

A man with grey hair and glasses, wearing a blue and black striped winter jacket and black pants, stands in a snowy field. The jacket has a 'CATMANGO' logo on the right chest and 'HH' on the left leg. The background is a soft-focus snowy landscape.

Reijo Jylhä:

Alle kymmenvuotiaiden liikkumiseen kannattaa panostaa

Reijo Jylhän suunnitelma suomalaisten liikkumisen lisäämiseksi pitkällä tähtäimellä on yksinkertainen. Liikkumista tarvitaan lisää varhaiskasvatukseen, alakouluihin ja perheisiin.

Kuva: Tina Lindroos

MAASTOIIIHDON PÄÄVALMENTAJANA kahdeksan otteeseen toiminut Reijo Jylhä ei ole yksistään huippu-urheilumies. Hän seuraa tarkasti suomalaisten liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. Kouluissa on liikunnanopetusta vuonna 1989 luokanopettajaksi valmistuneen Jylhän mielestä liian vähän yhteiskunnassa, joka kärsii liian niukan liikkumisen seurauksista. Koulun hän näkee mahdollisuutena vaikuttaa tulevien aikuisten hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Liikunnanopetusta ei ole kuitenkaan lisätty Suomessa, toisin kuin monissa muissa Euroopan maissa. Toki Suomessakin on muun muassa sisällytetty koulupäiviin pitkiä välitunteja ja pyritty tekemään niistä aktiivisia. Jylhä muistuttaa, että liikkuminen koulunpäivän aikana vähentää opetusta haittaavia häiriötekijöitä, ja hyödyttää siten myös oppimista. Koulupäivän sisälle onkin saatava lisää liikkumista eri keinoin, joista yksi on integroiminen muihin aineisiin.

Varhaiskasvatuksen Jylhä näkee suurena mahdollisuutena luotaessa elinikäisen liikkumisen pohjaa. Ihannetilanteessa päiväkodeissa ja esiopetuksessa päivään sisältyy paljon liikkumista. Jatkumo ulottuisi alakouluun, jossa liikkuminen integroituisi päivittäiseen työskentelyyn. Jylhä muistuttaa, että lasten luontainen into liikkua tukee liikuntaa alakoulun ajan.

Intoa myönteisistä kokemuksista

Liikunnanopetuksessa on Jylhän mukaan tärkeintä liikkumisen ilon ja innostuksen herättäminen. Myönteiset kokemukset saavat liikkumaan. Liikkeen synnyttämisen on oltava lajien sijaan opetuksen ytimessä. Opettaja voi omalla esimerkillään saada lapset liikkeelle.

– Hyvä liikunnanopettaja on innostava ja innostunut omasta työstään. Ilo ja innostus ovat keskeisiä tavoitteita. Innostava opettaja, joka saa porukat kiinnostumaan omasta jutustaan, on hyvä liikunnanopettaja.

Monet Jylhän omaan hiihtokouluun tulevista kertovat alkaneensa vihata hiihtoa kouluvuosinaan. Samalla on syntynyt päätös olla hiihtämättä enää koskaan. Synä ovat olleet huonot välineet ja kilpailuhenkinen liikunnanopetus. Huonoja kokemuksia on jäänyt muistakin lajeista. Jylhän mukaan synä oli aikaisempien opetussuunnitelmien lajikeskeisyys.

Koululiikunta oli pitkään sidoksissa urheiluun. Kilpailuhenkisyys vaikutti Jylhän mukaan liikunnanopetuksen ilmapiiriin hyvässä ja pahassa. Hän muistelee oman liikuntakipinänsä syntyneen, kun hän yllättäen voitti eka-luokkalaisena sarjansa hiihtokilpailuissa. Jylhä pohtii, että järjestäytyneelle urheilulle koulujen välisten kilpailuiden väheneminen on tappio. Kokonaisuutena koululiikunnan ja urheilun etäännyminen toisistaan on ollut hänestä myönteistä.

Vuosittain toistettavat Move!-mittaukset ovat Jylhän mielestä tärkeitä. Ne tuottavat yhteiskunnalle tärkeää tie-

toa kouluikäisten fyysisen kunnon ja liikunnallisten taitojen tilasta.

– Laaja mittaus osoittaa, ettei lasten ja nuorten fyysinen kunto ainakaan parane. Ja tuskinpa yksistään mittaus vaikuttaa siihen, että joku lopettaa liikkumisen. Päinvastoin voisi kuvitella positiivisen keskustelun herättävän ajattelemaan, että olisiko syytä lisätä liikkumista, jos tulokset ovat kovin huonoja.

