

Esa Rovio
Anita Saaranen-Kauppinen
Teijo Pyykkönen

Liikuntakynnyksen yli

– ohjelmista ihmisen kohtaamiseen

Liikuntatieteellisen Seuran

IMPULSSI

NR0 28

Liikuntatieteellisen Seuran

IMPULSSI

– **kiihottavaa liikuntatietoa**

***Impulssi** on Liikuntatieteellisen Seuran sarja. Se tähtää kiihokkeeseen ja sysäykseen (lat. pulsus = sysäys): liikuntakulttuurin ja -tieteen liikahduksiin sekä lukijan herättämiseen ja innostamiseen.*

***Impulssi** karsii, pelkistää ja vetää yhteen. Impulssissa on lupa innostua ja olla kriittinen.*

***Impulssissa** voi olla montaa mieltä. Impulssin takana seisoo kirjoittaja, ei välttämättä julkaisija.*

***Impulssin** hinta on 15 euroa + toimituskulut.*

Tilaukset: linda.raivio@lts.fi • 010778 6602 • www.lts.fi

Esa Rovio, Anita Saaranen-Kauppinen,
Teijo Pyykkönen

Liikunta- kynnyksen yli

– ohjelmista ihmisen kohtaamiseen



LTS
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

**Liikuntatieteellisen Seuran
Impulssi nro 28
Helsinki 2014**

Yhteisjulkaisu
LIKES-tutkimuskeskuksen
kanssa

"Väestön osallistumisesta liikuntaan ja urheilun tiedetään jo melko paljon, mutta sen sijaan liikuntamotivaatiosta ja osallistumiseen vaikuttavista tekijöistä vähemmän." (Risto Telama 1975)

"Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on monivaiheinen ja yleensä pitkä prosessi. (...) Yksittäisillä ratkaisuilla pystytään harvoin vaikuttamaan laajojen väestöryhmien liikuntatottumuksiin."

(Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla, OPM 2008)

"Tutkimuksellisesti on syytä luopua ajatuksesta, että vähän liikkuvien kohdalla kyse on liikuntatutkimuksesta siinä mielessä kuin sitä on harjoitettu."

(Esa Rovio & Teijo Pyykkönen 2011)

Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28

© Kirjoittajat, Liikuntatieteellinen Seura ry ja LIKES-tutkimuskeskus, Helsinki 2014

Teksti: Esa Rovio, Anita Saaranen-Kauppinen, Teijo Pyykkönen

Sarjan toimittaja: Teijo Pyykkönen

Ulkoasu: Mainostoimisto Soihtu

Kirjapaino: Tammerprint Oy, Tampere 2014

ISBN 978-951-8982-98-5 • ISSN 1237-0576 (Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28)

ISBN 978-951-790-352-3 • ISSN 0357-2498 (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 281)

Esipuhe

Tuskin kukaan on voinut välttyä tiedolta, että valtaosa väestöstä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän ja istuu liian paljon. Kehityksen suuntaa ei ole saatu käännettyä sen paremmin tutkimuksilla, politiikkapapereilla, ohjelmilla, hankkeilla kuin kampanjoillakaan. Katse onkin käännetty yksilöön, jonka toivotaan lisäävän omavastuuta liikunnastaan.

Vähäisessä liikkumisessa ei kuitenkaan ole kyse vain yksilön valinnasta. Yksilön liikuntakäyttäytyminen määräytyy lukuisten arjen sidonnaisuuksien kautta. Vähän liikkuvan näkökulman tavoittaminen antaa mahdollisuuden ymmärtää hänen elämäntapaansa ja siihen vaikuttamista. Arjen kulttuuria voi muuttaa vain sitä ymmärtämällä.

”Liikuntakynnyksen yli – vähäinen liikunta aikuisten elämäntapana”-tutkimus- ja kehittämishankkeessa (LIKES-tutkimuskeskus, 2010–12) kartutettiin Esa Rovion johdolla ymmärrystä suomalaisten aikuisten arjesta ja vähäisestä liikkumisesta. Hankkeen toimintatutkimusinterventioissa tutkittiin ja edistettiin liikkumista ryhmämuotoisesti erilaisia menetelmiä ja työtapoja hyödyntämällä. Tuloksia on raportoitu tieteellisissä ja populaaritieteellisissä artikkeleissa ja seminaareissa (hankekuvaus julkaisuineen liitteenä).

Tämän julkaisun tavoitteena on rakentaa siltaa arkeaan elävien kansalaisten (erityisesti lapsiperheiden) ja liikuntaa edistävien tahojen (erityisesti hallinnon) välille edellä mainitun tutkimushankkeen pohjalta. Julkaisu on toteutettu LIKES-tutkimuskeskuksen ja Liikuntatieteellisen Seuran (LTS) yhteistyönä. Kirjoittamisvastuut on jaettu siten, että LIKESin erikoistutkijat Esa Rovio ja Anita Saaranen-Kauppinen vastaavat luvuista 2 ja 3, ja LTS:n tutkimus- ja julkaisupäällikkö Teijo Pyykkönen luvuista 1 ja 4. Luku 5 on kirjoittajien yhteinen.

Hankkeesta on aiemmin (2011) julkaistu samassa sarjassa LTS:n ja LIKESin yhteistyönä Rovion ja Pyykkösen kirjoittama osaraportti ”Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita” (LTS:n Impulssi nro 26).

Hanketta ovat tukeneet opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) ja Juho Vainion säätiö.

Tampereella, Kuopiossa ja Helsingissä marraskuussa 2013

Esa Rovio, Anita Saaranen-Kauppinen ja Teijo Pyykkönen

Esa Rovio – Liikuntakynnyksen yli -hankkeen ideoija ja moottori – kuoli pitkäaikaiseen sairauteen joulukuussa 2013. Hienon ihmisen ja oivaltavan työtoverin menettäminen on raskasta. Esa oli edelläkävijä vähän liikkuvien tutkimuksessa. Hän ymmärsi, että tärkeämpää on kuunnella kuin suosittaa: ”Jos puhuu, niin samaan aikaan ei voi kuunnella.” Vähän liikkuvilla on yksi kuuntelija vähemmän.

Kuopiossa ja Helsingissä joulukuussa 2013
Anita Saaranen-Kauppinen ja Teijo Pyykkönen

Esa Rovio, Teijo Pyykkönen

Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita

Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26,
54 sivua, 2011.



Vähän liikkuvien aktivointi on enemmän kuin liikuntakysymys. Silti liikuntasektori tuntuu omineen sen ongelmakseen. Liikuntaväellä on iso tehtävä. Liian iso.

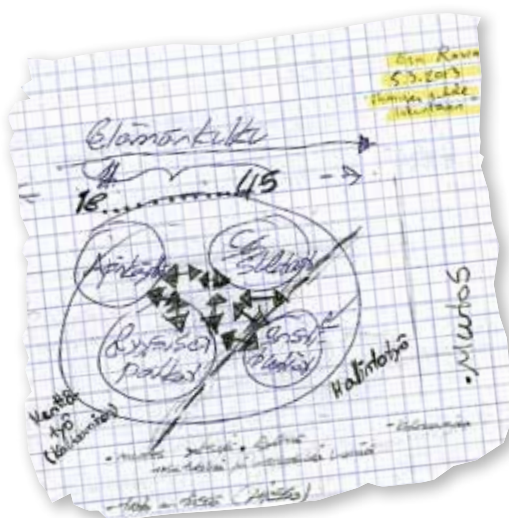
Vähän liikkuvien aktivoinnissa liikuntapolitiikan ongelma on rajoittuminen liikuntapolitiikkaan. Liikuntatutkijoiden ongelma on pitäytyminen liikuntatutkimuksessa. Liikuntajärjestöjen ongelma on liikuttaminen jo liikkuvien ehdoilla. Vähän liikkuvien kysymys ei todellakaan ratkea samoin ase-in kuin liikuntaa harrastavien liikunnan lisääminen.

Liikuntasektori on jätetty yksin liikuttamisen työmaalle. Liikkumisen lisääminen ei ole millään muulla hallinnonalalla tavoitteiden kärjessä. Kun näin on, tulokset jäävät väkisin vaatimattomiksi. Liikuttamisongelman ratkaiseminen on näpertelyä siihen asti, kunnes asia koetaan aidosti yhteiseksi kansalliseksi hätätilaksi.

Julkaisussa selvitetään miksi vähän liikkuvat on nostettu liikuntapolitiikan kärkeen; kuinka heidän liikuttamistaan on yritetty päätöksenteossa ja käytännössä sekä tutkimuksessa. Lisäksi kerrotaan minkälaisiin ryhmiin vähän liikkuvat jakautuvat sekä miten liikuttamisen prosessin tulisi jatkua ryhmien tunnistamisen jälkeen. Lopuksi edetään kohti liikuttamisen unelmaa.

Sisällys

Esipuhe	3
1. "Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta ..."	6
Miksi meillä on vähän liikkuvia?	7
Liikuntaa määrittävät lukuisat taustatekijät	8
2. Liikuntaa arjen armoilla	13
"Kunnon hädellä" – arki äidin kokemana	14
Liikuntasuhde on suhde arkeen, ei vain liikuntaan	21
3. Liikuntasuhteen muutos – mistä kaikki lähtee?	26
Muutos – liikuttamisstrategioiden koskematon alue	26
Tutkimus muutoksen mahdollistajana ja jarruna	28
4. Yhteiskunnalla on odotuksensa, yksilöillä elämänsä	31
Työryhmä on jättänyt raporttinsa	32
Maailman istuin urheilukansa	35
Kosketuspinta kansalaiseen rakentuu julkisuuden kautta	37
5. Ohjelmista ihmisen kohtaamiseen	39
Lähteet	44
Liite	45



Mistä liikuntasuhteesta on kysymys? Esa Rovio hahmotteli oman näkemyksensä liikuntasuhteesta junamatkalla 5.3.2013 (ks. tarkemmin s. 23).

1. "Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta ..."



Teijo Pyykkönen

Mikään ei ole niin tärkeää kuin liikunta – paitsi lapset, puoliso, perhe, työsuhde, vanhemmat, mökkielämä ... Lista on useimmilla pitkä, ja siihen voi sisältyä puutarhanhoitokin. Liikunnan arvoa ei vähennä se, että elämässä on tärkeämpiäkin asioita. Kun ne ovat kunnossa, hoituvat usein myös liikunta-asiat.

Elämä on täynnä hyviä asioita. Useimpia niistä vaalitaan vajavaisesti. Yhteisen hyvän ja oman etumme nimissä meidän pitäisi liikkua tarpeeksi ja monipuolisesti. Samoin ruokapöydässä pitäisi panostaa kasviksiin ja hedelmiin, illanistujaisissa välttää tupakointia ja liiallista alkoholin nauttimista, yöt pitäisi pyhittää nukkumiseen, hampaat harjata jne. Ja tuossa oli vasta meille tarjottuja terveyskäyttäytymisen suosituksia. Lisäksi pitäisi olla ihminen ihmiselle (mm. huomaavainen puoliso, vastuullinen vanhempi, rakentava työkaveri), kunnioittaa kestävä kehitys, säästää pahan päivän varalle jne.

Ja jos oikein täydellistä haluaa, voisi vielä olla kaunis, rohkea ja tehokas. Tiedämme terveyden, ihmisyiden ja menestyksen portaot, mutta tuskin kukaan nousee niiden huipulle. Harva meistä toimii kuten itse toivoo ja vielä harvempi niin kuin yhteiskunta odottaa.

Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien aktivointi on hyvä esimerkki siitä, kuinka hallinto on rationaalinen, ohjaa pitkäjänteisesti ja järjellä. Kansalaisten vähäinen liikunta on hyvä esimerkki siitä, kuinka kansalainen on irrationaalinen, elää hetkessä ja tunteella. Tiedosta ei yksin ole sillanrakentajaksi järjen ja

tunteen välille. Liikuntatiedon ohi ajavat monet arvot, tavoitteet ja merkitykset. Sen sijaan, että postitetaan uudet liikuntasuositukset joka kotiin, tulisi ymmärtää miksi perheissä eletään niin kuin eletään. Vasta arkea ymmärtämällä asettuvat vähäisen liikkumisen kysymykset oikeisiin lokeroihin ja mittasuhteisiin.

Miksi meillä on vähän liikkuvia?

Yritetään aluksi ymmärtää, miten tähän on tultu. Ensimmäkin vähän liikkuvat on vasta ”löydetty”. Ennen liikuntahallinnossa laskettiin aktiivisten määrää, nyt passiivisten. Liikuntahallinnon ja -järjestöjen tulos romahti, kun liikuntakatsantoa laajennettiin arkiliikkumiseen. Takavuosina riemuuttiin, kun liikuntaharrastus oli nousussa (kuten nyt), mutta hiipuvan arkiliikkumisen mukaan laskeminen on vienyt kokonaistuloksen vahvasti miinukselle.

Kulttuurimme ristiriitaiset tavoitteet tuottavat riittämättömästi liikkuvia. Liikunnan ja liikkumisen tavoitteet ovat alisteisia lukuisille muille kansakunnan pyrkimyksille, kuten taloudelliselle kilpailukyvyllä. Fyysistä aktiivisuutta lisätään vain, jos eri hallinnonalojen ja työyhteisöjen perustehtävät niin vaativat – yleensä eivät vaadi, päinvastoin. Tunti näppäimillä tuottaa (lyhyellä tähtäimellä) enemmän kuin tunti tossuilla. Talouselämän rattaiden pyörimistä ei liikunnalla saa haitata.

Me vasta opettelemme laaja-alaista kansalaisten liikuttamista. Fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi ei ole perinnettä. Ylipäätään liikunnan ja liikkumisen ymmärtäminen vakavasti otettavaksi elämänaalueeksi on tuore ilmiö. Isossa-Britanniassa tutkijat oivalsivat vasta 1950-luvulla, että urheilu ei lyhennäkään elinikää, mutta ”liiallisena se on toki vahingollista, erityisesti naisille” (Ojanen 2012). Suomessa urheilu ja liikunta oli ”raitis ja reilu” harrastus 1980-luvulle asti. Vaikka liikuntaa on jo vuosisata perusteltu terveydellä, vasta 1990-luvulta lähtien on voimallisesti korostettu jokaisen ihmisen tarvetta ja vastuuta liikkua oman terveytensä ja yhteiskunnan kestävyuden takia. Arkisen liikkumisen edistäminen ei ollut kenenkään asia ennen 1990-luvun jälkipuolta. Suomessa ei ole ehtinyt syntyä arkeen kytkeytyvän liikuttamisen perinnettä sen enempää hallinnossa, järjestöissä kuin tutkimuksessakaan. Toisin on esimerkiksi alkoholi- ja ravitsemuskysymysten parissa toimivilla; heillä on käytössään vuosikymmenten opit yrityksistä ja erehdyksistä – eikä sielläkään ole maaliin päästy.

”Ehtiähän sitä, koskaan ei ole myöhäistä aloittaa.”

Vähäistä liikkumista ei koeta sairaudeksi. Ihminen on hyvä sopeutumaan, varsinkin kun kunto heikkenee yleensä vähitellen. Vähäinen liikunta ei aina edes kaduta. Yleisimmät katumusaiheet kuolinvuoteella ovat aivan muuta kuin ”olisinpä liikkunut enemmän”.

Kyse on ennen kaikkea aktiiviliikkujien esille nostamasta ongelmasta. Liikkujan ihannekuvan piirtävät liikuntatahot. Terveyden edistämisen ammattilaiset saattavat olla vähän armollisempia, mutta kuitenkin: vähän liikkuvat ovat objekteja, eivät oman elämänsä subjekteja. Liikunnan ja terveyden lähettiläät tarkoittavat hyvää, mutta samalla ottavat herkästi itselleen oikeuden ajatella riittämättömästi liikkuvan puolesta.

Elämme yksilökeskeisessä, ”nopeiden nautintojen” kulttuurissa, jossa liikunta on hidas tie onneen. Liikunnan ja liikkumisen hyödyt eivät näy heti. Huomisen terveyden turvaaminen ei riitä kannustukseksi liikkua, sillä ”saattaahan sitä kuolla koska vaan” ja ”ehtiähän sitä, koskaan ei ole myöhäistä aloittaa”. Lisäksi on huomattava, että ”tarpeeksi” liikuntaa eli useita tunteja viikossa on monelle paljon ja joillekin aivan liikaa. Kun tavoite tuntuu olevan taivaissa, kannattaako edes yrittää?

Sille, joka liikkuu intohimoisesti, saattaa olla yllätys, että joku voi elää ilman liikuntaa. Niin ihmeelliseltä kuin se ehkä kuulostaa, hyvinvointi ei kaikille synny ensisijaisesti liikkumisen kautta. Hyvinvoinnilla on monta muutakin osatekijää. Liikunta on mukana, mutta ei ihan keskiössä, muistuttaa Markku Ojanen (2012) ja viittaa Ratin ja Harterin (2010) hyvinvoinnin rankinglistaan, jonka osa-alueista kaksi ensimmäistä saavat ihmisiltä yleensä eniten pisteitä: 1) työn ja toiminnan hyvinvointi, 2) sosiaalinen hyvinvointi, 3) aineellinen hyvinvointi, 4) fyysinen hyvinvointi, 5) elinympäristön hyvinvointi. Hyvä tulos Cooperin testissä näyttää häviävän sille, että ihminen kokee hyväksyntää työelämässä ja arjen sosiaalisissa suhteissa.

Vaikka fyysinen hyvinvointi ymmärretään tärkeäksi, useille psyykinen tai sosiaalinen hyvinvointi on vielä tärkeämpää. Fyysisen kunnon parantuminen ei ole psyykkisen tai sosiaalisen hyvinvoinnin välttämätön ehto. Silti liikuttamispuhetta hallitsee yksinomaan fyysinen terveys ja kunto. Liikuttamisessa on unohdettu liikunnan kokemuksellinen puoli: vain se liikunta, joka tuntuu hyvältä, on hyväksi.

Olennaista on huomata, että vähän liikkuvat eivät ole homogeeninen ryhmä. Liikunnasta syrjään jääneet eivät myöskään välttämättä ole elämästä syrjäytyneitä – usein jopa päinvastoin. He voivat olla ”sohvaperunaluusereita”, mutta myös ”uraohjus-työnarkomaaneja”. Myös korkeakoulutetut ja hyvin ansaitsevat voivat olla vähän liikkuvia. Vähän liikkuvia on paljon, he muodostavat enemmistön. Jokaisella on vähän liikkuvia tuttuja. Heitä voivat olla minä, sinä, hän, me, te, he. (Pyykkönen 2012a.)

Liikuntaa määrittävät lukuisat taustatekijät

”Suomalaisen hyvinvoinnin suuri tarina 1990-luvun alun laman jälkeen on ollut väestön elintason ja hyvinvoinnin yleinen paraneminen. Samaan aikaan kuitenkin myös tulo- ja hyvinvointierot ovat kasvaneet” (Vaarama ym. 2010.) Vaikka liikuntaharrastus ja muu fyysinen aktiivisuus eivät ole polarisoituneet samalla tavalla kuin muut elintavat, on liikunta-aktiivisuudessa havaittavissa samansuuntaisia sosioekonomisiin tekijöihin liittyviä eroja kuin muissa elintavoissa. Vaikka sosioekonomiset syyt eivät yksin selitä liikuntaharrastusta tai muuta fyysistä aktiivisuutta, ne on syytä tuntea.

Yhdenvertaisuus ja tosiasiallinen tasa-arvo – joka on enemmän kuin mahdollisuuksien tasa-arvo – ovat kansalaisten tärkeimpiä oikeuksia. Organisoituneen liikuntakulttuurin käytännöt ja siihen osallistumisen ehdot on alkujaan määritelty urheilujärjestelmän johdolla. Nykyään julkisen liikuntapolitiikan tärkeä tavoite on laajentaa liikuntaharrastusta ja fyysistä aktiivisuutta niin, että mahdollisimman moni voisi harrastaa/liikkua omista lähtökohdistaan. Vaikka paljon on tasa-arvon nimissä saatu aikaan, paljon on vielä tehtävää. Liikunnan tasa-arvokysymykset ovat laajempia kuin vain liikunnan organisoimiseen tai liikuntapaikkojen rakentamiseen liittyvät kysymykset. Liikuntakynnyksen madaltaminen ja väestön enemmistön aktivoiminen liikkumaan edellyttää liikkumattomuuden taustalla olevien moninaisten ”yleisten syiden” (puitteiden) huomioon ottamista.

Liikuntaan osallistumisen esteet ovat usein kulttuurisia. Olemassa olevat ja periaatteessa kaikille avoimet liikuntapalvelut eivät todellisuudessa puhuttele kaikkia. Kynnys liikuntapalveluiden käyttöön on liian korkea heille, jotka eivät ole sisäistäneet vallitsevia liikuntakäytäntöjä. Itsensä voi tuntea monella tavalla ja monesta syystä liikunnan ulkopuoliseksi (maahanmuuttajatausta, seksuaalinen suuntautuminen, ikä, ulkonäkö, toimintakyky, osaaminen jne.). Kynnys urheiluseuran

harjoituksiin voi olla korkea, jos ei ole aiemmin ko. lajia harrastanut.

Eriytyneessä maailmassa tarvitaan eriytyneitä palveluja. Suomessa on ryhmiä joka lähtöön: vanhuuseläkkeellä (yli 65 v.) on yli miljoona kansalaista, alle kouluikäisten lasten (0–6 v.) perheitä on noin 300 000, vieraskielisiä yli 250 000, työkyvyttömyyseläkkeellä yli 200 000, terveysliikunnan suosituksen mukaisesti liikkuvia aikuisia (15–64 v.) runsaat 350 000, liikuntasuosiin yltämättömiä aikuisia noin kolme miljoonaa, ammattiurheilijoita (Suomessa) noin 1 000. Listaa olisi helppo jatkaa, sillä väestö voidaan jakaa eri kriteereillä lukuisiin ryhmiin, joilla kaikilla on omat liikuntaan liittyvät tarpeensa ja toiveensa. Samoilla sanoilla ja teoilla heitä kaikkia on vaikea tavoittaa. Liikunnan edistämisessä on tehty ja tehdään arvovalintoja koko ajan, tiedostaen tai tiedostamatta.

Suomalaisen liikunnan pitopöytä kiihottaa lähinnä jo makuun päässeitä. Mutta ei liikuntaan osallistuminen ole vain makuasia. Se on lisäksi ainakin tulo-, koulutus-, ajankäyttö-, asuinalue-, työ- ja perheasia. Mitä pienemmät ovat perheen tulot ja kokonaiskulutus, sitä pienempi osuus tuloista ja kulutuksesta käytetään virkistykseen ja kulttuuriin – mm. liikuntaan. Pienituloisista yliedustettuja muuhun väestöön verrattuna ovat yksinasuvat, yksinhuoltajat ja vanhustaloudet sekä ikäryhmien ääripäät eli alle 25-vuotiaat ja yli 65-vuotiaat. (Niemelä & Raijas 2012.) Heille tarjolla olevat liikuntapalvelut ovat suhteellisesti ottaen kalleimmat.

Vaikka äärimmäinen huono-osaisuus on Suomessa saatu minimoitua, suhteellisesti köyhiä on THL:n mukaan suomalaisista noin 13 % – vuonna 1995 osuus oli 7 % (THL/Toimeentulo 2013). Heillä ei ole mahdollisuutta vallitsevaan elämäntapaan; esimerkiksi hiihtolomailla Lapissa tai kustantaa lapsilleen jääkiekkoharrastusta seurassa. Kiipeily puissa olisi ilmaista, mutta sen tarjoaminen ainoaksi vaihtoehdoksi olisi sama kuin laittaisi lapsen kouluun vanhoissa monoissa tai ruokkisi vanhuksia joka aamu riisivellillä.

Lapsiperheiden köyhyys on moninkertaistunut. Vuonna 2007 köyhiksi luokitelluissa perheissä asui jo yli 150 000 alle 18-vuotiasta lasta, kun vuonna 1995 vastaava luku oli 52 000 (THL/Stop köyhyys 2013).

**Liikunnan edistämisessä tehdään
aina arvovalintoja, tiedostaen
tai tiedostamatta.**

Köyhyys on myös ylisukupolvinen riski. Lapsuudenkodin köyhyys ennustaa kaksinkertaista köyhyysriskiä aikuisiällä (Kautto 2006). ”Lapsuuskodin olosuhteilla on huomattava merkitys niihin mahdollisuuksiin, joita lapsella on elämässään” (Hiilamo ym. 2010). Lapsiköyhyys on yhteydessä vanhempien asemaan työelämässä. Jos perheessä ei ole yhtään työllistä aikuista, köyhyysriski on korkea (Tilastokeskus 2013).

Työsuhteen olemassaolo estää tehokkaasti syrjäytymistä. ”Ne suomalaiset, jotka eivät syystä tai toisesta ole mukana työmarkkinoilla, näyttävät syrjäytyvän niin terveydellisesti kuin taloudellisestikin” (Hiilamo ym. 2010). Mitä paremmin ihmisellä menee, sitä todennäköisemmin hän harrastaa liikuntaa. Toisaalta työkeskeinen elämämme ei tue fyysistä aktiivisuutta tai liikuntaa, sillä työ edellyttää enää harvoin liikkumista, päinvastoin. Siis hyvä, jos on työtä, mutta huono, että työ vie ajan liikkumiselta. Työllisiä on lähes 2,5 miljoonaa ja työttömiä runsaat 200 000. Työttömyys ja sen tuoma ulkopuolisuus siirtyvät ainakin osittain sukupolvelta seuraavalle. Ja ulkopuolisuus on usein kaikenkattavaa, jolloin se pitää sisällään myös liikunnan.

Todennäköisyys jäädä liikunnan ulkopuolelle on lyhyen koulutuksen omaavalla henkilöllä 2,5-kertainen pitkän koulutuksen läpikäyneeseen henkilöön verrattuna (Vasankari 2013). Väestön koulutustaso on onneksi noussut, mikä lisää liikunnan todennäköisyyttä. Nykyään 25 % nuorista suorittaa korkea-asteen tutkinnon ja yli 85 % perusasteen jälkeisen tutkinnon. Valtaosalla nuorista menee muutenkin hyvin. Yli 80 % kokee terveydentilansa hyväksi, ja suurin osa viihtyy koulussa. Kaikilla ei kuitenkaan mene hyvin. Syrjäytyneitä, työelämän ja koulutuksen ulkopuolelle jääneitä nuoria on 50 000 eli 5 % nuorista. Heistä neljännes on maahanmuuttajataustaisia. (Allianssi 2012.)

Yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia määrittelee monen muun tekijän ohella sosiaalinen pääoma. Se koostuu OECD:n määritelmän mukaan osallistumisesta organisoitujen ryhmien toimintaan, vapaaehtoistoiminnasta, verkostoista ja niiden kautta saatavasta tuesta sekä luottamuksesta ja kansalaistoimintaan osallistumisesta (OECD 2001; Hanifi 2012). Liikuntatoimintaa on pidetty sosiaalisen pääoman tärkeänä tuottajana. Myös sosiaalinen pääoma kasautuu. Vapaaehtoistoiminnassa on mukana eniten heitä, joilla on hyvä sosioekonominen asema ja koulutus (Hanifi 2011). ”Työttömät, pitkäaikaissairaat ja eläkeläiset ovat muita vähemmän mukana vapaaehtoistoiminnassa ja muussakin kansalaistoiminnassa, ja he luottavat muihin ihmisiin ja instituutioihin vähemmän kuin muut väestöryhmät” (Hanifi 2012).

Suomalaisessa liikuntatutkimuksissa on päädytty tulkintaan, että liikunnan seuratoiminta on keskiluokkaistunut. Organisoitunut liikuntatoiminta tavoittaa parhaiten verraten hyvin toimeentulevat lapsiperheet – yhteiskunnan kannalta ne ”kunnolliset perheet” (vrt. Koski 2007). Kun seuratoiminta – etenkin laadukas sellainen – toimii vuosi vuodelta aiempaa enemmän kotitalouksilta kerättävien varojen varassa, lienee odotettavissa jopa seuratoiminnan ”ylempikeskiluokkaisuutuminen” (Pyykkönen 2011). Hyvätuloiset ja aktiiviset keski-ikäiset paitsi kustantavat myös pyörittävät urheiluseuroja. Organisoitu liikuntamaailma on tehty heille ja etenkin heidän aktiivisille lapsilleen; ei esimerkiksi senioreille, vaikka yli 65-vuotiaita on saman verran kuin suomalaisperheissä on lapsia.

Kunnalliset liikuntapalvelut tavoittavat parhaiten keskiluokan ja yksityissektori hyvin toimeentulevat. Heikosti toimeentulevissa ja/tai yksinhuoltajaperheissä, senioreissa ja yksineläjissä on eniten heitä, jotka jäävät kunnallisten, järjestöjen ja yksityissektorin tarjoamien liikuntapalveluiden ulkopuolelle. Perinteisesti erityistöimintaa on suunnattu ”vain” liikkumisesteisille, pitkäaikaissairaille ja osalle ikääntyneistä. Viime vuosina valtio on jakanut myös suoraa seuratukea, jolla on haluttu muun muassa tukea mahdollisimman monen lapsen ja nuoren osallistumista seuratoimintaan. Näin siitä huolimatta, että seurojen avustaminen kuuluu liikuntalain mukaan kunnille.

