

# NUORTEN MIESTEN LIIKUNTATOTTUMUSTEN MUUTOS VARUSMIESPALVELUKSESSA

WESSMAN JENNI

Yhteyshenkilö: Jenni Wessman Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Mannerheimintie 166, PL 30, 00271 Helsinki  
Sähköposti: jenni.wessman@thl.fi

## TIIVISTELMÄ

**Wessman J. 2010. Nuorten miesten liikuntatottumusten muutos varusmiespalveluksessa. Liikunta & Tiede 47 (6), 54–60.**

■ Tarkastelen artikkelissa nuorten miesten liikuntatottumusten muutosta varusmiespalvelusaikana. Tutkimus on luonteeltaan laadullinen. Aineisto koostuu 21 nuoren haastatteluista, jotka tehtiin varusmiespalveluksen aikana Kainuun Prikaatissa.

Nuorten yksilöllisten liikuntatottumusten ja varusmiespalveluksen yhdistäminen ei artikkelin aineiston perusteella ollut yksinkertaista. Armeijan totaalinen luonne asetti erilaisia rajoja yksilön palvelusta edeltäville liikuntatottumuksille. Tällöin nuorten aiemmat liikuntatottumukset pakotettiin muuttamaan instituution antamien normien ja puitteiden mukaisiksi. Samanaikaisesti liikunta-aktiivisuuden vastuuta siirrettiin myös nuorille itselleen. Sen toteuttaminen oli kuitenkin haasteellista totaalisessa ympäristössä. Varusmiespalvelusaika haastoi erityisesti aktiivisesti liikkuvien nuorten liikuntatottumukset. Nämä nuoret joutuivat muuttamaan liikuntatapojaan puolustusvoimien tavoitteiden mukaisiksi. Ainoastaan ne aineiston nuoret, jotka sulauttivat omat liikuntatottumuksensa helposti sotilaskoulutukseen, kokivat liikunta-aktiivisuustasonsa säilyneen lähes entisellään. Osa nuorista sen sijaan koki armeijan rajoittavan omia liikuntatottumuksiaan. Erityisesti ennen palvelusta vähän liikkuvat nuoret hyötyivät eniten palveluksen tuomasta liikunnasta. Näistä nuorista osa intoutui myös virittämään tulevaisuuden liikuntaharrastuksia.

Armeijan liikuntakasvatuksellinen eetos ei ole itsestäänselvyys yhdistettynä armeijan sotilalliseen koulutustehtävään. Varusmiespalvelusajan sisällöstä taistelevatkin vuoroin sotilaskoulutus ja vuoroin liikuntakoulutus. Tällöin myös nuorten yksilölliset liikuntatottumukset ovat vaarassa jäädä huomioimatta. Varusmiespalvelusaika sisältää kuitenkin oivan mahdollisuuden toimivaan liikuntakasvatukseen, jos yksilöllisiin liikuntatottumuksiin kiinnitetään enemmän huomiota.

ASIASANAT: nuoret, liikuntatottumus, varusmiespalvelus, armeija

## ABSTRACT

**Wessman J. 2010. Change of physical activity among young men during military service. Liikunta & Tiede 47 (6), 54–60.**

■ The aim of this article is to find out how military service in Finland changes young men's physical activity. This qualitative research consists of 21 Finnish conscript interviews. The interviews were conducted in the brigade of Kainuu during 2008.

Combining the young men's individual habits of physical activity with the military service was not a simple task. The totalitarian nature of the military set different boundaries to young's exercise habits. The young were forced to diverge to the norms and regulations of the military institution. The conscript service challenged especially the active young, who had to change their exercise habits and activeness in sports the most. Only the group of young men, who integrated their exercise habits to the military training, felt that their activeness towards exercise remained almost unchanged. Others thought the service was just a mandatory walkthrough. The young who were least active in sport prior to military service benefit the most.

Combining the military institution's purpose to train soldiers with its educational vision towards physical education is not straight forward. The period of service has become a battle between physical and combat training. This competition can neglect the individual habits of physical activity. Nevertheless, the military service provides an excellent opportunity for physical education. This still means that individual habits in sports and exercise should be more carefully taken into account.

KEY WORDS: young, habits of physical activity, conscript service, army

## JOHDANTO

Viime aikoina julkisuudessa on keskusteltu nuorten koululiikunnan, vapaa-ajanliikunnan, harrastamisen sekä seura- ja arki liikunnan vähenemisestä (Karumo & Savolainen 2009; Rovio ym. 2009; Salasuo & Ojajärvi 2009; STT 19.5.2009). Mikael Fogelholmin ym. (2007, 40) liikunta- ja terveystutkimuksista tekemän katsauksen mukaan vain noin 40–50 prosenttia nuorista liikkuu riittävästi terveytensä kannalta. Vaikka nuorten harrastuksiin pohjaava liikunta-aktiivisuus on 2000-luvulla lisääntynyt, ovat liikunta-aktiivisuuden ääripäät karkaamassa toisistaan (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006, 7). Myös erittäin vähän liikkuvia nuoria on tutkimuksesta riippuen jopa 20–25 prosenttia (Fogelholm 2007, 40). Huoli nuorten liikunnasta on siis aiheellinen.

Nuorten liikuntaan liittyvän keskustelun yksi näkyvimmistä teemoista on ollut varusmiespalvelukseen astuvat nuoret (Karjalainen 2009; Eriksson 2006; STT 12.7.2002). Varusmiespalveluksen aloittavien nuorten kunto on viime vuosina heikentynyt ja keskimääräinen paino noussut (Santtila 2010, 59; Santtila ym. 2006). Myös vähän tai ei lainkaan liikkuvien varusmiesten osuus on kasvanut (Liesinen & Sahi 2000, 24–25).

Samanaikaisesti puolustusvoimat on pyrkinyt antamaan varusmiespalveluksesta kuvan tärkeänä vaikuttajana nuorten miesten terveyskäyttäytymisessä (Salasuo & Ojajärvi 2009; Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007–2016). Liikunta on nykypäivänä tärkeä osa sotilaskoulutusta ja sotilaan hyvinvointia sekä toimintakykyä (Santtila 2003, 121). Varusmiespalvelus on esimerkiksi osoittautunut hyödylliseksi ylipainoisille nuorille (Mikkola ym. 2009). Puolustusvoimat onkin nimittänyt itseään julkisuudessa ”Suomen suurimmaksi kuntokouluksi”. Se pyrkii vaikuttamaan nuorten kuntoon asettamalla yhdeksi tehtäväkseen herättää nuorissa siviiliin asti hehkuvan liikuntakipinän. Kuntokoulun perustana toimii vuonna 1994 säädetty laki, jossa määritellään puolustusvoimien merkitys kansan kunnan kohottajana (Laki Puolustusvoimista 402/74; Santtila 2003, 132). Mikäli tämä tavoite toteutuisi, voitaisiin puhua jopa kansallisesta kuntoremontista.

Kuntoremontin toteuttaminen ei ole kuitenkaan yksinkertainen tehtävä. Erilaisista liikuntataustoista tulevien nuorten sopeutuminen armeijan liikuntatarjontaan ei ole itsestään selvää. Tarkastelen tässä artikkelissa laadullisen aineiston kautta ”Suomen suurimpaan kuntokouluun” astuvien nuorten miesten liikuntatottumuksia ja sitä, miten ne muuttuvat varusmiespalveluksen aikana. Artikkelini käsittelee nuorten aiempien liikuntatottumusten sulautumista varusmiespalveluksen arkeen nuorten oman kokemuksen kautta. Yhtenä tarkoituksena on myös kuvata sitä jännitettä, jossa yksilöllisiin liikuntavalintoihin tottuneet nuoret kohtaavat armeijan totaalisen instituution. Artikkelini pohjaa pro gradu -tutkielmaani *Liikkuva nuori, liikkuva varusmies?*, jossa tarkastelin varusmiespalveluksen merkitystä nuorten liikuntatottumusten muovaajana (Wessman 2010)<sup>1</sup>.

