

Esa Rovio, Teijo Pyykkönen

# *Vähän liikkuvat*

juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita

Liikuntatieteellisen Seuran

# IMPULSSI

nro 26

Liikuntatieteellisen Seuran

# IMPULSSI

– **kiihottavaa liikuntatietoa**

**Impulssi** on Liikuntatieteellisen Seuran sarja. Se tähtää kiihokkeeseen ja sysäykseen (lat. pulsus = sysäys): liikuntakulttuurin ja -tieteen liikahtuksiin sekä lukijan herättämiseen ja innostamiseen.

**Impulssi** karsii, pelkistää ja vetää yhteen. Impulssissa on lupa innostua ja olla kriittinen.

**Impulssissa** voi olla montaa mieltä. Impulssin takana seisoo kirjoittaja, ei välttämättä julkaisija.

**Impulssin** hinta on 15 euroa + toimituskulut.

Tilaukset: [tuula.valli@lts.fi](mailto:tuula.valli@lts.fi) • 010778 6601 • [www.lts.fi](http://www.lts.fi)

Esa Rovio, Teijo Pyykkönen

# ***Vähän liikkuvat*** juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita



**LTS**  
Liikuntatieteellinen Seura  
Finnish Society of Sport Sciences

**Liikuntatieteellisen Seuran  
Impulssi nro 26  
Helsinki 2011**

## *Jos tämä laiva nyt uppoaisi ...*

*Olen Liikuntatieteen päivillä laivassa, kannella seitsemän. Kaikki läsnäolijat ovat liikunnan tai tieteen tai molempien ammattilaisia, siis tutkijoita, opettajia, valmentajia, liikuntatoimen johtajia, opetusministeriön virkamiehiä. Heitä kaikkia yhdistää paitsi loputon tiedon jano myös pyyteetön halu olla hyödyllisiä, halu auttaa sinua; saada sinut liikkumaan.*

*Jos tämä laiva nyt uppoaisi, yksikään suomalainen ei enää viikon kuluttua osaisi kävellä edes kauppaan, niin paljon korvaamatonta liikuntatietoa vajoaisi meren pohjaan.*

(Matti Kuusela, Aamulehti 18.11.1996)

### **Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26**

© Kirjoittajat, Liikuntatieteellinen Seura ry ja LIKES-tutkimuskeskus, Helsinki 2011

Teksti: Esa Rovio, Teijo Pyykkönen

Sarjan toimittaja: Teijo Pyykkönen

Piirroksat: Arto Nyyssönen

Ulkoasu: Mainostoimisto Soihtu

Kirjapaino: Tammerprint Oy, Tampere 2011

ISBN 978-951-8982-86-2 • ISSN 1237-0576 (Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26)

ISBN 978-951-790-303-5 • ISSN 0357-2498 (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 251)

# Esipuhe

**T**erveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien aktivointi on enemmän kuin liikuntakysymys. Silti liikuntasektori tuntuu omineen sen ongelmakseen. Liikuntaväellä on iso tehtävä. Liian iso.

Tässä julkaisussa selvitetään miksi vähän liikkuvat on nostettu liikuntapolitiikan kärkeen (luku 1), kuinka heidän liikuttamistaan on yritetty päätöksenteossa ja käytännössä (2) sekä tutkimuksessa (3). Lisäksi kerrotaan minkälaisiin ryhmiin vähän liikkuvat jakautuvat sekä miten liikuttamisen prosessin tulisi jatkuu ryhmien tunnistamisen jälkeen (4). Lopuksi (5) edetään kohti liikuttamisen unelmaa.

Julkaisun tavoitteena on tuoda uutta ajattelua liikuntapolitiikkaan ja -tutkimukseen sekä lisätä politiikan ja tutkimuksen vuoropuhelua. Pamflettimaisella otteella halutaan korostaa kriittisen keskustelun tärkeyttä tiedonvälityksen rinnalla. Julkaisu ei silittele, sillä se

on varmin tapa hillitä uutta ajattelua. Tarkoitus ei ole myöskään piikitellä tai asettaa yksittäisiä toimijoita tai hankkeita numerojärjestykseen. Tärkeämpää on ensin nähdä iso kuva.

Julkaisu ponnistaa sekä toteutetun liikuntapolitiikan muutoksista että opetus- ja kulttuuriministeriön rahoit- tamasta ja Esa Rovion johdolla tehtävästä tutkimuksesta ”Liikuntakynnyksen yli – vähäinen liikunta aikuisten elämäntapana” (LIKES-tutkimuskeskus). Julkaisu toi- mii myös ko. tutkimuksen väliraporttina.

Julkaisun kirjoitusvastuut on jaettu niin, että Pyykkö- könen vastaa luvuista 1 ja 2, Rovio luvuista 3 ja 4. Luku 5 on kirjoittajien yhteinen. Julkaisu on toteutettu Liikuntatieteellisen Seuran ja LIKESin yhteistyönä.

Helsingissä ja Tampereella marraskuussa 2011

*Teijo Pyykkönen ja Esa Rovio*

## Sisällys

<b>Esipuhe</b> .....	3	<b>3. Tutkijat hukassa</b> .....	20
<b>Liikuntapaatosta ja divisioonapäiväkäsytystä</b> (prologi1) .....	4	• Tosi tutkija kaipaa tutkimukseensa viittaajia, ei lukijoita .....	21
<b>Sammaloituneet kivet kengässämme</b> (prologi 2) .....	5	• Kerro, kerro kuvastin .....	22
<b>1. Liikuntapolitiikan uudet (v)aatteet</b> .....	6	• Mitä todella tiedetään? .....	23
• Terveydellä kuorutettu liikunta .....	7	• Neljä kompastuskiveä .....	25
• Arvojen kuperkeikka .....	8	• Kenttätyö – tutkimustako?.....	26
• Tärkeintä on säästäminen – vai onko?.....	9	• Liikuntapää edellä ei pitkälle pääse .....	26
• Järjestöjen ja muun hallinnon perustehtävät toisaalla.....	10	<b>4. Vähän liikkuvat – keitä he ovat?</b> .....	29
• Kohti liikuntapolitiikkaa, jota kukaan ei ole valinnut .....	12	• Kahdeksan ryhmää .....	32
<b>2. Yritys hyvä – tulos tuntematon</b> .....	13	• Katse keskiarvojen taakse .....	37
• Kun kenttä ei kuuntele.....	14	• Liikunta-aktiivisuuden vaaran vuodet: 18–35-vuotiaat .....	37
• Heimojuhlia ja kampanjoita.....	15	• Liikunnan epäjatkuvuuskohtia .....	40
• Töissä ollaan töissä.....	16	• Tunnista, tavoita ja sitouta .....	41
• Aktiiviset tavoitetaan – passiiviset harvemmin.....	16	<b>5. Kohti liikuttamisen unelmaa</b> .....	48
• Mielikuvat ja media ohjaavat tehokkaimmin.....	17	• Liikuntapolitiikalta ei saa vaatia liikaa .....	49
• Mistä asiantuntijat uuteen liikuntakulttuuriin?.....	17	• Liikuntatutkimuksen laajennettava näkökulmaa .....	49
		• Kansalaisjärjestöjen vaikutusvalta käyttämättä .....	50
		• Ratkaisu edellyttää suurten asioiden iskuryhmää .....	51
		<b>Lähteet</b> .....	53

# Liikuntapaatosta ja divisioonapäiväkäsytystä

(Julkaistu alkujaan Liikunta & Tiede -lehdessä nro 1/2007)

**L**iikunta ja ylipaino ovat tämän päivän muotisanoja. Lehdet ja televisio pursuavat erilaisia liikunnan ja laihtuttamisen menetelmiä. On piirakkamallia, stepperiä, sauna-belttiä, erilaisia vatsalihakkyröitä, juomia, rasvoja ja trainereita. Toinen toistaan helpompia menetelmiä.

Tutkimuslaitokset ja tutkijat torneissaan julkistavat innolla tuloksia, joissa osoitetaan liikunnan väheneminen ja ylipainon lisääntyminen. Liikunnan parissa työskentelevät kutsutaan yhteisiin tilaisuuksiin hokemaan mantraa liikunnan terveysvaikutuksista. Tutkijat ja virkamiehet lietsovat kuulijoita divisioonapäiväkäsytystä. Liikekannallepano on alkanut. Massiivisia ohjelmia suunnitellaan ja taktiikoita laaditaan. Lehdet julistavat kapinoita läskien taltuttamiseksi. Liikuntamyönteinen seminaariyleisö huutaa hurmiossa: Ylipaino! Liikunta! Terveys! Lihavat! Läskit! Laiskat!

Riittämättömästi liikkuvia on silti aiempaa enemmän. Miksi? Nykyinen liikuntapaatos ja liikkumattomuuden todelliset syyt eivät kohtaa.

Mihin liikkumattomuus -ilmiössä tulisi kiinnittää huomiota? Tutkijoiden ja päättäjien tieto riittämättömästi liikkuvan ihmisen ajatuksista on olematonta. Liikunta- ja terveysintoilijat eivät ole asettuneet ylipainoisten asemaan. Ei voi kuulla, jos ei kuuntele. Jos puhuu, niin samaan aikaan ei voi kuunnella. Tässä olisikin oiva haaste päättäjille, tutkijoille ja liikkuville. Luokaa turvallinen ilmapiiri ja hetki, jossa voitte asettua riittämättömästi liikkuvien asemaan ja kysyä heidän suhteestaan liikuntaan.

Vuosia jatkunut totaalinen liikkumattomuus-ilmio ja ylipaino on siitä kärsivälle henkilölle arka, intiimi ja herkkä aihe. Ongelmasta on tullut osa identiteettiä.

## Liikkujat ovat kiusaajia. Vähän liikkuvat kiusattuja.

Identiteetti ja kuva itsestä on rakentunut vuosien saatossa. Jäljet näkyvät myös itsetunnossa. Kyse on monimutkaisista lapsuuden ja nuoruuden kasvuympäristön arvoihin sekä dynamiikkaan liittyvistä ilmiöistä. Liikkumattomuus on itseään toteuttava noidankehä, josta ei pysty omin avuin pääsemään pois. Tähän tilaan henkilö on juuttunut ja käpertynyt. Tätä asetelmaa pitävät lähiympäristön ihmiset yllä. Ilmiö on yhteisesti vaiettu ja peitelty salaisuus.

Liikuntaohjelmat ja divisioonapäiväkäsyt ovat tehokkaita syyllistäjiä. Liikuntamantran hokijat aiheuttavat häpeän ja riittämättömyyden tunteita. Liikkujat ovat kiusaajia. Vähän liikkuvat kiusattuja. Onko tästä roolista ainakaan nykyisellä syyllistävällä otteella mahdollista päästä pois?

Kuinka raha ja tutkimus tulisi siis suunnata? Tuokaa minulle aineisto, jossa totaalisesti liikkumaton ja ylipainoinen henkilö alkaa nauttia liikunnasta niin, että siitä tulee hänelle pysyvä elämäntapa. Nykyinen liikuntaa ja terveyttä korostava, syyllistävä ja kapeasti rajautunut keskustelu ei anna tilaa ymmärtää liikkumattomuuden ja ylipainon todellisia syitä.

# Sammaloituneet kivet kengässämme

(Julkaistu alkujaan Liikuntapoliittisten neuvottelupäivien taustamateriaalissa elokuussa 2007)

**L**iikkumattomuus on hieno asia. Ei se muuten olisi arvojemme aatelia, vuosisataisen unelman täyttymys. Ja sitä on saatu, mitä on tilattu: kaukosäätimet ja kakkosautot, päätetyöt ja pitsataksit. On saatu myös pitkät työpäivät ja lyhyet yöunet sekä ”pakollisilla menoilla” vangittu vapaa-aika. Täydellinen elämä löytyy tädestä kalenterista. Ainoastaan liikunta-aikaa ei allakasta löydy.

Toisaalta haluamme uskoa, että kaikkeen ehtii, mihin haluaa. Jos näin on, yli miljoonan suomalaisen riittämätön liikunta johtuu enemmän halun kuin ajan puutteesta. Liikuntakipinästä syttymättömät kyllä juoksevat, mutta vain nopeiden nautintojen ja hetken hurman perässä. Investointi huomiseen ei tänään kiinnostaa, koska sen voi aloittaa huomenna. Vahinko vain, että laiskuus taittaa matkaa niin hitaasti, että lihavuus ja lääkehoidot saavuttavat sen helposti.

Miljoonan suomalaisen passiivisuus käy koko kansan kukkarolle. Tunti olisi halvempi salilla kuin sairaalassa. Ilmaisia vuodepaikkoja ei ole. Mutta mielihyvähetki itselle palkitsee tässä ja nyt, hikinen puolituntinen ties koska. Sohvalta ei jaksaa ponnistaa, vaikka järjestöt kutsuvat ja kunnat kustantavat. ”Terveys, kunto, maallesi anna”-vetoomukset ovat eilistä. Tänäpäin asiakas – minä, minä, MINÄ – on oikeassa.

Eniten lihan liikkumattomuudesta tuntuvat kärsivän he, joiden elintapoja läskikeskustelu ei kyseenalaista. Seminaarisalit täyttyvät valaistuneista ja erityisasioiden tuntijoista, ja lehdet tihkuvat neliväristä liikuntariemua. Vastuulliset vartalonmuokkaajat näyttävät tv-shopeissa esimerkkiä ilman iherankiertämää: kas näin! Silti kansakunnan murhemiljoona mieluummin syö ja käy lepolassipyödyksiin.

Liikuntaliike on ihmeissään: eikö sana kuulu vai eikö se tehoa? Vaikka tietoa leivotaan ja samastumiskohteita kaulitaan urakalla, liikunnan pitopöytä kiihottaa lähinnä jo makuun päässeitä. Tosin galluppien mukaan polte punttien pariin ja altaiden laineille on kova. Mutta kun liha on heikko, jäljelle jää vain aikomus. Suomalainen liioittelee liikunnallisuuttaan samassa suhteessa kuin väheksyy alkoholinkäyttöään.

## Liikunnan pitopöytä kiihottaa lähinnä jo makuun päässeitä.

On aika viheltää peli poikki, sillä varoittavaa esimerkkiä ei tarvitse kaukaa naarata. Raittiusliikkeen hiipuminen osoitti, ettei kansakunnan nimissä esitetyillä vetoomuksilla tai hiipivien tautien pelotteluilla pystytä hälventämään tuoppien taikaa. Seuraako liikuntaliike raittiusliikettä?

Liikuntaväki tuntee liikkujansa, mutta miten puhutella liikkumattomia, noita outoja olioita keskuudessamme? Perinteinen tapa on päivitellä vähän liikkuvien elintapoja liikuntaväen kesken, laatia suosituksia ja toivoa, että joku innostuu liikahtamaan jossain. Ehkä näin on hyvä – ainakin omat kädet saa pestyä. Toisaalta käytäntö muistuttaa sukutapaamista, jossa työputkivaiheessa oleva sukupolvi keskustelee isoisän ohi hänen asioidensa hoitamisesta, ikään kuin pappi olisi toisaalla – jos edes siellä.

Ehkä sittenkin kannattaisi lähestyä hien vieroksujia ja liikkeen laistajia herkistymällä kuuntelemaan heidän tarinaansa liikkumattomuuden taustalla. Sosiaalipsykologian emeritusprofessori Antti Eskolan saatesanat (2006) sopivat myös kuperkeikkakurssien vetäjille: ”ehkä jokaisen ihmisen kohdalla pitäisi ensin selvittää, mikä on juuri hänen arvomaailmansa ja sitä toteuttava elämäntapansa. Terveys voi saada niissä aseman, joka on alisteinen jollekin vielä tärkeämmälle. Ovatko terveyskasvattajien suorat ohjailuryitykset silloin sellaisten arvojen taitamatonta sorkkimista, joita ihmisen on pakko puolustaa?”

Hiljentykäämme tämän viisauden äärelle.



# 1. Liikuntapolitiikan uudet (v)aatteet

*Urheilijat on sysätty liikuntakartan reunalle ja vähän liikkuvat nostettu keskelle. Liikunnasta on tullut terveyden alihankkija ja arkiliikunnan apostoli. Liikuntaväki on siirtynyt pelaamaan vieraskentälle.*





*Kun asiantuntijat seuraavan kerran kokoontuvat Vapaus, aikamme vitsausko? -symposiumiin (...), heidän kannattaisi kutsua alustajaksi joko taivaan lintu tai elinkautisvanki.*

(Kari Hotakainen: Elämä ja muita juttuja, WSOY, 2001)

**H**otakainen puhuu siitä, mistä liikuntaseminaareissa vaietaan. Liikkumattomuus on aikamme vitsaus, mutta ”vähän liikkuvia” ei puhujapönttöihin kutsuta. Liikuntaväellä (hallinto, järjestöt ja tutkijat) on luja usko tulkintakykyensä. Asianosaisia ei tarvitse kuunnella.

On ollut hätkähdyttävää nähdä ja kuulla, kuinka liikuntaheimo on haukkunut ihmeissään ilmaa, kun heille on vähitellen päästy kertomaan vähän liikkuvien elämästä (luku 4). Yllättävää liikuntaan vihkiytyneille on ollut, että vähäistä liikuntaa selittävät parhaiten liikunnan taustalta löytyvät elinolot ja -tavat, jotka eivät ratkea yksin liikuntaohjelmilla ja -tutkimuksilla. Tätä liikuntaväen on ollut vaikea sulattaa. Mieluummin on pystytetty liikuntahankkeita tai kokoonnuttu terveysliikuntaristeilylle laatimaan uusia suosituksia.

Mutta miten tähän on tultu? Mikä vähän liikkuvissa yhtäkkiä kiinnostaa? Miksi liikunta- ja urheiluväki suostui peliin vieraskentälle, terveyden alihankkijaksi ja arkiliikunnan apostoliksi. Kuinka aikoinaan ensisijaisesti nuorille miehille suunnatusta reippaasta urheilutoiminnasta on siirrytty asetelmaan, jossa liikuntajärjestöt etsivät liikunnasta syrjäytyneitä, ja kunnat vannovat terveyttä edistävän liikunnan nimeen?

## Terveydellä kuorrutettu liikunta

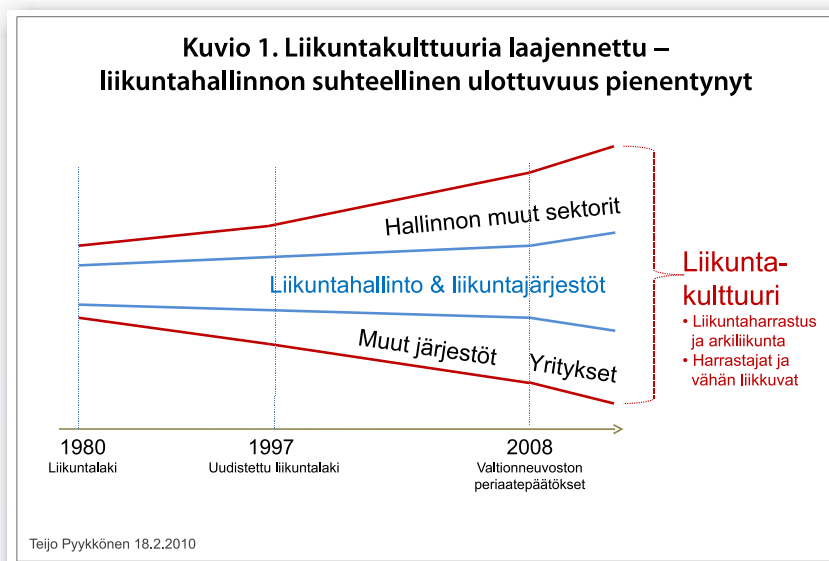
Uusi terveydellä kuorrutettu liikuntapolitiikka ajettiin sisään kuin varkain, askel askeleelta ilman tiedotustilaisuuksia. Liikuntalain tarkoitus kirjattiin ensi kertaa näkyväksi lain uudistuksen yhteydessä vuonna 1998. Linjauksien luomisessa valtio oli vahva, järjestöt heikkoja. Liikuntapolitiikan tavoitteeksi kirjattiin muun muassa ”edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä”. Suuri askel oli otettu. 2000-luvun liikuntapolitiikka valjastettiin terveyden ja hyvinvoinnin tehtäviin. Koko kansa oli lenkille pantava – tai ainakin kävelemään kauppaan.

Uudistetun liikuntalain tavoitteet eivät ensi luokalla järjestyttävästi poikenneet muinaisen liikuntalainkomitean (1976) muotoilemista tavoitteista, joissa korostettiin liikuntatottumusten herättämistä ja aktiivisen liikuntaharrastuksen kehittämistä sekä riittävien liikuntamahdollisuuksien luomista. Uutta oli se, että tavoitteissa hypättiin perinteisen liikuntakäsityksen yli: liikunnan rinnalla haluttiin edistää kaikenlaista liikuttamista (fyysistä aktiivisuutta). Samalla liikuntapolitiikan kohderyhmää laajennettiin kertaheitolla liikkujista riittämättömästi liikkuviin, koko väestöön.

Pian huomattiin, ettei koko väestön liikuttaminen onnistu vain liikuntarahoilla urheilujärjestöjen ja liikuntapaikkojen avulla. Liikuttamisen tehtävää alettiin tarjota kaikille hallinnonaloille. Eri hallinnonalojen osallistumista kansakunnan liikuttamiseen korostettiin erityisesti valtioneuvoston liikuntaan liittyneissä kahdessa periaatepäätöksessä (2008).

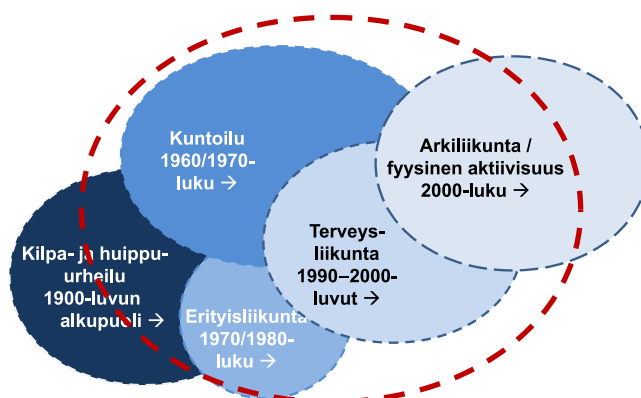
Tämän kaiken seurauksena on syntynyt uusi, laaja ja entistä moniarvoisempi liikuntakulttuuri, jossa liikuntahallinnon suhteellinen merkitys on pienentynyt (kuvio 1).

**Kuvio 1. Liikuntakulttuuria laajennettu – liikuntahallinnon suhteellinen ulottuvuus pienentynyt**





**Kuvio 2. Kilpa- ja huippu-urheilu ei ole enää liikuntapolitiikan keskiössä.**



Teijo Pyykkönen 18.9.2009

kokemuksia mukavan liikunnan parissa. Nyt urheiluun tulisi suhtautua vähemmän ryppyotsaisesti, ja vakavaa tulee olla terveyden nimissä liikkuminen.

Kilpa- ja huippu-urheilun arvoja ravistelee etujoukoissa Veikkauksen toimitusjohtaja Risto Nieminen: ”Rakastakaa urheilua, älkää vain menestystä.” Nieminen moittii meitä sitä, että uskomme, että ”urheilusta täytyy olla hyötyä, jotta siitä voisi nauttia.” Hänen viestinsä saa ainakin vanhemmat urheiluniilot häkeltymään: ”Irrottautukaa hyötyajattelusta, uskokaa urheilun itseisarvoon, sen hyviin tarinoihin.” (Nieminen 2009)

Vaikka liikunnan valtionavuilla on haluttu näkyvästi edistää kansakunnan työkuntoa ja terveyttä jo 1960-luvulta asti, niin vasta 2000-luvulla asiaan on paneuduttu tosissaan. Vanheneva väestö ja yskivä talous vaativat meistä jokaista lenkille ja punttisalille. Työ- ja toimintakyky on säilytettävä. Tässä on liikuntapolitiikan missio. Viesti on selvä: älkää korostako liikunnan nautintoja, panostakaa hyötyajatteluun; liikunnan välinearvo on enemmän kuin sen itseisarvo.

Miten tässä näin kävi? Tosiurheilun ja harrasteliikunnan arvot vaihtoivat paikkaa. Kun aiemmin hiihdettiin räkä poskella kohti huippusuorituksia, nyt kaikki tarmo tulisi suunnata työ- ja toimintakyvyn maksimointiin.

Valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoista (2008) todetaan aivan oikein, että liikunnalla on merkitystä sekä sivistyksellisenä perusoi-keutena että hyvinvoinnin osatekijänä. 2000-luvulla on puhuttu vain jälkimmäisestä. Vähän liikkuville liikuntaa markkinoidaan ennen kaikkea välinemielessä: liikunta on tie omaan terveyteen ja yhteiskunnan säästöihin.

Liikunnan yhteiskunnallisia tehtäviä on 1990-luvul-

## Liikuntakulttuurista on tullut ulkoa ohjattua.

ta lähtien lisätty huimasti ja tavoitteet asetettu taivaisiin. Liikunnalla tulisi edistää liikuntalain mukaan paitsi terveyttä ja hyvinvointia myös lasten ja nuorten kasvua, suvaitsevaisuutta, tasa-arvoa (yhdenvertaisuutta), kulttuurien moninaisuutta ja kestävästä kehitystä. Lisää tavoitteita löytyy kulloisistakin hallitusohjelmista.

Liikunta halutaan nähdä ratkaisuna lähes vaivaan kuin vaivaan ja sitä kaupataan kaikille vähänkään kiinnostuneille. Samalla liikuntakulttuurista on tullut ulkoa ohjattua. Kehitys ilmentää liikuntaväen epävarmuutta, identiteettikriisiä ja hyväksynnän kaipuuta.

Yksi kauppatie on ylitse muiden. Liikunta on myyty terveyden rengiksi. Missään ei liikunnan yhteiskunnallisia tavoitteita ole asetettu tärkeysjärjestykseen. Silti terveys jyrää. Luulisi, että väkivaltainen aikamme huutaa esimerkiksi lasten ja nuorten kasvun tukemista liikunnan avulla. Vähän liikkuvia lapsia ja nuoria ei terveysargumenteilla saa innostettua senkään vertaa kuin aikuisia.

### **Tärkeintä on säästäminen – vai onko?**

Politiikassa paras peruste on talous; se ajaa terveydenkin edelle. 1990-luvun lamavuosina liikuntaväki laski liikunnalle hyötykertoimen, jolla eduskunnan

liikuntamyönteisyyttä yritettiin lisätä. Valtion liikunta-neuvoston jäsen, kansanedustaja Matti Saarinen kertoi valtiopäiväasiakirjojen mukaan, että ”tutkimusten mukaan liikuntaan sijoitettu markka tulee nelinkertaisesti yhteiskunnalle takaisin mm. kansanterveyden säästöinä”. Lausuman taustalla olleet tutkimukset eivät selvinneet. Tosin ei liikuntaresursseja mainitun kertoi-men perusteella nostettukaan.

”Hyötykerroinpolitiikkaa” ovat yrittäneet myöhemmin muutkin hallintosektorit. Vuonna 2010 kertomensa esitti opetusministeriön Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia-ohjelman työryhmä. Sen mukaan ”kulttuuriin sijoitettu euro poikii viisi takaisin”, siis yhden enemmän kuin liikunta. Jos tämäkin olisi totta, puhtaasti talousperusteinen johtopäätös olisi, että kulttuuri ja taide ovat tuottavampi sijoitus kuin liikunta. Tulisiko tästä vetää johtopäätös, että liikuntarahat tulee antaa paremmin tuottavalle kulttuurille? Tuskin kenellekään olisi yllätys, jos opetus- ja kulttuuriministeriön Nuorisoyksikkö pian kertoisi, että euro nuorisotyöhön tuottaa kuusi euroa takaisin. Ja sitten lienee jo liikunnan vuoro tarkentaa kertoimiaan.

