

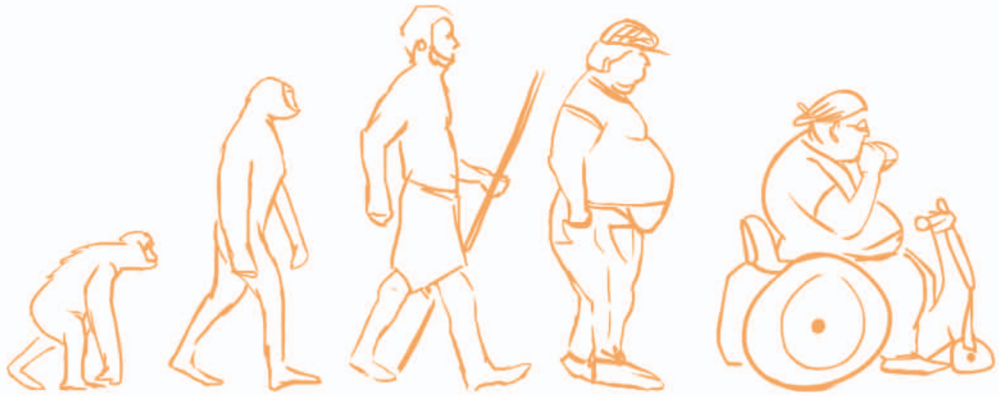
Liikunnan Manifesti



OPISKELIJOIDEN
LIIKUNTALIITTO
Studerandenas idrottsförbund

2014

Liikunnan manifesti



Toimitus:

Joonas Kinnunen & Hanna Huuonen

Taitto & kuvitus:

Niko Metsälä

Julkaisija:

Opiskelijoiden Liikuntaliitto



Huhtikuu 2014

Liikunnan Manifesti on osa Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry:n 90-vuotisjuhlavuotta ja Liiku terveemmäksi -teemavuotta

Johdanto	05
1. Liikunta vs. urheilu	06
- Liikkujan polulta eksytään liian helposti?	07
- Liikunta ja terveys: tutkimuksista toimenpiteisiin?	08
Bubbling under	
• Elektroninen urheilu	08
• Arvokisojen myöntämisperusteet	09
• Istu, ole hyvä	09
• Koululiikunnan traumat	09
2. Naiset vs. miehet	10
- Naiset liikkuvat - miehet johtavat?	11
Bubbling under	
• Urheiluja tuli kaapista	11
• Transhenkilö pukkarissa	12
3. Motiivit vs. mahdollisuudet	13
- Poikkisektoraalinen liikunta?	13
- Drop-out?	13
- Yhdessä vai erikseen?	14
- Paljon rahaa, paljon liikettä?	14
- Kenellä on varaa liikkua?	15
Bubbling under	
• Lihavuuden stigma	15

JOHDANTO

Aave kummittelee Suomessa – liikkumattomuuden aave. Valtaosa suomalaisista nököttää paikallaan suurimman osan valveillaoloajastaan. Emme yksinkertaisesti liiku tarpeeksi, vaikka nykyään tiedämme koko ajan enemmän liikunnan ja kaiken fyysisen aktiivisuuden merkityksestä hyvinvoinnillemme.

Jokaisella hallinnon tasolla tunnustetaan, että liike on lääke ja että ennaltaehkäisy on kustannustehokkain tapa puuttua kansanterveydellisiin kustannuksiin. Milloin pääsemme tosiasioiden tunnustamisesta tekoihin?

Lukija – Sinäkin nettomaksajana luovutat ison osan veroistasi liikkumattomuuden oireiden hoitoon.

Liikunnan Manifesti tunnistaa suomalaisen liikunta- ja urheilumaailman vastakkainasettelut ja tarjoaa niihin ratkaisuja. Liikunnan Manifesti rakentaa osaltaan myös utopiaa liikkuvammasta Suomesta, jossa jokaisella on paikkansa liikunnan piirissä.

Manifesti on jaettu kolmeen kokonaisuuteen:

Liikunta vastaan urheilu, naiset vastaan miehet ja motiivit vastaan mahdollisuudet.

Kokonaisuuksissa pohditaan liikuntaa ja urheilua osana elämäntapaamme. Tärkein kysymys jää kuitenkin yhä auki: kenellä on vastuu suomalaisten liikuttamisesta? Uuden liikuntalain mukaan se on yhä enemmän kunnilla. Meidän mielestämme vastuu on myös kouluilla, korkeakouluilla, valtiolla, sinulla ja minulla.

Toivomme lukijoillemme avartavia lukuhetkiä ja päättäjille vastuullista, pitkäkestoista liikunta- ja poliittista päätöksentekoa.