Puolustusvoimat ja liikunta ovat olleet monen tutkimuksen ja pro gradu -tutkielman aiheina (ks. esim. Santtila 2010; Wessman 2010; Mikkola ym. 2009; Francke 2006; Tähtinen 2005; Vähätalo 2005; Santtila ym. 2006; Santtila 2003; Joenväärä 1999; Vertio 1984; Puska 1973). Suuri osa tutkimuksista on kuitenkin ollut liikunnallis-fysiologisesti painottuneita, jolloin varusmiesten oma kokemus on jäänyt puuttumaan (ks. kuitenkin Hoikkala ym. 2009). Ylipäätään laadulliseen aineistoon perustuvaa tutkimustietoa Suomen armeijasta on suhteellisen vähän (ks. kuitenkin Hoikkala ym. 2009; Ojajärvi 2009; Salo 2004; Laisi 1998; ks. myös Pipping 1978). Ulkomaista armeijatutkimusta on sen sijaan tehty enemmän (esim. Holmes 2003; Hockey 2002; Wollinger 2000; Moskos 1970; Stouffer ym. 1965).

## Yksilölliset liikuntatottumukset totaalisessa instituutiossa

Pasi Koski (2004, 190–191; ks. myös Koski 2008) kutsuu yksilön kiinnittymistä liikunnan maailmaan *liikuntasuhteeksi*. Liikuntasuhde koostuu neljästä osa-alueesta: omakohtaisesta liikunnasta, penkkiurheilusta, liikunnan tuottamisesta ja sportisoinnista. Omakohtainen liikunta tarkoittaa konkreettista toimintaa ja sen intensiteettiä. Toinen osa-alue tarkoittaa liikunnan seuraamista esimerkiksi urheilutapahtumissa. Kolmannella Koski (2004) viittaa organisoidun liikuntaan tuottamiseen eli esimerkiksi harrastetoiminnan ylläpitoon. Neljäs puolestaan on prosessi, jossa urheilun merkitykset ovat lävistäneet yksilön elämän eri osa-alueet. Tällöin urheilu ilmenee sellaisessakin toiminnassa, joka ei suoranaisesti liity urheiluun. (mt., 192–194.) Tässä artikkelissa keskitytään ensimmäiseen liikuntasuhteen osa-alueeseen, omakohtaiseen liikuntaan. Tämä on osa-alueista kenties näkyvin eli liikunnan ilmiäytymistä. Omakohtaisen liikunnan osa-alueen sisältö vaihtelee yksilöllittäin, mikä tekee liikuntasuhteesta kaikille yksilöllisen (mt. 192). Liikuntasuhde on yhtä hyvin myös niillä, jotka eivät liiku lainkaan kuin niillä, jotka lenkkeilevät päivittäin.

Liikuntasuhde pitää sisällään tiedostamattoman ja tiedostetun ilmiäytymisen lisäksi myös liikunnalle annetut arvolutaukset (Koski & Tähtinen 2005, 7). Liikuntasuhde koostuu Kosken (2004, 190–191) mukaan sille annetuista merkityksistä. Nuorten liikunnan harrastamisen merkitykset ja motiivit jakautuvat terveydellisiin, sosiaalisiin ja identiteetin hahmottamisen tai rakentamisen luokkiin (Koski & Tähtinen 2005, 11–13, 20–21; Nupponen & Telama 1998, 67–68). Esimerkiksi 1970–1980-luvuilla syntyneille nuorille fyysisyys ja rentoutuminen ovat nousseet liikunnan tärkeimmiksi merkityksiksi (Zacheus 2009). Näiden lisäksi liikuntasuhde rakentuu myös ajallisesta ulottuvuudesta, jolloin se tarkoittaa esimerkiksi yksilön mennyttä liikuntahistoriaa (Zacheus 2008, 27–28). Liikuntasuhde pitääkin sisällään myös yksilön harrastustaustan, liikuntaan liitetyt mieltymykset ja tämän artikkelin kannalta olennaiset yksilölliset liikuntatottumukset.

Varusmiespalvelusaika on nuorten näkökulmasta eräänlainen poikkeustila (ks. myös Ojajärvi 2009). Armeijan vallitsevimpia elementtejä ovat vahva sitovuus ja ehdottomuus. Samuel Stoufferin ym. (1965, 55) mukaan armeija eroaa siviili maailmasta hierarkkisen käskyvallan ja kunnioituksen sekä niiden laiminlyömisestä seuraavien rangaistusten takia. Armeija on totaalinen instituutio, joka säätelee jäsentensä eri elämänpuolia (Goffman 1969, 15; ks. myös Ojajärvi 2009; Hoikkala ym. 2009; Salo 2008; Salo 2004; Laisi 1998; Pipping 1978). Totaalisuuden luonteeseen kuuluu tilan hallinta, valvonta ja vallan epätasainen jakautuminen (Goffman 1969, 6; ks. myös Foucault 2005). Konkreettisimmillaan se näkyy instituution saartamisena ympäröivältä maailmalta (Goffman 1969, 6; Leimu 1985, 29–30). Totaalisuus näkyy armeijassa kurin ja kuuliaisuuden ympäristönä, jossa myösään oma-aloitteisuudelle ei ole paljoa tilaa. Instituutio sulkee yksilön omat tottumukset ja tavat kasarmien porttien ulkopuolelle. Se erottaa nuoret totutusta ympäristöstä ja arjesta laittaen tilalle omat norminsa.

Palvelusaika on myös yksilöllisten liikuntatottumusten kannalta erityinen vaihe (Mikkola ym. 2009). Varusmiespalvelukseen astuva nuori kohtaa palvelukseen astuessaan armeijan päivärytmiin, jossa hänen liikkumistaan ohjataan ja kontrolloidaan puolustusvoimien toimesta. Ojajärvi (2009; ks. myös Hockey 2002) kuvaa varusmieskoulutuksen alun kuluvan yhtenäisen liikkumisen ja oman ruumiinkontrollin opettelemiseen armeijan normien mukaisesti. Nuoren päivittäistä liikunta-aktiivisuutta ohjaa ennalta suunnitel-

<sup>1</sup> Tutkielma on osa VARU -hanketta, joka on Nuorisotutkimusverkoston, Terveiden- ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Puolustusvoimien yhteistyöhanke.

tu koulutusohjelma (ks. esim. Puolustusvoimien liikuntastrategia 2008). Sen fyysinen osuus koostuu pakollisista harjoitteista, kuten marssi- ja taisteluharjoitteista sekä erillisistä liikuntakoulutuksesta (Santtila 2003, 144–147). Osassa harjoitteista liikunnallinen raskaus vaihtelee tasoryhmittäin, joihin varusmiehet jaotellaan palveluksen alussa tehdyn kuntotestin mukaan. Varusmiespalveluksen aloittavilla nuorilla on kuitenkin palvelukseen astuessaan jokaisella yksilöllinen liikuntasuhteensa. Heillä on erilaiset liikuntataustat harrastuksineen tai ilman. Liikuntatottumukset sopeutetaan palvelusaikana armeijan arjen mukaisiksi.

