



Liikuntaharrastajien suurtapahtumat ovat 2010-luvulla suosittuja. Naisten kymppi on ollut yksi suurimmista ja kauneimmista jo 30 vuoden ajan. Naisten liikuntaharrastus on Suomessa maailman huipputasoa.

Teksti: JOUKO KOKKONEN

LIIKUNTAKULTTUURIN KEHITYKSEN LAAJA KAARI:

Urheilun suurvallasta on tullut liikunnan pikkujättiläinen

Terveyden merkitys ja yksilön vastuu liikkumisestaan ovat korostuneet 1990-luvulta lähtien. Liikunta jakaa suomalaisia. Kohoava koulutustaso tukee liikunnan harrastamisen lisääntymistä. Samaan aikaan vähän liikkuvien määrä uhkaa kuitenkin kasvaa.

Liikunnan sovittaminen perhe- ja työelämän ruuhkavuosiin voi muuttua epävarmojen työmarkkinoiden takia entistä vaikeammaksi. Toisaalta liikunnan harrastaminen lisääntyy Suomessa 50 ikävuoden jälkeen, mikä on maailmanlaajuisesti harvinaista.

Liikunnan pariin päätyvien lasten ja nuorten osuus on jo niin korkea, ettei se todennäköisesti kasva.

Kuntoliikunnasta tuli 1970-luvulle mennessä yksi suomalaisten suosikkiharrastuksista, ja asema on säilynyt vahvana. Kilpa- ja huippu-urheilukaan ei ole kadonnut historian hämärään, vaan on itse asiassa laajentunut.

Liikuntakulttuurin muutoksen 1950-luvun lopulta 2010-luvulle voi pelkistää kuuteen kehityslinjaan, jotka vaikuttavat myös tulevaisuuden valintoihin:

1. Omatoimisen liikuntaharrastuksen kasvu
2. Liikuntapaikkatarjonnan monipuolistuminen
3. Syvenevä tietoisuus liikunnan terveysvaikutuksista
4. Lapsi- ja nuorisourheilun laajentuminen
5. Yksityisen palvelutarjonnan läpimurto
6. Huippu-urheilun viihdeulottuvuuden voimistuminen

Kehityslinjat ovat limittyneet elävässä elämässä, joten käsittelen niitä osittain ristikkäin. Arkisten askelten vähentyminen kävi ilmeiseksi Suomen vaurastuessa. Liikuntakulttuurin asiantuntijat tiedostivat liikkumisen kokonaismäärän kutistumisen ja istumatyön yleistymiseen liittyvät uhat. **Aarni Koskela** puhui ja kirjoitti istumisen vaaroista jo 1960-luvun alussa. Kehityskulun parhaana katkaisuhuhtona näyttäytyi suomalaisten valistaminen ja Suomenniemen täyttäminen liikuntapaikoilla. Liikuntapolitiikan päätavoitteeksi määrittyi 1960–1970-luvuilla liikuntaedellytysten luominen mahdollisimman monille suomalaisille.

Huonot liikuntaolosuhteet estävätkin enää harvoin liikunnan harrastamisen Suomessa. Maassa

on 2010-luvulla noin 33 000 liikuntapaikkaa. Määrä on yli kolminkertainen 1960-luvun puolivälin tilanteeseen verrattuna. Määrällistä kasvua vielä merkittävämpi on liikuntamahdollisuuksien laadun parantuminen. Suomessa oli 1960-luvun puolivälissä kymmenen uimahallia, yksi jäähalli, kymmenisen kilometriä valaistuja kuntopolkuja, eikä yhtään säänkestävällä pinnoitteella päällystettyä urheilukenttää. Sekä uima- että jäähalleja on 2015 yli 200 ja valaistuja liikuntareittejä on tuhansia kilometrejä. Kestopäällysteinen urheilukenttä löytyy liki kaikista suuremmissa kunnista. Sisäliikuntatiloista valtaosa on rakennettu 1960-luvun puolivälin jälkeen. Lisäksi laajamittainen kevyen liikenteen väylien rakentaminen on palvellut laajasti kansalaisten liikkumista.

