

RIIKKA JUNTUNEN, LITM

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



Unisportin Personal Trainer -kurssilaisia kahvakuulaopissa.
Kuva: Unisport

Kurkistus kuplan ulkopuolelle

MITÄ SINULLE TULEE MIELEEN liikunnasta ja opiskelusta? Minä sukelsin suin päin omiin lukioaikoihini ja Liikunnalle opiskelemaan. Sporttia aamusta iltaan, omia treenejä, pelejä, hikeä ja huvia. En ole koskaan liikkunut ja urheilut niin paljon kuin lukiolaisena tai opiskelijana yliopistolla. Elin kuplassa, kuten suurin osa muistakin liikuntalaisista.

Meidän kuplaamme ei kuulunut liikkumattomuus tai liiallinen istuminen. Siirtyminen töihin urheilujärjestömaailmaan poksautti kuplani. Aktiivisesta ja liikkuvasta ihmisestä muutuini nopeasti paikallaan istuvaksi työntekijäksi. Uusi työ toi minulle myös uusia mahdollisuuksia katsella kuplani ulkopuolelle.

Pääsin perehtymään korkeakouluissa opiskelevien liikkumiseen – tai paremminkin liikkumattomuuteen – työryhmässä, joka päivitti korkeakoululiikunnan suosituksia (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2018). Taustamateriaalistanne kävi ilmi, että korkeakouluopiskelija istuu vuorokaudessa keskimäärin yli 11 tuntia. Siis 11 tuntia! Kun tuohon tuntimäärään lisätään nukkuminen ja liikkuminen paikasta toiseen, kaupassa käyminen ja muut päivittäiset askareet, ei opiskelijan päivään mahdu liikuntaa tai urheilua.

Tiedämme hyvin fyysisen kunnon merkityksestä enemmän kuin koskaan ennen. Silti olemme luoneet nuorille järjestelmän, joka kannustaa heitä oppimaan ja valmistautumaan kohti työelämää pysymällä paikallaan ja liikkumattomina lähes puolet vuorokaudesta.

Siekkinen et al. (2021) murensivat nuorten liikunnalliseen elämäntapaan kohdistuneet toiveeni artikkelissaan toisen asteen opiskelijoiden mielipiteistä liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Paljon liikkuvat nuoret ovat harvinaisuus: lukiolaisista yhdeksän prosenttia ja ammattiin opiskelevista kuusi prosenttia liikkui päivittäin tunnin reippaasti. Toisaalta liian vähän liikkuvia oli lukiolaisista 18 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 36 prosenttia. Mitä enemmän tuloksia lukee, sitä synkemmäksi mieli muuttuu. Olemmeko hävinneet tämän pelin lopullisesti?

Ainoa myönteinen asia on, että neljä nuorta viidestä haluaisi liikkua nykyistä enemmän. Ehkä emme ole aivan vielä menettäneet mahdollisuutta muutokseen. Selvää on kuitenkin, että jos haluamme onnistua liikunnan ja opiskelun vaikeassa yhdistelmässä, meidän pitää uskaltaa tehdä muutakin kuin hankkia jumppapalloja ja puolapuita. Artikkeleita on julkaistu, asiantuntijat ovat puhuneet, tutkittua tietoa on hyödynnetty. Nyt on tekoja aika. Kannattaisiko tässä vaiheessa kuunnella, miten nuoret itse asian ratkaisivat.

LÄHTEET:

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry 2018. Korkeakoululiikunnan suositukset. Korkeakoululiikunnan suositustyöryhmän loppuraportti (1.3.2018).

Siekkinen K., Kujala J., Kallio J., Hakonen H. & Tammelin T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Liikunta & Tiede 58 (1), 86–94.

MARIKA UUSI-ILLIKAINEN

liikunnan yhteiskuntatieteiden maisteriopiskelija
Jyväskylän yliopisto
hallitusaktiivi eri liikuntajärjestöissä

Enemmän opiskelijoita liikunta- ja urheilujärjestöjen hallitukseen

ALOITTAESSANI LIIKUNNAN YHTEISKUNTATIETEIDEN maisteriopinnot pohdin kovasti mahdollisuksiani päästä eri liikunta- ja urheilujärjestöjen hallitustehtäviin. Selvitin tehtäviin hakiessani mahdollisuutta tavoitella hallituspaikkaa opiskelijaedustajana. Paikkoja oli vähän tarjolla. Yleensä tilanne liikunta- ja urheilujärjestöjen hallituksissa ei ole monimuotoisuuden näkökulmasta hyvä. Naisten ja nuorten osuus on pieni, ja urheilijajäsenten asema heikko.

