Asia: Liikuntapoliittinen selonteko, jonka tavoitteena on toisaalta tuoda esille liikunnan yhä laajempi ja monipuolisempi merkitys yhteiskunnassa ja toisaalta luoda pohjaa 2020-luvun liikuntapolitiikalle.

Aihe: Liikkumisen edistäminen kouluissa, ja liikunnan merkitys erityisesti tulevaisuuden työntekijöiden voimavarana

Kaisa Wallinheimo

LitM, Hyvinvointivalmentaja ja -kouluttaja

Taustaa: Liikuntapoliittiseen selontekoon on pystytty hienosti nostamaan liikunnan tarpeet eri ikäryhmissä ja elämänvaiheissa. Pohjaan oman lausuntoni liikunnan ja terveystiedon opettajana 25 vuoden aikana näkemiin muutoksiin lukioikäisen fyysisessä ja psyykkisessä kunnossa. Näkemän perusteella huoli tulevaisuuden työntekijöiden työ- ja toimintakykyisyydestä on valtava. Hyvinvointi polarisoituu, ja nuoret ovat yhä moniongelmaisempia. Fyysinen ja psyykkinen jaksaminen ja elämänhallinta ovat vuosi vuodelta selkeästi ongelmallisempia.

Liikuntapoliittinen selonteko nostaa huolet myös perustellusti esille:

Hyvä fyysinen kunto auttaa sekä muuttuvassa työelämässä että myös elämän murroskohdissa.

- Fyysinen kokonaisaktiivisuus on yhteiskunnassa vähentynyt ja merkittävästi myös lasten ja nuorten keskuudessa
- Liikunnalliseen elämäntapamuutokseen tarvitaan tukea ja ohjausta moninaisin liikunnan edistämisen menetelmin
- Tutkimusnäyttö fyysisen aktiivisuuden terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä lisäävistä vaikutuksista on yhä kiistattomampi

Urheiluvalmennuksessa ja koulumaailmassa 20 vuotta vaikuttaneena ja nykyään pääosin työikäisten hyvinvointivalmentajana toimivana olen saanut huomata, että perusongelmat ovat samoja urheilussa, koulumaailmassa ja työelämässä. Hyväkuntoisia ja potentiaalisia huippusuorituksen tekijöitä on entistä vähemmän. Arkiliikunta on vähentynyt, ajanhallinta tullut haasteellisemmaksi ja voimavaroja kuormittavat tekijät ovat lisääntyneet yhteiskunnan muuttumisen myötä. Yksilöllisyyden ja voimavaralähtöisen kokonaisuuden ymmärtäminen liikuntaa tarjottavilla kentillä vaatii ammattilaisilta aina vain monipuolisempaa ymmärrystä terveydestä, hyvinvoinnista ja valmennuksesta. Tieto tarvitsee tuekseen toiminnan, joka ei ole myöskään ristiriidassa muiden hallitusohjelman tavoitteiden kanssa (esim. pidemmät työurat).

Lausunto: Liikkumisen edistäminen kouluissa, ja liikunnan merkitys erityisesti tulevaisuuden työntekijöiden voimavarana

Liikunta, urheilu, huippu-urheilu, terveysliikunta, hyvinvointi (fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen) ja terveys pirstaloidaan liikunnan ja hyvinvoinnin polulla liiaksi. Vaikka huippu-urheilu nostetaan myös Liikuntapoliittisessa selonteossa erilliseksi osaksi, jota se myös on, on muistettava, että neuvolasta ja päiväkodeista alkavaa liikunnallista toimintakulttuurin polkua lähtee jokainen huippu-urheilijakin kulkemaan. Kun liikunnan edistämiselle ja