Kuntien ja valtion toimet nopeuttivat kuntoliikunnan yleistymistä sekä koko maassa että paikallistasolla. Erityisesti kaupungit ja suuret maalaiskunnat rakensivat runsaasti liikuntapaikkoja 1970-luvulla. Itä- ja Pohjois-Suomen aluekeskukset ottivat samalla kiinni muun Suomen etumatkaa. Aluepolitiikka täydensi 1980-luvulla nykyaikaisten liikuntapaikkojen verkon koko maata kattavaksi.

Liikunta ja terveys kovassa kurssissa

Tietoinen liikuntaharrastus lisääntyi etenkin 1960–1980-luvuilla. Samalla liikunnan arvostus harrastuksena nousi. Osittain syynä on se, että fyysisen aktiivisuuden perinteiset asetelmat kääntyivät ylösalaisin

Jäähallit säilyttävät korkean käyttöasteen liikuntapaikkoina. Hiihtoputkia ei rakenneta merkittävästi lisää, sillä ne eivät ole osoittautuneet taloudellisesti kannattaviksi.

1970-luvulla. Hyvin toimeentulevat ja koulutetut ohittivat liikkumisen määrässä alemmat sosiaaliluokat. Yhteiskunnan eliittiin kuuluvat liikkuvat paljon ja pitävät huolen, että heidän liikkeensä huomataan.

Liikkumisen kokonaismäärä on jakautunut kokonaan uudelleen. Pomo oli vielä 1960-luvulla duunaria paksumpi. Sen sijaan 2010-luvulla johtaja on hoikka. Pitkät ja kosteat lounaat ovat vaihtuneet tiukkarytmiseksi treeniksi. Työntekijöidenkin elintavat ovat muuttuneet, mutta hitaammin kuin eliitin ja korkeakoulutetun keskiluokan.

Paitsioon ovat liikuntakulttuurissa joutuneet yhteiskunnassa muutoinkin katveeseen jääneet työttömät ja pienituloiset. Vähän liikkuvat karkaavat kuitenkin yksioikoisia yleistyksiä. Tutkimukset osoittivat jo 1970–1980-luvuilla, että aktiivisesti liikkuvien joukko ei ole pysyvä, vaan osittain vaihtuva. Kansalaisten motivoiminen liikkumaan terveysperustein on yksilöllistyneessä todellisuudessa vaikeaa, vaikka terveiden elämäntapojen arvostus kasvaa samanaikaisesti. Raittiiden suomalaisnuorten osuus on kasvussa, ja suomalaisten liiallisen alkoholi-ikäytön arvostelu on yleistynyt. Liikunta sopii hyvin kurinalaisia nautintoja korostavaan ajanhenkeen.

Terveyden merkitys korostui liikuntakulttuurissa 1990-luvulla, kun terveysliikunnasta tuli liikuntapolitiikan väline. Lama ravisteli suomalaista hyvinvoin-

tiyhteiskuntaa, ja ikääntyneiden kansalaisten määrän kasvaessa terveyden- ja vanhustenhoidon voimavarat osoittautuivat niukoiksi. Käsitteet terveyttä edistävä liikunta ja terveysliikunta vakiintuivat osaksi liikuntapuhetta. Liikunnan ja terveyden suhdetta käsiteltäessä on korostunut fyysinen terveys ja toimintakyky. Keskustelussa painottuvat liikunnan mitattavat fyysiset ja taloudelliset hyödyt. Yhteiskunta tavoittelee liikunnan avulla säästöjä eläkemenoiissa ja terveydenhoitokuluissa. Henkinen ja sosiaalinen terveys ovat jääneet tarkastelussa lähes kokonaan sivuun.

Kansakunnan tarpeista lähtenyt velvollisuus liikkua muuttui oikeudeksi 1960-luvulla. Yksilön vastuu liikkumisestaan on korostunut 1990-luvulta lähtien, kun on käynyt ilmi, etteivät hyvinvointivaltion voimavarat riitä kaikkeen hyvään ja kauniiseen. Oikeus harrastaa liikuntaa ja vastuu omasta liikunnasta limittyvät toisiinsa. Liikuntapoliittinen puhe irtautuu kuitenkin usein ihmisten arkitodellisuudesta. Ihmisiä on enää vaikea saada liikkumaan vetoamalla heidän vastuuntuntoonsa. Vähäisen liikkumisen aiheuttamista vaivoista kärsivän elämänmuutos jää tekemättä, jos halua tai mahdollisuuksia siihen ei ole.