Helsingissä 13.11.2014
Opiskelijoiden Liikuntaliitto

Hanna Huuonen
Puheenjohtaja

Joonas Kinnunen
Varapuheenjohtaja

Liikunta vs. urheilu

Suuressa mittakaavassa urheilu on suuria tunteita, isoa bisnestä ja kiinteä osa kulttuuriamme. Harvoin kuitenkaan pohditaan sitä miten nuori ilmiö meidän käsittämämme urheilu on. 1900-luvun alussa kansallisvaltioita rakennettiin ja liikutettiin urheilun ihanteiden avulla. Suomi juostiin maailmankartalle. Toisen maailmansodan jälkeen urheilun merkitys alkoi muuttua, ja sillä tiellä olemme edelleen. Yhä edelleen suurimpien kansainvälisten urheilukilpailujen yhteydessä vaadimme mitaleja, mielellään vähintään yhtä kultaista. Ennen se kertoi kansakunnan tilasta, nykyään suomalaisen huippu-urheilujärjestelmän toimivuudesta.

Liikunnan tehtävä on erilainen: se pitää meidät hengissä ja terveenä.

Suomalaisessa keskustelussa urheilun ja liikunnan eroa pidetään joskus keinotekoisena, rajanvetoa jopa kummastellaan. Eikö kaikkien pitäisi hyötyä molemmista? Käytännössä erityisesti urheilun ja liikunnan tavoitteiden - eli sen mitä niillä halutaan saavuttaa - yhteensovittaminen on toisinaan osoittautunut vaikeaksi.

Jos urheilu ja liikunta kilpailevat samoista resursseista, niin tuetaanko urheilua liikunnan kustannuksella? Huippu-urheiluun satsaamista perustellaan usein esikuvien voimalla: aina kun suomalainen menestyy arvokisoissa, harrastajamäärät nousevat taivaisiin. Korrelaatiosta ei ole kuitenkaan selkeitä todisteita.

Urheilun maailma on mieskeskeinen, ja erityisesti urheilujärjestöissä ja -johtamisessa kuppikunnat ovat vahvoja. Kun päätöksiä tehdään kulisseissa, niin avoimuuden puute mahdollistaa epäeettistä päätöksentekoa (esim. korruptio, lahjonta), joka ulottuu myös itse päätöksenteon rakenteisiin (esim. naisten poissaolo, seksismi). Avoimuuden puute ja epäterveet rakenteet heijastuvat myös itse päätöksiin: Urheilukilpailujen valmisteluissa tuhotaan ympäristöä ja rikotaan ihmisoikeuksia, urheilujärjestöjen johto ei aktiivisesti tue tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskehitystä, seksuaaliseen häirintään tai hyväksikäyttöön urheiluseuroissa ei puututa.

Urheilusta kirjoitetaan paljon enemmän kuin liikunnasta. Urheilupiirit ja -mediat näyttävät aivan liian usein seksistisiltä sekä homo- ja transfobisilta.

Liikunta- ja urheilumaailmassa päätöksenteon täytyy olla avointa. Hyvä hallintotapa tulee aiheuttamaan muutoksia urheilumaailman toimintatapoihin, ja siten se muuttaa lopulta koko urheilumaailmaa. Liikunta ja urheilu eivät ole niin kaukana toisistaan, niihin täytyy päteä samat säännöt. Suomessa suurimpien toimijoiden, eli Olympiakomitean ja Valon, täytyy sitoutua hyvän hallinnon periaatteisiin ja alkaa aktiivisesti viedä niitä kansainvälisiin kattojärjestöihin. OLL tekee samaa omassa kansainvälisessä toiminnassaan.

Urheilu-uraan satsaamisen tulee olla mahdollista Suomessa, mutta sitä tulee perustella oikeilla syillä. Asian voi kuitenkin kääntää toisin päin, sillä panostaminen terveysliikuntaan on myös panostus huippu-urheiluun. Yhteiseksi rakennettu liikuntapaikka ei ole pois huippu-urheilijalta, päinvastoin se tukee erityisesti lapsia ja nuoria urheilulupauksia.

Liikkujan polulta eksytään liian helposti?

Liikunnan merkitystä yhteisöllisyyden ja terveellisen elämäntavan osana ei pidä vähätellä. Hyvinvointiyhteiskunnalla on merkittävä rooli liikkujan polun mahdollistamisessa: yhteiskunta voi parhaimmillaan ohjata aktiivisempien elämäntapojen piiriin koulutusasteisiin sidotun liikunnan, työpaikkaliikunnan ja senioriliikunnan kautta. Tällä hetkellä ihanne ei kuitenkaan toteudu.

Kokoomuksen opiskelijaliitto Tuhatkunta:

"Korkeakoulu- paikkakunnilla on oltava kattava, toimiva ja edullinen liikuntapalvelujärjestelmä, jossa on opiskelijaystävällinen hintataso."

