



Kuva: Antero Aaltonen

JARI KUPILA

# Pelastetaan liikunta urheilulta - ja liike liikunnalta

Olisi hyvä oivaltaa, ettei liikkumattomuus vähene sillä,  
että ryntäämme suin päin lisäämään liikkumisen edellytyksiä.  
Suomi liikkeelle -ohjelma on hyvä avaus, mutta kaipaa vielä  
strategisen ideansa kirkastamista.

**K**UN SUOMEA PATISTETAAN NYT HALLITUSOHJELMAN KIN VOIMALLA liikkeelle, olisi syytä malttaa hetki ennen kuin kirjaamme eteenpäin tekemään liikkumista lisääviä tekoja.

Asiaan kun liittyy yksi keskeinen peruskysymys, jota on pohdittu yllättävän vähän, vaikka sen luulisi olevan koko aihepiiriin liittyvän strategisen ajattelun ydin. Kysymys on seuraava:

Kun laitamme Suomea liikkeelle, kumpi on päätavoite – liikkeen lisääminen vai liikkumattomuuden vähentäminen?

Kysymys voi äkkiä ajatellen kuulostaa saivartelulta, mutta sitä se ei ole.

Edessämme on mittava haaste, joka vaatii koko liikuntaan liittyvän toimintakulttuurin hahmottamaan omaa rooliaan uusiksi. Sellainen prosessi ei lähde liikkeelle oikeaan suuntaan ilman äärimmäisen kirkasta strategista ideaa.

Tärkeä osa kaikkea strategiatyötä on tavoite. Tavoite kun tapaa olla toiminnan tärkein ohjaaja.

## Tavoite ohjaa toimintaa

Hallitusohjelman liikuntakirjaukset ovat monin tavoin ansiokkaita. Ensimmäistä kertaa koskaan on missään hallitusohjelmassa näin paljon asiaa liikunnasta ja sen yhteiskunnallisesta tarpeellisuudesta. Lisäksi on tunnistettu



lopultakin se, miten laaja-alaisesta ja kauas perinteisen liikuntasektorin hallinto- ja ajatusrajojen yli ulottuvan prosessin tarpeesta nyt on kyse.

Tarvitaan kuitenkin kirkkaampaa strategista linjausta siitä, mikä tämän keikan varsinainen ydintavoite on. Ennen sitä ei kannattaisi alkaa hosua yhtään mitään.

Kun tavoite selkeytyy, alkaa hahmottua tärkeitä jatkokesymyksiä. Niiden ytimessä on kysymys roolituksesta, vastuista. Siis siitä, minkälaisia toimijoita tavoitteen toteutus vaatii mukaan – ja ennen kaikkea, mikä on se taho, jolla on Suomen liikkeelle laittamisessa johtajuus?

Hallitusohjelma ei osoita kaipaamaansa prosessia minäkään tahon vastuulle. Jossakin vetovastuun pitäisi kuitenkin olla, muuten tässä ei päästä koskaan millään linjakkaalla tavalla liikkeelle.

Kenellä johtajuus siis on? Ministeriöllä? Kunnilla? Olympiakomitealla? Liikuntayrittäjillä? Sote-alueilla?

Kuka kutsutaan A-Studioon vieraaksi kommentoimaan, kun seuraavan kerran tulee joku tilasto siitä, että koululaiset liikkuvat liian vähän ja työikäiset sairastavat liikaa?

Tähän ei kuitenkaan kannata vastata ennen kuin tiedämme, olemmeko lisäämässä liikettä vai poistamassa liikkumattomuutta.

Johtajuuden ohella vastaus peruskysymykseen selvittäisi myös kuvaa siitä, mitä jatkossa olisi viisainta tehdä. Asiat, joilla lisätään liikettä, kun ovat eri asioita kuin ne, joilla poistetaan liikkumattomuutta – siis liikkumista estäviä fyysisiä, henkisiä, taloudellisia ja sosiaalisia tekijöitä.

Kun näin isot strategiset peruspilarit ovat vielä linjaamatta, tulee koko Suomi liikkeelle -prosessiin epäselvyyden leima.