Yläkoulussa vaikea muuttaa tottumuksia

Jylhä korostaa, että liikkumiseen innostava perustyö on tehtävä varhaiskasvatuksessa ja alakoulussa. Yläkoulussa ja toisella asteella tilanne vaikeutuu etenkin, jos liikkumisen pohja on jäänyt varhaisemmalla opintiellä ja ylipäätään lapsuusvuosina heikoksi.

– Todetaan, että yläkouluikäinen ei syö ja nuku kunnolla, eikä liiku. Jos vasta siinä vaiheessa aletaan kiinnittää näihin asioihin huomiota, niin se on kuin takapuoli edellä puuhun menemistä. On ihan tekemätön paikka liikunnanopetuksessa enää vaikuttaa juuri millään tavalla tottumuksiin.

Jylhä muistuttaa, ettei liikkumiseen kasvamista voi säilyttää yksin koulun vastuulle. Vanhemmat siirtävät liikkumistottumuksiaan tiedostaen ja tiedostamatta lapsilleen. Perheen merkitys on suuri kymmenvuotiaaksi asti, minkä jälkeen alkaa korostua kavereiden merkitys.

– Meillä on vanhempia, jotka eivät ole koskaan liikkuneet itse millään tavalla. Tämä siirtyy tietenkin hyvin helposti myös lapsille.

Toisissa perheissä yhdessä liikkuminen tarjoaa mahdollisuuden viettää laatuaikaa yhdessä. Toisaalta on Jylhän mukaan muistettava, että kotitausta vaikuttaa liikkumiseen jo vaatetuksen ja välineiden hankkimismahdollisuuksien kautta.

Huoli terveydestä potkaisee liikkeelle

Jylhän mukaan suomalaisista aikuisista viidennes haluaa aktiivisesti huolehtia omasta kunnostaan. Toinen viidennes aikuisista on puolestaan niin huonossa kunnossa, ettei oikein pysty liikkumaan, ja kuuluu ensisijaisesti terveydenhuollon piiriin. Näiden kahden ryhmän väliin jäävällä 60 prosentilla on mahdollisuus liikkua enemmän.

Yrityisasiakkaita palvellessaan Jylhä on huomannut, että liikkumisesta kiinnostuneita löytyy aina tietty määrä – ja samoin niitä, jotka eivät koskaan osallistu liikunnalliseen toimintaan. Yhden näkökulman suomalaisten liikuttamiseen Jylhälle antoi Elixir-ohjelma, jonka tavoitteena oli motivoida ihmisiä liikkumaan. Katsojamäärät olivat teemaan ja lähetysaikaan nähden hyviä, mutta ohjelma ei saanut silti kovinkaan monia liikkeelle.

Sama pätee Jylhän mukaan liikunnan edistämiseen laajemmin. Lisääntynyt tietoisuus liikkumisen suotuisista vaikutuksista ei ole katkaissut fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän laskua. Mullistavaa keinoa liikuttaa suomalaisia ei ole löytynyt.

Hyvä liikunnanopettaja on innostava ja innostunut omasta työstään.

– Oikeasti tehokkain tapa saada ihminen motivoitumaan on sairastuminen. Monesti vakava sairaus ja kuolemanpelko motivoi parhaiten liikkumiseen ja liikuntaharrastuksen aloittamiseen.

Mihin jäi liikuntaresepti?

Jylhä ihmettelee, miksi liikuntareseptin käyttöönotto ei ole lyönyt läpi Suomessa. Ruotsissa lääkärit määräävät lääkkeeksi liikuntaa, mikä on muun muassa vähentänyt lääkkeiden käyttöä.

Suomessa olisi Jylhän mielestä siirrettävä painotusta loputtomasta sairaiden hoitamisesta ennaltaehkäisevään työhön. Hyvinvointialueiden perustamisen myötä ennaltaehkäisyn asema on kuitenkin heikentynyt. Yhtenä syynä on vastuunjaon jakautuminen: osa ennaltaehkäisystä kuuluu hyte-alueille ja osa kunnille. Resurssit on suunnattu sairauksien hoitoon ja niitä on vaikea ohjata ennaltaehkäisyyn.

Kukaan ei voi pakottaa ihmistä liikkumaan, joten Jylhä hakisi ratkaisua erilaisten kannustimien käytöllä. Eläkevakautusyhtiöt tukevat jo yritysten panostuksia työntekijöidensä hyvinvointiin, liikkumiseen ja terveellisiin elämäntapoihin. Jylhän mukaan yksityiset työntantajat ovat

työntekijöidensä liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi pidemmällä kuin julkinen sektori. Taustalla on yksinkertainen logiikka: töistä poissaolot ovat kuluera, joka näkyy tuloksessa.