Liikunnanopetuksen tuntimäärä perusasteella on liian pieni. Liikuntatuntien laatuun ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota: korostetaanko liikunnanopettajakoulutuksessa sukupuolisensitiivisyyttä ja erilaisten oppilaiden kannustamista heidän omista lähtökohdistaan?

Toisella asteella tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuus vähenee. Terveys- ja liikuntatottumuserot ammattikoululaisten ja lukiolaisten välillä ovat merkittäviä ja heijastelevat opiskelijoiden sosioekonomista asemaa. Toisen asteen liikkumattomuus ja koululiikuntatraumat heijastuvat myös korkea-asteelle.

Korkeakouluopiskelijoista vain kolmannes liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Kymmenesosa ei liiku lainkaan. Ammattikorkeakouluopiskelijat liikkuvat vähemmän kuin yliopisto-opiskelijat. Heikot tai olemattomat liikuntapalvelut useissa ammattikorkeakouluissa korreloivat näiden liikuntatottumusten mukaisesti.

Liikkujan polun toimivuuden mahdollistavat saumattomat polut harrastaa liikuntaa vauvasta vaariin. Helpoin väylä innostaa liikkuvaan elämäntapaan on koulutusjärjestelmämme - tulevaisuudessa jokainen lapsi, nuori ja aikuinen saa nimenomaan koulutusjärjestelmästä liikuntakipinän.

Sosialidemokraattiset opiskelijat - SONK:

"Koululiikunnan määrää on lisättävä ja liikuntatuntien lisäksi myös koulujen välitunti- ja kerhotoimintaa on kehitettävä. Koululiikunnassa arvostat tulee poistaa."

Koululiikuntaan on tehtävä reformi. Meidän täytyy irtautua konventioista ja katsoa tulevaisuuteen. Liikuntatuntien numeroarvostelu tulee poistaa ja ne täytyy tehdä yhteiseksi tytöille ja pojille. Sisällössä painopiste täytyy siirtää liikunnallisten taitojen kehittämiseen, lajikokeiluihin ja kehollisuuden tutkimiseen ja kokemukseen. Tutustuttaminen monipuolisesti eri lajeihin on tärkeä osa liikuntakulttuuriamme, mutta se täytyy tehdä ihmettelyn ja kokeilun kautta, ei suorittamisen ja mittaamisen keinoin. Onnistumisen kokemuksen avulla liikuntaa alkaa kiinnostaa myös liikuntatuntien ulkopuolella.

Toiselle asteelle on lisättävä sekä pakollista että vapaaehtoista liikuntaa. Toisen asteen opiskelijoilla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa liikuntakurssien sisältöön, jolloin motivaatio osallistua on suurempi. Liikuntaan tulee toisella asteella kannustaa erityisesti vähän liikkuvien ehdolla, ei toisinpäin. Kun liikunnasta tulee päheetä, myös amislaiset liikkuvat.

Kattavat ja saavutettavat korkeakoulu liikuntapalvelut tarjoavat tulevaisuudessa väylän löytää liikuntaharrastus tai palata takaisin sen pariin. Tällöin nuoret aikuiset saadaan liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Korkeakouluilla täytyy olla lakisääteinen velvollisuus järjestää opiskelijaliikuntaa. Monipuolisuus, omaehtoisuus ja edullisuus saavat opiskelijan liikkeelle!

Työikäisten jaksamiseen tulee panostaa työpaikkaliikunnan ja edullisten kunnallisten liikuntapalveluiden myötä. Työergonomialla on tärkeä rooli työssäjaksamisessa. Työpaikoilla tulisi olla mahdollisuus tehdä työtä seisten ja pitää tarpeeksi taukoja istumisesta.

Työttömille täytyy tarjota maksuttomia liikuntapalveluita työelämän nivelvaiheissa. Tämä on erittäin tärkeää myös tämän päivän opiskelijoille työelämän muuttuessa: nivelvaihe ei ole enää poikkeus, vaan sääntö.

Liikunnan tulee kantaa läpi koko elinkaaren. Senioriliikunnan tulee olla yhteisöllistä ja edullista. Vanhusten terveyteen, yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen voidaan puuttua myös liikunnan ja liikuntaryhmien avulla. Kunnalla on tässä suurin vastuu, ja kunnalle ennaltaehkäisy tarkoittaa myös säästöä.

Liikunta ja terveys: tutkimuksista toimenpiteisiin?

Ihminen on luotu liikkumaan. Säännöllisen ja riittävän liikunnan terveysvaikutuksista niin yksilölle kuin yhteiskunnalle onkin olemassa paljon tutkimusta ja sitä tehdään koko ajan lisää. Liikunnan on todettu ehkäisevän esim. ylipainoa, syöpää ja diabetesta.

Silti liikuntaan ei haluta tehdä merkittäviä panostuksia nimenomaan sen terveysvaikutuksiin perustuen. Keskusteluissa ikärakenteen muutoksesta tai eläkejärjestelmän uudistamisesta nousee koko ajan terveydestä puhuttaessa ennaltaehkäisy, ja liikunta mainitaan silloin vain ohimennen. Liikunnan valtavirtaistaminen puuttuu!

