

Liikunta & Tiede

Anna-Stina Nykänen:
**Kehopositiivisuutta
katsottava pintaa
syvemmältä**

**Mielen
hyvinvointi
on tehty
monesta**

*Isän ja nuoren
suhde suuntaa
liikkumista*

teema:

Liikunta & mielenterveys

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Miten sinä voit?

ELÄMME AIKAA, JONKA tuleva historiankirjoitus voi nimetä monin tavoin. Digi-taalinen aika. Infor-maatioaika. Vihreän siirtymän aika. Ilmastokatastrofin aika. Tyhmyyden aika.

Saa nähdä.

Ihmiskuntaa pyörittää niin moni virtaus, että ei niiden seassa elävä ihminen pysty hahmottamaan mikä on se olen-naisin tekijä. Yksi ehdokas on silti henki-nen hyvin- ja pahoinvointimme. Ihmis-kunnalla on historiansa parhaat aineel-liset ja tiedolliset resurssit, mutta silti se voi huonosti. Elämme *mielen* pahoin-voinnin aikaa.

Aiheesta on tullut median kestoaihe. Samalla alaan liittyvän yritystoiminnan, niin ehkäisevän kuin hoitavankin, määrä kasvaa.

Mutta mikä tämä *mieli* lopulta on? Missä kohdin ihmistä on kohta, joka voi pahoin, kun *mieli* voi pahoin?

Puhumme korvien välistä ja vatsan-pohjasta. Meitä sattuu sydämeen ja sisuskaluihin. Muinaisessa Egyptissä sielu oli maksassa. Amerikkalaisilla on suolistotunteensa. Espanjalaisessa maa-ilmassa sanaillaan ronskisti sukueli-mistä, kun kuvataan, löytyykö mielen-voimaa vai ei. Kurkussa on joskus pala.

Mielestä on vaikea piirtää kuvaa. Sen paikkaa ei voi osoittaa. Silti se on. Kuten **Paavo Nurmi** asian ilmaisi: "*kaikki mitä olen, tapahtuu mielessäni*".

Miten sellaisesta voi pitää huolta, joka ei ole missään, ja silti on? Jos se väsy, mitä kohtaa ihmisessä pitää vahvistaa? Jos se menee rikki, mitä pitää korjata?

Henkisen pahoinvoinnin asiat ovat abstrakteja ja hahmottuvat siksi möh-kälemäisinä kokonaisuuksina. Todelli-suus on silti monisäikeinen. Pelkästään diagnosoitavia psyykkisiä sairaustiloja on kovin monia, samoin hoitomenetel-miä. Silti helposti unohtuu, että kaikki pahoinvointi, tai vajaa hyvinvointi, ei ole sairautta.



Ihminen voi huonosti monista syistä. Siksi hyvinvoinnin puutostiloja ei pidä ohjata vain lääke-tieteen ratkaistavaksi. Osa ongelmista kuuluu lääketie-teen karsinaan, kaikki eivät.

Mikään yksi asia ei näitä ongel-mia ratkaise, mutta yhden perusasian voimme jokainen opetella läheisil-lemme – ja samalla itsellemme – teke-mään. Samoin kuin lämmin pusero varustaa talven tuuliin ja flunssaa vas-taan, yksi perusvaruste olisi hyvä pitää aina mukana mielen hyvinvointia tuke-massa.

Mitä jos kysyisimme toisiltamme vähän useammin, miten *sinä voit tänään?* Ja aidosti *kuuntelisimme* mitä toinen sanoo?

Kaikki ei puhumalla korjaannu, ammattiapuakin tarvitaan, mutta moni kuorma puolittuu ihan vain sillä, että joku huomaa meidän olevan olemassa. Moni mielen ongelma liittyy vaikeuksiin kohdata toinen ihminen. Puuttuu koke-muksia siitä, että jaettu ilo tuplaantuu ja jaettu suru puolittuu. Puuttuu tunne siitä, että iloja ja suruja voi jakaa ihan arjessakin.

Aikamme ilmiö on sekin, että ohjaamme arjen haasteita ammattilaisen ratkaistavaksi. Ulkoistamme siivoukset ja pihatyöt, ruokaa tuodaan kotiovelle. Unohdamme, että monessa arkitilan-teessa voisi toimia myös itse. Yksi tapa nimetä aikaamme voisikin olla *vastuiden siirtelyn* aikakausi.

Toki henkisen pahoinvoinnin purkamis-sessa ammattiapukin on monessa koh-din tarpeen, mutta sekin tarve huoma-taan usein vasta kun joku arjessa voin-tiamme kysyy.

Mitä jos tämän luettuasi pyytäisit lähimpänä istuvan työkaverin hörppää-mään kupillisen toimiston pahaa kahvia – tai soittaisit jollekin niistä kavereista, joille olet niin pitkään aikoonut soittaa *sit-ten joskus?* ♦

Kuva: Juha Laitalainen

Liikunta & Tiede

Toimitus:

Liikuntatieteellinen Seura
Paavo Nurmen tie 1
00250 Helsinki
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
internet: www.lts.fi

Päätoimittajat:

Jari Kupila (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

Toimituskunta:

Arto Hautala, Ilkka Heinonen,
Terhi Huovinen, Mikko Julin,
Annu Kaivosari, Markku Ojanen,
Eila Ruuskanen-Himma, Timo Ståhl

Ulkoasu ja taitto:

Antero Airos

Julkaisija:

Liikuntatieteellinen Seura ry
Liikunta & Tiede on myös
Liikunnan ja Terveystiedon
opettajat ry:n jäsenetulehti.

Paino:

PunaMusta, Forssa

Tilaukset:

puh: 010 778 6600 / fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi

Kestotilaus: 50 € / Vuositilaus: 55 €

Liikunta & Tiede -lehdessä
käytettyjen kuvien henkilöillä ei
ole yhteyttä artikkelien aiheisiin,
ellei kuviin viitata tekstissä.

61. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Liikuntatieteellinen Seura

Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

LTS:n henkilöjäseneksi voivat liittyä kaikki liikuntatieteestä kiinnostuneet. Jäsen saa Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran sekä alennuksia seuran julkaisuista ja tapahtumien osallistumismaksuista. Vuoden mittaan jäsenille lähetetään 6–8 uutiskirjettä. Lisätietoa jäsenyydestä ja jäsenmaksuista www.lts.fi.

LTS:n kotisivuilta (lts.fi) löytyy väyliä liikuntatiedon lähteille. Fyysisen kunnon mittaaminen -sivusto (fkm.fi) tarjoaa tietoa näyttöön perustuvasta kuntotestauksesta.

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa sosiaalisessa mediassa:





Kuva: Jouko Kokkonen

2 PÄÄKIRJOITUS

Miten sinä voit?

Jari Kupila

4 JOUKO KONTULASTA

Kuudenkymppin ja kuoleman välissä

Jouko Kokkonen

5 AJASSA**10 VÄITÖSUUTISET****11 POLTTOPISTEISSÄ**

Onko vaikeneminen oikeasti kultaa?

Riikka Juntunen

27 NÄIN MAAILMALLA

Liikuntaa opettamassa Omaninlahden rannalla

Mari Kääpä

30 TUTKIMUSUUTISIA

Lääketiede: Eero Haapala

Psykologia: Hanna-Mari Toivonen

Pedagogiikka: Kasper Salin

Yhteiskuntatieteet: Hanna Vehmas

Terveystieto: Nelli Lyyra

76 AIKUISOPISKELIJA OUNASTELEE

Opin kautta kantapään

Riitta-Ilona Pummi-Kuusela

77 ARVIOITUA**82 STADION 50 VUOTTA SITTEN**

Hyvin suunniteltu on puoliksi liikuttu?

12 Anna-Stina Nykänen:

Eletty elämä on muovannut liikuntasuhdettani

Jouko Kokkonen

15 Sillat romahtavat kahdesta syystä

Jari Kupila

18 Elintapaohjaus etenee hyvinvointialueilla

Jouko Kokkonen

24 Suomalaisessa paraurheilussa muutostarpeita

Heini Wennman & Virpi Remahl

TEEMA: Liikunta & mielenterveys**36 Liikunta ja koettu hyvinvointi**

Markku Ojanen

42 Urheilijan mieli ja sen muutos

Susanna Luikku

45 Luonnosta lisää liikettä ja mielen hyvinvointia

Soile Puhakka & Marjo Seppänen

49 Näkökulmia mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin

Tomi Mäki-Opas

54 Mielen hyvinvointi lasten ja nuorten urheiluvalmennuksessa

Katri Lilja

56 Tarvitaanko mielenterveyden edistämiseen oma liikkumisen suositus?

Juuso Jussila

59 Isäsuhteen luonne vaikuttaa liikkumisen

vähentymiseen nuoruudessa

Tuula Aira

62 Internetissä ja sosiaalisessa mediassa mahdollisuuksia ja uhkia nuorille

Henri Lahti

66 Lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastuksella yhteys aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen

Kasper Salin, Tuuli Suominen, Katja Pakkala, Suvi Rovio, Xiaolin Yang,

Janne Kulmala, Irinja Lounassalo, Mirja Hirvensalo, Olli T. Raitakari &

Tuija Tammelin

69 Elintapaneuvonnan vaikuttavuuden arvioinnin monet mutkat

Inka Sipilä

73 Pikakurssi naisten fysiologiasta ja ympäristön vaikutuksista kestävyysuoritukseen

Pekka Matomäki

**Kannen kuva:**

”Englannin sana awe merkitsee hämmästyä ja syvää kunnioitusta. Suokävely märeällä hyllyvällä rahkasammalmatolla luo awe-kokemuksen. Liikkuvan ruumiin hämmästyttävä kokemus sisältää sekä pelon että oivalluksen sävyjä. Elämän luonne on liike. Suo suo awe-kokemuksen. Suo kutsuu suostumaan elämän liikkeeseen, olemaan liike liikkeessä. Tunnistamaan ja tunnustamaan awensa, aaveensa: terveen pelon, epävarmuuden, hämmennyksen, ilon. Ollaan mielenterveyden ytimessä.” (Sanataiteilija ja väitöskirjatutkija Sari Maanhalla)

Kuva: Juha Laitalainen

JOUKO KONTULASTA IHMETTELEE Suomen eloa ja maailmanmenoa itähelsinkiläisen lähiön näkökulmasta. Minut keksi Lasse Lehtinen, joka kirjoitti Ilta-Sanomissa 6.11.2017, että "sananvapauden ritari on kadun mies tai nainen, 'Jouko Kontulasta', jolta käydään kysymässä kaikkea maan ja taivaan väliltä".



Kuva: Juha Laitainen

Kuudenkymppin ja kuoleman välissä

TÄMÄN LEHDEN ILMESTYESSÄ olen täyttänyt 60 vuotta. Syntymäpäivääni vietin jalkapallon parissa kovin isosti juhlimatta. Merkityksetön ei elämäankaaren väliaikapiste silti ole. Kuusikymppisten tiimoilta olen miettinyt mennyttä ja tulevaa.

Varmaa on, että elettyä elämää on takana paljon enemmän kuin edessä. Kuolemakin käy mielessä, sitä en ihmeemmin pelkää. Se tulee ajallaan. Sen sijaan pelkään raihaistumista. Arvelen etten ole ainoa. Kun on tottunut touhuamaan yhtä ja toista, niin luopumisen tuskaa on tiedossa kehon rapistuessa.

Osittain oma vika voisi sanoa. Olen mitä todennäköisimmin pärjellyt tulevien elinvuosien laatua huonoilla elintavoilla. Tähän ikään olen ehtinyt vetää aika paljon tuoppeja ja makkaralennkkiä – onneksi myös melko monta hiihto- ja juoksulennkkiä. Painoa on ollut etenkin viimeisimmän vuosikymmenen ajan rutkasti liikaa.

Siitä ei ole kyse, etteikö tietoa olisi ollut. Ja olen minä jonkin verran elintapaneuvontaakin saanut. Niin se vain on, että terveysvalistus ja hyvät neuvot purevat vain osaan meistä. Kaikki me emme jaksaa olla oman elämämme tahkopiikkaloita, jotka elävät liikkuaikseen ja liikkuvat elääkseen.

Lasteni syntyessä olin nelikymppinen. Ajattelin silloin, että olisi mukava nähdä, mitä heistä isona tulee. Kaikki ovat nyt täysi-ikäisiä, mutta vielä on aikaista sanoa, mihin elämä heitä kuljettaa. Toiveenani on siis elää parikymmentä vuotta. Sen voin jo sanoa, että jonkinlaisen liikuntainnostuksen olen kaikille onnistunut välittämään. Yksittäisestä ei voi päätellä yleistä, mutta mieleen tulee vähän itsetyytyväisesti **Tuula Airan** väitöskirjan tulos, jonka mukaan isälläkin saattaa olla osuus asiaan. Hyvin vapaasti tulkiten: jos isän ja 15-vuotiaan keskusteluyhteys toimii, niin täysi-ikäisenä nuori aika todennäköisesti liikuskelee ainakin jonkin verran. Meillä toimi kyllä välillä huutoyhteyskin.

Kun hyvinvointialueiden toiminta näyttää yskivän, niin meidän ikääntyvien mielisissä pyörii paljon kysymyksiä. Vaikka kuinka tuntisi itsensä myöhäiskeski-ikäiseksi ja vanhuuteen näyttäisi riittävän voimia, niin kukaan meistä ei ole loputtomiin rautaa. Joustavinkin teräs murtuu joskus. Kaikkien saatavissa olevien hoivapalveluiden tulevaisuus ei näytä heleältä.

Liikuntakulttuurikin muuttuu väestörakenteen myötä. Urheilukentällä ei ole paljonkaan käyttöä monessa kunnassa. Miten kunnat ylipäättään kykenevät tarjoamaan liikuntamahdollisuuksia ikääntyville suomalaisille? Liikunta-alan yrityksille avautuu uusia mahdollisuuksia, mutta likikään kaikilla ei ole varaa ostaa palveluita. Ja yritystoiminta kannattaa vain siellä, missä on riittävästi maksukykyisiä eläkeläisiä. Kaikkialla Suomessa heitä ei ole.

Liikunnan olosuhdeseminaarissa Lahdessa lokakuun alussa sekä **Ari Karimäki** että **Pasi Koski** toivat esiin, miten väestön ikääntyminen ja kuntien eritahtinen kehitys näkyvät liikunnassa. Seuratoimijoita on entistä vaikeampi löytää etenkin pienissä kunnissa, joissa väki vähenee. Toisaalta seuroissa liikkuvien suurimman ryhmän 1950–1960-luvuilta asti muodostaneet lapset ja nuoret ovat käymässä vähiin samoilla seuduilla.

Sinänsä niin ikärakenteen muutokset kuin kuntien kehityksen erisuuntaisuus olivat näkyvissä jo vuosikymmeniä sitten. **Kalervo Ilmanen** toi kehityssuunnan esille tapansa mukaan voimakkein äänenpainoin 1990-luvulla. Kovin vähän Ilmasen julistusta kuultiin. Yhtä vähälle huomiolle taisivat jäädä tutkijoiden jo 1980-luvulla esittävät huomiot ikärakenteen muutoksista.

Olemme viettäneet opetus- ja kulttuuriministeriön nimeämää sivistyksen teemavuotta, vaikka sitä on vaikea uskoa. Sen verran sivistymättömäksi meno on muuttunut. Sivistys.fi -sivuston mukaan pian loppuva ajastaika on kaikille avoin tapahtumien vuosi, jonka aikana sivistyksen päältä pyyhittään pölyt. Pikemminkin sivistyksen päälle on kipattu karkeaa soraa.

Sivistys on paljon laajempi käsite kuin pelkkä kirjasisivistys – tai pitäisikö 2020-luvulla sanoa nettihakujen tarjoama pinta-tieto. Erialaisten kansalaisjärjestöjen rahoitukseen kohdistuneet leikkaukset näyttävät suunnitelmalliselta toiminnalta, jonka tavoitteena on vaimentaa kriittiset äänet. On helpon populistista väittää, etteiväthän valtion suurelta osin rahoittamat järjestöt ole mitään oikeita kansalaisjärjestöjä.

Kun järjestöjen toimintaedellytyksiä kavennetaan, niin samalla romutetaan perinteistä suomalaista kansalaisyhteiskuntaa. Valtio kuin kunnat ovat antaneet ja myös siirtäneet erilaisia tehtäviä järjestöille, jotka hoitavat ne edullisemmin ja joustavammin kuin julkinen valta. Hyvin usein järjestöt ovat tukeneet vähäosaisimpien elämää. Järjestöleikkaukset kohdistuvat pitkälti samoihin ihmisiin kuin sosiaalimenojen karsiminen.

Loppuhuomiona se, että tämän numeron tekstejä toimittaessa huomasin, miten vähän lähteinä käytetään enää suomenkielisiä tekstejä. Tai ruotsin- ja saksankielisiä, muista kielistä puhumattakaan. Stadion-lehden 50 vuoden takaisista artikkeleista varsinkin saksankielisiä lähteitä löytyy, samoin lehdessä on saksalaisen kirjallisuuden esittelytekstejä. Englannin valta-asema näkyy myös suomenkielissä teksteissä. Yritän muokata anglismeja, mutta välillä se tuntuu **Don Quijoten** taistelulta tuulimyllyjä vastaan. **Janne Saarikiven** havainto eliitin anglisaatiosta pitää paikkansa liikuntatieteissäkin. Vähän liioitellen: toistasataa vuotta kesti suomen asema sivistyskielenä. ♦

JOUKO KOKKONEN

Eurooppalaiset mediaurheilun tutkijat koolla Ljubljanassa

EUROPEAN COMMUNICATION RESEARCH AND EDUCATION ASSOCIATION -konferenssi (ECREA) järjestettiin syyskuun lopussa Slovenian Ljubljanassa. Pääteemana oli *Communication & social (dis)order*. Kolmannen kerran konferenssissa kokoontui myös Communication and Sport -työryhmä. Yhteensä aihealueita oli 30.

Mediaurheilun sukupuolirepresentaatioihin keskittyneessä sessiossa käsiteltiin muun muassa kansainvälisten tennisturnausten lehdistötöilaisuuksissa esitettyjen kysymysten sukupuolittuneisuutta. Esillä oli myös eurooppalaisten naisurheilijoiden kehopositiivisuuteen ja hyvinvointiin liittyvä verkkokommunikaatio.

Prahan Charles Universityn tutkimusryhmä tarkasteli jalkapalloilija **Jakub Jankton** kaapista ulostulon aiheuttamia reaktioita tšekkiläisessä mediassa. Tanskalaistutkija **Morgen Olesen** esitteli muslimitaukaisen freestyle-jalkapalloilija **Maymi Asgarin** TikTok-narratiiveja. Itse esitelmöin yhdessä **Veera Ehrlénin** kanssa suomalaisten naisurheilutoimittajien, valmentajien ja jalkapalloilijoiden ammatinharjoittamiseen liittyvistä ongelmista nykyisessä mediaympäristössä.

Työryhmän toisessa istunnossa käsiteltiin urheilun medioitumista erilaisista teoreettisista ja metodologisista lähtökohdista. Esityksissä pureuduttiin esimerkiksi urheilujournalismiin ja ilmastonmuutokseen, urheilujournalistiseen metadiskursiin ja urheiluviedonlyöntiin.

Urheiluaiheisia esitelmä löytyi myös muiden työryhmien ohjelmasta. Naisten jalkapallon MM-kisat nousivat esiin sekä uutisointia että globaaleja mediatapahtumia käsittelevissä työryhmissä. Ehrlén puhui seksuaalisesta ja sukupuoleen perustuvasta häirinnästä raportoineiden urheilujournalistien kokemuksista journalismin arvoja luodanneessa sessiossa.



Kuva: Riikka Turtiainen

Maskuliinisuuteen ja (anti)feminismin keskittyneistä esityksistä löytyi kytköksiä liikuntakulttuureihin. Kiinnostavissa väitöskirjaprojekteissa käsiteltiin perinteisiin arvoihin tukeutuvia deittailu- ja hyvinvointivalmentajia sekä carnivore-dieettiä suosivia sosiaalisen median vaikuttajia. Molemmat hyödyntävät fitness- ja terveystieteiden mekanismeja.

Seuraava ECREA-konferenssi järjestetään Brnossa Tšekissä 2026.

RIIKKA TURTIAINEN



Ruben Stiller ja päätoimittaja Jari Kupila.

Kuva: Hanna Vehviläinen

Liikunta & Tiede sai kunniainninnan Vuoden laatulehti -kilpailussa

KULTTUURI-, MIELIPIIDE- JA TIEDELEHTIEN LIITTO Kultti ry. palkitsi Liikunta & Tiede -lehden kunniainninnalla Helsingin kirjamessuilla lokakuun lopussa. Kilpailuun osallistui 49 lehteä. Valinnan tehnyt toimittaja **Ruben Stiller** sai luettavakseen Liikunta & Tieteen huippu-urheiluteemaisen numeron 3/2024:

– Liikunta & Tiede paikkaa urheilujournalismin ammottavan aukon. Se analysoi huippu-urheilun arvoja, yllättää kertomalla kaksostutkimuksista ja vie lukijan olympialiikkeen aateperinnön äärelle. Ote on poikkitieteellinen ja tuottaa lukijalle yllätyksiä. Suosittelem lehteä perinteiseen urheilujournalismiin kyllästyneille. Kun sankaritarinat ja tulosjournalismi alkavat maistua puolta, tartu Liikunta & Tieteen, perusteli Stiller.

Vuoden laatulehdiksi Stiller valitsi **Historiallisen Aikakauskirjan**. Hänen mukaansa lehti ”on älyllinen huokaus historiatajunnan kadottaneessa maailmassa”. Kunniamaininnat saivat lisäksi NO NIIN-, Psykoterapia- ja Tsilari-lehdet. Vuoden laatudigi -palkinto myönnettiin Kirjailija-lehdelle.

Liikunnan olosuhdeseminaari pidettiin Lahdessa



Kuvat: Jouko Kokkonen

OLOSUHDESEMINAARIN TEEMOINA OLIVAT saavutettavuus, yhdenvertaisuus ja verkostojen hallinta. Liikuntapaikkojen saavutettavuutta käsitteli projektisuunnittelija, LitM **Liisa Vänttinen** YLLI 2.0 -tutkimus- ja kehittämiss-hankeesta. Vänttinen toi esille, että saavutettavuudella on monia muitakin ulottuvuuksia kuin fyysiset, tekniset ja maantieteelliset tekijät. Saavutavuuteen vaikuttavat esimerkiksi henkiset ja taloudelliset voimavarat sekä ajankäyttömahdollisuudet.

Soveltavan liikunnan asiantuntija, KM **Riikka Roitto** Liikuntatieteellisestä Seurasta esitteli aihepiiriin tuoretta tutkimustietoa. Roitto muistutti, että monet vähemmistöryhmät ovat aliedustettuina liikunnan ja urheilun harrastamisessa ja päätöksenteossa. Niihin kuuluvat ovat myös tyytymättömimpiä liikuntapalveluihin ja harrastavat muuta väestöä vähemmän liikuntaa.

LitT **Ari Karimäki** (North Sport Consulting Oy) puhui paikallisen liikunnan edistämisestä verkostoissa. Kuntien liikuntatoimien tehtäväkenttä on hänen mukaansa laajentunut hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Tämä vaatii kunnilta uudenlaista verkostoitumista paitsi liikunta- ja urheilu-seurojen myös muiden järjestöjen ja yrittäjien kanssa.

Professori **Pasi Koski** käsitteli liikunta- ja urheiluseuratoiminnan trendejä. Kosken mukaan erilaisten seuroihin vaikuttavien tekijöiden määrä on kasvanut. Seuroihin kohdistuvat odotukset ja vaatimukset ovat lisääntyneet. Seurakenttä on myös moninaistunut.

Ohjelmaan kuului opastettu kierros Lahden liikuntapaikoille. Esillä oli myös Lahti urheilutapahtumakaupunkina. Yrittäjä **Tiina Boman** Ironcoaching Oy:stä esitteli triathlonin puolimatkan kesällä 2023 järjestetyn Ironman MM-kilpailun laajamittaisia järjestelyjä.

Joensuun kaupungilla työskentelevä **Mikko Tanskanen** valittiin seminaarin yhteydessä vuoden 2024 liikuntapaikkamestariksi. Palkintoraati luonnehti Tanskasta tarkasti seurojen tarpeita liikuntaympäristöjen kehittämisessä kuuntelevaksi henkilöksi. Hänen erityisansiokseen luettiin erilaiset ulkoilmatapahtumat, kuten talvella 2024 ensimmäistä kertaa Joensuussa järjestetty jääkiekon ulkoilmaottelu Bolt-stadionilla.

Neljännän kerran järjestetyn kilpailun finaalikolmikkoon ylsivät myös Mänttä-Vilppulassa toimiva **Pekka Koskinen** ja Helsingin kaupungilla työskentelevä **Katja Kuusisto**. Olosuhdeseminaarin järjesti Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry yhteistyössä North Sport Consulting Oy:n kanssa.

► **Vuoden 2024 olosuhdeseminaarin materiaalit:**
www.sla-ry.fi/koulutukset-ja-tapahtumat/olosuhdeseminaari-2024



Kuva: LIITO ry.

Katja Sjöblom-Korhonen vuoden liikunnanopettaja

JYVÄSKYLÄLÄINEN KATJA SJÖBLOM-KORHONEN valittiin vuoden 2024 liikunnanopettajaksi Liikunnan ja terveystiedon opettajat LIITO ry:n opintopäivillä Salossa syyskuun alussa. Hän valmistui vuonna 1998 ja toimi aluksi liikunnan opettajana Itä-Helsingissä taito- ja taidepainotteisessa koulussa. Helsingin vuosiin hän oppi työskentelemään monikulttuurisista taustoista tulevien nuorten kanssa.

Jyväskylään Sjöblom-Korhonen muutti vuonna 2008. Hän on siitä lähtien toiminut Huhtasuon yhtenäiskoulun liikunnan- ja terveystiedon lehtorina.

Vuoden koululaisliikkuajan tunnustuksen sai lukion ensimmäistä luokkaa käyvä **Robert Lamberg** Salosta. Lamberg asenne liikuntaa ja muita aineita kohtaan oli myönteinen koko yläkoulun ajan. Hän on kannustava, opettajalle avuksi ja haluaa oppia sekä kehittyä.

Oikaisuja

Liikunta & Tieteen numerossa 4/2024 ilmestyneen **Timo Ala-Vähälän** artikkelin *Kunnissa kuuluu soveltavalle liikunnalle hyvää ja huonoa* infograafissa oli virhe. Kuntien liikuntamenot ovat keskimäärin 145 euroa kuntalaisten kohti, eivät 78 euroa. Soveltavan liikunnan osuus tästä on 1,2 prosenttia, ei 2 prosenttia.

Erkki Vettenniemen arvioima **Katrin Bromberin** teos *Sports & Modernity in Late Imperial Ethiopia* on ilmestynyt vuonna 2022, ei 2002.

Selvitys monikielisydestä liikunnassa ja urheilussa valmistunut

MONIKIELISYYS LIIKUNNASSA JA URHEILUSSA -selvitys julkistettiin 12. marraskuuta. FT **Eva Rönkön** laatima selvitys osoittaa, että Suomessa nopeasti lisääntyvä kielten moninaisuus tunnistetaan myös liikuntakentillä. Englanti on noussut suomen ja ruotsin rinnalle keskeiseksi toimintakieleksi.

Englantia tai muita kieliä käyttävät eivät kuitenkaan sijoitu tasavertaisesti liikuntakulttuurin eri tehtäviin suomea ja ruotsia käyttävien kanssa. Liikunnan ja urheilun parissa käytetään vähemmän kieliä kuin mitä liikkujat kodeissaan puhuvat.

Kielimaisema ympärillämme on monipuolistunut parin viimeisen vuosikymmenen aikana. Keskustelu kielikäytännöistä liikunnassa ja urheilussa on liittynyt lähinnä ulkomaalaistaustaisten liikkujien kotouttamiseen. Kielellinen moninaisuus on kuitenkin Rönkön mukaan kotouttamista laajempi kysymys. Ilmiötä ei silti ole tutkittu aikaisemmin Suomessa. Selvityksen on julkaisut Liikuntatieteellinen Seura.

Selvitys kuvaa suomalaisen liikuntakulttuurin kielitietoisuutta. Tarkastelussa ovat kielellisen kirjon ilmentyminen ja siihen suhtautuminen sekä kielten käyttö ja käy-



täntöjen vaikutukset monikielisyssä liikuntaympäristöissä. Lähtökohtana on kielen rooli osallisuutta edistävänä tai estävänä tekijänä liikunnan ja urheilun kontekstissa.

Nopeasti lisääntyvä kielten moninaisuus tunnistetaan selvityksen mukaan myös liikuntakentillä. Liikuntayhteisöjen monikielisyttä kuvaa kaksi tekijää; kielellinen moninaisuus on jakautunut epätasaisesti liikuntakentän eri rooleissa, eikä kielten moninaisuuteen liittyvistä käytänteistä ole yhteisesti sovittu. Kielikäytännöt syntyvät usein tilannekohtaisesti ja spontaanisti.

Selvityksen mukaan useimmin monikielisiä ovat ulkomaalaistaustaiset liikuntakentän toimijat, kuten liikkujat, urheilijat sekä erityisesti valmentajat. Hallintohenkilöt ja johtajat ovat harvemmin monikielisiä. Havainto kertoo rakenteellisista lasikatoista, jotka estävät monikielisiä henkilöitä toimimasta seurojen ja kuntien liikuntatöiden suunnittelu- tai johtotehtävissä.

► **Kielikäytännöt ja niiden seuraukset.**

Monikielisyys liikunnassa ja urheilussa. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 27.

www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/monikielisyys-liikunnassa-ja-urheilussa2024.pdf

Be a Sport! -tutkimushanke tarjoaa systeemiajattelua liikuntapolitiikkaan

TUTKIMUSJOHTAJA PETRI UUSIKYLÄ ja professori **HARRI JALONEN** Vaasan yliopistosta pohtivat *Be a Sport!* -seminaarissa lokakuun lopussa, voisiko systeeminäkökulma avata liikuntapolitiikan solmuja. Heidän näkemyksensä mukaan voisi. Näkökulma tuo esiin liikuntapolitiikan systeemisen muutoksen edellytyksiä sekä muutosta edistäviä ja ehkäiseviä toimintamalleja.

Systeemiajattelua liikuntapolitiikan tutkimuksessa käsittelevät johtava tutkija **Kati Lehtonen** ja tutkija **Sari Lappalainen** Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Systeemiajattelun avulla tuotettu tieto laajentaa ymmärrystä esimerkiksi liikuntapolitiikan mekanismeista, kolmannen sektorin käytännöistä, valtasuhteista, toimijatasen arvoista, johtamistavoista ja verkostoista.

Seminaarin taustana on suomalaisen liikuntakentän meneillään oleva murros. Tilanteeseen vaikuttavat globaalit kriisit, taloudellinen niukkuus, vanhanaikaiset toimintatavat ja ajattelumallit. Kaikki nämä heijastuvat myös liikuntapolitiikan ohjaukseen, järjestöjen uudistumiskykyyn ja kuntien



Kati Lehtonen avasi seminaarissa systeemiajattelua.

Kuva: Hannes Penttilä

toimintamahdollisuuksiin. Yksi tapa ymmärtää murroskohtia on tarkastella niitä systeemisestä näkökulmasta.

Seminaari oli osa Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Vaasan yliopiston yhteistä tutkimushanketta *Be a Sport! Enhancing Systems Change of the Finnish Sport Policy*. Hankkeessa tunnistetaan liikuntapolitiikan systeemisen muutoksen edellytyksiä sekä muutosta edistäviä ja ehkäiseviä toimintamalleja. Järjestelyihin osallistuivat myös Liikuntatieteellinen Seura ja opetus- ja kulttuuriministeriö.

► **Liikuntapolitiikan systeemisen muutoksen tutkimus:**

www.jamk.fi/fi/projekti/liikuntapolitiikan-systeemisen-muutoksen-tutkimus

In memoriam



Kuva: LTS:n arkisto

Harri Syväsalmi Liikunnan ja urheilun monitoimimies

LIIKUNTA- JA URHEILUELÄMÄN eri tehtävissä toiminut **Harri Syväsalmi** kuoli 5.8.2024. Kuollessaan 71-vuotias Syväsalmi oli syntynyt 23.10.1952 Porissa.

Syväsalmi työskenteli työuransa alkupuolella tutkimus- ja koulutussihteerinä Opiskelijoiden Liikuntaliitossa, kiskäyläpäällikkönä Helsingin MM-kisoissa 1983, urheilumatkatoimiston johtajana ja Vantaan nuorisotoimenjohtajana vuosina 1984–1989. Hänestä tuli opetusministeriön urheilu- ja nuorisosaaston osastopäällikkö vuosiksi 1990–2000.

Syväsalmi osallistui 1990-luvun lopulla keskeisesti Maailman antidopingtoimisto (WADA) perustamiseen. Hän toimi järjestön ensimmäisenä pääsihteerinä vuosina 2000–2003. Syväsalmi loi toimikaudellaan pohjaa maailmanlaajuiselle yhtenäiselle antidopingtoiminnalle.

Syväsalmi palasi opetusministeriöön vuosiksi 2004–2006. Tämän jälkeen hän työskenteli lobbarina Brysselissä vuosina 2006–2010 erityisesti kansallisen rahapelimonopolin puolestajana.

Palattuaan Suomeen vuonna 2010 Syväsalmi työskenteli opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastualueen johtajana. Yhteys EU-asioihin säilyi kiinteänä. Syväsalmi osallistui EU:n kilpailumanipulaation vastaisen sopimuksen valmisteluun ja kehittämiseen vuosina 2011–2017. Hän toimi vuoteen 2017 asti Euroopan neuvoston kilpailumanipulaatiotyöryhmän puheenjohtajana.

Suomen Urheilun Eettisen Keskus (SUEK) ensimmäisenä pääsihteerinä Syväsalmi toimi vuosina 2016–2018 toiminnan käynnistämisvaiheessa, jossa oli hyötyä hänen antidopingtyössä ja kilpailumanipulaation torjunnassa karttuneesta kokemuksestaan. SUEK perustettiin 2016 laajentamalla Suomen antidopingtoimikunnan toiminta-aluetta.

Urheilun kentillä Syväsalmi oli ennen kaikkea lentopallomies. Eläkkeelle jäätyään hän toimi muun muassa Lentopalloliiton varapuheenjohtajana. Syväsalmi osallistui myös EU:n kansainväliseen SAPIS (Strengthening Athlete Power in Sport) -hankkeeseen, jonka tavoitteena on vahvistaa urheilijoiden äänen kuulemistä urheiluhallinnossa ja voimaannuttaa urheilijoita uusilla toimintatavoilla.



Kuva: Suomen Paralympiakomitea

Veikko Puputti Kuntoutuksen ja paraurheilun uranuurtaja

PITKÄN URAN KUNTOUTUKSESSA ja paraurheilussa tehnyt **Veikko Puputti** kuoli 30. heinäkuuta Kankaanpäässä. Puputti oli kuollessaan 79-vuotias.

Puputti vammautui 1960-luvulla toisena opiskeluvuonnaan opiskellessaan Jyväskylän yliopistossa liikunnanopettajaksi. Hän putosi voimistelurekiltä, mikä aiheutti selkäydinvamman. Puputti suoritti kuntoutuksen jälkeen liikunnanopettajaopintonsa loppuun. Hän toimi työurallaan Peurungan, Kankaanpään ja Oulunkylän kuntoutuskeskusten johtajana.

Vuonna 1984–1987 Puputti kuului Valtion urheiluneuvoston ja vuosina 1991–1994 Valtion liikuntaneuvostoon. Hän toimi myös VLN:n erityisliikunnan jaostossa.

Puputti saavutti yhteensä viisi paralympiakultaa jääratkelkkailussa vuosina 1980 ja 1984. Hän osallistui paralympialaisiin urheilijana kaikkiaan kahdeksan kertaa ja toimi myös joukkueenjohtajana. Puputti toi Suomeen myös kokonaan uuden lajin, kun hän tutustui Tel Avivin paralympialaisissa vuonna 1968 pyörätuolikoripalloon. Myöhemmin hän perusti 1970-luvulla toimiessaan Peurungan johtajana pyörätuolikoripallojoukkueen.

Vuonna 2009 Puputti sai ensimmäisenä paraurheilijana Suomen liikuntakulttuurin ja urheilun suuren ansioristin. Paraurheilun kunniagalleriaan hänet nimettiin vuonna 2020, jolloin gallerian ensimmäiset kymmenen jäsentä julkistettiin kansainvälisenä vammaisten päivänä 3. joulukuuta.

Liikuntatieteellisessä Seurassa Puputti osallistui puhujana erilaisiin soveltavaa liikuntaa käsitelleisiin seminaareihin ja tapahtumiin vuodesta 1970 alkaen 2000-luvulle saakka. Hän toimi vuoden ERLI-neuvottelupäivien järjestelytoimikunnan jäsenenä vuosina 1998 ja 2002. 1970-luvun alkupuolella Puputti osallistui LTS:n erityisryhmien liikuntaongelmia käsitelleen toimikunnan työhön, mikä osaltaan pohjusti soveltavan liikunnan alkuvaiheen kehitystä Suomessa.

Muulla sanottua

”Pari vuotta olen käyttänyt rollaattoria ulkona kulkiessani, koska kuulohermoleikkaus vaikutti tasapainoaistiini. Jalat minulla yhä toimivat niin, että voisin rollaattorin kanssa vähän juostakin, mutta täytyy ajatella sydäntä. Se saattaa reistailla.” *Satavuotias Kerttu Lehtikangas, Kodin Kuvalehti 11/2024*

”Ennen kaikkea kaipaen Tanskasta sikäläisen huippu-urheilukulttuurin absoluuttisen kovaa, kaikessa toiminnassa näkyvää vaatimusta-soa.” *Sulkaallovalmentaja Anu Nieminen, Yle 24.10.2024*

”Siitä olen iloinen, että liikkumisohjelmaan otettiin mukaan vain kaupungin omissa käsissä olevat toiminnot. Ulkopuolisten, kuten yritysten tai urheiluseurojen, puolesta ei voi päättää tai luvata mitään. Ehkä seuraavalla kerralla niihinkin voi laajentaa, mutta napakka, rajattu ja selkeä aloitus on mielestäni hyvä.” *Vantaan kaupungin projektiasiantuntija Anni Romo, Liikunnan ammattilainen 3/2024*

”Valmentajakoulutuksissamme on valtavasti hyvää, mutta esimerkiksi sitä, miten valmentetaan, ei ole liiton toimesta linjattu. On menty aika villisti ja se johtaa siihen, että kukin valmentaa omilla periaatteillaan.” *Taitoluisteluliiton koulutuspäällikkö Sanna Vuorinen, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n verkkolehti 9/2024*

”On symbolista kielteisessä mielessä, että sisäministeriöön ja sortojärjestelmään kytkeytyvä Dinamo Minsk edustaa Valko-Venäjää eurooppalaisessa cup-kilpailussa ja pelaa demokraattisten maiden seuroja vastaan.” *Ihmisoikeusjärjestö Viasnan työntekijä Kanstantsin Staradubets, Helsingin Sanomat 24.10.2024*



Tyhmä tiedekysymys

Olenko juossut, jos en ole jakanut siitä tietoa somessa?

KAPITALISTISEN ALUSTATALOUDEN LOGIIKAN mukaan ”sijaisjuoksijat” edustavat uudenlaisia ketteriä mikroyrittäjiä, jotka vastaavat kiireisten bisnesihmisten palveluntarpeeseen. Sijaisjuoksija kirjautuu asiakkaan tilille ja juoksee lenkin asiakkaan puolesta, jotta asiakkaan juoksuprofiili näyttäytyy hänen seuraajilleen suotuissa valossa. ”Sijaisjuoksijat” poikkeavat oikeastaan aika vähän wolt-kuskeista, jotka polkevat ruokaa kotiovillemme tai alustatalouden tarjoamista scooteista, joille voimme ulkoistaa oman kävelymme kaupunkitajamissa.

Mediassa on kauhisteltu sijaisjuoksupalvelua egoistisena ja äärimmilleen vietyä lavastuksena, jonka ainoana tavoitteena on juoksudatalla elvistely ilman omaa fyysistä suoritusta. Mutta hetkinen, eikö tällainen performatiivisuus ja tulosten tavoittelu hinnalla millä hyvänsä ole oikeastaan sisäänrakennettu nykyisen kuntourheilun omaan toimintalogiikkaan? Juoksijoita on jo vuosikausia patistettu käyttämään älylaitteita oman ruumiintilan mittaamiseen, niin että monet eivät enää edes kykene liikkumaan ilman älylaitteen tuottamaa numeerista dataa.

Juoksudatalla kilpaileminen somessa on osa juoksemisen performatiivisuutta siinä missä uudet juoksuvermeetkin. Onko siis ihme, että osalle ”juoksijoista” riittää mainiosti pelkkä älykellojen tuottama numeerinen data ja sen performatiivisuus somessa, koska itse juokseminen ei ole enää pitkään aikaan ollut kuntoilun keskiössä.

JAANA PARVIAINEN

filosofian dosentti
yliopistotutkija
Tampereen yliopisto



Kirjoita Liikunta & Tieteeseen!

Säväyttikö jokin artikkeli? Oletko eri mieltä?
Haluatko täydentää? Tai kirjoittaa artikkelin?

Ota yhteyttä jouko.kokkonen@lts.fi ja tarjoa tekstiä!
Numeron 1/2025 aineistopäivä on 7.1.2025.

Väitösuutiset

Koulutustaso, selkäkiput ja fyysinen työkuormitus keski-ikässä enustavat vanhuuden toimintakykyä

TtM **Saila Kyrölahti** tutki alaselkäkipujen ja fyysisen työkuormituksen kehitystä työuran loppuvaiheessa ja niiden vaikutusta vanhuuden fyysiseen toimintakykyyn. Alhaisempi koulutustaso liittyi nopeampaan fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen. Ero johtui osittain fyysisestä työkuormituksesta ja korkeammasta painoindeksistä, jotka olivat yleisempiä vähemmän koulutetuilla. Suurimmalla osalla tutkituista fyysinen työkuormitus pysyi samana keski-ikästä eläkeikään. Työnsä fyysisesti kuormittavaksi kokeneet kärsivät muita useammin liikkumisvaikeuksista parikymmentä vuotta myöhemmin.

Kyrölahden työterveyden alaan kuuluva väitöskirja *Midlife Predictors of Old Age Functioning: Insights from Longitudinal Cohort Studies* tarkastettiin Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnassa 27.9.2024. Väitöskirjan verkkoversio <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3594-6>

Paremmat toiminnanohjaustaidot yhteydessä motoristen taitojen nopeampaan kehitykseen

LitM **Anssi Vanhala** tarkasteli fyysisen aktiivisuuden, motoristen perustaitojen, toiminnanohjauksen sekä varhaisten matemaattisten taitojen välisiä kehityksellisiä yhteyksiä päiväkotikäisillä lapsilla. Paremmat toiminnanohjauksen taidot ovat yhteydessä motoristen taitojen nopeampaan kehitykseen. Etenkin työmuistin päivittäminen on yhteydessä matemaattisten taitojen kehittymiseen. Lapsille tulisi tarjota sopivia ja monipuolisia kognitiivisia haasteita päivittäin.

Vanhalan kasvatustieteen alaan kuuluva väitöskirja *The Developmental Dynamics of Physical Activity, Fundamental Motor Skills, Executive Functions and Early Numeracy - A Longitudinal Study in Preschoolers* tarkastettiin Helsingin yliopistossa 20.9.2024. Väitöskirjan verkkoversio <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-9925-6>

Ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja sosiaalisen median uhkailanteet haitaksi nuorten terveydelle

LitM **Henri Lahti** selvitti 11-, 13- ja 15-vuotiaiden nuorten internetin ja sosiaalisen median käyttötapoja. Noin joka kymmenes suomalaisnuori on sosiaalisen median ongelmakäyttäjää. Ongelmista kertovat esimerkiksi jatkuva tarve päästä sosiaaliseen mediaan ja käyttöön liittyvät konfliktit lähipiirin kanssa. Noin kymmenesosa nuorista kohtaa päivittäin väärää ja virheellistä

tietoa, päihteiden myyntiä tai ulkonäköpaineita aiheuttavaa sisältöä. Sosiaalisen median ongelmakäyttö selittää huonompaa itsearvioitua terveyttä, alhaisempaa elämäntyytyväisyyttä ja lisääntyneitä uni-vaikkeitä.

Lahden terveyden edistämisen väitöskirja *Growing Up Online: Adolescents' Digital Media Use and Its Relationships with Individual Factors, Social Factors, and Health* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 27.9.2024. Väitöskirjan verkkoversio <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0247-7>

Liikunnasta merkittäviä taloushyötyjä sekä yksilöille että yhteiskunnalle

LL, KTM **Hanna Junttila** tutki ansiotulotason ja liikkumissuosituksen saavuttamisen yhteyttä. Junttila selvitti myös liikkumisen yhteyttä tulevaan tulotason ja perusterveydenhuollon avohoidon kustannuksiin yksilötasolla keski-ikässä. Aineistoksi kerättiin Pohjois-Suomessa vuonna 1966 syntyneiltä laajoilla kyselyillä ja mittauksilla tietoa elintavoista ja terveydestä. Ansiotulot 50-vuotiaana selvitettiin rekistereistä. Liikkumissuosituksen täyttyminen ennusti korkeampaa tulotasoa verrattuna suosituksen alittavaan liikkumiseen. Liikunnan edistäminen näyttääkin voivan hyödyttää taloudellisesti sekä yksilöä että yhteiskuntaa. Terveystaloustieteellisesti liikuntaan panostamisen voi nähdä investointina, joka parantaa terveyden lisäksi tuottavuutta ja alentaa terveydenhuoltokuluja.

Junttilan lääketieteen väitöskirja *Associations of physical activity with productivity and primary healthcare costs* tarkastettiin Oulun yliopistossa 11.10.2024. Väitöskirjan verkkoversio <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202408155430>

Kestävyysharjoittelussa intensiteettiä ei voi korvata määrällä

LitM **Pekka Matomäki** tutki, tulisiko kestävyysharjoittelussa painottaa määrää vai tehoa. Hän selvitti, miten matala- ja korkeatehoinen suorituskky muuttuu, kun harjoittelemattomat miehet ja naiset harjoittelivat kahdessa ryhmässä kymmenen viikkoa. Ensimmäinen ryhmä polki kävelyä vastaavalla teholla edeten noin neljäs- tä viikkotunnista yli kymmeneen tuntiin. Toinen ryhmä polki 2–3 kertaa viikossa korkeintaan tunnin kovatehoisesti. Osoitautui, että pelkkä suuri harjoitusmäärä ei kohota kokonaisvaltaisesti kestävyyskuntoa, jos intensiteetti on liian matala. Matalatehoinen kestävyyskunto, kuten väsymissensio, parani molemmilla ryhmillä yhtäläisesti.

Matomäen liikuntafysiologian väitöskirja *Effects of a 10-Week Low and High Intensity Training Intervention on Performance Abilities - With a Special Reference to Durability* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 18.10.2024. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0317-7>

Pitkäkestoinen harjoittelu parantaa ikääntyneiden toimintakykyä lonkkaleikkauksen jälkeen

TtM **Paula Soukkio** tutki pitkäkestoisen fysioterapeuttin ohjaaman kotona toteutetun liikuntaharjoittelun vaikutuksia ikääntyneiden lonkkamurtumapotilaiden pitkäaikais- ja sairaalahoidon tarpeeseen, kuolleisuuteen, toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Tutkimukseen osallistui 121 kotona asunutta ja leikkauksella hoidettua keski-ikästään 81-vuotiaasta henkilöä. Osallistujista 75 prosenttia oli naisia. Harjoittelu paransi toimintakykyä kustannusneutraalisti, mutta ei tuonut lisävuorokausia kotona asumiseen tai parantanut elämänlaatua.

Soukkion gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja *Days Lived at Home, Use and Costs of Healthcare and Social Services, Functioning, and Health-related Quality of Life after Hip Fracture: Effects of a 12-month Home-based Exercise Intervention* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 25.10.2024. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0308-5>

Tuntoaistitiedon suodattaminen ja tiedonkäsittely heikentyä ikääntyessä

TtM **Heidi Pesonen** tutki ikääntymisen yhteyttä aistitiedon käsittelyyn tuntoaivokuorella. Kohteena oli nuorten, keski-ikäisten ja ikääntyneiden aikuisten tunto- ja liikeaivokuoren toiminta. Ikääntyminen näkyi heikentyneenä tehtävän kannalta merkityksellisten ärsykkeiden suodattamisena sekä muuttuneena aivokuoren toimintana muutoksen havaitsemisen ja työmuistin päivittämisen aikana. Tuntoaivokuoren rekisteröintejä voidaan tulevaisuudessa hyödyntää tutkittaessa tiedonkäsittelyä ikääntymisen eri vaiheissa. Niitä voidaan käyttää myös mahdollisina degeneratiivisten sairauksien biomarkkereina.

Pesosen liikuntalääketieteen väitöskirja *Associations of aging, menopause, and strength training on cortical somatosensory and motor functions* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 25.10.2024. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0322-1>

RIIKKA JUNTUNEN, LitM

puheenjohtaja
Liikuntatieteellinen Seura
toimitusjohtaja
Urheiluopistosäätiö
riikka.juntunen@urheiluopistosaatio.fi

Onko vaikeneminen oikeasti kultaa?

”Me päätettiin itse mitä pelaamme ja sovimme itse säännöt. Se padelin pelaaminen oli kivaa. En muista, milloin olisin hikoillut niin paljon. Yksi hauskeimmista asioista oli nauraa – me naurettiin myös sille, että epäonnistuttiin. Ihan toisillemme naurettiin. Varmaan naurettiin enemmän kuin liikuttiin.”

Tämä lainaus voisi olla kenen tahansa aikuisen kertomaa omasta liikuntaharrastuksestaan. Kyse on kuitenkin aikuisen kokemusasiantuntijan, mielenterveyskuntoutujan, omakohtaisista kokemuksista, kun vertaisryhmä päätti pelata padelia yhdessä.

Kokemusasiantuntijan kertoma painui mieleeni kahdesta syystä. Huomasin samaistuvani häneen – hän kertoi olleensa aivan tavallinen ihminen, jolle oli tapahtunut paljon asioita lyhyessä ajassa, minkä vuoksi hänen mielensä oli järkkynyt. Pahasti. Pohdin pitkään, mikä erotti meidät toisistamme. En keksinyt parempaa selitystä kuin sattuma. Kenen tahansa mieli voi järkkäytyä. Kuka tahansa voi olla tilanteessa, jossa vaikeuksia on liikaa. Jokainen meistä voi tarvita ulkopuolisen apua. Toinen syy, miksi tarina jäi mieleeni, oli nauraminen. Omalle mokalle nauraa, kun ilmapiiri on turvallinen ja ympärillä on ihmisiä, joihin voi luottaa.

Vuoden 2024 aikana myös huippu-urheilijat ovat kertoneet omista mielenterveysongelmistaan. Tammikuussa **Patrik Laike** kertoi osallistuvansa NHL-pelaajien tukiohjelmaan mielen-terveysyistä. Tennistähti **Naomi Osaka** on puhunut omista vaikeuksistaan. Ennen olympialaisia seurasi telinevoimistelun supertähti **Simone Bilesin** tilannetta.

Luulen, että jokainen meistä tuntee jonkun, jonka mielen-terveys on järkkynyt. Monesta muusta terveysongelmasta jutellaan ja ollaan avoimia, mutta mielen-terveyden häiriöistä

ja ongelmista vaietaan edelleen. Urheilijoiden omakohtaiset kertomukset osoittavat, että mielenterveysongelmat ovat arkipäivää, ja kuka tahansa voi kohdata niitä.

Huippu-urheilijat tulevat taloudellisesti hyvin toimeen, heillä on tukiverkostot, heitä fanitetaan ja he ovat esikuvia, idoleita, joilla on kaikki hyvin. Mutta he ovat myös ihmisiä, joiden tekemisiä arvostellaan lehdissä. Heidänkin mielensä voi järkkäytyä. Urheilijoiden esiinmarssi johtaa toivottavasti siihen, että urheilun maailmassa syvennyttään huippu-urheilijoiden mielen-terveyteen. Toivottavasti pääsemme samalla eroon mielen-terveyteen liittyvästä vaikenemisen kulttuurista.

Liikunnalla on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Tiedämme, että hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan arjen askareissa. Tiedämme myös, että liikunnan jälkeen tulee yleensä hyvä olo. Tiedämme niin paljon liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden hyödyistä, että en voi kuin ihmetellä, miksi liikuntaa ei hyödynnetä nykyistä enemmän mielen-terveyden häiriöiden ja oireiden hoidossa. Toivon, että yhä useampi asiantuntija kuulee kokemusasiantuntijoiden kertomuksia pelikentiltä.

Urheilun kentällä on hiljalleen oivallettu mielen-terveyden merkitys. Yksi tiedon lisääjistä ja oivalluttajista on *Nuori mieli urheilussa* -hanke, joka on jo useamman vuoden ajan tarjonnut nuorten valmentajille ilmaista koulutusta mielen hyvinvoinnin edistämiseen liikunnassa ja urheilussa. Toivottavasti etenemme oivaltamisen maailmasta vauhdilla sellaiseen todellisuuteen, jossa mielen-terveyden häiriöistä ei enää vaieta. Vaikeneminen voi olla kultaa, mutta mielen-terveydestä vaikeneminen ei ole edes hopeaa. ♦

*Omalle mokalle
nauraa, kun ilmapiiri
on turvallinen ja
ympärillä on ihmisiä,
joihin voi luottaa.*

TEKSTI JA KUVAT:
JOUKO KOKKONEN

Anna-Stina Nykänen:

Eletty elämä on muovannut liikuntasuhdettani

Toimittaja Anna-Stina Nykänen on liikkunut koko ikänsä. Nykänen nauttii kovasta liikunnasta. Rauhallisemman menon hyvät puolet hän löysi pitkittyneen koronan pehmittämänä.

A

NNA-STINA NYKÄNEN KERTOO suhteen omaan kehoonsa olevan ”jotenkin kehno”. Hän ei ole omien sanojensa mukaan niitä ihmisiä, jotka ovat erityisen kiinnostuneita omasta terveydestään. Sen sijaan hänen liikuntasuhteensa on hyvä ja elävä.

– Minun liikuntasuhteeni on sosiaalisuuteen perustuva. Tarvitsen kavereiden kanssa olemista. Ja sitä, että liikkumiseen liittyy jotenkin mielihyvää.

Nykänen kokee olevansa sikäli onnekas, että on kasvanut liikuntaperheessä ja urheiluseuramaailmassa. Hän aloitti esimerkiksi kuntosalilla käymisen kymmenvuotiaana pikku-uimarina. Oma liikkumishistoria auttaa palaamaan liikunnan pariin huonokuntoisenakin. Liikunta ei ala täysin alusta, vaan salille voi mennä reippain mielin.

Uimahallit ovat kaikkialla maailmassa Nykäsen lempipaikkoja. Hän on halkeissa kuin kotonaan. Huonokuntoisenakin Nykänen voi hyvänä uimarina ihmetellä trimmattuja naisia, jotka uivat rintauintia pää pystyssä.

Nykänen liikuntasuhdetta ovat muuttaneet erilaiset terveyskriisit. Yksi kovimmista kokemuksista oli itsessään helppoa koronaa seurannut vaikea pitkittynyt koronatauti. Nykäsen oli opeteltava Long covid -poliklinikalla aivojen stressitilaa laskevaa liikuntaa.

– Oli todella havahduttavaa, miten vaikea on tyytyä kevyeen liikuntaan, jos on kilpaurheilevana lapsena tottunut yrittämään aina täysillä. Oli melkein surutyötä joutua etsimään ihan uusia näkökulmia. Miten selitän itselleni, että pitää kävellä näin hiljaa, sanoo Nykänen pohtineensa.

Pakon edessä tehty kokeilu kannatti ja antoi uuden keuhollisen kokemuksen. Olo oli kävelyn jälkeen ihmeen levännyt. Nykänen sanookin oppineensa arvostamaan hyvin hidasta etenemistä, jota hän kutsuu kuningatarkävelyksi. Se muistuttaa yleisömeren keskellä liikkuneen kuningatar Elisabetin kävelyä: matka eteni ajan kanssa ja pysähdellen.

Nykänen kokee oppineensa arvostamaan tosi hidasta ja kevyttä liikuntaa. Toisaalta hän haluaa harjoitella huonokuntoisenakin kovaa esimerkiksi salilla.

– Kova treeni tuntuu hyvältä ja aiheuttaa voimakkaan euforian tunteen. Nautin siitä tosi paljon. Salille lähteminen on aina vaikeaa, mutta saan kuitenkin valtavaa tyydytystä liikunnasta. Mutta uutta on ollut tajuta, että myös hyvin hidas liikunta voi tuntua toisella tavalla hyvältä.

Kehopositiivisuus ei ole vain pintaa

Suomessakin nousi 2010-luvulla suuren yleisön tietoisuuden kehopositiivisuus, jonka mukaan kaikenlaisia ihmiskehoja on kunnioitettava. Kehopositiivisuuden ytimessä on Nykäsen mielestä ajatus siitä, että kaikenkokoiset ihmiset saavat nauttia liikunnasta, mikä ei ole lainkaan itseselvää.