Nuorilla on kuitenkin myös mahdollisuus liikkua omatoimisesti päivittäisen koulutusohjelman ulkopuolisella vapaa-ajalla esimerkiksi ilta-vapailla armeijan päivärutiinien raameissa. Liikunta tapahtui useimmiten varuskunta-alueella. Tutkimuksen kohteena olevassa varuskunnassa, Kainuun prikaatissa, oli aineiston keruun aikaan yleensä mahdollista harrastaa liikuntaa iltaisin kolme tuntia kuudesta yhdeksään. Vapaa-ajan liikuntalajit ja mahdollisuudet oli määritelty prikaatin liikuntakeskuksen tarjonnan mukaan, mihin nuoret olivat haastattelujen perusteella hyvin tyytyväisiä. Tämän lisäksi nuorilla oli mahdollisuus liikkua vapaasti loma-aikoinaan varuskunnan ulkopuolella.

## TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

Artikkelin aineisto koostuu haastatteluista, jotka tehtiin vuoden 2008 aikana Kainuun prikaatin varuskunnassa kahdessa eri yksikössä<sup>2</sup>. Haastattelut ovat luonteeltaan teemahaastatteluja, jotka tehtiin yhdessä koko tutkimusryhmän<sup>3</sup> kanssa. Haastattelujen teemat määrittivät VARU -hankkeen tutkimuskysymysten mukaan, jossa selvitettiin varusmiesten ruokailu- ja terveystottumuksia sekä terveystietoisuutta (ks. Hoikkala ym. 2009, 29). Näistä teemoista liikunta-aiheiset kysymykset rajattiin tämän artikkelin aineistoksi.

Haastatteluihin osallistui 21 varusmiestä<sup>4</sup> ja ne kestivät noin 20 minuutista kahteen tuntiin. Haastateltavat olivat 18–22 -vuotiaita miehiä ja kotoisin pääosin Pohjanmaan ja Pohjois-Savon sekä Kainuun ja Keski-Suomen seuduilta. Kaikki haastateltavat aloittivat palveluksensa tammikuussa 2008. Heihin lukeutui kuuden, yhdeksän ja kahdentoista kuukauden mittaista palvelusta suorittavia varusmiehiä. Nuoria haastateltiin kahdesti. Ensimmäinen haastattelu oli luonteeltaan elämäkerrallinen ja tehtiin alokasajalla palveluksen alussa peruskoulutuskaudella. Toinen kartoitti tarkemmin palvelusajan kokemuksia ja tehtiin palveluksen loppupuolella erikois- tai jatkokoulutuskaudella. Haastattelujen välinen ajallinen ero mahdollisti palvelusaikaisten liikuntatottumusten muutosten seuraamisen. Viittä nuorista haastateltiin vain kerran. Syynä tähän olivat muun muassa sairastumiset tai vaikea tavoitettavuus sekä kahden nuoren varusmiespalveluksen keskeyttäminen.

Analysoin aineistoa aineistolähtöisesti tyypittelemällä nuorten palvelusaikaa edeltäviä liikuntatottumuksia (ks. lisää Wessman 2010, 51–52). Tyypittely pohjaa ensimmäisiin haastatteluihin. Palveluksen loppupuolella tehdyt haastattelut luovat pohjan tyyppikohtaisten liikuntatottumusten muutoksen seuraamiseen varusmiespalvelusaikana. Tyypittely perustuu Pasi Kosken (2004, 190–191) liikuntasuhteen käsitteeseen. Koski (2004) perustaa jaottelunsa David Unruhin (1980)

sosiaalisen maailman tyyppeihin<sup>5</sup>. Jatkoin Kosken (2004) tyypittelyä ja nimesin luokat uudelleen aineistooni sopivalla tavalla. Painotin tyypittelyssä sitä, millaisiksi liikkujiksi nuoret itsensä määrittelivät ja millainen harrastustausta heillä oli ennen varusmiespalvelusta (ks. Wessman 2010, 49–52). Nuorten kertomat lukuisat liikuntakokemukset ja -tottumukset on tiivistetty neljään luokkaan: *pro-liikkujan*, *liikuntaan kiinnittymättömien*, *epäsäännöllisten* ja *aktiiviliikkujien* ryhmiin. Kutsun näitä ryhmiä *liikuntaprofiileiksi*. Liikuntaprofiilit painottavat nuorten omaan kokemukseen ja kuvausta itsestään liikkujana ennen armeija-aikaa. Liikuntaprofiilit eivät ole tarkkarajaisia, vaan muutama nuori on sijoitettavissa useampaan ryhmään tai niiden välimaastoon. Ne ovat myös weberiläisten *ideaalityyppien* kaltaisia todellisuuden tiheyttä ja liioiteltuja yksinkertaistuksia.

Pro-liikkujien ryhmässä liikunta oli noussut elämänsisällölliseksi asiaksi, jota voisi pitää eräänlaisena sportisaation piirteenä (Koski 2004, 194). Pro-liikkujat kuvasivat itseään kovan luokan treenaajiksi. He olivat liikunnan suhteen myös hyvin tavoitehakuja sekä sitoutuneita omiin lajeihinsa. Tällä ryhmällä vapaa-aika, rutiinit, elämäntavat ja identiteetti kietoutuivat tiukasti oman lajitreenin ympärille. Pro-liikkujat olivat myös oman lajinsa asiantuntijoita, mikä näkyi esimerkiksi hiottuina ruokavalioina. Tämä ryhmä koostui kolmesta nuoresta. (Wessman 2010, 88–90.)

Liikuntaan kiinnittymättömät nuoret olivat liikunnan merkitysmaailman ulkopuolella. Ryhmän jäsenet määrittelivät suhteensa liikuntaan ei-aktiiviseksi. He eivät harrastaneet liikuntaa seuroissa tai omatoimisesti. Liikunnalle ei myöskään nähty tilaa tai tarvetta armeijaa edeltävässä elämäntilanteessa. Nuorten etäinen suhde liikuntaan ei välttämättä ollut tiedostamatonta toimintaa. He olivat esimerkiksi tietoisia vähäisestä liikunnastaan ja sen merkityksestä terveydelleen. Liikuntaan kiinnittymättömiä nuoria oli aineistossa kaksi. (Wessman 2010, 55–57.)

Epäsäännöllisten liikkujien joukko oli aineiston suurin. Yhteensä yhtätoista nuorta yhdisti vakituiseen liikuntaharrastuksen puuttuminen. Epäsäännöllisten liikkujien liikuntasuhdetta voi kuvata eritasoisiksi pistäytymisiksi liikunnan kentillä. Siinä missä liikuntaan kiinnittymättömät nuoret eivät ollenkaan harrastaneet liikuntaa, saattoivat epäsäännölliset liikkujat innostua satunnaisesti esimerkiksi joukkueurheilusta. Nuoret eivät kuitenkaan olleet kiinnittyneet tai halunneet kiinnittyä säännöllisemmin liikuntaharrastuksiin, joten liikunnallisuuden ilmentymiset olivat vain pikaisia pyrähdyksiä tai hetkellisiä kunnostautumisia. Liikunta oli myös enemmänkin arkista touhuamista ja kavereiden kanssa pelailua kuin suorituskeskeistä toimintaa. Nuoret liikkuiivat omaksi ilokseen, ajankuluksi tai kuntonsa ylläpidon sekä liikunnan sosiaalisuuden ulottuvuuden takia. (Wessman 66–67.)