Tulevaisuudessa liikunnan ennaltaehkäisevät vaikutukset näkyvät myös numeroina paperilla, eivät vain korulauseina juhlapuheissa. Sosiaali- ja terveyssektorin täytyy ottaa liikunta tosissaan: sosiaali- ja terveyssektorin työntekijöiden toimenkuvaan kirjataan ihmisten liikkuttaminen tai asiakkaiden liikkumaan ohjaaminen. Toisin sanoen liikunta integroidaan osaksi yleistä hyvinvointi- ja terveystoimintaa.

Elektroninen urheilu

Elektroninen urheilu (eng. eSports tai e-sports) on tietotekniikkaa hyödyntävää kilpaurheilua. Elektronista urheilua harrastetaan niin joukkue- kuin yksilömuodosakin riippuen pelistä ja pelimuodosta. E-sports on yhteisöllistä ja kansainvälistä kilpaurheilua, joka tavoittaa tuhansia nuoria ympäri maailman.

Elektronista urheilua ei nähdä vielä laajasti osana urheilumaailmaa. Tästä syystä esimerkiksi OKM:n urheilun ja huippu-urheilun tukemiseen tarkoitettut määrärahat eivät kosketa e-urheilua.

Maailmanmestaruuskilpailuja järjestetään mm. bridgestä ja shakista. Nämä kaikki lajit tunnustetaan yleisesti urheiluksi. Määrittelyssä tulee olla johdonmukainen ja elektroninen urheilu eli eSports tulee tunnustaa oikeana urheiluna.

Liberaalit opiskelijat - LSK:

"Korkeakouluilla tulee olla lakisääteinen velvollisuus järjestää opiskelijaliikuntapalvelut. Myös useammalla paikkakunnalla toimivan korkeakoulun opiskelijoilla tulee olla tasavertainen mahdollisuus liikuntapalveluihin."

Vasemmisto Opiskelijat - Vasop:

"KELA-korvaus laajennetaan koskemaan myös lähetteellä tapahtuvaa liikuntaneuvontaa osana terveydenhuollon ja liikuntatoimen välistä palveluketjua."

Arvokisojen myöntämisperusteet

Liikunta, urheilu ja huippu-urheilu eivät ole yhteiskunnasta irrallisia saarekkeitä. Miksi olympialaisia ja maailmanmestaruuskisoja myönnetään kerta toisensa jälkeen maihin, joissa ihmisoikeudet ovat retuperällä ja korruptio kukoistaa? Minkälaisessa maailmassa stadioneiden alta jyrätään slummeja, samalla kun niitä rakentavat alipalkatut siirtotyöläiset ilman perusoikeuksia?

Syyinä ovat yksinkertaisesti raha ja valta. Suurimpien kansainvälisten urheilutahtumien järjestäminen merkitsee massiivisia investointeja. Kisojen järjestämisoikeus haetaan kansainvälisiltä katto-organisaatioilta, ja hakuprosessi itsessään on lehmänkauppojen sekä voitelen taidonnäyte. Rahaa liikkuu paljon. Siksi suuret urheilukilpailut kytkeytyvät niin kansalliseen- kuin maailmanpolitiikkaankin.

Oikeaan suuntaan olla menossa pienin askelin, esim. FIFA:lla on ollut rasisminvastaisia kampanjoita. Kaikkien kansainvälisten urheilujärjestöjen ja lajiliittojen tulisi allekirjoittaa Brightonin julistus sekä alkaa noudattaa eli implementoida sen vaatimuksia. Reilun urheilun edellytys on, että universaaleja ihmisoikeuksia kunnioitetaan: Ei ole urheilua ilman ihmisoikeuksia.

Istu, ole hyvä.

Ihminen on tarkoitettu liikkumaan. Kuitenkin suurin osa länsimaisen ihmisen valvellaoloajasta kuluu nykyään istuen: niin töissä, vapaa-ajalla kuin matkustaessa. Istuma-asennossa lihakset eivät tee minkäänlaista työtä. Pitkäkestoinen ja yhtäjaksoinen istuminen vaikuttaa terveyteen ja jaksamiseen - toisin sanoen kaikkeen. Aikuisväestö istuu keskimäärin 8 tuntia päivässä, korkeakouluopiskelijat jopa 9-10 tuntia.

Perinteiset ratkaisut, kuten tunti-pari liikuntaa viikossa eivät enää nykytutkimuksen mukaan riitä: istuminen on liian vallitsevaa. Kaikkivoipaa seisoskelu ei ole myöskään vaihtoehto. Toimivin ratkaisu onkin arkiliikunnan lisääminen kaikkialla. Kävele, pyöräile, valitse portaat hissien sijaan. Istu korkeintaan puoli tuntia yhtäjaksoisesti. Kokeile, niin huomaat eron.