Tämä epäselvyys on saanut vipinää aikaan alan järjestökentässä ja elinkeinotoimijoissa. Moni taho näkee hallitusohjelman kirjauksen perusteena juuri omien resurssiensa ja toimintaedellytystensä julkiseen vahvistamiseen. Samalla hamutaan roolia prosessin ohjauksessa, kukin omista näkökulmistaan.

Tämä aktivoituminen on toki ihan tervettä, mutta nyt on iso riski siihen, että homma hajoaa erilaisten eturyhmien omaksi projekti- ja hankehumppaamiseksi, jossa se yhteiskunnan kokonaisuudelle tärkein perustavoite jää pohtimatta.

### Ongelman ydin syytä tunnistaa

Suomi liikkeelle -ohjelman saama julkinen palaute herättää mielikuvan siitä, että nyt ollaan vauhdilla lisäämässä toimenpiteitä, jotka keskittyvät lisäämään liikettä – eivätkä niinkään vähennä liikkumattomuutta.

Urheilujärjestöt näkevät tässä oman keikkansa, liikuntajärjestöt omansa. Media täyttyy ideoista harrastusmaksujen vähentämiseksi, verovähennystarpeista, olosuhteiden rakentamiseksi, koulupäivien liikunnallistamiseksi, työpaikkojen liikuntahetken lisäämiseksi...

Ihan hyviä ideoita sinänsä, mutta silti: ovatko nämä ideat niitä, joilla saadaan liikkumattomat liikkeelle – vai niitä, joilla jo ennestään liikkuvat voivat liikkua yhä enemmän?

Sinänsä ei ole mitään pahaa siinä, että helpotetaan ennestään liikkuvien liikkumista. Hyvää sekin yhteiskunnalle tekee. Varsinainen liian vähäiseen liikuntaan liittyvä kansanterveydellinen, kansantaloudellinen ja – ennen kaikkea – kansakunnan hyvinvointivajeeseen liittyvä pommi ei kuitenkaan tikitä tässä porukassa.

Varsinainen haaste on siellä, missä ei liikuta ollenkaan – tai liikutaan aivan liian vähän. Siis siinä osassa suomalaisuutta, joka kokee seuratoiminnan, liikuntayrittäjien ja koulupäivien tarjoamat liikuntamahdollisuudet itselleen vieraiksi.

Jos kohderyhmä on tämä, mitä järkeä on kohdistaa Suomi liikkeelle -ohjelman päähuomiota, tavoitteita, johtajuutta ja käytännön toimia ympäristöihin, jotka tämä tärkein kohderyhmä kokee itselleen vieraiksi.

### Tutkimuksen sokea piste

Ne, jotka tulevat liikuntapalveluiden asiakkaisiksi ovat jousseet pois varsinaisen ongelman ytimestä.

Se ydin on jossakin muualla.

Kun Suomi rynnistää nyt laittamaan itseään liikkeelle, olisi syytä miettiä liikuntamahdollisuuksien lisäämisen ja liikunnan etujen saarnaamisen sijasta hetki sitä, miksi niin moni ei Suomessa liiku.

Tämä on toki haastavaa aihe mietittäväksi, koska aihetta on tutkittu niin vähän.

Suomalainen liikuntatutkimus on keskittynyt pitkälti liikunnan itsensä tutkimukseen ja sen tuottamien terveysvaikutusten todisteluun. Se, miksi niin moni kuitenkin kokee liikkumisen ympäristöt itselleen niin vieraiksi, ei ole tutkijamusta erityisen syvällisesti kiinnostanut.

Tässä on iso heräämisen paikka myös liikuntatieteelliselle tutkimukselle, mutta ennen kaikkea tarvittaisiin laaja-alaista, hallinto- ja ajatusrakenteiden rajat ylittävää kokonaisvaltaista selvitystyötä liikkumattomuuden syistä.

Suomessa on ollut 1970-luvulta asti selkeä, koko kansakuntaa yhdistänyt yhteinen ymmärrys siitä, että liikunta tekee hyvää.

Suomessa on yksi maailman laajimmista liikuntapaikkaverkostoista. Sen lisäksi on yksi maailman kehittyneimmistä kevyenliikenteen verkostoista sekä kansainvälisessä vertailussa täysin poikkeuksellisten jokamiehenoikeuksien avulla avoin pääsy suurimman osan kansakuntaa ulottuvilla olevaan luontoon.