Hihasta vedetyt kertoimet kannattaa mainita vain siksi, että ne kertovat kuinka epätoivoisesti liikuntaväki – muiden mukana – haluaa oikeuttaa toimiaan terveyden edistämisen kautta saatavilla säästöillä. Toistaiseksi liikunnan piirissä on kyetty kehittämään vain vähän sellaisia talousargumentteja, jotka kansantalouden asiantuntijat hyväksyisivät. Liikunnan keskeiset rahavirrat on saatu laskettua, mutta ne kuvaavat valitettavasti vain resursseja, eivät tuloksia. Liikuntaan käytetyn rahan määrä ei suoraan selitä liikunnan määrää. 1990-luvun laman aikana liikuntaan käytettiin aiempaa vähemmän rahaa, mutta liikunta ei vähentynyt (Rissanen ym. 1995). Tilanne tuskin on muuttunut. Toisaalta liikuntakulutuksen kasvukaan ei näytä yksin takaavan liikuntaharrastuksen lisääntymistä.

Terveys- ja talousargumentteja halutaan liikunnassa käyttää silloin, kun niistä arvellaan olevan hyötyä omille tavoitteille. Jopa ontuvat perustelut käyvät. Esimerkki: liikunta työllistää. Liikuntajoukkojen edessä lausuttuna tämä kuulostaa yliveritaiselta perusteelta tukea liikuntaa. Paljon paremmalta kuin se, että lisätään väkeä valtion palkkalistoille, vaikka sekin parantaa työllisyyttä. Missään ei kuitenkaan ole esitetty laskelmia, jossa osoitetaan, että liikuntatyö on tuottavampaa kuin virkamiestyö tai esimerkiksi mielenterveystyö tai vapaaehtoistyö vanhus-ten parissa. Tältä pohjalta ei valtiovarainministeriötä jymäytetä.

Mutta miten tämä liittyy vähän liikkuviin ja heidän

terveytensä parantamiseen? Siten, että jos säästäminen liikunnan avulla olisi oikeasti tärkeää ja se otettaisiin tosissaan, liikunnan käytännöt voisivat poiketa aika lailla nykyisistä. Mallia haettaisiin luonnollisesti sosiaali- ja terveyssektorilta. Siellä on havaittu, että parantamalla erityisesti heikoimmassa asemassa olevien terveyttä, sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttö pienenee tehokkaimmin. Terveyserojen kaventaminen säästää eniten. Liikuntaan soveltaen: keskitetään liikuntaresurssit vähän liikkuvien aktivointiin. Liikuntaerojen kaventaminen säästää eniten. Liikunnasta on eniten terveyshyötyjä heille, joilla on liikunta- ja hyvinvointivajetta. Markkinat voisivat huolehtia liikunta-aktiivisten liikunnasta.

Olemmeko todella valmiit säästämään? Haluammeko vähän liikkuvat nykyistä aktiivisemmiksi – ja niin että se näkyy väestötasolla? Emme, vaan tässä vaiheessa liikuntaseminaariamme muistutamme painokkaasti, että liikunta on myös sivistyksellinen perusoikeus, joka kuuluu kaikille.

Kahdella hevosella on vaikea ratsastaa. Ehkä liikuntaa kannattaa perustella suureen ääneen terveys- ja säästöargumenteilla vasta sitten, kun siihen on todellista valmiutta.

## **Järjestöjen ja muun hallinnon perustehtävät toisaalla**

Vähäisen liikunnan ongelma ei ratkea yksin liikuntapolitiikalla. Varsinkin arkiliikunnan lisäämisessä ja vähän liikkuvien aktivoinnissa liikuntahallinto on yksin pieni tekijä (kuvio 1). Mitä enemmän toimitaan vähän liikkuvien kanssa, sitä enemmän tarvitaan eri hallinnonalojen toimenpiteitä. Jo 1980-luvun alussa esitettiin arvioita, että parasta liikuntapolitiikkaa ”ei ehkä olekaan liikuntapolitiikka, vaan koulutuspolitiikka, työolosuhteiden parantaminen tai yhdyskuntasuunnittelu (esim. työmatkat)” (Ojala & Peltari 1980).

Liikuntapolitiikka on helppo kohdistaa organisoituneeseen liikuntaan, liikuntajärjestöjen toimintaedellytyksiin. Järjestöjä tukemalla saadaan todennäköisesti lisää liikuntaa, mutta ei välttämättä lisää liikkujia. Toistaiseksi valtio ei ole liikuntapolitiikallaan halunnut

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●  
**Vähän liikkuvilla  
 ei ole  
 asiameistä.**  
 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●



ohjata autonomiaan varjelevia liikuntajärjestöjä kovin-kaan voimallisesti arkiliikunnan edistämiseen. Toisaalta vaikka järjestöt olisi saatu innostettua vähän liikkuvien aktivointiin, se ei yksin riittäisi. Tarvitaan myös osaamista. Liikunnan ammattilaisilla on vielä niukasti kokemusta ja tietoa vähän liikkuvien aktivoinnista. Ja sitä paitsi: ohjauksen aika meni jo. Nyt hallinnon ja järjestöjen yhteistyötä rakennetaan kumppanuuspohjalta: ”jos teille suinkin sopii, niin ...”

Järjestöt ovat liikkuvia jäseniään varten, eivät vähän liikkuvia – varsinkaan heitä, joita jäsenkortin hankinta ei kiinnosta. Vähän liikkuvilla ei ole asiameistä liikuntapolitiikassa sen enempää kuin työttömillä työmarkkinajärjestöissä. Näin siitä huolimatta, että väestön valtaosa ei kuulu mihinkään liikunta- tai urheiluseuraan eikä käy ikinä yhdelläkään liikuntapaikalla. Vähän liikkuvien maailmassa ei juuri kohdata organisoitunutta liikuntaliikettä. Liikkumattomuuden kehää ei katkaista urheiluseurojen – sinänsä arvokkaalla – työllä.

Valtion liikuntahallinnossa on toki ymmärretty, ettei sillä ole realistisia mahdollisuuksia ratkaista vähäisen liikkumisen ongelmaa yksin liikunnanjärjestöjen kanssa. Apua onkin pyydetty muilta hallinnonaloilta, mihin myös liikuntalaki velvoittaa.

Eri hallinnonalat ovat viime vuosina olleet aiempaa paremmin edustettuina vähän liikkuvien ongelmaa pohtineissa työryhmissä. Työskentely on kuitenkin tapahtunut liikunta- ja terveyssektoreiden ehdoilla. Muiden hallinnonalojen on odotettu tarjoavan pyyteettömästi resurssiaan liikunnan ja terveyden edistämisen palvelukseen.

Vain vähän on hyödynnetty mallia, jossa OKM (liikuntayksikkö) ja STM (hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osasto) tukisivat muiden hallinnonalojen sellaisia tavoitteita, joiden sivutuotteena edistyisivät sekä liikunta että terveys. Esimerkki: Liikenne- ja viestintäministeriön (LVM) johdolla laadittu Kävelyn ja pyöräilyn strategia valmistui viimein keväällä 2011, ja siihen liittyvä toimenpideohjelma syksyllä 2011. Kävelyyn ja pyöräilyyn ei LVM:ssä herätty sen ansios- ta, että liikunta- ja terveyssektorit olisivat kiirehtineet strategian aikaansaamasta, vaan siksi, että ko. hallinnon- alan ilmastopoliittinen ohjelma 2009–2020 edellyttää ilmastomuutosten hillitsemiseksi autoilun vähentämistä (Huhtanen & Pyykkönen 2011). Liikuntaa ja terveyttä edistäviä ja tukea kaipaavia ohjelmapapereita lienee työn alla muissakin ministeriöissä.

Vähän liikkuvien aktivointia on toistaiseksi yritetty OKM:n ja STM:n valitsemin linjauksin. ”Liikunta tuottaa terveyden edistämiseksi voimakkaan välineen, ja liikunta puolestaan saa terveydestä vahvan argumentin” (Vertio 2004). Muut hallinnonalat eivät ole täysin rinnoin yhteistyöhön sitoutuneet, vaan kokevat olevansa enemmän tai vähemmän statisteja. (Huhtanen & Pyykkönen 2011)

Mutta aivan ristiriidatonta ei ole liikunta- ja terveyssektoreidenkaan yhteistyö. Painotuseroja löytyy. Liikuntasektorin on huolehdittava myös kilpa- ja huippu-urheilusta, jossa tavoitteet ovat aika kaukana terveysliikuttajien tavoitteista (kuvio 3).

Vähän liikkuvien aktivointi ei sittenkään ole niin laaja kansallinen ja eri hallinnonalojen yhteisprojekti

**Kuvio 3. Liikuntapolitiikan painotukset OKM–STM-akselilla**





kuin tavoitepapereiden perusteella luulisi. Liikunta- tai terveystavoitteiden edellä eteneminen ei tunnu riittävän. Vähän liikkuvat vieroksuvat sekä verkkareita että liikuntareseptejä.

### ***Kohti liikuntapolitiikkaa, jota kukaan ei ole valinnut***

Valtionhallinto on luopunut keskitetystä hyvinvointivastuusta. Samalla valtion ohjausvoima on heikentynyt. Valtiota ei kuunnella entiseen tapaan eli kuten eräs liikuntatoimenjohtaja asian tiivistää: ”Helsingin herrojen papereita ei lueta” (Liikuntatoimen neuvottelupäivät 2010).

Hyvinvointivastuuta on jaettu kunnille: ”Suomi on kunnallisvaltio” (Markku Lehto 2005). Kunnan rooli on liikunnan edistämisen kannalta keskeinen. Valitettavasti kuntien strategioissa liikunnan rooli on yleensä pieni.

Kunnat ovat viime vuosina nopeasti erilaistuneet. Liikuntapalvelut vaihtelevat kunnittain paljon. Liikuntalakia ei koeta kovinkaan velvoittavaksi, koska liikuntapalveluiden laatua tai määrää siinä ei erikseen säädetä. Eri kuntien asukkaat ovatkin liikuntapalveluiden suhteen eriarvoisessa asemassa. Näin siitä huolimatta, että terveyttä edistävään liikuntaan pyritään kunnissa panostamaan pontevammin kuin aiemmin. Lähes 60 prosenttia kunnista on sisällyttänyt toiminta- ja taloussuunnitelmaansa tavoitteen lisätä riittävästi liikkuvien liikuntaa (Kulmala ym. 2011)

Valtion ja kuntien liikuntasuhde on nykyisin ohut. Valtion liikuntarahoista ohjataan kuntatasolle kolmannes, mutta valtio ei juuri tiedä mitä rahalla tehdään. Kuntien liikuntataloudessa valtion suunnasta tulevalta taloudellisella tuella on keskimäärin vain 4–5 prosentin merkitys. Ehkä siksi kunnat eivät ole innostuneet raportoimaan valtiolle liikuntapäätöksistään.

Tiukan kuntatalouden puristuksessa kunnat ovat vyöryttäneet hyvinvointivastuuta edelleen kuntalaisille itselleen. Vaikka suomalaisten vauraus ja hyvinvointi ovat väestötasolla kehittyneet myönteisesti, myös erot ovat kasvaneet: sekä hyvinvointi että pahoinvointi pyrkivät kasautumaan. Liikuntakäyttäjymisen taustalla vaikuttavat elinolot ja -tavat (yksilöllinen elämänpolitiikka) voivat vaihdella suurestikin. Kansalaisten enemmistön yksilöllinen elämänpolitiikka vauhdittaa sellaista liikuntapolitiikkaa, jossa olennaista on esteiden poistaminen kansalaisten ilmaisemien liikuntahalujen tieltä. Toisaalla korostuvat vaatimukset turvata uudistuvan liikuntakulttuurin valtavirrasta syrjään jäävien mahdollisuudet harrastaa liikuntaa.

## **Liikuntavaikuttaminen tapahtuu ensisijaisesti markkinoilla.**

Hyvinvointivastuiden muutokset ovat tapahtuneet nopeasti, parin vuosikymmenen aikana. Onkin yllättävää, että keskustelua valtion, kunnan, yhteisöjen ja yksilön vastuista liikunnan alueella on toistaiseksi käyty vähän. Suomesta puuttuu yhteinen hyvinvointinäkemys – ja sen myötä yhteinen liikuntanäkemys. Toisaalla muistutetaan kansalaisten erilaisista lähtökohdista huolehtia liikunnastaan, jolloin julkisen sektorin tulisi osallistua laaja-alaisesti liikuntapalveluiden turvaamiseen. Toisaalla liikunta nähdään suurelta osin jokaisen oman elämänpolitiikan kysymykseksi, johon julkisen vallan tulisi mahdollisimman vähän puuttua. (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla)

Joka tapauksessa liikuntavaikuttaminen tapahtuu politiikan sijasta nykyään ensisijaisesti markkinoilla. Liikuntakulttuuri muuttuu vahvimmin kansalaisten kulutusvalintojen kautta. Nopeasti kasvanut yksityisten kuntosalipalveluiden käyttö on tästä hyvä esimerkki. Aikuisien liikuttajina yritykset ovat jo urheiluseuroja merkittävämpiä (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–10). Kansalaisten valintoja ja niiden vaikutuksia on vaikea ennakoida. Näin kokonaisuudesta muodostuu liikuntapolitiikka, jota kukaan ei ole ennakolta valinnut.

Vahvan liikuntahallinnon jälkeen tyydyttiin tavoittelemaan liikuntakehityksen hallintaa. Nyt näyttää, että siitäkin on aika ajamassa ohi. Jäljelle jäänee liikuntakulttuurin seuranta, joka palvelee ainakin historian kirjoittajia.

Ihmiset eivät valitse elintapojaan vapaasti, vaan ympäristön asettamissa rajoissa (Prättälä & Paalanen 2007). Heillä voi olla hyvinkin erilaiset mahdollisuudet ottaa vastuuta hyvinvoinnistaan ja liikunnastaan. Liikunnan marginaaliryhmien – vähän liikkuvien – tukeminen on toistaiseksi katsottu ensisijaisesti julkisen vallan tehtäväksi. Näin siitä huolimatta, että eettisyys ja tasa-arvo kuuluvat koko liikuntakulttuurin perusoletuksiin.

Vähän liikkuvien aktivointiin on 2000-luvulla pyritty lähinnä erilaisin julkisen vallan rahoittamien ohjelmien ja projektien (luku 2).

## 2. Yritys hyvä – tulos tuntematon

*Suomalainen ei liiku lailla, reseptillä eikä liikuntapiirakalla. Suomalainen liikkuu autolla, hissillä ja rulla-portailla. Vaikka liikuntauskoa julistetaan sadoin hankkein ja kampanjoin, liikuntaherätys jää yleensä lyhyeksi. Vähän liikkuvien maailmassa liikunta ei ole jumalan sana.*



Liikunnan suurimmaksi ongelmaksi on nostettu se, etteivät vähän liikkuvat ymmärrä liikkuu, vaikka heitä on siihen autettu tietoa jakamalla ja liikuntamahdollisuuksia tarjoamalla. Ongelma on sijoitettu liikuttajien maailman ulkopuolelle. Pulmia on kuitenkin vähintään yhtä paljon liikuntamaailman sisäpuolella.

Jo käsitys siitä, mikä on liikuntaa, on epäselvä. Liikuntakäsitys muuttuu kulttuurin muuttuessa. Yhtä ja yhteistä sopimusta liikunnan kriteereistä ei ole. Se aktiivisuus, mikä riittää terveystoiminnaksi, ei riitä kuntoliikunnaksi, eikä varsinkaan urheiluharrastukseksi.

Kansalaisilla on taipumus arvioida yläkanttiin hyvänä pidettyä harrastusta, kuten liikuntaa. On sosiaalisesti suotavaa kertoa liikkuvansa. Kyselyt eivät ole tarpeeksi luotettavia liikuntakäyttämisen arvioinnissa. Toistaiseksi olemme tilanteessa, jossa jokainen löytää tutkimukseen vedoten tarkoituksellisen sopivan harrastuneisuusluvun (kuvio 4).

Tuoreimman katsauksen (Husu ym. 2011) mukaan noin puolet suomalaisista työikäisistä liikkuu suosituksen verran kestävyysliikuntaa, mutta vain kymmenes harjoittaa myös lihaskuntoaan suosituksen mukaisesti. Erityiseksi haasteeksi tutkijat näkevät liikkumattomien suuren määrän: noin viidesosa työikäisistä kuuluu passiivisten ryhmään. Olennaista ja kiusallista alan kehitystyön kannalta on, että fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa on suuria väestöryhmäkohtaisia eroja. Siksi liikunnallisuuden tukeminen vaatii runsaasti erilaisia kohdennettuja toimia.

Suomessa on käytetty runsaasti voimavaroja liikuntaaktiivisuuden mittaamiseen 1970-luvulta lähtien. Absoluuttista totuutta lähentelevää laskentamallia ei vielä ole onnistuttu kehittämään. Toisaalta kannattaa ko siihen niin pyrkiäkään, sillä ”mitä hyötyä on koko kansan liikunta-aktiivisuuden tilaa koskevalla tiedolla,

ellei ole keinoja vaikuttaa passiivisiin” (Ojala & Peltari 1980). Viisasten kiveä ihmisten liikuttamiseksi on etsitty vuosikymmeniä, mutta vielääkään sitä ei ole löydetty. Monta on koittajaa, mutta harvassa ovat onnistuneet.

## Kun kenttä ei kuuntele

Liikunnan edistämiseksi on tehty paljon työtä julkisessa hallinnossa, järjestöissä, kouluissa, työpaikoilla, liikuntaseuroissa ja -yrityksissä. Suomalaisille on tarjottu valistusta, suosituksia, terveys- ja liikuntaohjelmia sekä kampanjoita. Kaikki suomalaiset tietävät kohtuullisen liikunnan terveelliseksi. Mutta tieto yksin harvoin vaikuttaa. Jos näin olisi, suomalaiset eivät tupakoisi, söisi yli tarpeensa tai joisi yli ymmärryksensä. Silti vallitseva liikuntapuhe nojautuu terveyspuheen tavoin vahvasti valistusajatteluun ja tieteeseen (vrt. Setälä 2010).

Liikuntaa tukevia ohjelmia ja koulutuksia on rahoitettu uskomattoman uutterasti. Myös liikuntatutkimusta on ohjattu vähän liikkuvien mysteeriin pariin. Paljon hyviä sysäyksiä on saatu hankkeilla aikaan, mutta väestötasoinen jättipotti on jäänyt saamatta. Liikkujiin tukemisessa on onnistuttu paremmin kuin uusien liikkujien aktivoinnissa.

Liikuntaa on edistetty neuvottelukuntien ja työryhmien avulla niin valtion kuin kuntien tasoilla. Näin on tuotettu terveystoimintapuhetta ja vähitellen vaikutettu asenteisiin. Poliitiikkapaperit ovat muuttuneet, mutta arjen muutoksista on vähemmän tietoa. Matka neuvottelutiloista olohuoneisiin on pitkä.

Kuntien näkökulmasta esimerkiksi liikuntaan kohdistuneiden valtioneuvoston periaatepäätösten (2008) sinänsä hyvät viestit ja tehdyt toimenpiteet vaikuttavat kovin kaukaisilta. Liikuntatieteellisen Seuran kuntakysely (2011) osoitti, että noin puolet kunnista (n=148)

### Kuvio 4. Suomen väestöstä harrastaa liikuntaa 10–90 %.

Jokaiselle löytyy sopiva tutkimustieto.

Kansallinen liikuntatutkimus (SLU & KUNTO):  
**”Vähintään 2 kert viikossa liikuntaa harrastavia on 19–65-vuotiaista 90 %.”**

- ei kriteereitä harrastuskerran laadulle tai kestolle

← ? →

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL):  
**”Suomalaisista työikäisistä harrastaa riittävästi terveystoimintaa 10 %.”**

- mukana lihaskuntoharjoittelu/ kuntosaliharjoittelu

Teijo Pyykkönen 10.2.2011



pitää ministeriöiden ja Kuntaliiton liikuntasuosituksia itselleen merkityksettöminä tai vain vähän merkityksellisinä.

Liikuntahallinnon asiantuntijatahona toimiva valtion liikuntaneuvosto ja sen jaostot koostuvat liikuntaväen esittämistä jäsenistä. Vähän liikkuvien edustajaa neuvostossa tai sen jaostoissa ei istu – kuinka voisikaan, kun heillä ei ole tahoa, joka voisi jotakuta ehdottaa. Silti neuvoston jaostoihin tulisi hallitusohjelman (2011) mukaan osaltaan ”selvittää syyt liikunnallisesta elämäntavasta syrjäytymiseen ja luoda edellytyksiä, joilla liikuntaa voidaan eri väestöryhmissä lisätä”.

Neuvostolla on OKM:n Liikuntayksikön tavoin rajalliset vaikutusmahdollisuudet. Liikunta näyttyy liikuntakulttuurin sisältä isolta asialta, mutta ulkopuolelta pieneltä. Liikuntaväen toiveita toteutetaan esimerkiksi eduskunnassa huonosti, vaikka asia on useimpien edustajien mielestä ”periaatteessa hyvä”. Harri Holkeri on arvioinut, että ”yli puolet kansanedustajista liittyy liikuntapuolueeseen, jos sellainen olisi, mutta silti se olisi voimaton valtiovarainministeriön edessä” (Kokkonen & Pyykkönen 2011). Liikuntapää edellä on vaikea aikaansaada suuria muutoksia.

Liikunta on vähän säädelty toiminta-alue, jossa valtion ohjauksella ei ole ratkaisevaa merkitystä. Tilanne on aivan toinen kuin vielä kaksi vuosikymmentä sitten. Kansalaiset, kunnat, koulut ja oppilaitokset, korkeakoulut ja järjestöt toimivat kaikki aiempaa huomattavasti itsenäisemmin. Autoilijoita voidaan sakottaa turvavyön käyttämättömyydestä, mutta vähän liikkuvat on (ainakin toistaiseksi) rajattu sanktioiden ulkopuolelle. Valtiovallan toimenpiteiden vaikuttavuutta on liikunnassa vaikea osoittaa, kuten valtion liikuntaneuvoston arviointiraportissa (2011) todetaan.

Paikallistaso on arjen liikkumisympäristö. Suomalainen liikuntamaisema rakentuu pitkälle kuntien päätöksillä ja kuntien verotuloilla. Olennaista on ymmärtää, että kunnan liikuntatoiminta kehitetään osana kunnan muuta toimintaa, ei enää osana valtion liikuntapolitiikkaa.

Kunnat edistävät kuntalaistensa liikuntaa hyvin eri tavoin ja eritasoisesti. Kunnat on asetettu paremmuusjärjestykseen TEAvisiisarilla, joka näyttää kunnan terveydenedistämiskäsitteellisen (TEA) suunnan (Kulmala ym. 2011). Liikunnan edistäminen on yksi viisaria liikuttava toimiala. Pisteytys ja sitä myötä mahdollistuva julkinen kuntien keskinäinen vertailu ohjannevat jatkossa kuntien liikuntapäätöksiä huomattavasti enemmän kuin valtiovallan suositukset.

## Liikuntahallinnon vaikuttavuutta on vaikea osoittaa.

### Heimojuhlia ja kampanjoita

Periaatepäätöksiä ja suosituksia lähemmäksi ihmistä luulisi päästävän seminaareilla, julkaisuilla ja mediassa pyöritettävillä kampanjoilla. Liikunta-aktiivisuuden ympärille rakennetut seminaarit ovat kuitenkin vain liikuntauskovaisten joukkotapaamisia. Tapahtumilla vahvistetaan uskoa omasta erinomaisuudesta ja tiedollisesta valta-asemasta. Seminaarien tutkijaisitelmöitsijöille ne ovat CV:n täyttettä. Heimoseminaarien anti on vähän liikkuvien aktiivisuuden kannalta marginaalinen.

Terveyttä edistävästä liikunnasta kirjoitetaan nykyisin paljon, vaikka määrät eivät urheilusivujen palstametreille ylläkään. Liikuntaan keskittyvät aviisit palkitsevat liikunta-aktiivit. Järjestölehtien parissa liikkujat ovat turvassa kuin sukukokouksessa, mutta vähän liikkuvat unohtettuja kuin naapurin polkupyörä lumihangessa.

Liikuntalehdillä – kuten liikuntaseminaareilla – on toki paikkansa oman heimon yhteisöllisyyden lujittajana. Sen sijaan on ollut yllättävää havaita kuinka rohkeasti liikunnan ammatti- ja järjestöväki uskaltaa ottaa kantaa vähän liikkuvien aktivointiin ja jakaa erilaisia toimenpideohjeita. Tekstit ovat yhtä tavoittavia kuin aikoinaan raittiusliikkeen ohjeet rantojen miehille.

Vielä enemmän on syytä ihmetellä liikuntatutkijoiden intoa ohjeistaa vähän liikkuvia. Tutkijoiden aktivoituminen on tietysti seurausta liikuntatutkimuksen muuttuneesta apurahapolitiikasta, mutta silti on yllättävää kuinka monesta liikuntatutkijasta – jopa kilpa- ja huippu-urheilun ekspertistä – on nopeasti tullut vähän liikkuvien elämän asiantuntija (ks. myös luku 3).

Liikuntaseminaareissa ja -julkaisussa tarkoitus on hyvä, mutta toteutus jää soveltajien ja vähän liikkuvien kannalta etäiseksi. Liikuntatutkijat pitäytyvät mielellään turvallisiksi koetuissa tieteen raportointitavoissa. Tuloksena olemme saaneet vastaanottaa runsaasti esitelmiä ja artikkeleita, jotka jäävät vähän kuunneltuina ja luettuina roikkumaan asiantuntijan ja soveltajan kiinnostustasojen väliin. Asiantuntijat heittävät koukkunsa tornista alas, mutta soveltaja – saati vähän liikkuva kansalainen – ei siihen yllä. Oman tutkimuksen ja tieteenalan statuksen

## Liikuntaeliitti on luonut tavoiteltavan liikkujan kuvan.

vahvistaminen on tiedepiireissä koettu tärkeämmäksi kuin tiedon soveltajien tai vähän liikkuvien maailmaan sukeltaminen.

Asiantuntijoiden ja soveltajien välistä etäisyyttä on järkevästi pyritty kaventamaan vain liikuntatutkijoiden ehdoilla. Vähemmän on hyödynnetty tiedonvälitystä, joka rakentuisi tosin päin, alhaalta ylös: luentojen ja artikkelien lähtökohtana olisi asiakkaan kiinnostus ja mahdollisuudet ymmärtää. Tällöin keskiössä olisi vastaanottajan tarpeet, ei tiedonjakajan omat intressit. Tällainen käytäntö tietysti edellyttäisi tutkijoilta soveltajien ja vähän liikkuvien elämään tutustumista.

Liikunta on vuosikymmeniä ollut suosittu kampanjoiden teema. Kampanjoilla on pyritty ensisijaisesti herättelemään kansalaisen omavastuuta liikunnastaan ja hyvinvoinnistaan. Vähemmälle huomiolle on jäänyt arjen elinympäristön tarjoamien mahdollisuuksien arviointi ja liikkumisen esteiden poistaminen.

Kahta näkyvää kampanjaa – Terveiden avaimet (TV 2, 1982) ja Läskikapina (Helsingin Sanomat, 2007) – arvioinut ja vertaillut Vienna Setälä kuvaa (2010), kuinka pätevin tieto terveydestä ei tullut kummassakaan kampanjassa kansalaisilta itseltään, vaan asiantuntijoiden suorittamista teknologisista mittauksista. Epäterveellinen elämäntyyli paikantui kummassakin kampanjassa alempaan sosioekonomiseen asemaan, heihin, joiden habitus ja elintavat poikkeavat ylempään keskiluokan elämäntyylistä. Läskikapina ei edes yrittänyt puhutella paheksumiaan huono-osaisia. Kampanjointitavoissa ei parissa vuosikymmenessä ollut tapahtunut juurikaan muutoksia.