Liikunta- ja urheilujärjestöjen hallitukseen tarvitaan lisää opiskelijoita. Yleensä opiskelijat ovat tavanomaisessa roolissa hallitustehtävissä, mutta joissakin järjestöissä he osallistuvat kokouksiin opiskelijajäsenelle varatulla paikalla ilman äänivaltaa. Opiskelijoiden etenemistä hallitustehtäviin hidastavat moninaiset esteet, kuten opiskelijujen ja muun elämän yhteensovittaminen, taloudelliset ja hyvinvoinnin kysymykset. Lisäksi opiskelijajäsenten hallituspaikkoja on kovin vähän tarjolla.

Usein liikunta-alalle pyrkivät korkeakouluopiskelijat kilpailevat samoista hallitustehtävistä jo alalla pidempään toimineiden kanssa. Liikunta-alan korkeakouluopiskelijat ovat merkittävä osa suomalaista liikuntakulttuuria. He ovat aktiivisia liikunnan harrastajia ja usein liikunta- ja urheilujärjestöjen jäseniä. Opiskelijat ovat myös tulevaisuuden liikunta-alan työntekijöitä ja luottamushenkilöitä.

On tärkeää pyrkiä kaikin keinoin vähentämään ja hävittämään sukupuoleen ja ikään liittyviä stereotyyppioita. Lisätään opiskelijoiden vaikuttamismahdollisuuksia ja tuetaan yhdessä opiskelijoiden kiinnostusta osallistua hallitustehtäviin. Liikunta- ja urheilujärjestöjen on tehtävä hallituksen jäseneksi hakuprosesseista avoimia. Näin kuka tahansa, myös opiskelija, voi hakeutua hallituksen jäsenehdokkaaksi. Rekrytointiprosessit eivät aina tunnista opiskelijoiden osaamista ja potentiaalia, mikä estää opiskelijoiden etenemisen hallitukseen ja ylimpään johtoon.

Hallitustehtäviin nouseminen on kiinni opiskelijan omasta aktiivisuudesta, osaamisesta, kokemuksesta, rohkeudesta ja verkostoitumisesta. Yksilön oman aktiivisuuden lisäksi tarvitaan ihmisiä, jotka uskaltavat nostaa esille opiskelijoiden vaikuttamismahdollisuudet liikunta- ja urheilujärjestöissä. Tarvitaan myös ihmisiä, jotka kannustavat nuoria ja opiskelijoita näissä tehtävissä. Jos hallituksissa on ihmisiä, jotka eivät tunne opiskelijoita, niin he voivat ottaa yhteyttä liikunta-alan oppilaitoksiin tai opiskelijajyhdistyksiin.

Uudistusten vauhdittamisessa raha on usein paras väline, mutta suositukset ja kiintiöt ovat myös keinoja edistää muutosta. Euroopan unionin vuonna 2022 julkaistut urheilun tasa-arvosuositukset edellyttävät 50 prosentin sukupuolikiintiöitä kaikissa päättävissä elimissä. Nämä suositukset tarjoavat hyvän lähtökohdan myös opiskelijaedustajan kiintiöimiseksi liikunta- ja urheilujärjestöjen hallitukseen. Suositukset perustuvat ajatukseen, että monimuotoisuus vahvistaa hallitusten toimintaa. Liikunta- ja urheilujärjestöjen hallitusten opiskelijakiintiö edistäisi myös monimuotoisuutta ja vahvistaisi hallitusten toimintaa.

Monimuotoisuuden lisääminen on liikunta- ja urheilujärjestöjen uudistuksen keskeinen muutostekijä. Monimuotoiset hallitukset tekevät parempia päätöksiä. Alan opiskelijoilla on varmasti ajatuksia, joilla haastetaan järjestöihin vakiintuneet toimintamallit ja uudistetaan keskustelua. On tärkeää, että opiskelijoilla on äänivalta liikunta- ja urheilujärjestöjen hallituksissa. Opiskelijajärjestöjen hallituksissa.

Opiskelijajärjestöjen hallituksissa voi toteutua esimerkiksi siten, että sääntöjen mukaan hallituksessa on oltava yksi opiskelijajärjestöjä. Tehtävään tulisi esimerkiksi opiskelijajärjestöjen järjestämässä vaalissa valittu edustaja. Hallitustehtävästä kiinnostunut opiskelija voi myös hakea sitä avoimesti sekä pyytää opiskelijajärjestöltä tuen ehdokkuudelleen.