Maassamuuton seurauksena myös rakennetut liikuntaympäristöt muuttuvat. Maan etelä- ja länsiosien kaupunkiseutujen väkimäärät kasvavat muiden alueiden kustannuksella. Suunta on kasvukeskuksiin. Sinne keskittyvät myös uudet rakennetut liikuntaympäristöt. Syrjäseutujen liikuntapaikat uhkaavat jäädä vähälle käytölle ja hoidolle. Vaikka rakennetut liikuntapaikat houkuttelevatkin ensisijaisesti urheilijoita ja kuntoilijoita, johtopäätös on selvä: kansalaiset eivät ole yhdenvertaisessa asemassa liikuntapaikkojen tarjonnan suhteen.

Asuminen on monipaikkaistunut (Pitkänen 2013). Suomessa on noin puoli miljoonaa kesämökkiä. Varsinaisilla kesämökeillä on noin kaksi miljoonaa käyttäjää (Tiihonen 2013). Mökin pihapiiri ja lähiympäristöt ovat useille keskeinen fyysisen aktiivisuuden paikka. Mökkien ohella asumista virkistys- ja harrastusmahdollisuuksien äärellä tarjoavat hiihto- ja muut liikuntakeskukset. Kaikilla ei ole yhtäläistä mahdollisuutta mökkeilyyn tai muuhun vapaa-ajan asumiseen, joten ”monipaikkaisuudella on myös eriarvoistava vaikutus” (Pitkänen 2013).

Ajankäytön muutokset tapahtuvat melko hitaasti. Haastattelujen ja ajankäyttöpäiväkirjojen perusteella yli 10-vuotiaiden suomalaisten ”ajankäytön jakautuminen nukkumiseen, ruokailuun, ansiotyöhön, opiskeluun, kotityöhön ja vapaa-aikaan on pysynyt melko vakaana kolmen vuosikymmenen ajan” (Pääkkönen & Hanifi 2011.) Suomalaiset käyttävät vuodenajasta riippuen keskimäärin 40–60 minuuttia vuorokaudessa vapaa-ajan liikuntaan ja ulkoiluun. Lähes saman verran vapaa-ajasta kulutetaan sekä kirjojen ja lehtien lukemiseen että tietokoneen äärellä (tietokoneaikaan ei ole sisällytetty tietokoneen käyttöä opiskeluun tai kotitöihin liittyvää asiointia internetissä). Tietokoneella käytetty aika on kasvussa. Televisiota katsellaan keskimäärin yli kaksi tuntia vuorokaudessa.

Ajankäytön keskiarvotiedot ovat tarpeellisia ison kuvan näkemiseksi. Keskiarvotiedot kuitenkin peittävät alleen vaihtelut yksilötasolla. Ajankäyttö riippuu myös kulloisestakin elämänvaiheesta ja etenkin elämänmuutoksista. Kriittisiä elämänmuutoksia voivat olla esimerkiksi työttömäksi jääminen, lapsen saaminen ja vanhuuseläkkeelle siirtyminen. Ilman kriittisiä saumakohtiakin aikuiset joutuvat ”punnitsemaan työn ja vapaa-ajan suhdetta monesti koko työuran ajan, eivätkä valinnat omien preferenssien, taloudellisten velvoitteiden ja työnantajan ja perheen odotusten välillä ole aina helppoja” (Ylikännö 2011). (Ks. myös sivut 11–12)

Ajankäyttötutkimusten perusteella näyttää siltä, että suomalaiset haluavat pitää kiinni totutuista arjen velvoitteistaan. Kaikkiin hyviin asioihin ei halusta huolimatta ehditä. Aikapula vaivaa etenkin työssä käyviä ja pienten lasten vanhempia (Pääkkönen & Hanifi 2011). Liikunta ja ulkoilu joutuvat ”taistelemaan ajasta” arjen rutiinien sekä yhä enemmän erityisesti sähköisten viestintävälineiden kanssa.

Perhemallit ovat Suomessa viime vuosikymmeninä moninaistuneet. Noin 75 % (4,1 milj.) kansalaisista asuu perheessä ja noin 40 % (2,2 milj.) lapsiperheessä, joita on lähes 580 000 (2012). Avioparin ja lapsen/lasten muodostama perhe on edelleen yleisin perhemalli (61 %) lapsiperheiden keskuudessa. Tällaisen perinteisen perhemallin osuus on ollut jo pidempään laskussa. Sen sijaan osuuttaan ovat kasvattaneet perhemallit, joissa

on äiti ja lapsi(a) (18 % lapsiperheistä) sekä avopari ja yhteisiä lapsi(a) (16 % lapsiperheistä). Avioerojen kautta muodostuneet uusperheet (53 000 eli 9 % lapsiperheistä) ovat samoin yleistyneet. Niissä asuu noin 110 000 alaikäistä lasta (2012). Perheitä, joissa on isä ja lapsi(a), on vähän (2 % lapsiperheistä). Rekisteröity mies- tai naispari ja lapsi -perheitä on vain noin 300. (Suomen virallinen tilasto 2013).

Perhemallien moninaistuminen kuvastaa osaltaan irtautumista perinteistä. Uusien sukupolvien valinnat eivät välttämättä muillakaan elämänalueilla seuraa vakiintuneiksi luultuja tapoja. Tämä näkyy myös liikuntakulttuurin ymmärtämisessä, ja sen tulisi näkyä myös vähän liikkuvien aktivoinnissa. Poika tuskin liikkuu samalla reseptillä kuin isä ja isoisä.

2010-luvun perheissä eletään monenlaista arkea monenlaisista lähtökohdista. ”Elintapojen väestöryhmäerot tarkoittavat sitä, että ihmiset eivät valitse elintapojaan vapaasti, vaan ympäristön asettamissa rajoissa. Vaikka ihmisellä on aina lopulta vastuu omasta itsestään, monista seikoista johtuen voimavarat vastuunottoon ovat erilaiset.” (Prättälä & Paalanen 2007.) Tämä tulisi ottaa huomioon myös liikuntaa edistävässä työryhmissä, hankkeissa ja tutkimuksissa.

Liikuntatutkimukset ovat toistaiseksi kysyneet vain vähän avaamaan riittämättömästi liikkuvien mysteeriä. Vähän liikkuvien aktivointi onkin enemmän kuin liikuntakysymys (Rovio & Pyykkönen 2011). Mitä vähemmän liikkuvista on kyse, sitä tärkeämpää on tarkastella liikkumattomuuden taustalla olevia syitä (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla 2008). Olennaisempaa on tietää liikkunnasta syrjäytyneen lapsen kotiolot ja hänelle tärkeät sosiaaliset viiteryhmät kuin missä on lähin kiekkokaukalo. Tällaiselle tarkastelulle liikunnan tutkimuksessa ja kehittämistoiminnassa ei vielä ole perinteitä.

Jokaisen arki on ainutlaatuista ja omalla tavallaan arvokasta – milloin innostavaa, milloin ”kaoottista”. Ehkä kaoottisinta elämä on ruuhkavuosina, kun luodaan uraa, perustetaan perhe ja saadaan lapsi(a). LIKES-tutkimuskeskuksen tutkimushankkeessa ”Liikuntakynnyksen yli – aikuisten vähäinen liikunta elämäntapana” on pureuduttu juuri tähän, 15–45-vuotiaiden aikuisten ryhmään. Tutkimuksessa on haluttu lähestyä lapsiperheen arkea ihmistä kuuntelemalla ja sidonnaisuuksia seuraamalla, ei suorituksia mitaten ja suosituksia jakaen (ks. luku 2). Samalla tavalla olisi voinut tarkastella vaikkapa yksinhuoltajien, työttömäksi jääneiden, eläkkeelle siirtyneiden tai ikäihmisten arkea ja etsiä sieltä vähäisen liikunnan selitystä.

**Mitä vähemmän liikkuvista
on kyse, sitä tärkeämpää on
tarkastella liikkumattomuuden
taustalla olevia syitä.**

Esa Rovio, Anita Saarinen-Kauppinen

Liikunnan riskikohdat elämänculussa

Ihmisen elämä on liikunnan näkökulmasta täynnä riskikohtia, joissa säännöllinen liikunta saattaa eri syistä jäädä taka-alalle (toki voi käydä myös toisin päin eli liikunnan määrä lisääntyy). Nämä riskikohdat voivat olla äkillisiä muutoksia (muuttaminen, avioero, tapaturma), houkutus (tv:n katselu, siirtyminen autolla) ja monimutkaisia valintoja (äidin rooli perheen dynamiikassa). Riskikohtaa voi tarkastella myös laajemmin elämänculun erilaisina vaiheina, kuten lapsuuden perheympäristöstä opiskelemaan siirtyminen tai perheen perustaminen. Tällöin muutokset ovat suurempia ja saattavat tapahtua kuukausi- ja vuositasolla (makrotaso). Vastaavasti luonteeltaan pienemmät, usein vuorokauden aikana tapahtuvat muutokset, kuten yön valvominen lapsen vuoksi, sairastuminen tai työssä tapahtuvat äkilliset muutokset estävät liikunnan päivätasolla (mikrotaso). Vuosi- ja päivätasolla tapahtuvat muutokset luovat haasteen säännölliselle liikunta-aktiivisuudelle.

Ikävuodet 18–35 ovat todellisia ”vaaran vuosia” liikuntasuhteelle (Rovio & Pyykkönen 2011). Esimerkiksi peruskoulun jälkeinen opiskelu, varusmiespalvelu, parisuhde, työhön siirtyminen, perheen perustaminen ja lasten saaminen voivat muuttaa aiempaa runsasta liikunta-aktiivisuutta vähäisemmäksi. Elämäntilanteiden muutoksiin liittyy usein sosiaalisten viiteryhmiä ja suhteiden muutoksia, joilla puolestaan on yhteys liikunta-aktiivisuuteen.

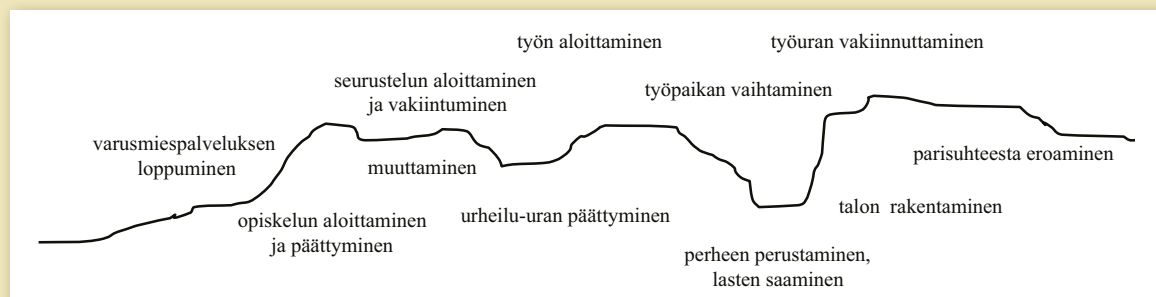
Sosiaaliset ryhmät ja niihin kiinnittyvät erilaiset sosiaaliset roolit muuttuvat elämänculun ja elämäntilanteiden muutosten myötä, jolloin myös liikuntatottumuksissa voi tapahtua muutoksia. Yksilö on aina osa erilaisia sosiaalisia ryhmiä ja suhteita, ja hän myös tekee elämänculnsä ja arkeensa

liittyviä valintoja ryhmäsuhteiden määrittämissä rajoissa. Erityyppiset sosiaaliset sidokset ja etenkin yksilölle merkitykselliset ryhmät rakentavat yksilön suhdetta liikkumiseen. Muut ihmiset voivat tukea, edistää, mahdollistaa, haastaa tai estää liikkumista. Yksilön liikkumisen kannalta on tärkeää, kuuluuko liikkuminen sosiaalisen ryhmän intresseihin, arvoihin, asenteisiin ja toimintatapoihin vai ei.

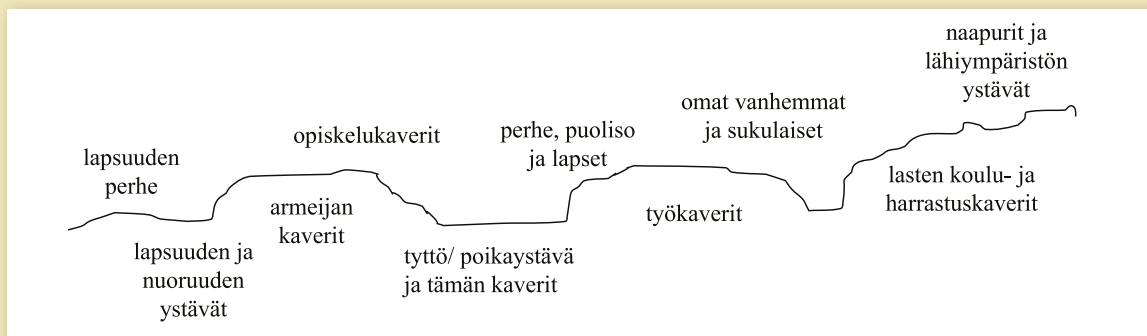
Viiteryhmiä voivat muuttua merkittävästi yksilön siirtyessä **lapsuudenkodistaan opiskelijaksi**. Yhteys lapsuuden ja nuoruuden tuttuihin ja turvallisiin viiteryhmiiin ja liikuntaympäristöihin saattaa katketa. Opiskelijat elävät viiteryhmiä osalta siirtymävaihetta, jolloin lapsuuden ystävien oheen tai tilalle tulee entistä enemmän uusia opiskelukavereita. Mikäli opiskelupaikka ei perusasteen koulutuksen jälkeen löydy tai opinnot keskeytyvät, vaikuttaa tämäkin sosiaalisiin suhteisiin. **Opiskelusta syrjäytyminen** saattaa aiheuttaa yksinäisyyttä, mikäli yhteys ikätovereihin katkeaa erilaisten elämäntilanteiden vuoksi ja mahdollisuus solmia uusia ihmissuhteita vaikeutuu.

Mahdollisen seurustelun myötä kaveripiiriin tulee poika- tai tyttöystävä sekä heidän ystävänsä ja sukulaisensa. Kun perustetaan **parisuhde**, opetellaan elämään yhdessä sovittamalla erilaisia tavoitteita ja tarpeita yhteen – harjoitellaan aikuisuutta. Ystäväpiiri alkaa usein muodostua pääosin muista seurustelevista pareista.

Seuraava muutos ihmissuhteissa tapahtuu usein **työelämään siirtymisen** ja uuden työpaikan myötä. Nykypäivänä työllistyminen ei välttämättä suju saumattomasti. Edessä voi olla useita lyhytkestoisia, osa- ja määräaikaista työsuhteita erilaisissa työympäristöissä, kenties jopa eri paikkakunnilla, jolloin



Kuvio 1. Liikunnan riskikohtia 18–45-vuotiailla suomalaisilla aikuisilla.



Kuvio 2. Arkea määrittävät viiteriymät 18–45-vuotiailla suomalaisilla aikuisilla

sosiaaliset sidokset voivat olla kaiken aikaa muutoksessa. On myös mahdollista, ettei töitä etsimisestä huolimatta löydy, tai työt loppuvat pidemmänkin uran jälkeen, jolloin joudutaan sopeutumaan **työttömyyteen** ja sen mukanaan tuomiin haasteisiin. Työttömyyteen voi liittyä sosiaalisten suhteiden kaventumista ja sosiaalisen tuen puutteen kokemusta – näin voi käydä myös **perheen perustamisen ja lasten syntymän** seurauksena. Vaikka työelämässä eletään verkostoaikaa, arjen sosiaaliset verkostot saattavat käytännössä olla hyvin hataria. Etenkin perheenäidit kokevat usein psyykkistä yksinäisyyttä. He eivät koe pystyvänsä jakamaan päivän aikana lasten hoidossa ja kasvatuksessa koettuja tunteita, suruja, iloja ja onnen elämyksiä riittävästi muiden aikuisten ja nimenomaisesti vertaisten eli muiden äitien kanssa, mikä aiheuttaa kuormittuneisuuden tunnetta.

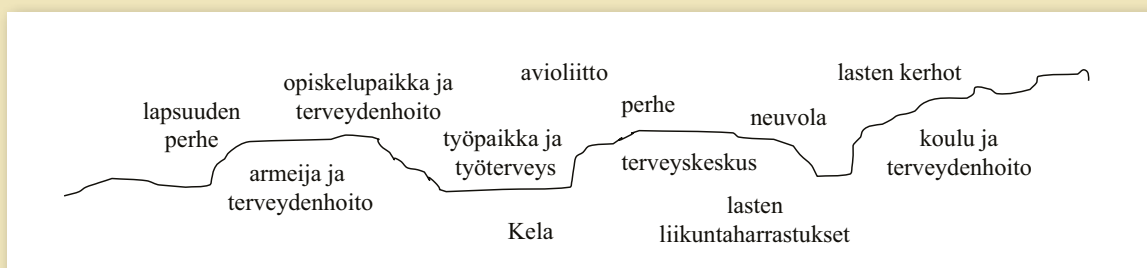
Sosiaalisten viiteriymien lisäksi myös arjen **fyysinen ympäristö** ja ympäristössä olevat **instituutiot** ovat rakenteita, jotka määrittävät käyttäytymistämme. Teemme valintamme ympäristön sallimissa rajoissa – siellä missä kasvamme ja asumme, vietämme vapaa-aikamme ja työskentelemme. Arjen ympäristön muutokset tapahtuvat usein samanaikaisesti viiteriymämuutosten kanssa. Jos esimerkiksi nuori siirtyy opiskelemaan, ystäväpiiriin

lisäksi muuttuvat ympäristö ja instituutiot, jotka hänen arkeensa kuuluvat.

Opiskelemaan siirtyminen tarkoittaa lähes poikkeuksetta yhteyden katkeamista lapsuuden ja nuoruuden tuttuun ympäristöön. Oppilaitoksissa on omat erityiset fyysiset ympäristönsä ja kulttuurinsa. Edessä voi olla itselle vieras kaupunki ja opiskelija-asunto, jonka sijainti on usein suhteellisen lähellä oppilaitosta. Myöhemmin opintojen edetessä tai valmistuttua vuorossa on tyypillisesti kaksio poika- tai tyttöystävän kanssa, tämän jälkeen isompi kerrostalo- tai rivitaloasunto lasten syntymän myötä ja lopulta mahdollisesti omakotitalo.

Jos lapsiperheessä puisto on liian kaukana tai lapset eivät pidä siitä, ei sinne mennä. Jos pihapiirissä ei ole turvallista aluetta, jossa juosta, leikkiä tai pyöräillä, ei tällaisia asioita tehdä. Kaupassa, päiväkodissa, koulussa ja terveyskeskuksessa on käytävä. Jos nämä ovat liian kaukana tai eri suunnalla kuin esimerkiksi vanhempien työpaikka, siirtymät kuljetaan autolla.

Liikuntasuhteen ”vaaran vuosina” asuinpaikka ja asumismuoto vaihtuvat lukuisia kertoja. Samoin erilaisia instituutiota tulee näinä vuosina koettua lukuisia. Ei ole yllättävää, että aiemmin vakaaksi rakentunut liikuntasuhde voi olla koetuksella. Muutokset vievät energiaa ja uudet viiteriymät ja ympäristöt saattavat haastaa tottumuksia.



Kuvio 3. Arjen instituutiot 18–45-vuotiailla suomalaisilla aikuisilla.

2. Liikuntaa arjen armoilla



Teijo Pyykkönen

"Tutti on hukkunut, kaurahiutaleet loppuneet, veroilmoitus täyttämättä ja mies yövuorossa." Arjella on keinonsa pitää liikunta-ajatukset kurissa. Harva silti päivittäin vaihtaisi, sillä ensin tehdään tärkeimmät. Liikuntasuhteessa on paradoksaalisesti kyse kaikesta muusta kuin suhteesta pelkästään liikuntaan.

Tärkeä korostus yhteiskunnallisessa elämäntavan tutkimuksessa on se, että ihmisen elinoloja on tutkittava kokonaisuutena. Ei riitä, että elinoloja tarkastellaan asia kerrallaan, vaan tarkoitus on hahmottaa yksilöiden ja ryhmien arkielämän ja toiminnan koko kuva. (Karisto ym. 1997.)

Liikuntakynnyksen yli-tutkimuksen haastatteluissa liikuntakysymykset ("paljonko liikut?" jne.) on jätetty tarkoituksella tuonnemmaksi. Liikkeelle on lähdetty toisesta päästä: mihin aika kuluu, ketkä ihmiset arkeen kuuluvat, kuinka elämäntilanne vaikuttaa arkeen jne. Kun näihin saadaan vastauksia, ei liikunta-aktiivisuuden syitä tarvitse paljon erikseen kysellä.

Liikuntakynnyksen yli -tutkimushankkeen toimintatutkimusryhmissä käytettiin useita erilaisia tutkimusmenetelmiä ja työtapoja: haastatteluja, ajankäyttöpäiväkirjoja, kyselyitä, kiihtyvyyssanturei-

ta, erilaisia oman elämäntilanteen tarkastelemiseen ja arvioimiseen johdattavia harjoitteita ja vertaiskeskusteluja. Lisäksi toimintatutkimukseen kuuluivat tutkijoiden kenttäpäiväkirjat sekä kasvokkaist ja verkkokeskustelut tutkittavien kanssa.

Toimintatutkimusinterventioihin osallistui ammattikorkeakouluopiskelijoita, perheenäitejä ja perheenisiä. Tässä julkaisussa lähestytään vähäistä liikkumista perheenäitien näkökulmasta. Arjen esimerkkien kautta rakennetaan ymmärrystä liikuntasuhteesta.

Seuraavaksi esitettävä perheenäidin kertomus ("Kunnon härdeksi") on tyyppitarina, josta käy ilmi useita tutkimukseen osallistuneita perheenäitejä koskettavia asioita. Tarina on kirjoitettu yhden äidin äänellä – se on tulkinnallinen tiivistys siitä, millaista äidin arki voi olla.

"Kunnon härdelli" – arki äidin kokemana

Herätään ennen seitsemää. Annan lapsille aamiaista. Imetän Aadan, pojat Lenni ja Leevi syövät onneksi jo itse. Kun on syöty aamiainen, lähdetään porukalla viemään Lenniiä eskariin. Joskus Ville vie Lennin matkallaan töihin, siis jos aika sopii työkuvioihin. Kun Lenni on saatu vietyä, tullaan loppuporukalla kotiin, käydään monesti matkalla kaupassa. Auto jää yleensä mulle, se helpottaa tätä arjen pyörittystä. On siitä apua Aadan unirytmien ylläpitämisessäkin, kun ensimmäiset päiväunet ovat kuitenkin jo heti kaupassakäynnin jälkeen. Autoa käytetään varsinkin jos keli on räntäinen tai pakkahanen paukkuu.

Kotiin palatessa Aada nukkuu vaunuissa. Minä puuhastelen nelivuotiaan Leevin kanssa. Sittenpä ruoanlaittoon. Syömisen jälkeen mennään ulos ja hakemaan Lenniiä eskarista. Kotiin tultaessa pojat jäävät ulos jos tahtovat ja jos Leevi vaan suostuu katsomaan pikkuveljensä perään. Minä tulen laittamaan välipalaa ja ruokaa, samalla pitää vahtia Aadaa. Jossain kohtaa siinä sitten syödään. Illalla katsotaan ehditäänkö ja jaksetaanko vielä joksikin aikaa pihalle. Jos sataa vettä tai kukaan ei halua mennä ulos tai vaikka kynsi on katkennut tai tulee verta nenästä, silloin ollaan suosiolla sisällä ja katsotaan Pikkukakkosta!

Meidän päivänselitys on kyllä hyvin samanlainen joka päivä. Aamun pakolliset aikataulut, kuten nuo eskariin viemiset ja miehen töihin lähtemiset, vaikuttavat siihen mihin aikaan herätään. Lasten aamupala on kuitenkin aina samaan aikaan, ihan jopa minuutilleen!

Aamupäivän ulkoilun jälkeen meillä on lounas ja mahdollisesti Aada nukkuu toiset päiväunet. Yritän pitää Aadalle säännöllistä rytmiä. Muuten päivän suunnitteleminen on hankalaa, varsinkin kun Aada nukkuu päivisin huonosti. No se nukkuu silloin kun nukkuu. Pahanpohjimmaisena nukkuu joskus jopa lattialla, siinähan tuo menee. Jos en huomaa etsiä tuttia, saattaa nukahtaa ilman sitäkin. Yleensä Aada nukkuu semmoiset kolmet päikkärit.

"Liikunnan lisäämisessä väestömme elämäntilanteissa on mahdollista onnistua, mikäli liikunta onnistutetaan sovittamaan joustavasti osaksi ihmisten erilaisia elämäntilanteita."

(Muutosta liikkeellä! Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013:10)

Viiden aikaan Ville saapuu töistä kotiin, jos on ollut päivävuorossa. Se tarkoittaa mulle pientä hengähdystaukoa, kun Ville on mukana iltarutiineissa. Syödään yhdessä päivällistä, koko perheen voimin. Iltaohjelmiin kuuluu poikien vienti kerhoihin pari kertaa viikossa. Pojat harrastavat milloin mitään ja milloin minkäkin ajan. Kun Ville tekee säännöllisen epäsäännöllistä kolmivuorotyötä, minä sitten kускаan edestakaisin.

Iltarutiinit, eli iltapala, iltapesu ja nukkumaan meno, käynnistyvät kun on tultu kotiin. Iltapalan jälkeen alkaa oikein kunnon väsytystaistelu, yritetään saada kaikki petiin. Jos tässä onnistutaan, on meillä jopa hetki aikaa olla ihan kaksin. Ihan vaan lönkätään sohvalle, ehkä katsotaan joku turha tv-sarja, joskus lämmitetään sauna. Usein ollaan kuitenkin päivän päätteeksi niin väsyneitä, että eipä siinä kummoisia jaksa, mennään vaan suoraan nukkumaan.

Viikonloppu on meidän perheessä poikkeuksellista aikaa, kun Ville on usein pois, kun tekee kolmivuorotyötä. Tuntuu, että varsinkin juhlapäivinä työvuorot sattuu aina niin, että Ville joutuu olemaan suurella todennäköisyydellä töissä. Meillä ei siis ole mitään säännöllistä viikonloppuaikaa tai viikkoaikaa, vaan meillä on vapaapäiviä silloin miten nyt Ville sattuu olemaan kotona. Silloin ollaan yhdessä koko porukalla. Meillä eletään vähän niin kuin viikonloppu voisi olla koska vain! Huomasin, että lapsille voi olla aika epäselvää, miten nämä päivät oikein menevät, kun kerrankin kysyivät minulta, mikä on viikonloppu. Ripustettiin seinälle kalenteri, että hahmotettaisiin viikot ja päivät. Silti tuntuu, että Ville on aina lähdessä yövuoroon, tulossa päivästä tai sitten se nukkuu keskellä päivää. Se on meille arkea.

Ei voi oikein muodostaa mitään viikkorytmiä, mutta ei voi mitään. Joskus kyllä hieman kateellisena kuuntele, kun joissakin perheissä on viikonloppuisin kotona kaksi aikuista, joten pääsevät hieman helpommalla. Voivat tehdä asioita, jotka on arkena vaikeampi järjestää, vaikka nyt ystävien tapaaminen tai siivoaminen.

Päivän aikana joutuu koko ajan venymään johonkin ja tekemään montaa asiaa yhtä aikaa. Samalla kun hoidan Aadaa, vaihdan sen vaippaa jne., valvon poikien leikkejä ja sovittelen riitoja, valmistan ruokaa, siivoan pahimpia sotkuja, kurkistan netistä tarjouksia ja kirpputorilöyöjä jne. Tämöistä se on. Ei koskaan tiedä, mitä seuraava minuutti tuo tullessaan. Aikamoista pyörittämistä kolmen lapsen kanssa, ja koko ajan yllätyksiä. Aina joku menee tekemään jotain mitä ei pitäisi, juokse siinä sitten perässä ja yritä korjailla tilannetta! Joku tavara särkyy, joku muksahtaa, kaurahiutaleet loppuu, vaatteet ovat väärän väriset. Harvoin mikään menee niin kuin on suunnitellut

Esa Rovio, Anita Saarinen-Kauppinen

Kotiäidin päivä (ja yö)

Klo	Mitä tapahtuu
yö	yön herätykset: vauvan syöttäminen, tippuneen tutin nostaminen, pissahätä ja pelottava uni
7.00	aamuherätykset, vauvan vaipan vaihtaminen ja pesu, lasten pukeminen, vauvan leikittäminen
7.30	aamupala, vauvan syöttäminen, isän töihin lähteminen, vanhimman lapsen kouluun laittaminen
8.00	kaupassa käynti, vauvan leikittäminen, kiukkukohtausten käsitteleminen
9.30	vauvan päiväunet, ulkoilu, ruoan laittaminen
11.30	lounas
12.00	tiskaaminen, pöytäpintojen siivoaminen, koululaisen vastaanottaminen, läksyjen tekeminen, vauvan leikittäminen
12.30	vauvan päiväunet, 15 min lepotauko/kahvihetki, siivoaminen, pyykin pesu, välipalan laittaminen
14.30	välipala, vauvan leikittäminen
16.00	ruoan laittaminen, vauvan leikittäminen
17.00	isä saapuu töistä, päivällinen, keittiön siivoaminen, Pikku Kakkosen katsominen, vauvan leikittäminen, kiukkukohtausten käsitteleminen
18.00	ulkoilu, jos sää sallii
19.00	iltatoimet, ruokailu, pesu, hampaiden pesu, kiukkukohtausten käsitteleminen
20.00	vauvan ja muiden lasten nukkuttaminen, väsytystaistelu, kiukkukohtausten käsitteleminen
21.30	oma aikaa vanhemmille: syöminen, siivoaminen, tv:n tuijottaminen, lukeminen
22.00	vanhempien nukkumaan meneminen, sänkyyn kaatuminen

ja harvoin kaikki ovat tyytyväisiä.