Ihmiset osaavat Nykäsen mielestä yleensä olla vertaamatta itseään mainoksissa esiintyviin malleihin. Minäkuvan kannalta oleellisempaa onkin esimerkiksi koululiikunta. Hän pohtii, pystyvätkö liikunnanopettajiksi yleensä valikoituneet liikunnalliset ja normaalipainoiset ihmiset ymmärtämään oppilaiden yksilöllisiä eroja ulkonäköön, kokoon ja kiloihin katsomatta.

Kehopositiivisuudessa ei ole Nykäsen mielestä kyse vain ylipainoisten ihmisten hyväksymisestä sellaisenaan tai ulkonäöstä. Kyse on myös suhteesta omaan kehoon ja sen käyttöön – ja kyvystä kuunnella ja ymmärtää kehon viestejä.

– Kehosuhteeni on jotenkin heikko. En hahmota sitä, että minun pitää huolehtia kehostani. Hädän hetkelläkin vetäydyn ajatteluun, kaiken pitäisi ratketa aivoilla, ajatteleamalla ja puhumalla.

Nykänen kokee, että keho kuitenkin hoitaa ihmistä esimerkiksi surutyön aikana, kun aivot ovat kykenemättömiä toimimaan.

Kehopositiivisuudesta puhuminen ei saa Nykäsen mielestä estää kertomasta ylipainon olevan terveysriski. Kyse on oikeiden sanojen ja ilmaisuiden käytöstä. Kukaan ei kut-su toista läskiksi vahingossa.

Moni asia nytkähtänyt parempaan päin

Anna-Stina Nykänen on työskennellyt toimittajana 1980-luvulta lähtien ensin Kuopiossa Utiskukossa ja Savon Sanomissa. Sosiologian opintojen ohella Nykänen oli töissä Kauneus ja Terveys-lehdessä. Vuonna 1989 hän siirtyi Helsingin Sanomiin.

Nykäsen työuran aikana on tapahtunut suuria muutoksia, joita hän kokee olleensa tekemässä. Nykänen toimi 1990-luvun alkupuolella urheilutoimittajana. Tuolloin teh-

tiin juttuja vain kilpaurheilusta ja lähes yksistään miesten urheilemisesta. Naiset kun eivät olleet urheilussa ”samalla tasolla” kuin miehet.

Tilanne on muuttunut paljon. Helsingin Sanomat ja media seuraa esimerkiksi naisten joukkuelajeja paljon. Nykäsen ehdotti Helsingin Sanomissa myös liikuntasivujen perustamista.

– Sain puhua Sanoma Oy:n johdolle muutaman minuutin. Halusin puhua siitä, että kun oli perustettu autosisivut, niin miksei voitaisi perustaa myös liikuntasivut. Tehäisiin juttua liikunnasta. Sitä pidettiin kuitenkin aivan pyhinhäväistykseenä.

Liikuntasivut eivät ilmestyneetkään vielä tuolloin Helsingin Sanomiin. Aikanaan niistä tuli kuitenkin osa lehteä. Liikunta-aiheiden tarjonta on vähitellen kasvanut niin Helsingin Sanomissa kuin muissakin medioissa ja muuttunut suorastaan ylitsepursuavaksi.

Feministinä Nykänen pitää tärkeänä sitä, että tytöillä ja naisilla on lupa harrastaa joukkue- ja kontaktilajeja, joissa yhteentörmäykset ovat väistämättömiä. Sosiologi Soile Veijola kiinnitti jo 1980-luvulla huomiota siihen, että miesten urheilussa opetellaan törmäämään. Perinteisissä naisten lajeissa, kuten joukkuevoimistelussa kaikki menevät samaan tahtiin ja välttävät astumasta toistensa varpaille. Tämä urheilutodellisuuden kaksijakoisuus vaikuttaa Nykäsen mukaan laajasti elämään.

– Silloin ajattelin, että miten paljon helpompaa työelämässäkin olisi, jos olisi tottunut olemaan vastakkain ja paikkaamaan kättä, kumpi tahansa voittikaan – ja odottamaan seuraavaa kamppailua, Nykänen muistelee.

Miesten urheilussa paljon hyvää

Nykänen määrittelee itsensä postfeministiksi. Hän toteaa Eeva Kilven tavoin, että ihmisiä pitäisi kohdella yksilöinä. Nykäsen mielestä on olennaista tiedostaa, että kaikki ovat sukupuolensa vankeja. Siksi miesten urheilua pitää uskaltaa katsoa uteliaasti ja myönteisesti. Nykäsestä on hienoa, miten kauniisti joukkueurheilijamiehet osaavat puhua menestyksen hetkellä paitsi mitaleista myös siitä, mitä he on oppineet elämästä urheilun kautta. Samanlaista puhetta kuulee harvoin naisurheilijoilta.

– Pitäisi arvostaa urheiluun ja liikuntaan liittyvää miesten yhteisöllisyyttä, eikä puhua siitä lainkaan pilkallisesti. Urheiluseuroissa ja siellä tehtävä työ on miehille hoivan paikka. Siellä miehet hoitavat ja pitävät huolta vanhoista joukkuekavereistaan, kun heillä menee huonosti.

Joukkue toiminnan yhteisöllisyydessä on Nykäsen mielestä kyse muusta kuin menestyskeskeisyydestä. Suurin osa urheilijoista tai seuroista ei yllä koskaan lähellekään huippua, mutta jaksaa urheilla vuosia ja vuosikymmeniä. Sama koskee seuroja ja seuratoimintaan osallistuvia miehiä.

– Kaikki siellä tapahtuva työ, välittäminen ja yhteisöllisyys on mielestäni urheilun merkityksellisintä antia. Ja on ok, jos siellä ei puhuta niin hirveästi yksityis- tai työasioista. Se on maailma, jossa voi antaa aivojen levätä hetken.

Perinteisten naisten lajien piilevää kovuutta olisi Nykäsen mielestä käsiteltävä avoimemmin ja analyttisemmin. Kovuus ilmenee naisvalmentajien menetelmissä ja johdattaa pahimmillaan esimerkiksi syömishäiriöihin. Urheilun koko kuvaa Nykänen ei pidä niin synkkänä kuin erilaisista

epäeettisistä toimintatavoista ja seksuaalisesta häirinnästä kertovan uutisoinnin perusteella voisi päätellä.

– Ajattelen, että tilanne on tavallaan päinvastainen. Häirintä on urheilussa sen verran harvinaista, että se kiinnittää huomiota ja siihen voidaan kiinnittää huomiota. Se otetaan myös vakavasti.

Nykäsen mukaan on päivän selvää, että seksuaalista häirintää ja epäasiallista käyttäytymistä on ehdottomasti ollut aina urheilussa ja se on ollut aikaisemmin paljon pahempaa. Urheilussa ollaan 2020-luvulla tietoisia monista asioista, joita ei aiemmin käsitelty, kuten rodullistamisesta. Eri-tyisen hyvänä kehityksenä Nykänen pitää vammaisurheilun nousua. Moninaisuus otetaan hänen mielestään hyvin huomioon 2020-luvulla liikuntakulttuurissa.



Anna-Stina Nykänen

(s. 1961)

Toimittaja, Helsingin Sanomat 1989–ajankohtais-, urheilu- ja sunnuntai-toimituksissa

Kolumnisti 2001–

Toimittaja, Uutiskukko 1981

Savon Sanomat 1982–1986

(pääkirjoittaja)

Kauneus ja Terveys 1986–1988

Kirkon viestintäpalkinto 2018

Kunnioittavasti köyhyydestä

-tunnustus 2018

Valtutieteen ylioppilas (sosiologia)

Kirjat:

Parhaat puoleni, 2005

Juha Metso & Anna-Stina Nykänen:

Hannu Hautala – Legenda

perintö, 2021

Suuret kisat käyvät tunteisiin

Urheilun seuraajana Nykänen vertaa itseään kirkon jäsenen, joka käy joulukirkossa. Samaan tapaan hän rakastaa suuria kisoja ja tunteisiin käyviä urheilukokemuksia. Sosiaalinen ulottuvuus on Nykäselä tärkeä urheilun seuraamisessa. Hän katsoo eri ihmisten kanssa erilaisia lajeja. Olympiakisojen lajikirjon laajentumista hän pitää hyvänä. Mitään varsinaista lempilajia Nykäselä ei ole.

Huuhkajien avausottelun vuoden 2021 EM-kisoissa Tanskaa vastaan Nykänen kertoo olleen voimakas kokemus. Kisaapaikasta sukupolvien työn tuloksena puhuneiden pelaajien innostus tarttui häneen. Kokemus muuttui vielä syvemmäksi, kun **Christian Eriksen** sai sairauskohtauksen.

– Mieheni **Heikki Haapavaara** sai vuonna 2019 lentokoneessa sairaskohtauksen, johon hän kuoli. Kun Eriksenia alettiin elvyttää, niin jouduin trauma-ahdistuksen valtaan. Lääkäri, johon olin tutustunut työasioissa, lähetti viestin: ”Katsotko ottelua? Kai tiedät, että tällainen voi laukaista reaktion.” Tajusin, että olen ihan sekaisin. Hän ryhtyi hoitamaan minua.

EM-kisojen jälkeen Nykänen tapasi junassa huuhkajatorppari **Paulus Arajuuren** ja pyysi lupaa ottaa selfien hänen kanssaan – itselleen. Niin vahvan vaikutuksen Arajuuren ja koko Huuhkaja-joukkueen toiminta oli häneen tehnyt.

Vähäinen liikunta ei ole laiskuutta

Liikkumattomuuspuhetta Nykänen pitää harhaanjohtavana. Hänestä professori **Hannu Ikonen** on lausunut osuvasti sanoessaan, ettei kukaan ihminen ole liikkumaton ennen kuin haudassa. Liikkumattomuudesta toittottavat aliarvioivat Nykäsen mielestä sitä, mitä kaikkea liikunta voisi olla. Samalla jää huomiotta, miten äärettömän vaikeaa liikkumaan lähteminen voi olla.

Toisaalta monet puhua pulputtavat mittareidensa lukemista. Tämä vahvistaa kahtiajakoa ja vaikeuttaa pääsemistä mukaan liikuntaympyröihin. Nykänen muistuttaa, että liikkumista hankaloittavat lukuisat rakenteelliset ja kulttuuriset seikat. Yhteiskunnallisista ongelmista esimerkiksi yksinäisyys vähentää liikkumista. Ihminen on helppo leimata laiskaksi ja saamattomaksi, jos hänen tilannettaan ei tunne.

– Se, että ihminen ei koe itseään arvokkaaksi, eikä osaa pitää huolta itsestään, on jo sinänsä asia, jonka ääreen pitää pysähtyä kunnioittavammin. Tämä ei ole helposti ratkaistavissa.

Elämässä ei välttämättä edes ole aina liikkumiselle tilaa. Nykäsen mielestä on katsottava, mikä on vähän liikuvan ihmisen elämän kokonaiskuormitus. Tarkastelussa on otettava huomioon sekä yhteiskunnallinen että henkilökohtainen taso.

Miehensä kuoleman jälkeen Nykänen eli traumaattista vaihetta, jota koronapandemian aiheuttama eristys vielä pahensi. Hän kertoo kipufysioterapeuttinsa **Riikka Holopaisen** sanoneen viisaasti, ettei liikunnalle ole juuri nyt tilaa: ”Kun olet päässyt kaikesta vähän yli, niin aloitetaan sitten liikunta. Älä ota tästä vielä yhtä stressiä lisää.” Holopainen on tehnyt väitöskirjan kokonaisvaltaisesta psykofyysisestä selkäkipujen hoidosta.

Ristikkäiset odotukset aiheuttavat paineita

Yleistynyt ruokavaliopuhe kertoo Nykäsen mielestä laajemminkin tästä ajasta. Ihmiset tuntevat syyllisyyttä monista asioista ja kokevat erilaisia paineita.

– Välillä tuntuu, että kun menee vaikka työpaikan kuppiin syömään, niin joutuu miettimään, olisiko tänään eläinten asialla vai yrittäisikö laihduttaa.

Asioiden yhteensovittaminen ei ole Nykäsen mukaan helppoa, mutta muuttuu koko ajan helpommaksi. Varsinkin koronan jälkeen Nykänen sanoo olevansa onnellinen siitä, että suomalaiset syövät työpaikkaravintoloissa, joissa on yhä enemmän erilaisia vaihtoehtoja tarjolla. Työpaikkaruokailussa yhdistyvät Nykäsen mielestä rakenteellinen muutos ja ruohonjuuritaso.

– Ihmisillä on paljon hyvää tahtoa elää terveellisesti ja tehdä hyvää. Eri asia on, miten se tehdään mahdolliseksi, ja miten uuteen elämään päästään kiinni. Syöminen ja liikunta ovat psyykkisiä ja kehollisia asioita, sanoo Nykänen.

Nykäsen liikuntavinkki on yksinkertainen: parasta on liikkua niin hyvässä seurassa, ettei edes huomaa ajankulua. Häntä itseään kannustaa liikkumaan myös oma poika, joka antaa vinkkejä ja kyselee, onko äiti liikkunut.

– Poikani haluaa äidin pysyvän terveenä. Se on yksi tekijä, että menen vaikka vesijuoksemaan tai kuntosalille. Raportoin hänelle: tunti vesijuoksua ja merenneitoemoji perään. Minua auttaa se, että liikkumisellani on pojalteni merkitystä. ♦



Kuva: Martti Kainulainen / Lehtikuva

JARI KUPILA

Sillat romahtavat kahdesta syystä

Askel painaa, mieli mustuu, vaikka mittarit väittävät kaiken olevan hyvin. Mitähän se mielen hyvinvointi oikeastaan on, kun niin moni hyväkuntoinen voi huonosti?

VIIME AIKOJEN URHEILUPUHEESEEN on hiipinyt koko ajan vahvistuva uusi kestopuheenaihe. Esimerkiksi Urheiluruudussa on käsitelty kuluneen vuoden aikana urheilijoiden masennustiloja ja henkistä ylikuormittuneisuutta enemmän kuin monen palloilulajin sarjapelejä.

Mielen hyvinvointia käsittelevä mediapuhe yleistyy muutenkin tavalla, joka kertoo ilmiössä olevan kyse muustakin kuin yksilöiden ylikuormitus- tai ahdistustiloista. Siinä missä ennen kerrottiin kyllästymiseen asti nivelsiteiden repeämistä, takareisien pamahtamisista ja akillesjänteen ongelmista, on henkistä kolhuista tullut uusi kestoaihe.

Urheilu on poikkeusympäristö, eikä sen ilmiöistä kannata suoria johtopäätöksiä urheilun ulkopuolelle tehdä. Silti juuri urheilun ympäristöissä konkretisoituu ilmiöketjuja, joiden kautta avautuu näkökulmia myös laajemmin. Urheilussa näkyvät hyvin- ja pahoinvoinnin asiat tuottavat siksi kysymyksiä, joita on hyvä pohtia muuallakin.

Suomalainen yhteiskunta oireilee ja se näkyy myös urheilussa. Nykyisin jopa paljaammin kuin monessa muussa ympäristössä. Silti, vaikka oire tuottaa yhä laajempaa näkyvyyttä ja keskustelua, sen syyt taitavat olla vähän syvemmällä ja piilossa. Samalla kun urheilu tuo esiin aiheeseen liittyvän oireilun, olisiko sillä mahdollisuus hahmotella konkreettisesti myös oireiden syiden kokonaisuutta – ja sitä kautta ratkaisumalleja?

Kaksi tapaa suhtautua

Eri tutkijat (mm. Kaski ym.) ovat päätyneet arvioimaan, että noin puolet suomalaisista huipputasen urheilijoista on kärsinyt jonkinlaisista mielenterveyden häiriötiloista. Olympiatason urheilijoilla lukema on luokkaa kaksi kolmannesta.

Tätä tutkimushavaintoa voi tietysti lähestyä kahdella tavalla.

Ensinnäkin voi kylmästi todeta, että sellaista se huippu-urheilu on. Timantit syntyvät paineessa. Jos et kestä lämpöä, tule pois keittiöstä. Kun tavoitellaan vuosien ajan inhimillisen suorituskyvyn äärirajaa, ihminen on väistämättä äärirajoillaan kaikin puolin. Huippu-urheilu on henkisesti haastavaa ja riskialtista. Se, että osa ei sitä kestä, on vain homman luonteeseen kuuluva merkki siitä, että kaikkien mieli ei tuota painetta kestä. Ei sen kummempaan ihmettelyn aihe.

Näin ajatteleva osa urheiluyhteisöä on suhtautunut yleistyneeseen mediapuheeseen hämmentyen. On ajateltu, että turha tehdä tästä sen kummempaa numeroa. Siinä missä toisilla särkyä keho tai loppuu lahjakkuusresurssi, toisilta särkyä tai loppuu mieli. Asumme kuitenkin Suomessa, hyväosaisia olemme kaikki. Jos pää ei kestä urheiluleikin paineita, vaihtoehtoja riittää.

Toinen tapa suhtautua on empaattisempi. Jos näin iso prosentti urheilijoista kärsii henkisistä ongelmista, kyseessä on paitsi iso hyvinvointiongelma, myös asia, jonka syntyyn ja syihin pitäisi valmentautumisessa tarkemmin pureutua. Jos ei pureuduta, lahjakkuuksia lopettaa uransa ennen aikaansa. Se on paitsi tuhlausta urheilusysteemin näkökulmista, myös yksilöiden traagista.

Tervettä ja sairasta

Suhtautuipa miten tahansa, mielen pahoinvointi yleistyy urheilun arjessa. Ollaan jo tasolla, jossa se on yksi merkittävimmistä urheilijoiden urakehityksiä hidastavista ja keskeyttävistä terveydellisistä tekijöistä Suomessa.

Erilaiset henkisen hyvinvoinnin häiriö- ja sairaustilat hidastavat ja estävät lahjakkaiden urheilijoiden mahdollisuuksia nousta omien resurssiensa mukaiselle suoritus- ja menestystasolle. Jos tähän suhtaudutaan karskilla *heikot*

sortuu elontielle -asenteella, hukataan niin paljon potentiaalia, ettei se tunnu pienentyvien ikäluokkien ja lahjakkuusresurssin maassa mielekkäältä – ei edes pelkkää urheilujärjestelmän omaa etua kylmästi tarkastellen.

Lisäksi on muistettava myös se, että kyseessä on järjestelmätason ohella yksilötason inhimillinen ongelma. Vastuullisen toimijan mainetta itselleen haluava urheilusysteemi ei voi kohdella kestävästi yksilöitään näin. Samalla kun henkisten ongelmien yleisyys rapauttaa urheilusysteemin mahdollisuuksia tuottaa menestystä, asetelma syö myös järjestelmän uskottavuutta hyvänä ja nuorten tasa-painoista kehitystä tukevana kasvuympäristönä. Ei ole hyvä viesti yhteiskunnalle se, että urheilun kyydistä puoltaa koko ajan niin paljon nuoria ihmisiä, jotka ovat niin uupuneita ja vuosia kestäneen painetilan riuduttamia, etteivät pysty vastaamaan muihinkaan elämän haasteisiin ilman terapiavaihtetta.

Terveessä ruumiissahan piti olla terve sielu!

Jos tämä touhu tuottaakin näin paljon sairautta, miksi yhteiskunta sitä tukee. Porskuttakoon huippu-urheilu ihan omillaan, jos siellä näin porskutetaan...

Kaksi tapaa romahtaa

Kun silta murtuu, siihen voi olla kaksi syytä.

Ensinnäkin on se vaihtoehto, että siltaa ajetaan liian isolla kuormalla. Jos silta kestää tonnin ja sen päälle ajetaan kolmen tonnin kuorma, se romahtaa. Vaikka muutaman kerran nitisten ja natis-ten ensin kestäisikin. Sellaista on historiassa sattunut.

Sama tulos voi syntyä myös siksi, että sillasta ja sen kantokyvystä ei ole pidetty huolta. Ei ole varmistettu tukirakenteita. Tuhannen kilon silta voi romahtaa jo 500 kilon kuormasta. Myös tätä on nähty.

Tuloksen kannalta on se ja sama kummasta syystä on kysymys. Olennaista on silti ymmärtää, että molemmista voi olla kysymys – ja näitä molempia syitä varten voi varautua, niitä voi ehkäistä ennalta.

Itse asiassa niin pitää tehdä, se on vastuullisen ihmisen toimintaa. Elämä kun on sen luonteista, että se tuottaa toisaalta ylikuormia ja toisaalta murentaa kantokykyä. Se pitää tunnustaa ja tämän tosiasian kanssa pitää osata elää, muuten silta romahtaa jossakin vaiheessa.

Vaikka ihmisen mielen toimintaa ja sietokykyä on syytä käsitellä varoen minkään siltaesimerkin kautta, jotakin se kuitenkin laittaa kysymään. Jos niin moni aikamme urheilija – ja ylipäänsä ihminen – joutuu arjessaan niin ankaariin ylikuormitustiloihin, niin miten tätä asetelmaa nyt pitäisi hahmottaa?

Aikamme puheessa, etenkin urheilijoiden kohdalla, korostuu se näkökulma, että kuormittavia tekijöitä on liikaa. Tämä on varmasti totta, eikä toteamusta pidä vähätellä, mutta onko se silti vain toinen puoli asiaa?

Olisiko aika keskittyä vaihteeksi siihen toiseen syyhyn, joka romahduttaa siltoja. Siis millä tavalla aikamme urheilu – ja ylipäänsä yhteiskunta – valmistaa ihmisiä kohtaan kuormiaan?

Mielen syvät lihakset

Muistatteko kuinka 20–30 vuotta sitten valmennuspuheessa lisääntyi puhe *syvistä lihaksista* sekä suorittavia lihasryhmiä *tukevan* lihaksiston sekä *palauttavan* ja *huoltavan* harjoittelun merkityksestä?

Syntyi oivallus, kun oli riittävän kauan ihmetelty, miksi tulee niin paljon rasitusvammoja. Toisaalta selvisi, miksi hyvä harjoittelu johti fyysisten testiominaisuuksien kehitykseen, mutta samalla tekniikkaongelmiin ja tuloksetuksen laskuun.

Oivallettiin se, että kovaa harjoittelevaa kehoa pitää myös huoltaa ja palautella aktiivisesti. Lisäksi oivallettiin, että suorittavan lihaksen tehon kasvaessa täytyy hoitaa myös niitä lihaksia, jotka pitävät kehon teknisesti oikeissa asennoissa ja muodostavat suorituksille riittävän vahvat tukipisteet.

Vaikka mielen hyvinvoinnin ja biomekaniikan välille ei kannata liikaa yhtäläisyyksiä vedellä, voisi olla viisautta lähestyä myös mielen haasteita biomekaniikan kokemusten kautta. Jos kerran huippu-urheiluun kuuluu epäinhimillisiin mittoihin nouseva psyykinen vaatimus, pitänee myös mieltä valmentaa, huoltaa ja palauttaa siten, että mieli kestää kuormituksen. Aivan kuten turhia lihasvammoja on saatua vähenemään tukevien ja huoltavien harjoitussisältöjen avulla, jotakin vastaavaa täytyy löytää myös mielen kanssa. On löydettävä mieltä tukevat syvät ”lihakset”, on opittava vahvistamaan niitä.

On toki totta, että aihe on jo urheilussa tiedostettu. Silti tekee mieli kysyä, pohditaanko asiaa sittenkin yhä turhan paljon vain psykologisena haasteena, ei urheilijan elämää elävän ihmisen elämäkokonaisuuteen ja sen hallintaan liittyvänä haasteiden kokonaisuutena?

Urheilu on elämää, urheilija ihminen

Urheilun ja liikunnan ihmisillä on taipumus hahmottaa ihmisyys mekanistisesti. Puhutaan henkisestä ja fyysisestä puolesta, ikään kuin ne olisivat eri asioita. Mitäpä jos ei ulkoistettaisi mielen haasteita pelkän psykologian piiriin, vaan otetaan se osaksi kaikkea mitä ihmisenä elämiseen kuuluu?

Tässä kohdin tekee mieli korjata juttuni ”urheilu”-sanat sanalla ”elämä”.

Ja sana ”urheilija” sanalla ”ihminen”.

Elämme aikaa, joka ei sittenkään ole maailmanhistorian stressaavin. Moni aiempien sukupolvien ihminen vaihtaisi ongelmansa nykyihmisen kanssa. Silti, juuri tässä on erehtymisen mahdollisuus. Se, että emme kärsi nälästä ja vilusta, ei tarkoita, ettemmekö voisi kokea ympäristöämme niin ahdistavana, että menetämme toimintakykymme.

Mielen säröilyt ovat suhteellisia eikä yksilön kokemaa kuormaa pidä mennä vähättelemään sillä perusteella, että joku näyttäisi jossakin kiskovan paljon kovempaakin kuormaa.

Olenaisempaa olisi tässäkin kysyä *miksi*-kysymyksiä. Ja heti perään *miten*-kysymyksiä. Siis miksi aikamme elämä kuormittaa aikamme ihmistä niin paljon? Miksi aikamme ihminen ei oikein jaksa kantaa kuormaansa?

Miten hänet voisi saada joko keventämään kuormaansa tai kestäämään sitä paremmin?

Täydellisyys ei ole hyvinvointia

Silta voi romahtaa kahdesta syystä, mutta se voi jäädä ylitämättä siksin, ettemme edes yritä. Alistumme jo etukäteen siihen, että kyllä se kuitenkin romahtaa ja pysähdymme ennen siltaa.

Jos suomalaisia katsoo avaruuden näkökulmasta ja suhteuttaa sitä muualla näkyvään elämänmenoon, tekee mieli sanoa kärjekkäästi. Suomi on maa, jossa käytetään kovin paljon aikaa niiden asioiden listaamiseen, jotka eivät ole täydellisiä. Tunnistamme puutteemme. Olemme pysäkillä ja selittelemme tilaamme sillä mitä puutteita ympärillämme on. Emme tähtää kohti selkeää tavoitetta ja keskity toimimaan sen vaatimalla tavalla epätäydellisissä olosuhteissamme. Odotamme että olosuhteet korjautuvat ensin.

Harva on edennyt huipulle näin toimien. Se, että pysähtyy listaamaan ympäristönsä epätäydellisyyttä, ei vie eteenpäin. Sen sijaan heitä, jotka ovat edenneet huipulle olosuhteidensa puutteista huolimatta, on iso liuta.

Elämä ei ole täydellistä. Juuri mitään merkittävää ei ole tässä maailmassa tehty siksi, että olisi ollut käytettävissä täydelliset olosuhteet, rahoitus, tietotaito, kaikki. Onnistumisia yhdistävät ennemmin puutteelliset lähtökohdat, joiden kanssa on opittu toimimaan oikein.

Suomen urheilupuhetta on 2000-luvun leimannut jatkuva pyrkimys kehittää olosuhteita ja taustaa, ja samalla valitus siitä, että koko ajan puuttuu sitä ja tätä. Olemme harhautuneet polulle, jossa kuvitellaan, että hyvinvointi ja täydellisyys ovat synonyymejä. Vain täydellisillä olosuhteilla, rahoituksella, tietotaidolla ja syntymälahjoilla voi saavuttaa mitään.

Kun elämä on kuitenkin epätäydellistä, tämä ajattelu tuo jatkuvan riittämättömyyden ja pessimismin kierteen, joka lamauttaa ja kuormittaa, vie halun edes yrittää mitään.

Elämä on silti löytöretki, jonne lähdetään vajavaisen kartan ja kompassin kanssa, keskeneräisin taidoin ja varustein. Urheilu on yksi osa samaa elämää, samoin kuin on musiikki tai työelämä – tai oli **Kolumbuksen** yritys löytää merireitti Intiaan. Ei täydellisyys ole hyvinvointia, eikä sen puutteen pitäisi olla pahoinvointia. Luovuus, oivallukset ja se itselle sopivin reitti kun ovat nimenomaan löydettävissä keskeneräisistä lähtökohdista ja puutteiden ympäristöissä.

Millähän tavoin opetamme nuoriamme kohtaamaan tämän seikkailun mahdollisuutena onnistua ja yllättää kaikki? Miten urheilu opettaa urheilijoitaan etsimään omaa itselle sopivaa yksilöllistä reittiään, luovimaan keskeneräisyyden ja epätäydellisyyden ympäristöissä – sen sijaan että yrittäisi luoda täydellisiä järjestelmiä ja olosuhteita?

Jääkö siltamme ylittämättä siksi, että kuormaa on liikaa? Vai onko silta liian heikko? Tai masennammeko itsemme jo ennen siltaa niin, ettemme koskaan edes kokeile sillan kestävyyttä? ♦



Ennaltaehkäisy ja elintapoihin vaikuttaminen ovat terveydenhuollon kestävyysvajeen lievittämiskeinoja. Käytännön toimia ei ole kuitenkaan helppo toteuttaa hyvinvointialueiden säästöpainneiden puristuksessa.

Elintapaohjaus etenee hyvinvointialueilla

Kuva: Samuel Hoisko / Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

MEDIASSA OVAT TOISTUNEET uutiset hyvinvointialueiden vaikeasta taloustilanteesta. Hyvinvointialueiden on saatava taloutensa tasapainoon vuoden 2026 loppuun mennessä. Elintapaohjaus vie pienen siivun alueiden rahoista, mutta pakkoraossa jokainen euro joutuu tarkasteluun.

Asiantuntijoiden kanssa keskustellessa käy selväksi, että ennaltaehkäisy ja elintapaohjaus tarvitsevat tuekseen pitkäjänteisyyttä ja jonkinlaisia pysyviä rakenteita. Ihmisten terveyskäyttäytymiseen vaikuttaminen on aikaa vaativaa työtä, jonka tulokset näkyvät harvoin heti euroina. Hyvinvointikoordinaattori **Juha Vuorijärvi** Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueelta toteaa, että säästöjä etsittäessä lähdetään usein karsimaan ensimmäisten joukossa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ennaltaehkäiseviä palveluita.

– Paljon puhutaan painopisteen siirtämisestä ennaltaehkäiseviin palveluihin. Kuitenkin kun kriisi tulee päälle, niin on aika vaikea tilanne luoda mitään uutta. Siinä mielessä sopimuksellisuus ja selkeän mallin luominen ovat meillä pelastus, sanoo Vuorijärvi.

Etelä-Pohjanmaalla elintapaohjauksen rakenteet on jo luotu. Hyvinvointialue ja kunta tekevät *yhdyspintasopimuksen*, jossa on määritelty kummankin vastuualue ja rooli elintapaohjauksessa. Elintapaohjauksessa hyvinvointialueen vastuulla oleva terveysneuvonta on linkitetty tiiviisti kunnan hoitamaan liikuntaneuvontaan. Toiminta perustuu soite-keskuksittain ja kunnittain toimivaan vastinparimalliin, jossa yhteistyötä tekevät nimetyt hoitajat ja liikuntaneuvojat. Järjestely on Vuorijärven mukaan osoittautunut toimivaksi ja työntekijät ovat kokeneet sen hyväksi.

– Liikuntaneuvonta tai liikunnan edistäminen voi olla terveydenhoitajan pöydän takaa aika vaikeata. Kun hän saa ohjata asiakkaan kunnan liikuntaneuvojalle, joka voi lähteä ihmisen kanssa tekemään esimerkiksi lajikokeiluita, niin sillä on suuri arvo. Toisinpäin liikuntaneuvojat ovat antaneet hyvää palautetta siitä, että heillä on se terveydenhuollon ammattilainen, jonka kanssa konsultoida, kertoo Vuorijärvi.

Vaikuttavuus saatava esiin

Hyvinvointikoordinaattori **Henri Nevalainen** Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soitesta näkee kaikkien olevan samassa veneessä hyvinvointialueella. Budjettitukennuksia tulee ja säästökohteita pitää miettiä. Ennaltaehkäisyä ja terveellisten elämäntapojen edistämistä on siksi pidettävä koko ajan esillä. Hänen mukaansa mittareilla on osoitettava toiminnan olevan vaikuttavaa. Vaikuttavuudesta kertovan tiedon merkitys on entisestään korostunut.

Vaikuttavuuteen vetoaminen ei välttämättä riitä, kun haetaan nopeasti säästöjä. Juha Vuorijärvi sanoo mietti-

neensä itsekriittisesti, miksi ennaltaehkäisevät palvelut joutuvat ensimmäisenä leikkauskohteeksi. Hän pohtii, ovatko sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen että liikkumisen lisäämiseksi toimivat epäonnistuneet vaikuttavuuden osoittamisessa.

– Meidän pitäisi varmaan enemmän pystyä tietoa keräämään ja näyttämään, että tämä palvelu oikeasti toimii, ja tällä pystytään riskejä vähentämään. Emme ole ihan onnistuneet vaikuttavuuden osoittamisessa siten, että se näkyisi euroissakin, sanoo Vuorijärvi.

Elintapaohjauksen pitkäjänteisyyden turvaaminen vaatii Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen Pohteen terveyden edistämisen asiantuntijan **Kirsi Nukarin** mukaan jatkuvaa esilläpitoa, monialaista yhteistyötä ja tiedottamista sekä uusia menetelmiä, kuten sotekeskusten henkilöstön digitaalisen osaamisen vahvistamista. Hän muistuttaa myös kunnissa olevan säästöpainetta, minkä vuoksi niidenkään henkilöstöresurssit eivät ainakaan kasva. Silti päättäjillä olisi oltava hyvinvointialueilla ja kunnissa maltillinen toiminta elintapaohjauksen kehittämiseen.

– Tulokset eivät välttämättä näy heti, vaan vasta pitkällä aikavälillä – erityisesti silloin, kun keskitytään elintapojen varhaiseen tukemiseen, toteaa Nukari.

Juha Vuorijärvi toteaa kovan säästöpaineen kohdistuvan perusterveydenhuoltoon, jolla on paljon lakisääteisiä tehtäviä. Haasteena onkin saada uudentyyppinen toimintamalli otettua käyttöön palkkaamatta lisää hoitajia tai muuta

henkilöstöä. Tulevaisuuden taloustilanne on vielä kireämpi. Vuorijärvi sanoo kehitys- ja asiantuntijatehtävissä toimivana kantavansa huolta koordinoinnin jatkuvuudesta.

– Jos hommaa ei kukaan koordinoi, niin vaarana on toiminnan hiipuminen vähitellen – etenkin jos ajatellaan, että koordinointi voisi siirtyä käytännön työntekijöille. Tuntuu, että heillä on kädet täynnä töitä, pohtii Vuorijärvi.

Järjestelmällisyys voi tuoda tehoa

Juha Vuorijärven mukaan Etelä-Pohjanmaan malli alkoi rakentua vuodesta 2017 alkaen hankkeena, joka kehittyi maakunnalliseksi verkostoksi. Sopimuksen on tehnyt 14 Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen 18 kunnasta. Itse palvelussa on Vuorijärven mukaan aika paljon liikkumavaraa. Pohjana ovat vaikuttaviksi todetut periaatteet. Prosessi kestää 9–12 kuukautta ja siihen sisältyy vähintään kolme käyntiä terveydenhuollon ammattilaisen luona ja tietyt mittaukset.

– Mallia saa soveltaa. Emme lähde neuvomaan ammattilaisia, että tässä kohtaa on puhuttava tai tehtävä juuri tietyllä tavalla. Luotamme hoitajien ja liikuntaneuvojien asiantuntemukseen, sanoo Vuorijärvi.

Projektituunnittelija **Anne-Mari Ehrola** kertoo, että Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohde on lähtenyt

"Jos hommaa ei kukaan koordinoi, niin vaarana on toiminnan hiipuminen vähitellen."

järjestelmällisesti yhtenäistämään elintapaohjausta ja siihen yhdistyvää liikuntaneuvontaa. Ehrola on työskennellyt syksystä 2022 hyvinvoinnin edistämisen palvelukonsepti-hankkeessa. Vuoden 2024 hän on työskennellyt työikäisten elintapaohjausta kehittävässä pilottihankkeessa erityisesti sähköisten ja digitaalisten palveluiden kehittäjänä.

Pohteessa elintapaohjauksen ohjausryhmään on kutsuttu muun muassa kuntien liikuntapäälliköitä ja liikuntapalveluasiantuntijoita. Ryhmään kuuluu eri alojen asiantuntijoita, kuten lääkäreitä ja eri ikäkohderyhmien palvelualojen asiantuntijoita. Kirsi Nukari pitää tärkeänä rakenteiden ja yhteistyömallien selkeyttämistä, jolloin päällekkäinen työ

vähenee. Pohteella on parhaillaan valmisteilla yhdyspintasopimus kirjaamiseen ja elintapaohjauksen toimintamallin sisällön osalta kuntien ja hyvinvointialueen välille.

Henri Nevalainen korostaa roolien ja kriteerien sopimisen merkitystä, jotta asiakkaalle voidaan tarjota hänelle parhaiten sopivaa palvelua. Tämä korostaa käytännön toimijoiden vuoropuhelun ja paikallisen asiantuntemuksen merkitystä. Soitessa elintapavalmennusta kehittävä fysioterapeutti **Mirva Rasmus** muistuttaa, että hyvinvointialueen elintapavalmennuksesta vastaavien on vaikea tuntea jokaisen kunnan kaikkia palveluja. Kunnissa tunnetaan myös paremmin asukkaat ja heidän mieltymyksensä.

Aluejärjestöt aktiivisia liikuntaneuvonnassa

AIKUISLIIKUNNAN KEHITTÄJÄ ILKKA KURTTILA kertoo, että Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu (PoPLI) kehittää ja tukee kuntien liikuntaneuvontaa yhteistyössä Liikkuva aikuinen -ohjelma, hyvinvointialueen, aluehallintoviraston ja muiden sidosryhmien kanssa.

– Kuntakumppanuuden myötä tarjoamme kunnille myös tiedolla johtamisen työkalun indikaattoreiden seurantaan, kertoo Kurttila.

Hyvinvointialueen kanssa PoPLI tekee yhteistyötä ja auttaa nostamaan liikuntaneuvonnan roolia osana ennaltaehkäiseviä palveluita. PoPLI, kunnat ja hyvinvointialue tekevät tiivistä yhteistyötä useassa yhteistyöryhmässä, kuten liikuntaneuvonta- ja elintapaverkostoissa.

Ilkka Kurttila näkee liikkumisen merkityksen olevan ennaltaehkäisyssä suuri. Hänen mukaansa tarvitaan vielä selkeämpiä vaikutavuusmittareita, jotta poliittinen päätöksenteko tukee panostusta liikkumisen lisäämiseen ja ennaltaehkäisevään työhön.

– Joka tapauksessa tämä on win-win-tilanne. Ennaltaehkäisevä työ on kustannustehokasta, se tukee yksilön hyvinvointia ja lisää resursseja terveydenhuollossa pitkällä aikavälillä, tiivistää Kurttila.

Keski-Pohjanmaan Liikunnan

(KePLi) aluejohtaja **Kalle Lassila** näkee aluejärjestön olevan puolueeton kumppani, joka pystyy toimimaan asiantuntijana kuntien ja hyvinvointialueen välillä. KePLi pystyy Lassilan mukaan tarjoamaan varsinkin pienemmille kunnille tukea ja apua. Aluejärjestön yhtenä tehtävänä on kehittää liikuntamyönteisyyttä. Lassila pitää tärkeänä, että elintapaohjaukseen ja liikuntaneuvontaan suunnataan resursseja hyvinvointialueiden ja kuntien vaikeasta taloustilanteesta huolimatta.

– Akuutissa taloustilanteessa luovutaan liian helposti pitkän aikavälin investoinneista. Ehkä liikkuminen ja liikunta koetaan vielä kepeäksi vapaa-ajan harrastustoiminnaksi, eikä sitä ymmärretä oleelliseksi osaksi hyvinvointiyhteiskuntamme tulevaisuutta, mitä se kuitenkin on, linjaa Lassila.

Liikuntaneuvonta on Lassilan mukaan konseptina vielä niin nuori, että kuntalaiset eivät välttämättä ymmärrä, mitä se tarkoittaa. Tarvitaankin markkinointia, jotta ihmiset hakeutuisivat rohkeammin neuvonnan pariin. Vähemmän liikkuvien motivoiminen ei kuitenkaan ole helppoa.

– Olen käyttänyt joskus vähän raflaavaa esimerkkiä: liikkumisen

markkinointi liikkumattomille on vähän kuin pitäisi perustaa baari absolutisteille. Se ei ensimmäisessä vaiheessa ole välttämättä kannattavaa toimintaa, eikä todellakaan helppoa, sanoo Lassila.

Elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan piiriin voidaan saada Ilkka Kurttilan mielestä enemmän ihmisiä vahvalla yhteistyöllä ja poliittisella ohjauksella. Jos elintapa- ja liikuntaneuvonnasta halutaan vahva ennaltaehkäisevä työkalu, vaatii se myös riittävästi voimavaroja. Osana tätä on vahvistettava markkinointia ja viestintää sekä ammattilaisten että eri kohderyhmien suuntaan.

Kurttila muistuttaa, että liikuntaneuvonnasta on saatu paljon positiivisia kokemuksia. Liikkuva aikuinen -ohjelman keräämistä tuloksista kunnista on tullut ilmi, että neuvonta on tuonut arkeen uusia tapoja liikkua. Ruokailutottumukset ovat muuttuneet terveellisemmiksi ja pidemmissä prosesseissa paino on pudonnut. Lääkkeiden käyttö on vähentynyt, arkiaktiivisuus lisääntynyt ja työkyky parantunut. Useita eri terveyspalveluita käyttävien asiakkaiden terveyskeskuskäyntien määrä väheni noin 70 prosenttia liikuntaneuvonnan ansiosta.

Elintapaohjauksen kannalta on oleellista, että kunnissa liikuntaneuvontaa antavilla on rajattu oikeus kirjata asiakkaan tietoja hyvinvointialueen potilastietojärjestelmään. Kirjauksia voi tehdä asiakkaista, jotka saavat neuvontaa hyvinvointialueen läheteellä.

Etäohjaus laajentaa mahdollisuuksia

Elintapaohjauksen toteuttaminen etäpalveluna on koko Suomessa vahvistuva kehityssuunta. Etäohjauksella voidaan kasvattaa merkittävästi ohjattavien joukkoa.

– Toimintatapa tuo merkittäviä etuja erityisesti pitkien välimatkojen alueilla. Asiakkaat voivat saada ohjausta kotonaan ilman tarvetta matkustaa sote-keskukseen, mikä säästää sekä asiakkaiden että ammattilaisten aikaa. Etäohjaus voi edistää alueellista yhdenvertaisuutta ja tarjota Pohteen alueen asukkaille entistä saavutettavampaa ja vaikuttavampaa elintapaohjausta, Ehrola toteaa.

Myös kuntien tuottamien liikuntaneuvontapalvelujen taso vaihtelee Ehrolan mukaan Pohjois-Pohjanmaalla. Neuvonnan sisältö ei ole sama eri kunnissa, vaikka tavoitteena on noudattaa kansallisia suosituksia, joihin sisältyvät liikkuminen, ravitsemus ja uniterveys. Joissakin kunnissa neuvonta painottuu liikkumiseen, jolloin ravitsemus- ja uniterveysohjaus matalan riskin asiakkaille saatetaan nähdä kuuluvan hyvinvointialueen vastuulle.

– Tavoitteemme on tarjota yhdenmukaista ohjausta ja päästä tilanteeseen, jossa sotekeskusten elintapaohjaus ei ole enää erilaista paikkakunnasta riippuen, Ehrola kertoo.

Kaikkialla Pohteen toimialueella ei edes vielä ole liikuntaneuvontaa. Kirsi Nukari sanoo, että joissakin kunnissa on vasta herätty asian tiimoilta, kun kansallisia liikunta- ja elintapasuosituksia on pidetty esillä. Pysyväisluonteista liikuntaneuvontaa on Pohteen alueella tarjolla 14 kunnassa. Kahdessa kunnassa on järjestetty hankepohjaisesti yksilöneuvontaa. Kaikkiaan kuntia on Pohteen alueella 30. Kolmentoista kunnan alueella on tarjolla Pohteen elintapaohjausta, jota on tavoitteena laajentaa niin, että siihen voisi ohjautua kaikkialta hyvinvointialueelta

Pohjois-Pohjanmaalla pilottihankkeessa kehitetyssä toimintamallissa ohjaus tapahtuu videovälitteisesti joko ryhmässä tai tarvittaessa yksilöohjauksena. Ensiarviokäynnillä kartoitetaan asiakkaan palvelutarve, jonka perusteella hän ohjautuu itsehoito-ohjelmiin, kunnan liikuntaneuvontaan tai Pohteen elintapaohjaukseen. Ensikäynnillä käytössä ovat Omaolo-terveystarkastuksen tiedot, joten aika ei tärväydy terveydentilanteen kartoittamiseen, vaan se voidaan käyttää palvelutarpeen selvittämiseen. Pohteen ohjauksen rinnalle on voitu tarjota digitaalista painonhallintaa sovellus Onnikkaa. Tulevaisuudessa toimintamalli muotoutuu ja ohjauksen rinnalle tarjotaan lisätukea Terveyskylä-palveluun kehitettävän *Hyvinvointia elintavoilla* -digihoitopolun avulla.

Digipolulle pääsee kellon ympäri

Keski-Pohjanmaalle on rakentumassa Terveyskylä-verkko-palvelun yhteyteen digihoitopolku, joka palvelee valmistuessaan sekä keväällä 2024 aloitettua elintapavalmennusta että ennaltaehkäisyä. Mirva Rasmuksen mukaan etuna on se, että asuinpaikkakunnasta riippumatta asiakas saa digitaalisen palvelun kautta samanlaista ohjausta ja tietoa. Di-

gihoitopolku mahdollistaa myös suurempien asiakasmäärien palvelemisen. Tiedossa on, että neuvontaa tarvitsevia on paljon. Digitaalisen palvelun etuna on myös se, ettei viestien vaihto ole sidottu aikaan.

– Asiakas voi viestiä 24/7. Hän pystyy täyttämään esimerkiksi harjoituspäiväkirjaa ja painonseurantaa. Tietysti sovitaan, missä aikataulussa hoitaja vastaa. Hoitaja pystyy joka tapauksessa tavallaan reaaliaikaisesti seuraamaan asiakkaan etenemistä polulla, mikä vapauttaa resursseja, kertoo Rasmus.

Vastaanottokäyntien tarvetta digihoitopolku ei Rasmuksen mukaan kokonaan poista, mutta ne lyhenevät, kun asiakkaan tiedot ovat jo valmiiksi käytössä. Keskustelu voidaan suunnata asiakkaan mielen päällä juuri oleviin asioihin.

Mirva Rasmus muistuttaa, että elintapavalmennus on kohdennettu diagnoosin saaneille. Hyvinvointialueen palveluun ohjautuvat asiakkaat, joilla on diagnosoitu vähintään yksi seuraavista syistä: tyypin 2 diabetes sydän ja verisuonitauti, ylipaino ja korkea BMI. Rasmus kertoo, että lisäksi arvioissa otetaan huomioon toimintakyvyn heikkenemisen uhka. Soiten alueen jokaisessa terveyskeskuksessa – Kokkolassa, Vetelissä, Perhossa, Toholammilla ja Kannuksessa – fysioterapeutti toteuttaa elintapavalmennusta osana omaa työtään.

Liikuntaneuvontaa on tarjolla kaikissa Soiten alueen kunnissa ja niissä on Rasmuksen mukaan kuntakohtaisia eroja. Kokkolassa neuvonta on suunnattu kaikenikäisille neuvoja liikkumiseen, ravitsemukseen tai unen laadun parantamiseen kaipaaville. Halsuan, Lestijärven, Perhon, Toholammin ja Vetelin yhteishankkeessa yksi liikunnanohjaaja toteuttaa viiden kunnan alueella liikuntaneuvontaa. Tavoitteena on lisätä arkiliikuntaa erityisesti vähäisesti liikkuvien työikäisten, eläkeläisten ja lapsiperheiden keskuudessa. Kaustisen kunnan kanssa Soite on aloittamassa liikuntaneuvonta- ja elintapavalmennusyhteistyön.

Kannus on suunnannut toimintansa yli 18-vuotiaille, jotka kaipaavat tukea, motivointia tai ohjausta säännölliseen liikkumiseen. Rasmus kertoo, että kuntakohtaiset palveluiden käyttöerot ovat Keski-Pohjanmaalla suuria. Parhaimmillaan kuntalaiset hakeutuvat hyvinkin aktiivisesti itse neuvontaan. Esimerkiksi vuonna 2023 runsaan 5 200 asukkaan Kannuksessa oli 56 asiakasta ja 208 asiakaskäyntiä – asiakkaana oli yli prosentti pikkukaupungin väestöstä.

Puheeksi otto ei ole yksinkertaista

Monilla suomalaisista terveysriskit ovat koholla, mutta heillä ei ole vielä diagnoosia. Mirva Rasmuksen mukaan on tärkeää, että terveydenhuollossa työskentelevät uskaltavat ottaa elintavat puheeksi. Samalla on oleellista tunnistaa liikuntaneuvonnasta tai elintapavalmennuksesta hyötyvät asiakkaat ja ohjata heidät sopivaan palveluun.

Anne-Mari Ehrola korostaa, että ennaltaehkäisyssä on kyse asiakkaista, jotka hyvinvointialue voi useimmiten ohjata kunnan liikuntaneuvonnan tarjoamaan elintapaohjauksen palveluun. Toiminnan tueksi kehitteillä on Reitis – kohti hyvinvointia -verkkosivusto, jolle kootaan elintapaohjaukseen liittyvät itsehoidolliset sisällöt ja myös ”raskaammat palvelut”. Tarjotinta käyttävät niin asiakkaat kuin ammattilaiset. Asiakas saa käyttöönsä omaa hyvinvointiaan hyödyntävän ja tukevan itsehoidollisen sisällön,

"Nuorten aikuisten motivoiminen on usein haastavinta."



Kuva: Antero Aaltonen

henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan tai Pohteen elintapaohjauksen palvelut. Ammattilainen käyttää palvelutarjontaa asiakasohjaustyössä. Asiakkaalle voidaan tallentaa sivuston avulla soveltuvat itsehoito-ohjelmat, muut palvelut ja järjestöjen tarjoamat elintapoihin liittyvät tukipalvelut ja tulostaa ne vastaanotolla tai lähettää sähköpostiin.

Kirsi Nukari muistuttaa, että myös asiakkaan oman osallisuuden vahvistaminen on tärkeää. Tämä tarkoittaa ihmisen omaa vastuuta terveydestään ja terveistä elintavoista, joista saatava tieto voi tukea pitkällä aikavälillä itselle hyviä valintoja. Puheeksi ottamiseen on liittynyt Anne-Mari Ehrolan mukaan tiettyä arkuutta.

– Ylipainon puheeksi ottaminen on monille ammattilaisille vaikeaa, sillä siihen ei aina ole ollut saatavilla asiakaslähtöistä osaamista. Asiakkaalla voi olla esimerkiksi voimakkaita kokemuksia tai uskomuksia omaan liikuntaustaansa liittyen, mikä tekee aiheesta herkän. Aiheen esille ottaminen on vaikeaa loukkaamatta asiakasta, toteaa Ehrola.

Joskus keskustelu on jopa jäänyt ainoastaan laihduttamiskehotukseksi, mikä ei tue asiakaslähtöistä lähestymistapaa. Usein asiakas on jo tietoinen ylipainostaan, eikä pelkkä toteamus vastaanotolla edistä muutosta, Ehrola huomauttaa. Lisäksi ylipainon käsittely terveydenhuollossa ei ole kovin järjestelmällistä, koska työntekijöillä ei aina ole tarjota konkreettista tukea.

– On ymmärrettävää, ettei kukaan mielellään ota aihetta esille, jos ei tiedä, miten ohjata asiakasta eteenpäin, sanoo Ehrola.

Kirsi Nukari korostaa elintapaohjausta haluavan tai ehdotettaessa siihen valmiin asiakkaan tiedostaneen oman

ongelmansa ja halun tehdä asialle jotakin. Ohjauksen saaminen onnistuneesti liikkeelle vaatii hoitohenkilöstöltä tai liikuntapalveluissa työskenteleviltä hienotunteisuutta. Toisaalta tarvitaan myös tietoa, jota eri asiantuntijat pystyvät asiakkaalle omalta osaamisalueeltaan antamaan. Motivaation mittareina voivat toimia erilaiset tulokset. Pohteella mitataan elintapaohjauksessa lähtötilanteessa muun muassa pituus, paino, verensokeri ja vyötärön ympärys.

Anne-Mari Ehrolan mukaan ennaltaehkäisevä motivointi on yksi hankalimmista osa-alueista. Asiakas ei välttämättä ole vielä sairastunut, eikä näkyviä riskitekijöitäkään ole paljon. Terveysriskit voivat tuntua kaukaiselta erityisesti nuorehkoista asiakkaista, joiden muutosvalmius saattaa olla vähäinen.

– Nuorten aikuisten motivoiminen on usein haastavinta, sillä he eivät välttämättä vielä itse tunnista muutostarvetta, Ehrola toteaa.

Ehrolan mielestä tällaisissa tilanteissa on tärkeää tarjota asiakkaalle mahdollisuus jatkokontrolliin ja ottaa asia uudelleen puheeksi, kun asiakas käyttää seuraavan kerran terveydenhuollon palveluja. Toistuva puheeksi ottaminen voi herättää asiakkaan pohtimaan muutosta, jolloin hän pääsee ohjausprosessiin silloin, kun on siihen itse valmis.

Elintapaohjaus – järeä keino

Juha Vuorijärvi muistuttaa, että paljon ammattilaisten työaikaa vaativa pitkäkestoinen elintapaohjaus on palvelu, jonka ei pitäisi olla ensimmäinen vaihtoehto. Sitä ennen vastaanotolla pitäisi pystyä tarjoamaan asiakkaille esimerkiksi lyhytneuvontaa, mini-interventioita tai palveluohjaus-

ta muun muassa liikuntaryhmiin asiakkaalle, jonka riskitekijät ovat koholla. Elintapaohjauksen järein malli soveltuu Vuorijärven mielestä henkilölle, jolla on useita riskitekijöitä, eikä muutosta ole saatu muilla keinoin liikkeelle.

– Ja tietysti oma motivaatio ja valmius prosessiin täytyy olla. Silloin myös asiakas sitoutuu prosessiin. Tämä on kuitenkin korkeamman tason palvelua palveluntuottajiltakin, joten tietysti toivomme kohderyhmän olevan oikea. Palvelusta voi hyötyä henkilö, jolla alkaa olla hyvin korkea diabetesriski, mutta diabetes ei ole puhjennut ja aikaisempia yrittäjiä on, hahmottelee Vuorijärvi.

Anne-Mari Ehrola kertoo, että Pohjois-Pohjanmaalla käyttöön otettu vaikuttaviin ohjausmenetelmiin perustuva prosessinomainen elintapaohjauksen malli, joka on alueella työskenteleville ammattilaisillekin uusi. Aiemmin Pohteen ohjaus on perustunut suurilta osin kertaluontoiseen puheeksi ottoihin, esimerkiksi diabeteksen kontrollikäynneillä, jolloin elintapaohjaukseen ei ole jäänyt riittävästi aikaa. Käytännössä ohjaus on rajoittunut elintapojen kartoittamiseen ja terveystiedon antamiseen ilman mahdollisuutta tukea käyttäytymisen muutosta syvällisemmin.

Vuonna 2024 työikäisille suunnatussa pilottihankkeessa ohjaus on keskittynyt käyttäytymisen muutoksen tukemiseen lyhytterapian keinoin.

– Uudessa mallissa huomioidaan asiakkaan käyttäytymisen taustalla olevat ajatukset, tunteet, uskomukset ja terveysvalintoihin vaikuttavat tekijät, kuten syömiskäyttäytyminen, Ehrola kertoo.

Ohjaus lähtee asiakkaan syvämotivaation kasvattamisesta: itselle tärkeiden ja merkityksellisten asioiden pohdinnasta, joiden pohjalta asiakas asettaa muutostavoitteen. Mallia pyritään parhailaan juurruttamaan osaksi käytännön vastaanottotyötä, mutta kiireinen työtahti tuo ongelmansa.

– Haasteena on, miten saamme tämän menetelmän integroitua nykyiseen toimintaan, Ehrola myöntää.

Pohde järjestää lyhytterapeuttisen menetelmäosaamisen koulutuksia niin vastaanotto- ja perhe- ja sosiaalipalveluiden ammattilaisille kuin liikuntaneuvojillekin. Lisäksi nimetyille ammattilaisille tarjotaan vuoden 2025 aikana perehdytys- ja vieriovetus ryhmä- ja yksilöohjaukseen yhdessä pilottihankkeen elintapaohjaajien kanssa. Onnistumisen kannalta tärkeää on myös esihenkilöiden tuki, riittävä työajan suuntaaminen ja priorisointi.

– Terveystienhuollossa vastaanotto- ja neuvolapalveluiden ammattilaisten saaminen mukaan kehitystyöhön on ollut hankalaa, vaikka se olisi juurruttamisen kannalta erittäin tärkeää, Ehrola toteaa.

Mielenterveys kulkee mukana

Hyvinvointialueiden elintapaohjauksen kehittäjät ovat tiedostaneet liikunnan merkityksen mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Pohjois-Pohjanmaan elintapaohjauksen pilottihankkeessa on ollut mukana paljon mielenterveyspalveluiden asiakkaita, mikä on tuonut esiin tarpeen tiivistää yhteistyötä elintapaohjauksen ja mielenterveyspalveluiden välillä. Anne-Mari Ehrolan mukaan haasteena on erityisesti mielenterveysasiakkaiden motiivointi elintapaohjaukseen. Siinä tarvitaan hienovaraista

lähestymistä ja hoitotasapainon ymmärtämistä. Toisaalta käytössä oleva lyhytterapeuttinen ohjausmenetelmä tukee mielenterveysasiakkaita terveysneuvontaa paremmin.