Liikunnan sovittaminen perhe- ja työelämän ruuhkavuosiin voi muuttua epävarmojen työmarkkinoiden takia entistä vaikeammaksi. Toisaalta liikunnan

Kuva: SUOMEN URHEILUMUSEO



Rovaniemen 1968 valmistuneesta uimahallista tuli suosittu liikuntapaikka. Kaupunki pohtii, kannattaako kertaalleen uudistettua hallia enää korjata. Vaihtoehtona on kokonaan uuden rakentaminen.



Uusia liikuntamuotoja tulee kuluttajien ulottuville jatkuvalla syötöllä. Rullaluistelulla oli potkua 2000-luvulla. Viime vuosina sen suosio on hiipunut.



Sauvakävelyssä tiivistyy järkiperäinen suomalainen terveystuote: ei rasitu nivelet, virkistyy pollet.

harrastaminen lisääntyy Suomessa 50 ikävuoden jälkeen, mikä on maailmanlaajuisesti harvinaista. Naisten liikunnan harrastaminen on kansainvälisessä vertailussa erityisen korkealla tasolla.

Julkinen valta etsii liikkumisesta yhtä keinoa yhteiskuntaa uhkaavan kestävyysvajeen torjuntaan. Julkinen valta on luottanut valistuksen liikuttavan, eikä usko tiedon liikuttavaan voimaan ole sammunut kokonaan. Valtion ja kuntien tavoiteasettelu ei kuitenkaan heti näy ihmisten arjessa. Jos tieto yksinään saisi suomalaiset liikkeelle, niin liikuntapaikoilla vallitsisi jatkuva tungos. Valistus on silti vaikuttanut vähitellen ihmisten asenteisiin ja tietotason. Suomalaiset tietävät, että liikunta soveltuu kaikenikäisille ihmisille. Terveiden elämäntapojen arvostuksen nousuun pohjautuvat yksilökohtaiset ratkaisut palvelevat myös kansanterveyden tarpeita.

Tarjolla tänään: liikuntaa ja urheilua

Liikunnan ja liikunnallisen elämäntavan näkyvyys lisääntyivät jo 1980-luvulla. Samalla kaupalliset kytkennät vahvistuivat. Liikunnan ja urheilun tuoteistaminen vauhdittui Suomessa ja yksityisten liikuntapalvelujen tarjonta alkoi kasvaa. 1990-luvun lamavuosina liikuntakulutus notkahti. Talouskasvun päästyä vauhtiin liikuntabiznes laajentui nopeasti, ja kehityssuunta on jatkunut jopa 2010-luvun hiipivän laman oloissa.

Myös liikuntapalveluiden kuluttamista koskevat asenteet ovat muuttuneet. Liikunta on etenkin alle 40-vuotiaille tuote muiden joukossa. Tämä on avannut markkinoita niin vakaville toimijoille kuin unelmatehtailijoille, jotka tarjoavat joulun jälkeen ja kesän mentyä helposti sulavan liikuntakattauksen. Kaupallisen tarjonnan kasvu on muuttanut myös julkisiin palveluihin kohdistuneita odotuksia. Vedellä täytetty kaakeloitu monttu ei vastaa enää suomalaisten käsitystä uimahallista.

Huippu-urheilussa vahvistuivat 1970-luvulta lähtien media- ja yrityskytkökset. Kansainvälisesti Rahaa virtasi urheiluun lisää Kansainvälisen Olympiakomitean (KOK) päätettyä luopua amatöörisääntönsistään 1980-luvulla. Huippu-urheilu muuttui lopullisesti täysipäiväiseksi työksi. Kiristynyt kilpailu ja kasvaneet taloudelliset hyödyt saivat monet urheilijat tavoittelemaan menestystä dopingin avulla. Dopingvalvonta tehostui jonkin verran, mutta sääntöjen vastaisten keinojen kehittäjien etumatkan kiinnikurominen näytti lähes mahdottomalta.