Vaikka välillä ahdistaa, kyllä ne arkirutiinit on kuitenkin tärkeitä. Tulee sellainen turvallinen olo, saa edes vähän otetta arkeen. Lasten kannaltahan ne on välttämättömiä, kyllä se rauhoittaa sitä arkea, että lapsi tietää, mitä aina seuraavaksi tehdään. Välillä tietysti turhauttaa suuresti, kun vaan toistetaan samoja asioita päivästä toiseen. Taas sitä samaa, neljän seinän sisällä, tuossa pihalla, puistossa. Sama marketti aina. Ja aina ne samat kirjat ja leikkikalut. Osaan jo unissanikin sadut ja päässä kuuluu puhuvan nallenääni. Helpommalla pääsisi töissä kuin kotona! Mutta sitten kun muistan, että ei tämä vaihe kuitenkaan kestä ikuisesti, lapset on pieniä vaan sen tietyn ajan ja töissä kyllä ehtii olla ihan riittämiin, niin sitten taas helpottaa!

Nyt kun nuo pojat on isompia, pitää miettiä entistä enemmän kasvatusasioitakin. Missä on rajat, miten ne sovitaan ja kaikkea sitä. Ei ole paljon omat harrastukset käyneet mielessä, tai no ehkä mielessä joo, mutta toteuttamaan ei kyllä ehdi, eikä jaksaa. Kiirettä piisaa. Tämä on nyt tämmöinen vaihe tämä. Ja kaiken päälle pitäisi vielä miettiä asumisasiotakin. Tarvitaan lisää tilaa. Jos saisi sen omakotitalon, jossa mahtuisi pyörimään kunnolla, lapsille omat huoneet kaikille. Ja joku piha, ei mikään hirmuisen iso tarvitse olla, mutta kuitenkin. Autotalli olisi kiva. Mutta en kyllä käsitä, miten aika riittää vielä rakentamiseen, jos sellaiseen päädytään!

Nyt mä olen näiden kolmen äiti

Mun suhde omaan äitiini ei ole ikinä ollut järin kummoinen. Mutta selvästi äidiksi tuleminen on auttanut ymmärtämään vähän paremmin hänen aivoituksiaan. Asiat, joita pidin ennen kummallisina, ovat avautuneet ihan eri tavalla nyt. Huomaan paljon samoja asioita omassa toiminnassani kuin mitä äidilläni on ollut. Jotkut sanatkin on kuin suoraan äidin suusta. Kamalaa! Tuleekohan minusta ihan samanlainen? Toivottavasti ei kuitenkaan, ainakaan ihan. Vaikka ei sillä, oma äitini on kyllä ollut hyvä äiti, en minä mitenkään pahalla muistele.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

”Aikuisen tulee varmistaa, että lapsen liikuntaympäristö tarjoaa monipuolisesti mahdollisuuksia harjoitella motorisia perustaitoja.”

(Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17)

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Esa Rovio, Anita Saaranen-Kauppinen

Äidin tehtävät arjessa

Tutkimushankkeen toimintatutkimusryhmissä käytiin ajankäyttöpäiväkirjoja, joiden avulla tehtiin näkyväksi perheenäitien arkipäivän koostumusta: äidin arki koostuu lukemattomasta määrästä erilaisia tehtäviä, joita tehdään osin yhtä aikaa pää- ja sivutoimintoina ja jotka liittyvät toisiinsa. Lapsiperheen äidin arkipäivän rutiinit liittyvät pääasiassa lapsiin, kodinhoitoon tai ruokahuoltoon.

- **Lapsiin liittyvät tehtävät:** aamupala, herätys, aamupesu, vaatteiden etsiminen, koulutavarat reppuun, lapsen lääkkeenotto, hoitoon vieminen, harrastuksiin valmistelu ja vieminen, keskustelut lasten kanssa (pelisäännöt, toimintatavat), läksyt, itsestä huolehtiminen, päivän kuulumiset, sylittely, lasten kanssa puuhailu (leikkiminen, kaverisynttärarit), koulun aktiviteetit, yhteydenpito kouluun, vaippojen vaihto, terveyskeskuskäynnit (sairastelu, tarkastukset) (6–8 h päivässä)

- **Kodinhoito:** pyykinpesu, vaatteiden huolto (silitys, viikkaaminen), kodin siisteys ja järjestyksenpito (tavaroiden järjestely, astianpesukoneen täyttö ja tyhjennys, toisten tavaroiden järjestely), takan lämmitys, puiden haku, pihatyöt, vaatteiden ja tavaroiden kesä- tai talviteloille laitto (1,5–2 h päivässä)

- **Ruokahuolto:** ruoan laitto, pöydän kattaminen, ruokailu, kaupassa käynti (n. 3 h päivässä)

- **Yhteydenpito:** sähköpostin lukeminen, facebook, puhelut ystäville, vierailut vanhempien luona, tapaamiset ystävien ja sukulaisten kanssa (siihen liittyvä leipominen/ruoka, järjestely), keskustelut puolison kanssa (n. 1 h päivässä)

- **Asioiden hoito:** muut puhelut, laskujen maksu, kulutushyödykkeiden hankinta jne. (n. 1 h päivässä)

- **Oma vapaa-aika:** tv:n katselu, oleilu, internetin käyttö (surffailu), oma liikunta, käsityöt, lukeminen, sauna, päiväunien nukkuminen (n. 1,5 h päivässä) (Ks. myös Rovio & Pyykkönen 2011, 46.)

Lapsiperheiden elämän ennakoimattomuutta ja epäjohdonmukaisuutta ei ole riittävällä tavalla tunnistettu. Ehkäpä juuri sen vuoksi, koska se on liian tuttua – arkea. Arjen päätoimintojen ohella tehtävät lukemattomat sivutoiminnot ovat rutiineja, joita äidit eivät tehdessään aina edes ajattele tekevänsä. Esimerkiksi isän tullessa kotiin nämä automaattiset ja joka päivä toistuvat asiat jäävät usein kertomatta. Vanhempain vapaalle jäävälle isälle voikin tulla yllätyksenä, mitä kaikkea tavallisessa arkipäivässä voi tapahtua. Äiti on arjen arvostamaton sankari.

Tällä hetkellä ei ole työssäkäyvää sairaanhoitaja-Tiinaa tai vaimo-Tiinaa, on vaan yksi äiti-Tiina. Ensin pitää huolehtia lasten asiat ja tarpeet, ja sitten katsotaan, jääkö aikaa muulle. No yleensä ei jää. Omaa aikaa kyllä kaipaaisin vähän enemmän. Siis sellaista aikaa, että voisi keskittyä ihan vain omaan itseensä ja tehdä jotain kivaa vaikka ystävien kanssa. Onhan mulla omaa aikaa, jos Ville ottaa kaikki lapset ja vie ne leikkipuistoon, tai jos se menee poikien kanssa uimaan ja Aada nukkuu, silloin mulla on omaa aikaa. Silloin mä keitän hyvää kahvia, istun alas ja kuuntelen vaan hiljaisuutta. Sekin antaa hirveästi energiaa. Tai sitten jos pääsen liikkumaan ulos, niin se on myös tosi mukavaa. Saan hirveästi jonkinlaista rauhaa ja jaksamista. Usein silloin, kun tuntuu että pipo pimenee, ei tarvitse kuin lähteä ulos, vaikka vaan kävelemään. Tulee ihan toisena ihmisenä takaisin.

En muista, milloin oltais Villen kanssa oltu ihan kaksin jossakin. En kyllä tiedä, mitä siitä tulisi! Sitä

on niin tottunut siihen, että aina joku pyörii jaloissa. Ihan outoa, jos lähdetäisiin vaikka kahdestaan jonkin reissuun. Vaikka avioliitto on meillä sellaista arkista avioliittoa, se voi onneksi hyvin. Jos meillä olisi asiat ihan retuperällä, jos toisen naama ottaisi hirveästi päähän, niin kai sitä yrittäisi järkätä juttuja jotenkin enemmän. Mutta ei meillä ole ollut tarvetta. Nyt kukaan ei vielä uskalla ottaa tota pienimmäistä tilleroa. Se on kyllä älyttömän suuri plussa, että ollaan Villen kanssa

• • • • •
Lapsiperheiden hyviä liikunta- ja ravitsemustottumuksia tuetaan äitiys- ja lastenneuvolassa.

(Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa.

STM:n esitteitä 2010:3)

• • • • •

Esa Rovio

Pula-ajasta aikapulaan

Takavuosisikymmeniltä tuttu käsite pula-aika näyttäytyy nykypäivänä aikapulana. Opiskelijan, kotona olevan äidin, työssäkäyvän äidin ja isän arkea kuvaa kiire ja kilpailu ajasta. Etenkin pienten lasten kanssa aikapulaa koetaan enemmän. Aikaa liikkua ei ole, koska rutiinit tuntuvat vievän kaiken ajan.

On syntynyt uusi ajan säästämisen markkinatalous. Myös liikuntamarkkinat ovat mukana sovittamassa tuotteitaan hektiseen arkeen. Lienee syytä kysyä pitääkö liikuntakin saada mukaan aikataulutettuun arkeen, eikö syyllisyyttä ja riittämättömyyttä ole jo tarpeeksi? Vielä liikuntaihmisetkin vinoilevat ja osoittavat sormellaan.

Aikaa mitataan, sen käyttöä arvioidaan ja vertaillaan, aina ja kaikkialla. Ihminen priorisoi ajankäyttöään. Aina jokin tärkeä elämän osa-alue kärsii.

Liikunta voi olla tärkeää, mutta vielä tärkeämpää voi olla esimerkiksi lasten ja kodin hoitaminen. Silloin liikunta jää kakkoseksi. Liikunta kärsii.

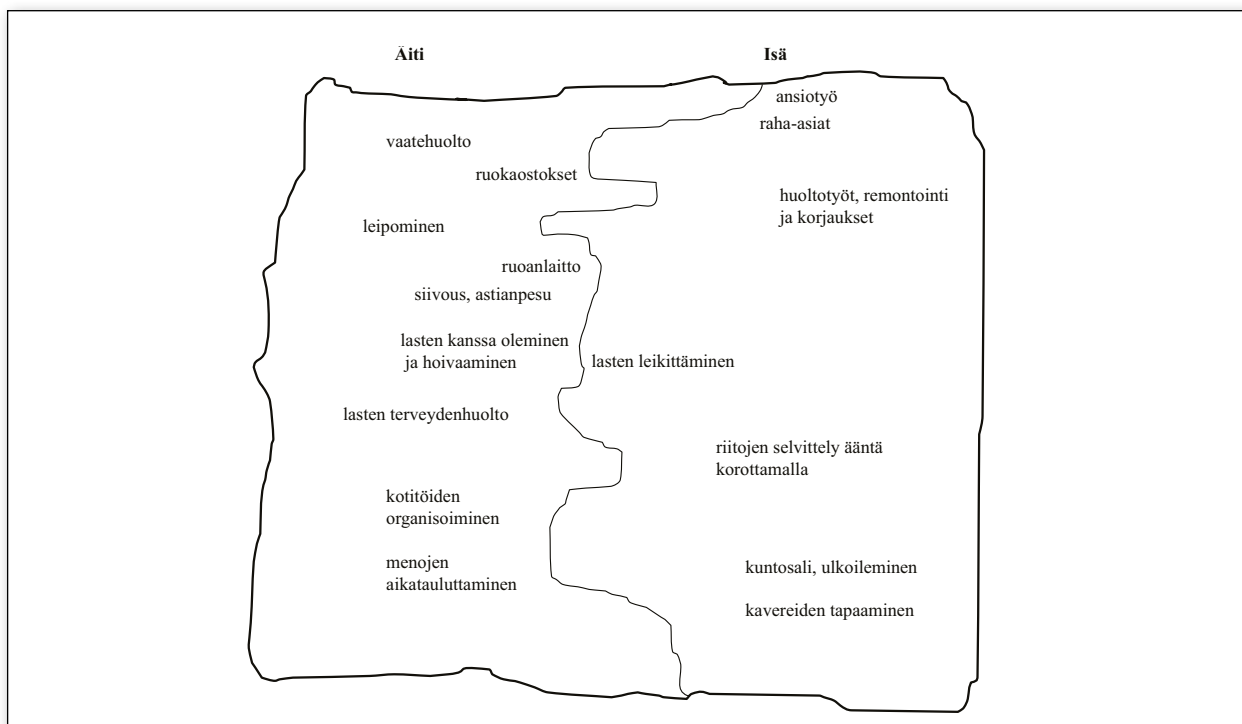
Ihmisen edessä on loputtomasti valintoja. On vaikeaa löytää aikaa kaikkeen tarpeelliseen. Ajankäytön valinnat paljastavat, mikä ihmiselle on tärkeää ja mille elämässä halutaan uhrata aikaa. Ennen valinnat yksilön puolesta teki yhteisö, jossa hän eli, tai auktoriteetti. Nyt individualismin aikakaudella ihmisellä itsellään on runsaasti mahdollisuuksia toteuttaa itseään ja tehdä valintoja. Tämä aiheuttaa epävarmuutta ja turvattomuutta.

(Kiitos Markku Ojaselle ja Juhani Kirjoselle, jotka antoivat impulssin tälle aikapohdinnalle.)

aika tasavertaisia. Ei kaadu kaikki ihan vain mun niskaan. Nyt tietenkin, kun Aada on vauva, niin syöttämistä vastuu on biologisista syistä mulla. Mutta muuten Ville osallistuu arkeen mun laillani. Niin mun mielestä pitääkin, kun lapsia on useita. Se on enemmän kuin kohtuullista. Sinänsä on kyllä onni matkassa, kun Ville osallistuu. En ole kauheasti mitannut kumpi meistä Villen kanssa

tekee mitäkään tai kenellä on valta kotona. Kai meillä on ajan myötä syntynyt semmoinen roolitus kodin ja lasten hoidossa. Kyllä se Villen kolmivuorotyö vaikuttaa siihen, että hänen roolinsa vaihtelee viikosta riippuen. Lopullinen toteutusvastuu jää usein mulle. Onneksi voidaan monet asiat sopia etukäteen yhdessä.

Luulen, että yleensä ottaen isät varmaan elää enemmän



Kuvio 4. Äidin ja isän roolit arjen tehtäväkentässä.

Anita Saaranen-Kauppinen, Esa Rovio

Arjen näytelmiin ei välttämättä kuulu liikuntaepisodeja

Sosiologi Erving Goffmanin (1971) dramaturgista lähestymistapaa mukaillen arki voidaan nähdä ikään kuin teatterina. Teatteri on metafora, joka jäsentää ja tiivistää arkea sosiaalisesti rakentuvana ilmiönä. Keskeistä arjessa on itsensä esittäminen lukuisissa erilaisissa vuorovaikutustilanteissa: ihmiset ikään kuin näyttävät monissa näytelmissä, jotka tapahtuvat useilla arjen näyttämöillä.

Esimerkiksi perheenäidin voidaan katsoa näyttelevän perhenäytelmässä, jossa päänäyttämönä toimii koti (ks. myös Parikka 2012, Liikuntakynnyksen yli -hankkeen julkaisut). Useimmiten äidin rooli on perhenäytelmän päärooli, joka kuljettaa näytelmää olennaisella tavalla. Perhenäytelmään kuuluu käsikirjoitus, eli tietty juoni, jota esittäjän on mukailtava, jotta hänen voidaan katsoa näyttelevän juuri perhenäytelmässä ja nimenomaisesti äidin roolissa. Mikäli käsikirjoituksesta selvästi poiketaan, voi tästä seurata kasvojen menettäminen – roolin esittäminen epäonnistuu ja koko näytelmä on vaarassa. Muiden näyttelijöiden tehtävänä on suhtautua mahdollisiin kömmähdyksiin kohteliaan tarkkaamattomasti, ikään kuin mitään ei olisi tapahtunut. Näin näytelmä voi jatkua.

Teatterin takahuoneessa irrottaudutaan roolista, harjoitellaan ja arvioidaan sitä. Kaikissa näytelmissä ja näyttämöillä tähän ei kuitenkaan tarjoudu

mahdollisuutta. Esimerkiksi perhenäytelmä on varsin intensiivinen ja vaatii täyttä uppoutumista, jolloin lepohetkiä on haastavaa löytää. Etenkin äidin pääroolista voi olla mahdotonta päästä takahuoneeseen. Välillä äidin roolin esittäjä saattaa pystyä työstämään rooliaan muiden perhenäytelmien äidin roolin esittäjien kanssa. Toisinaan äidin roolista voi tulla esittäjälleen kaikkien aikojen roolityö, jossa halutaan onnistua ja josta koetaan ylpeyttä. Roolista voi olla vaikeaa irtaantua, vaikei näytelmää enää tarvitsisikaan esittää.

Goffmanin mukaan yksilön minuus on kokonaisuus erilaisia rooleja, kasvoja. Roolin esittäminen ei ole teennäistä esittämistä ja valehtelemista, vaan minuuden eri puolten esille tuomista arjen konteksteissa. Keskeistä minuuden esittämisessä on vaikutelmanhallinta sosiaalisissa tilanteissa. Arki koostuu lukuisista erilaisista rooleista, joista jotkut saavat enemmän yksilön huomiota kuin toiset. Joidenkin roolien työstämisestä voi myös tulla tärkeämpää kuin toisten.

Se, kuuluuko perheenäidin arkeen liikuntaa, riippuu näin ollen siitä, millaisen painoarvon perhenäidin rooli naisen elämässä saa: kuinka roolia tulkitaan, millaisia episodeja näytelmään sovitetaan ja millaisia persoonallisia vapauksia roolin esittämiseen käsikirjoituksen sisällä annetaan.

itselleen kuin äidit. Isät jotenkin kai luottaa siihen, että kyllä se perhe pyörii ilman että he sitä jatkuvasti erityisesti pyörittäisivät. Miehet voi jotenkin vapaammin poistua kotoa ja irtaantua perheestä. Heillä on ikään kuin oikeus viettää omaa aikaa! Kieltämättä välillä puskee pientä katkeruutta läpi. Niin, ehkä se on sitäkin, että me äidit ollaan liian kilttejä. Jäivätään omat menot, että toiset pääsee tekemään jotakin. Enemmän kuin puhun omista menohaluistani, sanon aina Villesille, että mene vaan, kyllä mä voin jäädä kotiin. Mun pitäisi järkiintyä ja sisuuntua ja lyödä kantapää lattiaan ja sanoa, että minä menen nyt, piste.

Saa nähdä mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Voihan se olla, että meillä yhteinen aika vähenee vaan entisestään, kun kaverit ja harrastukset vievät lapset mennessään. Ja

sitten kun on itse taas töissä, on työpäivän jälkeen kotona entistä enemmän tehtävää. No ei pidä vielä liikaa miettiä sitä. Pitää yrittää nyt nauttia tästä ajasta, kun voi olla kotona! Niin, en tiedä, osaako sitä sitten kun on töissä, poistua töiden jälkeen kotoa ollenkaan. Huono omatunto iskee kuitenkin ja hirmuinen syyllisyys siitä, jos lähtee vielä illalla jonnekin eikä ole kotona lasten kanssa.

Kun mentiin naimisiin ja muutettiin Villen kanssa yhteen, ei tullut enää oikein pidettyä yhteyttä lapsuuden ja nuoruuden kavereihin, puolin eikä toisin. Paljon on ollut kiinni siitä, kenellä on lapsia ja kenellä ei. Se on vähän kuin miehillä se inttikokemusten jako, on jotain yhteistä ”koettelemusta”. Nyt asuu porukatkin eri paikkakunnalla, joten aika vaikeaa on saada apua lasten hoitoon. Onneksi

Anita Saarinen-Kauppinen, Esa Rovio

Äitien identiteettityö on ikuista

Perheenäidin arki on palkitsevaa, eikä sitä ikinä vaihtaisi pois. Uusi elämäntilanne uusine haasteineen kuitenkin koettelee. Äidiksi tullut nainen saattaa tehdä enemmän tai vähemmän tietoisesti eräänlaista identiteettityötä (ks. myös Rovio ym. 2013). Millainen äidin pitäisi olla? Olenko hyvä äiti? Millaisia muut äidit ovat ja oma äitini oli? Millaisia lapseni ovat, ja millainen olen kasvattajana? Olenko riittävästi läsnä lapsilleni, olenko liian ankara, millainen olen vaatettajana, ruoanlaittajana? Millainen olen puolisona? Mitä elämältä toivon ja mitä arvostan?

Sosiaalipsykologisesti tarkasteltuna identiteetti rakentuu ja muuttuu yksilön ja muiden ihmisten välisissä suhteissa läpi elämänsä. Yksilö peilaa ja vertaa itseään eri tavoin toisiin kaiken aikaa. Identiteetin työstäminen onkin vuoropuhelua persoonallisen ja sosiaalisen välillä. Nykypäivää luonnehtii voimakas yksilö- ja suorituskaskeisuus,

jolloin esimerkiksi pyrkimys hyvään vanhemmuuteen voi olla rajua psyykkistä kilpailua. Hyvästä äitiydestä voi muodostua naiselle tavoite, johon hän ei koe koskaan yltävänsä. Tämä saattaa aiheuttaa voimakasta velvollisuuden, riittämättömyyden, kyvyttömyyden ja syyllisyyden tunnetta. Äiti väsy.

Äitiyden identiteettityö ei ole koskaan valmis. Äitiyden lisäksi nainen saattaa vielä käydä vuoropuhelua yleisemmän kulttuurisen naiseuden, hyvän puolisona olemisen ja hyvän työntekijyyden kanssa ja koettaa sovittaa erilaisia odotuksia, tarpeita ja rooleja yhteen.

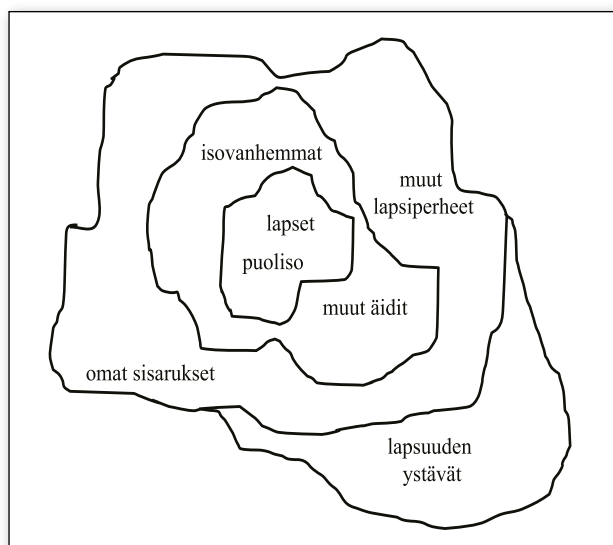
Kertomus ja tarinat omasta elämästä voisivat avata yksilön käsityksiä, uskomuksia, arvoja, asenteita, ristiriitoja, pelkoja ja toiveita. Yksilön tarina kertoo henkilökohtaisen arjen kertomuksen lisäksi jotakin myös sosiaalisista ryhmistä, yhteisöistä, yhteiskunnasta ja kulttuurista – ja liikuntasuhteesta.

Villen vanhemmat asuu vähän lähempänä, mutta heilläkin on omat menonsa. Jos he eivät pääse, sitten lähde-tään etsimään kissojen ja koirien kanssa sitä olematonta lapsenhoitajaa. Se on kuitenkin hyvä, että sekä mun että Villen vanhemmat ovat vielä verraten nuoria ja kunnossa, ei tarvitse niiden hoitamista tässä samalla miettiä.

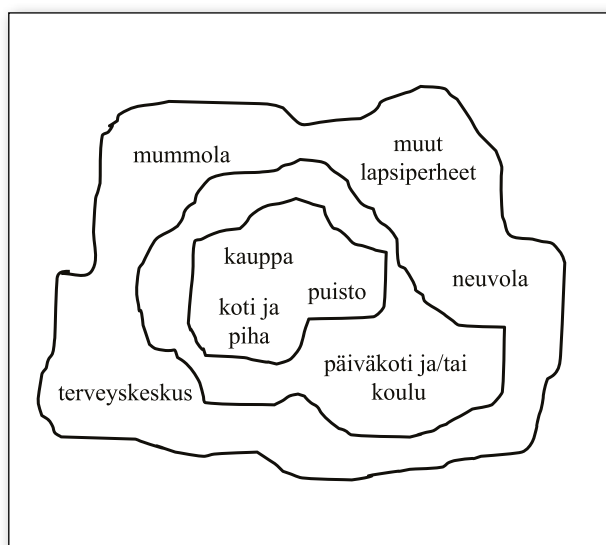
Nykyisellään sitä tapaa ihmisiä eniten eskarin ja lasten harrastusten kautta. Ja ketä nyt sattuu naapurustossa asumaan, heitähän mä näen päivittäin, keillä nyt sattuu

olemaan lapsia. Äidit näkee paljon äitejä ja hiekkalaitikoita. Niin, kyllä melkein tällaisia lapsiperheitä, samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä meidän kaverit pääosin on. Onhan se vähän niin, että vain toinen äiti voi ymmärtää toista kunnolla. Toinen äiti ymmärtää jo puolesta sanasta, mitä toinen äiti tarkoittaa, puhutaan samaa kieltä.

Opiskelukavereissa sentään on pari tyyppiä, joihin tulee pidettyä yhteyttä, vaikka heillä ei ole lapsia. Mutta



Kuvio 5. Kotiäidin viiteryhvät.



Kuvio 6. Kotiäidin arjen (fyysiset) paikat.



vaikeaa on sovittaa yhteen aikatauluja, jos haluaa jotakin nähdä. Eikä Villen vuorotyö ainakaan helpota tätä. Ja välillä on niin, että vaikka aikaa löytyykin, ei sitten oikein jaksakaan lähteä. Jos aikoo kutsua jonkun meille kylään, pitäisi siivota, käydä kaupassa ja miettiä lasten rytmit. Menee hirveästi energiaa kaikkeen valmistautumiseen. Sitten kun vieraat on täällä, pitää koko ajan kuitenkin vahtia lapsia.

Piha, puisto, kauppa, sitten välillä neuvola, terveyskeskus, Kela. Siinä ne varmaan keskeisimmät, missä tulee käytyä. Vaikka meillä on tuttuja eri puolilla kaupunkia, niin kyllä tää kotiympäristö on se, missä me suurimmaksi osaksi eletään. Täällä lasten hoitaminen on helpointa.

Eihän sitä oikein osannut ennakoida. Ajattelin alussa, että kyllähän lapsen voi sitten viedä vauvaparkkiin kun menee jumppaan. No sitten kun sen tein, jeeus, kun se vauva huusi siellä vauvaparkissa! Kuulin sinne bodypumppiin sen huutamisen. Mun sydän ei kestänyt sitä. En mä pystynyt siellä olemaan. Se oli iso kynnyks, että mä joudun jättämään jumppani kesken ja lähtemään hakemaan sitä kirkuvaa lasta ja menemään

kotiin. Se otti alkuun aika koville, mutta se tunne siitä, että mä olin jättänyt lapseni ja se selvästi huusi äitiänsä. Se oli siinä. Mä en halunnut lähteä enää uudestaan.

On nämä muutokset näkyneet Villenkin liikunnassa. Sillä on jääkiekko jäänyt ja nyt pyöräilee ja hiihtää. On helpompi sovittaa muihin aikatauluihin. Villen on hoidettava alta pois huoltohommat, remontoinnit, korjaukset, auton huollot jne. Ja onhan niitä lapsiin liittyviä hommia Villelläkin, vaikka se onkin enemmän sellainen lasten leikittäjä kuin hoitaja. Kuitenkin Ville on usein se, jonka sanaan uskotaan. Sillä on auktoriteettia lasten riitojen selvittelytilanteissa.

Lasten myötä sentään kävely ja kaikenlainen ulkona puuhastelu on lisääntynyt. Se on niin helppoa. Ne ei ole sidottuja aikaan tai paikkaan. Sellaisia kaikenlaisia retkiä mun on mahdollista ujuttaa arkeen. Näin talvella käydään hiihtämässä, luistelemassa ja pulkkamäessä, jos ei ole liian kylmä Aadan nukkua. Mennään lasten ehdoilla. Mun oma peruskunto on varmaan ihan nollassa jo raskauksienkin takia. Pitää aloittaa se peruskunnon hakeminen sitten joskus jostain muusta kuin jostain räikkijumpasta.