– On tärkeää arvioida asiakkaan tilannetta ja tunnistaa, millaista tukea liikuntaneuvoja voi tarjota ilman erityistä mielenterveysosaamista, Ehrola pohtii.

Ehrolan mukaan liikunnan ja mielenterveyden välisen yhteyden ymmärtämisessä ollaan vasta alkutaipaleella ohjausosaamisessa. Pohteen alueella aihepiiriä viedään eteenpäin tekemällä liikuntaneuvojille tunnetuksi mielenterveystalon *hyvinvointia tukevia omahoito-ohjelmia*. Pohjois-Pohjanmaalla on meneillään myös Oulun diakonissalaitoksen *Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluoventoon* -hanke, joka kannustaa mielen hyvinvoinnin haasteita kohtaavia työikäisiä löytämään luonnossa liikkumisen voimaa. Tavoitteena on luoda yhteyksiä luonnossa liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin välille.

Kirsi Nukari korostaa liikunnan monimuotoisuutta osana mielen hyvinvointia tukemista. Hänen mukaansa liikunta voi edistää painonhallintaa ja mielenterveyttä rinnan esimerkiksi kulttuuriharrastusten kanssa, jotka osaltaan rikastavat elämää ja vahvistavat mielen hyvinvointia.

Etelä-Pohjanmaalla liikunnan mielenterveyshyödyt on Juha Vuorijärven mukaan huomattu ja niistä on keskusteltu. Mielenterveysdiagnoosin saaneet eivät ole kuitenkaan elintapaohjauksen pääasiallinen kohderyhmä. Vuorijärvi arvioi liikunnan merkityksen korostuvan tulevaisuudessa mielenterveysnäkökulmasta.

– Lähestymistapana elintapaohjauksessa ovat elintavat sinällään ja mielenterveyshän ei ole elintapa, muistuttaa Vuorijärvi.

Mirva Rasmus sanoo mielenterveyden kulkevan koko ajan mukana elintapaohjauksessa, sillä kehon ja mielen toimintaa ei voi erottaa. Vaikeassa elämäntilanteessa liikkuminen tapaa jäädä sivuosaan. Jos mieli voi hyvin, niin voimia liikkuaakin löytyy.

– Pitää myös muistaa, että joskus pitää toppuuttella liikkumista. Joutuu sanomaan asiakkaalle, että kuormitusta on liikaa. Jos mieli on kovin kuormittunut, niin siihen ei tarvita lisäksi enää mitään rankkaa rääkkiä, korostaa Rasmus.

Kunnankin kannattaa olla mukana

Sosiaali- ja terveyspalveluiden siirryttyä hyvinvointialueille käytiin jonkin verran keskustelua kuntien innosta tarjota liikuntaneuvontaa asukkaalleen. Juha Vuorijärven mukaan elintapaohjaukseen liittyvän liikuntaneuvonnan hyöty ymmärretään kunnissa.

– Kaikki ymmärtävät sen, että jos ihminen voi hyvin ja on työkykyinen, niin se on sekä hyvinvointialueen että kunnan etu. Aikoinaan käytiin keskustelua siitä, mikä asia on kenenkin tehtävä, mutta siinäkin sopimuksellisuus auttoi, sanoo Vuorijärvi.

Henri Nevalainen näkee kunnan hyötyvän, jos kuntalaiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi ja voivat hyvin. Liikkumiseen tarjottu tuki voi myös vahvistaa kunnan imagoa. Mirva Rasmus muistuttaa sekä kunnalla että hyvinvointialueella olevan omien hyte-kertoimiensa kautta yhteinen intressi tarjota hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluita. ♦

HEINI WENNMAN, FT
tutkimus- ja hankekoordinaattori
Liikuntakeskus Pajulahti
heini.wennman@pajulahti.com

VIRPI REMAHL, LitM
asiantuntija, tutkimus- ja koulutushankkeet
Liikuntakeskus Pajulahti
virpi.remahl@pajulahti.com

Suomalaisessa paraurheilussa muutostarpeita

Paraurheilun arvostus on noussut 2000-luvulla ja mitaleitakin on tullut. Myönteisen kehityksen jatkuvuus ei ole itsestäänselvyys.



Toni Piispanen saavutti pronssia T51-luokan 100 metrillä Pariisin paralympilaisissa 2024.
Kuva Suomen Paralympiakomitea

”MISTÄ TEITÄ PARAURHEILJOITA AINA PULPAHTELEE?” kysyi eräs urheilujohtaja onnitellessaan paralympiahuippu-urheilijaa kauden päätös- ja palkitsemistilaisuudessa. Esimerkki kuvastaa paraurheilun nykytilaa Suomessa monella tapaa. Siitä löytyy paljon myönteistä asennetta, tahtoa ja hyviä esimerkkejä aktiivisesta toiminnasta. Moni asia on kuitenkin yksittäisten henkilöiden varassa ja toimijoiden roolit ovat epäselvät. Vastuunkantoa ja kehitysprosesseja voi kuvata vuoristoratamaiseksi. Lisäksi taloudelliset resurssit ovat heikot.

Paraurheilun asema ja arvostus Suomessa on parantunut viimeisten 15 vuoden aikana. Suurelta osin myönteiseen kehitykseen on vaikuttanut paraurheilun ja -urheilijoiden medianäkyvyyden lisääntyminen. Suomalaiset paralympiaurheilijat ovat menestyneet 2000-luvulla hyvin. He ovat saavuttaneet kesä- ja talviparalympialaisissa yhteensä 59 mitalia. Tästä huolimatta paraurheilu kamppailee asemattaan etenkin organisaatioiden sisällä.

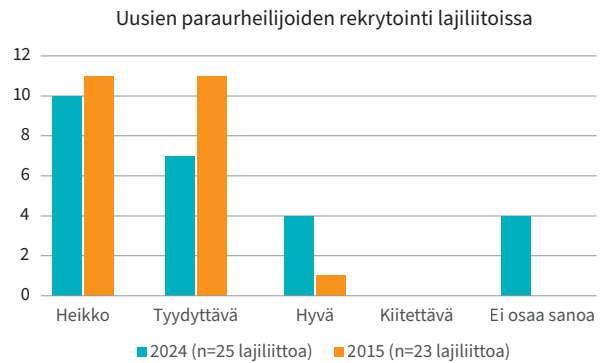
Paraurheilun itseisarvo osana huippu-urheilua sivuutetaan helposti, mikä osaltaan heikentää sen asemaa. Monissa lajiliitoissa suhtaudutaan usein paraurheiluun myönteisesti. Kuitenkin kun kyse tulee taloudesta, tavoitteiden asettamisesta tai viestinnästä, niin paraurheilun asema jää heikoksi. Harvassa organisaatiossa on myöskään paraurheiliijaedustus päätöksentekoeleimissä tai luottamustehtävissä.

Tällä hetkellä paraurheilijoita Suomessa on noin 1 600. Heistä noin 25 prosenttia on kansainvälisen tason ja 75 prosenttia kansallisen tason paraurheilijoita. Lukuihin sisältyy osallisuusperusteinen paraurheilu, kuten mm. Special Olympics -toiminta, jossa kansainvälisiin kilpailuihin ei ole tulosrajoja tai karsintaperusteita. Lähtökohtana on, että kuka tahansa toimintaan soveltuva voi osallistua. Urheiluakatemiatoiminnan piirissä on yhteensä noin 90 paraurheilijaa.

Paraurheilijamäärät ovat vain arvioita, sillä toimijoilla ei ole yhtenevää tapaa seurata urheilijamääriä. Lisäksi muuttamat lajiliitot lukevat paraurheilijoiksi myös harraste-urheilijat. Kansainvälisen Paralympiakomitean IPC:n maailmanlaajuisen kampanjan mukaan väestöstä noin 15 prosenttia on jollain lailla toimintarajoitteisia henkilöitä. Jos tästä määrästä liikunnan pariin hakeutuisi Suomessa noin kolme prosenttia ja kilpaurheilun pariin noin prosentti (8 000 henkilöä), niin nähdään maamme paraurheilijamäärän olevan vielä pieni.

Uusien urheilijoiden mukaan saaminen paraurheiluun on iso haaste, jonka ratkaisemiseksi tarvitaan uusia keinoja ja toimintatapoja. Paraurheilijoiden rekrytointi on ollut hyvin sattumanvaraista ja paraurheilijan polku näyttäyty hankalana ja jopa olemattomana. Lajiliitoissa koetaan suurelta osin, että uusien paraurheilijoiden rekrytointi on heikolla tai tyydyttävällä tasolla (Kuvio 1). Huolestuttavaa on, ettei asiassa olla edistytty vuodesta 2015, jolloin suurin

osa lajiliitoista arvioi uusien paraurheilijoiden rekrytoinnin olevan heikolla tasolla (Saari, 2015). Paraurheilijoiden määrä laskee tulevaisuudessa entisestään, ellei asiaan saada pikaista muutosta.



Kuvio 1. Lajiliittojen arvio uusien urheilijoiden rekrytoinnin tilasta vuosina 2015 ja 2024. Vuoden 2015 tiedot: Saari, A. Vammaisurheilu ja -liikunta 2015-raportti.

Valtion liikuntabudjetista kohdistuu paraurheiluun vuosittain noin 2,6–2,9 miljoonaa euroa. Varat ohjautuvat paraurheilulle eri kanavien kautta. Paralympiakomitea saa valtion yleisavustusta, josta paraurheiluun kohdistuu noin miljoona euroa vuosittain. Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön läpi virtaa vuodessa noin 600 000 euroa paralympiatason huippu-urheilijoiden apurahoihin, lajien tehostamistukiin ja valmentajatuikiin.

Lajiliittojen yleisavustuksista kohdistuu pieni osa paraurheiluun. Vuonna 2022 tämä osuus oli vain noin 0,7 prosenttia (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2024). Lisäksi paraurheilu saa jonkin verran erityisrahoitusta hanke- tai tapahtumatukina. Valtio tuki vuonna 2021 koko suomalaista huippu-urheilua yhteensä noin 12,6 miljoonalla, johon sisältyi huippu-urheilun yksikön kautta virtaava raha huippu-urheilijoille, valmentajille, lajiliitoille sekä osaamis- ja akatemiatoimintaan. Laajemmin tarkasteltuna valtio tuki huippu-urheilua 29,6 miljoonalla eurolla, mihin on laskettu muun muassa Olympiakomitean ja Paralympiakomitean yleisavustukset sekä arvokisojen tuki ja tappiotakuut. (Valtion liikuntaneuvosto, 2023)

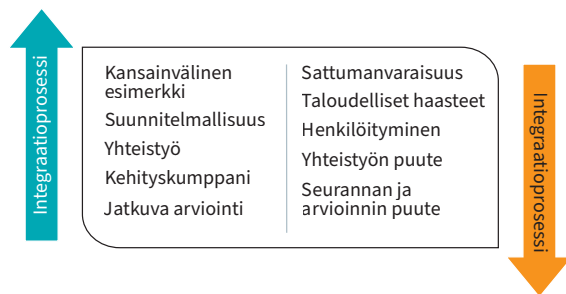
Kansainvälisessä vertailussa suomalaisen parahuippu-urheilun taloudelliset resurssit näyttävät riittämättömältä. Urheilija-apurahat ja yhteistyökumppanuudet antavat kouralliselle paralympiatason huippu-urheilijoita mahdollisuuden valmentautua ammattimaisesti. Talousresursseja tarvitaan lisää kärjen tuntumassa oleville urheilijoille, paraurheilijan polun alussa ja ruohojuuritason toimintaan seuroissa. Talousresurssit huonoiksi arvioivat lajiliitot kokevat myös paraurheilulle asetettujen tavoitteiden saavuttamisen heikoksi.

Paraurheilijoiden rekrytointi on ollut hyvin sattumanvaraista.

Lajiliittointegraatio

Suomessa on 2000-luvun alusta ryhdytty tavoittelemaan paraurheilun integraatiota lajiliittoihin. Tämä tarkoittaa paraurheilun toteuttamista osana lajiliittojen toimintaa. Lajiliittointegraatiolla on mm. tavoiteltu parahuippu-urheilijoille yhdenvertaisia valmentautumis- ja kilpailumahdollisuuksia, sillä liitoissa on lajien paras asiantuntemus. (Saari, 2021) Integraatio on kehittynyt vuoristoratamaisesti. Lajiliitot ovat hyvin eri vaiheissa prosesseissaan. Vaikka lajiliittointegraatiota on Suomessa tehty jo pitkään, niin paraurheilun toimijoille on epäselvää, miten ja kenelle vastuu integraatiosta jakautuu.

Onnistuneita lajiliittointegraatioprosesseja kuvaa yhteistyö ja kumppanuus. Sitä tukevat kansainvälisen lajiliiton esimerkki sekä toimenpiteiden selkeä kirjaaminen strategioihin ja toimenpidesuunnitelmiin. Talousvaikeudet, henkilöityminen ja prosessin seurannan ja arvioinnin puute haittaavat lajiliittointegraatiota. (Kuvio 2)



Kuvio 2. Esimerkkejä lajiliittointegraatiota edistävistä (vasemmalla) ja hidastavista (oikealla) tekijöistä.

Näin tutkittiin

PARAURHEILUN ORGANISOITUMINEN JA TILA SUOMESSA 2024 oli valtion liikuntaneuvoston tilaama ja Liikuntakeskus Pa-julahden toteuttama arviointityö. Arvioinnin taustalla oli paraurheilutoimijoiden ja päätöksentekijöiden yhteinen huoli paraurheilun tulevaisuudesta sekä se, ettei paraurheilun tilaa ollut aiemmin Suomessa arvioitu tässä laajuudessa. Paraurheilulla (entinen vammaisurheilu) tarkoitetaan toimintarajoitteisten henkilöiden harjoittamaa urheilua, jota tehdään kilpailullisin tavoittein. Paraurheilu kattaa sekä paralympialajit että ei-paralympialajit. Paraurheilussa tehdään toimintarajoitteisille henkilöille luokittelu, jonka mukaan kilpailijat jaetaan luokkiin tasapuolisen kilpailun mahdollistamiseksi.

Arviointi toteutettiin haastattelemalla, kyselyillä ja keskustelutilaisuudella, joiden avulla kuultiin laajaa joukkoa paraurheilukentän eri toimijoita. Haastateltavana oli edustajia OKM:stä, OK Huippu-urheiluyksiköstä, Suomen Paralympiakomiteasta, Huippu-urheiluinstituutti KIHU:sta ja 16 lajiliitosta. Lisäksi haastateltiin Suomen Kuurojen Urheiluliiton ja Finlands Svenska Idrottin edustajia kielivähemmistön näkökulmasta.

Lajiliitoille (n = 65) ja urheiluakatemiaoille (n = 19) lähetettiin kysely, johon vastasi 31 lajiliittoa (48 %) ja 10 urheiluakatemiaa (53 %). Urheilijoita ja valmentajia kuultiin asiantuntijatapaamisissa, johon kutsuttiin yhteensä 27 henkilöä. Paikan päällä tapaamisiin osallistui kuusi paraurheilijaa ja yhdeksän valmentajaa, muut vastasivat kysymyksiin etänä.

Paraurheilun tulevaisuudennäkymät

Paraurheilun kentällä on monia toimijoita ja laaja lajikirjo. Lisäksi huomioon on otettava tiettyjä erityispiirteitä, kuten luokittelu. Monimutkainen kokonaisuus vaatii modernia kompleksisen johtamisen otetta (McChrystal ym., 2015), jotta muutoksia voidaan tehdä. Tähän johtamistyyliin liittyvät toimijoiden yli organisaatorajojen ja ristiin käymät keskustelut. Johtaminen tapahtuu monensuuntaisesti erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Tulevaisuuden kannalta keskeistä ei ole se, kuka tai ketkä johtavat paraurheilua. Tärkeää on pikemminkin se, että toiminnanohjauksessa on ymmärrystä paraurheilun erityispiirteistä.

Paraurheilussa on aika päästä asiakirjatasolta toimija-kohtaiseen vastuunottoon, sitoutumiseen ja konkreettisiin tekoihin. Eri toimijoilta vaaditaan toimenpiteitä, jotta paraurheilun menestyspotentiaali voidaan turvata. Keskeisiä kehittämiskohteita ovat:

- paraurheilun integroiminen lajiliittoihin
- paraurheilun organisoituminen ja johtaminen
- paraurheilun talous
- parahuippu-urheilun jatkuvuuden turvaaminen
- osaaminen ja asiantuntijuus

Kullekin osa-alueelle voi osoittaa konkreettisia ja pitkäjänteisiä toimenpide-ehdotuksia. Toteutuessaan ne voisivat suomalaista paraurheilua eteenpäin. Lajiliitoille voisi esimerkiksi kohdistaa paraurheilulle korvamerkittyä ja toiminnan eri tasojen mukaan porrastettua tukea, mikä tukisi paremmin muun muassa paraurheilun integroimista lajiliittoihin. Parahuippu-urheilun jatkuvuutta turvaisi kolmen-viiden prioriteettitilajin valitseminen. Lajeille rakennettaisiin tulevaisuuteen tähtäävät menestysprojektit urheilijarekrytointimalleineen.

Ensimmäistä kertaa esille nostetut laajan ryhmän näkemykset ja kokemukset paraurheilusta Suomessa tuovat ilmi yhteisen huolen tulevaisuudesta. Eri tahoilta löytyy tahtoa ja yhteisymmärrystä siitä, että paraurheilun tulevaisuuden varmistamiseksi tarvitaan toimia. Ymmärrystä löytyy myös siitä, että toiminta vaatii selkeyttämistä ja yhteistä vastuun kantamista. Nähtäväksi jää, johtavatko ajatukset ja ehdotukset todellisiin käytännön toimiin ja muutokseen. ♦

► **Paraurheilun organisoituminen ja tila Suomessa 2024:** www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2024/09/Valtion-liikuntaneuvosto-Paraurheilun-organisoituminen-ja-tila-Suomessa-2024-1.pdf

LÄHTEET

McChrystal, S., Collins, T., Silverman, D., & Fussel, C. 2015. Team of Teams: New Rules of Engagement for a Complex World. Penguin.

Opetus ja kulttuuriministeriö (OKM). 2024. Sisäinen tiedonanto, Power point-esitys.

Saari, A. 2015. Vammaisurheilu ja erityisliikunta lajiliitoissa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:1.

Saari, A. 2021. Näköalapaikalta: 20 vuotta lajiliittointegraatiota. Blogikirjoitus, Suomen Paralympiakomitea. Näköalapaikalta: 20 vuotta lajiliittointegraatiota (paralympia.fi).

Valtion liikuntaneuvosto. 2023. Valtionhallinto liikunnan ja liikunnan edistämisen 2019–2023: opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:17.



TEKSTI: MARI KÄÄPÄ
KUVAT: TOM NEVANPÄÄ

Liikuntaa opettamassa Omaninlahden rannalla

Koulutyö ja kulttuuri kaikkineen ovat Omanissa perin toisenlaisia kuin Suomessa. Kulttuurin lisäksi liikunnanopetukseen vaikuttaa sää: ulkoliikunta ei onnistu liki 40 asteen helteessä.

OLEMME MIEHENI KANSSA jo pidemmän aikaa maustelleet ajatusta lähteä töihin ulkomaille. Siihen koitui mahdollisuus, kun molemmat saimme töitä Omanista Finland Oman Schoolista (F.O.S.). Finland Oman School on 2017 EduClusterin kanssa yhteistyössä perustettu koulu, joka sijaitsee Omanin pääkaupungin Masqatin kylässä.

Nykyisin koulun omistaa ja sitä operoi Majd Group. Yhteistyö EduClusterin kanssa jatkuu, mutta yhteys suomalaisen opetussuunnitelmaan on enää löyhä. Koulussa noudatetaan esiopetuksesta yläkoulun 8.-luokkalaisiin IB (International

Sukellusretkillä Daymaniyat Islandille voi nähdä monenlaisia mereneläviä, kuten kilpikonnia, mustekaloja, mureenoita ja rapuja. Valashaikausi oli elokuussa vasta aluillaan.

Baccalaureate) -opetussuunnitelmaa ja 9–12-luokilla paikallisen opetusministeriön Bilingual-opetussuunnitelmaa.

Mieheni on koulutukseltaan fysiikan opettaja, mutta Omanissa hän opettaa matematiikkaa ja science-oppiainetta. Minut rekrytoitiin luokanopettajaksi, mutta liikunnanopettajapätevyytteni selvittyä, minut palkattiinkin liikunnanopettajaksi. Koska opetan liikuntaa luokille 1–10, olen saanut opiskella kolmen opetussuunnitelman (Primary Years Programme, Middle Years Programme ja Bilingual) käyttämistä. Opetuskielenä on englanti, mutta islamin ja arabian opetuksen hoitavat tietysti paikalliset opettajat.

Alaluokilla jokaisella luokalla onkin nimettynä yleensä kansainvälinen luokanopettaja ja arabinkielinen opettaja.

Omanin sulttaanikuntaan päädyimme, koska halusimme maahan, joka olisi tarpeeksi vieras ja kulttuuriltaan erilainen. Mainiot sukelluspaikat kulmilla ovat mukava bonus. Kun F.O.S. tarjosi paikkaa molemmille, aloimme siirtää elämää Persianlahden rannalle. Paperiralli sekä Suomessa että Omanissa on ollut melkoinen. Kävimme Helsingissä IELTS-kielitestissä, tuloksemme ylittivät onneksi kerralla vaaditun 6/9 tason. Testissä mitattiin englannin luku- ja kirjoitustaitoa, kuullun ymmärtämistä ja puhumista.

Kaikki todistukset koulutuksesta ja työkokemuksesta tuli toimittaa englanninkielisenä ja notaarilla ”apostille”-todennettuina. Paperihommat olivat kalliita ja veivät paljon aikaa. Kun olimme saaneet opetusluvut (Ministry of Education), työluvut (Ministry of Labor) ja työviisumit, saimme lentoliput kohti Masqatia. Suomi-elämä oli myyty tai pake-toitu varastoon, matka saattoi alkaa.

Koulua käydään sunnuntaista torstaihin

Koko kulttuuri, myös koulumaailma, on täällä kovin erilainen kuin Suomessa, mutta sitähan me lähdimme kokemaan. Kouluviikko kestää sunnuntaista torstaihin, koska perjantai on paikallisille rukouspäivä ja lauantai muuten vain vapaata. Monet kaupat ja liikkeet ovat perjantaisin ainakin puoli päivää kiinni.

Opettajien koulupäivä alkaa aina klo 7.15, oppilaat tulevat kouluun viimeistään puoli kahdeksaksi. Koulu alkaa joka päivä aamunavauksella (Morning Assembly), johon kaikki koulun oppilaat kokoontuvat yhteen yleensä ulos kevyiden katosten alle ministeriön ohjeiden mukaisesti. Aamunavauksen aloittaa aina liikunnanopettajan vetämä aktivointiosuus. Tämän jälkeen oppilaat nostavat lipun, yhdessä lauletaan Omanin kansallislaulu ja oppilas ”huudattaa” vuorolausuntana tietyt eläköön-huudot mm. Omanille ja sulttaanille. Tämän jälkeen seuraa luokkakohtaista ohjelmaa ja usein rehtori tai Majd Groupin johtaja lausuu muutaman sanan. Päätteeksi liikunnanopettaja ohjaa luokat takaisin luokkiin hyvässä järjestyksessä.

Päivärytmi on ehkä ollut ongelmallisin osa. Oppilaat ovat joka päivä koulussa klo 7.30–14.30 kaikilla luokka-asteilla. Seitsemään tuntiin on sullottu kahdeksan 40 minuutin oppituntia, 30 minuutin aamupalatauko ja 40 minuutin lounastauko. Varsinaisia välitunteja ei ole, vaan oppitunnit ovat peräkkäin. Aika pitkälle tuntuu neljänkin tunnin putki opettajastakin, saati sitten oppilaista, joista pienimmät ovat 4–5-vuotiaita.

Yleensä opettajat siirtyvät luokasta toiseen. Jos oppilaiden täytyy siirtyä, kuten esimerkiksi liikuntatunnille, niin opettaja hakee oppilaat luokasta ja saattaa heidät tunnin jälkeen jononmarssia takaisin. Saan siis marssia koulurakennuksen ja viereisen liikuntasalirakennuksen väliä päivän aikana usein. Matkaan kuluu aina aikaa ja itse liikunnalle jää kovin vähän aikaa.

Päivää rytmittävät myös rukoushetket. Ala- ja yläkoululaisilla on yläaulassa omat rukoushetket, joiden tulisi olla välituntien aikaan. Koulu on oppilaille kännykätön, niitä ei sallita heillä koulussa lainkaan. Opettajien WhatsApp-ryhmissä taas tulee työviestejä 20–50 työpäivän aikana. Koulu on myös sokeriton. F.O.S. Kahvilan aamupalat ja lounaat on



Oppilaat pukeutuvat koulupukuun. Liikuntatuntipäivinä vaate-tuksena on liikunta-asu koko päivän, vaatteita ei vaihdeta erikseen liikuntatunneille. Portaiden lisäksi kerroksen alas voi mennä toisinaan myös liukumäkeä.

suunniteltu mahdollisimman terveelliseksi eikä esimerkiksi synttäritarjoomuksissa sallita sokerisia karkkeja tai kakkuja. Terveyskasvatus on vielä kovin vähäistä, mutta hyvinvointiasiat nostavat selvästi päätään täälläkin.

Sää on vielä lokakuun alussa niin kuuma (noin 38 astetta päivällä), ettei ulkoliikuntaa voi ajatellakaan. Ilman viilettä talvikaudeksi voi ulkonakin liikkua. Liikuntavaatteita ei vaihdeta, vaan oppilaat ovat pukeutuneet koulupuvun mukaisiin liikuntavaatteisiin valmiiksi liikuntatuntipäivinä. Muina päiviä heillä on yllä varsinaiset koulupuvut. Yläkoulu- ja lukio-oppilaat saavat käyttää ilmastoitua liikuntasalia valvotusti aamupala- ja lounastauoilla, silloin siellä pelataan jalkapalloa.

Opettajan työtä seurataan tarkkaan

Opettajien päivä on aina klo 7.15–15.15. Lisäksi usein päivän päätteeksi on palaveria tai kokouksia. Koululle tullessa käydään kasvokannella kirjautumassa sisään ja lähtiessä näytetään laitteelle naama. Valvonta ja jatkuva toiminnan ohjeistaminen ovat suomalaisille opettajille hiukan outoa, väliportaan johtajat vahtivat jokaista kotiin lähtevää viestiä, käyvät seuraamassa oppitunteja ja tarkistavat jopa luokkien vihkotyöskentelyä. Myös ministeriöstä käy ”supervisor” tarkkailemassa työtä.

Olen jo saanut tutustua liikunnanopetuksen tarkastajaan ja päässyt esittelemään hänelle kaikki suunnitelmani ja kertomaan opetuksestani. Seuraavaksi hän tulee tunneille katsomaan opetuksen sujumista. Myös monialainen

Veneessä matkalla Wadi Shabin vaellukselle ja vesialtaille. Omanin wadit ovat kirkasvetisiä jokiuomia ja suosittuja turistikohteita.



opetus kuuluu täällä ohjelmaan. Itse osallistun matematiikkaa ja liikunnan toimintakykymittauksia yhdistävään projektiin. Olen mukana myös veden kuljetusta vajaan tuhat kilometrin päästä Salalahista Masqatiin käsittelevässä kokonaisuudessa eri aineiden opettajien kanssa.

Liikunnanopetuksen osalta olen tehnyt melkoista asennetyötä yrittäessäni selittää, että liikunnanopetus ei ole sama asia kuin jalkapallo. Varsinkin pojat pelaisivat vain jalkapalloa, ja jokainen liikuntatunti aloitetaan renkutuksella, pelataanko jalkapalloa tänään. Tällä saralla työ jatkuu... Jalkapallo on todella iso juttu Omanissa, joten se tietenkin näkyy myös koulussa.

Liikuntavälineistö on myös kovin vaatimaton, palloja on melko kivasti (jalka-, lento-, koripallo), juuri muita välineitä ei ole käytössä. Yleisurheiluun löytyy isoja keihäitä, jotka eivät sovellu perusopetuksen oppilaille sekä muutama kuula. Helmi ovat pihamaan 400 metrin juoksuradat. Edes pallopumpua työnantaja ei pystynyt tarjoamaan, joten kävin ostamassa sen itse. Koulun erikoisuus on oma 25 metrin uima-allas. Uinninopetuksen hoitaa yrittys kullekin luokalle kerran kahdessa viikossa, tytöt ja pojat erikseen tietenkin. Uima-asun tulisi tytöillä olla mielellään pitkä, mutta uintitunneille ovat päässeet länsimaisestikin pukeutuneet expatit (ulkomaalaiset).

Isommat tytöt ja pojat liikkuvat erikseen

Alakoulun oppilaat ovat sekaryhminä, mutta 7. luokasta lähtien tytöt ja pojat eivät saa käydä samassa opetuksessa. Opetan siis liikuntaa alakoulussa 1.–6. luokan oppilaille sekaryhmissä ja lisäksi 7.–10. luokan tytöille, yhteensä 200 oppilaalle. Lokakuun alun vanhempainillassa en ihan vielä pystynyt vastaamaan vanhempien kyselyihin heidän Muhammedinsa liikunnan sujumisesta, nimimäärä on sen verran suuri.

Hiukset on peitettävä moskeijassa, myös tatuoinnit tulee peittää töissä ja pyhissä paikoissa.

Liikuntasaleja on vain yksi, eikä siellä ole jakomahdollisuutta, joten yläkoululaisetkin ovat aina samassa tilassa. Opetus täytyy toteuttaa erikseen, eivätkä tytöt voi pelata poikia vastaan, koska kosketukset on kielletty. Miesopettaja ei voi opettaa yläkouluikäisiä tyttöjä, joten sijaistaminen onnistuu vain toiseen suuntaan. Alakoulussa tytöt ja pojat saavat pelata keskenään. Muita sukupuoliä tai seksuaalisuuntautuneisuutta ei täällä tunnusteta, eikä myöskään opeteta.

Osa oppilaista käyttää hui-via, mutta muuten heillä on pääsääntöisesti liikuntavaatteet. Liikunnanopettajana minun kuuluu pukeutua pitkiin housuihin ja yli kyynärpään ulottuvaan paitaan. Vaatetuksen tulee olla löysä, trikoita ei voi käyttää.

Muualla yli polven ulottuva alaosa ja olkapäät peittävä asu riittää. Miestenkään ei tule liikkua shortseissa julkisilla paikoilla.

Koulussa pitää olla siisti paita, kangashousut (farkut eivät käy) ja umpinaiset kengät. Asumme kuitenkin expattien suosimalla alueella, jossa pukeutumissäännöt ovat väljemmät. Aamulenkille voi suunnata shortseissa ja hihattomassa paidassa, mutta muuten yritämme pukeutua paikallista kulttuuria kunnioittaen. Hiukset on peitettävä moskeijassa, myös tatuoinnit tulee peittää töissä ja pyhissä paikoissa. Alkoholia täällä voi ostaa vain muutamista kansainvälisistä ravintoloista ja alkoholinostoluvan poliisilta saatuaan muutamista tarkoin varjelluista kaupoista.

Työviikot ovat todella työntäyteisiä: 25 oppituntia, valvonnat ja opetussuunnitelmatyö täyttävät työviikot ja viikonloppulepo tulee aina tarpeeseen. Olemme suunnitelleet olevamme täällä ainakin vuoden. Katsotaan sitten keväällä, mitä kuvioita tuleva lukuvuosi sisältää. Ainakin olemme palattuamme monta saunaillan tarinaa rikkaampia kokemuksinemme.

► Matkaamme **Maailman syrjästä** kii voi seurata blogissamme: maailmansyrjastakii.blogspot.com



Lääketiede

EERO HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi



Kuva: Jouko Kokkonen

Hyvä fyysinen kunto suojaa nuorta mielenterveyden ongelmilta

MIELENTERVEYDEN ONGELMAT OVAT suuri yhteiskunnallinen haaste ja ne koskettavat jopa joka kolmatta nuorista. Hyvä fyysinen kunto on aikaisemmin yhdistetty parempaan fyysiseen terveyteen. Tuore laaja seurantalutkimus vahvistaa tutkimusnäyttöä fyysisen kunnan merkityksestä nuorten mielen-terveydelle.

Chiangin ja kumppaneiden tutkimuksessa seurattiin lähes kahta miljoonaa tutkimuksen alkutilanteessa 10-vuotiaasta lasta vähintään kolmen ja enintään yhdeksän vuoden ajan. Tarkasteltavana olivat tutkimuksen alkutilanteessa mitattujen kestävyyskunnan, lihaskunnan ja nivelliikkuvuuden yhteyksiä kliinisen ahdistuksen ja masennuksen ilmaantumiseen seurannan aikana. Lisäksi tarkasteltiin näiden fyysisen kunnan mittareiden yhteyksiä ADHD:n ilmaantuvuuteen myös lähes kahden miljoonan nuoren aineistossa.

Parempi kestävyyskunto ja lihasvoima olivat yhteydessä pienempään ahdistuksen riskiin seurannan aikana. Lisäksi parempi kestävyyskunto pienensi tyttöjen masennusriskiä. Pojilla parempi lihaskunto oli yhteydessä vähäisempään masennusriskiin. Parempi kestävyyskunto, lihaskunto ja nivelliikkuvuus olivat myös yhteydessä pienempään ADHD-riskiin. Tutkimuksessa ei selvitetty havaittujen yhteyksien taustalla vaikuttavia mekanismeja. Tutkijat pohtivat kuitenkin, että minäpystyvyys ja itsetunto tai erilaiset neurobiologiset tekijät voivat selittää näitä yhteyksiä.

Vaikka parempi fyysinen kunto heijastui pienempään ahdistus- ja masennusriskiin sekä matalampaan ADHD-riskiin, on syytä muistaa, että fyysistä kuntoa arvioitiin kenttätesteillä, jotka antavat karkean kuvan mitattavista ilmiöistä. Testien puutteista huolimatta tuloksia voidaan soveltaa käytäntöön. Ne voivat auttaa esimerkiksi löytämään lapset ja nuoret, joilla voi tulevaisuudessa olla kohonnut mielenterveysongelmien riski. Sama koskee toiminnanohjauksen tai tarkkaavaisuuden parantamiseen tähtäävistä toimenpiteistä hyötyviä lapsia ja nuoria.

LÄHDE: Chian, H-L, Chuang, Y-F & Chen, Y-A, ym. 2024. Physical fitness and risk of mental disorders in children and adolescents. JAMA Pediatrics 2024;178:596–607.

Kohonnut kardiometabolinen riski lisää masennuksen, ahdistuksen ja stressin ilmaantuvuutta

PITÄÄKÖ SANONTA ”terve sielu terveessä ruuissa” paikkansa? Tuore laaja väestöpohjainen tutkimus antaa vahvistusta fyysisen terveyden ja psyykkisen terveyden välisestä kiinteästä yhteydestä. Tutkimuksessa kohonnut veren glukoosi- ja triglyseridipitoisuudet sekä matala HDL-kolesteroli-pitoisuus olivat yhteydessä korkeampaan riskiin sairastua masennukseen ja ahdistukseen sekä stressiin liittyviin häiriöihin.

Chourpiliadis ja työtoverit tutkivat kardiometabolisten riskitekijöiden yhteyttä psyykkisten sairauksien riskiin yli 200 000 henkilön aineistossa, jossa tutkittavia seurattiin keskimäärin 21 vuotta. Kohonneet glukoosi- ja triglyseriditasot olivat yhteydessä korkeampaan riskiin sairastua kaikkiin tutkittuihin psyykkisiin sairauksiin. Vastaavasti korkea HDL-kolesteroli, eli niin sanottu hyvä kolesteroli, oli yhteydessä matalampaan psyykkisten sairauksien riskiin.

Psyykkisten sairauksien ilmaantuvuuden ja esiintyvyyden sukupuolieroista huolimatta kardiometabolisten riskitekijöiden yhteydet olivat samankaltaisia miehillä ja naisilla. Psykiatristen sairauksien diagnoosin saaneiden glukoosi-, triglyseridi- ja kokonaiskolesterotasot olivat korkeammat 20 vuotta ennen diagnoosia kuin niillä, jotka eivät sairastuneet psyykkisiin sairauksiin.

Aineenvaihdunnan häiriöt, erityisesti sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöt, voivat liittyä myös psyykkisten sairauksien patofysiologiaan ja vaikuttaa niiden kehittymiseen. Tutkijaryhmä suosittelee, että aineenvaihdunnan häiriöistä kärsiviä henkilöitä seurataan tiiviisti mahdollisten psyykkisten häiriöiden varhaiseksi tunnistamiseksi. Lisäksi tiivis seuranta mahdollistaa tehokkaan ja oikea-aikaisen hoidon aloittamisen.

Tutkimuksessa ei kuitenkaan tarkasteltu minkälainen hoito tulisi kyseeseen. Koska liikunnan on havaittu vaikuttavan myönteisesti sekä kardiometabolisiin riskitekijöihin että psykiatristen sairauksien oireisiin, liikunta voi olla myös yksi merkittävimmistä ennaltaehkäisevistä toimenpiteistä.

LÄHDE: Chourpiliadis, C., Zeng, Y. & Lovik, A., ym. 2024. Metabolic Profile and Long-Term Risk of Depression, Anxiety and Stress-Related Disorders. JAMA NetworkOpen 2024;7(4):e244525.

Uhkaako ruutuaika lasten ja nuorten terveyttä?

KAUTTA AIKOJEN UUDET ”teknologiat” ovat aiheuttaneet pelkoa niiden haitallisuudesta lapsille ja nuorille. Esimerkiksi 1900-luvun alussa koulun pelättiin ylikuormittavan lasten aivoja ja aiheuttavan hulluutta. Myöhemmin radion ajateltiin vievän lapset pois lukemisen parista. Nykyään lasten ja nuorten ruutuaika on yksi suurimmista huolenaiheista. Katsausartikkelin perusteella, että ruutuajalla voi olla sekä negatiivista että positiivisia yhteyksiä lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin.

Sandersin ja kumppaneiden katsauksiin perustuvassa tutkimuksessa yhdistettiin 32 aikaisemman meta-analyysin tulokset, jotka perustuivat noin 2 500 alkuperäistutkimukseen. Niihin oli osallistunut lähes 2 000 000 lasta ja nuorta. Oppimismuuttujien suhteen tulokset olivat vaihtelevia ja suuruudeltaan pieniä tai keskisuuria. Runsaampi ruutuaika, tele-

visionkatselu ja digitaalisten pelien pelaaminen olivat negatiivisesti yhteydessä oppimiseen.

Mielenkiintoista oli, että runsaampi ruutuaika oli yhteydessä heikompaan äidinkielen osaamiseen. Kun ruutuja käytettiin yhdessä esimerkiksi vanhempien kanssa, yhteys oli positiivinen. Myös digitaaliset matematiikkainterventiot sekä matemaattisia osioita sisältäneet digitaaliset pelit olivat positiivisesti yhteydessä matemaattiseen oppimiseen.

Vaikka ruutuajalla oli myönteisiä yhteyksiä oppimiseen, ruutuajan yhteydet terveyteen olivat pääosin negatiivisia. Esimerkiksi digitaalinen epäterveellisten elintarvikkeiden markkinoinnille altistuminen oli yhteydessä epäterveellisen ruokavalioon. Runsas sosiaalisen median käyttö yhteydessä heikompaan mielenterveyteen.

Erilaisten ruutujen käyttö voi olla sekä haitallista että hyödyllistä riippuen tilanteesta, käyttötarkoituksesta ja vanhempien osallistumisesta. Ruutuaika ei ole pääsääntöisesti joko hyvä tai paha. Ruutuajan, ruutujen sisällön ja käytön tarkoituksen tasapainottaminen muiden aktiviteettien, kuten leikin ja liikunnan, kanssa on tärkeää lasten ja nuorten psyykkisen ja fyysisen terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseksi ja turvaamiseksi.

LÄHDE: Sanders, T., Noetel, M. & Parker P, ym. 2024. An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with 2 electronic screens. *Nature Human Behaviour* 2024;8:82–99.

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

Tyytyväisyys elämään ennustaa urheilijoiden loppuunpalamista

URHEILIJOIDEN LOPPUUN PALAMINEN on yhteydessä lisääntyneisiin fyysisiin oireisiin (esimerkiksi päänsärky tai huimaus), sairauksiin (esimerkiksi hengitystieoireet), masennusoireisiin ja unen häiriöihin sekä elämän tyytyväisyyden vähenemiseen. Erityisesti emotionaalinen ja fyysinen uupumus ennustivat masennusoireiden lisääntymistä. Unihäiriöt kertoivat urheilun arvон alentumisesta, mikä näkyi innostuksen vähentymisenä ja kielteisempänä asenteena urheilua kohtaan. Tyytyväisyys elämään pienentää loppuunpalamisen riskiä, vähentää uupumusta ja ylläpitää onnistumisen tunnetta.

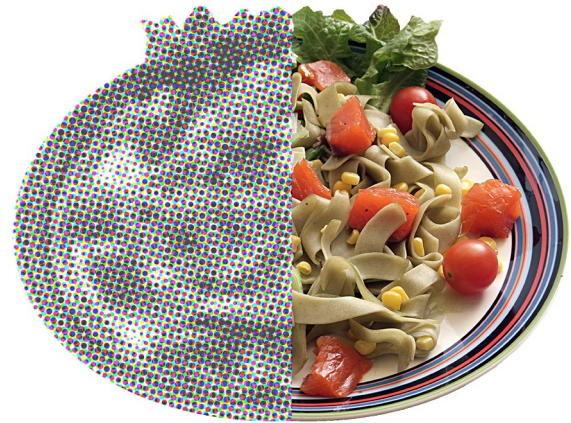
Glandorfin tutkimusryhmä selvitti pitkittäistutkimuksessa urheilijoiden loppuun palamisen ja useiden terveystietojen välistä vastavuoroista yhteyttä. Tutkimukseen osallistui 267 kilpaurheilijaa, jotka vastasivat loppuun palamista, fyysisiä oireita, sairauksia, masennusoireita ja elämän tyytyväisyyttä mittaaviin kyselyihin kahdesti tai kolmesti puolen vuoden aikana.

Urheilijoiden loppuun palamisen ja psykosomaattisten oireiden välillä oli yhteys. Tutkijoiden mukaan tästä ei voida tehdä johtopäätöstä, jonka mukaan loppuun palaminen lisäisi ajan myötä näiden oireiden riskiä. Tulokset viittaavat siihen, että erilaiset henkisen ja fyysisen terveyden muuttujat vaikuttavat loppuunpalamisen kehittymiseen eri vaiheissa ja saattavat linkittyä vain tiettyihin loppuun palamisen ulottuvuuksiin.

Esimerkiksi unihygieniaan, tietoiseen läsnäoloon ja positiiviseen psykologiaan perustuvat interventiot voisivat parantaa urheilijoiden tyytyväisyyttä elämäänsä. Ne voisivat myös aut-

taa loppuun palamisen ennaltaehkäisemisessä ja siitä palautumisessa.

LÄHDE: Glandorf, H. L., Madigan, D. J., Kavanagh, O., Mallinson-Howard, S. H., Donachie, T. C., Olsson, L. F. & Rumbold, J. L. 2024. Athlete burnout and mental and physical health: A three-wave longitudinal study of direct and reciprocal effects. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. <https://dx.doi.org/10.1037/spy0000355>



Kuva: Antero Aaltonen

Syömishäiriöt merkittävä ongelma huippu-urheilussa

SYÖMISHÄIRIÖT OVAT SELVÄSTI tutkituin psykiatrinen häiriö huippu-urheilijoilla. Psykiatriset häiriöt vaikuttivat negatiivisesti huippu-urheilijoiden suorituksiin lisääntyneen ruokavalion kontrollin, liiallisen harjoittelun ja alhaisen motivaation myötä. Toisaalta huippu-urheilu itessään altistaa etenkin naisurheilijoita syömishäiriöille, masennukselle ja ahdistukselle.

Rungstrømin tutkimusryhmän systemaattinen kirjallisuuskatsaus pureutui huippu-urheilijoiden kliinisesti diagnosoituihin (ICD-10/DSM-5 kriteerit) psykiatrisiin häiriöihin vuosina 1975–2022. Tutkijat huomioivat mahdolliset yhteydet huippu-urheilun ja psykiatristen häiriöiden välillä. Katsaukseen sisältyi 11 tutkimusta ja 4 492 urheilijaa, joista suurin osa oli Skandinaviasta. Useimmat tutkimuksista olivat poikkileikkauksia, ja menetelminä olivat käytössä pääasiassa kliiniset haastattelut ja itsearviointikyselyt.

Urheilijoiden syömishäiriöiden kehittymiseen liittyvät kehon ihanteet, ruokailun rajoittaminen ja hallinnan puute. Syömishäiriön lisäksi on tutkittu masennusta ja ahdistusta. Lisäksi pakko-oireinen häiriö (OCD) ja aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD) on mainittu liitännäissairauksina muutamissa tutkimuksissa.

Tutkijat korostavat varhaista psykiatristen häiriöiden havaitsemisen merkitystä, sillä katsaukseen sisällytettyjen tutkimusten osallistujien keski-ikä oli vain 18,6 vuotta. Lisäksi he kannustavat kliinisten haastattelujen entistä laajempaa käyttämistä pelkkien itsearviointikyselyjen sijaan.

LÄHDE: Rungstrøm, K., Frisk, C. H., Hulgård, D. R., & Lichtenstein, M. B. 2024. Psychiatric disorders in elite athletes: A systematic literature review of studies using clinical interviews. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 27–32. <https://doi.org/10.7146/sjsep.v6i1.140705>



Perfektionismi ei vaikuta suoraan yliopistogolfareiden tuloksiin

YLIOPISTOGOLFFAREIDEN PERFEKTIONISTISET TAIPUMUKSET ja reaktiivisuus vaikuttivat heidän tunnetilaansa, käyttäytymiseensä ja ajatteluunsa golfia pelatessa. Suoraa yhteyttä tuloksiin ei kuitenkaan ole. Urheilijat miettivät epäonnistuneita suorituksia paljon pidempään kuin onnistumisia. Onnistumiset olivat urheilijoille itseisarvo, eikä niitä suuremmin juhlistettu tai niistä nautittu.

Urheilijat tiedostivat, että erityisesti itsemyötätunto on tärkeä perfektionististen taipumusten ja reaktiivisuuden hallitsemiseksi, vaikka he kokivat sen vaikeana. He tunnistivat, että harjoituksissa odotustensa olevan kilpailuja korkeammalla, koska muuttuvia tekijöitä oli vähemmän. Urheilijat kuvailivatkin pyrkivänsä muokkaamaan odotuksiaan tilannekohtaisesti. Toisinaan ajatukset jäivät pyörimään virheen jälkeen, mikä johtaa heikompiin suorituksiin.

Fleming ja Dorsch kartoittivat ensiksi 46:n yliopistosarjassa golfia pelaavan urheilijan perfektionistisia pyrkimyksiä ja huolia. He keräsivät aineistoa kyselyllä ja osallistujien suoriutumista seuraamalla läpi golfkauden yksittäisillä rei'illä, kierroksilla ja kilpailuiden välillä.

Toisessa osassa tutkijat haastattelivat kuutta urheilijaa, joiden perfektionistiset pyrkimykset ja huolet olivat korkeat ensimmäisen tutkimuksen perusteella. Tavoitteena oli selvittää urheilijoiden kokemuksia positiivisen ja negatiivisen tuloksen jälkeisestä perfektionistisesta reaktiivisuudesta, ja heidän käsityksiään perfektionismista urheilussa. Perfektionistinen reaktiivisuus on tapa reagoida vastoinkäymisiin, joka saa aikaan biopsykososiaalisen reaktion. Perfektionistisia piirteitä omaavien on uskottu reagoivan ylimitoitetusti menestykseen tai epäonnistumisiin.

Haastatteluissa suuttumus osoittautui keskeiseksi osaksi urheilijoiden tunnereaktiota. Lisäksi esiin nousivat ahdistus ja toivottomuus. Negatiivisia tunnetiloja urheilijat kokivat etenkin tilanteissa, joissa odotukset eivät täyttyneet tai ennakoitujen tulokset toteutuneet. Epäonnistumisten koettiin vaativan erilaisten tekniikoiden hyödyntämistä itsensä kokoamiseksi ennen seuraavaa suoritusta. Valmentajat toimivat tässä urheilijoiden apuna. Tunteiden säätelyssä tärkeimmäksi koettiin johdonmukaisen mielentilan ylläpitäminen koko golfkierroksen ajan.

Ennen suoritusta valmistautuminen ja rutiinin noudattaminen olivat keskiössä. Suorituksen aikana urheilijat reagoivat etenkin viimeisimpään lyöntiin. Heikon lyönnin jälkeen urheilijat kuvailivat säätävänsä peliyyliään tai alkavansa yliryttämään, joka yleensä johtaa entistä heikompaan suoritukseen. Suorituksen jälkeen urheilijat usein sortuvat ylikompensointiin, kuten säätämään liiaksi lyöntiään pyrkiessään korjaamaan aiemman virheensä.

Kognitiivisista teemoista nousivat esiin heikon suorituksen märehtiminen, suoritusstandardit ja odotusten hallinta. Etenkin itsepuheen merkitys näiden säätelämiseksi erottui haastatteluissa voimakkaasti.

Perfektionistinen reaktiivisuus on tärkeä käsite ymmärtää ja tutkia, koska se liittyy suorituskykyyn ja hyvinvointiin. Lisää tutkimusta kuitenkin tarvitaan aiheen syvällisemmän ymmärryksen kehittämiseksi.

LÄHDE: Fleming, D. J. M. & Dorsch, T. E. 2024. "There's no good, it's just satisfactory": Perfectionism, performance, and perfectionistic reactivity in NCAA student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2410282>

Pedagogiikka

KASPER SALIN

kasper.j.salin@jyu.fi

Fyysisen kunnon mittaaminen herättää ristiriitaisia tunteita eri kouluasteilla

FYYSISEN KUNNON MITTAAMISELLA on kouluissa pitkä historia. Mittaamisen tarkoituksena on antaa oppilaille tietoa heidän omasta kunnostaan. Oppilaat suhtautuvat kuitenkin kunnon mittaamiseen eri tavoin. Osa oppilaista pitää itsensä haastamisesta, ja osa heistä suhtautuu kunnon mittaamiseen kielteisesti.

Ashley ja Kawabata (2023) halusivat selvittää, miten opiskelijat eri kouluasteilla kokevat kuntotestauksen liikuntatunneilla, ja miten heidän motivaationsa vaikuttaa kokemukseen. Tutkimuksessa käytettiin kyselyä, joka jaettiin 549 singaporelaiselle peruskoululaiselle ja toisen asteen opiskelijalle (328 tyttöä ja 221 poikaa). Kysely kartoitti opiskelijoiden asenteita ja kokemuksia kuntotestauksesta.

Peruskoululaisilla oli positiivisempi käsitys kuntotestauksesta kuin toisen asteen opiskelijoilla. Tytöt kokivat kuntotestauksen kielteisemmin kuin pojat erityisesti toisella asteella. Keskimatkan juoksu oli vähiten suosittu testiosio etenkin toisen asteen tytöillä. Korkeammin sisäisesti motivoituneet opiskelijat suhtautuivat kuntotestaukseen myönteisemmin. He näkivät sen tilaisuutena parantaa kuntoa ja saavuttaa tavoitteita. Ulkoisesti motivoituneet tai motivoitumattomat opiskelijat kokivat testit stressaavina ja epämiellyttävinä.

Kuntotestauksen kokemukset vaihtelevat merkittävästi kouluasteen ja sukupuolen mukaan. Opettajien tulisi tarjota enemmän tukea ja kannustusta erityisesti toisen asteen tytöille, jotta heidän kokemuksensa kuntotestauksesta paransivat. Tärkeää olisi pohtia, miten opettaja voisi parantaa oppilaiden sisäistä motivaatiota.

On hyvä miettiä, mistä erot johtuvat. Kokevatko nuoremmat oppilaat vähemmän paineita kuntotestaukseen osallistuessaan? Onko tyttöjen ja poikien välillä erilaisia kulttuurisia ja sosiaalisia odotuksia? Myös kuntotestien tarkoitusta ja hyvän kunnon merkitystä olisi aiheellista korostaa oppilaille.

LÄHDE: Ashley, B. B., & Kawabata, M. 2023. Students' perceptions of fitness testing in physical education across primary, secondary, and pre-university school levels: a motivational profiles perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 76–93

Teknologian integrointi liikunnanopetukseen saattaa pysähtyä opettajaan

DIGITAALISEN TEKNOLOGIAN KÄYTTÖ OPETUKSESSA on yleistynyt. Sen vaikutuksista liikuntakasvatukseen on keskusteltu kuitenkin melko vähän. Onnistuneen teknologian integroinnin opetukseen takaa opettajien riittävä teknologinen taito.

Wallace kollegoineen (2023) halusivat selvittää opettajien ja opiskelijoiden kokemuksia digitaalisen teknologian käytöstä liikuntatunneilla. He halusivat myös arvioida opettajien digitaalisia taitoja ja niiden vaikutusta opetukseen. Tutkimus kartoitti opettajien ja opiskelijoiden näkemyksiä digitaalisen teknologian käytöstä liikuntatunneilla. Aineistona olivat kyselyt ja haastattelut, joissa selvitettiin opettajien koettuja digitaalisia taitoja ja teknologian käytön esteitä.

Opettajat kokivat digitaaliset taitonsa heikoiksi, mikä johdettiin henkilökohtaisista että koulun asettamista esteistä.



Kuva: Antero Aaltonen

Esteiksi opettajat nimesivät mm. riittämättömän koulutuksen, resurssien vähäisyyden, tuen puutteen teknologian käytössä ja teknologian käytön pelon. Opiskelijat tunnistivat teknologian käytön potentiaalin, mutta kokivat sen hyödyntämisen olevan rajallista opettajien taitojen puutteen vuoksi.

Opettajien digitaaliset taidot ovat keskeinen tekijä teknologian onnistuneessa integroinnissa liikuntatunneille. Opettajien koulutusta ja tukea tulisi lisätä, jotta teknologian käyttö voisi parantaa oppimiskokemuksia ja -tuloksia. Teknologian tulisi integroida luontevaksi osaksi opetusta, eikä tuntua irralliselta palaselta.

LÄHDE: Wallace, J., Scanlon, D., & Calderón, A. 2023. Digital technology and teacher digital competency in physical education: a holistic view of teacher and student perspectives. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 14(3), 271-287

Opetussuunnitelman kehittämisen haasteet ja arvioinnin merkitys

SUOMESSA ON VIIMEISIMMÄN vuoden aikana keskusteltu taitoja taideaineiden mukaanottamisesta ylioppilastutkintoon. Tämä on ollut käytössä jo pidempään esimerkiksi Irlannissa.

Scanlon (2019) kollegoineen halusi selvittää Irlannin Leaving Certificate Physical Education (LCPE) -ohjelman kehittämisprosessia ja erityisesti arvioinnin roolia siinä. LCPE on tutkintoon johtava liikuntakasvatuksen oppiaine, joka otettiin hiljattain käyttöön Irlannin toisen asteen koulutuksessa. LCPE-ohjelman lopuksi opiskelijat suorittavat päättökokeen liikunnasta. Tutkimus pyrki ymmärtämään, miten alkuperäiset tavoitteet ja valtasuhteet vaikuttivat opetussuunnitelman sisältöön ja arviointipainotuksiin. Tavoitteena oli myös tunnistaa prosessin aikana syntyneitä odottamattomia seurauksia.

Tutkijat käyttivät **Norbert Eliaksen** *game models* -teoreettista viitekehystä, joka auttaa ymmärtämään valtasuhteita ja toimijoiden välisiä neuvotteluja opetussuunnitelman kehittämisessä. Aineisto kerättiin haastattelemalla kymmentä Physical Education Development Group (PEDG) -ryhmän jäsentä, jotka olivat keskeisessä roolissa LCPE-ohjelman kehittämisessä. Tutkijat keskittyivät analyysissään opetussuunnitelman sisältöön, arviointipainotuksiin ja vastuun jakamiseen oppilaiden arvioinnissa.

PEDG-ryhmän jäsenet kohtasivat merkittäviä haasteita opetussuunnitelman sisällön ja arvioinnin painotusten määrittämisessä. Ryhmän valtasuhteet vaikuttivat oleellisesti päätöksentekoon, ja lopputulos oli monilta osin odottamaton. Opet-

tajien vaikutusmahdollisuudet kehittää opetussuunnitelmaa olivat rajalliset vahvempien akateemisten toimijoiden rinnalla. Tämä herätti kysymyksiä siitä, miten opettajien ääntä voitaisiin vahvistaa tulevaisuudessa. Ryhmän jäsenet kohtasivat vaikeuksia määrittäessään arvioinnin painotuksia ja sisältöjä, mikä johti moniin kompromisseihin ja odottamattomiin seurauksiin.