Opiskelijajärjestöjen hallitukseen voi toteutua esimerkiksi siten, että sääntöjen mukaan hallituksessa on oltava yksi opiskelijajärjestöjä. Tehtävään tulisi esimerkiksi opiskelijajärjestöjen järjestämässä vaalissa valittu edustaja. Hallitustehtävästä kiinnostunut opiskelija voi myös hakea sitä avoimesti sekä pyytää opiskelijajärjestöltä tuen ehdokkuudelleen.

Voisimme luvata, että tänä vuonna pyrimme liikunta- ja urheilujärjestöjen hallituksessa keskustelemaan siitä, miten opiskelija voi päästä mukaan hallitukseen. Kun edistämme opiskelijoiden mahdollisuuksia päästä mukaan järjestöjen hallitustehtäviin, tuemme samalla tasa-arvoisempaa ja monimuotoisempaa liikuntakulttuuria. Hyvät kokemukset hallitustyöskentelystä vahvistavat opiskelijan uskoa itseensä ja omaan ammattitaitoonsa.

Hallitustehtävät tuovat kokemusta päätöksenteosta, päätöksiin vaikuttamisesta ja järjestöjen hallinnollisten tehtävien tuntemusta. Lisäksi valmistuessaan opiskelijajärjestöillä on valmiiksi verkostoja. Joissakin opinnoissa opiskelija voi saada opintopisteitä luottamustehtävistä. Liikunta-alaa opiskeleva ja alalle tuleva ammattilainen on liikunta- ja urheilujärjestöille mahdollisuus, jota ei kannata jättää käyttämättä. ♦

Liikunta-alaa opiskeleva on liikunta- ja urheilujärjestöille mahdollisuus.

MATTI HAKAMÄKI

erikoissuunnittelija
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
matti.hakamaki@jamk.fi

Liikkuvaa kansakuntaa ei voi voittaa

Liikuntapoliittisten linjanvetojen perusteella päämääränä näyttää olevan suomalaisten toimintakyvyn turvaaminen.

SUOMEN JULKISTA LIKUNTAPOLITIikkaa on tavattu kuvata erityisesti liikuntalain toteuttamisena, laissa hahmoteltuihin tavoitteisiin pyrkimisenä siinä määriteltyjen lähtökohtien, valtuuksien ja vastuujakojen puitteissa. Tärkeimmät kehittämissuunnitelmat määräytyvät poliittisesti eli ne sovitaan hallituskauden toistuvia linjausten tarkistamisen paikkoja ovat esimerkiksi hallituksen puoliväliriihet. Edellytykset luodaan resurssilla, eli eduskunta vahvistaa vuosittain valtiontalousarvion ja täydentää sitä lisätalousarvioilla.

Yli hallituskauden tähtäviä pyrkimyksiä on linjattu muun muassa vuoden 2018 liikuntapoliittisella selonteolla, jolla tavoiteltiin pohjien luomista koko 2020-luvun liikuntapolitiikalle. Selonteossaan silloinen valtioneuvosto käsittelee liikuntaa poikkihallinnollisena ilmiönä. Heti alkuluvuissa kerrottiin, että selonteon lähestymistapa liikuntaan on liikunta itseisarvona eikä pelkästään välinearvona.

Samassa luvussa määriteltiin kuitenkin arkiliikunnan, terveysliikunnan, terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan, soveltavan liikunnan ja liikuntaneuvonnan käsitteet, mitä kautta välinearvo tuli selväksi. Toisaalta esimerkiksi soveltava liikunta perusteltiin myös sillä, että "(l)iikkuvaa kansakuntaa ei ole aidosti liikkuvaa, jos se ei kykene tarjoamaan myös liikuntarajoitteisille mahdollisuuksia liikunnan iloon." (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018).

Poikkihallinnollista sen olla pitää

Liikuntapoliittisessa selonteossa mainittu ilmiön poikkihallinnollisuus näkyy siten, että liikuntapolitiikkaa varten asetettiin erityinen liikuntapoliittinen koordinaatioelin (LIPOKO). Siinä taas oli edustus eri ministeriöistä ja vielä omassa kategoriasaan asiantuntijajäsenet eri koulutus- ja asiantuntijaorganisaatioista. Lisäksi elimen alaisuuteen koottiin viisi työryhmää. Idea ei ollut ihan uusi, vaan osittain LIPOKO jatkoi aiemman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan neuvottelukunnan (TEHYLI) ja sitä edeltäneen Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan (TELI) työtä ja perinnettä. (Liikuntapolitiikan koordinaatioelin LIPOKO 2020–2023)