Liikuntasuhde on suhde arkeen, ei vain liikuntaan

Pasi Kosken (2004; 2008) luoma käsite liikuntasuhde pyrkii hahmottamaan yksilön suhdetta liikunnan sosiaaliseen maailmaan (ks. tietolaatikko). Myös me (Rovio & Saaranen-Kauppinen) puhumme liikuntasuhteesta, mutta lähestymme sitä Koskea vahvemmin yksilöiden arjen ja heidän oman liikkumisensa näkökulmasta. Yhdistämme liikuntasuhteen tarkastelussa psykologista ja sosiologista katsantoa, tarkastelemme liikuntasuhdetta sosiaalipsykologisenä ilmiönä.

Näemme liikunnan olevan yksi osa elämäntavan ja arjen kokonaisuutta. Yksilöiden arjen toimijuudelle erityisen tärkeää on kuuluminen erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin ja sosiaalinen vuorovaikutus. Suhdetta liikuntaan rakennetaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten

kanssa, sosiokulttuurisissa ja fyysisissä ympäristöissä. Liikuntasuhteessa onkin paradoksaalisesti kyse kaikesta muusta kuin vain suhteesta pelkästään liikuntaan. Liikuntasuhde on jatkuva, dynaaminen prosessi.

Nyky-yhteiskuntamme, kulttuurimme ja arkemme rakenteet tuottavat aina vain enemmän vähän liikkuvia ihmisiä. Yksilön liikuntasuhde kytkeytyy oleellisella tavalla hänen elämänhistoriaansa, ihmissuhteisiinsa ja arkensa ympäristöihin. Ihminen on osa järjestelmiä, systeemejä, alasysteemejä ja niiden suhteita. Ihmisen liikuntasuhteen tarkastelun kohteena tulisikin olla laajasti erilaiset arkea määrittävät kokonaisuudet ja näiden dynamiikka.

Liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen esteenä ovat yleensä lukuisat arkeen kuuluvat ja sitä jäsentävät asiat: **yksilö ja yksilön mieli, sosiaaliset suhteet ja ryhmäjäsenyydet, yksilön arjen sidonnaisuudet, arjen fyysinen ympäristö ja instituutiot sekä elämäntavan**

Tiina Pelkonen

Liikuntasuhde à la Pasi Koski

Pasi Kosken (2004) luoma käsite liikuntasuhde pyrkii hahmottamaan koko sen suhteen, joka yksilöllä on liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Käytännössä tämä suhde näkyy toimintana ja ajatuksina: fyysisenä aktiivisuutena, liikunnan seuraamisena (esim. televisiosta), liikunnan mahdollistamisena muille (esim. olemalla kentänhoitaja) sekä liikunnan merkitysten käyttönä muissa kuin liikunnallisissa yhteyksissä (sportisaatio), josta esimerkkinä urheilusta lainatut sanat ja sanonnat ("rimaa hipoen") ja vaatemuoti. Usein liikuntasuhde on tiedostamaton.

Kosken lanseeraama liikuntasuhde-käsite tuo esiin sen, kuinka kaikki yllä mainitut toiminnot tapahtuvat nojaten merkityksiin, jotka on tuotettu juuri tässä kulttuurissa. Liikunnan kulttuurista rakentumista Koski tarkastelee pohjaten Lévi-Straussin ja Weberin näkemyksiin siitä, että kulttuurisia merkityksiä voi tarkastella kuten kieltä: uuden kielen voi oppia ja tämän myötä ymmärtää uutta maailmaa paremmin. Yhtä lailla liikunnan kulttuuriset merkitykset voi oppia ja sisäistää, minkä jälkeen liikunnan näkee merkityksellisempänä.

Liikunnan sosiaalisen maailman ymmärtämisessä Koski käyttää Unruh'n käsitystä sosiaalisesta maailmasta: Sosiaalinen maailma on kokonaisuus, joka muodostuu toimijoista ja tavoista tietyn koh-

teen ympärille, joten näitä maailmoja on lukuisia ympärillämme limittäin ja lomittain (esimerkiksi liikunnan, tieteen, taiteen, uinnin ja kilpauinnin sosiaaliset maailmat). Eri elämänvaiheissa ihminen osallistuu tietyn sosiaalisen maailman toimintaan tietyllä määrällä aikaa ja energiaa, mistä johtuen hän ymmärtääkin eri maailmojen merkityksiä (tai kieltä) eri tavoin. Sosiaaliseen maailmaan käytetty aika palautuu kyseisen maailman merkitysten/kielen lisääntyneenä ymmärryksenä: toisia maailmoja yksilö ei ymmärrä lainkaan (ja on tällöin muukalainen), toisia jonkin verran (kuin turisti), yhdet ovat hänelle hyvin tuttuja (ja hän on tällöin vakio-osallistuja eli regulaari) ja yksissä hän on niin syvällä, että hänen identiteettinsä rakentuu kyseisen sosiaalisen maailman varaan (insaideri).

Kosken määrittelemä liikuntasuhde auttaa ymmärtämään liikuntaa kulttuurisena merkitysten muodostamana kokonaisuutena, johon jokaisella yksilöllä on side alkaen ensimmäisistä liikehdinnöistä vauvana. Sosiaalisen maailman merkitykset opitaan ja sisäistetään askel askeleelta ja tehdään näin itselle merkityksellisemmiksi. Tässä liikunta kamppailee muiden sosiaalisten maailmojen kanssa, jotka vaikuttavat arjen valintoihin.

ja arjen valinnat, normatiiviset käytännöt ja kulttuuri (ks. kuvat 7a ja 7b) Nämä kietoutuvat toisiinsa, eikä niiden erottelu toisistaan ole mitenkään yksinkertaista. Erilaiset psyykkiset, sosiaaliset ja kulttuuriset elementit rakentavat monimuotoisesti yksilön suhdetta liikuntaan. Liikuntasuhde rakentuu enemmän tai vähemmän tietoisena pohdintana siitä, kuka ja millainen on, miten suhteutuu muihin ihmisiin, mitä elämältä haluaa ja mitä pitää tärkeänä. Liikuntasuhteeseen mielekkäällä tavalla vaikuttaminen edellyttää sekä tämän suhteen että muutoksen dynamiikan ja erilaisten elementtien näkyväksi tekemistä ja hyvää ymmärtämistä.

Yksilö ja psyykkiset riippuvuudet. Muutoksen esteitä voivat olla ihmisen omat (psyykkiset) riippuvuudet. Mielen tasapainoa ylläpitävistä ja muutosta vastustavista selityksistä, merkityksistä ja rutiineista poikkeaminen voi olla haastavaa. Esimerkiksi lapsiperheen arjessa rutiinit luovat järjestystä ja turvallisuutta kaiken kaaoksen keskelle. Arki jäsentyy luonnollistettujen ja itsestäänselvyyksinä pidettävien tapojen ympärille. Saavutettua turvallisuuden ja tasapainon tilaa ei uskalleta horjuttaa. Muutosta ei tavoitella eikä siihen sitouduta.

Sosiaaliset suhteet ja ryhmäjäsenyydet. Yksilö on aina jollain tavalla osa jotakin ryhmää tai useampia ryhmiä. Erilaiset viiteriymät ja niihin liittyvät roolit määrittävät yksilön arkea. Roolilla on vastaroolinsa, jossa toimii toinen ihminen. Vaikka itsellä olisi halukkuutta muutokseen, muiden ihmisten vastarooliasetelmat saattavat estää sen. Vähäisen liikunta-aktiivisuuden taustalla vastaroolissa voi esimerkiksi olla pieni vauva, joka vaatii aikaa, tai aiemmin liikuntaan mukaan vetäneet ryhmät, jotka ovat syystä tai toisesta kadonneet yksilön arjesta. Liikuntasuhteeseen vaikuttavat etenkin läheisemme, niin tietoisesti kuin tiedostamattomasti. Liikunta-aktiivisuus ei siis ole kiinni vain yksilön päätöksestä, vaan erilaiset ja eri tavoin sosiaalisesti ympäristöön kuuluvat viiteriymät, niin menneet kuin nykyisetkin, määrittävät suhdetta liikuntaan. Motivaatio liikkumiseen ei synny tyhjiössä, vaan sosiaalisessa kontekstissa – sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muotoutuvan tiedon ja käsitysten sekä erilaisten ihmissuhteiden yhteisvaikutuksessa ja ristipaineissa.

Muutosta tavoiteltaessa muiden ihmisten ja erilaisten ryhmien osuus olisi tunnistettava. Usein olemme muodostaneet ryhmäsuhteemme omia ajatuksiamme ja käyttäytymistämme vahvistavalla samalla mielellä olevien ihmisten joukolla. Olemme niiden ihmisten kanssa, jotka tukevat ajatteluamme ja me vastavuoroisesti tuemme heitä. Ryhmäsuhteet ovat osa sosiaalista vaihtoa.

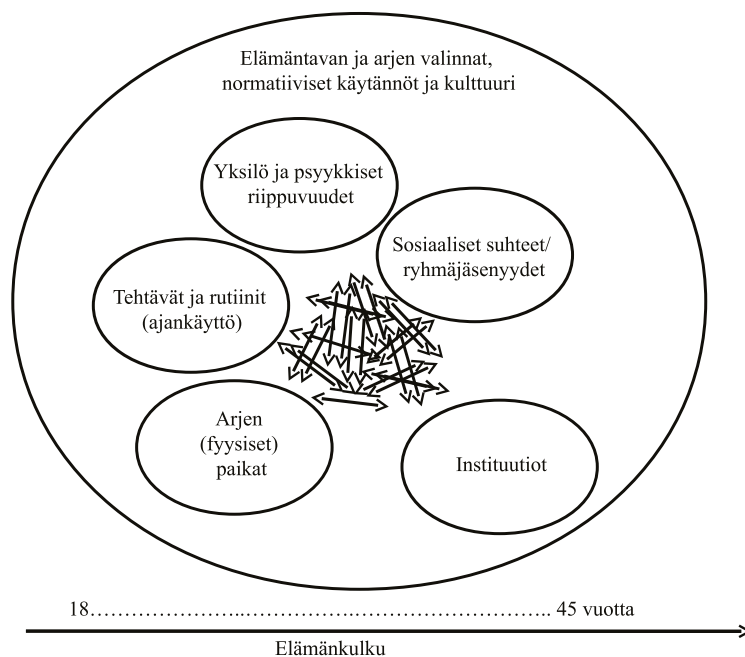
Jotta arjen tottumusten muutos onnistuisi ja siitä

tulisi pysyvää, vaatisi tämä muutoksia esimerkiksi perheen dynamiikassa ja normatiivisissa käytännöissä. Muutoksen tavoittelemisen perheen äidin arjessa voi horjuttaa perheen dynamiikkaa. ”Voimaantunut” äiti voi muuttua aktiiviseksi ja kyseenalaistavaksi toimijaksi, joka tahtoo muuttaa koko perheen aselman toislaiseksi. Usein muutos horjuttaakin nykyisiä sosiaalisia asemia. Uutta roolia kohtaan voidaan kokea vastarintaa. Rooli saatetaan aluksi torjua ja kieltää, sitä vastustetaan ja siihen ollaan pettyneitä. Vanhasta roolista irtautuminen saattaa vaatia surutyötäkin.

Arjen sidonnaisuudet: tehtävät ja rutiinit, arjen fyysinen ympäristö ja instituutiot. Roolin käsitettä voi ajatella myös laajemmin kuin rooli–vastarooli-ihmissuhteina. Rooli rakentuu arjen tehtävien, päivän aikataulujen, ympäristöjen ja paikkojen kautta sekä suhteena instituutioihin. Elämää koetaan päivittäin lukuisten instituutioiden, mutta ei niinkään liikunta-järjestelmien kautta. Armeija, koulut ja oppilaitokset, Kela, työyhteisöt, perhe, avioliitto, terveydenhoitojärjestelmä, neuvola, kerhot, päiväkotit ja harrastusseurat (ks. Liikunnan riskikohdat elämäntilanteesta s. 11-12) – joka päivä aikuinen viettää aikaa useissa erityyppisissä instituutioissa, ohimennen, vähän pidemmän aikaa viiheyden tai toistuvasti ja säännöllisesti merkittävän osan arkipäivistään. Instituutioiden kautta voisi olla erinomainen mahdollisuus vaikuttaa suomalaisten liikkumiseen. Arjen sidonnaisuuksista irtautuminen on yksilölle haastavaa, ellei mahdotonta.

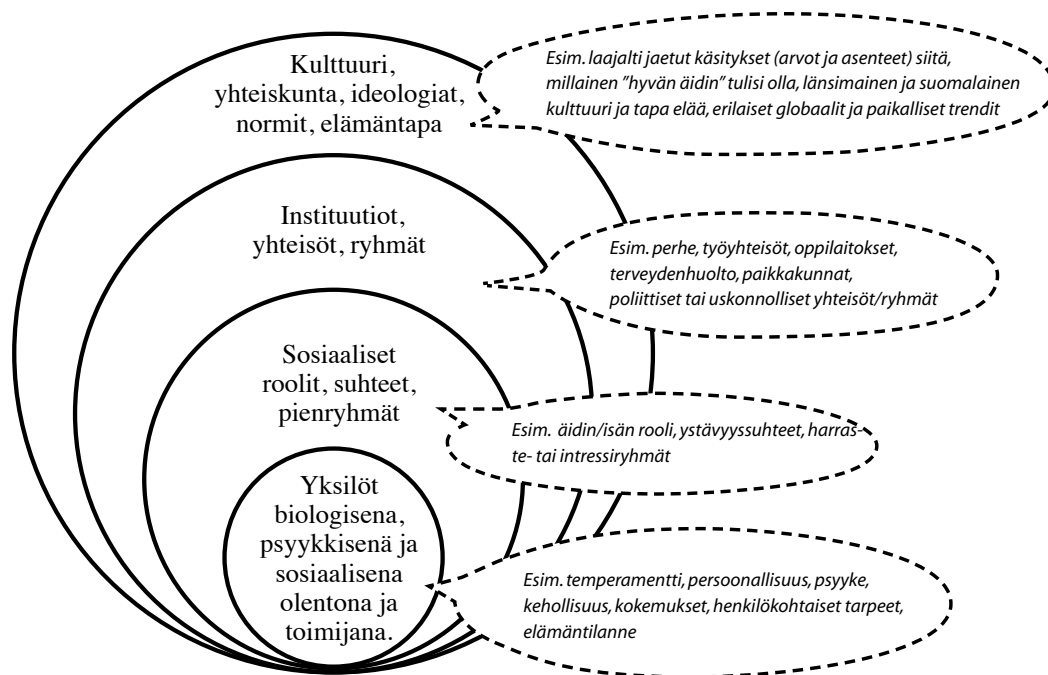
Elämäntavan ja arjen valinnat, normatiiviset käytännöt ja kulttuuri(t). Käymme jatkuvasti näkyvästi ja piiloisemmin vuoropuhelua erilaisten yhteiskunnallisten ja kulttuuristen arvojen ja asenteiden sekä omien henkilökohtaisten käsitystemme ja tarpeidemme kesken. Yhteiskunnassamme on runsaasti sosiaalisesti rakentuneita ja jaettuja käsityksiä siitä, mitä on olla esimerkiksi opiskelija, nainen, äiti, mies tai isä nykypäivän yhteiskunnassa. Samaten on laajalti tunnettuja käsityksiä siitä, millainen on ”hyvä kansalainen” tai ”aktiivinen ihminen” ja mitä liikunta merkitsee. Käsitykset voivat tulla poiketa toisistaan esimerkiksi (ala)kulttuureittain tai sosiaalisten ryhmien mukaisesti, mutta usein niillä on kuitenkin yhteisesti jaettu syvä ydin. Ihmiset rakentavat alati omaa suhdettaan erilaisiin sosiokulttuurisiin käsityksiin ja oletuksiin siitä, mikä on sopivaa ja ”hyvä” tai ”oikea” tapa elää ja toimia. Erilaiset arkipäiväistyneet ja yleistyneet käsitykset ovat tietynlaisia itsestäänselvyyksiä, jotka välittyvät myös ”sosiaalisena perimänä” sukupolvelta toiselle erilaisten uskomusten, teesien ja ohjeiden muodossa. (Moscovici & Vignaux 2000.)

7a



Kuviot 7a ja 7b. Liikuntasuhde. Yksilön arki ja elämäntapa rakentuvat laajassa sosiaalisessa, kulttuurisessa ja fyysisessä ympäristössä. Myös suhde liikuntaan muodostuu monimuotoisesti erilaisten toisiinsa liittyvien tekijöiden summana – omaa liikunta-aktiivisuutta voivat haastaa tai edistää lukuisat eritasoiset asiat ja ilmiöt (7a/Rovio). Erilaisia tekijöitä on toisinaan vaikeaa tiedostaa ja tunnistaa. Liikuntasuhteen voi esittää myös sisäkkäisistä ympyröistä koostuvana kuviona, jossa uloimmalla kehällä ovat makrotason asiat, sisimmällä yksilö (7b/Saaranen-Kauppinen).

7b



Miksi nuori mies ei liiku?

Liikkumisen puolesta on vankkoja perusteita, mutta moni ei silti liiku. Liikkumisen vähäisyydestä kannetaan huolta, mutta liikunnanedistämistoimet eivät useinkaan tavoita vähän liikkuvaa. Liikunnanedistäjien arvomaailmasta ja lähtökohdista suunniteltujen toimenpiteiden sijaan tarvitaan vähän liikkuvan ihmisen omaa näkökulmaa. Väitöskirjatutkimukseni Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä mukaan kone- ja metallialaa opiskelevan nuoren miehen arkeen ei kuulu fyysisen arkiaktiivisuus saati liikunnalliset harrastukset. Vähäinen liikkuminen ei ole tutkimuksen nuorille miehille kapinaa liikuntasuosituksia vastaan, vaan vapautta ja itsensä arvostamista.

Nuoren miehen valintoja ohjaa viisi elämän suola: hetkessä eläminen, kiireettömyys, vapaa-ajan runsaus, mahdollisimman vähällä pääseminen ja kaverit. Elämän suolat tekevät elämästä mielekäästä. Siksi nuori mies pitää tiukasti kiinni niistä. Arjen valintojen on edistettävä elämän suolojen toteutumista – ainakaan ne eivät saa estää sitä. Etenkään organisoitu liikkuminen ei tahdo sopia yksin elämän suolojen kanssa. Liikkumisen sijaan nuori mies hengailee kavereidensa kanssa, autoilee ja istuu ruudun ääressä. Hän nauttii alkoholia ja tupakoi. Koulussa hänellä on paljon poissaoloja. Myöhästelyt, aikaisin lähtemiset ja työn vieressä hengaamiset ovat arkipäivää.

Vähäinen liikkuminen ei ole kuitenkaan kiinni pelkästään yksilön tahdosta. Yhteiskunta tukee

vähäistä liikkumista teknistymisen ja autoistumisen myötä sekä pitämällä yllä yhteiskunnallista eriarvoisuutta. Nuoren miehen sosiaalinen ympäristö asettaa yksilön vapautta ja pyrkimyksiä rajoittavia pakkoja ja välttämättömyyksiä, mutta yhtä hyvin myös mahdollistavia ja kannustavia tekijöitä. Näiden kehysten puitteissa nuoren miehen on mahdollista tai pakko toimia, haluaa hän sitä tai ei. Kun liikkuminen ei ole arvostettu valinta yhteisössä, on helppoa ja itsestään selvää liikkua vähän. Vähäinen liikkuminen on lähiyhteisön normi, jota tulee noudattaa kuuluakseen ryhmään. Nuoren miehen lapsuudenkodissa ei erityisemmin kannustettu liikkumiseen, eikä liikkuminen kuulu hänen kaveripiirinsä perinteisiin ja normeihin. Ammattikouluympäristö osoittautui ennemminkin vähäistä liikkumista kuin liikuntaa tukevaksi ympäristöksi. Siten nuoren miehen on turvallista ja helppoa olla harrastamatta liikuntaa, jolloin hän mukautuu yhteisöönsä eikä joudu sietämään naljailua tai joukon ulkopuolelle sulkemista.

Liikuntaa harrastavan nuoren miehen pitäisi lunastaa paikkansa ryhmässä muilla ryhmää hyödyttävillä ominaisuuksilla. Lisäksi liikkuminen olisi pois kavereiden kanssa vietetystä ajasta eikä siten lisäisi nuorelle miehelle tärkeää sosiaalisen pääoman määrää. Omassa lähipiirissään liikkuja olisi outo tyyppi, joka vain erittäin painavasta syystä hyväksyttäisiin joukkoon. Yhteisön asenteet ja suhtautumistavat ruokkivat vähän liikuntaa sisältävää elämäntapaa.

Nykypäivän ”ajan henki” erilaisine vaatimuksineen ja ideaaleineen saattaa asettaa esimerkiksi käsitykset ”hyvästä äitiydestä” ja liikkumisesta ristiriitaan. Liikunta- ja äitiyskulttuurien odotuksia ja vaatimuksia voi olla hankalaa sovittaa yhteen. Itsestään huolehtiminen, hyvä fyysinen kunto, hyvä ulkonäkö ja liikunnallisen mallin näyttäminen ovat yhteiskunnallisesti arvostettavia asioita, mutta yhtä lailla pidetään tärkeänä, että äiti hoivaa lapsiaan ja tarjoaa turvallisen ja lempeän kasvuympäristön. Esimerkiksi nk. liikuntapiirakan muodossa esitetyt terveystieteelliset suositukset tunnetaan jo laajalti, mutta tieto saattaakin toiminnan sijaan tuottaa

syllisyyttä yksilölle, joka kamppailee lukuisten arjen valintojen ja arvojen kanssa. Erilaisia velvollisuuden tunteita (”pitäisi”, ”tulisi”) on enemmän kuin mihin on mahdollista vastata. Myös käsitykset siitä, kuinka tulisi liikkua, jotta liikkuisi ”oikein” ja ”riittävästi”, voivat tuottaa ahdistusta. (Saaranen-Kauppinen ym. 2013.)

Perheiden tunnolliset äidit ja isät valitsevatkin herkästi piirakan sijaan perheen. He pyrkivät tarjoamaan lapsilleen mallia hyvästä elämästä ja vanhemmuudesta. Toisaalta he saattavat painia sen kanssa, pitäisikö heidän myös liikkua, jotta he näyttäisivät hyvänä ja arvostettavana pidettävän liikunnallisen elämäntavan mallia.

Mutta lapsiperheen arki koettelee, jostakin tingitään.

Pienten lasten äitien liikkuminen saattaa olla hyvin vähäistä, jos ”hyvä äiti” määrittyy enemmän tai vähemmän tietoisesti kaikessa lapset ja kodin tärkeimmäksi nostavaksi toimijaksi ja liikkuminen puolestaan hikiliikunnaksi, jota harjoitetaan erillään lapsista. Mikäli taas ”hyvä äiti” näyttäytyy toimijana, joka huolehtii lasten lisäksi myös itsestään ja on syystä tai toisesta (terveys, elämykset, luontokokemukset, sosiaalinen kanssakäyminen jne.) liikunnallinen joko lasten kanssa tai ilman, kuuluu äitienkin elämään tällöin moninaisesti liikuntaa. Liikunnallisuutta voi tukea se, että äidille merkitykselliset ihmissuhteet ovat jollakin yksilölle sopivalla tavalla liikuntamyönteisiä ja tarjoavat sosiaalista tukea arkeen ja liikkumiseen.

Vähäisen liikunnan ymmärtämisessä oleellista on pyrkiä käsittämään arkea sitä elävien tavallisten ihmis-

ten näkökulmasta. Esimerkiksi ammattikoulua käyvien nuorten miesten vähäinen liikunta tulee ymmärrettävämmäksi, kun sitä tarkastelee heidän näkökulmastaan (ks. tietolaatikko).

Suhde liikuntaan rakentuu väistämättä osana ihmisten elämän kokonaisuutta – se on harvoin riippuvainen vain jostakin yksittäisestä asiasta, johon vaikuttamalla voitaisiin lisätä liikunta-aktiivisuutta. Liikuntaa ei tulisi tarkastella muusta elämäntavasta, kulttuureista ja arjesta erillisenä ilmiönä. Millainen on aikuisen tapa olla ja elää, kuinka se on elämänkulun tapahtumien myötä rakentunut, mikä koetaan tärkeäksi ja merkitykselliseksi juuri nyt ja miksi, millaisessa kulttuurisessa, sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä eletään ja millaisia sosiaaliset sidokset ja suhteet ovat? Nämä kaikki ja monet muut ovat tärkeitä kysymyksiä, kun pyritään ymmärtämään ja muuttamaan yksilön liikuntasuhdetta.



3. Liikuntasuhteen muutos – mistä kaikki lähtee?



Teijo Pyykkönen

Mittaamme ja suositamme mielellämme. Seuraavaksi jäämme odottamaan muutoksen merkkejä. Useimmiten joudumme pettymään, sillä olemme unohtaneet oleellisimman: yksilön kohtaamisen ja kuuntelemisen. Yksilöllisille kokemuksille, yrityksille ja erehdyksille tulee antaa tilaa ja aikaa. Käyttäytymisen muutos on harvoin nopea.

Muutos on hidasta – niin liikunta-aktiivisuuden edistämisen kuin liikuntaan liittyvän tutkimuskulttuurinkin näkökulmasta. Muutosta tavoitellaan vinhasti, mutta muutos ilmiönä jää kuitenkin vähäiselle huomiolle, eikä sen monimuotoista luonnetta välttämättä tavoiteta. Nyky-yhteiskunta ja ”ajan henki” asettavat uusia haasteita elämäntavan muutokselle, sen edistämislle ja tutkimiselle.

Muutos – liikuttamisstrategioiden koskematon alue

Liikunta-aktiivisuuden edistämisessä on kyse muutoksesta. Riittämättömästi terveytensä kannalta liikkuvasta pitäisi tulla enemmän liikkuva ja näin tutkimusten mukaan myös terveempi, kenties hyvinvoivempikin. Tavoitellaan siis muutosta, yleensä

koko väestötason suurta muutosta, jonka avulla ajatellaan saavutettavan aiempaan verrattuna parempaa.

Strategioissa puhutaan muutoksesta ja käsitellään sitä teknis-rationaalisesti jonakin sellaisena asiana, johon päästään tekemällä tiettyjä tekoja. Keinot muutokseen kuvataan usein suurina periaatteina ja linjauksina. Ihmisten käyttäytymisen muutos näyttäytyy asiakirjoissa suhteellisen yksinkertaisena – kunhan vain ratkaistaan ja löydetään oikeat muutoksen keinot:

Työikäiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi ja lisäävät omavastuuta liikunnastaan. Tämä edellyttää liikuntaan kannustavien olosuhteiden laaja-alaista kehittämistä, kansalaisjärjestöjen toiminnan laajentamista työikäisiin sekä työelämän, perheen ja vapaa-ajan entistä parempaa yhteensovittamista. (Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista, 2008).

Käyttäytymisen muutoksen, kuten muutos passiivi-

sesta aktiiviseksi liikkujaksi, luonnetta ei kuitenkaan pohdita yksilöiden ja sosiaalisten ryhmien sekä heidän elämäntapansa ja arkinsa näkökulmista. Jotta muutosta voitaisiin saada aikaan, tarvitaan ymmärrystä muutoksesta. Tätä tarvitaan niin hallinnossa kuin etenkin laajoja linjauksia konkreettisesti työstävässä tutkimuksessa ja käytännöllisessä kehittämistyössä.

Käyttäytymisen ja toiminnan muutos on harvoin lineaarista, pisteestä A johonkin toivottuun ja tavoiteltuun pisteeseen B suoraviivaisesti etenevää. Sen sijaan muutos on monista elementeistä ja vaiheista koostuva prosessi, jonka alkua ja loppua on vaikeaa, ellei mahdotonta, tarkasti paikallistaa. Muutokseen voivat johtaa ja sitä tukea lukuisat tekijät, joita on usein haastavaa erotella toisistaan. Jokin vaikuttaa voimakkaammin, jokin taustalla, jokin tietoisesti, jokin tiedostamatta – joka tapauksessa muutos rakentuu useiden asioiden yhteisvaikutuksessa.