Opetussuunnitelman kehittäminen on monimutkainen prosessi, jossa alkuperäiset tavoitteet voivat muuttua ja johtaa odottamattomiin seurauksiin. Arvioinnin rooli LCPE-ohjelmassa osoittautui erityisen ongelmalliseksi. Onkin tarpeen tarkastella kriittisesti arvioinnin vaikutuksia opetussuunnitelman kehittämisessä. Tutkimus auttaa ymmärtämään, miten valtasuhteet ja toimijoiden väliset neuvottelut vaikuttavat opetussuunnitelman lopulliseen muotoon.

LÄHDE: Scanlon, D., MacPhail, A., & Calderón, A. 2019. Original intentions and unintended consequences: the 'contentious' role of assessment in the development of Leaving Certificate Physical Education in Ireland. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 10(1), 71-90

Yhteiskuntatieteet

HANNA VEHMAS

hanna.m.vehmas@jyu.fi

Huippu-urheilijat tasapainoilevat terveysriskien ja itsehoidon välillä

HUIPPUSUORITUKSIIN VALMISTAUTUVAN URHEILIJAN on eletävä terveellisesti. Monilla urheilijoilla on kuitenkin kapeakatseinen ymmärrys terveydestä. He ovat valmiita ottamaan useita terveysriskejä saavuttaakseen menestystä. Kipulääkkeiden käyttö, kivun ja vammojen kanssa harjoittelu, huomattava painonpudotus, doping ja riittämätön palautuminen ovat esimerkkejä terveysriskeistä.

Olympiakisoihin valmistautuminen lisää paineita ottaa terveysriskejä entisestään. Urheilijan unelmana ja ammatillisena tavoitteena on saavuttaa menestystä neljän vuoden välein järjestettävissä maailman tärkeimmissä urheilutapahtumissa.

Saksalais-ruotsalainen tutkijaryhmä tutki laadullisin menetelmin Rion vuoden 2016 olympiakisoihin valmistautuvien urheilijoiden käsityksiä terveyskäyttäytymisestään. Ekologista systeemiteoriaa käyttäneet tutkijat seurasivat neljän huippu-urheilijan valmistautumista olympiakisoihin monimenetelmällisesti vuoden ajan. Tutkimusaineistoa he keräsivät viikoittaisilla kyselyillä, haastatteluilla sekä urheilijoiden omilla muistiinpanoilla ja kirjoitelmilla. Ekologisen terveyskäyttäytymismallin analyysia hyödyntäen aineistosta etsittiin sekä urheilijan riski- että terveyskäyttäytymiseen liittyviä tekijöitä.

Olympialaisiin valmistautuminen on erittäin vaativa vaihe huippu-urheilijan uralla, mikä voi vaarantaa hänen terveytensä ja hyvinvointinsa. Intensiivisen harjoittelun, kilpailu-akataulujen sovitte- luvien ja kisoihin pääsy- tavoitteiden ohella osa urheilijoista opiskelee tai käy töissä toimeentulonsa turvaamiseksi.

Tutkimus tuotti tietoa urheilijoiden kokemuksista ja käytännöistä loukkaantuneena harjoittelemisesta, kivun kanssa harjoittelemisesta, vammoista toipumiseen keskittymisestä sekä ruokavalion ja syö- misen korostuneesta merkityksestä urheilijan elämässä. Terveellisen elämäntavan ylläpitäminen on vaikeaa, kun kokonaisuudessaan huippu-urheilu- suorituksiin ja kilpailuihin valmistautumiseen vaikuttavat hyvin monitaho-



set asiat, joihin läheskään kaikkiin urheilija ei itse pysty vaikuttamaan.

Henkilökohtaisten ominaisuuksien ja elämäntilanteen ohella huippu-urheilijan terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat lajivalinta, urheilun organisoituminen sekä huippu-urheilun julkinen tuki ja sponsorointisopimukset.

LÄHDE: Schubring, A., Halltén, M., Barker-Ruchti, N. & Post, A. 2023. Balancing risk-taking and self-care: The ecology of athlete health behaviour during the Olympic qualification phase. *International Review for the Sociology of Sport* 2023, Vol. 58(8) 1326–1348



Kuva: Antero Aaltonen

Terveyshaittoja ja vammoja siedetään kamppailulajeissa

KAMPPAILULAJIT HERÄTTÄVÄT RISTIRIITAISIA TUNTEITA. Lajit kiinnostavat faneja ja mediaa, mikä edistää ja ylläpitää urheilukulttuuriin liitettyä yhteisöllisyyttä ja kaupallisuutta. Väki-valtaisuus ja brutaalius kuitenkin kauhistuttavat monia, mikä saa pohtimaan urheilun vastuullisuutta ja kamppailulajien terveydellisiä haittavaikutuksia urheilijoille.

Puolalaistutkijat **Lenartowicz, Dobrzycki ja Jasny** syvennyivät teemaan selvittämällä MMA (Mixed Martial Arts) -kamppailulajeissa urheilevien saamia vammoja sekä käsityksiä terveysongelmista ja kivusta. Tutkimusaineisto kerättiin vuosina 2017 ja 2018 kyselyllä 88 kamppailulajien miespuoliselta ammattilaisuurheilijalta. Aineistoa täydennettiin haastattelulla 15 kyselyyn osallistunutta urheilijaa.

Kyselyvastaajien keski-ikä oli 28 vuotta ja haastatteluun osallistuneiden 30 vuotta. Edustettuina olivat olympialajeista paini, judo, nyrkkeily ja taekwondo. Ei-olympialajeista mukana olivat muun muassa viet vo dao, potkunyrkkeily, muay thai, sanda, savate ja karate kyokushin.

Yli puolet vastaajista oli saanut ainakin joskus lajien harjoittamiseen liittyviä urheiluvammoja, kuten selkä-, polvi-, käsi-, ranne-, nilkka- tai olkapäävammoja. Vammojen vakavuutta ei silti pidetty erityisen merkittävänä eikä niitä urheilijoiden mukaan itse asiassa esiintynyt kovin usein. Lääketieteellinen tuki koettiin puutteelliseksi, ja vammojen esiintyvyyttä perusteltiin usein ottelutilanteissa tapahtuneilla yllättävillä tilanteilla tai omilla harjoitteluun liittyvillä puutteilla ja virheillä.

Sekä vammojen useutta että vakavuutta vähäteltiin. Tämä kielii tutkijoiden mukaan tietynlaisesta ja moniin urheilulajeihin liittyvästä vammojen hyväksymiskulttuurista, jossa lajiin liittyvät terveysongelmat mielletään asiaankuuluviksi ja normaaleiksi. Tutkimus herättää pohtimaan ammattilaisuurhei-

lun erityisyyttä. On paikallaan miettiä, miten pitkälle urheilun suoritus- ja tavoitevaatimuksia voidaan venyttää, kun urheilijan oma keho toimii sekä urheiluvälineenä että toimeentulon edellytyksenä.

LÄHDE: Lenartowicz M., Dobrzycki A. & Jasny, M. 2023. 'Let's face it, it's not a healthy sport': Perceived health status and experience of injury among. Polish professional mixed martial arts athletes. *International Review for the Sociology of Sport* 2023, Vol. 58(3) 589–607

Huippu-urheilijat valmiita käyttämään paljon kipulääkkeitä

URHEILUVAMMAT JA NIIHIN LIITTYVÄ KIPU ovat ammatikseen urheileville arkipäivää. Toistuvat tai vakavat loukkaantumiset ovat riskitekijä urheilijan fyysiselle terveydelle. Ne voivat olla myös uhka urheilu-uralle ja voivat vaikuttaa työterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Kipulääkkeiden käyttö on urheilussa tavallista ja kilpaileminen puolikuntoisena lääkitynä on yleistä.

Vaikka useiden kipulääkkeiden käyttö on sallittua urheilussa, niiden pitkäaikaiseen käyttöön voi liittyä kauaskantoisia negatiivisia vaikutuksia. Tanskalaistutkija **Marie Overbye** tarkasteli urheilijoiden kipulääkkeiden käyttöä ammattilaisuurheilun erityisyyden ja epävarmuuden sekä riskinoton kulttuurin näkökulmista. Overbye selvitti, kuinka moni urheilija käyttää kipulääkkeitä urheilun yhteydessä, miksi ja minkälaisissa tilanteissa lääkkeitä on käytetty, pyrkivätkö urheilijat vähentämään kipulääkkeiden käyttöä ja kuka valvoo urheilijan lääkkeiden käyttöä.

Tutkimusaineistona Overbye käytti tanskalaisille eri lajien huippu-urheilijoille lähetettyä kyselyä (n = 775) ja haastatteluja (n = 21). Vastaajista 41 prosenttia oli naisia ja 59 prosenttia miehiä. Urheilijoista 93 prosenttia oli käyttänyt kipulääkkeitä urheilun yhteydessä (naiset miedompia lääkkeitä). Yleisimmät syyt kipulääkkeiden käyttöön olivat päänsäryn lievittäminen ja mahdollisuus kilpailla vammasta huolimatta. Lääkkeiden rutiinomainen käyttö tai kehon stressin helpottaminen olivat vähiten merkittäviä kipulääkkeiden käytön syitä.

Urheilijat olivat käyttäneet tai olivat valmiita käyttämään kipulääkkeitä, jos lääke mahdollistaisi vammasta huolimatta kilpailemisen (84 %) tai jos se olisi tarpeen tärkeään kilpailuun pääsemiseksi (78 %). Yksinomaan suorituksen parantamistarkoituksessa kipulääkkeitä oli käyttänyt 43 prosenttia vastaajista. Urheiluun liittyvän kipulääkityksen lopettamista tai vähentämistä oli kokeillut 38 prosenttia vastaajista. Vastaavasti 28 prosenttia ei ollut koskaan harkinnut luopuvansa lääkkeistä.

Seitsemän prosenttia urheilijoista ei ollut koskaan saanut mitään opastusta kipulääkkeiden käyttöön. Tavallisimmin urheilijat olivat saaneet lääkkeiden käyttöohjeistusta fysioterapeuteilta tai itsehankittuna tietona esimerkiksi muilta urheilijoilta.

Tanskalaistutkimuksen kipulääkkeiden käyttö näyttää kulu- luvun oleellisena osana ammattiurheiluun. Huipulla urheilemisen fyysiset vaatimukset ja vammatarvikkeet ovat monia muita ammatteja huomattavasti suuremmat, joten lääkkeiden käyttö on normalisoitunut suorituksen parantamiseksi ja menestyksen saavuttamiseksi.

LÄHDE: Overbye, M. 2021. Walking the line? An investigation into elite athletes' sport-related use of painkillers and their willingness to use analgesics to train or compete when injured. *International Review for the Sociology of Sport* 2021, Vol. 56 (8) 1091–1115

Terveystieto

NELLI LYYRA

nelli.lyyra@jyu.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Reseptistimulanttien käyttö ilman lääkemääräystä yhteydessä lukuisiin ongelmiin

LÄÄKÄRIN MÄÄRÄÄMÄT STIMULANTIT ovat lääkkeitä, joita käytetään piristämään ja kiihdyttämään elintoimintoja. Reseptistimulantit lisäävät energisyyttä, keskittymiskykyä ja vireyttä. Niitä käytetään yleisesti jonkin tietyn diagnosoidun häiriön, kuten aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriön (ADHD), hoitoon.

Islantilais tutkimus tarkasteli reseptistimulanttien ei-lääketieteellisen käytön yleisyyttä (*nonmedical use of prescription stimulants*) ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimusaineisto kerättiin 10 199 toisen asteen opiskelijalta. Vastajat olivat 15–20-vuotiaita ja he olivat keskimäärin 17 vuotta ja 3 kuukautta vanhoja.

Tulokset osoittivat, että kuusi prosentti lukioikäisistä oli käyttänyt reseptistimulantteja elämänsä aikana vähintään kerran ilman lääkärin kirjoittamaa reseptiä. Ilman lääkemääräystä reseptistimulantteja käyttäneillä oli enemmän itseraportoituja tarkkaavaisuuden ongelmia, vähemmän vanhempien tukea ja valvontaa, enemmän ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Ilman lääkärin määräystä reseptistimulantteja käyttäneet olivat yleisemmin poikia, ja päihteiden sekä huumaiden käyttö ylipäätään oli tässä joukossa yleisempää.

Tutkijat peräänkuuluttavat riittäviä nuorille suunnattuja psykososiaalisen tuen muotoja, jotta nuoret eivät päätyisi käyttämään reseptistimulantteja ei-lääketieteellisiin tarkoituksiin.

LÄHDE: Gudmundsdottir, B. G., Reynisdottir, U. E., Sigurvinsdottir, R., & Sigfusdottir, I. D. 2023. Prevalence and correlates of nonmedical use of prescription stimulants among upper secondary school students in Iceland. *Nordic Psychology*, 76(2), 210–229. <https://doi.org/10.1080/19012276.2023.2177712>

Sosiaaliset normit kannustavat nuoria sähkötupakointiin

SÄHKÖSAVUKKEIDEN ELI ARKISEMMIN VAPEN käyttö on lisääntynyt erityisesti nuorilla. Vuonna 2023 Australiassa yläkouluikäisistä kolmasosa ilmoitti käyttäneensä sähkösavukkeita, mikä kertoo määrän kaksinkertaistuneen vuodesta 2017.

Australialaisessa tutkimuksessa selvitettiin nuorten vapen käytön yleistymisen taustalla vaikuttavia sosiaalisia normeja. *Generation Vape* -projektissa haastateltiin 46 nuorta, jotka olivat 14–17-vuotiaita.

Tulokset kertovat sallivista ja sähkötupakointia ihannoivista sosiaalisista normeista. Nuoret kokivat vapen käytön ikätovereidensa keskuudessa jopa hyödylliseksi. Käyttöä pidettiin yleisenä, hyväksyttävänä ja normaalina. Sähkötupakoinnista kieltäytymistä tai siihen kielteisesti suhtautumista pidettiin sen sijaan epätyypillisenä ja outona. Sähkötupakointi koettiin erotamaksi osaksi nuorisokulttuuria ja nuorten identiteettiä. Vapen käytön taustalla vaikuttaa nuoren sisäinen halu kuulua ryhmään sen sijaan, että käyttö johtuisi ulkoisesta vertaispainesta.

Vallitsevien positiivisten normien muodostumiseen on vaikuttanut voimakkaasti sosiaalinen altistuminen esimerkiksi sähkötupakoinnin myynninedistämiskampanjoiden kautta. Ennaltaehkäisytoimiin tulisi siten sisältyä sähkötupakoinnin markkinoinnin rajoittaminen, jotta tulevaisuuden sosiaaliset normit pääsisivät muodostumaan niin sanotussa vape-vapaassa ympäristössä.

LÄHDE: Yazidjoglou, A., Watts, C., Joshy, G., Banks, E. & Freeman, B. 2024. Electronic cigarette social norms among adolescents in New South Wales, Australia. *Health Promotion International*, 39(2). <https://doi.org/10.1093/heapro/daae018>

WHO: Nuorten seksuaalikäyttäytymisessä huolestuttavia piirteitä

WHO:N JA KANSAINVÄLISEN TUTKIMUSVERKOSTON (Health Behaviour in School-aged Children) ovat julkaisseet raportin nuorten seksuaalikäyttäytymisestä. Kohdejoukkona olivat 15-vuotiaat nuoret Euroopassa, Keski-Aasiassa ja Kanadassa. Kyselyaineisto kerättiin vuonna 2022 ja tutkimukseen osallistui 42 maata.

Raportin päätulosten mukaan joka viides poika (20 %) ja joka seitsemäs tyttö (15 %) ilmoitti olleensa yhdynnässä. Yhdynnässä olleista noin 60 prosenttia oli käyttänyt kondomia. Noin kolmasosa ilmoitti, ettei ollut käyttänyt kondomia. Lähes kymmenen prosenttia ei tiennyt, oliko edellisessä yhdynnässä käytetty kondomia. Kondomin käyttö oli laskenut vuodesta 2014. Noin joka kolmas yhdynnässä olleista nuorista kertoi, ettei käytä mitään ehkäisyä.

Suomessa 15-vuotiaista verraten suuri osa oli ollut yhdynnässä verrattuna muihin maihin. Maavertailussa suomalaisnuorten prosenttiosuus oli toiseksi suurin. Kondomin käytön yleisyys oli kansainvälisen vertailun keskitasoa. Perheen sosioekonomisella asemalla ei ollut selvää yhteyttä yhdyntöjen yleisyyteen tai ehkäisyn käyttöön.

Johtopäätöksenä tutkijat esittävät, että koulujen seksuaalikasvatukseen tulee panostaa, jotta nuoret oppivat keskustelemaan avoimesti seksuaalisuuteen ja seksuaalikäyttäytymiseen liittyvistä aiheista. Nuorille suunnattujen terveystalveluiden tulee olla suunniteltu siten, että niissä huomioidaan nuoren kehitys, kulttuuri sekä palveluiden saavutettavuus. Lisäksi mahdolliset palveluun hakeutumisen esteet (kuten vanhempien luvan tai lähetteen vaatiminen yleislääkäriltä) tulisi poistaa.

LÄHDE: Költö, A., de Looze, M., Jåstad, A., Nealon Lennox, O., Currie, D., Nic Gabhainn, S. 2024. A focus on adolescent sexual health in Europe, central Asia and Canada. *Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 5*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

MARKKU OJANEN, professori (emeritus)

Tampereen yliopisto
markku.ojanen@tuni.fi

Liikunta ja koettu hyvinvointi

Liikunta pärjää hyvin, kun verrataan ihmisten koettua hyvinvointia lisääviä asioita.



Klaukkalassa asuva Tom Kiias käy usein urheilukuvauskeikoilla pääkaupunkiseudulla. Entinen töölöläinen lenkkeilee edelleen toisinaan Töölönlahden ympäristössä.

Kuva: Juhana Laitalainen

KOETUN HYVINVOINNIN KOKEMUKSESTA käytetään myös sanoja psykologinen hyvinvointi, tyytyväisyys elämään, onnellisuus, koettu elämän laatu, myönteiset tunteet. Tulosten arviointia helpottaa, että hyvinvoinnin positiivista puolta kuvaavat menetelmät korreloivat vahvasti keskenään. Tulosten kuvauksessa hyödynnän pääasiassa meta-analyysijä. En toista jatkossa sanaa koettu.

Liikunnan ja hyvinvoinnin yhteyksiä on tutkittu erittäin paljon. Yhteyksiä on etsitty kolmella tavalla:

- Liikunnan määrän korrelaatiot hyvinvointiin
- Liikuntainterventioiden vaikutukset hyvinvointiin
- Liikunnan yhteydessä havaitut vaikutukset hyvinvointiin (mielialaan tai positiivisiin tunteisiin)

Lukuisissa tutkimuksissa liikunnan määrää on korreloitu hyvinvointiin. **Susanne Bueckerin** ryhmä (2020) löysi 2 463 tutkimusta, joista 157 todettiin niin laadukkaiksi, että ne voitiin ottaa mukaan meta-analyysiin. Korrelaatiot olivat meta-analyysin mukaan johdonmukaisesti positiivisia, joskin matalia, sillä Cohenin d -arvo oli $+0,316$. Se vastaa noin puolta pienempää korrelaatiota ($+0,15$).

Korrelaatio on ollut suurempi, kun väestöstä poimitaan psyykkisistä ongelmista kärsivien ryhmä ja heitä verrataan muuhun väestöön (Dishman, McDowell & Herring, 2021; Pearce, ym. 2022). Tutkimusten mukaan vaikutukset käyvät molempiin suuntiin, liikunnasta hyvinvointiin ja hyvinvoinnista liikuntaan (Dubash, 2024). Kun liikkuu, fyysinen ja psyykkinen terveys paranevat. Jos ei pysty tai jaksa liikua, liikunnan määrä vähenee.

Liikunta luetaan usein yhdeksi harrastukseksi muiden joukossa. Miten liikunta pärjää muihin harrastuksiin verrattuna? Hyvin, vaikka monilla muillakin harrastuksilla on ollut positiivisia korrelaatioita hyvinvointiin (Kuper ym. 2023). Korrelaatiot ovat selvästi korkeampia, kun harrastukset lasketaan yhteen (Chen, ym. 2022; Sirgy, Uysal & Kruger, 2017; Wei, ym. 2015). Kannattaa siis harrastaa monipuolisesti monia erilaisia asioita, jos vain aika riittää. Toki jälleen on niin, että terveenä on helpompi harrastaa.

Liikuntainterventioiden vaikutus

Liikuntainterventioiden vaikutuksia on tutkittu paljon. Interventiot ovat yleensä olleet vähintään kuukauden mittaisia. **Susanne Bueckerin** ryhmän (2020) meta-analyysissä vaikutukset olivat edellä kuvattuihin korrelaatioihin verraten korkeampia ($d = 0,53$). Kyse oli terveille suunnatuista interventioista. Vaikutukset heikkenevät seuranta-aikojen pidentyessä (Cooney, ym. 2013; Krogh, ym. 2017; Weiss, Westerhof & Bohlmeijer, 2016). Hyvinvoinnin tasoa on vaikea kohottaa pysyvästi millään muullakaan keinolla. Palautuminen omalle hyvinvoinnin tasolle kuuluu ihmisen biologiaan. Jos ohjelman ansiosta jatketaan liikuntaa, silloin ollaan vähitellen tilanteessa, jota edellä kuvatut korrelaatiot kuvasivat. Hyvinvointi lisääntyy hiukan liikunnan jatkuessa.

Bueckerin ryhmän katsaus tuotti lisäksi seuraavia tuloksia:

- Kun verrattiin erilaisia hyvinvoinnin mittareita, onnellisuudesta saatiin vahvempia yhteyksiä kuin elämän laadusta ja tyytyväisyydestä.
- Yhteys hyvinvoinnin positiivisiin mittareihin oli selvästi vahvempi ($d = +0,53$) kuin negatiivisiin mittareihin, kuten kielteisiin tunteisiin ($d = +0,3$). Terveellä väestöllä näitä kielteisiä tunteita on melko vähän eikä niissä ohjelman vuoksi tapahdu muutoksia.
- Intensiteetiltään voimakas ja kohtalainen liikunta toimivat lähes yhtä hyvin ja ne vaikuttivat enemmän kuin kevyt liikunta. Aerobisen ja anaerobisen liikunnan välinen ero oli pieni.
- Yksilöliikunnan ja ryhmäliikunnan välillä ei ollut eroja.

Miten liikunta pärjää verrattuna muihin psykososiaalisiin interventioihin? Löytyykö niistä vaikutuksiltaan yhtä hyviä tai jopa parempia keinoja? Usein psykososiaalisten interventioiden kesto on ollut selvästi lyhyempi kuin liikuntainterventioiden. Esimerkiksi meditaation keskimääräinen korrelaatio oli **Peter Sedlmeierin** ryhmän (2018) meta-analyysissä $+0,27$ (d noin $+0,54$). Kiitollisuusinterventioiden tulokset ovat olleet samanlaisia (Davis, ym. 2016; Kirca, 2023). **Creggin ja Cheavensin** (2020) mukaan kiitollisuuden välittömät tulokset voivat perustua placebo-ilmiöön, joten vasta seurantatulokset kertovat, oliko vaikutus aito.

Samaa voidaan pohtia muidenkin interventioiden yhteydessä. Sanan placebo alle luonnollisesti kätkeytyy psykososiaalisia tekijöitä. Ystävällisyysohjelmien (Curry, ym. 2018) vaikutukset olivat samansuuruisia kuin meditaation ja kiitollisuuden. Positiivisen psykologian menetelmien meta-analyysit (Koydemir ym. 2021; Carr, ym. 2023) ovat tuottaneet suunnilleen yhtä korkeita vaikutuksen voimakkuuksia kuin mitä liikunnalla on saatu.

Masennuksesta ja ahdistuksesta kärsivillä näiden menetelmien oireita lievittävä vaikutus on ollut selvästi suurempaa (Heissel, ym. 2023; Krogh, ym. 2017; Noetel, ym. 2024; Reagsing, ym. 2021). Esimerkiksi Ben Singhin ryhmän (2023) meta-analyysissä vaikutuksen voimakkuudet vaihtelivat $-0,42$:sta $-0,60$:een.

Eri menetelmien samanlaiset tulokset ovat sikäli yllättäviä, koska niiden välillä on huomattavia eroja. Esimerkiksi meditaatio tai omien vahvuuksien tunnistaminen ovat aivan erilaisia menetelmiä kuin sosiaalisten kontaktien tai kiitollisuuden lisääminen.

Entä jos ei olekaan kyse interventioiden tai ohjelmien sisällöistä, vaan siitä, että niihin panostetaan ja että niistä odotetaan tuloksia? Myös ohjelmien vetäjien auktoriteetilla voi olla vaikutusta. Sama pätee myös psykoterapioihin, joita on tutkittu paljon kauemmin. Hyvin erilaiset psykoterapiat tuottavat lähes yhtä hyviä tuloksia (Cuijpers, ym. 2023). Emme silti tiedä, mihin psykoterapian myönteiset vaikutukset perustuvat. Jokaisella terapialla on siitä omat tulkintansa, mutta kyse voi olla terapeutin ja asiakkaan

yhteensopivuudesta, terapiaan panostamisesta, myönteisistä odotuksista ja terapeutin auktoriteetista.

Interventioiden vaikutukset terveillä

Miksi interventiomuutokset ovat terveillä olleet vähäisiä? Global Happiness -projektin mukaan hyvinvoinnin taso on länsimaissa keskimäärin korkea (Helliwell, ym. 2024). Suomalaisilla tyytyväisyyden keskiarvo oli tuoreimmassa tutkimuksessa 7,8 asteikolla nollasta kymmeneen. Jos elämässä ei ole vakavia ongelmia tai merkittäviä kielteisiä muutoksia, keskiarvo on 8,0 +. Siitä on vaikea päästä ”ylöspäin”, sillä tilaa ei ole.

Sen sijaan ”alaspäin” on runsaasti tilaa. Vaikeudet ja vastoin käymiset – ja etenkin niiden kasautuminen lyhyelle ajanjaksolle – pudottavat tyytyväisyyden tai onnellisuuden jopa 5,0:n alapuolelle. Sieltä on tilaa nousta, jos terapia tai ohjelma toimii. Koska monilla sosiogeneettinen onnellisuuden perustaso on aidosti korkeampi, siitä on mahdollista päästä takaisin omalle tasolle.

Liikuntainterventiot ovat olleet tuloksellisia jopa psykoterapiaan ja lääkehoitoon verraten (Heissel, ym. 2023), mutta jatkuuko liikunta ohjelmien jälkeen? Tutkimusten mukaan vain pieni osa jatkaa, sillä vaikutuksen voimakkuudet ovat olleet aika vähäisiä ($d = +0,20$; Conn, ym. 2011; Howlett, ym. 2019).

Dunigan Folk ja Elizabeth Dunn (2023) aiheuttivat artikkelillaan melkoisen shokin. Sen mukaan luotettavaa tietoa interventioiden vaikutuksista on niukalti. He ottivat katsaukseensa mukaan vain ennalta rekisteröidyt tutkimukset, joissa lisäksi oli riittävän suuri otos. Näillä tiukoilla kriteereillä vain kiittolisuussinterventiot toimivat. Koska muut paljon esillä olleet keinot, liikunta mukaan lukien, eivät täytä näitä kahta ehtoa, riittävä tieteellinen näyttö puuttuu.

Ong ja Wilcox (2023) sekä Puterman, Zieff ja Stoner (2024) pitivät Folkin ja Dunnin kriteerejä liian ankarina, koska niissä suurin osa tutkimuksista sivuutetaan. Etenkin meta-analysien kritiikki oli heistä kohtuutonta, vaikka he myöntävät, että usein interventiotutkimuksissa on ollut liian vähän osallistujia hypoteesien testaamista ajatellen.

Toimintojen vaikutus mielialaan

MacKerronin ja Mouraton (2013) Mappiness-tutkimukset ovat antaneet paljon tietoa tilanteiden vaikutuksista. Britanniassa 60 000 ihmistä sai tehtäväkseen kirjata vastauksensa välittömästi kuultuaan älypuhelimensa hälytysään. Samat henkilöt vastasivat useana päivänä eri aikoina. Tehtävänä oli vastata kolmeen kysymykseen:

- Mitä teet (tarjolla oli 40 vaihtoehtoa)?
- Kenen kanssa olet?
- Kuinka onnellinen olet asteikolla nollasta sataan?

Tutkijat saivat kolme miljoonaa vastausta. Hienointa oli se, että he saattoivat verrata samoja henkilöitä samaan aikaan päivästä tekemässä erilaisia asioita. Jokaista voitiin siis verrata itseensä, hänen omaan tapaansa arvioida toimintojen onnellisuutta. Tutkimuksen yleistettävyyttä rajoittaa se, että siihen ilmoitaututtiin ja toiseksi se, haluavatko ihmiset keskeyttää heti sen, mitä tekevät. Näistä rajoituksista huolimatta tulokset olivat hyvin kiinnostavia.

Tutkimus kuvasi vaihtelevaa tunneonnea tai mielialaa, joka on syytä erottaa varsin pysyvästä tyytyväisyysonnosta. Kaikkien onnellisuusarvioiden keskiarvo oli 70.

Kun henkilön jotakin tekemistä verrattiin hänen antamiinsa muihin arvioihin eli kun hän teki jotakin muuta, eniten onnellisuussisää antoi intiimi suhde (14,2 pistettä). Muita onnellisuutta lisääviä tai vähentäviä asioita löytyy taulukosta 1.

Taulukko 1. Onnellisuutta lisäävät tai vähentävät asiat

Teatteri, tanssi, konsertti	9,3
Näyttely, museo, kirjasto	8,8
Urheilu, juokseminen, liikunta	8,1
Puutarhanhoito	7,8
Laulaminen, esiintyminen	6,9
Keskustelu, yhdessäolo	6,4
Luonnon tapahtumien seuraaminen	6,3
Kävely, retkeily	6,1
Metsästäminen, kalastaminen	5,8
Alkoholin juominen	5,7
Harrastukset, taiteet, askartelu	5,5
Meditaatio, uskonnollinen toiminta	4,9
Penkkiurheilu	4,4
Lastenhoito, leikkiminen lasten kanssa	4,1
Lemmikkien hoito ja leikkiminen	3,6
Musiikin kuuntelu	3,6
Pelit, tehtävien tekeminen	3,0
Ostokset, asioiden hoitaminen	2,7
Rahapelit, vedonlyönti	2,6
Television tai elokuvan katselu	2,6
Tietokonepelin pelaaminen	2,4
Syöminen, välipalat	2,4
Ruoan valmistaminen	2,1
Teen tai kahvin juominen	1,8
Lukeminen	1,5
Puheen tai podcastin kuuntelu	1,4
Peseytyminen, pukeutuminen	1,1
Nukkuminen, lepo, rentoutuminen	1,0
Tupakointi	0,7
Internetin selailu	0,6
Sosiaalinen media, sähköposti	0,6
Kodinhoito	- 0,6
Matkustaminen, työmatkat	- 1,5
Kokous, seminaari, luennot	- 1,5
Järjestely, raha-asioiden hoitaminen	- 2,5
Odottaminen/jonottaminen	- 3,5
Aikuisista huolehtiminen/auttaminen	- 4,3
Työnteko/opiskelu	- 5,4
Sairaana vuoteessa	- 20,4

Tuloksiin mahtuu sekä odotettuja että yllättäviä tuloksia. Intiimi yhdessäolo (seksi) ei ketään yllätä, eivätkä monet muutkaan myönteiset asiat, kuten liikunta, yhdessäolo, harrastukset, luonto, laulaminen ja puutarhanhoito. Teatteri, konsertit ja museokäynnit tuottavat nekin paljon onnellisuusslisää. Eniten minua yllätti positiivisiksi koettujen asioiden määrä. Miten on mahdollista, että negatiivisia asioita oli noin vähän?

Mitä enemmän toiminta tuottaa omaehtoisuutta ja aktiivisuutta, sitä enemmän se antaa onnellisuusslisää. Jos tekemiseen tulee mukaan pakkoa ja velvollisuutta, se alentaa onnellisuutta.

Sosiaalisen median käyttö ei tuota juuri lainkaan onnellisuusslisää ja kovin runsas käyttö alentaa sitä. Kodinhoito ei monia innosta, joten miinusmerkki ei yllätä. Ehkä suurin yllätys on työnteon ja opiskelun saama kielteinen arvio – tosin suhteessa muuhun tekemiseen.

Tuloksia voidaan lukea niinkin, että on paljon asioita, jotka eivät onnellisuuteen merkittävästi vaikuta. Kun huomioidaan toiminnan kesto, niin parhaita keinoja ovat esimerkiksi liikunta, lasten kanssa leikkiminen, puutarhanhoito ja harrastukset, joiden parissa aikaa voi kulua useita tunteja. Entä jos katsoo televisiota ja elokuvia kymmenen tuntia päivässä, onko se hyvä keino, kun sen suhteuttaa esimerkiksi liikuntaan? Monikaan ei harrasta liikuntaa enemmän kuin tunnin päivässä. Liikunnalla voi olla tunnin 78 pisteen tilassa, mutta television katselulla kymmenen tuntia 72,5 pisteen tilassa. Kumman valitsit?

Tällainen tutkimus ei kerro, kuinka kauan liikunta tai television katselu on kestänyt. Keskimäärin ollaan tuon toiminnan puolivälissä. Monissa asioissa positiivinen vaikutus vähenee ajan myötä. Television jatkuva katselu käynee vähitellen tylsäksi. Sen sijaan lyhytaikaisessa toiminnassa onnellisuuden taso säilynee samanlaisena.

Toiminnan kesto ratkaisee paljon. Teatterissa, museoissa ja näyttelyissä ei yleensä käydä kuin korkeintaan kerran viikossa, joten hyöty ei ole kovin suuri. Miinuspuolen asioita sen sijaan tehdään paljon. Työhön ja työmatkaan saatetaan kulua 10 tuntia päivässä ja myös kodinhoitoon voi kulua tunti ja kaksikin.

On hienoa, että mieliala tai onnellisuus kohoaa joksikin aikaa, mutta voiko näiden toimintojen avulla lisätä pysyvämmän onnellisuutta? Tarjolla on kaksi vaihtoehtoa: joko lisätään huomattavasti myönteisten ja vähennetään kielteisten asioiden määrää tai sitten valitussa keinossa on jokin positiivinen heijastusvaikutus.

Tehdään siis vähemmän työtä ja harrastetaan enemmän kaikenlaista mukavaa. Jos siihen pystyy, se voisi hiukan kohottaa onnellisuuden perustasoa. Luettelossa on kaksi keinoa, joilla tällaista heijastusvaikutusta voi olla: meditaatio ja uskonnollinen toiminta. Niiden yhteydessä tai seurauksena voi miettiä, mistä elämässä on kysymys. Näitä asioita on luettelossa perin vähän. Lukeminen voitaisiin vielä lisätä, mutta luemme paljon viihteellistä kirjallisuutta ja kenties vähemmän sellaista, mikä pakottaa pohtimaan.

Tämä tutkimus osoitti onnellisuutta kohottavia asioita olevan enemmän kuin sitä vähentäviä. Ihmiset myös käyttävät niitä. Havainto osaltaan selittää sen, miksi lähes kaikkialla onnellisuuden taso kallistuu positiiviseen suuntaan.

Liikunnan harrastamista ja vaikutuksia selittävät tekijät

Kehossa tapahtuu liikuttaessa monenlaisia neurobiologisia reaktioita, mutta en tulkitse niitä liikunnan vaikutusten perimmäisinä syinä, vaan välittävinä tekijöinä tai seurauksina. Perustelen tätä sillä, että vaikka pakkoliikunta tuottaa positiivisia fysiologisia vaikutuksia, se tuskin kohottaa hyvinvointia. Siitä kertovat MacKerronin ja Mouraton (2013) tutkimus sekä työliikunnan ja hyvinvoinnin vertailut (Skurvydas, ym. 2024; White, ym. 2020). Kuitenkin työ, johon liittyy päivän aikana jonkin verran takapuolen nostamista tuolilta, on hyvinvoinnin kannalta parempi kuin pelkkä istuminen.

Ihmisen toimintaa on selitetty tarpeilla, joista esimerkkinä seuraavat kaksi luokitusta (taulukko 2).

Taulukko 2. Ihmisen tarpeet

Abraham Maslow (1970)	Ervin Staub (2013)
1. Perustarpeiden tyydyttäminen	1. Autonomia
2. Turvallisuus	2. Myönteiset ihmissuhteet
3. Yhteenkuuluvuuden tunne	3. Hallinta ja tuloksellisuus
4. Arvostus	4. Itsearvostus
5. Itsensä toteuttaminen	5. Todellisuuden ymmärtäminen
6. Itsensä ylittäminen (ks. Koltko-Rivera, 2006)	6. Turvallisuus

Mitä tarvetta liikunta tyydyttää? Onko liikkuminen perustarve siitä huolimatta, että on paljon ihmisiä, jotka sitä minimoivat? Tosin hekin ahdistuvat, jos eivät pysty lainkaan liikkumaan tai kun liikkuminen on kovin vaivalloista.

Nuo tarveselitykset eivät tyydytä, sillä niissä näkyy kehäpäätelyä. Melkein mille tahansa toiminnalle voidaan löytää oma tarpeensa. Siitä kertoo sekin, että tarpeiden luettelot voivat olla pitkiä. Zawadzki, Smyth ja Costigan (2015) korostavat aktiivisuuden syinä pätevyyttä (osaan, olen taitava), liittymistä (tehdään yhdessä) ja autonomiaa (haluan tehdä), mutta aina näitäkään ei ole liikunnassa mukana.

Myös kulttuuri vaikuttaa siihen, millaisia asioita pidetään tärkeinä ja arvokkaina. Vielä lapsuudessani tavallisen ihmisen omaehtoista liikuntaa pidettiin outona. Urheilijat saattoivat hiihtää, juosta ja hyppiä, mutta työllä rasitetut maanviljelijät tai työmiehet säästivät voimiaan.

Autonomia, mielihyvä, mielekkyys ja tuloksellisuus kannustavat liikkumaan. Entä sosiaaliset kontaktit? Bueckerin

Autonomia, mielihyvä, mielekkyys ja tuloksellisuus kannustavat liikkumaan.

ryhmän meta-analyysissä ei ollut eroa yksilöllisen ja sosiaalisen urheilun (sport) välillä. Kun liikunta on pakonomaisista, se tuottaa kielteisiä tunteita ja asenteita liikuntaa kohtaan. Mielihyvän puute vähentää kiinnostusta liikuntaan. Kun liikuntaa ei kulttuurissa arvosteta, harrastaminen herättää oudoksuntaa ja heikentää mielekkyyden kokemusta. Kun tuloksia (hallintaa, taitoja, nopeutta, voimaa) ei synny, se lannistaa. Ehkä mielihyvän puute voidaan korvata velvollisuudella. Näin itse koen tällä hetkellä, koska sairaus vaikeuttaa liikuntaa ja liikunta tuntuu pahalta.

Sosiaalisen vaikuttamisen keinot ovat yhteydessä liikunnan harrastamiseen ja siitä saatuihin kokemuksiin (Ojanen, 1996). Näitä keinoja ovat arvostaminen, vastuuseen vetoaminen, tiedon jakaminen, vaihto ja kaupankäynti, uhkaaminen ja pakottaminen. Liikumme, koska saamme siitä arvostusta, koemme sen vastuulliseksi toiminnaksi ja tiedämme sen edistävän terveyttä. Voimme myös palkita itseämme hyvän liikuntasuorituksen jälkeen – vaikkapa jätelöllä! Asiantuntijat ja meille tärkeät ihmiset varoittavat (jopa uhkaavat) meitä liikkumattomuuden kielteisillä seurauksilla. Joissakin organisaatioissa jokaisen on pakko liikua, halusi tai ei. Sellainen tuntuu vastenmieliseltä.

Kaikki nämä keinot edistävät liikuntaa, mutta sisäistä motivaatiota painottavat keinot (kolme ensimmäistä) toimivat paremmin kuin ulkoisen motivoinnin keinot. Uhkaaminen ja pakottaminen toimivat vain niin kauan kuin niiden takana on valtaa ja valvontaa. Keinojen erot näkyvät siinä, miten ne vaikuttavat hyvinvointiin. Arvostaminen ja vastuun kokeminen lisäävät hyvinvointia, uhkaaminen ja pakottaminen vähentävät sitä.

Myös virikkeillä, malleilla, tottumuksilla ja mahdollisuuksilla on suuri vaikutus liikunnan harrastamiseen ja etenkin sen jatkumiseen. Liikunnalla on moniin harrastuksiin verrattuna merkittäviä etuja sen lisäksi, että siitä on hyötyä fyysisen hyvinvoinnin kannalta:

- Liikunnasta voi tulla osa elämäntapaa
- Sitä voi tehdä yksin tai yhdessä
- Liikuntamuotoja on runsaasti
- Liikuntaa voidaan harrastaa monenlaisissa ympäristöissä
- Usein suotuisia muutoksia voidaan tunnistaa kehossa
- Kyseessä on luonteva ja hyväksytty toiminta

Uskon, että näiden vuoksi liikunnasta saa usein enemmän hyötyä kuin psykososiaalisista menetelmistä. Liikunnan merkitystä vahvistaa lisäksi huomattavasti se, että se edistää myös fyysistä kuntoa ja terveyttä. Miinuksena on tutkimusten tuottama havainto, että hyvänkin intervention vaikutukset heikkenevät, jos se ei kannusta jatkamaan. Psykososiaalisten interventioiden (esimerkiksi kiittollisuuden ja ystävällisyyden harjoittelun) hyvinvointivaikutukset voivat olla kestävämpiä, koska samalla voi aua hyveitten merkitys yhteisen hyvinvoinnin kannalta. ♦

Suomalaisten hyvinvointi

1. Hyvinvoinnin, tyytyväisyyden ja onnellisuuden ta-
sossa on suurta yksilöllistä vaihtelua, mutta menetel-
mästä riippumatta suomalaisten arviot painottuvat
myönteiseen suuntaan. Tulokset ovat olleet niin
myönteisiä, että olemme Global Happiness -projektis-
sa olleet seitsemän kertaa ensimmäisellä sijalla.
2. Kun hyvinvoinnin taso on selvästi käytetyn mitta-as-
teikon positiivisella puolella, sen taso on seurantojen
mukaan varsin pysyvä. Koska tuo taso on paljolti ge-
neettisesti määräytynyt, sitä on vaikea huomattavasti
kohottaa. Vastoinikäymiset ja menetykset voivat sitä
alentaa pitkäaikaisesti ja joskus pysyvästikin.
3. Kun hyvinvointi on selvästi keskimääräistä mata-
lampi, kielteiset elämäntapahtumat ja olosuhteet
ovat usein saaneet sen aikaan. Tämä vaikutus näkyy
selvimmin suurissa kulttuurieroissa. Köyhät, kehnosti
hallittujen maiden asukkaat antavat hyvinvoinnistaan
erittäin matalia arvoja.
4. Vaikka hyvinvoinnissa on mukana vahva geneettinen
komponentti, vastoinikäymisiä kokeneet tuskin ovat
sillä hyvinvoinnin tasolla, joka on heidän hyvinvoin-
tinsa todellinen perustaso. Siitä seuraa, että heidän
hyvinvointiaan voidaan parantaa terapian ja inter-
ventioiden avulla. Silloin voidaan päästä väestön
keskiarvon tasolle.
5. Kun kyse on vakavista mielenterveyden ongelmista,
psykoterapioista on ollut keskimäärin huomattavasti
hyötyä. Kun kyse on henkilöistä, joilla ei ole merkit-
täviä psyykkisiä ongelmia, psykososiaaliset ohjelmat
ovat hiukan kohottaneet hyvinvointia, mutta edelleen
on epäselvää, onko kyse melko lyhytaikaisesta mielia-
lan kohoamisesta vai voidaanko hyvinvointia aidosti
nostaa uudelle, hiukan paremmalle tasolle.
6. Liikunnallisten ihmisten hyvinvointi on hiukan parem-
pi kuin vähän liikkuvilla. Vaikutuksen suunta voi olla
sekä hyvinvoinnista liikkumiseen että liikkumisesta
hyvinvointiin. Nämä tutkimukset perustuvat joko
poikittais- tai pitkittäistutkimusten korrelaatioihin.
7. Liikuntaohjelmat – joiden kesto on yleensä ollut
pidempi kuin psykososiaalisten menetelmien – ovat
olleet tuloksellisia masennuksen ja ahdistuksen hoi-
dossa. Tulokset ovat usein olleet samaa tasoa kuin
psykoterapioilla. Tulokset ovat silloin kestäviä, kun
liikunta jatkuu.
8. Liikuntaohjelmilla on saatu myönteisiä tuloksia myös
muilla kuin psyykkisistä ongelmista kärsivistä. Vai-
kutukset tuskin kestävät, jos liikuntaa harjoitetaan
ohjelman jälkeen yhtä vähän kuin ennen sitä.
9. Liikunnan erityisenä vahvuutena on sen tuottama
kehon hallinnan kokemus. Suurin osa liikunnaksi
nimetystä toiminnasta parantaa fyysistä kuntoa, no-
peutta, notkeutta, kestävyyttä tai taitavuutta. Tämä
kehosta saatu myönteinen palaute voi olla keskeinen
liikunnan myönteisten vaikutusten selittäjä.
10. Liikunta on nykyajan suomalaisessa kulttuurissa
myönteiseksi koettu asia. Siitä saa muilta myönteistä
palautetta. Liikunnan fyysiset terveysvaikutukset ovat
yleisesti tiedossa.

- Buecker, S. ym.** 2021. Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: A meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574–592.
- Carr, A.** 2023. The evidence-base for positive psychology interventions: a mega-analysis of meta-analyses. *The Journal of Positive Psychology*, 19(2), 191–205.
- Chen, S.T. ym.** 2022. The influence of leisure engagement on daily emotional well-being. *Leisure Sciences*, 44(7), 995–1012.
- Conn, V. S., Hafdahl, A. R., & Mehr, D. R.** 2011. Interventions to increase physical activity among healthy adults: meta-analysis of outcomes. *American Journal of Public Health*, 101(4), 751–758.
- Cooney, G. ym.** 2013. Exercise for depression. *Cochrane Database Systematic Reviews*, 9, 1–157.
- Cregg, D. R., & Cheavens, J. S.** 2021. Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22, 413–445.
- Cuijpers, P. ym.** 2023. Cognitive behavior therapy vs. control conditions, other psychotherapies, pharmacotherapies and combined treatment for depression: A comprehensive meta-analysis including 409 trials with 52,702 patients. *World Psychiatry*, 22(1), 105–115.
- Curry, O. S. ym.** 2018. Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320–329.
- Davis, D. E. ym.** 2016. Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20–31.
- Dishman, R. K., McDowell, C. P., & Herring, M. P.** 2021. Customary physical activity and odds of depression: a systematic review and meta-analysis of 111 prospective cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 55(16), 926–934.
- Dubash, S.** 2024. The interplay of depression symptoms and physical activity: Bidirectional insights from 25-years of the Americans' changing lives panel. *Mental Health and Physical Activity*, 26, 100599.
- Folk, D., & Dunn, E.** 2023. A systematic review of the strength of evidence for the most commonly recommended happiness strategies in mainstream media. *Nature Human Behaviour*, 7(10), 1697–1707.
- Heissel, A. ym.** 2023. Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *British Journal of Sports Medicine*, 57(16), 1049–1057.
- Helliwell, J. F. ym.** 2024. World Happiness Report. University of Oxford: Wellbeing Research Centre.
- Howlett, N., Trivedi, D., Troop, N. A., & Chater, A. M.** 2019. Are physical activity interventions for healthy inactive adults effective in promoting behavior change and maintenance, and which behavior change techniques are effective? A systematic review and meta-analysis. *Translational Behavioral Medicine*, 9(1), 147–157.
- Kirca, A., M. Malouff, J., & Meynadier, J.** 2023. The effect of expressed Gratitude interventions on psychological wellbeing: A Meta-analysis of Randomised Controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(1), 63–86.
- Koltko-Riera, M.** 2006. Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302–317.
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., & Schütz, A.** 2021. A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1145–1185.
- Krogh, J. ym.** 2017. Exercise for patients with major depression: a systematic review with meta-analysis and trial sequential analysis. *BMJ Open*, 7(9), e014820.
- Kuper, N., Kroencke, L., Harari, G. M., & Denissen, J. J.** 2023. Who benefits from which activity? On the relations between personality traits, leisure activities, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(1), 141–172.
- MacKerron, G., & Mourato, S.** 2013. Happiness is greater in natural environments. *Global Environmental Change*, 23(5), 992–1000.
- Maslow, A.** 1970. *Motivation and Personality*, 2p. NY: Harper & Row.
- Noetel, M. ym.** 2024. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 384.
- Ojanen, M.** 1996. Persuasion strategies applied in psychosocial rehabilitation. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 6(2), 77–99.
- Ong, A., & Wilcox, K. T.** 2023. Leveraging integrative analyses to advance the science of happiness. *PsyArXiv*.
- Pearce, M. ym.** 2022. Association between physical activity and risk of depression: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(6), 550–559.
- Puterman, E., Zieff, G., & Stoner, L.** 2024. Strength of evidence for five happiness strategies. *Nature Human Behaviour*, 1–2.
- Reangsing, C., Rittiwong, T., & Schneider, J. K.** 2021. Effects of mindfulness meditation interventions on depression in older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1181–1190.
- Sedlmeier, P., Loße, C., & Quasten, L. C.** 2018. Psychological effects of meditation for healthy practitioners: an update. *Mindfulness*, 9(2), 371–387.
- Singh, B. ym.** 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1209.
- Sirgy, M. J., Uysal, M., & Kruger, S.** 2017. Towards a benefits theory of leisure well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 205–228.
- Skurvydas, A. ym.** 2024. Leisure-time physical activity improves happiness, health, and mood profile better than work-related physical activity. *PloSOne*, 19(7), e0307744.
- Staub, E. E.** 2013. *Basic human needs, altruism, and aggression*. Teoksessa A.G. Miller (toim.), *The Social Psychology of Good and Evil*. New York: Guilford.
- Wei, X., Huang, S., Stodolska, M., & Yu, Y.** 2015. Leisure time, leisure activities, and happiness in China: Evidence from a national survey. *Journal of Leisure Research*, 47(5), 556–576.
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T.** 2016. Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PloSOne*, 11(6), e0158092.
- White, R. L., Bennie, J., Abbott, G., & Teychenne, M.** 2020. Work-related physical activity and psychological distress among women in different occupations: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20, 1–9.
- Zawadzki, M. J., Smyth, J. M., & Costigan, H. J.** 2015. Real-time associations between engaging in leisure and daily health and well-being. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(4), 605–615.

SUSANNA LUIKKU

Urheilijan mieli ja sen muutos

Mielenterveysongelmien tabu on murtunut myös huippu-urheilussa. Kaikkia ongelmille altistavia tekijöitä ei voida poistaa. Suojautumiskeinot ja avun lähteet tunnetaan kuitenkin yhä paremmin.

CITIUS, ALTIUS, FORTIUS: nopeammin, korkeammalle, voimakkaammin. Huippu-urheilun eetoksen sisään rakentuu helposti kuva yli-ihmisestä, joka ei koska väsy, ole umpikujassa eikä tee vääriä ratkaisuja. Saati sitten törmää niin pahaan seinään, ettei selviä eteenpäin ilman ammattiapua.

Urheilijoidenkaan mielenterveysongelmat eivät ole uusi asia, mutta aiempina vuosikymmeninä ne tunnistettiin ja tunnustettiin heikommin. Kokenut urheilupsykologi Satu Kaski julkaisi oman tutkimuksensa aiheesta jo 2000-luvun alussa, mutta isompi murros asiassa on hänen arvionsa mukaan tapahtunut 2010-luvulta alkaen.

– Mielenterveysongelmat eivät ole enää tabu, ja niistä puhutaan koko yhteiskunnan tasolla enemmän ja avoimemmin. Ehkä päämuutos on sen sisäistäminen, että ”en ole huono urheilija, jos minulle tapahtuu ja koen näin”, Kaski tiivistää.

Patrik Laine Winnipeg Jets–Montreal Canadiens-ottelussa helmikuussa 2017.
Kuva: Minas Panagiotakis / AFP / Lehtikuva

Hän muistuttaa, että urheilu huipulla ja sinne pyrkiminen ovat monella tapaa ympäristö, jonka voi nähdä nykytermein turvattomana. Omat ja julkisuuden paineet menestyksestä, pelipaikasta, seuraavasta sopimuksesta, loukkaantumisen pelosta ja taloudellisesta toimeentulosta ovat useimmilla jatkuvasti läsnä.

Jos kuvaan liittyy epäasiallista kohtelua, kuten alistamista ja kiusaamista, urheilija elää todella stressaavassa tilassa.

– Traumaperäisiä mielenterveysongelmia ja syömishäiriöitä on urheilijoilla selvästi verrokkiryhmiä enemmän. Toisaalta huippu-urheilu tarjoaa parhaimmillaan niin voimakkaita onnistumisen kokemuksia, rajojen ylittämistä ja loistavan yhteisen ”leikkikentän”, ettei samoja tunteita tavoita mistään muualta. Urheilu voi myös suojata esimerkiksi perhe-elämän tai muilta siviilipuolen ongelmilta, mutta ei poista niitä. Ongelmat tulevat esiin, kun ura loppuu tai urheilija loukkaantuu, Kaski sanoo.

Huonoja ratkaisumalleja ja parempaa ennaltaehkäisyä

Mielenterveysongelmien kieltämisen tai havaitsemattomuuden aikoina moni urheilija päätyi ”lääkitsemään” ahdistustaan, masennustaan, uupumustaan tai kaksisuuntaista mielialahäiriötään jo uran aikana tai viimeistään niiden jälkeen päihdeillä, mikä poikkeuksesta vain pahentaa tilannetta. Liian moni näistä urheilijoista on päättänyt elämänsä oman käden kautta.

Päihdekoukusta selviytyjistä osa on jakanut tarinansa julkisesti. Suomessa tunnetuimpiin kuuluu ex-kiekkoilija **Marko Jantunen**, jolle päihdeiden vastaisesta työstä tuli kokemus- ja vertaisasiantuntijana uusi ammatti.

Kaikilla urheilijoilla ei ole hoitopolkua valmiina eikä rahaa hakeutua yksityiselle puolelle. Samoin kuin niin sanotussa normaalielämässä, jos työterveyshuoltoa ei ole, apua hakiessa törmää yhä useammin seinään. Joko apua ei ole ylikuormitetulla ja aliresursoidulla julkisella puolella saatavilla tai sitten vaaditaan hoitamaan päihderiippuvuus ensin, vaikka se olisi seuraus hoitamattomasta mielenterveysongelmasta.

– Olympiakomitean vakuutus takaa 10+10 käyntikertaa, mutta sitä ei ole kaikilla urheilijoilla. Pelaajajohdistusten kannattaisi olla hereillä ja vaatia myös mielenterveyspuolen hoidon vakuutusta sopimuksiin. Ja jos urheilija pääsee suoraan aiheeseen erikoistuneelle ammattilaiselle, vältetään monelta mutkalta, kuormittavalta selittämiseltä ja väärinymmärrykseltä, Satu Kaski sanoo.

Huippu-urheilussa ympäristö ja minäkuva voivat vaikuttaa siihen, ettei oireisiin haeta apua, vaikka sitä olisi saatavanakin. Kaikkivoipaisen ja -voimaisen huippuyksilön tulee vain kestää ja korkeintaan vahvistua vastoinkäymisistä.

Myös urheilupsykologi ja ex-huippukiekkoilija **Tuomas Grönmanin** mukaan pitäisi vielä selvemmin sisäistää, että koska huippu-urheilijan elämässä on mielenterveysongel-

mille altistavia tekijöitä, niihin pitäisi suhtautua ja varautua yhtä lailla ammattimaisesti kuin fyysisiin loukkaantumisiin ja muihin takapakkeihin.

– Vähän niin kuin, että jos näkee ulkona olevan kylmä, laittaa lapaset käteen paleltumisen estämiseksi. Etenkin nuoret urheilijat voivat olla hyvin itsekriittisiä, ja täydellisyys tavoittelua ruokkivat ulkopuoliset odotukset sekä sosiaalinen ja muu media, Grönman sanoo.

Mielenterveyspuhe ja positiivisuuspakko

Yleensä ongelmista on avauduttu urheilu-uran jälkeen, mutta yhä useammat ovat valinneet toisin. Syömishäiriöstä, masennuksesta, uupumuksesta tai päihde- ja peliriippuvuudesta ovat kertoneet muun muassa jalkapalloilijat **Essi Sainio** ja **Kaan Kairinen**, jääkiekkoilija **Niko Hovinen**, pesäpalloilijat **Mikko Kanala** ja **Lauri Rönkkö** ja salibandyn pelaaja **Peter Kotilainen**.

Ehkä eniten otsikoissa on ollut Montrealiin Columbuksesta siirtynyt **Patrik Laine**, joka hakeutui NHL:n hoito-ohjelmaan henkisten ongelmien takia. Terveystiedot ovat yksityisiä, mutta yleensä kyseiseen ohjelmaan joudutaan, ei päästä: se on NHL:ssä työnantajan ehto sille, ettei päihde-, lääke- tai peliriippuvaisen pelaajan sopimusta pureta.