Kilpa- ja huippu-urheilussa ovat korostuneet viimeisimmän 20 vuoden aikana ammattimaistuminen ja viihteellistyminen. Euroopan Unionin vapaan liikkuvuuden periaatteen ulottuminen 1990-luvun puolivälissä synnytti myös urheiluun kilpa- ja huippu-urheilijoiden työmarkkinat. Ammatikseen urheilevien suomalaisten määrä on kasvanut. Aina-kin huomattavan osan tuloistaan urheilusta saavia suomalaisia on 2010-luvulla yli 1200. Urheilu takaa kuitenkin leveän leivän vain kovimmille huipuille.

Urheilijoiden kansainvälinen liikkuvuus lisääntyy edelleen joukkuelajeissa. Suomen roolina on tuottaa urheilun rivityöläisiä ja satunnaisesti tähtiä

Kuvat: ANTERO AALTONEN

maksukykyisemmille markkinoille. Kansallinen kilpailujärjestelmän pitää yllä suomalaisuutta, mutta kotimaisen urheilun tulevaisuus ei ole itsestään selvä. Huippu-urheilu muuttuu yhä globaalimmaksi ilmiöksi, mikä vahvistaa joukkueurheilun suurseurojen kannattajuuden varaan rakentuvaa yhteisöllisyyttä. Kilpa- ja huippu-urheilun asema viihteen muotona säilyy, vaikka sen kuolemaa on ennustettu nykyaikaisen urheilun historian ajan. Urheilussa paljastuvat skandaalit ja väärinkäytökset unohtuvat nopeasti, ja niihin on totuttu osana nopearytmistä mediajulkisuutta.

Järjestöjen laatikkoleikit irti arjesta

Järjestöpeleihin on käytetty paljon aikaa ja urheilujuomaa kautta suomalaisen liikuntakulttuurin historian. Liikuntaelämän latvaan on haettu uutta voimaa organisaatiokaavioita piirtelemällä. Juuristo on saanut elää ylätasosta riippumattomana paljolti omaa elämäänsä. Keskusjärjestöjen aikakausi päättyi Suomessa marraskuussa 1993, kun liikuntakulttuurin toimijat pääsivät sopuun järjestökentän uusjaosta. Lajiliittojen ja muiden liikuntajärjestöjen löyhänä kattoyhteisönä alkoi toimia Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU). Keskusjärjestöjen katoaminen ei ratkaissut suomalaisen liikuntakulttuurin ylätasongelmia. Järjestökenttää onkin leimannut 1990-luvulta alkaen osittainen neuvottomuus ja näköalattomuus.

Järjestäytyneen liikuntakulttuurin ylätasoinen toiminta on näyttäytynyt jähmeänä ja järjestelmän sisäisten palikoiden siirtelyyn keskittyneenä toimijakokonaisuutena. SLU, Kunto ry. ja Nuori Suomi yhdistyivät vuoden 2013 alussa Valtakunnalliseksi liikuntaorganisaatioksi (VALO). Suomen Olympiakomitea jättäytyi aluksi järjestön ulkopuolelle. Vuonna 2014 käynnistyi prosessi, jonka aikana VALO ja Olympiakomitea sulautuvat yhteen. VALO on ilmoittanut pyrkivänsä kattamaan koko liikuntakulttuurin. Tehtävä on erittäin vaikea. Liikuntakulttuuri on muuttunut 2000-luvulla yhä monisäikeisemmäksi, eivätkä sen eri toimijoiden intressit välttämättä kohtaa.

Järjestäytyneessä liikunnassa jatkuu jo sotien jälkeen alkanut joukkueurheilumuotojen vahvistuminen. Niiden medianäkyvyys on lisääntynyt ja harrastajamäärät kasvaneet. Liikuntakulttuurin vapaaehtoistyössä on korostunut koko yhteiskunnan tavoin kulutuslähtöinen ajattelu. Tuotteistamisajattelu muokkaa käsityksiä urheiluseuroista ja liikuntapalveluista. Äärimmillen vietynä vanhempi

ostaa lapselleen seuralta ammattilaisten tuottamia junioripalveluja. Sitoutuminen seuratoimintaan on muuttunut löyhemmäksi ja lyhytkestoisemmaksi. Projektimaisuudesta on tullut todellisuutta kansalaistoiminnassakin.