Koululiikunnan traumat

Loppuvuodesta 2013 valmistui yhdysvaltalais tutkimus, jossa selvitettiin koululiikuntaan liittyneen kiusaamisen vaikutuksista myöhempään liikunta-aktiivisuuteen (Journal of Pediatric Psychology 28.10.2013). Tulokset olivat selvät: liikunnan aikana kiusatut lapset olivat seuraavan vuoden kyselyssä liikunnallisesti vähemmän aktiivisia.

Jokainen meistä tietää kuningasjaon, eli sen, kun liikuntatunnin aluksi kaikki jaetaan kahteen ryhmään joko opettajan tai valittujen oppilaiden toimesta. Moni meistä tietää myös tunteen, kun tulee valituksi viimeisenä: toiset joskus, toiset usein, toiset aina. Liikunnasta tulee kaikkien sen hyvien vaikutusten vastaisesti nöyryyttävää pakkopullaa. Koululiikunnan traumat ovat niin vahvat, ettei ne kokenut välttämättä koskaan palaa liikuntaharrastuksen pariin.

Naiset vs. miehet

“Naisten urheilu ei ole vähemmän tärkeää kuin miesten urheilu! Lupaam edistää naisten tasa-arvoa tuomalla näkyviin ne syrjivät normit ja stereotyyppiat, jotka ovat johtaneet siihen että naiset eivät ole mukana päättämässä, johtamassa tai nauttimassa urheilusta samoin ehdoin kuin miehet. Urheilussa syntyy ystävyys-suhteita yli kieli- ja kulttuurirajojen ja urheilutoiminta antaa voimaa selvitä esim. vasta maahan muuttaneelle. On erityisen tärkeätä että juuri ne naiset, jotka ovat työelämän ulkopuolella urheilun ja liikuntatoiminnan kautta saavat tuntea olevansa osa yhteisöämme.”

Eva Biaudet, vähemmistövaltuutettu

Lupaukset tasa-arvon edistämiseksi liikunnassa ja urheilussa, 2014

Vuoden 2014 kesällä pelattiin jalkapallon maailmanmestaruuskisat. Niistä puhuttiin, seurattiin, elettiin tunteella mukana.

Vuonna 2011 pelattiin naisten jalkapallon maailmanmestaruuskisat.

Jos luet uudestaan kaksi edellistä kappaletta, huomaat miten sukupuolittunut käsityksemme urheilusta on. Ei ole olemassa miesjalkapalloa. Sen sijaan on jalkapalloa ja naisten jalkapalloa tai naisjalkapalloa.

Yleinen väite on se, ettei naisten urheilu ole niin räväkkää, se jotenkin häviää miesurheilulle niin tuloksissa kuin intensiteetissä. Esim. naisjalkapallon katsoamisen sanotaan herkästi olevan vähemmän kiinnostavaa kuin miesjalkapallon. Onko näin kommentoiva käynyt koskaan katsomassa naisten jalkapalloa? Missä sitä edes näkee?

Naisia on huomattavasti vähemmän urheilujohtajina, urheiljoina ja valmentajina. On enemmän sääntö kuin poikkeus, että mies voi valmentaa naisia muttei nainen miehiä.

Tasa-arvoisempaan liikuntaan ja urheiluun keskittyvän Brightonin julistuksen (1994) seurantaraportissa (2014) kehoitetaan neljään toimenpiteeseen, joilla voidaan globaalissa mittakaavassa parantaa naisten asemaa liikunnassa ja urheilussa:

1. Järjestetään lasten hoitomahdollisuuksia lähelle liikuntapaikkoja.
2. Tuetaan eläkkeelle jääviä naisuippu-urheilijoita.
3. Estetään seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö liikunnan ja urheilun piirissä.
4. Tuetaan naisjohtajuutta, erityisesti tuomari- ja valmennustoiminnassa sekä liikunnan ja urheilun päätöksenteossa.

Näihin tulee kaikkien liikunta- ja urheiluorganisaatioiden Suomessa sitoutua. Se on alku.

Vihreiden nuorten ja opiskelijoiden liitto - ViNo:

“Tarvitsemme stopin seksistiselle uutisoinnille ja huomion kiinnittymään itse urheilusurituksiin. Tarvitsemme myös naisten lajien televisiointia ja parempia lähetyksiaikoja.”

Naiset liikkuvat – miehet johtavat?

Naisten osuus liikunta- ja urheilujohtajina on kasvanut, mutta vain marginaalisesti. Se on täysin epäsuhdassa naisten ja tyttöjen osallistumismäärään liikunnassa ja urheilussa.