Aktiiviliikkujien viisihenkinen ryhmä koostui aktiivisista harrastajista, joilla oli pitkäaikaisia lapsuudesta asti jatkuneita liikuntakokemuksia. Aktiiviliikkujien liikunta oli vahvasti seuratoiminnallista. Tälle joukolle liikunnalla oli tärkeä sija elämässä, mutta se ei kuitenkaan ollut noussut elämänsisällölliseksi asiaksi (vrt. pro-liikkujat). Liikunta olikin pikemminkin tiiviin harrastamisen ja harrastustoiminnan asemassa. Aktiiviliikkujista vain muutama nuori oli täysin seuratoiminnan ulkopuolelle rajautunut omatoimiliikkuja. (Wessman 2010, 67–68.)

<sup>2</sup>Toinen yksiköistä valittiin tutkimusryhmän toimesta puolustusvoimilta saatujen vaihtoehtojen joukosta ja toinen valikoitui informanttien saadessa siirron uuteen yksikköön (ks. myös Hoikkala ym. 2009, 30).

<sup>3</sup>Tutkimusryhmään kuuluivat artikkelin tekijän lisäksi VTT, dosentti Tommi Hoikkala, VTT, dosentti Mikko Salasuo, VTM Anni Ojajarvi.

<sup>4</sup>Haastateltavat valikoituivat Kainuun prikaatissa etnografiaa tehneiden tutkijoiden, Hoikkalan ja Salasuon, tasoryhmittäin määrättyneiden tupasijoituspaikkojen mukaan.

<sup>5</sup>Koski (2004, 190–191) käyttää liikuntasuhteyksistä nimityksiä muukalainen, turisti, regulaari ja insaideri. Unruh (1980, 163–164) puolestaan tyypittelee sosiaaliseen maailmaan osallistujat vieraisiin, turisteihin, vakioihin, ja sisäpiiriiläisiin.

## Liikuntaprofiilit armeijassa

### Pro-liikkujien armeijan mittainen treenitauko

Tiiviin liikuntasuhteen omaaville pro-liikkujille armeija tuotti eniten pulmia. Pro-liikkujat kertoivat yrittäneensä hakea kovatasoisiin yksiköihin, jotta saisivat kuntoaan vastaavan koulutuspaikan. Armeija näyttäytyi heidän silmin mahdollisuutena haastaa omat fyysiset rajat.

Nuoret olivat haastattelujen perusteella ajatelleet armeijan olevan luonteva jatko omille liikuntatottumuksille. Armeija-aika osoittautui kuitenkin kuntokoulun sijaan pitkäksi tauoksi omasta treenistä. Siviilipuolella kovaan treeniin tottuneet nuoret pitivät armeijan liikuntakoulutusta liian ”arkisena kokemuksena”. Palvelusajan tuomaa liikuntaa oli odotettua vähemmän. Se oli myös intensiteetiltään kevyempää kuin osa nuorista oli odottanut, kuten varusmies Salon haastattelusitaatista käy ilmi:

*”No liikunta, se ei tarkoita mitään puoli kuulta ylös ja käydään vittu 20 metriä juoksemaan. Lähetään vaikka pellaamaan sähköä tai mun mielestä se nyt niinku kohottais jotaki yhteishenkeäki tai jotain. Ei täällä oo, jotenki niinku hallita sitä eikä sitä oo ollenkaan ohjelmassa meillä mittään tuommosta. Sitä muka yrittää meidän kuntoa nostaa, ei noilla aamureippailuilla yhtään nosta mä voisin sanoa”*(Varusmies Salo, 2. haastattelu<sup>6</sup>).

Sama pro-liikkujien ryhmän nuori kertoi myöhemmässä haastattelussa joutuneensa huonomaineiseen yksikköön, joka tunnettiin hänen mukaansa armeijan ”ghettona”. Huonotasoiseen komppaniaan siirtäminen vaikutti kyseisen nuoren liikuntamotivaatioon ja sitä kautta koko palvelusmotivaatioon. ” (...) vittu kiitettävä kuntoindeksi ja kultainen ampujamerkki ni meikäläinen tuolla touhustellee. Vittu, vitun kiva. Meleko rangaistuksen pistivät, mistähän se johtuu, en kyllä ymmärrä” (Varusmies Salo, 2. haastattelu).

Tämän varusmiehen kohdalla omien liikuntatottumusten ylläpidon hankaluus ja odotusten aiheuttama ristiriita johtivat kokonaisvaltaiseen turhautumiseen.

Pro-liikkujista ne, jotka olivat sijoittuneet koulutushaaransa mukaisesti kovatasoisempaan yksikköön, olivat kuitenkin tyytyväisempiä varusmiespalveluksen tarjoamaan liikuntamäärään, vaikka palveluksen intensiteetti oli ollut jokseenkin ”arkista”, kuten Varusmies Jokisilta kuvasi ensimmäisessä haastattelussaan. Heidänkään kohdalla liikuntakoulutus ei kuitenkaan riittänyt kaikilta osin pitämään yllä palvelusta edeltävää liikunnan tasoa: *”Kestävyyskunto on parantunu, terävyys ja tämmönen on heikentynyt”*(Varusmies Mäkinen, 2. haastattelu). Vaikka palvelus oli kevyempi liikunnallisesti kuin nuoret olivat odottaneet, motivoi liikuntaa sisältävä palvelustehtävä kuitenkin näitä nuoria suorittamaan hyvin myös oman varusmiespalveluksensa.

Pro-liikkujia häittäsi myös oman treeniajan puute, sillä treeni-ajankohdat määräytyivät viikko-ohjelman mukaisesti. Esimerkiksi varusmies Mäkinen kertoi viikoittainen treenimääränsä laskeneen huomattavasti: *”Viikossa treenasin viis tai kuus kertaa aikaisemmin ni nyt se jää semmoiseen yhteen, kahteen. Hyvällä tuurilla kolme”* (1. haastattelu). Pro-liikkujien kohdalla paljastaikin selvimmin vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksien näennäinen vapaus.

Liikuntatottumusten muutos näkyi kaikkien pro-liikkujien ryhmän jäsenten kohdalla lajikohtaisen suorituksen heikentymisenä ja hetkellisenä elämäntyylin muutoksena. Kovaan treeniin ja anaerobiseen liikuntaan tottuneilla nuorilla muutos näkyi esimerkiksi kehon lihassmassan vähenemisenä: *”Omalla kohdalla se on mennyt vaan huonoon kuntoon kun mä oikeestaan ajattelen vaan sitä lihaskuntoo. Ei mua kiinnosta jos aerobinen kunto nousee, en oikeestaan sillä tee mitään loppujen lopuks”* (Varusmies Jokisilta, 1. haastattelu). Palvelusaika vaikutti myös nuorten ruokailutottumuksiin, jotka muuttuivat armei-

jan muonituspalvelujen mukaisiksi. Osa nuorista kertoi osanneensa aavistaa palveluksen tuoman muutoksen. He olivat varautuneet siihen ja kertoivat palvelusajan olevan enemmänkin hetki miettiä omaa tulevaisuutta urheilijana. Toisille muutos tuli yllätyksenä.