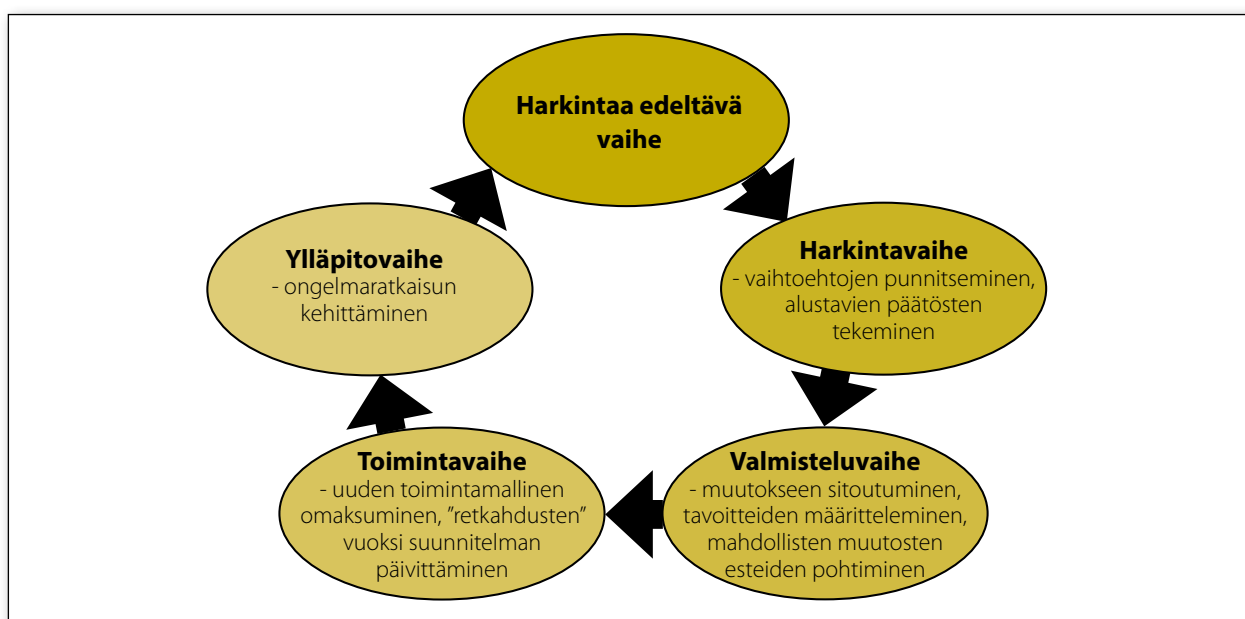
Vaikka muutos on käytännössä monimutkainen ilmiö, sitä voidaan kuitenkin pyrkiä jäsentämään ja tiivistämään teoreettisesti, jotta siihen päästäisiin edes jotenkin käsiksi. Esimerkiksi jo klassiseksi muodostuneessa nk. transteoreettisessa muutosmallissa (esim. Prochaska & DiClemente 1982; Prochaska ym. 1992) on hahmoteltu yksilöiden terveyskäyttäytymisen muutosta useina toisiinsa liittyvinä vaiheina (kuvio 8). Jäsenyykseen tulee suhtautua pelkistykseenä siitä, millaisia elementtejä muutokseen voi kuulua. Erilaiset vaiheet voivat ilmetä yhtäaikaaisesti, eivät aina toisiaan seuraavina. Välillä voidaan palata alkuun, välillä poukkoilla eri vaiheiden välillä; toisinaan muutos voi pysähtyä pitkäksi aikaa. Kyseessä on toistuva oppimisprosessi, johon voi kuulua

useita ”kierroksia”, ennen kuin muutoksesta tulee pysyvä osa elämäntapaa.

Ihmisen käyttäytymisen muutokseen pyrittäessä on siis hyvä muistaa, ettei yksilön toiminta välttämättä muutu esimerkiksi jonkin yksittäisen intervention, joita liikunnan edistämiseksi runsaasti toteutetaan, jälkeen välittömästi toisenlaiseksi. Muutosta ei välttämättä tapahdu vielä vuoden tai kahdenkaan kuluttua. Ei vielä viidenkään. Tai vaihtoehtoisesti: jos toiminta muuttuu, se voi palautua jonkin ajan kuluttua aiemman toiminnan kaltaiseksi – ja jossain vaiheessa taas ”puhjeta kukkaan”.

Muutos voi olla häilyvä, pirstaleinen ja spiraalinen. Muutos voi olla aaltoliikettä pohjakosketuksineen ja aallonhuippuineen. Toki se voi joskus olla varsin yksinkertaistakin, ei aina monimutkaista. Oleellista kuitenkin on, että käyttäytymisen muutos on arjen ja samalla oman elämän uudelleen rakentamista ja rakentumista. Muutos on sitä haastavampaa, mitä syvemmällä sitä vastustavat voimat ovat, eli esimerkiksi kuinka vankka ei-liikkuvan ihmisen identiteetti yksilöllä on ja kuinka tiiviitä ja tärkeitä vähäistä liikkumista tukevat ihmissuhteet ovat.

Sosiaali- ja terveysalalla on runsaasti kokemusta esimerkiksi päihdeongelmista toipumisesta ja päihdetörmään elämään pyrkimisen tukemisesta. Päihderiippuvuudesta irrottautuminen voi kestää useita vuosia, jopa vuosikymmeniä. Toisinaan yksilön elämässä on useita päihdeittömiä jaksoja, mutta riippuvuudesta ei koskaan päästä täysin irti. Riippuvuus voi myös siirtyä muihin asioihin, vaikkapa päihdeistä pelaamiseen. (Koski-Jännes ym. 2000.) On opittu, että käyttäytymisen muutoksessa ei ole kyse pelkästään



Kuvio 8. Esimerkki transteoreettisen muutosvaihemallin kuviosta. Muutos on dynaaminen prosessi, jossa on useita elementtejä, jotka liittyvät ja usein myös kietoutuvat toisiinsa.

yksilön omien ajattelutapojen muovaamisesta ja uusista käyttäytymismalleista, vaikka näitäkin toki tarvitaan. Kestävä muutos vaatii usein läpikotaisen muutoksen yksilön tavassa elää ja toimia. Uutta elämäntapaa on vaikeaa säilyttää, mikäli lähiympäristö ei lainkaan tue muutosta. Jos muutokselle ei löydy merkitystä oman elämän ja arjen kannalta, siihen ei sitouduta aidosti.

Toki päihde- ja mielenterveystyössä on kyse erilaisesta tematiikasta kuin liikunnassa, mutta jotakin yhteistäkin on. On kyse elämän muuttamisesta – uutta elämäntapaa tukevien elementtien löytämisestä ja vahvistamisesta sekä usein joidenkin asioiden hylkäämisestä tai vähentämisestä. Ehkäpä liikunnan edistämisessä tulisikin perehtyä paremmin siihen, mitä jo tiedetään muista kuin liikunnallisista elämäntapamuutoksista ja niiden problematiikasta.

Tyypillistä on, että esimerkiksi jokin liikunta-aktiivisuutta lisäämään pyrkivä muutosinterventio voi saada aikaan lukuisia pieniä, hentoja ja ontuvia muutoksia, mutta ei niinkään suuria ja selvästi havaittavia. Muutokseen tähtäävä ohjelma, kurssi tai muu toiminta voi saada ihmisen resonoimaan myönteisesti, pohtimaan ja haluamaan muutosta sekä ottamaan suuntia. Yksilön ajattelutavoissa voi tapahtua jotakin, mutta ei vielä välttämättä mitään toiminnassa selvästi näkyvää. Muutosta ei ehkä voi havaita ulkoisesti ja objektiivisesti, vaan sen tuntee tai vasta aavistaa sisäisesti. Yksilö voi saada ”ajatuksen ruokaa” ja virikkeitä, joita hän kypsyttelee ajan kanssa ja sovittelee muuhun arkensa ja elämäntapansa värikkääseen ja monimuotoiseen kenttään ja muihin muutosta tukeviin tai haastaviin elementteihin.

Ihmisten liikuntakäyttäytyminen on lukuisten tekijöiden ja niiden vuorovaikutuksen summa. Suhde liikuntaan rakentuu sosiaalisessa kontekstissa, ja yhtä lailla myös muutos on eri tavoin ja tasoilla sosiaalinen prosessi. Muutosta on hyvä tukea erilaisista näkökulmista, erilaisin toimin, arjen ja elämäntavan kokonaisuutta huomioiden.

Ihmisen käyttäytymisen muutoksen monimutkaisuus ja abstraktisuus on toisaalta hyvin kiehtovaa, toisaalta varsin problemaattista. Kuinka muutosta voidaan todentaa, mikäli sitä ei voida tarkastella yksiselitteisesti ja objektiivisesti? Yhden muutamia kuukausia tai vuosia kestäneen tutkimuksen perusteella on mahdollista saada viiheitä muutosprosessista ja sen elementeistä, tavoittaa joitakin häivähdyksiä siitä, mutta mitään varmaa ei voida todeta. Mutta mistä ylipäänsä voidaan? Yksi tutkimus, olipa sen asetelma mikä tahansa, voi tuottaa aina vain tiedon murusia, ei enempää. Riittääkö se tässä ajassa? Kuinka osoitetaan päättäjille ja rahoittajille, että ihmisten liikkumisen edistämiseksi toteutettu toiminta on mielekästä ja sillä on moninaisia vaikutuksia?

Liikunnallisen elämäntapamuutoksen tarkastelussa voitaisiin nykyistä vahvemmin huomioida myös sitä, kuinka yksilö itse kokee ja tulkitsee muutoksen. Ja kenties huomiota voitaisiin kiinnittää siihen, millaisena muutos näyttäytyy yksilön läheisille ihmisille ja kuinka se heitä koskettaa. Mikäli yksilö on tavoitellut elämäntapamuutosta, onko hän mielestään tavoittanut jotakin siitä, mitä hän on toivonut? Millä tavoin? Miten tämä käytännössä näkyy? Tunteeko hän esimerkiksi olonsa ja jaksamisensa aiempaa paremmaksi ja millaisissa erilaisissa arjen tilanteissa se hänelle ilmenee? Onko hänen unenlaatunsa ehkä parantunut? Kohtelee ko hän kanssaihimiään paremmin? Jaksako hän olla kiinnostunut ympärillä tapahtuvista asioista? Kokeeko hän liikkumisen maailman ja mahdollisuuksien avautuneen itselleen eri tavoin kuin aiemmin, kuinka? Mitä muutos merkitsee yksilön ja hänen lähiympäristönsä kannalta?

Loppujen lopuksi tärkeämpää kuin saavuttaa jokin tietty yleisesti määritelty liikunnan taso tai määrä, kuten esimerkiksi tutkimuksiin pohjautuva terveysliikuntasuositusten mukainen tapa liikkua, voikin olla se, että yksilö löytää lisää elämäniloa ja mielenrauhaa – löytää liikkumisen merkityksen ja muodon juuri itselleen, osana muuta arkea ja elämää. Vähemmän stressiä, enemmän hyvinvointia ja tyytyväisyyttä. Enemmän hyvää, tervettä elämää.

Tutkimus muutoksen mahdollistajana ja jarruna

Mitä tehdään ja tutkitaan, siitä tiedetään. Voisiko olla, että liikkumattomuuden ongelma on myös tutkijoissa ja tutkimusyhteisöissä itsessään?

Aiempi liikuntatieteellinen valtavirtatutkimus on kohdentunut väestöryhmien liikunta-aktiivisuuden mittaamiseen, objektiivisten mittareiden kehittämiseen sekä liikkumiseen ja liikkumattomuuteen yhteydessä olevien tekijöiden todentamiseen kookkailla tilastoaineistoilla. Esimerkiksi motivaatiotutkimus on luonut erilaisia liikunta-aktiivisuusmalleja ja teorioita liikuntainterventioiden perustaksi.

Liikuntatutkimuksessa on tehty runsaasti ansiokasta tutkimusta ja tärkeitä avauksia. Mutta ihmisten elämä on kompleksista. Etenkin tässä postmodernissa ajassa elämä rakentuu hyvin erilaisissa olosuhteissa kuin vuosikymmeniä sitten. Tämä tulisi huomioida myös tutkimuksessa. Aiemmin tehdyn tutkimuksen ja kehittämistyön keskeisenä rajoitteena on ollut, että lähestymistapa on ollut pelkästään asiantuntijakeskeinen ja ”ylhäältä alas” etenevä. Olisikin hyvä huomioida, että liikkumisen

Anu Kangasniemi

Arvot ja niiden merkitys elämäntapamuutokseen motivoinnissa

Arvot kuvastavat meille asioita, joita pidämme itsellemme tärkeinä ja arvokkaina. Nämä heijastavat myös toiveita, joita haluaisimme elämässämme olevan. Arvojen pohdinta asettaa meidät tilanteeseen, jossa karsitaan ylimääräinen pois ja jäljelle jäävät vain ne asiat, jotka merkitsevät meille kaikista eniten. Tätä pohdintaa voisi verrata vaikkapa arvojen autiosaarella elämiseen. Mitä valitsisit, jos mukaan voisi ottaa vain kaikista tärkeimmät asiat?

Arvojen työstäminen herättää tunteita, sillä samanaikaisesti joudumme kohtaamaan kysymyksen siitä, eläkö minä omien arvojeni mukaisesti? Oman käyttäytymisen ja toiminnan tarkasteleminen arvojen näkökulmasta auttaa hahmottamaan sitä, mihin oma rajallinen aika kuluu, ja se saattaa auttaa priorisoimaan omaa ajankäyttöä. Liikunnan ei tarvitse olla kaikille tärkeää tai arvo sinänsä, vaan sen merkitys voi olla välineellinen. Joku saattaa ajatella, että elämässä on tärkeää olla hyvä ja jaksava äiti lapsilleen, löytää tasapainoinen parisuhde sekä edistyä työelämässä hyvin. Kysymys siitä, miten edistää näitä tärkeitä asioita omalla käyttäytymisellä, johtaa usein pohtijan myös omien elämäntapatottumusten äärelle. Liikunta tai liikkuminen voi auttaa saavuttamaan jotakin, jolla on itselle suuri merkitys. Hyvä ja merkityksenkäs elämä ei kuitenkaan avaudu pelkän liikunnan avulla.

Arvojen mukaisten tekojen määrittäminen tuo mukanaan elämään sisältöä, jolla on itselle syvempi tavoite ja tarkoitus. Tällä tavoin tarkasteltuna oma käyttäytyminen määräytyy henkilökohtaisten motivaatiotekijöiden mukaan, eikä mahdollinen käyttäytymisen muutos nojautu asiantuntijan antamiin ohjeisiin kuten ”pitäisi liikkua puoli tuntia päivässä” tai muihin ulkoapäin annettuihin tavoitteisiin. Muutosta kuvaavat pikemminkin pohdinnat siitä, mitä arvostaa ja miten haluaa elämänsä elää. Ratkaisevaa on kyky tiedostaa omat arvonsa ja arjen automaattitoiminnot sekä tekojen joustavuus omassa arjessa. Täydellisesti omien arvojen mukaan eläminen ei ole helppoa eikä aina edes täysin mahdollistakaan, mutta parhaimmillaan arvot voivat tarjota suunnan, jota kohti kulkea ja johon pyrkiä.

Arvo- ja tietoisuustaitoihin pohjautuvien menetelmien pyrkimyksenä on lisätä omien arvojen mukaista ja joustavaa käyttäytymistä. Tämän lähestymistavan mukaan motivaatio käyttäytymisen muutokseen pohjautuu henkilön itsensä määrittelemään hyvään elämään sekä arvojen pohdintaan ja selkiyttämiseen. Arvot antavat halutuille muutoksille merkityksen ja suunnan, joiden avulla muutokset nähdään koko elämänmittaisena prosessina ja toimintana tässä ja nyt.

tai liikkumattomuuden paras asiantuntija on loppujen lopuksi juuri se yksilö, johon tutkimusta ja toimenpiteitä yritetään kohdistaa. Tiedon tulisi kummata arjesta ja sen toimijoista. Tutkijoiden tehtävänä voisikin nähdä entistä vahvemmin arjen tiedon esiin houkuttelemisen, sen ymmärtämiseen pyrkimisen, tulkitsemisen ja suhteuttamisen laajempiin kokonaisuuksiin.

Saska Saarikosken (2013) haastattelema, kaikkien tuntema filosofi Esa Saarinen esittää, että tiede on pirstaloitunut kapeisiin lohkoihin ja irtautunut elämästä ja käytännöstä. Tutkijat ovat kapeiden erikoisteemojen osajia ilman ymmärrystä laajemmasta kokonaisuudesta. Tämä taitaa päteä liikkumisenkin tutkimukseen. Myös Markku Ojanen korostaa, että liikkumisen ja liikkumattomuuden tutkimusta on pitkään vaivannut ”putkijattelu” (Ojasen haastattelu 2013/Rovio). Tutkimusyhteisöt käyttävät valtaa määrittäessään, millaista oikea ja sopiva tieto on.

Professoriliiton puheenjohtaja Maarit Valo (2013) varoittaa, että vuorovaikutus kapeutuu, jos emme enää kirjoita kotimaisilla kielillä. ”Vain todelliset vastaran-
nan kiisket suunnittelevat kotimaisiin ammatillisiin tai yleistajuisiin lehtiin kirjoittamista saati oppikirjan laatimista”. Valon mukaan yliopistojen rahoituskriteerit ohjaavat tiedeyhteisön jäseniä kirjoittamaan toisilleen ulkomaisissa lehdissä, joita muut kansalaiset eivät saa käsiinsä. Samalla tiedeyhteisöä pakotetaan norsunluutorniinsa.

Yhteistyö muiden tutkijoiden ja eri tieteidenalojen edustajien kanssa on valitettavan usein näennäistä, lähinnä hakemusretoriikkaa. Yhteistyö jää sanahelinäksi, koska se on vaikeaa. On helpompaa tehdä töitä oman paradigman sisällä sitä legitimoiden ja muita vastaan kilpaillen, sillä monitieteisen ja -näkökulmaisen yhteistyön tekemiseen tarvittaisiin aikaa, jota ei nykytutkimukselle suoda. On kiire saada tuloksia ja julkaisuja.

Esa Rovio

Motivaatiotutkimuksella on rajansa

Vuosikymmen sitten usko liikunnan motivaatiotutkimukseen oli kova. Kansainväliset kongressit täyttyivät alan tutkijoista, jotka toinen toisensa perään kertoivat uusista löydöksistä. Yhteyksiä (korrelaatioita, tilastollisia merkitsevyyksiä) löydettiin ja niille hurrattiin. Lopulta yhteyksiä oli jo niin paljon, että palattiin lähtöruutuun. Tiedettiin, että motivaatioon vaikuttavia yhteyksiä oli, ja oli myös suuntia sinne, tänne ja tuonne, ristiriitaisiakin. Huomattiin, että motivaatiotutkimus yksinkertaisti

liikaa, kohtasi arjen monimutkaisuuden ja joutui nöyrytymään. Tilastolliset yhteydet ja niiden selitykset jäivät arvailujen tasolle. Erilaiset tunnistetut tekijät jäivät usein toisistaan irrallisiksi muuttujiksi. Liikunnan harrastaminen tai harrastamattomuus vaikutti varsinaiselta sattumien summalta. Motivaatiotutkimuksessa yksilö irrotettiin arjen ryhmistä ja ympäristöstä. Liikkumista ja liikkumattomuutta lähestyttiin liian tutkija- ja asiantuntijakeskeisesti.

Harmillisesti kohta vain marginaalinen osa tutkijoista kirjoittaa suomalaisia koskevista tutkimustuloksista suomalaiselle yleisölle suomeksi. Toisaalta trendeihin liittyy aina vastatrendejä ja -voimia: useat tutkijat visioivat nykyisen tieteellisten tuotosten arvioinnin ja vertaisarviointijärjestelmän alasajoa (Varantola 2013).

Oleellista tieteellisessä tutkimuksessa, myös liikunta-tieteellisessä, lienee tutkittava ilmiö ja sen perusteellinen tutkiminen, tieteellisen keskustelun ruokkiminen ja tiedon lisääminen. Liiallinen nopeuden vaatimus voi johtaa tutkimuksen laadun heikkenemiseen ja tieteen kehittymisen taantumaan. Tutkimuksen realiteettien

ja pörssiyhtiöiden tuloslogiikkaa lähentelevien tieteen pintavirtausten välillä on ristiriita, joka haastaa tutkijat ja yhteisöt. Ihmisen käyttäytymisen muutos koettelee muutoksen pyörteissä olevia tutkijoita.

Ehkäpä yksi nykypäivän trendi, ”leppoistaminen”, olisi syytä ottaa vakavasti tutkimuksessakin ja jarruttaa ajoissa, ennen kuin juna suistuu raiteilta. Jos yksittäisistä teoista syntyy kollektiivinen virtaus, tieteellinen tutkimus voi hyvin vielä tulevaisuudessakin.

Liikunnallisen elämäntapamuutoksen edistämiseen ei löydetä ratkaisuja, mikäli tutkimus ja tutkijat eivät muutu.

Vaikuttamisen tapa mietittävä tarkkaan

Markku Ojanen (2001) erottelee vaikuttamisessa kolme peruslainalaisuutta. Ensinnäkin vaikuttamiseen pätee *yhteensopivuuden laki*, joka tarkoittaa sitä, että eri keinoihin liittyy hyvin suurella todennäköisyydellä lähes automaattisia reaktioita:

- pakko ➔ totteleminen
- uhkaus ➔ alistuminen
- tarjous ➔ hyväksyminen
- ohjaus ➔ vastaanottaminen
- vetoamus ➔ sitouttaminen
- arvostus ➔ vastuun ottaminen

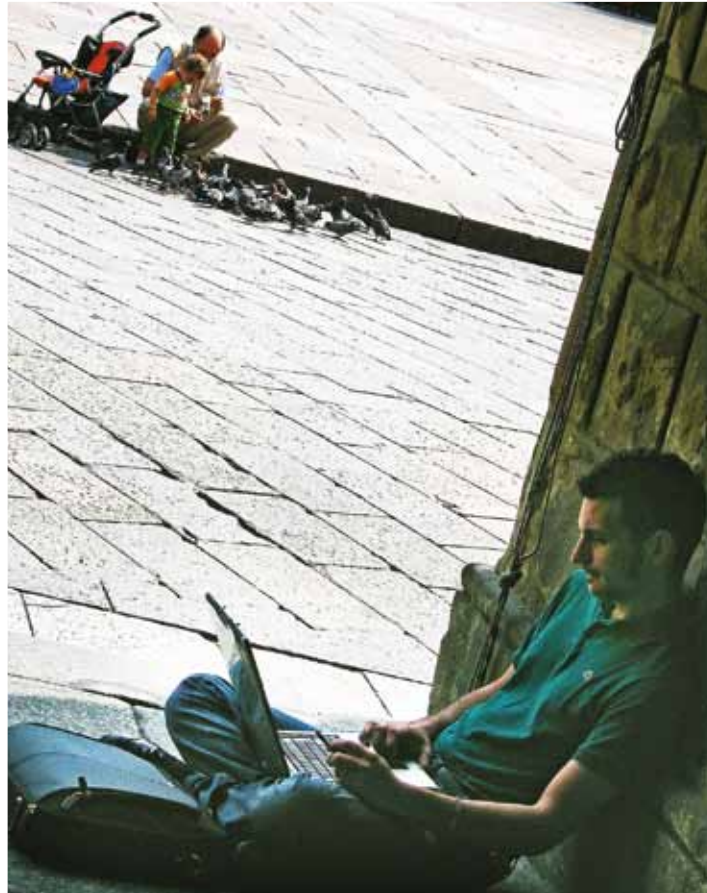
Ojasta lainaten: Elämässä on monia asioita, joita on **pakko** tehdä. Joitakin asioita teemme vasta **uhattuina**. Paljon useampia teemme sen jälkeen, kun saamme hyvän **tarjouksen**. Hyvä **ohjaus** auttaa monissa asioissa, jotka muuten tuntuvat vaikeilta. Vastuullisuuteen **vetoaminen** saa monet liikkeelle. Ja kun saamme **arvostusta** ja tunnustusta, uutta intoa viriää melkein pä mihin toimintaan tahansa.

Toiseksi vaikuttamiseen pätee *hitauden laki*, joka merkitsee sitä, että totutuista keinoista ja reaktioista on vaikea päästä irti.

Kolmanneksi vallitsee *motivaation ja keinojen ristiriidan laki*, jonka mukaan keino herättää vastareaktion, jos se ei vastaa liikkujan motivaatiota. Jos ei koskaan ole liikkunut omaehtoisesti, on turha vedota vastuuseen tai kannustaa terapeuttisesti, koska potentiaalinen liikkuja ei tätä viestiä tajua.

Niin, kuinka usein mietimme minkälaista aktiivointia harjoitamme: uhkaamme, ohjaamme vai arvostamme? Annammeko liikuntakäyttäytymisen muutokselle aikaa? Entä olemmeko miettineet, kuinka hyvin keinotarjontamme vastaa asiakkaamme motivaatiota? Näitä kysymyksiä lienee toistaiseksi mietitty riittämättömästi alan tutkimuksissa ja asiantuntijaraporteissa.

4. Yhteiskunnalla on odotuksensa, yksilöillä elämänsä



Teijo Pyykkönen

Hallinnon näkökulma liikkumiseen on erilainen kuin liikuntajärjestöillä ja hyvin erilainen kuin perheillä ja yksilöillä. Hallinto tuputtaa terveellistä lautasmallia, liikuntajärjestöt tarjoavat perinneruokaa ja kansalaiset etsivät uusia makuja maailmalta – jos muulta elämältään ehtivät. Samaan pöytään kaikkia on vaikea saada.

Edellisissä luvuissa pureuduttiin yksilön liikuntasuhteeseen ja sitä muokkaaviin arjen sidonnaisuuksiin. Opimme, että vähäisessä liikunta-aktiivisuudessa on kyse elämäntavasta ja arjen kulttuurista, jota voi muuttaa vain sitä ymmärtämällä. Opimme myös, että parhaita liikkumisensa ja liikkumattomuutensa asiantuntijoita ovat yksilöt, joihin tutkimusta ja toimenpiteitä yritetään kohdistaa.

Se, että elämää eletään lukuisten instituutioiden (perheet, oppilaitokset, työyhteisöt jne.) kautta eikä niinkään liikuntajärjestelmien kautta, tekee liikuntatoimijoiden aktivointipyrkimykset haastaviksi. Peliä ei kuitenkaan ole luovutettu, vaan etenkin liikuntahallinnossa ja -järjestöissä liikkuttamisen keinoja on pohdittu hartaudella pitkään. Mutta kuinka hyvin liikuntahallinto ja -järjestöt ovat tavoittaneet arjen kulttuurit, joiden

kautta muutokseen päästään kiinni? Minkälaista tulosta niiden pyrkimykset ovat tuottaneet? Sitä pohditaan seuraavaksi. Samalla arvioidaan minkälaista merkitystä liikuntahallinnon ja -järjestöjen rinnalla toimivilla liikuntamarkkinoilla, medialla ja neljännellä sektorilla (kotitaloudet, kaveriporukat, asuinalueyhteisöt jne.) on arjen liikunnallistajana.

Olennaista on huomata, että hallinnon ja järjestöjen toiminnan tarkastelu ei yksin enää riitä, sillä niiden ohjausvaikutuksen osuus on pienentynyt viime vuosikymmenten aikana. Liikunnan työnjaoksi sovittiin aikanaan liikuntalain (1979) vahvistamana, että julkinen sektori vastaa edellytyksistä ja liikunnan kansalaisjärjestöt (kolmas sektori) toiminnan järjestämisestä. Valtio–kunnat–järjestöt–seurat oli nelikenttä, jota tarkastelemalla uskottiin liikunnan edistämisen olevan hallinnassa. Viimeistään 1980-luvun lopulla kuitenkin havahduttiin, että liikuntakulttuuri on muutakin kuin julkista ohjausta ja liikuntajärjestöjen piilo-ohjausta, ja että liikunnan tavat ja paikat ulottuivat myös seuraurheilun ulkopuolelle.

Liikuntakulttuurin laajentuminen ja eriytyminen vauhdilla 1980-luvulta alkaen on ollut seurausta paljon muustakin kuin julkisen hallinnon ja järjestöjen pyrkimyksistä. Valtionhallinto alkoi luopua keskitetystä hyvinvointivastuustaan 1980-luvulla. Vastuuta jaettiin kunnille, ja 1990-luvulla Suomesta tuli ”kunnallisvaltio” (Lehto 2005). Kunnat vyöryttivät edelleen vastuita – myös liikuntavastuita – kansalaisille itselleen. Kansalaisia eivät politiikat sido – eivätkä aina edes kiinnostu. 2000-luvun kansalaiset eivät ensisijaisesti halua vaikuttaa politiikan kautta, vaan markkinoilla. Näin liikuntakulttuuri on viime vuosikymmeninä kehittänyt ennen kaikkea kansalaisten kulutusvalintojen, yritysten tarjonnan ja moniäänisen median kautta. Kansalaisvalintoja on sekä hallinnon että järjestöjen ollut vaikea ennakoita. Yrityksille ennakointi on ollut helpompaa. (Pyykkönen 2012b.)

Valtio ja järjestöt saavat yleensä päähuomion, kun puhutaan liikunnasta. Niiden toiminta on kuitenkin ”vain” osa suomalaista liikuntakulttuuria, mistä kertovat jo liikuntaan kohdistetut taloudelliset panostukset. Valtion rahallinen satsaus on arviolta noin neljä prosenttia liikuntaan kohdistetuista euroista. Kotitalouksien osuus on omassa luokassaan, lähes 70 prosenttia, kuntien noin 15 prosenttia ja työnantajien jo yli kymmenen prosenttia kokonaispotista. Lisäksi vapaaehtoistoiminnalla on arvoa, mutta hintaa sille on vaikea laskea. (Vrt. Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla 2008.)