Setälän tulokset sopivat hyvin myös liikuntakampanjoihin. Keskiluokkaistuneessa liikuntakulttuurissa liikuntaeliitti on luonut tavoiteltavan liikkujan kuvan, johon liikuntaheimoon kuulumattomien ja varsinkin syrjäytyneiden on hankala samastua. Setälän sanoin: ”Rajattuihin elintapoihin kohdistuvien kampanjain voi olla vaikea osallistaa kansalaisia, joiden suurin ongelma ei ole erillinen terveys, vaan sosiokulttuuristen, yhteiskunnassa selviämistä edistävien resurssien puute.” Terveys-sanan rinnalle lukija voi lisätä sanan liikunta.

### **Töissä ollaan töissä**

Työelämä muodostaa ihmisen eliniässä yleensä pisimmän yhtenäisen ajanjakson, tavallisesti 30–40 vuotta. Työpaikan kautta tavoitetaan valtaosa aikuisista. Työllisiä on noin 2,4 miljoonaa. Ei siis ihme, että liikuntaan aktivointia on yritetty myös työyhteisöliikunnan kautta. Vaikka työyhteisöliikunnan kehittämistä löytyy useita yksittäisiä hyviä avauksia ja toteutuksia (ks. esim. kunto.fi), laajempaa väestötasosta vaikuttavuutta ei alan ohjelmilla ja hankkeilla ole saatu aikaan. Suomalaista työkulutturia on vaikea muuttaa. Töissä on edelleen ensisijainen tarkoitus tehdä työtä tässä ja nyt, ei huomenna ja ylihuomenna.

Viime vuosien kenties merkittävimmäksi suunnitellun työyhteisöliikuntahankkeen ”Työyhteisöliikunta 2010” tavoitteena oli edistää työikäisten terveyttä ja toimintakykyä työyhteisöliikunnan avulla. Yksilötasolla hankkeen kohteena olivat erityisesti epäsäännöllisesti, vähän tai ei lainkaan liikkuvat.

Hankkeen arviointiraportin tulos on tyyli: hankkeessa ei onnistuttu lisäämään liikunta-aktiivisuutta. Suurin ongelma oli kohdeyhteisöjen henkilöstön heikko tavoittaminen. Yhteyden pitäminen hankkeen johtoon kuten neuvottelukuntaan (29 jäsentä), ohjausryhmään (6 jäsentä), asiantuntijaryhmään (19 jäsentä) ja viestintäryhmään (5 jäsentä) sekä muihin sidosryhmiin vei projektipäälliköltä valtavasti aika. Hanke toimii esimerkkinä siitä, kuinka liikuntahankkeiden voimavarat suuntautuvat usein enemmän hankkeen johtoon ja hallintoon kuin kohdejoukkoihin – varsinkin, jos he edustavat jotain vierasta kuten vähän liikkuvia.

Työyhteisöliikunta 2010 -hankkeen tulokset kertovat myös siitä, kuinka tavoitteellisen ja pysyvän työyhteisöliikuntaohjelman rakentaminen on haastava tehtävä. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on monivaiheinen ja paljon aikaa vaativa prosessi, jossa liikuntaosaaminen näyttlee vain pientä osaa.

### **Aktiiviset tavoitetaan – passiiviset harvemmin**

Vielä työelämää paremmin kansalaiset tavoitetaan koulutuksen kautta. Lapset ja nuoret ovat varsin kattavasti saavutettavissa yleissivistävän koulutuksen ja ammatillisen peruskoulutuksen kautta. Toisen asteen koulutukseen (ammatillinen koulutus ja lukio) jatkaa noin 95 prosenttia peruskoulun päättävästä ikäluokasta. Koulujen ja oppilaitosten kautta on mahdollista tavoittaa myös liikunnallisesti passiiviset lapset, joille koulujen ja oppilaitosten liikunta saattaa olla ainoaa liikuntaa.



Koulupäivän liikunnallistamiseksi on tehty paljon työtä. Liikuntatuntien määrän lisääminen on ollut pitkään tavoitteiden kärkipäässä. Yhden viikkotuntin lisäämisellä ei vähän liikkuvien ongelmaa ratkaista, mutta viesti olisi selvä: liikunta on ihmiselle hyväksi.

Koulupäivää on liikunnallistettu aamu- ja iltapäivätoimintaa sekä kerhotoimintaa lisäämällä. Osallistumisluvut on saatu hyvälle tasolle. Toistaiseksi ei kuitenkaan ole tiedossa toimintamallia, jolla onnistuttaisiin aktivoimaan vähän liikkuvia koululaisia ja opiskelijoita muuten kuin koulutuntien tai määräaikaisten hankkeiden ajaksi.

Liikuntajärjestöt ovat halukkaasti tarttuneet valtiohallan hankesyötteihin ja aktivoineet liikunnan marginaaliryhmiä, maahanmuuttajataustaisia, syrjäytyneitä jne. Tulostakin on syntynyt, mutta yleensä vain hankkeen keston ajan. Hankkeen loputtua järjestöt keskittyvät taas perustehtäväänsä, jonka tavoitteet ne ovat oikeutetusti itse asettaneet.

Ulkopuolelta asetettuihin tavoitteisiin ei järjestöväki helposti sitoudu. Urheiluseurojen kykyjenetsijät eivät etsi kyvyttömiä. Pasi Kosken (2003) sanoin: ”liikunta-seurat hukkaavat lahjakkuuksia, mutta huomattavasti enemmän lahjattomia”.

Liikunnan seuratoiminta tavoittaa urheilijat ja kuntoilijat sekä ”suhteellisen hyvin ne ihmiset, joiden elämä on niin sanotusti järjestyksessä” (Koski 2007). Valitettavasti edes urheiluseuratoimintaan osallistuminen ei yksin takaa riittävää liikuntaa.

Aikuisväestön omavastuuta liikunnastaan on herätelty useilla ohjelmilla. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma (KKI) on innostanut keski-ikäisiä 1990-luvun puolivälistä alkaen. Ohjelman puitteissa on toteutettu satoja hankkeita ja lujitettu terveysliikunnan asemaa. Työorientoituneiden keski-ikäisten liikkumistapojen muuttaminen on valtava tehtävä, jossa väestötason muutokset näkyvät ehkä vasta seuraavan sukupolven aikana. Aikuisten liikuntaharrastus näyttäisi olevan nousussa, mutta työ- ja työmatkaliikunnan romahtaminen syö harrastuksen hyvää tulosta. Ohjelmatyön vaikuttavuutta suhteessa muuhun liikuntaa lisäävään toimintaan ei toistaiseksi ole onnistuttu selvittämään (vrt. Oja ym. 2005).

Ikäihmisille liikunta on ”elinehto”, todetaan Ikäihmisten liikunnan kansallisessa toimenpideohjelmassa (2011). Kyse on siis elämästä ja kuolemasta. Silti ikäihmiset ovat marginaalissa. Ohjelman mukaan ikäihmiset ovat väestöosuuteen nähden vähiten tuettu väestöryhmä valtion liikuntabudjetissa. Yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä on jo lähes 20 prosenttia. Organisoitunutta liikuntaa johdetaan työikäisten näkökulmilla. Ohjelma

## Urheiluseurojen kykyjenetsijät eivät etsi kyvyttömiä.

toteaa asian kaunokielisemmin: ”hallinnon, rahoittajien, asiantuntijaorganisaatioiden, toimijoiden ja ikäihmisten edustajien vuoropuhelu iäkkäiden liikunnasta ei ole vielä vakiintunut toimintatapa”.

Hyvää pohjaa ikäihmisten liikunnan laaja-alaiselle kehittämiselle on luotu Voimaa vanhuuteen -ohjelman puitteissa. Se ei kuitenkaan riitä. Ikäihmisten liikuntaan aktivoinnissa on todettu samanlaisia ongelmia kuin muiden väestönosien kohdalla: lyhytaikaiset paikallishankkeet eivät tuota pysyviä toimintatapoja, ikäihmisten liikunnasta puuttuu koordinointi, tietoa ikäihmisten liikunnasta ei hyödynnetä päätöksenteossa, ikäihmisten liikunnassa ei tavoiteta heitä, joille liikunnasta olisi eniten hyötyä, liikkumattomuuden syitä ei ole riittävästi tunnistettu eri ryhmissä jne. (Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma)

Vähän liikkuvat jäävät syrjään ikäryhmästä riippumatta. Urheiluseurat sekä koulujen liikuntakurssit ja -kerhot kiinnostavat liikunnallisesti lahjakkaita lapsia ja nuoria. Työyhteisöliikunta tavoittaa muutenkin liikkuvat, yksityiset liikuntapalvelut houkuttelevat maksukykyisiä aktiivisia aikuisia, eläkeläisten liikunta kerää vetreimmät seniorit.

Organisoitu liikunta on keskiluokkaistunut – pian ehkä ”ylempikeskiluokkaistunut”. Julkinen sektori tavoittaa kattavimmin keskiluokan ja yritykset varakkaat. Onnettomin tilanne on vähän liikkuvilla vähävaraisilla. Heitä on sekä yritysten että julkisen sektorin toimenpitein vaikea tavoittaa. Varattomat jäävät ulkopuolelle myös liikunta- ja urheiluseuratoiminnasta, jossa toimintavarat kerätään enenevässä määrin jäseniltä, käytännössä lasten ja nuorten vanhemmilta.

### **Mielikuvat ja media ohjaavat tehokkaimmin**

Liikunnan mielikuvat nojaavat edelleen vahvasti urheiluperinteeseen, mikä ei houkuttele liikuntaan vihkitymätöntä väestöosaa. ”Urheiluruutu”-painotteiset mielikuvat ehkäisevät myös liikunnan ulkopuolisten

järjestöjen sekä muiden hallinnonalojen halukkuutta osallistua liikuttamisen edistämiseen.

Median monet muodot – erityisesti sosiaalinen media – tarjoavat ”ensisijaista todellisuutta”. Media suuntaa kansalaisten valintoja viranomais- ja tutkimusraportteja voimakkaammin. Uusi teknologia lisää osallistumismahdollisuuksia. Tiedon tuottajina toimivat yhtä hyvin tavalliset kansalaiset kuin asiantuntijat. Jokainen löytää halutessaan oman totuutensa. Milloin karpataan, milloin zumpataan, milloin hidastetaan elämää. Vähän liikkuville sähköisen verkon kautta leviävät virikkeet saattavat hyvin olla kaikkein vaikuttavinta liikuntaan aktivoitua tai passivoitua. Tästä meillä on toistaiseksi vähän tietoa.

Liikuntakäyttötymisen erot näyttävät kaikista yrityksistä huolimatta enemmän kasvavan kuin kaventuvan. Vaikka paljon hyvää on saatu aikaan, alan kehittämistyötä leimaa edelleen hajanaisuus, irrallisuus, lyhytjänteisyys, pinnallinen seuranta ja vaatimaton hyödyntäminen (vrt. Pyykkönen 2011). Ja mikä olen-

naisinta: vähän liikkuvia yritetään aktivoida itsepin- taisesti liikuntaa korostamalla. Liikkumattomuuden syyt eivät kuitenkaan löydy ensisijaisesti liikuntatarjon- nasta, sen määrästä tai laadusta. Syyt löytyvät yleensä liikuntakäyttötymisen taustalta, sieltä mihin yksin liikuntahankkeilla ei yllätä.

## ***Mistä asiantuntijat uuteen liikuntakulttuuriin?***

Jos ja kun uuden liikuntakulttuurin keskiöön nostetaan vähän liikkuvat, liikuntakulttuurin käytännön super- osaaaja on lähempänä sosiaali- kuin liikunnanohjaajaa. Asiakkaina voivat olla vähän liikkuvat vanhukset, vammaiset, lapset, päihdeongelmaiset, pitkäaikais- sairaat, mielenterveyskuntoutujat, pakolaiset ja maa- hanmuuttajat. Sosiaaliohjaajan työn tavoitteena on asiakkaan voimavarojen ja toimintakyvyn tukeminen sekä perusvalmiuksien ja -taitojen kehittäminen (www. ammattinetti.fi). Vähän liikkuvan asiakkaan tukeminen

*Teijo Pyykkönen, Jonne Kamsula*

## ***Ihmisen kuunteleminen on kallista***

Liikuntayritykset ovat hyvin haistaneet markki- naraan: yksilölliseen elämänpolitiikkaan sopii yksilöllinen liikuntaohjaus. Tarjolla on sekä hal- poja että kalliita ratkaisuja, mosseja ja mersuja. Jos lompakko on ohuehko, joutuu tyytymään muutaman kerran hätäiseen puolen tunnin opastukseen liikunta- ja ruokatavoista. Mutta jos pankkitili sallii, voi ostaa puolen vuoden vastaanotot, joiden aikana saa myös itse kertoa liikunnastaan ja – mikä tärkeintä – elämästään. Hinta 2 500 euroa.

Pikavastanoitoilla ja liikuntaresepteillä ei pitkälle pötkitä. Merkitystä ei ole sillä, onko oh- jeiden tai reseptien jakajana personal trainer vai terveyskeskuslääkäri. Tulos on sama: pari viikkoa tai kuukautta reipasta elämää, sitten paluu enti- seen arkeen.

Parempia tuloksia on saatu puolen vuoden säännöllisillä tapaamisilla. Mersulla pääsee. Miksi? Ei siksi, että puolessa vuodessa ja pitkällä tapaamisajoilla olisi ehditty jakaa enemmän juoksutietoa tai kalorivalistusta, vaan siksi, että tapaamisissa on ehditty keskustella muustakin kuin liikunnasta. Tai sanotaan suoraan: on ehdit-

ty pureutua asiakkaan elämään.

Keskustelujen sisällöstä 90 prosenttia on asiakkaan arjen, sen ilojen ja murheiden, kuunte- lemista: on menty naimisiin tai saatu lapsi, ja sen myötä ajankäyttö on mennyt uusiksi; on tullut töistä potkut tai rakas on jättänyt, ja sen myötä mikään ei innosta – ei ainakaan liikunta.

Jokaisella on oma tarinansa, mutta harvalla on varaa kertoa se. Puolen vuoden räätälöidyllä ohjelmalla ja hyvällä ryhmäohjauksella saatetaan saada tuloksia, mutta mitään varmuutta ei siitä- kään ole. Tässä konseptissa varmimmin voittaa liikunnallista hyvinvointia myyvä yritys.

Joka tapauksessa vähän liikkuvat kaipaavat vähintään yhtä paljon kuuntelijaa kuin liikutta- jaa. Toistaiseksi liikuntapolitiikassa on keskitytty yksinomaan jälkimmäiseen. Toki voidaan kysyä, onko vähän liikkuvien kuunteleminen realistista liikuntapolitiikkaa, riittävätkö eväät? Kuuntelemi- nen on kalliimpaa – ja vaikeampaa – kuin liikun- tatunnin vetäminen. Voiko liikuntajärjestöille tai terveydenhuollolle heittää näin ison haasteen? Tuskin.

edellyttää vuorovaikutustaitoja, myönteisyyttä ja pitkäjännitteisyyttä eli määreitä, joita odotetaan sosiaaliohjaajilta. Toistaiseksi liikunnan kentällä työskentelee hyvin vähän sosiaaliohjaajia.

Myös liikuntahallinnon asiantuntijalla on työläs matka arkiliikunnan edistäjäksi. Kun vähän liikkuvien aktiivointia on syytä tarkastella osana elintapojen ja elinympäristön kokonaisuutta, niin liikunnan virkamiehen tulisi kyetä ottamaan haltuun lähes koko julkisen hallinnon arsenaali. ”Vähän liikkuvien neuvotteleva virkamies” hallitsisi liikuntahallinnon lisäksi ainakin opetus- ja kulttuuriministeriön koulutus- ja nuorisotilat sekä sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön, liikenne- ja viestintäministeriön, ympäristöministeriön ja valtiovarainministeriön asiat ja erityisesti niiden kuntiin liittyvät tehtävät. Eikä hallitseminenkaan riitä, hänellä tulisi olla myös vaikutusvaltaa kaikilla hallinnonaloilla. Haittaa ei olisi alueviranomaisien tehtävien laaja-alaisesta tuntemisesta tai kolmannen sektorin ymmärtämisestä. Eriyisosaamista olisi neljännen sektorin – kotitalouksien, perheiden ja ystäväpiirien – merkitysten tunteminen. Kun kansalaisten elämää tuetaan laajalla otteella, parannetaan tehokkaimmin liikunnallisen elämäntavan mahdollisuuksia.

Yhtään helpompaa ei ole liikuntatutkijoilla, joiden asema asiantuntijoina ja etenkin vähän liikkuvien asiantuntijoina ei suinkaan ole itsestään selvä. Ensinnäkin pelkkä tutkijakoulutus ei enää tuota asiantuntijaksi riittävää osaamista. Aiemmin asiantuntijan kuvaan liitettiin vain tietäminen. Asiantuntijaksi kehittymisen perustana pidettiin ”koulutusta, teoreettista opiskelua ja jossain määrin ammatin käytännön harjoittelua. Tieteenalakohtainen koulutus pätevoitti alalle ja antoi oikeuden toimia sillä.” (Tuomivaara ym. 2005)

Nykytietämisen mukaan asiantuntijan toiminta on muuta kuin teorian soveltamista käytäntöön:

*Asiantuntijaksi oppiminen ja kehittyminen ei nykyisen näkemyksen mukaan ole pelkästään teoreettisen koulutuksen tulosta, vaan taidot karttavat suurelta osin varsinaisessa asiantuntijatyössä, kun tietoja sovelletaan vuorovaikutustilanteissa. Formaalisen koulutiedon sijasta tiedon soveltamisessa opitaan kokemuspohjaista ja tilanteeseen sidottua tietoa. Asiantuntijaksi kasvetaan vain vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutilanteissa, jotka ovat henkilökohtaisia ja merkitsevät itselle jotain.*

(Tuomivaara ym. 2005)

## Liikuntakenttä kaipaa sosiaaliohjaajia?

Todellisen liikunnan asiantuntijan mittariksi ei siten riitäkään liikuntatohtorin tutkinto, vaan liikunnan asiantuntija on moniosaaja, jossa yhdistyy tieto, taito, kokemus, näkemys ja luovuus.

Pauli Vuolteen tutkimuksen (2010) mukaan suomalainen liikuntatieteellinen tohtorikoulutus tukee parhaiten niitä ammatillisia haasteita, joita kohdataan yliopistoissa ja alan tutkimusyksiköissä. Sen sijaan heikommin koulutus tukee Vuolteen mukaan johtamistaidollisia ja hallinnollisia valmiuksia sekä sosiaalisia taitoja. Liikunnan asiantuntijoita taitaa olla paljon vähemmän kuin liikunnan tutkijoita.

Toiseksi: liikunnan asiantuntijastakin on vielä pitkä matka vähän liikkuvien asiantuntijaksi. Liikunnan asiantuntija ei välttämättä ole koskaan perehtynyt liikkumattomuuden mysteeriin. Vähän liikkuvien tutkimuksen tulee kohdistua enemmän liikkumattomuuden taustalla oleviin syihin kuin itse liikuntaan liittyviin ilmiöihin.

Toistaiseksi Suomeen ei ole ehtinyt kasvaa vähän liikkuvien elämän asiantuntijajoukkoa.



### 3. Tutkijat hukassa



***Liikuntatutkijoista alkaa kohta olla pula, sillä liikuntatutkijat ovat joukolla ilmoittautuneet vähän liikkuvien tutkijoiksi. Harva heistä kuitenkaan tuntee yhtään liikuntaa vieroksuva, mutta se ei tunnu haittaavan. Vaikka kohde on vaihtunut, tutkimusta tehdään entisillä näkökulmilla ja tutuilla tutkimusmenetelmillä.***

**T**utkijat eivät ole ehtineet mukaan käännökseen tutkimaan vähän liikkuvia. Iso laiva kääntyy hitaasti. Tutkimusorganisaatiot muuttuvat dynamiikkansa ehdoilla. Organisaatiot sosiaalistavat aiemmin opituihin tapoihin ja menetelmiin muuttuen hitaasti. Organisaatioissa tutkitaan tietyllä paradigmalla (aineistonhankintatavoilla ja analyysimenetelmillä), tutuksi tulleilla käsitteillä, samojen yhteistyökumppaneiden kanssa, ja tuloksia julkaistaan samoissa lehdissä. Näin on saavutettu tuloksia vuosikymmenestä toiseen. Organisaatio vahvistaa tätä osaamista valitsemalla valtaan organisaation samanmielisiä, jotka edelleen vahvistavat valittua suuntaa. Esimerkiksi vähän liikkuvien liikuntaa tutkitaan samoilla välineillä kuin silloin, kun tutkimus kohdistui liikunnan harrastajiin. Yksittäisen tutkijan ei ole helppo – edes niin halutessaan – muuttaa omia tutkimuskäytäntöjään.

### ***Tosi tutkija kaipaa tutkimukseensa viittaajia, ei lukijoita***

Tutkijoiden on ulosmitattava hyöty niillä tavoilla, joille he saavat tiedeyhteisön arvostusta tiukassa kilpailussa. Tutkijan arvon mitta on CV, ja CV:n arvo on kansainväliset vertaisarvioidut korkean viittausindeksin high impact -artikkelit. Tutkijan ja hänen ryhmänsä koneisto on hiottu huippuunsa tuottamaan näitä artikkeleita. Viranhaussa kansainväliset artikkelit mitataan viivoittimella. Suurempi mitta-asteikon arvo osoittaa parempaa pätevyyttä, ellei tutkija ole henkilösuhdejärjestelmissä erityisen hyvässä asemassa. Silloin voi vielä olla pelaamisen mahdollisuus.

Hyvä tutkija oppii ryhmäkurin, omaksuu nopeasti keino edistää omaa ja ryhmänsä osaamista tuottamalla high impact -artikkeleita. Hän oppii tavan, millä käsitteillä artikkeli kirjoitetaan, kuinka seuraavaan artikkeliin lisätään uusi muuttuja, kuinka johdanto kirjoitetaan uusin sanoin, kuinka muutaman tulostaulukko lisätään ja kuinka perusfraasit toistetaan pohdinnassa. Kun oppii valtavirran ja valtaa käyttävien tulosten oikean kirjoittamisen tavan, takaa tämä tekstien läpimenemisen ja julkaisuluettelon kasvattamisen. Parhaimmillaan ei tarvitse muuttaa kuin otsikko, korkeintaan hiukan johdantoa ja pohdintaa. Tämä on huippuunsa viritettyä kopiokonetuotantoa.

Tutkija oppii mittareiden ja muuttujien pyörittämisen. Mittareista ja tuloksista pitää nylkeä täysi hyöty käyttämällä erilaisia analyysi- ja kirjoittamisen menetelmiä. Tutkija oppii retoriikan, puhumaan tietyillä käsitteillä tiedeyhteisön muille tutkijoille. Vain muut uskossaan

## **Tutkija, oletko tavannut päättäjää, joka olisi lukenut vertaisarvioidun tarinasi?**

vahvat tutkijat ymmärtävät häntä. Tutkija oppii myös tavan, kuinka rahoittajalta haetaan rahoitusta ja kuinka tuloksista tiedotetaan, etenkin rahoittajan suuntaan.

High impact on ainoa ja oikea tapa ansaita arvostusta. Harvoin nämä tekstit kuitenkaan nousevat keskusteluun elävässä elämässä. High impact -artikkelit ovat kirjoittamista tekstejä vastaanottaville anonyymeille arvioitsijoille, refereeille. Harvoin tekstejä laajalti luetaan, mutta ainakin korkean viittausindeksin mukaan niihin viitataan. Viittauksia jäljittämällä viittaaja voikin olla tutkija itse tai hänen seinän takana olevat kollegansa, joiden kanssa – ryhmäkurissa – teksti on kirjoitettu. Kun arvostus tulee näistä teksteistä, on niissä oltava mukana. Haastavaa on oppia tieteen kieli, joka on englanti.

Kun tähän retoriikkaan sosiaalistuu ja alkaa samaan juttuun läpi, on eristäytynyt suomalaisen päättäjän tai järjestöihmisen kielestä niin kauas, että tekstin sovelletavuus suomalaiseen arkeen jää saavuttamatta. Tutkija, oletko tavannut päättäjää tai järjestöihmistä, joka olisi lukenut vertaisarvioidun tarinasi? Tietyntutkijaryhmän oppima high impact -artikkelien tuottamisen tapa on jo niin pitkälle vietyä erikoistumista, että toisenkin tutkijaryhmän on tekstiä ja tilastollisia kiemuroita hankala ymmärtää.

Suomen kielellä ei ole tarvetta julkaista eikä aikaa kääntää tekstejä tiedon soveltajille. Toisaalta uuden muuttujan mukaan liittäminen ei ymmärrystä edes lisää. Ei siis ihme, jos tutkija ja tiedon mahdollinen käyttäjä ovat eri maailmoissa tavoittamatta toisiaan. Tiedonvälityksen tarve kotimaan kielellä on kuitenkin olemassa, mutta tutkimusorganisaatioiden huippuvirkojen tavoittelemisen kannalta ajanhukkaa. Jotkin tutkimustarinat ovat eriytyneet jo niin erikoistekstiksi, että niiden kääntäminen käytännön soveltajille ei tuottaisi mitään lisäarvoa.

Uuden tiedon tuottamisen sykli on kohtuuttoman pitkä, jos tulokset saadaan julkaistua ja käytäntöön vasta kahden–viiden vuoden kuluttua siitä, kun tutkimusaineisto on kerätty. Toisin on esimerkiksi (prosessi)



konsultoinnissa, jossa tieto pyritään tuottamaan ja soveltamaan käytäntöön välittömästi. Konsultoinnissa tieto on ”tässä ja nyt”-toiminnassa ja painopiste tulevaisuudessa. Keskustelussa tuotettujen käsitteiden kautta se viedään välittömästi käytäntöön. Uuden tiedon tuottamisen sykli voi olla ainoastaan viikkoja, päiviä tai jopa tunteja. Tutkimuksessa se on kuukausia, usein vuosia tai vuosikymmeniä.

Populaari kirjoittaminen tai tulosten välitön esittäminen seminaareissa on tutkijan oman oksan sahaamista. Typeryydessään tutkija paljastaa tuloksensa kilpailijoille ilman, että niitä on high impact -leimattu hänen osaamisekseen. Tutkijan normatiivinen järjestelmä ei kannusta nopeaan tiedon välittämiseen tai tulosten sovellettavuuden pohtimiseen. Tutkijan julkaisemisen normi on löytää viittausindeksiltään kovapisteinen lehti, alistua lehden vallankäyttöön ja lähettää artikkeli sinne. Jos ja kun juttu hylätään (koska hylkäysprosentti on yli 90), etsitään seuraava lehti. Näin edetään kunnes juttu menee läpi.

### **Kerro, kerro kuvastin . . .**

On haastavaa olla tutkija, joka tuottaa high impact -artikkeleita ja samalla nauttii käytännön soveltajien

arvostusta. Akateemisen yhteisön arvostus tulee vertaisarvioituista artikkeleista. Käytännön toimijoiden kuten hallinnon ja järjestöjen kiitos tulee sovellettavasta tiedosta. Onko akateemisen yhteisön arvostusjärjestelmää mahdollista muuttaa tutkimustiedon soveltamisen suuntaan, jos rahoitus päätetään ja virat täytetään akateemisen high impact -osaamisen perusteella? Tuskin.

Kovassa tutkijoiden välisessä kilpailussa myös yhteistyö muiden ryhmien kanssa jää niukaksi. Pikemminkin yhteistyössä vahvistetaan oman heimon osaamista etsimällä muiden heikkoja kohtia. Tutkijoiden välinen yhteistyö on hyödyn ulosmittaamista. Kun yksi on käytetty, siirrytään seuraavaan. Pokeripöydässä ei paljasteta omia kortteja, mutta yritetään päästä selville toisen korteista ja pelaamisen tavasta.