### Liikuntaan kiinnittymättömille sytty liikuntakipinä

Liikuntaan kiinnittymättömillä nuorilla oli armeijan liikuntaan kohdistuvia ennako-odotuksia tulevasta palvelusajasta. Nuorten ennako-odotukset pohjautuivat varusmiespalveluksesta kerrottuihin armeijatarinoihin, joita he olivat kuulleet ystäviltä ja sukulaisilta (ks. esim. Hoikkala ym. 2009, 30; Lahelma 2002). Rankoista fyysisistä ponnisteluista kertovat tarinat olivat hermostuttaneet ryhmän nuoria. He kertoivat pohtineensa tarinoiden valossa oman liikuntataustansa ja omaa pärjäämistään sekä selviytymistään. Armeija näyttäytyi ryhmän nuorten silmissä pakkoliikunnan kenttänä. Totaalinen instituutio loi palvelukseen astuvien ympärille kuuliaisuuden ilmapiirin, jossa käskyjä kuului seurata, vaikka oma jaksaminen välillä arvelutti. Esimerkiksi varusmies Helkala oli kohdannut palveluksessa tilanteen, jossa hänen selkensä oli vihoitellut hiihto-osuuden aikana, mutta hän ei ollut silti halunnut lopettaa harjoitusta kesken:

*”Mä kaaduinkin siinä yhdes mäessä ja sit ruksahti selkä siinä. Siinä vaiheessa oli niinku, sitte kitenki mä en viittiny sanoa, että ottakaa mut ny kyytiin, vaikka se [varusmiesjohtaja] siinä sanoi, että pääsetä ni [vastasin, että] kyllä mä pääsen. Siinä vaiheessa ja muutenki oli ollu sellainen kuumeinen olo ja oli sellainen kymmenen kilometriä joutu hiihtää. Oli kyllä loppujen lopuksi siinä viimeisellä kilometrillä, että ei jaksu mutta siitä nyt meni loppuun”* (Varusmies Helkala, 1. haastattelu).

Armeijassa tuli toimia muiden mukana ja määrätyssä tahdissa. Tällöin myös koulutuksen sisältämästä liikunnasta oli vaikea kieltäytyä. Tämä tarkoitti myös liikuntaan kiinnittymättömien nuorten liikunnallista aktivoitumista. Ennako-oletuksista huolimatta nuoret ottivat liikunnan lisääntymisen positiivisin mielin vastaan: *”Taällä on ollu mukavinta liikuntakoulutus, siittäkin oli hirveetä äyskäröintiä, että se muka tulee olemaan hirveetä oksentamista ja riehumista. Paskan marjat, sehän on ihan älyttömän hauskaa kun pääsee tuonne vähän liikkumaan”* (Varusmies Brynner, 1. haastattelu). Nuoret kertoivatkin kuntosaa lähteneen nousuun palveluksen aikana sekä liikuntamotivaation kasvaneen: *”(...) nyt se on tääl armeijassa niinku alkanu sitte, että niinku vähän sellainen kutina selkään että nyt on tullu käytyä [viikkotain salilla]”* (Varusmies Helkala, 1. haastattelu).

Instituution auktoriteetin lisäksi myös ympärillä olevat varusmies-toverit vaikuttivat liikuntaan kiinnittymättömien nuorten aktiivisuuteen. Ympäriällä olevista varusmiesovereista koostuva vertaisryhmä ja samankaltaisuuden paine pakottivat liikuntaan kiinnittymättömiä lisäämään harjoittelua, jotta joukkoon sulautuisi paremmin. Esimerkiksi varusmies Brynner kertoi kokeneensa konkreettista hyötyä palveluksen tuomasta liikunnasta. Sen avulla hän pystyi suorittamaan sotilaskoulukselliset tehtävät aiempaa paremmin:

*”(...) käyn iltalomilla tuolla Heikinhallilla [kasarmialueen liikuntakeskus], oon havainnu sen hyväksi paikaksi ja sitten aina ennen nukkumaan menoa vedän sellaset pikkultajumpat siihen. Punnerran, vedän vatsalihasliikkeitä ja sitten mulla on sellaset sorminiksuttimet, millä pystyy sormiin saamaan lisää voimia, niin niillä mä vedän sellaset viiskytkertaa kumpaankin kouraan, niin tulis enemmän tuota käsivoimaa ja sitä kautta näppäryyttäkin ehkä”* (Varusmies Brynner, 1. haastattelu).

Varusmiesajan fyysisyys merkitsi liikuntaan kiinnittymättömien ryhmässä selkeästi siviilin liikuntatottumusten muutosta. Liikuntaan kiinnittymättömien liikuntarytmi muuttui palveluksen myötä aktiiviseksi, jopa päivittäiseksi liikunnaksi. Nuoret kertoivatkin huomaneensa kehossaan näkyvän liikunnan terveydellisiä hyötyjä, kuten

<sup>6</sup> Haastateltavien nimet on muutettu.

kehon vahvistumisen ja univaikeuksien katoamisen. Liikunta-aktiivisuus ulottui palvelusaikaisen liikunnan lisäksi myös vapaa-ajalle asti:

*”Oli ensimmäinen kerta ku punttisalilla menin sinne kattomaan ja sitten semmoinen maskuliininen jännite ku sinne menee ne muut ketä hirveillä painoilla, ja ite siinä kahdenkilon painoilla. Mut nyt mää menin viime kerralla ihan vaan isännän otteella sinne ja kahdenkymmenen kilon painoja nostelemaan. (...) aluksi ei ollu mitään semmosia urheiluvälineitä ja mää vaan menin sinne sukkaillaan hiippailemaan, että moro. Sitte alikersantti tuli mulle aina naureskelemaan, että toi on kunnan urheiluhirvu että aina tulloo”* (Varusmies Brynner, 2. haastattelu).

Vapaa-ajan liikunnan myötä liikuntaan kiinnittymättömien liikuntasuhteet monipuolistuivat. Tämä näkyi ensisijaisesti uusien liikuntatottumusten omaksumisena, mutta myös vanhojen harrastusten uudelleen viriämisenä. Esimerkiksi varusmies Helkala innostui miettimään lapsuuden taistelulajiharrastuksensa herättämistä uudelleen ikämiessarjassa. Molemmat nuorista rupesivat myös suunnittelemaan tulevaisuuden uusia liikuntaharrastuksia, mikä kertoo liikuntakiipinän syttymisestä varusmiespalveluksen ansiosta ja siirtymisestä siviiliin puolelle.

### Epäsäännölliset ja aktiiviliikkujat lomittuvat varusmiespalveluksessa

Epäsäännöllisten ja aktiiviliikkujien ryhmät erosivat toisistaan nuorten armeijaa edeltävien liikuntakokemusten ja -tottumusten perusteella. Palveluksen loppupuolella tehdyt haastattelut kuitenkin tarkensivat armeija-ajan liikuntakokemuksia ja osoittivat liikuntatottumusten muutosten olevan ryhmien rajat ylittäviä. Nuorten liikuntatottumusten muutokset lomittuivatkin useaan otteeseen keskenään. Tästä seurasi, että näiden ryhmien liikuntatottumusten muutosta tarkastellaan jatkossa yhdistyneiden ryhmien näkökulmasta. (ks. Wessman 2010, 68–69.)

Ensimmäinen ryhmien välinen lomittuminen näkyi nuorilla, joilla liikunta ja sotilaskoulutus kietoutuivat varusmiespalvelusaikana toisiaan tukeviksi tekijöiksi. Näillä nuorilla myös palvelukseen sopeutuminen sujui mutkattomasti (ks. myös Salo 2008, 149). Sotilaskoulutus oli kolmelle nuorelle, Teräspurolle, Ylelälle ja Murtokankaalle, suhteellisen luonteva jatke aiemmalle liikuntataustalle. Aiemmat harrastukset vaihtuivat sen sijaan taistelu- ja marssiharjoituksiin sekä muihin liikunta- ja sotilaskoulutuksen tuomiin vastineisiin. Esimerkiksi Varusmies Murtokangas tulkitsi oman kuntonsa nousemisen liittyvän suoraan itse palvelukseen, josta *”suurin osa on [tullut] palveluksen aikana”* (2. haastattelu).

