ja raportin tilasto-osiossa jäsennettiin lasten ja nuorten harrastamista uudella tavalla. Vuoden 2022 tutkimukseen ei määritelty ennalta teemaa, kuten liikunta, kulttuuri tai median käyttö, vaan lapset ja nuoret kertoivat avovastauksin mieluisimmasta ja eniten aikaa vievästä harrastuksestaan.

Tutkimusasetelmassa haluttiin irtautua pinttyneistä hallinnonalojen "siilojen" mukaisista harrastamisen kategoriosta. Tutkimuksessa haluttiin antaa lasten ja nuorten itse sanoittaa harrastamistaan. Motiivina oli irtisanoutua ajatuksesta, että mikä tahansa harrastaminen, miten tahansa ja kenen tahansa ohjaamana ja millaisin tavoittein tahansa olisi itseisarvoisesti mieluisaa ja edistäisi lasten ja nuorten hyvinvointia (ks. Salasuo 2021). Etenkin liikunnan varsin kriittikittömässä tutkimusympäristössä perinteisten tutkimuskyselyiden asetelmia voi pilke silmäkulmassa haastaa kysymällä, kuinka kiinnostavaa ja relevanttia tietoa saadaan tutkimuksista, joissa vuosi toisensa jälkeen kysytään aktiivisesti liikuntaa tai urheilua harrastavien kokemuksia liikunnan ihanaudesta?

Vuoden 2022 tutkimuksessa oli pyrkimyksenä ymmärtää 2020-luvun lasten ja nuorten tapaa merkityksellistä harrastamista. Laaja-alainen ja hallinnonalojen mukaiset siilot ylittävä tarkastelutapa tarjosi mahdollisuuden "antaa lasten ja nuorten itse kertoa harrastusmielityksistään" sen sijaan, että tutkijat kategorisoivat ennalta harrastusmielitykset liikunnaksi, kulttuuriksi, taiteeksi tai median käytöksi. Asetelmaa voi luonnehtia kokeilevaksi nuorisotutkimukseksi, jossa annetaan ääni lapsille ja nuorille.

Harrastuskulttuurin muutos haastaa kysymään toisin

Vuoden 2022 tutkimusta ja sen asetelmaa ryydittivät havainnot lasten ja nuorten harrastuskulttuurissa käynnissä olevasta muutoksesta. Siihen vaikuttivat myös pyrkimykset kehittää harrastamista Suomen mallin avulla paremmin lasten ja nuorten intressejä palvelevaksi ja inklusiivisemmaksi vapaa-ajan toiminnaksi.

OKM:n (esim. 2020) toteuttamissa koululaiskyselyissä on ollut viitteitä siitä, etteivät lasten ja nuorten mielenkiinnon kohteet kohtaa aikuisten käsityksiä lasten ja nuorten harrastusmielityksistä. Toivotuimmat harrastukset, kuten parkour, ruoanlaitto, pelisuunnittelu ja kiipeily, ovat kaikki sellaisia, jotka eivät kuulu suomalaisen harrastuskulttuurin kaanoniin. Toki lapset ja nuoret toivovat myös kaanonin mukaisia harrastuksia, mutta jos esimerkiksi lähes 200 000 koululaisen (mt.) harrastustoiveita voi pitää muutoksen in-

dikaattorina, näyttävät harrastamisessa puhaltavan uudet raikkaat tuulet.

Vuoden 2022 tutkimuksessa harrastuskulttuurin värähtelyä jäljitettiin kysymällä avokysymyksen mieluisinta ja eniten aikaa vievää harrastusta. Lasten ja nuorten nimeämistä harrastuksista esitettiin lisäkysymyksiä. Asetelma tarjosi mahdollisuuden a) tarkastella lasten ja nuorten tapaa sanoittaa harrastuksia, b) ymmärtää mikä ylipäätään mielletään harrastamiseksi, c) nähdä mitä lapset ja nuoret todella kokevat harrastavansa, d) kuulla lasten ääntä mielitysten osalta ja e) testata hypoteesia, jonka mukaan osa lapsista ja nuorista käyttää eniten aikaansa "jonkun muun intressien mukaiseen" harrastamiseen.

Asetelman tarkoituksena oli testata hypoteesia, mutta myös virittää keskustelua lasten harrastusten valikoitumisesta, tarkoituksesta ja motiiveista. Saman voi muotoilla myös siten, että tutkimuksessa haluttiin haastaa ajatus siitä, että lapset ja nuoret haluavat harrastaa samoja harrastuksia kuin heidän vanhempansa.

Suurimmalla osalla itselle mieluisa harrastus

Tulosten mukaan suurimmalla osalla lapsista ja nuorista on jokin harrastus. Suurella osalla vastaajista mieluisin ja eniten aikaa vievä harrastus ovat sama. Tulos on myönteinen, sillä yhteiskunnallisena tavoitteena on ollut saada jokaisella lapsella ja nuorella vähintään yksi mieluisa harrastus. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen 1 401 vastaajasta seitsemän kymmenestä kertoo viettävän eniten aikaa itselleen mieluisimman harrastuksen parissa.

Nuorimmat vastaajat kertovat useimmin mieluisimman ja eniten aikaa vievän harrastuksen eriävän. Useimmin näin tekevät 7–9-vuotiaat tytöt, joista noin joka toisella eniten aikaa vievä ja mieluisin harrastus poikkesivat toisistaan. Samanikäisistä pojista noin kolme kymmenestä kertoi tästä.

Lasten ja nuorten mieluisimmaksi ja eniten aikaa vieväksi nimeämät harrastukset ovat pitkälti samoja. Aineistossa eniten mainintoja saavat kuntosalit, pelaaminen, jalkapallo, musiikki ja ratsastus. Kuntosalit on yleisin liikuntaharrastus sekä tytöillä että pojilla. Liikuntaharrastuksista pojilla seuraavaksi yleisimpiä ovat jalkapallo ja jääkiekko, tytöillä puolestaan ratsastus ja tanssi. Pojat ovat useammin kiinnostuneita yksittäisistä harrastuksista, kun tytöt puolestaan monista harrastuksista.

Selvitimme myös sitä, eroavatko mieluisin ja eniten aikaa vievä harrastus tyypiltään, jos kyseessä ovat eri harrastukset. Tulosten mukaan harrastukset ovat samantyyppisiä. Liikunnasta eniten aikaa vievänä harrastuksena kertovat lapset ja nuoret raportoivat liikunnasta myös mieluisimpana harrastuksena. Liikunnan kertoivat mieluisimmaksi harrastukseksi myös monet niistä, joilla eniten aikaa vievä harrastus on jokin muu kuin liikuntaharrastus. Näin ei ollut kaikkien kohdalla, sillä muun kuin liikunnan sekä



Kuva: Antero Aaltonen

Vapaa-aikatutkimuksen taustaa

Vapaa-aikatutkimuksen juuret yltyvät yli puolen vuosisadan taakse. Erik Allardt ja kumppanit (1958) toteuttivat 1950-luvulla ensimmäisen laajasti lasten ja nuorten vapaa-aikaa ja harrastamista käsittelevän tutkimuksen. Yhteiskunnallinen muutos oli sotien jälkeen nopeaa, mikä heijastui monin tavoin lasten ja nuorten elämään ja tapoihin viettäen vapaa-aikaa. Allardtin joh-

dolla tehty tutkimus ravisutti aikalaisia, sillä nuori polvi ei viettänyt vapaa-aikaansa agraariyhteiskunnan normien mukaisesti ja raatamisen eetosken läpäisemänä, vaan tanssi, kävi elokuvissa ja urheilukilpailuissa ja oleili joutilaana.

Nuorisotutkimusseura on vastannut Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen toteuttamisesta vuodesta 2009 lähtien. Puhelinhaastatteluun tehtyjen tutkimusten tuloksista on ilmestynyt raportteja vuosina 2009, 2013, 2016, 2019, 2021 ja 2023

(tietoaanuria.fi). Tutkimusten tavoitteena on ollut tuottaa tietoa 7–29-vuotiaiden lasten ja nuorten vapaa-ajasta yleensä, liikunnan harrastamisesta, median käytöstä, taiteen ja kulttuurin harrastamisesta sekä esimerkiksi järjestökiinnittyydestä. Tutkimusten tarkoituksena on ollut tuottaa ajankohtaista ja yhteiskuntapoliittisesti relevanttia tutkimustietoa. Tarkoituksena on myös ollut tehdä uusia avauksia. Tutkimusta ovat rahoittaneet valtion nuoriso- ja liikuntaneuvosto.

eniten aikaa vieväksi ja mieluisimmaksi harrastukseksi nimeää noin kolmannes vastaajista.

Vastaajia pyydettiin arvioimaan kouluarvosanoihin tyytyväisyyttään mieluisimpaan ja eniten aikaa vievään harrastukseensa. Mieluisin harrastus saa keskiarvoksi hieman yli yhdeksän, kun taas eniten aikaa vievän harrastuksen keskiarvo on hieman yhdeksän alapuolella.

Vaikka eniten aikaa vievän ja mieluisimman harrastuksen joukossa on monesti samoja harrastusmuotoja, painottuvat tietyt harrastukset eniten aikaa vievien harrastusten joukossa. Mieluisimpien harrastusten osalta mieltymysten kirjo on laajempi ja harrastusmuodoissa korostuu itsen toteutus. Havainnot antavat viitteitä siitä, että harrastamisen kulttuurissa on nähtävissä sukupuolittuneisuutta ja sosiaalisten voimien vaikutuksesta tapahtuvaa ohjautumista ”perinteisiin” harrastuksiin (ks. myös Berg & Salasuo 2017). Tulokset myös osoittavat funktionaalisten syiden, kuten terveydenedistämisen vaikuttavan harrastusten valintaan.

Loppulause

Vuoden 2022 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa pyrittiin tarkastelemaan lasten ja nuorten harrastamista ”tuoreella kosketuksella”. Kokeilu onnistui sikäli, että hypoteesin mukaisesti osa lapsista ja nuorista käyttää eniten aikaansa harrastukseen, joka ei ole heille mieluisin.

Tulos on kuitenkin vain pinnan raaputtamista eikä tutkimuksessa päästy syvemmälle aiheeseen. Allekirjoittaneet peräänkuuluttavat myös jatkossa tutkimusta, jossa harras-

tamista tarkastellaan lasten ja nuorten, ei viime vuosisadalla nuoruuttaan eläneiden aikuisten ja pinttyneiden institutionaalisten kategorioiden silmin. ♦

Mikko Salasuo ja Kai Tarvainen työskentelivät Nuorisotutkimusseurassa ja osallistuivat vuoden 2022 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen suunnitteluun, toteutukseen ja raportointiin.

LÄHTEET

Allardt, E., Jartti, P. & Jyrkilä, F. & Littunen, Y. 1958. Nuorison harrastukset ja yhteisön rakenne. Helsinki: WSOY

Berg, P. & Salasuo, M. 2017. Liikkuva luokka. Liikunnan harrastaminen kunnan kansalaisuutena. Yhteiskuntapolitiikka 82 (3), 251–261.

OKM 2020. Koululaiskysely 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://okm.fi/koululaiskyselyt-harrastamisesta> (Viitattu 27.7.2023).

Salasuo, M. 2021. Edellinen ”Suomen malli”. Neuvottelua lasten ja nuorten vapaa-ajan harrastamisen yhteiskunnallisesta perustelusta sotien jälkeen. Teoksessa Mikko Salasuo (toim.) Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusverkosto, 17–28.

Tarvainen, K., Manner, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2023. Tilasto-osio. Teoksessa Sinikka Aapola-Kari (toim.) Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja, nro 74 & Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja, nro 244. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion liikuntaneuvosto & Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusverkosto, 11–121.

MIKKO HUHTINIEMI, LiT

kehittämispäällikkö

Move! – fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmä

Jyväskylän yliopisto

mikko.huhtiniemi@jyu.fi



Move!- mittaukset eivät ole inhokki

Liikuntatuntien fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaukset eivät aiheuta erityisiä kielteisiä tunnekokemuksia oppilaille.

Kuntoa ja taitoja voi lisäksi kehittää verrattain pienillä toimenpiteillä koulupäivän aikana.

Kuva: Henri Valkeinen

KUNNON JA TAITOJEN MITTAAMINEN on yksi tyypillinen osa koulun liikuntakasvatusta (O’Keefe ym., 2020). Sen hyödyllisyydestä ja moninaisista vaikutuksista on kuitenkin käyty paljon värikästä keskustelua tutkijoiden ja opettajien keskuudessa (Simonton, Mercier, & Garn, 2019; Jaakkola ym., 2013; Cale & Harris, 2009; Silverman ym., 2008; Naughton, Carlson, & Greene, 2006). Osa tutkijoista on esittänyt, että kunnan mittaaminen lisää oppilaiden tietämystä omasta fyysisestä kunnostaan ja sitä kautta heidän haluaan kehittää tai ylläpitää omaa kuntoaan (Harris & Cale, 2006). Toisaalta joidenkin mielestä kunnan mittaamisella voi myös olla negatiivisia vaikutuksia oppilaiden motivaatio- ja tunnekokemuksiin tai heidän halukkuuteensa liikkua (Lodewyk & Muir, 2017; Cale & Harris, 2009). Huomionarvoista on se, että valtaosa väitteistä perus-

tuu spekulatiivisiin mielipiteisiin, kun taas empiiristä tutkimusnäyttöä oppilaiden kuntotestikokemuksista on saatavilla melko vähän.

Suomen peruskouluissa otettiin vuonna 2016 käyttöön valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmä Move!. Järjestelmän avulla mitataan ja seurataan järjestämällisesti viides- ja kahdeksaluokkalaisten oppilaiden fyysisiä ominaisuuksia sekä motorisia perustaitoja. Tietoja hyödynnetään koulun liikuntakasvatuksessa, mutta myös osana laajoja terveystarkastuksia. Lisäksi järjestelmä tuottaa tietoa fyysisestä toimintakyvystä päätöksenteon tueksi niin valtakunnallisesti kuin alueellisesti.

On selvää, että toimintakyvyn mittauksia ei tulisi toteuttaa vain mittaamisen ilosta, vaan niillä tulisi tavoitella jotakin parempaa, kuten lisääntyntä ymmärrystä omasta ke-

hosta ja sen toiminnasta. Oppilaiden kunnan mittaaminen ja palautteen antaminen fyysisestä toimintakyvystä voidaankin nähdä varsinaisen kunnan ja taitojen kehittämisen tukikeinona. Jotta opettajat ja koulut voisivat parhaalla mahdollisella tavalla tukea oppilaiden toimintakyvyn kehittymistä, tavoitteeseen pääsemiseksi tarvitaan tehokkaiksi todettuja malleja ja ohjelmia. Lisäksi ohjelmien tulisi myös olla helposti toteutettavia, kustannustehokkaita, erilaisille oppilaille soveltuvia sekä laajalle joukolle skaalautuvia (Lang ym., 2022).

Koululiikunnassa viihdytään – Move! ei ahdistaa

Ensimmäisen osatutkimuksen tarkoituksena oli analysoida oppilaiden psykologisten perustarpeiden, motivaation sääteilytyylien ja viihtymisen yhteyksiä koululiikunnassa. Yleisesti tulokset osoittivat, että psykologisten perustarpeiden,

eli autonomian, pätevyuden ja yhteenkuuluvuuden tyydyttyminen ja autonominen motivaatio olivat yhteydessä viihtymiseen koululiikunnassa. Sekä viides- että kahdeksaluokkalaisten oppilaiden arviot viihtymisestä koulun liikuntatunneilla olivat korkeita.

Toisessa osatutkimuksessa selvitin, eroavatko oppilaiden viihtymisen ja ahdistuneisuuden kokemukset yleisten koululiikuntatuntien ja kuntotestituntien välillä. Lisäksi tutkin käytettyjen tutkimusmittarien invarianttisuutta ajassa sekä luokatasojen välillä. Tulokset osoittivat, että oppilaiden huolestuneisuuden kokemukset olivat samalla tasolla niin kuntotestitunneilla kuin yleisesti koululiikunnassa. Oppilaat kokivat mittaustunneilla myös alhaisempaa kognitiivista ahdistuneisuutta verrattuna yleisiin koululiikuntatunteihin.

Toisaalta oppilaiden kokemaa somaattista ahdistuneisuutta oli korkeampaa mittaustunneilla. Viihtymisen koke-

Kunnan mittaaminen ja palaute ovat kunnan ja taitojen kehittämisen tukikeinoja.

Näin tutkin

VÄITÖSKIRJAKOKONAISUUDESSANI HYÖDYNSIN useita teoreettisia viitekehyksiä ja konsepteja tutkittaessa oppilaiden motivaatio- ja tunnekokemuksia koululiikunnassa ja kuntotestitilanteissa sekä kuntotekijöiden ja motoristen taitojen kehittymistä. Keskeisiä viitekehyksiä olivat oppilaiden tunne- ja motivaatiokokemuksiin liittyvät tavoiteorientaatioteoria (Nicholls, 1989) sekä itsemääräämisteoriat (Ryan & Deci, 2017) ja siihen kytkeytyvä motivaation hierarkkisuuden ja jatkumon konsepti (Vallerand, 1997; Goetz ym., 2006). Lisäksi hyödynsin interventiotutkimuksen suunnittelussa teoriaa laajennetuista, pidennetyistä ja tehostetuista mahdollisuuksista (Beets ym., 2016). Muita keskeisiä konsepteja osatutkimuksissa olivat viihtyminen, ahdistuneisuus, fyysinen kunto, motoriset taidot sekä koettu fyysinen pätevyys.

Tarkoitukseni oli tutkia oppilaiden motivaatio- ja tunnekokemuksia koululiikunnassa, ja erityisesti kuntotestitilanteiden aikana. Lisäksi tutkin sitä, voidaanko oppilaiden motorisia taitoja ja fyysistä kuntoa kehittää kouluissa toteutettavalla interventiolla. Väitöskirjakokonaisuuteeni sisältyi neljä alkuperäistä tutkimusartikkelia sekä yhteenveto-osio, johon sisältyy myös joitakin aikaisemmin julkaisemattomia tuloksia.

Tutkimuksessa keräsin kolme erillistä aineistoa eri puolilta Suomea. Yhteensä 1 472 viidennen ja kahdeksannen luokan oppilasta (ikä 11–14) osallistui osatutkimuksiin. Ensimmäistä osatutkimusta varten kokosin poikkileikkausaineiston Keski- ja Etelä-Suomesta. Yhteensä 260 viidesluokkalaista (11,86 ± 0,28 vuotta, 50 % tyttöjä) ja 242 kahdeksaluokkalaista (14,93 ± 0,37 vuotta, 55 % tyttöjä) oppilasta osallistui tutkimukseen vastaamalla kyselylomakkeisiin.

Toista ja kolmatta osatutkimusta varten keräsin erillisen aineiston Etelä-, Länsi- ja Keski-Suomesta. Kyseessä oli pitkittäisaineisto, jossa materiaali kerättiin muutamien viikkojen välein koulun liikuntatunneilla sekä peräkkäisillä kuntotestitunneilla. Yhteensä 645 viides- (11,2 ± 0,36 vuotta, 50 % tyttöjä) ja kahdeksaluokkalaista (14,2 ± 0,35 vuotta, 53 % tyttöjä) oppilasta 36 luokalta ja 12 koululta osallistui tutkimukseen.

Neljännessä osatutkimuksessa toteutin viiden kuukauden mittainen kvasikokeellisen intervention alku- ja loppumittauksilla sekä koe- ja kontrolliryhmillä. Tutkimukseen osallistui 325 viidesluokkalaista oppilasta (11,26 ± 0,33 vuotta, 50 % tyttöjä) viideltä eri koululta Keski-Suomesta. Interventio-ohjelma koostui kolmesta ohjatusta elementistä, joita toteutettiin kerran viikossa liikuntatunnilla (20 minuuttia) ja pitkällä välitunnilla (20 minuuttia) sekä päivittäin luokahuoneissa (5 minuuttia).



Mikko Huhtiniemi
Kuva: Jyväskylän yliopisto

mukset olivat mittaustunneilla kohtalaisia, mutta kuitenkin alhaisempia kuin yleisesti koululiikunnassa, jossa viihtyminen oli erittäin korkeaa. Tulokset viittaavat siihen, ettei oppilailla ole erityisiä negatiivisia odotuksia kuntotestitunneista tai lisääntyntä pelkoa huonosta suoriutumisesta testitilanteissa.

Kolmannen osatutkimuksen tarkoituksena oli tutkia tehtävä- ja kilpailusuuntautuneen motivaatioilmaston, koetun fyysisen pätevyyden, fyysisen toimintakyvyn sekä viihtymisen ja ahdistuneisuuden yhteyksiä kahdella eri sisältöisellä kuntotestitunnilla. Tulokset osoittivat, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto ja koettu fyysinen pätevyys olivat suoraan yhteydessä viihtymiseen, riippumatta testisisällöistä tai oppilaiden mittaustuloksista. Oppilaiden kokemaa kilpailusuuntautunutta motivaatioilmasto oli yhteydessä korkeampaan ahdistuneisuuteen.

Tulokset korostavat opettajan pedagogisen osaamisen merkitystä. Koulun kuntotestitunneista, kuten mistä tahansa liikuntatunneista, voi luoda positiivisen ja motivoivan oppimiskokemuksen korostamalla oppimista, yrittämistä, yhteistyötä ja itsevertailua sekä vahvistamalla oppilaiden pätevyyden kokemuksia.

Kunto ja taidot kehittyivät pienillä toimenpiteillä

Neljännän osatutkimuksen tavoitteena oli selvittää viiden kuukauden mittaisen skaalautuvan koulupohjaisen intervention tehokkuutta oppilaiden fyysisen kunnon ja motoristen taitojen kehittämiseksi. Tulokset osoittivat, että oppilaiden motorisia taitoja ja fyysistä kuntoa pystyttiin tehokkaasti kehittämään interventiolla. Verrattuna kontrolliryhmään, koeryhmän oppilaat kehittyivät paremmin 20 metrin viivajuoksussa, punnerruksissa, vatsarutuksissa sekä heitto-kiinniottomittauksessa.

Interventiossa hyödynnettiin koulun omia rakenteita ja toimintamalleja, jolloin toiminta tavoitti laajasti kaikki oppilaat. Toimintakyvyn eri osa-alueita kehittäviä tehtäviä lisättiin oppilaiden viikoittaiseen liikuntatuntiin ja pitkään välituntiin noin 20 minuutin toimintajaksolla sekä luokahuone työskentelyyn päivittäisillä noin viisiminuuttisilla taukojumpilla. Tulokset osoittivat, että fyysisen kunnon ja motoristen taitojen kehittäminen kouluympäristössä on mahdollista melko pienillä panostuksilla. Ohjatun toiminnan ansiosta oli myös mahdollista huomioida oppilaiden erilaiset taito- ja kuntotasot sekä varmistaa harjoitteiden riittävä intensiteetti.

Väitöskirjakokonaisuuteni tulokset tarjoavat uutta tietoa koulun kuntotestaukseen ja fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen liittyvään kansainväliseen tutkimukseen. Lisäksi tuloksia voidaan hyödyntää koululiikunnan opetussuunnitelmien, opettajien perus- ja täydennyskoulutuksen sekä Move!-järjestelmän kehittämisessä. ♦

► **Huhtiniemi M.** 2023. "Students' Motivational and Affective Experiences in Physical Education and during School-Based Fitness Testing, and the Development of Motor Competence and Health-Related Fitness". <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9658-1>

LÄHTEET

- Beets, M. W., Okely, A., Weaver, R. G., Webster, C., Lubans, D., Brusseau, T., ... Cliff, D. P.** 2016. The theory of expanded, extended, and enhanced opportunities for youth physical activity promotion. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 120. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0442-2>
- Cale, L., & Harris, J.** 2009. Fitness testing in physical education – a misdirected effort in promoting healthy lifestyles and physical activity? *Physical Education & Sport Pedagogy*, 14(1), 89–108. <https://doi.org/10.1080/17408980701345782>
- Goetz, T., Hall, N. C., Frenzel, A. C., & Pekrun, R.** 2006. A hierarchical conceptualization of enjoyment in students. *Learning and Instruction*, 16(4), 323–338. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2006.07.004>
- Harris, J., & Cale, L.** 2006. A review of children's fitness testing. *European Physical Education Review*, 12(2), 201–225. <https://doi.org/10.1177/1356336x06065359>
- Jaakkola, T. T., Sääkslahti, A., Yli-Piipari, S., Manninen, M., Watt, A., & Liukkonen, J. O.** 2013. Student Motivation Associated With Fitness Testing in the Physical Education Context. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(3), 270–286.
- Lang, J. J., Zhang, K., Agostinis-Sobrinho, C., Andersen, L. B., Basterfield, L., Berglind, D., ... Fraser, B. J.** 2022. Top 10 International Priorities for Physical Fitness Research and Surveillance Among Children and Adolescents: A Twin-Panel Delphi Study. *Sports Medicine*, 53(2), 549–564. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01752-6>
- Lodewyk, K. R., & Muir, A.** 2017. High School Females' Emotions, Self-Efficacy, and Attributions During Soccer and Fitness Testing in Physical Education. *The Physical Educator*, 74(2), 269–295. <https://doi.org/10.18666/tpe-2017-v74-i2-7136>
- Naughton, G. A., Carlson, J. S., & Greene, D. A.** 2006. A challenge to fitness testing in primary schools. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(1–2), 40–45. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.01.002>
- Nicholls, J. G.** 1989. *The Competitive Ethos and Democratic Education*. On Harvard University Press. Harvard University Press.
- O'Keeffe, B., MacDonncha, C., Ng, K., & Donnelly, A. E.** 2020. Health-Related Fitness Monitoring Practices in Secondary School-Based Physical Education Programmes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1–27. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0336>
- Ryan, R., & Deci, E.** 2017. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press: New York. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Silverman, S., Keating, X. D., & Phillips, S. R.** 2008. A Lasting Impression: A Pedagogical Perspective on Youth Fitness Testing. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(3), 146–166. <https://doi.org/10.1080/10913670802216122>
- Simonton, K. L., Mercier, K., & Garn, A. C.** 2019. Do fitness test performances predict students' attitudes and emotions toward physical education? *Physical Education & Sport Pedagogy*, 24(6), 549–564. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1628932>
- Vallerand, R. J.** 1997. Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271–360. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60019-2)

JUHA HEDMAN, VTM
projektitutkija/hankkeen johtaja
Turun yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos,
Taloussosiologia
juha.hedman@utu.fi

TIMO RÄIKKÖNEN, YTT, HM
erikoistutkija
Turun yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos,
Taloussosiologia
timo.raikkonen@utu.fi

JUUSO NIEMINEN, valmentaja
perustaja/toimitusjohtaja
HedCoach for Sports
juuso.nieminen@hedco.fi

Urheiluseurat tuovat vakautta yhteiskuntaan



Kuva: Antero Aaltonen

Urheiluseurojen paikallinen ja maanlaajuinen merkitys korostuu yhä kaaottisemmalta näyttävässä maailmassa. Ne vahvistavat osaltaan yhteiskuntarauhaa Suomessa.

SOTIEN JÄLKEISESSÄ SUOMESSA, kuten muissakin Pohjoismaisissa hyvinvointivaltioissa yhteiskuntarauhan kannalta keskeinen yhteenkuuluvuus on voitu ottaa melko lailla itsestäänselvytyksenä. Pitkään jatkunut globalisaatiokehitys saavutti kuitenkin tietynlaisen lakipisteen – 2020-luvun alussa huipentuen globaalien pandemien laukaisemaan murrokseen etätöiden yleistymisessä sekä idän ja lännen suhteiden vakavaan kriisiytymiseen.

Kysymykset yhteiskuntavastuusta, yhteenkuuluvuudesta ja merkityksellisyydestä ovat nousseet arkipäivän puheenaiheiksi yhteiskunnan, organisaatioiden ja yhteisöjen eri tasoilla. Lohtua synkkien uutisten keskellä tuo se, että voimme tukeutua yhä voimallisemmin tekoälyn apuun monissa toiminnoissa. Edelleen on kuitenkin yksi keskeinen asia, jota koneet eivät puolestamme osaa ratkaista: Miten elää merkityksellistä elämää ja miten tehdä se tulevat sukupolvet huomioon ottaen?

Aikamme keskeinen kysymys näyttääkin olevan, miten erilaiset organisaatiot ja toimijat voisivat tarkemmin selvittää sitä, miten ne onnistuvat palvelemaan ihmisten arkipäiväisiä tarpeita jaetusta yhteenkuuluvuuden tunteesta aina henkilökohtaiseen hyvinvointiin. Useimmat yhteiskunnan keskeiset instituutiot ovat turhan jäykkiä, jotta ne kykenisivät reagoimaan oikea-aikaisesti ja riittävän hienojakoisesti. Ehkä paras ja ketterin ratkaisu löytyykin paikallisista yhteisöistä, kuten urheiluseuroista ja niiden vaalimasta yhteenkuuluvuudesta.

Turun yliopiston ”Yhteenkuuluvuudesta hyvinvointia” -tutkimushankkeen tavoitteena on tunnistaa ja sanoittaa urheiluseuratoiminnan yhteiskunnallista ja yhteisöllistä merkitystä. Päämääränä on myös selvittää, miten suomalaiset seurat voisivat parhaiten hyödyntää käynnissä olevan yhteiskunnallisen vaikuttavuuskeskustelun ja ryhtyä säännöllisesti testaamaan yhteenkuuluvuutta. Testattu yhteenkuuluvuus auttaa pääsemään entistä konkreettisemmin käsiksi seurojen toiminnan sisäiseen organisointiin ja kehittämiseen, mikä jo itsessään tuo yhteenkuuluvuuden rakentamisen tiedolla johtamisen piiriin, jonne se ilman muuta kuuluukin. Mutta ehkä vielä keskeisempää testatussa yhteenkuuluvuudessa on sen laajempi yhteiskunnallinen vaikuttavuus, kuten keskinäisen luottamuksen rakentuminen, josta meidät suomalaiset myös maailmalla hyvin tunnetaan.

Seurojen vaikuttavuuden tunnistaminen ja sanoittaminen

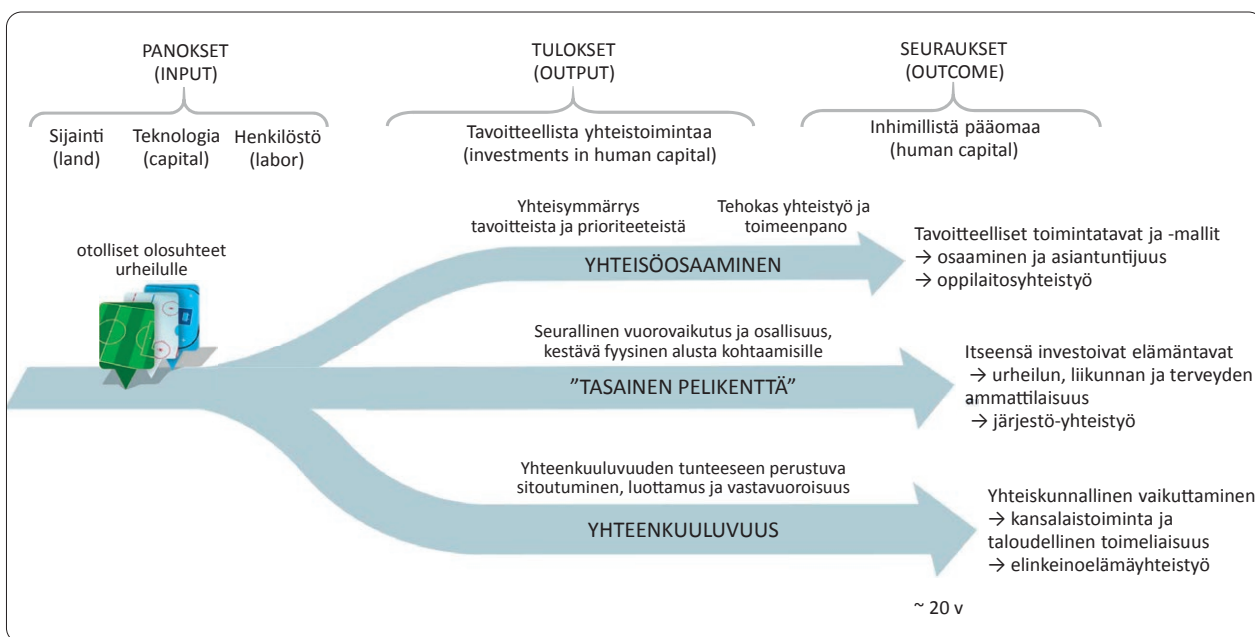
Urheiluseurat ovat yhteiskunnallisesti ja yhteisöllisesti merkittäviä toimijoita, jotka tarjoavat laajassa mittakaavassa ihmisille paikan kohdata toisiaan tasavertaisina (seura) toimijoina, ja luoda kestäviä ihmissuhteita (”tasainen pelikenttä”). Ne avaavat myös mahdollisuuden kehittää monipuolisesti omaa ja yhteistä osaamista eri rooleissa (yhteisöosaaminen) sekä nauttia merkityksellisyyden ja joukkoon kuulumisen kokemuksista (yhteenkuuluvuus).

Urheiluseura onkin hyvä ymmärtää tapana, jolla useamat sukupolvet on organisoitu toiminnallisesti yhteen – yhteisten tavoitteiden nimissä. Juuri tämä määritelmä erottaa seuran yhdistyksestä, porukasta, kerhosta tai joukkueesta. Seura on yksinkertaisesti enemmän ja juuri siksi sen tarkoituksenmukainen johtaminen ei onnistu samoin keinoin kuin yhdistyksen. Tarvitaan kovaa dataa, pehmeitä arvoja ja strateginen viitekehys.

Urheiluseuratoiminnan yhteiskunnallisen ja yhteisöllisen vaikuttavuuden tunnistaminen ja sanoittaminen tutkimuksen keinoin on tunnetusti hankalaa. Matka toiminnan mahdollistavista panoksista tulosten kautta realisoituvaan vaikuttavuuteen ei esimerkiksi mitenkään mahdu yhteen ”tilikauteen”, vaan kyse on vuosikymmenien mittaisista prosesseista. Usein seuratoimintaan osallistuminen on luonteeltaan ylisukupolvista, jolloin edellisten sukupolvien investoinnit realisoituvat täydessä mitassaan vasta seuraavien sukupolvien toiminnan kautta eli jopa vuosikymmenien viiveellä.

Askel kohti ratkaisua on jäsentää urheiluseura merkityksellisinä kohtaamisina, yksilöiden ja yhteisöjen osaamista sekä yhteenkuuluvuutta tuottavana mekanismina (kuvio 1.). Tämä mekanismi tuottaa tavoitteellisesti toimien seuran itsensä kannalta merkityksellisiä tuloksia (*output*), joilla edelleen on tarkoitettuja, mutta myös tarkoittamattomia seurauksia (*outcome*). Tarkastelua voidaan tarkentaa seuratoiminnan mahdollistaviin panoksiin (*input*), jotka koostuvat otollisesta sijainnista (*land*), riittävästä teknologiasta (*capital*) ja osaavasta henkilöstöstä (*labor*), joista kutakin mitataan omalla mittayksiköllään (*neliömetrit, eurot ja henkilötyövuodet*).

Yksittäisten seuratoimijoiden tavoitteellinen toiminta luetaan jo luonteensakin vuoksi seuratoiminnan tulokseksi (*output*), investoinneiksi inhimilliseen pääomaan. Seuraukset (*outcome*) ovat kaikki ne yhteisölliset kokemukset – niin hyvät kuin huonot – yhdessä hankittu osaaminen sekä jaettu hyvinvointi, joka seuratoiminnan arjessa realisoituu.



Kuvio 1. Inhimillisen pääoman teoriaan nojaava investointikehikko sovitettuna suomalaisen seuratoiminnan käsitteelliseen viitekehukseen

Perinteinen kansainvälinen mittari investoinneille inhimilliseen pääomaan on opiskeluun käytetty aika eli käytännössä koulun tai oppilaitoksen kirjoilla vietetyt vuodet. Erityisesti Eric Hanushek ja Ludger Woessmann ovat vahvasti argumentoineet mittarin vaillinaisuudesta ja tarjonneet tilalle Taloudellisen yhteistyön järjestön OECD:n osaamistesteillä (PISA ja PIAAC) saatavia tuloksia. Joka tapauksessa seuratoiminnasta puuttuvat mittarit tyystin ja siitä huolimatta kansakuntamme investoi maa-alueita, rahaa ja aikaa lasten ja nuorten inhimilliseen pääomaan jokaisessa kylässä, jossa valot vielä palavat – ja hyvä niin. Joitain yhteiskunnallisia ja yhteisöllisiä uhkakuvia pystyttäisiin kuitenkin ennaltaehkäisemään ja toisaalta vahvuuksia tukemaan, jos oppimiseen seuratoiminnassa suhtauduttaisiin samalla vakavuudella kuin oppimiseen koulussa.

Kohti digiajan seuratoimintaa

Arvioitaessa seuran aikaansaamia tuloksia on hyvä ensin kysyä edellä esitetyn investointikehikon mukaisesti, miten seura toimii eli minkälaisen mekanismien kautta tarkoitettu ja tarkoittamattomat seuraukset syntyvät. Tulokset, kuten henkilöiden mielipiteet, jäävät ontoiksi, elleimme pääse kiinni tarkemmin näkemyksiä esittävien henkilöiden väliin vuorovaikutussuhteisiin (relaatioihin). Yhteenkuuluvuus asuu määritelmällisesti juuri vuorovaikutussuhteissa, mistä syystä sitä on ollut perusteltua pitääkin vaikeasti mitattavana. Mittaamalla vastaajien kokemaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tuottamalla tästä tiedosta yhteisökohtaisia keskilukuja, ei vie lähemmäksi yhteenkuuluvuutta. Yhteenkuuluvuus on toimintaa, ei mielipiteitä tai käsityksiä yhteenkuuluvuudesta.

Nykyaikaiset digitaaliset alustaratkaisut mahdollistavat yhteenkuuluvuuden jäsentämisen erilaisten yhteisöjen (ryhmien, tiimien, joukkueiden, johtokuntien jne.) yhteistoimintana, jolloin seurat voivat entistä täsmällisemmin ja ajantasaisemmin määrittää, mitata ja ohjata yhteiskunnallista vaikuttavuuttaan eli oppia itsestään ja toimintaympäristöstään. Alustojen avulla yhteenkuuluvuuden eri ulottuvuudet (osallistuvuus, tavoitteellisuus, tyytyväisyys ja yksimielisyys) voidaan muodostaa anonyymien mielipiteiden sijaan omalla nimellä tehtyjen digitaalisten tekojen perusteella.

Datapohjaisen vaikuttamisen ehkä keskeisin ero perinteiseen väliintuloon on se, että sen tarkoituksena ei ole oikeuttaa yksiä toimintatapoja toisten kustannuksella (standardoida), vaan pitää koko seura jatkuvasti tietoisena ja alttiina keskustelulle siitä, mitä seurauksia nykyisistä toimintatavoista on ja miten ne palvelevat seuran strategiaa. Näin päästään koko seuran mittakaavassa kiinni aidosti tavoitteelliseen toimintaan; niiden mekanismien perinpohjaiseen tuntemiseen, jotka johtavat kohti asetettuja tavoitteita kohtuullisin inhimillisin ja taloudellisin kustannuksin. Muutoskaan ei ole itsetarkoitus, vaan se tapahtuu tarpeen mukaan seuran omilla ehdoilla.

Yhteisöosaamisen määrittäminen yhteenkuuluvuustestillä

Datapohjaista vaikuttamista seuratoiminnassa pilotoi ja tutkii yhteenkuuluvuustestin kehittäneen HedCoachin (hedcoach.fi) sekä Turun Yliopiston yhteiskuntatieteilijöis-

tä koostuva tutkimusryhmä (Social Impact and Evaluation Studies, sies.utu.fi). Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama tutkimus- ja kehittämishanke ”Yhteenkuuluvuudesta hyvinvointia” mahdollistaa kansainvälisesti aineistuksen käyttämisen perustutkimuksessa sekä myös nopean tutkimustulosten hyödyntämisen toimintatutkimuksen keinoin. Ikään kuin sivutuotteenaan hanke testaa näin myös uuden tyyppistä yhteistyö- ja vuorovaikutusmallia urheilun ja tutkimuksen välillä.

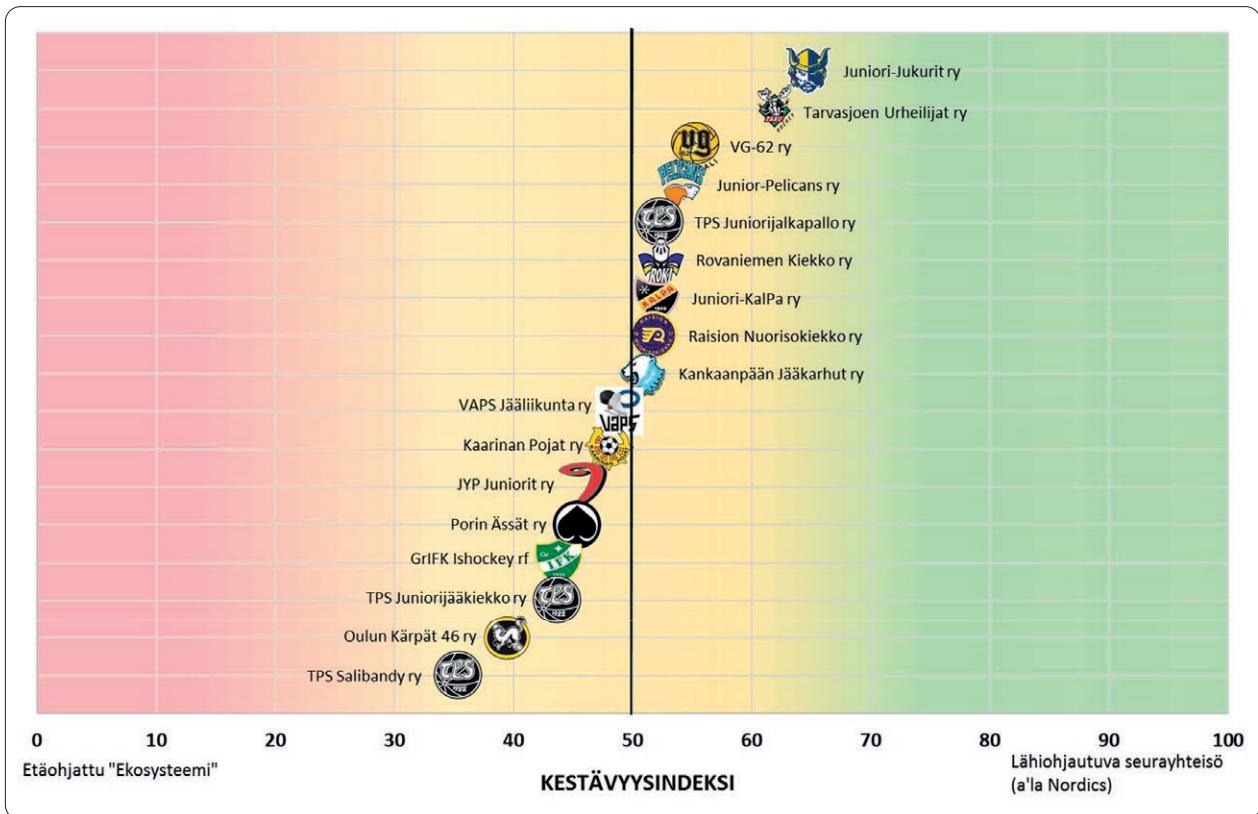
Siinä missä PISA mittaa kouluikäisten ja PIAAC aikuisikäisten luku-, lasku- ja kirjoitustaitoja, HedCoachin yhteenkuuluvuustesti puolestaan testaa ensisijaisesti aikuisten vuorovaikutustaitoja – yhteenkuuluvuutta. Ensimmäinen laajempi yhteenkuuluvuustestin pilotti toteutettiin vuoden 2022 tammikuussa Turun Palloseuran seurayhteisön (TPS Juniorijalkapallo, TPS Juniorijääkiekko ja TPS Salibandy) kanssa. Pilotti koostui kolmesta eri urheilulajista, joista vastaavat organisatorisesti kolme yhdistystä ja kaksi osakeyhtiötä. Tätä usean tuhannen ihmisen yhteisöä yhdistävä kysymys oli tepsiläisyys ja mitä se seuravälle merkitsee. Voiko joku olla enemmän tepsiläinen kuin toinen? Mikä on oikea määrä tepsiläisyyttä? Miten tepsiläiseksi tullaan? Miltä tuntuu olla tepsiläinen? Oltiin siis ydinkysymyksen äärellä: mikä seura itse asiassa on?

Jo huhtikuussa 2022 pilotti laajeni yhdessä Suomen Jääkiekkoliiton kanssa kattamaan kaikki liiton alueet. Mukaan tulivat GrIFK Ishockey, Junior-Pelicans, Juniori-Jukurit, Juniori-KalPa, JYP-Juniorit, Kärpät 46 ja Rovaniemen Kiekko. Näistä Rovaniemen Kiekko ja Juniori-Jukurit ovat laatineet itselleen jo pitkän aikavälin suunnitelman, jotta tiedolla johtaminen läpäisisi seuran toiminnan. Lisäksi Porin Ässät yhteistyöseuroineen (Kankaanpään Jääkotkat ja VaPS Jääliikunta) nousi pilottiseurojen ulkopuolelta itsenäisesti edelläkävijöiden ryhmään. Porin Ässät on testattu maaliskuussa 2023 yhdessä VG-62:n, Raision Nuorisokiekon, Tarvasjoen Urheilijoiden ja Kaarinan Poikien kanssa, jotka halusivat ottaa selvää, miten ne vertautuvat alueensa muihin, jo testattuihin seuroihin.

Tähän mennessä yhteenkuuluvuustestin avulla on määritetty yhteisöosaamista 17 urheiluseurassa. Testin on läpikäynyt noin 430 yhteisöä (ryhmää, johtokuntaa, joukkuetta, kerhoa, tiimiä jne.) sekä yli 15 000 aikuisikäistä seuratoimijaa, jotka hoitavat noin 21 000 tehtävää seuroissaan. Näin saamme karttuvaa käytännön kokemusta yhteenkuuluvuuden mittaamisesta kustannustehokkaasti sekä tutkimuksellisesti arvokasta tietoa siitä, miten seurat voivat datapohjaisen vaikuttamisen keinoin rakentaa yhteenkuuluvuutta ja edistää hyvinvointia.

Testistä kertyvä raakadata on läpeensä suhteellista (osallistuvuusaste, tavoitteellisuusaste, tyytyväisyysaste ja yksimielisyysaste), minkä perusteella kullekin ryhmälle, joukkueelle, kerholle, johtoryhmälle määritetty yhteenkuuluvuusindeksi. Arvoja väliltä 1 ja 100 saava indeksi kertoo missä määrin ja miten hyvin joukkue tai ryhmä on onnistunut löytämään yhteisymmärryksen ja yhteiset tavoitteet. Oppia voi datan avulla hakea joko omasta historiasta tai verrokkijoukkueista ja -ryhmistä.