Uudet tutkijat sosiaalistetaan yhteisöön ja sen toiminta- ja puhetapoihin. Erään käytävätarinan mukaan sosiaalistamista on verrattu sukurutsaan, jossa lopulta tuotetaan mielenvikaisia jälkeläisiä. Perinteinen sosiaalistamisen tapa on oman hyödyn maksimoiminen esimerkiksi jatko-opiskelijoiden tuotoksia hyväksikäyttämällä. Yhteiskirjoittamista on verrattu ryöstökalastamiseen. Joissakin yhteisöissä ollaan luopumassa perusopiskelijoiden sosiaalistamisesta. Tämä johtuu siitä, että uudet (gradu)opiskelijat ovat liian tuottamattomia ja heidän

*Esa Rovio*

## **Tuntemattoman tutkijan iltarukous**

Varjele meitä kilpailevien tutkimusryhmien juonilta ja ennen kaikkea yliopistojen kaikenosaavilta erikoistutkijoilta, teräväkielisiltä yli-assistenteilta sekä narsistisilta valta-asemansa taakse kätkeytyviltä professoreilta.

Anna myös viisautta löytää sopivat piikitte-lyt alaviitteisiin ja viedä pohja toisten havainnoilta sekä anna mahdollisuus toimia viholisten artikkeleiden vertaisarvioijana ja näin estää tai ainakin viivyttää heidän julkaisujensa läpimienemistä.

Artikkeliin sopivia, mahdollisimman vähällä vaivalla tuotettuja muuttujia saisi myös olla jonkin verran enemmän, mikäli aineistoissasi vielä on käyttämättömiä varastoja tutkijoihisi tarpeisiin. Anna siedettäviä korrelaatioita, että asiaasi tutkien ja muita ovelasti ilman viittausta plagioiden olisi hausکمپی kirjoittaa auki tuloksia. Korkeat artikkeleiden impactit olisivat

tervetulleita jännityksen lieventämiseksi sekä muuttujien säästämiseksi.

Suojele kaikkia määräaikaisia tutkijoita, tilastoasiantuntijoita, tutkimuskoordinaattoreita ja tutkimusapulaisia, mutta dosenteista ei ole niin suurta lukua. Suojele laitoksen johtajaa ja tutkimusjohtajaa sekä pienempiäkin kihoja kuten hankkeiden vetäjiä, jos sinulta aikaa riittää. Suojele TELI- ja LED-neuvottelukuntien jäseniä, Urheiluopistosäätiön asiamiestä, Suomen Akatemian terveyden tutkimuksen toimikuntaa sekä erityisesti valtion liikuntaneuvoston pääsihteerä.

Ja lopuksi yleensä ja erikseen: varjele noita Suomen ministereitä ja ministeriön virkamiehiä, etteivät ne kerta toisensa jälkeen löisi päätään Karjalan mäntyyn yrittäen löytää ratkaisua vähäisen liikunta-aktiivisuuden ongelmaan, sillä sellaista ei ole näkyvissä.

sosiaalistaminen kestäisi liian pitkään. Opiskelijat eivät ole riittävän kyvykkäitä tuottamaan itsenäisesti pitkälle erikoistunutta high impact -tutkijaretoriikkaa. Tämän vuoksi he jäävät hyödyntämättä.

Useat tutkimusryhmät ovat havainneet uuden ja lupaavan rahoituslähteen liikunnassa. Nyt olisi syytä tutkia vähän liikkuvia. Tältä suunnalta on rahahanat auki. Ei hätää, edelleen sama vanha koneisto – tutkimisen tapa – on mahdollista valjastaa käyttöön ottamalla mukaan riittävästi uutta retoriikkaa, muuttamatta kuitenkaan omia käytäntöjä. Tutkijaryhmä voi edelleen tutkia samoilla käsitteillä ja mittareilla muuttaen vain hieman käsitteistöään. Ymmärrys ei edelleenkään lisääntynyt.

Väistämättä tulee takavuosilta mieleen nk. haamumaistereiden strategia. Haamumaisterit opiskelivat samassa ajassa neljä tutkintoa kuin muut yhden. He oppivat tavan saavuttaa tuloksia, ymmärryksen edistämiseksi ei ollut niin väliä. Oletko tavannut tutkijaa, joka olisi tehnyt täydellisen suunnanmuutoksen tavassaan tehdä tutkimusta? Vanha koira ei uusia taitoja opi. Vähäisen liikunta-aktiivisuuden tutkimuksessa ei ole edetty siksi, että on pitäydytty vanhoissa tempuissa ja high impact -artikkeleissa. Sen ympärille rakennettu ”näin tutkimme”-normisto ei tue muutosta.

Tutkimusorganisaatiot muuttuvat hitaasti jos olleenkaan. Esimerkiksi käytännössä tehtävää kenttätöitä, johon liitetään laadullinen tutkimusparadigma, ei pidetä tutkimuksena. Kentällä tapahtuva muutos pitäisi osoittaa koe- ja kontrolliasetelmalla, pätevillä mittareilla, suurella tutkittavien havaintojen määrillä. Subjektiiivinen ymmärryksen lisääntyminen, muutoksen havaitseminen, kun tutkittavien määrä on vähäinen, ei ole yleistettävä high impact -havainto.

Ituja aidosta monitieteisyydestä, pyrkimyksestä ymmärtää ilmiötä, on olemassa. Nämä orastavat ponnistelut käyvät olemassaolon kamppailua piilonormittuneessa klaanien välisissä high impact -maailmassa. Loputtomat määräaikaisten ketjut ovat tehokkaita toiminnan normittajia, sillä töitä on vain ”hyville tyypeille”. Pätkätöiden sankarit hakevat muita töitä ja taistelukentälle jäävät vain kovimmat soturit. Kamppailu niukoista resursseista johtaa tiedon pihtaamiseen ja valikoivaan kertomiseen. Akateemista luovuutta osoittaa taito olla viittaamatta omassa artikkelissa samalla alueella ansiotuneeseen kilpailevaan kollegaan.

Verkostoitumisen vaara on itse menettää enemmän kuin saa. ”Kerro, kerro kuvastin”-peiliin katsottaessa pitää varmistaa vain oma menestyminen ja löytää oma naamavärkki. Ilmiön sisällöllinen ymmärrys ei kasva, ainoastaan ymmärrys kirjoittaa ja puhua asioista. Eristäy-

## Tutkimusorganisaatiot muuttuvat hitaasti jos olleenkaan.

tyneet tutkijaryhmät muodostavat itsestään harhakuivan: illuusion omasta erinomaisuudestaan. Syntyy yhteinen harha myönteisistä tuloksista, hyvästä hakemuksesta ja hyvästä tutkijaryhmästä. Ryhmät itse julistautuvat tutkimuksen huippuyksiköiksi.

Kun ymmärrämme tutkijan piilonormittuneen maailman, ymmärrämme miksi hän ei ponnistele muuttamaan tapaansa tehdä tutkimusta. Hän ei ole koskaan tavannut esimerkiksi vähän liikkuvaa, yrittänyt ymmärtää hänen arkeaan ja koetellut näin oman tutkimusmetodisen tapansa kantavuutta. Fantasia vähän liikkuvien elämän ymmärtämisestä heijastetaan ja ulkoistetaan ainoastaan oman artikkelin pohdintaan tutuilla fraaseilla (esim. ”jatkossa vähän liikkuvia tulisi tavoittaa ja tutkia monitieteisesti”). Näin annetaan itselle mandaatti ja lupaus jatkaa valitulla tiellä muuttamatta omia käytäntöjä. Siihen sosiaalistutaan, mistä arvostus saavutetaan, ja sitä opitaan, mitä tehdään.

### Mitä todella tiedetään?

Fyysisen aktiivisuuden tutkimuksessa on kaksi yleistä, paljon tieteellisesti todennettua tosiasiaa: 1) Säännöllinen liikunta edistää ihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. 2) Suuri osa länsimaalaisista ihmisistä liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. Vähäinen fyysinen aktiivisuus on kasvanut epidemiaksi.

Aikaisemmassa tutkimuksessa on keskitytty tunnistamaan tekijöitä, jotka ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen tai inaktiivisuuteen. Useat tutkijat ovat vetäneet yhteen tutkimuksia ja löytäneet vaikuttavan listan erilaisia yhteyksiä (Allender ym. 2006; Bauman ym. 2002; Sallis & Owen 1999; Seefeld ym. 2002; Trost ym. 2002; ks. myös taulukko 1):

- demografiset ja biologiset tekijät (esim. ikä, sukupuoli, sosioekonominen tausta, koulutus, painoindeksi),
- psykologiset, kognitiiviset ja emotionaaliset tekijät (esim. pystyvyyden tunne, minäkäsitys, ajan puute, liikunnan tuottama nautinto),

- käyttäytymiseen liittyvät tekijät (esim. ruokailutottumukset, TV:n katselu),
- sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät (esim. vanhempien/ystävien tuki, sosiaalinen eristyneisyys),
- fyysiseen ympäristöön liittyvät tekijät (esim. liikuntamahdollisuuksien läheisyys, ilmasto/vuodenaika, liikenne, kodin sijainti, varusteiden omistaminen).

Taulukko 1. Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät (Troost ym. 2002)

Determinant	Sallis and Owen (26)	Updated Review	References	Change?
<b>Demographic and biological factors</b>				
Age	--	--	1,2,6,7,12,23,25,26,27,34,35,38,39,40,41,45	
Blue-collar occupation	--	--	39	
Childless	+	+	41	
Education	++	++	6,12,23,26,27,34,35,38,39,41,45	
Gender (male)	++	++	1,2,7,12,25,34,35,38,39	
Hereditary	++	++		
High risk for heart disease	--	--	12,35	
Income/socioeconomic status	++	++	1,3,4,6,7,12,35,38,39	
Injury history	+	+	40	
Marital status (married)	0	--	3,5,6,23,24,30,41	✓
Overweight/obesity	00	--	6,28,30,38,40,41	✓
Race/ethnicity (nonwhite)	--	--	6,12,23,40,41,45	
<b>Psychological, cognitive, and emotional factors</b>				
Attitudes	0	00	2,3,4,14,16,22,29,46	✓
Barriers to exercise	--	--	2,3,11,23,26,30,41,45	
Control over exercise	+	+	3,4,16,22,29,40	
Enjoyment of exercise	++	++	2,25	
Expect benefits	++	++	12,30,33,40	
Health locus of control	0	0		
Intention to exercise	++	++	3,4,14,16,22,29	
Knowledge of health and exercise	00	00	12,26,30	
Lack of time	--	--	2,23,41	✓
Mood disturbance	--	--		
Normative beliefs	00	00	3,4,14,16,22,24	
Perceived health or fitness	++	++	2,7,11,12,23,41	
Personality variables	+	+	14,15	
Poor body image	--	--		
Psychological health	+	+		
Self-efficacy	++	++	2,7,9,11,12,30,31,33,40,41,42,46	
Self-motivation	++	++	4,41	
Self-schemas for exercise	++	++	48	
Stage of change	--	--	33,42	
Stress	0	0	7,33	
Susceptibility to illness/seriousness of illness	00	00	7,35	
Value of exercise outcomes	0	0	7,8,32	
<b>Behavioral attributes and skills</b>				
Activity history during childhood/youth	00	00	43	✓
Activity history during adulthood	++	++	3,4,11,31	
Alcohol	0	0	21	
Contemporary exercise program	0	0		
Dietary habits (quality)	++	++	6,21,26	
Past exercise program	+	++	3,4,11,22,31	✓
Processes of change	++	++	42	
School sports	00	0	43	✓
Skills for coping with barriers	+	+		
Smoking	00	--	6,21,26,34,35,39,41	✓
Sports media use	0	0		
Type A behavior pattern	+	+		
Decisional balance sheet	+	+	42	
<b>Social and cultural factors</b>				
Class size	0	0		
Exercise models	0	0		
Group cohesion	0	0		
Past family influences	0	0		
Physician influence	++	++	7,12	
Social isolation	--	--	12,40	
Social support from friends/peers	++	++	2,8,9,16,20,25,41,45	
Social support from spouse/family	++	++	2,9,16,20,26,41,45	
Social support from staff/instructor	++	++		
<b>Physical environment factors</b>				
Access to facilities: actual	+	+	2,27	
Access to facilities: perceived	00	0	23,45	✓
Adequate lighting*		0	1,23	✓
Climate/season	--	--	2,27	
Cost of programs	0	0		
Disruptions in routine		+	1,23,45	✓
Enjoyable scenery*		+	2,23,45	✓
Frequently observe others exercising*		0	23,45	✓
Heavy traffic*		0	2,23	✓
Home equipment	0	+	10,23,45	✓
High Crime rates in the region*		+	23,44	✓
Hilly terrain*		+	10,23,34,45	✓
Neighborhood safety*		0	2,23,45	✓
Presence of sidewalks*		+	2,27	✓
Satisfaction with facilities*		0	23,44	✓
Unattended dogs*		--	1,5,6,23,34,45	✓
Urban location*		--		✓
<b>Physical activity characteristics</b>				
Intensity	--	--		
Perceived effort	--	--		

\* variable not examined in previous reviews; ++, repeatedly documented positive association with physical activity; +, weak or mixed evidence of positive association with physical activity; 00, repeatedly documented lack of association with physical activity; 0, weak or mixed evidence of no association with physical activity; --, repeatedly documented negative association with physical activity; --, weak or mixed evidence of negative association with physical activity. Blank spaces indicate no data available.

Fyysistä aktiivisuutta selittävien tekijöiden entistä parempi tunteminen on johtanut lukuisten erilaisien liikunta-aktiivisuusteorioiden ja -mallien sekä aktiivisuutta edistävien interventioiden luomiseen ja testaamiseen. Interventiot voidaan jaotella kolmeen lähestymistapaan (Biddle & Mutrie 2008; Kahn ym. 2002; Marcus ym. 2006; ks. myös Rovio ym. 2011):

- 1) Tietopohjaisilla lähestymistavoilla (suullinen neuvonta, kirjallinen materiaali ja mediaan perustuvat kampanjat) on pyritty lisäämään tietoa ja vaikuttamaan asenteisiin,
- 2) Taitoperusteisilla lähestymistavoilla (ohjatut liikuntaohjelmat ja ryhmäharjoittelu) on pyritty vaikuttamaan käyttäytymisen hallintataitoihin ja luomaan vetovoimainen sosiaalista tukea antava ympäristö ja
- 3) Ympäristöön liittyvien vaikuttamiskeinojen avulla on pyritty luomaan turvalliset ja viihtyisät fyysistä aktiivisuutta tukevat rakenteet.

Tutkimusten kohteina ovat olleet yksilöt, ryhmät ja yhteisöt kuten koulu tai työpaikka. Fyysistä aktiivisuutta on onnistuttu lisäämään jonkin verran lyhyellä aikavälillä, mutta vaikutukset ovat harvoin yli puolta vuotta pitempiä. Kansainvälisten terveysliikunnan suositusten mukaista tasoa ei yleensä saavuteta. Kuten liikuntapsykologit osuvasti toteavat, vähän liikkuvien fyysisen aktiivisuuden edistämiseen tähtäävä interventiotutkimus on vasta alkuvaiheessa (Biddle & Mutrie 2008).

Tutkijat ovat palanneet lähtöruutuun ja oivalta- neet, että kyseessä on hankalasti ratkaistavissa oleva monitahoinen kysymys, johon vastaaminen vaatii monitieteellistä lähestymistä. Tutkijoiden haaste on löytää lisää tietoa esimerkiksi niistä niukasti liikkuvista, joiden liikunta-aktiivisuutta pyritään edistämään. Valitseva liikuntakulttuuri ja tarjolla olevat liikkumisen mahdollisuudet eivät puhuttele kaikkia (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla). Ulkoapäin tuodut ohjelmat eivät toimi, vaan ne tulee ainakin ”kääntää” uuteen kulttuuriympäristöön sopiviksi. Liikuntaan osallistuvat lahjakkaat lapset ja nuoret, maksukykyiset aikuiset ja muutenkin liikkuvat. Liikunta-aktiivisuutta tulisi ymmärtää monitasoisten ekologisten mallien kautta (Bauman ym. 2002; Gorely ym. 2007; Sallis & Owen 2002), joissa tarkastellaan

- yksilöön liittyviä demografisia, psykologisia ja biologisia tekijöitä,
- ihmissuhteisiin liittyviä tekijöitä kuten

sosiaalinen tuki, ajankäyttö ystävien kanssa, normatiiviset käytännöt sekä

- fyysiseen ympäristöön liittyviä tekijöitä (esimerkiksi sää, kaupunkisuunnittelu, kodin sijainti, teknologia kotona, liikuntapaikkojen saavutettavuus).

Aiempien tutkimusten perusteella rakentuu kyllä kuva liikunta-aktiivisuuden moniselitteisyydestä, mutta tutkimusten ongelmana on, että erilaiset tunnistetut tekijät jäävät usein toisistaan irrallisiksi muuttujiksi, ja liikunnan harrastaminen tai harrastamattomuus saattaa näin ollen vaikuttaa varsinaiselta sattumien summalta. Esimerkiksi ympäristön (esteettisyys, esteettömyys, kulkuyhteydet, turvallisuus, sää tai maantieteelliset ominaisuudet jne.) on havaittu olevan yhteydessä vapaa-aika- ja työmatkaliikuntaan niin monimutkaisella tavalla, etteivät tutkijat ole pystyneet esittämään selkeitä todisteita sen yhteydestä liikunta-aktiivisuuteen (Wendel-Vos ym. 2007). Vastaavasti on vahvaa näyttöä perheen ja ystävien sosiaalisen tuen myönteisestä yhteydestä liikunta-aktiivisuuteen (esim. Trost ym. 2002), mutta sitä, millä tavalla ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa rakennetaan suhdetta liikuntaan, ei vielä tiedetä. (Saaranen-Kauppinen ym. 2011).

Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuville rakennetaan erilaisia liikuntainterventioita tavoittamatta heidän kokemusmaailmaansa ja tuntematta heidän tarpeitaan. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on monivaiheinen ja paljon aikaa vaativa prosessi (vrt. Transtheoretical Model, Prochaska & Velicer 1997).

Todellisuudessa ei edes tiedetä, ketä vähän liikkuvat ovat tai mitä he arjessaan tekevät? Tutkijat eivät ole pystyneet määrittämään vähän liikkuvien kohderyhmiä, tavoittamaan heitä eikä myöskään sitoutumaan liikunnan edistämiseen. Tutkijoiden lähestymistavat eivät riittävällä tavalla ole taipuneet yhteiskunnan ja vähäisen liikunta-aktiivisuuden tutkimiseen kentällä. Tietoa on lähinnä väestötasolla liikunta-aktiivisuudessa tapahtuneissa muutoksissa. Mitä tiedämme, kun tiedämme määrät? Toki interventioita ja kenttätöitäkin tehdään.

### **Neljä kompastuskiveä**

Nykyiset ratkaisut perustuvat yksilön irrottamiseen arjestaan ja hänelle tarjotaan asiantuntijan konstruoimia tapoja edistää liikunta-aktiivisuutta usein kestoaltaan lyhyillä interventioilla. Tutkija irrottaa väkivaltaisesti suuren joukon toisilleen tuntemattomia tutkimuskoh- teita heille tärkeistä arjen ryhmistään. Tutkija pakottaa



## Vähän liikkuva on oman arkensa asiantuntija.

keksimillään menetelmillä kohteen liikkeelle. Tutkija toteaa kolmen, kuuden ja kahdeksan viikon kuluttua, että kohde on alkanut liikkua suunnitelman mukaisesti. Vaikutukset näkyvät mittareissa ja monitoreissa. Nyt kohde palautetaan takaisin arkeen omiensa pariin. Puolen vuoden seurantamittauksen jälkeen kohde ei enää liikkukaan.

Ongelmallista tässä on ensinnäkin se, että **yksilö poistetaan ryhmästään**. Liikunta-aktiivisuus ei ole kiinni ainoastaan yksilön päätöksestä, vaan erilaiset ja eri tavoin sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat viiteryhmät määrittävät oleellisesti suhdetta liikuntaan (Saaranen-Kauppinen ym. 2011). Motivaatio liikkumiseen ei synny tyhjiössä vaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muotoutuvan tiedon ja käsitysten sekä erilaisten ihmissuhteiden yhteisvaikutuksessa.

Toinen virheellinen ajatus on **yksilön poistaminen arjen ympäristöstään**. Ryhmän toiminnan kehittämisen perusajatus on se, että ongelmat pitäisi käsitellä siellä, missä ne tapahtuvat. Liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi tutkijoiden on taipumus irrottaa tutkittava yksilö arjestaan ja arjen valinnoistaan.

Kolmanneksi, tutkijan suurin ongelma lienee se, että liikuttamisen **suunnitelman on laatinut tutkija**. Kohteelle tarjotaan tutkijan kammiossaan konstruoimia vaihtoehtoja. Suunnitelma etenee tutkijan ajattelun ja hypoteesien, ei vähän liikkuvan yksilön tarpeiden sekä arjen dynamiikan ja normatiivisen ihmissuhdejärjestelmän ehdoilla. Tutkija luottaa yksilön lupautuessa mukaan tutkimukseen hänen kykynsä pitää kiinni päätöksestään edistää liikuntaansa. Vaihtoehtoisesti tämän tehtävän voisi antaa yksilön arkeen ratkaistavaksi tukemalla häntä yhteisellä matkalla. Vähän liikkuva on itse oman arkensa asiantuntija.

Neljäs ongelma lienee tutkijan uskomus, että vähäisen liikunnan ongelma on ratkaistavissa lyhytkestoisella interventiolla. **Lyhyt interventio** ei ehdi tuoda esiin todellisia vähäisen liikunta-aktiivisuuden syitä. Pyrkiminen muutokseen intervention ollessa riittävän pitkäkestoinen tuo se näkyväksi juuri ne inhimillisessä järjestelmässä olevat syyt, miksi muutos on niin haastava.

## Kenttätyö – tutkimustako?

Ilman kenttätyötä kosketus vähän liikkuviin jää kapeaksi. Toki kaikella tutkimuksella on arvonsa, mutta kenttätyöllä voisi olla parempikin asema vähäisen liikunta-aktiivisuuden tutkimisessa. Kenttätyöllä on perustellusti vastustajansa. Heidän mielestään kenttätyö – tai yksi sen tapa: toimintatutkimus – ei ole tutkimusta. Tällä tavalla ei voi saavuttaa yleistettävissä olevaa tietoa, kun kohderyhmän koko on pieni ja havainnot perustuvat vain yhden tutkijan värittyneisiin päiväkirjoihin ja mielipiteisiin. Kenttätyöllä tuotetut havainnot onkin tämän vuoksi todella vaikea saada high impact -markkinoilla läpi.

Tämä pohdinta liittyy myös vähäisen liikunnan taustalla vellovaan keskusteluun, jossa jokainen haluaa kohta sanoa sanansa. Suurin osa kuitenkin sanoo tuntematta ketään vähän liikkuvaa tai kulkematta hänen kanssa yhteistä matkaa, siis ilman kosketusta kenttään.

Kentällä ilmiö on mahdollista tavoittaa hyvin elämänmakuisena. Sen sijaan kyselylomakkeella yhteys jää väistämättä etäiseksi. Lomakkeella kysytään vain asioita, jotka ulkopuolinen kokee ilmiön, kirjallisuuden ja määrittelemiensä käsitteidensä ja laatimien kysymyksiensä kannalta tärkeäksi. Sitä saa, mitä tilaa.

Kenttätyössä on mahdollisuus kohdat vähän liikkuva yksilö ja rakentaa hänen kanssaan luottamusta. Ainoastaan luottamuksen kautta voi tavoittaa rehellisiä mielipiteitä. Todellisten mielipiteiden jakaminen on parhaimmillaan tutkimukseen osallistamista, tutkittavien ottamista mukaan pohtimaan toimintaa ja tutkittavaa ilmiötä. Osallistamisen myötä ilmiön voi tunnistaa yksilötasolla, saavuttaa näiden tuottamia erilaisia kokemuksia ja merkityksiä sekä tunnistaa erilaisia vaiheita ja variaatiota. Näitä kokemuksia voi yleistää tutkimusraportin lukijalle ja antaa myös hänelle mahdollisuuden samastumiseen. Ilman tutkivaa mieltä ja kykyä koetella omaa osaamattomuutta kenttätyö ei onnistu.

## Liikuntapää edellä ei pitkälle pääse

Tärkeä osa arvoituksen ratkaisua on vähän liikkuvan arjen ajankäytön, hänelle tärkeiden viiteryhmien vaikutuksen ja elämänkaaren vaiheen tunnistaminen. Pelkkä yksilön asenne ja henkilökohtainen päätös liikunnan edistämiseksi ei riitä, muutenhan kaikki jo liikkuisivat. Elintavat valitaan ympäristön asettamissa rajoissa. Elintapoja määrittävät viiteryhmät ja näiden vuosien saatossa syntyneet kulttuurit. Laumassa mennään lauman ehdoilla, ”sitä opitaan, mitä elämänkaaren aikana tehdään”-periaatteiden mukaisesti.



Esa Rovio

## Kentällä tutkija pääsee lähelle – myös itseään

Kentällä "vähän liikkuvat" tulevat iholle. Tutkijana sinulle tulee hiki, kurkkua kuristaa, hengitys tihenee tai salpautuu. Tunnet ja koet asiat itsesi kautta. Tässä on erityinen haastavuus. Koet asiat tahtoen tai tahtomatta, tiedostaen tai tiedostamatta peilaten omiin kokemuksiisi. Asiat alkavat elää mielessäsi ja uppoudut mukaan ihmisten henkilökohtaisiin kokemuksiin. Jatkuva mielen kohina häiritsee. Saatat olla vetäjänä liian innokas, käytät puhevaltaa ja viet karkin muilta. Subjektiivisuutesi vuoksi saatat kadottaa myös objektiivisuuden. Ilman inhimillistä subjektiivisuutta et voi kokea elämää ryhmässä. Kuulet koskettavia tarinoita arjesta ja elävästä elämästä. Kuulet iloa, ahdistusta, tunteita. Kuulet itseluottamuksesta, masennuksesta, inhimillisistä tragedioista kuten kuolemasta, kuulet ihmissuhdekriiseistä, yksinäisyydestä, tunteiden kohtaamattomuudesta, kuulet naurua ja itkua. Tutkijana et voi vastata, että onpa mielenkiintoinen ilmiö tutkimuksen kannalta. Sinun tulisi kohdata yksilö, kuulla ja myötäelää hänen tarinaansa.

Yrität perustehtävä mielessä vetää sekä yksilö- että ryhmäprosessia. Pitäisi antaa tilaa yksilöille liikaa keskeyttämättä, mutta vetää samalla ryhmää, olla molempien tehtävän äärellä. Sinun pitäisi tehdä muistiinpanoja ja vetää keskusteluja yhteen. Mikä tärkeintä sinun pitäisi päästä tutkimuksen tasolle ja pohtia, mitä tämä tarkoittaa tutkittavan ilmiöni kannalta vai tarkoittaako mitään. Sinulla tulisi olla rohkeutta kohdata (tutkimus- ja kenttätyö)suunnitelmasi keskeneräisyys ja korjata suuntaa yhdessä ryhmän kanssa. Tutkimus on löytö, jotain uutta ja yllättävää, jotain mitä et ole voinut suunnitella tehdessä oivaltaa. Sinun tulisi olla herkkä ja nöyrä ilmiölle, olla varma ja turvallinen mielen epävarmuudessa ja tietämättömyydessä. Jos et ole herkkä, saatat menettää ryhmäsi. Jos olet liian herkkä, et havaitse kuin omat tunteesi ja uppoat ilmiöön. Mikä pahinta käytät puhevaltaa ja kerrot vain itsestäsi. Jos olet epävarma ja pelkät, et ole luova, et mene uuteen ja kokeile, vaan käperryt vanhaan. Pitäisi olla avoin ja kuunnella ryhmää ja tehdä ratkaisuja. Jos kuuntelet ja odotat ryhmältä ratkaisuja, ette etene minnekään.