Jo liikuntaharrastuksen ohjaus ja ennakointi on eriytyneessä liikuntakulttuurissa vaikeaa. Kun tarkastelua vielä laajennetaan muuhun fyysiseen aktiivisuuteen, ohjaus ja ennakointi tulevat lähes mahdottomiksi. Liikuntaa ja liikkumista määrittäviä muuttujia tuskin kukaan pystyy hallitsemaan. Toisaalta jos ei yritä, ei ainakaan onnistu. Kokonaiskuvaa ja liikuttamisen strategioita on pyritty rakentamaan etenkin valtion liikuntahallinnon (OKM) ja 2000-luvulla myös STM:n terveyden edistämisen ryhmän johdolla toimineissa työryhmissä.

Työryhmä on jättänyt raporttinsa

”Suomalaisten pitäisi liikkua enemmän ja istua vähemmän”, ”Terveyttä edistävän liikunnan linjaukset vähentävät istumista ja lisäävät liikkumista”. Näin otsikoi OKM lokakuussa 2013 tiedotteensa, joissa kerrotaan OKM:n ja STM:n uusista ja yhteisistä terveyttä edistävän liikunnan linjauksista (”Muutosta liikkeellä!”). Otsikot ovat vilpittömiä ja samalla paljastavia: on herätty ongelmaan (”istutaan liikaa”), tehty johtopäätös (”pitäisi liikkua enemmän”) sekä löydetty ratkaistu (”työryhmän linjaukset lisäävät liikkumista”). Onko näin, lisääntykö liikkuminen linjauksilla?

Liikkumattomuuden ongelma ei suinkaan ole ratkaistu. Valtakunnalliset liikuttamistoimet ovat vasta alussa. Tätä mieltä olivat Muutosta liikkeellä! -ohjausryhmän puheenjohtajat (OKM & STM) em. linjausten julkistamistilaisuudessa. Mutta miten voidaan olla vasta alussa, vuosikymmenien työn ja lukuisten raporttien jälkeen? Syitä lienee monia, seuraavassa ehkä joitakin.

Ensimmäinen selitys lienee siinä, että mietintöjen ja strategioiden viestit ovat perinteisesti jääneet ylätasolle, laajoihin linjauksiin ja ylväisiin suosituksiin, esimerkiksi:

- ”Terveyskeskuksilla tulisi olla nykyistä paremmat mahdollisuudet edistää liikunnan avulla kansalaisten terveydenhuoltoa.” (Liikuntalakikomitea, 1976)
- ”Liikuntakomitea suosittelee, että työyhteisöjen liikuntatoiminnalle luodaan riittävät ja monipuoliset edellytykset” (Liikuntakomitea; 1990)
- ”Toimikunnan mielestä liikunnan tulee olla osa arjen toimintaa”; ”Lisää liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia erityisesti vähän liikkuville lapsille ja nuorille.” (Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunta; 2001)
- ”Opiskelu- ja työikäisille on kehitettävä tukea ja kannustimia terveyttä ylläpitäviin elintapoihin ja painonhallintaan.”

Lisääntykö liikkuminen linjauksilla?

(Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislajoista; 2008)

• *”Lisätään liikuntatoimintaa vähän liikkuville ja toimintakyvyiltään erilaisille ikäihmisille kunnissa”* (Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma, 2011)

• *”Yksilöt tarttuvat parantuneisiin mahdollisuuksiin lisätä jokapäiväistä liikettään”* (Muutosta liikkeellä; valtakunnalliset yhteiset linjat terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan; 2013)

Liikuntalinjat ovat olleet yleensä informaatio-ohjausta, joka tuntuu haihtuvan nopeasti ilmaan. Niistä ei saa eikä tarvitse ottaa otetta. Liikunta-asiaa harva vastustaa, mutta monella tuntuu olevan ”tärkeämpääkin tekemistä”.

Linjauksien taustalle on yleensä kerätty runsaasti tutkimus- ym. tietoa, mutta tieto painottuu nykytilanteen kartoitukseen, ei muutoksen aikaansaamiseen. Tavoitteet mainitaan, mutta ei tarpeeksi konkreettisia keinoja, joilla ihannetilan saavuttaminen turvataan. Linjauksia saatetaan täydentää toimenpidesuunnitelmilla, mutta niissäkin joudutaan yleensä tyytymään toiveisiin: pallo heitetään sopiviksi katsotuille vastuutahoille ilman, että ko. tahojen vastaanottohaluista tai resursseista on varmuutta. Kun toteuttajat ovat enemmän tai vähemmän autonomisia toimijoita – kuntia, järjestöjä – voi toteutus olla toista kuin valtakunnallisissa linjauksissa on ajateltu.

Toiseksi: maailma ei enää muutu viranomaisten yleissuosituksilla. Kuka vielä pelkää tai edes uskoo isoveljeä? Jopa julkisen hallinnon sisällä valtion liikuntalinjat jäävät vähälle huomiolle. Sektorikeskeisillä papereilla ei löydy automaattisesti yhteistyökumppaneita muilta hallinnonaloilta. Kunnissa valtion liikuntalinjauksilla ei useinkaan ole käytännön merkitystä. Väestöstä vain murto-osa on edes tietoinen valtakunnan virallisista suosituksista. Eniten valtion liikuntastrategioista taitavat olla kiinnostuneita alan järjestöt ja tutkimusyhteisöt, jotka pyrkivät valtionavustusta hakiessaan asettamaan sanansa strategiateksteihin sopiviksi.

Kolmas selitys sille, että olemme vasta alussa, löytynee siitä, että uusien linjauspaperien laatiminen aloitetaan enemmän tai vähemmän alusta, niin kuin samaa asiaa ei olisi jo aiemmin mietitty ja suositeltu (poikkeuksena ehkä erityisliikunnan alue, jonka kehittämisessä on selkeimmin otettu huomioon aiemmin toteutetut toimet). Osin alusta alkaminen johtunee poliittisten päättäjien ja virkamiesten vaihtumisesta, mutta täysin sillä ei voi selittää, miksi edellisten linjauspaperien suositusten toteutumista ei kunnolla arvioida ja poimita tehtyjen ratkaisujen parhaita paloja jatkojalostukseen. Ei maailma

sentään niin nopeasti muutu. Tutkimusta tuskin voisi tehdä onnistuneesti analysoimatta ensin saman asian aiempaa tarkastelua.

Erikseen toteutetut seurannat ja arvioinnit ovat jääneet vähälle hyödyntämiselle. Liikunnan edistämisen neuvottelukunta (LED, 2009–12) koordinoi liikunnan edistämisen linjoista tehdyn valtioneuvoston periaatepäätöksen (2008) toimeenpanoa sekä esitti omia suosituksiaan. Valtion liikuntaneuvosto tuotti vuonna 2011 laajan arvion valtion liikuntapoliittisten toimenpiteiden vaikutuksista. Kummankaan seuranta-paperin hyödyntäminen ei näy esimerkiksi Muutosta liikkeellä! -raportissa (2013).

Liikunnan alueella on pelkästään 2000-luvulla toteutettu valtion tuella yli tuhat kehittämishanketta ja useita ohjelmia hallinnon omien työryhmäraporttien lisäksi. Niistä luulisi löytyvän jotain kehittämiskelpoistakin. Niin luulisi, mutta hankkeiden analysointi olisi monin verroin isomman työn takana kuin laadittujen linjauspaperien läpikäynti. Hankkeiden tuloksia on raportoitu niukasti ja vielä vähemmän arvioitu (ks. tietolaatikko s. 34). Ehkä siksi ne on ohitettu.

Neljänneksi: vallalla on ollut käsitys, että innovatiivisia ja kestäviä ratkaisuja liikuttamiseen saadaan parhaiten aikaan ongelmakeskeisten ja hierarkkisten prosessien kautta eli kutsutaan koolle hallinnon, kansalaistoiminnan ja tutkimuksen johtavat virka- ja toimihenkilöt, jotka määrittelevät ongelman, etsivät ratkaisun ja raportoivat; muilta toivotaan toteutusta. Itse ilmiöön (vähäinen liikunta) ja sen syihin ei ole mahdollisuutta paneutua syvällisesti. Riittämättömästi liikkuvat ja kentän kokemusasiantuntijat jätetään yleensä prosessin ydinryhmän ulkopuolelle, mikä kielii asiantuntijuuden hieman vanhakantaisesta määrittelystä. Ikään kuin kaikki olennainen tieto liikkumattomista tiivistyisi eri tahojen johtaviin toimihenkilöihin. Näin toimien työryhmät saattavat jopa itse etäännyttää työtään todellisuudesta ja kaventaa potentiaalista vaikuttavuuttaan.

Viides ja kenties yksi suurimmista syistä hallinto-raporttien etäisyyteen on se, että linjat laaditaan korostetusti julkisen hallinnon näkökulmasta. Taustalla lieene usko tai ainakin toivo, että kaikki tahot jakavat julkisen tahon tulkinnan liikuntakulttuurin tavoitteista ja painoalueista. Näkökulman valinnasta ja sen tuomista rajoituksista soisi kerrottavan työryhmäraporteissa. Tunnustettaisiin, ettei raporteissa ole ”koko totuus”, vaan liikunnan kulttuurit voivat näyttäytyä erilaisina toisen toimijan (järjestöt, kotitaloudet, markkinat, media jne.) näkökulmasta. Totuuksien kirjo avautuu vasta keräämällä yhteen eri toimijoiden näkökulmat.

Liikunnan aktivointihankkeiden tuloksista vähän tietoa

Liikunnassa on toteutettu 2000-luvulla valtion tuella valtava määrä eri laajuisia kehittämishankkeita, joista lähes tuhannesta on koottu tietoa Liikuntahankkeet.fi -sivustolle (www.liikuntahankkeet.fi). Erilaisten ryhmien (lapsista ikäihmisiin) aktivointi on yksi yleisimmistä hankkeiden teemoista, joko pää- tai sivuteemana.

Aktivointihankkeissa on toteuttajien kuvausten perusteella tavoiteltu tyypillisesti uusia toimintamalleja ja -tapoja vähän liikkuvien tavoittamiseen, osallistamiseen, liikuntaneuvontaan, liikuttamiseen ja myönteisten liikuntakokemusten tarjoamiseen. Osa aktivointihankkeista on keskittynyt vain liikunnan lisäämiseen, mutta osassa on tavoiteltu kokonaisvaltaisempia tuloksia, kuten ravitsemuksen kehittämistä ja koko elämänhallinnan parantamista.

Keskeistä toimintamallien ja -tapojen rakentamisessa on ollut kehittää eri toimijoiden kanssa tehtävää yhteistyötä. Hankkeiden uusissa liikuntaryhmissä on korostunut liikuntakokemusten tarjoaminen ja liikkumisen kynnyksen madaltaminen. Liikuntaan osallistumisesta on haluttu tehdä mahdollisimman mielekästä ja helppoa esimerkiksi

poistamalla kulttuurillisia esteitä, tarjoamalla maksuttomia ryhmiä tai tuomalla liikunta lähelle ihmisten arkea. Lasten ja nuorten aktivointihankkeissa keskeisenä toimintatapana on käytetty osallistamista, jolla on pyritty lisäämään motivaatiota liikuntaan. Myös ikäihmisten aktivoimisessa on käytetty osallistamista esimerkiksi kouluttamalla hankkeissa vertaisohjaajia liikuttamaan samanhenkisiä ja -ikäisiä.

Aktivointihankkeissa (kuten muissakin hankkeissa) tavoitteet on kuvattu tuloksia paremmin. Varmasti paljon hyvää on saatu aikaan, mutta aktivointihankkeiden tuloksista on vähän tietoa levitettäväksi eteenpäin. Näin ollen myös tulosten hyödyntäminen on työlästä. Hankkeissa on ollut vaikea todentaa ja mitata esimerkiksi sitä, miten luotu palveluketju on toiminut, kuinka paljon ihmisten aktiivisuus on lisääntynyt tai onko hankkeella tavoitettu juuri vähän liikkuvien kohderyhmää.

Tulevaisuudessa tarvitaan erityistä panostusta tulosten arviointiin, jossa hankkeiden kannattaa tehdä yhteistyötä esimerkiksi oppilaitosten tai tutkimushankkeiden kanssa.

2000-luvun linjauspapereissa rajautuminen julkisen hallinnon näkökulmaan on ilmaistu selvästi otsikotason tasolla vain yhdessä raportissa (Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla – ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta). Siinäkin ei ole avattu sitä, minkälaisista osaa liikuntakulttuurin kokonaisuudesta tämä näkökulma kykenee valottamaan.

Kuudenneksi saattaisi olla hyväksi huomata, että itselle maailman tärkein asia saattaa kuvitelluille yhteistyökumppaneille olla vähemmän tärkeä. Liikuntapää edellä tai edes laajemmin terveyspää edellä on vaikea löytää kumppaneita muualta kuin STM:n suunnasta. Ja sielläkin ymmärrys voisi liikuntanäkökulmasta olla nykyistä laajempaa. STM:n julkaisemassa ”Sosiaali- ja terveystietokertomus 2010”-raportissa on listattu 40 sivun verran muiden hallinnonalojen keskeisiä toimenpiteitä väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ministeriöittäin. Liikuntahallinnon toimet mahtuvat puoleen sivuun. Näin se menee, liikuntasektori on erityisen merkittävä hyvinvoinnin tekijä vain liikuntasektorin

mielissä. Eri hallinnonalat katsovat asioita omista tavoitteistaan ja lähtökohdistaan. Olisi suoranainen ihme, jos nykytilanteessa eri hallinnonalat ryhtyisivät kilvan toteuttamaan liikuntatavoitteita.

Seitsemänneksi ja edelliseen liittyen: hämmennystä muilla hallinnonaloilla synnyttää se, että liikuntahallinto edistää yhtäaikaaisesti arjen fyysistä aktiivisuutta sekä kilpa- ja huippu-urheilua, vaikka niiden tavoitteet ovat osin aika lailla erilaiset. Eri ministeriöiden mielikuvissa liikuntahallinto varmasti edistää fyysistä aktiivisuutta, mutta intohimoisesti sen uskotaan edistävän vain urheilua. Naapuri ei aina tiedä millä hevosella liikuntahallinto milloinkin ratsastaa.

Kahdeksanneksi: hallintoraportit ovat yleensä tekijöidensä kuvia, harvemmin kohteensa näköisiä. Kohteiden tavoittaminen edellyttää vuorovaikutusta kohteiden kanssa. Sitä ei työryhmäraporttien laadinnassa ehditä harrastaa kuin nimeksi: järjestetään seminaari, jossa on tilaa myös muutamalle yleisökysymykselle tms. Sähköisen verkon mahdollisuuksia on toistaiseksi

hyödynnetty säästeliäästi. Toisaalta raporttien ei ole ehkä tarkoituksaan tavoitella työryhmän ulkopuolisten asiantuntijoiden tai kansalaisten huomiota. Ehkä kohderyhmiä ovat ”vain” alan järjestäytyneet toimijat, joiden toivotaan vievän asian maaliin.

Yhdeksänneksi: (media)julkisuuden arviointi ja hyödyntäminen on kansalaisnäkökulman tavoin jätetty vähälle huomiolle linjauksissa. Median rooli sekä tiedon tuottajana että yhteiskunnallisesti olennaisten keskustelujen foorumina on viime vuosikymmeninä nopeasti kasvanut. Mutta ehkä median ja julkisuuden hyödyntäminen vielä löydetään, sillä OKM:n oma työryhmä on raportissaan ”Liikuntatiedon saavutettavuuden kehittäminen” (2013) todennut, että

keskustelua erilaisista ”liikuntatotuuksista” käydään kaikkialla, ei vain liikuntajärjestelmän sisällä. Julkisuuden keskusteluilla on vaikutuksensa myös päätöksentekoon: ne vaikuttavat osaltaan siihen, minkälaisista asioista päädytään päätöksiä tekemään ja minkälaisiin perusteluihin päätökset nojataan. Sekä tutkimus että päätöksenteko ovat aiempaa enemmän riippuvaisia mediasta ja julkisuudesta, joiden kautta kansalaiset tietonsa saavat. Julkisuus ja media ovat tiedon tuottajina, muokkaajina ja levittäjinä vähintään yhtä tärkeitä kuin tutkijat.

Kymmenes selitys löytyy raporttien jälkihoidon niukkuudesta. Työryhmyöskentelyyn käytetään paljon resursseja, mutta tulosten jalkauttaminen joudutaan yleensä tyypistämään julkistamistilaisuuteen, tiedotteeseen ja raportin jakamiseen halukkaille. Vaikuttavuuden maksimointi edellyttäisi, että politiikan ja kansalaisten välissä olisi muutakin kuin valistusmateriaalia virkamieskielillä.

Liikuntakäyttämisen muuttaminen ei ole helppo tehtävä. Sitä on syytä lähestyä eri suunnista ja eri tasoilla. Vaikka julkishallinnon liikuntalinjauksilla ei olekaan onnistuttu aikaansaamaan merkittävää muutosta väestötasolla, ne ovat olleet johtotähtiä liikuttamisen tiellä. Näin etenkin 2000-luvulla, jolloin riittämätön liikunta – tai paremminkin liiallinen istuminen – on saatu nostettua otsikoihin (”istuminen tappaa”) hallinnon tilaamien tutkimusraporttien ja työryhmäpapereiden myötä. Jotain on ehkä heräämässä. Yleinen tietoisuus liikkumattomuuden seurauksista on eri luokkaa kuin vaikka vain vuosikymmen sitten. Mutta se yksin ei ratkaise: tieto ei ole suunta.

OKM:n ja STM:n työryhmäraporttien ansioksi on nähtävä myös se, että ne osoittavat, mitä poliittishallinnollinen järjestelmä on eri aikoina odottanut liikunnalta ja liikkumiselta. Kunnat, järjestöt ja kansalaiset eivät 2000-luvulla välttämättä toimi informaatio-ohjauksen mukaisesti, mutta niiden on hyvä tietää, miten asioista

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● **Vaikka käänteentekeviä tuloksia vasta odotellaan, liikuntahallinto on ollut johtotähti liikuttamisen tiellä.** ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

ajatellaan päättäjien suunnalla: miten valtiokoneisto uskoo yhteiskunnan hyvinvoinnin säilyvän tai jopa parantuvan. Linjauspapereiden soisi synnyttävän reipasta vuoropuhelua hallinnon, järjestöjen ja kansalaisten välille.

Mahdollisuuksia uusiin avauksiin tarjoaa se, että valtion suunnalla on – ainakin juhlapuheissa – tunnustettu, että liikuttamisen mysteeriä ei ole hallinnossakaan ratkaistu, vaan ”olemme vasta pitkän tien alkupäässä”. Jos näin todella on, hallinto on lukenut Paasikivensä: ”kaiken viisauden alku on tosiasioiden tunnustaminen.” Tosiasia on, että hallinnon linjausten ja väestön liikkumisen välinen yhteys on vaikeasti osoitettavissa. Viisautta on se, että aletaan etsiä uusia ratkaisuja tuttujen liikuttamisstrategioiden rinnalle.

Maaailman istuvin urheilukansa

Liikuntalailla on perusteltu valtionavustukset urheilujärjestöissä liikkuville. Sen sijaan kansalaisten enemmistön liikunnan edistäminen on aika lailla lain ulkopuolella, kuten jo vuonna 1980 muistutettiin: ”Liikuntalaki, joka kohdistetaan institutionaaliseen [organisointuun] liikuntatoimintaan, tuskin juuri laajentaa liikuntaharrastusta nykyisten aktiivien ulkopuolelle.” Kirjoittajat näkivät tämän jopa liikuntakulttuurin kohtalonkysymykseksi: ”Liikunnan harrastuksen leviämisen liikunnallisesti passiivisten piiriin on todettu olevan liikuntalain ja koko liikuntatoiminnan julkisen ohjauksen kohtalonkysymyksiä, mikäli liikunnan halutaan voimistavan yhteiskunnallista merkitystään.” (Ojala & Peltari 1980.)

Kun yhteiskunnallisen merkittävyyden näkökulmasta kohtalonkysymykseksi nähtiin 1980-luvulla ”miten lisätä liikuntaharrastusta?”, niin 2010-luvulla kohtalonkysymys on ”miten lisätä kaikenlaista fyysistä aktiivisuutta?” (Pyykkönen 2013). Harrastuksen lisäämisen kautta ei enää aikoihin ole uskottu voitavan ratkaista vähäisen liikkumisen yhteiskunnallista ongelmaa. Valtionapuviranomainen näkisi mielellään liikuntajärjestöjen ja -seurojen laajentavan toimintaansa vähän liikkuvien aktivointiin, mutta järjestöt pitävät mieluummin siinä minkä osaavat: aktiivien harrastuksen edistämisessä. Näiltä osin järjestöt ovat onnistuneet:

seuratoiminta on säilyttänyt kiinnostavuutensa etenkin liikkuvien lasten ja nuorten piirissä. Liikuntahallien ovet tosin käyvät tiuhaan molempiin suuntiin, mutta silti: suurin osa lapsista on ainakin joskus liikkunut seurassa.

Vaikka liikuntajärjestöt ja -seurat pyörittävät arviolta noin 800 000 harrastajan ja vapaaehtoistoimijan kansalaisliikettä (noin 15 % väestöstä), niin väestön enemmistön liikuttamiseen niistä ei ole. Kaikki seuratoimintaan osallistuvatkaan eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Kilpailukeskeinen liikkuminen ei valtaosaa suomalaisista kiinnosta. Järjestöt haluavat visionsa mukaisesti rakentaa ”maailman liikkuvinta urheilukansaa”, ei ”maailman terveintä puuhastelukansaa”. Näin siitä huolimatta, että Valon (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry) strategiassa 2013–15 yhdeksi ”valinnaksi” vision toteuttamisessa on päätetty ”liikunnallisen elämäntavan edistäminen”. Tähän liittyvät tavoitteet ja toimenpiteet on kohdistettu päiväkodeille, kouluille ja työyhteisöille – ei Valolle. Toimenpiteet sisältävät vaikuttamista, tukemista, kokoamista ja suositusta samaan malliin kuin hallinnon strategioissa. Liikunnallisen elämäntavan uskotaan syntyvän, kun muita organisaatioita koskevat säädökset ja suositukset ovat kohdallaan.

Vähän liikkuvat tuskin pääsevät liikuntakynnyksen yli, mikäli jäävät odottamaan liikuntajärjestöjen koputusta ovellaan. Näin voi päätellä myös siitä, että liikuntajärjestöt, jotka yleensä ovat hanakoita hanketukien hakijoita, eivät ole kiinnostuneita esimerkiksi Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman avustuksista. Ohjelman tavoitteena on innostaa yli 40-vuotiaita säännöllisen liikunnan pariin. KKI-toimijoista on 2000-luvulla ollut vain 3–4 % lajiliittoja tai urheilun aluejärjestöjä (KKI-ohjelman tiedonanto).

”Maailman liikkuvien urheilukansa”-vision toteuttaminen kyllä kelpaisi muillekin kuin Valolle. Mutta se tuskin toteutuu, mikäli järjestöt odottavat nykyisten liikuntapalvelujensa houkuttelevan koko väestön liikkeelle. Kun liikunta ja liikkumattomuus näyttävät kasautuvan, todennäköiseksi tulevaisuussloganiksi muodostuu ”maailman istuin urheilukansa”.

Liikuntajärjestöillä ei ole helppoa. Valtion suunnalla odotetaan uudenlaisia tuloksia, eikä kansalaisiakaan vapaaehtoistoiminta kiinnosta entisen mallin mukaisesti. Seuraukset voivat olla merkittäviä, sillä ”järjestöt ovat perinteisesti olleet kansalaisten intressien – ja tarpeiden – tärkeimpiä tulkkeja” (Siisiäinen 2004). Järjestöt toimivat hallintoa lähempänä arjen elämää, joten niillä on ainakin periaatteessa ”lyhyempi matka” ymmärtää arjen elämää ja houkutella väki ”ylös, ulos ja lenkille” ta-

kavuosien hokeman mukaisesti. Toisaalta nyt eläkkeelle siirtynyttä ja siirtymään ikäluokkaa on sanottu viimeiseksi organisaatiokulttuuriin kasvaneeksi sukupolveksi. Tämä ”järjestösukupolvi” kasvoi vahvaan sitoutumiseen ja ”oman persoonan investointiin yhteisen asian hyväksi” (mt). Perinteinen järjestötoiminta ei uusia sukupolvia samalla lailla kiinnosta (vrt. Hanifi 2011).

Väestöryhmät, jotka eivät ole kiinnostuneet kilpailemisesta urheiluareenoilla, saavutetaan todennäköisemmin muiden järjestöjen kuin liikuntajärjestöjen kautta. Lukuisat kansalais- ja kansanterveysjärjestöt organisoivat toimintaa, jossa liikuntaa ”tuotetaan” sivutuotteena. Kun liikunnasta ei tehdä numeroa, osallistumisen kynnyksellä saattaa olla liikunnasta syrjäytyneelle tarpeeksi matala.

”Aikuisväestön liikuttamisessa onnistuvat ehkä kaikkien parhaiten ne viiteriymät, joihin ihmiset elämänsä eri vaiheissa liittyvät joko muodollisen jäsenyyden tai samaistumisen kautta, mikäli nämä ryhmät kokevat tärkeiksi liikunnan edistämisen jäsentensä keskuudessa”, arveltiin jo 1980-luvulla (Vuolle, Telama & Laakso 1986). Elämänsäajan erilaisia viiteriymiä on listattu useaan otteeseen, mutta niiden laaja hyödyntäminen passiivisuuden purkamisessa on osoittautunut vaikeaksi tehtäväksi.

Kun suurin osa suomalaisista liikkuu omatoimisesti yksin tai ryhmässä, yksi väylä passiivisuuden purkamiseen saattaa löytyä vapaamuotoisista ryhmistä, kaveriporukoista (neljäs sektori). Niissä sitoutumisen on lupa olla löyhempää ja väliaikaisempaa kuin järjestömaailmassa. Tällaisessa uusyhteisöllisyydessä (kevytyhteisöllisyydessä) korostuvat omaehtoisuus, spontaanisuus, vapaamuotoisuus sekä yhteiset elämäntavat ja mielenkiinnon kohteet. Kaveripohjalle saattaa muodostua paljon vankempi ja tärkeämpi yhteisö kuin järjestöalustalle. Toistaiseksi naapuri- ja kaveripiirien merkitys liikkumisen aktivoijana on jäänyt vähälle tarkastelulle.

Yhteisöjen muodostus kirjavoituu entisestään erityisesti sähköisen verkon kautta. Aika ja paikka eivät sido entiseen malliin. Reaalimaailman tapaamisia korvataan virtuaalisilla kohtaamisilla. Erilaiset ja eri-ikäisten autonomiset yhteistyöverkostot lisäävät merkitystään vaikuttamisen, osallistumisen ja monenlaisen kasvun

**Kaveriporukat saattavat olla
parhaita passiivisuuden purkajia.**



Teijo Pyykkönen

Henkilökohtaiset elämykset ja ovat jo pitkään haastaneet julkisen hallinnon linjaukset liikunnan innoittajana. Matkailun kasvaessa ikimuistoisten kokemusten kysyntä ja tarjonta lisääntyvät edelleen.

foorumeina – myös liikuttamisen foorumeina.

Liikuntasektorilla vannotaan perinteitä kunnioittaen liikuntajärjestöjen nimeen. Liikunnan kansalaistointa pyörittävät ovat kiitoksensa ansainneet. Ehkä kuitenkin olisi jo aika tunnustaa, että vähän liikkuvien aktivoinnissa katseet on käännettävä osin toisaalle, liikuntajärjestelmän ulkopuolelle.

Kosketuspinta kansalaiseen rakentuu julkisuuden kautta

Mediajulkisuuden yhteiskunnallinen asema on korostunut 1980-luvulta alkaen. Jos asia on julkisuudessa, se saattaa olla merkittävä. Suuret muutokset tapahtuvat vain julkisen keskustelun kautta. Väestön fyysisen aktiivisuuden lisääminen edellyttää laajaa ja näkyvää julkista keskustelua, jotta se johtaisi poliittisiin ratkaisuihin. Ilman sitä tuskin mitään merkittävää tapahtuu. (Ojajarvi, Valtonen & Pyykkönen 2013.)

Liikuntasektorilla on innostuttu hitaasti julkiseen keskusteluun. Liikuntaväki toimii mielellään menneen yhteiskunnan mediamaisemassa. Median ajatellaan toimivan parhaiten silloin, kun se dokumentoi tapahtunutta liikuntakentän toivomalla tavalla: julkaisee työryhmäraportista tehdyn tiedotteen sellaisenaan tai uutisoi urheiluseurojen kohonneista tukieuroista. Menetään hallintopää edellä ja toivotaan, että media seuraa. Tärkeämmäksi koetaan työryhmäraportin valmistu-

minen kuin julkisen (liikuntapoliittisen) keskustelun stimulointi ja hyödyntäminen. Julkinen keskustelu on liikuntakentän suuri hyljeksitty ja samalla käyttämätön voimavara. (mt.)