Ensimmäisen LIPOKO:n työskentelyyn kuului paitsi koordinoita, arvioida ja seurata eri ministeriöissä tehtävää liikku-

misen edistämistyötä myös käsitellä valtakunnallisen liikumisen edistämisen Liikkuvat-kokonaisuuden asioita sikäli kun kokonaisuus edellytti ministeriöiden välistä yhteistyötä ja koordinoitua. Tässä mielessä LIPOKO:n tehtävänänto oli hieman erilainen kuin liikuntalakiin perustuvan Valtion liikuntaneuvoston, joka on laissa määritelty opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelimeksi ja jolle on sälytetty arvioimisen, lausumien ja aloitteiden tekemisen lisäksi liikunnan kannalta laajakantoisten ja periaatteellisesti tärkeiden asioiden käsitteleminen. (Liikuntalaki 390/2015.)

Vuoden 2024 talousarviossa kohdennettiin 20 miljoonaa euroa **Petteri Orpon** hallituksen ohjelmaan kirjatus poikkihallinnollisen Suomi liikkeelle -ohjelman toteuttamiseen. Valtion liikuntaneuvoston näkemyksen mukaan varattu raha on tärkeä kohdentaa eri hallinnonalojen toimintoihin ja nimenomaan hallitusohjelmaan kirjattuihin Suomi liikkeelle -ohjelman toimenpiteisiin.

VLN:n lausunnossa on lihavoituna korostettu sitä, että *"kaikki eri hallinnonaloille kirjatut toimenpiteet saadaan käyntiin ja kukin hallinnonala sitoutuu ohjelman kirjauksiin"*. (Valtion liikuntaneuvosto 2023.) Kirjauksesta välittyy vaikutelma, että ihan itseksensä eri hallinnonalojen yhteistyö ei tapahdu, vaan toimi- sekä neuvottelukunnille ja muille koordinaatioelimille on aito tarve. Suomi liikkeelle

-ohjelmaa seuraava ja johtava työryhmä onkin jo kuusiministerinen. (Valtioneuvosto 2023.)

Maa, kansa, valtakunta, kansakunta ja isänmaa. Eivät ne liikkahda ilman poikkihallinnollisia toimikuntia, ohjelmia ja koordinoivia elimiä.

Eduskunta ja kansalaisjärjestöt toimintakyvyn takaajina

Toisinaan eduskuntakin on ollut aloitteellinen, eikä vain hallituksen esityksiin reagoiva. Esimerkiksi vuonna 2003 tulevaisuusvaliokunta tilasi filosofi **Pekka Himaselta** katsauksen sen ajan syviin haasteisiin. Ratkaisuehdotukset kansakunnan fyysisen terveyden kohentamiseen olivat ne perinteiset: kotien tuki lapsille, työpaikkaliikunta ja kansallinen liikkumisohjelma, jossa Yleisradio olisi mukana ja urheilusankarit **Teemu Selänneestä Kalle Palanderiin** puhumassa. (Himanan 2004.)

Taaemmas on katsottu myöhemminkin. Eduskunnan urheilukerho haastoi vuonna 2015 Ruotsin liikuntamaaotteluun eli vuoden 1941 maaottelumarssin uusintaan kansalaisten liikunnan lisäämiseksi. Kansakuntien kisailua varten piti perustaa työryhmä. Suunnitteluun saatiin valtion talousar-

*Eduskunnan
urheilukerho haastoi
vuonna 2015 Ruotsin
liikuntamaaotteluun.
(...) Hanke ei edennyt.*

vioon määrärahaakin. (Valtiovarainministeriö 2016.) Hanke ei silti edennyt.

Suomen kaltaisissa yhteiskunnissa valtakunnan alueella asuva kansa on tyypillisesti järjestäytynyt kansalaisjärjestöiksi, joiden suhde valtioon on ollut läheinen ja siihen limitynyt. Urheiluväen järjestöjen kattojärjestöistä *Suomen Valtakunnan Urheiluliitto* ja *Valtakunnallinen liikuntajärjestö Valo* kantoivat vielä nimissään muistumaa valtakunnasta kansalaisten toimialueena, kunnes liikunta ja urheilu lopulta siirtyivät olympiarenkaiden alle.