Absolutisti-Laineen kohdalla tätä vaihtoehtoa ei ole tarvinnut spekuloida. Silti joillekin saattoi tulla yllätyksenä, että miljoonia tahkoava ja juniorista asti isoegoisena ja räyhäkkäänä tunnettu ”Tesoman tykki” saat- taalla olla mielensä kanssa ammat- tiapua ja sairaslomaa vaativassa umpisolmussa.

Yleensä esiinastujia on kiitetty rohkeudesta, urheiluympäristön ongelmien näkyväksi tekemisestä ja vertaistuesta, mutta toisenlaisiakin ääniä on kuulunut. Sekä urheilun että muun yhteiskunnan piirissä on kritisoitu sitä, että jatkuva mielen- terveyspuhe medikalisoi etenkin nuorten normaalit elämän vastoinkäymiset – ja toisaalta siirtää vastuun rakenteelli- sista ja johtamisen ongelmista yksilön kokemukseksi, jos- sa vastuu muutoksesta sysätään hänelle.

Satu Kaski myöntää, että medikalisaatio voi olla jois- sain tapauksissa todellinen ongelma, mutta ei läheskään niin yleinen eikä haitallinen kuin ongelmien kieltäminen ja ”positiivisuuspakko”.

– Urheilussa se voi näkyä niin, ettei urheilijan ahdistus- ta, pelkoa ja epävarmuutta oteta todesta eikä hyväksyttyä: että mitä sinä nyt tuollaisia puhut, pilaat hyvän fiiliksen. Silloin muutkaan eivät uskalla puhua eivätkä etsiä apua, ja huonon ilmapiiriin kiihtyvä kierre on äkkiä valmis.

Myös Tuomas Grönmanin mukaan puheet siitä, että ny- kyajan nuoret ja nuoret aikuiset eivät kestä vastoinkäymi- siä ja urheiluun kuuluvia paineita, ovat irti todellisuudesta.

– Kattavat tutkimustulokset mielenterveysongelmien kasvusta puhuvat omaa kieltään. Eikä asioita pitäisi pääs- tää siihen pisteeseen, että apua haetaan vasta kun on oltu kolme kuukautta nukkumatta, paniikkikohtaukset ovat jo- kapäiväisiä tai päihderiippuvuus on päässyt kehittymään näkyväksi.

**Huippu-urheilussa
ympäristö ja minäkuva
voivat vaikuttaa siihen,
ettei oireisiin haeta apua.**



Sainion ura keskeytyi vuonna 2013 masennuksen ja anoreksian takia kahdeksi vuodeksi. Hän kertoi mielenterveysongelmistaan vuonna 2018. Kuva: Rui Vieira / AP / Lehtikuva

Lajikohtaisia ongelmia ja tukikeinoja

Tuomas Grönman sanoo, että Patrik Laineen esimerkki voi rohkaista muita hakemaan apua, mutta hän sanoo olevansa huolestuneempi niistä urheilevista nuorista, jotka ovat kasvuiässä ja vasta pyrkimässä huipulle.

– On käsittämätöntä, että junioriurheilussa aina vain esiintyy ammattilaistasolle kuuluvia valmennus- ja johtamiskäytäntöjä, vääränlaista arvottamista, alistamista ja suoraista kiusaamista – ja että sen takana ovat useimmiten valmentajat sekä muut auktoriteettiasemassa olevat aikuiset ja vanhemmat, sanoo Grönman.

Vielä pahempaa Grönmanin mukaan on, jos aikuiset antavat ymmärtää, että toimintakulttuuri on hyväksyttyä ja siirtävät sitä eteenpäin. Silloin joukkueisiin ja seuroihin muodostuu jakolinjoja, jossa pyramidin huipulla ovat menestymisensä ja urheilutaitojensa varjolla muita pompottavat, alistavat ja ylimielisesti kohtelevat ”pikkukeisarit”.

– Tällaisella touhulla ei ole mitään tekemistä kovuuden, vaatimustason, kilpailullisuuden tai kehittymisen kanssa, vaikka niin yritetään usein esittää. Ainoa mitä se taatusti kehittää, on nuorten urheilijoiden alttius mielenterveys- ja muihin ongelmiin, Grönman lataa.

Satu Kaski ei halua leimata yksittäisiä lajeja, mutta esimerkiksi syömishäiriöt ovat tutkitusti yleisempiä painoluokka-, kestävyys- ja arvostelulajeissa. Joukkuelajeissa kanssaurheilijoiden tuki on periaatteessa lähempänä, mutta joukossakin voi tunnetusti olla yksin, etenkin kovassa kilpailutilanteessa – ja joukkueen, seuran tai koko lajin kulttuurissa voi olla epäterveitä piirteitä.

– Toisten urheilijoiden tuki on todella tärkeää mielenterveysongelmissa, ja esimerkiksi epäasiallista toimintaa kohdatessa paljon tärkeämpää kuin valmentajan. Osalla urheilijoista voi olla arjessa läsnä oleva luottohenkilö, ku-

ten fysioterapeutti, huoltaja tai hieroja. Se on tietysti hyvä, mutta tämä ei saisi viivästyttää ammattiavun hakemista, jos ja usein kun sille on jo tarve, Kaski huomauttaa.

”Ei mitään hävittävää eikä hävettävää”

Tuomas Grönman muistuttaa, että urheilu ei ole muusta maailmasta erillinen saareke siinäkään, miksi ja miten mielenterveysongelmat syntyvät ja ilmenevät.

– Se, että mieli menee joskus solmuun tai murtuu, ei ole vaarallista, heikkoutta eikä huonoutta, vaan hoidettavissa oleva ja elämänsäkulussa mahdollinen asia. Sitä voi ja pitää hoitaa – ja mitä aiemmin, sitä parempi, korostaa Grönman.

Stigma henkisistä ongelmista urheilijan heikkoutena on turha, ja avun hakemista estäessään tai pitkittäessään myös vaarallinen.

Satu Kaski painottaa, että huippu-urheilussa mennään aina tulos edellä; siihen liittyvät paineet ovat osa urheilun eetosia, jota ei voida eikä ole syytä poistaa. Sen sijaan voidaan kiinnittää huomiota siihen, että tuloksen tekemisen edellytykset ovat optimaaliset myös henkisesti, ja ettei ihmisiä rikota huipputuloksiin pyrkiessä.

– Mielenterveysongelmia on ollut aina. Osa henkisen terveyden ja hyvinvoinnin haasteista on luonnollisia, elämässä eteen tulevat asiat ja vaikeudet luovat niitä. Joka suunnasta tulee hälyä, uhkakuvia ja info- ja ärsyketulvaa, jonka keskellä kasvavat nuoret ovat aivan eri tilanteessa kuin aiemmat sukupolvet, Kaski sanoo.

– Ja on syytä muistaa, että myös urheilussa on olemassa huonoa johtamista, sortavia rakenteita ja vääränlaista valankäyttöä, joihin oireilemalla reagoivia yksilöitä on turha syyttää. Kun näitä asioita aletaan korjata, kaikki voivat paremmin – ja tuloksiakin syntyy helpommin. ♦

SOILE PUHAKKA, FT
tutkija
ODL Liikuntaklinikka
Oulun yliopisto
soile.puhakka@odl.fi

MARJO SEPPÄNEN, FM
väitöskirjatutkija
ODL Liikuntaklinikka
Oulun yliopisto
marjo.seppanen@oulu.fi

Luonnosta lisää liikettä ja mielen hyvinvointia

Luonnossa liikkuminen edistää monin tavoin ihmisten hyvinvointia. Viheralueiden merkitys on syytä muistaa yhdyskuntasuunnittelussa.

Kuva: Antero Aaltonen

LIIAN VÄHÄINEN FYYSINEN aktiivisuus on kansainvälisesti väestön terveyttä ja hyvinvointia merkittävästi uhkaava tekijä, jota on kuvattu pandemiaksikin (Kohl ym., 2012). Yhä useampi suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi, vaikka fyysisen aktiivisuuden terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on vahva näyttö. Samaan aikaan suomalaisista noin 16 prosenttia kärsi mielenterveyden ongelmista vuonna 2019 (OECD 2023), ja maailmanlaajuisesti koronapandemia lisäsi erityisesti masennusoireilua entisestään (Robinson ym. 2022). Liikkumattomuus ja mielenterveyshäiriöt aiheuttavat suuria kustannuksia ja kuormittavat julkista terveydenhuoltojärjestelmää.

Fyysisen inaktiivisuuden suorien ja epäsuorien kustannusten on arvioitu olevan Suomessa noin 3,2 miljardia euroa vuosittain (Kolu ym., 2022; Kari ym., 2023). Mielenterveyshäiriöihin liittyvien vuosittaisten kustannusten on

arvioitu olevan 11 miljardia euroa (OECD 2023). Fyysinen aktiivisuus on vahvasti yhteydessä mielenterveyteen. Liikkumisen on todettu ehkäisevän ja hoitavan masennusta ja masennusoireita (Mammen ym. 2013, Noetel ym. 2024). Tarvitsemme etenkin vähiten liikkuvien fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi entistä monitieteisempää ja -alaisempaa tutkimusta fyysisen inaktiivisuuden syistä.

Asuinympäristö liikkumisen edistäjänä

Fyysinen aktiivisuus kytkeytyy yhteiskunnassa vallitseviin tekijöihin. Siihen vaikuttavat taloudellinen tilanne, koronapandemia, arkipäivän mahdollisuudet ja tietysti yksilön ominaisuudet (World Health Organization, 2019). Syitä väestön liikkumattomuuteen on monia. Huomiota olisi kiinnitettävä enemmän helposti saavutettaviin ja motivoiviin liikkumisen muotoihin. Usein vähäiseen liikkumiseen

liittyy mielenterveysongelmia tai kroonisten sairauksien aiheuttamia rajoitteita. Myös aikaan ja saavutettavuuteen sekä motivaatioon liittyvät syyt ovat yleisiä (Sallis ym., 2016; Ginis ym., 2021).

Useimmat päivittäisistä rutiineistamme tapahtuvat kotimme läheisyydessä, kuten vapaa-ajan harrastukset, työ-, koulu- ja asiointimatkat. Parhaimmassa tapauksessa nämä kuljetaan lihasvoimin kävellen ja pyöräillen. Rakennetun ympäristön ominaisuuksista asiointikohteiden helppo saavutettavuus ja hyvä kävelyn, pyöräilyn ja julkisen liikenteen infrastruktuuri ovat yhteydessä lisääntyneeseen kävellen ja pyöräillen liikkumiseen (Kärmeniemi ym., 2018). Olisikin tärkeää, että asuinympäristö kannustaa liikkumaan.

Viime vuosina tutkijat ovat kiinnittäneet entistä enemmän huomiota asuinympäristön luonnollisuuteen ja luontosuhteeseen liikkuvina tekijöinä (van den Berg ym., 2018; Puhakka ym., 2020). Erityisesti vihreiden alueiden on todettu olevan yhteydessä pienempään masennusoireiden riskiin (Rautio ym. 2024), ahdistukseen ja stressiin (Gianfredi ym. 2021). Kaupunkimaisilla alueilla masennusoireiden riski on suurempi (Rautio ym. 2024). Tutkimusta sekä mielenterveyden että liikkumisen yhteydestä asuinympäristöön tarvitaankin lisää, sillä kaupungistuminen kiihtyy kovaa tahdilla (United Nations 2018) ja asuinalueet tiivistyvät luonnon väistyessä tieltä (Naess ym., 2019).

Ihmisen ja muun luonnon terveys ja hyvinvointi ovat siis riippuvaisia toisistaan, mitä kuvataan planetaarisen terveyden käsitteellä (Horton ym., 2015; Hämäläinen ym., 2023). Ajankäyttöömme on muuttunut, sillä vietämme suurimman osan ajasta n sisätiloissa. Äly- ja medialaitteiden käyttö on osalla jopa koko valvellaoloajan jatkuvaa. Tutkijat ja liikunta-alan ammattilaiset ovat kiistämättä murrostilanteessa, jossa joudumme entistä ankarammin miettimään keinoja kansalaisten fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi kuten myös kansantalouden parantamiseksi. Liikkuminen on parhaita, kun se tuo elämään merkityksellisyttä ja voimaa arjen pyörteisiin. Olisikin tärkeää huomioida entistä enemmän luonnossa liikkumisen ja luontosuhteen roolia fyysisen aktiivisuuden edistäjänä.

Luontokontakti edistää liikkumista ja mielenterveyttä

Luontokontakti voi edistää liikkumista ja mielenterveyttä (James ym., 2015). Luonto terminä on moniulotteinen. Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia koskevat tutkimukset määrittelevät luonnon pääsääntöisesti vihreäksi tai luonnolliseksi alueeksi, esimerkiksi luonnontilaiseksi metsäksi tai vaihtoehtoisesti ihmisen muokkaamaksi luontoalueeksi, kuten kaupunkipuistoiksi (James ym., 2015; Frumkin ym., 2017). Myös virtuaaliluonto on ollut tutkimuksen kohteena (Frost et al., 2022). Luonnossa liikkuminen puolestaan on kaikenlaista luonnossa oleskelua, joka ei ole paikallaanoloa. Esimerkiksi luonnon havainnointi, kuten lintujen tarkkailu, sisältää usein kevyttä kävelyä. Luontoliikunta sen sijaan on tarkoituksenmukaisempaa ja kuormittavampaa fyysistä aktiivisuutta, esimerkiksi polkujuoksu

tai umpihankiihihto. Luontoliikunnassa luonto voi olla tärkeämpi vetovoimatekijä kuin liikunta (Han & Wang, 2018).

Yksilön kokemus luonnosta on yksilöllinen. On mahdollista yleistää, minkälaiset luontoalueet tuottavat eniten hyvinvointia. Lapsuus ja kulttuuritausta vaikuttavat, siihen miten määrittelemme luonnon ja minkälaisiin luontoympäristöihin olemme tottuneita ja kiintyneitä. Kaikenikäiset suomalaiset viihtyvät luontoalueilla, erityisesti metsäalueilla. He kokevat luontoympäristöt ennen kaikkea palauttavina ja myös mieluisina liikkumisen kannalta (Tyrväinen ym., 2019; Neuvonen ym., 2020). Erityisesti metsien ja vaihtelevien luontoalueiden sekä kaupunkien viheralueiden rooli liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin kannalta on noussut esille tutkimuksissa (Tyrväinen ym., 2018; Tyrväinen ym., 2023).

Luontoaltistuksella on sekä fysiologisia että psykologisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia.

Ne ovat välittömiä tai ilmenevät yhdessä esimerkiksi liikkumisen kanssa (Hartig ym., 2014; James ym., 2015). Luonnon terveysvaikutuksilla tarkoitetaan terveyshyötyjä, jotka ovat suurempia kuin luonnossa oleskelun haitat, kuten esimerkiksi epämieluisa sää. Jo muutaman minuutin oleskelu sopivassa luontoympäristössä voi vaikuttaa myönteisesti (Ulrich ym., 1991). Ihmiset kokevat mielialansa paranevan ja

mittauksissa on todettu verenpaineen laskevan luonnossa (Jimenez ym., 2021; Tyrväinen ym., 2023).

Mieltä kohentavien vaikutusten taustalla vaikuttaa useita ympäristöpsykologian teorioita, kuten tarkkaavaisuuden elpymisteoria (*Attention Restoration Theory*, ART) ja stressin vähenemisteoria (*Stress Reduction Theory*, SRT). Niiden mukaan luontoympäristöt ovat ihmiselle luontaisesti palauttavia ympäristöjä, jotka vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen ja kognitiiviseen toimintakykyyn kuten psyykkiseen väsymykseen ja keskittymiskykyyn (Kaplan & Kaplan, 1995; Ohly ym., 2016; Ulrich, 2023). Molemmat teoriat pohjautuvat ennen kaikkea Wilsonin (1984) Biofilia-hypoteesiin, jonka mukaan ihmisillä on synnynnäinen tarve olla vuorovaikutuksessa elävän luonnon kanssa.

Vahva luontosuhde tärkeä

Tutkimus on siirtynyt yhä enemmän luontosuhteen ja hyvinvoinnin yhteyden selvittämiseen. Luontosuhteella vaikuttaa suuresti ihmisen luontoon hakeutumisen motivaatioon. Jos suhde on vahva, niin ihminen arvostaa luontoa, on valmis tekemään ekologisia ratkaisuja elämässään ja ymmärtää sen olevan hyväksi myös omalle terveydelleen ja hyvinvoinnilleen. Luontosuhteeltaan vahvat ihmiset viettävät enemmän aikaa luonnossa kuin heikon suhteen omaavat (Flowers ym., 2016). Vahva luontosuhde voi edistää elämän merkityksellisuuden tunnetta, mikä liittyy erityisesti luontosuhteen ja luonnossa liikkumisen yhdessä tuottamiin hyötyihin (Pritchard ym., 2020; Jenkins ym., 2022).

Luontoympäristöjen on todettu tuottavan enemmän mielen hyvinvointia kuin kaupunkiympäristöjen, jotka voivat myös sisältää paljon ärsykyksiä, kuten melua (Korpela ym., 2010). Luonnossa oleskelu lievittää masennus- ja ah-

**Luontoliikunnassa
luonto voi olla
tärkeämpi
vetovoimatekijä
kuin liikunta.**

distusoireilua ja edistää vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa (van den Berg ym., 2018). Terveys- ja hyvinvointivaikutukset ovatkin yksi tärkeimmistä syistä hakeutua luontoon. Viherympäristöjen läheisyys vähentää lasten ja nuorten ruutu-aikaa (Dadvand ym., 2014). Luontoympäristöjen ja -kontaktin on tutkittu edistävän kognitiivista kehittymistä ja lasten ja nuorten mielenterveyttä. (Dadvand ym., 2015; Sakhvidi ym., 2023).

Erityisesti vihreät runsaskasvilliset alueet luovat liikkumisille terveellisemmän ympäristön puhtaamman ilman ja vähemmän melun ansiosta, mikä edistää mielen palautumista. (James ym., 2015; Frumkin et al., 2017) Kodin lähellä sijaitsevat viherympäristöt ja vesistöt liikuttavat ihmisiä iästä riippumatta. (Calogiuri ym., 2014; James ym., 2015) Myös luonnon monimuotoisuus ja maiseman vaihtelevuus, esimerkiksi pinnanmuotojen moninaisuus, voivat kannustaa liikkumaan. Näissä ympäristöissä liikkuminen voi tuntua vähemmän kuormittavalta, tapahtuu useammin ja on kestoaltaan pidempää verrattuna sisätiloissa tapahtuvaan liikkumiseen (Lahart ym., 2019).

Luonnossa oleskelu kannustaa huomaamatta liikkumaan ja tuo mukanaan lukuisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Parhaimmillaan luontokäynnit johtavat positiiviseen kierteeseen, josta syntyy uusi, säännöllinen liikkumismuoto, joka ei ole suorituskeskeinen (Shanahan ym., 2016; Egorov ym., 2024). Luonto tarjoaa kaikenikäisille ja -kuntoisille ihmisille monenlaisia liikkumis- ja harrastusmahdollisuuksia ja toimii siten tasa-arvoisena ja terveyseroja kaventavana ympäristönä (Mitchell ym., 2008).

Helposti saavutettava lähiluonto on maksuton liikuntapaikka, jossa erityiset varusteet ja välineet eivät ole välttämättömiä. On tärkeää, että esteettömyys ja helpokulkaisuus on nykyään huomioitu yhä useammissa luontokohteissa. Näin luonnossa oleskelu voi tukea liikuntarajoitteisten ja muiden erityisryhmien liikkumista. Fyysinen aktiivisuus ja stressioireilun vähentyminen voi parantaa monien sairauksien, kuten diabeteksen, hoitotasapainoa (Nunan ym., 2013; Andersson & Durstine, 2019). Kroonisiin sairauksiin voi kuitenkin liittyä potilaan omia ennakkoluuloja liikkumisen mahdollisuuksista suhteessa omaan sairauteen ja tästä syystä luonnossa liikkuminen on matalakynnyksen toimintaa myös heille (Ginis ym., 2021).

Miten edistämme luonnossa liikkumista?

Liikuntatutkimus, erityisesti luonnon, fyysisen aktiivisuuden ja mielen hyvinvoinnin yhteyksien tutkiminen ja ymmärtäminen vaatii monitieteistä yhteistyötä. Tutkittu tieto pitää saada myös tuotua käytäntöön. Suomalaisilla on erinomaiset mahdollisuudet hyödyntää lähiluontoa oman terveytensä ja hyvinvointinsa ylläpitämiseksi, mutta kaupunkistuminen ja luontokato vaikeuttavat tilannetta. Me tutkijat tarvitsemme liikunta- ja sote-ammattilaisten apua

tiedon soveltamisessa ja viemisessä käytäntöön. Myös kaupunkien liikenne- ja kaavoitussuunnittelijoilla on ratkaiseva rooli, sillä aluesuunnittelu voi vaikuttaa kauaskantoisesti hyvinvoinnin edistämiseen – tai heikentämiseen.

Luonnossa liikkumisen ottaminen puheeksi yhä enemmän esimerkiksi kuntien liikuntaneuvonnassa on yksi keino edistää kansalaisten hakeutumista luontoon. Puheeksi ottaminen ei kuitenkaan välttämättä riitä, sillä myös yksilöllinen ohjaus on tärkeää. Toisen ihmisen tuki voi madaltaa kynnystä hakeutua luontoon. Olennaista on motivoiva ja rohkaiseva tieto. Jos yksilölle tarjotaan riittävästi tietoa luonnossa liikkumisen periaatteista ja lähiluontokohteista, hänellä on paremmat edellytykset hakeutua luontoon eri vuodenaikoina (Salonen ym., 2020 Passmore ym., 2021).

Luontokokemukset ovat avainasemassa yksilön luontosuhteen vahvistamiseksi. Niiden tulisi olla mahdollisia kaikille ihmisille, erityisesti lapsille ja nuorille. Lapsuus on parhaimmillaan läpi elämänkaaren kantavan luontosuhteen muodostumisen kannalta erittäin tärkeää aikaa (Kellert, 2012). Ymmärrettävästi kaikilla ei ole tasa-arvoista pääsyä luontoon. Tämä korostaa kuntien ja järjestöjen roolia yksilöllisten luontokokemusten mahdollistajina. Esimerkiksi vapaaehtoinen luontokummitoiminta on koettu hyväksi keinoksi viedä luontoon

liittyvää toimintaa ja osallisuutta ihmisten arkeen, päiväkoiteihin ja kouluihin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Luonto ja osallisuus, 2024). Erilaiset luontolähtöiset menetelmät soveltuvat oivasti myös fyysisen aktiivisuuden ja luontosuhteen edistämiseen. ♦

LÄHTEET

- Abu-Omar, K., Chevance, G., Tcymbal, A., Gelius, P., & Messing, S. 2023. Physical activity promotion, human and planetary health – a conceptual framework and suggested research priorities. *The Journal of Climate Change and Health*, 13, 100262.
- Barton, J., & Pretty, J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & technology*, 44(10), 3947–3955.
- Capdevila, L., Losilla, J. M., Alfonso, C., Estrella, T., & Lanza, J. F. 2024. Physical activity and planetary health: A scoping review. *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Egorov, A. I., Griffin, S. M., Styles, J. N., Kobylanski, J., Klein, J., Wickersham, L., ... & Wade, T. J. 2024. Time outdoors and residential greenness are associated with reduced systemic inflammation and allostatic load. *Environmental Pollution*, 344, 123408.
- Flowers, E., Freeman, P., Flowers, E. P., Freeman, P., & Gladwell, V. F. 2016. A cross-sectional study examining predictors of visit frequency to local green space and the impact this has on physical... A cross-sectional study examining predictors of visit frequency to local green space and the impact this has on physical activity. *BMC Public Health*.
- Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Kahn Jr, P. H., Lawler, J. J., ... & Wood, S. A. 2017. Nature contact and human health: A research agenda. *Environmental health perspectives*, 125(7), 075001.



Kuva: Antero Aaltonen

- Gianfredi, V., Buffoli, M., Rebecchi, A., Croci, R., Oradini-Alacreu, A., Stirparo, G., ... & Signorelli, C. 2021. Association between urban greenspace and health: a systematic review of literature. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5137.
- Hämäläinen, R. M., Halonen, J. I., Haveri, H., Prass, M., Virtanen, S. M., Salomaa, M. M., ... & Haahela, T. 2023. Nature step to health 2022-2032: interorganizational collaboration to prevent human disease, nature loss, and climate crisis. *The Journal of Climate Change and Health*, 10, 100194.
- Han, K. T., & Wang, P. C. 2018. Empirical examinations of effects of three-level green exercise on engagement with nature and physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(2), 375.
- Horton, R., & Lo, S. 2015. Planetary health: a new science for exceptional action. *The Lancet*, 386(10007), 1921-1922. James, P., Banay, R. F., Hart, J. E., & Laden, F. (2015). A review of the health benefits of greenness. *Current epidemiology reports*, 2, 131-142.
- Jenkins, M., Lee, C., Houge Mackenzie, S., Hargreaves, E. A., Hodge, K., & Calverley, J. 2022. Nature-based physical activity and hedonic and eudaimonic wellbeing: The mediating roles of motivational quality and nature relatedness. *Frontiers in Psychology*, 13, 783840.
- Jimenez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. 2021. Associations between nature exposure and health: a review of the evidence. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4790.
- Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.
- Kari, J. T., Nerg, I., Huikari, S., Leinonen, A. M., Nurkkala, M., Farrahi, V., ... & Korhonen, M. 2023. The individual-level productivity costs of physical inactivity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 55(2), 255.
- Kärmeniemi, M., Lankila, T., Ikäheimo, T., Koivumaa-Honkanen, H., & Korpelainen, R. 2018. The built environment as a determinant of physical activity: a systematic review of longitudinal studies and natural experiments. *Annals of behavioral medicine*, 52(3), 239-251.
- Kellert, S. R. 2012. *Building for life: Designing and understanding the human-nature connection*. Island press.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. 2012. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The lancet*, 380(9838), 294-305.
- Kolu, P., Kari, J. T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., ... & Vasankari, T. (2022). Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *J Epidemiol Community Health*, 76(7), 677-684.
- Korpela, K. M., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health promotion international*, 25(2), 200-209.
- Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. 2019. The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 16(8), 1352.
- Mammen, G., & Faulkner, G. 2013. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American journal of preventive medicine*, 45(5), 649-657.
- Mitchell, R., & Popham, F. 2008. Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *The lancet*, 372(9650), 1655-1660.
- Næss, P., Saglie, I. L., & Richardson, T. 2020. Urban sustainability: is densification sufficient? *European Planning Studies*, 28(1), 146-165.
- Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A. M., ... & Tyrväinen, L. 2022. Luonnon virkistyskäyttö 2020.
- Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., del Pozo Cruz, B., Van Den Hoek, D., ... & Lonsdale, C. 2024. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *bmj*, 384.
- Nunan, D., Mahtani, K. R., Roberts, N., & Heneghan, C. 2013. Physical activity for the prevention and treatment of major chronic disease: an overview of systematic reviews. *Systematic reviews*, 2, 1-6.
- OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. 2023. Finland: Country Health Profile 2023, State of Health in the EU, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/e7af1b4d-en>.
- Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolaou, V., & Garside, R. 2016. Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 19(7), 305-343.
- Passmore, H. A., Martin, L., Richardson, M., White, M., Hunt, A., & Pahl, S. 2021. Parental/guardians' connection to nature better predicts children's nature connectedness than visits or area-level characteristics. *Ecopsychology*, 13(2), 103-113.
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. 2020. The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of happiness studies*, 21, 1145-1167.
- Rautio, N., Seppänen, M., Timonen, M., Puhakka, S., Kärmeniemi, M., Miettunen, J., ... & Korpelainen, R. 2024. Associations between neighbourhood characteristics, physical activity and depressive symptoms: the Northern Finland Birth Cohort 1966 Study. *European journal of public health*, 34(1), 114-120.
- Robinson, E., Sutin, A. R., Daly, M., & Jones, A. 2022. A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies comparing mental health before versus during the COVID-19 pandemic in 2020. *Journal of Affective Disorders*, 296, 567-576. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.098>
- Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., ... & Owen, N. 2016. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207-2217.
- Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luonto ja osallisuus. 2024. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus>. Viitattu 12.09.2024.
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R., & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä?
- Tyrväinen, L., Konijnendijk, C., Bauer, N., Dayamba, D. S., Morand, S., Payyappallimana, U., ... & Laird, S. 2023. Forests for Human Health—Understanding the Contexts, Characteristics, Links to Other Benefits and Drivers of Change. *FORESTS AND TREES FOR HUMAN HEALTH: PATHWAYS, IMPACTS, CHALLENGES AND RESPONSE OPTIONS*, 125.
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Neuvonen, M., Borodulin, K., & Lanki, T. 2019. Health and well-being from forests—experience from Finnish research. *Sante Publique, (HS1)*, 249-256.
- United Nations. 2018. 68% of the world population projected to live in urban areas by 2050, says UN. Available at: <https://www.un.org/development/desa/en/news/population/2018-revision-of-world-urbanization-prospects.html>. Viitattu 17.9.2024.
- van den Berg, A. E., Joye, Y., & de Vries, S. 2018. Health benefits of nature. *Environmental psychology: An introduction*, 55-64.
- World Health Organization. 2019. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization.

Näkökulmia mielen-terveyteen ja mielen hyvinvointiin

Mitkä poliittiset keinot soveltuvat mielen hyvinvoinnin edistämiseen hyvinvointialueilla?



TOMI MÄKI-OPAS, FT

professori
Itä-Suomen yliopisto
Pohjois-Savon hyvinvointialue
tomi.maki-opas@uef.fi

MAAILMAN TERVEYSJÄRJESTÖ (WHO 2022) määrittelee *mielenterveyden* henkiseksi ja psykologiseksi hyvinvoinniksi, joka kat-
taa sen, mitä tunnet itsestäsi ja miten käsitteet ja selviät ulkoisista tilanteista sekä sosiaalisten suhteidesi laadusta. Mielenterveyttä ei tule ymmärtää vain oireiden vaan laajemmin mielen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Positiivisen mielenterveyden viitekehys (Tamminen ym. 2020; WHO 2022), jota usein käytetään synonyymina mielen hyvinvoinnille, keskittyy hyvinvoinnin tilaan, jossa ihmiset voivat tavoitella omaa potentiaalia, työskennellä tuottavasti, selviytyä normaalista elämän stressistä ja antaa positiivisen panoksen yhteisöön sekä laajemmin yhteiskuntaan. Siksi mielenterveyden edistämisessä on tärkeää edistää laajaa ymmärrystä mielen hyvinvoinnista sekä mahdollisuuksia toteuttaa merkityksellistä ja mielen hyvinvointia edistävää toimintaa.

On lisäksi hyvä huomioda, että lähes joka toinen meistä kokee jossain vaiheessa elämäänsä jonkinasteisia mielenterveysongelmia (OECD 2022). Usein mielenterveyteen liittyvät ongelmat ovat kuitenkin vain tilapäisiä, mutta pitkittyessään ne voivat vaikuttaa merkittävästi henkilön hyvinvointia.

Mielenterveysongelmat voivat vaikuttaa merkittävästi paitsi yksilöön, mutta myös yhteisöihin ja yhteiskuntiin. OECD (2022) on arvioinut, että mielenterveysongelmien taloudellinen taakka, kuten terveyspalvelujen kustannusten nousu, vaikutukset tuottavuuskustannuksiin ja sosiaaliturvan käytön lisääntyminen, voivat olla yli 4 prosenttia (600 miljardia euroa) BKT:stä kaikissa 28 EU-maassa. Suomessa viimeisimpien arvioiden mukaan mielen-terveysongelmista aiheutuu 880 miljoonaa euroa erikoissairaanhoidon ja 150 miljoonaa euroa perusterveydenhuollon kustannuksia (Matveinen 2020).

Mielenterveyden taustalla on useita tekijöitä, jotka voivat liittyä geneettiseen alttiuteen, lapsuuden elinoloihin, fyysiseen terveyteen, sosiaaliseen terveyteen, henkiseen hyvinvointiin ja myös ympäristötekijöihin (WHO 2022; DUODECIM 2024; Salmela ym. 2024; Rekola ym. 2023). Tarkemmin tällä tarkoitetaan sitä, että huonon mielenterveyden riskitekijöitä voi olla esimerkiksi taloudellinen epävarmuus ja työttömyys. Suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki, koulutukseen sitoutuminen, sosiaali- ja terveyspal-

Kuva: Antero Aaltonen

velujen saatavuus, turvallinen ja viihtyisä asuinympäristö ja luonnon läheisyys.

Ajankohtainen teema mielenterveyden edistämässä on myös *mielenterveyden lukutaito* (Cresswell-Smith 2024), jolla tarkoitetaan kykyä ymmärtää ja hallita mielenterveyteen liittyviä asioita. Tällä tarkoitetaan yksilön tai jopa laajemmin yhteisön tietoa mielenterveyteen liittyvistä ongelmista, hoitomuodoista, taidosta hakea tietoja ja tukea toista tarvittaessa. Nämä kaikki sekä erikseen että yhdessä auttavat ylläpitämään ja edistämään omaan ja muiden mielenterveyden hyvinvointia sekä hakemaan apua sitä tarvittaessa. Yhteisölle ja yhteiskunnalle on erityisen tärkeää mielenterveyden lukutaidon edistämisen näkökulmasta se, että sitä tukemalla voidaan vähentää mielenterveyteen liittyviä ennakkoluuloja ja stigmaa.

Tässä artikkelissa tarkastelen ensinnäkin mielenterveyden tilaa muutamilla indikaattoreilla valituilla hyvinvointialueilla sekä muutamia niiden keskeisiä taustalla olevia tekijöitä, kuten elintapoja ja palveluita. Toiseksi tuon esille tutkimuskirjallisuuden perusteella hyvinvointipoliittisia keinoja:

1. Mitä asukkaat itse ja toisaalta
2. Mitä hyvinvointialueet voivat tehdä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi?

Asukkaiden mielenterveyden tila ja mitä tekijöitä taustalla mahdollisesti on?

THL:n Terve Suomi -tutkimuksen tilastojen valossa (kuvio 1.), suomalaisessa aikuisväestössä naiset raportoivat hieman miehiä enemmän psyykkistä kuormittuneisuutta. Miesten positiivinen mielenterveys näyttäisi olevan hieman korkeammalla tasolla kuin naisten. Hyvinvointialueiden vertailussa eteläsavolaiset ja helsinkiläiset miehet raportoivat muita hieman enemmän psyykkistä kuormittuneisuutta, kun vähiten sitä raportoivat keskisuomalaiset miehet. Pohjoissavolaiset miehet ja keskisuomalaiset miehet raportoivat positiivisen mielenterveyden korkeammalle tasolle kuin muilla tarkastelluilla hyvinvointialueilla.

Naisilla tilanne on hieman samansuuntainen. Eteläsavolaiset naiset raportoivat myös paljon psyykkistä kuormittuneisuutta ja samoin tekevät keskisuomalaiset naiset verrattuna muihin hyvinvointialueisiin. Naisilla positiivisessa mielenterveydessä ei ole merkittäviä havaittavissa olevia eroja hyvinvointialueiden välillä. Näyttäisi kuitenkin tilastojen valossa siltä, että pohjoissavolaisilla ja pohjoiskarjalaisilla naisilla positiivinen mielenterveys on hieman korkeammalla tasolla kuin muilla hyvinvointialueilla.

Tuloksia tulkittaessa on hyvä huomioda se, että merkittävä psyykinen kuormittuneisuus kertoo siitä, että henki-

Aineisto ja menetelmät

AINEISTONA ON HYÖDYNNETTY Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Tilasto- ja indikaattoripankista (SOTKANET) löytyviä tuoreimpia tilastotietoja Terve Suomi -tutkimuksesta, josta valittiin tiedot vuodelta 2022 ja ikäryhmäksi 20–64-vuotiaat. Tarkastelussa on vertailtu joitakin valittuja mielenterveyden mittareita ja niiden taustalla olevia keskeisiä tekijöitä muutamien hyvinvointialueiden (Pohjois-Savo, Etelä-Savo, Keski-Suomi, Pohjois-Karjala ja Helsinki) kesken suhteessa koko Suomen väestöön. Käytetyt indikaattorit on kuvattu alla, ja niiden taustalla olevien mittareiden kuvaukset ovat löydettävissä SOTKANET:stä (www.sotkanet.fi).

Mielenterveys ja mielen hyvinvointi

- Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus (%) (MHI-5).** MHI-5 muodostuu viidestä kysymyksestä, jotka kartoittavat ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja positiivista mielialaa. Vastaus sijoittuu jatkumolle, jonka toinen ääripää edustaa psyykkistä kuormitusta ja toinen positiivista mielialaa. Psyykinen kuormittuneisuus voidaan raportoida jatkuvana muuttujana tai käyttää katkaisukohtana pistemäärää 52. Tämän pisteluvun saavilla tai sen alittavilla on jo kliinisesti merkittävää psyykkistä kuormittuneisuusoireilua. Tarkastelussa on skaalatun pistemäärän enintään 52 pisteen vastanneiden osuus.
- Positiivinen mielenterveys (SWEMWBS), keskiarvo.** Indikaattori ilmaisee positiivisen mielenterveyden lyhyen mittarin (SWEMWBS) pistemäärän keskiarvon 20–64-vuotiailla, joka perustuu 7-osioiseen versioon mittarista. Vastaukset on pisteytetty (vaihtoehto 1 = 1 p ... vaihtoehto 5 = 5 p), pisteet laskettu yhteen (summapistemäärä 7–35 p) ja summapistemäärä on muunnettu SWEMWBS-mittarin painotetuksi pistemääräksi (7–35 p). Tarkastelussa on hyödynnetty painotettujen pistemäärien keskiarvoa.

Mielenterveyden taustalla olevat tekijät: terveysliikuntasuositusten täyttyminen, alkoholin käyttö ja terveystalouden riittämättömyyden kokemus

- Terveysliikuntasuositusten mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%).** Indikaattori ilmaisee prosenttiosuuden 20–64-vuotiaista, jotka eivät liiku viikoittain säännöllisesti terveysliikuntasuosituksen mukaisesti. Terveysliikuntasuositus on: Vähintään 2 tuntia 30 minuuttia kohtuukorkeasta kestävyysliikuntaa tai 1 tunti 15 minuuttia raskasta kestävyysliikuntaa viikossa. Lisäksi vähintään kaksi kertaa lihaskuntoa ylläpitävää tai kehittävää liikuntaa viikossa. Tarkastelussa ovat ne, jotka eivät liiku terveysliikuntasuosituksen mukaisesti.
- Alkoholia liikaa käyttävien osuus (%), AUDIT C -mittari.** Perustuu AUDIT C:n kolmeen kysymykseen. Kukin kysymys pisteytettiin 0–4 ja pisteet laskettiin yhteen, jolloin kokonaispistemääräksi voi saada 0–12. Tarkastelussa liikakäytön pisterajoina on 20–64-vuotiailla miehillä vähintään 6 pistettä, 20–64-vuotiailla naisilla vähintään 5 pistettä.
- Lääkärin vastaanottopalveluita riittämättömästi saaneiden osuus (%).** Indikaattori ilmaisee prosenttiosuuden 20 vuotta täyttäneistä, jotka olisivat tarvinneet lääkärin vastaanottopalvelua, mutta palvelua ei saatu tai se ei ollut riittävää.

Terve Suomi aineistoa tarkastellaan kuvailevien tilastollisten menetelmien ja keskeisten tunnuslukujen, prosenttiosuuk-sien (%) ja keskiarvojen avulla vertailemalla hyvinvointialueita näiden perusteella sekä tekemällä tulkintoja taustalla olevista tekijöistä.

löllä voi olla mieliala- tai ahdistuneisuushäiriö tai jokin muu vakava mielenterveyshäiriö. Positiivinen mielenterveys kuvaa taas sitä, millaisia psyykkisiä voimavaroja ja vahvuuksia sekä kykyjä henkilöllä mahdollisesti on vahvistaa ja ylläpitää omaa mielenterveyttään esimerkiksi koherenssin tunteen ja resilienssin avulla. Tulosten näkökulmasta on mielenkiintoista, että vaikka psyykinen kuormittavuus on korkealla tasolla, niin samoilla alueilla on lähes poikkeuksetta myös korkealla tasolla positiivinen mielenterveys. Siten sekä naisilla että miehillä näyttäisi olevan myös kykyä ja vahvuuksia vahvistaa omaa mielenterveyttään ja mielen hyvinvointiaan sekä myös mahdollisesti tukea läheisiä mielenterveydessä.

Mielenterveyden taustalla on erilaisia elämänkulun aikaisia ja jopa ylisukupolvisia tekijöitä (Salmela ym. 2024; Saijonkari ym. 2023; WHO 2022 Duodecim 2024). Näistä keskeisiä ja vaikutettavissa olevia ovat mm. liikkumiseen ja muihin elintapoihin liittyvät tekijät. Merkittäviä on myös elinolosuhteisiin ja palveluiden riittävyyteen liittyvät tekijät. THL:n Terve Suomi -tutkimuksen tilastojen perusteella kaikilla tarkastelluilla hyvinvointialueilla miehillä korostuu liikkumisen riittämättömyys ja alkoholin liikkakäyttö.

Eniten terveystieteiden suositusten perusteella vähän liikkuviksi luokiteltavia miehiä on Keski-Suomen hyvinvointialueella ja vähiten Helsingin alueella. Alkoholin liikkakäyttöä ilmenee eniten Pohjois-Savossa, Pohjois-Karjalassa ja Etelä-Savossa asuvilla miehillä. Naisilla liikkumisen riittämättömyys korostuu yhtäläisesti kuin miehilläkin, mutta alkoholin käyttö on paljon maltillisempaa kaikilla tarkas-

telluilla alueilla. Naisilla sen sijaan korostuu kokemus terveyspalveluiden riittämättömyydestä, mikä näkyy erityisesti Pohjois-Karjalassa.

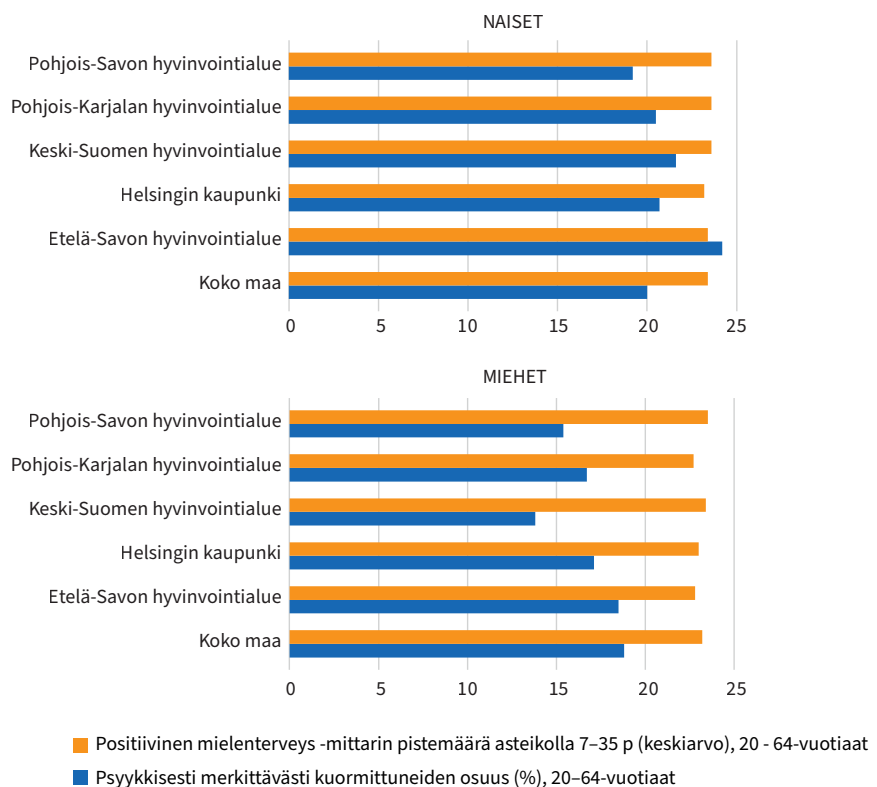
Tuloksia tulkittaessa on hyvä muistaa se, että epäterveellisiin elintapoihin liittyviä epäedullisia vaikutuksia mielenterveyteen pystytään ehkäisemään. Toisaalta myönteisiä vaikutuksia edistämällä kyetään tukemaan mielen hyvinvointia, jopa heikommassa asemassa olevissa ryhmissä (Rekola ym. 2024; Saijonkari ym. 2023). Saijonkari ja tutkimusryhmä (2023) tuovat katsauksessaan esille sen, että esimerkiksi mindfulnessiin, resilienssiin ja elintapoihin liittyvät interventiot ovat vaikuttavia edistettäessä mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia aikuisväestössä.

On kuitenkin tärkeä huomioida se, että päihteiden käyttö ja mielen-terveysongelmat linkittyvät läheisesti toisiinsa, joten päihteettömyyden edistäminen on erityisen tärkeää mielenterveysongelmien vähentämisessä. Vakavat mielen-terveysongelmat vaativat varsinkin pitkittyessään kuitenkin säännönmukaista hoitoa ja tukea. Tästä näkökulmasta onkin huolestuttavaa, että terveyspalveluiden saatavuus koetaan riittämättömäksi osassa hyvinvointialueita.

Hyvinvointipoliittiset keinot: Mitä asukkaat itse ja hyvinvointialueet voivat tehdä asialle?

Hyvinvointipoliittiset keinot ehkäistä mielenterveysongelmia ja edistää mielen hyvinvointia voidaan karkeasti jakaa kolmeen lähestymistapaan (Sihto & Karvonen 2016; Mäki-Opas & Martikainen 2023). Ensimmäinen on *individualistinen lähestymistapa*, jossa edistetään yksilön terveellisiä

Päihteettömyyden edistäminen on erityisen tärkeää mielenterveysongelmien vähentämisessä.



Kuvio 1. Mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin erot hyvinvointialueiden välillä, THL, Terve Suomi -tutkimus, vuosi 2022, naiset (ylempi) ja miehet (alempi)

elintapoja kokonaisuutena esimerkiksi elintapaneuvonnan tai valistuksen avulla. Tulosten perusteella elintapaohjaukseen ja terveellisten elintapojen edistämiseen tähtäävään valistukseen kannattaa edelleen panostaa kaikilla hyvinvointialueilla. Terveysliikuntasuositukset eivät täyttyneet ja alkoholin liikakäyttöä raportoitiin lähes kaikilla hyvinvointialueilla. Elintavoilla on aikaisemman tutkimuskirjallisuuden perusteella keskeinen rooli mielenterveyden ylläpitämisessä ja mielen hyvinvoinnin edistämisessä.

Hyvinvointipolitiikan toinen keskeinen keino on *sosiaalis-rakenteellinen lähestymistapa*, jossa muuttamalla sosiaalisia tai rakenteellisia elinolosuhteita pyritään epäsuorasti edistämään mielenterveyttä. Näitä voivat olla esimerkiksi työ- tai asuinolosuhteiden muuttaminen niin että ne tukevat ja edistävän mielenterveyttä. Keinoina ovat vaikkapa työssä jaksamisen tukeminen tai viheralueiden lisääminen. Lisäksi menetelmävalikoimaan kuuluvat laajemmin terveellisten liikuntatottumusten tekeminen helpoksi muun muassa kävely- ja pyöräilyolosuhteita sekä lähiliikuntapaikkoja parantamalla. Vaikuttavaa on myös terveellisten ruokatottumusten tukeminen helpottamalla kasvien määrän lisäämistä tukevia valintoja osana päivittäisiä ruokatottumuksia.

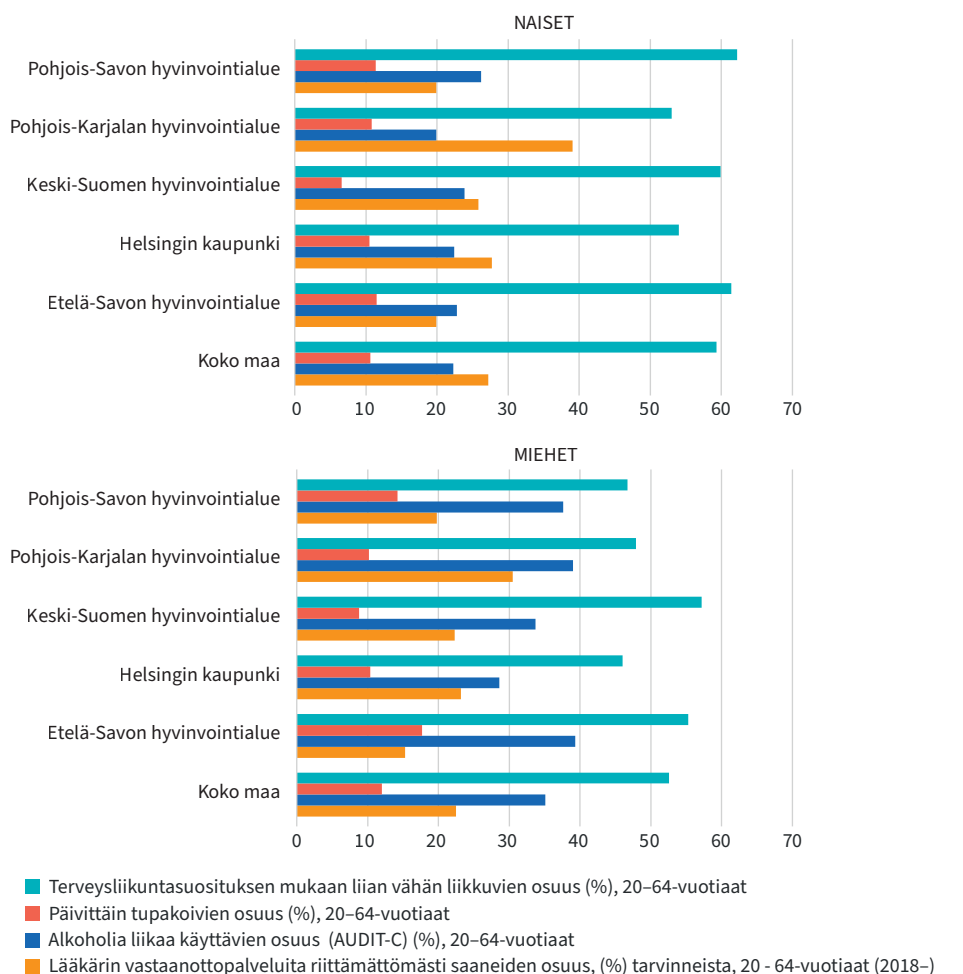
Kolmas lähestymistapa on *toimintamahdollisuuksien* eli mielenterveystaitojen ja kykyjen edistäminen, jossa tuetaan esimerkiksi juuri yksilön kykyjä ja taitoja ylläpitää ja edistää omaan ja toisen mielenterveyttä kulloisissakin elinolosuhteissa. STM:n julkaisi kesällä 2024 *Terveystieteiden tutkimusohjelman* (STM 2024), jossa ehdotetaan useita tieteelliseen

tutkimukseen perustuvia toimenpiteitä suomalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Monet näistä toimenpiteistä tukevat samalla myös mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia (taulukko 1.), joita voitaisiin jo nyt edistää hyvinvointialueilla, jos halua ja tahtoa tähän löytyy.

Hyvinvointipolitiikan keinojen kokonaisuus huomioiden on hyvä muistaa se, ettei yksilöllä ole aina resursseja tehdä itse terveellistä valintaa tai vaalia omaa mielenterveyttään, vaikka olosuhteet nämä mahdollistaisivat. Tällöin puhutaan eriarvoisuudesta tai jopa huono-osaisuudesta mielenterveyden kannalta, erityisesti koska nämä erot olisivat ehkäistävissä ja vältettävissä.

Monesti yksilön toiminnan tukemisen lisäksi tarvitaan yhteisön ja yhteiskunnan tukea, ohjausta tai hoitoa, jotta vaikeasta elämäntilanteesta selvitään. Juuri tämän takia sosiaalis-rakenteelliset ja palvelurakenteeseen kohdistetut hyvinvointipoliittiset keinot ovatkin kaikista tehokkaimpia ja vaikuttavimpia, koska ne kohdistuvat yhdenvertaisesti koko väestöön. Lisäksi tuki tarvitaan usein räätälöityä juuri tiettyyn väestöryhmään kohdistettuja matalan kynnyksen palveluita. Palvelujärjestelmällä onkin tärkeä paikkansa hyvinvointiongelmien, tässä tapauksessa mielenterveysongelmien, korjaamisessa ja hoitamisessa. Myös sosiaalisella verkostolla ja tuella on oleellinen rooli hoidon toteutumisessa ja onnistumisessa. ♦

Kiitokset: Käsikirjoituksen ideoinnissa on hyödynnetty Microsoftin Copilot -tekoälyä. Tutkimusta on rahoittanut Suomen Akatemia (#363107).



Kuvio 2. Mielenterveyden taustatekijöiden erot hyvinvointialueiden välillä, THL, Terve Suomi -tutkimus, vuosi 2022, naiset (ylempi) ja miehet (alempi)

Taulukko 1. Terveystieteiden -ohjelman ehdotetut toimenpiteet tiivistettynä STM:n raportista 2024

1. Ravinnosta terveyttä ja hyvinvointia	2. Lasten ja nuorten elinympäristöstä terveyttä ja hyvinvointia	3. Yhteisöllisyyden lisääminen ja yksinäisyyden ehkäisy	4. Palvelut
1.1 Jalkautetaan uudet ravitsemussuositukset	2.1 Rahoitetaan kouluruokailun kehittämisohjelman toimeenpanoa	3.1 Kehitetään koulujen kerhotoimintaa, syrjäytymisriskissä oleville lapsille kohdennettua muuta harrastustoimintaa sekä kaveritoiminnan malleja lasten ja nuorten syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisemiseksi	4.1 Kehitetään ja pilotoidaan nuorten virtuaalinen hyvinvointineuvola
1.2 Tuetaan joukkoruokailun laatuaskelta julkisissa ja yksityisissä ruokapalveluissa	2.2 Laaditaan kansallinen suositus siitä, että kaikki kunnat tarjoavat ateriaedun varhaiskasvatuksessa ja kouluissa työskenteleville kasvattajille ja opettajille	3.2 Selvitetään kokemuksia nuorten ja ikääntyneiden yhteisasumisen malleista ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin ja mielenterveyteen sekä käynnistetään yhteisasumisen kokeiluja	4.2 Kehitetään eri väestöryhmien tarpeisiin sovitettua elintapa muutoksen ja omahoidon tukea
1.3 Päivitetään opiskeluterveydenhuollon, ase/ siviilipalveluksen ja työterveyshuollon elintapaneuvonta vaikuttaviksi todettujen mallien mukaiseksi	2.3 Laaditaan opetushallituksen suositus älypuhelimien käytön kieltämisestä kouluaikana	3.3 Tuetaan varhaiskasvatukseen osallistumista	4.3. Kehitetään matalan kynnyksen palveluja ja niiden käyttöön-ottoa suun terveydenhuollossa
1.4. Kehitetään lihavuuden laadukasta hoitoa ja hoidon opetusta, johon on integroitu ymmärrys lihavuusstigmasta	2.4 Laaditaan kansalliset suositukset ruutuajasta ja älylaitteiden käytöstä opetuksessa sekä älylaitteiden riittävästä suojaamisesta	3.4. Vakiinnutetaan näyttöön perustuva tuetun työllistymisen työhönvalmennus (IPS-toimintamalli) osaksi psykiatrista hoitoa ja kuntoutusta sekä laajennetaan toimintamalli myös muihin haavoittuviin ryhmiin	4.4. Saatetaan suun terveys osaksi toimintakulttuuria hoivatyössä
1.5. Vaikutetaan ylipainoon ja lihavuuteen liittyvään asenneilmapiiriin ja vastuulliseen viestintään	2.5. Otetaan käyttöön väkivallan, kiusaamisen ja syrjinnän vastainen toimenpideohjelma oppilaitoksissa	3.5 Edistetään työpaikkojen monimuotoisuutta	4.5 Päivitetään äitiys- ja lastenneuvoloiden elintapaohjauksen ja imetyksen tukemisen menetelmät vastaamaan moninaisten asiakkaiden tarpeita
	2.6 Edistetään lasten ja nuorten terveyden lukutaitoa kehittämällä koulutussisältöjä, ammattilaisten osaamista ja vanhempien osallistumista		4.6 Otetaan unikasvukäyrä valtakunnallisesti käyttöön lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa
	2.7 Kehitetään päihdekasvatusta ja kouluissa tapahtuvia päihde-työmyyttä edistäviä toimia sekä ehkäisevää päihdetyötä		

LÄHTEET

Cresswell-Smith, J. 2024. Building on the Positive; Mental Health Promotion on the Individual, Community, Social Determinant and Policy Level, Helsingin yliopisto, väitöskirja, saatavilla: [Building on the Positive; Mental Health Promotion on the Individual, Community, Social Determinant and Policy Level \(helsinki.fi\)](#)

Duodecim. 2024. Käypähoitosuositukset, mielenterveys, saatavilla [kaypahoito.fi](#)

Matveinen, P. 2020. Terveystieteiden menot ja rahoitus. THL. Tilastoraportti 23/2020, saatavilla [www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146539/TR18_23.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Mäki-Opas, T. & Martikainen, J. 2023. Hyvinvointipolitiikan vaikuttavuutta voidaan tutkia ja hyödyntää päätöksenteon tukena, Duodecim, 139(9):685–8

OECD. 2022. Mental health problems costing Europe heavily, saatavilla [Health at a Glance: Europe 2022 | OECD](#)

Rekola, H., Kurkinen, K., Tolmunen, T., Pentikäinen, H., Lakka, T. & Mäki-Opas, T. 2024. Luonnossa vietetyn ajan ja liikunnan yhteydet positiiviseen mielenterveyden työelämän ulkopuolella olevilla pohjoissavolaisilla, Liikunta & Tiede, 1/2024

Saijonkari, M. et al. 2023. Promotive and preventive interventions for mental health and well-being in adult populations: a systematic umbrella review. Front Public Health. 2023 31;11:1201552

Sihto, M. & Karvonen, S. 2016. Terveystieteiden edistäminen ja eriarvoisuus – lähestymistapoja ja ratkaisuja. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

Salmela, J., Lallukka, T., Mäki-Opas, T., Vähäsarja, L. & Salonsalmi, A. 2024 The mediating role of behavioral risk factors in the pathway between childhood disadvantage and adult psychological distress in a Finnish employee cohort, Scientific Reports, in print

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2024. Toimenpide-ehdotukset terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, STM raportteja ja muistioita 2024:19, saatavilla: [http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-8422-6](#)

Tamminen, N. Reinikainen, J. Appelqvist-Schmidlechner, K., Borodulin, K., Mäki-Opas, T. & Solin, P. 2019. Associations of physical activity with positive mental health: a population-based study, Mental Health and Physical Activity, 18:100319, doi: 10.1016/j.mhpa.2020.100319

Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANET. 2024. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 2025-2024, saatavilla: [www.sotkanet.fi](#)

WHO. 2022. Mental Health Fact Sheet, saatavilla [Mental health \(who.int\)](#)



Kuva: Antero Aaltonen

KATRI LILJA, KM
asiantuntija
Nuori mieli urheilussa
MIELI ry

Urheilu voi tarjota erinomaiset puitteet lasten ja nuorten kasvulle ja kehitykselle. Ratkaisevaa on, miten valmentajat ja muut aikuiset kohtaavat heidät.