Myöskään joukkoviestimien suunnasta ei liikuntakeskustelua liiemmin herätellä – huippu-urheilua lukuun ottamatta. Liikuntakeskustelun ei uskota kiehtovan maksavaa asiakasta. Median kiinnostus kasvaa, kun liikuntaa tarkastellaan terveyden yhteydessä. Liikunta yhdessä muun fyysisen aktiivisuuden kanssa pääseeekin mediassa esille useammin terveys- kuin liikuntakysymyksenä. Puuhastelut pihoilla ja pyöräilyt töihin yhdistetään sairauksien ehkäisemiseen ja niiden vähäisyys sairauksien kustannuksiin. Terveys on liikuntaa laajempi kokonaisuus, johon kaikilla on omakohtainen suhde – toisin kuin liikuntaharrastukseen. Siksi terveydestä kirjoitetaan ja keskustellaan liikuntaa enemmän.

Löytyykö median terveysviestinnästä sitten ratkaisu myös väestön liikuttamiseen? Viestejä on joka lähtöön, mutta ”yleensä median terveysviestinnässä käsitellään pelkkää ruumista ja siitä mittalaitteiden avulla saatavaa tietoa”, tiivistää median terveyskuva tutkinut Vienna

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
**”Terveysviestintä nojaa
 biotieteelliseen arvoaltaan.”**
 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Setälä (2011). ”Terveysväitteet perustellaan vetoamalla asiantuntijoihin ja biotieteelliseen arvovaltaan. Sosiaaliset suhteet ja yksilön oma kokemus hyvinvoinnistaan esitetään alisteisina tieteellis-teknologisille auktoriteeteille.” (mt.) Setälän mukaan joukkoviestimet pyrkivät kertomaan meille, miten terveydestä kuuluu ajatella.

Vähän liikkuvien aktivoinnissa tuntuu olevan sama kaiku niin hallinnossa, järjestöissä kuin valtamediassa: vähän liikkuville halutaan kertoa miten heidän pitäisi liikkua. Viestit tavoittavat parhaiten koulutetun keskiluokan – sen joka todennäköisimmin jo liikkuu suositusten mukaisesti. Eniten liikunta- ja terveysherätyksen tarpeessa olevat eivät kykene hyödyntämään virallisten liikunta- ja terveysasiantuntijoiden neuvoja. Kaukana ei ole ajatus, että asiantuntijaraportit ja lehtien terveysliitteet voivat lisätä liikkumiseroja.

Kansalaiset löytävät vertaisiaan ja tukea helpoiten verkosta, jonka ”vuorovaikutteisin sisältö löytyy pääosin julkishallinnon tukeman liikuntakentän ulkopuolelta sekä yksityisten liikuntapalveluyritysten sivuilta” (Valtonen & Ojajärvi 2013). Verkossa kysellään vertaisneuvoja, arvioidaan tuotteita, kiistellään ja keskustellaan – jopa liikuntapolitiikasta. Sosiaalisen median ”kaikenkattavat” mahdollisuudet saavat julkishallinnon linjauspaperit tuntumaan entistä etäisemmiltä ja perinteisen järjestötoiminnan sisäpiiritouhulta. Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen yksi käyttämätön areena näyttäisi olevan verkko, jossa vallitsee avoin ja houkutteleva jakamisen kulttuuri.

Kaupalliset toimijat ovat jo pitkään vahvistaneet asemiaan väestön liikuttajina ja liikunnan suunnan näyttäjinä. Yritykset ruokkivat mielellään yksilöllisiä

ja muuttuvia tarpeita. Liikunnallinen kulutus ei vaadi välttämättä edes itse liikuntaa. Riittämättömästi liikkuvaakin voi habitukseltaan olla liikunnallinen. Näin liikuntamarkkinoilla on ote myös vähän liikkuviin. Mitä enemmän asiointi siirtyy verkkoon, sitä paremmin kaupalliset yrittäjät pärjäävät suhteessa hallintoon ja perinteisiin järjestöihin.

Kaiken kaikkiaan merkittävän muutoksen aikaansaamisen väestön fyysiseen aktiivisuuteen on ollut ylivoimainen tehtävä hallinnolle, sitä tukevalle tutkimukselle ja perinteisille järjestöille. Yhteiskunnan tarpeista lähtevät suositukset eivät välttämättä puhuttele yksilöllistä elämänpolitiikkaa harjoittavia kansalaisia. ”Ylhäältä alas”-ohjeistus ei parhaalla mahdollisella tavalla ruoki elämäntapamuutosta, joka tehdään vain vapaaehtoisuuden, vallitsevien elinolojen ja oman elämäntavan pohjalta.

Markkinat ja neljäs sektori (vapaamuotoiset kaveriporukat jne.) ovat ehkä parhaiten onnistuneet tavoittamaan – mm. verkon kautta – riittämättömästi liikkuvia ja saattaneet jopa vaikuttaa liikkumisen muutoksiin. Ne toimivat lähellä ihmisen arkea, ymmärtävät hänen tarpeitaan ja elämisen kulttuuria. Ne eivät mittaa ja arvota ihmistä, vaan tarjoavat mahdollisuutta ”hyviin tarinoihin” liikkumisen kautta. Suorituksen sijaan kaveriporukoissa korostuu yhdessä tekeminen. Kaveriporukoilla saattaa olla myös realistisempi käsitys liikuntasuhteesta kuin hallinnolla ja järjestöillä: liikuntasuhde on muutakin – ja nimenomaan muuta – kuin ihmisen suhde liikuntaan.

5. Ohjelmista ihmisen kohtaamiseen



Teijo Pyykkönen

Riittämätön liikunta lukeutuu niihin pirullisiin ongelmiin, joita on lähestyttävä yhtä aikaa useista näkökulmista sitkeästi ja kärsivällisesti. Yksittäiset tai ylhäältä alas suunnatut toimenpiteet eivät riitä. Muutoksen aikaansaamisessa olennaista on kohtaaminen. Valtakunnalliset liikuntastrategiat kaipaavat tuekseen tutkimusta ja kokeilevaa toimintaa, jossa ihminen kohtaa ihmisen.

"Valtioneuvosto korostaa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden tarkastelemista osana kansalaisten elin- ja elämäntapojen kokonaisuutta" (Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista, 2008). Valtioneuvosto on korostanut, mutta viestin sanoma ei ole vakiintunut ohjaamaan liikuttamista. Kun puhutaan laaja-alaisesta tarkastelusta, tarkoitetaan yleensä poikkihallinnollista yhteistyötä. Arjen laaja-alaista tarkastelua on harrastettu vähemmän.

Liikuttamisen kysymystä ratkotaan yleensä liikunta- ja terveystieteen edellä. Liikuntapolitiikassa keskitytään liikuntakäyttäytymiseen ja terveystieteen politiikassa terveystieteen käyttäytymiseen: Mikä on, kun liikkujien määrä ei lisäännä, vaikka liikunta-avustuksia lisätään? Mikä on,

kun terveyserot tuppavat kasvamaan, vaikka terveyden uhistä on tiedotettu enemmän kuin koskaan?

Luvun alussa siteerattu periaatepäätöksen viesti on kokeilemisen arvoinen. Kansalaiset tekevät liikkumiseensa liittyvät valintansa ympäristönsä asettamissa rajoissa. Liikkumisen erot saavat terveyserojen tapaan alkunsa siellä, missä ihmiset syntyvät, kasvavat, työskentelevät ja ikääntyvät (vrt. Lahelma & Rahkonen 2011). Kun arjen rajat ja ihmisten rahkeet opitaan tuntemaan, ymmärretään jotain uutta myös siitä, miten muutos voidaan saada aikaan.

Ehkä kaikkein olennaisinta liikuttamisessa on ymmärtää liikuntasuhde laveasti. Ihmisten liikuntasuhteessa on paradoksaalisesti kyse kaikesta muusta

kuin suhteesta pelkästään liikuntaan. Liikuntasuhteen tarkastelun kohteeksi tulisi ottaa laajasti erilaiset arkea määrittävät kokonaisuudet (yksilön mieli, sosiaaliset suhteet, arjen sidonnaisuudet ja instituutiot, ympäristöt jne.). Kun näkee ison kuvan, ymmärtää sen osien dynamiikkaa. Toistaiseksi liikunnan tutkimuksessa ja kehittämistyössä on katsottu tarkkaan itse liikkumista. Elämä sen ympärillä on jäänyt vähemmälle huomiolle. Liikunta- ja terveystieteiden totutuilla lähestymistavoilla on edelleen sijansa, mutta eri näkökulmia yhdistämällä saatettaisiin yltää uusiin oivaltaviin ratkaisuihin.

Se, että liikkuminen riippuu myös yksilön elinoloista ja elämäntavasta, tekee liikuttamisen haasteesta entistä vaikeamman. Yhden tai kahden hallinnonalan voimin ei kyetä ratkaisemaan liikuttamisen kysymyksiä, jotka edellyttävät laaja-alaista ja yhteiseen suuntaan toimivaa hallintoa. Eli kuten valtiosihteeri Olli-Pekka Heinonen (2013) on asian tiivistänyt: ”horisontaalista ongelmaa – esimerkiksi liikkumattomuutta – on vaikea ratkoa vertikaalisella organisaatiolla (sektorihallinnolla).” Erityisesti arkeen sisältyvän fyysisen aktiivisuuden lisääminen on laaja tehtäväkokonaisuus, jonka toteuttamisessa muilla hallinnonaloilla kuin liikuntahallinnolla on arvioitu olevan keskeinen merkitys (Ojala & Peltari 1980; Huhtanen & Pyykkönen 2011). Esimerkiksi elinkeinoministeri Jan Vapaavuori on nostanut esiin työministerin ja opetusministerin johtamien hallinnonalojen mahdollisuudet vaikuttaa laajojen kansanosien liikkumiseen (Vapaavuori 2013).

Valtioneuvoston tulevaisuusselonteossa (2013) korostetaan, että ”tulevaisuuden haasteet ovat moniulotteisia ja keskinäisriippuvaisia”. Tällainen on myös liikuttamisen haaste. Selonteossa epäillään – Heinosen tapaan – hallinnon nykykäytäntöjen mahdollisuuksia ratkoa usealle hallinnonalalle ulottuvia haasteita: ”Perinteinen hallinto ei tuota tyydyttäviä tuloksia vahvojen keskinäisriippuvuuksien maailmassa.” Valtioneuvoston mukaan ratkaisua on syytä hakea sektorirajojen poistamisesta ja ilmiöiden yhteisestä käsittelystä nykyistä laajemmilla näkökulmilla. Ilmeistä on, että liikkumattomuuden ongelmaa voidaan tosissaan ratkoa hallinnossa vasta, kun valtiolle on saatu yhtenäinen ohjauspolitiikka.

Yhtenäistä ohjauspolitiikkaa odotellessa kannattaa tukeutua yli 30 vuotta vanhaan päätelmään: ”Ehkä parasta liikuntapolitiikkaa ei olekaan liikuntapolitiikka, vaan koulutuspolitiikka, työolosuhteiden parantaminen tai yhdyskuntasuunnittelu (esim. työmatkat)” (Ojala & Peltari 1980). Kuten luvussa 1 arvioitiin, todennäköisyys liikkumiseen ja terveellisiin elintapoihin kasvaa, kun syntyy hyvään kotiin, saa tasapainoisen lapsuuden ja lapsilähtöisen kasvatuksen, pitkän koulutuksen, toimivat ihmissuhteet ja vielä työsuhteen, joka mahdollistaa kohtuullisen elintason. Luonnollisesti nämäkään eivät takaa liikunnallista elämäntapaa, mutta kun hyvinvointi kokonaisuutena kohenee, siitä suurella todennäköisyydellä sataa jotain myös liikunnan laariin. Liikuntapolitiikalle olisi hyötyä tukea eri hallinnonalojen ”hyviä tavoitteita” laajemminkin kuin vain terveystieteiden osalta.

Valtakunnalliset liikuntalinjaukset ovat tarpeellisia, mutta saadakseen ansaitsemansa huomion ne kaipaavat lisää konkretiaa ja realismia. Sinänsä hyvät, mutta yleisellä tasolla esitetyt suositukset unohtuvat helposti arjen kiireisten ja konkreettisten kysymysten taustalle.

Liikunnan edistymisen mittareiksi eivät aina sovi parhaiten tutkimukseen perustuvat laaja-alaiset liikuntasuositukset. Kenties vähän liikkuvia ei pitäisikään pakottaa syömään koko liikuntapiirakkaa, vaan tunnustusta voisi antaa vähemmästäkin: sellaisesta saavutuksesta, joka on vähän liikkuvalla realistinen. Näin myös liikuskelu/puuhastelu voisi olla hatunnoston paikka (vrt. Vasankari 2013). Samalla tunnustettaisiin yksilölliset lähtökohdat: liikkuminen saisi olla liikkujansa voimavarojen mittaista.

Liikkumisen edistämisessä liikuntahallinto on ollut aktiivinen esimerkiksi kokoamalla laajoja asiantuntijoista koostuvia työryhmiä tuekseen. Työryhmissä on ymmärrettävästi korostunut julkisen ohjauksen näkökulma. Yksilöllisyyttä ja yksilökeskeisyyttä arvostavassa maailmassa hallinnon näkökulmalla on kuitenkin takavuosia rajatumpi vaikutus liikuntakulttuurin eri toimijoiden ja väestön valintoihin. Julkisen hallinnon näkökulman rinnalla on syytä tarkastella liikkumisen kulttuureita kansalaisten, järjestöjen, median ja markkinoiden näkökulmista. Liikuntamaailma näyttäytyy eri suunnista erinäköisenä – samoin kuin maailmankarttakin piirretään eri lailla eri puolella maailmaa. Eri näkökulmia yhdistävän kokonaisuuden kautta olisi aiempaa paremmat mahdollisuudet ymmärtää arkea ja pohtia eri väestöryhmille sopivia liikkumisen ratkaisuja.

Ongelmakeskeisten ja hierarkioihin perustuvien työryhmien rinnalla soisi kokeiltavan ilmiölähtöistä ja

**Liikuntapolitiikan kannattaa tukea
muiden hallinnonalojen liikkumista
lisääviä tavoitteita.**

”Kyky strategiseen ja ilmiölähtöiseen politiikkaan on kansakunnan menestystekijä.”

(Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko 2013)

kehittämiskeskeistä otetta. Ilmiölähtöisyys sopii vähäisen liikunnan pohdintaan jo senkin takia, että liikuntaa määrittävät lukuisat erilaiset ja eri hallinnonaloja koskevat tekijät. Kehittämiskeskeisessä tarkastelussa ilmiöön tartutaan haastamalla jo tehdyt ratkaisut:

- a) *Selvittämällä mitkä aktiviteetit ovat vaikuttaneet mihinkin ja miten*
 - b) *Ymmärtämällä mikä on ollut aktiviteettien motivaattori*
 - c) *Kehittämällä aktiviteetteja uudelleenohjautumaan haluttuun suuntaan.*
- (Järvensivu 2010)

Aina ei siis kannata aloittaa alusta. Projektiyhteiskunta on myös liikunnan alueella tuottanut lukuisia hankkeita ja ohjelmia, joissa on pyritty kehittämään uusia liikuttamisen ratkaisuja. Niiden rinnalla voisi panostaa kehittämiskeskeiseen toimintaan jo saatujen kokemusten pohjalta. Muutoksen aikaansaamista on syytä ajatella oppimisprosessina, jossa saa myös erehtyä ja korjata tekemisiään. Kehittämiskeskeisissä projekteissa arviointi on koko ajan läsnä ja toiminnan suuntaa voidaan tarkistaa. Tutkimus ja sovellus ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa.

Kehittämiskeskeinen toiminta perustuu parhaimmillaan verkostoihin, jotka kasataan ilmiön ehdoilla, ei organisaatioiden. Hierarkioihin perustuvat työryhmäjäsenyydet eivät aina ole paras malli koota työryhmä. Vähäinen liikunta on ilmiö, jota pohtivaan verkostoon tulisi kuulua myös maallikoiden ja arjen toimijoiden (mm. järjestöjen) kokemusasiantuntijuutta. Avain ihmisten liikuttamiseen ei ehkä löydykään yksin tutkijanhuoneesta tai kokouskabineteista. Todennäköisemmin se saattaa löytyä soveltamalla tietoa vuorovaikutustilanteissa, joissa on mukana arjen asiantuntijoita – myös vähän liikkuvia. Liikuntatieto ei saisi jäädä vain tutkijoiden ja virkamiesten areenoilla punnittavaksi. Kokemusasiantuntijuuden hyödyntämisestä on saatu hyviä kokemuksia muilla hallinnonaloilla.

Liikuntakeskustelua on syytä avata mahdollisimman laajalle. Liikunta on ihmisten mielissä positiivinen asia, joten ei ole mitään syytä pitää sitä piilossa. Ehkä osan siitä energiasta, joka nyt käytetään hankkeiden ja asiantuntijatyön koordinointiin, voisi suunnata kansalaisten

mukaan saamiseen liikuntakeskusteluun. Annetaan ihmisten osallistua, sillä he tuntevat kehittämisen kohteet – itsensä. Laajojen joukkojen osallistaminen liikuntakeskusteluun ei himmennä, vaan kirkastaa hallinnon ja tutkimuksen imagoja.

Liikuntakulttuurin muutossuunnat ovat aistittavissa enenevässä määrin verkon kautta. Verkko tarjoaa myös uusia vuorovaikutuksen mahdollisuuksia, jotka tulisi hyödyntää kehittämistyössä. Kansalaiset eivät halua olla vain suositusten vastaanottajia, he haluavat olla tekemässä niitä itsensä näköisiksi. Kun liikunnasta keskustellaan kahviloissa, verkossa (some) ja mediassa, siitä keskustellaan pian myös eduskunnassa.

Kansalaiset korostavat järjestöjen tavoin mielellään autonomisuuttaan eivätkä halua olla ulkoa ohjautuvia ja mekanistisia toimijoita. Myös liikuttamisen maailmaa voisi aiempaa painokkaammin rakentaa ”ajattelevan yhteiskunnan” suuntaan. Siinä ihmiset nähdään aktiivisina, alati tietoa käsittelevinä ja siitä eri tavoin keskustelevina yhteiskunnallisina ja yhteisöllisinä toimijoina, joille annetaan sijaa heihin liittyvässä tutkimuksessa ja kehittämistyössä. Ihmistieteissä tutkitaan ihmisiä, joten tutkimusta ja politiikkaa tulisi tehdä inhimillistä ihmisyttä kunnioittaen. Mitä enemmän liikunnan tutkijat ja kehittäjät ovat kiinnostuneita ihmisten näkemyksistä, kokemuksista, asenteista, arvoista, menneisyydestä, nykyisyydestä, tuskasta, toiveista – siis elämästä –, sitä parempi ote heillä on myös liikkumiseen yhtenä elämään kuuluvana (tai kuulumattomana) asiana.

Hallinnon perinteisiin kuuluva ”ylhäältä–alas”-ohjaus on syytä kääntää toisin päin. ”Alhaalta–ylös”-näkökulma korostaa itseohjausta, kansalaisten tukemista ja kuuntelemista sekä heidän voimavarojensa kartuttamista. Käyttäytymisen muutokset edellyttävät lähestymistä yksilöiden ja sosiaalisten ryhmien, heidän elämäntapansa ja arkensa näkökulmista. Muutosta voivat tukea lukuisat tekijät, joita sektorihallinnon on vaikea erotella ja suhteuttaa toisiinsa. Kansalaisilta se voi onnistua paremmin.

Liikuntamaailma ei enää muutu vain liikuntahal-

”Julkisen sektorin on panostettava toimeenpanoon, sitouttamiseen ja ’alhaalta ylöspäin’ -toimintakulttuurin luomiseen.”

(Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko 2013)

linnon ja -järjestöjen johdolla, vaan entistä enemmän neljännen sektorin (kotitaloudet, kaveriporukat jne.), markkinoiden ja mediajulkisuuden ehdoilla. Tästä huolimatta ohjauksen mielenkiinto kohdistuu edelleen ensisijaisesti hallinnon ja järjestöjen toimiin. Kehittämistyötä on syytä kohdistaa myös niille alueille, joissa tapahtuu eniten ja joiden kautta on eniten potentiaalia saada muutoksia aikaan. Markkinoiden ja median logiikat on syytä ottaa haltuun siinä kuin kansalaisten arjen arvot, tehtävät ja sidonnaisuudet.

Liikuntaan aktivoinnissa on perinteisesti turvauduttu riskinäkökulmaan ("liikkumattomuus lisää sairauksia"), joka pilkkoo käyttäytymisen toisistaan riippumattomiksi palasiksi ja helposti irrottaa liikuttamistoimet ihmisen arjesta. Samalla on korostettu yksilön vastuuta liikku- misestaan. Selviytymisenäkökulma puolestaan ymmärtää ihmistä hänen elämäntilanteessaan, korostaa yksilöi- den käytettävissä olevia tietoja ja taitoja, kokemusta, luottamusta itseän ja kulloisiakin voimavaroja. Kun liikkumista tarkastellaan laajempaan kysymyksenä – osana terveystietoisuutta ja elämäntapaa – mukaan otetaan yleensä myös yhteisöllistä näkökulmaa. (Vertio 2003.)

Liikunnan edistämisessä tarvitaan molempia näkökulmia. Riskit on hyvä tiedostaa, mutta riskinäkökulmaa on syytä tasapainottaa selviytymisnäkökulmalla. Ihmiset haluavat selviytyä elämässään. Se mikä puhuttelee hallintoa ja järjestöjä, ei aina ole paras tapa lähestyä kansalaisia. Kehittämislinjauksissa saattaisi olla hyväksi korostaa yksilön näkökulmaa yhteiskunnan tarpeiden rinnalla.

Ehkä olisi aika myös arvioida kuinka tärkeää on laatia muutaman vuoden välein paljon asiantuntijatyötä vaativia laajoja julkisen hallinnon liikuntastrategioita. Ihmiset eivät liiku tai syö suosituksilla: ”Ihmiset eivät jäsennä elämäänsä suositusten kautta. Ruokasivustoilla edetään pääsääntöisesti reseptien ja raaka-aineiden kautta, ei ravintosuosituksien” (Valtonen & Ojajärvi 2013). Vähemmän saattaisi olla enemmän myös liikunnan työryhmäraporteissa.

”Tarvitaan vähemmän strategioita, mutta niiden, joita tehdään, tulee olla merkittävämpiä.”

(Valtioneuvoston tulevaisuusselonteko 2013)

Tutkimuksessa on panostettu liikuntakäyttäytymisen seurantaan. Tuloksiakin on saatu. Väestön liikuntaharrastuksesta on saatavilla monenlaista tietoa. Resurssit ja mielenkiinto eivät ole yltäneet samassa määrin käyttäytymisen muutoksen tutkimiseen, mikä herätti jo vuonna 1980 ihmetystä: ”Mitä hyötyä on koko kansan liikunta-aktiivisuuden tilaa koskevilla tiedoilla, ellei ole keinoja vaikuttaa passiivisiin?” (Ojala & Peltari 1980).

Hallinnon strategioiden ja erilaisten kehittämishankkeiden rinnalle tarvitaan nykyistä enemmän ihmiskeskeistä tutkimusta, joka keskittyy muutokseen ja sen aikaansaamiseen. Olennaista on kohdata ihminen hänen jokapäiväisessä ympäristössään, eläytyä hänen arkeensa ja antaa hänen puhua itselleen tärkeistä asioista. Rinnalla eläminen mahdollistaa aidon vuorovaikutuksen. Tutkijoiden joukkoa on laajennettava sinne, missä on kokemusta ihmisten arjen ja elämäntavan tutkimuksesta. Prosessi saattaa ottaa aikansa, mutta tuottaa sellaista tietoa, jota on nykyisellään niukasti.

Liikunta on fyysistä terveyttä, mutta myös muuta terveyttä ja hyvinvointia. Liikunnan vetovoimaisimmat piirteet löytyvät useille sosiaalisista ja psyykkisistä ulottuvuuksista. Mitä nuoremmasta ja terveemmästä henkilöstä on kyse, sitä epätodennäköisemmin hänen pääasiallinen liikuntamotiivinsa liittyy terveyteen – siitä huolimatta, että lähes jokainen tuntee liikunnan terveysvaikutukset yleisellä tasolla. Liikunnan subjektiiviset kokemukset ja merkitykset on syytä tuntea siinä kuin liikunnan objektiiviset vaikutukset fyysiselle terveydelle. Liikuntaan aktivoinnin kannalta olennaista on tietää mistä sosiaalisista ja psyykkisistä naruista kannattaa milloinkin vetää. Tästä on riittämättömästi tutkimustietoa. Tutkimusta soisikin ennakkoluiotto-masti laajennettavan uusille alueille: kuluttaja- ja markkinointitutkimukseen, mediajulkisuustutkimukseen, sosiaalipsykologisiin tutkimuksiin jne.

Liikuntakäyttäytymisen muutos on aina yksilöllinen. Samoin käyttäytymisen muutosta on tutkittava yksilötasolla. Vaikka muutokset tapahtuvat yksilötasolla, olennainen tuki yksilölle on sellainen ryhmä, johon hän kokee kuuluvansa. Erityisesti ystävyyssuhteisiin perustuvat ryhmät ovat muutoksen aikaansaamisessa tärkeitä. Liikuntaan aktivoimisessa tulisi vahvistaa olemassa olevia ryhmärakenteita. Suomalainen ei liiku lain tai suositusten voimalla, mutta kaveriporukan innoittamana se saattaa onnistua. Kehittämistyön tueksi tarvitaan nykyistä enemmän ryhmiin kohdistuvaa tutkimusta.

Tutkijat ja arjen asiantuntijat on tärkeää saada aiempaa paremmin vuoropuheluun. Liikkumisen ja

liikkumattomuuden ilmiö koskettaa jollain tapaa kaikkia, mutta näkökulmat ja tarttumapinnat ovat erilaisia. Tutkimusta tulee tehdä myös yksilöiden ja ryhmien ääntä kuunnellen. ”Tavalliset” ihmiset tulisi saada innostettua mukaan tutkimusprosessiin muutoinkin kuin tutkimuskohteina.