Liikunta- ja urheilujärjestöjen johtomaailma on läpeensä miehistä. Tällä hetkellä Suomessa urheilumaailman toiminnanjohtaista alle neljäsosa on naisia (2009-2014), sama toistuu valmentajien osalta (2014). Naisia ei ole näkynyt suurien tekijöiden, kuten Valon ja sen edeltäjien korkeimmassa johdossa. Sama ilmiö näkyy kuntatasolla. Naisia ei myöskään hakeudu yhtä paljon liikunnan johtotehtäviin.

Jos muutos sukupuolijakaumaan jatkuu nykyistä vauhtia, voimme odottaa vielä ainakin 30 vuotta tasa-arvoisempaa liikuntajohtajuutta.

Rekrytointikäytäntöjen tulee olla läpinäkyviä ja naisia tulee aktiivisesti kannustaa hakemaan liikunnan ja urheilun johtopaikoille. Naisten johtajuus kuuluu myös liikunta-alalle.

Urheilija tuli kaapista

Vuonna 2014 ainakin ex-uimari Ian Thorpe sekä vinnin euroopanmestaruuskilpailuissa pronssia uinut Jari-Pekka Liukkonen ovat tulleet kaapista, eli kertoneet julkisesti olevansa homoja. Miksi tätä pitää erikseen mainostaa? Valtaavatko homot kohta urheilumaailmankin?

Urheilusuorituksessa on kysymys kaikkensa antamisesta, huipputasolla julkisesti lukuisten silmäparien katseen alla. Jokainen pystyy parhaaseensa vain silloin kuin mitään ei tarvitse salata tai peitellä, kun koko persoona on kehissä. Mediassa tunnettuja urheilijoita myös seurataan jatkuvasti. Esim. Mika Myllylän kultavuosina myös hänen perhe-elämänsä tuotiin julkisuuteen. Kukaan ei silloin syyttänyt heterosaation tunkemisesta tv-ruutuihin ja lehtien palstoille.

Kysymys ei ole yksittäisen vähemmistön asian pakonomaisesta esille tuomisesta, vaan siitä että jokainen urheilija saa olla oma itsensä. Niin kauan kuin syrjiviä rakenteita, kiusaamista, uhkailua, hissuttelua ja pelkoa on, täytyy asiaa nostaa systemaattisesti pinnalle. Kenenkään ihonväri, vamma, sosioekonominen asema, ikä, kansalaisuus, maahanmuuttajatausta, uskonto, seksuaalinen suuntautuminen tai sukupuoli-identiteetti ei saa olla itsensä toteuttamisen eikä menestyksen este. Se on päinvastoin voimavara.

Transurheilija pukkarissa

Tänä päivänä sukupuolen sosiaalista rakentumista ymmärretään jo jonkin verran. Jaottelu yksinkertaisesti miehiin tai naisiin on murroksessa, on myös monia joille tämä jaottelu ei enää riitä. Sosiaalinen sukupuoli, ja ymmärryksemme siitä, ei ole enää kategorinen tai lokeroitava asia. Kenenkään tarkoituksena ei ole hävittää miestä ja naista maan pinnalta, vaan antaa meille kaikille tilaa ahtaiden lokeroiden sijaan. Myös urheilun ja liikunnan sukupuolittuneisuutta tulee purkaa ja mahdollistaa tasavertaisesti myös transihmisten osallistumisoikeudet.

Positiivisella ilmapiirillä ja esimerkiksi unisex-vestoilla ja -pukuhuoneilla liikuntapalveluiden saavutettavuutta voidaan parantaa. Pieni kaikkien käytössä oleva tila, jossa voit ilman muiden katseita vaihtaa vaatteesi yksin, ei ole keneltäkään pois. Mutta osalle meistä se voi merkitä mahdollisuutta harrastaa liikuntaa.

Motiivit vs. mahdollisuudet

Karkeasti voidaan jaotella neljä syytä, miksi ihmiset liikkuvat. Fyysiset syyt (1) ovat suuri tekijä: terveenä pysyminen, vallitsevat kauneusihanteet, miltä haluamme fyysisesti näyttää. Henkinen hyvinvointi (2) on monelle tärkeää, sillä välillä on pakko päästä nollaamaan ja purkamaan paineita liikunnan avulla.

Sosiaaliset syyt (3) liikkuttavat välillä jopa salakavalasti: ystävän tai kavereiden kanssa pidetään hauskaa, tai pelkästään tavataan liikunnan merkeissä. Näiden lisäksi voidaan vielä eritellä liikunnan suositeltu hyödyllisyys (4).

Vähäinen liikkuminen ei ole kuitenkaan aina kiinni yksilön tahdosta. Mahdollisuudet eivät aina kohtaa motiiveja. Yhteiskuntamme välillä suorastaan kannustaa liikkumattomuuteen ja arki on usein liikunnan suhteen passiivista. Yhteiskunnallinen eriarvoisuus heijastuu myös liikuntamahdollisuuksiin ja -tottumuksiin.