Mielen hyvinvointi lasten ja nuorten urheiluvalmennuksessa

MIELI RY ON vienyt useita vuosikymmeniä mielen-terveystietoutta kouluihin ja opettajille. Toimintatapaa on laajennettu harrastusympäristöistä ensimmäisenä urheiluun. Harrastaminen on jo sinällään merkityksellistä mielenterveyden kannalta. Kun harrastusympäristön aikuiset osaavat tukea lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä, kasvaa sen merkitys entisestään.

Urheilu ympäristöissä on mahdollisuus tukea mielen hyvinvointia, jonka kivijalkaa rakennetaan jokaisessa harjoitustapahtumassa. On merkityksellistä, miten valmentajat ja muut aikuiset kohtaavat lapset ja nuoret. Oleellinen on myös heidän käyttämänsä puhetapa.

MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -sisällöt on kehitetty urheilu ympäristöihin valmentajien sekä muiden lasten ja nuorten kanssa toimivien aikuisten käyttöön. Toimintatavat on kuvattu kahdella eri verkkokurssilla. *Nuori mieli urheilussa* -verkkokurssi kestää 30 minuuttia, ja on tarkoitettu kaikille valmentajille. *Nuori mieli urheilussa – syventävä verkkokurssi* on pituudeltaan noin kolme tuntia. Se on suunnattu erityisesti kokeneemmille valmentajille, valmennuspäälliköille, ammattivalmentajille, valmentajien kouluttajille ja vastaavissa tehtävissä toimiville. Verkkokursseista saatu palaute on ollut myönteistä.

Verkkokurssin käyneitä valmentajia ovat ilahduttaneet sen herättämät ajatukset. He ovat huomanneet toteuttavansa jo paljon mielen hyvinvointia tukevia asioita. Valmentajat ovat myös kokeneet löytävänsä verkkokurssilta konkreettisia toimintatapoja, joita he ovat voineet ottaa käyttöön.

Hyvän harjoituksen tunnusmerkit

Valmentajat ja muut junioriurheilussa toimivat aikuiset voivat aloittaa tutustumalla *Hyvän harjoituksen* tunnusmerkeihin. Toteuttamalla niitä valmentaja voi vahvistaa mielen hyvinvointia harjoitustapahtuman aikana. Myös oman toiminnan säännöllinen arviointi on tarpeen. Arviointia helpottamaan on luotu *Tarkistuslista valmentajalle*.

Nuori mieli urheilussa -toimintatavat tukeutuvat **Martin Seligmanin** PERMA-hyvinvointiteorian kuuteen ulottuvuuteen sekä turvalliseen toimintaympäristöön. Näitä voidaan kuvata purjevenevertauskuvalla. Kolmesta ensimmäisestä ulottuvuudesta rakentuu turvallinen ja ehjä vene:

1. Psykkisesti turvallinen toimintaympäristö tarkoittaa kiusaamisesta, häirinnästä ja epäasiallisesta käytöksestä vapaata ympäristöä, joka muodostaa vakaan pohjan urheilijana ja ihmisenä kasvamiselle ja kehittymiselle.
2. Positiiviset ihmissuhteet, ryhmätyötaidot sekä turvallisten aikuisten läsnäolo tukevat nuoren urheilijan mielen hyvinvointia.
3. Aikaansaamisen kokemukset kasvattavat pystyvyyden tunnetta, omanarvontuntoa sekä itsensä tärkeäksi kokemista, eli luottamusta siihen, että tiukoistakin paikoista on mahdollista selvitä.

Mitä useampi vahva purje urheilijalla on käytössään, sitä palkitsevampaa ja mukavampaa on matkanteko. Vahvat purjeet auttavat myös muuttamaan suuntaa ketterästi ja joustavasti olosuhteiden muuttuessa. Kasvua tukevana purjeina toimii kolme ulottuvuutta:

4. Läsnäolo ja uppoutuminen – Nuoren urheilijan on hyvä oppia keskittymään pitkäjänteiseen harjoitteluun, rauhoittamaan itsensä stressaavissa tilanteissa sekä elämään hetkessä.
5. Myönteisyys tukee nuoren urheilijan mielen hyvinvointia. Kyse on taidosta pysähtyä onnellisten hetkien äärelle, kiitollisuuden osoittamisesta sekä myönteisten tunteiden vahvistamisesta.
6. Merkityksellisyys on vahvasti läsnä nuoren urheilijan elämässä, kun hän pääsee hyödyntämään ja kehittämään omia ydinvahvuuksiaan ja vaikuttamaan omaan harjoitteluunsa.



Valmentajapalautetta Nuori mieli urheilussa -verkkokursseista

"Kurssi toi esille uusia näkökulmia ja auttoi hahmottamaan miten valmennusta voi viedä vielä 'syvemmälle'."

"Valmentajan merkityksen tärkeys nuoren elämässä konkretisoitui. Ymmärsin, kuinka iso vaikutus tavallisella vuorovaikutuksella on."

"Fysiikka-asiat ja tekniset & taktiset asiat me tiedetään, miten lajissa tehdään. Mutta tätä sisältöä me ei saada muista koulutuksista."

Kokonaisvaltaista mielen hyvinvoinnin tukemista

Syventävä verkkokurssi opastaa ottamaan mielen hyvinvoinnin edistämisen osaksi kausisuunnitelmaa. Valmentaja voi lähteä liikkeelle yhdestä mielen hyvinvoinnin ulottuvuudesta, jota edistetään esimerkiksi pari kuukautta. Verkkokurssilta voi ladata avuksi materiaalit: *Hyvän harjoituksen tunnusmerkit*, *Tarkistuslista valmentajalle*, *Valmentajan keskustelunavaukset* ja *Nuorten pohdintatehtävät*. Valmennuksen suunnittelun vaiheet ovat seuraavat:

1. Valitse ulottuvuus tai ulottuvuudet, joita haluat edistää valmennuksessa.
2. Ensimmäinen askel on toteuttaa *Hyvän harjoituksen tunnusmerkkejä valmennusarjessa*.
3. Arvioi toimintaasi *Tarkistuslistan* avulla.
4. Aktivoi urheilijoita: Suunnittele *valmentajan keskustelunavauksen* ajankohta ja *urheilijoiden pohdintatehtävien* käytännön toimet.
5. Ota mielellään käyttöön myös tukimateriaali vanhemmille: *Vanhemmat nuoren urheilijan tukena*.

Toimintatavat käytössä eri suunnilla

Kauniainen on kannustanut kaupungin neljää Tähtiseuraa tuomaan mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet osaksi valmentajien koulutusta seurassa sekä käytännön valmennustoimintaan. Huippu-urheilun instituutti KIHU toteuttaa keskuomalaisille seuroille suunnatun *Kohtaava valmentaja* -hankkeen, jossa kohdataan seurakohtaisesti valmentajia. Hankkeessa lisätään ensinnäkin keskustelua ja tietoisuutta mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisen mahdollisuuksista ja tärkeydestä urheilussa. Siinä vahvistetaan lasten ja nuorten valmentajina toimivien psykologista ja pedagogista osaamista valmennusarjessa.

Pohjola Vakuutus on käynnistänyt yhteistyön 20 lajiliiton ja MIELI ry:n kanssa. Tavoitteena on vahvistaa valmentajien ja vanhempien osaamista nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisessa.

Nuori mieli urheilussa -sisältöjä viedään valmentajien tietoisuuteen monien eri lajien ja urheiluopistojen valmentajakoulutuksissa. Myös liikunnan aluejärjestöt toteuttavat aiheeseen liittyviä koulutuksia ja seurakäyntejä. ♦

► **Nuori mieli urheilussa** sisällöt suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi:
mieli.fi/nuorimieliurheilussa
mieli.fi/ungaidrottare
mieli.fi/youngathletes

JUUSO JUSSILA, MSc

väitöskirjatutkija
kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen
yksikkö
Itä-Suomen yliopisto
juuso.jussila@uef.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Tarvitaanko mielenterveyden edistämiseen oma liikkumisen suositus?

Nykyiset liikkumissuositukset tarjoavat oivan ohjenuoran fyysisen terveyden kannalta riittävän liikkeen saavuttamiseksi. Liikkumisen sanotaan edistävän myös mielen hyvinvointia. Suositusten hyöty mielenterveystyön tukena on kuitenkin rajallinen.

SUOMALAISTEN NUORTEN JA aikuisten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet (Gyllenberg ym., 2023; OECD, 2023). Yleisimmät mielenterveysongelmat – masennus- ja ahdistuneisuus – heikentävät paitsi ihmisen elämänlaatua ja toimintakykyä, myös kansantaloutta. Mielenterveyden häiriöt ovat jo esimerkiksi ohittaneet tuki- ja liikuntaelinsairaudet yleisimpänä sairauspoissaolojen ja työkyvyttömyyseläkkeiden syynä. Tämän lisäksi yhä useampi nuori kamppailee koulu-uupumuksen kanssa (Kela, 2024; ETK, 2023; THL, 2023). Puheet mielenterveyskriisistä ja sen moniulotteisuudesta eivät siis ole tuulesta temmattuja.

Ajankohtainen kansanterveyshaaste on herättänyt yhä enemmän kiinnostusta myös liikuntatieteilijöiden ja liikun-

ta-alan ammattilaisten keskuudessa. Tästä kertoo muun muassa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kesällä 2024 käynnistämä avoin ja maksuton *Mielenterveys ja liikunta* -opintojakso.

Artikkelissani *Liikunta – lääke myös mielelle?* (Liikunta & Tiede 4/2023) tiivistin ydinviestikseni, että kaikki liike ei välttämättä vahvista mielenterveyttä. Nykyisen tutkimustiedon valossa onkin perusteltua pohtia, tarvitaanko mielen terveyden edistämiseen oma liikkumisen suositus.

Paikallaanolon tauottamisen ja kevyen liikkumisen yhteys mielenterveyteen epäselvä

”Kaikki liike kannattaa” on keskeinen viesti esimerkiksi Maailman terveysjärjestön, Yhdysvaltojen ja Suomen liik-

kumissuosituksissa (WHO, 2020; HHS, 2018; UKK-instituutti, 2019). Tämä iskulause on osittain totta, sillä jo lyhytkestoinen kevyt liikkuminen voi vaikuttaa myönteisesti verenpaineeseen, sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan sekä pidemmällä aikavälillä myös kehon koostumukseen (Chastin ym., 2019; Amagasa ym., 2018). Kannustaminen paikallaanolon tauottamiseen ja kevyeen liikuskeluun on näin ollen ansainnut paikkansa suomalaisessa aikuisten liikuttamisen suosituksessa.

Vaikka kevyt liikkuminen voi edistää kardiometabolista terveyttä, sen vaikutuksista mielialaan ja mielen hyvinvointiin tiedetään vielä melko vähän. Kokeellisissa tutkimuksissa on osoitettu, että paikallaanolon katkaisevat lyhyet liikkumistauot voivat parantaa vireystilaa ja joi-tain kognitiivisen suorituskyvyn osa-alueita, mutta mielialan suhteen näyttö on ristiriitaista (Wu ym., 2023; Giurgiu ym., 2020; Mailey ym., 2017; Bergouignan ym., 2016). Säännöllisen kevyen liikuttamisen yhteydestä masennusoireisiin, ahdistuneisuuteen tai psyykkisen kuormittuneisuuteen ei ainakaan toistaiseksi ole vakuuttavaa näyttöä missään ikäryhmässä (Felez-Nobrega ym., 2021).

Paikallaanolon tauottaminen ja kevyt liikuskelu eivät siis välttämättä kuuluisi mielenterveyden edistämiseen keskittyvään liikkumissuositukseen. Ne saattaisivat kuitenkin hetkellisesti lievittää esimerkiksi väsymyksen ja uupumuksen kaltaisia masennukseen liittyviä oireita.

Aerobisen liikunnan ja mielenterveysoireiden annos-vastesuhteesta tarvitaan lisää tietoa

Suomalaisille aikuisille suositellaan ainakin 150 minuuttia reipasta tai 75 minuuttia rasittavaa aerobista liikuttamista viikossa. Suositus perustuu laajoihin väestötutkimuksiin, joissa on havaittu, että näillä minuuttimäärillä voidaan saavuttaa suurin osa (noin 70 %) liikuttamisen terveyshyödyistä – ainakin yleisellä kuolleisuusriskillä mitattuna (Moore ym., 2012; Arem ym., 2015). Teoriassa liikuttamista voisi suositella enemmänkin, mutta merkittävien lisähyötyjen saavuttaminen saattaisi edellyttää jopa suosituksen kaksin- tai kolminkertaistamista (Moore ym., 2012; Arem ym., 2015). Tämä olisi ehkä käyttäytymisen muutokseen kannustamisen näkökulmasta ongelmallista, jos suositusten kohderyhmäksi ajatellaan vähiten liikkuvat aikuiset.

Aerobisen liikuttamisen ja mielenterveysoireiden annos-vastesuhteesta ei tiedetä vielä paljoa. Kesällä 2024 julkaistu meta-analyysi viittaa kuitenkin siihen, että 140 minuuttia reipasta liikuttamista viikossa saattaisi olla optimaalisin annos ainakin masennusoireiden lievittämiseksi (Tian ym., 2024). Kuormittavuuden suhteen myös muut tuoreet, satunnaistettuihin kontrolloituihin tutkimuksiin perustuvat meta-analyysit suosittelevat, että mielenterveysoireiden lieventämiseen tähtäävän liikkeen tulisi olla vähintäänkin reipasta – eli sydämen sykettä kohottavaa ja ainakin lievästi hengästyttävää (Heissel ym., 2023; Singh ym., 2023).

Erot kevyen ja reippaan liikuttamisen vaikutuksissa voivat johtua esimerkiksi siitä, että kovatehokkaampi liike saattaa tehostaa mielihyvähormonien (esimerkiksi endorfiinit, dopamiini ja serotoniini) sekä aivojen rakenteeseen ja toimintaan vaikuttavien neurokemikaalien (esimerkiksi aivoperä-

nen hermokasvutekijä) tuotantoa tehokkaimmin (Lin ym., 2013; Dishman ym., 2009; Knaepen ym., 2010).

Reipas ja rasittava aerobinen liikkuminen voisivat kuulua myös mielenterveyden edistämisen liikkumissuositukseen, eikä nykyisiä minuuttisuosituksia olisi välttämättä tarpeen muuttaa.

Voimaharjoittelu voi vahvistaa kehon lisäksi myös itsetuntoa ja minäpystyvyyttä

Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikkumista suositellaan tehtäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa. Ehkä juuri ylimalkaisen muotoilunsa vuoksi tätä ”*unohdettua suositusta*” noudatetaan huomattavasti harvemmin kuin aerobisen liikuttamisen suosituksia (Strain ym., 2016). Suosituksen pintapuolisuutta voi kritisoida. Arjen toimintakykyä ylläpitävä lihaskunto ja liikehallinta voivatkin kehittyä lihasvoimaa vaativilla arkiaskareilla, kuten raskailta pihatöillä tai portaiden käytöllä. Tämä vaikeuttaa suosituksen yksityiskohtaisempaa laatimista.

Lihaskunto- ja voimaharjoittelun fyysiset terveyshyödyt ovat kiistattomat (HHS, 2018). Voimaharjoittelu voi vaikuttaa myönteisesti mielenterveyteen, esimerkiksi lievittämällä masennus- ja ahdistuneisuusoireita (Rossi ym., 2024; Gordon ym., 2017). Kuten aerobisen liikunnan kohdalla, kovatehokkaampi lihaskuntoharjoittelu voi edistää mielen hyvinvointia erilaisten neurobiologisten mekanismien kautta. Lisäksi voimaharjoittelua ja liikehallintaa kehittävät liikkumismuodot, kuten pallopelit, saattavat olla omiaan vahvistamaan itsetuntoa ja minäpystyvyyden tunnetta esimerkiksi lihasten kasvun tai uusien hienomotoristen taitojen oppimisen kautta (Nguyen Ho ym., 2023).

Lihaskuntoa kehittävä liikkuminen – erityisesti voimaharjoittelu – ja liikehallintaa vaativat liikkumismuodot voisivatkin kuulua myös mielenterveyden edistämisen liikkuttamisen suositukseen.

Liikkuttamisen konteksti suosituksen keskiössä

Erityisesti vapaa-ajan liikunta edistää mielenterveyttä. Arkeen liikkeen (esimerkiksi työmatkaliikunta) osalta tutkimustulokset ovat ristiriitaisia (Vella ym., 2023). Neurobiologisten ja psykososiaalisten mekanismien lisäksi vapaa-ajan liikunnan ”ylivoimaa” voivat selittää sisäistä motivaatiota ruokkivat tekijät, kuten liikkuttamisen omaehtoisuus, mielekkyys ja yhteenkuuluvuuden tunne (Ryan ym., 2000). Edes vapaa-ajan liikunnan muodolla ei näyttäisi olevan suurta merkitystä. Kaikenlaisen kuntoliikunnan, urheilun harrastamisen ja rentouttavan liikkuttamisen (esimerkiksi luontoliikunta ja jooga) on havaittu ennaltaehkäisevän ja lievittävän mielenterveysoireilua (Vella ym., 2023).

Kaikki liike ei siis ole lääkettä mielelle. Tästä syystä mielenterveyden edistämiseen tarvitaan mielestäni oma liikkuttamisen suositus (ks. myös Teychenne ym., 2020). Lisää tutkimusnäyttöä kuitenkin vaaditaan suosituksen eri osa-alueiden tarkentamiseksi. Sitä odotellessa mielen-terveyystyötä tukeva liikkumissuositus voisi näyttää yksinkertaisimmillaan tältä: liiku vapaa-ajallasi säännöllisesti, omaehtoisesti ja tavoilla, joista pidät eniten. Jos mahdollista, suosi positiivista yhdessäoloa sisältävää, monipuolista ja reipasta liikkuttamista. ♦

LÄHTEET

- Amagasa, S., Machida, M., Fukushima, N., Kikuchi, H., Takamiya, T., Odagiri, Y. & Inoue, S. 2018. Is objectively measured light-intensity physical activity associated with health outcomes after adjustment for moderate-to-vigorous physical activity in adults? A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15, 65.
- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., De Gonzalez, A. B., Visvanathan, K., Campbell, P. T., Freedman, M., Weiderpass, E., Adami, H. O., Linet, M. S., Lee, I. M. & Matthews, C. E. 2015. Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 959–967.
- Bergouignan, A., Legget, K. T., De Jong, N., Kealey, E., Nikolovski, J., Groppe, J. L., Jordan, C., O'Day, R., Hill, J. O. & Bessesen, D. H. 2016. Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13, 113.
- Chastin, S. F., De Craemer, M., De Cocker, K., Powell, L., Van Cauwenberg, J., Dall, P., Hamer, M. & Stamatakis, E. 2019. How does light-intensity physical activity associate with adult cardiometabolic health and mortality? Systematic review with meta-analysis of experimental and observational studies. *British Journal of Sports Medicine*, 53(6), 370–376.
- Dishman, R. K. & O'Connor, P. J. 2009. Lessons in exercise neurobiology: the case of endorphins. *Mental Health and Physical Activity*, 2(1) 4–9.
- ETK (Eläketurvakeskus). 2023. Statistical yearbook of pensioners in Finland 2022. Helsinki: Suomen virallinen tilasto.
- Felez-Nobrega, M., Bort-Roig, J., Ma, R., Romano, E., Faires, M., Stubbs, B., Stamatakis, E., Olaya, B., Haro, J. M., Smith, L., Shin, J. I., Kim, M. S. & Koyanagi, A. 2021. Light-intensity physical activity and mental ill health: a systematic review of observational studies in the general population. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 123.
- Giurgiu, M., Koch, E. D., Plotnikoff, R. C., Ebner-Priemer, U. W., & Reichert, M. 2020. Breaking up sedentary behavior optimally to enhance mood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(2), 457–465.
- Gordon, B. R., McDowell, C. P., Lyons, M. & Herring, M. P. 2017. The effects of resistance exercise training on anxiety: a meta-analysis and meta-regression analysis of randomized controlled trials. *Sports Medicine*, 47, 2521–2532.
- Gyllenberg, D., Bastola, K., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Mishina, K., Liukko, E., Kääriälä, A. & Sourander, A. 2023. Comparison of new psychiatric diagnoses among Finnish children and adolescents before and during the COVID-19 pandemic: a nationwide register-based study. *PLoS Medicine*, 20(2), e1004072.
- Heissel, A., Heinen, D., Brokmeier, L. L., Skarabis, N., Kangas, M., Vancampfort, D., Stubbs, B., Firth, J., Ward, P. B., Rosenbaum, S., Hallgren, M. & Schuch, F. 2023. Exercise as medicine for depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis with meta-regression. *British Journal of Sports Medicine*, 57(16), 1049–1057.
- HHS (Yhdysvaltain sosiaali- ja terveysministeriö). 2018. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: Yhdysvaltain sosiaali- ja terveysministeriö.
- Kela (Kansaneläkelaitos). 2024. Tietopaketti: sairauspoissaolot. <https://tietotarjotin.fi/tietopaketti/2699253/tietopaketti-sairauspoissaolot>.
- Knaepen, K., Goekint, M., Heyman, E. M. & Meeusen, R. 2010. Neuroplasticity – exercise-induced response of peripheral brain-derived neurotrophic factor: a systematic review of experimental studies in human subjects. *Sports Medicine*, 40(9), 765–801.
- Lin, T. W. & Kuo, Y. M. 2013. Exercise benefits brain function: the monoamine connection. *Brain Sciences*, 3(4), 39–53.
- Mailey, E. L., Rosenkranz, S. K., Ablah, E., Swank, A. & Casey, K. 2017. Effects of an intervention to reduce sitting at work on arousal, fatigue, and mood among sedentary female employees: a parallel-group randomized trial. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 59(12), 1166–1171.
- Moore, S. C., Patel, A. V., Matthews, C. E., de Gonzalez, A. B., Park, Y., Katki, H. A., Linet, M. S., Weiderpass, E., Visvanathan, K., Helzlsouer, K. J., Thun, M., Gapstur, S. M., Hartge, P. & Lee, I. M. 2012. Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: a large pooled cohort analysis. *PLoS Medicine*, 9(11), e1001335.
- Nguyen Ho, P. T., Ha, P. B. T., Tong, T., Bramer, W. M., Hofman, A., Lubans, D. R., Vernooij, M. W. & Rodriguez-Ayllon, M. 2023. Mechanisms linking physical activity with psychiatric symptoms across the lifespan: a systematic review. *Sports Medicine*, 53(11), 2171–2190.
- OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. 2023. Finland: Country Health Profile 2023, State of Health in the EU. Pariisi: OECD Publishing.
- Rossi, F. E., Dos Santos, G. G., Rossi, P. A. Q., Stubbs, B., Schuch, F. & Neves, L. M. 2024. Strength training has antidepressant effects in people with depression or depressive symptoms but no other severe diseases: a systematic review with meta-analysis. *Psychiatry Research*, 334, 115805.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. & Maher, C. 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1209.
- Strain, T., Fitzsimons, C., Kelly, P. & Mutrie, N. 2016. The forgotten guidelines: cross-sectional analysis of participation in muscle strengthening and balance & co-ordination activities by adults and older adults in Scotland. *BMC Public Health*, 16, 1108.
- Teychenne, M., White, R. L., Richards, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S. & Bennie, J. A. 2020. Do we need physical activity guidelines for mental health: What does the evidence tell us? *Mental Health and Physical Activity*, 18, 100315.
- THL (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos). 2023. Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>.
- Tian, S., Liang, Z., Qui, F., Yu, Y., Wang, C., Zhang, M. & Wang, X. 2024. Optimal exercise modality and dose to improve depressive symptoms in adults with major depressive disorder: a systematic review and Bayesian model-based network meta-analysis of RCTs. *Journal of Psychiatric Research*, 176, 384–392.
- UKK-instituutti. 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittaisen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.
- Vella, S. A., Aidman, E., Teychenne, M., Smith, J. J., Swann, C., Rosenbaum, S., White, R. L. & Lubans, D. R. 2023. Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: a joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(2), 132–139.
- WHO (Maailman terveysjärjestö). 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneve: Maailman terveysjärjestö.
- Wu, Y., Van Gerven, P. W., de Groot, R. H., Eijnde, B. O., Winkens, B. & Savelberg, H. H. 2023. Effects of breaking up sitting with light-intensity physical activity on cognition and mood in university students. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(3), 257–266.



Kuva: Antero Aaltonen

Isäsuhteen luonne vaikuttaa liikkumisen vähenemiseen nuoruudessa

Liikkumisen väheneminen linkittyy nuoren ja isän keskusteluvaikeuksiin. Se näkyy myös sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöissä. Aikuisuuteen jatkuva seuraharrastus tukee aktiivisuuden säilymistä.

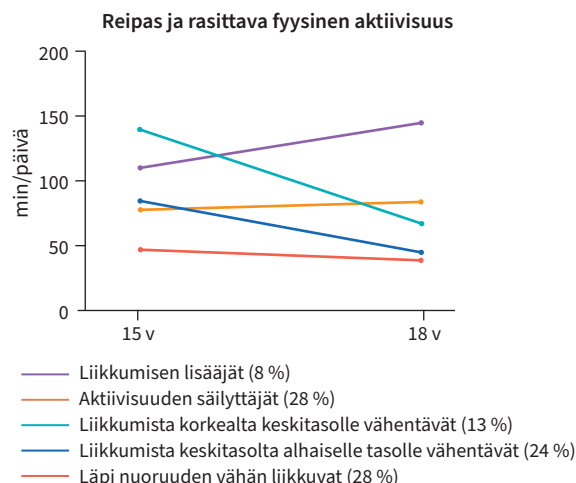
SIIRTYMÄ NUORUUDESTA NUOREEN AIKUISUUTEEN on tärkeä elämänvaihe, jolloin tapahtuu monia muutoksia. Nuori siirtyy uusille koulutuksen tai työelämän poluille, ihmissuhteet ja asuinpaikkakin saattavat muuttua. Terveys- ja liikuntatieteilijää kiinnostaa myös, miten liikkumistottumukset ja muu käyttäytyminen kehittyvät.

Nuori aikuisuus on elämänvaihe, jota on toistaiseksi tutkittu yllättävän vähän pitkittäisasetelmalla seuraamalla samojen henkilöiden liikkumista pidemmällä ajalta (Corder ym. 2019; van Sluijs ym. 2021). Olin onnekas, kun pääsin väitöstutkimuksessani tarkastelemaan 15–19-vuotiaiden suomalaisnuorten liikkumiskäyttäytymistä, terveyttä ja monenlaisia taustatekijöitä yhdistellen liikemittari-, laboratorio- ja kyselyaineistoja.

Erisuuntaisia liikkumisen polkuja

Moni tietää, että liikkuminen keskimäärin vähenee nuoruudessa (Corder ym. 2019). Pelkkä keskiarvojen tarkastelu kuitenkin peittää alleen muunlaiset liikkumisessa tapahtuvat muutokset. Kaikkien liikkuminen ei suinkaan vähene. Väitöstutkimukseni aineistosta muodostui viisi eri suuntaista 15–19-vuotiaiden liikkumisen polkua (kuvio 1.). Melko suuri osa nuorista (runsas neljännes) säilytti entisen varsin korkean aktiivisuustason, ja samansuuruinen joukko liikkui vähän läpi nuoruuden.

Aktiivisuuttaan vähentävät nuoret jakautuivat kahtia. Toisessa ryhmässä aktiivisuus laski keskitasolta alhaiselle tasolle, kun toisessa joukossa aktiivisuus väheni korkealta lähtötasolta keskitasolle. Lisäksi aineisto sisälsi pienen liikkumista lisäävien ryhmän, joka liikkui paljon 15-vuotiaana, mutta vielä tätäkin enemmän 19-vuotiaana.



Kuvio 1. Liikkumisen polut 15 ja 19 ikävuoden välillä (n = 254)

Minua kiinnosti selvittää, miten nämä ryhmät eroavat toisistaan muun terveystietäytymisen, psykososiaalisen tekijöiden, seuratoimintaan osallistumisen, koulu- tai työmatkaliikunnan sekä paikallaanolon suhteen. Lisäksi halusin tutkia, miten liikkumisen muutokset heijastuvat kardiometabolisiin riskitekijöihin, eli sydän- ja verisuonisairauksien ja diabeteksen riskitekijöihin.

Liikuntaseura tukee aktiivisuuden säilymistä

Liikuntaseuraharrastuksen lopettaminen oli yleistä. Noin kolmasosa tutkituista nuorista jättäytyi pois liikuntaseuratoiminnasta täytettyään 15 vuotta. Harrastuksen jatkuminen näytti tukevan aktiivisuuden säilymistä. Aktiivisuuden säilyttäjät ja liikkumistaan korkealta keskitasolle vähentävät jatkoivat seuraharrastustaan nuoreen aikuisuuteen tyypillisemmin kuin muut.

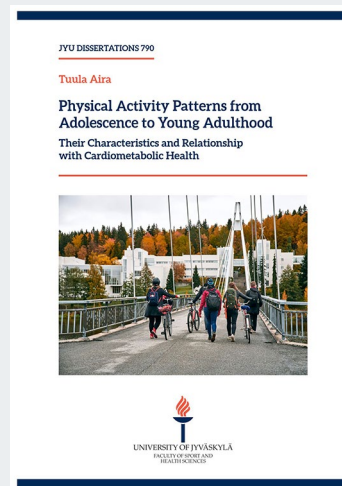
Liikuntaseurat ansaitsevat tunnustusta siitä, että toiminnassa mukana pysyvien fyysinen aktiivisuus säilyy korkeana nuoreen aikuisuuteen. Seurat myös liikuttavat suuria määriä nuorempia ikäluokkia (Blomqvist ym. 2023). Harrastuksen loppuminen saa kuitenkin pohtimaan, missä määrin harrastuksen jatkaminen vähemmän tavoitteellisesti on mahdollista nuorena aikuisena, kun muu vapaa-ajanvieto, opinnot tai työelämä vievät enemmän aikaa. Halu ponnistaa opiskeluun on kuitenkin yksi yleisimmistä havaituista perusteluista lopettaa liikuntaharrastus (Eime ym. 2008; Rinta-Antila ym. 2023). Ihanteellisinta olisi, että seuraharrastusta voisi halutessaan jatkaa, vaikka harjoituskertoja vähentäisikin. Keskimääräinen 16–20-vuotiaiden neljä harjoituskertaa viikossa (Mononen ym. 2021) voi olla osalle nuorista liikaa.

Oleellista lienee kuitenkin se, että riittävä ja itselle mielekäs liikkuminen säilyy myös nuorena aikuisena – tapahtuipa se seurassa tai jossakin muualla, ohjatusti, itsenäisesti tai kaverin kanssa. Joidenkin seurojen motiivina on tavoitteellisen kilpaurheilun mahdollistaminen, ei kaiken kansan liikuttaminen. Tarvitaan monenlaisia liikkumisympäristöjä ja yhteisöjä, jotka helposti ja luontaisesti sopivat nuoren aikuisen arkeen ja ajankäyttöön.

Koulu- ja työmatkojen passiivisuus laskee kokonaisaktiivisuutta

Passiivisesti kuljetut koulu- ja työmatkat sekä urheiluseuraharrastuksen puuttuminen 15- ja 19-vuotiaana olivat yhteydessä vähäisenä säilyvään kokonaisaktiivisuuteen. Tässä vähän läpi nuoruuden liikkuvien ryhmässä myös koululiikuntaa oli 15-vuotiaana vähemmän, eli liikunta todennäköisesti valittiin harvoin valinnaisaineeksi. Liikkumisen lisäämispotentiaalia olisi siis monentyyppisissä liikkumisen muodoissa kaikkein vähiten läpi nuoruuden liikkuvien joukossa.

Pitkät yli viiden kilometrin pituiset koulumatkat yleistyvät kaikissa liikkumisen muutosryhmissä siirryttäessä nuoreen aikuisuuteen. Yli viiden kilometrin etäisyydellä koulusta asui kolmannes nuorista 15-vuotiaana. Matka opiskelu- tai työpaikkaan oli yhtä pitkä lähes joka toisella 19-vuotiaalla. Näin pitkän matkan liikkuminen kokonaan aktiivisesti ei ole pääosalle mahdollista, mutta nuoria voi kenties kannustaa sisällyttämään liikettä osaan matkasta tai muihin arkimatkoihin.



Näin tutkittiin

TUTKIMUKSEN AINEISTO MUODOSTUI 254 nuoren liikemittauksista ja verikokeen sisältävästä terveystarkastusaineistosta kahdelta mittauskerralta: vuosilta 2013–2014 nuorten ollessa 15-vuotiaita ja 2017–2018 heidän ollessaan 19-vuotiaita. Ensimmäisessä vaiheessa tutkittaviksi rekrytoitiin 156 nuorta urheiluseuran (seuranuoret) ja 100 koulun (nuoret, jotka eivät harrastaneet urheiluseurassa) kautta Helsingistä, Turusta, Tampereelta, Jyväskylästä, Kuopiosta ja Oulusta sekä niiden ympäryskunnista.

Väitöskirja *Physical Activity Patterns from Adolescence to Young Adulthood: Their Characteristics and Relationship with Cardiometabolic Health* koostuu kolmesta vertaisarvioidusta kansainvälisestä artikkelista ja yhteenveto-osuudesta. Tutkimus on osa *Liikkumisen ja urheilun erilaiset polut – Terveystä edistävä liikuntaseura* -seurantatutkimusta (www.jyu.fi/tels), joka on toteutettu Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan, UKK-instituutin ja Suomen liikuntalääketieteen keskustien verkoston yhteistyönä opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamana.



Tuula Aira.
Kuva: Jyväskylän yliopisto

Liikkumistaan vähentäneet tupakoivat useammin nuorina aikuisina.

Isäsuhteen merkitys liikkumisen jatkuvuudelle yllättävä tulos

Yksi väitöstutkimukseni mielenkiintoisimmista tuloksista oli se, että isän ja nuoren vuorovaikutus 15-vuotiaana ennusti nuoren liikkumiskäyttäytymisen kehittymistä nuoreen aikuisuuteen. Niillä nuorilla, joiden liikkuminen väheni varsin alhaiselle tasolle tai jotka liikkuvat vähän läpi nuoruuden, oli muita enemmän keskusteluvaikeuksia isän kanssa mieltä painavista asioista. Äidin ja nuoren vuorovaikutuksen osalta vastaavaa yhteyttä ei havaittu.

Tulos on ainutlaatuinen ja kaipaisi tarkempaa jatkotutkimusta. Onko isän ja nuoren vuorovaikutuksella ja perhedynamiikalla yleisemmin merkitystä nuoren liikkumiskäyttäytymiselle? Missä määrin esimerkiksi nuoren ja isän temperamentti selittävät tulosta?

Joka tapauksessa laaja-alaisella terveyden edistämislä, kuten isien ja nuorten vuorovaikutuksen tukemisella, saattaisi olla potentiaalia ehkäistä liikkumisen vähenemistä ja tukea aktiivisuuden säilymistä nuoruudessa. Terveiden edistäminen, joka ei suoraan liity liikkumiseen, tulisi-kin nähdä mahdollisuutena edistää fyysistä aktiivisuutta.

Liikkumisen väheneminen 15–19-vuotiaana varsin alhaiselle tasolle tai vähäinen liikkuminen läpi nuoruuden näkyi myös ruokailutottumuksissa. Näihin ryhmiin kuuluvat söivät vähemmän hedelmiä ja vihanneksia 19-vuotiaana kuin aktiivisesti läpi nuoruuden liikkuvat nuoret. Liikkumistaan vähentäneet tupakoivat lisäksi useammin nuorina aikuisina. Epäterveellisten terveystottumusten kasautuminen oli siis havaittavissa 19-vuotiaana, ei vielä 15-vuotiaana. Siirtymä nuoreen aikuisuuteen näyttäytyy terveystottumusten valossa tärkeältä ikävaiheelta, johon tulisi suunnata terveyden edistämistoimia ja tutkimusta.

Liikkumisen väheneminen heijastuu sairauksien riskitekijöihin

Monet elintapasairaudet ilmaantuvat vasta vanhemmalla iällä, mutta liikkumisen merkitys terveydelle voidaan osoittaa jo paljon aiemmin. Havaitsin, että liikkumisen väheneminen 15 vuoden iästä alkaen näkyi epäedullisina sokeriaineenvaihdunnan, hyvän eli HDL-kolesterolin ja painoindeksin muutoksina. Samoin nuorilla, joiden liikkuminen lisääntyi, ilmeni jo alle 20-vuotiaana terveyden kannalta suotuisaa verenpaineen laskua.

Vakioin sukupuolen, hedelmien ja vihannesten käytön, tupakoinnin sekä nuuskankäytön vaikutuksen tutkimustuloksiin. Siten liikkumisryhmien välillä havaitut erot ja muutokset riskitekijöissä olivat riippumattomia muista tutkituista tekijöistä. Liikkumisesta on siis selvästi hyötyä jo nuoruudessa – fyysisen aktiivisuuden muutokset näkyvät väestötasolla konkreettisesti verikokeissa ja muissa laboratoriomittauksissa.

Liikkumista voi suositella terveyden näkökulmasta. Kansainvälisissä ja kansallisissa liikkumissuosituksissa on tässä mielessä erikoista se, että suositus muuttuu äkisti yhdes-
sä yössä. Kun 17-vuotiaan tulisi liikkua tunti joka päivä, eli seitsemän tuntia viikossa, niin 18-vuotiaalta vaaditaan nel-

jä ja puoli tuntia vähemmän. Kaksi ja puoli tuntia vähintään reipastehoista liikettä viikossa riittää hänelle suosituk-
sen mukaan.

Erillinen liikkumissuositus nuorille aikuisille olisi ehkä tarpeen. Tällä hetkellä 18-vuotiaan suositus on sama kuin eläkeikää lähestyvän aikuisen. Oma nuorten aikuisten liikkumissuositus tarvitsisi perustakseen tietenkin riittävästi tutkimusnäyttöä siitä, minkä verran liikettä on terveyden kannalta riittävästi. ♦

► **Aira, T.** 2024. Physical Activity Patterns from Adolescence to Young Adulthood: Their Characteristics and Relationship with Cardiometabolic Health. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/94917>

LÄHTEET

Aira, T., Kokko, S. P., Heinonen, O. J., Korpelainen R., Kotkajuuri, J., Parkkari, J., Savonen, K., Toivo, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Villberg, J., Niemelä, O., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2023.

Longitudinal physical activity patterns and the development of cardiometabolic risk factors during adolescence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 33(9), 1807–1820.

<https://doi.org/10.1111/sms.14415>

Aira, T., Vasankari, T., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Kotkajuuri, J., Parkkari, J., Savonen, K., Toivo, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Villberg, J., Vähä-Ypyä, H. & Kokko, S. P. 2023. Psychosocial and health behavioural characteristics of longitudinal physical activity patterns: a cohort study from adolescence to young adulthood. *BMC Public Health* 23, Article 2156. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17122-4>

Aira, T., Vasankari, T., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Kotkajuuri, J., Parkkari, J., Savonen, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Villberg, J., Vähä-Ypyä, H. & Kokko, S. P. 2021. Physical activity from adolescence to young adulthood: patterns of change, and their associations with activity domains and sedentary time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 18, Article 85. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01130-x>

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2023. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.), Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 83–92.

Corder, K., Winpenny, E., Love, R., Brown, H. E., White, M. & van Sluijs, E. 2019. Change in physical activity from adolescence to early adulthood: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *British Journal of Sports Medicine* 53(8), 496–503. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097330>

Eime, R. M., Payne, W. R., Casey, M. M. & Harvey, J. T. 2008. Transition in participation in sport and unstructured physical activity for rural living adolescent girls. *Health Education Research*, 25(2), 282–293. <https://doi.org/10.1093/her/cyn060>

Rinta-Antila, K., Koski, P., Heinonen, O. J., Korpelainen, R., Parkkari, J., Savonen, K., Toivo, K., Uusitalo, A., Valtonen, M., Vasankari, T., Villberg, J. & Kokko, S. 2023. Educational and family-related determinants of organized sports participation patterns from adolescence to emerging adulthood: A four-year follow-up study. *International Journal of Health Promotion and Education* 61(6), 317–331. <https://doi.org/10.1080/14635240.2022.2116943>

van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Lubans, D., Oyeyemi, A., Ding D. & Katzmarzyk, P. T. 2021. Physical activity behaviours in adolescence: Current evidence and opportunities for intervention. *Lancet* 398(10298), 429–442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)



Kuva: Pixabay

Internetissä ja sosiaalisessa mediassa mahdollisuuksia ja uhkia nuorille

Nuoret viettävät päivittäin useita tunteja internetissä ja sosiaalisessa mediassa. Tämä avaa mahdollisuuksia solmia ja ylläpitää ystävyssuhteita. Käyttöön liittyy kuitenkin myös riskejä.

KOULUIKÄISTEN LASTEN JA nuorten internetin ja sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt merkittävästi viimeisten kahden vuosikymmenen aikana. Vuonna 2015 noin joka neljäs teini-ikäinen ilmoitti olevansa verkossa lähes koko ajan joka päivä ja vuonna 2018 osuus oli jo miltei puolet (Anderson & Jiang 2018; Lenhart 2015). Nykyään melkein jokaisella suomalaisnuorella on älypuhelin ja tili vähintään yhdellä sosiaalisen median alustalla (Official Statistics of Finland, 2021). Suosituimpia nuorten käyttämiä sovelluksia ovat muun muassa YouTube, TikTok, Snapchat ja Instagram (Anderson ym. 2023).

Erityisesti varhais- ja keskinuoruus ovat osoittautuneet internetin ja sosiaalisen median käytön kannalta keskeisiksi ikävaiheiksi, joiden aikana korostuvat ryhmään kuulumiseen, identiteetin etsimiseen ja minäkuvan rakentamiseen liittyvät tarpeet (Granic ym. 2020). Keskeisinä kasvu- ja toimintaympäristöinä internet ja sosiaalinen media vastaavat nuorten tarpeisiin tarjoamalla heille mahdollisuuksia yllä-

pitää ystävyssuhteita ja yhteenkuuluvuuden tunteita, hakea tietoa itseä kiinnostavista asioista sekä tuottaa ja jakaa sisältöä. Monet nuoret löytävät verkosta lisäksi sosiaalista tukea ja keinoja itsensä viihdyttämiseen (Anderson & Jiang 2018).

Nuorten internetin ja sosiaalisen median käyttöön liittyy kuitenkin myös riskejä. Sosiaalisen median ongelmallinen käyttö viittaa pakonomaiseen käyttöön, jota kuvaavat riippuvuudelle tyypilliset oireet (van den Eijnden ym. 2016). Ongelmallisen käytön merkkejä ovat esimerkiksi kielteisten tunteiden pakeneminen sosiaaliseen mediaan, hollinnan menetys ja konflikti läheisten kanssa sosiaalisen median käytöstä (Boer ym. 2022; van den Eijnden ym. 2016).

Nuoret voivat kohdata digitaalisissa ympäristöissä myös erilaisia haitallisia, provosoivia ja riskialttiita tilanteita, kuten seksuaalista häirintää, nettikiusaamista tai virheellistä tietoa (Lyyra ym. 2023). Internetin ja sosiaalisen median nopea käyttöönotto nuorten keskuudessa on myös herättänyt huolta näiden teknologioiden vaikutuksista nuorten tervey-

teen ja hyvinvointiin, erityisesti mielenterveyteen (Orben & Przybylski 2019; Twenge 2020).

Miettiessäni väitöskirja-aihetta havahduin siihen, miten vähän tiedämme siitä, kuinka nuoret aikansa verkossa viettävät – tai siitä, millaista sisältöä he siellä kohtaavat. Erityisen vähän tuntui olevan tutkimusta, jotka kertoivat kenelle tai millaisissa asemissa oleville nuorille käytöstä voi olla hyötyä tai haittaa terveydelle. Tällaiset pohdinnat ovat olleet itselleni merkityksellisiä lähtiessäni tutkimaan nuorten internetin ja sosiaalisen median käyttöä sekä siihen liittyviä terveyden osoittimia ja taustatekijöitä. Ajattelin, että näitä ilmiöitä olisi tärkeä tutkia nyky-yhteiskunnassa, jossa jatkuu digitaalisten ympäristöjen merkityksen kasvu osana nuorten jokapäiväistä elämää.

Internetin ja sosiaalisen median käyttö moniulotteista

Väitöskirjani syventää aihetta käsittelevää tieteellistä tutkimusta erityisesti kolmesta näkökulmasta, jotka saivat inspiraatiota Valkenburgin ja Peterin (2013) *Differential Susceptibility to Media Effects Model* -teoreettisesta mallista. Ensinnäkin tarkastelen nuorten internetin ja sosiaalisen median käyttöä aikaisempaa monipuolisemmin kansallisesti edustavan WHO-koululaistutkimuksen ja asiantuntijoilta kerätyn Delfoi-kyselytutkimuksen aineistojen avulla.

Huomattava osa aikaisemmasta tutkimuksesta on rajoittunut tarkastelemaan nuorten ruutuaikaa (Griffioen 2020; Nesi ym. 2022; Parry ym. 2021; Valkenburg 2022). Väitöskirjassani tunnistin 11-, 13- ja 15-vuotiaiden internetin ja sosiaalisen median käyttötapoja, niihin perustuvia käyttäjäryhmiä, merkittävimpiä sosiaalisessa mediassa kohdattavia uhkatilanteita ja median käyttöä selittäviä taustatekijöitä.

Väitöstutkimukseni perusteella nuorten internetin ja sosiaalisen median käyttö on moniulotteista. Yleisesti ottaen nuoret osallistuvat aktiivisimmin ystävyyslähtöisiin toimintoihin, kuten sosiaalisten suhteiden ylläpitoon sosiaalisen median välityksellä. Aineistosta on tunnistettavissa myös nuoria, joiden digitaalinen aktiivisuus on luonteeltaan laajempaa, monimutkaisempaa ja teknisesti vaativampaa.

Suomalaisnuorista noin joka kymmenes kuuluu sosiaalisen median ongelmakäyttäjiiin. Tämän lisäksi joka kolmannella on kohonnut ongelmallisen käytön riski (Lahti & Paakkari 2022; Paakkari ym. 2021). Ongelmallinen käyttö ei jakaudu tasaisesti. Se on yleisempää yläkoulu- kuin alakouluikäisillä ja nuorilla, joilla on huonompi terveyden lukutaito ja jotka saavat vähemmän tukea vanhemmiltaan.

Vaikka sosiaalisen median ongelmallinen käyttö on Suomessa yhtä yleistä tyttöillä ja pojilla, niin suurempi osuus tytöistä kuin pojista kuuluu kohonneen riskin ryhmään (Lahti & Paakkari 2022; Paakkari ym. 2021).

Virheellistä tietoa, päihteiden myyntiä tai ulkonäköpaineita aiheuttavaa sisältöä

on kohdannut päivittäin noin joka kymmenes nuori. Niin ikään joka kymmenes nuori ilmoittaa joutuneensa nettikiusaamisen, seksuaalisen häirinnän tai ahdistelun kohteeksi ainakin kerran viikossa. Lähes jokainen nuori on kohdannut vähintään yhden uhkatilanteen viimeisen kuukauden aikana. 15-vuotiailla sosiaalisen median uhkatilanteet ovat yleisempiä kuin 11-vuotiailla. Tytöt kohtaavat poikia useammin ulkonäköpaineille altistavaa sisältöä. Pojille tulee vastaan nettikiusaamista ja huijausyrityksiä useammin kuin tytöille. Nuorta suojaavat uhkatilanteihin joutumiselta esimerkiksi korkeampi tunneäly ja vanhempien tuki, jotka selittävät nettikiusaamisen ja seksuaalisen häirinnän harvempaa kohtaamista.

Internet, sosiaalinen media ja terveys

Toinen väitöskirjani keskeinen näkökulma on ollut kiinnittää aiempaa kattavammin huomiota internetin ja sosiaalisen median käytön sekä terveyden osoittimien välisiin yhteyksiin. Aktiivisempiin internetin ja sosiaalisen median käyttäjäryhmiin kuuluvat nuoret kokevat useammin alakuloisuusoireita ja aamuväsymy-

syyttä kuin vähemmän aktiivisiin käyttäjäryhmiin kuuluvat nuoret. Tutkimukseni myös vahvisti aikaisemman tutkimuskirjallisuuden tuloksia havaitsemalla, että ongelmallisen sosiaalisen median käyttö on yhteydessä huonompaan itsearvioituun terveyteen, alhaisempaan elämäntyytyväisyyteen ja yleisempiin univaikeuksiin.

Koska aktiivisemmän käytön ja ongelmallisen käytön välillä on korrelaatio, esitän väitöskirjassani seuraavan tulokinnan: Intensiivinen osallistuminen erilaisiin digitaalisiin aktiviteetteihin ei itsessään ole haitallista nuoren terveydelle, jos aktiivisuus ei häiritse muita tärkeitä elämänalueita, kuten sosiaalisia suhteita ystävien ja perheen kanssa tai esimerkiksi harrastustoimintaa. Vaikka käyttö on intensiivistä, nuori voi silti säädellä osallistumistaan ja yhdistää sen terveelliseen elämäntapaan. Sen sijaan ongelmallinen käyttäjä on menettänyt sosiaaliseen mediaan liittyvien tunteidensa, ajatustensa ja käyttäytymisensä hallinnan. Tämä vuoksi sosiaalinen media hallitsee hänen päivittäistä elämäänsä (Andreassen 2015; Lee ym. 2017; van den Eijnden ym. 2016).

Sosiaalisen median ongelmakäytön riskiryhmään kuuluu kolmannes suomalaisnuorista.



Henri Lahti.

Kuva: Henri Lahden kotialbumi

Käytön hallinnan menetys on keskeisessä roolissa sosiaalisen median käytön kielteisten terveysvaikutusten selittäjänä.

Ajatusketjun jatkoksi voi esittää, että digitaalisten aktiviteettien parissa vietetyn ajan runsaus kasvattaa riskiä kohdata uhkatilanteita. Onkin mahdollista, että havaitut yhteydet aktiivisemmän internetin ja sosiaalisen median käytön ja kielteisten terveysvaikutusten välillä johtuvat todellisuudessa näistä lieveilmiöistä ja niiden välillisistä vaikutuksista. Väitöskirjani tukee tätä hypoteesia: sosiaalisen median uhkatilanteiden päivittäinen tai viikoittainen kohtaaminen on järjestelmällisesti yhteydessä huonompaan itsearvioituun terveyteen sekä yleisempiin alakuloisuus- ja ahdistuneisuusoireisiin. Yksikin kuukausittainen uhkatilanne lisäsi yleisempien alakuloisuusoireiden esiintymistodennäköisyyttä.

Väitöskirjani kolmas keskeinen näkökulma on ollut tunnistaa yksilöllisiä ja sosiaalisia resursseja, jotka voisivat suojata nuoria sosiaalisen median ongelmalliselta käytöltä ja sen kielteisiltä terveysvaikutuksilta. Erityisesti terveyden lukutaito ja vanhempien tuki osoittautuivat hyödyllisiksi. Resurssit voivat kaventaa eriarvoisuuksia ja terveyseroja hyödyttämällä suhteellisesti enemmän nuoria, joilla oli ongelmalliseen käyttöön liittyviä haavoittuvuuksia.

Tarkempi tarkastelu kuitenkin osoitti, että yksilöllisten ja sosiaalisten resurssien lisääminen myös paradoksaalisesti kasvatti ajoittain ryhmien välistä eriarvoisuutta. Tämä preventioidilemmaksi (Bauer 2005; Dadaczynski ym. 2021) tai promootioparadoksiksi (Thiel ym. 2018) nimetty havainto haastoi ajatuksiani siitä, millaisia suosituksia väitöstutkimukseni perusteella oikeastaan voi esittää.

Digitaalisten alustojen käytön vaikutukset hyvinvointiin moninaisia

Uutisotsikot kuvaavat usein nuorten internetin ja sosiaalisen median käyttöä kielteisessä valossa maalaillen uhkakuvia ja keskittyen ääritapauksiin. Väitöskirjassani osoitin, että suurin osa nuorista käyttää digitaalisia alustoja tavoilla, jotka vaikuttavat pääosin myönteisesti heidän hyvinvointinsa eri osa-alueisiin.

Aikaisemman tutkimuksen perusteella ystävyyslähtöiset aktiviteetit, jotka väitöskirjassani osoittautuivat yleisimmiksi tavoiksi käyttää internetiä ja sosiaalista mediaa, mahdollistavat kokemusten jakamisen, vahvistavat vertaissuhteita ja edistävät sosiaalisen identiteetin kehittymistä. Yleisesti ottaen digitaalisten teknologioiden integroituminen elämän eri osa-alueille on nuorten kannalta hyödyllistä (Holly ym. 2023; Kickbusch ym. 2021) ja niillä on keskeinen rooli nuorten arjessa (Boer 2022; Nesi ym. 2022).

Samanaikaisesti huomattavalla osalla nuorista on ongelmalliselle käytölle tyypillisiä riippuvuusoireita ja he kohtaavat uhkatilanteita. Molemmat ilmiöt ovat haitallisia terveydelle. Ongelmat eivät jakaudu yhdenvertaisesti nuorten keskuudessa, ja eriarvoisuudet verkkoympäristöjen ulkopuolella näyttäisivät heijastuvan myös verkkoympäristöihin. Paremmassa asemassa olevat kukoistavat, ja haavoittuvuudet kumuloituvat samoille heikommassa asemassa oleville nuorille.

Kasautuessaan haavoittuvuudet voimistavat ja ylläpitävät sosiaalista epätasa-arvoa, ja niillä voi olla sukupolvien

yli kantautuvia seuraamuksia. Väitöstutkimukseni lisäksi muun muassa tuoreet PISA (2022) -tutkimuksen tulokset ovat korostaneet internetin ja sosiaalisen median turvalliseen käyttöön liittyvien kyvykkyyksien ja resurssien epätasaista jakautumista yhteiskunnallisesti merkittävänä epäkohtana (OECD 2023).

Kyvykkyyksiä vahvistettava ja turvallisuutta edistettävä

Väitöstutkimukseni kontekstissa haluan kehottaa poliittisia päättäjiä, palveluntarjoajia, kouluja, opettajia, vanhempia, tutkijoita ja kaikkia nuorten kanssa toimivia sidosryhmiä ryhtymään toimiin. Toimien tulisi vahvistaa nuorten internetin ja sosiaalisen median käyttöön liittyvien kyvykkyyksiä ja resursseja. Oleellista on myös edistää digitaalisten alustojen turvallisuutta. Toimien olisi keskityttävä erityisesti ongelmallisen sosiaalisen median käytön, uhkatilanteiden sekä niistä seuraaviin kielteisten terveysvaikutusten ehkäisemiseen ja ratkaisemiseen.

Toimenpiteiden suunnittelussa olisi hyvä keskittyä etsimään kohderyhmän tarpeisiin vastaavia ratkaisuja. Yleisesti ottaen voimakkaampia keinoja tarvitaan haavoittuvassa asemassa olevien nuorten keskuudessa. Tavoitteena olisi vähentää epäoikeudenmukaista ja estettävissä olevaa epätasa-arvoa. Samalla on huomioitava nuorten oma toimijuus – heidän kykynsä ja mahdollisuutensa vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä. Myös nuorten osallistamista heitä itseään koskevien toimien suunnitteluun on vahvistettava.