Seuralle on merkityksellistä, miten sen inhimilliset resurssit ja yhteenkuuluvuus – yhteisöosaaminen – jakautuu eri joukkueisiin ja ryhmiin siten, että seura mahdollistaa



Kuvio 2. Testatut seurat (14) sijoitettu niiden viimeisimmän testituloksen perusteella jatkumolle ”Etäohjattu Ekosysteemi – Lähiohjautuva seurayhteisö (a’la Nordics)” kestävyysindeksin arvon perusteella.

kestävän reitin aloittelijasta seuraikoniksi. Tätä mittaamme kestävyysindeksillä. Toimintonsa täysin oman yhteisöosaamisensa varaan rakentava seura saa kestävyysindeksin arvoksi 100. Tämä ääripää edustaa tietyllä tavalla Pohjoismaista seuraihannetta. Kun indeksin arvo laskee alle 50, niin kyse on enemmän jo palveluorganisaatiosta, joka joustaa asiakkaidensa kulloistenkin tarpeiden mukaisesti. Kun joustavuus viedään äärimilleen, laskee indeksin arvo lähelle arvoa yksi, mikä vastaa globaalin liiketoiminnan ihanetta etäohjatuista ”ekosysteemeistä”. (Ks. kuvio 2.)

Kestävä yhteenkuuluvuus, merkityksellinen elämä sekä oppimisen edellytykset rakentuvat ennen kaikkea vastuullisen osallistumisen, kuulluksi tulemisen sekä yhteisten tavoitteiden kautta. Yhteiskuntarauhan kannalta elintärkeää on, miten pidämme huolta siitä, että seuraavilla sukupolvilla on yhtäläiset mahdollisuudet kasvaa ja kehittyä psykologisesti turvallisessa ympäristössä. Pilotointi seuratoiminnassa on osoittanut, että laajamittainen digitaalinen testi toimii yhdenvertaisena ja osallistavana prosessin käynnistäjänä. Psykologinen turvallisuus tehdään yhdessä. Siksi on tärkeää, että kaikki lähtevät prosessiin ”samalta viivalta” ja etenevät siitä eteenpäin itse valitsemaansa tahtia. ♦

LÄHTEET

Coalter, F. 2007. *A Wider Social Role For Sport. Who’s Keeping the Score?* London: Routledge.

Gammelsæter, H. 2021. Sport is not industry: bringing sport back to sport management. *European Sport Management Quarterly* 21(2), 257-279.

Hanushek, E. & Woessmann, L. 2015. *The Knowledge Capital of Nations – Education and the Economics of Growth.* Cambridge, Massachusetts and London, England: The MIT Press, 2015.

Hedman, J. 2022. TPS 100 – Näkökulmia seuratoiminnan yhteiskunnalliseen vaikuttavuuteen. TPS säätiön toimeksianto.

Hedman, J. 2023. Seuratukien vaikuttavuuden arviointi pelaajakehityksindeksin ja strategiaviitekehysten avulla. Suomen Palloliitto ry:n toimeksianto.

Räikkönen, T. & Hedman, J. (tulossa) *Unlocking the Power of Sports: An Exploration of the Nexus between Shared Place, Community Competence, and Sense of Community* (vertaisarvioitavana)

Sarason, S. B. 1974. *The psychological sense of community: Prospects for a community psychology.* Cambridge: Brookline Books.

Waardenburg, M. 2016. Which wider social roles? An analysis of social roles ascribed to voluntary sports clubs. *European Journal for Sport and Society*, 13 (3), 38–54.

Warner, S., Kerwin, S. and Walker, M. 2013. Examining Sense of Community in Sport: Developing the Multidimensional ‘SCS’ Scale. *Journal of Sport Management*, 27, 349–362.

Warner, S., Sparvero, E., Shapiro, S. and Anderson, A. 2017. Yielding healthy community with sport? *Journal of Sport for Development*, 5 (8), 41–52.

EVA RÖNKÖ, FT, M. Sc.

vertaisohjaajakoulutuksen vastaava kouluttaja
Urheilupuisto Kisakeskus
eva.ronko@elakelaiset.fi

Vertaisohjaus lisää Suomeen muuttaneiden liikettä

Liikunta on henkilökohtainen asia. Tämä korostuu Suomeen muuttaneiden kohdalla. Vapaaehtoiset liikuttajat voivat auttaa suomalaisen liikunnan maailmaan.

URHEILUOPISTO KISAKESKUKSESSA on vuodesta 2010 opetus- ja kulttuuriministeriön opintoseteliavustuksella koulutettu ulkomaalaistaustaisia henkilöitä vapaaehtoisiksi liikuttajiksi. Tarvetta on, sillä ulkomaalaistaustaiset ihmiset liikkuvat keskimäärin vähemmän kuin valtaväestö ja heidän terveydessään sekä toimintakyvyssään on lähtömaan mukaan merkittäviä eroja (Rask ym. 2019). Norjalaistutkimuksen mukaan toiseen maahan muuttavien ihmisten terveys on keskitasoa parempi mutta heikkenee oleskelun pitkeydessä liittyen erilaisiin elin- ja työoloihin (Czapka & Sagbakken 2016).

Uudessa asuinmaassa liikunnan harrastaminen ei ole yksinkertaista. Arki vie aikaa ja energiaa, eikä liikuntaan tunnu liikenevän voimia, vaikka se voisi auttaa jaksamaan. Aikaisemmasta liikuntakokemuksista huolimatta ulkomaalaistaustaisilla aikuisilla on vaikeuksia löytää liikunnan äärelle. Liikuntaharrastuksen aloittamista tukevat monesti oma yhteisö tai toiset muuttajat. (Rönkkö 2023).

Kisakeskuksen vertaisohjaajakursseilla koulutus keskittyy liikuntakokemusten tarjoamiseen painottaen edullisia ulkoliikkumismahdollisuuksia. Vertaisohjaajien on tarkoitus toimia liikuntakaverina käyttäen omia vahvuuksiaan. Pallopeleistä, sisäliikunnasta sekä liikuntaleikeistä saatu innostus on kannustanut kurssilaisia kokeilemaan opittua perheenjäsenien tai työkavereiden kanssa.

Lajikokemusten rinnalla tavoitteena on ollut lisätä ymmärrystä liikunnallisesta elämäntavasta, suomalaisesta liikuntakulttuurista sekä liikunnan ja luonnon yhteydestä hyvinvointiin. Muutosta on haettu etenkin arkeen.

”Olen tehnyt henkilökohtaisesti elämänmuutoksen. Se on radikaali muutos, koska kurssin alussa inhosin liikuntaa. Käsitys liikunnasta, urheilusta ja terveydestä on muuttunut, nyt saan iloa liikkumisesta.” Nainen Helsingistä.

Suomeen muuttaneen käsityksiä liikunnasta tai hyvinvoinnista ei voi tietää etukäteen. Ymmärrys liikunnasta ja urheilusta ja niiden roolista yhteiskunnassa rakentuu kulttuurisesti eri yhteiskunnissa vallitsevien poliittisten tavoitteiden ja omien yhteisöjen käsitysten mukaisesti. Tämä oli otettava huomioon vertaisohjaajakoulutuksen suunnittelussa.



Kurssilaiset saivat tuntumaa myös vertaisohjaajakoulutukseen vastaavan kouluttajan Eva Rönkön (keskellä) vahvaan laji suunnistukseen. Kuvan otti toinen kouluttaja Marina Robush.

Enemmän käytäntöä, vähemmän teoriaa

Koulutuksen taustalla on vuonna 2010 Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU) käynnistämä *Maahanmuuttajasta liikuttajaksi* -hanke. Tavoitteena oli saada Suomeen muuttaneita liikkumaan ja liikuttamaan sekä toimimaan aktiivisesti liikunnan ja urheilun maailmassa (Beurling 2010). Helsingin ja Turun pilottikoulutuksiin osallistui yhteensä 28 ulkomaalaistaustaista henkilöä.

Pohjana oli Kuntoliikuntaliiton *Liikuttaja* -koulutusaineisto. Koulutushanke ei jatkunut, vaikka osallistujat kokivat kurssin tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Kehittämistarpeina tulivat ilmi kohderyhmän määrittely, koulutuksen markkinointi, opetusmenetelmien kehittäminen ja kurssin keston pidentäminen.

Pilottikoulutuksen keskeisiä ongelmia olivat teoriapainotteisuus ja luento-opetus. Ulkomaalaistaustaisten henkilöiden kielellinen ja käsiteellinen taso ei mahdollistanut sisällön omaksumista kahdessa viikossa. Kurssilaiset eivät osanneet kertoa, mistä edellispäivänä oli puhuttu koulutuksessa. Myös käytännön liikuntakokemusten osuus oli niukka. (Rönkkö 2010).

Kisakeskuksen koulutusta muokattaessa otimme huomioon pilottikurssien kokemukset. Kesto piteni neljäksi lähiopetusviikonlopuksi, joiden välissä kurssilaiset suorittivat etätehtäviä. Lisäsimme eri liikuntalajien käytännön opetusta ja muokkasimme teoriaosuutta tiivistämällä sisältöä sekä yksinkertaistamalla sanastoa. Säilytimme kuitenkin tärkeät fysiologiaan tai terveysliikuntaan liittyvät termit, jotka koulutettavat saivat etukäteen tulkittavaksi ja käännettäväksi. Ohjaukseen liittyvistä verbeistä ja keho-osien nimistä teimme toiminnallisia harjoituksia yhdistämällä ne pallopeleihin ja monenlaisiin joukkueviesteihin.

Menetelmillä on merkitystä

Liikuntakokemukset ja alan sanaston laajentaminen eivät yksin riittäneet. Metodologisesti oli ratkaistavana haaste: koulutettavien monenkirjavat käsitykset liikunnasta ja hy-

vinvoinnista tuli saada ”samalle kartalle” avaten, miten Suomessa liikuntaa ja urheilua tulkitaan.

Käytännössä menetelmiä oli kaksi. Tiedollinen opetus rakennettiin kokemukselliseen oppimisen varaan, jossa kaikkia teoriaopintoja edelsi tarkoin mietitty kehollinen toiminta. Kurssilaisille luotiin yhteinen liikunnallinen ja kehollinen kokemuspohja, josta kukin oivalsi terveystiikunnan osa-alueiden, kuten kestävyuden, voiman, lihasten toiminnan tai koordinaation merkityksiä peilaten saatua kehollisia kokemuksia. Metodologisesti oli yhdistetty eri liikuntalajien opettaminen fyysisen kunnon ja fysiologian osa-alueiden kanssa. Kurssilaisten kirjava käsitys liikunnasta muuttui koulutuksen edetessä selkeämmäksi ja yksinkertaisemmaksi.

”Meillä on paljon naisia, jotka ei liiku. En ole kuntosaliihminen, mutta kävelylenkki onnistuu. Kun on jo teoreettista tietoa kehosta oman ammatin kautta (kättilö), ymmärrän, että ei tarvitse olla osaja, vaan voin kehitytään yhdessä naisten kanssa. Liikunta ei ole vaikea.” Nainen Turusta.

Kokemusten peilaamisessa keskeistä oli ryhmäreflektointi. Koulutettavat sanallistivat kokemuksiaan suomeksi kielitaitonsa pohjalta. Heikommin suomea puhuvat hyödynsivät tulkkeina kurssikavereita tai digitekniikkaa. Toisten havainnot opettivat muita huomaamaan asioita, jota he eivät itse olleet sanallistaneet.

Lähijaksoilla havainnollistui kurssilaisten ajattelun sekä kielitaidon kehittyminen ja yhtenäistyminen.

Oman lisänsä oppimiseen toi myös sisäoppilaitosmainen koulutus. Päivän kokemuksia puitiin opetuksen päälle eritoten saunan lauteilla. Epämuodollinen puhe johti syvemmälle kuin luokkaoppiminen. Keskusteluissa tulivat monesti esille liikkumiseen liittyvät ennakkoluulot ja pelkotilat, joista koko ryhmän edessä ei uskallettu puhua.

Eri vuosikursseja yhdisti kurssilaisten liikunta-aktiivisuuden kasvu ja muutokset arkielämän rutiineissa liikunnallisen elämäntavan suuntaan. Uudet liikuntalajit, maksuttomat liikuntapaikat sekä oman kunnan tarjonta tulivat tutuiksi. Myös ymmärrys laajeni: käsitys liikunnasta urheiluna muuttui laajemmaksi. Koulutuksen ansiosta kurssilaisten itsevarmuus ohjaajina kasvoi ja kontaktiverkosto laajeni.

”Kurssille tullessaan ajattelin, että liikunta ei ole minua varten. Nyt teen namibialaisten kanssa retkiä ja suunnittelen sinne vertaiskeskusteluja ja liikunnallista tekemistä eri-ikäisille. Haluan tarjota aikuisille leikkisiä lapsuusasioita. Työn kautta taapaan äitejä ja he ovat pyytäneet piknikkiä. Nyt osaan tehdä lyhyttä treeniä, alkulämmitystä ja loppuosia. Se tuntuu omalta.” Nainen Helsingistä.

Ilmapiiri ratkaisee

Eri etnisten ryhmien kanssa toimiessa on otettava huomioon yhteiskunnassa vallitsevat hierarkiat (Keskinen ym. 2021). Erityisesti on kiinnitettävä huomiota ryhmäyttämiseen, sillä koulutettavilla ovat epävarmoja omista taidoistaan ja pärjäämisestään itselle vieraassa ympäristössä.

”Tässä on sellainen ilmapiiri, että saa todella olla kun on ja ei tarvitse hävetä. Tällä saa ajatella mukaan ja opetatte meitä analysoimaan. Se että toiset (kurssilaiset) näyttävät liikkeitä on hyvä, se luo ilmapiiriä.” Mies Vantaalta.

Päivän kokemuksia puitiin opetuksen päälle eritoten saunan lauteilla.

On luonnollista, että kielitaitoerojen vuoksi kurssilaiset hakevat tukea samaan kieliryhmään kuuluvalta. Tällöin syntyy helposti etnisiä kuppikuntia. Vaarana on, että arjessa koetut hierarkiset valta-asemat siirtyvät kurssilaisten väliin suhteisiin (ks. Rönkkö 2023). Tasavertaisen ilmapiirin luomiseksi on purettava sekä suomalainen-maahanmuuttaja -asetelma että rajat etnisten ryhmien välillä.

Kouluttajien tietoisuus ulkomaalaistaustaisuuteen liittyvistä sosiaalisista hierarkioista on hyödyksi. Myös suomen kielen valta-asema on rikottava, vaikka se on yhteinen opetuskieli. Kouluttajien ja kurssilaisten monipuoliset kielelliset resurssit auttavat kielirajojen rikkoamisessa. Kisakeskuksen kursseilla on monesti käytössä samanikäisesti 3–4 kieltä.

Koulutuksen tuloksia

Urheiluopisto Kisakeskuksen koulutuksissa on 13 vuoden aikana valmistunut 168 liikuttajaa, jotka ovat lähtöisin lukuisista eri maista. Koulutuksen vaikutuksia ei ole voimavarojen vähäisyyden vuoksi selvitetty järjestelmällisesti. Tuloksia kuitenkin on.

Ensimmäisen koulutuksen jälkeen somalalaiset organisoivat Helsingissä yhteistyössä ruotsinkielisen työväenopiston Arbiksen kanssa omalle yhteisölleen säännöllistä ryhmäliikuntaa puolentoista vuotta. Porvoossa Slovakiasta ja Turkista muuttaneet naiset perustivat *Mamanet* lentopalloryhmän, Espoossa Lähi-Idästä muuttaneet naiset perustivat seuran ja ovat järjestäneet jo vuosia monipuolista liikuntaa, kuten perheretkiä luontoon ja vesijumppaa.

Useina vuosina kurssilaisia on osallistunut Naisten Kymppille. Moni koulutettava vetää nykyään yhdistyksissä tai hanketyössä liikuntatoimintaa esimerkiksi iäkkäiden muuttajien kohtaamispaikka Jade ry:ssä. Useat ovat hankineet lisäkoulutusta ja työllistyneet tuntiohjaajiksi. Kaksi Kisakeskuksen kasvattia on koulutettuja liikunnan ammattilaisia. ♦

LÄHTEET

Beurling, J. 2010. Maahanmuuttajasta liikuttajaksi -projekti. Projekti-suunnitelman muistio. Suomen Liikunta ja Urheilu, julkaisematton.

Czapka, E. A. & Sagbakken, M. 2016. “Where to find those doctors?” A qualitative study on barriers and facilitators in access to and utilization of health care services by Polish migrants in Norway. BMC Health Services Research, Vol. 16(1):460.

Keskinen, S., Mkwesha, F. & Seikkula, M. 2021. Teoreettisen keskustelun avaimet – rasismi, valkoisuus ja koloniaalisuuden purkaminen. Teoksessa: S. Keskinen, M. Seikkula & F. Mkwesha (toim.) Rasismi, valta ja vastarinta. Rodullistaminen, valkoisuus ja koloniaalisuus Suomessa. Helsinki: Gaudeamus, s. 45–68.

Rask, S., Koskinen, S. & Sainio, P. 2019. Luku 7.1. Fyysinen toimintakyky. Teoksessa: H. Kuusisto, A. Seppänen, S. Jokela, L. Somersalo & E. Lilja (toim.) Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa. FinMonik-tutkimus 2018–2019. Raportti 1/2020. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, s. 97–100.

Rönkkö, E. 2023. Mukana ulossuljettuna – etnografinen tutkimus ulkomaalaistaustaisten naisten ohjatusta ryhmäliikunnasta. Jyväskylän yliopisto.

Rönkkö, E. 2010. SLU:n maahanmuuttajien ohjaajakoulutuksen pilotti-projektin arviointiraportti. Suomen Liikunta ja Urheilu, julkaisematton.



Omaleimaisen liikuntakulttuurin Irlanti

Kotoperäiset urheilulajit voivat hyvin Irlannissa ja ovat liikuntakulttuurin valtavirtaa. Niiden suosion takaa osaltaan harrastamisen edullisuus.

OLEN TYÖSKENNELLYT DUBLINISSA, Irlannissa liikuntakasvatuksen apulaisprofessorina (assistant professor) Dublin City Universityssä (DCU) heinäkuusta 2019 alkaen. Tätä kirjoittaessani olen asunut Irlannissa tarkalleen neljä vuotta. Tämän kokemuksen turvin toimin nykyisin tutkimus- ja opetustyön lisäksi liikunnan ja biologian/matematiikan -opettajankoulutusohjelman päällikkönä. Liikunta-alan sekä opettajuuteni juuret ovat Jyväskylän liikuntatieteellisen liikuntapedagogiikan pääaineessa. Nykyisen työni avainosaaminen eli tutkimustaitoni karttuivat väitöskirjaa väsätessä Yhdysvalloissa.

Dubliniin muuttoa on ollut ennen sopivan työpaikkailmoituksen näkemistä ikinä suunnitellut, joten etukäiteistietoni uudesta kotimaasta ja -kaupungistani olivat Irlantiin tullessani vain yleisluontoiset. Kuluneet vuodet ovat kuitenkin opettaneet minulle paljon nykyisestä kotimaastani, niin yleisesti kuin liikuntakulttuurinkin puolesta.

Työssäni opetan, ohjaan ja haastan tulevia liikunnan ja biologian tai liikunnan ja matematiikan opettajia. Tuossa lauseessa kiteytyy jo ehkä ensimmäinen mielenkiintoinen puoli irlantilaisista liikunnanopettajista – suurin osa opettajista nimittäin opettaa sekä liikuntaa käytännös-

sä että luokkahuoneperustaisesti matematiikkaa ja biologiaa. Tai itse asiassa tämä koskee vain DCU:sta valmistuneita liikunnanopettajia.

Irlannissa liikunnanopettajaksi voi valmistua kolmesta eri yliopistosta (Dublin, Limerick, Cork), joissa kaikissa liikuntaan yhdistetyt opiskeluaineet ovat hieman erilaisia. Limerickissä voi muun muassa yhdistää liikuntaan iirin kielen opettajan opinnot ja Corkissa maantiedon. Näiden kolmen kaupungin yliopistot profiloituvat myös tutkimustyössään hieman eri alueille, vaikka yhteistyö yliopistojen välillä onkin suhteellisen tiivistä.

Urheilu on tärkeä osa Irlannin kulttuuria. Miesten rugby-maajoukkue on viime vuodet hallinnut maailman rankingin kärkisijaa ja on globaaleista lajeista viime aikoina maan menestynein. Lajiin liittyy keskeisesti myös Irlannin koulujärjestelmä, sillä rugby-pelaajaksi kasvatetaan valtaosin maan yksityiskouluissa, joilla on pitkät perinteet koulun ja rugby yhdistämisessä.

Yksilölajeista golf on hyvin suosittua. Sattumoisin Pohjois-Irlannin ja ehkä koko maailman parhaan golf-pelaajan Rory McIlroyn päätös pelata Irlannin, ei Iso-Britannian lipun alla Tokion vuoden 2021 olympialaisissa kätkee alleen



Gaelilaisten lajien harrastaminen on ilmaista tai hyvin halpaa aikuistasolle saakka.

Kilkennyn ja Tipperaryn välistä hurling-finaalia seurasi vuonna 2009 Croke Parkin stadionilla 82 000 katsojaa. Kuva: Wikipedia

monimutkaisia, mielenkiintoisia ja yhä Irlannin saaren elämään vaikuttavia kysymyksiä ihmisten identiteetistä. Yksilölajeista myös yleisurheilu, soutu, purjehdus ja hevosurheilu ovat suhteellisen suosittuja. Perinteisen urheilun ohella suosituksi on tullut viime vuosina kylmävesiuinti, jonka viehätysten varsinkin suomalaiset voivat hyvin ymmärtää.

Kansallisurheiluiden asema vahva

Suomalaisen pesäpallon tapaan Irlannissa on oma kansallisurheilunsa. Tai itse asiassa kansallisurheilulajeja on kolme ja niiden merkitys Irlannin kulttuurissa on erittäin huomattava. Nämä gaelilaiset lajit eli *gaelilainen jalkapallo*, miesten pelaama *hurling* ja sen naisten harrastama muoto *camogie* sekä vähemmän suosittu gaelilainen käsipallo näkyvät ja kuuluvat kaikkialla. Jotain lajien suosiosista kertoo se, että käytännössä jokainen opiskelijani on jossain vaiheessa pelannut gaelilaista jalkapalloa, hurlingia tai camogiea.

Ei ole myöskään harvinaista, että Irlannin ja yksi Euroopan suurimmista stadioneista – yli 80 000 ihmistä vetävä Croke Park – voi olla loppuunmyyty gaelilaisen jalkapallon isoimmista peleissä. Jotkut kutsuvatkin gaelilaisia urheilulajeja uudeksi uskonnoksi maassa, jossa katolinen kirkko on viime vuosina rämpinyt skandaalista toiseen samalla menettäen yhteiskunnallista asemaansa.

Gaelilaisen urheilun suuri suosio heijastuu Irlannin liikuntakulttuuriin laajemminkin. Koska gaelilaisten lajien urheilijat ovat enemmän tai vähemmän amatöörejä, eikä pelaajapalkkioihin lajien suuresta suosiosista huolimatta kulu juuri rahaa, voidaan lajien tuottamat resurssit ohjata ruohonjuuritasolle. Tästä johtuen gaelilaisten lajien harrastaminen on käytännössä ilmaista tai hyvin halpaa aikuistasolle saakka.

Muuttaessani Dubliniin aloin valmentaa koripalloseurassa, jonka vuosimaksut olivat alle 300 euroa. Näin korkeat kausimaksut ovat jossain määrin ongelma lajille ja seuralle, sillä tätä summaa pidetään korkeana verrattuna gaelilaisten lajien selvästi huokeimpiin harrastusmaksuihin. Irlannin koripallotaso Suomeen verrattuna ei olekaan kummoinen, vaikka laji onkin sisälajeista maan suosituin.

Valmennuksessa ja muidenkin resurssien osalta on vaikea kilpailla gaelilaisen urheilun dominoimassa maassa. Isoista palloilulajeista lentopallolla ei ole juuri minkäänlaisia asemaa Irlannissa. Liikunnan määrän ja laatuun gaelilaisen urheilun suosio vaikuttaa kuitenkin paljon. Sen lajeja voi pelata ulkona vuoden ympäri, kenttiä on joka paikassa, harrastaminen ja pelaaminen on helppoa. Lisäksi kaikki lajit vaativat paljon monipuolista liikettä.

Monimutkainen koulujärjestelmä

Irlannin koulujärjestelmä on yleisellä tasolla huomattavasti monimutkaisempi kuin Suomessa. Yksityiskoulujärjestelmä luo kouluverkkoon tasoja, mutta myös katolilaiset tyttö- ja poikakoulut ja toisaalta sekakoulut (mixed-sex schools) erottavat kouluja toisistaan. Liikunnanopetuksen tuntimäärät ovat peruskoulutasolla suurin piirtein samanlaiset kuin Suomessa, mutta liikuntatilat ja -ympäristöt ovat vaatimatompia. Toisaalta lukiotasolla irlantilaisopiskelijat voivat nykyään suorittaa loppukokeensa myös liikunnassa ja muutenkin suomalaiset toisen asteen opiskelijat liikkuvat ehkä hieman vähemmän kuin ikätoverinsa Irlannissa.

Kuten monissa muissakin maissa, Irlannin liikunnanopetuksessa ovat painottuneet perinteisesti erilaiset urheilu- ja etenkin palloilulajit. Tämän osalta opetus on kuitenkin viime vuosina hieman muuttunut ja monipuolistunut. Silti esimerkiksi uimataidon osalta koululaiset ovat Irlannissa hyvin epätasa-arvoisessa asemassa. Monissa yksityiskouluissa on omat uima-altaat ja uimajoukkueet, kun taas valtaosa valtion rahoittamista kouluista ei tarjoa uintiopeutusta lainkaan.

Irlantilainen yhteiskunta on muuttunut nopeasti viime vuosina osittain vahvan taloutensa ansiosta. Onkin ollut mielenkiintoista seurata, miten maan koulujärjestelmä on muuttunut muun kehityksen mukana. Suomalaisena Irlannissa on ollut helppoa työskennellä erittäin ystävällisen irlantilaisen kulttuurin vuoksi, mutta myös siksi, että Suomen koulujärjestelmää on pidetty pitkään jonkinlaisena malliesimerkkinä tai vähintään mielenkiintoisena ja tunteuttuna vertailukohtana. ♦

RIIKKA JUNTUNEN, LitM

LTS:n puheenjohtaja
Paralympiakomitean pääsihteeri
riikka.juntunen@paralympia.fi

Uuvuttaa, väsyttää

KIIRE, KIIRE, KIIRE, lopulta uupumus, väsymys ja pahoinvointi. Mitä tehdä, kun ei enää kiinnosta, kun ei enää jaksa, kun näkee vain synkkiä ja tummia pilviä.

Lehtien kannet huutavat uutisia pahoinvoinnista. Meille myydään juttuja julkisuudessa paistattelevien henkilöiden uupumisesta ja väsymisestä. Klikkaamme uupumisotiskoita somessa ja luemme, miten joku on kuormittunut niin, ettei enää jaksa. Jutuissa pääsemme kurkistamaan silotellun ulkokuoren ja näennäisen hyvinvoinnin ja menestyksen taakse: vaikka kaikki näyttäisi olevan kunnossa, ihminen voi silti voida pahoin. Tänä kesänä uutisia on tullut myös uupuneista huippu-urheilijoista, superihmistä, joiden olemme ajatelleet kestävän kaiken. Pahoinvointi myy.

Mutta myös kaikenlainen hyvinvointi myy. Jokaiselle löytyy jotain. Juoksukouluja, erilaisia nettitreenikursseja, ravintovalmennuksia ja huippu-urheilijoiden kasvoilla myyviä valmennuksia on tarjolla joka lähtöön. Olemmeko kiinnostuneita omasta hyvinvoinnistamme, koska törmäämme eri yhteyksissä pahoinvointiin? Kiinnostaako meitä oma hyvinvointimme, koska asiantuntija on kertonut, että olisi syytä liikkua hiukan enemmän ja syödä säännöllisemmin. Tai koska kolesteroli ja verenpaine ovat hieman koholla. Onko hyvinvoinnista tullut pakollinen kiinnostuksen kohde? Jokainen järkävä ihminen ymmärtää, että hyvinvointi on tärkeä asia.

Hyvinvointia ja liikuntaa on tutkittu paljon. Tiedämme, kuinka paljon pitää liikkua, millaisia motivaatioita on ja miten liikunta vaikuttaa elimistöömme. Tiedämme, että hyvinvoinnilla ja liikkumisella on yhteys. Mutta silti emme lähde liikkeelle. Väestön fyysisestä aktiivisuudesta kertova tutkimustieto on karua luettavaa. Suomalaiset liikkuvat vähemmän kuin koskaan aikaisemmin. Jos emme saa ihmisiä liikkeelle tiedolla, onnistuisiko se tunteella? Voisiko oma hyvinvointimme kiinnostaa meitä, koska liikkuminen on mukavaa ja tuo hyvää oloa. Moni muukin asia vaikuttaa

hyvinvointiin, mutta liikunta on yksi parhaimmista keinoista lisätä sitä.

Miten voimme innostua ja innostaa muita liikkumaan? Voiko perhe lähteä yhdessä ulos, ottaa pallon kainaloon ja mennä puistoon potkimaan sitä? Voimmeko mennä pihalle lastemme kanssa pelaamaan pihapelejä tai hyppimään trampoliinilla? Voimmeko lähteä pyöräilemään, metsäretkelle, uimaan tai hiihtämään? Voimmeko olla yhdessä lastemme kanssa ja oppia nauttimaan yhdessäolosta ja liikkumisesta. Liikunnallisen elämäntavan voi opetella milloin tahansa, mutta helpoiten sen oppii lapsuudessa yhdessä perheen kanssa.

Hyvinvointiin voidaan vaikuttaa myös kouluissa, opintojen aikana ja työelämässä. Kysymystulvani jatkuu. Miten voin opettajana saada oppilaat innostumaan hyvinvoinnista? Miten voin edistää omassa työyhteisössäni hyvinvointia? Miten voin valmentajana tukea urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia? Miten voimme liikunta-alan ammattilaisina muuttaa yhteiskuntamme hyvinvoivaksi yhteiskunnaksi?

Hyvinvointi ei ole yksinkertainen asia – ei yksilön, eikä yhteiskunnan näkökulmasta. Sanomatta on selvää, että molemmat vaikuttavat toisiinsa. Yksilön hyvinvoinnin osatekijöitä ovat mm. sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus, terveys, mielekäs tekeminen ja odotukset hyvästä elämästä. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat ympäristö ja asuinolot, työllisyys sekä toimeentulo.

Suomalaista yhteiskuntaa on pidetty hyvinvointiyhteiskuntana, mikä pitää monen osalta yhä paikkansa. Hyvinvointiyhteiskunta pitää huolen omistaan. Tiedämme myös yhteiskunnassamme olevan pahoinvointia, joka näkyy työllistymisen, toimeentulon, syrjäytymisen ja yksinäisyyden ongelmina. Pahoinvointia on yritetty poistaa keinoilla, jotka eivät ole toimineet. Olisiko aika vaihtaa näkökulmaa ja keinoja ja siirtyä pahoinvoinnin poistamisesta hyvinvoinnin edistämiseen? ♦

Hyvinvointi ei ole yksinkertainen asia – ei yksilön, eikä yhteiskunnan näkökulmasta.



Lääketiede

EERO HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

Liikunta ei paranna ylipainoisten lasten mielenterveyttä

LASTEN YLIPAINO JA LIHAVUUS on kasvava maailmanlaajuinen huolenaihe, ja sillä voi olla vakavia seurauksia sekä fyysiselle että psyykkiselle terveydelle. **Miguellesin ja kumppaneiden** tutkimuksessa aerobista liikkumista ja lihasvoimaharjoittelua sisältänyt interventio vähensi kehon rasvakudoksen määrää, alensi kardiometabolista kokonaisriskiä ja paransi kestävyyskuntoa ylipainoisilla lapsilla. Interventiolla ei kuitenkaan ollut vaikutusta mielenterveyteen.

Tutkijat jakoivat 92 espanjalaislasta liikunta- ja kontrolliryhmään. Liikuntaryhmä osallistui 3–5 kertaa viikossa aerobista liikkumista ja voimaharjoittelua sisältäneeseen liikuntakertaan 20 viikon ajan. Tarkastelukohteena olivat liikuntaintervention vaikutukset kehon koostumukseen, veren rasva-arvoihin, insuliiniresistenssiin, kestävyyskuntoon, lihasvoimaan ja mielenterveyteen. Lisäksi tutkimuksessa käytettiin kahta kardiometabolista kokonaisriskiä kuvaavaa riskipistemäärää. Toinen niistä sisälsi perinteiset metabolisen oireyhtymän osatekijät ja toinen lisäksi kestävyyskunnon.

Liikuntaryhmään osallistuvien lasten rasvaprosentti ja keskivartalon rasvakudoksen määrä väheni ja kestävyyskunto parani suhteessa verrokiryhmään. Lisäksi interventio madalsi kardiometabolista kokonaisriskiä. Interventiolla ei ollut vaikutusta veren rasva-arvoihin, insuliiniresistenssiin tai lihasmassaan. Lisäksi kardiometabolisen kokonaisriskiin liittyvä havainto on syytä tulkita varauksella, sillä interventio aiheutti positiivisia vaikutuksia ainoastaan 20 metrin sukkula-juokstutestillä mitatun kestävyyskunnon sisältäneeseen muutujaan, joka on itsessään voimakkaasti yhteydessä kehon rasvakudoksen määrään. Interventio ei vaikuttanut mielenterveyteen.

Aikaisempien havaintojen tapaan espanjalais tutkimus osoitti, että aerobista liikkumista ja voimaharjoittelua sisältävä interventio vähentää sekä rasvamassan kokonaismäärää että keskivartalon rasvakudoksen määrää. Myös ylipainoisten lasten kestävyyskunto parani. Mielenterveyden hyödyt eivät olleet yhtä selviä. Yksi syy tähän voi olla lasten hyvä mielen-terveys tutkimuksen alkutilanteessa. Mahdollisesti intervention liikuntaohjelma ei sisältänyt mielenterveyden edistämisen kannalta tarvittavia osatekijöitä, kuten luontoaltistusta tai positiivista sosiaalista kanssakäymistä.

LÄHDE: Miguelles JH, Cadenas-Sanchez C, Lubans DR, ym. Effects of an Exercise Program on Cardiometabolic and Mental Health in Children With Overweight or Obesity. A Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial. JAMA Network Open 2023;6:e2324839.

Liika ruutu-aika heikentää nuorten mielenterveyttä

NUORET ELÄVÄT NÄYTTÖJEN TÄYTTÄMÄSSÄ maailmassa ja hyödyntävät jatkuvasti useita erilaisia ruutuja ja niiden sisältöjä. Nuoruus on myös altista aikaa mielenterveyden ongelmille ja noin 14 prosentilla nuorista on mielenterveyden haasteita. Tuoreen järjestelmällisen katsauksen mukaan liiallinen ruutu-aika voi lisätä nuorten mielenterveysongelmia.



Kuva: Papunet

Santos ja kumppanit analysoivat 50 tutkimusta, jotka käsittelivät ruutujen käytön ja mielenterveyden yhteyksiä. Tulosten perusteella ruutujen käyttö liittyi masennusoireisiin, ahdistukseen, alhaiseen itsetuntoon ja heikentyneeseen mielenhyvinvointiin.

Ruutujen käytön kokonaisajan lisäksi ruutuajan ja mielen-terveyden välisiin yhteyksiin vaikuttavat käytetty laite, sisältö, käyttötarkoitus ja mahdolliset muut tekijät. Esimerkiksi runsas television katsominen tai tietokoneen käyttö on yhdistetty ahdistus- ja masennusoireisiin. Toisaalta tietokonetta yleisiin asioihin käyttävien itsetunto on parempi kuin paljon pelaavien. Osassa tutkimuksissa pelaamisen ja masennusoireiden välillä yhteyttä ei ole havaittu. Pelaaminen saattaa olla sosiaalista toimintaa ja siten myös tukea mielenterveyttä.

Runsas puhelimen ja sosiaalisen median käyttö näyttöä lisäävän masennusoireita erityisesti tytöillä. Pitkäsi venyvä ruutu-aika saattaa myös heikentää unen laatua ja vähentää sen määrää sekä niukentaa liikuntaa. Tämä voi kokonaisuudessaan vaikuttaa kielteisesti mielenterveyteen.

Liiallinen ruutu-aika voi lisätä nuorten mielenterveyden ongelmia, vaikka ruuduista on monia hyötyjä. Ruutuajan keston hallinnan lisäksi sen haittoja voi mahdollisesti vähentää kiinnittämällä huomiota käyttötappoihin ja sisältöön sekä keskittymällä muihin mielenterveyttä tukeviin toimintoihin, kuten uneen ja liikkumiseen.

LÄHDE: Santos RMS, Mendes CG & Bressani GYS, ym. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. BMC Psychology 2023; 127.

Vastusharjoittelu laskee aterianjälkeistä verensokeria ja insuliinia

ILTOJEN PIMETESSÄ MONET MEISTÄ hakeutuvat sohvalle ja istuminen pitkittyy. Tämä voi kuitenkin lisätä esimerkiksi tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien riskiä. Tuoreen tutkimuksen mukaan hyvin pieni määrä liikkumista iltaisin voi madaltaa aterianjälkeisiä verensokerin ja insuliinin tasoja.

Gale ja kumppanit toteuttivat satunnaistetun ristikkäiskokeen, johon osallistui 30 tervettä aikuista. Heidät jaettiin kahden ryhmään, joista toinen ryhmä istui neljän tunnin ajan. Toinen ryhmä katkaisi istumisen 30 minuutin välein kolme minuuttia kestäville yksinkertaisilla vastusharjoitteilla. Istumisen keskeyttäminen madalsi aterian jälkeistä verensokerin tasoa 32 prosentilla ja insuliinin tasoa 26 prosentilla. Verensokerin lasku vastusharjoittelun seurauksena havaittiin normaalipainoisilla, ylipainoisilla ja lihavilla, mutta insuliinitason lasku oli selvin normaalipainoisilla aikuisilla. Fysiologinen mekanismi verensokerivasteilla saattaa olla lihassupistuksen aiheuttama lisääntynyt verensokerin lihassoluun otto.



Tutkimuksen kansanterveydellinen merkitys on keskeinen, sillä se keskittyi juuri ilta-aikaan, jolloin vietämme usein paljon aikaa istuen televisiota katsellen ja napostellen. Jos lyhyet ja helpot vastusharjoitteet voivat auttaa laskemaan aterianjälkeistä verensokeria, niin tällaisella toiminnalla voi olla merkittävä rooli tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä.

LÄHDE: Gale JT, Wei DL, Haszard JJ & Brown RC, ym. Breaking Up Evening Sitting with Resistance Activity Improves Postprandial Glycemic Response: A Randomized Crossover Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2023;55:1471–1480.

Pedagogiikka

ARTO LAUKKANEN

arto.i.laukkanen@jyu.fi

Luottamukselliset suhteet edistävät hyvinvointia liikunnanopetuksessa

SKOTLANTILAISET LIKUNNANOPETTAJAT kokivat luottamuksellisen suhteen muodostumisen liikunnanopettajan ja oppilaan välille keskeiseksi yläkoululaisten itseluottamuksen ja liikuntamotivaation rakentumisen kannalta. Näin tunsivat erityisesti affektiivisen eli tunneperäisen pedagogiikan hyödyntämiseen suuntautuneet naisopettajat.

Etenkin tytöt kokivat heidät yksilöinä tuntevan liikunnanopettajan pystyvän luomaan luottamuksellisen suhteen, mikä edisti heidän hyvinvointiaan, oppimistaan ja kiinnostustaan liikuntaa kohtaan. Tytöt tunsivat opettajan hyvän oppilaan tuntemuksen sekä kannustavan ja sitoutumista osoittavan vuorovaikutuksen vaikuttavan itseluottamukseensa, etenkin vaikeissa liikuntatilanteissa.

Oppilaat kokivat, että luottamussuhteen luoneet opettajat tunsivat hyvin heidän kykynsä. Tämä mahdollisti yksilöllisen pedagogisen huomioinnin ja eriyttämisen. Luottamus tehtävistä selviytymiseen liittyy oppilaan koettuun pätevyyteen, jonka tukeminen käsitetään yleisesti yhdeksi liikunnanopetuksen keskeisistä tunteisiin vaikuttavista tavoitteista.

Tunteisiin vaikuttava alue on skotlantilaisessa opetus suunnitelmassa yksi neljästä oppimisen pääosatekijästä. Alueen muodostavat motivaatio, luottamus ja itsetunto, määrätietoisuus ja resilienssi sekä kunnioitus ja suvaitsevaisuus. Tunne-elämään liittyvän pedagogiikan rooli on nähty keskeisenä keinona puuttua nuorten kasvaviin mielenterveyden ja hyvinvoinnin ongelmiin.

Tutkimukseen osallistui harkinnanvaraisen otannan perusteella vapaaehtoisia yläkoulun opettajia, jotka hyödynsivät tunneperäistä pedagogiikkaa. Opettajat valitsivat opetusryhmistään oppilaita ryhmähaastatteluihin näiden ystävyys suhteiden pohjalta. Mukana oli taito- ja kiinnostustasoltaan erilaisia oppilaita. Puolistrukturoituihin yksilöhaastatteluihin osallistui 8 liikunnanopettajaa ja ryhmähaastatteluihin 44 iältään 11–14-vuotiasta nuorta. Neljän oppilaan ryhmähaastatteluihin osallistui viisi tyttö-, kolme poika- ja kolme sekaryhmää.

Naisopettajat käyttivät tavoitteellisesti pedagogisia menetelmiä edistääkseen luottamussuhteen syntymistä oppilaiden kanssa. Menetelminä olivat sopivien oppimistavoitteiden asettaminen, välitön positiivinen ja osissa annettu palaute sekä epäonnistumiset sallivien oppimisympäristöjen luominen. Naisopettajat pyrkivät lisäksi käymään epämuodollisia keskusteluita oppilaidensa kanssa. Tavoitteena oli oppia tuntemaan oppilaiden mielenkiinnonkohteita, tilannesidonnaisia tunnetiloja sekä perhe- ja kaveritilanteita.

Opettajiksi opiskelevien tiedetään kokevan tunne- ja vuorovaikutustaitojen koulutuksen myönteisenä ja tarpeellisenä. Koulutuksen koetaan helpottavan vuorovaikutustilanteita. Hyvän vuorovaikutusosaaminen edistää lisäksi sekä opettajien että oppilaiden hyvinvointia.

LÄHDE: Teraoka, E. & Kirk, D. 2022. Exploring pupils' and physical education teachers' views on the contribution of physical education to Health and Wellbeing in the affective domain. *Sport, Education and Society* 27(8), 935–945. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1940917>

Tasoryhmät voivat parantaa liikunnanopetuksen laatua

TAITOTASON MUKAISISSA RYHMISSÄ toteutettu alakoulun palloilujakso oli sekä liikuntaa opettaville opettajille että oppilaille myönteinen kokemus. Opettajat näkivät ryhmittelyn antaneen oppilaille mahdollisuuden nauttia pelaamisesta. Oppilaat kokivat pitäneensä palloilujakson liikuntatunneista taitotasosta riippumatta.

Opettajien mukaan palloilujaksolla oppilaiden ei tarvinnut tuntea huolta syrjään jäämisestä, nolatuksi tulemisesta ja peloista. Heidän ei toisaalta tarvinnut pelätä tulevana jarrutetuksi tai rajoitetuksi. Oppilaat ottivat myös uudenlaisia johtajarooleja. Erityisesti vähemmän taitavien ryhmien jäsenet rohkaistuivat tekemään ehdotuksia, kannustamaan toisia ja organisoimaan joukkueita.

Oppilaat kokivat liikuntatuntien ilmaston olleen inklusiivisempi ja vähemmän stressaava. Jokainen oppilas käytti vähintään kerran sanaa *hauska* riippumatta taitotasosta. Hauskuus sisälsi usein ajatuksen siitä, että pelaaminen oli aktiivisempaa ja jännittävämpää sekä omaa taitotasoa vastaavaa.

Tutkimukseen osallistui 165 yhdysvaltalaisista viidesluokkalaista kolmesta liikunnanopetusryhmästä ja kolme opettajaa. Oppilaat jaettiin yhdeksään kuuden–seitsemän oppilaan joukkueeseen, joista muodostui kolme taitotason mukaista liigaa. Ryhmäjako pohjautui opettajien havaintoihin oppilaiden taitotasosta palloilutunneilla sekä tietämykseen oppilaiden koulun ulkopuolisista palloilukokemuksista.

Tutkimusjakso koostui 20:sta liikunnan oppitunnista tchoukpalloa. Pelissä heitetään käsipalloa kentän päädyissä viistosti pystyssä oleviin pallon takaisin kimmottaviin telineisiin. Tavoitteena on kimmottaa pallo jommastakummasta telineestä niin, ettei vastustajajoukkue saa sitä kiinni ennen kuin se koskettaa maata. Pelä voi kuvailla sekoitukseksi käsipalloa, lentopalloa ja squashia. Kunkin taitotason joukkueille



Kuva: Stéphane Bruhin

erikseen toteutetut oppitunnit sisälsivät taitojen opettelua, tulevien taitohaasteiden harjoittelua sekä yhteistoiminnallisiin taitohaasteisiin ja kilpailullisiin peleihin osallistumista.

Opettajat osallistuivat yksilöhaastatteluihin. Oppilaishaastattelut (12 tyttöä, 12 poikaa, ikä 10–11 vuotta) toteutettiin pareittain. Niihin osallistui kerrallaan kaksi oppilasta eri joukkueista samalta taitotasolta.

Tutkimus on ensimmäisiä, jossa on selvitetty taitotasaisen liikunnanopetuksen kokemuksia sekä opettajien että oppilaiden näkökulmista. Ryhmittely on herkkää, sillä erityisesti tiettyyn ryhmään pysyvästi leimautuminen voi haitata oppilaiden oppimista ja kehitystä. Tulokset rohkaisevat tutkimaan lisää ryhmittelyn mahdollisuuksia liikunnanopetuksen laadun kehittämisessä.

LÄHDE: Hastie, P. A., Brock, S. J., Buchanan, A. B. & Moore, M. E. 2023. Stakeholders' perceptions of within-class ability grouping in a primary school physical education unit. *Physical Education and Sport Pedagogy*, DOI: 10.1080/17408989.2023.2219276

Myönteisen kehonkuvan muodostumista yritetään edistää monin tavoin

LIIKUNNANOPETUKSESSA TOTEUTETUT MYÖNTEISEN kehonkuvan edistämiskeinot ovat monenkirjavia eikä mitään yhtenäisiä menetelmiä erotu brittiläisen tutkimusryhmän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan. Tutkijat kartoittivat kehonkuvaan tai kehosuuntautuneisuuteen liittyviä ohjelmia ja interventioita sekä niiden tehoa liikunnanopetuksessa.

Fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon keskittyvät interventiot edistivät yleisesti tutkittavien nuorien myönteistä kehonkuvaa. Ne vähensivät tyytymättömyyttä kehoon, kehotarkkailua ja lisäsivät kokemusta kehon viehättävyydestä. Myös toiminnallisuuden ja kokemuksellisuuden perustuvien keinojen kuten joogan ja seikkailukasvatuksen katsottiin tarjoavan lupaavia lähestymistapoja edistää myönteistä kehonkuvaa.

Parantuneen kehonkuvan syntymekanismeja ei tutkimuksessa ollut yleensä selvitetty. Muutama tutkimus viittaa siihen, etteivät kehonkuvan muutokset useinkaan selity fyysisen kehonkoostumuksen muutoksilla, vaan usein molemmat muuttuvat melko itsenäisesti. Toisaalta fyysisen aktiivisuuden lisäämisen ja kunnon kohottamisen yhdistäminen kehon mittojen muutokseen voi olla riskialtista. Se voi altistaa nuoren tavoittelemaan tiettyntyyppistä ja normitettua kehotyyppiä.