Olisi voinut luulla, että tämä olisi merkinnyt urheiluväen järjestön siirtymistä vaikkapa kohti näkemystä huippu-urheilusta happena, jota maailman liikkuvien urheilukansakunta hengittää. (Huippu-urheilun muutosryhmä 2011.) Kansallinen tehtävä liikunnan tai liikkumisen edistäjänä ei kuitenkaan jäänyt pois vaan päinvastoin: Suomi – Toimintakykyinen maa ja kansa on kansallisen olympiakomitean syksyllä 2023 lanseeraama konsepti, samalla kertaa missio, visio, lupaus ja toiminnan tarkoitus. (Suomen Olympiakomitea 2023.)

Näiltä pohjilta kansan toimintakyky lopulta näyttää olevan se yksi kansallisesti valittu itseisarvoinen päämäärä.

Samaan aikaan toisaalla

Kansallisten päämäärien lisäksi tasoja on muitakin. Etenkin 1990-luvun alusta Suomi on ollut yhä kiinteämmin osa eurooppalaisen talousalueen ja sitä tukevan yhteisen identiteetin rakentamista. Ja jos käsitystä eurooppalaisuudesta ei ole ollut, se on täytynyt keksiä. Kulttuuripolitiikan kentällä se on tarkoittanut paitsi kansallisvaltioista erillisten alueellisten ja paikallisten piirteiden korostamista myös yhteisen eurooppalaisuuden tuottamista eli kulttuuriperinnön löytämistä, tunnistamista, tunnustamista ja vaalimista.

Urheilun areenalla jotain sinne päin olisi voinut ja saataisi edelleen olla urheilun eurooppalaisen mallin näkeminen jonain yhteisenä arvona (esim. Häkli 2023). Voi olla, että näin käy, jos ja kun mallin koetaan olevan uhattuna. Ristiriita eurooppalaisen vapaan taloudellisen kilpailun periaatteen kanssa voi tulla siinä tilanteessa, kun joudutaan ottamaan kantaa, millä perusteilla erilaisiin puhtaasti taloudellisista intresseistä perustettaviin liigoihin osallistuminen ja perustaminen voidaan estää, ja toisaalta miten liigat voidaan sulkea tai avata niihin pyrkiviltä. (Euroopan unionin tuomioistuimien 2023.) ♦

LÄHTEET

Euroopan unionin tuomioistuimien 2023. Judgment of the Court in Case C-333/21 | European Superleague Company., lehdistötiedote, jossa linkki asiakirjoihin <https://curia.europa.eu/jcms/upload/docs/application/pdf/2023-12/cp230203en.pdf>

Himanen, Pekka. 2004. Välittävä, kannustava ja luova Suomi. Katsaus tietoyhteiskuntamme syviin haasteisiin. Tulevaisuusvaliokunta. Teknologian arvioiteja 18. Eduskunnan kanslian julkaisu 4/2004. https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/ekj_4+2004.pdf

Huippu-urheilun muutosryhmä 2011. Uudistuva huippu-urheilu Suomessa 2010–luvulla Muutosryhmän väliraportti suomalaisen huippu-urheilun uudistamiseksi 17.11.2011.

Häkli, Tuomas. 2023. Eurooppalaisen urheilun malli toimii puutteellisesti EU:n urheilupolitiikassa. Liikunta & Tiede 5/2023

Liikuntalaki 390/2015

Liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO) 2020–2023 Toimikauden raportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: 2023:31 https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/18457c06-8c2f-47b2-98d8-08bc5eea256f/23d229a0-db8b-46cf-8308-a65f868fc977/RAPORTTI_20230901111117.PDF

Suomen Olympiakomitea 2023. Suomi Toimintakykyinen maa ja kansa. Sivusto ja esite <https://www.toimintakykyinensuomi.fi/mistaton-kyse/> sekä ja graafinen ohjeisto: https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/MEDIAPANKKI/2.+Toimintakykyinen+Suomi/1.+Toimintakyky_GRAAFINEN+OHJEISTO.pdf

Valtion liikuntaneuvosto 2023. Valtion liikuntaneuvoston lausunto talousarvioesityksestä 2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/lausunto-talousarvioesityksesta-2024/>

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018. <https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf?t=1540454134000>

Valtioneuvosto 2023. Ministerityöryhmä sopi Suomi liikkeelle -ohjelman rahoituksesta ensi vuodelle <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/ministerityoryhman-sopi-suomi-liikkeelle-ohjelman-rahoituksesta-ensivuodelle>

Yhdistelmä valtion ajantasaisesta talousarviosta vuodelle 2024. https://budjetti.vm.fi/indox/tae//2016/aky_2016.jsp

Liikunnan kivijalka rakennetaan arjen toimivuudella

Keskustelu liikunnan ja painon yhteyksistä johdattaa pohtimaan liikuntaa määrittäviä tekijöitä. Lihomista laajemmin liikuntakäyttäytymistä selittää arjen kokonaisuus. Arki on liikunnan kivijalka, jonka kunnosta myös liikuntaväen on syytä olla huolissaan.