Varusmies Ylelä oli ainoa, jolle täysin sotilaskoulutukseen heittäytyminen tuotti hieman ongelmia. Hän joutui punnitsemaan aiempien liikuntatottumustensa ja sotilaskoulutuksessa hyvin suoriutumisen välillä: *”Toisaalta täällä on vappaa-aikaa mutta sitten taas on semmosia jotain ärsyttäviä koulutuksia, ni ei jaksaa lähteä Heikinhallille [liikuntahallille] tai muuta. Kuitenkin siellä urheilua liikaa ni sitte ei jaksaa olla koulutuksessa mukana lainkaan”* (Varusmies Ylelä, 2. haastattelu). Haastatteluesimerkin nuori oli hyvin motivoitunut varusmiespalveluksesta. Hän totesikin varusmieskoulutuksen loppupuolella, että halusi vapaa-ajalla liikkumisen sijaan mieluummin säästää voimiaan palvelusta varten. Hyvin suoritettu koulutus ja siviilissä totuttu liikuntamäärä eivät mahtuneet hänen kohdallaan samaan palettiin. Nuori laitoi tällöin mieluummin oman treenaamisensa tauolle.

Ylelän lisäksi myös muut edellä mainitut nuoret kertoivat olevansa hyvin motivoituneita varusmiespalveluksesta. He olivat pääosin tyytyväisiä palveluksen tuomaan liikuntaan ja pitivät palvelusta tarpeeksi liikunnallisena ja sopivan rasittavana. Edellytyksenä kuitenkin oli, että palvelus suoritettiin kunnolla. Varusmies Teräspuro totesikin ylpeänä, että: *”(...)jos sä hoiat hommas, teet hyvin hommas, ni pakostaki sun pitää liikkua siellä ees takasi”* (2. haastattelu). Palveluksen

suorittamista ja liikunnallista aktiivisuutta motivoivatkin erityisesti mieluisa koulutushaara sekä kahden nuoren, Murtokankaan ja Teräspuron, kohdalla sijoittuminen varusmiesjohtajaksi.

Varusmiespalvelus ei kuitenkaan riittänyt tyydyttämään jokaisen liikuntatarpeita tai pitämään yllä heidän kuntoaan. Palveluksen tarjoama liikunta ei ollut kaikkien nuorten, Peltosen, Terhon, Hanhimäen ja Simolan, mielestä riittävän haasteellista verrattuna aiempiin liikuntatottumuksiin:

*”Joskus ku ne alussa mainosti, että Suomen suurin liikuntakoulu, ni no joo. Ei tosiaan. Siitä mä oon yllätynyt, että jonkun verran oon jotaki pallopelejä käyty joskus pellaamassa, sitäki tosi harvoin, ja sitte yhen kerran kierrettiin kaks kertaa tuo kasarmialue justiinso hölkällä ja sitte se kymmenen kilometrin lenkki, että aika vähällä liikuntakoulutuksella justiin päässy täältä. En tiää millä ne olettea nostavansa sitä kunto”* (Varusmies Peltonen, 1. haastattelu).

Nuoret olivat odottaneet armeijan olevan liikuntapainotteista aikaa, jolloin kunto nousisi automaattisesti. Palveluksen liikuntamäärää ja kunnan kohottamista kohtaan asetetut odotukset eivät kuitenkaan toteutuneet, kuten varusmies Simolan kommentista käy ilmi: *”se oli semmosta, niinku suolla juostiin ni se semmosta, piti koko ajan niinku saapasta kiskoa pois sieltä että siellä ei kovin lujaa päässy, mutta niin luulis, että täällä tuolla ryynäämisellä kunto paranee, mutta ei”* (2. haastattelu). Nuorten mukaan palvelus ei itsessään ollut tarpeeksi liikunnallinen. Liikuntamäärään vaikutti eniten palvelusaikainen koulutushaara: joidenkin koulutushaarojen tehtävät olivat niin kevyitä, etteivät ne sisältäneet riittävästi liikuntaa. Tällöin liikkuminen jäi nuoren omaksi tehtäväksi, kuten varusmies Terho tokaisi: *”Meillä [palvelustehtävä] se jääpi niin ommaan varraan se liikunta”* (2. haastattelu). Varusmiespalvelus näytti aiheuttavan joillekin ristiriidan, jossa liikuntamahdollisuuksia rajoitetaan ulkopuolelta ja samalla vastuuta liikunta-aktiivisuudesta siirretään yksilölle itselleen. Palvelusajan totaalissa ympäristössä tätä vastuuta saattaa kuitenkin olla vaikea toteuttaa.

Osa nuorista, Komulainen, Kansikas, Latikka ja Jussila, puolestaan kertoivat koulutuksen fyysisyyden nostaneen heidän kuntoaan kuin vahingossa: *”Lihaskunto on parantunu. Vatsalihaksia tuli enemmän ja leukoja tuli vaikka kuinka monta tällä kertaa. En mää tiedä miks mää viimeks sain yhen ja nyt vaan vetelin, että jaaha mitä helevettiä”* (Varusmies Komulainen, 2. haastattelu). Aineiston 4 nuorta eivät olleet harrastaneet varusmiespalvelusta edeltävänä aikana aktiivisesti liikuntaa, eivätkä he myöskään olleet kuntoilleet erityisemmin palveluksen aikana, sillä *”saa tässä nyt liikkua muutenkin niin”*, kuten varusmies Kansikas (2. haastattelu) totesi vapaa-ajan urheilun tarpeettomuudesta. Palvelus kattoikin nuorten itsensä mielestä heille riittävän liikuntamäärän: *”Mun mielestä tuo palveluskin kattaa aika hyvin ja siinä tulee sen verran että kunnossa pysyy”* (varusmies Latikka 1. haastattelu). Nuoret kertoivat myös kuntonsa nousseen pelkästään palveluksen tuoman rasituksen takia. Kunnan paraneminen tuli ikään kuin ”kylkiäisenä” itse varusmiespalveluksen ohella.

Puolustusvoimien näkökulmasta näiden nuorten kunnan nousemisen voi ajatella osuvan suoraan kuntokoulun tavoitemaalini keskiöön. Tällöin pelkät taistelu- ja marssiharjoitukset riittäisivät parantamaan nuorten kuntoa (Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007–2016, 7). Pelkkä kunnan nouseminen palveluksen aikana ei toisaalta saanut yhtäkään nuorista innostumaan liikunnan aloittamisesta siviilissä. Ainoastaan yksi mainitsi pohtineensa ohimennen tulevaisuuden kuntoilumahdollisuuksiaan siviilissä.

Epäsäännöllisissä ja aktiiviliikkujissa oli myös muutama, jotka suhtautuivat koko varusmiespalvelukseen välttämättömänä pakkona tai jokseenkin neutraalisti: *”Ei mitään odotuksia ollu. Kyllä tiesin, et kyllä tää vaan pakko on tehdä pois alta”* (Varusmies Mälkiä, 1. haastattelu). Kolmen nuoren, Mälkiän, Markkasen ja Järvisen, kohdalla palvelusaika ei vaikuttanut juuri mitenkään omiin liikuntatottumuksiin. Se ei kannustanut näitä nuoria liikkumaan, mutta ei toisaalta myöskään

näyttäneet estävän liikkumista. Armeija aiheutti heille harmia lähinnä keskeyttämällä meneillään olevan elämänrytmin (ks. myös Salo 2008, 194). Nuorten ajatukset olivat kiinni pääosin vain palvelusta seuraavassa elämänvaiheessa. Liikuntakipinän tarttumattomuus johtui nuorten suhtautumisesta itse palvelukseen. Armeija olikin heille vain läpijuoksun paikka, joka ei ollut kytköksissä nuorten aiempiin liikuntatottumuksiin.