Kenttätyö on hyvin henkilökohtainen matka itsen. Avoimuus voi haavoittaa. Sitoutuminen ja odotukset voivat satuttaa ja tuottaa pettymyksiä. Sitoudut ja elät ryhmästä. Ihmiset elävät mielikuvissasi. Näet ryhmän jäsenet unissasi, he saattavat olla sumeita vielä illalla ensimmäistä kertaa tavatessasi, mutta kirkkaita aamulla nukutun yön jälkeen. Tänä aamuna heräsin ryhmän jäsenen traagiseen kertomukseen. Hän katsoi suurilla silmillään minua ja kertoi surukemustaan. Nyt hänen kasvonsa välähtelevät kirkkaana mielessäni. Hän elää minussa.

Kuulet heidän ääniään, näet heidän kasvojaan, koet heidän tunteitaan, suret heidän surujaan, käytät heidän lauseitaan. He elävät sinussa. Kun joku päättää lopettaa, kun ryhmän tarkoitus ei kosketakaan, jokin osa suree epäonnistumista myös sinussa. Kun joku oivaltaa ja oppii, kiittää ryhmää, iloitset hänen kokemuksestaan. Kun joku itkee, koet avuttomuutta ja yrität vain olla vierellä.

Elämä ryhmässä on tunteiden ja ajatusten vuoristorataa. Hyvältä tuntuu nähdä ryhmän kehityskaari. Kehitys ei ole dieselteturimaista etenemistä, vaan kohdattuja aitoja tunteita, hissiliikettä. Ryhmän jäsenen kantaminen (mielessä) ottaa joskus koville. Et kuulu ryhmään. Ohjaajan roolin vuoksi olet erilaisten odotusten kohde. Olet yksin.

Tärkeintä on matka ja yhteinen prosessi, ei niinkään määränpää kuten vaikuttavuus eli tapahtuiko matkan aikana muutosta asteikolla 1–10. Matkalla mittarit ja lomakkeet menettävät merkityksensä ja tilalle tulee elämä ja ihminen. Näitä ilmiöitä eivät mittarit tavoita, kokemuksia ja tunteita eivät mittarit osaa kysyä.

Ryhmässä kohtaat rajallisuutesi, kohtaat toisen ihmisen, jota yrität ohjaustekojesi kautta auttaa ja tukea. Vaikka ryhmän matka päättyy, niin nämä ihmiset jatkavat elämäänsä sinussa. Kiität onnellisena ja haikeana. Kiität siitä, että sait kohdata niin upeita persoonia. Kiität, että he laittoivat sinut koville olemalla aitoja ja rehellisiä. Tätä heiltä pyysit, mutta tätä myös matkan aikana kipuilit. Kiittäessäsi koet tyhjyyttä ja samalla olet jotain uutta. Olet saanut kohdata ihmisen ja elämän tarkoituksen itsessäsi.

Nykyiset ratkaisut perustuvat ajatukseen, että liikkumattomille luodaan aiempaa enemmän mahdollisuuksia ja alennetaan kynnystä tarttua liikunnan ilosanoman ”syöttiin” liikuntasektorin ”vetoa” ja muiden sektoreiden ”työntöä” lisäämällä. Vähän liikkuvat on tunnistettu ainoastaan keskiarvotasolla ja tilastollisina tunnuslukuina. Ihmisten elämänkaaren dynaamista kenttää – yksilön sisäistä keskustelua itsensä kanssa ja tämän perusteella tehtyjä valintoja erilaisten ryhmien jäseninä – ei ole tunnistettu, kuten ei myöskään käyttäytymistä ohjaavia rakenteita, fyysistä ympäristöä jne. Nykyiset poliittiset, järjestökentän ja liikkujien ratkaisut (esimerkiksi liikuntatarjonnan lisääminen tai urheiluseura liikkumisen näyttämönä) laahaavat perässä, sillä yksilön reaali maailmaa ei ole tavoitettu.

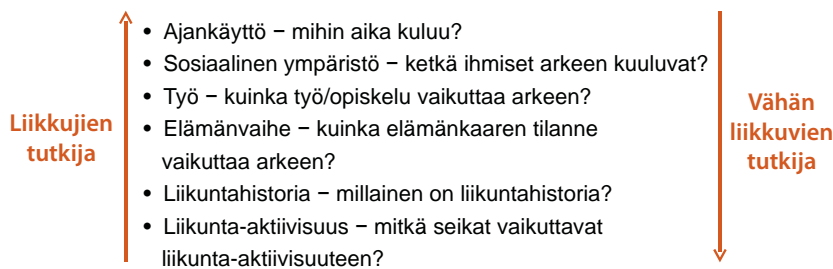
Liikuntatutkijoiden ongelma on juuri tutkiminen liikunnan viitekehystä. Tutkiminen liian läheltä (esim. liikunnan määrä tai liikunta-aktiivisuuteen yhteydessä olevat tekijät) estää näkemästä laajemmin suomalaisen opiskelijan, äidin, isän, yksinhuoltajan tai psyykkisesti sairastuneen arkea. Liikunta-aktiivisuuden tutkimuksessa ja edistämässä tulisi ottaa huomioon ihmisen käyttäytymistä määrittävä arki, viiteryhmät ja elämän reunaehdot. Liikuntakysymykset voi jättää tuonnemmaksi (kuvio 5). Ihmisen elämänkaareissa

on useita mahdollisuuksia notkahduksille. Liikuntatottumuksiin vaikuttavat monimutkaiset, yksilölliset sosiaaliset ja ympäristötekijät.

Tutkijoiden tulisi tavoittaa tavallisen suomalaisen arkea ja elämäntapoja, kuinka ihmiset elävät, asuvat, tekevät töitä ja liikkuvat arjen ympäristöissään. Keskiössä tulisi olla yksilön elämä sekä sen sosiaaliset ja kulttuuriset muodot kuten työelämän ja vapaa-ajan yhteensovittaminen, perheen yhteisen ajan jäsentyminen esimerkiksi syömisen ympärille tai tietoyhteiskunnan näkyminen perheen arjessa. Tutkijoiden tulisi tunnistaa yksilön elämää ohjaavia rakenteita, arjen valintoja ja valintoihin kohdistuvaa problematiikkaa – säännönmukaisia ihmisen valintoja ohjaavia asioita kuten ympäristö tai perhe – sekä erilaisia suoraan ja epäsuoraan ilmaistuja asenteita, arvoja ja merkityksiä.

Lisäksi erilaiset viiteryhmät määrittävät yksilön käyttäytymistä. Yksilöä tulisi tunnistaa hänelle tärkeissä ihmissuhteissa ja ryhmissä, etenkin perheen jäsenenä, miten ”minä” tuotetaan ja sitä pidetään yllä ryhmässä. Tärkeää olisi selittää, miten terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien rooli muodostuu ja kuinka yksilön arjessa olevat ihmiset pitävät sitä yllä asettumalla vastarooliin.

### Kuvio 5. Liikkujien tutkijat ja vähän liikkuvien tutkijat tarkastelevat liikunta-aktiivisuutta eri suunnista



Eteneminen ensimmäisen neljän ylimmäisen kysymyksen kautta selittää ihmisen käyttäytymistä ja valintoja niin paljon, että etenkin viimeisen kysymyksen (liikunta-aktiivisuus) esittäminen on jo tarpeetonta.

## 4. Vähän liikkuvat – keitä he ovat?

**Vähän liikkuvat eivät ole vain paheksuttuja sohvaperunoita. Heitä voivat olla kiireinen kotiäiti, työn uuvuttama puheterapeutti, aina menossa oleva rekkakuski tai oma puoliso. Vähän liikkuvilla on monta tarinaa, jotka kaikki avaavat ovia liikkumattomuuden syihin.**

**Silti tunnistaminen on liikuntaan aktivoinnin helpoin vaihe. Prosessi vaikeutuu, kun siirrytään tavoittamiseen ja sitouttamiseen.**







## Näin tutkittiin

Ryhmäkuvaukset perustuvat LIKES-tutkimuskeskuksen (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, Jyväskylä) tutkimukseen, jonka ensimmäisen vaiheen tarkoituksena oli tunnistaa vähän liikkuvia 15–45-vuotiaita aikuisväestöryhmiä. Tutkimusaineisto on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen keräämään Aikuisväestön terveystyökalu -kysely (AVTK) vuosilta 2003–2008. AVTK-kysely postitettiin 5000 väestökisteristä satunnaisesti valituille 15–64-vuoti-

aalle suomalaiselle. Vastausprosentti oli 66 (n= 10 703). Kyselyyn vastanneista 25 % (n=2737) luokiteltiin vähän liikkuviksi (0-1 kertaa viikossa). Faktori- ja klusterianalyysillä tunnistettiin elintavoiltaan ja terveystottumuksiltaan kahdeksan vähän liikkuvien alle 45-vuotiaiden aikuisten ryhmää. Koko väestöön suhteutettuna vähän liikkuvia 15–45-vuotiaita aikuisia on 530 000.



## Kahdeksan ryhmää

### Ryhmä 1: "Nuoret opiskelijat"

(n=387, 14 % vähän liikkuvista, ryhmän koko väestöön suhteutettuna 75 000).

Ryhmään kuuluu keskimäärin 22-vuotiaita, naimattomia (68 %), opiskelevia (66 %) naisia (56 %) ja miehiä. Heillä on jonkin verran epäterveellisiä ruokailutottumuksia. He juovat kevytmaitoa ja tuoremehua, käyttävät rasvaa, syövät lihaa, jäätelöä ja makeisia

keskimääräistä enemmän. He syövät vähiten vähärasvaisia juustoja ja keskimääräistä vähemmän vihanneksia. Heillä on kuitenkin alhaisin BMI (22,5). He liikkuvat vähän, mutta kokevat terveydentilansa hyväksi (64 % ilmoittaa koetun terveyden tilansa olevan hyvä tai melko hyvä). Ilmeisesti iällä on heille terveyttä suojaava vaikutusta.

Raha määrittää opiskelijan arkea. Tämä saattaa näkyä ruokailutottumuksissa, esimerkiksi opiskelijat saattavat jättää ostamatta vihanneksia. Niukka rahan määrä vaikuttaa myös siihen, että opiskelijat saattavat tehdä palkkatöitä iltaisin useampana päivänä viikossa. Niukasta ja tiukasta taloudesta huolimatta opiskelijan elämä on vailla suurempia huolia ja usko tulevaan (ammatti, punainen tupa, puoliso ja lapset) on vankka. Opiskelijaelämä on jatkuvaa kiirettä ja aikataulujen sovittamista. Arjesta kamppailevat koulu, työ, lukuisat ystävät ja myös omat vanhemmat. Väistämättä pohdin, jos opiskelijat kokevat elämänsä kiireiseksi, niin miltähän heistä tuntuisi elää päivä tai pari lapsiperheessä? Onkohan muuten nyky-päivänä opiskelija hoikka ja terve, mutta samalla myös vähän treenattu? Haastattelukuvaus opiskelijaelämästä:

*Mun päivät on lähinnä semmosia, et ku mä aamul lähen kouluun ja pääsen koulusta, niin sen jälkeen meen suoraan tietokoneelle ja teen koulutehtäviä. Tottakai siin on välissä hengähdystauko. Mut suunnilleen se on sitä vaa, et näpyttelee koneella ja tekee tehtäviä... Siis sunnuntai on oikeestaan semmonen mun lepopäivä,*

*minkä mä haluaisin pitää semmosena. Et mä sillo vaan katon telkkarii enkä tee mitään ja mul ei mitään suunnitelmia. Mä vaan makaan sängyssä. Koska, jos mul on joka päivä jotain, niin sit must tuntuu, et mä en oikeesti jaksa.*

*Viikonloppuna valvon pidempään. Ja käyn juhlimassa kavereitten kanssa. Mut yleensä se perjantai on kyl viel ihan arkipäivä. Et se on sit yleensä lauantai kun käy shoppailemassa ja näkee kavereita ja käy juhlimassa. Ja sit sunnuntai on semmone kotipäivä. Sit siivottaa ja kaikkee.*

(Opiskelijanainen 22 v.)

Useilla opiskelijoilla myös työnteko leimaa arkea:

*Aamulla tuun koululle. Ja sit yleensä se kestää siihen suurin piirtein kahteen asti koulupäivä. Ja siitä sitten meen suoraan töihin ja oon siellä noin neljä viis tuntia. Ja sit meen siitä töistä suoraan kotiin ja teen ruokaa ja siivoilen ja pesen pyykkiä.*

(Opiskelijanainen 24v.)

### Ryhmä 2: "Stressaantuneet naiset"

(n=393, 14 %, 76 000)

Ryhmään 2 kuuluu keskimäärin 30-vuotiaita toimihenkilö- (42 %) tai opiskelija- (24 %) naisia (69 %). He tekevät keskimääräistä enemmän istumatyötä. He kokevat eniten päänsärkyä (87 %), keskimääräistä

enemmän stressiä (41 %), unettomuutta (51 %), masentuneisuutta (54 %) ja mielenterveysongelmia (10 %). He käyttävät eniten päänsärkyä (71 %) ja vitamiinivalmisteita (42 %). He syövät eniten makeisia ja keskimääräistä enemmän suklaata. Heillä on keskimääräistä alhaisempi BMI (24) ja keskimäärin lapsia (1,3).

Ilmeisesti tässä ryhmässä on kohdattu elämän ja arjen realiteetteja. Nuoruuden fantasiat ovat alkaneet tyyllä tavalla realisoitua ja elämän todellisuus on iskenyt vasten kasvoja. Opiskelu tai työ on haastavaa, samoin lasten hoitaminen kotona. Parisuhdekaan ei tuota aina iloa, mutta helppoa ei ole elämä yksinkään. Ahdistus ei

helpotu lääkkeillä eikä edes suklaalla. Liekö kolmenkymppin kriisi on jo orastava heijastus tulevasta, kymmenen vuoden kuluttua iskevistä keski-ikäisen mielen remontista? Ei sen elämän tätä pitänyt olla. Ratkaisu hyvälle elämälle on liian lähellä, nimittäin arjessa.







### Ryhmä 7: ”Terveelliset perheenäidit”

(n=267, 10 %, 51 000)

Ryhmään 7 kuuluu keskimäärin 37-vuotiaita naisissa olevia (83 %), koulutetuimpia (63 % yli 15 vuotta) naisia (76 %), usein ylempiä toimihenkilöitä (45 %, toimihenkilöitä yhteensä 75 %). He tekevät keskimääräistä useammin istumatyötä (65 %). Ryhmässä on eniten lapsia (1,7 jaettu sija) ja se jakaantuu pienten ja vanhempien lasten äiteihin. Pienten lasten äidit ovat kotona ja vanhempien lasten äidit jo työelämässä, usein kokoaikatyössä. Tässä ryhmässä on terveellisimmät elintavat. He harjaavat hampaita ahkerimmin (80 %, useammin päivässä), syövät aamupalan useimmin (89 %), tupakoivat (4 %

tupakoivia) ja käyttävät alkoholia keskimääräistä vähemmän (0,1 krt/vko), kuitenkin viiniä keskimääräistä enemmän (0,47 krt/vko). Tässä ryhmässä syödään terveellisimmin: juodaan rasvatonta maitoa, syödään riisiä, pastaa, puuroa tai muroja, vähärasvaisia juustoja, kanaa, vihanneksia ja marjoja eniten. He myös käyttävät rasvaa vähiten ja ruoanlaittorasvana kasvisöljyä eniten. Kuitenkin he syövät keskimääräistä useammin makeita leivonnaisia ja jälkiruokia, suklaata ja makeisia. He ovat lisänneet eniten liikuntaa (20 %). He kokevat, että heillä on eniten tietoa oman terveytensä edistämisestä (85 %) ja ovat muutoshalukkaimpia. BMI on keskimääräinen (25).

Nämä äidit säteilevät myönteisiä terveystapoja ympäristöönsä. He tietävät kaiken terveyden ylläpitämisestä ja liikunnan tärkeydestä. Tämän ryhmän jäsenet ovat potentiaalisia liikkujia, mutta heidän elämäntilanteensa on haastava liikunnalle. Aika ei tunnu riittävän, on kiire, joka sekin jatkuvasti keskeytyy. Lapset vaativat, työ painaa, koti olisi syytä pitää kunnossa, omien vanhempienkin tilanne alkaa mietityttää. Äidit ovat tehokkaita perheen generaattoreita, joilla on käytössä ainoastaan ilta-aikoja. Äidit antavat itsestään muille ja tinkivät omista tarpeistaan. He ajautuvat rooliin, jossa on tarjolla lähinnä jämäaikoja, kun muut nukkuvat. Silloin lepäsi mielellään itsekkin ja palkitsisi itsensä ansaitulla suklaapalalla. Hyvän äitiyden taustalla painaa syällisyys ja riittämättömyys. Pienistä heikkouden hetkistä huolimatta nämä äidit ovat vahvoja selviytyjiä, jotka kantavat perhettään. Kunpa he saisivat heille kuuluvan arvostuksen edes äitienpäivänä. Haastattelukuvauksia:

*Seitsemän kahdeksan välillä herätään. Mies on usein lähtenyt jo töihin siinä vaiheessa... Syödään aamupalaa, leikitään vähän aikaa, lähde-tään ulos, sit tullaan syömään. Meillä on hyvin tällainen päiväkotimainen rytmi.... Rutiinit on hirveän tärkeitä ... Siinä kymmenen aikaan joku pieni hedelmä, niin sit mennään ulos... Sitten tullaan sisälle just näihin aikoihin eli puol kakstoista. Nyt on oltu sisällä kun on köhä.*

*Sitten tullaan sisälle syömään ja sitten tota sen jälkeen yleensä, jos esikoisella on kerho se pitää viedä yhteen kerhoon. Sitten meillä on välipala kahden aikaan. Sitten me leikitään. Kahden tunnin kuluttua mies tulee kotiin. Mä oon 8–16 yksin kotona.*

(Kahden vauvaikäisen lapsen kotiäiti)

*Kauheen kiireistä ja toisaalta hirveen stressaavaa... tästä liikkumisesta... se on jäänyt kokonaan heitteille... ku on kaks alle kouluikästä ja sit on tommonen toppuluokkalainen. Sit mä alotin sen uuden työn reilu puoli vuotta sitte, ja sitten meil pämähti toi rakennushomma tohon päälle. Vaik on tämmönen ruuhkapläjäys nin onhan ne ihmiset ennenki selvinny jotenki... tällei jos mä eläisin vuodesta toiseen, ni äkkiä ois kynttilä sammuksissa... Kyllähän mä sen sydänkohtauksen saan ennen kun mä 45 vuotta täytän. Sit mä saan syövän tällä ressaamisella ja kaiken maailman aivokasvaimet. Tällä hermoilemisella ja stressaamisella saan itselleni aikaiseksi jotain kamalaa.*

(Kolmen päiväkotijäsen ja kouluikäisten lapsen työssäkäyvä äiti)



### Ryhmä 8: "Kunnolliset perheenisät"

(n=244, 9 %, 47 000)

Ryhmään 8 kuuluu keskimäärin 38-vuotiaita (iältään vanhimpia) naimisissa (78 %) olevia työntekijöitä (37 %) ja toimihenkilöitä (39 %), useammin miehiä (60 %) kuin naisia. Heillä on eniten lapsia (1,7 jaettu ensimmäinen sija). He tekevät keskimääräistä useammin raskasta ruumiillista työtä (55 %). He asuvat keskimääräistä useammin pienissä kaupungeissa (32 %) ja kunnissa (48 %). He tupakoivat (0 % tupakoivia

ja käyttävät alkoholia vähiten (alle 0,4 krt/vko). He syövät eniten makeita leivonnaisia, keskimääräistä enemmän jäätelöä ja samoin kuin käyttävät rasvaa. Heillä on muihin ryhmiin verrattuna keskimääräistä korkeampi verenpaine (12 %), kolesteroli (14 %) ja BMI (29). Ryhmän jäsenet ovat "kunnollisia" perheenisiä, jotka eivät polta, eivätkä juo. Tässä ryhmässä terveelliset ruokailutottumukset eivät nouse esiin vastaavalla tavalla kuten ryhmässä 7.

Ryhmän jäsenten iällä ei ole enää vastaavaa terveyttä suojaavaa vaikutusta kuin nuorempien ryhmässä. Ilmeisesti kaksi asiaa määrittävä isien elämää ja vaikuttavat niukkaan liikunta-aktiivisuuteen: työ ja isyys. Nämä miehet ovat jo aktiivisia perheen arjessa (vrt. ryhmä 3) ja edustavat siinä mielessä jo muutaman vuosikymmenen vallalla ollutta uutta isätyyppiä. Työssäkäyvä, vaimoa kuunteleva sekä lapsia hoitava ja harrastuksiin kускаava isä on haastava rooli. Edes joskus olisi hyvä olla yksin tai sitten kaksin ja jakaa arkea toisen samassa tilanteessa

olevan miehen kanssa. Oma aika ainakin ympäristön odotuksissa kaikkivoipaiselle isälle on kutistunut kovin niukaksi. Edelliseen ryhmään viitaten, kunpa nämä isät saisivat heille kuuluvan arvostuksen edes isänpäivänä. Tässä on juuri näiden kahden ryhmän haaste. Äitien ja isien venyminen ja onnistumiset häviävät perheen arjen sisään ja kiitos jää kuulematta. Kuten eräs äiti asian osuvasti ilmaisi, he elävät "täyttä elämää" (sananmukaisesti kahdessa merkityksessä, ajankäytön ja elämä antaa -tunteen tasolla). Haastattelukuvaus:

*Nuorimmainen haetaan päiväkodista noin neljän aikaan, sitten tehdään ruokaa, sitten jos on lapsella jotain harrastuksia niin ne yleensä ajottuu viiden ja seitsemän väliin illalla. Samaten kun nuo vanhemman lapsen harrastukset. Ja sen jälkeen talvisaikaan ei niin paljon muuta sitten tehdäkään kun puol kaheksan-kaheksan aikaan ruvetaan henkisesti valmistautumaan siihen että mennään iltatoimiin. Ja noin puoli kymmenen-kymmenen aikaan on he sitten sängyssä.*

(Kolmen päiväkotijäsen ja kouluikäisten lapsen työssäkäyvä isä)

### **Katse keskiarvojen taakse**

Laajakaan tilastoaineisto ei takaa objektiivista totuutta. Keskiarvoerot muuttuvat tai näyttäytyvät toisenlaisena, kun tilastoaineiston tarkastelunäkökulmaa muutetaan. Esimerkiksi hyvin tunnettu tosiasia keskiarvoja tarkasteltaessa on, että alhaisempi sosioekonominen asema – koulutus, ammattiasema ja tulotaso – on yhteydessä vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen (Mäkinen, 2011). Tämä on osa totuutta, mutta kun katse suunnataan suurten otosten ja keskiarvojen sisälle, totuus muuttuu toisenlaiseksi. Vähän liikkuva voi olla myös hyvin koulutettu. Vähäinen liikunta-aktiivisuus ei siis välttämättä liity yksin sosioekonomiseen asemaan. Tätä arkipöytäkirjäläkin uskottavan tuntuista tosiasiaa eivät keskiarvot välttämättä tunnista.

Erilaiset vähän liikkuvien ryhmät tarvitsevat erilaisia lähestymistapoja, jopa useiden asiantuntijoiden yhteistyötä kuten liikuntavalmentajaa, ravitsemusterapeuttia, lääkäriä tai psykologia. Useissa ryhmissä on paljon potentiaalia, mutta elämänkaaren tilanne on usein liikkumatilaltaan ahdas. Ryhmissä on paljon ”epäjatkuvuuskohtia”, jotka vaikuttavat yksilön valintoihin ja johtavat vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen.

Erilaiset aineiston hankintaan ja käsittelyyn liittyvät valinnat tuottavat erilaisia tuloksia. Edellä kuvattu ryhmittely perustuu 0–1 kertaa viikossa liikkuviin. Todennäköisesti näissä tuloksissa painottuvat ihmisten fyysiset ja psyykkiset ongelmat (ryhmät 5 ja 6), jotka syystä tai toisesta ovat yhteydessä vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen. Jos ryhmien muodostamisen kriteeri eli liikunnan määrä nostettaisiin 2–3 kertaa viikossa, näkyisi myös tämä tuloksissa. Todennäköinen uusi ryhmä olisi hyvin koulutettujen miesten ja naisten ryhmä (vrt. Rovio ym. 2009). Nämä hieman yli kolmikymppiset, naimisissa olevat, yhden tai kahden lapsen vanhemmat

## **Vähän liikkuva voi olla myös hyvin koulutettu.**

tekevät esimerkiksi myyntiedustajan tai suunnittelu- ja asiantuntijatyötä työväliseen usein tietokone ja kännykkä. He ovat uransa alussa, sitoutuneita ja itseään kehittäviä työntekijöitä, jotka saattavat työskennellä kooltaan suhteellisen pienessä työyhteisössä. Pieni työyhteisön koko ja yhteisön voimakas kehittämisen tarve sekä työn läpinäkyvyys heijastuvat paineeseen sitoutua työhön ja tehdä ylittöitä ilman korvausta. Sairauslomien ryhmässä ei haeta. Ryhmässä on terveelliset ruokailutottumukset, vähän ylipainoisia, halukkuutta muuttaa elintapoja ja kiinnostusta terveyden edistämiseen.

### **Liikunta-aktiivisuuden vaaran vuodet: 18–35-vuotiaat**

Fyysinen aktiivisuus ei rakennu vakaasti lapsuudesta nuoruuteen ja aikuisuuteen, vaan on elämänkaaren epäjatkuvuuskohtien sävyttämää. Epäjatkuvuuskohtia ovat esimerkiksi varusmiespalveluksen loppuminen, seurustelun aloittaminen ja vakiintuminen, opiskelun alkaminen ja päättyminen, aktiivisen urheilun päättyminen, perheen perustaminen, työn aloittaminen, työpaikan vaihtaminen, työuran vakiinnuttaminen, työttömyys, muuttaminen tai parisuhteesta eroaminen.

Koska yksilö määrittelee asennoitumisensa liikuntaan elämänkaaren aikana tärkeiden viiteryhmiin kuten koulun, urheiluseuran, opiskelijayhteisön, puolison ja perheen, työyhteisön, harrastusryhmän tai eläkeläisjärjestön kautta, olisi myös näiden vaikutus tarpeen tunnistaa (Vuolle 2000). Yksilön elämänkaaren murroskohtien ja tärkeiden viiteryhmiin avulla voidaan ymmärtää, mikä on hänen liikunta-aktiivisuudessaan tapahtuvaa lähes välttämätöntä, tarkoituksenmukaista ja suhteellisen säännöllistä iän mukaista vaihtelua ja mikä on taas muutosta yhteiskunnassa ja ihmisten käyttäytymisessä (Vuolle 2000). Esimerkiksi lasten lukumäärä ja ikä vaikuttavat vanhempien, etenkin äidin liikunta-aktiivisuuteen (Rovio ym. 2011). Yksi alle 7-vuotias lapsi ei vielä vaikuta äidin liikunta-aktiivisuuteen, mutta useampi vaikuttaa.