TAUDIT JA SODAT TAPPAVAT. Mediakirjoittelun perusteella tautien ja sotien ohi vaarallisimmiksi tappokoneiksi ovat 2000-luvulla nousseet liikkumattomuus ja lihominen. Tuskin kukaan on välttynyt otsikoilta ”Istuminen tappaa” tai ”Läski tappaa”. Suomalaiset kyllä juoksevat, mutta vain nopeiden nautintojen ja hetken hurman perässä. Laiskuus taittaa matkaa niin hitaasti, että lihavuus ja lääkehoidot saavuttavat sen helposti. Tietoa valistuneista valinnoista kyllä on, mutta kun liha on heikko, jäljelle jää vain aikomus.

Siitä kumpi on yhteiskunnalle suurempi taakka, liikkumattomuus vai lihavuus, on kisailtu jo jonkin aikaa. Vähemmän huomiota on uhrattu ilmiöiden yhteistarkastelulle. Syksyllä 2023 keskustelu onneksi näiltäkin osin aktivoitui **Pekka Matomäen** ja **Leena Pirkolan** artikkelin (Liikunta & Tiede 5/2023) käynnistämänä.

”Meillä on oikeasti kaksi ongelmaa: lihominen ja liikkumattomuus”, arvioi UKK-instituutin johtaja **Tommi Vasankari** (HS 25.11.2023). Toimenpiteet väestön painon hallintaan ovat hänen mukaansa vielä vaikeampia kuin saada yksilöille liikumista arjessa. Tämä näkyy muun muassa vaalikentillä: ”*Harva poliitikko julistaa, että nyt laihdutetaan kansaa viisi kiloa per henkilö; liikkuminen on kivampi juttu*” (Vasankari Liikuntalääkätieteen päivillä 29.11.2023). Niin, olikohan tuossa peruste sille, että meillä on *Suomi liikkeelle* -ohjelma eikä *Suomi vaa’alle* -ohjelma?

Vaikka erilaisia toimenpiteitä tarvitaan, Vasankariakaan ei kiistä painon ja liikkumisen yhteyttä. Tiedämme, että liikunta voi tukea painonhallintaa ja lisätä hyvinvointia. Ja toisin päin: painonhallinta muun hyvinvoinnin ohella todennäköisesti lisää liikuntaa ja mahdollistaa sen jatkuvuuden myöhäiselle iälle. Todellisuudessa kuitenkin käy usein kuten humoristi **Irvin S. Cobble** (1876–1944): ”*En tee mitään pitääkseni painoni kurissa, sillä painoni pitää minut kurissa.*”

Käsillä on muna–kana-ongelmaan rinnastuva kysymys: kumpi ensin, kannattaako satsata liikunnan lisäämiseen, jotta hyvinvointi (mm. painonhallinta) paranisi, vai ensin kohentaa hyvinvointia, jotta liikunta olisi todennäköisempää? Toistaiseksi on haluttu korostaa liikuntapää edellä etenemistä. Mutta perusteita löytyy myös liikunnan taustoja painottavan lähestymistavan puolesta.

Liikuntalääkätieteen professori **Heikki Tikkanen** viittaa **Harald Hirmuinen** -strippisarjakuvaan, jossa tri Shokki sanoo painonpudotuksesta: ”*Harald, sinun tulisi harjoitella, jotta voit sit harjoitella.*” (laakarilehti.fi 1.2.2023) Olisi siis onnistuttava pitämään kansakunta sen verran hyvässä hapessa, että lii-

kuntasuosituksot suostuttaisiin vastaanottamaan ja ne kyettäisiin toteuttamaan. Näin ajatellen koettu hyvinvointi – muun muassa painonhallinta – on vahva kivijalka liikkumiselle.

Liikkumattomuus johtuu usein sairaudesta (mm. lihavuudesta) tai muusta rajoitteesta. Kun toimintakyvyn määrittelyssä otetaan huomioon paitsi fyysinen toimintakyky myös psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky, suomalaisista toimintarajoitteisia on arviolta 15–20 prosenttia. Panostusten keskittäminen tämän ”murhemiljoonan” hyvinvoinnin parantamiseen olisi paitsi liikunnan myös kansantalouden näkökulmasta tuottoisa sijoitus.