Poikkisektoraalinen liikunta?

Tällä hetkellä ajatellaan että liikunnasta vastaa kunnassa liikuntatoimi tai -lautakunta, korkeakoulussa korkeakoululiikunnan työntekijä, koulussa liikunnanopettaja, opetus- ja kulttuuriministeriössä liikuntayksikkö ja eduskunnassa valtion liikuntaneuvosto.

Liikunta tarvitsee lisää rahaa ja useampien sektoreiden ylittävää yhteistyötä. Niin kauan kuin kouluissa, korkeakouluissa, kunnissa ja valtion tasolla liikunnan ajatellaan kuuluvan vain pienesti resursoidulle liikuntatoimille, ei kehitystä tule isossa mittakaavassa tapahtumaan.

Liikunta on poikkisektoraalista. Tätä kuvaa esimerkki juoksijasta. Vähävaraisella ei välttämättä ole varaa lenkkivarusteisiin (sosiaalipolitiikka). Juoksemiseen tulee olla mahdollisuus siedettävän matkan päässä (kaupunkisuunnittelu). Lenkipolku voi olla myös houkutteleva (ympäristöpolitiikka). Viereisen koulun pihalla voi olla lähiliikuntapaikka jota juoksija voi hyödyntää (koulutuspolitiikka). Opiskeluaikana juoksija voi käydä opiskelupaikkakuntansa korkeakoululiikunnan järjestämällä juoksukurssilla (korkeakoulupolitiikka). Lenkkeillä voi myös töihin mikäli se on fyysisesti mahdollista (liikennepolitiikka) ja työpaikalla voi myös olla mahdollisuus jälkeen käydä suihkussa (työpaikkapolitiikka).

Tulevaisuudessa yhtään päätöstä kunnissa tai ministeriöissä ei tehdä ottamatta huomioon, mitä vaikutuksia niillä on ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen.

Drop-out?

Lapset liikkuvat urheiluseuroissa, nuoret lopettavat liikkumisen ja aikuiset eivät enää aloita sitä uudelleen. Ikäryhmittäin vähentyvän liikunnan kansanterveydelliset seuraukset maksamme me kaikki.

Perussuomalaiset Nuoret:

“Liikunta on tärkeä ennaltaehkäisijä, johon kuntien on panostettava esimerkiksi tarjoamalla riittävästi liikuntapaikkoja myös niille, jotka eivät kuulu liikuntaseuroihin.”

Harrastuksen ja seuratoiminnan lopettamisen tilastot ovat järkyttävät: havainnot osoittavat, että tiettyjen lajien osalta 15–19-vuotiaista harrastajista 40–50 prosenttia lopettaa harrastamisen kokonaan ja vain alle 10 prosenttia siirtyy muihin lajeihin. Keskeisimpiä syitä lopettaa ovat kiinnostus muihin asioihin tai liian paljon aikaa vievä harrastus.

Seuratoiminnassa ei usein ole tilaa nuorille, jotka eivät tähtää lajinsa huipulle, vaan haluavat vain harrastaa vailla suuria urheilullisia tavoitteita. On myös näyttöä siitä, että nuorten tarpeiden ja motiivien riittämätön huomioiminen seuratoiminnassa voi vaikuttaa lopettamiseen. Valmentajan merkitys nuorten yksilöllisten tarpeiden huomioimisessa on merkittävä tekijä liikuntaharrastuksen jatkuvuuden kannalta.

Seuratoiminnan tulee olla osa koko liikkujan elinkaarta. Mahdollisuus aloittaa uusia lajeja vanhemmallakin iällä täytyy turvata. Seuratoiminnan tulee olla syrjinnästä vapaata aluetta ja seuratoimijoilta ja valmentajilta tulee vaatia kannustavuutta jokaiselle liikkujalle ja urheilijalle, taitotasosta riippumatta. Liikunnan riemu ja yhteisöllisyys ovat kantavia voimia ja suomalaisen seuratoiminnan kulmakiviä.

Urheiluseurat tuottavat lisää matalan kynnyksen liikuntaa, jolloin liikkujan polku ei katkea 15-vuotiaana.

Yhdessä vai erikseen?

Erityisliikunnalla on paikkansa suomalaisessa liikuntatähtäyksessä. Kuitenkaan erityistarpeiden huomioiminen tai siitä johtuva eristäminen ei saa olla ristiriidassa inklusion tavoitteen tai mahdollisuuksien tasa-arvon kanssa.

Peruskoulussa erityisjärjestelyjä vaativat oppilaat saavat usein vapautuksen koululiikunnasta. Tämä haittaa ryhmäytymistä ja sulkee oppilaan pois liikunnan piiristä. Samalla muut oppilaat saavat käsityksen, että jotkut meistä on tarkoitettu liikumaan, taas toisia ei. Sama kaava toistuu kaikilla koulutusasteilla.