Harmaantuvan Suomen liikuntakulttuuriin

Osaan liikuntakulttuurin tulevaisuutta muovaavista tekijöistä ei ole mahdollista merkittävästi vaikuttaa. Suomen väestö ikääntyy ja ilmastonmuutos etenee suurella mitallaan liikuntaväen toimista huolimatta. Julkisen vallan voimavarat eivät myöskään kasva samaan tapaan kuin 1970-luvulta 2010-luvulle ulottuvalla ajanjaksolla liikuntakulttuurissa totuttiin.

Liikuntakulttuurin monimuotoistuminen jatkuu Suomessa lähitulevaisuudessa, mutta etenkin suuret joukkuelajit säilyttävät suosionsa. Eniten suomalaisia saavat liikkeelle yksinkertaiset liikuntamuodot: kävely, sauvakävely, pyöräily ja hiihto, jonka suosio kuitenkin voi kuitenkin hiipua vähitellen. Liikunta muuttuu entistä selvemmin koko elämänsämittaiseksi kaikenikäisten harrastukseksi.

Eläkkeelle on siirtymässä kuntoilun harrastukseen omaksunut suurten ikäluokkien sukupolvi, johon kuuluvista huomattava osa kokee luontevaksi jatkaa omaksumiaan liikuntamuotoja mahdollisimman kauan. Liikuntapaikkoihin kohdistuvat toiveet ja vaatimukset nousevat edelleen. Hyväkuntoisia ikäihmisiä on liikkeellä yhä enemmän. Toisaalta elinajan pidentyessä kasvaa niiden määrä, joille lyhytkin askel ponnistus.

Liikkumisympäristöt vaikuttavat oleellisesti liikunnan kokonaismäärään myös tulevaisuudessa. Kevyen liikenteen väylien ja ulkoreittien merkitystä korostaa se, että suomalaisten tärkeimpinä liikuntamuotoina säilyvät kävely, pyöräily ja sauvakävely. Jalkein ja polkupyörällä liikkuvista monet eivät edes harrasta muuta liikuntaa. Kunnilla on suuri vastuu ikääntyvän väestön liikuntaedellytysten turvaamisessa. Liikuntatiloja ja liikkumisympäristöjä on muokattava palvelemaan ikäihmisiä, joiden liikuntaa vaikeuttavat muun muassa heikko näkö ja huono tasapaino. Usein ei ole kyse kovin suurista toimituksista. Ikääntyneiden liikkumista helpottaa kevyen liikenteen väylien kunnossapito talvella tai riittävä levähdyspenkkien määrä kulkureittien varrella.

Ilmastonmuutos lisää ilmastoiduissa sisätiloissa harrastettavan liikunnan kysyntää. Liikuntahallien ja -salien, uimahallien ja kuntosalien käyttöaste pysyy korkeana. Talviliikunnan edellytysten luominen olisi periaatteessa mahdollista, mutta suurella mitalla

Keskusjärjestöjen katoaminen ei ratkaissut suomalaisen liikuntakulttuurin ylätasongelmia. Järjestökenttää on leimannut 1990-luvulta alkaen osittainen neuvottomuus ja näköalattomuus.

Eläkkeelle on siirtymässä kuntoilun harrastukseen omaksunut suurten ikäluokkien sukupolvi. Huomattava osa heistä jatkaa omaksumiaan liikuntamuotoja mahdollisimman kauan.

tähän ei ryhdytä korkeiden kustannusten ja pienten markkinoiden vuoksi. Jäähallit säilyttävät korkean käyttöasteen liikuntapaikkoina. Sen sijaan hiihtoputkia ei rakenneta merkittävästi lisää, sillä ne eivät ole osoittautuneet taloudellisesti kannattaviksi. Jokunen sisälaskettelurinne todennäköisesti valmistuu pääkaupunkiseudulle. Ilmastonmuutos vaikuttaa myös liikuntapaikkojen ylläpitokustannuksiin.