Mutta onko liikuntaväellä malttia laskeutua liikuntapolitiittisista torneistaan ja katsoa elämää arjen näkökulmasta ja yli totuttujen reviiirirajojen? Ravitsemustieteen professori **Mikael Fogelholm** taipuu näkemykseen, että sekä ravitsemuspolitiikka että liikuntapolitiikka sopisi ymmärtää apupolitiikoiksi: ”*Olisi tiettyjä päälinjoja, ja sitten olisi tällaisia apupolitiikkoja kuten ravitsemus ja liikunta, joita tarvitaan useampaan linjaan. Kyllä liikuntapolitiikka on tässä mielessä samanlaisessa asemassa kuin ravitsemuspolitiikka*” (Liikunta & Tiede 4/2017). Toistaiseksi liikuntapolitiikassa on ajateltu toisin päin: muiden politiikkalohkojen odotetaan toteuttavan liikuntapolitiittisia pyrkimyksiä eli toimivan apupolitiikkoina. Tulokset ovat olleet lupaavia, mutta vain lupaavia.

Sen rinnalla, että toteutetaan liikunnan ja painonhallinnan täsmäohjelmia, soisi laajennettavan näkökulmaa ja panostettavan arjen kivijalan vahvistamiseen. Se tarkoittaisi liikuntapuheen siirtämistä hetkeksi taustalle ja tuen näkyvää osoittamista asiantuntijatahoille, jotka pyrkivät hoitamaan sairauksia, poistamaan terveyden epätasa-arvoa, edistämään yhdenvertaisuutta, vaikuttamaan elintapoja ohjaavaan ympäristöön, vahvistamaan kasvatuksen ja koulutuksen mahdollisuuksia jne. Toki mainittuja teemoja on ollut myös liikunta-agendalla, mutta vain liikuntatavoitteita optimoiden ja niille alisteisina.

Olisi kutkuttavaa nähdä Suomen Olympiakomitean vaativan lapsikäyhyiden vähentämistä, Valtion liikuntaneuvoston liputtavan terveysperusteisen veron puolesta, UKK-instituutin kannattavan perusasteen jälkeisen tutkinnon varmistamista jokaiselle nuorelle, Liikuntatieteellisen Seuran ilmaisevan vakavan huolensa vanhuspalveluiden tilasta jne.

Liikuntasuhteessa on kyse enemmän kuin suhteesta pelkästään liikuntaan. Vaikka ihmisillä on viime kädessä vastuu omasta itsestään, he valitsevat elintapansa – myös liikuntatapansa – arjen ympäristön asettamissa rajoissa. Liikunnan arvoa ei vähennä se, että arjessa on sitä tärkeämmiksi arvotettuja asioita kuten laaja-alainen hyvinvointikokemus, hyvä koulutus ja riittävä toimeentulo. Kun ne ovat kunnossa eli muodostavat kivijalan, hoituvat helpommin myös liikunta-asiat ja painonhallinta. ♦

HANNU PELTTARI
tietokirjailija
hannuspurs@icloud.com

Olympialaiset kisat – altius, iustus?

HITAASTI ON HAVAHDUTTU HUOMAAMAAN olympialiikkeen ongelmallinen askellus perinteisten läntisten demokraatioiden arvojen tallaajana. Kuitenkin jo urheilupesun kantaisä, **Adolf Hitler**, heitti määrän rätiin urheilun reiluudelle ja rehtiydelle vuonna 1936. Päätoimittaja **Jari Kupila** havahtui kyselemään olympialiikkeen arvojen perään Liikunta & Tiede -lehden (5/23) pääkirjoituksessa ja kallistui siihen, että Suomi voisi hylätä koko tradition ainakin kansallisen urheilun ja liikunnan organisoimisen nimikilpenä (Suomen Olympiakomitea). Hyvä on tosiaan kysyä, tarvitaanko olympialiikettä enää. Hyvässä seurassahan tämä kysymys esitetään, koska **Urho Kekkonen** esitti sen yli 50 vuotta sitten yhä ajankohtaisessa Jyväskylän sporttipuheessaan.

Kyseenalaistin vuonna 2020 *Diktaattori katsomossa* kirjassani olympiakisojen järkevyyden niiden megalomaanisen paisumisen vuoksi. Kukaan ei enää pysty seuraamaan koko kisaohjelmaa kuten vielä 1950-luvulla. Luettelin lajeja, jotka eivät menestyäkseen tarvitse olympiakisoja: jalkapallo, tennis, golf, baseball, koripallo, rugby ja jääkiekko. Nämä ovat esimerkkejä lajeista, joissa arvokkaimpia kruunuja ei jaeta olympialaisissa, vaan lajin omista karkeloissa. Olympiakisat asettuvat vähäteltäväksi näiden lajien parissa.