Fyysisen kunnon ja sosiokulttuurisen näkökulman yhdistävät ohjelmat voivat tukea sekä kehonkuvan kehitystä että valmistaa nuoria kohtaamaan kehonkuvaan liittyvää kriittistä keskustelua. Ulkonäköihanteisiin, median normitetuun viestintään ja sosiaaliseen vertailuun liittyvien luokkahuonepohjaisten koulutusohjelmien on havaittu lisäävän oppilaiden tietämystä kehonkuvasta ja parantavan keskustelunvalmiuksia.

Liikunnan ja terveystiedon tunnit tarjoavat erinomaisen ympäristön nuorille myönteisen kehonkuvan opettamiseen ja oppimiseen. Kehonkuvaa edistävissä tutkimuksissa ja interventioissa olisi syytä selvittää suorien yhteyksien ja vaikutusten lisäksi muutosten taustamekanismeja ja -prosesseja. Kehonkuvan kehitys- ja muutostekijöiden parempi ymmärrys auttaisi opettajia ja kasvattajia huomioimaan nuoret yksilöllisemmin.

LÄHDE: Kerner, C., Prescott, A., Smith, R. & Owen, M. 2022. A systematic review exploring body image programmes and interventions in physical education. *European Physical Education Review* 28(4), 942–967. DOI: 10.1177/1356336X221097318

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

Suomalaiset huippu-urheilijat voivat psyykkisesti melko hyvin

SUURIN OSA SUOMALAISISTA HUIPPU-URHEILJOISTA voi psyykkisesti kohtalaisesti. Pahoinvointi liittyi joko alkoholin väärinkäytön riskiin tai syömishäiriöön. Uransa jo lopettaneiden iäkäämpien miesurheilijoiden hyvinvointi oli korkein. Pahoinvointi oli yleisintä nuorilla urheilijoilla. Naisten pahoinvointi oli yleisempää kuin miehillä. Etenkin nuorten naisurheilijoiden syömishäiriöiden määrä oli korkea suhteessa samanikäisiin miesurheilijoihin.

Kasken tutkimusryhmän tavoitteena oli tunnistaa huippu-urheilijoiden psyykkisiä hyvinvointi- ja pahoinvointiprofiileja. Kyselyyn vastasi 259 suomalaista nykyistä tai entistä huippu-urheilijaa 31:stä eri lajista. Tutkimuksessa mitattiin subjektiivista psyykkistä hyvinvointia (tyytyväisyyttä elämään), psykologista psyykkistä hyvinvointia (myönteistä toimintakykyä) ja psyykkistä pahoinvointia (masennusta, ahdistusta, syömishäiriön mahdollisuutta ja riskiä alkoholin väärinkäyttöön). Urheilun vaatimuksista kohteena olivat menestyspaineeet, ylisitoutuminen ja urheiluun liittyvät huolet, kuten loukkaantumiset. Resurssista mitattiin henkilökohtaista kehittymistä ja tyytyväisyyttä valmennukseen.

Tutkimuksessa erottuneissa profiileista ensimmäinen koostui pääasiassa uransa lopettaneista vanhemmista miesurheilijoista, jotka voivat psyykkisesti hyvin. Toinen piti sisällään aktiiviurheilijoita, joilla oli alhainen riski alkoholin väärinkäyttöön. Kolmas profiili koostui pääasiassa nuorista naisurheilijoista, joilla oli mahdollinen syömishäiriö. Harvinaisin profiili oli tyypillinen nuorille urheilijoille, joilla ilmeni psyykkistä pahoinvointia. Profilointi auttaa urheilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin lähtötason määrittelyssä ja muutosten seuraamisessa.

Urheilusta lähtevät vaatimukset vaikuttivat resurssieja enemmän hyvinvointi- ja pahoinvointiprofiileihin. Resurssista tyytyväisyys valmennukseen vaikutti kuitenkin merkittävästi hyvinvointiin. Etenkin nuoret naisurheilijat ovat ylisitoutuneita urheiluun, mutta he nauttivat eniten kehityksestään urheilijana. Täydellisyys tavoittelu on kuitenkin yksi keskeinen syömishäiriöille altistaja.

Aktiiviurheilijoille tulisi varmistaa pääsy erilaisiin tukipalveluihin. Urheilukeskeinen identiteetti saattaa johtaa psyykkiseen pahoinvointiin. Urheilijoiden kanssa työskentelevien tulisikin auttaa heitä tiedostamaan identiteetin muodostumiseen vaikuttavat eri roolit. Valmentajien on erityisen tärkeää osata suunnata nuorten huippu-urheilijoiden huomio pois lopputuloksesta suorituksen osiin ja prosessiin, joihin urheilija pystyy itse vaikuttamaan.

LÄHDE: Kaski, S., Arvinen-Barrow, M., Kinnunen, U. & Parkkari, J. 2022. Profiles of mental well- and ill-being among elite athletes: Associations with sport-related demands and resources. *Journal of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0083>



Psyykkisen hyvinvoinnin rakentaminen on tiimityötä

MIELENTERVEYTEEN JA PSYKOLOGISEEN HYVINVOINTIIN panostetaan huippu-urheilujoukkueissa verrattain vähän. Amerikkalainen pääsarjatasen baseballjoukkue Pittsburgh Pirates kehitti psyykkisen hyvinvoinnin mallin (The Pirates Mental Wellness Initiative), jonka tavoitteena oli tukea optimaalista psyykkistä hyvinvointia, kannustaa hyödylliseen terveyskäyttäytymiseen, vähentää itsetuhoista käyttäytymistä ja auttaa itsemurhien ehkäisyssä.

Hammermeisterin ja tutkimusryhmän malli koostuu mielen-terveyskoulutuksesta, taitojen kehittämisestä, riskiurheilijoiden tunnistamisesta, pääsyn tarjoamisesta asiantuntijahoitoon, kriisinhallintamenettelystä ja mielen-terveysongelmien stigman vähentämisestä.

Mielen-terveyskoulutuksessa oli tarjolla tietoa myönteisen käyttäytymisen osatekijöistä, kuten ravinnosta, unesta ja tietoisesta läsnäolosta. Kohteena oli myös kielteinen käyttäytyminen – esimerkiksi päihteet ja uhkapelaaminen. Taitojen kehittäminen suuntautui pääasiassa tunnekeskeisiin selviytymiskeinoihin. Lisäksi tutkijat järjestivät kommunikoinnin, johtamisen ja sosiaalisten taitojen harjoittelua.

Riskiryhmäläisten tunnistamiseen sisältyi mielen-terveysseulonta ja mielen-terveyden ensiapu. Kliinistä hoitoa tarvitselle urheilijoille ja henkilökunnalle taattiin pääsy mielen-terveyshoitoon. Ammattilainen ohjasi joukkueen jäseniä tarvittavaan jatkohoitoon. Tutkijat suosittelivatkin, että ammattilaisjoukkueissa olisi tätä varten vähintään yksi yleisesti tiedossa oleva henkilö.

Kolmiosainen kriisinhallintamenettely piti sisällään ensin- näkin mielen-terveyden asiantuntijoista koostuvan neuvotte- lukunnan, joka auttoi päätöksenteossa. Prosessikaavio auttoi selventämään rooleja ja tehtävänjakoa. Mielen-terveyden ensiavun kautta apua oli tarjolla välittömästi.

Urheilijat pelkäävät, että heidät leimataan apua pyytäessä heikoiksi. Psyykkisen hyvinvoinnin mallissa mielen-terveyden ympärille muodostuneen stigman vähentämiseen pyrittiin luomalla turvallinen ja tukeva kulttuuri apua tarvitsevalle. Ertiyistä huomiota kiinnitettiin johtajien asenteisiin.

LÄHDE: Hammermeister, J., Holliday, B., Hope, K. & Huntington, N. 2023. Pittsburgh Pirates mental wellness initiative. *Journal of Sport Psychology in action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2023.2226620>

Huipputason jalkapallovalmennus kuormittaa

EUROOPPALAISET HUIPPUJALKAPALLOJOUKKUEIDEN päävalmentajat kokevat identiteettikonflikteja ja uppoutuvat liian syvästi työhönsä. Tämä vaikuttaa sekä omaan että perheiden hyvinvointiin.

Higham ja kumppanit tarkastelivat neljää jalkapallovalmentajista kertovaa dokumenttisarjaa. Tutkijat pyrkivät selvittämään, kuinka neljä miesvalmentajaa kokivat hyvinvointinsa valmentautuessaan Valioliigassa tai La Ligassa.

Esiin nousi valmentajan roolin kuluttavuus, joka heikensi heidän hyvinvointiaan. Ammattivalmentajille jalkapallo oli



Pittsburg Pirates pelaa kotiottelunsa PNC Park -stadionilla.

Kuva: Wikipedia

kaikki kaikessa. Potkut saanut päävalmentaja kuvaili tunteensa jääneensä ilman tarkoitusta ja olevansa hukassa, koska hänen identiteettinsä oli sidottu valmentamiseen. Toisaalta valmentajan työn arvaamattomuus koettiin jopa innoittavana.

Valmentajilla oli valtavasti menestyspainetta. Omat odotukset johtivat lajin jatkuvaan pohtimiseen sekä työn ja yksityiselämän välisiin konflikteihin. Jalkapallon pyöriminen alinomaan mielessä aiheutti esimerkiksi unettomuutta.

Valmentajan työ voi olla myös yksinäistä. He joutuvat usein tekemään vaikeita päätöksiä yksin ja kantavat isoimman vastuun joukkueen menestymisestä. Valmentajat eivät koe voivansa aina näyttää tunteitaan huippujalkapallon maskuliinissa kulttuurissa.

Valmentajat pyrkivät erottamaan henkilökohtaisen elämänsä ja työnsä, mikä ei aina ole mahdollista. Työ vaikuttaa myös heidän perheidensä hyvinvointiin. Huippujoukkueet ja valmentajat matkustavat paljon ja viettävät siten paljon aikaa poissa kotoa. Valmentajat tuovat työnsä usein tiedostamattaan kotiinsa ja ovat usein psykologisesti perheen tavoittamattomissa.

Ammattivalmentajat eivät voi myöskään välttyä fanin ja mediakriitiltä. Valmentajat ja heidän perheensä kokivat kriittikin usein henkiseksi väkivallaksi. Rakastettu valmentaja voi saada seuraavassa hetkessä tappouhkauksia.

Tutkijoiden mukaan valmentajien hyvinvoinnissa on tärkeää huomioida kaikki siihen vaikuttavat asiat. Valmentajan toimintaan vaikuttavat mikro- (kollegat tai koti), meso- (seuran ja perheen suhteet), ekso- (media), makro- (seurakulttuuri) ja kronotason (elämänmuutokset) tekijät.

Valmentajat hyötyisivät koulutuksesta ja reflektiosta tiedostaakseen paremmin hyvinvointiinsa vaikuttavat tekijät. Ammattilaisseurojen tulisi tarjota tukea valmentajille ja tiedostaa, että päävalmentajat saattavat uupua työssään.

LÄHDE: Higham, A. J., Rumbold, J. L., Newman, J. A. & Stone, J. A. 2023. Using video docuseries to explore male professional football coaches' well-being experiences throughout a season. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102488>

Yhteiskuntatieteet

JOUKO KOKKONEN



Kuva: Wikipedia

Mexico City haki olympiakisoja sopivassa saumassa

UUDEEN 1968 OLYMPIAKISOJEN JÄRJESTÄMINEN levottomassa Mexico Cityssä näyttää ensisilmäyksellä oudolta. Päätöksessä yhdistyivät kuitenkin KOK:n ja Meksikon valtion tarpeet. KOK lähestyi vertauskuvallisesti kehittyviä maita ja meksikolainen nationalismi sai kansallisen eliitin toivomaa käyttövoimaa.

Meksiko halusi järjestää olympiakisat näyttääkseen olensa latinalaisen Amerikan johtava valtio, joka nykyaikaisui nopeasti. Meksiko oli hakenut tuloksetta jo vuoden 1956 kisoja. Kahdet seuraavat kisat saivat Rooma ja Tokio. Tämän jälkeen vuoden 1968 osalta tilanne oli Meksikon kannalta suosuisa. Siirtomaajärjestelmä oli purkautumassa ja kylmä sota määrittänyt Yhdysvaltojen ja Neuvostoliiton välisiä suhteita.

Tokion kisat olivat kädenojennus Aasialle, minkä jälkeen KOK:lla oli tarve myöntää olympiakisat seuraavaksi Latinalaiseen Amerikkaan. Kun KOK päätti vuoden 1968 kisapaikasta viisi vuotta aiemmin, niin myös sen monopoli oli ainakin josakin määrin uhattuna. Indonesiassa vuonna 1963 pidettyihin GANEFO-kisoihin osallistui 50 maata mukaan luettuna koko neuvostoblokki.

Mexico Cityn kanssa kisapaikasta kilpaili Argentiinan pääkaupunki Buenos Aires. Kaupunkien hakemustaktiikka poikkesi toisistaan. Mexico City perusteli hakemustaan koko maan vuosituuhantilla korkeakulttuurisilla juurilla ja kiinnitti halunsa päästä järjestämään kisat koko Latinalaisen Amerikan historiaan. Buenos Aires tukeutui kaupungin mahdollisuuksiin järjestää kisat. Hakijoita yhdisti yhteiskunnallinen epävakaus, joka oli hakuajankohtana Argentiinassa suurempi kuin Meksikossa.

Campos ja Hartman ovat käyttäneet lähteenään molempien kaupunkien hakuasiakirjoja ja KOK:n puheenjohtajan Avery Brundagen arkistoa.

LÄHDE: Campos, E. J. & Hartman, D. 2023. Viva Mexico! The Cultural Politics Behind the 1968 Mexico City Olympic Bid. *Journal of Olympic Studies* (2023) 4 (1): 18–40. <https://doi.org/10.5406/26396025.4.1.03>

Äitien ja isien roolit erilaisia ratsastustalleilla

OHJATUN LIIKUNNAN TARJOAMINEN yhä pienemmille lapsille on yleistynyt. Ruotsissa ja Norjassa monet ratsastuskoulut ottavat toimintaan mukaan esikouluikäisiä, mikä vaatii myös

vanhempien läsnäoloa. Äiteihin ja isiin suhtaudutaan talleilla kuitenkin eri tavoin. Äitien oletetaan tuntevan tallikulttuurin, isiltä tätä ei läheskään yhtä paljon vaadita.

Esikouluikäiset eivät kykene laittamaan hevosta valmiiksi tunnille, joten vanhempien odotetaan pystyvän tekemään tarvittavat valmistelut. Ratsastuksenopettajat olettavat lisäksi hevosten kanssa toimimaan tottuneiden äitien auttavan muita tarvittaessa. Nämä äidit ovat hyviä ”hevostyttöjä” ja ratsastavat miehet puolestaan ”hevosmiehiä”. Tämä uusintaa tiedostamatta keskiluokkaisia toimintatapoja ja roolimalleja.

Vanhempien osallistumien tallikulttuuriin on suhteellisen uutta. Heidän tai muiden tallinhenkilökuntaan kuulumattoimien aikuisten lisääntynyt läsnäolo on luonut uusia jännitteitä talleille. Erityisesti aktiivisten äitien koetaan sekaantuvan liiaksi tallien toimintaan. Esiin nousee myös lasten iän vaikutus toiminnan luonteeseen.

Tutkimus perustuu 21 puolistrukturoituun haastatteluun, joihin osallistui ratsastuskoulujen edustajia ja vanhempia. Lisäksi aineistona oli kymmenen havaintokertaa kuudella ratsastuskoululla.

LÄHDE: Hedenborg, S., Thorell Palmqvist, G., Rosén, A. & Solenes, O. Dilemmatic spaces’ och föräldrars deltagande i ridskolornas verksamhet för de yngre barnen. Publicerat på idrottsforum.org 2023-05-10. <https://idrottsforum.org/wp-content/uploads/2023/05/hedenborgetal230510.pdf>

Tanskalaisnuoret tunnistavat keuhohäpeän

KEUHOHÄPEÄ ON TUTTU TUNNE kuntokeskuksissa käyville tanskalaisnuorille. Tähän tulokseen päätyivät **Stage ja Bach Nielsen** 20 iältään 15–24-vuotiaan nuoren haastattelututkimuksessa. Nuoret kävivät harjoittelevassa vähintään kahdesti viikossa osana itse määrittelemäänsä kehon muutosprosessia.

Nuoret käyvät kuntokeskuksissa vastustaakseen keuhohäpeää kolmella tavalla. Käytössä on ensinnäkin ”käänteinen” logiikka, jolloin kehon häpeää rikotaan kääntämällä keho näyttävästi päinvastaiseksi. Tavoitteena on esimerkiksi muuttua pienestä lihaksikkaaksi tai suurikokoisesta hoikaksi. Päämääränä on ilmentää kulttuurisesti ylistettyjä ihanteita.

Tarkoituksena voi toisaalta olla ”normalistointi”, jossa kuntoharjoituksen päämääränä kehon mittoihin liittyvä kielteinen huomio, kuten ylipaino. Toimintatapa auttaa ”kulkemaan huomaamatta”. Kuntokeskusharrastus voi olla myös ”itsehoitoa”. Liikunta muuttuu keholliseksi harjoitukseksi, joka ei liity ulkonäköön, vaan sisäiseen motivaatioon, henkilökohtaiseen voimaantumiseen ja hyvinvointiin.

Kuntokeskuksissa käynti mahdollistaa kuitenkin erilaisia keuhohäpeän tulkintoja. Puolet haastatelluista nuorista osallistujista näkee keskuksissa käynnin tuottavan myös yhteistä häpeää, sillä se mahdollistaa vertailuympäristön ja painostaa joskus liian kovaan harjoitteluun.

Tutkijat pohtivat pitäisikö keuhohäpeän käsitteellistämisestä kielteisenä ja hylättävänä tunteena luopua. Sen sijaan olisi tarkasteltava keuhohäpeää pikemminkin panostuksena henkilökohtaiseen muutokseen ja sen todentamiseen.

LÄHDE: Stage, C. & Bach Nielsen, S. 2023. Reversal, normalization and self-care – three logics of countering body shame through fitness activities among young Danes. *Scandinavian Sport Studies Forum* Vol. 14 2023, pages 53–74 Published March 27, 2023. <https://sportstudies.org/2023/03/27/reversal-normalization-and-self-care-three-logics-of-countering-body-shame-through-fitness-activities-among-young-danes/>

MARKKU OJANEN

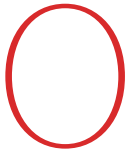
psykologian professori (emeritus)
Tampereen yliopisto
markku.ojanen@tuni.fi

Miksi hyvinvointivaltiossa on paljon pahoinvointia?



Kuva: Antero Aaltonen

Suomalaiset ovat onnellisia tai pikemminkin tyytyväisiä. Länsimaiselle elämäntavalle ominainen jatkuva minuuden tarkkailu vaikuttaa elämäämme hyvässä ja pahassa.



LEMME JO TOTTUNEET SIIHEN, että Suomi on maailman onnellisin maa. Tottuminen kesti aikansa, sillä käsityksemme suomalaisten tilasta ovat pitkään mukailleet **Eino Leinon** pessimististä kuvausta onnellisuudesta. Kun onnellisuus yllättää, on parasta lähteä korpeen yksin siitä nauttimaan. Koska ihmiset ovat kateellisia eivätkä kestä muiden onnellisuutta, on parempi olla näyttämättä onnellisuutta. Kateellisuuteen on usein lisätty suomalaisten sulkeutuneisuus, melankolisuus ja huono itsetunto. Ikään kuin sinetiksi muistutettiin suomalaisten tekemistä itsemurhista. Suomalaiset eivät voi olla onnellisia.

Nyt tiedämme, että suomalaiset ovat onnellisia. Nuo kielteiset käsitykset suomalaisuudesta eivät pidä paikkaansa. Esimerkiksi suomalaisten arviot itseluottamuksesta ovat yhtä korkeita kuin onnellisuudesta. *World Happiness Report* -tutkijaryhmä on tosin tarpeettomasti käyttänyt sanaa onnellisuus, sillä raportin tärkein hyvinvointia mittaava kysymys oli tyytyväisyys elämään. Tyytyväisyys on käsitteenä selkeämpi kuin onnellisuus, josta on useita määritelmiä. Esimerkiksi onnellisuus taannehtivana arviona voidaan erottaa onnellisuudesta tunnetilana. Kun suomalaisilta kysytään onnellisuuden kokemusta juuri tällä hetkellä tai kuluvan päivän aikana, sijoituksemme putoaa kansainvälisissä vertailuissa jonnekin 30:n tienoille, joskus alemmaksikin (Ojanen, 2023, 54–58). Tämä tulos saattaa liittyä suomalaisten monia maita niukempaan tunneilmaisuuksiin. Ehkä siinä vielä painaa myös Eino Leinon näkemys.

Jos epäilee suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan laadua, voi katsoa *Fragile States Indeks*n tuloksia vuodelta 2021. Suomi on tuon indeksin mukaan vähiten rikkinäinen maa kymmenellä hyvinvointia kuvaavalla mittarilla eli toisin sanoen olemme myös hyvinvoinnin objektiivisilla mittareilla ykkösiä. Suomi on kansainvälisissä vertailuissa turvallinen, rauhallinen, luottavainen ja tasa-arvoinen maa. Kun katsotaan tarkemmin *World Happiness* -tuloksia, huomataan, että olemme aika lähellä asteikon maksimia, sillä kolmen vuoden (2020–2022) keskiarvomme tyytyväisyydessä oli 0–10 -portaisella asteikolla 7,8. Lisäksi olemme edistyneet kymmenen vuoden aikana 0,3 pistettä. Kovin paljon ei ole varaa parantaa, sillä elämä ei ole koskaan täydellistä.

Yllättävä poikkeus on THL:n työelämä tutkimuksen tieto, että elämänlaadun hyväksi kokoneita oli tuoreessa tutkimuksessa vain 50 prosenttia, kun neljä vuotta sitten vastaava osuus oli 60 prosenttia. Tämä on iso muutos neljässä vuodessa. Yhtä kielteisiä muutoksia ei muissa tutkimuksissa ole saatu. Tulos voi osaksi heijastaa sitä, että työelämää koskevat arviot ovat viime vuosina muuttuneet kielteisemmiksi.

Tyytyväisyyden kääntöpuoli

Onko siis onnellisuus- ja tyytyväisyystietojen mukaan kaikki hyvin? Sekä kadulla haastateltu tavallinen suomalainen

että hyvinvoinnin tutkija vastaisi tähän kysymykseen: ei ole. Suomalaisilla on fyysisten sairauksien lisäksi paljon psyykkisiä ongelmia, kuten ahdistusta, masennusta, alkoholismia, syömishäiriöitä, uupumusta ja unettomuutta. Ovatko nämä ongelmat lisääntyneet länsimaissa?

Kielteiset muutokset eivät kuitenkaan kansainvälisten tutkimusten mukaan ole olleet suuria. Esimerkiksi **Richterin, Wallin, Bruenin ja Whittingtonin** katsaus vuosilta 1978–2015 osoitti mielisairauksien määrän lisääntyneen vain vähän. Tämä on kuitenkin ihmisen historiassa kovin lyhyt aika. **Allan Horwitz** ja **Jerome Wakefield** (2007, 4–5) arvioivat, että sadan vuoden aikana masennus on merkittävästi lisääntynyt. Tällaiset vertailut ovat vaikeita, koska sekä diagnostiset käytännöt että masennusoireiden tunnistaminen ovat muuttuneet.

Lasten ja nuorten psyykkiset ongelmat ovat aivan viime vuosina lisääntyneet, mikä näkyy myös kansainvälisissä tutkimuksissa (Davey, 2018; Collingshaw & Sellers, 2020; Cosma ym. 2020; Twenge, 2020). Suomessa tehdyn koulu-terveyskyselyn mukaan ahdistus- ja masennusoireet olivat merkittävästi lisääntyneet vuodesta 2017 vuoteen 2021 (Aalto-Seppälä ym. 2021). **Riitta-Kerttu Kaltiala** (2022) otsikoi osuvasti nuorten tilanteen: ”Nuoruusikä tuuliajolla – miksi hyvin- ja pahoinvointi näyttäisivät kasvavan samaan aikaan?”

Lisäksi **Salon Gahlinin** aforismi osuu oikeaan: ”*Onneton avioliitto johtuu siitä, että kaksi erinomaista ihmistä on joutunut toistensa huonoon seuraan.*” Emme tule toistemme kanssa niin hyvin toimeen kuin tyytyväisyyslukuista voisi päätellä. Jos kaikki vakavat ongelmat lasketaan yhteen, saadaan niistä kärsivien osuudeksi lähes 50 prosenttia väestöstä. Sveitsissä tehdyssä 30 vuoden seurannassa 74 prosenttia sai tuona aikana jonkin psykiatrisen diagnoosin (Angst ym. 2016) Kuinka nämä ongelmia kuvaavat luvut ja koettu onnellisuus ja tyytyväisyys voidaan sovittaa yhteen? Tekisi mieli vastata sanomalla ”en tiedä”, mutta jatkan silti.

Minuuden taakka

Useat kulttuurin tutkijat (esimerkiksi **Roy Baumeister, Philip Cushman, Michel Foucault, Francis Fukuyama, Joseph Henrich** ja **Charles Taylor**) ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että länsimaisen ihmisen minuus on vahvistunut. Roy Baumeisterin artikkelissa *Why the self became a problem?* ja Mark Learyn kirjassa *The Curse of the self* on esitetty diagnoosi siitä, mitä runsaan sadan vuoden aikana on tapahtunut.

Länsimainen kulttuuri on vasta hiljattain alkanut käyttää sanaa identiteetti. Monet minuutta kuvaavat sanat ovat uusia länsimaisissa kielissä. Niitä ei tarvita yhteisöllisissä kulttuureissa. Kun aika menee ihmissuhteiden vaalimiseen ja yhteisön eheyden säilyttämiseen, minuus jää taka-alalle. Tämä näkyy yhä vielä selvästi verrattaessa kollektiivisia ja individualistisia kulttuureita.

Antropologi Joseph Henrich (2020, 21) muistuttaa, että länsimainen ihminen on poikkeuksellinen. Hän on *WEIRD*,

outo, kasvanut yhteiskunnassa, joka on länsimainen, koulutettu, teollistunut, rikas ja demokraattinen (Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic). Toisin kuin maailman ihmisten enemmistö ja useimmat eläneet ihmiset, me WEIRD-ihmiset olemme erittäin yksilökeskeisiä, itsekeskeisiä, hallintaan pyrkiviä, mukautumista vastustavia ja analyttisiä. Me keskitymme itseemme – ominaisuuksiimme, saavutuksiimme ja pyrkimyksiimme – sosiaalisten suhteittemme ja roolimme kustannuksella.

Minuus ei ole vain ongelma, vaan jopa kirous. Minän kirousta on kuvattu monilla sanoilla: tyhjä minuus, kyllästetty minuus, monta minuutta, mahdollinen minuus, egoistinen minuus, narsistinen minuus, totalitaarinen minuus, paradoksaalinen minuus, puolustautuva minuus, jakautuva minuus ja herkkä minuus. Rakkaalla lapsella on monta nimeä. Näiden kuvausten mukaan länsimaisen ihmisen minuus on kuin hemmoteltu ja ylisuojeltu lapsi, joka vaatii huomiota, oikuttelee ja haluaa olla kaiken keskipisteenä. Lapsen tavoin hän vaihtaa nopeasti kiinnostuksiinsa, tunteitaan ja mielitekojaan. Hän on sekä enkeli että paholainen.

Kun traditionaalisissa, kollektiivisissa kulttuureissa kärsitään vallankäytön ongelmista, länsimainen ihminen kärsii minuuden ongelmista (kuvio 1). Kaikkialla koetaan elämän tuskaa, mutta niiden merkitys korostuu kulttuureissa, joissa on köyhyyttä ja sortoa. Melkein kaikki ne ongelmat, joista me nyt puhumme, liittyvät minuutemme tuottamiin houkutuksiin ja ristiriitoihin. Vanhat kollektiiviset kulttuurit tuntevat lähinnä vain manian ja melankolian. Niissä ei ole stressin käsitettä, joka myös on uusi sana. Eksistentiaalista ahdistusta on ilmeisesti koettu, kuten käy ilmi Raama-tun Saarnaajan kirjasta.



Kuvio 1. Individualistisen ja kollektiivisen kulttuurin ongelmat

Minän kiroukset ja siunaukset

Länsimaisen ihmisen minuuteen liittyvät ongelmat johtuvat siitä, että vahva minuus haluaa päättää, tietää, hallita, johtaa ja valita, mutta koska minuus ei ole yksin, se joutuu taistelemaan asemastaan muiden minuuksien kanssa. Kompromissien tekeminen on usein vaikeata. Kun yhteisön hierarkia on selkeä, tällaista taistelua ei juuri synny. Korkeintaan syntyy valtataisteluja. Kärsimme *vertailun piinasta*, josta seuraa, että olemme hyvin herkkiä arvioinneille ja joudumme koko ajan taistelemaan asemastamme. Paradoksaalisesti mitä enemmän tasa-arvoa, sitä enemmän omasta asemasta on kannettava huolta.

Toiseksi minuudesta on tullut *äänekäs arvioija* tai jopa tuomari. Tämä sisäinen arvioija vaatii itsensä toteuttamista, tuloksia ja menestystä. On pärjättävä niin kuin muutkin – mielellään vielä paremmin. Vaatimukset eivät ole moraalisia kuten ennen, sillä ne liittyvät nykyisin menestykseen. Koska tulevaisuudelta on lupa odottaa paljon, odotusten ja todellisuuden kuilu laajenee helposti suureksi.

Kolmanneksi kulttuurissamme on piirteitä, jotka tuottavat epävarmuutta. Joka suunnalta tulee kehoituksia *lisätä tehokkuutta*, hankkia taitoja, suostua muutoksiin ja pysyä ajan hermolla. Tämä on monille turvallisuushakuisille ihmisille rasittavaa. Länsimainen kulttuuri vannoo kilpailun nimien – siinä on suuri kontrasti kollektiiviseen kulttuuriin. On kuin jokin näkymätön orjapiiskuri pakottaisi jatkuvaan muutokseen. Paikallaan ei saa pysyä.

Minän kirouksesta puhuminen on kuitenkin kohtuuton, sillä minuus on johtanut myös moniin hyviin asioihin. Jos ihmisen sisällä on jotakin arvokasta, sitä on lupa myös vaalia. Samaan aikaan, kun minuus on kehittynyt, myös ihmisarvo on vahvistunut. Niin kauan kun ihminen oli orjan kaltainen olento niille, jotka olivat vallassa, hänen ruumiistaankaan, saati sielustaan, ei tarvinnut välittää.

Olemmeko onnellisuudestamme huolimatta haurastuneet vai onko kulttuuri koventunut? Myös kollektiiviset kulttuurit ovat omalla tavallaan kovia. Ihmiset eivät kuitenkaan masennu, vaikka elämä on niissä usein ankaraa. Elämä opitaan ottamaan vastaan sellaisena kuin se on, vaikka se olisi hyvin raskasta. Usein tuo elämän ankaruus voidaan jakaa ja ottaa yhdessä vastaan.

Siirtyminen psykologiseen aikaan

Olemme lyhyen ajan kuluessa siirtyneet esipsykologisesta ajasta psykologiseen. Ihmisen sisäistä maailmaa ei enää pidetä yksioikoisena ja itsestään selvänä, koska olemme keksineet minuuden. Psykologinen aika tulkintoineen selittää kokemuksia ja etsii teoille sisäisiä tulkintoja ja motiiveja. Tapahtumia ei oteta sellaisena kuin ne ovat, vaan niille etsitään psykologisia tulkintoja. On osoitettu, että kollektiivisissa kulttuureissa korostetaan enemmän tilanteiden merkitystä ja yksilökeskeisissä yksilön persoonallisuuteen liittyviä selityksiä. Jos tapahtuu jotakin pahaa, se johtuu kollektiivisissa kulttuureissa joko siitä, että tuossa tilanteessa noin oli tehtävä, tai sitten niin vain tapahtui. Individualistisissa kulttuureissa pohditaan, mikä yksilön persoonallisuudessa sai sen aikaan. Tilannekeskeiset selitykset ovat muuttaneet yksilökeskeisiksi.

Kirjailija Margaret Talbot kertoo Hollywoodissa näyttelijänä vaikuttaneen isänsä Lyle Talbotin elämästä kirjas-

saan *The Entertainer*. Kirjassa Talbot kuvaa samalla osuvas-
ti 1900-luvun taitteen elämää Nebraskan pikkukaupungissa
(3–5).

Tuo pieni kaupunki eli eräällä tavalla esipsykologista aikaa, jolloin ihmiset eivät vielä yleisesti selittäneet toistensa tekoja ja motiiveja sellaisilla käsitteillä – torjunta ja projektio, ahdistukset ja vietit – jotka tulivat niin tutuiksi ihmisille pari vuosikymmentä myöhemmin. Lapsen kehityksen kieli, lapsen omat erityiset tarpeet, eivät kuuluneet arkikieleen. Äiti saattoi kuolla ja surevalle lapselle kerrottiin, että äiti oli mennyt parempaan paikkaan sanomatta hyvästä tai sitten lapselle kerrottiin totuus, mutta kiellettiin puhumasta äidistä, sillä niin oli parempi. Paljon siitä, mitä lapsille tehtiin välittämättä kestävästä vaikutuksesta oli vahingollista ja anteeksiantamatonta, mutta joskus siitä seurasi yllättäviä myönteisiä seurauksia, jotka perustuivat esipsykologiseen viattomuuteen.

Kaikkea ei siis tarvinnut ymmärtää ja selittää. Asiat otettiin sellaisina kuin ne olivat. Tuolloin osattiin luonnostaan tyyntä suhtautuminen elämään. Hyväksyttiin elämä sellaisena kuin se oli. Juuri parempaa ei odotettu. Hyvä jos edes näin jatkui.

Stressitekijöiden muutos

Kyseessä ovat tilanteet, joissa olosuhteet ovat kohtuuttomia tai jopa ylivoimaisia selviytymiskyvyn kannalta. Tuhansien vuosien aikana stressejä aiheuttavia tekijöitä ovat olleet ravinnon puute, väkivalta, läheisten kuolemat, sairaudet ja luontoon liittyvät vaarat. Uudet stressit liittyvät minuuden tunnistamiseen ja elämän monimutkaisuuteen. Ihmisen asema ei enää määrity syntymässä, vaan paikka yhteiskunnassa on voitettava omin avuin.

Tutkittuaan sekä lasten että aikuisten sopeutumista stressitekijöihin **Evangelos Katsampourisin** ryhmä (2020) päätyi tulkintaan, jonka mukaan nuo vanhat stressit on opittu tuhansien vuosien aikana käsittelemään niin, että ne eivät tuota yhtä paljon kielteisiä psykofyysisiä seurauksia kuin uudet stressit. Vanhoja stressejä osattiin käsitellä joko taistelemalla tai pakenemalla, mutta uusissa nämä suorat menetelmät toimivat huonosti. Mitä vastaan taistella ja mihin paeta, kun stressin aiheita on vaikea tunnistaa?

Moderni kulttuuri opettaa, että ongelmat ovat ihmisen sisällä, eivät ulkopuolella niin kuin vanhat stressitekijät. Omien sisäisten kokemusten hallinta on osoittautunut vaikeaksi. Koska olen itse syntipukki, onko minun ruoskittava itseäni vai juostava itseäni pakoon? Koska muita keinoja ei ole tarjolla, moderneista stresseistä kärsivät käyttävät näitä kumpaakin. Se näkyy itsensä vahingoittamisena, ahdistuksena, masennuksena ja vajoamisena yhä syvemmälle omaan minuuteen.

Katsampourisin tutkimuksessa vanhoja stressitekijöitä osattiin käsitellä paremmin kuin uusia sekä ongelma- että emootiokeskeisillä menetelmillä. Myös mielekkyyden kokemus oli vanhojen stressien osalta helpompi saavuttaa kuin uusien stressien yhteydessä. Mielettömyyden kokemus syntyy, kun ei tunnista, mistä ongelmassa lopulta on kysymys ja mitä sille pitäisi tehdä.

Markus Rantala ja Severi Luoto (2022, 105) esittävät evoluutiopsykologian näkökulmasta samanlaisia ajatuksia:

Nykyihmiset eivät yksinkertaisesti ole sopeutuneet länsimaiseen elämäntyyliin. Länsimainen elämäntyyli aiheuttaa matala-asteista tulehdusta ja kroonista stressiä, jotka lisäävät riskiä moneen mielenterveysongelmaan. Samat tekijät ovat myös yli-painon ja monen muun elintasosairauden taustalla. Me liikumme liian vähän, syömme liikaa, ruokamme on heikkotasoisia, suolistomme mikrobiomi on köyhtynyt, nukumme liian vähän, kärsimme yksinäisyydestä, emme liiku luonnossa ja vietämme suuren osan päivästä puhelimen tai muiden laitteiden näyttöjä tuijottaen. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että riski sairastua moneen mielenterveysongelmaan pienenee laskemalla matala-asteista tulehdusta ja vähentämällä stressiä. Tehokaimmin matala-asteiseen tulehdukseen ja krooniseen stressiin voidaan vaikuttaa elintapoja muuttamalla. Näillä toimenpiteillä myös mielenterveysongelmien oireet heikkenevät.

Viimeiselle lauseelle antaa tukea **Säde Stenlundin** ryh-

män (2022) tutkimus, jonka tulosten mukaan terveyskäyttäytyminen ja koettu hyvinvointi ennustivat kumpikin toisiaan yhdeksän vuoden seurannassa. Terveyskäyttäytymisen myönteinen muutos ennakoikin paremmin hyvinvointia kuin hyvinvointi terveyskäyttäytymistä.

Kun kuitenkin tutkimusten mukaan länsimaissa – ja useimmiten muuallakin – asuvien ihmisten enemmistö ilmoittautuu tyytyväi-

siksi ja onnellisiksi, pystyykö suurin osa ihmisistä käsittelemään myös uusia stressejä tyydyttävästi, mutta samalla yhä useammat eivät pysty niitä käsittelemään? He selviytyisivät vanhoista stresseistä, mutta uudet ovat heille liikaa. Mistä tämä johtuu, sitä emme tarkoin tiedä. Kyse voi olla sellaisista biologisista tekijöistä, joista kauan sitten ei ollut mitään haittaa, mutta nyt ne eivät sovi yhteen nykyajan vaatimusten kanssa.

Ajattelen esimerkkinä lapsuuteni maalaisympäristöä, jossa oli tilaa myös niille, joiden kyvyt olivat aika vaatimattomia. Kyse saattoi olla esimerkiksi keskittymiskyvyn puutteista tai hitaudesta. Nämä henkilöt saattoivat tehdä ohjattuina yksinkertaisia tehtäviä. Heiltä ei vaadittu sosiaalisia taitoja, saati tunnetaitoja. Tiedän, että muutamam heistä ajautuivat vaikeuksiin, kun maalla ei enää tarvittu työntekijöitä yhtä paljon kuin ennen.

Monet filosofit, psykologit, biologit ja sosiologit ovat nähneet pessimistisesti länsimaisen ihmisen tilan. Esimerkiksi psykologi **John Schumakerin** luettelo on pelottava. Me elämme kulttuurissa, joka tuottaa ihmisille masennusta, stressiä, kiirettä, tyytymättömyyttä, materialismia, ahneutta, monimutkaisuutta, narsismia, ikävystymistä ja välinpitämättömyyttä, pelokkuutta, yksinäisyyttä, vieraantumista, raivon purkauksia, spirituaalisuuden puutetta, kovuuksia, kosketusvajausta, leikin puutetta, tanssin puutetta, unen puutetta, älyllistä tyhjyyttä, uteliaisuuden ja luovuuden kuitumista, luonnosta vieraantumista, läheisyyden epätoivoista etsimistä, perheyhteiden kuitumista, ystävyiden latistumista, huonoa fyysistä kuntoa ja velkariip-

Mielettömyyden kokemus syntyy, kun ei tunnista, mistä ongelmassa on kysymys ja mitä sille pitäisi tehdä.

puvuutta. *Kaikki tämä on omiaan heikentämään mielekkään onnellisuuden mahdollisuutta.* Onko nykyajan ihmisen onnellisuus illuusiota?

Synkkyyteen ei kannata vajota

Tämä on kuitenkin aivan liian synkkä kuva nykyajan elämästä. Ongelmapuhetta lisää odotusten jatkuva kasvaminen. Se on luonnollista, koska se heijastaa yleistä elämäntahtoa paranemista. Kuka uskaltaa sanoa, että älä enää odota parempaa, tyydy siihen mitä sinulla on? On luonnollista odottaa parempaa, koska ajat todella nyt ovat parempia kuin ”ennen vanhaan”. Paremmen odottaminen kertoo samalla ihmisten toiveikkuudesta, joka on aivan keskeinen hyvän elämän osatekijä. Ihmisen luontainen toiveikkuus on se tekijä, joka sekä lievittää ongelmiamme ja että vahvistaa onnellisuutta.

Biologit, psykologit ja psykiatrit ovat aina viime vuosien asti korostaneet ihmisten luontaista itsekkyyttä, mutta vähitellen on ymmärretty, että ihmisessä on myös luontaista epäitsekkyyttä ja hyväntahtoisuutta. Nykyisin ajatellaan, että sitä on enemmän kuin itsekkyyttä. Evoluution tuloksena ihmisten mieliala painottuu kaikkialla myönteiseen suuntaan, ellei elämä ole todella kurjaa. Tämä on myös onnellisuustutkimusten päätulos, sillä on vain vähän maita, joissa onnellisuuden tai tyytyväisyyden arviot ovat mitta-asteikon kielteisellä puolella. Onnellisia on yleensä huomattavasti enemmän kuin onnettomia. Joskus ollaan järkyttävän korkealla kuten Suomessa. Olisi outoa, jos tämä ei helpotaisi yhteiselämää.

Länsimaisen kulttuurin muutos yksilökeskeiseksi on tuonut mukanaan paljon hyviä asioita, kuten vapautta, elämän hallinnan kokemusta, tasa-arvoa ja itsearvostusta. Myös tieteen ja tekniikan kehitys on edistänyt terveyttä ja hyvinvointia. Kuitenkin on yhä enemmän havaintoja, joiden mukaan suotuisa kehitys on tuonut mukanaan uusia ongelmia ja stressitekijöitä, joita emme vielä ole oppineet hallitsemaan. Tekniikan kehittyminen on esimerkiksi vähentänyt työn raskautta ja kuluttavuutta, mutta samalla on kehittynyt monia liikkumista helpottavia ja vähentäviä keinoja. Sen seurauksena länsimaisen ihmisen fyysinen kunto on huomattavasti heikentynyt.

Olemme sekä onnellisia että moniongelmaisia. Elämisen ongelmia vastaan ihmisillä on onneksi useita luonnollisia selviytymiskeinoja, joista tärkeimmät ovat omien vahvuuksien liioittelu, hallintauskko, empatia ja toiveikkuus. Vasta silloin, kun nämä keinot eivät enää toimi, ongelmat ja stressitekijät voittavat ja onnellisuuden kokeminen heikenee merkittävästi. ♦

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kiviruusu, O.** 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys. THL:n Kouluterveyskysely 2021.
- Angst, J. ym.** 2016. The epidemiology of common mental disorders from age 20 to 50: Results from the prospective Zurich Cohort Study. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 25, 24–32.
- Baumeister, R.F.** 1987. How the self became a problem: A psychological review of historical research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 163–176.
- Collishaw, S. & Sellers, R.** 2020. Trends in child and adolescent mental health prevalence, outcomes, and inequalities. Teoksessa E. Taylor, F. Verhulst, J. Wong, & K. Yoshida (toim.) *Mental Health and Illness of Children and Adolescents. Mental Health and Illness Worldwide* (63–73). Singapore: Springer.
- Cosma, A. ym.** 2020. Cross-national time trends in adolescent mental well-being from 2002 to 2018 and the explanatory role of schoolwork pressure. *Journal of Adolescent Health*, 66, S50–S58.
- Davey, G.** 2018. *The anxiety epidemic. The causes of our modern-day anxieties.* Lontoo: Robinson.
- Henrich, J.** 2020. *The weirdest people in the world. How the West became psychologically peculiar.* Dublin: Penquin books.
- Horwitz, A. W. & Wakefield, J. C.** 2007. *The loss of sadness. How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder.* New York: Oxford University Press.
- Kaltiala, R.-K.** 2022. Nuoruusikä tuulijolla – miksi hyvin- ja pahoinvointi näyttäisivät kasvavan samaan aikaan? Miten Suomi voi nyt ja tulevaisuudessa? Näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen (s. 43–54). Eduskunnan Tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 6/2022.
- Katsampouris, E., Turner-Cobb, J. M., Barnett, J. C., & Arnold, R. S.** 2020. Can ancient and modern stressors be distinguished? A mixed-methods exploration of psychosocial characteristics and health symptoms in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 27, 624–636.
- Leary, M. A.** 2004. *The curse of self. Self-awareness, egotism, and the quality of human life.* Oxford: Oxford University Press.
- Ojanen, M.** 2023. *Positiivisen psykologian käsikirja.* Helsinki: Basam books.
- Rantala, M. & Luoto, S.** 2022. Hyvin- ja pahoinvointi evoluutio-psykologian näkökulmasta. Näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen (s. 101–110). Eduskunnan Tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 6/2022.
- Richter, D., Wall, A., Bruen, A., & Whittington, R.** 2019. Is the global prevalence rate of adult mental illness increasing? Systematic review and meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 140, 393–407.
- Schumaker, J. F.** 2007. *In search of happiness. Understanding an endangered state of mind.* Westport: Praeger.
- Stenlund, S. ym.** 2022. Changed health behavior improves subjective well-being and vice versa in a follow-up of 9 years. *Health and Quality of Life Outcomes*, 20, 66.
- Twenge, J. M.** 2020. Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Current Opinion in Psychology*, 32, 89–94.
- THL 2023.** Terve Suomi -tutkimus. YLE 17.5.2023 <https://yle.fi/a/74-20032176>.

EARRIC LEE, PhD
Postdoctoral researcher
University of Jyväskylä
earric.m.lee@juu.fi



Kuva: Petri Jauhiainen/Lehtikuva

Säännöllisen saunominen yhdistettynä liikuntaan rentouttaa ja on terveellistä. Fysiologisesti saunan merkityksessä hyvinvoinnin lähteenä riittää vielä paljon tutkittavaa.

SAKSASSA ILMESTYI RUNSAASTI saunomisen vaikutuksia käsittelevää tutkimuskirjallisuutta 1940-luvulta lähtien (Hoske 1945; Ott 1947). Suomalaistutkijat jatkoivat aiheen parissa 1950-luvulla (Eisalo 1956; Pekkarinen & Kinnunen, 1951). Silti saunan mahdollisista myönteisistä vaikutuksista sydän- ja verisuoniterveyteen on tehty kattava kooste vasta hiljattain (Li ym. 2020). Tämäkin tutkimus perustui pääasiassa kliiniseen hoitoon ja siihen osallistuneisiin henkilöihin. Avoimeksi jäi, mitkä ovat saunomisen vaikutukset koko väestölle. Ja erityisesti se, onko olemassa tieteellisesti vankkoja tutkimuksia, jotka vahvistavat saunomisen hyvinvointihyödyt. Tai mitkä tekijät puhuvat mahdollisesti saunomista vastaan.