Suomessa on viime vuosikymmenien aikana tutkittu ja kehitetty liikuntaa esimerkiksi useisiin muihin länsimaihin verrattuna. Tutkijoiden, kehittäjien ja päättäjien hyllyt ja tietokoneet ovat täyttyneet rapor-

teista. Tutkimus- ja kehittämishankkeiden tuloksia on kuitenkin arvioitu ja hyödynnetty vajavaisesti. Uuden hankkeen pystyttäminen on ollut houkuttelevampaa kuin toteutuneiden arviointi ja jatkojalostaminen. Systemaattinen seuranta ja arviointi on jäänyt tutkimuksen tekemisen ja strategiatyön varjoon. Liikuttamisen maailma kaipaa edelleen tutkimusta ja linjausta, mutta niiden rinnalla on syytä varata aikaa laadukkaalle arvioinnille: mitä on saatu aikaan, mitä kannattaisi jatkaa ja jalostaa, ja mitä aktiivisesti hyödyntää.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Yhteenveto:

**Älä katso elämää liikunnan läpi,
vaan liikuntaa elämän läpi.**

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

- Allianssi. 2012. Nuorista Suomessa 2012. Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry.
- Goffman, E. 1971. Arkielämän roolit. Alkuperäisteos: The presentation of self in everyday life, 1959. Taskutieto 67. Suomentanut Erkki Puranen. Porvoo: WSOY.
- Hanifi, R. 2011. Suomalaiset tekevät melko paljon vapaaehtoistyötä. Hyvinvointikatsaus 3/2011. Tilastokeskus.
- Hanifi, R. 2012. Sosiaalinen pääoma jakautuu epätasaisesti. Hyvinvointikatsaus 4/2012. Tilastokeskus.
- Hiilamo, H. & O. Kangas & K. Manderbacka & P. Mattila-Wiro & M. Niemelä & L. Vuorenkoski. 2010. Hyvinvoinnin turvaamisen rajat. Näköaloja talouskriisiin ja hyvinvointivaltion kehitykseen Suomessa. Kelan tutkimusosasto, Helsinki.
- Huhtanen, K. & T. Pyykkönen. 2012. Valtion liikuntahallinto terveyttä edistävän liikunnan kokonaisuudessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:1 & Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 3.
- Järvensivu, T. 2010. Verkostojohtamisen opas: verkostotyöskentely sosiaali- ja terveysalalla (versio 1.00; 30.12.2010) Moniste. Aalto-yliopiston kauppakorkeakoulu.
- Karisto, A. & P. Takala & I. Haapola. 1997. Matkalla nykyaikaan. Elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos Suomessa. WSOY.
- Koski, P. 2004. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, tutkimuksia 3/2004. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto, 189–208.
- Koski, P. 2007. Liikunnan ja urheilun seuratoiminta nuorisotyönä. Teoksessa T. Hoikkala & A. Sell (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä. Nuorisotutkimusverkosto.
- Koski, P. 2008. Physical Activity Relationship (PAR). International Review for the Sociology of Sport, 43 (2), 151–163.
- Koski-Jännes, A. & A. Jussila & V. Hänninen. 2000. Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.
- Lehto, M. 2005. Takaisin tulevaisuuteen – valtion ja kuntien yhteinen taival. Kunnallissalan kehittämissäätiö.
- Liikuntatiedon saavutettavuuden kehittäminen. 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2013:4.
- Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. 2008. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14.
- Lahelma, E. & O. Rahkonen. 2011. Sosioekonominen asema. Teoksessa M. Laaksonen & K. Silventoinen (toim.) Sosiaaliepideemiologia. Väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Gaudeamus.
- Moscovici, S. & G. Vignaux. 2000. The concept of themata. Teoksessa: G. Duveen (toim.) Social representations. Explorations in social psychology. Kääntänyt G. Duveen. Cambridge: Polity Press, 156–183.
- Niemelä, M. & A. Raijas. 2012. Kohtuullinen kulutus ja perusturvan riittävyys. Näkökulmia kohtuullisen kulutuksen määrittelyyn ja mittaamiseen Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 80/2012.
- OECD. 2001. The Well-Being of Nations. The Role of Human and Social Capital. Pariisi: OECD.
- Ojajärvi, S. & S. Valtonen & T. Pyykkönen. 2013. Liikuntalaiva tietomerellä – navigointia politiikan ja julkisuuden tuulissa. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 27.
- Ojala, T. & H. Peltari. 1980. Suomalaisen liikuntajärjestelmän julkinen ohjaus ja seuranta. Jyväskylän yliopisto, liikuntasuunnittelun laitos, opetusmonisteita nro 8.
- Ojanen, M. & H. Svennevig & M. Nyman & J. Halme. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153.
- Ojanen, M. 2012. Liikunnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilopsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169.
- Parikka, L. 2012. Elämä tauolla. Kuvaus vauvaikäisten lasten äitien arjesta. Sosiologia. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Pitkänen, K. 2013. Vapaa-ajan asumisen muutos nosta esille tarpeen tarkastella asumisen monipaikkaistumista. Hyvinvointikatsaus 2/2013. Tilastokeskus.
- Prättälä, R. & L. Paalanen. 2007. Johtopäätökset. Teoksessa Elintavat ja niiden väestöryhmäerot Suomessa. Terveys 2000 -tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B2/2007.
- Pyykkönen, T. 2011. Yritys hyvä – tulos tuntematon. Teoksessa Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26.
- Pyykkönen, T. 2012a. Vähän liikkuvat. Alustus terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmässä 10.2.2012. Julkaisu-maton.
- Pyykkönen, T. 2012b. Urheilun ja liikunnan kulttuurihistoria – koska? Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 2012, 220–227.
- Pyykkönen, T. 2013. Uudistamme liikuntalakia, entä liikuntaa? Liikunta & Tiede 50 (5), 80–81.
- Pääkkönen, H. & R. Hanifi. 2011. Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. Elinolot. Tilastokeskus.
- Prochaska, J.O. & C. C. DiClemente. 1982. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. Psychotherapy: Theory, Research and Practice 19 (3), 276–288.
- Prochaska, J.O. & C. C. DiClemente & J. Norcross. 1992. In search of how people change: Applications to addictive behaviors. American Psychologist 47, 1102–1114.
- Rath, T. & J. Harter. 2010. Well being. The five essential elements. New York: Gallup Press.
- Rovio, E. & T. Pyykkönen. 2011. Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 26.
- Saarikoski, S. Kellarin kuningas (Esa Saarisen haastattelu). 2013. Helsingin Sanomien kuukausiliite 4/2013.
- Setälä, V. 2011. Terveystietä puhuttelee koulutettua keskiluokkaa. Hyvinvointikatsaus 2/2011. Tilastokeskus.
- Siisiäinen, M. 2004. Kansalais- ja järjestötoiminta. Teoksessa Mahdollisuuksien maa. Kartoitusta ja puheenvuoroja suoma-

laisen kansalaisvaikuttamisen tutkimuksesta. Oikeusministeriö. Julkaisu 2004:10.

- Sosiaali- ja terveystietomus 2010. Sosiaali- ja terveystietomuksen julkaisuja 2010:1.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet [verkkajulkaisu]. ISSN=1798-3215. vuosikatsaus 2012, 1. Lapseton aviopari on edelleen yleisin perhetyyppi. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 22.11.2013].
- Telama, R. 1975. Katsaus suomalaisiin liikuntakäyttäytymistä koskeviin tutkimuksiin. Teoksessa Suomalaisen liikuntakäyttäytyminen. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimusten raportointiseminaari Tampereen yliopistolla 29.8.1975. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu no 50.
- THL/Toimeentulo. Viitattu 25.10.2013. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi/toimeentulo.
- THL/Stop köyhyys. Viitattu 25.10.2013. www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/stop_koyhyys/nakokulmia/lapsikoyhyys_on_suomessa_kasvussa
- Tiihonen, A. 2013. Mökkeilystä vastapainoa arjen asumiselle. Hyvinvointikatsaus 2/2013. Tilastokeskus.
- Tilastokeskus. 2013. Pienituloisuus ikäryhmittäin ja lapsiköyhyys. www.stat.fi [25.10.2013].
- Vaarama, M. & P. Moisio & S. Karvonen. 2010. Johdan-

to. Teoksessa M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

- Valo, M. 2013. Tiedeyhteisö norsunluutornissaan (pääkirjoitus). Acatiimi 3/2013.
- Valtonen, S. & S. Ojajarvi. 2013. Liikunta verkossa eli kuinka sportti taipuu someen. Liikunta & Tiede 4/2013.
- Vapaavuori, J. 2013. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa – kuinka se tehdään? Kommenttipuheenvuoro Muutosta liikkeellä! -raportin julkistamistilaisuudessa 3.10.2013. Julkaisematon.
- Varantola, K. 2013. Tutkimusvilppi on tieteen dopingia, Aamulehti 4.5.2013. (Vierailija).
- Vasankari, T. 2013. Onko uusien linjausten tavoitteet mahdollista tavoittaa? Alustus Muutosta liikkeellä! -raportin julkistamistilaisuudessa 3.10.2013. Julkaisematon.
- Vertio, H. 2003. Terveiden edistäminen. Tammi.
- Vuolle, P. & R. Telama & L. Laakso. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50, Valtion painatuskeskus.
- Ylikännö, M. 2011. Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa? Tutkimuksia ajankäytöstä eri elämäntilanteissa. Sosiaali- ja terveystieteen tutkimuksia 117. Kela.

Liite

Liikuntakynnyksen yli -hanke (2010–12)

– kuvaus tutkimushankkeesta ja sen keskeisistä tuloksista

Liikuntakynnyksen yli -tutkimushanke on monimielinen ja -vaiheinen kokonaisuus, joka koostuu viidestä osiosta. Kussakin osiossa lähestyttiin vähäistä liikuntaa eri näkökulmasta:

1) Keitä vähän liikkuvat suomalaiset aikuiset ovat?

LitT erikoistutkija Esa Rovion johtama tutkimushanke käynnistyi tunnistamalla vähän liikkuvia ihmisryhmiä Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -kyselyn (AVTK vuosilta 2003–2008, THL) avulla. Kyselylomake postitettiin 5000 väestörekisteristä satunnaisesti valituille 15–64 -vuotiaalle suomalaiselle. Vastausprosentti oli 66 (n= 10 703). Kyselyyn vastanneista 25 % (n=2737) luokiteltiin vähän liikkuviksi (liikuntaa 0–1 kertaa viikossa). Faktori- ja klusterianalyysillä tunnistettiin elintavoiltaan ja terveystottumuksiltaan kahdeksan vähän liikkuvien alle 45-vuotiaiden aikuisten ryhmää. Koko väestöön suhteutettuna vähän liikkuvia 15–45-vuotiaita aikuisia on 530 000.

Tutkimuksessa tunnistetut ryhmät nimettiin seuraavasti: (1) nuoret opiskelijat, (2) stressaantuneet naiset, (3) työläismiehet, (4) keskimääräiset toimihenkilöt, (5) sairastuneet ja syrjäytyneet naiset, (6) ylipainoiset ja syrjäytymisvaarassa olevat, (7) terveystietoiset perheenäidit ja (8) kunnolliset perheenäidit. Tutkimuksen

perusteella vähäinen liikunta on hyvin erityyppisiin sosiaalisiin ryhmiin ja elintapoihin liittyvä ilmiö, eikä se välttämättä selity vain sosioekonomisella asemalla. Tutkimuksen tuottamaa tietoa on syytä huomioida vähän liikkuvien tavoittamisessa ja heille kohdistetuissa liikuntainterventioissa.

2) Millaiset tekijät aikuisten arjessa ovat yhteydessä vähäiseen liikkumiseen?

AVTK-aineiston avulla tunnistetuista vähän liikkuvien aikuisten ryhmistä tarkemman jatkotutkimuksen kohteeksi valittiin ammattiin opiskelevat nuoret aikuiset, perheenäidit ja perheenäidit. Näille kohderyhmille toteutettiin laadullisia teemahaastatteluita, joiden avulla kartutettiin ymmärrystä vähäisestä liikkumisesta osana elämäntapaa ja arkea. Teemahaastatteluissa keskusteltiin esimerkiksi ajankäytöstä, arjen tehtävistä ja rutiineista sekä sosiaalisista rooleista ja suhteista.

Haastattelututkimukset lisäsivät ymmärrystä vähäisestä liikkumisesta aikuisten itsensä näkökulmasta. Liikunta ja vähäinen liikunta kietoutuvat tiiviisti arjen ja elämäntavan valintoihin. Yksilön sosiaaliset roolit, sosiaaliset suhteet ja ryhmäjäsenyydet ovat vahvasti yhteydessä siihen, kuuluuko liikunta luontevana osana arkeen. Yksilö on osa laajempaa sosiokulttuurista ja

fyysistä ympäristöä, jolla on oma tärkeä merkityksensä arjen ja näin myös liikuntasuhteen rakentumiselle.

3) Kuinka liikunnallista elämäntapamuutosta voidaan edistää?

Osa tutkimushankkeen teemahaastatteluihin osallistuneista vähän liikkuvista osallistui liikunta-aktiivisuutta edistämään pyrkiviin toimintatutkimusinterventioihin. Toimintatutkimusryhmien tarkoituksena oli selvittää liikunnan esteitä ja mahdollisuuksia pyrkimällä muuttamaan yksilöiden liikuntakäyttäytymistä. Ryhmiä oli yhteensä viisi: työssäkäyville päiväkotij- ja kouluikäisten lasten äideille, vauv-ikäisten äideille (kaksi ryhmää), työssäkäyville perheenisille ja ammattikorkeakouluopiskelijoille.

Vuoden kestäneissä ryhmissä hyödynnettiin erilaisia pääasiassa sosiaalipsykologisia ja kasvatustieteellisiä elämäntapamuutosta tukevia menetelmiä sekä liikuttettiin. Interventioon osallistuneilta kerättiin niin laadullista (mm. haastattelut, keskustelut, erilaiset tehtävät) kuin määrällistäkin (ajankäyttöpäiväkirjat, fyysisen aktiivisuuden mittaukset) aineistoa, joiden avulla hankittiin tietoa liikunta-aktiivisuudesta ja sen muutoksesta. Toimintatutkimusryhmät lisäsivät ymmärrystä vähäisestä liikkumisesta ja liikunnallisen elämäntapamuutoksen haasteellisuudesta. Muutos vaatii aikaa. Muutosta voivat tukea erilaiset oman elämäntavan reflektointiin virittävät harjoitteet sekä sosiaalinen tuki ja vertaissuhteet, joiden avulla omaa aikuisen arkea voidaan peilata, tulkita ja rakentaa uudelleen.

Teemahaastattelututkimusten ja toimintatutkimusinterventioiden pohjalta luotiin käytännöllinen kehittämishanke, Verkostoituvat vertaisäidit liikkeelle (RAY, 2012–2014).

4) Miksi nuoret miehet eivät liiku?

Kati Kauravaaran liikuntasosiologian väitöskirja ”Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä” tarkastettiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa 14.6.2013. Tutkimuksessa pohditaan, miksi liikunnan edistäminen ei useinkaan kohtaa vähän liikkuvaa. Väitöskirjassa tarkastellaan vähäisen liikunnan ilmiötä 18–20-vuotiaiden kone- ja metallialaa opiskelevien nuorten miesten arjessa ja elämäntavassa. Tutkimuksessa ei arvoteta tutkittavien valintoja, vaan pyritään tarkastelemaan niitä tutkittavien omista lähtökohdista. Arkielämän ymmärtämisen ja valintojen taustalla olevien selitysten kautta päästään käsiksi myös siihen, miksi nuori mies ei valitse tai tule valinneeksi liikkumista.

Vähäinen liikunta näyttäytyy nuoren miehen näkö-

kulmasta mielekkäänä valintana. Se on itsestäänselvyys, joka merkitsee muiden asettamista velvoitteista ja tavoitteista vapaata aikaa, kiireettömyyttä ja mahdollisimman vähällä pääsemistä. Vähäinen liikkuminen ei ole kuitenkaan kiinni pelkästään yksilön itsenäisestä ja vapaasta tahdosta. Se on seurausta myös vallitsevista kulttuurisista ja rakenteellisista ehdoista. Pierre Bourdieun ajattelua mukaillen: nuori mies on omaksunut yhteiskuntaluokalleen tyypillisen elämäntavan. Näyttää siltä, ettei hänellä ole hallussaan sellaista kulttuurista pääomaa, joka muuttuisi omaa kehoa liikuttaviksi terveydenedistäjien arvottamiksi elämäntavallisiksi valinnoiksi. Nuoren miehen maun liikkumisen suhteen voi ajatella olevan rationaalista sopeutumista vähäisiin kulttuurisen ja taloudellisen pääoman tarjoamiin mahdollisuuksiin. Nuori mies joutuu tyytymään ikään kuin välttämättömyyteen, vaikka tuskin pitää itse sitä joutumisena tai edes tunnistaa sitä. Hänelle vähäinen liikkuminen on luonnollinen ja mielekäs tapa elää.

Etnografisen tutkimuksen aineisto on kerätty noin vuoden kestävästä intensiivisestä kenttätönnä aikana pääosin osallistuvan havainnoinnin ja haastattelujen keinoin. Ammatillinen oppilaitos muodosti keskeisen tutkimusympäristön. Aineisto analysoitiin käyttämällä teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, joka räätälöitiin tutkimusta varten.

5) Kuinka voidaan saavuttaa aktiivisempi elämäntapa omiin arvoihin sitoutumalla?

Anu Kangasniemen tutkimuksen ”Fyysisesti aktiivisempi elämäntapa – omiin arvoihin sitoutumalla” tavoitteena on tutkia omiin arvoihin pohjautuvan interventiomenetelmän vaikuttavuutta fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Lisäksi tutkimuksessa pyritään selvittämään, millainen rooli on psykologisilla ja liikuntaa liittyvillä kognitiivisilla tekijöillä elämäntapamuutoksessa sekä mitkä tekijät liittyvät muutosten pysyvyyteen pidemmällä aikavälillä.

Fyysisesti aktiivisempi elämäntapa -ohjelman teoreettinen tausta pohjautuu arvo-, hyväksyntä- ja tietoisuustaitoihin pohjautuvaan menetelmään (engl. Acceptance and Commitment Therapy, ACT), joka pyrkii lisäämään omien arvojen mukaista ja joustavaa käyttäytymistä. Lähtökohta muutoksille on omien arvojen pohdinta ja selkiyttäminen.

Tutkimuksen interventiovaihe on päättynyt ja käynnissä on tutkimustulosten analysointi- ja raportointivaihe. Tutkimusasetelmaa ja menetelmää kuvaava ensimmäinen kansainvälinen artikkeli on julkaistu lehdessä BMC Public Health (ks. julkaisutiedot).

Tutkimushankkeen tieteelliset julkaisut

Julkaistut kansainväliset ja kansalliset vertaisarvioidut artikkelit

- Kangasniemi, A.M., Lappalainen, R., Kankaanpää, A., Kulmala, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2013. Towards a physically more active lifestyle based on one's own values: study design of a randomized controlled trial for physically inactive adults. *BMC Public Health*, 13: 671. Doi:10.1186/1471-2458-13-671. Julkaisu saatavilla osoitteesta <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-13-671.pdf>.
- Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Eskola, J., Hakamäki, M., Tammelin, T., Helakorpi, S., Uutela, A. & Havas, E. 2009. Vähän liikkuvat nuoret aikuiset – alaryhmien tunnistaminen. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 26–33. Pdf-tiedosto saatavilla osoitteesta http://lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt609_tutkimusart_rovio1.pdf.
- Rovio, E., Saaranen-Kauppinen, A., Pirkkalainen, M. & Lautamatti, L. 2013. Mikä sienirihmasto siellä alla piileekään? Toimintatutkimukseen osallistuneen perheenäidin liikuntasuhde osana identiteettiä. *Liikunta & Tiede* 50 (1), 67–74. Pdf-tiedosto saatavilla osoitteesta http://lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt113_abstract_rovio.pdf.
- Rovio, E., Hakonen, H., Laine, K., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. & Tammelin, T. 2011. Perherakenteen yhteys suomalaisten aikuisten liikunta-aktiivisuuteen. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 36–41. Pdf-tiedosto saatavilla osoitteesta http://lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt11_tutkimusartikkelit_rovio_lowres1.pdf.
- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E. & Parikka, L. 2013. Mähän ajattelin, että lapsen voi viedä vauva parkkiin. Perheenäitien arjen jännitteet liikuntasuhdetta rakentamassa. *Liikunta & Tiede* 50 (6), 40–46. Pdf-tiedosto saatavilla osoitteesta http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-13_tutkimusartikkelit_saaranen_lowres.pdf.
- Saaranen-Kauppinen, A., Rovio, E., Wallin, A., & Eskola, J. 2011. ”Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen” –Sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 18–23. Pdf-tiedosto saatavilla osoitteesta http://lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt611_tutkimusartikkelit_18-23_lowres.pdf.

Akateemiset opinnäytetyöt

Väitöskirjat:

Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikuntasosiologian väitöskirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. LIKES-tutkimuskeskus, Jyväskylä.

Pro gradu -tutkielmat:

- Laitinen, P. 2012. Mothers of new-borns search for connection to physical activity: an action-research intervention study. *Liikuntapsykologia*. Liikunta tieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Novoradovskya, E. & Weldon, G. 2012. Comparison of pre- and post-intervention levels of physical activity among sedentary Finnish mothers. *Liikuntapsykologia*. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Nummenmaa, E. 2013. Sosiodynaaminen ryhmäohjaus. Ohjaajien kokemuksia sosiodynaamisesta ryhmäohjauksesta liikuntaan kannustavissa äitiryhmissä. Kasvatustiede. Kasvatustieteiden ja psykologian osasto. Itä-Suomen yliopisto.
- Parikka, L. 2012. Elämä tauolla. Kuvaus vauvaikäisten lasten äitien arjesta. *Sosiologia*. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Puttonen, E. 2012. Arjen sankarit: työssäkäyvien äitien kelloitettu elämäntaihe. *Sosiologia*. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Wallin, A. 2012. ”Nykyään Kaino hiihtää ja syö kaurapuuroa” – Tarinoita liikuntaharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta eri elämäntilanteissa. Aikuiskasvatus. Kasvatustieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.

Lisäksi hankkeesta valmistuu vielä neljä käsikirjoitusvaiheessa (12/2013) olevaa pro gradu -tutkielmaa, jotka käsittelevät ammattikorkeakouluopiskelijoiden, perheenisien ja perheenäitien vähäistä liikuntaa ja liikuntasuhdetta.

Tieteellisten vertaisarvioitujen julkaisujen ja opinnäytetöiden lisäksi tutkimushankkeessa on julkaistu muita tieteellisiä ja populaaritieteellisiä kirjoituksia. Hankkeen tuloksia on myös esitelty kansainvälisillä ja kansallisilla tieteellisillä areenoilla (kongressit ja seminaarit) sekä useilla erilaisilla populaareilla foorumeilla (käytännön toimijoille kohdennetut tapahtumat).

*”Politiikan ja kansalaisten välillä on oltava
muutakin kuin valistusmateriaalia”*

Sanna Ojajärvi, Sanna Valtonen, Teijo Pyykkönen

Liikuntalaiva tietomerellä

- navigointia politiikan
ja julkisuuden tuulissa

Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 27,
60 sivua, 2013.

Liikuntakenttä on sekaisin tiedosta ja sen puutteesta. Päätöksentekoa ohjaavat tietojohdamisen haavekuvat. Järjestöt ja tutkijat kilpailevat tietokäsityksillään – eivät yhteistyöllä. Yhteistä sen sijaan on julkisuuden pelko.

Liikunnan tietomerta ei tarvitse juoda tyhjiin siellä pärjätäkseen. Pahimmat karikot välttää, kun tarkistaa tietoon ja tiedeviestintään liittyviä käsityksiään, panostaa verkostotyöhön, hyödyntää julkisuutta sekä kuuntelee ja stimuloi kansalaiskeskustelua. Lopuksi voi miettiä liikunnan uutta brändäämistä.

Hinta: á 15 € + toim.kulut

Lisätietoja ja tilaukset: www.lts.fi • linda.raivio@lts.fi • p. 010 778 6602



Kiihottavaa liikuntatietoa

Impulsseja sinulle, jolle aikakauslehti on liian suppea ja kirja turhan lavea.

Sarjassa aiemmin ilmestyneet:

Nro 27 • Sanna Ojajarvi, Sanna Valtonen, Teijo Pyykkönen:

Liikuntalaiva tietomerellä

(2013, 60 s.)

Nro 26 • Esa Rovio, Teijo Pyykkönen:

Vähän liikkuvat juoksuuttavat päättäjiä ja tutkijoita

(2011, 58 s.)

Nro 25 • Teuvo Tuomi:

Murakoso ei jää – Asia kurottaa liikunnan eliittiin

(2011, 48 s.)

Nro 24 • Jouko Kokkonen, Teijo Pyykkönen:

Suomalainen urheilujohtaja itse asiasta kuultuna

Urheilujohtajien haastatteluihin perustuva raportti urheilujohtajuuden muutoksista (2011, 56 s.).

Nro 23 • Sari Kopra:

Mäntyranan tahrasta Lahden skandaaliin

Urheilu ja suomalainen identiteetti vuosina 1972–2001 doping-tapausten valossa (2004, 76 s.).

Nro 22 • Jouko Kokkonen:

Kansakunnat kultajahdissa – urheilu ja nationalismi

Maaailma on täynnä kansakuntia, jotka on urheilu maailmankartalle (2003, 56 s.).

Nro 21 • Jouko Kokkonen: (toim. Teijo Pyykkönen):

Verta, hikeä ja rasvaprosentteja – suomalainen liikuntatutkimus.

Liikuntatieteiden kokovartalokuva: historiaa ja esimerkkejä (2002, 56 s.).

Nro 20 • Jouko Kokkonen:

Hakkaa päälle! Ruotsi-ottelu–Finnkampen

Riemua, yllätyksiä ja pettymyksiä – kentällä, kabineteissa ja katsomoissa (2000, 60 s.).

Nro 19 • Jouko Kokkonen & Teijo Pyykkönen:

Palvelukseen halutaan sektoritutkija

Liikuntahallinto kaipaa tutkimusta, joka ottaa huomioon tieteen tulokset ja arjen realiteetit, hallinnon tarpeet ja politiikan kuviot (1999, 36 s.).

Nro 18 • Juha Kanerva:

Olympiaunelmia – suomalaiset olympiahankkeet ja -haaveet

Suomalaisille olympiakisojen hakeminen ja niistä haaveileminen on ollut enemmän sääntö kuin poikkeus (1999, 60 s.).

Nro 17 • Hannu Itkonen:

Kilpakenttien kapinalliset

Kapinointi urheilun normeja ja sääntöjä vastaan lisääntyy ja monipuolistuu. Kapinan kukistaminen edellyttää muutakin kuin eettisiä ohjeita (1999, 32 s.).

Nro 16 • Teijo Pyykkönen & Erkki Vasara:

Viinamäen Urheilumiehet – urheilu ja raittius 1900-luvulla

Urheilussa etsitään kerran hylättyä raittiusaatetta. (1999, 44 s.)

Nro 15 • Seppo Pänkäläinen:

Suomalainen urheilujournalismi

Synteesi urheilujournalismista, miten tähän on päädytty ja miten tästä eteenpäin. Mukana alan bibliografia (1998, 40 s.).

Nro 14 • Hannu Itkonen:

Urheilun uhrin

Urheilu tuottaa sankareita ja yhä enemmän myös uhreja (1997, 36 s.).

Nro 13 • Jouko Kokkonen, Teijo Pyykkönen:

Liikuntamatka kansalaisyhteiskuntaan

Järjestöjen ja julkishallinnon ohjaama liikunta on jännittävällä matkalla yritys- ja yksilövetoisempaan tulevaisuuteen (1996, 36 s.).

Nro 12 • Vesa Ilmaranta, Teijo Pyykkönen, Arto Nyssönen:

Jaana Pulssi ja lopullinen ratkaisu

Sarjakuva-albumi urheilun ja yhteiskunnan värikkästä suhteesta 2000-luvun alussa (1996, 32 s.).

Nro 11 • Harri Vertio:

Terveydeksi! – arki haastaa liikunnan.

Tie terveyteen ja liikunnan harrastamiseen löytyy ymmärtämällä ihmisten erilaisuutta ja heidän arkipäiväänsä (1996, 32 s.).

Nro 10 • Teijo Pyykkönen, Juha Kanerva:

500 urheilukirjaa

Suomalaiset liikuntakirjat vuosilta 1980–95. Urheilukirjojen hylly on kirjava, jännittävä ja totinen (1996, 52 s.).

Nro 9 • Teijo Pyykkönen & työryhmä:

Liikunta aikakauslehtien vankina

Liikuntalehdissä juhlivat herrat ja hauikset, kauniit ja kulutuskykyiset (1996, 36 s.).

Nro 8 • Jouko Kokkonen (toim. Teijo Pyykkönen):

Liikuntaa mielikuvissa

Suomalaisten liikuntamielikuvat eivät aina vastaa todellisuutta, mutta ne on otettava tosissaan (1995, 44 s.).

Nro 7 • Pekka Rissanen, Hannu Valtonen, Kimmo Asikainen:

Liikunta lamassa – lama liikunnassa?

Lama mullisti liikuntatalouden, mutta ei liikuntaa (1995, 24 s.).

Nro 6 • Hannu Itkonen:

Mitta hihassa, piikki lihassa

Urheiluvilppi kukoistaa ja venyy tarpeen mukaan – huomenna-kin (1994, 30 s.).

Nro 5 • Teijo Pyykkönen, Jouko Kokkonen:

Kolhoosista kuntoklubille

Viron liikunta teki täyskäännöksen (1994, 52 s.).

Nro 4 • Jouko Kokkonen:

Ystävyttä ja yhteistyötä, atleetit!

Suomen ja Venäjän liikuntayhteistyössä kaikki on pantu uusiksi (1994, 44 s.).

Nro 3 • Markku Ojanen (toim. Teijo Pyykkönen):

Lennokas askel, pilvetön mieli

Liikunnalla on ja ei ole yhteyttä psyykkiseen terveyteen (1994, 32 s.).

Nro 2 • Teuvo Tuomi:

Muistatko Mareen?

Rotusorto kuoli Etelä-Afrikassa, mutta vain virallisesti (1994, 40 s.).

Nro 1 • Teuvo Tuomi:

Tietoa–Unelmia–Akrobatiaa

Liikunnan tiedonvälityksen viidakossa pärjää kun tunnistaa liikunnan erilaiset tietoinstituutiot (1994, 37 s.).

Impulssin hinta on 15 €/kpl + toim. kulut

Lisätietoja ja tilaukset:

linda.raivio@lts.fi*, 010 778 6602, *www.lts.fi

Liikuntatieteellinen Seura / Stadion, eteläkaarre, 00250 Helsinki

Esa Rovio
Anita Saaranen-Kauppinen
Teijo Pyykkönen

Liikunta- kynnyksen yli

– ohjelmista ihmisen kohtaamiseen

Riittämätön liikunta lukeutuu niihin pirullisiin ongelmiin, joita on lähestyttävä yhtä aikaa useista näkökulmista sitkeästi ja kärsivällisesti. Yksittäiset toimenpiteet tai ylhäältä alas suunnatut strategiat eivät riitä. Suhde liikuntaan on vain harvoin riippuvainen jostakin yksittäisestä asiasta, johon vaikuttamalla voidaan lisätä liikunta-aktiivisuutta.

Olennaista liikuttamisessa on ymmärtää liikunta-suhde laajasti. Ihmisen liikuntasuhteessa on paradoksaalisesti kyse kaikesta muusta kuin suhteesta pelkästään liikuntaan. Suhde liikuntaan rakentuu osana ihmisen elämän kokonaisuutta. Kun näemme arjen ison kuvan, ymmärrämme myös sen osien dynamiikkaa – ja jotain myös liikunnan lisäämisen mahdollisuuksista.

Liikunnallisen aktiivisuuden lisääminen edellyttää ihmiskeskeistä tutkimusta ja kokeilevaa toimintaa. Tärkeää on kohdata ihminen hänen jokapäiväisessä ympäristössään, eläytyä hänen arkeensa ja pureutua muutoksen mahdollisuuksiin. Aito vuorovaikutus mahdollistaa ymmärtämisen ja vaikuttamisen.

Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28

ISBN 978-951-8982-98-5 • ISSN 1237-0576

(Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 28)

ISBN 978-951-790-352-3 • ISSN 0357-2498

(Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 281)