Suomalaisen aikuisväestön elämänkaaren keskeinen epäjatkuvuus- ja murroskohta liikuntasuhteessa on ikävuodet 18–35. Näinä vuosina tapahtuu totaalisia muutoksia yksilölle merkittävässä viiteryhmissä ja ympäristössä. Usein (fyysinen) yhteys vanhoihin ja turvallisiin viiteryhmiin (lapsuuden ja nuoruuden kavereihin sekä vanhempiin) sekä liikuntaympäristöihin päättyy. Lukuisat muutokset asuinpaikassa ja asumismuodossa vaikuttavat ryhmäsuhteiden ja liikuntasuhteen katkeamiseen. Haastattelukuvaus asuinpaikan muuttamisesta:

*Lukion jälkeen oon ensiks mennyt vuodeks kansanopistoon. Sit mä olen muuttanut hetkeks takas kotii. Sit mä oon asunut yksin. Sit mä muutin Helsinkiin siskon luo ja sit takas muutamaks kuukaudeks vanhempien luokse, jonka jälkeen mä pääsin Tampereelle opiskelemaan. Siitä sitten Tampereen seudulla mä oon asunut sitten niinkun kymmenen vuotta. Sitten siinä välissä tuli se Kauhajoen keikaus, jossa vanhin lapsi on syntynyt. Sitten me on muutettu takasin Tampereelle.*

*Nyt kun miettii taaksepäin, niin mulla ei jäänyt opiskelukavereista mitään tarttumapintaa. Sitten taas et työkaverit, jotka oli siinä vaiheessa. Sit mä tietyllä tavalla palasin siihen vanhaan työhön takasin, mutta sitten se projekti loppu alta. Sit mä jäin taas uudestaan äitiyslomalle. Sit kun me oon taas muutettu Ylöjärvelle. Siellä me asuttiin vaan kaks vuotta. Sieltä ei jäänyt kans tarttumapintaa niihin ihmisiin.*

(Kolmen päiväkotij- ja kouluikäisten lapsen työssäkävä äiti)

Viiteryhmät muuttuvat merkittävästi yksilön siirtyessä kodista opiskelijaksi, opiskelijasta parisuhteeseen, opiskelijasta vauvaikäisen äidiksi, opiskelijasta tai perheestä työelämään. Kuitenkin yhteys omiin vanhempiin saattaa jopa syventyä erilaisten elämänvaiheiden, kuten opiskelemaan siirtymisen tai perheen perustamisen, johdosta. Opiskelijat elävät viiteryhmien osalta siirtymävaihetta, johon kuuluu ystäviä lapsuudesta, mutta myös uudesta opiskeluympäristöstä. Seurustelun ja vakiintumisen myötä rajautuu parisuhteelle yhteisiä ystäviä. Haastattelukuvaus opiskelijoiden ystäväpiiristä:

*Yleensä mä nään mun vanhempia ja ystäviä. Et ei oo mitää sellasta samaa kaavaa enää, et se vaihtelee... Jos mä näen mun perhettä eli äiti ja isää, niin mä meen joko käymään niillä tai sit me käydään ostoksilla tai ajelemassa van-*

## Arki täyttyy sanamukaisesti arjesta.

*hempien kanssa. Tai sit me käydään mun veljen luona moikkaamassa lapsia siellä. Tai muuta tällästä. Ystävien kanssa sit yleensä istutaa iltaa jonku luona ja sitte ehkä Helsingin yöelämään. Äidin kans yleensä soitellaan päivittäin puolin ja toisin ja pyrin viettämään äidin kanssa myös paljo aikaa, et hän tulee siitä niin iloseks, niin tulee siitä itelle kans hyvä olo. Ja sit veljen kanssa pyritään kans tapaillemaan. Ja aina ku on jotain pyhiä, juhlapyyhiä tai muita, niin vieteetään ne aina sit perheen kesken.*

*Ystävät on kans oikeestaan mun lapsuuden ystäviä kaikki, että siinä Pasilas, missä synnyin, niin siinä samassa kerrostalossa asui sit mun parhaat ystävät, niin heidän kans edelleenki ollaan ja vietetään aikaa tosi paljo. Ja poikaystävä tietenki ja sit on myös poikaystävän sisko. Siinä oikeestaan onki ne tärkeimmät.*

(Opiskelijanainen, 24 v.)

Lasten vauva- ja taaperoiässä keskiössä on perhe ja koti. Suhdetta liikuntaan ei ole. Vauvaikäisten vanhempien ystäväpiiri kapenee, sillä perheen ja kodin vetoa on omien lasten myötä suuri lasten hoidon, etenkin lasten sairastelujen, muuttamisen, rakentamisen ja pankkilainojen myötä. Työtä tehdään kodin sisällä ja ulkona itseä säästämättä perheen eteen. Vanhemmilla ei ole omaa eikä yhteistä aikaa. ”Täyttä elämää” koetaan ja tulkitaan lasten kautta: omat tarpeet on siirretty sivuun. Kyseessä on äidin (yhä enemmän myös isän) psyykkisen yksinäisyyden vaihe. Vaikka perheen vanhemmat saattavat tavata muita äitejä ja isiä, on heidän jatkuvasti oltava ”hälytystilassa” lasten suuntaan. Ystäväpiiri suuntautuu lapsiperheisiin. Haastattelukuvaus vauvaikäisten lasten äidin arjesta ja rutiineista:

*Mä oon aika työ orientoitunut ihminen. Kai paan älyllistä aktiviteettia. Tää on enemmän sitä rutiinien kestämistä. Ja tota elämä pyörii aika pitkälti vaikka onkin niitä kavereita ja näin on kuitenkin tottunut töissä siihen kun on kuitenkin globaali organisaatio, että on työ-*



*matkoja kotimaassa ja ulkomailla ja nyt sit mun elinpiiri on neljän kilometrin säteellä suurin piirtein. Tällä kerralla se tuntuu itse asiassa aika helpolta. Tää on nyt tätä.*

(Kolmen vauvaikäisen lapsen äiti)

*Kuluttavaa on se ruokahomma, ja sit se jos lapset on kipeänä. Se on tosi kuluttavaa. Se tulee nyt puheeks tässä kun just on oltu kipeänä. Ja sitten se jatkuva riittämättömyden tunne. Sen kanssa on vaan elettävä.*

(Kahden vauvaikäisen lapsen äiti)

Päiväkoti- ja kouluikäisten lasten vanhemmat suuntautuvat kodista ulospäin lasten harrastusten myötä. Vaihetta kuvaa vakiintuminen ja ympäristöön suuntautuminen. Tässä vaiheessa perhe asettuu pysyvästi aloilleen. Asuinpaikan muutot on tehty, kaupunki ja kasvu ympäristö valittu. Jos työpaikka vielä muuttuu, niin työmatkat tehdään junalla tai autolla perheen pysicsyessä kuitenkin paikallaan. Ikävaihetta kuvaa työ ja perheen tasainen arki. Arki täyttyy sanamukaisesti arjesta. Samankaltaisena näyttäytyvä arki saattaa tuntua tylsältä ja yksitoikkoiselta: aamutoimet -> päiväkotia ja koulu -> työpäivä -> päiväkotia ja koulu -> ruoka -> harrastukset ja kaverit -> vahvuuslaskenta ja iltatoimet. Haastattelukuvaus:

*6:58 herätys. Se on tarkka, koska uutiset alkaa 7:00 niin siinä ehtii silmät avaa ja sen jälkeen katsotaan uutiset. 7:08 nousen kun tulee sää-tiedotus, siirryn siitä suihkun kautta, sitten aamutoimet, vedän pienen venyttelyn... mä oon huomannut, et se säästää tällasilta selkäsairauksilta... Sen jälkeen siirrytään koko perhe aamupalalle, mitä se on suunnilleen 7:40.*

*8-8:10 välillä siirrytään viemään tarhaan, ja sen jälkeen autolla töihin ja sitten onkin työpäivä, joka sitten... noh, itse olen toimistotöissä mutta tietysti paljon palavereja, liikkuminen autolla ja pyrin siihen että hyötyliikuntana kävelen kaikki portaat. Sit päivällä syön yleensä hyvin tarkasti 11-11:30 välillä jo salaatin, ja sitten yritän syödä jonkun hedelmän siinä kahden aikaan. Pyrkimys on siihen et 17 ja 18 välillä kotiin...*

*...kuuden aikoihin saavun... on kuiteskin se kolkyt kilometriä ajomatkaa. Et siin syö ja sen jälkeen vietetään vähän iltaa tai pyritään siihen et lähetään vähän ulos yhdessä. Ollaan sellaa-*

*nen nelkytviisiminuuttinen ulkona... niin se on helpompaa sitten nukkuttaminenkin. Sit tuleekin jo iltapalat lapsille ja kylvytys ja sit nukutetaan ja sen jälkeen saadaan pari tuntii aikuisaika ja sit kello 23 suunnilleen aletaan nukkumaan. Se on aika systemaattista lapsiperheessä.*

*...olla huomattu et lasten kanssa rutiini on se avain onneen... et asiat etenee paljon helpommin kun pitää aikataulut. Jos tunnilla-kin myöhästyy nukkuttaminen, niin se heijastuu seuraavaan aamuun.*

(Kahden päiväkotia- ja kouluikäisten lapsen työssäkävää isä)

Palkkatyö tuottaa pankkitilille erilaisia numeroita, mutta kuukausien välillä lukuarvot vain vaihtuvat ja palaavat asuntolainan ja muiden kulujen myötä ennalleen. Arkea pyörittävät lasten harrastukset ja kaverit. Eteisen kenkääniksi on 15-20 kenkääparia. Äiti voi edelleen olla generaattori, joka pyörittää arkea. Isä vain on. Isä on taustalla, mutta jyrähtää ehkäpä sen viimeisen sanan, jos iltatoimet eivät suju odotetulla tavalla. Äidin ja isän rooleissa voi olla jääne ajalta, jolloin äiti oli kotona hoitamassa vauvoja ja isä töissä. Äiti jäi kodinhoidon osalta keskiöön. Periaatteessa ikävaiheessa voisi olla tilaa liikunnalle, ainakin isälle, sillä lapset ovat itsenäisiä ja omatoimisia. Äidin liikunnan esteenä on saavutettu asema perheessä ja oma minä, joka tuottaa syyllisyyden tunteen oman ajan irtiotuille. Haastattelukuvaus äidin roolista (vs. isä):

*Mä oon kauheen ylpee mun pojista ja lapsista ja mä tykkään kyllä supsuttaa kotona... joskus isäntä sanoo että mitä sää sitä teet, että lähet siitä, lyöt sukset jalkaan... mut mä tykkään et koti pitää olla niinku kunnossa ja sillee siivottuna eikä pölyä, vaikka mitä väliä sillä on... mä tykkään olla äiti... ehkä siinä on se mun ongelmakin, et haluan olla semmonen muka hyvä, enhän mä tiä teenkö mä ees oikeen sitä...*

*...isäntä, sen on niin helppoo, sil on tietty juoksukirja, lähtee sinä päivänä kun se on... Se ei oo isännästä kiinni... se sanoo että senkun mänet, mitä sä jäät siihen... pojat ei tarvii sua täällä, varmaan ne pärjää kuule tunnin, ne ei tarvii eikä hänkään...*

*Etä oiskohan näitten kahen korvien välissä jotakin, mutta mä en oo vielä sitä tunnustanu.*

(Kahden päiväkotia- ja kouluikäisen lapsen työssäkävää äiti)

Etenkin vauvaikäisten perheen arjessa rakennetaan äiti- ja isä-identiteettiä sekä yhteistä kulttuuria ja perustaa tulevalle. Vuosia kuvaa työ(minä)n etsiminen ja vakiinnuttaminen. Liikunnalle ei ole tässä rakennustyössä tilaa ja aikaa. Haastattelukuvaus perhekulttuurin rakentamisesta:

*Arkeen on kasvettu. Ei mitään dialogia, virhe ja erehdys, kaikki on käytännön kautta opittua, kasvettu luontaisesti... Lapsetkin saavat sanoa, mut aikuista tulee totella ja kuunnella. Lapset on opettaneet aikataulutuksen, syömään uusiksi, ei oo varmaan asiaa, joka ei olisi heidän kauttaan uusiksi mennyt. Ajatusmaailma myös, mikä perheyhteisö on, kaikki. Kaikki käytäntö on muuttunut perheen myötä.*

(Kahden päiväkotij- ja kouluikäisten lapsen työssäkäyvä isä)

Piilevä vaara on liikunnasta etääntyminen. Kuitenkin, liikunta elää voimakkaasti äidin ja isän fantasioissa. Vanhemmat haluaisivat vielä joskus löytää kadotetun yhteyden omaan aktiiviseen (liikunta)minäkuvaan. Keski-ikä varhaisaikuisuuden ihanteiden realisoijana voi olla liikkeelle sysäävä tekijä. Neljäkymmentä ikävuotta lähestyvän kehitystehtävänä on suuntautuminen menneisyyden liikuntaan liittyvistä mielikuvista tulevaisuuteen. Mielikuvat nuoruuden voimasta ja ruumiinkuvasta siirtyvät tulevaisuuteen, jaksamiseen ja hyvinvointiin. Keski-ikää lähestyvä äiti on otollinen kohde liikunnan sanomalle. Tässä ikävaiheessa päätös liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi on jo (melkein) tehty. Risto Vuorinen (1997) kuvaa keski-ikää lähestyvän mielen myllerrystä osuvasti:

*Ikävuodet kahdestakymmenestä neljäänkymmeneen voisivat periaatteessa olla hyvää aikaa. Voimia ja terveyttä riittää. Maailma on käynyt tutuksi paikaksi, oleksimiskelpoiseksi.*

*Mutta. Mutta. Puolison kanssa menee pääsäännön mukaan huonosti, eikä kakaroistakaan juuri muuta ole kuin harmia. Työn tekeminen on mälsää. Asuntoveloista ja muusta vastaavasta roinasta emme edes puhu. Tässä iässä viimeistään käy ilmi, että kaikki nk. parempaan tulevaisuuteen kiinnitetty toiveet ovat perusteettomia. Risottaa niin vietävästi kun onkin tullut sortuneeksi itsepetokseen.*

## Keski-ikää lähestyvä äiti on otollinen kohde liikunnan sanomalle.

Haastattelukuvaus keskipäivän paahteen identiteettityöstä:

*Okei no niin mä täytä 39 syksyllä herranjumala vuosi ja mä täytän 40. Mitä muut ihmiset on saanut tähän aikaan mennessä. Toisilla on vanhemmat lapset. Nyt ne rupee rakentaan toista uraa. Ja mä oon tässä. Voi herranjumala.*

(Kahden päiväkotij- ja kouluikäisen lapsen työssäkäyvä äiti)

*Ainoo mitä kaipaa on ehkä se kaksikymppisen kroppa, mut se ajatusmaailma niin ei missään nimessä. Se mikä on upeeta tässä, niin nelikymppinen antaa myös sellasen tietyn syvyyden asioihin et ei oo sellasta, että suhtautuu asioihin niin mustavalkoisesti kun nuorempana. Ymmärtää että on eri sävyjä ja osaa kategorisoida asiat tiettyihin lokeroihin, et 'toi ei nyt ehkä maailmaa kaada jos tapahtuu noin'. Kyllähän ikä antaa perspektiiviä.*

(Kahden päiväkotij- ja kouluikäisten lapsen työssäkäyvä isä)

### Liikunnan epäjatkuvuuksia

Ikävuodet 18–35 ovat todellisia vaaran vuosia liikuntasuhteelle, sillä yhteys kaksi vuosikymmentä rakennettuihin lapsuuden ja nuoruuden tuttuihin viiteryhmiin ja liikuntaympäristöihin katkeaa. Turvallinen rooli hajoaa ja häviää alta tai ainakin sitä koetellaan rankalla kädellä uusissa ryhmissä ja ympäristöissä.

Entiset **viiteryhmät katkeavat** ja uusia tulee tilalle varusmiespalveluksen, opiskelun, parisuhteen, lasten syntymän ja työpaikan myötä. Etenkin lasten syntymä kaventaa ystäväpiiriä ja suuntaa arkea perheeseen ja kotiin. Ympäristö muuttuu jatkuvien **asuinpaikan muutosten** vuoksi. Ensimmäinen kohde on usein itselle vieras kaupunki ja **opiskelija**-asunto, seuraavaksi tulee kaksio **poika-** tai **tyttöystävän** kanssa, tämän jälkeen isompi kerrostalo- tai rivitaloasunto **lasten syntymän**

myötä ja lopulta omakotitalo. Aloilleen **perhe** asettuu vasta, kun lasten lukumäärä alkaa täyttyä, talo on rakennettu ja vanhimmat lapset siirtyvät kouluun.

Psyykkisesti nämä vuodet ovat **identiteettityötä**, jossa etsitään itseä ja omaa persoonaa (kuka minä olen?), omaa ammatillista identiteettiä (mitä haluan tehdä työkseni?), itseä puolisona (millainen puoliso olen?) sekä isän tai äidin roolista vanhempänä (millainen äiti/isä olen?). Ensimmäinen isän- tai äitienpäivä tai joulu oman perheen kanssa osoittaa konkreettisella tavalla sukupolvien vaihtumisen. Omat vanhemmat eivät enää ole keskiössä. Vaaran vuosia kuvaa itsenäistyminen psyykkisesti, myös taloudellisesti, sekä kyky tehdä itsenäisiä päätöksiä ja kantaa vastuuta uusissa arjen ryhmissä: irtautuminen kotoa, parisuhteen ja perheen perustaminen. Osalle itsenäistyminen kolahtaa lopulta omien vanhempien vanhuuden ja jopa kuoleman myötä. Sukupolvi ja vastuunkantajat ovat vaihtuneet. Suvun ja perheen olympiatulta kantavat uudet lupaukset.

Ei liene kovinkaan yllättävää, jos näissä ympäristön, viiteryhmien ja mielen myllerryksissä liikuntasuhdetta koetellaan. Otollinen aika uudelle liikuntasuhteelle, on perheen asettuminen aloilleen keski-ään kynnyksellä. Nyt oma ruumiskin on alkanut osoittaa merkkejä vanhenemisesta ja osoittaa liikunnalle aivan uutta, aiemmin vierasta funktiota: se suostuu jo harrastamaan terveysliikuntaa kilpailun tai kuntoilun sijaan.

## Tunnista, tavoita ja sitouta


Vähän liikkuvien tunnistaminen on liikuntaan aktiivisuuden helpoin vaihe. Prosessi vaikeutuu jatkossa, kun siirrytään tavoittamiseen ja sitouttamiseen (kuvio 6). Kun mielekäs liikuntaintervention kohde on määritelty, niin vähän liikkuva henkilö pitäisi tavoittaa. **Tavoittamiseen** pitäisi olla jokin vaivaton tapa. Hyvää lienee se, että kenttä on vielä ratkaisulle auki, sillä viisasten kiveä ei ole keksitty.

Liikunta-aktiivisuuden säilyttäminen – omaehtoisuuteen ja asenteeseen vetoamalla tai kampanjoimalla – on haastavaa etenkin ikävuosien 18–35 kohdalla lukuisten viiteryhmissä ja ympäristössä tapahtuvien muutosten vuoksi. Perhe- ja työelämän imu on kova. Seuratoimintaan, usein myös vapaaehtoistyöhön perustuva ja kaupallinen liikunta jäävät taka-alalle. Järjestetyn liikunnan ilosanoma ei kosketa. Liikunnan sisäinen imu jää heikoksi.

Ryhmänäkökulmasta tarkasteluna elämää eletään lukuisten instituutioiden ja viiteryhmien – kuten päiväkotia, koulu, neuvola, työpaikka, terveydenhoito –, mutta ei liikuntajärjestelmien kautta. Jokainen päivä aikuinen kulkee näissä elämänkaaren instituutioissa. Aamulla hän vie lapset päiväkotiin, ohjaa vanhemmat lapset kouluun ja suuntaa itse työpaikalle. Vanhempi käy myös tietyssä elämänvaiheessa säännöllisesti neuvolassa. Jokaisessa elämänvaiheessa myös terveydenhuoltojärjestelmä tulee tutuksi.

### Kuvio 6. Nykytutkimus ja liikuntaan aktiivisuuden vaiheet

#### Vaihe vaiheelta vaikeutuva prosessi

- 
- |                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>0. Nykytutkimus</b>  | - suomalaisten fyysinen aktiivisuus, mittaaminen  |
| <hr/>                   |   |
| <b>1. Tunnistaminen</b> | - kuvaileva tutkimusnäyttö ei pitkälle riitä, tarvitaan ryhmien käyttäytymisen ymmärtämistä ja syihin pureutumista.   |
| <hr/>                   |   |
| <b>2. Tavoittaminen</b> | - elämänkaaren instituutioiden (neuvola, päiväkotia, koulu, armeija, työ, terveydenhuolto) hyödyntäminen  |
| <hr/>                   |   |
| <b>3. Sitouttaminen</b> | - ryhmiä on puhuteltava "henkilökohtaisesti", jos halutaan tuloksia.<br>- tärkeitä ovat viiteryhmät, joihin henkilö itseään vertaa ja joiden mukaisesti haluaa itse käyttäytyä.<br>- haaste on nykyihmiselle houkuttelevan liikunta-aktiivisuus-prosessin rakentaminen (vrt. opiskelija, äiti, isä, perhe jne.) |

## Elämää ei eletä liikuntajärjestelmien kautta.

Nämä instituutiot eivät riittävällä tavalla kannusta eli niissä ei ole ulkoista työntöä liikunnan pariin. Tämä johtunee siitä, että liikunnan edistäminen ei ole näiden instituutioiden toiminnan ja olemassaolon tarkoitus eli perustehtävä. Esimerkiksi koulun päätehtävä on opettaa tietoja ja taitoja, armeijassa opitaan maanpuolustusta, neuvolassa edistetään lapsen terveyttä ja hyvinvointia, työpaikka on työtä varten ja terveydenhuoltojärjestelmä parantaa sairaita. Aikuisväestön tavoittamisessa liikunnan pariin nämä elämän keskeiset instituutiot ovat vasta vajaasti hyödynnetty.

Vähäinen liikunta koskettaa jossakin määrin näitä kaikkia yhteisöjä, mutta toisaalta riittävällä tavalla ei ketään. Instituutiot olisivat kuitenkin periaatteessa erityisen hyvässä asemassa, sillä niillä olisi mahdollisuus tavoittaa vähän liikkuvia. Erityisen hyviä liikuttajia voisivat olla koulu tai armeija. Näissä yksilö on ryhmän jäsenenä pitkäkestoisesti eikä pääse pois irtautumaan muuhun ympäristöön kuten vaikkapa neuvolasta tai lääkärin vastaanotolta. Koulu voi ehdollistaa liikkumaan tarjoamalla opintosuorituksia ja armeijassa liikunta voi perustua säännölliseen päiväohjelmaan eli käytännössä kollektiiviseen pakeroon.

Toki instituution toimintaympäristössä tapahtuva muutos voi pakottaa ottamaan suurempaa vastuuta väestön liikuttamisesta. Esimerkiksi hyvä kunto ja elintavat tulevat olemaan tulevaisuudessa kilpailutekijä työyhteisöissä. Työpaikan vastuu väestön liikuttamisesta koskettanee yhteisöjä, kun he huomaavat, että nykyiset lapset ja nuoret eivät kahdenkymmenen vuoden kuluttua suoriudukaan työtehtävistään. Sairauspoissaolot ja työn tuottavuuden heikkeneminen asettavat työyhteisöt pakon eteen.

Liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi tarvittaisiin aitoa, eri instituutioiden välistä yhteistyötä niiltä, jotka kokevat vähäisen liikunnan koskettavan organisaationsa perustehtävää. Tarvittaisiin aivan uusia yhteistyötapoja ja muotoja. Kysymys ”kuka vähäisen liikunnan ongelman ratkaisee” tulisi asettaa muotoon ”kenen kanssa olisi tarpeen tehdä yhteistyötä, kun pyritään tavoittamaan, sitouttamaan ja liikuttamaan”. Esimerkiksi neuvola,

terveydenhuolto ja työpaikka kyllä tavoittavat erinomaisesti väestöä ja vähän liikkuvia, mutta eivät pysty yksin liikuttamaan. Liikuttajat kuten urheiluseurat, liikuntajärjestöt, urheiluopistot voisivat kyllä liikuttaa, mutta heidän sanoma ei taas vähän liikkuvia kosketa. Kynnys näihin ryhmiin on vähän liikkuvalla liian korkea – toisin sanoen arjen vetovoima liikuttajia suurempi.

Vähän liikkuvien arvoituksen ratkaiseminen voisi olla ”viiteryhmä–instituutio–elämänkaari”-systeeminen. Ratkaisu vaatii kokonaisuuksien ja niiden sisältäminen osien keskinäisten suhteiden ja niiden dynamiikan hahmottamista. Ehdottomien ja ”oikeiden” totuuksien sijaan tarvitaan vaihtoehtopuhetta, erilaisia näkökulmia, kestäviä ja syviä, innovatiivisia tulkintoja totuudesta. Ratkaisu liittyy vähän liikkuvan omaan arjen tärkeisiin ja luonnollisiin pienryhmiin kuten puolisoon ja lapsiin sekä liikuttajiin ja elämänkaaren instituutioihin. Etenkin viimeksi mainitut muodostavat haasteen. Onkohan kentällä vielä riittävää tahtotilaa edes löytää ratkaisuja?

Kun vähän liikkuva on tunnistettu ja tavoitettu, hänet olisi onnistuttava **sitouttamaan** muutokseen. Haasteen muodostaa jo tavoittaminen, mutta elämänmuutokseen sitouttamisessa vasta toiminnan taso todella testataan. Mikä voisi olla ihmisen arjessa kilpaileva ja niin houkutteleva viesti, joka ylittäisi mielen kynnyksen ja saisi yksilön pysyvästi muuttamaan liikuntatottumuksiaan? Liikuttajien sanoman tulee olla todella vetovoimainen, jos he aikovat saada esimerkiksi vähän liikkuvan äidin tai isän pois arjen oravanpyörästä.

Sitouttamisen peruskysymys on: kuinka yksilölle ja ryhmälle saadaan luotua niin vetovoimainen tehtävä, että he sitoutuvat toimintaan. Taulukossa 3 esitetään sitouttamiseen vaikuttavia havaintoja.

## Liikunta, kuten painon pudottaminen, on usein hissiliikettä.



Taulukko 3. Sitouttamisen tunnuspiirteitä.