En ole syntynyt suomalaiseseen saunakulttuuriin, kuten suurin osa teistä. En oletakaan tietäväni paljoakaan sau-

nomisen kulttuurisesta merkityksestä, paitsi niiden kahdeksan vuoden ajalta, jotka olen Suomessa asunut. Suomalaisen saunan määritelmän ovat taidokkaasti kuvanneet **Heinonen ja Laukkanen (2018)** yhdistettynä tavallisen käyttäjän tyypillisiin saunomistapoihin.

Koska olen liikuntalääketieteen fysiologian pääaineopiskelija, niin haluan valottaa laadukkaana englanniksi julkaistun tieteellisen näytön pohjalta, miten voimme käyttää saunaa tehokkaammin parantaaksemme hyvinvointiamme. Tätä täydentää myös väitöskirjani (Lee 2023), jossa keskityin tutkimaan saunomisen mahdollisuuksia liikunnan lisänä.

Joukko suomalaistutkijoita (Kukkonen-Harjula & Kauppinen, 1988; Kukkonen-Harjula ym., 1989) havaitsi 1980-luvun loppupuolella, että saunomisen välittömät vaikutukset, kuten hormonaaliset muutokset, sydämen tihentynyt syke,

kehon nestehukka ja verisuonten laajentuminen muistutivat liikunnan vaikutuksia. Tämän vahvistivat myös suoremmin *Ketelhut* ja *Ketelhut* (2019), jotka havaitsivat, että akuutit sydämen syke- ja verenpaineasteet olivat samankaltaisia kohtalaisen intensiivisessä pyöräilyssä ja saunomisessa. Saunan lämpö, kosteus ja altistumisen kesto ovat yleisesti ottaen keskeisiä tekijöitä sydän- ja verisuonistressin aiheuttajina (Kauppinen 1997).

Saunatutkimusten kertomaa

Välittömät vasteet johtavat pitkäaikaisiin sopeutumisiin, joita useimmat meistä loppujen lopuksi etsivät harkitessaan tehokkaita elämäntapamuutoksia tai interventioita. Tässä suhteessa merkittäviä yhteyksiä on havaittu saunomisen ja kaikkien kuolinsyiden välillä (Laukkanen ym., 2015). Sydän- ja verisuonitautien ja kaikkien kuolinsyiden riski oli kääntäen verrannollinen saunomistiheyteen annosriippuvaisella tavalla. Tämä tarkoittaa sitä, että mitä enemmän käymme saunassa, sitä alhaisempi on riski menehtyä minkä tahansa syyn aiheuttamaan kuolemaan, mukaan lukien sydän- ja verisuonitapahtumat. Lisäksi pidempi altistumisaika liitettiin alhaisempaan äkillisen sydänkuoleman ja kohtalokkaan sydän- ja verisuonitautien riskiin.

Epidemiologisia tutkimuksia on tulkittava aina varovasti, koska syy-seuraussuhdetta ei voida varmistaa. Lisäksi enemmän ei aina ole parempi, sillä jopa liikunnassa (Eijssvogel & Thompson, 2015) ja fyysisen aktiivisuudessa (Geidl ym. 2020) on terveyden kannalta annosriippuvainen suhde, joka ei ole lineaarinen (J- tai U-muotoinen). Tästä pääsemme keskustelun ytimeen, sillä niin saunomisen rutiineihin sisällyttämään haluavat kuin saunan ystävät ympäri maailmaa haluavat tietää, mikä on ihanteellinen saunomisaika ja -tiheys. Ja missä lämpötiloissa?

Tieteessä ei ole suoraviivaisia vastauksia. Olemassaolevan tiedon pohjalta voi kuitenkin pohtia kokonaisuutta. Aluksi siirrän sivuun Japanissa 1990-luvulta lähtien tehdyt tutkimukset (Tei ym. 1995), sillä niissä käytettiin infrapunasäunaa ja Wa-on-terapiamenetelmää. (Imamura ym. 2001; Otori ym. 2012; Sobajima ym. 2013). Tutkimukset tehtiin kliinisessä ympäristössä, jossa osallistujat lepäsivät saunomisen jälkeen 30 minuuttia vuoteessa lämpimien peitöiden alla.

Mitä saunomistutkimukset kertovat? *Ernstin* ja työtovereiden (1990) suorittama kliininen koe osoitti, että säännöllinen saunominen voi vähentää yleisten flunssien esiintyvyyttä. Kokeessa saunottiin kerran tai kahdesti viikossa, 8–20 minuuttia kerrallaan, 80–95 °C asteessa kuuden kuukauden ajan. Uudessa-Seelannissa tehty satunnaistettu tutkimus (Kanji ym., 2015) osoitti, että 20 minuutin saunomissessiot kolmesti viikossa kahdeksan viikon ajan vähensivät päänsärkyä kroonisissa jännitystyyppisissä päänsäryissä. Hiljattain puolalainen tutkijaryhmä (Pilch ym., 2023) osoitti, että 10 saunomiskertaa, jotka suoritettiin 22 päivän aikana 90 °C lämpötilassa, voivat parantaa miesten immuunijärjestelmän toimintaa. Saunomiskerrat jaettiin kolmeen viidentoista minuutista altistukseen, joiden välissä otettiin viilentävä suihku.

Varttitunti lauteilla kerrallaan

Useimmat saunatutkimuksissa lauteilla on istuttu 15 minuuttia, näin myös japanilaisessa Wa-on-terapiassa. Vaikka tämä ei ehkä parhaiten vastaa tyypillistä saunomisen kestoa, niin se on pisin jakso, joka voidaan turvallisesti sietää. Olen tehnyt lukuisia pilottitutkimuksia sekä säännöllisesti että epäsäännöllisesti saunovilla ja havainnut, että useimmat ihmiset eivät pysty olemaan lauteilla pidempään etenkin, kun lämpötila ylittää 75 °C.

Tämä kynnys tulee vieläkin selvemmäksi aerobisen harjoituksen jälkeen – kannattaa kokeilla. Itse asiassa on väitetty, että saunominen heti harjoituksen jälkeen saattaa lisätä siihen liittyvää stressiä ja haitata palautumista (Skorski ym., 2020). Mielenkiintoista kyllä, Coventryn yliopiston kuumavesiimmersiotutkimuksissa on havaittu sama sietokyvyn kynnys.

Kuitenkin kuumuuden sietokyvyn kynnykset eivät välttämättä ole samat hyvin harjoitelleilla kestävyysurheilijoilla, kuten on osoitettu Australiasta (Stanley ym., 2015) ja Iso-Britanniasta (Kirby ym., 2021). Osallistujat saunoiivat yhtäjaksoisesti 30 minuuttia 85–90 °C ja 101–108 °C lämpötiloissa. Pitkäkestoinen aerobinen harjoitus nostaa ja ylläpitää kehon lämpötilaa huomattavasti, ja urheilijat saattavat jo olla sopeutuneita selviytymään tästä termisestä stressistä harjoittelunsa ansiosta.

Tämä on olennaista ymmärtää pohdittaessa, mikä on saunomisen optimaalinen kesto, tiheys ja lämpötila. Kuten professori Taylor (2014) on osuvasti korostanut, niin fysiologinen sopeutuminen tapahtuu vain silloin, kun elimistön homeostaasi joutuu ylikuormitetuksi. Tällöin lämpöimpulsin tai stressin on ylitettävä elimistön kynnys ja sitä on lisättävä vähitellen. Hyödyllisiä sopeutumisia saavutetaan, kun elimistö pyrkii voittamaan jatkuvan stressin.

Saunomistakin voi harjoitella

Tilannetta voi verrata liikuntaharjoitteluun. Muuttujat, joita voimme muokata, ovat harjoituksen kesto (saunomisaika), tiheys (saunakerrat viikossa) ja intensiteetti (lämpötila). Saattaa olla jopa eduksi, jos voimme käyttää vain julkisia saunoja, koska voimme muokata vain saunomisen kestoa ja tiheyttä. Jos pääsen saunaan vain kolmesti viikossa, voin vähitellen lisätä saunomisaikaa (jatkuvaa aikaa) noin 30 sekuntia joka toinen viikko. Toisaalta monet ihmiset voivat saunaa kuntokeskuksessa tai -salilla, jolla he käyvät neljä tai viisi kertaa viikossa. Tällöin he saattavat saunoa useammin, mutta viettää siellä lyhyemmän kumulatiivisen ajan (kesto). Jos sinulla sattuu olemaan oma sauna, sinulla on leikkilisesiti sanottuna vielä enemmän liikkumatilaa.

Tutkimusteni ja tutkimuskirjallisuuden pohjalta erotuu joitakin yleisiä teemoja. Näyttää siltä, että aerobinen liikunta ja saunominen sopivat varsin hyvin yhteen, ja harjoituksen jälkeen avautuu ”mahdollisuuksien aikaikkuna” (Luttrell & Halliwill, 2015) lisähoitoihin. On hyvin dokumentoitu, että yhden liikuntakerran jälkeen insuliiniherkkyys (Holloszy 2005) ja angiogeeniset tekijät (Richardson ym. 1999) lisääntyvät, kun taas verenpaine ja veren lipiditasot alenevat. Tämä mahdollistaa liikunnan ja saunomisen suotuisan yhteisvaikutuksen.

Useimmat ihmiset eivät pysty olemaan lauteilla pidempään kuin 15 minuuttia.



Earric Lee. Kuva: Jyväskylän yliopisto

Tämä havainto saa tukea vahvaa viimeisimmässä työssäni (Lee ym. 2022), jossa osoitin saunomiseen yhdistyvän säännöllisen liikunnan tuottavan enemmän hyötyjä kuin pelkän liikunnan. Erityisesti kahdeksan viikon satunnaisesti kontrolloitu tutkimus osoitti, että säännöllinen liikunta, jonka jälkeen saunottiin kolmesti viikossa, paransi enemmän sydän- ja hengityselimistön kuntoa kuin liikunta yksin. Lisäksi se alensi systolista verenpainetta ja kokonaiskolesterolitasoja, kun taas pelkkä säännöllinen liikunta ei johtanut samaan.

Saunomisen varjopuoliin on silti kiinnitettävä huomiota. Näyttää siltä, että saunassa kohoava kivespussin lämpötila vaikuttaa haitallisesti siittiöihin (Brown-Woodman ym. 1984), siittiöiden morfologiaan (Guo ym. 2006) ja siittiöiden kehittymiseen (Garolla ym. 2013). Tämä on tärkeää erityisesti miehille, jotka yrittävät tulla isäksi. Lisäksi alkoholin nauttimisesta saunomisen yhteydessä aiheutuva ortostaattinen hypotensioreaktio (Roine ym. 1992) on johtanut monein saunakuolemiin (Ylikahri ym. 1988; Kenttämies & Karkola, 2008) ja vammoihin (Koski ym. 2005; Koljonen 2009), mistä saunojien tulisi olla tietoisempia.

Sydänsairauksista kärsivien suositellaan lisäksi keskustelun lääkärin kanssa ennen saunakuorituksen lisäämistä. Toistaiseksi tieteellisesti vakuuttavaa tietoa lääkärin antaman ”saunareseptin” ja asianmukaisen saunomisohjeistuksen laatimiseksi ei ole vielä riittävästi. Tutkimusala on kuitenkin lupaava, sillä suomalainen saunakulttuuri näyttää olevan vahvempi ja suosittu kuin koskaan ennen. ♦

Käännös: Jouko Kokkonen DeepL-käännöksen pohjalta

LÄHTEET

Brown-Woodman, P. D., Post, E. J., Gass, G. C., & White, I. G. 1984. The effect of a single sauna exposure on spermatozoa. *Archives of Andrology*, 12(1), 9–15. <https://doi.org/10.3109/01485018409161141>

Eijsvogels, T. M., & Thompson, P. D. 2015. Exercise Is Medicine: At Any Dose?. *JAMA*, 314(18), 1915–1916. <https://doi.org/10.1001/jama.2015.10858>

Eisalo, A. 1956. Suomalaisen saunan fysiologisista vaikutuksista [Physiological effects of the Finnish sauna]. *Sotilaslaaketieteellinen Aikakauslehti*, 31(4), 191–196.

Ernst, E., Pecho, E., Wirz, P., & Saradeth, T. 1990. Regular sauna bathing and the incidence of common colds. *Annals of Medicine*, 22(4), 225–227. <https://doi.org/10.3109/07853899009148930>

Garolla, A., Torino, M., Sartini, B., Cosci, I., Patassini, C., Carraro, U., & Foresta, C. 2013. Seminal and molecular evidence that sauna exposure affects human spermatogenesis. *Human Reproduction (Oxford, England)*, 28(4), 877–885. <https://doi.org/10.1093/humrep/det020>

Geidl, W., Schlesinger, S., Mino, E., Miranda, L., & Pfeifer, K. 2020. Dose-response relationship between physical activity and mortality in adults with noncommunicable diseases: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 109. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01007-5>

Guo, H., Zhang, H. G., Xue, B. G., Sha, Y. W., Liu, Y., & Liu, R. Z. 2006. *Zhonghua nan ke xue = National Journal of Andrology*, 12(3), 215–221.

Heinonen, I., & Laukkanen, J. A. 2018. Effects of heat and cold on health, with special reference to Finnish sauna bathing. *American Journal of Physiology. Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 314(5), R629–R638. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00115.2017>

Holloszy J. O. 2005. Exercise-induced increase in muscle insulin sensitivity. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md. : 1985)*, 99(1), 338–343. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00123.2005>

Hoske, H. 1945. Sauna als Heilmittel [Sauna as a remedy]. *Lebens-Kunst; Cademario-Nachrichten*, 26(2), 33–40.

Kanji, G., Weatherall, M., Peter, R., Purdie, G., & Page, R. 2015. Efficacy of regular sauna bathing for chronic tension-type headache: a randomized controlled study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 21(2), 103–109. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0466>

Kauppinen, K. 1997. Facts and fables about sauna. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 813, 654–662. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1997.tb51764.x>

Kenttämies, A., & Karkola, K. 2008. Death in sauna. *Journal of Forensic Sciences*, 53(3), 724–729. <https://doi.org/10.1111/j.1556-4029.2008.00703.x>

Ketelhut, S., & Ketelhut, R. G. 2019. The blood pressure and heart rate during sauna bath correspond to cardiac responses during submaximal dynamic exercise. *Complementary Therapies in Medicine*, 44, 218–222. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.05.002>

Kirby, N. V., Lucas, S. J. E., Armstrong, O. J., Weaver, S. R., & Lucas, R. A. I. 2021. Intermittent post-exercise sauna bathing improves markers of exercise capacity in hot and temperate conditions in trained middle-distance runners. *European Journal of Applied Physiology*, 121(2), 621–635. <https://doi.org/10.1007/s00421-020-04541-z>

Koljonen V. 2009. Hot air sauna burns--review of their etiology and treatment. *Journal of Burn Care & Research : Official Publication of the American Burn Association*, 30(4), 705–710. <https://doi.org/10.1097/BCR.0b013e3181abfa9f>

Koski, A., Koljonen, V., & Vuola, J. 2005. Rhabdomyolysis caused by hot air sauna burn. *Burns: Journal of the International Society for Burn Injuries*, 31(6), 776–779. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2005.04.024>

Kukkonen-Harjula, K., & Kauppinen, K. 1988. How the sauna affects the endocrine system. *Annals of Clinical Research*, 20(4), 262–266.

Kukkonen-Harjula, K., Oja, P., Laustiola, K., Vuori, I., Jolkkonen, J., Siitonen, S., & Vapaatalo, H. 1989. Haemodynamic and hormonal responses to heat exposure in a Finnish sauna bath. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 58(5), 543–550. <https://doi.org/10.1007/BF02330710>

Laukkanen, T., Khan, H., Zaccardi, F., & Laukkanen, J. A. 2015. Association between sauna bathing and fatal cardiovascular and all-cause mortality events. *JAMA Internal Medicine*, 175(4), 542–548. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2014.8187>

Lee, E. (2023). Alterations to cardiovascular function from sauna bathing, and exercise and sauna in populations with cardiovascular risk factors (Doctoral dissertation). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9555-3>

Lee, E., Kolunsarka, I., Kostensalo, J., Ahtiainen, J. P., Haapala, E. A., Willeit, P., Kunutsor, S. K., & Laukkanen, J. A. 2022. Effects of regular sauna bathing in conjunction with exercise on cardiovascular function: a multi-arm, randomized controlled trial. *American Journal of Physiology. Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 323(3), R289–R299. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00076.2022>

Li, Z., Jiang, W., Chen, Y., Wang, G., Yan, F., Zeng, T., & Fan, H. 2020. Acute and short-term efficacy of sauna treatment on cardiovascular function: A meta-analysis. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 20(2), 96–105. <https://doi.org/10.1177/1474515120944584>

Luttrel, M. J., & Halliwill, J. R. 2015. Recovery from exercise: vulnerable state, window of opportunity, or crystal ball?. *Frontiers in Physiology*, 6, 204. <https://doi.org/10.3389/fphys.2015.00204>

Ott, V. 1947. Die Sauna; Wirkungsmechanismus und praktische Anwendung [The sauna; Mechanism of action and practical application]. *Schweizerische Medizinische Wochenschrift*, 77(16), 462.

Pekkarinen, A., & Kinnunen, O. 1951. On the physiological effects of the Finnish steam-bath. The excretion of 17-ketosteroids and the reactions of eosinophils. *Acta Endocrinologica*, 7(1-4), 282–287. <https://doi.org/10.1530/acta.0.0070282>

Pilch, W., Szarek, M., Olga, C. L., Anna, P., Źychowska, M., Ewa, S. K., Andraščíková, Š., & Pałka, T. (2023). The effects of a single and a series of Finnish sauna sessions on the immune response and HSP-70 levels in trained and untrained men. *International Journal of Hyperthermia: The Official Journal of European Society for Hyperthermic Oncology, North American Hyperthermia Group*, 40(1), 2179672. <https://doi.org/10.1080/02656736.2023.2179672>

Richardson, R. S., Wagner, H., Mudaliar, S. R., Henry, R., Noyszewski, E. A., & Wagner, P. D. 1999. Human VEGF gene expression in skeletal

muscle: effect of acute normoxic and hypoxic exercise. *The American Journal of Physiology*, 277(6), H2247–H2252. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.1999.277.6.H2247>

Roine, R., Luurila, O. J., Suokas, A., Heikkonen, E., Koskinen, P., Ylikahri, R., Toivonen, L., Härkönen, M., & Salaspuro, M. 1992. Alcohol and sauna bathing: effects on cardiac rhythm, blood pressure, and serum electrolyte and cortisol concentrations. *Journal of Internal Medicine*, 231(4), 333–338. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2796.1992.tb00941.x>

Skorski, S., Schimpchen, J., Pfeiffer, M., Ferrauti, A., Kellmann, M., & Meyer, T. 2020. Effects of Postexercise Sauna Bathing on Recovery of Swim Performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(7), 934–940. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2019-0333>

Sobajima, M., Nozawa, T., Ihori, H., Shida, T., Ohori, T., Suzuki, T., Matsuki, A., Yasumura, S., & Inoue, H. 2013. Repeated sauna therapy improves myocardial perfusion in patients with chronically occluded coronary artery-related ischemia. *International Journal of Cardiology*, 167(1), 237–243. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2011.12.064>

Stanley, J., Halliday, A., D'Auria, S., Buchheit, M., & Leicht, A. S. 2015. Effect of sauna-based heat acclimation on plasma volume and heart rate variability. *European Journal of Applied Physiology*, 115(4), 785–794. <https://doi.org/10.1007/s00421-014-3060-1>

Taylor N. A. 2014. Human heat adaptation. *Comprehensive Physiology*, 4(1), 325–365. <https://doi.org/10.1002/cphy.c130022>

Tei, C., Horikiri, Y., Park, J. C., Jeong, J. W., Chang, K. S., Toyama, Y., & Tanaka, N. 1995. Acute hemodynamic improvement by thermal vasodilation in congestive heart failure. *Circulation*, 91(10), 2582–2590. <https://doi.org/10.1161/01.cir.91.10.2582>

Ylikahri, R., Heikkonen, E., & Soukas, A. 1988. The sauna and alcohol. *Annals of Clinical Research*, 20(4), 287–291.



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIETEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisut meiltä.

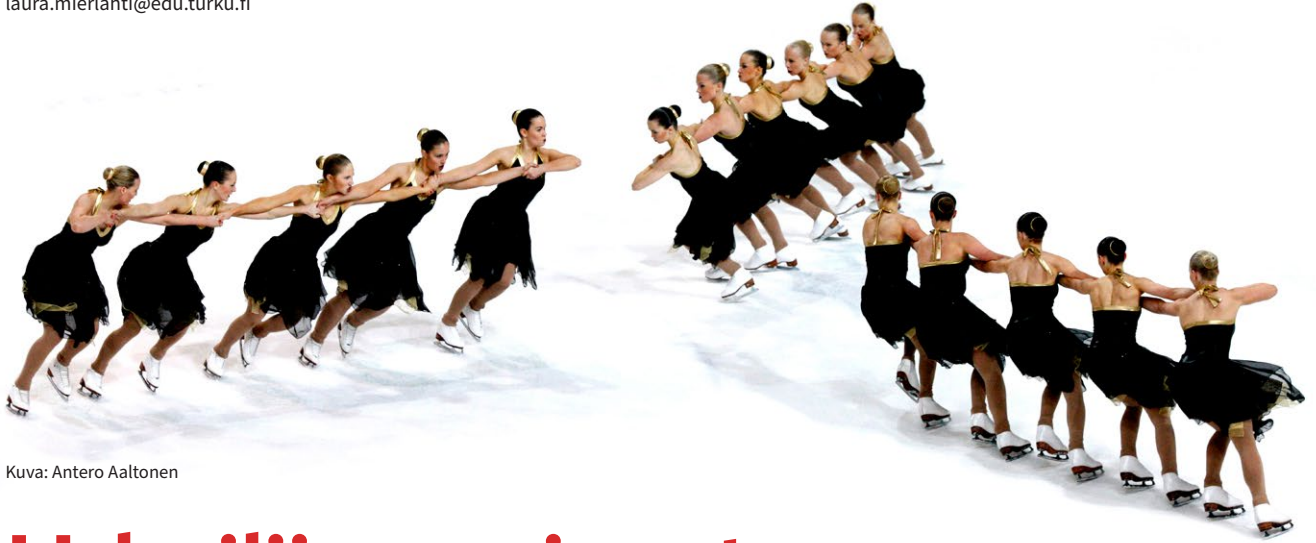
Tieteen puolesta.

LAURA MIERLAHTI, TtM

laillistettu ravitsemusterapeutti
Turun Seudun Urheiluakatemia ja Jyväskylän
yliopisto
laura.mierlahti@edu.turku.fi

LAURA MANNER, EtM

urheiluravitsemuksen asiantuntija
Suomen Olympiakomitea ja URHEA
laura.manner@olympiakomitea.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Urheilijan painosta puhuttava vastuullisesti

Lasten ja nuorten urheiluun painonoptimointi ei kuulu koskaan. Terve aikuinen voi painoan säätelällä tavoitella suorituskykynsä rajoja asiantuntijoiden tuella.

SEKÄ LYHYT- ETTÄ PITKÄAIKAISELLA energiavajeella on useita haitallisia vaikutuksia urheilijan suorituskykyyn ja terveyteen. Esimerkkejä energiavajeen haitallisista vaikutuksista ovat muun muassa lisääntyneet hormonihäiriöt ja rasitusmurtumat, heikentynyt vastustuskyky, kasvanut vammariski, erilaiset psyykkiset oireet sekä huonompi palautuminen. (Mountjoy ym. 2018; Melin ym. 2019; Nattiv ym. 2007) Joillakin urheilijoilla matalan energiansaatuuden taustalla on häiriintynyt syöminen tai kliininen syömishäiriö.

Monilla urheilijoilla saattaa kuitenkin olla puutteelliset taidot ja ymmärrys riittävästä syömisestä, ja energiavaje pääsee syntyään hieman yllättäen. Tämä koskee erityisesti nuoria tai erityisen paljon harjoittelevia urheilijoita. Yleisimmin matala energiansaanti johtuu kuitenkin jonkinlaisesta pyrkimyksestä pudottaa painoa tai rasvaprosenttia menestyäkseen paremmin omassa urheilulajissaan. Urheilijoiden kanssa toimivat valmentajat ja asiantuntijat tarvitsevat parempaa ymmärrystä aiheesta. Näin pystytään käytännössä toteuttamaan valmennustoimintaa mahdollisimman turvallisesti ja syömiseen liittyviä ongelmia ennaltaehkäisevästi. (Wasserfurth ym. 2020)

Miksi urheilija muokkaa painoa tai kehonkoostumusta?

Sytä urheilijoiden painon ja kehonkoostumuksen muokkaamiseen on useita. Ne voivat linkittyä urheiluun ja suorituskykyvaikutuksiin, mutta ne voivat nousta myös

ulkonäkö tavoitteista. Urheilijat saattavat kokea esimerkiksi joukkuekaverien tai valmennuksen suunnasta tulevia ulkoisia paineita rajoittaa syömistään tavoitteenaan saavuttaa ”täydellinen urheilullinen vartalo”. Toisaalta moni tekee näitä paineita itse itselleen. (Sundgot-Borgen & Torstveit 2010)

Huippu-urheilijat ovat viime vuosina kertoneet kokeamistaan ulkonäköpaineista ja urheilun haitallisesta painopuhevasta mediassa. Tieteellistä tutkimusta aiheesta ei kuitenkaan juuri ole. Vuonna 2020 toteutetun Naisurheilija 2.0 -tutkimuksen kyselyjen perusteella jopa 40 prosenttia suomalaisista naisurheilijoista arvottaa itsensä painonsa perusteella. Lisäksi hieman vajaa 40 prosenttia vastanneista kertoo myös jatkuvasti pyrkivänsä pudottamaan painoan parantaakseen suorituskykyään tai ulkonäköään. (Ihalainen ym. julkaisematon)

Painonpudotus on yksi suurimmista syömishäiriön laukaisevista tekijöistä. (Sundgot-Borgen & Torstveit 2010; Patton ym. 1999) Kansainvälisen Olympiakomitean mukaan 0–19 prosenttia miesurheilijoista ja 6–45 prosenttia naisurheilijoista kärsii syömisen häiriöistä (Reardon ym. 2019). Laihdutuksen ohella tunnettuja syömishäiriön riskitekijöitä ovat muun muassa geneettinen alttius, perfektionismi persoonallisuuspiirteinä, huono itsetunto, haitallinen painopuhe, ryhmässä toteutettavat punnitukset sekä hankalat loukkaantumiset. Lisäksi tiedetään, että painoluokkalajien, esteettisten lajien ja painovoimalle herkkien lajien urheilijoilla on suurentunut riski sairastua syömishäiriöön. (Sundgot-Borgen & Torstveit 2004; Poikkimäki ym. 2017; Mountjoy ym. 2018)

Painon optimointi huippu-urheilussa

Painon optimoinnilla tavoitellaan huippu-urheilussa parempaa suorituskykyä tai kilpailuasetelmaa. Huippu-urheilussa painon pudotuksella ei varsinaisesti tarkoiteta laihduttamista. Urheilijat ovat useimmiten normaalipainoisia, eivätkä esimerkiksi terveydellisistä syistä tarvitse painonpudotusta.

Painon optimoinnilla tavoitellaan ikään kuin urheilijan normaalipainon äärirajaa, jossa harjoitteluvaste, palautuminen ja terveys kuitenkin pysyvät riittävällä tasolla. Optimointi voi tarkoittaa myös painonlisäystä. Tällöin tavoitellaan rasvattoman kudoksen (lihasmassa) lisääntymistä suuremman voiman ja tehon tuottamiseksi.

Painon optimointi ei kuulu lasten ja nuorten urheiluun. Myös huippu-urheilussa syyt ja olosuhteet painonhallinnan toteuttamiselle on punnittava tarkkaan, eikä sitä ole huipputasollakaan syytä toteuttaa ilman moniammatillista terveyden seuranta- ja asiantuntevaa ravitsemusohjausta. Huippu-urheilu koettelee suorituskyvyn rajoja, ja tällöin tasapainotellaan välillä terveyden näkökulmasta veitsen terällä.

Terveellä aikuishuippu-urheilijalla tulee kuitenkin halutessaan olla mahdollisuus hakea rajojaan, ja kokeilla painon optimointia osana suorituskyvyn kehittämistä turvallisessa ja vastuullisessa ympäristössä. Ulkonäöstä tai ulkoisista

paineista kumpuavat motiivit eivät ole syy painonoptimoinnille edes huippu-urheilussa. Urheilijan ruoka- ja kehosuhteen tulisi lähtökohtaisesti aina olla terve, jotta painonoptimointia voidaan harkita. (Ackerman ym. 2020; Stellingwerf 2018)

Painon vaikutus suorituskykyyn

Kehon massan vaikutus suorituskykyyn perustuu fysiikan lakeihin ja fysiologiaan. Ihmisen liikkeeseen ja energiankulutukseen vaikuttavat ihmiseen kohdistuvat ja ihmisen tuottamat voimat. Liikkumista vastustavia voimia ovat painovoima, väliaineenvastus (ilman- tai vedenvastus) ja kitkavoimat (liukumis- ja vierimiskitkat). Kehon massa vaikuttaa erityisesti maan vetovoimaa vastaan tehtävään työhön.

Toisaalta lihasmassan määrä vaikuttaa ihmisen kykyyn tuottaa liikkumista aiheuttavia voimia. Tämän takia suorituskyvystä ja painosta puhuttaessa kehonkoostumusta ei voida unohtaa. Suorituskykyyn vaikuttaa oleellisesti se, missä määrin massa koostuu liikkumisen kannalta aktiivisesta lihasmassasta tai passiivisesta rasvamassasta.

Kehon massan vaikutus urheilusuoritukseen on hyvin moniulotteinen riippuen lajista ja se vaihtelee usein myös lajin sisällä riippuen tilanteesta. Aiheesta on kuitenkin niukasti laadukasta tutkimusnäyttöä, joka huomioisi koko urheilijan suorituskyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin kokonai-

Vastuullisen painopuheen ABC

Vastuullinen painopuhe urheilussa on meidän kaikkien vastuulla. Voimme edistää sitä toiminnassamme seuraavasti:

- 1. Painon ja kehon arviointi ei kuulu lasten ja nuorten urheiluun tai harrasteliikuntaan.**
Nuori mieli on erityisen altis vaikutteille. Valmentautumisessa ollaan useasti kehon ominaisuuksien, kuten liikkuvuuden ja voiman, äärellä. Keskitymme puheessamme näihin sen sijaan, että puhumme ulkomuodosta.
- 2. Painosta tai kehosta keskusteltaessa tai mittaustilanteissa luodaan turvallinen tila.**
Mahdolliset mittaukset tehdään yksilöllisesti ja palaute käsitellään luottamuksellisesti. Jos aiheista on tärkeää keskustella, voidaan kysyä: Mitä ajattelet, jos puhuisimme painostasi?
- 3. Painosta ja kehosta voidaan puhua huippu-urheilussa silloin, kun siihen on perusteet.**
Keskustelun tavoite ja tarve on ennalta harkittu, ja urheilijalle tarjotaan tarvittaessa moniammatillista tukea.
- 4. Tiedostamme, että painosta ja kehosta puhuminen voi herättää erilaisia tunteita. Aihe on harvoin kenellekään neutraali.**
Emme voi ennalta tietää, mitä toinen ajattelee. Suhtautuminen painoon ja kehoon voi myös muuttua ajan saatossa.
- 5. Huomioimme, että oma puheemme ravitsemuksesta, painosta ja kehosta vaikuttavat muihin, myös silloin kun puhumme itsestämme.**
Ajatuksemme ja asenteemme vaikuttavat tiedostetusti tai tiedostamatta. Voimme pohtia, miten itse suhtaudumme kehoomme.

- 6. Emme kommentoi toisen ulkoista olemusta, aterioita tai syömistä.**
Ulkoisesta olemuksesta tai yksittäisestä ateriasta ei voi päätellä henkilön ruokailutottumuksia, suorituskykyä tai suhdetta kehoon. Ruokailutilanne ei ole paras hetki puuttua toisen syömiseen, vaan annamme tukemme turvallisuudessa tai haemme asiantuntija-apua.
- 7. Tunnistamme lajissa ja ympäristössämme vallitsevat ulkonäköihanteet.**
Ovatko ne todella yhteydessä suorituskykyyn ja lajissa kehittymiseen?
- 8. Kuuntelemme ja tarjoamme tukea tarvittaessa. Aloite kehosta ja painosta puhumiseen voi tulla myös urheilijalta.**
Varhainen puuttuminen sekä ohjaaminen tuen piiriin haasteiden äärellä on tärkeää, ja parantaa tuen vaikutusta.
- 9. Urheilijan ruoka- ja kehosuhde voi muuttua loukkaantumisten, terveystilanteiden haasteiden tai elämäntilanteiden muutosten myötä.**
Me kaikki tarvitsemme ruokaa, joka päivä, eikä sitä tarvitse "ansaita" liikkumalla. Silti monella urheilijalla esimerkiksi loukkaantumisen aiheuttama harjoitusmäärien lasku saattaa aiheuttaa ahdistusta. Toisaalta psyykkisen hyvinvoinnin tasapaino voi olla erityisen herkällä esimerkiksi sairasteluiden, tai yksin asumaan muuttamisen myötä, jolloin riski erilaisille muutoksille myös ruoka- ja kehosuhteessa kasvaa.
- 10. Itse painosta puhuminen harvoin ratkaisee haasteita.**
Painopuheen sijaan on hyvä kysyä kuulumisia, jaksamisesta, voinnista ja kehityskohteista.

suuden (Stellingwerff 2018). Painon merkitystä urheilussa tulee tarkastella kokonaisuutena osana ihmisen elämäntilannetta, terveyttä, perimää ja ravitsemustilaa. Painonhallinnan hyöty voi hävitä lisääntyneen psyykkisen kuormituksen, terveysongelmien tai liian niukan energiansaannin myötä.

Seuranta osana painonoptimointia

Painonhallintaa ohjeistaa lähtökohtaisesti koulutettu urheiluravitsemuksen asiantuntija. Painonoptimointi tulee toteuttaa aina terveys edellä. Painonpudotuksen yhteyteen tulee suunnitella urheilijan terveydentilan ja jaksamisen seuranta. Suunnitelman tulee olla joustava ja sitä on muutettava, jos psyykkisessä tai fyysisessä terveydessä havaitaan haitallisia muutoksia. Tarvittaessa painonpudotus on keskeytettävä. Seurannasta vastaavat urheilijan ympärillä toimivat ammattilaiset, joskin on myös tärkeää ohjata urheilijaa tarkastelemaan oman kehonsa viestejä ja mahdollisia merkkejä hyvinvoinnin heikkenemisestä. (Ackermann ym. 2020)

Painonoptimoinnin toteutuessa on hyvä tunnistaa, miten oletettua suorituskykyhyötyä mitataan ja tarkastellaan. Tarkoituksenmukainen testaus voi tukea painonhallinnan hyötyjen todentamista, mutta siitä huolimatta painon vaikutusta yksittäisenä tekijänä on vaikea tunnistaa luotettavasti. Joskus painonhallinnalla voi olla vähintään koettu myönteinen vaikutus suorituskykyyn. Usein onkin mielekästä tarkastella urheilijan omaa kokemusta suorituskyvyn, jaksamisen ja palautumisen suhteen.

Asiallista puhetta painosta

Kehorauha ja vastuullinen ruokapuhe tukevat terveen minäkuvan ja kehosuhteen muodostumista lapsilla ja nuorilla. Urheilussa toimivien aikuisten ja urheillevien lasten vanhempien tulee kantaa vastuu vastuullisen painopuheen toteutumisesta. Vanhemmilla on keskeinen rooli myönteisen ja kielteisen keho- ja ruokasuhteen kehittämisessä.

Perheissä tulisi kiinnittää huomiota siihen, miten vanhemmat puhuvat omasta kehostaan, ollaanko perheessä jatkuvalla dieetillä ja arvostellaanko perheessä toisten kehoja tai syömiä. Tällaisesta puheesta aikuisten tulee tietoisesti pidättäytyä, ja pyrkiä sen sijaan kannustamaan riittävään ja monipuoliseen syömiseen, iloa ja nautintoa unohtamatta.

Myös valmentajien ja muiden urheilutoimijoiden puhe lapsille ja nuorille on tärkeää. Epäasialliset, kriittiset ja vertailevat kommentit ovat haitallisia urheilijan kehonkuvan kannalta. Urheilussa toimivien aikuisten luoma paine ylläpitää vähärasvaista kehoa tai kommentit painosta ja ulkonäöstä voivat aiheuttaa tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan, johtaa energiansaannin rajoittamiseen ja altistaa häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. (Kerr ym. 2006)

Valmentajan tulee tunnistaa, millaista käyttäytymistä hän palkitsee ja miten valmennuksessa puhutaan painosta. Oleellista on myös, että valmentaja ymmärtää riittävän energiansaannin merkityksen, antaa kasvulle rauhan ja oikeo nuorten vääristyneitä paino- ja ravitsemususkomuksia. Myös eri lajeissa toimivien on tärkeää tarkastella edustavakko niissä vallitsevat keho- ja painoihanteet terveyden näkökulmasta kestävää tapaa kehittää urheilijan suorituskykyä. (Joy et al. 2016)

Painon ja kehonkoostumuksen vaikutus urheilussa ei ole yksiselitteinen, ja moni valinta voi johtaa hyvään (tai huonoon) lopputulokseen. Varmasti voidaan kuitenkin sanoa, että jokaisella on oikeus tehdä omaan kehoonsa liittyvät päätökset itse. Lapsille ja nuorille tulee antaa rauhaa kasvaa ja kehittyä tervettä ruoka- ja kehosuhdetta tukien. Urheilussa esiintyvään painopuheeseen sekä painonhallintaan liittyvää osaamista tulee kehittää jatkuvasti koko urheilun kentällä. ♦

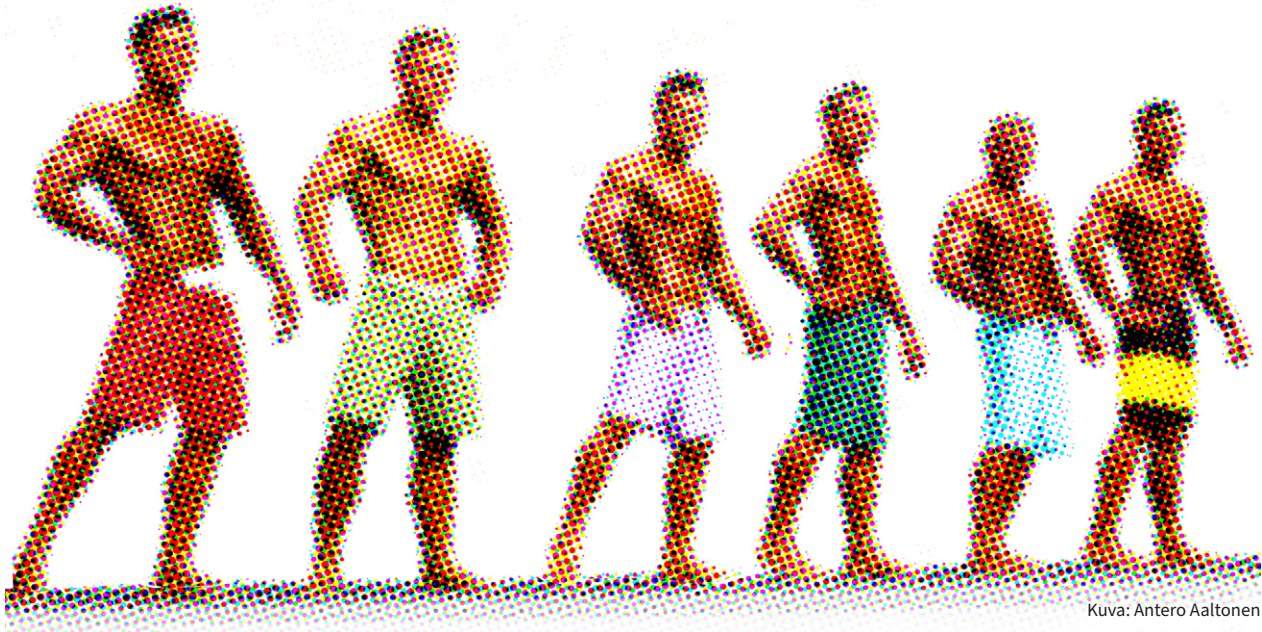
Teksti pohjautuu Moderni urheilulääketiede ja valmennus -asiantuntijaverkostopäivien sisältöön. Erityiskiitos REDS- ja painonoptimointi -työryhmille.

LÄHTEET

- Ackerman, K.E., Stellingwerff, T., Elliott-Sale, K.J., Baltzell, A., Cain, M., Goucher, K., Fleshman, L. & Mountjoy, M.L. 2020. REDS (Relative energy deficiency in sport): time for a revolution in sports culture and systems to improve athlete health and performance. *Brit J Sports Med.* 54(7):369–370. DOI:10.1136/bjsports-2019-101926.
- Joy, E., Kussman, A., & Nattiv, A. 2016. 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *British journal of sports medicine*, 50(3), 154–162.
- Kerr, G., Berman, E., & Souza, M. J. D. 2006. Disordered eating in women's gymnastics: Perspectives of athletes, coaches, parents, and judges. *Journal of applied sport psychology*, 18(1), 28–43.
- Melin, A.K., Heikura, I.A., Tenforde, A. & Mountjoy, M. 2019. Energy availability in athletics: Health, performance, and physique. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2019;29(2):152–164. doi:10.1123/ijsnem.2018-0201
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J.K., & Burke, L.M., et al. 2018. IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *Br J Sports Med.* 2018;52(11):687–697. doi:10.1136/bjsports-2018-099193
- Nattiv, A., Loucks, A.B., Manore, M.M., Sanborn, C.F., Sundgot-Borgen, J. & Warren, M.P. The female athlete triad. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(10):1867–1882. doi:10.1249/mss.0b013e318149f111
- Patton, G.C., Selzer, R., Coffey, C., Carlin, J.B. & Wolfe, R. 1999. Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. *BMJ.* 1999;318(7186):765.
- Poikkimäki, T., Rantala, E., Nurkkala, M., Keisala, J., Korpelainen, R. & Vanhala, M. 2017. Disordered eating in athletes at different age groups according to different sports—review. *Liikunta & Tiede* 54 (2–3), 113–120.
- Reardon, C.L., Hainline, B. & Aron, C.M. et al. 2019. *Br J Sports Med* 2019;53:667–699. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019).
- Stellingwerff, T. 2018. Case study: body composition periodization in an olympic-level female middle-distance runner over a 9-year career. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(4), 428–433.
- Sundgot-Borgen, J. & Torstveit, M.K. 2004. Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clin J Sport Med.* 2004 Jan;14(1):25-32. doi: 10.1097/00042752-200401000-00005. PMID: 14712163.
- Sundgot-Borgen, J. & Torstveit, M.K. 2010. Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sport.* 2010;20(SUPPL. 2):112–121. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01190.x
- Wasserfurth, P., Palmowski, J., Hahn, A., & Krüger, K. 2020. Reasons for and consequences of low energy availability in female and male athletes: social environment, adaptations, and prevention. *Sports medicine-open*, 6(1), 44.

PIA CHARPENTIER, PsM

psykoterapeutti (VET)
toiminnanjohtaja
Syömishäiriökeskus



Kuva: Antero Aaltonen

Mikä on urheilijan syömishäiriö?

Urheiluympäristö saattaa altistaa urheilijan syömishäiriölle, sillä monissa lajeissa on tietyt vaatimukset kehon muodolle ja painolle sekä sitä kautta syömiskäyttäytymiselle. Tämä luo urheilijalle painetta, mutta jättää hänet usein ilman työkaluja selvittää tilanteesta.

SYÖMISHÄIRIÖKESKUKSESSA ON havahduttu urheilijoiden suureen määrään asiakaskunnassa ja huomattu erikseen räätälöidyn ja urheilijoiden tarpeeseen vastaavan syömishäiriöhoitomallin välttämättömyys. Mallissa huomioidaan urheilijan yksilölliset tarpeet ja rakennetaan hänen tuekseen moniammatillinen hoitotiimi. Olennaisessa roolissa ovat myös urheilijan läheiset ja valmentaja, joiden tuki auttaa keskeisellä tavalla hoidon onnistumisessa.

Syömishäiriökeskuksessa huomattiin noin viisi vuotta sitten, että terapiayksikkömme asiakkaista lähes kolmasosa oli urheilijoita. Käynnistimme *Oman Elämänsä Urheilija* -projektin, jossa aloimme kartoittaa syömishäiriöistä ja -ongelmista kärsivien urheilijoiden hoidollisia erityistarpeita. Keräsimme aineistoa suoraan asiakkailtamme, tutkimuksista sekä konsultoimalla ulkomaisia ja suomalaisia alan osaajia. Rakensimme urheilijoille räätälöidyn hoitomallin, jossa huomioidaan ”urheilijuuden” muodostama ja muista sairastavista eroavat sairauden syntymis-, ilmene- mis- ja paranemisprosessin erityispiirteet.

Urheilijoiden syöminen saattaa ajautua väärille raiteille monista syistä, joista keskeinen on rankka arvioiduksi tuleminen kehon muodon perusteella. Lajin vaatima kehon

muoto tai paino suuntaa urheilijan ajatukset väkisininkin painon ja syömisestä tarkkailuun. Tämä tapahtuu usein täysin ilman ohjausta siihen, miten asiaan voisi tarttua psyykkistä ja fyysistä terveyttä edesauttavalla tavalla. Näin urheilijan pyrkimys ”sokkona” täyttää lajin ulkonäkövaatimukset voi saada hänet syömään tavalla, joka voi johtaa syömisestä häiriintymiseen.

Urheilijan syömisestä vaikeudet näyttävät korostuvan usein myös tilanteissa, jossa urheilu-ura on loppunut eikä urheilija tiedä kuinka rakentaa arkensa ja syömisensä ”tavallisena kansalaisena”. Lopettaminen on suuri elämänmuutos, jonka urheilija usein joutuu kohtaamaan ilman tukea ja valmistautumista. Uudessa tilanteessa vanhat toimintamallit eivät enää auta eteenpäin ja urheilija saattaa olla kykenemätön kohtamaan uuden elämänvaiheen. Tällöin syömisestä vaikeudet astuvat monilla kuvaan, sillä liikunnan vähentämisen saatetaan pelätä näkyvän painossa epäsuotuisalla tavalla. Tämä johtaa helposti syömisestä häiriintymiseen, sillä pidättäytyvä syöminen johtaa helposti joko alipainon tuomiin ongelmiin tai ahmimis-oksentakierroon.

Urheilijoiden syömishäiriöiden ominaispiirteitä

Urheilijoiden syömisongelmat ja -häiriöt eroavat usein muiden sairastavien tilanteesta siinä, että oireiden alkaminen on monesti sidoksissa heidän pyrkimyksensä olla hyviä urheilijoita tai siihen, että he jäävät täysin ilman tukea uran loputtua. Sairastumisen tilanne- ja olosuhdesidonnaisuus aiheuttaa sen, että sairaus on usein luonteeltaan muuten hyvin toimivan psyyken ”harha-askel” hankalassa tilanteessa. Hoidossa voidaan siksi rakentaa paraneminen pitkälti

urheilijalla jo olemassa olevien vahvuuksien varaan. Motivaatio palata takaisin urheilun pariin paranemisen jälkeen sekä halu saada arki järjestykseen uran loputtua ovat tärkeitä kulmakiviä hoidossa. Näiden avulla rakennetaan rohkeutta ja motivaatiota ottaa paranemisen edellyttämät vaativat askeleet.