Epäsäännöllisten liikkujien ja aktiiviliikkujien liikuntatottumukset ryhmittivät neljäksi eri suunnaksi. Armeijan ympäristöön sopeutuvista nuorista osa omaksui itselleen helposti sotilaan roolin, johon myös heidän aiemmat liikuntatottumuksensa sulautuivat. Toiset puolestaan kokivat palvelusajan rajoittavan liikuntatottumuksia eikä tarjoavan luvattua kuntokoulua odotuksista huolimatta. Osalle nuorista palvelusaika toimi kuitenkin kuntokouluna, jossa kunto nousi kuin vahingossa. Osa taas piti armeijaa vain läpijuoksun paikkana, jolla ei ollut liikuntatottumusten kannalta merkitystä.

## POHDINTA

Olen tarkastellut tässä artikkelissa nuorten miesten liikuntatottumusten muutosta varusmiespalvelusaikana. Artikkelin aineisto koostuu varusmiespalveluksessa olevien nuorten haastatteluista, joiden liikuntatottumuksia olen kartoittanut varusmiespalveluksen ajan liikuntaprofiilien kautta. Aineistosta kävi ilmi, että nuorten liikuntatottumukset ovat monenkirjavia eivätkä yksilölliset liikuntatottumukset lomitu ongelmitta varusmiespalvelukseen. Suurin haaste oli nuorilla, joiden liikunta-aktiivisuus oli ennen varusmiespalvelusta suuri. Erityisesti nämä nuoret joutuivat muuttamaan liikuntatapojaan puolustusvoimien palvelustavoitteiden mukaisiksi. Palvelusajasta oli eniten hyötyä ennen palvelusta vähän liikkuville nuorille, joiden kunto nousi selvästi palveluksen aikana (ks. myös Santtila 2010, 63).

Armeijan totaalisuus luo haasteen nuorten yksilöllisille liikuntatottumuksille ja yksilöllisille liikuntasuhteille. Armeijan totaalinen luonne asettaa erilaisia rajoja yksilön aiemmille liikuntatottumuksille. Se myös toisaalta mahdollistaa uudenlaisia liikuntakokemuksia. Parhaimmillaan rajojen asettaminen voi ilmetä pitkäaikaisena liikuntakipinänä, mutta pahimmillaan hyvän treenikauden katkeamisena ja jopa sitä seuraavana palvelusmotivaation laskuna. Positiivisen liikuntasuhteen tukeminen on tärkeää, sillä se voi vaikuttaa nuorten tulevaisuuden liikuntakäyttäytymiseen. Sen tukeminen voi kuitenkin olla haastavaa, sillä varusmiespalveluksen sisällöstä näytävät välillä kamppailevan vuoroin sotilaskoulutus ja vuoroin liikuntakasvatus (ks. myös Vertio 1984, 67; Santtila 2003, 121).

Näyttäisi siltä, että armeijan koko liikuntakoulutuksellista potentiaalia ei ole kuitenkaan kauttaaltaan hyödynnetty (Vertio 1984, 67).

Tämä johtuu siitä, etteivät asiakirjatason suunnitelmat aina tavoita varusmiesten arkea (Salasuo & Ojajärvi 2009; Vähätalo 2005, 51). Esimerkiksi liikuntakoulutuksen määrä ja laatu sekä tasainen jakautuminen kaikkien varusmiesten kesken eivät toteudu palveluksen aikana (ks. myös Hoikkala ym. 2009, 316). Tällöin vähemmän liikuntaa vaativissa koulutustehtävissä olevat nuoret jäävät vähemmälle huomiolle.

Varusmiespalvelusaika sisältää kuitenkin oivan mahdollisuuden liikuntakasvatukseen. Se sisältää paljon hyviä rakennuspalikoita, jotka tukevat nuorten liikunta-aktiivisuutta. Puolustusvoimat on itse pyrkinyt ratkaisemaan ongelman perustamalla erikuntoisille varusmiehille eritasoisia kuntoluokkia ja lisäämällä liikuntakoulutusta. Liikuntakoulutusta on parannettu myös lisäämällä lajitarjontaa, jotta se innostaisi mahdollisimman montaa nuorta liikkumaan.

Pasi Kosken (2008) mukaan liikuntaan liittyvä käyttäytyminen on moniulotteinen prosessi, jota pitää vahvistaa laajana kokonaisuutena. Sitä voidaan tukea ympäristön tarjoamien liikuntamahdollisuuksien lisäksi myös vahvistaen henkilökohtaista sidettä liikuntaan esimerkiksi kehittämällä liikuntataitoja (mt.). Myös liikunnan tarjonnan säännöllisyys ja omaehtoisen liikunnan tukeminen ovat tärkeitä tekijöitä (Rajala 2010). Varusmiespalvelusaikaista liikuntakoulutusta voitaisiinkin parantaa panostamalla entisestään nuoren liikuntasuhteen kokonaisvaltaiseen vahvistamiseen osana varusmieskoulutusta. Myös puolustusvoimien henkilöstön tulisi tukea nuorten liikkumista ja positiivista ilmapiiriä. Puolustusvoimien tulisi panostaa liikuntakoulutuksen määrän ja laadun tasaisempaan jakautumiseen suhteessa eri aselajeihin. Palveluksen tulisi myös tukea nuorten sijoittumista kuntoaan vastaaviin tehtäviin. Näiden lisäksi on tärkeää kannustaa nuoria omaehtoiseen liikuntaan. Myös nuorten aiempi liikuntatausta tulisi ottaa paremmin huomioon (ks. myös Santtila 2010, 72).

Haastatteluaineistoa olisi voinut laajentaa koskemaan eri tupia, palvelusyksiköitä tai jopa varuskuntia, jolloin liikuntakokemuksiin olisi voitu saada vielä uusia näkökulmia. Tarkastelun kohteeksi olisi myös voinut ottaa nuoria esimerkiksi urheiluvallmennettavien joukkueesta. Lisäksi itse liikuntateemaa olisi voinut tarkastella tiiviimmin vain kyseistä teemaa koskevassa tutkimuksessa. Haastatteluissa ollut laaja teemojen kirjo toisaalta lisäsi kokonaisuymmärrystä aiheesta ja itse palvelusajasta.

Jatkossa nuorten liikuntatottumuksia olisi mielenkiintoista seurata myös varusmiespalvelusta seuraavalta ajalta. Tällöin pystyttäisiin tarkastelemaan varusmiespalveluksen aikaisten muutosten merkitystä tulevalle liikunta-aktiivisuudelle. Myös palvelusmotivaation ja liikuntamotivaation yhteyden tarkastelu olisi kiintoisaa. Varusmiesten liikuntaa koskevassa tutkimuksessa tulisi jatkossa panostaa erityisesti laadulliseen tutkimusotteeseen.

## LÄHTEET

**Eriksson, H.** 2006. Varusmies juoksee kuntotestissä yhtä pitkälle kuin edeltäjänsä. <http://www.hs.fi/omaelama/artikkeli/Varusmies+juoksee+kuntotestiss%C3%A4++yht%C3%A4+pitk%C3%A4lle+kuin+edelt%C3%A4j%C3%A4ns+%C3%A4/HS20060831S11Y001vym>. (Viitattu 17.3.2010.)

**Fogelholm, M. Paronen, O. & Miettinen, M.** 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1.

**Foucault, M.** 2005. Tarkkailla ja rangaista. Helsinki: Otava.

**Francke, P.** 2006. Merivoimat osana suomen suurinta kuntokoulua. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro Gradu.

**Goffman, E.** 1969. Minuuden riistäjät. Tutkielma totaalisista laitoksista. Helsinki: Marraskuun liike.

**Hockey, J.** 2002. Head down, bergen on, mind in neutral: the infantry body. *Journal of political and military sociology* 30 (1), 148–171.