Ahneuksissaan Kansainvälinen Olympiakomitea haalii kisoihin kuitenkin yhä tiheimmällä kammalla lisää lajeja. Jotkut niistä tuntuvat urheilullisesti ja katsojajystävällisyydessään perustelluilta, kuten kiipeily. Mutta mitä lisäarvoa tulee katsojien näkymättömissä tapahtuvasta lainelautailusta tai uinti- ja venelajien sekä talvisten tempulajien tolkuttomasta määrästä? Ja nyt sinne ollaan tuuppaamassa juoksun ja soudun yhdistelmää nimihirviöllä ”coastal-soutu”, jossa ei ole mitään uutta eikä omaperäistä.

Politologi-kirjailija, aktivisti ja entinen urheilija **Jules Boykoff** on yksi sitkeimpiä olympialiikkeen kriitikkoja korruption, olympiarakentamisen tuhailun, ihmisoikeuksien ja urheilijoiden poliittisen vaimentamisen vuoksi. Silti Ranskassa istuva presidentti **Emmanuel Macron** valmistautuu *The Economist* -lehden arvion mukaan kiillottamaan kilpeään ja yhdistämään kansaansa Pariisin kesän 2024 olympiahohteessa. Juna jatkaa siis tuttua kulkuaan. Ja mikäpä on jatkaessa, kun sponsoreita on viidelle renkaalle riittänyt.

Pääsponsorit ovat Yhdysvalloista ja Japanista täydennettynä kiinalaisella Alibaballa. Eurooppalaisia yrityksiä ei pääsponsorien joukkoon yllä.

Olympiakisat ovat rikki sekä organisatorisesti että arvoperusteisesti. Pakko on kuitenkin myöntää, että hyvin on yli sadan vuoden takainen aristokraattijoukko onnistunut epädemokraattisessa hankkeessaan. Olemme olympiarenkasiin rakennetun brändin sokaisemia. Kun nyt näyttää olevan niin, että KOK taipuu kuuntelemaan meille vieraiden arvoyhteisöjen ääntä esimerkiksi yrittäessään saada Venäjää joistain porteista mukaan kisoihin, niin miksi me katsomme tätä hiljaa?

Ehkä siksi, että eipä näytä olevan vaihtoehtoa kansainvälisessä urheilussa. Suurin laji, jalkapallo, näyttää esimerkkiä. FIFA ajaa MM-kisojen isäntämaaksi yhtä arvomaailmaltaan kauheinta valtiota, Saudi Arabiaa. Ei taida peli parantua olympiarenkaiden ulkopuolella? Urheilujärjestöissä suhmuroida ja äänien ostaminen on pitkä perinne. Kysykää vaikka **Carl-Olaf Homénilta Primo Nebiolosta!**

Maaailma on mennyt rikki, demokratiat ovat häviämässä. Pahasti näyttää, että maailma menee yhä enemmän rikki Ukrainan sodan, Lähi-Idän, **Donald Trumpin** ja pakolaisvirtojen vuoksi. Ei urheilu ole koskaan onnistunut maailmaa korjaamaan, vaikka se on isoja yhteisiä kokemuksia hetimitäin tarjonnut. Olisiko nyt otettava lusikka siihen käteen, joka organisoii kansainvälistä urheilua arvoyhteisöpohjaisesti. Mitä enemmän urheiluliike paasaa kulkevasa politiikan yläpuolella, sitä syvemmin poliittiseksi se muuttuu. Ollaan avoimesti poliittisia ja poltetaan korruptoituneet olympiarenkaat ja muodostetaan perinteisten toimivien demokraatioiden oma urheilurinki.

Onhan tämä mahdollista; mallia voi hakea, vaikka vuosien 1925–1937 työläiskisoista. Eiköhän Euroopasta ja Australiasta löydy muutama sponsori meillekin samaistuttavan arvomaailman urheiluriennoille. Ja arvopohja voidaan lyhentää muotoon *altius, iustus*: kisataan moraalisesti korkeatasoisesti ja oikeudenmukaisesti.

Kilpailukoot diktaattorien, naisten halventajien sekä ihmisoikeuksia ymmärtämättömien yhteisöt omilla leirinuotioillaan. Näinhän Hitlerin oppipoika **Vladimir Putin** on jo ehdottanut. ♦

*Olympiakisat
ovat rikki sekä
organisatorisesti että
arvoperusteisesti.*