Urheilijakin voi sairastua vakavaan syömishäiriöön, joka on luonteeltaan samanlainen kuin muillakin syömishäiriötä sairastavilla, jolloin syöminen toimii sairastuneelle tärkeänä tunteiden ja olon säätelykeinona. Oireista eroon pääsemiseksi on harjoiteltava terveitä tunteensäätelykeinoja, tehtävä syvältä luotaavaa minäkuva- ja itsetuntotyöskentelyä ja selvitettävä miksi sairaus on puhjennut. Tämä työskentely vie aikaa käynnistäen henkisen kasvuprosessin, jonka tuloksena syömishäiriö väistyy. Vakavassa muodossaan syömishäiriö esiintyy urheilijoilla samanlaisena kuin muillakin sairastuneilla.

Urheilijan paranemisen kannalta on keskeistä, että hänen ympärillään olevat aikuiset tukevat hoitoa. Hoitoon pyritään ottamaan mukaan valmentaja ja vanhemmat, sillä heidän panoksensa paranemisessa on erittäin keskeinen. Ilman tukeaa jäävän urheilijan hoito saattaa jopa sabotoitua, jos ympäristö vähättelee hoidon merkitystä tai ei tue muutoksia, joita paraneminen edellyttää. Parhaimmillaan lähellä olevien tuki auttaa urheilijaa selättämään sairauden nopeastikin.

Urheilijan hoitomalli sisältää osa-alueita, joissa tutkitaan urheilijan kanssa yhdessä mm. urheilun merkitystä, tavoitteita, vahvuuksia, suhdetta harjoitteluun, kehonkuva ja stressitekijöitä. Hänelle annetaan psykoedukaatio suhteellisen energiavajeen oireista ja riittävän syömismerkityksestä.

Milloin urheiluun tulee katkos?

Monet urheilijat pelkäävät hoidon aloittamista syömishäiriön vuoksi, sillä he eivät halua pitää taukoa urheilusta. Ratkaisusta keskustellaan yhdessä tukiverkoston kanssa. Aina pyritään siihen, että urheilija voisi pysyä lajinsa parissa niin kauan kuin urheileminen ei vaaranna paranemista. Joskus kuitenkin urheileminen on keskeytettävä, kunnes urheilijan keho ja mieli kestävät harjoittelua niin, että paraneminen voi edetä sen rinnalla. Tällaisessa tilanteessa korostuu urheilijan lähipiirin tuen merkitys, sillä tauon pitäminen urheilusta on vaikeaa ja herättää monenlaisia pelkoja kyvystä palata takaisin harjoituksiin ja kilpailuihin.

Toisinaan törmätään tilanteeseen, jossa urheilijan lähipiiri ei ymmärrä sairautta ja sen vakavuutta. Joskus vanhempien on vaikeaa tukea hoitavan henkilön ehdotusta tauosta, sillä he pelkäävät nuorelle urheilukiellosta syntyvää mielipahaa. Harjoittelun ja kilpailemisen keskeyttäminen voi olla vanhemmille kova pala, sillä nuoren urheilu-ura on heillekin keskeinen elämän sisältö, johon on panostettu paljon. Tällöin hoidossa panostetaan siihen, että löydetään yhteinen ja kaikkien hyväksymä tapa edetä tilanteesta. Hoidossa pyritään korostamaan paranemisen tärkeyttä urheilijan terveyden sekä myös hänen urheilu-uransa turvaamiseksi.

Ajoittain hoidossa tulee esille se, ettei urheilija halua enää jatkaa urheilu-uraansa. Tällöin sairastuminen on voinut toimia tiedostamattomana irrottautumiskeinona urheilusta ilman, että joutuu tuottamaan pettymystä perheelle ja valmentajalle. Lähipiiri on saattanut investoida paljon rahaa ja aikaa urheilijan tukemiseksi. Uran lopettamisesta on saattanut kasvaa ylittämätön kynnyks urheilijan mieleen. Sairastumisen jälkeen asiasta päästään puhumaan rehellisesti ja lopettamisen vaihtoehtokin voidaan tuoda rakentavasti keskusteluun läheisten kanssa.

Syömisiongelmat salataan ovelasti

Monesti urheilijat kokevat häpeää syömisiongelmistaan eivätkä halua kertoa tilanteestaan valmentajilleen tai vanhemmilleen. Onkin tärkeää, että läheiset huomaavat, jos urheilijan syömisissä, jaksamisessa tai mielialassa alkaa näkyä hälyttäviä muutoksia. Myös tiheät loukkaantumiset ja vammojen epätavallisen hidas paraneminen kertovat ravitsemuksen riittämättömyydestä ja antavat aiheen tarkistella ravitsemuksen ja liikunnan oikeaa suhdetta.

Syömisiongelmiaan salaamaan pyrkivä urheilija saattaa keksiä nerokkaita selityksiä oireilleen ja saada ne näyttämään näennäisen loogisilta ja ymmärrettäville. Salaaminen ja selitely kuuluvat kuitenkin syömishäiriöihin keskeisenä oireena. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että lähipiiri kiinnittää huomiota urheilijan voinnin heikkenemiseen, vaikka sen näennäisesti selittäisikin jokin harmittoman oloinen seikka, kuten juuri sairastettu flunssa tai väsymys tenttiviikon jälkeen. On tärkeää turvautua asian tuntija-arvioon aina, jos heikentynyt tilanne pitkittyy.

Urheilijan syömishäiriötä hoitaa aina moniammatillinen tiimi, johon kuuluvat sairaanhoitaja, ravitsemusterapeutti ja lääkäri. Myös valmentajan ja vanhempien katsotaan kuuluvan tiimiin. Hoito alkaa arviointijaksolla, mutta jo ensimmäisellä käynnillä pyritään aloittamaan varsinaisen hoito.

Tapaamiset toteutetaan tavallisesti viikoittain ja niissä seurataan alussa laadittua hoitosuunnitelmaa. Hoitava henkilö haluaa ymmärtää urheilijan kokemusta lajinsa parissa mahdollisimman tarkasti ja keskustele siitä paljon, jotta hän voi antaa asianmukaista tukea. Myös syömishäiriön yksilöllisiä syitä tutkitaan yhdessä ja pyritään kohdistamaan hoito urheilijalle olennaisimpiin asioihin.

Hoidossa pyritään aloittamaan syömisnormalisoinen mahdollisimman varhain ravitsemusterapeutin avulla. Liikunta pyritään sovittamaan syödyn ravinnon määrään sekä urheilijan fyysiseen ja psyykkiseen vointiin. Paraneminen edellyttää tietoisiksi tulemistä omista toimintamalleista ja niiden syistä. Lisäksi se vaatii käyttäytymisen muuttamista ja toisinaan myös toimintaa ohjaavien ajatusten ja uskomusten työstämistä. Näitä harjoitellaan tapaamisten välillä erilaisten harjoitusten ja kotitehtävien avulla.

Syömishäiriökeskuksen työntekijät ovat kokeneet uuden hoitomallin olevan helppo ja joustava toteuttaa ja hyödyntää erilaisissa yksilöllisissä tilanteissa. Malli strukturoi urheilijalle annettavaa tietoa häiriintyneen syömisvaikutuksesta suoritukseen ja auttaa häntä oivaltamaan oman käyttäytymisensä vaikutusta tilanteeseensa. Hoitomallissa

**Monet urheilijat
eivät halua pitää
taukoa urheilusta
hoidon vuoksi.**

käydään läpi sarja kysymyksiä, jotka auttavat urheilijaa pohtimaan tilannettaan ja tulemaan tietoisemmaksi sairaudestaan. Hoidossa hyödynnetään myös SEES-taulukoita (safe exercise at every stage) helpottamaan sopivan liikuntamäärän arviointia huomioiden urheilijan kehon, ravitsemustilan ja psyykkisen voinnin tilanne.

Hoidossa tuodaan esille myös se, että paranemisprosessi ja hoito kuormittavat urheilijaa. Tämä pyritään ottamaan huomioon urheilijan kokonaiskuormituksen hallinnassa. Hoitoon on varattava riittävästi aikaa, jotta paraneminen pääsee etenemään sujuvasti. Jos aikataulu on liian tiivis, ei vaadittaviin käyttäytymisen muutoksiin ja psyykkiseen työskentelyyn jää tarpeeksi aikaa ja energiaa. Yhdessä valmentajan ja vanhempien kanssa varmistetaan, että hoidolle suodaan tarvittava tila.

Hoito lopetetaan, kun syöminen on normalisoitunut. Tällöin urheilija syö liikkumiseensa nähden riittävästi ja energia riittää kaikkeen, mitä urheilija haluaa päivässään tehdä opiskelut mukaan lukien. Hoidon lopuessa on suotavaa, että urheilija on kasvanut tilanteeseen, jossa hän selviää arkensa haasteista joutumatta enää turvautumaan syömishäiriöoireisiin. Tässä vaiheessa on tavoitteena, että hän on oppinut syömisoireita tehokkaampia ja terveellisempiä keinoja olonsa säätelyyn. On myös toivottavaa, että hoidon ollessa loppumassa liikunnan tekemiseen on palannut ilo.

Hoidon lopettamisesta sovitaan aina yhdessä koko tiimin kesken. Samalla varmistetaan, että urheilijalla on riittävästi tukea ympäristössään, jotta paranemistulokset pysyvät ja jotta hän selviää haasteistaan. ♦

LÄHTEET

- Bonci, C. M., Bonci, L. J. & Granger, L. R. et al. 2008. National Athletic Trainers' Association Position Statement: Preventing, Detecting, and Managing Disordered Eating in Athletes. *Journal of Athletic Training* 43 (1), 80–108.
- Bratland-Sanda, S. & Sundgot-Borgen, J. 2013. Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment, *European Journal of Sport Science* 13:5, 499–508, DOI: 10.1080/17461391.2012.740504.
- Conviser, J. H., Schlitzer Tierney, A. & Nickols, R. 2018. Essentials for Best Practice: Treatment Approaches for Athletes With Eating Disorders. *Journal of Clinical Sport Psychology* 12, 495–507. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0013>
- de Bruin, A. P. 2017. Athletes with eating disorder symptomatology, a specific population with specific needs. *Current Opinion in Psychology* 16:148–153. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.009>
- Joy, E., Kussman, A. & Nattiv, A. 2016. 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *Br J Sports Med* 50, 154–162. doi:10.1136/bjsports-2015-095735
- Plateau, C. R., Arcelus, J, Leung, N. & Meyer, C. 2017. Female athlete experiences of seeking and receiving treatment for an eating disorder. *EATING DISORDERS* 25:3, 273–277. <http://dx.doi.org/10.1080/10640266.2016.1269551>
- Wells, K. R., Jeacocke, N. A., Appaneal, R. et al. 2020. The Australian Institute of Sport (AIS) and National Eating Disorders Collaboration (NEDC) position statement on disordered eating in high performance sport. *Br J Sports Med* 54, 1247–1258. doi:10.1136/bjsports-2019-101813

Oman Elämänsä Urheilija

Syömishäiriökeskuksen urheilijan hoitomalli tiivistettynä

1 Hoitoon hakeutuminen

- Lähetettä ei tarvita
- Ajanvaraus: puh. 040 411 5481
info@syomishairiokeskus.fi
- Hoitoon voi tulla yksin tai läheisten (puoliso, vanhemmat) ja valmentajan kanssa

2 Arviointi

Arvioidaan urheilijan tilanne, hoidon tarve, jolloin kohteina:

- Fyysinen vointi
- Oireiden vaikeus- ja vakavuusaste
- Psyykinen vointi
- Syömishäiriön tausta

3 Hoidon aloitus

- Hoito pyritään aloittamaan heti.
- Tapaamiset yleensä viikoittain.
- Hoitosuunnitelma laaditaan yleensä urheilijan kanssa.
- Urheilijan lajikohtaiset kokemukset keskeisiä

4 Hoidon kulku

- Tavoitteena urheilun jatkon tukeminen ja syömishäiriöstä parantuminen
- Syömisnormalisoiminen aloitetaan mahdollisimman pian
- Mukautetaan liikunnan määrä ravinnon määrään ja urheilijan fyysiseen ja psyykkiseen vointiin
- Hoito toteutetaan yksilöllisten syiden pohjalta
- Urheilemisen ja voinnin seuranta

5 Hoidon lopettaminen

Hoito voidaan lopettaa, kun

- Urheilija syö liikkumiseensa nähden riittävästi
- Urheilijalla ei ole tarvetta turvautua syömishäiriöoireisiin
- Elämä sujuu psyykkisen tai fyysisen terveyden vaarantumatta
- Liikunta ja urheilu tuottavat iloa

TATJA HOLM, PsM, urheilupsykologi (sert.)

vastaava urheilupsykologi
Urhea, Helsingin olympiavalmennuskeskus
tatja.holm@urhea.fi

Psyykkinen hyvinvointi tuo kokonaisvaltaista menestystä urheilussa

Henkisesti vahva urheilija menestyy niin kilpailukentillä kuin elämässään. Urheilu voi tukea psyykkistä kasvua. Paineiden säätelyssä lähipiirin tuki on merkityksellinen.



Kuva: Antero Aaltonen

URHEILIJOIDEN MIELENTERVEYS ja siihen liittyvät haasteet ovat nousseet esille viime vuosina. Nykyisin tiedostetaan paremmin, että psyykkinen hyvinvointi on olennainen osa urheilijan suorituskykyä ja terveyttä (Henriksen ym. 2019). Psyykkisen terveyden haasteet ovat herättäneet entistä enemmän huomiota urheilussa ja niiden esiintyvyys on tullut näkyväksi tutkimusten (esim. Foskett & Longstaff, 2018; Schaal ym., 2011; Kaski 2020) lisäksi urheilijoiden omassa kertomuksissa, mielenterveyskampanjoissa ja koulutuksissa.

Psyykkisen terveyden haasteet tarkoittavat pidempään jatkunutta muutosta mielialassa. Urheilijalla tämä heijas-

tuu tyypillisesti jaksamiseen, palautumiseen ja joissain tapauksissa myös toimintakykyyn.

Paras suorituskyky vaatii psyykkistä hyvinvointia

Urheilijoiden on kyettävä säätämään stressiä, käsittelemään paineita, oppimaan epäonnistumisista ja ylläpitämään myönteistä mielentilaa, jotta he voivat saavuttaa parhaan mahdollisen suorituskyvyn. Psyykkisesti vahva urheilija tuntee itsensä hyvin ja on tietoinen vahvuuksistaan ja kehittymiskohteistaan. Hän ymmärtää omat rajoituksensa ja kykenee hyödyntämään vahvuuksiaan kilpailutilanteissa.

Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa ihmiseen, joko vahvistana tai heikentäen. Urheilijoiden harjoittelu- ja kilpailuympäristöillä voi olla merkittäviä vaikutuksia heidän psyykkiseen ja fyysiseen terveyteensä sekä suorituskykyynsä (Kuettel & Larssen, 2019). Psyykkisen hyvinvoinnin huomioiminen voi edistää päivittäisen elämän laadukkuutta ja mahdollistaa täyden sitoutumisen urheiluun pitkällä tähtäimellä. Lisäksi hyvä mielenterveys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi voivat olla välttämättömiä tekijöitä huippusuoritusten saavuttamiseksi.

On tunnettua, että psyykkisellä hyvinvoinnilla on suora yhteys fyysiseen terveyteen. Urheilussa esiintyy myös kuormittavia tekijöitä (Henriksen ym. 2020; Reardon ym., 2019). Stressi, ahdistus ja masennus voivat altistaa urheilijoita fyysisille loukkaantumisille ja hidastaa toipumista. On kuitenkin mahdollista, että urheilija menestyy psyykkisistä oireista huolimatta, kun hän saa riittävää ja asianmukaista tukea sekä hoitoa. Terve mieli ja keho toimivat yhdessä, ja psyykkisen terveyden tukeminen voi auttaa vähentämään loukkaantumisriskiä ja nopeuttamaan palautumista.

Voimavaroja ja toimintakykyä hyvinvoinnista

Psyykkinen hyvinvointi ei ole stabiili tila, vaan se vaihtelee kuormittavien elämäntilanteiden ja yksilön voimavarojen mukaan. Vaikka tutkimukset viittaavat siihen, että huippu-urheilijoilla esiintyy suunnilleen yhtä paljon mielenterveyden häiriöitä kuin yleisessä väestössä, on tärkeää huomioda, että urheilussa on erityispiirteitä mielenterveyden näkökulmasta (Moesch ym. 2018; Reardon ym., 2019; Kaski, 2020).

Useat urheilijat kokevat edelleen stigmatisointia ja pelkoa leimautumisesta liittyen mielenterveysongelmiin (Gorczyński ym. 2020). Psyykkisen hyvinvoinnin näkökulman huomioiminen urheilumaailmassa voi parhaimmillaan murtaa tabuja ja lisätä tietoisuutta psyykkisen terveyden merkityksestä. Tällainen lähestymistapa voi kannustaa urheilijoita hakemaan rohkeasti apua ja saamaan tarvitsemaansa tukea. Mielenterveystyön ja psykoedukaation toteuttaminen on mahdollista eri tasoilla urheilun organisoidussa toiminnassa.

Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä on äärimmäisen tärkeää, että urheilulääkärit, urheilupsykologit, valmentajat ja urheilijan lähipiiri tunnistavat mahdolliset mielenterveysongelmat mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja tarjoavat asianmukaista tukea. Tällainen varhainen puuttuminen ja tuki voivat merkittävästi edistää mielenterveyden huomiointia urheiluympäristössä.

Mielenterveyden ongelmat ovat rinnastettavissa fyysisen terveyden ongelmiin. Korkeat odotus- ja painetasot menestyksen ja suoritusten suhteen voivat aiheuttaa urheilijoille stressiä ja ahdistusta. Kilpailutilanteet, joukkueen, valmentajan ja yleisön asettamat suuret odotukset sekä median vaatimukset voivat kaikkia vaikuttaa mielenterveyteen. Urheilijat voivat pelätä epäonnistumista ja kokea paineita vastata odotuksiin sekä saavuttaa tavoitteitaan. Tämä pelko voi aiheuttaa ahdistusta ja heikentää itsetuntoa.

Lisäksi urheilijat saattavat kohdata henkilökohtaisia haasteita, kuten vaikeita ihmissuhteita, taloudellisia vaikeuksia tai muita elämän stressitekijöitä, jotka voivat vaikuttaa mielenterveyteen ja suorituskykyyn urheilussa.

Liiallinen harjoittelu ilman riittävää lepoa ja palautumista voi johtaa ylikuormitustilaan ja ylikuntoon, mikä puolestaan voi vaikuttaa negatiivisesti urheilijan mielenterveyteen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Urheilu voi suojata ja vahvistaa mielen hyvinvointia

Urheilussa havaitaan useita psyykkisiä hyvinvointia suojaavia ja vahvistavia tekijöitä (Ivarsson ym. 2015). Nämä suojaavat tekijät voidaan luokitella sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäiset suojaavat tekijät liittyvät yksilön kokemuksiin ja ominaisuuksiin. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki, vahvat ystävyys-suhteet sekä varhaiset ihmissuhteet, jotka tuovat turvallisuuden tunnetta. Lisäksi hyvä itsetunto ja tunne hyväksytyksi tulemisesta ovat tärkeitä sisäisiä suojaavia tekijöitä. Fyysinen kunto ja perimä voivat myös vaikuttaa myönteisesti mielenterveyteen.

Urheilun kautta urheilija voi oppia ongelmanratkaisutaitoja ja harjoitella ihmissuhdetaitoja, jotka ovat tärkeitä sisäisiä suojaavia tekijöitä. Hyvä suhde valmentajaan ja hänen tukensa ovat yhteydessä urheilijoiden vähäisempään uupumukseen, ja joukkuelajeissa puolestaan joukkueetovereidensä vähäinen tuki on ollut yhteydessä ahdistus- ja masennusoireisiin (Goutteborge ym. 2016).

Ulkoiset suojaavat tekijät liittyvät ympäristöön ja ulkoisiin olosuhteisiin. Näitä tekijöitä voivat olla esimerkiksi koulutusmahdollisuudet, toimeentulo työn tai muun tulonlähteen kautta, yhteisön ja ympäristön tuki, turvallinen asuinympäristö sekä yhteiskunnan tarjoamat tukijärjestelmät. Nämä ulkoiset suojaavat tekijät ovat myös tärkeitä urheilussa, sillä ne voivat auttaa urheilijoita luomaan vankan perustan psyykkiselle hyvinvoinnilleen.

Urheilijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen

Urheilija ei ole yhtä kuin hänen urheilusuorituksensa. Urheilijat ovat ihmisiä, joilla on tunteita, tarpeita ja elämänalueita urheilun ulkopuolella. Psyykkisen terveyden ja hollistisen näkökulman huomioiminen auttaa urheilijoita ylläpitämään kokonaisvaltaista hyvinvointia ja parantaa heidän elämänlaatuaan myös urheilun ulkopuolella. Sosiaalisen tuen, hyvien ihmissuhteiden ja itsetunnon merkitys korostuvat erityisesti urheiluympäristössä, jossa kilpailupaineet ja stressi voivat olla merkittäviä.

Samalla on tärkeää, että urheilijat saavat tarvittavaa tukea ja resursseja ulkoisten tekijöiden, kuten koulutuksen, taloudellisen vakauden ja turvallisuuden, kautta. Tietoisuus näistä suojaavista tekijöistä urheilussa voi auttaa valmentajia, urheiluorganisaatioita ja yhteisöjä luomaan sellaisen ilmapiirin ja tukiverkoston, jotka edistävät urheilijoiden mielenterveyttä ja hyvinvointia.

Vaikka urheiluakatemioiden ja yksityisellä sektorilla on jo kohdennettu resursseja urheilijoiden ja valmentajien

Urheilussa on erityispiirteitä mielenterveyden näkökulmasta.

psykkisen hyvinvoinnin tukemiseen, toiminnassa on edelleen parannettavaa. Urheilun kontekstissa on olennaista ymmärtää, että mielenterveydenhäiriöiden taustalla on aina monimutkaisia biopsykososiaalisia tekijöitä. Kyse ei ole esimerkiksi heikkoudesta tai laiskuudesta, vaan psyyken reagoinnista erilaisiin pidempään ilmeneviin stressitekijöihin. Tarvitsemme avointa keskustelua urheilutoimijoiden kesken urheilijoiden kokonaisvaltaisesta tukemisesta samalla kun luomme tukiverkostoja.

Tietoisuuden lisääminen ennaltaehkäisevissä ongelmissa

Psyykkiseen hyvinvointiin liittyvän tietoisuuden lisääminen vaatii urheiluorganisaatioiden ja valmennustiimien tahtotilaa ja konkreettisia toimenpiteitä. Keinoja ovat mm. ongelmien varhainen tunnistaminen, hoitopolkujen rakentaminen sekä erilaiset ennaltaehkäisevät interventiot. Urheiluympäristön avoin ja turvallinen toimintakulttuuri edistää psyykkistä hyvinvointia sekä lisää avoimuutta ja rohkeutta ottaa erilaisia ongelmia esille.

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen on keskeistä urheilussa, sillä menestys ei rajoitu pelkästään fyysiseen kuntoon. Lisääntyvä keskustelu mielenterveydestä ja sen merkityksestä edistää tervettä ja tasapainoista urheiluympäristöä, jossa sekä urheilijat että valmentajat voivat kukoistaa sekä fyysisesti että henkisesti. Jokainen urheilija ansaitsee mahdollisuuden menestyä ja saavuttaa oman huippunsa. Näin ollen on välttämätöntä luoda tukiverkostoja ja ylläpitää rakentavaa keskustelua mielenterveyden edistämiseksi urheilumaailmassa. ♦

Teksti pohjautuu Moderni urheilulääketiede ja valmennus -asian-tuntijaverkostopäivien sisältöön, erityisesti *urheilijan mieli ja mielenterveys* -osioon.

LÄHTEET

- Breslin, G., Shannon, S., Haughey, T. et al. 2017. A systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches and officials. *Systematic Reviews* 2017;6(1):177. doi:10.1186/s13643-017-0568-6
- Elbe, A-M, & Jensen, S.N. 2016. Commentary: comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: research on psychological mediators in junior elite athletes. *Front Psychol.* 2016;7:1782. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01782>.
- Foskett, R. L., & Longstaff, F. 2018. The mental health of elite athletes in the United Kingdom. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21, 765–770. doi: 10.1016/j.jsams.2017.11.016
- Gorczyński, P., Currie, A., Gibson, K. et al. 2021. Invited commentary: Developing mental health literacy and cultural competence in elite sport. *J Appl Sport Psychol* 2021;33(4):387-401.
- Gorczyński, P., Gibson, K., Clarke, N., et al. 2020. Examining mental health literacy, help seeking behaviours, distress, and wellbeing in coaches in the UK. *European Physical Education Review* 2020;26(3):713–726.
- Gouttebauge, V., Kerkhoffs, G., & Lambert, M. 2016. Prevalence and determinants of symptoms of common mental disorders in retired professional Rugby Union players. *European Journal of Sport Science*, 16(5), 595–602
- Hammond, T., Gialloreti, C., Kubas H, et al. 2013. The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Clin J Sport Med.* 2013;23:273–7. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e318287b870>.
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. 2020. Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553-560.
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W.D., Larsen CH, et al. 2019. Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2019; <http://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Henriksen, K., Schinke, R., McCann, S., Durand-Bush, N., Moesch, K., Parham, W.D, et al. 2020. Athlete mental health in the Olympic/ Paralympic quadrennium: a multi-societal consensus statement. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020; <http://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1746379>.
- Ivarsson, A., Stenling, A., Fallby, J., Johnson, U., Borg, E., & Johansson, G. 2015. The predictive ability of the talent development environment on youth elite football players' well-being: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 15–23.
- Kaski, S., Arvinen-Barrow, M., Kinnunen, U., & Parkkari, J. 2020. Miten huippu-urheilijan mieli voi? Nykyisten ja entisten urheilijoiden henkinen hyvinvointi Suomessa. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 18. Liikuntatieteellinen Seura.
- Kim, S., Lee, H., & Connerton, T. P. 2020. How Psychological Safety Affects Team Performance: Mediating Role of Efficacy and Learning Behavior. *Frontiers in Psychology*, 11, 1581.
- Kuettel, A., & Larsen, CH. 2019. Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *Int Rev Sport Exer Psych* 2019;13(1):231-265. doi:10.1080/1750984x.2019.1689574.
- Lindgren, E. C., & Barker-Ruchti, N. 2017. Balancing performance-based expectations with a holistic perspective on coaching: a qualitative study of Swedish women's national football team coaches' practice experiences. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 12(sup2). 10.1080/17482631.2017.1358580.
- Nixdorf, I., Frank, R. & Beckmann, J. Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: research on psychological mediators in junior elite athletes. *Front Psychol.* 2016;7:893. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00893>.
- Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. 2012. Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on psychological science*, 7(4), 325-340.
- Reardon, C.L., Hainline, B. & Aron, C.M. et al. 2019. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *Br J Sports Med* 2019;53(11):667-69
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... Uddin, M. 2011. Psychological balance in high-level athletes: Gender-based differences and sport specific patterns. *PloS One*, 6(5), e19007.
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. 2017. International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Rice, S.M., Purcell, R. & De Silva, S. et al. 2016. The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Med.* 2016;46:1333–53.
- Wahto, R.S., Swift, J.K. & Whipple, J.L. 2016. The role of stigma and referral source in predicting college student athletes' attitudes toward psychological help-seeking. *J Clin Sport Psychol* 2016;10:85-98.
- World Health Organization. Mental health: a state of well-being 2014

JUUSO JUSSILA, MSC

väitöskirjatutkija
kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö
Itä-Suomen yliopisto
juuso.jussila@uef.fi

Liikunta – lääke myös mielelle?

Fyysisen aktiivisuuden sanotaan edistävän kansanterveyttä ja myös kansan mielenterveyttä. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteys on kuitenkin monimutkainen. Varmaa on, että etenkin vapaa-ajan liikunta on mielelle hyväksi.



Kuva: Antero Aaltonen

LIIKUNTA ON MONELLA TAPAA SIDOKSISSA mielenterveyteen. Pitkittäistutkimuksissa on toistuvasti havaittu, että säännöllisellä liikunnalla on erityisesti masennukselta suojaavia vaikutuksia. Myös satunnaistetut kontrolloidut tutkimukset puoltavat liikuntaharjoittelun vaikuttavuutta masennus- ja ahdistusoireiden hoidossa. Liikkumisen eri muodot vaikuttavat kuitenkin mielenterveyteen eri tavoin – jokin liike ei välttämättä ollenkaan. Kysymys kuuluukin, millaisen liikunnan lisäämistä tulee erityisesti tavoitella, jos pyrkimyksenä on edistää yksilön tai väestön mielenterveyttä?

Liikunta vaikuttaa mielenterveyteen monien erilaisten – ja osin myös limittäisten – biologisten, psykososiaalisten ja behavioraalisten mekanismien kautta (Kandola ym., 2019; Lubans ym., 2016). Neurobiologian näkökulmasta liikunnan hyödyt selittyvät aivojen rakenteen ja toiminnan muutoksilla. Säännöllinen liikunta voi esimerkiksi edistää aivojen muovautumiskykyä (neuroplastisuutta) sekä uusien hermosolujen ja verisuonten muodostumista (Voss ym., 2013). Pidemmällä ajalla nämä muutokset voivat johtaa eri aivoalueiden, kuten hippokampuksen, kasvuun, mikä suojaaa masennuksen aivoihin kohdistamilta haittavaikutuksilta (Gujral ym., 2017).

Fyysinen aktiivisuus tehostaa myös aivojen verenkiertoa sekä mielihyvähormonien, kuten dopamiinin, noradrenaliinin ja serotoniinin tuotantoa, mikä selittää välittömästi liikunnan jälkeen tulevaa hyvän olon tunnetta ja kohentunutta mielialaa (Lin & Kuo, 2013). Säännöllinen liikunta suojaa lisäksi muilta mielenterveyden häiriöiden biologisilta riskitekijöiltä, kuten matala-asteiselta tulehdukselta, oksidatiiviselta stressiltä ja liialliselta kortisolintuotannolta (Kandola ym., 2019).

Liikunnan keskeisimmät mielenterveyteen vaikuttavat psykososiaaliset mekanismit liittyvät itsetuntoon, minäpystyvyyteen ja sosiaaliseen tukeen (Kandola ym., 2019; Lubans ym., 2016). Liikunta voi vahvistaa itsetuntoa esimerkiksi parantamalla kehontuntemusta ja kehonkuvaa. Vastaavasti onnistumisen kokemukset, kuten uusien taitojen oppiminen tai liikunnallisten tavoitteiden saavuttaminen, voivat lisätä luottamusta siihen, että pystyy olemaan aktiivinen liikkuja. Liikuntaharrastukset tarjoavat myös mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kanssakäymiseen. Sosiaalinen tuki kannustaa sitoutumaan säännölliseen liikkumiseen, mutta sillä on myös jo pitkään havaittu olevan masennukselta suojaavia vaikutuksia (Brown ym., 1986).

Behavioraalisten mekanismien taustalla on ajatus, että säännöllinen liikunta muoaa muuta käyttäytymistä mielen-terveydelle edullisemmaksi (Lubans ym., 2016). Tärkeimmät muutokset liittyvät uneen. Fyysinen aktiivisuus – pois lukien ennen nukkumaanmenoa tapahtuva raskas-tehoinen liikunta – pidentää unen kestoaa, parantaa unen-laatua ja vähentää uneliaisuutta, jotka osaltaan suojaavat mielen-terveyden häiriöiltä (Kredlow ym., 2015). Nuorilla lii-kuntaharrastus voi lisäksi kehittää itsesäätelytaitoja, mikä edistää mielen hyvinvointia esimerkiksi lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteiden todennäköisemmän saavuttamisen kautta (Lubans ym., 2016).

Osa askelista toisia tehokkaampia

Tuoreimmissa tutkimuskatsauksissa ei ole havaittu merkittäviä eroja eri liikuntamuotojen, kuten aerobisen lii-kunnan, voimaharjoittelun, kovatehoisen intervallihar-joittelun, joogan ja kilpaurheilun mielen-terveysvaikutusten välillä (Singh ym., 2023; Vella ym., 2023). Liikuntamuoto-jen vaikutusmekanismeilla voi kuiten-kin olla eroja. Esimerkiksi joukkuepe- lit voivat edistää aivojen suorituskykyä kävelylenkkeilyä tehokkaammin (Schmidt ym., 2015) ja kilpaurheilu voi tarjota itsetuntoa kehittäviä onnis- tumisen kokemuksia ei-tavoitteellista liikuntaa monipuolisemmin (Calfas & Taylor, 1994). Oli liikuntamuoto mikä tahansa, mielen- terveyshyötyihin tähtäävän liikkumisen suositellaan ole- van intensiteetiltään vähintäänkin reipasta eli ainakin hie- man sydämen sykettä kohottavaa (Heissel ym., 2023; Singh ym., 2023).

Liikunnan ohjausmuodolla ja liikkumisen sosiaalisella ympäristöllä voi olla myös merkitystä. Tutkimuksissa on ha- vaittu, että erityisesti ohjattu liikunta esimerkiksi koulussa tai urheiluseurassa vaikuttaa mielen-terveyteen myönteises- ti (Vella ym., 2023). Ohjauksen laatu on kuitenkin tärkein yksittäinen tekijä, joka määrittää ohjatusta liikunnasta saa- tavilla olevat hyödyt. Mielen-terveyden edistämisen näkö- kulmasta ohjauksessa tulisikin huomioida sekä ohjattavien liikunnalliset että psykologiset tarpeet. Esimerkiksi huip- pu-urheilun ulkopuolisessa ohjauksessa olisi hyvä pyrkiä vahvistamaan tehtäväsuuntautuneisuutta, sillä liiallinen kilpailusuuntautuneisuus – tai suorituskeskeisyys – voi vä- hentää liikuntaharrastuksesta nauttimista ja lisätä harras- tuksen lopettamisen todennäköisyyttä (Crane & Temple, 2014). Yhdessä liikkuminen voi myös vahvistaa mielen-ter- veyttä yksin liikkumista tehokkaammin. Tämä ei toki ole edellytys mielen-terveyshyötyjen saamiseksi, jos ihminen haluaa liikkua yksin (Vella ym., 2023).

Liikuntaa harrastetaan erilaisissa fyysisissä ympäris- töissä, kuten luonnossa, kaupungin lähiliikuntapaikoilla, kuntosalilla ja omassa olohuoneessa. Ulkona – erityisesti luontoympäristössä – tapahtuva liikunta saattaa vaikuttaa mielen-terveyteen myönteisimmin (Vella ym., 2023). Esi- merkiksi luonnossa käveleminen vähentää masennusoireita ja stressiä tehokkaammin kuin vastaava kävelymäärä sisätiloissa (Thompson-Coon ym., 2011). Tätä selittää se, että säännöllinen liikunnallinen luontoaltistus vähentää korti- solivastetta akuutissa stressissä ja auttaa palautumaan mo-

dernien kaupunkiympäristöjen aiheuttamasta keskittymis- kyvyn heikentymisestä sekä uupumuksesta (Frumkin ym., 2017).

Vapaa-ajan liikunta parasta mielelle

Liikkumisen muoto, intensiteetti sekä siihen liittyvä fyysi- nen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat siis mielen-tervey- teen monin tavoin ja useiden erilaisten – monimutkais- tenkin – mekanismien kautta. Tärkein tekijä liikunnan mielen-terveyttä edistävien vaikutusten taustalla saattaa kuitenkin olla liikkumisen konteksti. Tähänastiset tutki- mukset ovat johdonmukaisesti osoittaneet, että erityisesti vapaa-ajan liikunta vähentää masennus- ja ahdistusoireita. Arkiliikunnan (esimerkiksi koulu- tai työmatkan kulkemi- nen lihasvoimin) ja työn aikana tapahtuvan liikkumisen osalta tutkimusnäyttö on vähäisempää ja osin myös risti- riitaista (Vella ym., 2023).

Useat eri tekijät voivat selittää, miksi juuri vapaa-ajan liikunta – muodosta, intensiteetistä tai ympäristöstä riip- pumatta – on havaittu mielen-terveyden kannalta myönteisimmäksi. Ilmiö au- keaa ehkä kuitenkin parhaiten ihmisen motivaatiota ja hyvinvointia käsittele- vää itseohjautuvuusteoriaa soveltamal- la. Edward Deci ja Richard Ryanin kehittämän teorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta:

omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Kokemus näi- den perustarpeiden täyttymisestä esimerkiksi liikunnan ai- kana ruokii ihmisen sisäistä motivaatiota ja hyvinvointia (Deci & Ryan, 1985; Vella ym., 2023).

Säännöllistä vapaa-ajan liikuntaa harrastetaan lähes poikkeuksetta omaehtoisesti, kun taas kulkumatkojen tai työn aikana tapahtuva liikkuminen ei välttämättä perustu vapaaehtoisuuteen. Arki- ja työliikunta on myös vaatimusta- soltaan pääosin helppoa, jos ihmisellä ei ole fyysisiä rajoit- teita tai kehityksellisiä häiriöitä. Suurin osa tästä liikunnasta koostuu kävelystä ja pyöräilystä, joihin vaadittavat motori- set taidot opitaan pääsääntöisesti jo varhaislapsuudessa.

Vapaa-ajan liikunta tarjoaa monipuolisempia mahdol- luisuuksia kyvykkyuden kokemuksille esimerkiksi uusien taitojen oppimisen, lajitaitojen kehittymisen ja joissain ta- pauksissa myös voittojen tai ennätysten muodossa. Usein vapaa-ajan liikuntaa harrastaessa myös yhteenkuuluvuu- den tunne vahvistuu. Pari- tai joukkuepelien lisäksi myös yksin liikkua tai yksilöurheilija voi kokea kuuluvansa lii- kuntamuotonsa ympärille rakentuneeseen yhteisöön (Vel- la ym., 2023; Warner ym., 2012).

Selitys vapaa-ajan liikunnan mahdollisen ”ylivoimaisuuden” takana voi toki olla vieläkin yksinkertaisempi. Se tuo iloa ja nautintoa monen elämään – tavalla tai toisella (Seip- pel, 2006).

Tehokkaampaa kuin lääkitys

Liikuntaharjoittelun on todettu vähentävän masennus- ja ahdistusoireita niin lapsilla, nuorilla, aikuisilla kuin ikään- tyneilläkin (Biddle ym., 2019; Heissel ym., 2023; Singh ym., 2023). Liikuntalääketieteen ja -psykologian tutkijat ovatkin jo pitkään halunneet selvittää, voiko liikunta olla jopa lää- kehoitoa tehokkaampi masennuksen ja ahdistuksen hoito-

Vapaa-ajan liikunta vähentää masennus- ja ahdistusoireita.

muoto. Satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten tuloksia vertailemalla voi tehdä johtopäätöksen, että ainakin aikuisilla liikunnan vaikutus on yhtä suuri – tai jopa suurempi – kuin yleisimmillä mielialälääkkeillä (Singh ym., 2023). Laadukkaita tutkimuksia, joissa vertaillaan liikuntaharjoittelun vaikutusta lääkehoitoon tai näiden yhdistelmään on kuitenkin vain vähän.

Aihealueen kenties tunnetuimmassa satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa 202 masennusdiagnoosin saanutta aikuista jaettiin ohjattuun liikuntaharjoitteluryhmään, omatoimiseen liikuntaharjoitteluryhmään, lääkehoitoryhmään (sertraliini) tai kontrolliryhmään (lumelääke). Neljän kuukauden hoitajakson jälkeen masennusoireet lievenivät kaikissa ryhmissä. Liikuntaryhmiin osallistuneet ja lääkehoitoa saaneet pääsivät kuitenkin masennusoireista kokonaan eroon kontrolliryhmää todennäköisemmin. Liikuntaharjoittelun ja lääkehoidon vaikuttavuus arvioitiin yhtä merkittäväksi (Blumenthal ym., 2007).

Vaikka liikuntaharjoittelu saattaakin siis olla mielialälääkkeiden veroinen hoitomuoto, tämänhetkisen tutkimusnäytön perusteella liikunnalla ei voida, eikä kannata korvata masennuksen lääkehoitoa tai kognitiivista terapiaa. Ohjattu liikuntaharjoittelu tulisi kuitenkin tuoda vahvemmin osaksi terveydenhuollon palveluita ja masennusta sairastavien hoitoketjuja, koska sillä on vähintäänkin muuta hoitoa tukevia ja liitännäissairauksia vähentäviä vaikutuksia. Ohjatun harjoittelun etuna on lisäksi vahvempi liikuntaan sitoutuminen, koska masentuneisuus voi olla myös esteenä omatoimiselle liikkumiselle (Vella ym., 2023).

Liikunnan riemu kaikkien ulottuville

Kuten tähänastiset tutkimukset liikunnan ja mielenterveyden yhteydestä osoittavat, erilainen liikkuminen vaikuttaa mielen hyvinvointiin eri tavoin. Vapaa-ajan liikunta vaikuttaa olevan mielenterveydelle myönteisintä, kun taas arki- ja työliikunnan vaikutuksista ei ole selvää näyttöä. Liikunnan mielenterveyshyötyjä voidaan myös ”optimoida” esimerkiksi intensiteettiä, ohjausta sekä fyysisistä ja sosiaalista ympäristöä muokkaamalla.

Yksilötasolla tärkeintä on kuitenkin löytää liikuntamuoto, josta nauttii ja johon pystyy sitoutumaan. Väestötasolla paras lopputulos syntyy mahdollistamalla mieleisiä, matalan kynnyksen vapaa-ajan liikuntaharrastuksia kaikenikäisille ja -kuntoisille ihmisille. Myös koululiikunnan – perusopetuksen suosituimman oppiaineen – lisääminen saattaisi vaikuttaa myönteisesti vaikutuksia lasten ja nuorten psyykkiselle hyvinvointiin. ♦

LÄHTEET

Biddle, S., Ciaccioni, S., Thomas, G. & Vergeer, I. 2019. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.

Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., Herman, S., Craighead, W. E., Brosse, A. L., Waugh, R., Hinderliter, A. & Sherwood, A. 2007. Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 587–96.

Brown, G. W., Andrews, B., Harris, T., Adler, Z. & Bridge, L. 1986. Social support, self-esteem and depression. *Psychological Medicine*, 16(4), 813–831.

Calfas, K. J. & Taylor, W. C. 1994. Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 406–423.

Coon, J. T., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M. 2011. Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772.

Crane, J. & Temple, V. 2014. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114–131.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Kahn Jr, P. H., Lawler, J. J., Levin, P. S., Tandon, P. S., Varanasi, U., Wolf, K. L. & Wood, S. A. 2017. Nature contact and human health: A research agenda. *Environmental Health Perspectives*, 125(7), 075001.

Gujral, S., Aizenstein, H., Reynolds, C. F., Butters, M. A. & Erickson, K. I. 2017. Exercise effects on depression: Possible neural mechanisms. *General Hospital Psychiatry*, 49, 2–10.

Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, L. L., Skarabis, N., Kangas, M., Vancampfort, D., Stubbs, B., Firth, J., Ward, P. B., Rosenbaum, S., Hallgren, M. & Schuch, F. 2023. Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *British Journal of Sports Medicine*, <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2022-106282>.

Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M. & Stubbs, B. 2019. Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 107, 525–539.

Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W. & Otto, M. W. 2015. The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427–449.

Lin, T-W. & Kuo, Y-M. 2013. Exercise benefits brain function: The monoamine connection. *Brain Sciences*, 3(4), 39–53.

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. & Biddle, S. 2016. Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642.

Schmidt, M., Jäger, K., Egger, F., Roebers, C. M. & Conzelmann, A. 2015. Cognitively engaging chronic physical activity, but not aerobic exercise, affects executive functions in primary school children: A group-randomized controlled trial. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(6), 575–591.

Seippel, Ø. 2006. The meanings of sport: Fun, health, beauty or community? *Sport in Society*, 9(1), 51–70.

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O’Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M. & Maher, C. 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>.

Vella, S. A., Aidman, E., Teychenne, M., Smith, J. J., Swann, C., Rosenbaum, S., White, R. L. & Lubans, D. R. 2023. Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. *Journal of Science and Medicine in Sport* 26(2), 132–139.

Voss, M. W., Vivar, C., Kramer, A. F. & van Praag, H. 2013. Bridging animal and human models of exercise-induced brain plasticity. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(10), 525–544.

Warner, S., Dixon, M. A. & Chalip, L. 2012. The impact of formal versus informal sport: Mapping the differences in sense of community. *Journal of Community Psychology*, 40(8), 983–1003.

ANNIINA LAVIKAINEN, VTM

kehittämisspäällikkö
Kuuloliitto ry
anniina.lavikainen@kuuloliitto.fi

Melu uhkaa kuuloa liikunnassakin



ERILAISIA MELUTÖITÄ ja työssä kohdattua meluallistusta, kuten liikunnanopettajien työssään kohtamaa altistusta, ei edelleenkaan tunnusteta riittävästi. Muutenkin on syytä kiinnittää huomiota liikunnassa tapahtuvaan meluallistukseen ja erilaisten äänien vaikutuksiin liikunnan harrastamiseen. Esimerkiksi erotuomarit kohtaavat melua tuomaroidessaan ja voimakasäänisiä pillejä käyttäessään.

Liikunnan merkitys terveyden ylläpidossa korostuu tulevaisuudessa ja Suomessa halutaan panostaa väestötasollakin liikunnan edistämiseen kaikissa ikäryhmissä jo lapsesta lähtien. Liikunnan harrastamisessa ja sen parissa työskennellessä tulisi kuitenkin aiempaa paremmin kiinnittää huomiota myös turvalliseen äänimaailmaan, meluallistukseen ja melun vähentämiseen.

Kuuloaistilla monia tehtäviä

Liikunnassa käytämme eri aisteja monin tavoin. Kuuloaistia käytetään ensinnäkin puheenvaraisessa kommunikatiivisissa. Sitä tarvitaan äänien kuulemiseen sekä puheen tunnistamiseen ja erottamiseen. Kuulolla on kommunikaation ja vuorovaikutuksen tehtävien lisäksi muita tehtäviä. Kuulon avulla saamme selvää ympäristön merkki- ja varoitusäänistä, esimerkiksi lähestyvistä autosta tai hälytyksen äänestä.

Kuulolla on merkitystä myös tunneviestinnässä, koska sen avulla arvioimme, esitetäänkö esimerkiksi joku tietty puhe tai sanoma iloisessa vai vihaisessa sävyssä. Kuulon tunne- ja psykososiaalinen merkitys on suuri. Kuullut äänet tai puheviestit voivat yhtäältä vahvistaa luottamustamme tai toisaalta joskus myös heikentää esimerkiksi turvallisuuden tunnetta. Kuuloaisti on merkityksellinen myös esteettisten kokemusten välittämisessä, kuten musiikissa. Kuulo tukee myös tilan hahmottamista ja tilassa kulkemista. Myös liikunnassa tarvittavan suuntakuulon avulla saamme tärkeää tietoa ympäristöstämme ja sen ominaisuuksista. (mukaillen Sorri & Huttunen 2016)

Kuultuja ääniä on monenlaisia. Erilaiset äänenlaadut vaikuttavat eri tavoin ihmiseen. Osa äänistä on ihmiselle miellyttäviä, mutta monet äänet voivat myös aiheuttaa stressiä. Laajakaista-, kapeakaista-, impulssi- ja puheää-

Melun aiheuttamista moninaisista terveysvaikutuksista puhutaan ja uutisoidaan säännöllisesti. Altistumme melulle aiempaa enemmän, vaikka työpaikoilla tapahtuvaa meluallistusta on saatu vähennettyä. Ympäristöstä ja vapaa-ajasta on tullut yhä meluisampaa.

nen aiheuttamasta stressistä eniten stressiä aiheuttaa puheääni. (Hongisto ym. 2020) Maulan työryhmä totesi tutkimuksessaan (2021), että työskentely asiaan liittymättömän puheen aikana aiheuttaa enemmän stressiä kuin hiljaisuudessa työskentely. Pitkittyessään puhemelun aiheuttama stressi voi olla vahingollista terveydelle ja motivaatiolle. Se mm. vähentää työskentelyn tehokkuutta tehtävissä, jotka vaativat kognitiivista työmuistia.