**Hoikkala, T. Salasuo, M. & Ojajärvi, A.** 2009. Tunnetut sotilaat. Varusmiehen kokemus ja terveystaju. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 94.

**Holmes, R.** 2003. Acts of war. The behaviour of men in battle. London: Cassel military paperbacks.

**Joenväärä, V.** 1999. Asento vai lepo? Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan laitoks. Pro gradu.

**Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006.** 2006. Lapset ja Nuoret. SLU:n julkaisusarja 4.

**Karjalainen, H.** 2009. Varusmiehiä kannustetaan liikkumaan. <http://www>.

ksml.fi/uutiset/keski-suomi/frisbee-juoksupuuta-4ms-4n-hallissa/485986. (Viitattu 17.3.2010.)

**Karumo, M. & Savolainen, J.** 2009. Nuori Suomi: Arkiliikunnan puute uhkaa jo lasten fyysistä kehitystä. Helsingin Sanomat 23.4.2009. <http://www.hs.fi/kaupunki/artikkeli/Nuori+Suomi+Arkiliikunnan+puute+uhkaa+jo+lasten+fyysist%C3%A4kehityst%C3%A4/HS20090423SI1KA02yj7>. (Viitattu 5.6.2009.)

**Koski, P.** 2008. Physical activity relationship (PAR). International review of the sociology of sport 43 (2), 151-163.

**Koski, P.** 2004. Liikuntasuhde. Teoksessa: K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopiston tutkimuksia 3, 189-207.

**Koski, P. & Tähtinen, T.** 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuorisotutkimus 23(1), 3-21.

**Lahelma, E.** 2002. Isänmaa, armeija ja tasa-arvo. Teoksessa: T. Gordon, K. Komulainen & K. Lempiäinen (toim.) Suomineitonen hei! Kansallisuuden sukupuoli. Tampere: Vastapaino, 10-16.

**Laisi, T.** 1998. Naisten sopeutuminen sotilasorganisaatioon. Maanpuolustuskorkeakoulu. Maanpuolustuskorkeakoulun julkaisusarja 2, työpapereita nro 6. Väitöskirja.

**Laki Puolustusvoimista 402/74.** 2§ 5a 402/74/19.8.1994.

**Leimu, P.** 1985. Initaatio ja pennalismi suomalaisessa sotilaselämässä. Suomen muinaismuistoyhdistys. Helsinki: Gummerus Oy.

**Liesinen, K. & Sahi, T.** 2000. Palvelukseen astuvien nuorten fyysinen kunto. Symposiumin avaus 21.11.2000. Armeija liikuttaa symposium. Tuusula 21.11-22.22.2000, 24-28.

**Mikkola, I. Jokelainen, J. Timonen, M. Härkönen, P. Saastamoinen, E. Laakso, M. Peitso, A. Juuti, A-K. Keinänen-Kiukaanniemi, S. & Mäkinen, T.** 2009. Physical activity and body composition changes during military service. Medicine & science in sports and exercise 41 (9), 1735-1742.

**Moskos, C.** 1970. The american enlisted men. The rank and file in today's military. Connecticut: Hartford.

**Nupponen, H. & Telama, R.** 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16 -vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos & Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus LIKES.

**Ojajarvi, A.** 2009. Varusmies savuaa - tupakoinnin sosiaalinen ja kulttuurinen paikka armeijassa. Yhteiskuntapolitiikka 4, 400-411.

**Pipping, K.** 1978. Komppania pienoisysteikuntana. Sosiologisia havaintoja suomalaisesta rintamarykistä 1941-1944. Helsinki: Otava.

**Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007-2016.** 2008. Pääesikunta, henkilöstösasto. Puolustusvoimat.

**Puska, P.** 1973. Miesten koulu: armeijan vaikutuksesta varusmiesten ja miespuolisen väestön terveyteen. Helsinki: Suomen varusmiesliitto.

**Rajala, K.** 2010. Miten vähän liikkuvia lapsia ja nuoria innostetaan liikunnan pariin? Hanketoiminnan tarjoamat aktivoinnin eväät. Liikunta ja tiede 47 (7), 44-46.

**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 ja tiede 46 (6), 26-33.

**Salasuo, M. & Ojajarvi, A.** 2009. Liikkumattomien sukupolvi haastaa armeijan liikuntakasvatuksen. Liikunta ja tiede 46 (5), 4-9.

**Salo, M.** 2008. Determinants of military adjustment and attrition during finnish conscript service. Maanpuolustuskorkeakoulun julkaisusarja 2, tutkimuksia 21. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu.

**Salo, M.** 2004. Alokkaat talon tavoille. Maanpuolustuskorkeakoulu. Maanpuolustuskorkeakoulun julkaisusarja 2, tutkimuksia 4. Lisensiaatin tutkimus.

**Santtila, M.** 2010. Effects of Added Endurance or Strength Training on Cardiovascular and Neuromuscular Performance of Conscripts During the 8-week Basic Training Period. Studies in sport, physical education and health 146. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Väitöskirja.

**Santtila, M.** 2003. Varusmiesten fyysisen koulutuksen perusteet. Teoksessa: V. Nissinen, (toim.) Kehittyvä varusmieskoulutus. Puolustusvoimien kehittämiskeskus julkaisusarja a/3/2003, 111-174.

**Santtila, M. Kyröläinen, H. Vasankari, T. Tiainen, S. Palvalin, K. Häkkinen, A. & Häkkinen, K.** 2006. Physical fitness profiles in young finnish men during the years 1975-2004. Medical science sports and exercise, 38 (11), 1990-1994.

**Stouffer, S. Suchman E. DeVinney, L. Star, S. Williams, R.** 1965. The American soldier. Adjustment during army life. Volume 1. New York: John Wiley & Sons, inc.

**STT** 19.5.2009. Vain puolet urheiluvista nuorista liikkuu terveytensä kannalta tarpeeksi. <http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Vain+puolet+urheiluvista+nuoris+ta+liikkuu+terveytens%C3%A4+kannalta+tarpeeksi/1135246080749>. (Viitattu 5.6.2009.)

**STT** 12.7.2002. Suomalaisten varusmiesten kunto alamässä. <http://www.mtv3.fi/uutiset/arkisto.shtml/arkistot/kotimaa/2002/07/121534>. (Viitattu 17.3.2010.)

**Tähtinen, T.** 2005. Insuliiniresistenssiin liittyvät kardiovaskulaariset riskitekijät suomalaisilla varusmiehillä. Oulun yliopisto. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos. Väitöskirja.

**Unruh, D.** 1980. The social organization of older people: a social world perspective. Studies in Symbolic interaction 3, 147-170.

**Vertio, H.** 1984. Varusmiesten terveyskäyttäytyminen. Tampereen yliopisto. Kansanterveystieteenlaitos. Väitöskirja.

**Vähätalo, S.** 2005. Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen toteutuminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteen laitos. Pro gradu.

**Wessman, J.** 2010. Liikkuva nuori, liikkuva varusmies? Helsingin yliopisto. Sosiologian laitos. Pro gradu.

**Wollinger, S.** 2000. Mannen i ledet. Takt och otakt i värnplikens skugga. Stockholm: Carlssons.

**Zacheus, T.** 2009. Liikunnan merkitykset vuosina 1923-1988 syntyneiden suomalaisten nuoruudessa. Liikunta ja tiede 46 (6), 34-40.

**Zacheus, T.** 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Turun yliopisto. Acta Universitatis Turkuensis C268. Kasvatustieteen laitos. Väitöskirja.