Liikunta jakaa suomalaisia

Liikkumisen määrä jakautuu tulevaisuudessa todennäköisesti entistä epätasaisemmin. Kohoava koulutustaso tukee liikunnan harrastamisen lisääntymistä. Samaan aikaan vähän liikkuvien määrä uhkaa kuitenkin kasvaa. Aktiiviset ihmiset muodostavat yläluokan, ja vähiten liikkuvat leimautuvat huonoiksi kansalaisiksi. Alimpiin tuloluokkiin kuuluvien suomalaisten terveystilanne on paljon heikompi kuin paremmin toimeentulevien. Liikuntasuoritusten ja fyysisen kunnon elintoimintojen tarkkailun mahdollistavat välineet voivat osaltaan kiihdyttää eriytymistä. Ne on mahdollista liittää osaksi terveydenhoitoa. Yksityiset lääkäripalvelut kykenevät tähän kuormitettua julkista sektoria nopeammin.

Biologinen, fysiologinen ja lääketieteellinen tieto liikunnan vaikutuksista tarkentuu koko ajan. Liikunnan hyödyt on osoitettu vakuuttavasti väestötasolla, mutta täydentyvä kuva auttaa käyttämään liikuntaa sairauksien hoidossa. Liikunnan merkitys sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa kasvaa. Lääkäreiden ja muiden terveydenhoidon ammattilaisten odotetaan yhä useammin antavan liikuntaneuvontaa.

Teknologian käyttö on jo muuttanut liikuntakokemuksia, joissa korostuvat täsmällinen tieto ja kurinalaisuus. Mittaaminen ja itsensä tarkkailu jatkaa suomalaisen liikuntakulttuurin askeettista perinnettä.

tä. Havainnot muuntuvat terveyden ja hyvinvoinnin yksilöllisiksi tavoitteiksi, joiden merkitys korostuu tulevaisuudessa. Yksilöiden päämäärät ovat jo suurelta osin syrjäyttäneet kansalliset ja kansainväliset liikunta- ja terveys-suositukset. Ihmisten tavoitteet voivat toki palvella laajempia yhteiskunnallisia päämääriä, mutta samalla ne ovat yhä useammin kytköksissä kaupallisiin toimijoihin. Liikunnan vimpainvillitys voi myös johtaa vastareaktioon, jossa korostetaan laiteorjuudesta vapaata omaa kokemusta ja luomuliikuntaa.

Liikuntakulttuurin merkitys yhteiskuntaan sosiaalijana säilyy tulevaisuudessa. Vaikka lasten ja nuorten määrä väestöstä pienenee, niin heidän lukumääränsä säilyy suunnilleen samana. Liikunnan pariin päätyvien määrä on jo niin korkea, ettei se todennäköisesti kasva.

Suuria muutoksia kokonaisliikunnan määrässä tuskin tapahtuu lähitulevaisuudessa. Arkiliikuntaa vähentävät tekniset ratkaisut yleistyvät tulevaisuudessa, vaikka väestötasolla eniten liikkumista vähentäneet autoistuminen ja kodintekniikan käyttöönotto ajoittuivat valtaosin 1960–1980-luvuille. Suomalaisillekin tarjolla on yhä uusia näyttöjä ja ruutuja, joiden ääressä voi viettää aikaansa kellon ympäri. Kaikki ruutu-aika ei ole kuitenkaan liikunnan kannalta hukkaan heitettyä – internet on avannut viestintäkanavia, jotka voivat tukea niin liikuntakulttuurin kansalaistoimintaa kuin omakohtaista. Sanomalehdet, radio, elokuvat, televisio ja videot eivät lopettaneet liikkumista, eikä sitä tee sosiaalinen mediakaan.

JOUKO KOKKONEN
FT, historiantutkija

Artikkeli perustuu kirjoittajan maaliskuun lopussa 2015 Suomen Urheilunmuseon tutkimussarjassa ilmestyvään teokseen Suomalainen liikuntakulttuuri – juuret, nykyisyys ja muutossuunnat.

Teknologian käyttö on jo muuttanut liikuntakokemuksia, joissa korostuvat täsmällinen tieto ja kurinalaisuus. Mittaaminen ja itsensä tarkkailu jatkaa suomalaisen liikuntakulttuurin askeettista perinnettä.