Melu voi heikentää kuuloa

Eri äänien aiheuttamien fysiologisten muutosten lisäksi liian voimakkaat äänet voivat pahimmillaan vaurioittaa kuuloa. Jenni Radunin työryhmän (2022) tutkimuksessa impulssiääni aiheutti hiljaiseen ääneen verrattuna enemmän ärsytystä, kuormitusta ja uupumusta sekä nosti kortisolikeskittymiä. Tasalaatuiseen ääneen verrattuna impulssimainen ääni koettiin ärsyttävämpänä, kuormittavampana ja työkykyä vähentävänä. Impulssimainen ääni aiheuttaa sen kokijoissa ylimääräisen stressireaktion. Tämä vuoksi impulssimaiseen meluun tulee kiinnittää erityisestä huomioita myös työympäristöissä.

Melulle on olemassa erilaisia määritelmiä ja raja-arvoja. Melu ei pelkästään uhkaa kuuloa, vaan voi kokonaisvaltaisesti vaikuttaa ihmisten jaksamiseen sekä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Lainsäädännössä on määritelty erikseen raja-arvoja työssä kohdatulle melulle, ympäristö- ja vapaa-ajan melulle. Työturvallisuuden ja -suojelun näkökulmasta määriteltyjä meluun liittyviä raja-arvoja tarvitaan, jotta kyetään suojaamaan työntekijöitä työperäisen melun aiheuttamilta kuulovaurioilta. Pitkäkestoinen altistus raja-arvot ylittävässä säännöllisessä melussa tai lyhytkestoisessa impulssimelussa voivat aiheuttaa melusta johtuvan pysyvän kuulovian.

Melusta johtuvat kuulonalenemat ovat pitkään olleet yleisimpiä ammattitaitteja (ks. Koskela ym. 2022), vaikka niiden vuosittainen määrä on työpaikkojen parantuneen kuulonsuojauksen myötä vähentynyt. Toisaalta työpaikoilla riittää tekemistä edelleen kuolon suojaamisessa tarvittaessa myös yksilöllisin ratkaisuin. Lähtökohtaisesti työpaikoilla tulisi aina miettiä yleisiä keinoja melun poistamiseksi ja vähentämiseksi.

Työpaikoilla, joiden melutaso voi vaihdella päivittäin, ta-soa arvioidaan yleensä yhteensä viiden päivän ajalta, jonka jälkeen lasketaan tasojen keskiarvot. Jos melua ei voida kokonaan poistaa tai riittävästi vähentää, on työnantaja velvol-linen tarjoamaan työntekijöille kuulosuojaimet melulle ase-tettujen raja-arvojen säännöllisesti ylittyessä. Kesäkuussa 2023 voimaan tullut työturvallisuuslain muutos edellyttää tarvittaessa tekemään myös yksilöllisiä työsuojelutoimia, jos yleisillä toimenpiteillä ei voida varmistaa työntekijän turvallisuutta ja terveyttä työssä.

Erilaiset melutyöt ja työympäristöt tunnistettava paremmin

Perinteisesti Suomessa ja maailmalla on parhaiten tunnis-tettu kuuloa uhkaavaksi melutyöksi teollisuuden ja rakenta-misen alat sekä esimerkiksi sotilastyö. Vasta viime aikoina on alettu kiinnittää vahvemmin huomiota myös opettajien työssään kohtaamaan melualtistukseen, melun kokemuk-siin sekä melun vaikutukseen terveyteen ja hyvinvointiin. Meluperäisesti ihmisen hyvinvointiin voivat vaikuttaa sekä työympäristö että mm. ihmisen perimä.

Osa ihmisistä on perimältään alttiimpia melun aiheutta-mille kuulo-ongelmille. Viimeaikaisissa tutkimuksissa on-kin peräänkuulutettu melun raja-arvojen kriittistä tarkaste-lua myös yleisemmin sen aiheuttamien terveysvaikutusten minimoimiseksi. Vaikka tutkimusten perusteella tiedetään keskimääräiset kuulolle haitalliset melutasot, osalle ihmi-sistä voi tulla vaurioita myös alhaisemmillä melutasoilla, erityisesti melun kestäessä pitkään. Kuulon lisäksi melu kuormittaa terveyttä kokonaisvaltaisesti.

Myös työympäristön piirteet, kuten tilan akustiikka tai jälkikaiunta-aika, voivat vaikuttaa melun kokemukseen joko negatiivisesti tai positiivisesti. Huonosti akustoiduis-a tiloissa melu voi olla enemmän häiritsevää kuin hyvin akustoiduissa tiloissa. Lisäksi tilan suunnittelulla voidaan heikentää tai lisätä melun vaikutuksia. Muun muassa avoi-missa opetustiloissa melu voidaan kokea häiritsevämmäk-si kuin perinteisissä opetustiloissa, jos suunnittelussa ei ole huomioitu akustiikkaa tai tilojen muuntamista käyttä-jämäärän mukaan.

Jenni Radunin työryhmä (2023) vertasi perinteisen luok-katilan ja paremmin akustoidun demohuoneen äänitasoja sekä oppilaiden kokemuksia akustiikasta. Demohuonees-sa toiminnan äänitasot olivat alhaisempia kuin perinteis-sessä luokahuoneessa. Äänitasot vaihtelivat oppitunneil-la aiheesta riippuen. Oppilaat kokivat melun vähemmän häiritseväksi demohuoneessa kuin perinteisessä luokassa. Muiden oppilaiden puhe oli äänistä häiritsevin.

Demohuoneessa opettajan puheen kuuleminen näke-mättä opettajaa, keskittyminen opetukseen ja paikallaan oleminen olivat helpompaa kuin perinteisessä luokassa. Opetustilan ominaisuudet vaikuttavat siten myös äänten ja melun häiritsevyyteen. Suomessa on paljon vanhoja kou-lurakennuksia, joiden akustiset ratkaisut eivät ole ihanteel-lisia. Lisäksi erityisesti liikuntasalien akustiikassa on monesti ongelmia.

Liikunnanopettajat altistuvat usein melulle

Liikunnanopettajat kohtaavat korkeita melutasoja, jotka voi-vat vaarantaa heidän terveytensä. Opettajat kokevat työssään



Äänentoistolaitteiden käyttö säästää ohjaajien ääntä, mutta sekä sisällä ja ulkona on syytä miettiä kaiuttimien paikkaa. Kuva: Antero Aaltonen

kuulovaikauksia, puuroutunutta kuuloa, yliherkkyttä kovil-le äänille, jatkuvia päänsärkyjä ja levottomuutta. Suurin osa tutkimuksen opettajista altistui päivittäin korkeille äänitasoil-le, jotka voivat heikentää kuuloa, varsinkin jos päivittäinen altistus on useita tunteja. Tarvittaisiin rakenteellisia ja orga-nisatorisia toimia, joilla vähennetään kovia äänitasoja ja me-lulle altistustumista liikunnanopettajan työssä. (Sa ym. 2014.)

Melutyön vaaroja ja riskejä ei ole tunnistettu muuta kuin teollista työtä tekevillä kuten opettajilla. Kiinnostus aihee-seen on kuitenkin lisääntymässä. Suomessa on äskettäin to-dettu, että musiikinopettajien melualtistumista on tutkittu liian vähän musiikinluokissa tehtyihin melumittauksiin ja musiikinopettajien kokemuksiin melun haitoista nähden (Heikkilä 2023). Musiikinopettajien lisäksi myös liikunnan-opettajat kohtaavat epämiellyttäviä ja ei-hyväksyttäviä me-lualtistuksia, jotka aiheuttavat stressiä ja kuulo-ongelmia.

Opettajien kohtaama melu ja äänitasojen voimakkuus vaihtelevat ja niihin vaikuttavat monet eri tekijät. Liikun-nanopettajista 20–25 prosenttia voi altistua viikoittain yli 80 dB (A) melulle. Musiikinopettajat joutuvat kokemaan kes-kimäärin vielä voimakkaampaa melua. (Maffei ym. 2011) Suomessa on tehty viime aikoina jonkun verran kouluissa melumittauksia, joissa liikuntasalien desibelimäärät ovat nousseet toisinaan 90 desibeliin.

Kouluympäristöissä melu on yksi merkittävimmistä häi-riötekijöistä (Augustynska ym. 2010). Puolet opettajista kokee melun työpaikallaan häiritsevänä ja vajaa puolet arvioi sen erittäin häiritseväksi tai kestäättömäksi. Mitatut meluluvut vaihtelivat koululuokissa, opettajanhuoneissa sekä yleisissä tiloissa 58–80 dB:n välillä, mikä ylittää melun häiritsevyyden desibelirajan 55 dB. Opettajat kokivat melun häiritsevyyden vaikuttavan muun muassa fyysiseen ja emotionaaliseen jän-nitykseen, keskittymiseen, äänivaikauksiin ja yskään.

Opetustilojen lisäksi kovaa melua esiintyi koulujen käy-tävillä ja liikuntasaleissa. Niissä äänitasot vaihtelivat 80 ja 85 desibelin välillä. Pitkään jatkuessaan melu voi uhata myös liikunnanopettajien kuuloa sekä aiheuttaa ja lisätä ääniyli-herkkyttä. Ääniyliherkkyydellä voi olla merkittäviä tervey-dellisiä vaikutuksia. Korkeat taustäänitasot (55–65 dB) vai-kuttavat myös äänen käyttöön ja nostavat vuosien kuluessa

opettajien riskiä saada krooninen äänihäiriö. Luokkahuoneiden huono akustiikka ja huoneiden huonot jälkikaiunta-ajat heikentävät opetusta ja oppimista, koska puheesta on vaikea saada selvää. (Augustynska ym. 2010).

Lukuarvo	Merkitys asetuksessa (meluasetus 85/2006)
80 dB(A) tai äänenpaineen huippuarvo (iskumainen melu) 135 dB(C) Arvioidaan ilman kuulonsuojainten vaikutusta.	Alempi toiminta-arvo: Toiminta-alueen ylityessä on tarpeen toteuttaa direktiivin tarkoittamia ehkäiseviä toimenpiteitä työntekijöiden kuulovaurioriskien estämiseksi: <ul style="list-style-type: none"> Työntekijöillä on oikeus asianmukaisiin, hyvin istuviin kuulonsuojaimiin. Työntekijöiden, joiden altistuminen ylittää alemman toiminta-arvot, on voitava käydä ennaltaehkäisevässä audiometrisessä kuulotestissä. Työntekijöille on tiedotettava riskeistä ja oikeudesta kuulotesteihin tai tarkastuksiin.
85dB(A) tai äänenpaineen huippuarvo (iskumainen melu) 137dB(C) Arvioidaan ilman kuulonsuojainten vaikutusta.	Ylempi toiminta-arvo: Riskin vähentämiseksi alemman toiminta-arvon edellyttämien toimenpiteiden lisäksi tarvitaan lisätoimenpiteitä: <ul style="list-style-type: none"> Työnantajan on laadittava meluntorjuntaohjelma ja annettava työntekijöiden käyttöön kuulonsuojaimet. Työntekijä velvoitetaan kuulonsuojainten käyttöön. Työpaikalla on merkittävät alueet, joissa tällaista altistumista voi esiintyä ja pääsyä niille alueille on rajoitettava.
87dB(A) tai äänenpaineen huippuarvo (iskumainen melu) 140dB(C) Arviossa huomioidaan kuulonsuojainten vaikutus.	Raja-arvo: Tätä arvoa ei saa ylittää.

Taulukko 1. Meluasetuksen (2006) mukainen melun raja-arvotaulukko. Lähde: Työterveyslaitoksen verkkosivut, <https://www.ttl.fi/teemat/tyoturvallisuus/altistuminen-tyoympariston-haittatekijöille/fysiikaaliset-altisteet-tyopaikalla/melu>

Miten melua voi liikunnassa vähentää?

Melua voi vähentää liikunnassa monin eri tavoin. Lähdekohtaisesti kaikessa rakentamisessa tulee miettiä tiloja myös melun näkökulmasta sekä pohtia tilojen ja niiden käyttäjien monenlaisia käyttötarpeita. Rakentamisessa ei kannata säästää akustiikasta, vaan toteuttaa se mahdollisimman hyvin ottamalla mukaan akustiikkasuunnittelija, joka osaa arvioida käyttäjien tarpeiden huomioimista akustiikkaratkaisuihin.

Hyvä akustiikka tukee kaikkien käyttäjien tiloissa toimimista sekä vähentää melun aiheuttamia negatiivisia tuntemuksia. Akustiikkaan tulee panostaa sekä uudis- että korjausrakentamisessa. Liikuntasalien akustiikan parantamiseen on useita eri keinoja. Esimerkiksi voidaan hyödyntää akustiikkaa parantavia materiaaleja (mm. tilanjakajat), lisätä akustiikkalevyjä ja miettiä kaiuttimien tilassa sijoittelua.

Rakentamiseen panostamisen lisäksi liikunnassa kannattaa kiinnittää huomiota taustääniin. Esimerkiksi taustamusiikki on yleistä tietyissä lajeissa. Musiikkia soittaessa on syytä kiinnittää huomiota äänenvoimakkuuden lisäksi kaiuttimien määrään ja niiden paikkaan tilassa. Myös ihmisten puheesta syntyy taustamelua. Pahimmillaan syntyy kierre, jossa äänitasot koko ajan nousevat, koska ihminen luonnostaan korottaa ääntä tilassa, jossa on tausta-

melua. Sopimalla yhteisesti kommunikoinnista liikunnassa vahvistetaan sitä, ettei esimerkiksi päällekkäin puhumisesta synny ylimääräistä taustamelua. Yksi puhuu kerrallaan, ja tarvittaessa hyödynnetään myös äänentoistoa tai -siirtoa sekä puhetta tukevia menetelmiä, esimerkiksi näyttämällä liike kuvana tai videolta.

Jos melua ei riittävästi pystytty poistamaan, on tärkeä panostaa kuulosuojaimiin. Yksilöllisesti tehdyt kuulosuojaimet ovat musiikin- ja liikunnanopettajien työssä yleensä paras ratkaisu. Niissä voidaan kuppisuojaimia paremmin huomioida myös työhön liittyvät kuulemisen tarpeet, kuten musiikin tai puheen erottamisen tarve.

Suomessa tulee kiinnittää jatkossa aiempaa enemmän huomiota liikunnassa tapahtuvaan meluun ja erityisesti liikunnanopettajien työssä tapahtuvaan meluallistukseen. Liikuntasalien tilaratkaisuja olisikin tutkittava esimerkiksi vertaamalla perinteisen ja hyvin akustoidun liikuntasalin melutasoja sekä niiden vaikutuksia melukokemuksiin. Jos halutaan panostaa onnistuneisiin liikunnan kokemuksiin, tulee tarttua toimeen myös melun vähentämiseksi liikunnassa. ♦

Valtioneuvoston asetus työntekijöiden suojelemisesta melusta aiheutuvilta vaaroilta (2006) ► <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2006/20060085>

LÄHTEET:

- Augustynska, D., Kaczmarek, A., Mikulski, V. & Radosz, J. 2010 Assessment of Teachers' Exposure to Noise in Selected Primary Schools. Archives of acoustics, 35 (4), 521–542.
- Heikkilä, V. 2023. Musiikinopettajan meluallistus. Maisterintutkielma, Jyväskylän yliopisto.
- Hongisto, V., Radun, J., Rajala, V., Maula, H., Keränen, J. & Saarinen, P. 2020 Miksi ympäristömelu häiritsee? Anojanssi-projektin loppuraportti. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 265. Turku: Turun ammattikorkeakoulu
- Koskela, K., Lehtimäki, J., Aalto-Korte, K., Pesonen, M., Lindström, I., Suojalehto, H., Airaksinen, L., Suuronen, K. & Helaskoski, E. 2022. Ammattitaudit ja ammattitautiepäilyt 2018: Työperäisten sairauksien rekisteriin kirjatut uudet tapaukset. Työterveyslaitos, Helsinki.
- Maffei, L., Iannace, G. & Masullo, M. 2011. Noise exposure of physical education and music teachers. Noise & vibration worldwide. Volume 42, issue 1. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1260/0957-4565.42.1.9>
- Maula, H., Radun, J. & Hongisto, V. 2021. Performance, psychological, and physiological effects of office noise. Healthy Buildings, Europe. <https://sintef.brage.unit.no/sintef-xmlui/handle/11250/2976098>
- Radun, J., Hongisto, V., Maula, H., Rajala, V., Al-Ramahi, D. & Scheinin, M. 2019. Eri tyyppisten äänten fysiologiset, psykologiset ja suoritusvaikutukset. Akustiikkapäivät 2019, Oulu. www.researchgate.net/publication/336890992_ERI_TYYPPISTEN_AANTEN_FYSIOLOGISET_PSYKOLOGISET_JA_SUORIUTUMISVAIKUTUKSET
- Radun, J., Maula, H., Rajala, V., Scheinin, M. & Hongisto, V. 2022. Acute stress effects of impulsive noise during mental work. Journal of Environmental Psychology 81 (2022). www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272494422000640?via%3Dihub
- Radun, J., Lindberg, M., Lahti, A., Veermans, M., Alakoivu, R. & Hongisto, V. 2023. Pupils' experience of noise in two acoustically different classrooms. Facilities 41 (15/16), 21–37.
- Sá, M. M., Azevedo, R., Martins, C. & Machado, O. 2014. Portuguese Physical Education Instructors' Exposure to Noise and Perception of Associated Risk, Human and Ecological Risk Assessment: An International Journal, 20 (2), 448-460.
- Sorri, M. & Huttunen, K. 2016. Kuulo. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. (toim.) 2016. Gerontologia. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

JOUKO KOKKONEN

Neville Owen: Istu vähemmän, liiku enemmän, voi paremmin

Istumista ovat lisänneet autoistuminen, televisio, älypuhelimet ja työn luonteen muuttuminen. Liikkumisen vähentymisen pääsyyt ovat tiedossa, mutta suunnan kääntäminen ei ole helppoa.

ISTUMISEN MÄÄRÄN LISÄÄNTYMINEN on huomattu viimeistään 1960-luvun alussa, kun elintason nousu ja fyysisen työn määrän väheneminen kiihtyivät. Melbourne'n Swinburnen yliopiston professori Neville Owenin mukaan yhdeksän tuntia istumista päivässä on tutkimustiedon perusteella ehdottomasti liikaa.

Kun määrä nousee 12 tuntiin, niin tilanne on jo hälyttävä. Kielteistä vaikutusta pahentaa istumisjaksojen pitkeytyminen. Kennellekään ei ole hyväksi istua paikallaan niin kauan, että on pakko lähteä vessaan tai juomaan vettä. Liiallista istumista on vaikea kompensoida rasittavuudeltaan kohtalaisella tai reippaallakaan liikunnalla.

– Istumisen haittoja voi pienentää liikunnalla, mutta ne eivät nollaudu täysin. Koko kehoon kohdistuvat haitat myös kasautuvat, kun istumista kertyy jatkuvasti liikaa, sanoo Owen.

Owen vieraili Mikkelissä kesäkuun alussa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun XAMK:n järjestämässä istumisen vähentämistä käsittelevässä seminaarissa. Vierailu liittyi Xamkin johtamaan akatemia-hankkeeseen, jossa yhteistyökumppaneina ovat Jyväskylän yliopisto, Baker Heart and Diabetes Institute sekä Queenslandin yliopisto. Owen korostaa, että autoistumisen vaikutus istumisen määrään on maailmanlaajuisesti kasvanut koko ajan. Maailmassa on yli 1,5 miljardia autoa. Määrä on kasvanut 124 prosenttia 1990-luvun puoliväliin verrattuna. Autojen määrä kasvaa suhteessa nopeammin kuin maapallon väestö.

Autoja voi olla 2030-luvun lopussa jo liki kolme miljardia, jos kasvu jatkuu yhtä kiivaana. Vuonna 2022 valmistui 61,5 miljoonaa autoa, joista yli kolmannes tehtiin Kiinassa. Suomessa henkilöautoja on 2,8 miljoonaa. Määrä on kaksinkertaistunut 40 vuodessa.

Owen muistuttaa, että yhdyskuntia ja kaupunkeja on rakennettu pitkälti autoilun tarpeista. Etenkin kasvavissa suurkaupungeissa autojen määrän kasvu johtaa tuntikausien istumiseen peltikuoren sisällä. Sähköautoihin siirtyminen ei muuta istumisen suhteen tilannetta miksikään.



Neville Owen. Kuva: XAMK

Maailmanmitassa on kehittynyt kierre, jonka seurauksena ihmiset joutuvat istumaan autoissa, vaikka eivät välttämättä sitä haluaisikaan. Aikaa liikkua ja virkistystä ei jää.

Kaupunkisuunnittelu avainasemassa

Kaupunkirakenne ja toimiva joukkoliikenne vaikuttavat autoilun määrään. Tokiossa askelia kertyy Owenin mukaan metrolla liikkuville kaupunkilaisille runsaasti, kun he käyttävät portaita. Liukuportaita on vähemmän kuin yleensä metroissa. Junissa pääosa matkustajista seisoo ja lihaksen joutuvat tekemään

työtä asennon säilyttämiseksi.

Australialaiset suurkaupungit ovat pinta-alaltaan suuria ja autoiluun tukeutuvia. Owenin kotiseudulla Melbourne'n metropolialueella asuu 4,4 miljoonaa ihmistä. Esikaupungit levittäytyvät laajalle ja autoilun määrä on suuri.

Owen painottaa kaupunkisuunnittelun merkitystä. Joukkoliikenteestä ja kestävästä liikkumismuodoista on tehtävä sen avulla houkuttelevampia ja järkevämpiä vaihtoehtoja. Ihmiset liikkuvat enemmän omin voimin tiheästi asutuissa kaupungeissa, joissa on hyvä joukkoliikenne.

Fyysistä aktiivisuutta lisäävät ympäristöt saavat Owenin mukaan ihmiset liikkeelle ja parantavat tasa-arvoa. Samalla liikenteen päästöt vähenevät. Lähiympäristössä olisi ensinnäkin oltava kauppiaita ja muita palveluita, jotta autoilu vähenisi. Tätä tavoitetta tukevat aktiivisten kulkemistapojen mahdollistaminen ja ympäristön muokkaaminen kävelymään houkuttelevaksi.

– Puistot ja viheralueet parantavat ilmanlaatua ja ovat miellyttäviä liikkumisympäristöjä.

Kyse on yleisestä tietoisuudesta ja myös julkisen terveydenhuollon kapasiteetista tarjota oikeaa tietoa. Julkisen val-



Kuva: Antero Aaltonen

lan olisikin syytä välttää sekä liikkumista vähentäviä että istumista lisääviä päätöksiä.

– Mukavuutta lisääviksi ja helpottaviksi kuvitellut päätökset voivat vaikuttaa kielteisesti fyysiseen ja henkiseen terveyteen, muistuttaa Owen.

Työelämän ruutuistuminen lisännyt istumista

Näyttöpäätetyöskentelyn yleistyminen on kasvattanut istumisen määrää ja venyttänyt istumisjaksoja. Owen korostaa, että työpaikan sisäinen ilmapiiri vaikuttaa oleellisesti istumisen vähentämiseen. Työkulttuuri voi suosia istumisen katkaisemista esimerkiksi mahdollistamalla työskentelyn seisaallaan.

Engelman ytimessä on ihmisten juuttuminen ruutu- jensa ääreen. Sosiaalinen kanssakäyminen on vähentynyt myös työpaikoilla. Työterveyshuollon merkitys tiedontarjoajana ja suositusten antajana on Owenin mukaan suuri. Australiassa terveysviranomaiset ovat määritelleet istumityön terveysriskiksi.

Vanhanmallisten työantajalähtöisten istumisen vähentämiskampanjoiden tehoon Owen ei usko. Niiden vaikutus on lyhyt. Oleellisempaa on luoda työkuulttuuri, jossa on mahdollista pitää taukoja, ja työskennellä istuen tai seisten, kun siltä tuntuu.

Yksistään yksittäisille ihmisille Owen ei halua säilyttää vastuuta istumisen vähentämisestä. Ihmisille on kuitenkin kerrottava istumisen riskeistä, jotta he ovat tietoisia valintojensa vaikutuksista. Parhaiten toimii kannustaminen ja rohkaistaminen muutoksiin, joita on helppo ja mukava tehdä.

Some syö liikuskelua

Ajastamme kilpailevat erilaiset viihteen muodot, jotka ovat saavutettavissa kellon ympäri. 24/7-yhteiskunta on syötetty korviamme väliin. Istuen vietetty aika tuottaa jollakin tavalla merkityksellistä sisältöä. Owen muistuttaa, ettei moralisoi puhe laiskuudesta pure ilmiöön.

Päivittäinen liikuskelu ihmisten parissa on joka tapauksessa vähentynyt. Teknologia, joka on mahdollistanut sosiaalisen median synnyn ja käytön, on vähentänyt liikkumista oleellisesti. Kasvokkain tapahtuvien kohtaamisten määrä on pienentynyt.

Owen korostaa, että liikkuminen vaikuttaa myös sosiaalisesti. Kasvokkaisten kohtaamisten määrä lisääntyy sen ansiosta. Ohikulkeva ihmisen kohtaaminen on kävelijälle tai pyöräilijälle erilainen kuin metallilaatikosta katsottuna.

Suurella osalla maapallon väestöstä on historiallisen paljon vapaa-aikaa, joka täyttyy helposti liiasta istumisesta sekä hyvistä ruuista ja juomista. Tämä näkyy muun muassa tyypin 2 diabeteksen lisääntymisenä. Sen ennaltaehkäiseminen on periaatteessa helppoa, mutta käytännössä vaikeaa.

– Ihmiset olisi saatava liikkumaan enemmän. Ruoka- ja juomatottumusten olisi muututtava. Samalla on pohdittava, mikä on ihmisten yhteiskunnallisessa todellisuudessa mahdollista. En ole salaliittoteoreetikko, mutta elintarvikehytöiden valta on suuri.

Owen muistuttaa, että olipa kunto mikä hyvänsä, niin koko ajan ei kannata istua. Liikkuminen vähentää esimerkiksi särkyväkkeitä käyttäen myös ikävuosien kartuttua. Australiaankin syntyivät toisen maailmansodan jälkeen suuret ikäluokat, jotka ovat siirtyneet eläkkeelle.

Tekniikka voi olla hyvä renki

Maailmassa on arviolta lähes seitsemän miljardia älypuhelin. Suomessa 16–74-vuotiaista 96 prosentilla on käytössä älypuhelin ja alle 35-vuotiailla peittomäärä on liki sata prosenttia. Jopa puolet käyttäjistä seuraa askelmääräänsä puhelimesta.

Owen näkee älypuhelinien ja -kellojen voivat osaltaan saada ihmiset liikkumaan. Älylaitteet tuottavat massoittain tietoa, josta on hyötyä tutkijoille. Puettavan teknologian kehitys myös etenee nopeasti.

– Puettavaan teknologiaan liittyvät terveydenhoitoon liittyvät mahdollisuudet eivät ole tieteiskirjallisuutta, vaan lähitulevaisuutta, sanoo Owen.

Myös akatemiahankkeen yhtenä tavoitteena on puettavalla teknologialla kerätyn tiedon jalostaminen tyypin 2 diabeetikoiden hyödyksi.

Owenin oma suosikkiliikuntamuoto on pyöräily, vaikka Melbournessa se ei aina ole mahdollista. Owen sanoo puolittosissaan, ettei hän nouse pyörän selkään, kun äidit haavevat lapsiaan koulusta isoilla kaupunkimaastureillaan. ♦

VIRPI KUVAJA-KÖLLNER, FT

analyttikko, terveystalous
Etelä-Savon hyvinvointialue
virpi.kuvaja-kollner@etelasavonha.fi

Ilon ja terveyshyötyjen yhdistelmä lisää eniten liikuntaa

Suomessa on niin runsaasti liikuntapaikkoja, että uusia rakentamalla ei saada ihmisiä liikkumaan enemmän. Ratkaisua on etsittävä ihmisten omista valinnoista ja suhteesta liikuntaan.



Kuva: Antero Aaltonen

Taloustieteessä keskeistä on, miten liikuntaan käytetyt resurssit kuten aika, vaiva, työvoima, radat, hiihtoladut, kuntopolut ja -laitteet edistävät parhaiten kansalaisten hyvinvointia. Omassa joulukuussa 2022 Itä-Suomen yliopistossa valmistuneessa väitöstutkimuksessani *Economic aspects of physical activity promotion* kysyin, mitkä olisivat tehokkaimmat keinot lisätä liikuntaa. Pohdin myös, miksi joku liikkuu ja toinen ei. Aiheesta syntyi lopulta viisi julkaisua, joissa kaikissa oli eri aineisto. (Kuvaja-Köllner 2022B)

Keskeinen tulokseni oli, että yksilötekijät määrittelevät liikuntakäyttäytymistämme. Kun liikuntamotivaation taustalta löytyy yhdistelmänä liikunnan ilo ja ajatus investoinnista omaan terveyteen, niin liikekin lisääntyy.

Useimmat ihmiset harrastavat yhtä tai kahta lempiliikuntalajia, koska ne tuottavat hyvää oloa liikunnan aikana. Monet onnistuvat lisäämään mukavaksi kokemansa liikunnan kylkeen myös viikossa itselle vähemmän mielisää liikkumista sen tuottamien terveyshyötyjen vuoksi.

Liikunta hyödykkeenä

Taloustieteen ja terveystaloustieteen keskeisiä peruskäsitteitä ovat mm. hyödyke, kysyntä, tarjonta ja tehokkuus. Tarkastelin tutkimuksessani liikkumista ja liikuntaa hyödykkeenä, joka voisi olla kulutus- tai investointihyödyke. Jos ihminen saa liikunnasta iloa liikkueessaan, voi liikunnan ajatella olevan hänelle kulutushyödyke – hauskaa sellaisenaan. Terveyshyötyjen näkökulmasta liikunta on investointi terveyteen – keino edistää terveyttä. (Cabane & Lechner 2014; 2015; Cohen & Henderson, 1991, 124–125; Cohen 1984; Hagberg ym. 2020).

Yhteiskunnalle liikkuminen ja liikunta ovat meriittihyödyke eli liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia koko yhteiskunnan näkökulmasta. Meriittihyödykkeen on myös määriteltävä olevan tuote tai palvelu, jota ihmiset käyttäisivät liian vähän, jos heidän pitäisi maksaa sen käytöstä täysimääräisesti. Perinteisiä esimerkkejä meriittihyödykkeistä ovat koulutus ja terveydenhuolto (Mankiw & Taylor 2017, 205–207; Begg ym. 2005, 285).

Jos liikunta nähdään samoin kuin koulutus- ja terveyspalvelut, niin liikkumisen ja liikunta-aktiivisuuden edistäminen ja tukeminen hyödyttää koko yhteiskuntaa mm. vähentämällä elintapasairauksia. (Sturm 2004; Barr 2004, 75) Tämän vuoksi julkisen vallan pitäisi olla kiinnostunut liikunnan edistämistä (Cohen & Henderson 1991, 156; Begg et al. 2005, 285; Cawley 2004). Liikuntamahdollisuuksia olisi siis oltava kohtuullisesti tarjolla, ja erityisesti niille, joille liikunnan aloittaminen on hankalaa. Heitä pitäisi myös tukea liikuntapolun alkuvaiheessa.

Taloudellinen arviointi osaksi interventiotutkimusta

Yhteiskunnan resurssit ovat niukat, joten myös liikkumisen edistämistä tulisi arvioida kriittisesti. Voimavarojen käytön tehokkuuden tai tehostumisen tarkastelussa tarvitaan taloudellisia arviointia (economic evaluation). Terveystaloustieteen kustannusvaikuttavuus (cost-effectiveness) termi on nykyisin hyvin usein esillä, mutta kirjoittajan ja lukijan käsitys termin tarkoituksesta ei ole välttämättä sama.

Kustannusvaikuttavuusanalyysi (cost-effectiveness analysis) on yksi taloudellisen arvioinnin (economic evaluation) muoto. Sen avulla saadaan tietoa esimerkiksi liikunnan tukemisella halutun vaikutuksen kustannuksista, kuten yhden lisäliikuntatunnin tai yhden MET-yksikön lisäyksen kustannus. Kyse ei siis ole usein lehtien palstoilla esiintyvistä ”kustannusvaikutuksesta”, jolla usein tarkoitetaan jonkin toiminnan kustannuksia unohtamalla tuloksena olevat vaikutukset. Jotta kustannus-vaikuttavuusanalyysi tai kustannus-utiliteettianalyysi (cost-utility analysis) voidaan toteuttaa, käytössä on oltava vähintään kaksi toimenpidettä, joita verrataan keskenään. Näistä molemmista tarvitaan kustannus- sekä vaikuttavuustiedot sekä lähtö- että lopputilanteessa. (Esim. Drummond et al. 2005; Sintonen ym. 1997; Räsänen & Sintonen 2013) Yksinkertaistetusti voidaan sanoa, että ensin muutokset arvioidaan ryhmän sisällä, laskemalla esimerkiksi liikunnan muutoksen keskiarvot ja vasta sen jälkeen erotukset ryhmien välillä. Lopuksi kustannukset jaetaan vaikuttavuudella, jolloin saadaan lisäliikuntatunnin kustannus. Kustannus-vaikuttavuusanalyysissä katsotaan aina sekä kustannuksia että vaikutuksia.

Liikunnan edistämiseen vaikuttavista tekijöistä on tutkittu paljon, mutta liikunnan taloudellista arviointia on tehty vain vähän. Yksi osajulkaisuistani oli kirjallisuuskatsaus, jonka keskeisen tuloksen mukaan mahdollisuus käyttää kevyen liikenteen väyliä lisää liikkumista. Lisäksi lapsille suunnatut monitasoiset interventiot, joihin perheet ja useimmiten myös koulu osallistuivat, onnistuivat parhaiten liikunnan lisäämisessä. (Laine ym. 2014) Katsauksessa hyödynsimme valmiita raja-arvoja, joiden perusteella arvioimme toimien kustannusvaikuttavuutta. Raja-arvot löytyivät Wu'n julkaisusta (2011), jossa oli arvioitu liikkumattomuuden aiheuttaminen kustannusten suhteellista osuutta (2,4–5 %) koko terveydenhuollon kustannuksista. Laskelman perusteella johdimme liikunnan edistämisen kustannusvaikuttavuuden raja-arvon. Tämä kertoi tavallaan, miten paljon yhteiskunta on valmis maksamaan lisääntyneestä MET-tunnista. (Wu ym. 2011)

Mahdollisuus käyttää kevyen liikenteen väyliä lisää liikkumista.

Katsauksen tulosten innoittamana halusin tarkastella samoja asioita Suomessa. Pohdin, ovatko lapsille suunnatut liikuntainterventiot kustannusvaikuttavia liikunnan lisäämisessä. Toisaalta kysyin, vaikuttavatko kuntien liikuntaan suuntaamat resurssit alueen asukkaiden liikuntaan.

Tuottavatko liikuntapanostukset?

Pääsin tekemään kustannus-vaikuttavuusanalyysiä professori **Timo Lakan** PANIC-aineistolla. Interventioon osallistuneet lapset ja heidän huoltajansa kävivät liikuntaohjauksessa kuudesti kahden vuoden aikana. Lisäksi interventioryhmän lapsille tarjottiin mahdollisuus osallistua liikunnallisiin ilta-päiväkerhoihin. Interventioon osallistuneiden lasten kokonaisliikunta lisääntyi viikossa keskimäärin 63 minuuttia ja verrokki-ryhmän lapsilla se väheni keskimäärin 38 minuuttia. Liikuntaintervention kustannukset olivat 619 euroa lasta kohti kahdessa vuodessa ilman vanhempien ajankäytön kustannuksia ja 820 euroa lasta kohti vanhempien ajankäytön kustannusten kanssa. (Kuvaja-Köllner ym. 2021)

Yhden lisäliikuntatunti maksoi ilman vanhempien ajankäytön kustannuksia 6,21 euroa ja 8,62 euroa niiden kanssa. Oliko interventio kustannusvaikuttava? Tämä olikin jo hieman hankalampi kysymys. Suomessa ei ole selvää raja-arvoa sille, miten paljon yksi lisäliikuntatuntia saa maksaa, jotta interventio voidaan luokitella kustannusvaikuttavaksi. Vertasimme omien analyysiemme tuloksia mm.

uimahallilipun hintaan ja tästä näkökulmasta interventio kuulosti järkevältä resurssien käytöltä. Toisaalta kokonaisuuteen liittyy oleellisesti myös maksajan maksuhalukkuus (willingness to pay; Esim. Drummond et al. 2005, 40) ja kysymys maksajasta: kunta, lapsen vanhemmat vai joku muu taho. (Kuvaja-Köllner ym. 2021)

Seuraavaksi tarkastelin kuntien liikuntaan käyttämiä resursseja ja niiden vaikutusta asukkaiden liikuntaan. Terveystaloustieteen näkökulmasta kyse on liikunnan tarjontaan ja kysyntään liittyvistä osatekijöistä. Heti alkuun jouduimme pätkäilemään, mitkä kuntien käyttämät resurssit vaikuttavat asukkaiden liikunta-aktiivisuuteen. Toisaalta vaakakupissa painoi aineistojen saatavuus. Päädyimme käyttämään THL:n Terveys 2000 ja 2011 -aineistoja ja Tilastokeskuksen tietoja vuosilta 1999 ja 2010 kuntien liikuntapanostuksista. Tässä vaiheessa moni varmaan huomaa, mihin suohon ajauduimme. Vuonna 1999 kuntia oli 452 ja vuonna 2011 enää 336. Joidenkin kuntien kohdalla oli toteutunut jopa kaksi kuntaliitosta 11 vuoden seurannan aikana. (Kuvaja-Köllner ym. 2022A)

Näytti siltä, ettei kuntien liikuntaan kohdentamalla resursseilla ollut vaikutusta, vaan päätös liikunnasta tapahtuu yksilötasolla. Tätä tulosta piti hetki sulatella. Toisaalta Suomessa on verrattain hyvä liikuntainfra, peruselementit löytyvät, joten resurssien lisäys ei todennäköisesti muuta vähän liikkuvaa riittävästi liikkuvaksi, mutta saattaa lisätä jo ennestään paljon liikkuvien liikuntapiirakkaan taas yhden lajin lisää. Kun paikalliset resurssit eivät olleetkaan tärkein tekijä alueen asukkaiden liikuttajina, niin siirsin tarkastelun painopistettä yksilötasolle. (Kuvaja-Köllner ym. 2022)

Miksi yksi liikkuu ja toinen ei?

Aloitin kertomalla liikunnasta investointi- ja kulutushyödykkeenä. Jos harrastaa liikuntaa pelkästään terveyshyötyjen vuoksi, niin taloustieteen näkökulmasta käyttäytymismalli on sijoitus omaan terveyteen. Liikuntaan investoimalla saa terveempiä elinvuosia ja parempaa toimintakykyä. (Cabane & Lechner 2014; 2015; Cohen & Henderson, 1991, 124–125; Hagberg ym. 2020; Newson & Kempes 2007). Jos liikkuu hauskuuden ja elämyksien vuoksi, niin liikunta on kulutushyödyke. Se tuottaa hyötyä ja iloa juuri käyttöhetkellä, eivätkä myöhemmät vaikutukset ja hyödyt kiinnosta.

Jos lukeudut jompaankumpaan näistä ryhmistä, niin olet vähemmistössä. Useimmat meistä kuuluvat sekaryhmään, jossa on yksi tai muutama lempilaji. Niitä harrastetaan nautinnon ja ilon vuoksi. Lisäksi tämä ihmistyyppi pystyy yleensä täydentämään omaa liikuntapiirakkaansa myös vähemmän mukavilla lajeilla, jotka kuitenkin tuottavat ehkä jopa enemmän varsinaista terveyshyötyä. (Kuvaja-Köllner ym. 2023)

Tästä 156 hengen aineistosta löytyi myös joukko, jota yhdisti liikuntainho. Liikunta ei tuottanut heille minkäänlaisia mielihyviä, vaan he harrastivat jotain muuta. Ryhmään kuuluvat kokivat olevansa huonossa kunnossa, joten liikunnan aloittaminen oli vaikeaa. He eivät olleet kokeneet liikunnan harrastamista koskaan tärkeäksi ja koululiikunta oli jättänyt liikuntainhon. Aineiston henkilöiden keski-ikä oli 49 vuotta, ja toivonkin todella, että nykyisestä koululiikunnasta ei enää jäisi liikuntainhon kokemuksia. (Kuvaja-Köllner ym. 2023)

Toisaalta liikunnanilon kokeminen tuli esille myös väitöskirjani viidennessä artikkelissa, jossa tarkastelin 55–74-vuotiaiden kuopiolaisten liikuntamotivaatioita ja liikunnan määrää. Lisäksi juuri eläkeiän kynnyksellä olevat liikkuvat vähemmän kuin eläkkeelle siirtyneet henkilöt. Sekä ilon kokemus liikunnasta että tietoisuus liikunnan suotuisasta vaikutuksesta omaan terveydentilaan lisäsivät liikuttamista. Nämäkin tulokset ovat oikeastaan hyvin ymmärrettäviä. Jos haluaisi liikkua valoisalla, niin vielä työelämässä mukana oleville tämä on aika hankalaa ainakin maraskuisessa Suomessa. (Kuvaja-Köllner ym. 2013)

Liikuntaa kannattaa tarkastella hyödykkeenä

Toivon, että liikunnan tarkastelu kulutus- tai investointihyödykkeenä antaa uusia näkökulmia liikunnan edistämistoimia suunnitteleville ja toteuttaville. Osa ihmisistä löytää helposti oman lajinsa, ja on muutenkin hyvin kaikkiruokaisia liikkujia. Toiset tarvitsevat enemmän tukea ja sparrausta oman lajinsa löytämisessä. Ketään ei kuitenkaan voida pakottaa liikkumaan, koska viimekädessä ihmiset päättävät itse haluavatko he liikkua tai olla liikkumatta. Hyvää tarkoittava liikunnan tuputtaminen ei toimi.

Terveyttä edistävien intervention osalta talousvaikutusten arviointiin liittyy kaikenlaisia hankaluuksia. Jos liikunta-aktiivisuutta on kysytty 24 kuukauden interventiossa vain lähtö- ja loppukyselyissä, niin missä vaiheessa oletetaan muutoksen tapahtuneen. Liikuntatutkijoille tämä ongelma ei liene niin suuri kuin taloudellisen arvioinnin näkökulmasta. Jos liikkumisen muutokseen tarvitaan kaksi vuotta, niin silloin kustannukset on huomioitava koko

ajalta. Samalla on tarkasteltava liikkumista koko ajalta, ja myös sitä milloin liikunta lisääntyy ja kuinka kestävä muutos on. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, miten hyvin Wu'n (2011) esittämä liikunnan kustannusvaikuttavuuden raja-arvolaskelma toimisi esimerkiksi Suomesta saatavilla luvuilla ja Suomessa toteutetuilla liikuntainterventioilla.

Tätä artikkelia (Kuvaja-Köllner ym. 2023) työstäessäni luin useamman julkaisun, joissa tarkasteltiin yksilön suhtautumista aikaan ja riskeihin (Van der Pol & Irvine 2018; Van der Pol ym. 2017; Van der Pol & Cairns 2005). Olisikin mielenkiintoista tutkia, vaikuttavatko yksilön aikaperspektiivi ja suhtautuminen riskeihin elintapoihin. Elätkö hetkessä vai oletko enemmänkin tulevaisuuteen orientointunut? Pyritkö välttämään riskejä kaikin tavoin? Vai otatko mielellisesti riskejä, silläkin uhalla, että rapatessa roiskuisikin.

Aikaorientaatioissa oletetaan, että elämänsä hyvin kauaskantoisesti suunnittelevat ihmiset käyttäytyvät myös elintapojensa suhteen samoin. He liikkuvat riittävästi ja syövät terveellisesti. Hetkessä elävillä ihmisillä saattaa taa-sen olla enemmän epäterveellisiä elintapoja. Muutenkin he hakevat esimerkiksi harrastuksissa jatkuvaa jännitystä ja myös riskejä, jopa näyttävän onnistumisen ja kuoleman välillä. Tämä yksilön aikasuhteen käsittely jäi väitöskirjassani vielä kesken. ♦

Kuvaja-Köllner, V. 2022. Economic aspects of physical activity promotion. ► <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/28793>

LÄHTEET

- Barr, N. 2004. Economics of the welfare state (Fourth edition ed.). Chippingham, Great Britain: Oxford University Press.
- Begg, D., Fischer, S. & Dornbusch, R. 2005. Economics, 8th Edition. McGraw-Hill. Maidenhead (GBR).
- Cabane, C. & Lechner, M. 2015. Physical activity of adults: A survey of correlates, determinants, and effects. *Jahrbücher für Nationalökonomie und Statistik*, 235(4–5), 376–402.
- Cabane, C. & Lechner, M. 2014. Physical activity of adults: A survey of correlates, determinants, and effects, ZEW Discussion Papers, No. 14-088, Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW), Mannheim.
- Cawley, J. 2004. An economic framework for understanding physical activity and eating behaviors. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(3, Supplement 1), 117–125.
- Cohen, D. R. 1984. Utility model of preventive behaviour. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 38(1), 61–65.
- Cohen, D.R. & Henderson, J.B. 1991. Health, Prevention and Economics. Oxford University Press, New York.
- Drummond, M. F., Sculpher, M. J., Torrance, G. W., O'Brien, B. J. & Stoddart, G. L. 2005. Methods for the economic evaluation of health care programmes—3rd edition: Oxford University Press.
- Hagberg, L., Lundqvist, S. & Lindholm, L. 2020. What is the time cost of exercise? Cost of time spent on exercise in a primary health care intervention to increase physical activity. *Cost Effectiveness and Resource Allocation*, 18(1), 1–7.
- Kuvaja-Köllner, V., Laulainen, S., Kautonen, J., & Valtonen, H. 2023. Physical activity as an investment or consumption good—a mixed methods approach. *Health Promotion International*, 38(1), daac178.
- Kuvaja-Köllner, V. 2022B. Economic aspects of physical activity promotion. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto.
- Kuvaja-Köllner, V., Kankaanpää, E., Laine, J., Borodulin, K., Mäki-Opas, T. & Valtonen, H. 2022A. Municipal resources to promote adult physical activity - a multilevel follow-up study. *BMC Public Health* 22, 1213.

Kuvaja-Köllner, V., Lintu, N., Lindi, V., Rissanen, E., Eloranta, A. M., Kiiskinen, S., Martikainen, J., Kankaanpää, E., Valtonen, H. & Lakka, T. A. 2021. Cost-effectiveness of physical activity intervention in children—results based on the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1–11.

Kuvaja-Köllner, V., Valtonen, H., Komulainen, P., Hassinen, M. & Rauramaa, R. 2013. The impact of time cost of physical exercise on health outcomes by older adults: the DR's EXTRA Study. *The European Journal of Health Economics*, 14(3), 471–479.