Meillä aikuisilla on keskeinen rooli auttaa nuoria käyttämään digitaalista mediaa terveellisesti ja tasapainoisesti. Paljon työtä tarvitaan, jotta yksikään nuori ei jäisi ilman tukea digitaalisella aikakaudella. ♦

Artikkeli perustuu Lahden väitöstilaisuudessaan 27.9.2024 pitämään lektioon.

► Lahti, H. Growing Up Online: Adolescents' Digital Media Use and Its Relationships with Individual Factors, Social Factors, and Health. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/97063>

LÄHTEET

Anderson, M., Faverio, M., & Gottfried, J. 2023. Teens, social media and technology 2023. Pew Research Center.

<https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/>

Anderson, M., & Jiang, J. 2018. Teens, social media & technology 2018. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Andreassen, C. S. 2015. Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

Bauer, U. (2005). Das Präventionsdilemma. Potenziale schulischer Kompetenzförderung im Spiegel sozialer Polarisierung. Wiesbaden.

Boer, M. 2022. # ConnectedTeens: Social media use and adolescent wellbeing [Doctoral dissertation, Utrecht University]. Utrecht University Repository. <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/416580>

Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C., Koning, I. M., & van den Eijnden, R. J. 202). Validation of the social media disorder scale in adolescents: findings from a large-scale nationally representative sample. *Assessment*, 29(8), 1658–1675. <https://doi.org/10.1177/10731911211027232>

Boniell-Nissim M, Marino C, Galeotti T, Blinka L, Ozoliņa K, Craig W et al. 2024. A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 6. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.who.int/handle/10665/378982>

Dadaczynski, K., Krah, V., Frank, D., Zügel-Hintz, E., & Pöhlmann, F. 2021. Promoting navigation health literacy at the intersection of schools and communities. Development of the game-based intervention nebulus. Frontiers in Public Health, 9, 752183. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.752183>

Granic, I., Morita, H., & Scholten, H. 2020. Beyond screen time: Identity development in the digital age. Psychological Inquiry, 31(3), 195–223. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1820214>

Griffioen, N., Rooij, M. van, Lichtwarck-Aschoff, A., & Granic, I. 2020. Toward improved methods in social media research. Technology, Mind, and Behavior, 1(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000005>

Holly, S., Maulik, B., & Samuel, I. 2023. Use of whatsapp as a learning media to increase students' learning interest. Sciencetchno: Journal of Science and Technology, 2(1), 35–48. <https://doi.org/10.55849/sciencetchno.v2i1.57>

Kickbusch, I., Piselli, D., Agrawal, A., Balicer, R., Banner, O., Adelhardt, M., Capobianco, E., Fabia, C., Gill, A. S., Lupton, D., Medhora, R. P., Ndili, N., Ryś, A., Sambuli, N., Settle, D., Swaminathan, S., Morales, J. V., Wolpert, M., Wyckoff, A. W., & Xue, L. 2021. The lancet and financial times commission on governing health futures 2030: Growing up in a digital world. The Lancet, 398(10312), 1727–1776. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01824-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01824-9)

Lahti, H., & Paakkari, L. 2023. Ongelmallinen sosiaalisen median käyttö. In M. Kulmala & K. Ojala (Eds.), Koululaisten terveys ja muuttuvat haasteet 2022: WHO-Koululaistutkimus 40 vuotta (pp. 94–101). JYU Reports. <https://doi.org/10.17011/jyureports/2023/25>

Lee, E. W., Ho, S. S., & Lwin, M. O. 2017. Explicating problematic social network sites use: A review of concepts, theoretical frameworks, and future directions for communication theorizing. New Media & Society, 19(2), 308–326. <https://doi.org/10.1177/1461444816671891>

Lenhart, A. 2015. Teens, social media & technology overview 2015. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>

Lyyra, N., Lahti, H., Eskola, P., & Paakkari, L. 2023. Lasten ja nuorten sosiaalisen median ongelmatilanteet ja tarvittavat turvataidot. Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 27(1).

Marmot, M. 2010. Fair Society, healthy lives: Strategic review of health inequalities in England post 2010. The Marmot Review. <https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/fair-society-healthy-lives-the-marmot-review/fair-society-healthy-lives-full-report-pdf.pdf>

Nesi, J., Telzer, E. H., & Prinstein, M. J. (Eds.). 2022. Handbook of adolescent digital media use and mental health. Cambridge University Press.

OECD. 2023. PISA 2022 Results (Volume I): The state of learning and equity in education. OECD. <https://www.oecd.org/publications/pisa-2022-results-volume-i-53f23881-en.htm>

Official Statistics of Finland. 2021. Use of information and communications technology by individuals. Statistics Finland. https://www.tilastokeskus.fi/til/sutivi/2021/sutivi_2021_2021-11-30_fi.pdf

Orben, A., & Przybylski, A. K. 2019. The association between adolescent wellbeing and digital technology use. Nature Human Behaviour, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic social media use and health among adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1885. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>

Parry, D. A., Davidson, B. I., Sewall, C. J., Fisher, J. T., Mieczkowski, H., & Quintana, D. S. 2021. A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. Nature Human Behaviour, 5(11), 1535–1547. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01117-5>

Thiel, A., Thedinga, H. K., Barkhoff, H., Giel, K., Schweizer, O., Thiel, S., & Zipfel, S. 2018. Why are some groups physically active and others not? A contrast group analysis in leisure settings. BMC Public Health, 18(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5283-2>

Twenge, J. M. 2020. Increases in depression, self-harm, and suicide among US adolescents after 2012 and links to technology use: Possible mechanisms. Psychiatric Research and Clinical Practice, 2(1), 19–25. <https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015>

Valkenburg, P. M. 2022. Social media use and well-being: What we know and what we need to know. Current Opinion in Psychology, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>

Valkenburg, P. M., & Peter, J. 2013. The differential susceptibility to media effects model. Journal of Communication, 63(2), 221–243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>

van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. 2016. The social media disorder scale. Computers in Human Behavior, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

Liikunta & Tiede arkistoineen löytyy Lehtiluukusta

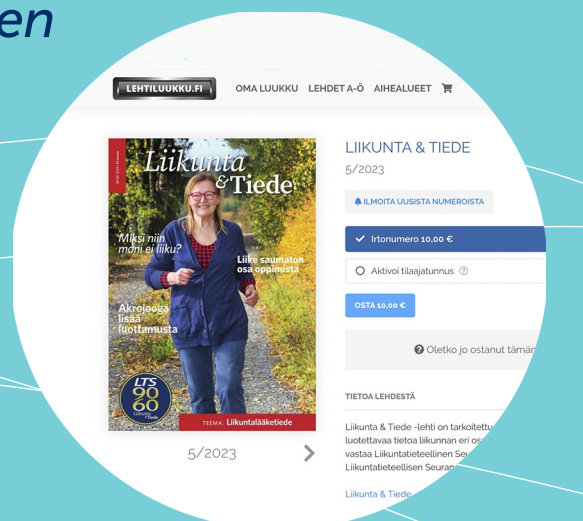
Lue Liikunta & Tieteen näköislehtiä Lehtiluukku.fi -palvelussa.

Jäsenten ja tilaajien käytössä on myös lehden arkisto vuodesta 1990 alkaen.

Aktivoi palvelu takakannen osoitetarrasta löytyvällä tilaajatunnuksella.

www.lehtiluukku.fi

Kirjautumisohjeet: lts.fi/liikunta-tiede



KASPER SALIN, LitT, dosentti

apulaisprofessori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
kasper.salin@jyu.fi

TUULI SUOMINEN, TtT, LitM

tutkijatohtori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
tuuli.suominen@jyu.fi
Tuomas Kukko
tilastoasiantuntija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

KATJA PAHKALA

professori
Turun yliopiston sydäntutkimuskeskus
johtaja
Paavo Nurmi -keskus

SUVI ROVIO

erikoistutkija
Turun yliopiston sydäntutkimuskeskus

XIAOLIN YANG

vanhempi asiantuntija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

JANNE KULMALA

asiantuntija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

IRINJA LOUNASSALO

yliopistonlehtori
Jyväskylän yliopisto

MIRJA HIRVENSALO

professori (emerita)
Jyväskylän yliopisto

OLLI T. RAITAKARI

professori
Turun yliopiston sydäntutkimuskeskus

TUIJA TAMMELIN

johtava tutkija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Lapsuuden ja nuoruuden liikunta-harrastuksella yhteys aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen

Nuoruusvuosien urheiluseuratoiminta näkyy keski-iässä suurempana liikunta-aktiivisuutena sekä miehillä että naisilla. Omaehtoinen kasvuvuosien liikunta edistää elinikäisiä liikuntatottumuksia etenkin naisilla.

LASTEN SEPELVALTIMOTAUDIN RISKITEKIJÄT (LASERI) -tutkimus on pitkittäistutkimus, jossa on seurattu muun muassa suomalaisten fyysisen aktiivisuuden kehitystä lapsuudesta keski-ikään. Tutkimus tarjoaa arvokasta tietoa siitä, kuinka pitkäaikainen urheiluseurahrastaminen ja omaehtoinen vapaa-ajan liikunta nuoruusvuosina voivat ennustaa fyysisistä aktiivisuutta myöhemmässä elämässä.

Lukuisissa tutkimuksissa on dokumentoitu fyysisen aktiivisuuden lasku, joka alkaa usein jo alakouluiässä (Lounassalo ym. 2019.) Suuntaus on huolestuttava, koska nuori aikuisuus on ratkaiseva ajanjakso hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavien elintapojen muodostumisessa. Fyysisen aktiivisuuden vähenemisen taustalta löytyy moninaisia syitä, kuten koulutyön lisääntyneet vaatimukset, liikuntamahdollisuuksien väheneminen (Rasberry ym. 2011), muut kiinnostuksen kohteet (Bergin & Lagerstad, 2023) tai fyysiset syyt kuten loukkaantumiset ja murrosiän tuomat muutokset (Crane & Temple, 2015). Lisäksi liikunnan rakenteet, toimintatavat tai lajikulttuuri, kuten lisääntynyt kilpailullisuus ja sosiaaliset paineet voivat heikentää liikuntaharrastuksissa viihtymistä tai kiinnostusta liikuntaa kohtaan (Crane & Temple, 2015).

Seuratoiminta ja omaehtoinen liikunta tärkeitä

Lapsuuden ja nuoruuden pitkäaikaisen urheiluseurahrastamisen on havaittu ennustavan aktiivista liikkumista myös aikuisiässä (Telama ym. 2005). Seurahrastamisen, kuten joukkueurheilun tai muiden ohjattujen vapaa-ajan harrastusten, on osoitettu vahvistavan yhteisöllisyyden tunnetta, järjestelmällisyyttä ja liikunnan iloa, joka voi jatkua aikuisuuteen asti.

Omaehtoinen liikunta voi myös osaltaan edistää elinikäisiä liikuntatottumuksia. (Calestine ym. 2017). Omaehtoisuus tarkoittaa lasten ja nuorten omasta aloitteesta ja kiinnostuksesta lähtevää liikuntaa ilman ulkopuolista pakkoa, valvontaa tai sääntöjä. Esimerkkejä omaehtoisesta toiminnasta ovat liikunnallinen leikki, pallopelit tai pyöräily. Omaehtoisesti nuoruudessaan liikkuneet säilyttävät todennäköisesti aktiivisen elämäntavan siirtyessään aikuisuuteen, koska he ovat kehittäneet vahvemman henkilökohtaisen yhteyden liikuntaan esimerkiksi pätevyyden kokemusten myötä (Kļaviņa ym. 2022; Eime ym. 2020; Perks, 2007).



Kuva: Lassi Myllylä

Tutkimuksessa seurattiin lasten ja nuorten liikuntaharrastamista 9-, 12-, 15- ja 18-vuotiaina. Tutkimuksessa tunnistettiin kolme erilaista lapsuuden ja nuoruuden vapaa-ajan liikunnan harrastamisen alaryhmää kummallekin sukupuolelle: 1) urheiluseuratoimintaan osallistujat (pojista 29 %, tytöistä 23 %), 2) omaehtoisen liikuntaan osallistujat (pojista 34 %, tytöistä 27 %) ja 3) vähän liikkuvat (pojista 37 %, tytöistä 50 %).

Omatoimisuuden merkitys suuri tytöillä

Osallistuminen urheiluseuratoimintaan oli huipussaan 12-vuotiaana, jonka jälkeen se alkoi laskea molemmilla sukupuolilla. Omaehtoisen liikunnan osallistumisaktiivisuus väheni pojilla 12 vuoden jälkeen. Tytöillä omaehtoinen aktiivisuus säilyi korkeana kaikissa ikäryhmissä. Molemmilla sukupuolilla vähän liikkuvien osuus kasvoi ikävuosien karttuessa. Osallistuminen liikuntaharrastuksiin väheni iän myötä erityisesti pojilla.

Nuoruuden liikuntamuodot olivat yhteydessä suurempaan kiihtyvyyssmittareilla mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen keski-ikässä. Pojilla nuoruusvuosien urheiluseuratoiminta liittyi suurempaan päivittäiseen askelmäärään, suurempaan kokonaisaktiivisuuteen ja vähäisempään paikallaoloaikaan keski-ikässä.

Tytöillä sekä urheiluseuratoimintaan osallistuminen että omaehtoinen liikunta olivat yhteydessä suurempaan reippaan ja rasittavan liikkumisen (MVPA) määrään keski-ikässä verrattuna niihin, joilla liikunta oli vähäisempää nuoruudessa. Tytöillä urheiluseuratoimintaan osallistuminen liittyi myös suurempaan päivittäiseen askelmäärään ja korkeampaan kokonaisaktiivisuuteen keski-ikässä.

Tutkimus vahvistaa aiempia tutkimustuloksia, joiden mukaan urheiluseuraliikkuminen nuoruudessa ennustaa korkeampaa fyysistä aktiivisuutta aikuisuudessa. Utta sen

Näin tutkittiin

LASERI ON VUONNA 1980 aloitettu väestöpohjainen seurantalutkimus. Alkuperäinen otos koostui 3 596 3–18-vuotiaasta lapsesta ja nuoresta, jotka valittiin satunnaisesti viidestä kaupungista (Turku, Helsinki, Tampere, Oulu ja Kuopio) ja niiden lähialueilta Suomessa. Tutkittavia on seurattu säännöllisesti 3–9 vuoden välein, viimeksi vuonna 2018–2020.

Tämän tutkimuksen analyysiin otettiin mukaan 2 550 tutkittavaa, jotka olivat 1980-luvulla 9–18-vuotiaita ja jotka raportoivat urheiluharrastuksistaan vähintään kahdessa seurantapisteessä vuosina 1980–1989. Vuosina 2018–2020 kerättyä kiihtyvyyssmittariaineistoa samojen tutkittavien fyysisestä aktiivisuudesta saatiin 1 001 henkilöltä. Tutkittavat olivat tuolloin keskimäärin 48-vuotiaita.

Nuoruusiän liikunnan harrastamista arvioitiin itse täytettävillä kyselylomakkeilla, joissa selvitettiin tutkittavien vapaa-ajan liikunnan määrää, intensiteettiä ja urheiluseuraharrastamista 9-, 12-, 15- ja 18-vuotiaana. Osallistujien liikunta-aktiivisuus luokiteltiin vapaa-ajan liikunnan määrän ja intensiteetin sekä urheiluseurojen harjoituksiin osallistumisen perusteella.

Aikuisiän fyysistä aktiivisuutta mitattiin käyttämällä kolmiakselista kiihtyvyyssmittaria, jota osallistujat pitivät viikon ajan vuosina 2018–2020. Aineistosta analysoitiin kokonaisaktiivisuuden määrä, paikallaanolo, kevyen aktiivisuuden, ja reippaaseen ja rasittavaan liikkumiseen käytetty aika sekä askelten määrä.

Latentilla luokka-analyysillä tunnistettiin nuoruusiän liikunnan harrastamisen eri alaryhmät. Näiden ryhmien ja aikuisiän aktiivisuuden välisiä yhteyksiä tutkittiin lineaarisilla regressiomalleilla, joissa huomioitiin mahdolliset sekoittavat tekijät.

sijaan oli, että myös omaehtoinen liikunta tytöillä oli yhteydessä suurempaan MVPA-määrään aikuisuudessa. Pojilla vain urheiluseuratoimintaan osallistuminen oli yhteydessä runsaampaan aikuisuuden aktiivisuuteen ja vähäisempään paikallaoloaikaan.

Pojilla liikunnan harrastaminen väheni ajan myötä, erityisesti omaehtoisen liikunnan ryhmässä, eikä näin ollen ollut yhteydessä aikuisiän liikuntaan. Tytöillä omaehtoisen liikunnan taso säilyi vakaampana, mikä saattaa osin selittää sukupuolten välisiä eroja yhteyksissä aikuisiän aktiivisuuteen.

Liikuntaa edistettävä monipuolisesti

LASERI-tutkimuksen tulokset tarjoavat aineksia kansanterveyden kohentamiseen tähtääviin aloitteisiin, joiden tarkoituksena on edistää elinikäistä liikuntaa. Urheiluseuratoimintaan ja omaehtoisen liikunnan pitkäaikaisvaikutusten tutkimus tuo esiin tarpeen lähestyä liikunnan edistämistä monipuolisesti.

Urheiluseuratoimintaan osallistumattomuus ei tarkoita, etteikö ihminen voisi liikkua omatoimisesti. Urheiluseuratoimintaan osallistuminen nähdään helposti statussymbolina tai haluna kuulua johonkin yhteisöön. On kuitenkin tärkeää muistaa, että liikuntaan osallistumisen motiivit ovat moninaiset ja nimenomaan liiallinen kilpailu on yksi keskeinen syy liikunnasta pois jättäytymiseen (Crane & Temple, 2015).

Joukkuelajien suosio on kasvanut viimeisten vuosikymmenten aikana. Samalla monet omaehtoiset liikunnan muodot, kuten frisbeegolf, parkour, keppihevostelu, scootaus ja rullalautailu ovat nousseet lasten ja nuorten suosikkilajeiksi. Ehkä omaehtoisuudessa piileekin osasyynä niiden suosioon; toiminta on itseohjautuvaa, aikuiset eivät ole määrittämässä mitä tai miten pitäisi tehdä ja keskeisessä osassa on ajan viettäminen yhdessä kavereiden kanssa. Tässä yhdistyy kaksi keskeistä itsemääräämisteorian (Deci & Ryan, 2000) kulmakiveä: yhteenkuuluvuuden tunne ja autonomia.

Koulujen kerhotoiminta voi nähdä myös hyvänä mahdollisuutena lisätä liikuntaa ja siihen sitoutumista. Toiminta tarjoaa turvallisen ympäristön tutustua erilaisiin liikuntamuotoihin ilman suuria taloudellisia panostuksia ja tiukkaa sitoutumista. Koulun yhteydessä toteutettuna harrastus ei edellytä pitkiä siirtymisiä. Tässäkin mielessä toiminta on matalan kynnyksen liikuntaa.

LASERI-tutkimus on hyvä esimerkki pitkittäistutkimuksen arvosta nuoruuden liikuntaan osallistumisen ja aikuisiän liikunnan välisen monimutkaisen suhteen ymmärtämisessä. Seuraamalla samaa yksilöryhmää useiden vuosikymmenten ajan, tutkimus pystyi tallentamaan liikuntakäyttäytymisen vivahteet ja siirtymät. Samalla se tarjoaa kattavamman kuvan kuin mihin pelkkä poikittaistutkimus pystyisi.

Liikuntatutkimuksessa urheiluseuraharrastajia verrataan usein niihin, jotka eivät osallistu seuratoimintaan. Tällöin saattaa jäädä huomaamatta arvokasta tietoa omatoimisen liikunnan merkityksestä aikuisuuden liikuntasuhteen rakentumisessa. On hyvä huomioda, että urheiluseuraharrastaminen keskittyy pitkälti joukkuelajeihin, joiden suosio lapsuudessa on suurta. Kun tarkastellaan aikuisena harras-

tetuimpia lajeja, korostuvat omaehtoinen liikunta ja lajit, joita voi harrastaa yksin. Näitä ovat kävelyn eri muodot, hökkä tai juoksu, pyöräily ja kuntosali (Mäkinen, 2019) ♦

► **Suominen, T.H. ym.** 2024. "Longitudinal Associations of Participation in Organized and Unorganized Sports in Youth with Physical Activity in Mid-Adulthood: The Young Finns Study." *Journal of Sports Sciences* 42 (15): 1391–1399. doi:10.1080/02640414.2024.2386490.

LÄHTEET

Bergin, J., & Lagestad, P. 2023. Dropping out or continuing playing – A case study of adolescent's motives for participation in football. *Sports*, 11(7), 128.

Bruijn, A. G. M. D., Kostons, D., Fels, I. M. J. V. D., Visscher, C., Oosterlaan, J., Hartman, E., & Bosker, R. 2019. Importance of aerobic fitness and fundamental motor skills for academic achievement. *Psychology of Sport and Exercise* 43, 200–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.02.011>

Calestine, J., Bopp, M., Bopp, C. M., & Papalia, Z. 2017. College student work habits are related to physical activity and fitness. *International Journal of Exercise Science* 10(7), 1009–1017. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29170702>

Crane, J., & Temple, V. 2015. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European physical education review*, 21(1), 114–131.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227–268.

Eime, R., Charity, M., & Westerbeek, H. 2020. Sport policy and practice: Why a focus on retention is required for both health and performance. *Research Square* (United States). <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-19573/v1>

Klaviņa, A., Veliks, V., Guļevska, I., Aniscenko, A., Porozovs, J., & Zuša, A. 2022. Partly and Fully Supervised Physical Exercise Effects on Cognitive Functions and Movement Proficiency of Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(24), 16480. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416480>

Lounassalo, I., Salin, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., ... & Tammelin, T. H. 2019. Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. *BMC public health*, 19, 1–12.

Marsh, H. W. 1993. The Effects of Participation in Sport during the Last Two Years of High School. *Sociology of Sport Journal* 10(1), 18–43. <https://doi.org/10.1123/ssj.10.1.18>

Mirabelli, M. H., Devine, M. J., Singh, J., & Mendoza, M. 2015. The Preparticipation Sports Evaluation. *American Family Physician*, 92(5), 371–376. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26371570>

Mäkinen, J. (2019). Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. KIHUn julkaisusarja, nro 67, 16–17.

Perks, T. 2007. Does Sport Foster Social Capital? The Contribution of Sport to a Lifestyle of Community Participation. *Sociology of Sport Journal*, 24(4), 378–401. <https://doi.org/10.1123/ssj.24.4.378>

Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K., & Nihiser, A. J. 2011. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52, S10–S20. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.027>

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267–273.

INKA SIPILÄ, liikunnanohjaaja (YAMK)
liikuntapalvelukoordinaattori
Vantaan kaupunki
inka.sipila@vantaa.fi

Elintapaneuvonnan vaikuttavuuden arvioinnin monet mutkat



Kuva: Vantaan kaupunki

Elintapojen muutokset ovat tunnetusti tärkeä terveyden edistämisen ja ennaltaehkäisyn keino. Neuvonnan vaikuttavuuden arviointi ei ole kuitenkaan yksinkertaista.

LIIKKUMATTOMUUS, MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT, ylipaino ja lihavuus ovat lisääntyneet Suomessa. Väestön terveyden heikentyminen kuormittaa myös kansantaloutta ja tuottavuutta (Fleischer & Stokenberga 2023). Elintapamuutoksilla voidaan vaikuttaa yksilön elämänlaatuun, terveyteen, elinajanodotteeseen (Fleischer ym. 2023) ja ehkäistä sairastumista kansantauteihin (Ketola ym. 2019). Pysyvien elintapamuutosten avulla voidaan vaikuttaa terveydenhuollon kustannuksiin ja siirtää hoidon painopistettä kohti ennaltaehkäisyä.

Pysyvien terveyttä ja hyvinvointia edistävien muutoksien saavuttaminen ei ole aina yksinkertaista, sillä yksilön elintavat ovat monimutkainen ilmiö (Michie ym. 2011). Elintapaneuvonnalla pyritään tukemaan yksilöä tai ryhmää muutosten saavuttamisessa. Pysyviin elämäntapamuutok-

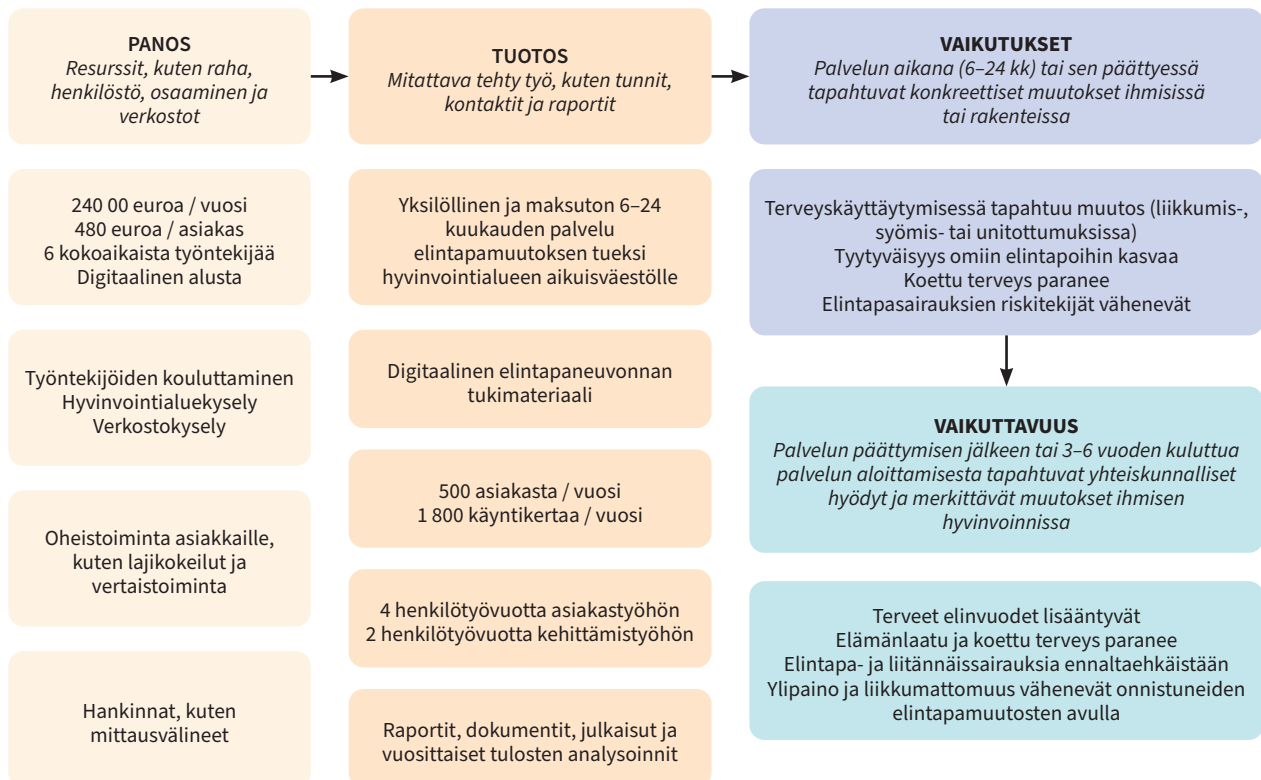
siin pyrkivissä palveluissa voidaan käyttää erilaisia nimiä, kuten liikuntaneuvonta, elintapaohjaus ja hyvinvointivalmennus. Elintapaneuvontapalveluiden sisällöt ja toteutustavat vaihtelevat paljon riippuen palvelun laajuudesta, toteuttajasta ja kohderyhmästä.

Vaikuttavuuden arviointi on tärkeää elintapaneuvonnassa. Ennaltaehkäisevien ja terveyttä edistävien palveluiden vaikuttavuuden arviointia on korostettu sekä sosiaali- ja terveysministeriön elintapaohjauksen tarkistuslistassa 2022 että vuoden 2023 hallitusohjelmassa. Tarve on ilmeinen, mutta toteutus hankalaa.

Vantaan kaupungin liikunnan palvelualueen toteuttamassa Hyvinvointimentorointi -elintapaneuvontapalvelussa vaikuttavuuden arviointia tutkittiin ja kehitettiin vuosina 2023–2024. Tavoitteena oli selvittää, millaisia haasteita tai kehittämiskohteita Hyvinvointimentoroinnin vaikuttavuuden arviointiin liittyy. Vantaalla kehitetty elintapaneuvontamalli on koko Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen aikuisväestön käytössä. Palvelussa käsitellään liikuntaa, ravintoa, unta ja palautumista käyttäytymisen muutostekniikoita hyödyntäen.

Vaikutusketjun viitekehys

Vaikuttavuuden terminologia ei ole vakiintunutta, joten puhkielessä käytetään usein sekaisin vaikutus- ja vaikuttavuustermejä. Käsitteiden moninaisuus ja sekalainen käytö voi vaikeuttaa itsessään vaikuttavuuden arviointia sekä vaikuttavuustiedon kokoamista. Käytännönläheisen viitekehysten vaikuttavuuden hahmottamiseen ja terminologian ymmärtämiseen tarjoaa vaikutusketju, joka toimii myös Vantaan tutkimuksellisen kehittämistyön punaisena lankana (kuvio 1.).



Kuvio 1. Vaikutusketju Hyvinvointimentorointi elintapaneuvontapalvelun näkökulmasta. Mukailtu Heliskoski ym. 2018.

Näin tutkittiin

VANTAAN KAUPUNGIN TOTEUTTAMALLE Hyvinvointimentorointi elintapaneuvontapalvelulle tuotettiin tutkimuksellinen kehittämistyö Haaga-Helian liikunta-alan ylemmän amk:n opinnäytetyönä vuosina 2023–2024.

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä hyödynnettiin toimintatutkimuksen lähestymistapaa. Työn ensimmäisessä vaiheessa Hyvinvointimentoroinnin vaikuttavuuden arvioinnin tilasta tuotettiin nykytila-analyysi kokoamalla hanke- ja toimintavuosien aikaisia dokumentteja sekä hyödyntämällä havainnointi- ja työpajamenetelmiä.

Työn toisessa vaiheessa lähdettiin kehittämään nykytila-analyysin pohjalta Hyvinvointimentoroinnin vaikuttavuuden arviointia vaikuttavuusajatteluun pohjautuvilla työpajoilla organisaation liikunnan ja terveyden ammattilaisten kanssa. Lopputuloksena syntyi vaikuttavuussuunnitelma palvelulle, jonka avulla voidaan kehittää vaikuttavuuden arviointia elintapojen pysyviin muutoksiin tähtäävässä palvelussa.

Vaikutusketju kuvaa neljän portaan avulla, kuinka jokin toiminta saa aikaan vaikuttavuutta. Ensimmäinen porttas ”panos” kuvaa kaikki toiminnan resurssit. Toinen porttas ”tuotos” esittää kaiken mitattavan tehdyn työn. Kolmas porttas ”vaikutus” kertoo siitä, mitä konkreettisia muutoksia on tapahtunut toiminnan myötä. Vaikuttavuudella puolestaan tarkoitetaan yhteiskunnallista hyötyä, jonka oletetaan tapahtuvan pitkällä aikavälillä toiminnan myötä. (Heliskoski ym. 2018.)

Vaikutusketjua voi käyttää myös suunnittelutyökaluna kulkemalla portaita ylhäältä alas, aloittaen vaikuttavuustavoitteista (Heliskoski ym. 2018). Vaikka elintapaneuvontapalveluissa on taustalla yhteinen tarve, on silti jokaisella palvelulla hieman erilainen toimintaympäristö, kohderyhmä, prosessi ja resurssit. Siten vaikutukset poikkeavat ja siksi jokaisen palvelun olisi tärkeää pohtia omaa vaikutusketjua.

Haaste 1: Vaikutuskeskeisyys ja epäselvät tavoitteet

Hyvinvointimentoroinnin nykytila-analysin perusteella palvelun systemaattinen vaikuttavuuden arviointi oli jäänyt puutteelliseksi. Mittaaminen ja tiedonkeruu oli kasvanut tarpeettoman laajaksi ja oleellisten muutoksien tunnistamisesta oli tullut ongelmallista ja työlästä suhteessa resursseihin. Juurisyyksi tunnistettiin palvelun puutteelliset tavoitteet, joita ei ollut hankeajan jälkeen uudelleenmääritelty, vaikka toimintaa muuten kehitettiin aktiivisesti. Epäselvät tavoitteet olivat mahdollistaneet mittareiden tarpeettoman laajentumisen. Vaikuttavuuden arvioinnin voidaan ajatella alkavan jo hyvin asetelluista tavoitteista (Anoschkin 2019).

Liikuntaneuvonnan tila -kyselyn (2024) mukaan 31 prosenttia palveluista toteutetaan Suomessa hankerahoituksella tai ostopalveluna. Toimintojen laaja hankepohjaisuus voi johtaa lyhytnäköisyyteen ja vaikeuttaa käytännössä vaikuttavuustiedon hankkimista. Muutaman toimintavuoden aikana on vaikeaa saada pitkän aikavälin vaikutuksista tietoa, jota mm. päätöksentekoon tarvittaisiin. Mikäli toiminta kulkee vuoden tai muutaman syklillä, saattaa syntyä herkästi ajatus siitä, että vaikuttavuutta on mahdotonta todentaa omassa toiminnassa.

Vaikutuksiin keskittyminen toiminnan tavoitteiden tai mittareiden laatimisessa on tyypillinen vaikuttavuuden arvioinnin ongelma. Vaikuttavuustyö on pitkäjänteistä työtä, joten esihenkilöiden resurssien tunnistaminen on tärkeää. Hyvin suunniteltu arviointiprosessi auttaa ammattilaisista resursoimaan ajankäyttöä ja keventämään työkuormaa esimerkiksi suunnittelemalla vastaanottojen ajat riittäviksi.

Haaste 2: Elintapoja vaikea mitata

Elintapaneuvonnan vaikutusten mittaaminen on vaikeaa. Pienin askelin tehdyt elintapamuutokset näkyvät mittauksissa vasta pitkällä aikavälillä, eivätkä välttämättä ole suoraan havaittavissa. Valitettavan usein tuloksia aletaan mitata vasta toiminnan käynnistyttyä, vaikka muutosten todentaminen edellyttää vertailukelpoista lähtötilannetta (Anoschkin 2019). Elintapaneuvonnan mittareiden yksi kes-

keinen tavoite on tehdä näkyväksi käyttäytymisen muutokset (Kivimäki & Tuunanen 2021).

Useat mittarit ovat kehitetty tutkimuskäyttöön ja ovat käytännön työssä monimutkaisia tai työläitä (Aittasalo 2020). Muutoksia tehdään usein samanaikaisesti monella osa-alueella, joten mittareiden tulisi tunnistaa herkästi erilaiset muutokset. Yksinkertaista objektiivista tapaa mitata yksilön liikkumis-, syömis- ja unitottumuksia käytännön elintapaneuvontatyössä ei välttämättä ole. Liikettä ja unta mittaavia välineitä on entistä helpommin saatavilla, mutta välineet vaativat toiminnan järjestäjältä investointeja ja toisaalta sisältävät riskin luotettavuudessa ja käyttökokemuksessa.

Subjektiiivisilla mittauksilla voidaan selvittää ihmisten kokemuksia ja tuntemuksia, kuten vireystilaa, jaksamista tai tyytyväisyyttä. Niillä voidaan myös osoittaa yhteiskunnallista vaikuttavuutta, kuten lisääntynyttä toimintakykyä, parantunutta elämänlaatua tai koettua terveyttä – näitä on kuitenkin vaikea arvottaa rahallisesti. Kustannusvaikuttavuuden esiintuomiseen

vaadittaisiin tutkimusyhteistyötä, taloustieteen osaamista ja resursseja.

On tärkeää muistaa, että arvioinnilla on eri tarkoituksia ja kohderyhmiä. Arviointi antaa mm. palautteen asiakkaalle toiminnasta, ammattilaisille kehittämistyöhön eväitä, toiminnalle perusteita ja päätöksentekoon tukea (Aittasalo 2020). Mittariston suunnittelussa on hyvä huomioida, että vaikuttavuuden arvioinnin näkökulmasta tulisi löytyä kolmea erilaista mittarikategoriaa: prosessi-, vaikutus- ja vaikuttavuusmittareita. Ideoita arviointiin ja mittareihin voi hakea valtakunnallisista suosituksista tai muista palveluista.

Haaste 3: Vastuun määrittely ja yhteistyön puute

Monet elintapaohjauspalveluiden toimintaympäristöt ovat muuttuneet hyvinvointialueuudistusten myötä ja yhteistyötä on jouduttu rakentamaan täysin uudelta pohjalta eri organisaatioiden kesken. Vastuupäselvyydet ovat näkyneet erilaisina käytännön työn ongelmina, kuten vaikeuksina käyttää potilastietojärjestelmää.

Lainsäädännön näkökulmasta sekä kunnat että hyvinvointialueet ovat velvollisia edistämään asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia. Laki ei kuitenkaan määrittele tarkasti, kumpi taho vastaa esimerkiksi elintapaneuvonnasta. Käytännöt vaihtelevat eri alueilla, mutta onnistuneesta vaikuttavuuden arvioinnista hyötyvät molemmat tahot. Esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen HYTE-kertoimen kautta hyvinvointialueet hyötyvät suoraan rahallisesti elintapaneuvontapalvelun toteuttamisesta. Kunnat voivat puolestaan hyötyä pitkällä aikavälillä esimerkiksi ylipainon vähenemisestä.

Liikuntaneuvonnan tila -kyselyn (2024) mukaan 43 prosenttia toteuttavista tahoista kokee palveluketjun kehittämisen ja arvioinnin tilan heikoksi tai parannettavaksi. Tämä ongelma voi juontaa juurensa esimerkiksi resurssien tai osaamisen puutteesta. Yhteistyöllä pystyttäisiin lisäämään

Elintapaneuvonnan vaikutusten mittaaminen on vaikeaa.

resursseja ja osaamista vaikuttavuustyössä ja keventämään tiedonkeruuta jakamalla vastuuta.

Jos asiaa pohtii vaikutusketjun näkökulmasta, voi kunta saada jotain tietoa, mitä hyvinvointialue ei voi kerätä – ja toisin päin. Yhdistämällä molempien tahojen potentiaalin ja resurssit voidaan päästä hyvinkin pitkälle alueellisen vaikuttavuuden arvioinnissa. Potilastietojärjestelmien yhtenäinen alueellinen käyttö olisi hyvä keino tuoda esille vaikutuksia ja vaikuttavuutta.

’Mitä on hyvinvointimentorointi?’

HYVINVOINTIMENTOROINTI ON MAKSUTONTA elintapaneuvontaa aikuisille Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella. Hyvinvointimentoroinnin toiminta ja kuusi kokoaikaista työntekijää vakinaistettiin vuonna 2024. Palvelussa käsitellään liikkumista, ravitsemusta ja syömistä sekä unta- ja palautumista asiakaslähtöisesti. Käytössä ovat arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa sekä hyväksymis- ja omistautumistapian menetelmiä. Asiakkaat ohjautuvat palveluun potilastietojärjestelmän kautta terveydenhuollon ammattilaisten ohjaamana.

Hyvinvointimentoroinnin pitkässä palvelussa asiakkaat saavat säännöllisiä tapaamisia henkilökohtaisen hyvinvointimentorin kanssa ja mobiilisolun elintapamuutosten tueksi. Palvelun kesto on 12 kuukautta, jonka jälkeen asiakkaat voivat jäädä omatoimiselle 12 kuukauden kestoiselle seurantavuodelle. Pitkän palvelun ohelle on luotu lyhyt palvelupolku henkilöille, jotka ovat kevyemmän neuvonnan tarpeessa, joilla ei ole digivalmiuksia tai heille, joiden elämäntilanne ja voimavarat eivät ole riittävän pitkäkestoiseen palveluun sitoutumiseen.

Tulokset esiin yhteistyöllä – vaikuttavuusajattelulla liikkeelle

Luotettavan tiedon saamiseksi elintapaneuvonnan vaikuttavuudesta tarvitaan terveydenhuollon, kuntien ja muiden sidosryhmien yhteistyötä. Moninaisten toteutustapojen ja toimintaympäristöjen vuoksi vaikuttavuuden arviointiin tarvitaan erilaisia ratkaisuja. Kannattavampaa voi olla valtakunnallisen yhdenmukaisuuden sijaan keskittyä alueellisen yhteistyön edistämiseen.

Hyvinvointialueiden rooli on keskeinen pitkien vaikutusketjujen luomisessa. Onnistumiseen tarvitaan yhteisiä tavoitteita, työkaluja ja tahtotilaa. Yhteistyö on myös viestinnän näkökulmasta tärkeää, sillä lopulta vaikuttavuus tulee ilmi vasta siitä viestissä. Mitä useampi taho jakaa viestintä, sitä tehokkaampaa on viestintä.

Vaikuttavuuslähtöisen toiminnan suunnittelu, toteutus ja kehittäminen vaatii kiinnostusta, aiheen tärkeyden tiedostamista ja pitkäjänteisyyttä. Kaikki palvelut eivät ole samanlaisia, joten vaikuttavuuden arviointi on suunniteltava palvelukohtaisesti – vaikutusketjun luominen omalle toiminnalle on hyvä ensiaskel.

Vantaan kehittämistyön tuloksena syntyi vaikutusketju Hyvinvointimentorointi -elintapaneuvontapalveluun (kuvio 1.). Vaikutusketjun luominen aloitettiin toiminnan toteuttajien vaikutusten ja vaikuttavuuden määrittelyllä. Ensimmäisenä hahmottuivat toiminnan tavoitteet. Tämän jälkeen arvioitiin uudestaan tuotos ja panos. Viimeisenä vaiheena keskityttiin mittariston päivittämiseen asetettujen tavoitteiden pohjalta. Vaikutusketjun ohelle luotiin tiedonkeruusuunnitelma, johon sisällytettiin seuraavat tiedot: mitä tietoja ja mittareita kerätään, mistä tieto kerätään, mihin tieto kirjataan sekä mitä asetettua tavoitetta kukin mittari palvelee.

Vaikutusketju tarjoaa käytännönläheisen teoreettisen viitekehyksen ja pohjan vaikuttavuuden arviointiin ja vaikuttavuussuunnitelman luomiseen. Vantaan mallissa taustaa vaikuttavuustyöskentelystä oli jo useilta vuosilta ja työtunteja oli resursoitu vaikuttavuuden arviointiin. Aloittelevissa toiminnoissa, pienemmissä kunnissa ja pienemmillä resursseilla kannattaa lähteä kevyemmin liikkeelle. Täydellistä lopputulosta tuskin saa kerralla (jos koskaan), mutta hyvästä suunnittelusta on helpompi ponnistaa aina seuraavalle tasolle. ♦

► Artikkelin perustuu Inka Sipilän liikunta-alan ylemmän amk:n opinnäytetyöhön Vaikuttavaa elintapaohjausta Vantaalla: Yksilömuotoisen elintapaohjausmallin vaikuttavuussuunnitelman kehittäminen. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2024052716175>

LÄHTEET

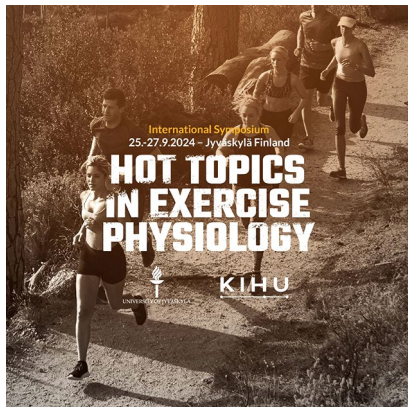
- Aittasalo, M. 2020. Liikuntaneuvonnan arviointi käytännön työssä. UKK-instituutti. Esitystallenne. Katsottavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/liikuntaneuvonnan-arviointi/>
- Anoschkin, K. 2019. Vaikuttavuuden jäljillä. Opas yhteiskunnallisen vaikuttavuuden kehittämiseen. Luettavissa: <https://www.hyvanmitta.fi/wp-content/uploads/2019/12/Hyva%CC%88n-Mitta-Ty%C3%B6kirja-final.pdf>.
- Fleischer, L. & Stokenberga, L. 2023. Well-being in Finland: Bringing together people, economy and planet. OECD Papers on Well-being and Inequalities, No. 14. OECD Publishing. Pariisi. Luettavissa: <https://doi.org/10.1787/ecf06a58-en>.
- Heliskoski, J., Humala, H., Kopola, R., Tonteri, A. and Tykkyläinen, S. 2018. Vaikuttavuuden askelmerkit. Sitran selvityksiä 130. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/app/uploads/2018/03/vaikuttavuuden-askelmerkit.pdf>.
- Ketola, E., Partonen, T., Ollila H., Ruokolainen, O., Saarela H., Harjunmaa, U., Elonheimo, H., Haverinen, E., Wennman H., Kaartinen, N., Lehtisalo, J., Lindström, J., Mäki, P., Niinistö, S., Wikström, K., Malmivaara A., Pörtlors, P., Jousilahti, P., Laatikainen, T., & Enarvi, L. THL:n asiantuntijat 21.10.2019. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus elintapainterventtioiden osatekijöistä ja vaikuttavuudesta korkean riskin henkilöillä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://palveluvalikoima.fi/documents/1237350/38358699/LIITE1~1.pdf/99e8ed2c-08b7-ed2e-b7f3-df5fc8f09804/LIITE1~1.pdf?t=1602417280071>.
- Michie, S., Van Stralen, M.M. & West, R. 2011. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. Implementation Sci 6, 42 (2011). Luettavissa: <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>.

PEKKA MATOMÄKI, LiT

Jyväskylän yliopisto
Turun yliopiston Paavo Nurmi keskus
T:mi Kuntopolku

Pikakurssi naisten fysiologiasta ja ympäristön vaikutuksista kestävyysuoritukseen

Jyväskylän syysseminarium tarjosi maailman parhaimpien asiantuntijoiden pitämän pikakurssin. Miesten ja naisten erilainen fysiologia vaikuttaa liikuntaan. Laktaatti on hyvä juttu. Selväksi kävi myös energiavajeen, kylmän ja kuumen suuri merkitys liikunta- ja urheilusuoritusten kannalta.



SIRA KARVINEN LÄHTI sukupuolten välisissä eroissa liikkeelle solutasosta. Naisten solujen uusiutumiskyky on parempi kuin miesten. Jo kohdussa poikasikiöt kasvavat tyttöikiöitä nopeammin.

Sukupuolten välinen ero on selkeä myös ikääntyvillä. Miehillä hormonitoiminta iän myötä hieman muuttuu, esimerkiksi testosteronimäärä vähenee, mutta he eivät koe mitään menopausseja vastaavaa hormonitoiminnan täysmullistusta kuten naiset. Paneelikeskustelussa puhuttiin jopa "toisesta teiniäjästä" korostettaessa tämän vaiheen valtavaa muutosta.

Ulkoisesti menopaussi nostaa kehon rasvamassaa ja vähentää lihasmassaa. Tämänhetkiset hormoniterapiat eivät näyttäisi oleellisesti tätä korjaavan, mutta liikunta- ja ruokavaliointerventioilla muutoksiin on pystytty vaikuttamaan.

Naiset loistavat rasvankäyttäjinä

Lepotilassa miesten ja naisten rasvankäytössä ei tuntuisi olevan eroja. Sitä vastoin samalla vakiokuormituksella naiset tyypillisesti turvautuvat enemmän rasva-aineenvaihduntaan, kuten **Jari Karppinen** mainiosti havainnollisti. Tämä näkyy niin hyvin harjoitelluilla urheilijoilla kuin tavallisilla kansalaisilla.

Selityksiä suurempaan rasvakäyttöön löytyi neljä: naisilla on enemmän β -reseptoreita, jotka vastaanottavat hormoneilta käskyn irrottaa rasvahappoja rasvavarastoista. Heillä on myös suuremmat rasvavarannot, jolloin kehon rasvojen irrottamiseen on tarjolla suurempi pinta-ala. Naisilla on myös suhteessa enemmän hitaita lihassoluja, jotka käyttävät rasvaa tehokkaammin kuin nopeat lihassolut. Lisäksi suurempi estrogeenimäärä itsessään lisää rasvankäyttöä.

Kokonaisuus ratkaisee, sillä vaikka lisäestrogeneeni nostaa naisilla rasvankäytön osuutta entisestään, miesten rasvan-

käyttöön lisäestrogeneeni ei juuri vaikuta. Arvatenkin, koska valmius käsitellä estrogeneeniä on miehillä heikompi.

Sukupuoliero urheilussa

Eero Haapala kertoi sukupuolieron näkyvän suorituskäytössä jo ennen murrosikää. Tyttöjen voimantuotto esimerkiksi puristusvoimatestissä on noin kymmenen prosenttia matalampi kuin pojilla. Tämän eron takia urheilukilpailuissa tyttöjen ja poikien sarjojen yhdistäminen ei todennäköisesti toteuttaisi tasapuolisuutta.

Ero kasvaa murrosiässä poikien saadessa lihas- ja tyttöjen rasvamassaa. **Tommy Lundberg** kertoi murrosiän muutosten olevan niin suuret, että pojan murrosiän läpikäyneet transnaiset, eli sukupuoltaan miehestä naiseksi vaihtaneet, eivät hormonihoitosta huolimatta menetä suorituskäytetään naiseen nähden.

Sukupuolierojen tutkimus ja merkitys

Ritva Mikkonen samoin kuin **Dionne Noordhof** painottivat, että jo pelkän kuukautiskierron eri vaiheiden vaikutusten tutkiminen on kaukana helposta. Kierto ei ole aina niin selvä ja säännöllinen kuin oppikirjat antavat ymmärtää. Ovulaation hetki voi vaihdella 8–25 päivän välillä, ja oikean päivän nappaaminen vaatii kärsivällisyyttä niin tutkijalta kuin tutkittavaltakin sekä ovulaatioseurantaa virtsatestein ja hormonitestejä verestä.

Parhaissa asetelmissa kuukautisseuranta alkaa jo kaksi kuukautta ennen varsinaisen tutkimuksen aloittamista. Tämä kaikki lisää tutkimuksen työläyttä ja hintaa, mikä saattaa valitettavasti lannistaa osaa tutkijoista.

Kun kuukautiskierto voi olla epäsäännöllistä, ja huomioon otetaan vielä hormonihoidon eri variantit, on tutkimatonta maaperää vielä paljon. Tosin, kuten Mikkonen huomautti, ei kaikkeen tutkimukseen tarvita kuukautisseurantaa, vaan tutkimuskysymys määrittää mitä on mitattava.

Sukupuoliero – pitäisikö se huomioida harjoittelussa?

Sukupuolten välillä on eroa, mutta onko sillä käytännön väliä harjoittelun kannalta? Naisilla väsymisensieto on parempi. Paneelikeskustelussa tuli esille, että tämän vuoksi naiset pystyvät työskentelemään samoilla kuormilla suhteessa kauemmin ja paremmin kuin miehet, niin voima-



Panelistit Anthony Hackney, Ida Heikura, Monica Torstveit ja Laura Mierlahti pohtivat suhteellisen energiovajeen merkitystä.
Kuva: Nora Koski

kuin kestävyysharjoittelussa. Edelleen naisten palautuminen on parempaa. Tämä voisi johtaa siihen, että naisten tulisi harjoitella hieman suuremmilla kuormilla ja useammin kuin miehet.

Paneelikeskustelussa arvioitiin naisten voivan hyötyä miehiä enemmän voimaharjoittelusta, koska heillä on luonnostaan pienempi lihasmassa ja voimataso. Tällä hetkellä käytännössä kuukautiskierron mukaan harjoittelusta esitettiin paneelikeskustelussa hieman epäilyjä. Kierron seuranta on hankalaa jo tutkimusympäristössä, joten käytännön tasolla sitä ei ole helppoa monitoroida ja käyttää hyödyksi.

Itse jäin hieman kaipaamaan näkökulmaa siihen, että onko sukupuolten välinen ero lopulta vain yksi monista variaation aiheuttajista, ja kuinka suuri se on verrattuna sukupuolen sisällä havaittuun vaihteluun.

Suhteellinen energiovaje

Vaikka naisten fysiologian tutkimus yleisesti laahaa liikuntatutkimuksissa perässä, yhdessä aiheessa se on jopa yliedustettuna. Suhteellisen energiovajeen tutkimus alkoi 1970-luvulla naisurheilijoiden kuukautisten poisjäännin kummasteluna. Tätä historiaa **Anthony Hackney** valotti. Tästä kehittyi 1990-luvulle tultaessa naisurheilijoiden triadi, jonka määrittävät energiovaje, luuston heikkeneminen sekä kuukautisten poisjäänti.

Vasta kun triadi muutettiin 2014 suhteelliseksi energiovajeeksi, urheilijoiden energiovajeen tutkimus alkoi päästä naisten vaivan leimasta, ja se tunnustettiin miestenkin tautikirjoksi. Suhteellinen energiovaje on poissulatussyndrooma, mikä tarkoittaa, että tarkkaa diagnoosia on vaikea tehdä. Energiavajetta ei voi katsoa rasvaprosentista tai kehonkoostumuksesta, sillä energiovaje voi jopa nostaa kehonpainoa. Menneisyydessä energiovaje onkin, etenkin miehillä, sekoitettu ylikuormitukseen, jonka oiretyypit ovat samankaltaisia.

Ida Heikura kertoi parin viikon energiovajeen heikentävän selvästi maksimaalista voima-, sprintti- ja kestävyysuorituskykyä. Vielä muutaman päivän optimaalinen syöminenkin ei riittänyt palauttamaan tuloksetta. Johdettiin, että tehontuotto painokiloa kohti ei ole urheilijoilla niin oleellinen, että sitä kannattaisi jahdata liiallisella energiovajeella.

Thomas O'Learyn esitelmä pani tämänkin aihepiirin mittasuhteeseen. O'Leary tutki sotilaiden suorituskykyä ja jaksamista energiansaannin näkökulmasta. Erityisesti sotaharjoituksissa energiankulutus on suurta, ruokahalu kadoksissa ja logistisistakin syistä energiansaanti ei aina yllä tarvittavalle tasolle.

O'Learyn tutkimuksissa energiansaannin turvaaminen ei odotuksista huolimatta suojannut esimerkiksi hormoni- ja immuunijärjestelmän heilahteluilta. Sotaharjoitusten energiovaje oli vain yksi stressitekijä psykologisen epävarmuuden, valvomisen ja fyysisen kuormituksen ohessa. Vaikka suhteellinen energiovaje on vakava häiritsevä tekijä, se on loppujen lopuksi vain eräs mahdollinen pullonkaula muiden joukossa. Yksin sen korjaaminen ei aina auta.

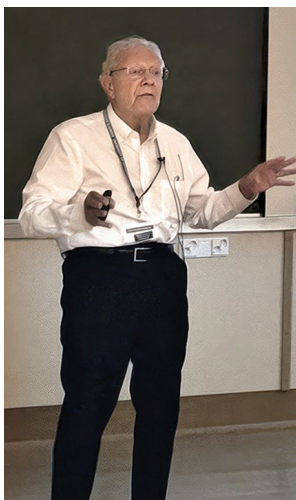
Laktaatti on sankari

Symposiumin pääpuhujaksi oli saatu **George Brooks**, jonka elämäntyö on ollut selvittää mitä laktaatti tekee. Leppoisan, mutta asiapitoisen esitelmän aluksi hän kertoi kipinän aiheeseen syntyneen nuorena mailerina. Valmentaja oli sanonut Brooksille, ettei tästä tule maajoukkuejuoksijaa, koska hänellä oli liikaa laktaattia. Brooks oli kysynyt mitä laktaatti on, ja mitä asialle kuuluisi tehdä. Valmentaja oli tokaisut *"tutustu ja lue aiheesta"*. Sitä Brooks todellakin on tehnyt.

Tuolloin laktaatin uskottiin olevan tarinan konna: hapetomassa kovatehoisessa energiantuotossa syntyvä myrkyllinen kuona-aine, joka olisi väsymyksen, happamuuden ja kramppein aiheuttaja ja syypää. Nyt 50 vuotta myöhemmin Brooks kävi myytit läpi yksi kerrallaan rikkoen ne kaikki. Hän vertasi laktaattia Fenix-lintuun, joka näistä historiallisista tuskaisista liekeistä nousee uuteen kukoistukseen. Nykytietämyksen valossa laktaatti on keholle käypää polttoainetta, hyvä kehon sisäinen viestintätapa ja esimerkki aineenvaihdunnan joustavuudesta.

Kun keho kovatehoisessa suorituksessa käyttää hapetomasti energiaa, muodostuu samalla paljon laktaattia. Toisin kuin aiemmin luultiin, laktaatin muodostuminen itsessään ei tuota lainkaan happamuutta – se syntyy eri kohdassa prosessia. Itse asiassa laktaatti pikemminkin neutraloi happamuutta.

Vaikka laktaatti siis on yhteydessä happamuuden kasvuun, sen syyttäminen happamudesta on kuin syyttäisi palokuntaa tulipalosta.



◀ Seminaarin pääpuhuj
George Brooks käsitteli
laajasti laktaattiin liitettyjä
myyttejä, jotka hän kumosi.
Kuva: Juha Hulmi

▶ Järjestäjät yhteiskuvassa
(vas.): Heikki Kyröläinen,
Juha Hulmi, Riikka Kivelä,
Johanna Ihalainen, Aino
Kuljukka, Essi Ahokas,
Dominique Gagnon ja Ritva
Mikkonen. Kuva: Nora Koski



Laktaatti polttoaineena ja viestinviejänä

Laktaatti on käypä polttoaine. Sitä syntyy jatkuvasti myös täysin hapellisessa tilassa, mutta samalla sitä jatkuvasti käytetään energiantuotannossa. Itse asiassa laktaatti on mainio tapa kuljettaa energiaa kehon yhdestä osasta toiselle. Lihakset voivat tuottaa laktaattia ja työntää sitä verenkiertoon, josta toiset lihakset tai elimet voivat sitä hyödyntää. Pienessä rasituksessa yli puolet sydämen käyttämästä energiasta saadaankin laktaatista.