Suomi ei liiku liian vähän siksi, ettei olisi olosuhteita. Ei siksi, että emme tietäisi liikunnan tekevän hyvää. Myöskään harrastusmaksuihin vetoaminen ei ole tarkemmassa tarkastelussa kestävä peruste.

Se, että liian moni ei kuitenkaan liiku, johtunee aivan muista syistä kuin liikuntamahdollisuuksien puutteesta. Tarvitaan toki lisää tutkimusta, mutta on vahvoja perusteita uskoa, että mikäli Suomi liikkeelle -ohjelman päätavoitteena on liikkumattomien saaminen liikkeelle, on aiheeseen liittyvän keskustelun kärki suunnattava olosuhteista, maksuista, verotuksesta ja liikunta-alan toimijoiden tukitoimenpiteistä aivan muualle.

## Olisi syytä miettiä, miksi niin moni ei Suomessa liiku.

## Syrjäytymisen muoto

Se, että ihminen ei koe liikunnan ympäristöjä omikseen, on pohjimmiltaan yksi syrjäytymisen muoto. Siksi koko aihepiiriä olisi hyvä tarkastella näkökulmista, joita kaikki syrjäytymisestä tehty tutkimustyö ja käytännön kokemusmaailma on opettanut.

Urheilun ja liikunnan kulttuureissa on piirteitä, jotka saavat niiden yhteisöt helposti hieman vaikeasti lähestyttäväksi heille, jotka eivät ole tähän maailmaan kasvaneet kiinni jo lapsena.

Urheilun ja liikunnan ihmiset eivät tätä luultavimmin tahallaan tee, mutta se tapa, millä puhutaan ja esiinnyttään, on kovin usein ulkopuoliselle vieras. Urheilun ja liikunnan ympäristöt tuottavat siksi helposti hiljaista signaalia, joka saa ulkopuolelta tulevan kokemaan itsensä vääränlaisiksi ihmisiksi.

Urheilu ja liikunta tuottavat ympärilleen lasiseinää, jonka läpi on vaikea kulkea.

Ihminen, jolla ei ole liikunnallista taustaa tai joka ei ole sattunut syntymään fyysisiltä mittasuhteiltaan ja kehonkoostumuksiltaan urheilullisen ihmisen mittoihin, kokee liikuntaympäristöihin tullessaan helposti nöyryyttävän ja monin tavoin kaikki pakenemisrefleksit laukaisevan kokemuksen. Urheilun ja liikunnan sanaton, ja sanallinenkin, koodisto on toisinaan varsin armoton ja tyyli. Tulee turhan paljaasti selväksi se, minkälaisille ihmisille touhu on tarkoitettu. Se laukaisee helposti kokemuksen siitä, että *tämä ei ole minun paikkani*.

Turhan usein ne kokemukset alkavat jo koulun liikuntatunneilla – ja vahvistuvat joka kerta, kun urheilun ja liikunnan yhteisöjen ulkopuolella kasvaneet näkevät erilaisissa liikuntakeskusten mainoksissa ja urheiluseurojen pirteisissä kampanjoissa täydellisellä vartalolla liikkumisen ilosanomaa puhkuvia hymyileviä ja lähes ylivoimaiselta tuntuvaa positiivisuutta uhkuvia ihmisiä.

Liikunnan ympäristöt vaikuttavat helposti paikoilta, joihin aloittelijoiden on turha tulla jalkoihin pyörimään.

Moni tämänkaltainen signaali syntyy tahattomasti, mutta niitä syntyy silti. Jos urheilu- ja liikuntaväki haluaa tosissaan ottaa roolia myös liikkumattomien saamisessa liikkeelle, kannattaisi näitä asioita pohtia. Pelkkä oman sanallisen ja etenkin sanattoman viestinnän hiominen saattaisi auttaa jo paljon.

Jos liikkumattomat halutaan liikkeelle, urheilun ja liikunnan ympäristöjä ei kannata markkinoida täydellisten ihmisten kasvoilla ja mielikuvilla. Tulijaa ei kannata säikäyttää erilaisilla minimivaatimuksilla, joita kelvollisen liikkujan olisi kyettävä suorittamaan.