Laine, J., Kuvaja-Köllner, V., Pietila, E., Koivuneva, M., Valtonen, H. & Kankaanpää, E. 2014. Cost-effectiveness of population-level physical activity interventions: A systematic review. *American Journal of Health Promotion : AJHP*, 29(2), 71–80.

Mankiw, N. G. & Taylor, M. P. 2017. *Microeconomics*, 4th Edition. Hampshire: Cengage Learning.

Newson, R. S. & Kemp, E. B. 2007. Factors that promote and prevent exercise engagement in older adults. *Journal of Aging and Health*, 19(3), 470–481.

Räsänen, P., & Sintonen, H. 2013. Terveystalouden taloudellinen arviointi. *Suomen lääkäri-lehti*, 68(17), 1255–1260.

Sintonen, H., Pekurinen, M. & Linnakko, E. 1997. *Terveystaloustiede*. Juva: WSOY.

Sturm, R. 2004. The economics of physical activity: Societal trends and rationales for interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(3, Supplement), 126–135.

Van der Pol, M. & Irvine, A. 2018. Time preferences for health. In *Oxford Research Encyclopedia of Economics and Finance*.

Van der Pol, M., Hennessy, D. & Manns, B. 2017. The role of time and risk preferences in adherence to physician advice on health behavior change. *The European Journal of Health Economics*, 18(3), 373–386.

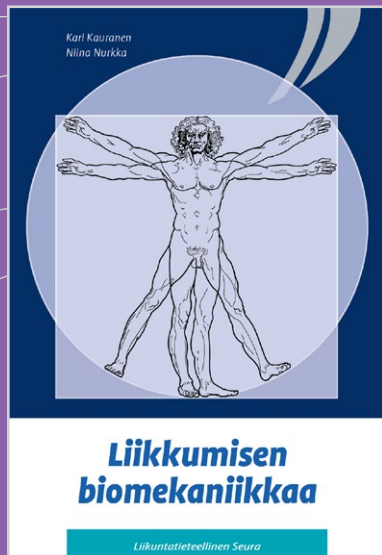
Van der Pol, M. & Cairns, J. 2005. Methods for eliciting time preferences over future health events. In Scott, A., Maynard, A., & Elliott, R. (eds.). *Advances in health economics*. John Wiley & Sons, 41–58.

Wu, S., Cohen, D., Shi, Y., Pearson, M. & Sturm, R. 2011. Economic analysis of physical activity interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(2), 149–158.

Tutkittua tietoa kehon toiminnasta

Ensimmäinen suomenkielinen kuormitusfysiologian oppikirja

Miten fyysisen rasitus ja harjoittelu vaikuttavat elimistöön? Kuormitusfysiologian tietous ja keskeiset tutkimustulokset yksissä kansissa. *Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 176*
Hinta 60 euroa



Uusinta tietoa biomekaniikasta suomeksi

Biomekaniikan tutkimus on edistynyt ja mittausteknologia kehittynyt viime vuosina merkittävästi. Ymmärrys biomekaniikasta on tämän ansiosta täydentynyt. *Liikkumisen biomekaniikkaa* tarjoaa alan uusimman tiedon suomeksi ammattilaisille ja opiskelijoille. *Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 177*
Hinta 75 euroa

Myynti: tiedekirja.fi

Molemmat teokset saatavana myös e-kirjana: www.ellibs.com
E-kirjojen hinnat: *Kuormitusfysiologia* 40 €
Liikkumisen biomekaniikkaa 55 €



TATIANA V. RYBA, FT, dosentti
yliopistonlehtori
kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
tatiana.ryba@jyu.fi

ELINA JORONEN, PsK
kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
elina.m.joronen@student.jyu.fi

KATI LEHTONEN, LitT, dosentti
johtava tutkija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
kati.lehtonen@jamk.fi

Sukupuolten tasa-arvo ei ulotu kaikkialle urheilupolitiikassa

Sukupuolten välinen tasa-arvo on perusarvo Suomessa. Mutta mikä on todellinen tasa-arvotilanne? Miten poliittisen ilmapiirin muutos on vaikuttanut keskusteluun?

POHDIMME TÄSSÄ ARTIKKELISSA sukupuolten välistä tasa-arvoa kansallisessa liikuntapolitiikassa intersektionaalista näkökulmasta. Teksti pohjautuu keväällä 2023 käynnistyneeseen tutkimushankkeeseen ”Kuka jää tasa-arvon ulkopuolelle huippu-urheilussa? Poikkitieteellinen tutkimus sukupolvien välisestä kulttuurisesta muutoksesta urheilutavoitteissa, vanhemmuudessa ja identiteetissä” (SportEX).

Sukupuolten välinen tasa-arvo on perustavanlaatuinen arvo suomalaisessa yhteiskunnassa. Sen edistäminen on ollut olennainen osa liikuntapolitiikkaa 1990-luvun alusta lähtien (Lehtonen ym., 2022). Suomen urheilujärjestelmään sisäänrakennettu heteropatriarkaalinen sukupuoli-ideologia on kuitenkin jarruttanut muutoksia. Tasa-arvon, monimuotoisuuden ja inklusion toteuttamiseen liittyviä vaikeuksia urheiluorganisaatioissa onkin kuvailtu metaforana monipäisestä lohikäärmeestä, joka kasvattaa katkenneen pään tilalle aina uuden (Arhinmäki, 2011). SportEx-hankkeessa intersektionaalinen näkökulma tarjoaa näkemyksiä kansallisesta tasa-arvoon ja syrjintään liittyvästä liikuntapolitiikasta (vrt. Lehtonen & Hakamäki, 2022; Turpeinen ym., 2011; Turpeinen ym., 2017). Se tuo myös esille, miten nykyinen tasa-arvopolitiikka voi toistaa syrjintää, johon käytänteiden on tarkoitus puuttua.

Päädymme tarkastelemaan hankkeessa kriittisesti tasa-arvoon, monimuotoisuuteen ja inklusioon liittyvää politiikkaa Crenshawn (1989) intersektionaalisen teorian kautta. Crenshawn mukaan ihmisellä on useita erilaisia identiteettejä, jotka valtasuhteiden kautta samanaikaisesti joko mahdollistavat tai estävät heidän pääsytään urheilun toimintaympäristöön tietyissä sosiokulttuurisissa konteksteissa. Hyvänä esimerkkinä urheilupolitiikassa on suku-



Kuva:
Antero Aaltonen

puolten tasa-arvoinen huomioiminen, joka usein viittaa vain cis-naisiin- ja tyttöihin. Jopa tämän kyseisen ryhmän oikeudellinen turva voi jäädä huomiotta, jos esimerkiksi rotuun, etnisyyteen, äidinkieleen, vammaisuuteen tai sosioekonomiseen asemaan perustuvaa moninaista sortoa ei tunnusteta.

Intersektionaalisuus korostunut

Intersektionaalisuuden korostaminen rotuun liittyvissä tutkimuksissa on erityisen ajankohtaista nykyisessä poliittisessä ilmapiirissä, kun Suomi nousi maailmanlaajuisesti uutisiin yhtenä Euroopan rasisisimmista maista. Aihetta kriittisesti tarkastelevat tutkijat ovat todenneet, että muut kuin intersektionaalista osallisuutta edistävät käytänteet suosivat yleensä kohderyhmän vähiten syrjäytyneitä jäseniä, minkä vuoksi monet muut ryhmään kuuluvat jäsenet jäävät ulkopuolelle (Ahmed, 2012; Spaij ym., 2020).

Nämä teemat tulevat ilmi kansainvälisessä urheilua, syrjäytymistä ja julkista politiikkaa globaalia pohjoista ja etelää koskevassa Spaijin ja kollegoiden (2014) katsaustutkimuksessa. Tutkijat löysivät kolme laajaa urheilupoliittista tavoitetta: 1) lisätä mahdollisuuksia osallistua urheiluun, 2) luoda turvallisia ja osallistavia urheiluympäristöjä kaikilla eri urheilutasoilla ja 3) hyödyntää urheilua laajemmin hallitusten tavoitteiden toteuttamisen, kuten sitouttamisen, terveyden edistämisen ja maahanmuuttajien sosiaalisen integraation, välineenä.

Samankaltaisia teemoja on tunnustettu myös Valtioneuvoston (2018) liikuntapolitiittisessa selonteossa, jossa on tarkasteltujen politiikkadokumenttien lisäksi tuotu esiin osallisuuden, tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistäminen. Kaikenkattavista ehdotuksista huolimatta toimintaperiaatteista puuttuvat kuitenkin erityisesti lausumat, joissa käsiteltäisiin tasa-arvoisen kohtelun ulkopuolelle jääneiden ryhmien tarpeita. Onkin kysyttävä, miten voimme odottaa, että kriittisen tärkeät käytännöt taistelisivat menestyksekkäästi ”monipäistä lohikäärmettä” vastaan, jos emme määrittele urheilun sidosryhmille esimerkiksi sitä, missä on rakenteellisesti epätasa-arvoista käytänteitä. Ennen kaikkea on pohdittava sitä, miten mahdollistetaan kaikille yhdenvertainen osallistuminen.

Kaksinapaisuuden harha

Vaikka sukupuolten välisestä tasa-arvosta ja syrjimättömyydestä on keskusteltu laajasti urheilun hallintopolitiikassa, niin lähes kaikissa raporteissa sukupuolta käsitellään binäärisenä käsitteenä. Keinona on olleet esimerkiksi 40/60-sääntö sukupuolten välisen tasapainon varmistamiseksi päätöksenteossa ja johtotehtävissä. On toteutettu myös *Valmentaa kuin nainen* -hanke ja pyritty valtavirtaistamaan sukupuolinäkökulmaa.

Liikunta ja tasa-arvo -raportissa vuodelta 2011 sukupuolen moninaisuudesta todetaan, että ”nykyään Suomi tai muut Pohjoismaat eivät pyri naisten ja miesten väliseen tasa-arvoon, vaan korostavat pikemminkin moninaisuutta” (s. 15). Puhuttaessa sitoutumisesta tasa-arvopolitiikkaan ”kaikkien ihmisten monimuotoisuuden näkökulmasta” (s. 16) raportti päättyy kuitenkin ironisesti siihen, että poliittiset päättäjät kannattavat sukupuolinäkökulman valtavirtaistamista päätöksenteossa siten, että ”kaikki päätökset ja toimenpiteet on arvioitava sen mukaan, miten ne vaikuttavat molempiin sukupuoliin” (s. 17). Tällainen binäärinen oletus luo illuusion homogeenisuudesta tiettyjen luokkien sisällä, mutta jättää myös tehokkaasti ulkopuolelle ei-binääriset, trans- ja intersukupuoliset ihmiset.

Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Suomen Olympiakomitea korostavat, että ammatikseen urheilevien vanhemmuuden identiteetin oikeudellinen turva on tunnustettava, ja se on otettava pikaiseen käsittelyyn liikunta- ja urheilupolitiikassa (ks. Turpeinen ym., 2011; Turpeinen ym., 2017). Vaikka usein väitetään, että Suomessa sukupuolten välinen tasa-arvo vanhemmuudessa ja työelämässä on edennyt, niin silti suomalaiset naiset kokevat enemmän perhe- ja työelämän ristiriitoja kuin miehet (Raudasoja ym., 2022). Suurin osa johtotehtävissä toimivista naisista on ollut naimattomia ja lapsettomia huolimatta naisten osallistumisesta urheilun hallintotehtäviin lisäävistä monista hankkeista (Turpeinen ym., 2011, s. 47).

Lisäksi **Ryban** ja **Saarin** (2023) mukaan naisurheilijoiden sopimuksista puuttuvat usein määräykset ja turva raskauden, synnytyksen ja synnytyksen jälkeiseltä ajalta, eikä Suomen Olympiakomitealla tai lajiliitoilla ole ohjeistusta naisten rahalliseen tukemiseen varhaisvanhemmuuden eri vaiheissa. Tämä häitää merkittävästi naisten urheilu-uraa ja hyvinvointia varhaiseläkkeelle jäämisen ja äitiyttä koskevien päätösten osalta. Olisi myös varmistetta-

va, että eri rooleissa toimivien vanhempien, urheilijoiden, valmentajien ja urheilutomihenkilöiden urakehitystä tuetaan tasapuolisesti. On tarpeen selkeyttää, miten raskaus ja vanhempainloma vaikuttavat työpaikkojen turvaamiseen, rahoitukseen sekä urheilijoiden mahdollisuuteen palata harjoittelemaan ja kilpailemaan.

Nykyinen sukupuolten tasa-arvoon liittyvä politiikka voi jatkaa tiettyjen identiteettien marginalisointia sekä poissulkemista liikunnassa ja urheilussa. Makrotason keskustelun tasa-arvosta, yhdenvertaisuudesta ja inklusiosta olisikin perustuttava intersektionaalisuuteen. Puheen on siirryttävä myös mikrotasolle osallistaviksi ja tasa-arvoisiksi käytännöiksi, joissa on huomioitava tietyt tasa-arvon ulkopuolelle jääneet ryhmät.

Urheilupolitiikassa luetellaan yleisluontoisesti ”arvostettuja” identiteettejä, joita organisaatiot eivät syrji. Tästä olisi päästävä erittelemään yksityiskohtaisesti tavoitteita ja käytäntöjä siitä, miten haastetaan järjestelmällinen syrjintä, jota tietyt aliedustetut väestöryhmät kohtaavat urheilun toimialalla. Tämä voi johtaa mielekkäisiin lopputuloksiin, jolloin kaikki eri sukupuoliset yksilöt pääsevät osallisiksi hyvinvoinnista ja suorituskyvystä urheilun kaikilla tasoilla. ♦

LÄHTEET

- Ahmed, S. 2012. *On Being Included: Racism and Diversity in Institutional Life*. Duke University Press.
- Arhinmäki, P. 2011. *Esipuhe*. Teoksessa S. Turpeinen, J. Jaako, A. Kankaanpää & M. Hakamäki (toim.), *Liikunta ja tasa-arvo 2011 – Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa*, s. 10–11.
- Crenshaw, K. 1989. *Demarginalizing the intersection of race and sex: A black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics*. University of Chicago Legal Forum, 1989(1), 139–167.
- Lehtonen, K., Oja, S. & Hakamäki, M. 2022. *Liikunnan ja urheilun tasa-arvo Suomessa 2021*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:5. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163828/OKM_2022_5.pdf
- Raudasoja, M., Sorkkila, M., Laitila, A., & Aunola, K. 2022. “I feel many contradictory emotions”: Finnish mothers’ discursive struggles with motherhood. *Journal of Marriage and Family*, 84(3), 752–772.
- Ryba, T. V., & Saarinen, M. 2023. *Sukupuolinäkökulman huomiomisessa urheilijan uralla tarvitaan monitieteistä otetta*. *Liikunta & Tiede*, 60(1), 26–26.
- Spaij, R., Knoppers, A., & Jeanes, R. 2020. “We want more diversity but...”: Resisting diversity in recreational sports clubs. *Sport management review*, 23(3), 363–373.
- Spaij, R., Magee, J., & Jeanes, R. 2014. *Sport and Social Exclusion in Global Society* (1st ed.). Routledge.
- Turpeinen, S., Jaako, J., Kankaanpää, A., & Hakamäki, M. 2011. *Liikunta ja tasa-arvo 2011 – Sukupuolten tasa-arvon nykytila ja muutokset Suomessa*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011: 33. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75383/OKM33.pdf>
- Turpeinen, S. & Hakamäki, S. 2017. *Liikunta ja tasa-arvo 2017 – Katsaus sukupuolten tasa-arvon nykytilaan liikunta-alalla*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:6. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160521/OKM_6_2018.pdf
- Valtioneuvosto. 2018. *Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta*. https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston_selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf

TEIJO PYYKKÖNEN
teijo.pyykkonen@gmail.com

Suomi liikkeelle – nyt tarvitaan muutakin kuin liikuntaan kahlittu katse

Pääministeri Petteri Orpon hallituksen Suomi liikkeelle -ohjelmaan on kaavailtu sen verran euroja, että halukkaista toteuttajista ei liene pula. Mutta moniko halukkaista on sisäistänyt ohjelmalle kirjatut liikuntaa ja urheilua laajemmat tavoitteet?

SUOMEN OLYMPIAKOMITEASSA (OK) ILOITAAN: ”Hallitusohjelmassa on runsaasti toimenpiteitä, jotka tähtäävät liikunnan ja urheilun vahvistamiseen” (olympiakomitea.fi; 16.6.2023). Hallitusohjelmassa *Suomi liikkeelle* on saanut jopa oman pääluvun. Onnistuiko liikunta- ja urheiluyhteisö lobbauksessaan kenties paremmin kuin koskaan? Ehkei kuitenkaan kaikki mennyt niin kuin OK:ssa ajateltiin.

Laskelmat liikkumattomuuden kustannuksista onnistuttiin ennen vaaleja myymään medialle ja hallitusneuvottelijoille populistista retoriikkaa ja vastakainasettelua viljellen: ”200 miljoonaa toimintakykyohjelmaan vai 3,2 miljardia liikkumattomuuden kustannuksiin?” (olympiakomitea.fi; 24.3.2023). Liikunnan ärhäkkää brändäystä ei haitannut edes se, että taloustieteen suunnalta yksioikoiset tulkinnot liikkumattomuuden kustannuksia kyseenalaistettiin (Olli Kärkkäinen; Liikunta & Tiede 2/2023).

Yhtä hyvin kuin liikkumisteeman sisäänajo hallitusohjelmaan ei tainnut OK:n näkökulmasta onnistua *Suomi liikkeelle* -ohjelman tavoiteasettelu. Hallitusohjelman mukaan liikkumisen – ei siis liikunnan – lisäämiseksi laaditaan ”*liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen Suomi liikkeelle -ohjelma*”.

Olympiakomiteaa ei juurikaan tunneta arkiliikkumisen, elämäntavan tai toimintakyvyn asiantuntijayhteisönä. Se ei kuitenkaan tunnu OK:ta huolettavan, vaan se toteaa ohjelman ”toimeenpanon onnistumisen vaativan liikunta- ja urheiluyhteisön aktiivista vaikuttamistyötä”. OK uskoo – tai uskottelee –, että liikunnan ja urheilun asiantuntijat ovat myös arjen liikkumisen erityisosaajia. Miten tähän on tultu?

Olympiakomitealla ylitsevuotava itseluottamus

Jan Vapaavuori piti valtion liikuntaneuvoston puheenjohtajana urheiluväelle veret seisauttaneen illallispuheen Vierumäen liikuntafoorumissa 2013: ”*Mun viestini teille on se, että teillä ei ole velvollisuutta ottaa koppia liikkumattomuudesta. Mutta teidän kannattaa mieltä, että pitäisikö ja kannattaisiko. Vai nostetaanko kädet pystyyn ja annetaan rahat STM:lle ja muille organisaatioille ja järjestöille?*”

Nyt OK:n puheenjohtajana Vapaavuori on ajanut *liikunnallisen elämäntavan* OK:n strategian keskiöön ja peräänkuuluttaa johtajuutta liikkumattomuuskriisin ratkaisemiseksi (olympiakomitea.fi; 16.6.2023). Vapaavuori ei selvästikään pelkää johtajuutta. Hän haluaa olla OK:n kanssa edelläkävijä aktiivisen arjen lisäämisessä. Mutta voiko olla edelläkävijä, jos kukaan – edes oma väki – ei seuraa?

OK ja muut liikuntajärjestöt ovat varmasti ydinosaajia liikuntaharrastuksen ja urheilun saroilla. Sen sijaan järjestöjen ja seurojen kilpailuorientoituneet toimijat eivät ainakaan toistaiseksi ole jalkautuneet lähiöostareille aktivoimaan riittämättömästi liikkuvia tai muuten pureutuneet kansalaisten arjen välttämättömyyksiin, jotka säätelevät liikkumista. Tämä on ymmärrettävää. Ei intohimoisia ruokaharrastajiaan liiemmin nähdä aliravitsemusta pohtimassa.

Liikuntafokusta on viime vuosikymmeninä laajennettu terveyden suuntaan, mikä jo on kaventanut liikuntajärjestöjen suhteellista merkitystä liikkujina. *Elämäntapa ja toimintakyky* ovat terveyden tavoitin laajoja osaamisalueita, joihin ei pätevoidyitä urheilukentillä eikä välttämättä liikunnan oppilaitoksissakaan.

Elämäntavan tutkimuksessa arkea ja elinoloja arvioidaan kokonaisuutena. Ei riitä, että toimintaa tarkastel-

laan asia – esimerkiksi liikunta – kerrallaan. Samoin toimintakyky on enemmän kuin fyysiset suoritukset. Toimintakykyä edistettäessä ollaan kiinnostuneita miten ihminen selviää arkiaskareissaan ja pystyy osallistumaan eri aktiviteetteihin. Paljon riippuu elinympäristöstä ja yksilötekijöistä. Liikunnallista elämäntapaa ja toimintakykyä voidaan tehokkaammin edistää vaikuttamalla liikkumattomuuden taustatekijöihin kuin kahlitsemalla katse liikuntaan ja urheiluun.

Suomi liikkeelle -ohjelma tarjoaa tavoitteidensa perusteella mahdollisuuden katsoa liikkumisen esteitä ja mahdollisuuksia laaja-alaisesti eri riippuvuussuhteet huomioon ottaen. Olisi sääli, jos ohjelman toteuttaminen typistyisi vain liikuntakarjen terävöittämiseen.

Vapaavuori ja OK saattoivat toivoa hallituskaudelle tuttua, runsailla euroilla koristeltua liikuntaohjelmaa, jossa asiatsidotaan liikunnan ja OK:n ympärille. Toisin kävi, hallitusohjelmassa patistetaan uuteen otteeseen: ”*Vuosien varrella on toteutettu erilaisia ohjelmia ja toimenpiteitä, mutta kehitysuunnan kääntäminen vaatii kokonaisvaltaista ja hallinnonrajat ylittävää lähestymistapaa.*” OK:lla lienee rooli tässäkin lähestymistavassa, vaikka ei välttämättä sellaista kuin se toivoi tai jopa piti itsestään selvänä.

Suomi liikkeelle -ohjelma tarjoaa mahdollisuuden katsoa liikkumista laajasti.

LIPOKO – silta Marinista Orpoon

Valtiojohtoiset ohjelmat tупpaavat lopahtamaan hallituspuolueiden vaihtuessa. Uusien ohjelmien uskotaan loistavan kirkkaammin, kun vanhat ohjelmat ja niiden taustatohot unohdetaan. Nyt näyttäisi, että tähän perinteeseen tehtäisiin poikkeus.

Pääministeri **Sanna Marinin** hallitusohjelman (2019) mukaisesti *Liikuntapolitiikan koordinaatioelin* (LIPOKO) työskenteli 2020–23. Sen tavoite oli ”erityisesti koordinoida, seurata ja arvioida eri ministeriöissä tehtävää liikunnan edistämistyötä”. Koordinaatioelimeen kutsuttiin edustus 11 ministeriöstä.

Suomi liikkeelle -ohjelman on tarkoitus hyödyntää LIPOKO:n työtä. LIPOKO:n loppuraportissa suositellaan ministeriöille yhteisten toimenpiteiden toteutusta, tehokkaampaa vaikutusten arviointia sekä erillistä resursointia. Suositukset on kuultu. Suomi liikkeelle -ohjelmassa vaikuttavuutta halutaan vahvistaa perustamalla ohjelman toimeenpanoa ja seurantaan varten ministerityöryhmä. Ohjelman toimeenpanoon osoitetaan päätoiminen sihteeristö ja sen viestintään varataan resursseja.

LIPOKO:n loppuraportti antaa viitteitä siitä kuinka monitahoista ja työlästä liikunnan lisääminen on. Koordinaatioelimeen ja sen neljään alatyöryhmään nimitettiin lähes 90 jäsentä ministeriöistä ja asiantuntijayhteisöistä. Valmisteltavia toimenpiteitä oli 126, joista toimikauden aikana toteutettiin 77.

Laajasta valmistelusta ja toteutuksesta huolimatta loppuraportissa joudutaan toteamaan, ettei ”hallitusohjelmassa asetettu tavoite liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden noususta kaikissa ikäryhmissä toteutunut tällä hallituskaudella”. LIPOKO:n suurin arvo lieneekin sen pohjustustyössä: liikunnan lisääminen edellyttää pitkäjänteistä, hallituskauden ylittävää monialaista ja aitoa yhteistyötä.

LIPOKO:n alatyöryhmistä liikuntapolitiikan kannalta tärkeimmän työ keskittyi liikunta- ja liikumisvaikutusten arviointiin. Ryhmän loppuraportti paljastaa synkän kuvan arvioinnista eri hallinnontasoilla: sen enempää valtionhallinnossa kuin kunnissa ei juurikaan huomioida esitysten tai päätösten vaikutusta liikuntaan tai liikumiseen. Johtopäätöksen työryhmä on jättänyt lukijalle: liikuntaa eikä liikumista koeta tärkeäksi. Suomea ei ole tosissaan haluttu liikkeelle.

Vesittääkö toteutus tavoitteet?

Hallitusohjelma keskittyy luonnollisesti valtion ratkaisuihin. Toisaalta kun jätetään kokonaiskuva kuvaamatta, valtion rooli helposti ylikorostuu. Ohjelman taustalle tarvitaan näkemys siitä, minkälainen merkitys (liikunnallisen) elämän-

tavan muotoutumisessa on paitsi valtiolla myös kunnilla, järjestöillä, markkinoilla ja kansalaisilla itsellään. Kokonaiskuvan alustavakin hahmottaminen ohjaisi työnjakoa kohti kustannustehokkaita ratkaisuja.

Suomi liikkeelle -ohjelmalle on kirjattu 16 toimenpidettä. Yllättäen niissä yhdessäkään ei pyritä syventymään elämäntapaan tai toimintakykyyn laaja-alaisesti. Katse keskittyy liikunta- ja liikkumisratkaisuihin. Ilmeisesti kansalaisten elämäntavan uskotaan muuttuvan, kun ihmisille tarjotaan lisää liikuntatietoa ja -mahdollisuuksia. Toki tarjonta usein lisää kysyntää, mutta liikunnan pitopöydän laajentaminen kiihottaa varmimmin jo makuun päässeitä.

Mitä enemmän ohjelmassa keskitytään vain liikuntaratkaisuihin, sitä ohuemmaksi jää eri hallinnonalojen sitoutuminen ohjelmaan. Mitä enemmän kiinnostutaan kansalaisten arkea määrittävistä toimista ja niiden vaikutuksista elämäntapaan ja toimintakykyyn, sitä sitoutuneemmin eri hallinnonalat saadaan mukaan. Tuloksiin saatetaan päästä, kun liikuntaa ja liikkumista katsotaan elämän läpi, ei elämää liikunnan läpi.

Vielä on syytä palata Olympiakomitean rooliin. *Suomi liikkeelle* -ohjelma on valtiovetoinen. Siinä ”ministeriöt valmistelevat ja toimeenpanevat sekä valitsevat toimenpiteille mittarit”. Hallitusohjelman perusteella kyse on mittavasta resursoinnista. Tarkat euromäärät tai toteutuksen ”alihankkijat” selvinnevät syksyn kuluessa.

Jos tai kun *Suomi liikkeelle* ei tarjoa OK:lle tyydyttävää vaikuttamisroolilla, sen ei kannata masentua, sillä urotöitä riittää tehtäväksi. Lähes kaikki lapset osallistuvat jossakin vaiheessa seuratoimintaan, mutta heistä puolet lopettaa jo ennen 15 vuoden ikää, koska ”kyllästyvät lajiin, eivät viihdy joukkueessa tai toiminta ei ole innostavaa” (LIITU-tutkimus, 2022). Seuratoiminta kerää lapsia yhteen, mutta se myös luokittelee heitä. Usein ”liian huonot” valikoidaan tai he valikoituvat itse pois.

Pasi Kosken (2003) sanoi: ”Liikuntaseurat hukkaavat lahjakkuuksia, mutta huomattavasti enemmän lahjattomia.”

Olisiko tässä missio OK:lle: oman toiminnan kehittäminen niin, että kaikki halukkaat – lahjakkaat ja vähemmän lahjakkaat lapset ja nuoret – pysyvät mukana. Ja jos pysyvät, omakustavat liikunnallisen elämäntavan todennäköisesti paremmin kuin vasta aikuisiällä *Suomi taas liikkeelle* -ohjelmissa. ♦

PANU LATURI, VTM

työkyvyttömyyseläkeläinen, kuntoutuja
panu.laturi@icloud.com

Liikkuminen on auttanut minua kuntoutumaan

O LIN ERITTÄIN PAHASSA ONNETTOMUUDESSA joulukuussa 2019. Kimppuuni hyökkäsi työmatkallani Brysselissä 55-vuotias mies, joka oli kotoa lähtiessään päättänyt vain vahingoittaa jotakuta vastaantulijaa. Valitettavasti minä satuin olemaan tämä vastaantulija. Osuin täysin satunnaisesti kohdalle, kun hän toteutti tavoitteensa ja löi minua päähän kädellään, jossa oli rauta painona.

Onnettomuuden jälkeen olin kuusi viikkoa koomassa. Tuona aikana minut siirrettiin Brysselistä Suomeen Töölön sairaalaan, josta heräsin helmikuussa 2020. Koska olin ollut koomassa, en tajunnut ollenkaan ajan kulumista, joten kuusi viikkoa oli minulle kuin yksi yö.

Herätessäni kuulin ajankulumisesta ja tajusin, että onnettomuus oli ollut todella paha. Vasen käteni ei toiminut, vaan oli spastinen. Lisäksi molemmat jalkani olivat lonkista niin kipeät, ettei niitä pystynyt liikkuttamaan tai edes nostamaan kuin yhtä aikaa. Eriaikainen nosto oli kuin puukolla olisi pistetty lonkkaan. Eli olin käytännössä vuoteenoma ja liikuntakyvytön.

Olin käytännössä sairaalassa vuoden ajan. Ensin Töölössä puoli vuotta ja sen jälkeen siirryin Laakson osastolle 14, joka oli erittäin hyvä. Osastolla oli pääasiassa ihmisiä, joiden liikuntakyky oli tavoitteena palauttaa. Laaksossa alkoi kuntoutukseni, joka oli sekä fyysistä että toimintaterapiaa. Kuntoutus aloitettiin sillä, että opettelini nousemaan sängystä varovasti ylös.

Sängystä pyörätuoliin minut nostettiin nosturilla, jolloin pääsin käymään pihalla loppukesästä 2020. Tällöin toteutui itselleni yksi onnettomuuteni jälkeen merkittävimmistä tapaamisista. Tapasin ystäväni Invalidiliiton pääsihteeri **Petri Pohjosen**. Hän sanoi heti aluksi: ”*muista, että elämä ei pääty siihen, vaikka olisit lopun ikäsi pyörätuolissa, vaan elämästä voi tämänkin jälkeen nauttia.*”

Osasto 14 oli erittäin hyvä. Tärkeintä oli se, että fysioterapeutista kuntoutusta oli useita kertoja viikossa. Aloin päästä vähän alkuun liikkumisen suhteen, mikä tarkoitti aluksi sitä, että itse nousin sängystä pyörätuoliin.

Antin kanssa liikkeelle

Tämän jälkeen minut siirrettiin eri osastojen ja parin tehosastokäynnin kautta lopulta Laakson osastolle kaksi. Siellä kauhistelimme heti sitä, että kuntoutus oli erittäin vähäistä, vaikka kyseessä oli kuntoutusosasto. Ja tällöin toipumiseni kannalta merkittävin henkilö, vaimoni **Laura Rissanen** etsi minulle fysioterapeutin. Kulut jouduimme tosin pääosin maksamaan omalla rahalla.

Ja meillä oli todella tuuria. Fysioterapeutiksi löytyi **Antti Mustalahti**, joka on todella loistava ja hänen ansiostaan olen nykyisin paljon paremmassa tilanteessa eli pystyn liikkumaan yhden kepin avulla. Kaikki perustui Antin loistavaan filosofiaan siitä, että kaikenlainen liikkuminen auttaa toipumistani ja fyysisen kunnon lisäksi parantaa henkistä hyvinvointia.



Panu Laturi Töölöntorilla alkuvuodesta 2022.

Kuva: Juha Laitalainen

Antin kanssa aloitimme siitä, että otimme käyttöön Eeva-telineen eli kävelytuen. Otin ensimmäiset askeleeni. Lopulta kävelin parhaimmillaan Eeva-telineellä noin 70 askelta osaston käytävällä loppusyksystä 2020, jolloin Antti päätti aloittaa rollaattoriharjoittelun. Rollaattorilla kävely lähti hitaasti käyntiin muutamasta askeleesta. Pääsimme vähän kerrassaan viiteenkymmeneen askeleeseen ja marraskuussa 2020 muutin sairaalasta palvelutalo Merenpisaraan Helsingin Arabianrantaan.

Antti jatkoi onneksi fysioterapeuttinani Merenpisarassa. Jatkoimme kävelyn harjoittelua ja aloin päästä säännöllisesti viiteenkymmeneen askeleeseen. Antti kannusti siihen, että aloin kulkea Merenpisaran sisällä rollaattorilla, vaikka aluksi käytin paljon pyörätuolia. Kuitenkin pääsin pyörätuoliin sängystä ilman nosturia. Ja kävimme pyörätuolilla avustajani kanssa vihdoin kaupungilla.

Antin selkeä tavoite oli, että pystyn siirtymään ennen pitkää pyörätuolista käyttämään rollaattoria. Tämä helpotti huomattavasti liikkumista, koska pyörätuolilla kaupungille lähteminen tai Merenpisaran ulkopuolinen liikkuminen oli lähes mahdotonta. Se oli niin raskasta. Minulla oli onneksi erinomainen avustaja, jonka kanssa kuljimme ympäri kaupunkia. Ja liikkuminen ei pelkästään paranna kuntoa, vaan pitää pään kunnossa.

Antin avulla pääsimme siihen, että rollaattorilla liikkumisen määrä lisääntyi vahvasti. Ja uskalsimme lopulta lähteä

kaupungille rollaattorin kanssa. Tämä oli minulle suuri asia. Erittäin merkittävää oli se, että Antti oli painottanut liikunnan olevan tärkeää koko ajan ja kaikissa hetkissä. Kun sain parannettua fyysistä kuntoa, niin ennen pitkää uskalsin lähteä jopa yksin rollaattorilla Merenpisaran ulkopuolelle lyhyille matkoille.

Golf kohensi tasapainoa monessa mielessä

Antti keksi golfin olevan hyvä kuntoutusmuoto siinä vaiheessa, kun olin vielä pyörätuolissa. Minun piti yrittää nousta seisomaan rollaattoria käyttämään. Suurin vaikeus oli se, että tasapainoni oli erittäin huono. Antti ja ystäväni Hästis GoGolfista houkuttelivat minut golf-simulaattorille. Parasta oli, että nousin pyörätuolista ylös, otin viisi askelta ja heiluin mailan kanssa, mikä auttoi valtavasti tasapainon parantamista. Se palautti tasapainon sellaiseksi, että rollaattorin käyttö tuli mahdolliseksi ja pääsin kulkemaan laajemmin ilman pyörätuolia.

Kuntoutumisen kannalta liikkuminen ei ollut golfin ainoa hyöty. Merkittävää oli se, että elämään tuli uusia asioita. Golf paransi henkistä kuntoani valtavasti, kun oli muutakin tekemistä kuin katsoa Netflixiä telkkarista. Golfista tuli uusi harrastus, joka jatkuu varmasti hyvin pitkään. Liikunnan ainoa tavoite ei olekaan fyysinen kunto vaan se, että henkinen hyvinvointi paranee.

Itse en olisi mitenkään toipunut ilman liikuntaa. Tärkeää oli, että vähän kerrallaan mennään eteenpäin. Parasta olivat Antin antama kannustus ja saavutetut konkreettiset tavoitteet. Aloimme kävelyssä tavoitella eri apuvälineillä aina matkassa yleisurheilun maailmanennätyksiä. Ensimmäinen maailmanennätys pituushypyssä, sitten kolmiloikassa. Ja siirryimme lopulta keihäänheittoon.

Keskeistä oli se, kun opin kulkemaan rollaattorilla itse ja pystyin lopulta itsenäiseen elämään. Muutin keväällä 2022 omaan asuntoon Merenpisarasta Töölöntorille. Kuntoutus Antin kanssa jatkuu edelleen ja kuntoni paranee päivä päivältä. Olen edelleenkin puolikuntoinen ja keskeinen ongelma on se, että en jaksa tehdä töitä kuten ennen, vaan väsyn nopeasti.

Ainoa keino parantaa tilannetta on liikkuminen. Antin kehotuksesta hankin Apple Watchin, jonka askelmittarista katson joka päivä päivän liikkuminen määrän. Askelia kertyy vähintään 6 000 päivässä ja parhaina päivinä nykyisin 10 000, jolloin kuntoni paranee koko ajan.

Liikunnasta ja sen merkityksestä puhutaan paljon. Usein kuvitelma ja mielikuva on se, että liikunnan pitää olla pitkiä lenkkejä tai kuntosalitreenejä. Pitäisi kuitenkin oppia kannustamaan ihmisiä arkipäiväiseen liikkumiseen ja saada jokainen ymmärtämään, että kaikki liikunta on hyvästä, sillä se parantaa sekä kuntoa että henkistä hyvinvointia. ♦

Todellinen suurmestari huomioi faninsa

Kahden suurmestarin täysin vastakkainen käytös hämmästytti Salpausselällä.

LAHDESSA JÄRJESTETTIIN 24.-26.3.2023 maastohiihdon maailmancupin päätöskilpailut. Kristallipallojen jako toi käytännössä kaikki maailman parhaat hiihtäjät Lahteen. Ja hiihtokansaa oli paikalla mustanaan, etenkin lauantaina ja sunnuntaina.

Lahten kisaviikonloppu oli myös Salpausselän kilpailujen 100-vuotisjuhla. Kaikki suomalaiset hiihtohuiput kisasivat Lahdessa. Väki tuli varmasti katsomaan kaikkia heitä, mutta takuuvarmasti suurmestari **Iivo Niskanen** oli suurin syy yleisöpaljouteen.

Iivo hiihti kilpaa vain sunnuntaina perinteisen 20 kilometrin yhteislähdössä. Hän veti joukkoa, päätyen sijalle 9. Se ei hiihtoyleisöä haitannut, sillä kolminkertaisen olympiavoittajan ja maailmanmestarin näkeminen tositoimissa antoi rahoille varmasti vastinetta. Mutta mitä Iivo teki kilpailun loputtua, kun fanit odottivat häntä pitkän aikaa nimikirjoitus- ja kuvauspisteellä? Hän viiletti puolijuoksua fanialueen ohi. Arvioilta noin puolet faneista pääsi Iivon kanssa yhteiskuvaan.

Edes kysyttäessä Iivolla ei ollut aikaa nimikirjoitukselle. ”*On vähän kiire*”, hän sai sanottua. Jos Iivo olisi suostunut antamaan nimikirjoituksen tai asettunut yhteiskuvaan kaikkien halukkaiden kanssa, niin se olisi vaatinut maksimissaan kaksi minuuttia. Mutta tähän hänellä ei ollut aikaa. Viisi noin 10-11-vuotiasta poikaa huomasi Iivon kiirehtivän fanialueella ja juoksi hänen peräänsä, mutta he jäivät nuolemaan näppejään.

Täysin päinvastaisesti toimi toinen suurmestari, norjalainen **Johannes Hosflot Kläbo**. Kläbolla oli aikaa joka ikiselle fanille kaikkina kolmena päivänä, joina hän kilpaili Lahdessa. Lauantaina fanialueelle tullessaan hän laittoi ensitöikseen kristallipallon ja saivat syrjään, ja antoi kaikille halukkaille nimikirjoituksen ja yhteiskuvan, usein molemmat samaan syssyyn. Kläbo oli iloinen, huoleton, eikä hänellä ollut kiire mihinkään. Samalla tavalla toimivat kaikki Norjan ja Ruotsin supertähdet. Ja kaikki Ranskan hiihtotähdet ja italialaiset – kaikki muut paitsi Suomen suurhiihtäjä.

Lahdessa katsojia oli viikonlopun aikana 50 000: perjantaina 10 000, lauantaina 25 000 ja sunnuntaina 15 000. Kun Kläbo jakoi nimikirjoituksia nuorille, niin stadionin fanialueen innokkain ihailijajoukko oli vain muutamia kymmeniä, murto-osa kisoja katsomassa olleista tuhansista katsojista.

Koko Norjan maajoukkue tietää superhiihtäjiensä merkityksen faneille. Lauantain sprinttien jälkeen fanialueen ohi kulkenut Norjan valmentaja sanoi Kläbon tulevan kymmenen minuutin päästä. Ilmaantuminen kesti tunnin ja 10 minuuttia, mutta kukaan fani ei poistunut paikalta. Odotus palkittiin, kuningas ei pettänyt fanejaan. On ilmeistä, että Norjassa PR-toiminta fanien kanssa kuluu ”koulutukseen” yhtä olennaisesti kuin varsinaiseen tuloksen tekemiseen liittyvät kunnokohottaminen ja tekniikan kehittäminen.

Sain maajoukkuekuviot hyvin tuntevasta norjalaisläheteestä tietää, että muutamia vuosia sitten norjalaishihtäjät olivat saaneet runsaasti arvostelua osakseen ylimielisestä käyttäytymisestä, minkä jälkeen asiaan oli puututtu. Tänä päivänä ladulla ylivoimaiset norjalaiset joutuvat olemaan entistä huolellisempia: ylimielisyys muuta hiihtomaailmaa ja faneja kohtaan ei saa näkyä muussa toiminnassa. Ruotsalaisilla suhtautuvat asiaan ilmeisesti samalla tavalla.

Rahalla saa ja hevosella pääsee?

Iivon toiminnan huomasi myös järjestyksenvalvoja. Hän totesi, että ”*onneksi muilla suomalaisilla oli sentään aikaa faneille*”. MM-hopeajoukkueen toisilla viestimiehillä oli aikaa kaikille faneille niin paljon kuin kysyntää oli. **Risto-Matti Hakola** ja **Perttu Hyvärinen** jopa nostivat nuorimpia lapsia aidalle, jotta yhteiskuvasta tulisi paras mahdollinen. Ihailtavaa huomioimista. **Kerttu Niskanen** meni fanialueen ohi ripeästi, mutta antoi silti nimikirjoituksen ja yhteiskuvan kaikille halukkaille.

Remi Lindholmilla, kuten joillakin Norjan supertähdillä, oli aikaa jopa vaihtaa jopa muutama sana lasten ja nuorten kanssa. Muina päivinä esimerkiksi **Jasmin Kähärä** ja **Jasmi Joensuu** olivat fanien tavattavissa stadionin ja fanialueiden ulkopuolellakin, Jasmi jopa fanikorttiansa kera. Fanialue on myös oiva tilaisuus antaa tunnustusta hiihtäjille. **Pål Golberg**, **Hyvärinen** ja **Niko Anttola** kiittivät kohteliaasti, kun heitä onniteltiin kauden hiihtomenestyksestä.

Kokeneena ja menestyneenä urheilijana livo oli varmasti muistanut ottaa vaihtovaatteet ja palautusjuomat stadionille mukaansa. Kaikille on varmaan käynyt selväksi livon voiton-tahto: ehkä 9. sija oli niin karvas pettymys, että ajatukset olivat vain häviössä. Eräs paikalla ollut äiti kertoi, että yhteiskuvaa lapsensa kanssa pyydettyä livo oli vastannut, että nopeasti sitten, sillä jos hän antaa yhden kuvata, niin hän antaa suostumuksen kaikille. Kläbo ei joutunut, vaan hän halusi. Palkintojen jakoon livolla ei ollut kiire ja maailman-cup oli juuri päättynyt.

Valistunein arvaus oli, että livolla oli kiire omaan VIP-tilaisuuteensa. Siihen olisi päässyt mukaan perjantaina 119 eurolla, lauantaina 229 eurolla ja sunnuntaina 159 eurolla, ja päälle vielä arvonnalisävero. **Janne Ahosellakin** oli omat VIP-tilaisuutensa, mutta liput olivat hieman halvempia. Järjestäjien nettisivuilla ei eritelty VIP-tilaisuuksien järjestäjiä, mutta livo-kin sai tuloista varmasti oman osuutensa.

Urheilu- ja messukeskuksen valotaululla komeili koko viikonlopun *livo Niskanen VIP*. Mainoksen mukaan pakettiin kuului rento livo Niskanen. Fanialueella rentoudesta ei ollut tietoaakaan. Voittajana on tietysti helppo hymyillä, mutta urheilijaa mitataankin juuri tappion hetkillä.

Ajattelevatko urheilijat esikuvavaikutustaan?

Huippu-urheilijan pitää olla terveellä tavalla itsekäs, muuten ei suursaavutuksiin välttämättä yllätä. Itsekkyyden ei ole tuntematon käsite Kläbollekaan, kun hän miettii missä ja kenen kanssa hän valmistautuu arvokisoihin. Mutta Lahdessa hänen epäitsekkyytensä oli jopa ylitsepurseavaa. Stadionin pressialueella hän ensin jutteli kaikkien toimittajien kanssa niin pitkään kuin he halusivat, ja jatkoi samaa linjaa fanien kanssa.

Itsekkäämpi ja palautumistaan miettivä urheilija ei olisi viettänyt jaloillaan kilpailujen jälkeen puoltakaan siitä ajasta,

mitä Kläbo teki Lahdessa. Miten ylivoimainen hän olisikaan, jos hän olisi esimerkiksi parisprintin jälkeen lähtenyt majoipaikkaan lepäämään, kun edessä oli vielä kaksi tärkeää kilpailua. Hän ei valita haastatteluissa pitkistä kaudesta ja väsymyksestä, koska hiihto on hänen työnsä. Kaikissa haastatteluissa hän hehkuttaa, miten mukavaa kaikkialla on hiihtää kilpaa. Vaikka hän on vasta 26-vuotias, kuntopohja on niin rautainen, että MM-kisaurakoinnin ja peräjälkeen hiihdettyjen 50 kilometrin kilpailujen jälkeen hänet nähtiin myös Drammenissa, Falunissa, stadionsprintissä ja Lahdessa kaikissa kilpailuissa, usein voittajana. Kläbo haluaa hiihtää kilpaa ja tehdä samalla rahaa.

Kläbon suuruutta eivät ilmennä vain lukuisat voitot tai loistava hiihtotekniikka. Nimenomaan muiden ominaisuuksiensa vuoksi hän on mitä parhain suurlähetteläs hiihdolle ja koko urheilumaailmalle. Toivottavasti livo edes ulkomailla huomioi kaikki faninsa, samaan tapaan kuin Kläbo teki Suomessa. Kläbo on jo nyt valtavan suosittu myös Suomessa ja Lahden esiintymiset varmasti vain lisäsivät hänen suosiotaan. Iivon ilmeestä näki, että ehkä hänkin olisi tahtonut antaa aikaa kaikille, mutta ei jostain syystä siihen pystynyt.

Urheilujohtajat perustelevat usein urheilun tärkeyttä sillä, että esikuvat innostavat lapsia ja nuoria liikkumaan. Väite on totta, mutta vain puoliksi. Vaikuttaa nimittäin siltä, että esikuvat kyllä innostavat, mutta vain jo ennestään liikkuvia ja harrastavia (Liikunta & Tiede-lehti 5/2022). Vähän liikkuviin esikuvavaikutus ei tehoa, vaikka juuri heidät pitäisi saada innostumaan liikkumisesta. Innostavalla ja arvostavalla suhtautumisella heihinkin voisi kenties vaikuttaa.