Sitouttaminen	Sitoutumista edistävä tekijä	Miksi?
<b>Ryhmän kokoaminen</b>	Jäsenten samankaltainen elämäntilanne ja tausta: ikä, lasten lukumäärä ja ikä, parisuhde, yksinhuoltajuus, koulutustausta, työtilanne, suhde liikuntaan ja osallistumishalukkuus	Mahdollistaa samastumisen kokemukset ja vertaistuen
	Olemassa olevien ryhmäsuhteiden hyödyntäminen: ystävyysuhteet, työkaverit, harrastuskaverit, asuinalueen tuttavat ja lapsiperheet	Ryhmässä on jo lähtötilanteessa vetovoimaa ja turvaa. Tämä edesauttaa työskentelyä ja vahvistaa arjen sosiaalisia verkostoja. Ryhmän lopettaminen ei onnistu helposti, jos muut ryhmässä olevat arjen ihmiset ovat päättäneet pysyä toiminnassa mukana. Olemassa olevia arjen ihmisiä ei voi paeta. "Kaveria ei jätetä"
<b>Toiminnan rakenne</b>	Ryhmän koko 6–8 henkilöä	Pienryhmällä on lukuisia etuja: kokemus turvallisuudesta, osallistumisaktiivisuus, sitoutuminen, suurempi kiinteytys, tyytyväisyys ja motivaatio
	Tapaamisten sopiva <ul style="list-style-type: none"> <li>- tiheys</li> <li>- kesto</li> <li>- tapaamisten lukumäärä</li> <li>- säännöllisyys</li> </ul>	Kerran kuukaudessa, kaksi tuntia, vuoden ajan, mahdollistaa ryhmään osallistumisen, sillä alussa jopa kahden tunnin irrottaminen arjesta tuntuu haastavalta. Muutosta vastustavat voimat kuten oma minä ja ympäristön rakenteet, joissa ei ole elementtejä liikuntatottumuksien muuttamiseksi, ovat lähtökohtaisesta liikuntamyönteisyydestä huolimatta suuria. Muutos tapahtuu pienin askelin. Vaikka tapaamisia on harvoin, niin ne tukevat ryhmärakenteen ja ryhmäytymisen muodostumista. Alussa on syytä tavata tiheämmin ja kestoilta pidempään
	Tapaamisajankohdan helppo sovittelevuus arkeen, asuinpaikan läheisyys ja sopiva tapaamispaikka	Tapaaminen heti työpäivän päätteeksi, kulkumatkojen lähellä mahdollistaa tapaamisiin tuleminen vaikkapa kävelen. Myös liikkumiseen houkutteleva tapaamispaikan ympäristö edistää toimintaa
	Riittävän pitkäkestoinen ohjelma	Vuoden mittainen ohjelma mahdollistaa elämäntapamuutoksen ja tuo esiin yksilön muutoksen esteet. Uuden aktiivisemman roolin ja toimintatavan muuttaminen sekä juurruttaminen arjen pysyväksi käytännöksi vie yllättävän paljon aikaa. Psykykinen työ liikuntakynnyksen ylittämiseksi voi viedä kuukausia. Edistymiset ryhmässä tukevat ja kannattelevat muita, myös epäonnistumisen ääneen sanominen
<b>Ohjaamisen tapa</b>	Yksilö- ja ryhmäprosessin huomioiminen eli samalla sekä yksilön että ryhmän ohjaaminen	Ohjaamisen tavan tulisi varmistaa yksilön itsenäisen työskentelyn. Yksilö on työskentelemässä ryhmässä omista tarpeistaan eikä niinkään kohottamassa yhteishenkeä. Kiinteyden kokemukset vahvistuvat matkan varrella, jos ryhmän toiminnan tarkoitus eli perustehtävä koetaan mielekkääksi. Vertaistuki ja samastuminen tukee prosessia.
	Ohjaajan rooli on tuottaa rakenteet ja tila keskustelulle erilaisten pedagogisten ratkaisujen kuten erilaisten ryhmätyöskentelymuotojen kautta. Pysyviä ohjaamisen rakenteita ovat tapaamisen tavoitteiden esittäminen, alku- ja loppukierros, siirtymä- ja työskentelyvaiheet. Pienryhmissä jäsenet vetävät yhteen keskustelujen tärkeimmät havainnot. Työskentelyvaiheiden päätteeksi ohjaaja esittää oman tulkintansa, kerää tuotetun aineiston ja palauttaa sen ryhmälle seuraavalla kerralla uusien tehtävien muodossa	Erilaisten työskentelymuotojen avulla varmistetaan yksilön perustarve turvaan eli kokemukseen läheisyydestä ja turvallisesta ilmapiiristä sekä tilaan eli kokemukseen autonomiasta ja yksilöllisyyden toteuttamisesta. Näin estetään ohjaajan yksinpuhelu tai ryhmän jäsenen toistuva puhevallan käyttö ja toimintaa häiritsevän ryhmädynamiikan ilmeneminen. Tuntisuunnitelma mahdollistaa aikataulussa pysymisen ja työskentelytehtävien käsittelyn. Ryhmä- ja yksilötyöskentelyvaiheet antavat myös hengähdystauon ohjaajalle. Hän ei ole keskustelujen ja huomion keskipiste, vaan ryhmä, sen yksilöt ja valitut teemat. Pysyvät rakenteet luovat turvaa

	Prosessikonsultaation idean mukaisesti ryhmän jäsen on oman toimintansa asian- tuntija	Ryhmässä tuetaan liikkujan omia valintoja hänen lähtökohdistaan ja kokemusmaailmastaan. Mahdollisuus puhua itsestä ja arjestaan mahdollistaa ja tuottaa vähäisen liikunta-aktiivisuuden ilmiön kannalta olennaiset asiat
	Yksilökeskustelut ohjaajan kanssa	Keskusteluilla varmistetaan jäsenen oman äänen esiintuominen. Ne tukevat yksilöprosessia, sillä ohjaajan on vaikea tavoittaa sitä ohjaustilanteessa ryhmäkeskustelujen lomasta. Alituisena vaarana ovat ohjaajan omasta taustasta kuten epävarmuudesta kumpuavat virheelliset ylitulkinnat. Keskustelut antavat ohjaajalle luotettavamman maaperän tulkita yksilöä ryhmätilanteessa. Niillä tavoitetaan yksilön arkea ja suhdetta liikuntaan. Keskustelut sitouttavat.
	Ryhmälle mahdollisuus tuottaa oman näköinen prosessi ja vaikuttaa toimintatapaan ja sisältöihin. Ryhmän perustehtävää ja toimintatapaa on tarpeen aika ajoin horjuttaa	Kokemus toimintaan vaikuttamisesta edistää sitoutumista. Toiminnan tarkoitus (perustehtävä) tulisi olla aika ajoin tehtävä ”uusi löytö”.
<b>Toiminnan sisältö</b>	Liikunta-aktiivisuuden taustalla olevien tekijöiden ymmärtäminen: ajankäyttö(päiväkirja), arkea määrittävät viiteryhmät, fyysisen aktiivisuuden mittaukset, liikuntaa edistävät ja estävät tekijät	Suuntaavat ryhmän jäseniä arvioimaan kokonaisvaltaisesti arkeaan ja aktiivisuuttaan: Mihin aika kuluu? Mitkä ryhmäjäsenyydet määrittävät arkea ja miten? Kuinka liikun? Mitkä seikat vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen?
	Muutosprosessia tukevat menetelmät: yksilötavoitteiden asettaminen, aktiivisuuden arviointi sekä vertaistyöskentely, jakaminen ja palaute. Lyhyen aikavälin yksilötavoitteet asetetaan tulevalle kerralle. Tavoitteet ovat pienten aktiivisten valintojen tekemistä arjessa (autolla vs. jalan, hissi vs. portaat), istumisen vähentämistä (television katselu) sekä vähittäistä totuttelua säännöllisempään liikuntaan. Tavoitteet asetetaan jäsenen omista lähtökohdista ja ne kerrotaan muille	Tavoitteet motivoivat. Tavoitteiden julkistaminen ja sanominen ääneen edistää niiden saavuttamista. Arki realisoit liian haastavat tavoitteet pitkäkestoisen prosessin aikana. Tavoitteet muodostuvat lopulta sellaisiksi, jotka tuottavat onnistumisia ja pätevyyttä. Ryhmä on turvallinen paikka asettaa ja arvioida tavoitteita sekä suunnata toimintaa uudelleen. Vertaisuus auttaa jakamaan ja peilaamaan omaa tilannetta sekä luo uskoa myös vertaisten onnistuessa
	Liikunta-aktiivisuusmittari	Liikunta-aktiivisuusmittari suuntaa arkeen ja pieniin valintoihin sekä kaksi mittaria suhteessa johonkin arjen tärkeään henkilöön mahdollistaen keskustelemaan valinnoista toisen keskeisen ihmisen kanssa. Mittari on arvioinnin ja palautteen väline. Ei motivoi kaikkia, vaan saattaa myös syylittää
	Tapaamisen toimintatapa: liikkuminen (n. 30 min – 1 tunti) ja keskusteleminen (n. 1 tunti – 1 tunti ja 30 min).	Keskustella voi myös kävellessä, esimerkiksi pareittain tai kolmen hengen ryhmässä. Pirstävä vaikutus. Antaa mallin myös omaan arkeen.
<b>Muuta</b>	Yksilöllisyys	Ryhmätilanteessa jäsenet kulkevat omaa yksilöllistä reittiään, joka leimaa myös ryhmäprosessia. Hyppäyksiä ja oivalluksia tapahtuu usein ryhmäistuntojen välissä. Erilaiset sisältöasiat ja lähestymistavat koskettavat ihmisiä eri tavoin. Asia, joka toimii yhdelle ei toimi toiselle. Ryhmä ja sen yksilöt yllättävät aina, etenkin jos ohjaaja antaa tilaa uusille tulkinnoille. Tila yksilöllisyydelle tukee prosessia

Yksilön päätös edistää liikuntaa ei lopulta ole vain hänen oma päätöksensä. Ryhmäsuhteet määrittävät yksilön arkea. Liikunnan edistäminen kytkeytyy arjen normatiiviseen ja sosiaalisten suhteiden hienovaraiseen dynamiikkaan kuten pinttyneisiin rooli- ja vastarooli-asetelmiin tai vallankäyttöön. Päätös vaikuttaa muiden arjen ihmisten elämään (esim. lapset, puoliso, lasten hoitajan hankkiminen) ja heidän pitäisi alistua vastarooliin antamalla mahdollisuus toisen liikkumiselle. Se, että tottumusten muutoksesta tulee pysyvä, vaatii dynamiikassa ja perheen normatiivisissa käytännöissä muutoksia. Muutos suuntaa oman roolin tutkimiseen ja muuttamiseen. Muutos horjuttaa nykyisiä sosiaalisia asemia, siihen saatetaan kokea vastarintaa ja se vaatii jopa surutyötä.

Vähäistä liikuntaa ei koeta sairaudeksi. Liikuntatapojen muutokseen ei ympäristön osalta koeta niin pakottavaa tarvetta sitoutua kuten vaikkapa mielen-terveyden ongelmaan. Liikuntatottumuksia edistävä ryhmä saattaa tuntua hukkaan heitetyltä ajalta. Aika käytetään johonkin muuhun kuin liikuntaan. Liikunta

## Arjen arvojärjestyksessä liikunta ei ole kärjessä.

on arjessa ensimmäisten asioiden joukossa jäämässä muiden kiireiden jalkoihin. Liikunta tulee arjen arvojärjestyksessä vasta ajankäytön loppupäässä. Päivän, viikon ja kuukauden kuluttua huomaakin, että ei sille liikunnalle jäänytkään aikaa, vaikka suunnitelma oli alun perin toinen. Liikunta, kuten painon pudottaminen, on usein jatkuvaa hissiliikettä. Tämä näkyy hyvin esimerkiksi tammikuussa, kun kuntosalit täyttyvät kuntoaan kohottavista suomalaisista, mutta vuoden vaihteessa annettu lupaus himmenee ja väki vähenee kuukausien kuluessa.



## Mihin aika kuluu?

Aikuisen arjessa on erilaisia päivän aikana suoritettavia asioita valtava määrä (kuvio 7a: pääasiallinen toiminto ja sivutoiminto). Nämä toiminnot keskeytyvät lapsiperheissä jatkuvasti. Arjessa on lukematon määrä seikkoja, jotka keskeyttävät päätoiminnon tekemisen (kuvio 7b: sivutoiminto). Keskeytymisiä tapahtuu myös päivän rytmeissä lasten sairastelujen ja muiden

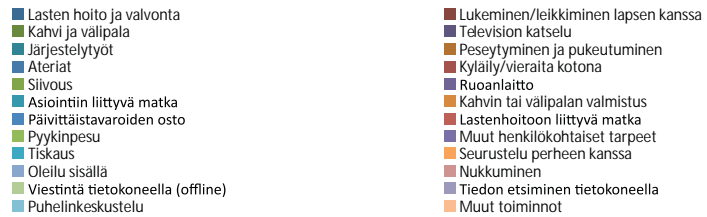
yllätysten myötä. Vauvaikäisen lapsen äiti on sidottu pienen lapsen ja perheen arkeen. Hän on viettää paljon aikaa psyykkisesti yksin ilman toista aikuista. Jatkuva keskeytymisten ketju ja oma arjessa vakiintunut lapsiin sidottu rooli voi tuntua oravanpyörältä, josta ei ole ulospääsyä. Tilanteen muuttaminen ei ole itsestä kiinni. Mistä löytyy äidin arjesta paikka liikunnalle?

### Kuvio 7a: Ajankäyttöpäiväkirja / pääasiallinen toiminto ja sivutoiminto

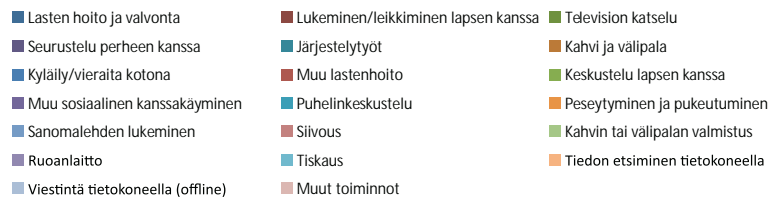
(yhteinen)

Tamperelaisten viidentoista vauvaikäisten lasten äitien ajankäyttöpäiväkirjojen keskiarvot (yhteensä 45 päivää). Ajankäyttöpäiväkirja kuvaa, mihin aika arjessa kuluu. Päiväkirjassa on kuvattu valveillaoloaikana kymmenen minuutin jaksossa ensisijainen pääasiallinen toiminta, mahdollinen samanaikainen sivutoiminta, paikka (missä toimintaa tehtiin) ja kenen kanssa oltiin.

#### Päätoiminto (päivän pituus 15:15)



#### Sivutoiminto



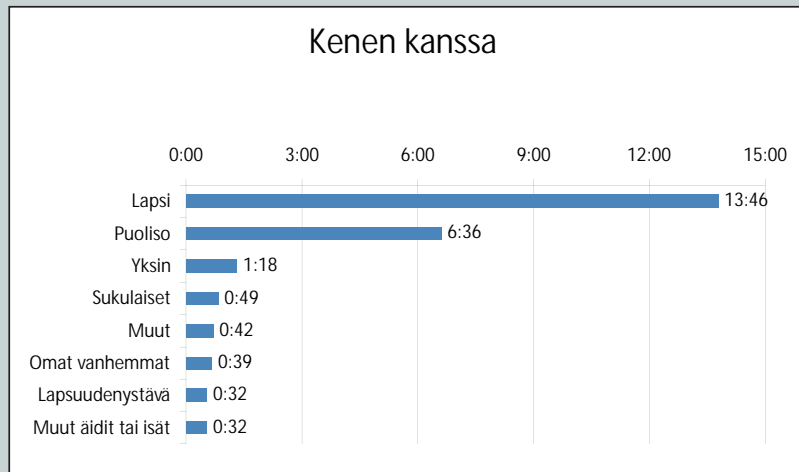
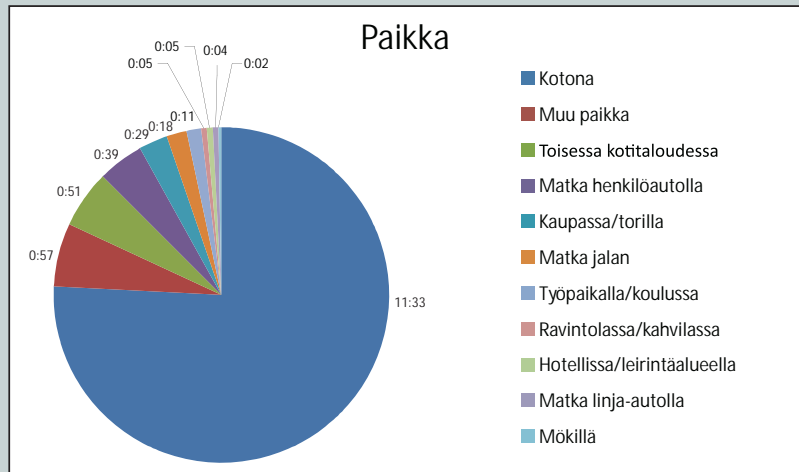


Kuvio 7b: Ajankäyttöpäiväkirja / sivutoiminto

Muu päätoiminen toiminto	mm:ss
Oppitunnit ja luennot	09:35
Muiden hyödykkeiden osto	09:10
Lapsen saattaminen	09:10
Muu/erittelemätön lastenhoito	08:45
Vesiliikunta	08:45
Sanomalehden lukeminen	08:45
Sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvä matka	08:20
Kirjan lukeminen	08:08
Liikuntaan liittyvä matka	06:03
Läksyt	05:38
Lepäily	05:38
Kävely	05:38
Tallenteiden katselu	05:25
Saunominen	05:25
Valvominen yöllä	05:13
Muut huvitilaisuudet	05:00
Kodin taloudenpito ja suunnittelu	04:48
Kuvataide	04:23
Seurapelit sisällä	04:23
Matkustaminen	04:23
Leipominen	04:23
Ajankäyttöpäiväkirjan täyttö/haastattelu	04:10
Muu/erittelemätön tietokoneen käyttö	03:45
Eläinten hoito	03:20
Muu järjestötyö/vapaaehtoistyö	03:20
Lapsen ulkoiluttaminen	03:08
Muut/erittelemättömät harrastukset	03:08
Voimistelu ja kuntosali	02:55
Käsityöt	02:43
Opintoihin liittyvä matka	02:43
Pää-/sivutyö	02:30
Huvitilaisuuteen liittyvä matka	02:18
Erittelemätön lehden lukeminen	02:18
Muu/erittelemätön lukeminen	02:05
Keskustelu lapsen kanssa	02:05
Kirjalliset harrastukset	01:40
Lapsen opettaminen ja neuvominen	01:40
Muu/erittelemätön liikuntaharrastus	01:40
Lemmikin ulkoiluttaminen	01:27
Kirjasto	01:15
Aikakauslehtien lukeminen	00:50
Reaaliaikainen viestintä tietokoneella	00:50
Muu sosiaalinen kanssakäyminen	00:38
Järjestö-/vapaaehtoistyöhön liittyvä matka	00:37
Erittelemätön kotityö	00:25
Lämmitys ja vesihuolto	00:25
Esittävä taide	00:25
Huviajelu	00:25
Siltys	00:25
Vaatteiden valmistus	00:25
Harrastuksiin liittyvä matka	00:13
Kalusteiden valmistus/huolto	00:13
Kulkuneuvojen huolto	00:13
Pelit ja leikit yksin	00:13
Pakastus	00:13
Palvelut ja virastot	00:13
Muu/erittelemätön vaatehuolto	00:12
Erittelemätön ajankäyttö	15:50

Muu sivutoiminen toiminto	mm:ss
Radion kuuntelu	03:33
Erittelemätön lehden lukeminen	03:33
Pyykinpesu	03:20
Muu lepäily ja oleilu	03:08
Kirjan lukeminen	02:55
Äänitteiden kuuntelu	02:43
Ateriat	02:43
Ajankäyttöpäiväkirjan täyttö/haastattelu	02:30
Lapsen opettaminen ja neuvominen	02:30
Muut henkilökohtaiset tarpeet	02:05
Muu/erittelemätön tietokoneen käyttö	01:53
Kodin taloudenpito ja suunnittelu	01:40
Kävely	01:40
Nukkuminen	01:28
Muiden hyödykkeiden osto	01:28
Oleilu sisällä	01:03
Kuvataide	01:03
Muu järjestötyö/vapaaehtoistyö	00:50
Muut/erittelemättömät harrastukset	00:50
Muu/erittelemätön lukeminen	00:50
Käsityöt	00:38
Leipominen	00:38
Eläinten hoito	00:37
Voimistelu ja kuntosali	00:25
Lämmitys ja vesihuolto	00:25
Juhlat	00:25
Lepäily	00:25
Muu/erittelemätön vaatehuolto	00:25
Kirjalliset harrastukset	00:25
Pää-/sivutyö	00:25
Muu/erittelemätön naapuriapu	00:25
Vaatteiden valmistus	00:13
Tietokoneharrastus ja ohjelmointi	00:13
Kalusteiden valmistus/huolto	00:13
Reaaliaikainen viestintä tietokoneella	00:13
Saunominen	00:13
Lapsen ulkoiluttaminen	00:13
Erittelemätön ajankäyttö	00:25



Koska kaikki ensisijaiset pääasialliset toiminnot ja samanaikaiset sivutoiminnot eivät mahtuneet samaan kuvioon, niin loput toiminnot on laitettu erilliseen taulukkoon. Kuviossa on kuvattu myös paikka (missä toimintaa tehtiin) ja kenen kanssa oltiin. Arki on kotona, lapsen kanssa neljän seinän sisällä olemista.

## 5. Kohti liikuttamisen unelmaa



*Niin kuin hyvin tiedetään, on valtioneuvosto kaikkivaltias, kaikki tietävä ja kaukaa viisas. Niinpä se nimittää laajaa valtaa omaavan iskuryhmän uudistamaan suomalaista liikkumiskulttuuria. Niin alkaa menestyksekkäs liikuttamismatka maailman maineeseen.*

Vähän liikkuvien aktivoinnissa liikuntapolitiikan ongelma on rajoittuminen liikuntapolitiikkaan. Liikuntatutkijoiden ongelma on pitäytyminen liikuntatutkimuksessa. Liikuntajärjestöjen ongelma on liikuttaminen jo liikkuvien ehdoilla. Vähän liikkuvien liikunta ei todellakaan ratkea samoin ase-in kuin liikuntaa harrastavien liikunnan lisääminen.

Olemme paradoksaalisissa tilanteissa: ”joka ei ymmärrä kuin liikuntaa, ei ymmärrä sitäkään”. Kun liikunta on nykyään paljon enemmän kuin se liikunta, johon meitä totutettiin sata vuotta, ei uudessa liikuntamaailmassa pärjää enää perinteisellä liikuntakäsityksellä.

### ***Liikuntapolitiikalta ei saa vaatia liikaa***

Riittämättömästi liikkuvien määrän lisääntyminen ei ole seurausta toteutetusta liikuntapolitiikasta. Kansalais-ten kokonaisliikkuminen on vähentynyt harjoitetusta liikuntapolitiikasta huolimatta. Liikuntasektori on tehtävänsä hoitanut: liikuntaharrastus on kasvussa. Liikuntapolitiikalla on onnistuttu hidastamaan liikku-  
misen vähenemistä – kehitystä, joka on muotoutunut yhteiskunnallisten muutosten ja eri hallinnonalojen toimenpiteiden sivutuotteena.

Liikuntahallinnon ei ole syytä ottaa kontolleen kehitystä, johon se ei ole päässyt vaikuttamaan, eikä kuvitella yksin paikkaavansa kaikkien yhteisiä erehdyksiä. Liikuntasektorille tehtävä on resurssihin nähden aivan liian iso. Liikuntahallinnolla ei ole sen enempää työkaluja kuin työmiehiä tai - naisia asiaa korjaamaan.

Liikunnan tavoitteet ovat aina olleet alisteisia lähes kaikille muille kansakunnan pyrkimyksille bruttokan-  
santuotteen kasvattamisesta lähtien. Mikäli liikkumisen tukeminen olisi ollut tavoitellutalla vähänkään ylempänä, meillä tuskin saisi tehdä 12-tuntisia työpäiviä tai istua tietokoneen äärellä yhämittaisesti kahdeksan tuntia. Liikunnalla ei ole myöskään ollut mainittavaa vaikutus-  
valtaa yhdyskuntien suunnittelussa tai perhepoliittisissa linjanvedoissa.

Mikä on yhdessä hukattu, se on syytä yhdessä etsiä. Toistaiseksi vain liikuntasektori tuntuu kokeneen, että jotain arvokasta on hävitetty. (Arki)liikunnan lisääminen ei ole millään muulla hallinnonalalla tavoitteiden kärjes-  
sä. Arjen fyysistä aktiivisuutta lisätään, jos hallinnonalan omat perustavoitteet sitä vaativat.

Valitettavasti ehkä vielä joudumme kohtaamaan ajan, jolloin kansalaisten työ- ja toimintakyky ovat nykyistä huomattavasti huonommalla tasolla, sairaalat täytty-  
vät nuorista ja kadut syrjäytyneistä. Ehkä tulee myös aika, jolloin ikäihmisten massat marssivat turvallisen

## **Liikuntasektori on jätetty yksin liikuttamisen työmaalle.**

liikkumiskulttuurin puolesta ja työikäiset työkeskeistä elämäntulkintaa vastaan. Kun kulttuuri muuttuu, on hallinnonkin muututtava.

Toistaiseksi uusia ja ratkaisevia avauksia on vähän ilmassa. Hallinnon alat pitäytyvät perustehtävissään ja budjettikehyksissään. Hallitusohjelman (2011) mukaan terveyden edistämisen määrärahoja vähennetään kaksi miljoonaa euroa. Vastapainoksi kansalaisia kannustetaan vastuulliseen terveyskäyttäytymiseen. Voi olla, että riit-  
tämättömästi liikkuvat – ainakin miljoona kansalaista – eivät pelkän kannustuksen siivittämänä jaksaisivat lisätä liikunnallista omavastuutaan. Toki on ymmärrettävää, että valtiolla monet murheet ajavat liikuntakysymysten ohi, mutta niin myös vähän liikkuvilla kansalaisilla.

Näyttää siltä, että liikuntasektori joutuu aika yksin jatkamaan taistelua liikkumattomuutta lisääviä tuulimyllyjä vastaan. Kun näin on, tulokset jäävät väkisin vaatimattomiksi. Inhorealisticesti ajatellen liikuntaväen-  
kin kannattaisi keskittyä perustehtäväänsä eli urheilun ja liikuntaharrastuksen turvaamiseen. Mutta, mutta... , vaikka liikuntaresurssit ovat rajalliset, vähän liikkuvien tukemista ja tutkimusta on liikuntasektorilla ”pakko” jatkaa jo sen takia, että sitä eivät muut tee.

On kuitenkin kohtuutonta arvioida liikuntaväen saavutuksia sen mukaan miten suomalaiset liikkuvat – kävelevätkö vai autoilevatko Prismaan. Liikkumisen koko taakkaa liikuntasektorin ei kannata ottaa niskoilleen.

### ***Liikuntatutkimuksen laajennettava näkökulmaa***

Tutkimuksellisesti kannattaa luopua ajatuksesta, että vähän liikkuvien kohdalla kyse on liikuntatutkimuksesta siinä mielessä kuin sitä on harjoitettu. On hyväksyttävä, että vallitseva liikuntakulttuuri ja tarjolla olevat liikku-  
misen mahdollisuudet eivät puhuttele kaikkia. Tämä on testattu 2000-luvun monissa ohjelmissa ja hankkeissa.

Liikkumisen mittaaminen on tärkeää, mutta ehkä vielä tärkeämpää on liikkumisen lisäämisen tutkiminen.



Tutkimuksen on aika astua eteenpäin. Vaikka liikuttamisen tie – tunnista, tavoita, sitouta – on koko ajan vaikeutuva prosessi, sen toteuttaminen on pitkän päälle tuottava sijoitus. Vähän liikkuvien tunnistaminen ei vielä ole järin vaikeaa, mutta vähän liikkuvien tavoittaminen ja sitouttaminen ovat. Suuri ja kaikille – ei vain liikuntasektorille – heitettävä haaste on nykyihmiselle sopivan liikunta-aktiivisuusprosessin rakentaminen.

Tärkeä osa arvoituksen ratkaisua on ihmisen arjen ajankäytön, hänelle tärkeiden viiteryhmiä vaikutusten ja elämänkaaren vaiheen tunnistaminen. Perhe- ja työelämän imu on niin kova, että liikunta jää väkisin taka-alalle. Tämä täytyy ymmärtää faktaksi, ei tekosyyksi liikkumattomuudelle.

Elämää eletään lukuisten instituutioiden ja viiteryhmiä kautta, ei liikuntajärjestelmän ehdoilla. Elämänsä elämisen instituutioissa (neuvoloissa, kouluissa, työpaikoilla jne.) ei nykyisellään ole riittävästi työntöä liikunnan pariin. Instituutioita ei arvioida liikunnan edistämisen, vaan perustehtävänsä perusteella. Miksi ne muuttaisivat toimintaansa – varsinkin kun lisätehtäviä ei oteta huomioon resursseissa.

Rakenteet ohjaavat ihmisen käyttäytymistä ja valintoja. Siksi tutkimusta on syytä laajentaa ihmisistä rakenteisiin. Työn, vapaa-ajan, asumisen ja liikkumisen muutokset ovat tärkeitä liikkumisen määrittäjiä. Liikkumisen erot saavat terveyserojen tapaan alkunsa siellä missä ihmiset syntyvät, kasvavat, työskentelevät ja ikääntyvät (vrt. Lahelma & Rahkonen 2011)

Vähän liikkuvien arvoitus ratkeaa ”viiteryhmä–instituutio–elämänkaari”-tarkastelun kautta. Tutkimuksessa on syytä siirtyä ”pikkuasioista” kokonaisuusien systemiseen tarkasteluun. Ratkaisu vaatii kokonaisuusien osien keskinäisten suhteiden ja niiden dynamiikan hahmottamista. Tutkimuksen tulee tuottaa nykyistä enemmän erilaisia näkökulmia ja innovatiivisia tuloksia ihmisten arjesta ja sen reunaehdoista. Huomio tulee kiinnittää siihen, kuinka paljon arkea hallitsevat liikkumista, terveyttä ja hyvinvointia edistävät ja toisaalta kuluttavat valinnat. Eri valinnat voivat tukea tai ehkäistä liikuntaa.