terveyden tukemiselle rakennetaan punainen lanka neuvolasta varhaiskasvatukseen, peruskouluun, toiselle asteelle ja korkeakouluihin, pystymme säilyttämään huippu-urheilussa tarvittavaa pohjaa ja toisaalta rakentamaan ei-urheilijoille liikunnallista ja mielekästä elämäntapaa pienestä pitäen. Ja vaikka huippu-urheilu on oma alansa, sen ideologiaa tulisi hyödyntää entistä enemmän kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille suunnatun liikunnan pohjana. Huippu-urheilu on aina yksilöllistä, voimavaralähtöistä, toimijalleen merkityksellistä, hitaasti, mutta progressiivisesti etenevää ja tavoitteellista. Se perustuu arvovalintoihin, fyysiseen ja psyykkiseen tasapainoon, kokonaisvaltaiseen valmentautumiseen. Liikunta ei ole vain liikuntaa, vaan sen tulisi olla osa oman kehon kuuntelun oppimista, kehotietoisuutta. Huippu-urheilun ideologian hyödyntäminen ei kuitenkaan tarkoita kilpailun tuomista kaikkialle, vaikka työelämä sitä mitä enenevässä määrin jo omalla tavallaan on. Päinvastoin. Huippu-urheilussakin suurempi arvo on itse matkan tekemisellä kuin päämäärään pääsemisellä, vaikka siinä menestys mitataankin ulkoisilla mittareilla.

Liike on lääkettä silloin, kun se osataan sovittaa oikeanlaiseksi yksilön kasvuun, kehitykseen ja elämäntilanteeseen nähden. Kaikki eivät ole syntyneet liikkumaan, ja liikunta saattaa ahdistaa. Kaikki kuitenkin tarvitsevat liikuntaa. Kouluissakin tulee huomioida pakollisuudesta huolimatta valinnan mahdollisuudet ja yksilöt, vaikka luokkakoot ovat entistä suuremmat. Se vaatii myös liikunnan opettajalta entistä enemmän kokonaisvaltaisen valmennuksen taitoja ja yksilön huomioimista. Mm. tämä huomioiden olen ollut mukana syksyllä 2018 alkaneessa Academic Personal Trainer-opintokokonaisuudessa kouluttamassa Liikuntatieteellisen tiedekunnan tulevia opettajia ja valmennuspuolen opiskelijoita.

Erityisesti viimeisten 10 vuoden aikana kouluissa ja työhyvinvoinnin puolella ovat nousseet esille yksilöllisen ohjauksen tarpeet. Yleiset liikuntasuositukset ovat suurimmalle osalle helppoudestaan huolimatta tällä hetkellä mahdottomia toteuttaa, ja aivan liian moni on tottunut väsymykseen, huonoon kuntoon ja pahaan oloon. Hyvinvointi karkaa käsistä, eikä keholla ole työkaluja lähteä liikkeelle niin, että liikunnasta tulisi pysyvä elämäntapa kuukauden kurituksen sijaan.Työhyvinvoinnissa törmään paljon ihmisiin, joille koululiikunta on aikoinaan aiheuttanut liikunnallisen huonouden tunteen ja liikunta jäänyt vuosiksi, jopa vuosikymmeniksi.

Liikunnan opetus on kuitenkin muuttunut paljon tällä vuosituhannella, ja aina vaan enemmän liikunnan opetuksessa korostetaan liikunnan iloa arvioinnin sijaan. Liikunnan arvioinnista olisi syytä luopua kokonaan, koska oppiaineista liikunta määrittelee ihmistä muita oppiaineita enemmän. Liikunnassa oppilaat jaetaan helposti hyviin ja huonoihin, ja pahimmassa tapauksessa ihmisarvo ja itsetunto määräytyvät liikunnan arvosanan perusteella. Koululiikunta ilman numerollista arviointia olisi tärkeä juuri sille ryhmälle, joka ei nauti kilpailusta, joille itsensä ylittäminen ei ole luonnostaan palkitsevaa tai heikko motoriikka ei innosta joukkuelajeissa. Peruskoulun opetussuunnitelma nostaakin jo tärkeimmäksi osa-alueeksi motoristen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisen lajitaitojen sijaan.

Viimeiset vuodet liikunnan opettajana työskennellessäni toteutin lukiossa isoille, jopa yli 40 hengen tyttöryhmille pakollisen liikuntakurssin valmennuksellisena kokonaisuutena, jossa ryhmän kanssa yhdessä käytiin tunneilla läpi sykettä, voimaa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoituksia perustellen niiden merkitys kaikille. Jokainen asetti myös omalle hyvinvoinnilleen tavoitteen. Kun aloitimme lajijakson, halukkaat saivat pelailun tai

voimistelun sijaan toteuttaa opetettuja asioita omien tavoitteidensa suunnassa. Heillä oli myös kirjalliset harjoitusohjelmat auttamassa. Osana kurssia olivat myös lyhyet henkilökohtaiset keskustelut kurssin toteutumisesta tavoitteisiin peilaten. Lihaskuntotestit olivat valinnaiset oman kehittymisen seurantaan. Niihin osallistuivat pääsääntöisesti kaikki. Erityisesti toisella asteella tällainen opiskelijan tavoitteita palveleva liikunnan opettaminen toimii. Toisella asteella toimisi myös selkeä armeijaan valmistava kunnonkohotus-kurssi, vaikkapa yhteistyössä Puolustusvoimien kanssa. Liikunnan pitää pystyä antamaan tekijälleen merkitys, ja sen mahdollistamista pitäisi niin opetussuunnitelmien kuin poliittisten päätösten tukea.