Hiihdosta uhkaa tulla eliittilaji ja mielikuvaa ei helpota, jos nimikirjoituksen esikuvulta saa vain VIP-tilaisuudessa. Ennen Lahtea käytiin vilkasta keskustelua lasten ja nuorten harrastamisen hinnasta, eikä hiihto ole suinkaan halvimpia lajeja. Maaliskuun lopussa useassa media uutisoi laajasti hiihdon päävalmentajan **Teemu Pasasen** suuresta huolesta hiihdon harrastajamäärien suhteen Suomessa. Supertähdet vaikuttavat suuresti siihen, miten hiihto saa kaiken tasoisia pysyviä harrastajia, jottei laduilla nähdä vain harvoja hyvin pärjääviä. Norjan hiihdon suurin valttikortti on erittäin suuri harrastajapohja, joka on tosin viime vuosina pienentynyt.

Iivo Niskanen käyttös Lahdessa hämmästytti, sillä hän ei ole (aina) profiloitunut vain itsekkäänä omiin asioihin keskittyvä urheilijana. Rentoa vitsailua tulee mediassa tämän tästä. Huumori on kukkinut mm. Viaplayn hiihtolähettyksissä, kun hän on ostanut nuoria hiihtämään ryhdikkäänä, eikä kyyryssä kuten Kerttu Niskanen.

Mestaruudet ja menestys jäävät historiankirjoihin ikuisiksi ajoiksi, mutta aikalaiset muistavat myös millainen urheilija on ollut ihmisenä. Yrittäkäämme siis jokainen huomioida toiset avoimesti ja arvostavasti, niin ensitapaamisissa kuin muutenkin, vaikka emme olisikaan suuria tähtiä. Vaatimukset kuitenkin kasvavat korkeamman yhteiskunnallisen aseman myötä. Esimerkiksi Olympiakomitean huippu-urheilijohtajaksi hakenut kokenut yritysjohtaja ja raa’an kestävyyslajin MM-voittaja ja huippu-urheilun vaatimukset läpikotaisin tunteva **Valentin Kononen** olisi ollut mainio valinta pestiin. Valituksi tuli kuitenkin mitä kohteliaain ja huomaavaisin **Matti Heikkinen**. Luultavasti nämä muut asiat olivat se syy, miksi juuri Matti haluttiin suomalaisen huippu-urheilun nuorekkaaksi keulakuvaksi ja johtavaksi päättäjäksi, urheilullisen menestyksen ja arkipohjaisten vaatimusten tuntemisen lisäksi. ♦

SIIRI KUMPULA, LitK

harjoittelija
Mieli liikkeelle -hanke
Likes JAMK
siiri.e.kumpula@student.jyu.fi

HEIDI MALKKI, LitK

harjoittelija
Mieli liikkeelle -hanke
Likes JAMK

Hyvinvointiparadoksi

Kun ihminen aloittaa opinnot, hänen on totuttava elämänvaiheeseen liittyviin erilaisiin vastakohtiin. Vapaus ja mahdollisuudet ovat oleellisia teemoja opiskelijan arjessa: päivät voi viettää kiinnostavien aiheiden parissa ja illat on varattu harrastuksille, ystäville ja yhteisöllisille tapahtumille. Kokoaikaisen opiskelun maailmassa ei omisteta ja leimata kellokortteja.

Vapaudesta huolimatta opiskelijan on saatava asioita aikaan. Esseet, harjoitustyöt ja luentopäiväkirjat täytyy tehdä ja tentteihin pitää valmistautua. Opintojen etenemiseen kannustavat omien tavoitteiden lisäksi opintotukietuuksien nivoutuminen suoritettuihin opintopisteisiin ja tutkinto-oikeuden suorittamiseen rajattu aika. Opiskelun ohella voi olla myös välttämätöntä työskennellä osa-aikaisesti oman talouden turvaamiseksi.

Opiskelijaa kannustetaan opettelemaan aikatauluttamista, kehittämään akateemisten tekstien lukutaitoa ja muokkaamaan aiemmin omaksuttuja opiskelutekniikoita korkeakouluun sopiviksi. Verkostoja olisi hyvä rakentaa heti ensimmäisistä minuuteista lähtien. Nämä tehtävät vaativat erityisesti henkisiä ja sosiaalisia voimavaroja, joten omasta jaksamisesta on myös tärkeää pitää huolta.

Opiskelijoiden hyvinvointia ovat viime aikoina heikentäneet suureksi koettu työmäärä, poikkeukselliset olosuhteet ja uusiin käytänteisiin sopeutuminen. Omien voimavarojen tarkkailu lienee melko yleistä, ja uskoisimme kanssaopiskelijoiden olevan kiinnostuneita käytännön keinoista edistää omaa hyvinvointiaan. Voidakseen nykyistä paremmin, kannattaa kiinnittää ensisijaisesti huomiota uneen, liikkumisen lisäämiseen sekä riittävään ja monipuoliseen ravintoon.

Suorituspainetta hyvinvoinnista

Omaa jaksamista tulisi tarkastella kokonaisuutena, joten hyvinvointia edistääkseen voi muun muassa kävelemällä luonnossa, tekemällä tietoisuusharjoituksia, tauottamalla istumista työskentelyn lomassa, antamalla aikaa luovuukselle, kirjoittamalla kiitollisuuspäiväkirjaa, lukemalla muutakin kuin ammattikirjallisuutta, harjoittamalla niska-hartia-seudun lihasvoimaa ja tekemällä asioita, jotka ovat itselle mieluisia. Hyvinvointi alkaa nopeasti tuntua uudelta loppumattomalta tehtävälitalta, ja siihen kietoutuu melko ristiriitaisesti suorittamisen ja kuormittavuuden piirteitä.

Maailma on täynnä erilaista tietoa oman hyvinvoinnin edistämisestä ja uutta tulee joka päivä. Tietoa voi etsiä, mutta se myös tulee nykyään luoksemme pyytämättä ja kohdenneusti. Etenkin sosiaalisen median kanavien kautta on vaihtontaa havaita asioita, joita juuri sinunkin tulisi tehdä, sillä hyvinvointi on tämän hetken yksi trendikkäimmistä aiheista. Uusien hyvinvointia edistävien keinojen oppiminen voi olla innostavaa ja mukaansatempaavaa. On lukemattomia vaihtoehtoja, joiden joukosta voi valita itselleen omaan arkeen sopivia toimintatapoja.

Informaatiotulva voi toisaalta aiheuttaa paineita ja riittämättömyyden kokemuksia. Itsestä huolehtiminen muuttuu hankalaksi ja aikaa vieväksi suoritukseksi, jolloin sen toteuttamiseen ei välttämättä ole riittävästi voimavaroja.

Paine ja stressi hyvinvointiteoista voivat kumota jaksamista tukevat hyvät vaikutukset ja samaan aikaan aiheuttaa lamaanusta: on inhimillistä olla tekemättä mitään, kun kokee, ettei pysty tekemään tarpeeksi.

Ole itsellesi armollinen

Hyvinvointi ei tarkoita suurta elämäntapamuutosta tai vaadi kaiken-

kattavaa ymmärrystä ja osaamista terveyden edistämisestä. Voimme yhdistää arkeemme hyvinvointiamme tukevia ja edistäviä tekoja, vaikka jollain elämän osa-alueella asiat ovat keskeneräisiä tai ratkaisemattomia.

Omia voimavaroja on usein järkevää ja mielekästä tarkastella aiempaa lempeämmästä ja yksilöllisemmästä näkökulmasta. Rinneriehatapahtumassa ulkoilu tai puolitoista tuntia kestävä opiskelijalounaat ystävien seurassa kasvattavat arjen voimavaroja omalla tavallaan. Armollinen ja hyväksyvä suhtautuminen omaan keskeneräisyyteen tukee jo itsessään hyvinvointia ja ohjaa sopivien hyvinvointitekojen valintaa.

Mielestämme laiskuus ja saamattomuus kuuluvat hyvinvointisanastoon yhtä lailla kuin stressinhallinta ja liikkuminen. Välillä elämäntilanne kuormittaa niin paljon, että salitreeneistä on enemmän haittaa kuin hyötyä, vaikka se olisikin kalenteriin merkattu. Tällöin kehomme ja mielemme kaipaavat nimenomaan koti-iltaa television ääressä, mikä myös tulisi nähdä omia voimavaroja tukevana valintana ilman huonon omantunnon kokemuksia. Jos itselleen asetetut terveyttä, vireyttä ja parempaa vointia koskevat vaatimukset kasvavat huomaamatta, hyvinvoinnin kohentumisen sijaan seurauksena voi olla uupuminen tai voimavarojen ehtyminen. ♦

Laiskuus ja saamattomuus kuuluvat hyvinvointisanastoon yhtä lailla kuin stressinhallinta ja liikkuminen.



JOUKO KOKKONEN

Liikunta & Tiede 60

Osastojako selkeytti lehteä



Terveysliikunta näkyi 2000-luvun alussa Liikunta & Tieteen palstoilla. Tutkimusartikkelit vakiinnuttivat paikkansa lehdessä.

LIIKUNTA & TIEDE ALKOI JULKAISTA vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita vuonna 2000 aluksi erillisenä liittteenä. Pauli Vuolle kertoi numerossa 1/2001 toimituskunnan pohtineen lehden ”normaalinumerojen” ja tieteellisen artikkelijulkaisun suhdetta. Johtopäätöksenä oli, että ne ovat selvästi erilaisia, mutta toisiaan täydentäviä liikuntatieteellisen tiedon välittäjänä.

”Nimensä mukaisesti tutkimusartikkelijulkaisu on tieteellisten julkaisujen pelisäännöllä toimitettu, pääsääntöisesti liikuntatieteen eri alueiden alkuperäisraporttien julkaisufoorumi.

Normaalinumeroon tarjottavien ja siihen hyväksyttävien artikkelien ensisijaisena kriteerinä on tutkimustiedon sovellutusten etsiminen, arviointi ja pohdiskelu jonkin ammatillisen käytännön, esim. liikunnanopetuksen tarpeista käsin. Normaalijulkaisut ovatkin usein jonkin liikuntakulttuurin ajankohtaisen asian ympärille painotetusti rakentuvia teemanumeroja.”

Terveystieteiden tutkijana tunnetuksi tullut professori Lasse Kannas toimi päätoimittajana numerosta 3/2002 vuoden 2004 loppuun. Kannas käsitteli ensimmäisessä pääkirjoituksessaan lasten ja nuorten liikuntaa, joka oli noussut julkiseen keskusteluun.

”Huolissaan ollaan mm. nuorten fyysisen kunnon eräiden osa-alueiden heikentymisestä, erityisesti kestävyyskunnan. Kuntoerot nuorten välillä ovat parin viime vuosikymmenen aikana kasvaneet.

Hämmennystä tulkintoihin on aiheuttanut toisensauntainen trendi, jonka mukaan vapaa-ajan liikuntaharrastus ei ole kuitenkaan osoittanut hiipumisen merkkejä – pikemminkin päinvastoin. Dramaattisesti liikunnallisesti passivoitunut vuorokauden aikainen ajankäyttö nakertaa uuden sukupolven kunto-ominaisuuksia ehkä enemmän kuin organisoitujen liikuntaharrastuksien mahdolliset muutokset. Nyt onkin erityisen ajankohtainen tilaus liikkumattomuuden tutkimusohjelmalle liikunnan tutkimisen rinnalla.”

Vuonna 2004 Kannas pohti (L&T 2/2004) murrosiän saavuttaneen terveystuotteen tulevaisuutta. Käsitteen keskusteluun tuoneen Ilkka Vuoren mukaan tarkoituksena oli markkinoida liikuntaa. Kannaksen mukaan kyse oli myös poliittisesta strategisesta käsitteestä.

”Tulevat vuodet osoittavat, miten nuori termitulokas on kasvukipunsa kestänyt. Onko täällä liikunnan uudehkolla etunimellä pysyvämpää käyttöä hyvinvointiallakassamme. Hie-



man varttuneemmista kaimoista ei ole puutetta. Käytössä on jo sellaiset kutsumanimet kuin kunto, virkistys, hyöty ja arki.”

Kannaksen mielestä liikuntapoliittisessa keskustelussa terveysliikuntaan suhtauduttiin edelleen hieman pidättyvästi. Hän veikkasi, että terveysliikunta saa käsitteenä kantavuutta, kunhan ymmärrys sen sisällöstä paranee. Jälkiviisaana voi sanoa jossain määrin näin käyneen. Kannaksen käyttämä liikkumattomuus-sana lähti sen sijaan kovempaan liitoon.

Kannasta seurasi päätoimittajana **Katriina Kukkonen-Harjula**. UKK-instituutissa tutkijan työskennellyt Kukkonen-Harjula kertoi numerossa 1/2005 edustavansa terveysliikuntaa ja sen edistämistä. Hän nosti esiin Yleisradion *Suomi liikkeelle* -hankkeen ja Liikuntatieteellisen Seuran koordinoiman *Liiku terveemmäksi* -viikon.

Vuosina 2009–2014 päätoimittajana toimi liikuntasosiologi **Pasi Koski**. Hän kiitteli vuonna 2010 *Liikunta & Tiede* -lehden tutkimusartikkeliosion luoneen suomalaistutkijoille merkittävän julkaisukanavan. Koski tarkasteli samalla kriittisesti tieteellisen julkaisemisen yksipuolistumista etenkin yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

”Allekirjoittaneen on joskus vaikea ymmärtää, miten noin kymmensivuinen tutkimustuotantokoneiston tuottama artikkeli on ikään kuin automaattisesti arvokkaampi kuin pitkäjänteisen tutkijatyön tuloksena syntynyt monografia, jossa jokin teema-alue on otettu laaja-alaisesti haltuun. Usein moisen koneiston tuotokset ovat muodollisesti moitteettomia mutta sisällöllisesti varsin vähän uutta tietämystä tuottavia. Niiden etuna tietysti on, ettei lukemiseen kulu paljoa aikaa ja toiseksi, kun tutkimustuloksia raottaa vain vähän kerrallaan, on mahdollista hankkia enemmän pisteitä instituutin bonuslaariin.”

Lehdessä saivat 2000-luvulla ja 2010-luvun alussa palstatilaa mm. eettiset kysymykset, doping, tasa-arvokysymykset sekä liikunnan ja talouden kytkökset. Sen sijaan kasvaneen maahanmuuton merkitys liikuntakulttuurille jäi vähälle huomiolle.

Monipuolinen sisältö paremmin esille

Lehti oli julkaissut 1990-luvun lopulta lähtien keskustelusivut-otsikolla osiota, jossa ilmestyi kirja-arvioita ja mielipidekirjoituksia. Osio oli painettu kustannussyistä ohuemmalle kellertävälle paperille. Osastojako jämäköityi vuodesta 2006 alkaen, kun Polttopisteessä-palsta alkoi ilmestyä vuonna 2006. Sille ovat kirjoittaneet yleensä puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja toisinaan myös pääsihteeri. Vuosituhannen ensimmäisen kymmenluvun lopulla alkoivat myös edelleen ilmestyvät emerituksen ihmettelut ja opiskelijan ounastelut.

Tutkimusuutisia *Liikunta & Tiede* alkoi julkaista säännöllisesti vuonna 2007. Niitä oli ilmestynyt aiemminkin, mutta seuranta muuttui uudistuksen myötä järjestelmällisemmäksi. Uutisia keräisivät aluksi biotieteistä **Kari Kalliokoski** ja pedagogikasta **Arja Sääkslahti**. Ajatuksena oli myös, että eri alojen suomalaistutkijat voisivat uutisoida omista kansainvälisissä julkaisuissa ilmestyneistä raporteistaan *Liikunta & Tiede* -lehdessä.

”Lähetä lyhyt tutkimusuutinen julkaisemastasi artikkelista. Laadi tutkimusuutinen selkeäksi ja tiiviiksi, laajuudeltaan maksimissaan 2000 merkkiä (välimerkit mukaan lukien) käsitteväksi. Otsikoi se lyhyesti niin, että otsikko kertoo olennaisen tutkimuksen tuloksista. Rakenna teksti niin, että esittelet merkittävimmät tulokset, miten tutkimus oli tehty ja lopuksi johtopäätökset. Pohdi lyhyesti myös tulosten soveltamista käytäntöön. Liitä loppuun alkuuperäisen tutkimusartikkelin julkaisutiedot ja omat yhteystietosi.”

Tutkijoille esitetty toivomus ei herättänyt vastakaikua, joten tutkimusuutisten sisällöksi tuli eri alojen kansainvälisten tutkimustulosten välittäminen lukijoille toimituspäällikkö **Leena Niemisen** laatiman ohjeistuksen pohjalta. Liikuntasosiologina tiimiin liittyi **Hanna Vehmas** vuonna 2009. Psykologian uutisia alkoi ilmestyä seuraavana vuonna **Anu Kangasniemen** kokoamina.

Tutkimusuutisten kirjoittajat ovat vaihtuneet vuosien varrella, mutta niiden arvo lehden sisältönä ja myös verkkojulkaisemisessa on korostunut. Väitösuutiset ilmestyivät lehteen 2000-luvun lopulla. Aluksi ne olivat hiukan toimitettuja väitöstiedotteita. Lehti oli toki julkaissut jo aiemmin uutisia liikuntatieteellisestä tiedekunnasta väitelleistä, mutta seuranta laajeni kattamaan liikuntaa ja urheilua eri yliopistoissa ja korkeakouluissa sivuavat väitöstutkimukset. Väitösuutisten muoto on muuttunut 2020-luvun alussa lyhentymään tiivistykseksi päätuloksesta.

Myös kirja-arviot saivat oman osionsa ja lehdessä alkoi ilmestyä ajankohtaisista aiheista lyhyesti kertova Ajas-palsta. *Liikunta & Tieteestä* edelleen löytyvät osiot alkoivat olla koossa. ♦

Liikuntapoliittista kuohuntaa Jyväskylän kesässä

JYVÄSKYLÄN URHEILEVA KESÄ -KONGRESSI oli esillä laajasti *Stadionin* numerossa 4/1973. Tapahtuma herätti laajaa huomiota tiedotusvälineissä. **Pertti Mustosen** mukaan kongressissa oli liiaksi ohjelmaa ja lisäksi keskustelu jumiu-tui poliittiseksi kiistelyksi.

”Liikuntapoliittiseen keskusteluun ja sen sosiaaliseen ilmastoon sisäistyneet valittivat Jyväskylän keskustelujen jää-tyneen eri ajatuksellisten, aatteellisten blokkien hedelmät-tömään yksinpuheluun, jossa toisen osapuolen argumentit eivät jättäneet toisen osapuolen muuriin naarmuakaan.”

Raija Mattilan mukaan oli perusteltua kysyä, oliko huip-pu-urheilu aihe, johon Jyväskylän urheiluvassa kesässä oli syytä keskittyä. Väestön valtaosan liikuntaongelmat jäivät sivuun. Ne olivat aiheena Sosialistisen Terveysrintaman ja Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan järjestämässä *Urhei-lua huipuille vai liikuntaa kaikille* -varjotapahtumassa.

Kainu Mikkola näki, että Jyväskylässä olivat vastakkainen sosialistit ja urheilun teknokraatit. Hänen tulkintansa heijaste-li Suomen valtakunnan urheiluliiton näkemyksiä. Kahden leirin ideologiat ponnistivat eri pohjilta:

”Toisen ideologia on sosialismi ja urheilun käyttäminen sen hyväksi, toisen ideologia on, ei suinkaan kapitalismi, vaan luokkatavoitteista vapaa itseisarvoinen urheilu.”

Mikkolan mukaan eri leirien edustajien liikuntapoliittinen asiantuntemus ei kohdannut. Porvarilliset urheilumiehet tunsivat hyvin urheilun arjen, mutta varsinkaan marksilaisesta yhteiskuntateoriasta heillä ei ollut juurikaan käsitystä. Sosialisteilla oli teoria hallussa. Asetelma johti Mikkolan mielestä ohipuhumiseen ja jyrkkiin kannanottoihin.

Professori **Jeddi Hasan** käsitteli *Urheilua huipuille vai lii-kuntaa kaikille* -tapahtumassa liikuntaa ja työolosuhteita. Hänen mukaansa työliikunnan tavoitteena oli oltava työn-tekijöiden tietoisuuden kohottaminen, ei työvoiman uusintaminen pääomien kasaamiseksi tuotantovälineiden omis-tajille.

”Työväenluokan liikunnanharjoituksen on oltava työväen-liikkeen osa ja sen on kyettävä lisäämään joukkojen kaikin-puolista taisteluvoimaa. Tämä merkitsee sitä, että työväen-luokalla on oltava oma itsenäinen liikuntajärjestönsä, joka toimii sen omilla ehdoilla objektiiviseen yhteiskuntanäkemykseen tukeutuen.”

Tiedotusvälineiden urheiluaineistoa tarkastellut profes-sori **Pertti Hemánus** näki urheilusisältöjen olevan ennen kaikkea viihdettä, mutta voivan myös vaikuttaa vastaan-ottajiensa maailmankuvaan. Viihteellisyys perustui urhei-lun helppotajuisuuteen, dramaattisuuteen ja sen tarjoa-maan harmaasta arjesta pois vievään purkautumisväylään. Viihteellisuuden rinnalla urheilu ylläpiti maskuliinisia, kil-

pailuhenkisiä, nationalistisia ja etnosentristisiä asenteita ja arvoja. Urheilutoimittajien Hémanus näki olevan enemmän huippu-urheilun ja yhteiskunnan heijastajia kuin vallankäyt-täjiä.

Dosentti **Ilkka Vuoren** mukaan urheilussa toimivan lää-kärin ensisijaisena tehtävänä oli terveyden säilyttäminen ja parantaminen, eikä esimerkiksi suorituskyvyn parantami-nen millä keinolla hyvänsä. Lääkärin oli keskityttävä harjoit-telun fysiologisiin vaikutuksiin, harjoitus- ja kilpailusuori-tusten kehittämiseen mahdollisimman vähän terveystarpeita aiheuttaviksi, urheiluvammojen ehkäisyyn ja lääkeaineiden sekä lääketieteellisten menetelmien väärinkäytön ennalta-ehkäisyyn.

Hiihtoliiton toimitusjohtaja **Hannu Koskivuori** puolusti kansainvälistä olympialiikettä, joka oli hänen mielestään joutunut kohtuuttoman kovan arvostelun kohteeksi. Hänen mielestään Kansainvälisen olympiakomitean pitkäaikainen puheenjohtaja **Avery Brundage** oli ollut oikeassa taistelles-saan itsepintaisesti kaupallisuutta vastaan.

”Olympialiike on aina ajanut kansainvälisen rauhan asiaa. Sen toiminta on ollut sotaa ehkäisevää ja siinä mielessä rakentavaa. Nykyisessä repivässä ja riitaisessa elämänme-nossa kaivattaisiin nykyistä enemmän meitä kaikkia yhdistä-viä ja ystävyyttä edistäviä tapahtumia.”

Juha Rantakari käsitteli liikuntavälineiden suunnit-telua. Hän näki suunnittelun tapahtuneen pääosin fyysi-sesti aktiivisten, motorisesti lahjakkaiden nuorten miesten ehdoilla. Välineitä tuottivat yritykset, jotka suunnittelivat niitä yhdessä kilpaurheilujärjestöjen ja huippu-urheilijoiden kanssa.

”Tässä prosessissa jäivät lasten, naisten, nuoruusiän ohit-taneiden miesten, vanhusten, kuntoliikkujien ja erityisryh-mien, kuten esim. erilaisten vammaisten tarpeet huomioi-matta.”

Liikuntavälineiden suunnitteluun Rantakari kaipasi tur-vallisuuden ja terveellisuuden huomioimista. Kestävyys ja edullisuus olivat myös tärkeitä ominaisuuksia, jotta kaikki halukkaat voisivat hankkia välineitä. Rantakari ehdotti, että välineiden suunnittelun ohjaaminen ja valvonta olisi annet-tava opetusministeriön urheilurakennustoimistolle.

JOUKO KOKKONEN

Rullaluistelija harjoittelemassa Helsingin Kaivopuistossa 1980–1990-lukujen vaihteessa.
Kuva: Antero Aaltonen





Kunnossa koko kansakunta?

Natalia Mehlman Pertzela: Fit Nation. The Gains and Pains of America's Exercise Obsession.

The University of Chicago Press 2022, 424 s.

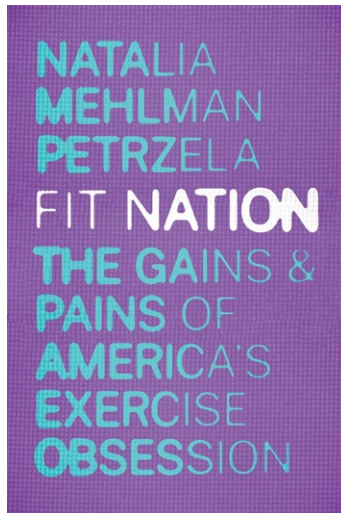
NATALIA MEHLMAN PERTZELA JOHDATTA lukijansa yhdysvaltalaisen ”pakkomielteisen liikunnan” pariin kertomalla 15-vuotiaasta pojasta, joka pystyi toistuvasti liivaamaan maksamatta kuntosalille, kun hänellä ei ollut enää varaa kausikorttiin. Nuorukainen joutui tekemisiin poliisin kanssa, mutta virkavalan edustaja päätyikin tukemaan häntä salimaksuissa.

Esimerkki kuvaa tilannetta Yhdysvalloissa. Liikunnasta on tullut monessa mielessä täysimittainen kulutushöydyke, jonka tavoittelu voi olla pakonomaista. Toisaalta se tuo sosiaalista pääomaa, josta ollaan valmiita maksamaan paljon. Liikuntabisneksen kuuluvat myös jatkuvasti uudistuvat tuotteet ja yhä uusia toiveita herättävä elämystarjonta: juuri tällä menetelmällä parannat elämäsi laatua.

New Yorkissa toimivan liberaalin The New Schoolin historian apulaisprofessorina toimiva Mehlman Pertzela piirtää laajan kaaren yhdysvaltalaisen liikuntakulttuurin ja etenkin kaupallisen liikuntapalveluiden kehityksestä. Liberaali ja 2020-luvun feministinen näkökulma näkyvät, mutta kyse on ehdottomasti täysipainoisesta tutkimuksesta, vaikka varmaan tästäkin teoksesta joku ”wokettamista” löytää.

Yksityiskohtia on amerikkalaisen tarinankerronnan hengessä jopa hengästyttävän paljon, mutta pääosa niistä palvelee kokonaisuutta. Kuntosaliohjaajana edelleen toimiva kirjoittaja lähtee liikkeelle 1900-luvun alusta, jolloin kuntoilu oli outo alakulttuuri ja päätyy 2020-luvulle, joka suorastaan vaatii harrastamaan liikuntaa. Saman ajanjakson aikana arkisen liikkumisen määrä on vähentynyt, mikä Mehlman Pertzela jättää yllättävän vähälle huomiolle 1920-luvun havaintojen jälkeen.

Mehlman Pertzela tuo hyvin esille elintason nousun, median muutoksen ja tekniikan kehityksen vaikutukset liikuntakulttuuriin. Vapaa-ajan kuntoliikunnan nousu alkoi vähitellen 1950-luvulla, kun Yhdysvallat vaurastui nopeasti. Ja Amerikassa ei ollut ainoastaan televisiosaarnaajia, vaan myös miljoonayleisöitä saavuttaneita ruutu-



jumppauttajia jo 1950-luvulta lähtien. VHS-videot tekivät puolestaan elokuvatähti **Jane Fondasta** myös maailman kuuluisimman aerobikkaajan. Aerobicin kanssa kilpaili **Judi Sheppard Missetin** kehittämä jazzercise. Sheppard Missetin yrityksestä tuli yksi toimilupien myyntiin perustuvan liiketoiminnan uranuurtajista liikunta-alalla.

Kuntosali- ja liikuntabisneksen moninaiset juuret tulevat kirjassa monipuolisesti esille. Ala on saanut vaikutteita mm. joogasta, pilateksesta, tanssista ja voimailusta. Sillä on lähtökohtia myös seksuaalivähemmistöjen alakulttuureissa. Jalkine- ja tekstiilivalmistus lähti mukaan toden teolla 1970-luvulta alkaen. Esimerkiksi Nike vauhditti naisten juoksuharrastuksen kasvua, mutta kompuroi aerobic-saleilla.

Liikunnan harrastuksen sukupuolittuneisuus tulee vahvasti esille kirjassa ja näyttää olleen Yhdysvalloissa jyrkempää kuin Suomessa, vaikka yhtäläisyyksiäkin on. Vahvoja eroja piirityy etnisyyden pohjalta. Liikunta on monelta osin kehittynyt valkoisen keskiluokan ehdoilla. Suomessaakin voi toisaalta nähdä keskiluokan hyötynneen eniten liikuntainvestoinneista.

Liittovaltion alkoi kiinnittää huomiota kansalaisten kuntoon 1950-luvun kylmän sodan vuosina. Mehlman Pertzela tarkastelee kriittisesti ponnistuksia. Presidentit **Dwight D. Eisenhowerista Barack Obamaan** ovat joutuneet huomaamaan, että kansa ei kampanjoiden liiku juurikaan enemmän. Obaman kauden *Let's Move* -kampanjalle antoi kasvat **Michelle Obama**, joka toi esille, että tärkeintä ovat liikunnan ilo ja terveelliset elämäntavat. **Donald Trump** irvaili valtaan päästyään Obamien ponnistuksille

ja korosti, että syököön ja liikkukoon jokainen niin paljon kuin haluaa.

Liikunnassa ei pelata Yhdysvalloissa senteillä. Yksin kuntosalibisneksessä pyörii Mehlman Pertzelan mukaan 40 miljardia dollaria (36,4 miljardia euroa). Summa on liki 45 prosenttia Suomen valtion vuosibudjetista. Silti vain noin 20 prosenttia yhdysvaltaisista liikkuu säännöllisesti ja puolet salijäsenyyden lunastaneista ei käy treenaamassa. Rahaa liikkuu, mutta se ei liikuta kovin tehokkaasti.

Käytännöt ja toimintakulttuurit ovat sidoksissa yhteiskuntaan. Ei ole silti liioiteltua väittää, että etenkin suomalaiset aikuisille suunnatut liikuntapalvelut ovat liikahtaneet Amerikan meiningin suuntaan 1980-luvulta lähtien. Niin vahvaa jenkkiporttisuus on kulttuurisesti.

JOUKO KOKKONEN



Pelissä koko elämä

Tony Salmelainen, Arto Kuuluvainen ja Jukka Vuorio: Elämän pelikirja. Rakkaudesta urheilijoihin.

Hockey Tiger Oy, 158 s.

SAIN KÄSIINI TUNTEIKKAAN TEOKSEN.

Kuten nimikin sanoo, se on tehty rakkaudesta urheilijoihin. Kansien väliin kudottuihin yhteentoista tarinaan on helppo samaistua, vaikka en olekaan entinen jääkiekkoilija, lentopalloilija, kiekonheittäjä, tennistähti, futaaaja tai donkkaava urheilujohtaja.

Entisenä urheilijana tunsin, kuinka yhtenevällä muotilla kirjoitetut, mutta silti henkilökohtaiset tarinat synnyttivät tarpeen avautua urheilu-uran päättymisen vaikeuksista ja kilpailuvuosiin mahtuneista ongelmista, paljastamaan arpeutuneet haavat, jotta muut saisivat vertaistukea. Halu auttaa on yllättävän kollektiivista urheilupiireissä, vaikka kilpailu perustuu vastustajan nujertamiseen.

Omat kiivaimmat urheiluvuoteni ajoittuivat hetkeen, jolloin minulla oli jo maisterin tutkinto ja ensimmäiset vakituiset työsuhteet. Tähyilyä urheilu-uran jälkeiseen aikaan en kokenut tarpeelliseksi. Lopettamispäätöstä jouduttivat, kuten monella muullakin urheilijalla, elämän harmilliset yllätykset: ensimmäinen polvioperaatio sekä isän syöpä ja äidin Alzheimer-diagnoosi.



Vastoinkäymisestä voittoihin on vahva mantra, jolla meistä jokaisen oletetaan saavan tuskaisina hetkinä päämme pystyyn ja elämämme takaisin raiteille. Toisten surkeiden tarinoiden kuuleminen saattaa auttaa hahmottamaan, ettei minulla niin huonosti menekään. Onko urheilija siis jopa velvollinen jakamaan kokemuksensa, jotta muut saavat apua?

Urheilija nauttii kovan treenaamisen lisäksi kehitymisestään ja menestyksestä. Mikä urheilemisessä kiehtoo niin paljon, että olemme valmiita ”uhraamaan” elämästämme ison siivun siihen? Ovanko urheilijat sieluiltaan yli-ihmisiä, jotka kuvittelevat, että kilpailu-uran jälkeinkin kaikesta pitää selvitä yksin ja voittajana? Onko lopettaja luuseri vai karujen tapahtumien ja vakavien vammojen voimistuttama sankari? Millaisiin lohduttomiin syövereihin urheilijat tipahtavat urheilu-uransa päättämishetkellä?

Näihin kysymyksiin kirjasta löytää jonkinlaisia vastauksia, mutta teoksen arvo on muualla – tosielämän tarinoiden tarjoamassa vertaistuksessa. Kirja mahdollistaa kurkistuksen tunnettu- ja urheilijoiden kohtaamiin koettele- muksiin ja selviytymiskeinoihin. Teos havahduttaa siihen, että elämä ei ole suoraviivainen marssi ja että moni urheilija joutuu siirtymään ”oikealle” työuralle. Lopettaminen ei ole kaikille helppoa. Siirtymässä tarvitaan tukea ja neuvoja.

Kirjan takana ovat entinen NHL- ja maajoukkuejääkiekkoilija **Tony Salmelainen** ja urheilumarkkinoinnin asiantuntija, kauppatieteiden tohtori **Arto Kuuluvainen**. He perustivat muutama vuosi sitten *Elämän pelikirja* -podcastin, jota on tähän mennessä tehty yli

50 jaksoa. Podcastin ideana on auttaa urheilijoita siirtymisessä urheilu-uran jälkeiseen elämään. Osa ääninauhoista pääsi nyt tekstimuotoon, kun toimittaja **Jukka Vuorio** saapui kaksikon tueksi.

Miehistä, kirjasta ja podcastista huu- kuu kyllä auttamisen halu, mutta hais- tan myös kaupallisen markkinatalou- den pyörteet. Kirjassa jokaisen henki- lön esittely päättyy sanoihin, että lisää on tarjolla podcastina. Vielä loppu- sanoissakin kannustetaan hyödyntä- mään podcasteja ja ottamaan yhteyttä, jotta jatkoakin voidaan yhdessä pohtia. Toisaalta onko siinä jotain pahaa?

Salmelainen lanseeraa ajatuksen siitä, että jo urheilun starttivaiheessa pitäisi heti alkaa miettiä elämään mui- takin intohimon kohteita ja siten val- mistautumaan urheilu-uran pääty- miseen. Tästä en ole samaa mieltä. Minusta urheiluhetkiä, kuten laajem- minkaan elämää, ei kannata hukata loppumisen loputtomaan vatvontaan. Elämään kannattaa toki haalia monen- laisia sisältöjä, jotka tukevat kilpaurhei- lumailman mutkissa ja mäissä.

Kuten kirjassa muistetaan muis- tuttaa, jokainen urheilija on uniikki tapaus. Yksilöille tapahtuu kaikenlaista, mutta kenenkään ei tarvitse pärjätä yksin. Onneksi apua on saatavilla. *Elä- män pelikirja* -teos ja -podcastit ovat yksi vaihtoehto urheilijoille saada ver- taistukea. Kilpaurheilun merkitykselli- syys kannattaa kuitenkin asettaa omiin raameihinsa: Urheile niin kauan kuin se tuntuu hyvältä, lopeta kun et enää nauti siitä.

RIITTA-ILONA PUMMI-KUUSELA, FM
väitöskirjatutkija
pummi.kuusela@gmail.com



Vähän happea, paljon hikeä

Ranskan ympäriajon kilpailijat kertovat

Netflix 2023, kahdeksan osaa.
Kokonaiskesto 6 h 30 min.

NETFLIX JATKAA *Tour de France* -doku- mentillaan mielenkiintoisia urheilu- sarjojaan. Jokaisen näkemäni Netflix -dokumentin tekninen ja visuaalinen toteutus on vetävä, mutta kaikkia vai- vaa jonkinasteinen lapsellinen opetta- vaisuus, mikä lienee suunnattu täys- maallikoille. Kaikki sarjat ovat kuiten-



kin päässeet lähemmäksi urheilijoita kuin normaali penkkiurheilija – tai mihin urheilutoimittajat meitä vievät.

Kilpailutallit näyttävät lähteneen avomielisesti mukaan ja niinpä katsoja pääsee seuraamaan jo tallien päätök- sentekoa niiden valitessa ajajia vuo- den 2022 kisaan. Pienillä talleilla ei ole ylellisyyttä valita kahdeksan hen- gen joukkuetta vain parhaista ja sopi- vimmista. Isojen tallien pitää sen sijaan miettiä, kuka on ajanut itsensä piip- puun Italian ympäriajossa, ja kuka on kunnossa tämän vuoden kisaa ajatel- len. Loukkaantumiset sotkevat pakkaa niin ennen kisaan kuin sen aikana. Rans- kan ympäriajo on rankka ja jopa hen- genvaarallinen tapahtuma. Vuoden 2022 kisassa matkaan lähti 176 ajajaa ja perille pääsi 135.

Sarjan alkujaksoissa korostuvat tasamaaosuuskien sprintterien roo- lit. Niissä käy ilmi se palapeli, jota vaa- ditaan loppukierroin voittamiseen – ja se, miten hyvät taktiikat voivat kaa- tua kolariin tai kymmenosasekuntien nukahduksiin. Jo näissä jaksoissa saa mainion kuvan siitä kuinka aktiivista joukkueenjohtajan ja pyöräilijöiden kommunikaatio on ajon aikana. Ohjeita ja varoituksia tulee koko ajan. Sarjan draama virittyy hienosti, kun Tanskassa ajatun prologin jälkeisen avausjakson voitti kuoleman porteilta palannut hol- lantilainen **Fabio Jakobsen**. Miehen uskomaton riemu tallentuu autentti- sena kuviin.

Kisaan osallistui 22 tallia ja niiden shakki eri etapeilla ja kokonaiskilpai- lussa ajatellen kuvataan hyvin. Tallien johtajien huikea osaaminen ja asian- tuntemus saavat ansaitusti paljon tilaa. Heiltä vaaditaan kovia päätöksiä ja hankalaa nuorallakävelyä tähtiäajajien egojen välissä. Myös apujajien osuus- kohtaiset sankariteot tulevat ansaitusti esille.

Kokonaiskisan voitosta kamppaillevien **Jonas Vingegaardin** ja **Tadej Pogacarin** kamppailua seurataan enemmän Vingegaardin ja hänen Jumbo Visma tallinsa kautta. Ensin luulin, että tämä oli jälkikäteen – voittajan selvittyä – tehty ratkaisu, mutta ilmeisesti kyse oli siitä, että Pogacarin talli (UAE) kieltäytyi yhteistyöstä. Materiaalia on varmasti kuvattu paljon, koska aina osoittautuu, että kun yhtä ajajaa lähdetään pohjustamaan, tällä on satumoisin mielenkiintoinen rooli seuraavalla etapilla.

Sarjan onnistuneimpia lähivalotuksia on mielestäni sprintteri **Jasper Filipenin** taistelu viimeisellä vuorietapilla häviöaikarajaa vastaan, jotta hän selviäisi kamppailemaan Champs-Élyséesin loppukirivoitosta. Mies hoippuu happea haukkoen ja mutkitellen kuin hiittäjien ankkanosua jäljitellen Hautacamin nousun päälle ja pysyy muutamalla sekunnilla kisassa mukana. Hänen lähtiessään Pariisissa loppukiriin pyörän vaihteet tekivät kuitenkin tenän! Turisteille upea Champs-Élysées on pyöräilijöille helvetillisen vaikea vastamäkeen ja mukulakivipätkineen.

Kokonaiskisan voittotaistelua ei seurata jakso jaksolta, vaan siihen palataan erillisvalotusten jälkeen tiiviimmin loppujaksoissa. Vingegaardin ja Pogacarin taktista vuoristo-osuuksien taistelua kuvataan lähietäisyydeltä maukaasti. Joukkueiden apuajajat hupenevat ja lopulta Vingegaardin vahvempi joukkue auttaa tämän voittoon. Epäselväksi ei jää se, että yksilönä Pogacar oli vahvempi. (Vuoden 2023 kisaan Pogacarin valmistautuminen kärsi loukkaantumisista ja Vingegaard uusi selvästi voittonsa).

Sarjassa ei puhuta sanaakaan dopingista. Tämä on perusteltua, koska kohteena on itse urheilukilpailu ja joukkueiden rooli. Epäilen, että tämä selittää myös sen, miksi joukkueenjohtajia on päästy seuraamaan niin läheltä. He ovat voineet luottaa siihen, että ikäviä d-asioita ei tarvitse kommentoida. Toden totta katsoja pääsee kokemaan joukkueiden autoissa niin peittelemättömää kiroilua kuin euforista riemua.

Koko pyöräilykarusellin taloudellinen yhtälö jää sarjassa avaamatta. On vaikea käsittää miten jonkun yksittäisen osakilpailun voitto voi ratkaista jonkun pikkutallin olemassaolon. Ei kai se voi tuoda niin ratkaisevaa näkyvyyttä tallin sponsorille? Tallien vuosibudjetit liikkuvat Wikipedian mukaan 15–60 miljoonan euron välillä ja suomalaisittain

katsottuna sponsoreina on aika vähän todella tunnettuja yrityksiä. Kazakstan ja Yhdistyneet Arabiemiraatit tekevät urheilullista valkopesua sponsoroimallaan talleilla. Mutta koko turneen talouden rationaalisuus olisi kyllä kuulunut sarjan valotettavaksi.

Dokumentin päättää Tour de Francen johtajan **Christian Prudhommen** toteamus, että jos sarja onnistuu näyttämään kisan luonteen joukkuelajina, se on onnistunut. Ja tähän huutoon sarja kyllä vastaa.

HANNU PELTARI
tietokirjailija
hannuspurs@icloud.com



Näyttely

Viron urheilumuseossa läkähdyttävän paljon nähtävää

Eesti Spordi- ja Olümpiamuseum
Rüütli 15, Tartto. Avoinna ti–su klo 10–18.

VIIRON URHEILU- JA OLYMPIAMUSEO määrittelee olevansa Baltian suurin urheilumuseo. Pohjaluvut ovat ainakin komeita. Museon kokoelmaluettelossa oli vuoden 2022 alussa yhteensä 153 894 urheiluhistoriallista esinettä. Mitaleita ja pokaaleita siis riittää, mutta onneksi niistä on näytillä järvevä määrä.

Viron urheilu- ja olympiamuseon lokakuussa 2020 avattu perusnäyttely *Viron urheilun tarina* (Eesti Spordi Lugu) kertoo maan liikunta- ja urheiluhistoriasta Venäjän, ensimmäisen itsenäisyyden, neuvostovallan ja toisen itsenäisyyden aikana. Tuttuja nimiä löytyy vuosien varrelta, kuten **Kristjan Palusalu**, **Erika Salumäe**, **Erki Nool** ja **Ott Tänak**.

Kuvia ja pitkänpuoleisia tekstejä on jopa paatuneen museokävijän makuun liikaa yhdellä kertaa sulateltavaksi. Nimiä vilisee niin paljon, ettei kaikkiin jaksa syventyä. Sinimustavalkoinen paatos on ymmärrettävästi läsnä,

mutta myös virolaisille herkkä doping on saanut oman nurkkauksensa.

Olympialiikkeen esittelyä ryydittävät kisabiisit vuodesta 1964 lähtien. **Tõnis Mägi** esitti venäjäksi vuoden 1980 Moskovan kisojen virallisen kappaleen ”Olympiada”, johon Virossa suhtaudutaan ironisen nostalgisesti. Olympiakisojen vertauskuvallisen merkityksen korostamisen ymmärtää kaikkineen Virossa. Etenkin paluu olympiareenoilla vuonna 1992 sykähdytti.

Vuorovaiikutteisuudessa Viron urheilu- ja olympiamuseo yltyä korkeammalle kuin suomalainen vastineensa Tahto. Koripalloa saa heittää parillakin tapaa, urheiluksi Virossa luetavaa shakkia voi pelata, kelkkailua kokeilla, rallia ajaa ja reaktiotestikin on tarjolla.

E erityisen hauska on 1980-luvun urheiluhullun olohuone – etenkin, jos on tuolloin käynyt Neuvosto-Virossa. Kalustus tuo muistoja mieleen. Tarjolla on huippuhetkiä 1930-luvulta lähtien. Selostamistakin voi kokeilla yhden Viron tunnetuimman urheilutoimittajan **Tarmo Tiislerin** kanssa, jos viro taipuu.

Näyttelykokonaisuus on komea ja toimiva. Siitä välittyy kuva urheilu- ja liikuntakulttuuristaan ylpeästä maasta.

JOUKO KOKKONEN



LIIKUNTALÄÄKETIETEEN PÄIVÄT

29.–30.11.2023 | Hotel Haaga Central Park, Helsinki

Liikuntalääketiede hyvinvointialueiden tukena

XXX Liikuntalääketieteen päivät pidetään 29.–30.11.2023 Hotel Haaga Central Parkissa Helsingissä. Tapahtuman pääsalin luentoja voi seurata myös etäyhteydellä. Teemana on liikuntalääketiede hyvinvointialueiden tukena. Tapahtumassa esitellään lisäksi tuoretta kotimaista liikuntalääketieteen tutkimustietoa ja käydään Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2023 -kilpailu.

Tule päivittämään tietosi, keskustelemaan mielenkiintoisten esitysten siivittämänä ja tapaamaan muita alan toimijoita liikuntalääketieteen verkoston tärkeimpään vuosittaiseen kohtamiseen Suomessa. Tapahtuma on osa Liikuntatieteellisen Seuran 90-vuotisjuhlavuotta.



Sairaanhoitopiireistä
hyvinvointialueisiin –
painopisteenä
ennaltaehkäisy?
Mitä odotetaan?
Mitä tavoitteita?

Vaikuttavuus ja mittarit?

Timo Ståhl
TtT, dos., johtava asiantuntija
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



Kustannusvaikuttavuuden
arviointi ja edistäminen
hyvinvointialueilla

Antti Malmivaara
LKT, professori
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



Suomalaisten kunto
on huono –
mitä tarttis tehdä?

Tommi Vasankari
LT, johtaja
UKK-instituutti

**Nähdään
Helsingissä!**

**Tule
viettämään
kanssamme
LTS:n juhla-
vuotta!**



Tutustu Liikuntalääketieteen
päivien ohjelmaan ja ilmoittaudu
mukaan viimeistään 8.11.2023:
www.lts.fi/tapahtumat/lltp23

 **LTS**
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

Tilaa Liikunta & Tiede



*Tuoreinta tutkimusta.
Punnittuja puheenvuoroja.
Luotettavaa tietoa liikunnasta ja urheilusta
viidesti vuodessa.*

Vuosikerta 45 euroa, kestopilaus 42 euroa/vuosi. Liito ry:n jäsenet: 25 euroa/vuosi

Liity LTS:n jäseneksi

Jäsenmaksu 40 euroa/vuosi, opiskelijat 20 euroa/vuosi.

Jäsenyys sisältää Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran.

Alennuksia tapahtumien osallistumismaksuista sekä julkaisuista.

Sähköinen LTS-infokirje.



www.lts.fi