Laktaatti toimii myös viestinviejänä vaikuttaen muun muassa aineenvaihduntaan. Esimerkiksi kovatehoisessa kuormituksessa laktaatin kertyminen viestittää keholle jarruttaa rasvankäyttöä ja ohjaa täten keskittymään enemmän nopeammin energiaa antaviin hiilihydraattivarastoihin energiantuotannossa.

Teoriassa laktaatin antaminen verenkiertoon ennen kestävyysurheilukilpailua voisi nostaa suorituskyyä. Laktaatti puskuroi happamuuden syntyä. Lisäksi hyvänä energialähteenä se säästäisi kehon omia hiilihydraattivarastoja. Toisaalta ei laktaatin antamista urheilijoille ennen lähtöä ole kuitenkaan kokeiltu.

Kylmän vaikutus liikkumiseen

Yksi isompi kokonaisuus symposiumissa oli ympäristön vaikutus liikkumiseen. Liikkumisessa vain pieni osa energiasta kuluu etenemiseen, suurimman osan kadotessa lämmöksi. Siksi Dominique Gagnonin mukaan juoksulenkki on optimaalisinta tehdä lähellä nollaa astetta, ja Suomen kesän kaksikymmentä lämpöastetta aiheuttaa jo pudotusta suorituskyyyn.

Toisaalta liian kylmässä liikunta kangistaa ja liikkumisen energiankulutus kasvaa. Samalla lihaksen hapensaanti vähenee raajojen verisuonten supistuessa estäessä veren optimaalisen kulkemisen. Lisäksi hapen osapaine laskee kehon sisällä kylmassä. Tämä aiheuttaa suurempaa stressiä keholle. Uudet ärsykkeet aiheuttavat usein kestävyys-suorituskyvyn paranemista. Ja niin voi käydä tässäkin tapauksessa, kun kylmässä tehty intervalliharjoittelu tehosi paremmin kuin lämpöneutraaliharjoittelu.

Kuuman vaikutus liikkumiseen

Stephen Cheung kertoi korkeintaan 400 metrin sprinttimatkoiksi mielletyissä juoksukilpailuissa helleilman vaikutta-

van positiivisesti suorituskyyyn. Tällöin lämpö on kuin optimaalinen alkulämmittely luoden ihanteellisen työskentelylämpötilan lihaksille. Sitä vastoin yli kaksiminuuttisissa kestävyys-suorituskilpailuissa kehon lämpötila nousee liiaksikin. Tästä seuraa kehon hikoilua, jonka seurauksena veren plasma vähenee, nestetasapaino järkkyy ja aivojenkin lämpötila alkaa kohota. Lisäksi olo itsessään tuntuu epämiellyttävältä tuoden psykologisen esteen suoritukselle. Niinpä 25 asteen lämpötila voi madaltaa maratonsuoritusta 12 prosenttia optimilämpötilaan verrattuna.

Onneksi lämpöön voi etukäteen varautua ja 14 päivän lämpötottelu on riittävä maksimoimaan lämpösopeutumisen. Sopeutumista ei tarvitse tehdä liiallisesti, vaan siihen riittää tunti päivässä altistusta, jossa kehon lämpö nousee 38,5 asteeseen. Käytännössä siis rento tunnin lenkki helteessä tai lämpöpuvussa ajaa asian. Kehon kuivatuksesta ei ole lisähyötyä, eli riittävä nesteytys on paikallaan. Lämpösopeutumisen ylläpitäminen on helpompaa, ja kaksi tunnin mittaista lämpöaltistussessiota viikoittain on riittävä ylläpitoon.

Suomen olympiajoukkue valmistautui Tokion hellekisoihin 2021 näitä lämpösopeutumisia hyödyntäen, Esa Hynynen kertoi. Liuta muitakin keinoja oli käytössä, kuten painon, virtsan värin ja janon tunteen tarkkailua nestehukan välttämiseksi, sopivan viileässä nukkuminen ja oikeaoppinen viilennys kilpailusuorituksen ympärillä. Vaikka sopeutumis suunnitelma oli tehty, kaikki urheilijat eivät aluksi nähneet syytä harrastaa monimutkaiseksi miellettyjä valmistelukikkoja. Vasta kotimaan hellejakso alkukesästä ennen olympialaisia sai viimeisetkin urheilijat näkemään valmistelun järjestyksen.

Jyväskylän ”pikakurssi”

Symposiumiin oli valittu selkeät painopistealueet, ja niitä toteutettiin arkailematta. Lopputuloksena oli syvälle luotaava kolmipäiväinen pikakurssi muutamaa keskitettyä aiheeseen. Perusasiat toistui, mutta jokainen esitelmöitsijä toi myös omaa perspektiiviään aihepiireihin. Vaikka välillä yleisössä alkoi näkyä myös kyllästymisen merkkejä samojen asioiden pyörittelystä, tämä oli mielestäni onnistunut ratkaisu laajentamaan spesifisiä osaamisalueita. ♦

RIITTA-ILONA PUMMI-KUUSELA, FM

väitöskirjatutkija, Jyväskylän yliopisto
riittailonapummikuusela@gmail.com

Opin kautta kantapään

OLEN ONNEKAS. Sain suorittaa maisterin tutkintoni aikana, jolloin opetus oli luentomuotoista ja muistiinpanot tehtiin käsin. Jossain vaiheessa opintoihin ujutautuivat mukaan tietokoneet ja satunnaisten luennoitsijoiden jakamat PowerPointit.

Myöhemmin olen opiskellut lisää niin työn ohessa kuin opintovapaata hyödyntäen. Kymmenen vuotta sitten Helsingin yliopiston tarjoamilla tiedeviestinnän kursseilla luotettiin edelleen fyysiseen läsnäoloon luennoilla ja ryhmätyöissä. Tankkasin tietoa ilolla.

Tiedonjano ei tyrehtynyt. Entisenä urheilijana innostuin Jyväskylän yliopiston tarjoamista liikuntapsykologian opinnoista keskellä koronapandemiaa. Nuo 55 opintopistettä kirjautuivat suoritetuiksi etäopiskeluna verkkoluennoin, tentein ja oppimistehävin. Zoom-maailma patkivin yhteyksin ja oppimateriaalit lukuisine videolinkkeineen eivät tuntuneet minusta lainkaan hyvältä opiskelutavalta. Hammasta puren etenin kursista toiseen.

Huomasin ärsyyntyväni kursseilla vaadituista esittelyvideoista, joissa piti kertoa omasta elämästä. Videotervehdysten perusteltiin luovan yhteisöllisyyttä ja parantavan verkkovälitteistä ryhmädynamiikkaa. Opetus Moodle-alustoineen tuntui sillisalaatilta, en löytänyt päätä, en häntää – enkä etenäkään punaista lankaa.

Minulle kerrottiin, että digitaaliset työskentelyalustat linkkilstoin ja videoin ovat normaali tapa nykyisissä korkeakouluopinnoissa. Kaipasin paluuta luentosalien ja seminaariluokkien tunnelmaan, jolloin keskustelut käytiin kasvotusten ja tietoa haettiin pääsääntöisesti kirjaston hyllyistä. Hiipi tunne, että olen jäänyt ajastani jälkeen. Herkempänä ihmisenä olisin saattanut lyödä hanskat tiskiin.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) uutisoi lokakuussa 2024, että korkeakouluopiskelijoiden psyykkinen kuormittuneisuus väheni 35 prosentista 29 prosenttiin vuosien 2021–2024 välillä. Samaan aikaan terveydenhuollossa todetut opiskelijoiden ahdistuneisuushäiriöt ja masennus ovat kuitenkin lisääntyneet. Tutkimuksessa todettiin, että etenkin koronapandemian myötä lisääntynyt etäopiskelu on saattanut lisätä ahdistusoireita.

En ihmettele THL:n uutisoiman *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen* päätelmiä. Etäopiskelu hämärtää helposti omaa osaamista suhteessa muihin. Itsensä videointi ja oman naaman näkeminen opetuksen aikana ei välttämättä ole mieluisaa. Näin ollen sosiaalisesti innokkaam-

mat opiskelutoverit saattavat näyttäytyä osaavampina ja ahkerampina, jolloin mielikuvat omasta itsestä sekä opintosuoritusten laadusta ja etenemistahdista voivat vääristyä todellisuutta heikommiksi.

Vaikka koronapandemian eristysajat ovat menneisyyttä, niin edelleen opiskelijat pyörivät jatkuvassa videovirrassa ja lukemisessakin välineenä on harvoin fyysinen kirja. Ahdistusta varmasti lisää verkkomaailman loputon suo, jossa lähdemateriaalien määrä on valtava. Olennaiseen keskittyminen hämärtyy ja opintojen eteneminen takkuu. Kun arjen spontaanit sosiaaliset kontaktit jäävät vähiin, niin kynnyks pyytää apua nousee. Yksinäisyys ei ole kaikille hyväästä.

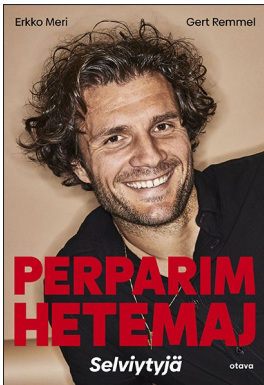
Etäopiskelu hämärtää helposti omaa osaamista suhteessa muihin.

Teen parhaillaan väitöskirjatutkimusta Jyväskylän yliopiston historian ja etnologian laitoksella. Tohtorin tutkintoon vaadittavat opinnot ovat tuntuneet hyödyllisiltä ja opetusmuodot mieluisilta. Edelleen nautin enemmän kasvokkaisista kohtaamisista kuin videoyhteyksistä.

Väitöskirjatutkijana saa hyvin suoraa palautetta. Tutkijaseminaarien keskusteluihin kuuluu kriittisyys ja tutkijakollegan puskeminen ajattelussaan, trendikkäästi ilmaistuna, mukavuusalueensa ulkopuolelle. Ilkeys, vähättely tai teilaaminen eivät kuulu sivistyneeseen tieteelliseen argumentointiin, mutta joskus sellaistaakin ilmassa leijaillee. Palaute, varsinkin verkkovälitteisesti annettuna, voi tuntua viiltävältä. Vastaanottajan, jälleen trendikkäällä termillä ilmaisten, resilienssistä on kiinni, miten hän palautteen ottaa itseensä vai osaako suodattaa sen vain ehdotukseksi avartaa ajattelua ja muokata tekstiä.

Olen havainnut, että oma kyyni ottaa vastaan kommentteja kirjoituksistani on kehittynyt. Näin 45-vuotiaana elämäkokemusta on ehtinyt kertyä niin monipuolisesti, että osaan olla ahdistumatta kritiikistä. Tiedän, että täydellisyys on mahdottomuus eikä sitä ole ainakaan humanistisella tutkimusalalla järkevää tavoitellakaan. Aina löytyy erilaisia tulkintatapoja ja analyyseja riippuen siitä, mistä kulmasta aineistoja tarkastelee ja mihin tutkimuskirjallisuuteen nojaa. Tunnistan kuitenkin sen, että palautteen saaminen tuntuu välillä kuin terävän kynnen raapaisulta käsivarteen. Tuollaisina hetkinä pyrin hyräilemään muusikko **Pauli Hanhiniemen** oivaa sanoitusta: ”Tää ei oo ihan haudan vakavaa, muutkin mokaa.”

► Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, verkkouutinen 14.10.2024, ”Korkeakouluopiskelijoiden psyykkinen kuormittuneisuus on vähentynyt”, <https://thl.fi/-/korkeakouluopiskelijoiden-psykkinen-kuormittuneisuus-on-vahentynyt>. [Tarkistettu 30.10.2024.]



Kirja

Kulttuuriteko ja puheenvuoro

Erkko Meri ja Gert Rimmel:
Perparim Hetemaj – Selviytyjä

Otava 2024, 335 s.

VIIME VUOSINA ON ilmestynyt useita urheilijoiden henkilötarinoita, mutta usein on jäänyt mietityttämään mitä niillä kirjoilla on haluttu sanoa. Näyttää olevan arvo sinänsä kirjoittua itsestään kirja, johon paukutellaan kronikka omasta urheiluelämästä. Näiden teosten lukeminen on kuin laajennetun ansioluettelon tai wikipedia-artikkelin lukemista. Ihan kelvollista tekstiä, mutta sittenkin lähinnä pintaa. Miksi sellaista pitää kansien väliin painaa?

Toki urheilu on huomiotaloutta ja urheilijan pitää maksimoida näkyvyytään. Kirja on siihen oiva väline. Pelkkä julkiskirjan julkaisu kun tuntuu olevan ajassamme tärkeämpi peruste media-näkyvyydelle kuin se mitä kirjassa sanotaan. Tämä leimaa henkilökirjallisuutta urheilua laajemminkin. Usein käy mielessä vanha hokema: moni kirja on vain kirja-niminen esine, ei kirjallisuutta.

Erkko Meri ja Gert Rimmel onnistuvat kiertämään **Perparim Hetemaj**’n kanssa tämän kuopan. He ovat kirjoittaneet monin tavoin puhuttelevan kirjan. Urheilijan henkilötarina ja urakaari tulee esiteltä tavalla, joka laajenee ajatuksia herätteleväksi kuvaukseksi paitsi huippu-urheilijaksi kasvamisesta ja eurooppalaisen huippujalkapallolun vaatimustasosta, myös havainnoksi suomalaisen urheilu-ajan ristiriidasta todellisten huippu-urheilukulttuurien arjen kanssa.

Lisäksi kirja on ansiokas kuvaus maahanmuuttajana kasvamisesta osana suomalaisuutta. Hetemaj’n perheen tarinan kautta piirtyy kuvaus, jota harvoin on osattu Suomessa tehdä

urheilukirjallisuuden ulkopuolella-kaan. Tämä kirja onkin paitsi vuoden tärkeimpiä urheilukirjoja, myös erinomainen urheilukulttuurikirja. Vaikka kirjassa on fokus urheilu-ajan, teos kuvaa myös laajempia urheilemiseen vaikuttavia voima-, ympäristö- ja taustatekijöitä. Tämän vuoksi kirjaa voi suositella myös heille, joita urheilu ei sinänsä kiinnosta. Kirjaa voi lukea paitsi urheilukirjana, myös Perparim Hetemaj -nimisen maahanmuuttajapoijan kasvutarinana. Tarinaan kuuluu paljon jalkapalloa, mutta samalla kirja kuvaa miten huippu-urheilufokussakin elävä ihminen on aina myös taustakulttuurinsa tuote.

Toki kirjassa on omat epätasapainonsa. Joissakin kohdin se rönsyilee liikaakin ja joissakin kohdissa vähän jumittaa, mutta se ei kokonaisuutta pilaa. Kirja on kuin Hetemaj’n ura. Hieman epätasainen, mutta hyvän kokonaisuus siitä silti tuli. Voi olla, että julkisuus on kiinnostuneempi kirkkaammin pintatasolla sähkövien urheiluihmisten kirja-esineistä, mutta tämän kirjan kohdalla ei tarvitse ihmetellä miksi se on kirjoitettu ja onko tekijöillä sanottavaa.

Hetemaj pelasi uran, jonka merkittävyyttä ei ole kovin laajalti nähty. Samalla hän tuotti opettavaisen tarinan koko Suomen huippu-urheilulle. Poikkeuksellisen pitkä ura maailman kovimpiin kuuluvan urheilusarjan Serie A:n luottotyömiehenä, kansainvälisestäkin katsoen, vaikka kaikki ei aivan putkeen mennyt. On tärkeä urheilukulttuuriteko, että tarina on tullut kuvattua juuri tällä tavalla, arjen ja tavallisen jalkapallotyömiehen näkökulmasta avoimesti sanoittaen.

Kirjan perustavoite täyttyy siis komeasti. Toki parissa yksityiskohdassa herää lukiessa halu kuulla vähän enemmän ja syvemmin. Nämä rahaan, dopingiin, politiikkaan ja vastaaviin huippujalkapallon rakenteisiin liittyvät laajemmat tarkastelut – joita tämän kirjan arkinen tarkastelukulma herättää pohtimaan enemmän rivien väleissä kuin riveillä – taitavat kuitenkin olla toisella fokuksella aihetta lähestyvän kirjan aiheita, ei yksittäisen pelaajan kasvutarinan.

Vaikka kirjantekijät eivät tätä voineet ennakoita, tämä teos tuo myös tärkeän puheenvuoron syksyn 2024 huippu-urheilukeskusteluun, joka on kärjistynyt äänekkääksi sekameteleiksi. Rohkenen ehdottaa, että pidämme kaikki hetken suomme kiinni ja

luemme tämän kirjan. Se kun konkreettisesti kuvaa mikä on suomalaisen urheilun ja aidon kansainvälisen huipputekemisen ero – ja mitä vaaditaan yksilöltä, joka haluaa Suomesta huipputason toimintakulttuuriin päästä. Jos emme hahmota tätä, on aivan sama millä organisaatiolla Suomessa huippu-urheilua jatkossa tehdään.

JARI KUPILA



Kirja

Haikaraisen salaiset kansiot?

Timo Haikarainen: Hämmästyttävää rasvanpolttoa ja lihaskasvua – Suomen kokenein trennari paljastaa salaisuutensa.

Kustannusosakeyhtiö Siltala 2024, 216 s.

SUURIN OSA SUOMALAISISTA on yli-painoisia ja liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Nykyinen elämäntapa ruokkii meitä runsaalla kädellä ja houkuttelee jämähtämään ruutujen ääreen. Useimpien meistä täytyy ponnistella henkisesti ja fyysisesti, jos halamme olla laihempia ja lihaksikkaampia. Samalla perinteiset viestimet ja sosiaalisen median influensserit tarjoavat meille räväköitä otsikoita, käärmädieettejä ja mahdollisimman helppoja ja nopeita ratkaisuja. Toisaalta seuraavassa jutussa puhutaankin jo painavasti kehorauhasta. Painosta ei pidä puhua, etenkin yli-painosta.

Liikuntabiologi **Timo Haikaraisen Hämmästyttävää rasvanpolttoa ja lihaskasvua** -kirja haluaa tarjota liikuntabiologisia ratkaisuja niille, jotka kehorauhasta piittaamatta haluavat edelleen muokata omaansa – vähentää rasvaa ja hankkia lisää lihasta.

Teoksen kirjoittaja Haikarainen on liikuntatieteiden maisteri, liikuntabiologi, joka on toiminut yli kahdenkymmenen vuoden ajan personal trainerina, valmentajana ja yrittäjänä. Kokemusta on kertynyt eri tasoisten

liikkujien valmentamisesta aina aloittelijoista huippu-urheilijoihin saakka. Kirjoittajalta on aiemmin ilmestynyt vuonna 2016 julkaistu *Lihaskasvu ja rasvanpoltto* -kirja (Fitra).

Hämmästyttävää rasvanpolttoa ja lihaskasvua -kirjaa en luonnehtisi perinteiseksi tietokirjaksi tai valmennusoppaaksi, vaan ennemminkin tieteseen ja valmennuskokemukseen pohjaavaksi ja innostamaan pyrkiväksi self help -teokseksi. Tätä ei tule ymmärtää negatiivisesti. Kirja on lajissaan parasta, mitä suomeksi on luetavissa. Haikarainen pyrkii koostamaan ja yhdistämään tämänhetkisen tutkitun tiedon ja laajan käytännön kokemuksensa selkeiksi harjoittelu- ja ravitsemusohjeiksi.

Rakenteeltaan kirja koostuu viidestä pääluvusta ja muutamasta lisäkappaleesta. Kaksi ensimmäistä lukua käsittelee kehonkoostumuksen parantamista eli joko rasvanpolttoon tai lihaskasvuun tähtäävää ravitsemusta ja harjoittelua. Kolmas luku tarjoilee valikoituja keinoja tavoitteenaseteluun, minäpystyvyyden kehittämiseen ja itsensä motivointiin. Neljäs luku on poiminta moninaisista kehonkoostumuksen muokkaamiseen liittyvistä aiheista, joita kirjoittaja käsittelee ongelmanratkaisun kautta. Viimeinen luku keskittyy myyttien murtamiseen. Kirjan loppuun on lisätty vielä erilliset kappaleet lomalaisen painonhallinnasta, kirjoittajan omasta harjoittelusta ja ravitsemuksesta sekä harjoitusohjelmien liikkeistä. Sivuille on ripoteltu lisäksi useita tausemerkkejä Haikaraisen asiakkaiden saavutamista tuloksista.

Kaksi ensimmäistä lukua ovat ehkä kirjan parasta antia. Niissä Haikarainen onnistuu tiivistämään rasvanpoltton ja lihaskasvuharjoittelut tärkeimmät tutkimustietoon pohjaavat periaatteet ja valmennuskokemuksensa kohtalaisen selkeiksi arkeen vietäviksi työkaluiksi ja esimerkeiksi. Aloittelijoille ja keskikokeneille treenaajille löytyy myös muutamia valmiita toimiviksi todettuja harjoitusohjelmia. Heille on myös tarjolla vinkkejä harjoittelun ja ravitsemuksen yhdistämiseen, ohjelmointiin ja jaksotteluun viikko-, kuukausi- ja jopa vuositasolla.

Kolme seuraavaa lukua sisältävät myös painavaa asiaa, mutta niissä kokonaisuus jää ensilukemalta hiekan jäsentymättömäksi. Haikarainen nostaa esille kuitenkin tärkeitä aiheita: palautumisen ongelmien tun-

nistamisen, levon ja kehon kuuntelemisen taidon. Myös rasvanpolttojakson jälkeisen painonhallinnan vaikeuksiin eli saavuttujen tulosten ylläpitoon pureudutaan eri puolilla kirjaa. Tämä osa-alue olisi ansainnut ehkä vielä painavamman analyysin ja selkeämmän painotuksen, sillä kuten kirjan tuotesille, laihduttajista 85–95 prosenttia lihoo muutaman vuoden aikana takaisin lähtöpainoonsa. Tutkimukset osoittavat kiistatta, että laihduttaminen kyllä onnistuu, mutta painonhallinta uudessa tilanteessa on todella vaikeaa.

Kyseessä ei mikään kiihkoton tietokirja, vaan pikemminkin intohimoinen opas, ja osiltaan jopa manifestinomaisen puolustuspuhe tuloksekkaan personal trainer -toiminnan puolesta. Joitain lukijoita tällainen julistus saattaa ärsyttää, toisia taas motivoida. Kehorauhan tai pehmeämmän painonhallinnan koulukuntaa kirja ei varmaankaan jätä kylmäksi.

Kirja on selkeimmin suunnattu juuri niille ("hämmästyttävää") rasvanpolttoa ja lihaskasvua janoaville – eli valmiiksi motivoituneille aloittelijoille ja keskikokeneille treenaajille, jotka haaveilevat rasvattomammasta ja lihaksikkaammasta olemuksesta. Siis personal trainerin toiveasiakkaille. Myös personal trainerina toimivien liikunta-alan ammattilaisten tai alasta haavelevien kannattanee tutustua kirjaan, sillä sen ydinopit tulisi jokaisen PT:n hallita.

Salaisuuksia kirjan sivuilta ei kuitenkaan löydy.

JONNE KAMSULA, LitM
(liikuntabiologia)

Erityisasiantuntija
Liikuntatieteellinen Seura
jonne.kamsula@lts.fi



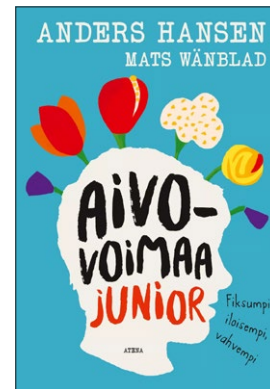
Liikkumalla fiksummaksi ja iloisemmaksi

Anders Hansen & Mats Wänblad.
Aivovoimaa Junior.

Atena 2024, 128 s.

"**KUKAPA EI HALUAISI olla fiksumpi, iloisempi tai voimakkaampi. Taikakonsti tähän on liikkua enemmän.**" Näin alkaa *Aivovoimaa Junior* -kirjan esittely takakannessa.

Ruotsalainen **Anders Hansen** on psykiatrisen erikoistunut lääkäri, joka on kirjoittanut populaaritieteellisiä menestysteoksia. Suomeksi ilmestyneet *Aivovoimaa – Näin vahvistat aivosi liikkunnalla* (2017) ja *Aivoblues* –



Miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin (2023) käsittelevät aivojen hyvinvoinnin ja liikunnan yhteyksiä. Vuonna 2020 Hansen kirjoitti yhdessä lasten ja nuortenkirjailijan **Mats Wänblad**in kanssa nuorille tarkoitettun *Hjärnstark Junior* -kirjan.

Aivovoimaa Juniorissa on paljon Hansenin aikuisten kirjoista tuttua, mutta se on onnistuttu kirjoittamaan nuoria puhuttelevalla tavalla. Tekijät käyvät läpi liikkumisen vaikutuksia muun muassa stressiin, keskittymiseen, luovuuteen, pelaamiseen, ruutu-aikaan ja muistiin. Lisäksi kirjoittajat paneutuvat aivojen toimintaan sekä ihmisen evoluutioon aina savannilla kulkevasta metsästäjistä nykyisen kaltaiseen sipsejä syövään sohvalla löhöilijään. Kirjassa on hyvin selkeästi avattu erilaisia tutkimuksia, selitetty dopamiini ja kerrottu, miksi puhelimen ruutu on niin koukuttava – myös meille aikuisille. Paljon on asiaa, mutta se on paketoitu hyvin ja mielenkiintoisesti.

Pidän siitä, että heti alussa määritellään, mitä termiä kirjassa käytetään: liike, liikunta, urheilu, fyysinen aktiivisuus vai liikkuminen. Päädytään puhumaan liikkumisesta, koska se kattaa kaiken mahdollisen.

Konkreettisimmat luvut kertovat ruutuajasta ja tietokonepelaamisesta. E-urheilussa menestymiseen ei riitä, että harjoittelee pelkkää peliä, vaan myös kehoon täytyy panostaa.

Teoksessa on myös liikkumisvinkkejä. Vaikka osa niistä on vähän naiiveja (lainaa naapurin koiraa, jos teillä ei ole omaa), erityismaininta siitä, että vinkeissä huomioidaan myös pyörätuolilla liikkuvat. *"Voit tehdä harjoituksen myös kelaamalla, hiihtämällä tai polkupyörällä, jos löydät kivan loivan mäen välineellesi sopivalla alustalla."*

Kaiken faktatuvan keskellä olisin toivonut rauhallisempaa taittoa ja kuvitusta. Kirjassa on hienoa piirros-

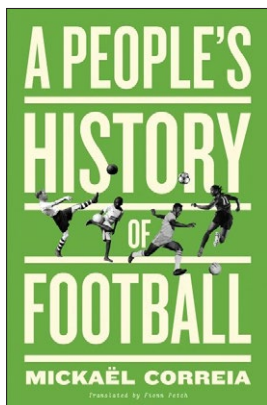
kuvia, mutta niiden rinnalla on oudosti käytetty syvättyjä kuvapankkikuvia. Onneksi varsinainen asia tulee esille levottomasta taitosta huolimatta.

Loppuun on vielä tiivistetty kolme seikkaa, jotka ovat kaikkien hyvä muistuttaa:

1. Aivosi eivät ole koskaan valmiit. Voit muuttaa ja kehittää niitä paremmiksi.
2. Yksi parhaista tavoista kehittää aivoja on liikuttaa kehoa.
3. Sinun ei tarvitse olla urheilullinen eikä taitava jossakin lajissa. Aivot eivät välitä miten liikut, kunhan liikut!

HANNA VEHVILÄINEN

tiedeviestinnän asiantuntija
hanna.vehvilainen@lts.fi



Kirja

Rautaisannos ruohonjuuritason jalkapallohistoriaa

Mickaël Correia: People's History of Football. Alkuteos Une histoire populaire du football. Käännös Fionn Petch.

Pluto Press 2023, 452 s.

RANSKALAINEN MICKAËL CORREIA lähestyy People's History -sarjaan kuuluvassa teoksessaan jalkapalloa ruohonjuuritasolta ihmisten näkökulmasta. Jalkapalloon nelivuotiaana rakastunut Correia on kirjoittanut mm. *Le Monde Diplomatique*-, *Le Canard Enchaîné*- ja *La Revue du Crieur* -lehtiin.

Correia tuo onnistuneesti esiin suosituksen urheilulajin ja politiikan yhteydet. Jalkapallon ovat halunneet saada haltuunsa sekä valtaapitävät että valtaa tavoittelevat. Ottelut ovat myös tarjonneet mahdollisuuden ilmaista protestimieliä josta jopa niin kovaotteisissa diktatuureissa kuin Josif Stalinin Neuvostoliitossa ja Adolf Hitlerin Saksassa. Benito Mussolinin Italiassa mus-

tapataisesta maajoukkueesta tuli yksi fasismihallinnon parhaista propagandavälineistä.

Usein äänen saavat alistetussa asemassa niin diktatuureissa kuin siirtomaissa olleet. Jalkapallo levittäytyi Afrikkaan osana brittiläistä ja ranskalaista siirtomaapolitiikkaa. Urheilun oli tarkoitus olla yksi kuuliaisten mustien kasvattamisen välineistä, mikä toimikin aluksi. Vähitellen urheilutoiminnan varjolla ja yhteydessä virisi itsenäisyyspyrkimyksiä, joita siirtomaaisännät yrittivät turhaan torjua.

Näkyvimmin jalkapallo yhdistyi Algerian itsenäisyystaisteluun. Ranskasta paenneet algerialaispelaajat muodostivat Algerian epävirallisen maajoukkueen rungon vuosina 1958–1962. Tunisian pääkaupunkiin Tunisiin asettunut *Itsenäisyyspyrkimys* matkasi pelikiertueille mm. Itä-Euroopan sosialistimaihin. Länsimaihin sillä ei ollut asiaa. Ranskan sarjoissa menestyksekkäästi pelanneet algerialaiset herättivät ihastusta taidoillaan.

Correia tarkastelee myös Britanniassa ensimmäisen maailmansodan aikana alkanutta naisten jalkapallon lyhyttä kukoistuskautta. Suositut ottelut päättyivät Englannin jalkapalloliiton 1920-luvun alussa julistamaan täyskieltoon, joka loppui vasta 50 vuotta myöhemmin. Tilanne oli sama käytännössä kaikkialla maailmassa. Myös Ranskassa naiset pelasivat 1910-luvun lopulta 1920-luvun puoliväliin. Miehet tekivät kaikkensa lopettaakseen harrastuksen ja onnistuivat. Ranskassakin kului puoli vuosisataa ennen kuin naisten jalkapallo alkoi vallata vähitellen alaa. Missään muuta suuressa urheilulajissa ei kielletty yhtä ehdottomasti naisten osallistumista.

Fanikulttuurin kehitystä tarkastellessaan Correia lähtee liikkeelle sodanjälkeisestä Italiasta. Kuohuvilla 1960- ja 1970-luvuilla monilla eri joukkueiden faniryhmillä oli yhteyksiä joko äärioikeistoon tai äärivasemismistoon. Englannista Correia nostaa esiin Valioliigan perustamisen jälkeen muuttuneen jalkapallokulttuurin, johon liittyneet katteettomat toiveet johtivat monien seurojen velkaantumiseen ja konkurssiin. Useissa seuroissa kannattajat hankkiutuivat omistajiksi ja alkoivat pyörittää toimintaa.

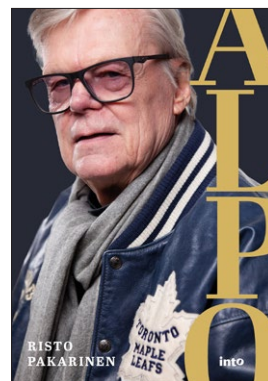
Kirjoittajan näkökulma on vasemistolainen, mutta ei liian julistava. Teksti soljuu englanniksi käännettynä erinomaisesti. Muutamin paikoin Cor-

reia päättyy yksityiskohtien sumppuun. Näitä paikkoja on onneksi harvoin ja kirjoittaja pääsee muutamalla hyvällä syötöllä taas avarampaan tilaan.

Silmäys jalkapallomaantieteeseen saa ihmettelemään sitä, ettei teoksessa ole montakaan sanaa aasialaisesta jalkapallosta. Eurooppa, Etelä-Amerikka ja Afrika ovat hyvin edustettuina. Euroopasta mukaan olisi ehkä voinut ottaa ruotsalaiseen kansankotiajatteluun yhdistyneen seuratoiminnan. Correian ajatuksia tarkemmin tuntematta voi tosin olettaa seura-arjen näyttävätyvän tylsänä räyhäkämpien ruohonjuuritason toimijoiden rinnalla.

Correian yksityiskohtaisesta teoksesta oppii myös uusia jalkapalloknoppeja ja yhteiskuntahistoriaa. Välillä tekstistä lehahtaa jalkapalloromantiikan ryöpsäys, mutta se sallittakoon leikki-ikäisestä pallon hurmassa eläneelle kirjoittajalle. Teosta voi suositella kaikille, jotka kokevat jalkapallon olevan muutakin kuin vain viihdyttävä peli.

JOUKO KOKKONEN



Kirja

Inhottavan viisas

Risto Pakarinen. ALPO

Into Kustannus 2024, 344 s.

ON OLEMASSA "ELÄMÄKERTOJA" ja sitten on eletty elämää, josta voi kertoa. Onneksi teos jääkiekkovalmentaja **Alpo Suhosesta** kuuluu jälkimmäiseen.

Kun edellä mainitussa elämäkertatyypissä – liikaa vähättelemättä – saadaan paniikkikohtauksia koiran kuoleman takia, Suhonen ajelee rätisitikalla läpi Euroopan, lukee **Jean-Paul Sartrea**, vierailee Los Angelesissa samoissa juhlissa **Elvis Presleyn** kanssa ja vastaa puhelimeen, kun joku John soittaa.

Alpo Suhonen on yksi kaikkien aikojen menestyneimmistä suomalaisvalmentajista. Hänen valmennusnerouksensa on tunnustetumpaa ulkomailla kuin kotimaassa. Vaikka absoluutitset saavutukset ovat vain alle 18-vuotiaiden EM-kulta vuonna 1978 ja kaksi Sveitsin mestaruutta, on hän kuitenkin ollut ensimmäinen eurooppalainen päävalmentaja NHL:ssä, toiminut useammassa sadassa NHL-ottelussa apuvalmentajana, valmentanut miesten A-maajoukkuetta ja Suomen pääsarjassa kaikkiaan kuudessa seurassa.

Valmentamisessa Suhonen on ollut aikaansa edellä. Tai kuten kirjassa sanotaan, aika oli Alpoa jäljessä. Autoritäärisen valmennuksen aikaan humaanimpi lähestymistapa oli edistyksestä. Suhonen oli nuoresta asti jääkiekon ohella kiinnostunut kulttuurista. Hän oli vasemmistolainen ja sivari. Suhonen haaveili toimittajan urasta ja pääsi jopa Sanoman Toimittajakouluun, mutta jätti sen kesken. Todellisen inspiraation valmentamiseen Suhonen sai kesällä 1974, kun hän tapasi Philadelphia Flyersin Stanley Cup -voittoon valmentaneen **Fred Sheron**. Philadelphiaan matkasi innokas lehtimies, mutta sieltä palasi filosofisen herätyksen kokenut Suhonen. Valmentamisesta voisi tulla ammatti.

Olisiko Suhonen voinut tehdä vielä vaikuttavamman uran NHL:ssä, jos hän olisi työskennellyt pitkäjänteisemmin? Varsinkin päävalmentajakauden jääminen kesken Chicagossa hieman ennen runkosarjan loppua tuntui luovuttamiselta. Sairausloma päätti Suhosen kauden, minkä seurauksena katkesivat myös välit luottomieheen **Mike Smithiin**. Suhonen ei tainnut koskaan sopeutua päävalmentajan velvollisuuksiin, kuten jatkuviin mediahaastatteluihin. Olisiko hänen pitänyt keskittyä toimimiseen apuvalmentajana NHL:ssä, koska ilmeisesti siinä roolissa hän oli helposti lähestytävänä henkilönä pelaajien mieleen.

Kirjassa olisi voinut kriittisemminkin pohtia Suhosen lyhyitä tai kesken jääneitä työsuhteita. Aika Turun teatterissa ja Porin Jazzin johdossa jäi lyhyeksi, moneen SM-liigajoukkueeseen hän liittyi kesken kauden pelatamaan joukkueen putoamiselta ja pidemmät valmennussuhteet päättyivät usein ”hyvässä yhteisymmärryksessä”. Kun Suhonen työskenteli kulttuurin parissa, valmennustyö tuntui mielekkäämmältä. Valmentajana into kulttuurin pariin oli taas kova. Vastaa-

vasti kun hän asui Suomessa, ulkomaat houkuttelivat ja ulkomailla oli kotimaan kaipuuta.

Risto Pakarinen on onnistunut paketoimaan Alpo Suhosen uran niin että teoksesta ei ole tullut tiiliskiveä, vaikka siihen olisi ollut ainekset. Kovin syvälle henkilökohtaisiin asioihin ei pureuduta, vaan pääpaino on valmennusfilosofiassa ja värikkäässä valmentajaurassa. Jotkut samat fraasit toistuvat useamman kerran kirjan sivuilla, kuten ”*Valmentajien laatima pelisysteemi ei ole itse peli, kuten näytelmän käsikirjoitukseen ei ole itse esitys*” ja ”*What the fuck are you going to do with your life?*”. Toisaalta näiden toistaminen on perusteltua, sillä ne kuuluivat Suhosen perusfilosofiaan.

Tämän jutun otsikon on keksinyt **Henrik Dettmann**, joka ehdotti sitä kirjan nimeksi. Monen ihmisen oli vaikea sulattaa sitä, että Alpo on inhotavan viisas. Inhotavan viisas olisikin ollut parempi nimi kirjalle kuin tylsä ALPO. Kirjaa lukiessa on pakko pysähtyä pohtimaan moniakin Suhosen sanomisia. Teosta värittävät Suhosen runot havahduttavat tekstin äärelle. Jos haluaa lukea tänä vuonna yhden urheiluun liittyvän elämäkerran, kannattaa tarttua ALPO-kirjaan – nimestä huolimatta.

HANNA VEHVILÄINEN



Valmentajaelämä: tulos tai ulos

Jukka Lyytinen. Mixu Paatelainen. The Fighting Big Finn.

Tammi 2024, 233 s.

Mika Wickström, Markku Saukko & Juha Malinen. Juha Malinen. Valmennuksen pidempi oppimäärä.

Art House. 228 s.

SYKSY ON OLLUT joukkuevalmentajien elämäkertojen aikaa. Elokuussa ilmestyi teos jalkapallovalmentaja **Mixu Paatelaisesta** (synt. 1967), sitten jalkapallovalmentaja **Juha Malisesta** (synt. 1958) ja viimeisimpänä jääkiekkovalmentaja **Alpo Suhosesta** (synt. 1948). Kaikki kirjat kertovat miehistä, ovat miesten kirjoittamia eikä kukaan ole urallaan valmentanut tyttöjä tai naisia ollenkaan.

Suhosen ja Malisen omat pelaajaurat jäivät suhteellisen lyhyiksi. Suhonen aloitti Forssan Palloseuran edustusjoukkueen pelaajavalmentajana



kesällä 1971 ja Malinen 1978 Oulun Luistinseurassa juniorivalmentajana. Tuolloin valmentaminen päätyönä oli melko harvinaista. Molemmilla olikin muita urasuunnitelmia: Suhosesta piti tulla toimittaja ja Malinen mielti ensin arkkitehdin ja sitten opettajan uraa. Valmentajauran alkuvaiheessa molemmat hakivat ulkomailta oppia ja molemmat valittiin nuorten maajoukkueen valmentajaksi.

Kolmikosta Paatelaisella on pisin pelaajaura, sillä hän pelasi korkealla tasolla yli 30-vuotiaaksi asti. Paatelainen siirtyi 20-vuotiaana Skotlanttiin Dundee Unitediin Matti-isänsä kontaktien avulla. Maaoitteluita kertyi 70, joissa kunnioitettavat 18 maalia. Pelaajauran lopussa Paatelainen hypäsi vuonna 2005 ensin St. Mirrenin pelaajavalmentajaksi ja sitten päätoimiseksi valmentajaksi.

Paatelaisen kirjassa esille nousee se, kuinka vähäisellä kokemuksella hänet palkattiin miesten A-maajoukkueen päävalmentajaksi. Takana oli vain viitisen vuotta päätoimisena valmentajana lähinnä Skotlannissa. Kil-marnockissa Paatelainen kehitti kuuluisan joulukuusensa, mikä olikin hauska knoppitieto kirjassa. Paatelainen halusi sekä **Alexei Eremenko jr:n** että **Mehdi Taouilin** kymppipalkalle ja loi sen pohjalta joulukuusijärjestelmän.

Paatelainen valmensi Huuhkajia neljä kautta, ja **Markku Kanerva** sai hänen taustallaan kasvaa rauhassa menestysvalmentajaksi. Paatelaisella on sen verran pitkä ura ulkomailla, että hänen pelaajatarinansa oli ihan kiinnostava. Kritiikin häivääkään teoksesta ei löydy, sillä teoksen kirjoittaja **Jukka Lyytinen** ei ole tainnut haastatella kirjaan muita kuin Paatelaista itseään.

Kirjoja lukiessa on pakko miettiä, onko elämäkertojen ja muistelmien rima nykyään liian matalalla. Malinen on kieltämättä ollut värikäs valmentaja kotimaan kentillä, mutta hänen meriittilistansa on aika lyhyt: Suomen cupin voitto TPS:n valmentajana vuonna 1994 on suurin yksittäinen saavutus. Sen sijaan merkittävänä saavutuksena voi pitää, että monet pelaajat, kuten **Antti Niemi** ja **Mika Nurmela**, ovat nuorina saaneet ensisysäyksen uralleen Malisen valmennuksessa.

Ulkomailla Malinen valmensi ainoastaan Kazakstanissa kaudella 2007–2008. Vuodesta kertova osuus onkin kirjan mielenkiintoisin pätkä. Kirjaan on haastateltu monia Malisen tuntevia henkilöitä, mutta lopputulos on kovin myötäkarvainen. Kirjan nimi *Valmennuksen pidempi oppimäärä* jää myös sivurooliin, sen verran ohkainen on teoksen anti valmennukseen.

Miltä valmentajuus näyttää näissä kolmessa teoksessa? Kaikissa tulee hyvin esille valmentaja-arjen karuus. Sopimukset ovat lyhyitä ja voivat päättyä nopeastikin, jos menestystä ei tule. Varsinkin Suomessa valmentajat joutuvat pohtimaan taloudellisia asioita ihan pääsarjatasolla. Mistä saadaa rahaa parempien pelaajien palkkaamiseen vai rakennetaanko joukkue nuorten pelaajien varaan?

Valmentajan edellinen työpaikka on aina käyntikortti seuraavaan. Hyvien valmentajapestien saaminen perustuu myös pitkälti verkostoihin, joten niitä kannattaa aktiivisesti luoda ulkomaita myöten.

HANNA VEHVILÄINEN



Lauri Markkanen – suomalainen supertähti

Käsikirjoitus ja ohjaus: **Antti-Jussi Sipilä** ja **Jussi Jormanainen**.

Yle 2024, 63 minuuttia.

URHEILUTOIMITTAJA ANTTI-JUSSI SIPILÄ on päässyt seuraamaan läheltä NBA-tähdeksi nousseen **Lauri Markkanen** – *suomalainen supertähti* -dokumenttifilmin aineistoa kootessaan. Lempinimen *Finnisher* Markkanen teki elokuussa 2024 Utah Jazzin kanssa viisivuotisen jatkosopimuksen, jonka arvo on 238 miljoonaa dollaria. Rahastakin pääosin äänessä oleva puhuu, mutta ei kovin paljon.

Ammattiurheilijan arjen pintaa dokumentti raapaisee, mutta ei sukella siihen kovin syvälle. Selväksi käy, että koko oma ja myös perheen elämä on suunniteltava urheilun ehdoilla, jos huipulla aikoo pysyä ja yltää yhä korkeammalle. Matkoihin kuuluu NBA:ssa paljon aikaa, vaikka ne tehdään lentäen. Riittävä unensaanti ja palautuminen ovat kortilla. Uran suunta saattaa muuttua nopeasti. Markkanen joutui siirtymään pikavaroituksella Cleveland Cavaliersista Utah Jazziin lähes 2 800 kilometrin päähän Salt Lake Cityyn.

Markkanen puhuu dokumentissa toistuvasti uransa aikana tapahtuneesta henkisestä kasvusta. Tästä hän kiittää myös vaimoaan **Verna Ahoa**, joka vilahtaa kuvissa, mutta ei ole äänessä. Markkanen pohdiskelut ovat dokumentin ydinsisältöä, niin hyvässä kuin vähän huonommassakin. On ehdottomasti hyvä, että urheilijat voivat halutessaan puhua julkisuudessa avoimesti henkisistä paineistaan. Tästä varaukseton tunnustus. Dokumentin kannalta on kuitenkin ongelmallista, että Markkanen palaa aiheeseen liian monesti, mikä tekee kokonaisuudesta hyppelehtivän.

Tarjolla on valikoituja paloja Markkanen elämästä. Kuvissa näkyy tavalisenoloinen perheenisä, joka kokoilee palapelejä ja rakentaa legoilla myös omaksi ilokseen. Toisaalta dokumentissa näyttäytyy äärettömän kilpailuhenkinen urheilija. Kiinnostavia ovat Markkanen mietteet siitä, miten ankarissakin ympyröissä olisi kyettävä nauttimaan pelistä. Sitä kautta pelissä säilyy myös rentous.

Ainakin minulle nousi vertailukohdaksi mieleen **Teemu Selänne**, joka pitkään oli suomalaisten suosikki-poika. Uran jälkeen mielipiteet Selänneestä ovat jakautuneet. Markkanen osalta samaa ei ole näköpiirissä, vaikka tiukka idealisti näyttää kuitenkin antaneen hiukan periksi NBA-urheilun realiteeteille.

Dokumentin mittaan heräsikin joihinkin kysymyksiä, joihin olisi voinut tarttua. Tällainen on esimerkiksi muutos ankaran periaatteen nuorukaisesta ammattiurheilun ympyröihin sopeutuneesta miehestä, jota ilmentää paluu vegaanista osittaiseksi lihansyöjäksi. Myös Salt Lake Cityn asema mormoniosavaltio Utahin pääkaupunkina jää sivuun. Suomalaisen koripallon juuret ulottuvat pitkälti mormoneihin ja etenkin pitkän valmennusuran Suomessa tehneeseen **Robert Peterseniin**.

Toimittaja Sipilällä on ollut käytössään paljon aineksia, jotka eivät sula aivan ehyeksi kokonaisuudeksi. Kerrota on ajoittain viipyilevää, välillä nopeatempoisia kuvatykytystä. Kriittisistä huomioista *Lauri Markkanen – suomalainen supertähti* on kiinnostava kokonaisuus, joka puhuu urheilijan omalla äänellä.

JOUKO KOKKONEN

Hyvin suunniteltu on puoliksi liikuttu?

PÄÄTOIMITTAJA PERTTI MUSTONEN linjasi Stadionin 5–6/1974 pääkirjoituksessa suunnittelun olevan järkevän toiminnan perusta. Mustosen näkemykset tuntuvat edelleen osuvilta.

”Liikuntasuunnittelu osana yhteiskuntasuunnittelua on lähestulkoon loppumattomien osatekijöiden vyyhti, kompleksikas, pitkälti hahmottomaton ongelmakokonaisuus, johon esimerkiksi lehtemme teemanumero pystyy vain välähdyksenomaisesti tarjoamaan valoa.

Lähestymistapoja on päättymätön jono, jota kasvava auto- maatio, koneellistuminen, ihmisten yhä hajautuva arvostusten ja tavoitteiden kaaos yhä pidentää. Esimerkiksi konkreettinen alue, jossa liikuntasuunnittelu olisi ehdottomasti huomioitava, on kuntasuunnittelun tasolla tapahtuva asuntojen ja työpaikkojen sijoittelu.”

Seppo Tiitinen käsitteli liikuntatottumusten ohjailua ja liikuntasuunnittelua. Tiihosen mukaan yksityisen kansalaisen ja yhteiskunnan näkemykset ja odotukset voivat kohdata, mutta myös poiketa toisistaan. Hänen mukaansa liikunnalla asetettavat tavoitteet määrittivät sen aseman yhteiskunnassa ja samalla liikuntasuunnittelun pääperiaatteet. Tiitisen hahmotelma kuvaa suomalaisen liikuntapolitiikan 1970-luvulla omaksuttuja ja edelleen vaikuttavia suuntaviivoja.

”Mikäli tavoite kaikkien kansalaisten liikuntatarpeen tyydyttämiseksi ikään, sukupuoleen ja varallisuuteen katsomatta hyväksytään liikuntakulttuurin johtavaksi ajatukseksi, joudutaan valtion ja kuntien osuutta sekä fyysisen että toiminnallisen liikuntasuunnittelun osalta lisäämään ja tehostamaan.

Tämän ei sinänsä tarvitse merkitä esimerkiksi järjestöjen ja seurojen toimivallan rajoittamista; kysymys on lähinnä yhteiskunnan varoin tapahtuvan toiminnan ohjaamisesta hyväksytyjen tavoitteiden suuntaan.”

Matti Holopainen käsitteli liikuntasuunnitteluprosessia, jossa oli hänen mukaansa otettava huomioon kuntoliikuntaa tutkineen **J. E. Niemen** toimikunnan laaja määritelmä kunto- liikunnasta *”monimuotoisena fyysisenä toimintana, jota harjoitetaan vapaaehtoisesti pääasiassa sen tuottaman välittömän tyydytyksen ja hyvinvointitunteen, mutta myös tiettyjen hyötynäkökohtien, kuten terveyttä ylläpitävän ja sairauksia ehkäisevää luonteensa vuoksi”*. Holopaisen mukaan valtion liikuntahallintoa oli kehitettävä ja luotava tehokas suunnitteluelin väliasteen hallintoon. Hän piti tärkeänä myös yhteyksien luomista sosiaali- ja terveyshallintoon sekä ympäristönsuojeluhallintoon. Holopainen toimi sittemmin Liikuntatieteellisen Seuran puheenjohtajana 1990-luvulla.

Pekka Kiviahjo ja **Risto Sänkiahjo** tarkastelivat julkisten liikuntamäärärahojen alueellista jakautumista. Markkamääräisesti tukea oli jaossa 1970-luvun alkupuolella yli sata miljoonaa markkaa. Kuntien jakamat varat olivat indeksikorjattuna nelinkertaistuneet 20 vuodessa. Läänien väliset erot olivat kuitenkin suuria. Kärjessä olivat Uudenmaan, Hämeen ja Kymen läänit. Pohjimmaksi jäivät Mikkelin, Oulun ja Pohjois-Karjalan läänit.

Nordisk kursus i Sønderborg

Pohjoismainen liikuntakorkeakoulujen opettajille tarkoitettu jatkokoulutuskurssi järjestetään **13. 4.–2. 5. 1975 Sønderborgissa, Tanskassa.**

Kurssille voivat hakea yliopistoissa, opettajavalmistuslaitoksissa ja urheiluoistoissa työskentelevät liikunnanopettajat. Kurssikielenä on ruotsi.

Hakemukset on toimitettava 31. 12. 1974 mennessä Liikuntatieteelliseen Seuraan, os. Korkeavuorenkatu 25 A, 00130 Helsinki 13. Lähempiä tietoja antaa LTS:n v.t. pääsihteeri Irja-Leena Freund, puh. 90-654 954.

”Julkisten urheilumäärärahojen alueellista eriarvoisuutta on omiaan lisäämään yksityisen urheilutoiminnan varainkäyttö, mikä talouselämämme rakenteesta ja keskittymisestä johtuen jakautuu ehkä vieläkin epätasaisemmin kuin julkiset varat. Tämä kehityssuuntahan on havaittavissa myös kilpailutoiminnan yhä selvemmässä keskittymisessä maan vauraaseen eteläosaan, missä toimivat seurat pystyvät ’ostamaan’ kehitysalueitamme kasvattamat urheilijat. On tietysti syytä kysyä, ovatko tämäntapaiset kehitysilmiöt maamme liikuntakulttuuriin kannalta toivottavia.”

Pauli Vuolle lähestyi liikuntaa kulutushyödykkeenä. Vuolteen mukaan tuotantoelämä ehdollisti kuluttajalle mitä erilaisimpia tarpeita, joilla ei sinänsä ollut mitään tekemistä liikunnan kanssa. Hän näki tämän johtavan kerskakulutukseen, jonka pysäyttämiseksi oli tarpeen luoda kuluttajaa suojaavaa lainsäädäntöä.

”Haasteeksi Liikuntatieteelliselle Seuralle ja miksei muillekin liikunnan parissa toimiville yhteisöille kannattaa esittää keskustelun käynnistämistä liikunnasta kulutusyhteiskunnan hyödykkeenä, jolloin konkreettisena tavoitteena voisi olla vaikkapa tien aukaiseminen liikunnan kuluttajavalistuksen ja lainsäädännön alkuunsaattamiselle.”

Matti Eronen esitteli Helsingin Keskuspuiston esimerkkinä virkistysaluekaavasta. Alueen osayleiskaava oli laatuaan Suomen ensimmäinen. Keskuspuiston kaava-alueen pinta-ala oli 691 hehtaaria. Alue oli paikoitellen turvallinen ja hoidettu, mutta osin myös hengenvaarallinen, meluisa ja epäviihtyisä.

Liikuntaneuvontaa kunnan kansanterveystyössä käsiteli **Markku Vainikka**. Hän arvioi terveysneuvonnan painopisteen siirtyvän tekijöihin, joiden katsotaan olevan ainakin osatekijöitä keskeisiin kansantauteihin. Vainikka hahmottelee, että terveyskeskuksiin olisi perustettava 250–300 liikuntaneuvojan virkaa. Neuvojiksi olisivat hänen mukaansa soveltuneet liikuntatieteellisestä tiedekunnasta valmistuneet, jos toimenkuva olisi otettu huomioon koulutuksessa. Liikuntaneuvontaa ei kuitenkaan otettu osaksi terveyskeskusten toimintaa.

JOUKO KOKKONEN

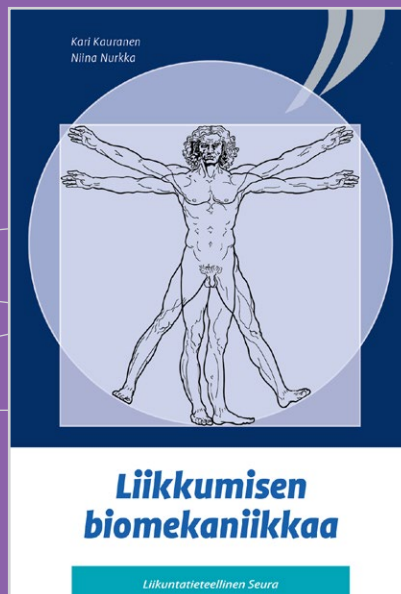
Tutkittua tietoa kehon toiminnasta



Ensimmäinen suomenkielinen kuormitusfysiologian oppikirja

Miten fyysisen rasitus ja harjoittelu vaikuttavat elimistöön? Kuormitusfysiologian tietous ja keskeiset tutkimustulokset yksissä kansissa.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 176
Hinta 60 euroa



Uusinta tietoa biomekaniikasta suomeksi

Biomekaniikan tutkimus on edistynyt ja mittausteknologia kehittynyt viime vuosina merkittävästi. Ymmärrys biomekaniikasta on tämän ansiosta täydentynyt.

Liikkumisen biomekaniikkaa tarjoaa alan uusimman tiedon suomeksi ammattilaisille ja opiskelijoille.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 177
Hinta 75 euroa

Myynti: tiedekirja.fi & vk-kustannus.fi

Molemmat teokset saatavana myös e-kirjana: www.ellibs.com

E-kirjojen hinnat:

Kuormitusfysiologia 40 €

Liikkumisen biomekaniikkaa 55 €

Tilaa Liikunta & Tiede

Kunniamaininta
Kultti ry:n
Vuoden laatulehti-
kilpailussa.

Valitsija Ruben Stillerin perustelut:
"Kun sankaritarinat ja
tulosjournalismi alkavat
maistua puulta, tartu
Liikunta & Tieteeseen."



*Tuoreinta tutkimusta.
Punnittuja puheenvuoroja.
Luotettavaa tietoa liikunnasta ja urheilusta
viidesti vuodessa.*

Vuosikerta 55 euroa, kestotilaus 50 euroa/vuosi. Liito ry:n jäsenet: 25 euroa/vuosi

Liity LTS:n jäseneksi

Jäsenmaksu 45 euroa/vuosi, opiskelijat 20 euroa/vuosi.

Jäsenyys sisältää Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran.

Alennuksia tapahtumien osallistumismaksuista sekä julkaisuista.

Sähköinen LTS-infokirje.



www.lts.fi