Tarvitaan ympäristöjä, joihin uskaltaa mennä ottamaan ensimmäisiä hapuilevia askelia. Epätäydellisenä, puutteellisenä, pelokkaana ja hymyttömänäkin. Tarvitaan ympäristöjä, joissa voi kokea olevansa tervetullut vaikka varusteissa olisi puutteita ja vaikka liikuntaan liittyvä perusasioiden osaaminen ja pukukoppikäytöksen koodisto ei olisikaan hallussa.

Jos halutaan torjua liikkumattomuutta, kiireisin uusi investointi ei siksi ole mikään liikuntapaikka. Sen sijaan tarvitaan kaikkiin nykyisiin ympäristöihin terävä höylä, jolla

hiotaan urheilun ja liikunnan systeemien ympärilleen luomasta henkisestä kynnyksestä iso siivu pois.

Toki se, onko näiden matalamman kynnyksen ympäristöjen luominen Olympiakomitean, lajiliittojen, urheiluseurojen ja urheilun yritystoiminnan luontevaa toimintaa, on hyvä kysymys. Voi olla, voi olla olematta.

Mutta olipa se minkä tahon urakka tahansa, se on selvää, että Suomen liikkeelle laittamiseen tarvitaan nyt osaaamista, jota perinteisellä liikuntasektorilla turhan vähän näkee. Tämä keikka on liikunnasta syrjäytymisen torjuntaa. Se vaatii muutakin ymmärrystä kuin kykyä rakentaa harjoitusohjelmia.

## Liike ei vaadi liikuntaa

Olenainen osa tarvittavaa strategian terävöitystä myös sen tarkempi määrittely, mitä se kaivattu ”liike” tarkoittaa kun Suomea laitetaan ”liikkeelle”.

Joskus oli tapana puuskahtaa näissä liikunta-asioissa, että liikunta on liian tärkeä asia jätettäväksi urheilun panttivangiksi. Liikunta oli pelastettava urheilun kynsistä.

Nyt kehitys on kehittynyt pisteeseen, jossa haasteeksi on tullut liikkeen ja liikkuvan elämäntavan pelastaminen liikunnan kynsistä.

Liike ja liikuntaharrastus ovat kaksi eri asiaa. Etenkin silloin tämä on syytä muistaa, kun yritetään saada liikkeelle sitä osaa Suomesta, joka ei jo ennestään liiku. Ne ensimmäiset ratkaisevat askeleet kun olusti monen helpoin ottaa aivan muualla kuin liikuntaharrastusten ympäristöissä.

Liikkua voi muutenkin kuin liikuntaa tai urheilua harrastamalla. ”Liike” ei vaadi urheiluseuran tai liikuntafirman jäsenyyttä, se ei vaadi harrastusryhmään sitoutumista, ei liikuntavarustuksen hankkimista.

Se vaatii ”liikkeen” ymmärtämisen asiana, joka alkaa aina, kun ulko-ovi aukeaa ja otetaan ensimmäinen askel. Ja sen jälkeen seuraava.

Jokainen työmatka tai kauppareissu, joka tehdään ilman omaa autoa. Jokainen kävelty porrasväli. Jokainen pieni hortoilu oven ulkopuolella omien jalkojen päällä on liikettä. Koirankusetaminen on liikettä. Lasten kanssa leikkiminen on liikettä. Ostoskeskuksessa hortoilu on liikettä. Kotien, koulujen ja työpaikkojen arjessa on paljon asioita, joissa pienillä käytännön muutoksilla saa askelmääriin paljon lisää – ilman sen kummempaa investointia yhtään mihinkään.

Oman arjen liikunnallistaminen on asia, jossa jo pienellä normaalien rutiinien muutoksilla pääsee eteenpäin. Sille, joka ei liiku yhtään, pienikin edistys on iso askel – ja yhteiskunnallisesti merkittävämpää kuin se, että joku himohölkääjää onnistuu tänä vuonna juoksemaan maratonin hieman nopeammin kuin viime vuonna.

Tämä vaatii tietysti oivalluksia itse kunkin omien korvien välissä. Kuinka niitä voisi tuottaa, siinä taitaa sittenkin olla koko Suomi liikkeelle -ohjelman tärkein strateginen kysymys. Ei siinä kuinka paljon urheilujärjestöille annetaan jatkossa tukea ja mihin liikuntayritysten alv-prosentti asetuu. ♦