Kauhulla olen seurannut samalla koulualueella toimivaa ammattikoulun puolta, jossa liikunnan opetus on vähentynyt kohtuuttoman paljon. Liikuntaa ei enää mainita edes oppiaineena. Osaamispisteitä voi nyt kerätä Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi pelkällä tiedolla, ja opetussuunnitelman mukaan liikunnan voi käytännössä suorittaa myös kirjekurssina. Opetus-, hyvinvointi- ja valmennusalalla pitkään työskennelleenä on vaikea ymmärtää liikunnan vähentämistä mistään, mutta erityisesti ammattikoulun puolelta, koska kaikki tutkimukset osoittavat, että siellä opiskelevien terveystaidot, elämäntavat ja –hallinta ovat esim. lukiolaisiin verrattuna heikot. Heikkenemistä on tapahtunut lukiossa opiskelevien niin fyysisellä kuntopuolella kuin henkisessä jaksamisessakin, mutta terveyserot kasvavat edelleen lukion ja ammattikoulun välillä. Sitä pidetään nykyään normaalina, kun 18-vuotiaalla on koulustressiä ja useampia tuki- ja liikuntaelinten ongelmia puhumattakaan ammattikoulun puolella olevista moniongelmaisista, joilla on selkeitä puutteita koko elämänhallinnassa. Nyt heitä on tullut jo paljon vastaan työhyvinvointivalmennuksissa. Alle 30-vuotiaissa voi olla alasta riippuen yhtä paljon liikennevaloissa mitattuna oransseja ja punaisia työntekijöitä kuin pian eläkkeelle siirtyvissä. Se ei lupaa hyvää Suomen työkunnolle seuraavien kymmenien vuosien aikana.

Liikuntapoliittisen selonteossa tuodaan esille mm. seuraavaa: ”STM haluaa, että aivan erityinen huomio kohdistetaan riittämättömästi liikkuvien ja riskiryhmien aktivoimiseen. Toiseksi STM pitää tärkeänä toimintakulttuurin muutoksen tukemista niin, että kansalaiset tunnistavat fyysisen aktiivisuuden hyödyt ja päätöksentekijät kannustavat, tukevat ja ohjaavat yksilöitä ja yhteisöjä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. STM:n kolmas näkökohta liittyy edelliseen siten, että olosuhteiden tulisi kaikkialla olla liikkumiseen kannustavia. Neljänneksi STM haluaa vahvistaa liikunnan yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa niin, että myös heikommassa asemassa olevilla henkilöillä on nykyistä paremmat mahdollisuudet liikuntaan. STM:n mielestä liikunta tulee myös nostaa vahvemmin osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon työtä”.

STM:n linjaa tukien liikuntapoliittisissa päätöksissä kannattaa huomioida seuraavia asioita ja ehdotuksia:

- Peruskoulussa käytössä olevat Move-testit ovat oikein käytettynä hyvä mittari yhteiskunnallisille päätöksille, mutta erityisesti myös itse oppilaalle. Testien merkitys oman tason ja edistymisen seurannassa tulisi nostaa korostuneesti esille, ja antaa niihin liittyen myös ohjausta. Koska oppilaiden kuntotaso toisiinsa verrattuna on hyvin erilainen, he tarvitsevat myös yksilöllisiä ohjeistuksia tilanteen parantamiseksi. Testit eivät saa jäädä vain tilanteen toteamisen välineeksi. Liikunnan arvon tulee olla yksilölle arvokas, välinearvo ja yhteiskunnalliset hyödyt vasta seuraavat liikunnan itseisarvoa.