– Kun julkisen sektorin talous on kriisissä, niin olen varma, että tähän tullaan kiinnittämään enemmän huomiota mitä tähän mennessä on tehty.

Kaikki kannattavat periaatteessa liikkumista

Jylhä kuuluu Rovaniemen kaupunginvaltuustoon ja -hallitukseen. Kaupungin päättäjille liikunta ja liikkuminen ovat hyviä asioita, joita kukaan ei vastusta. Jylhän mukaan onkin kysyttävä, kuinka voimakkaasti päättäjät ovat valmiita ajamaan liikkumista lisääviä päätöksiä. Hän arvelee valmiuden kasvaneen.

Kuntataloutta ei voida Jylhän mielestä tasapainottaa yksistään säästöillä, vaan tuottavuuden nousua on haettava mm. sairauspoissaoloja vähentämällä. Alkumetreillään olevan Suomi liikkeelle -ohjelman Jylhä näkee mahdollisuutena ja myönteisenä signaalina, joka kertoo valtion olevan valmis käyttämään budjettivaroja ihmisten työkyvyn ja jaksamisen parantamiseen. Eri asia on, miten hyvin toimet osuvat kohdalleen.

– Tavoitammeko oikeat ihmiset, vai valuuko raha aktiivisesti liikuntaa harrastaville, pohtii Jylhä.

Kolmannella sektorilla on oma roolinsa suomalaisten liikuttajina. Urheiluseurat tavoittavat etenkin lapset ja nuoret, ja asetelman pitää säilyä Jylhän mukaan jatkossakin. Aikuisväestön liikuttamiseen seurojen kannattaa lähteä, jos osaa ja tekijöitä löytyy. Jylhä näkee, että urheilu- ja liikuntaopistoja olisi käytettävä tehokkaammin hyväksi aikuisväestön liikkumisen lisäämiseksi. Hänen mukaansa opistoilla olisi kykyä tehdä suomalaisten liikuttamiseksi paljon enemmän kuin nyt tapahtuu.

Liikuntaa ei tarvitse harrastaa

Liikuntavinkkinä Jylhä suosittelee ottamaan käyttöön lempeän ja yksinkertaisen 365-harjoitusohjelman, jolla voi seurata liikkumisen kokonaismäärää pitemmällä ajalla. Kyse on itselle asetettavasta viikoittaisen liikkumisen tavoitteesta tunteina. Viikon päätteeksi muistiin merkitään poikkeama tavoitetuntimäärästä. Jos tavoitteena on tunti liikkumista päivässä ja toteutunut määrä on viisi tuntia, niin lukema on -2. Seuraavan viikon kymmenen tuntia muuttaa lukeman plus yhdeksi.

Viikoittaisen tavoitteensa voi suhteuttaa ajankäyttöön ja mahdollisuuksiinsa. Oleellista on oppia huomaamaan, etteivät satunnaiset vähäisen tai olemattoman liikkumisen viikot romuta päätavoitetta. Jylhä muistuttaa, että helpoin tapa lisätä liikkumista on liittää se jollakin tavalla työpäivän ympärille. Myös lihaskunnon ylläpitäminen korostuu iän karttuessa. Fyysinen työ on hyväksi päätteidensä ääressä kyyhöttävälle toimistoväelle, jos sitä on mahdollista tehdä esimerkiksi viikonloppuisin tai kesälomalla. Tärkeintä on pitää itsensä jollakin tavalla liikkeessä.

– Ajattelemme, että liikunnan harrastaminen ja liikkuminen ovat sama asia, mutta kenenkään ei tarvitse harrastaa liikuntaa, jos liikkuu riittävästi. Kannattaa muistaa, että liikkuminen ja liike ovat tärkeämpiä kuin liikunnan harrastaminen. ♦



Kuva: Tina Lindroos

Reijo Jylhä (s. 1960)

- Urheiluakatemiapäällikkö, Lapin urheiluakatemia 2023
- Huippu-urheilukoordinaattori, Lapin urheiluakatemia 2010–2014, 2018–2022
- Suomen hiihtomaajoukkueen päävalmentaja 2001–2006 ja 2014–2018
- Rovaniemen kaupunginvaltuuston jäsen 2021–
- Rovaniemen kaupunginhallituksen jäsen 2021–
- Kasvatustieteiden maisteri, Jyväskylän yliopisto 1989