Vaikka yksilökeskeinen elämä hallitsee, ei sen varaan voi laskea liikkumiseen aktivointia. Pelkkä yksilön asenne ja henkilökohtainen päätös ei riitä – muutenhan kaikki jo liikkuisivat. Yksilötason ratkaisuja korostavista motivaatiotutkimuksista ja -kampanjoista on aika siirtyä ryhmätason tarkasteluihin. Ryhmäsuhteet määrittävät yksilön arkea enemmän kuin yksilön oma päätös. Yksilö tekee ratkaisut arjen ryhmien määrittämässä rajoissa.

Ryhmä kantaa silloinkin, kun yksilö saattaisi luo-

## Liikuttamisessa on aika siirtyä yksilöiden syyllistämisestä ryhmätason ratkaisuihin.

utta. Esimerkiksi suomalaisen miehen liikuttamisen ratkaisu todennäköisesti piilee ajatuksessa ”kaveria ei jätetä”. Miehen voima on elämänmittaisessa kaveruudessa, rehellisyydessä ja eleettömässä, hiljaisuudesta kumpuavassa avoimuudessa kiukaan urkujen ja Karjala-oluen äärellä.

Liikunnan ja arkiliikunnan tulee olla luonteva osa arkea niin, ettei siitä kokisi syyllisyyttä tai se olisi ahdistavaa, vaan tuottaisi luontevalla tavalla iloa, nautintoa ja rentoutumista itselle ja arjen läheisille ihmisille.

### **Kansalaisjärjestöjen vaikutusvalta käyttämättä**

Kansalaisjärjestöt ajavat jäsenistönsä arvoja ja tavoitteita. Vähäinen liikkuminen ei ole minkään yhdistyksen perusluonnetta. Silti liikuntajärjestöt on liikuntahallinnon ohella kuviteltu ongelman ratkaisuksi, vaikka niiden sanoma ei vähän liikkuvia kosketa. Liikuntajärjestöt ovat aktiivilikkujien edustajia. Varsinkin paikallistason urheilu- ja liikuntaseuroissa vähän liikkuvien asia on vieras. Toki puhe vähän liikkuvien aktivoinnista kiillottaa liikuntajärjestöjen yhteiskuntavastuun imagoa, mutta käytännössä liikkumattomuuden solmut eivät ratke sen enempää liikuntajärjestöjen kuin liikuntahallinnon voimin.

Vähän liikkuvat eivät ymmärrettävästi ole järjestäytyneet. Mikäli riittämätön liikunta koettaisiin arvokkaaksi asiaksi, myös vähän liikkuvilla olisi etujärjestönsä. Vähän liikkuvat ovat muiden armoilla.

Kansalaistoiminta on notkeampaa kuin hallinto, mikä tarjoaa mahdollisuuksia. Järjestöissä on myös massaa, sillä suomalaiset ovat järjestöväkeä. Kolme neljästä on jossain vaiheessa elämänsä jonkin yhdistyksen jäsen. Toimivia yhdistyksiä lienee noin 70 000. Järjestöjen yhteiskunnallinen vahtikoirarooli tarjoaa suuren mahdollisuuden vaikuttaa kehityksen suuntaan eri toimialueilla.

Yhdistysten toiminta on – ja niiden tulee olla –



pitkälle autonomista. Riittämätön liikkuminen ei vielä huolestuta kansakunnan tuhansia yhdistyksiä ja niiden aktiiveja. Kansalaisjärjestöjen yhteisellä voimalla liikkumattomuus saataisiin helposti yleiseen keskusteluun, ja sitä kautta vaikutettaisiin myös päätöksiin. Toistaiseksi arjen riittämätöntä liikkumista on päivitelty vain liikuntajärjestöjen tavoitteiden näkökulmasta, mikä on hillinnyt muiden järjestöjen intoa sitoutua asiaan.

Liikuntajärjestöjen on aika luopua kuvitellusta johtajan roolistaan vähän liikkuvien aktiivisuudessa ja avoimesti pyytää eri kansalaisjärjestöjä mukaan – yhteisillä tavoitteilla – liikkumattomuuskehityksen katkaisemiseen. Liikuntajärjestöillä on myös halutessaan mahdollisuus tukea muiden järjestöjen niitä tavoitteita, jotka tukevat liikkumista. Samalla ne voisivat näyttää mallia liikuntahallinnolle.

## ***Ratkaisu edellyttää suurten asioiden iskuryhmää***

Valitettavasti liikkumiserojen kaventamisen tie lie-nee yhtä kivinen kuin terveyserojen kaventamisessa: ”Terveyden väestöryhmäerojen tasaamiseen voidaan

pyrkä poliittisin toimin, mutta niiden juuret ovat syvällä yhteiskunnallisissa rakenteissa, eikä helppoja teitä muutoksiin ole.” (Laaksonen & Silventoinen 2011)

Hallinnon, tutkimusyhteisöjen ja järjestöjen totuus ja oppi oikeasta toimintatavasta perustuu aiempaan perinteeseen ja historiaan sekä usein heikkoon kykyyn tehdä yhteistyötä toisen organisaation kanssa. Olemme organisaatiodynamiikan armoilla. Tarvitsemme vastatuuleen menijöitä, aidan yli ponnistajia ja uusien oivallusten metsästäjiä vallankäyttäjien ja reviiiritaiste-lijoiden sijaan.

Vähän liikkuvien ongelman ratkaiseminen on näper- telyä siihen asti, kunnes asia koetaan aidosti yhteiseksi kansalliseksi hätätilaksi. Ilman riittävää ja laaja-alaista perustyötä sekä taustoiltaan sopivan ”iskuryhmän” muodostamista on liikkumisaktiivisuuden edistäminen ajan ja vaivannäön haaskausta. Liikkumattomuuskehityksen katkaiseminen edellyttää isoihin ja luoviin päätöksiin kykenevää, kooltaan pientä iskuryhmää, jolla on riit- tävästi valtaa, voimaa ja rahaa toteuttaa näkemyksiään. Liikunta muodostaa tässä asiantuntijaryhmässä ”vain” yhden näkökulman.

## ***Minulla oli uni***

Viime yönä näin unta, että suomalaisista oli tullut maailman liikkuvin kansa ja tästä osaami- sesta merkittävä vientituote muihin länsimai- hin. Suomalaiset olivat kehittäneet vertaansa vailla olevan liikuttamiskoneiston yhteiskunnan rakenteisiin. Mitä kaikkea olikaan yhden yön aikana tapahtunut?

Keskeiset toimijat olivat valtiovarainministe- riön aloitteesta riisuneet roolinsa ja päättäneet alkaa töihin ilman valta-asemiaan. Yhteistyötä tehtiin valtionhallinnossa, kunnissa, järjestöis- sä, tutkimuslaitoksissa ja instituutioissa. Nämä toimijat olivat nousseet aivan uudelle tasolle. Koko tätä toimintaa ohjasi ylintä valtaa käyttävä ja kaikkien tunnustama pienryhmä.

Ryhmä toimi valtioneuvoston erityissuoje- luksessa. Sen perustehtävä oli selvästi rajattu ja päämäärä yhteinen. Kokousaikoja ei hukattu itsetyytyväisyyttä tihkuviin kuulumisiin, eikä

kokouksista poistuttu tietämättä mitä päätettiin. Ryhmä metsästi avukseen arjen asiantuntijoita, joilla oli ratkaisuvaihtoehtoja, ei vain ongelmia. Minä-sanana käyttö rajattiin minimiin, eikä omia taustayhteisöjä saanut mainostaa. Muotoseikoil- la ei ollut niin väliä. Sen sijaan ilman ideointi- ja ratkaisuhallua ei puheenvuoroja saanut.

Tutkijoista luovimmat kutsuttiin kehittämis- työhön, jossa jokainen täydensi muita ajattele- malla hieman toisin. Tärkeämpää oli saavuttaa päämäärä kuin näennäinen sopu. Konsen- sukseen pyrittiin vuorovaikutuksella konfliktia kaihtamatta. Siitä huolimatta pysyttiin asiassa, ei lipsuttu ihmisiin.

Liikuttamisen ratkaisut haettiin hallinnon sijaan elämästä. Kun ratkaisu oli keksitty, katsot- tiin, minkälaista hallintoa se edellytti. Kehysbud- jetoiminnan rajat rikottiin ja yhteistyön muodot uudistettiin.

Järjestöt kilpailivat luovuudessa. Kansalaisyhteiskunta sai viimein sisältöä. Ihmiset halusivat osallistua oivaltavien toimintatapojen ideointiin. Liikuttamisen uusia tapoja syntyi, kun raja-aidat kaadettiin. Liikkumista ei alleviivattu liikunnaksi, vain hyväksi elämäksi. Kulttuuri muuttui.

Neuvolassa, kouluissa, armeijassa, työpaikoilla, terveydenhuollossa jne. korostettiin hyvän elämän tavoitetta, sellaista, jossa liikunnallakin olisi sijansa muiden elämisen arvoisten asioiden tavoin. Elämäkulun instituutioissa tunnistettiin tehokkaasti vähän liikkuvat. Heidän tarpeensa kuultiin ja kohdattiin. Omavastuupuheella ei syyllistetty, vaan yhteisvastuutteella tuettiin.

Tutkimuslaitokset ja tutkijat sopivat työnjaostaan ja yhteistyöstään. Arjen, työn, elämäntavan, ajankäytön, liikunnan jne. asiantuntijat muodostivat ongelmakeskeisiä verkostoja, joiden työn tuloksena järjestettiin ratkaisuhakuisia

teemaseminaareja. Mediaa hellittiin päätöksillä, ei vaivattu tavoitelauseilla. Syntyi tehokas koneisto, joka tuotti tieteellisesti arvostettuja, monitieteellisiä ja innovatiivisia tekstejä sekä hallintoa ja käytäntöä palvelevia tuloksia. Tutkijat, järjestöt ja hallinto tekivät yhdessä suomalaisia ja Suomea palvelevaa perustyötä. Vihollisesta, joka tällä kertaa hyökkäsi rajojen sisältä, saatiin komea torjuntavoitto.

Suomen kuva liikkuvana kansana levisi maailmalla. Ensin kansainvälisten uutistoimistojen lähetysten loppukevennyksenä, koska "liikkuva kansa"-innovaatiota pidettiin mahdottomana ja siksi aprillipilana. Mutta pian asia huomattiin todeksi ja Suomi nousi uutislähetysten kärkiaiheeksi. Maailma ymmärsi kuinka suomalaiset pienellä pakolla ja laajalla yhteistyöllä olivat luoneet kulttuurin, jossa väestö yhteiskunnan ja yhteisöjen tuella liikkui ja voi hyvin. Kulttuuri- ja urheiluministerin kelpasi marssia uuden Suomen kuvan keulalla.

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. 2006. **Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies.** Health Education Research 21(6), 826–835.
- Bauman, A.E., Sallis, J.F., David A. Dziewaltowski, D.A., & Owen, N. 2002. **Toward a better understanding of the influences on physical activity.** The role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. American Journal of Preventive Medicine 23(2S), 5–14.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. 2008. **Psychology of physical activity. Determinants, well-being and interventions.** 2<sup>nd</sup> edition. London: Routledge.
- Eskola, A. 2006. **Haluanko, että minua ohjataan?** Luentolyhennelmä. XIX terveyskasvatuksen ajankohtaispäivä 23.5.2006. UKK-instituutti.
- Foster, C., Hillsdon, M., & Thorogood, M. 2005. **Interventions for promoting physical activity.** Cochrane Database of Systematic Reviews. Issue 1. Art. No.: CD003180.
- Gorely, T., Marshall, S., Biddle, S., & Cameron, N. 2007. **Patterns of sedentary behaviour and physical activity among adolescents in the United Kingdom: Project STIL.** Journal of Behavioral Medicine 30(6), 521–531.
- Huhtanen, K., Pyykkönen, T. 2011. **Valtion liikuntahallinnon merkitys terveyttä edistävän liikunnan kokonaisuudessa.** Käsikirjoitus.
- Husu, P., Paronen, O., Suni J., Vasankari, T. 2011. **Suomalaisten fyysisen aktiivisuus ja kunto 2010.** Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15
- Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma.** 2011. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30.
- Kahn, E., Ramsey, L., Brownson, R., Heath, G., Howze, E., Powell, K., Stone, E., Rajab, M., & Corso, P. 2002. **The effectiveness of interventions to increase physical activity.** A systematic review, American Journal of Preventive Medicine 22 (4S), 73–107.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010.** Aikuiliikunta: analysointia (Jorma Savola 18.1.2011). Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliito, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki, Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Kinmonth, A., Wareham, N., Hardeman, W., Sutton, S., Prevost, A., Fanshawe, T., Williams, K., Ekelund, U., Spiegelhalter, D., & Griffin, S. 2008. **Efficacy of a theory-based behavioural intervention to increase physical activity in an at-risk group in primary care (ProActive UK): a randomised trial.** Lancet 371, 41–48.
- Kokkonen, J., Pyykkönen, T. 2011. **Suomalainen urheilujohtaja itse asiasta kulttuna.** Liikuntatieteellinen Seuran Impulssi nro 24.
- Koski P. 2003. **Lasten ja nuorten hyvinvoinnin ylläpito haasteellista.** Sportpro 1/2003.
- Koski, P. 2007. **Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä.** Kirjassa Hoikkala, T., Sell, A. (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä, Nuorisotutkimusverkosto, 2007.
- Kulmala, J., Saaristo, V., Ståhl, T. 2011. **Terveyttä edistävä liikunta kunnissa. Peruseräraportti 2010.** Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:6.
- Laaksonen, M., Silventoinen, K. 2011. **Mitä on sosiaaliepideologia.** Kirjassa Sosiaaliepideologia. Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. (toim. Laaksonen & Silventoinen). Gaudeamus.
- Lahelma, E., Rahkonen, O. 2011. **Sosioekonomisen asema.** Kirjassa Sosiaaliepideologia. Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. (toim. Laaksonen & Silventoinen). Gaudeamus.
- Lehto, M. 2005. **Takaisin tulevaisuuteen – valtion ja kuntien yhteinen taival.** Kunnallissalan kehittämässätiön Polemia-sarjan julkaisu nro 56.
- Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla.** 2008. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14.
- Liikuntatieteellisen Seuran kuntakysely.** 2011. Julkaisematon.
- Marcus, B. H., Williams, D. M., Dubbert, P. M., Sallis, J. F., King, A. C., Yancey, A. K., Franklin B. A., Buchner D., Daniels S. R., Claytor R. P. 2006. **Physical activity intervention studies: what we know and what we need to know: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity); Council on Cardiovascular Disease in the Young; and the Interdisciplinary Working Group on Quality of Care and Outcomes Research.** Circulation 114, 2739–2752.
- Mäkinen, T. 2011. **Liikunnan sosioekonomisia eroja selittävät tekijät aikuisilla.** Teoksessa Husu ym. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010; Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15
- Nieminen, R. 2009. **Urheilun arvokriisi liikunnan tuhoajana.** Liikuntatoimen neuvottelupäivät 12.2.2009.
- Oja, P., Rissanen, P., Mustonen, A. 2005. **Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma. Toiminnan arviointi vuosilta 1995–2003.** LIKES, Jyväskylä.
- Ojala, T., Peltari, H. 1980. **Suomalaisen liikuntajärjestelmän julkinen ohjaus ja seuranta.** Jyväskylän yliopisto, liikuntasuunnittelun laitos, opetusmonisteita nro 8.
- Opetusministeriö. 2010. **Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014.** Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. 1997. **The transtheoretical model of health behavior change.** American Journal of Health Promotion 12(1), 38–48.
- Prättälä R., Paalanen, L. (toim.). 2007. **Elintavat ja niiden väestöryhmäerot Suomessa.** Terveys 2000 -tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B2 / 2007
- Pyykkönen, T. 2010. **Liikunnan edistämisen linjat ja pylvälinnat.** Alustus Liikuntatoimen neuvottelupäivillä Hämeenlinnassa 18.2.2010.
- Pyykkönen, T. (toim.). 2011. **Karkaavat projektit – kasautuvat tutkimukset.** [http://www.lts.fi/filearc/1116\\_yhteenvento.pdf](http://www.lts.fi/filearc/1116_yhteenvento.pdf) [1.11.2011]
- Rissanen, P., Valtonen, H., Asikaqinen, K. 1995. **Lama liikunnassa – liikunta lamassa?** Liikunnan talous

- 1990-luvulla. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 7.
- Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Eskola, J., Hakamäki, M., Tammelin, T., Helakorpi, S., Uutela, A., & Havas, E. 2009. **Vähän liikkuvat nuoret aikuiset – alaryhmien tunnistaminen.** Liikunta & Tiede 46(6), 26–33.
  - Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E., & Tammelin, T. 2011. **Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen.** Liikunta & Tiede 1, 36–41.
  - Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E., Wallin, A., & Eskola, J. 2011. **”Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” – Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus.** Käsikirjoitus hyväksytty julkaistavaksi Liikunta & Tiede-lehdessä.
  - Sallis, J. F., & N. Owen. 1999. **Physical Activity and Behavioral Medicine.** Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 110–134.
  - Sallis, J., & Owen, N. 2002. **Ecological models of health behavior.** Teoksessa K. Glanz, B. Rimer, & F. Marcus Lewis (toim.), Health behavior and health education. Jossey-Bass: San Francisco, 462–484.
  - Seefeldt, V., Malina, R.M., & Clark, M.A. 2002. **Factors Affecting Levels of Physical Activity in Adults.** Sports Medicine 32(3): 143–168.
  - Setälä, V. 2010. **Kansalaisen ja asiantuntijan suhde kahdessa terveystkampanjassa 1982 ja 2007.** Yhteiskuntapolitiikka 6/2010, 625–637.
  - Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E. Sallis, J.F., & Brown, W. 2002. **Correlates of adults’ participation in physical activity: review and update.** Medicine & Science in Sports & Exercise, 1996–2001, 34 (12).
  - Tuomivaara, S., Hynninen, K., Leppänen, A., Lundell, S., Tuominen, E. 2005. **Asiantuntijan luovuus koetuksella.** Työterveyslaitos.
  - **Valtion liikuntaneuvoston arvioinnit 2010:** Valtion liikuntapoliittisten toimenpiteiden vaikutusten arviointi; Liikunnan edistämisen linjoista annetun valtioneuvoston periaatepäätöksen ja sen toteuttamisen arviointi. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:3.
  - **Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista** (11.12.2008). Opetusministeriön julkaisuja 2009:17.
  - **Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista** (12.6.2008). Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10.
  - Vertio, H., 2004. **Liiallinen liikunta on sairautta ja sopiva terveyttä – mikä on liikuntaa?** Alustus Liikuntapolitiikan neuvottelupäivillä 9.3.2004. (julkaistu päivien taustamateriaalissa).
  - Viitala, J. 2011. **Miten maailma loppuu.** Atena.
  - Vuolle, P. 2000. **Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella.** Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, 23–46.
  - Vuolle, P. 2010. **Liikunnasta väitelleiden tohtoreiden urakehitys.** Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 2.
  - Vuorinen, R. 1997. **Minän synty ja kehitys: ihmisen psyykinen kehitys yli elämänkaaren.** Porvoo: WSOY.
  - Wendel-Vos, W., Droomers, M., Kremers, S., Brug, J., & Van Lenthe F. 2007. **Potential environmental determinants of physical activity in adults: a systematic review.** Obesity Reviews. 8(5), 425–440.



# Kiihottavaa liikuntatietoa

Jouko Kokkonen, Teijo Pyykkönen:

## **Suomalainen urheilujohtaja itse asiasta kuultuna.**

*Urheilujohtajien haastatteluihin  
perustuva raportti urheilujohtajuuden  
muutoksista.*

*Liikuntatieteellisen Seuran  
Impulssi nro 24, 56 s., 2011.*



Teuvo Tuomi:

## **Murakoso ei jää – Aasia kurottaa liikunnan eliittiin.**

*Aasialaiset suhtautuvat urheiluun  
ja liikuntaan eri lailla kuin länsi-  
maiset sukulaisensa.*

*Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi  
nro 25, 48 s., 2011.*



*Hinta: á 10 euroa + toim.kulut*

- Tilaukset: [tuula.valli@lts](mailto:tuula.valli@lts); p. 010 778 6601
- Lisätietoja: [www.lts.fi](http://www.lts.fi)



**LTS**

*Liikuntatieteellinen Seura  
Finnish Society of Sport Sciences*

# Kiihottavaa liikuntatietoa

Impulsseja sinulle, jolle aikakauslehti on liian suppea ja kirja turhan laava.

## Sarjassa aiemmin ilmestyneet:

Nro 25 • Teuvo Tuomi:

### **Murakoso ei jää – Aasia kurottaa liikunnan eliittiin.**

(2011, 48 s.)

Nro 24 • Jouko Kokkonen, Teijo Pyykkönen:

### **Suomalainen urheilujohtaja itse asiasta kuultuna**

Urheilujohtajien haastatteluihin perustuva raportti urheilujohtajuuden muutoksista (2011, 56 s.).

Nro 23 • Sari Kopra:

### **Mäntyrannan tahrasta Lahden skandaaliin**

Urheilu ja suomalainen identiteetti vuosina 1972–2001 dopingtapausten valossa (2004, 76 s.).

Nro 22 • Jouko Kokkonen:

### **Kansakunnat kultajahdissa – urheilu ja nationalismi**

Maa ilma on täynnä kansakuntia, jotka on urheilu maailmankartalle (2003, 56 s.).

Nro 21 • Jouko Kokkonen: (toim. Teijo Pyykkönen):

### **Verta, hikeä ja rasvaprosentteja – suomalainen liikuntatutkimus.**

Liikuntatieteiden kokovartalokuva: historiaa ja esimerkkejä (2002, 56 s.).

Nro 20 • Jouko Kokkonen:

### **Hakkaa päälle! Ruotsi-ottelu–Finnkampen**

Riemua, yllätyksiä ja pettymyksiä – kentällä, kabineteissa ja katsomoissa (2000, 60 s.).

Nro 19 • Jouko Kokkonen & Teijo Pyykkönen:

### **Palvelukseen halutaan sektoritutkija**

Liikuntahallinto kaipaa tutkimusta, joka ottaa huomioon tieteen tulokset ja arjen realiteetit, hallinnon tarpeet ja politiikan kiviä (1999, 36 s.).

Nro 18 • Juha Kanerva:

### **Olympiaunelmia – suomalaiset olympiahankkeet ja -haaveet**

Suomalaisille olympiakisojen hakeminen ja niistä haaveileminen on ollut enemmän sääntö kuin poikkeus (1999, 60 s.).

Nro 17 • Hannu Itkonen:

### **Kilpakenttien kapinalliset**

Kapinointi urheilun normeja ja sääntöjä vastaan lisääntyy ja monipuolistuu. Kapinan kukistaminen edellyttää muutakin kuin eettisiä ohjeita (1999, 32 s.).

Nro 16 • Teijo Pyykkönen & Erkki Vasara:

### **Viinamäen Urheilumiehet – urheilu ja raittius 1900-luvulla**

Urheilussa etsitään kerran hylättyä raittiusaatetta. (1999, 44 s.)

Nro 15 • Seppo Pänkäläinen:

### **Suomalainen urheilujournalismi**

Synteesi urheilujournalismista, miten tähän on päädytty ja miten tästä eteenpäin. Mukana alan bibliografia (1998, 40 s.).

Nro 14 • Hannu Itkonen:

### **Urheilun uhrin**

Urheilu tuottaa sankareita ja yhä enemmän myös uhreja (1997, 36 s.).

Nro 13 • Jouko Kokkonen, Teijo Pyykkönen:

### **Liikuntamatka kansalaisyhteiskuntaan**

Järjestöjen ja julkishallinnon ohjaama liikunta on jännittävällä matkalla yritys- ja yksilövetoisempaan tulevaisuuteen (1996, 36 s.).

Nro 12 • Vesa Ilmaranta, Teijo Pyykkönen, Arto Nyysönen:

### **Jaana Pulssi ja lopullinen ratkaisu**

Sarjakuva-albumi urheilun ja yhteiskunnan värikkästä suhteesta 2000-luvun alussa (1996, 32 s.).

Nro 11 • Harri Vertio:

### **Terveydeksi! – arki haastaa liikunnan.**

Tie terveyteen ja liikunnan harrastamiseen löytyy ymmärtämällä ihmisten erilaisuutta ja heidän arkipäiväänsä (1996, 32 s.).

Nro 10 • Teijo Pyykkönen, Juha Kanerva:

### **500 urheilukirjaa**

Suomalaiset liikuntakirjat vuosilta 1980–95. Urheilukirjojen hylly on kirjava, jännittävä ja totinen (1996, 52 s.).

Nro 9 • Teijo Pyykkönen & työryhmä:

### **Liikunta aikakauslehtien vankina**

Liikuntalehdissä juhlivat herrat ja hauikset, kauniit ja kulutuskykyiset (1996, 36 s.).

Nro 8 • Jouko Kokkonen (toim. Teijo Pyykkönen):

### **Liikuntaa mielikuvissa**

Suomalaisten liikuntamielikuvat eivät aina vastaa todellisuutta, mutta ne on otettava tosissaan (1995, 44 s.).

Nro 7 • Pekka Rissanen, Hannu Valtonen, Kimmo Asikainen:

### **Liikunta lamassa – lama liikunnassa?**

Lama mullisti liikuntatalouden, mutta ei liikuntaa (1995, 24 s.).

Nro 6 • Hannu Itkonen:

### **Mitta hihassa, piikki lihassa**

Urheiluvilppi kukoistaa ja venyy tarpeen mukaan – huomenna-kin (1994, 30 s.).

Nro 5 • Teijo Pyykkönen, Jouko Kokkonen:

### **Kolhoosista kuntoklubille**

Viron liikunta teki täyskäännöksen (1994, 52 s.).

Nro 4 • Jouko Kokkonen:

### **Ystävyyttä ja yhteistyötä, atleetit!**

Suomen ja Venäjän liikuntayhteistyössä kaikki on pantu uusiksi (1994, 44 s.).

Nro 3 • Markku Ojanen (toim. Teijo Pyykkönen):

### **Lennokas askel, pilvetön mieli**

Liikunnalla on ja ei ole yhteyttä psyykkiseen terveyteen (1994, 32 s.).

Nro 2 • Teuvo Tuomi:

### **Muistatko Maren?**

Rotusorto kuoli Etelä-Afrikassa, mutta vain virallisesti (1994, 40 s.).

Nro 1 • Teuvo Tuomi:

### **Tietoa–Unelmia–Akrobatiaa**

Liikunnan tiedonvälityksen viidakossa pärjää kun tunnistaa liikunnan erilaiset tietoinstituutit (1994, 37 s.).

**Impulssin hinta on 10 €/kpl (nrot 1–25),**

**15 €/kpl (nrosta 26) + toim. kulut**

**Lisätietoja ja tilaukset:**

**tuula.valli@lts.fi, 010 778 6601, www.lts.fi**

**Liikuntatieteellinen Seura /**

**Stadion, eteläkaarre, 00250 Helsinki**

Esa Rovio, Teijo Pyykkönen

# *Vähän liikkuvat*

juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita

**V**ähän liikkuvien aktivointi on enemmän kuin liikuntakysymys. Silti liikuntasektori tuntuu omineen sen ongelmakseen. Liikuntaväellä on iso tehtävä. Liian iso.

Riittämättömästi liikkuvien aktivoinnissa liikuntapolitiikan ongelma on rajoittuminen liikuntapolitiikkaan. Liikuntatutkijoiden ongelma on pitäytyminen liikuntatutkimuksessa. Liikuntajärjestöjen ongelma on liikuttaminen jo liikkuvien ehdoilla.

Vähän liikkuvien ongelman ratkaiseminen on näperelyä siihen asti, kunnes asia koetaan aidosti yhteiseksi kansalliseksi hätätilaksi.

Julkaisu on toteutettu Liikuntatieteellisen Seuran ja LIKES-tutkimuskeskuksen yhteistyönä.

**Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26**

ISBN 978-951-8982-86-2 • ISSN 1237-0576  
(Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26)

ISBN 978-951-790-303-5 • ISSN 0357-2498  
(Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 251)