- Tulevaisuus vaatii entistä enemmän yksilöllistä liikuntaohjausta niin kouluissa, yksityisellä sektorilla kuin julkisella puolellakin. Siitä huolimatta valtiovalta pitää yllä korkeinta alv-luokkaa (24%) juuri näissä yksilöllisissä liikuntapalveluissa. Ristiriidat arvojen, toiminnan ja tavoitteiden välillä johtavat hyvinvoinnissa aina toivottua huonompaan lopputulokseen.
- Työelämän näkökulmasta tärkeintä on yksilöiden työkyky, jota pitäisi systemaattisesti rakentaa varhaiskasvatuksesta asti. Vaikka tietoa on entistä enemmän saatavilla liikuntaan, ravintoon ja palautumiseen liittyen, lapsi, nuori ja aikuinenkin tarvitsee tukea kehotietoisuuden kehittämisessä ohjatun liikkeen kautta. Mitä enemmän yksilöllä on ongelmia, sen spesifimpää suunnittelua hän tarvitsee. Kun hallitusohjelman tavoitteena on pidentää työuria, sitä ei tue millään tavoin esimerkiksi ammatillisen tutkintojärjestelmän liikunnan vähentäminen. Ammatilliseen koulutuksiin hakeutuu myöskin keskimäärin enemmän alempaa sosioekonomista luokkaa, jolloin olisi ensisijaisen tärkeää, että koulu pystyisi tarjoamaan liikunnallista opetusta ja ympäristöä, johon harvalla on varaa vapaa-ajalla.
- Uudessa Sotessa yhteistyön rakentaminen terveys- ja hyvinvointipuolen välille on tärkeää. Hyvinvoinnin edistämisessä terveys pitää huomioida, mutta ohjaus etenee tavoitteiden suunnassa valmennuksellisesti, johon terveyspuolella ei ole välttämättä riittävää koulutusta. Tammikuussa 2019 olen mukana hyvinvointivalmentajana pilotissa Kilpa- ja huippu-urheiluyksikön lääkärin kanssa, jossa tieto siirtyy valmentajan ja lääkärin välillä. Kyse on painonhallinta-asiakkaista, joille luodaan turvallinen ympäristö ja riittävä yksilöllisyys ryhmässä toimimisesta huolimatta. Jos keho on kuormittunut jo valmiiksi ylipainosta ja stressistä, oikeanlaista liikunnan volyymia, intensiteettiä ja tapaa pitää pystyä perustelemaan ja ohjaamaan. Ammattilaisen on tiedettävä valmennusopin mukaisesti liikunnallisia vasteita erilaisissa tilanteissa. Kuntosali tai kävely eivät ole vastaus kaikille. Samantyyppistä yhteistyötä olen päässyt myös kokeilemaan työyhteisöjen ja työterveyden kanssa.
- Puolustusvoimien seurantatilastojen mukaan heikkokuntoisten määrä on lisääntynyt. Tässä kohden yhteistyö toisen asteen oppilaitosten kanssa olisi luonnollista, jolloin hyötyjinä olisivat yksilöt, kouluyhteisö ja yhteiskunta.
- Kuten selonteossa todetaan, fyysisesti passiivinen elämäntapa ja pahoinvointi ovat nousemassa maailmanlaajuiseksi kansanterveydelliseksi ongelmaksi. Ja suurimpana ongelmana tulevat olemaan juuri ne, joille liikuntaa ei ole saatu sisäistettyä jo peruskouluikään mennessä osaksi arkea. Terveyden ylläpito vaatii kiistatta liikettä läpi elämän, ja digitalisoitumisen ja istumisen lisääntymisen myötä tulisi kiinnittää huomiota luontaisten kehon liikkeiden ylläpitämiseen kaikenlaisessa ohjauksessa ja opetuksessa.
- Lähetteet terveyspuolelta liikuntaohjaukseen (liikunta- ja valmennuskoulutuksen käyneille terveys- ja hyvinvointialan ammattilaisille)
- Huippu-urheilusta tuttua urheilijan polkua tulisi hyödyntää kansalaisten hyvinvoinnin tukemisessa päiväkodista peruskouluun ja toiselle asteelle ja edelleen työelämään ja ikääntyvien pariin. Koululiikuntaa ei tarvitse rakentaa huippu-urheilun ehdoilla, mutta sillä pitäisi pystyä tukemaan aina vain vähentyvää potentiaalista huippu-urheilun puolelle siirtyvää joukkoa.

Jyväskylässä 8.1. 2019

Kaisa Wallinheimo