Erityistarve ei saa olla ensisijainen syy vapauttaa oppilasta koululiikunnan piiristä, vaan yksilölliset tarpeet ja ryhmässä tekeminen tulisi näkyä myös koululiikunnan tasolla. Kunnallisissa palveluissa ja korkeakoululiikunnan palveluissa tulee panostaa esteettömyyteen ja saavutettavuuteen. Yhteisöllisessä ilmapiirissä kaikki tuntevat olonsa turvalliseksi liikuntapaikoilla.

Paljon rahaa, paljon liikettä?

Liikunnan rahoitukselle on käynyt sama kuin kaikelle rahoitukselle parin viime vuosikymmenen aikana. Löysää rahaa ei enää ole. Kuitenkaan tilanne ei meillä ole niin huono, sillä suomalainen liikunta ja urheilu pyörii hyvin pitkälle rahapelimonopolin turvin.

Keskustan Opiskelijaliitto - KOL:

"Julkisen tuen puitteissa järjestettävien harrastusmahdollisuuksien hintojen ei tule nousta pois sulkevan korkeiksi."

Jotkut haluavat erilaisilla perusteluilla avata rahapelimonopolia. Rahapeliin yksinoikeusjärjestelmästä luopuminen tarkoittaisi liikunnan, taiteen, tieteen ja nuorisotyön tukemista enemmän verovaroilla tai sitä, että näille osoitettaisiin paljon nykyistä vähemmän rahoitusta. Halutaanko monopolin purkamista niin paljon, että oltaisiin valmiita korottamaan tuloverotusta ja palveluiden hintoja?

Ennaltaehkäisevyys on kustannustehokkainta politiikkaa ja liikunta on siinä tärkein väline. Mahdollistamalla matalan kynnyksen liikuntaa tuetaan kansanterveyttä. Veikkauksen, opetus- ja kulttuuriministeriön ja sen parlamentaarisen valvonnan vuoksi urheilun rahoitus on pysynyt monia muita maita avoimempana, mahdollistaen samalla myös muun liikunnan ja urheilun edellytyksiä. Rahapeliin yksinoikeusjärjestelmä on kaikkea edellämaintuttua tukeva suomalaisen kansalaistoiminnan etu, joka täytyy säilyttää.

Kenellä on varaa liikkua?

Aivan kuten koulutus, myös erilaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa näyttävät nykytutkimuksen valossa periytyvän. Tämä näkyy kärjistetyksi vain hyvätuloisten perheiden lasten mahdollisuutena harrastaa esim. kalliita varusteita vaativia lajeja. Myös pääsy harrastuspaikalle - kuten jäähallille - ei ole kaikille mahdollista.

Harrastusmaksut tietyissä lajeissa käyvätkin kipeästi pienituloisten kukkarolle, jolloin osallistumismahdollisuudet jäävät vain suurempien tuloluokkien piiriin kuuluville yksilöille ja perheille.

Liikunnan monipuolisia harrastusmahdollisuuksia täytyy tukea kaikille sosioekonomisesta asemasta riippumatta. Valtion on tuettava vähävaraisten liikuntamahdollisuuksia esimerkiksi liikuntasetelien muodossa. Monimuotoinen luonto ja virkistysalueet kaupunkien lähellä lisäävät myös vähävaraisten liikkumismahdollisuuksia.

Lihavuuden stigma

Syylästä ei toistaiseksi ole saatu ketään liikkumaan. Lihavuudessa kyse on kohonneesta terveystyökalusta samaan tapaan kuin tupakoinnin ja keuhkosyövän yhteydessä - siis kansanterveydellisestä ongelmasta. Kuitenkaan yksilön tasolla lihavuus ei välttämättä aiheuta terveysongelmia.

Lihavuus on sosiaalinen ongelma, jolla leimataan ihmisiä ulkonäkökeskeisesti ja alentavasti. Painoindeksi ja lokeroiminen edesauttavat lihavuuden stigmatisointia. Kuitenkaan lihavat ihmiset eivät aina kärsi terveysongelmista, vaan ongelmat johtuvat epäterveellisistä elintavoista. Tuoreimpien tutkimustulosten mukaan esimerkiksi istuminen on itsenäinen kuoleman ja useiden vakavien sairauksien riskiin, toimintakykyyn ja hyvinvointiin vaikuttava tekijä riippumatta harrastetun liikunnan määrästä. Liikkumattomuus ja fyysinen inaktiivisuus ovat suurimpia kansanterveydellisiä riskejämme, ei lihavuus itsessään.

Yhteistyössä



Keskustan
Opiskelijaliitto

viNO



Perussuomalaiset Nuoret

KOKOOMUS
OPISKELIJAT 

Liberala Studerande LSK

Liberaalit Opiskelijat LSK // Liberal Students LSK



vasop 
vasemmisto-opiskelijat