

KETTU

Käyttätymistieteellinen ennakointi
ja tieto tulevaisuuden hallinnossa



2/2024

Käyttätymistieteellinen tutkimuskatsaus: miten edistää liikkumiskäyttämistä?

Käyttätymistieteellinen tutkimuskatsaus on valtioneuvoston kanslian *Käyttätymistieteellinen ennakointi ja tieto tulevaisuuden hallinnossa* (Kettu)-hankkeen koordinoima tietokooste, jossa on uusimpia tutkimustuloksia maailmalta ja Suomesta tiivistettyinä valmistelijoiden ja päätöksentekijöiden käyttöön. Käyttätymistieteellisten tutkimuskatsausten valmisteluun osallistuu tutkijoita/asiantuntijoita yliopistoista ja ammattikorkeakouluista. Käsillä oleva tutkimuskatsaus on ensimmäinen erityisesti **liikkumiskäyttämiseen ja sen edistämiseen** keskittyvä tutkimuskatsaus.

Tutkimuskatsauksen jakelu on laajasti sähköpostilla aiheesta kiinnostuneille valtion- ja julkisen hallinnon toimijoille, asiantuntijoille ja tutkijoille jotka voivat ilmoittautua jake-
lulistalle tämän linkin <https://link.webropol.com/s/jakelulista> tai alla olevan QR-koodin kautta. Tutkimuskatsaus on myös vapaasti saatavilla verkossa valtioneuvoston kanslian sivuilla vnk.fi/kayttaytymistieteellinen-toiminta.



Lisätietoja:

johtava asiantuntija Maarit Lassander
maarit.lassander@gov.fi

erityisasiantuntija Emmi Korkalainen
emmi.korkalainen@gov.fi

Sisältö

1	Liikuntakäyttämisen tukeminen arvo- ja hyväksyntäpohjaisilla interventioilla	4
1.1	Liikuntakäyttämisen tukeminen arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan avulla	4
1.2	Psykologisen joustavuuden avulla voidaan ylläpitää ja edistää liikuntakäyttämisen muutoksen pysyvyyttä	6
1.3	Fyysistä aktiivisuutta psykologisen joustavuuden avulla masennuksista kärsiville	7
2	Motivoiva haastattelu liikkumisen edistämisessä	9
2.1	Motivoiva haastattelu voi parantaa kroonista kipua potevien nuorten liikkumiseen sitoutumista ja muutosvalmiutta.....	9
2.2	Motivoiva haastattelu ja sitä vahvistavat puhelinkontaktit voivat olla yksi keino tarjota liikkumisen edistämistä syrjäseuduilla asuville henkilöille.....	11
2.3	Etäyhteydellä toteutettu motivoiva haastattelu voi lisätä osallistujien liikkumista.....	12
2.4	Videovälitteisessä motivoivassa haastattelussa on potentiaalia ikäihmisten liikkumisen edistämisessä	14
2.5	Motivoiva haastattelu yhdessä muiden motivaatiota tukevien menetelmien kanssa voi edistää syöpää sairastavien henkilöiden liikkumista	16
3	Yhdenvertaisempi liikuntakulttuuri	18
3.1	Soveltava liikunta edellyttää strategista suunnittelua	18
3.2	Liikunnanopettajat tarvitsevat kulttuurienvälistä osaamista.....	19
3.3	Liikunnan totutut käytännöt syrjivät sateenkaarinuoria.....	20
3.4	Yksilön arvostamisen ei tule perustua fyysiseen pystyvyyteen	22
3.5	Liikunnan hyödyt kuuluvat kaikenlaisille kehoille.....	23
4	Liikunta mielenterveyden tukena	25
4.1	Liikunta on tehokas hoitokeino masennusoireisiin aikuisilla.....	25

4.2	Liikunnan avulla voidaan vähentää aikuisväestön masennus- ja ahdistuneisuusoireilua sekä psyykkistä kuormittuneisuutta	26
4.3	Liikkumisen lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen edistää nuorten mielenterveyttä	27
4.4	Liikuntainterventioilla voidaan vähentää lasten ja nuorten masennusoireilua	29
4.5	Liikkumissuosituksia noudattamalla väestön masennus- ja ahdistuneisuushöiriöihin sairastuneiden osuus vähenisi 4-7 prosenttia	30
5	Koulumatkaliikunta on tärkeä osa lapsuus- ja nuoruusajan aktiivista arkea.....	32
5.1	Koulumatkaliikunta voi kattaa lähes kolmanneksen päivittäisestä liikkumissuosituksista	32
5.2	Koulumatkaliikunta saattaa ennustaa liikunnallista elämäntapaa myös aikuisuudessa	34
5.3	Koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen ei vaikuta koulumatkaliikunnan määrään	35
5.4	Liikkumiseen liittyvät psykososiaaliset tekijät tulee huomioida koulumatkaliikunnan edistämistyössä	36
5.5	Koulumatkaliikunta on yhteydessä parempaan koettuun koulumenestykseen.....	37
6	Yksilöiden erojen huomioon ottaminen liikunnan edistämisessä.....	40
6.1	Tarkasti ajoittuvat adaptoituvat interventiot (TAAI) erittäin tehokkaita lisäämään liikuntaa.....	40
6.2	Liikunnan lisäämistä kannattaa tukea pian diagnoosin jälkeen.....	41
6.3	Interventioissa on otettava huomioon potilaiden lähtökohdat ja liikkumismielitykset.....	42
7	Psykologisesti turvalliset liikuntaympäristöt.....	44
7.1	Liikuntaympäristöjen psykologinen turvallisuus tukee yksilöiden ominaisuuksia, mielenterveyttä, liikuntamotivaatiota sekä liikuntaryhmien toimintaa.....	44
7.2	Psykologinen turvallisuus välittää urheilijoiden vuorovaikutusosaamisen ja läheisen urheilija – valmentaja -suhteen välistä yhteyttä	47
7.3	Huippu-urheilu-uralle pyrkivät urheilulukiolaiset tarvitsevat moniammatillista lisätukea akateemisissa ja urheilullisissa tavoitteissaan	48

1 Liikuntakäyttämisen tukeminen arvo- ja hyväksyntäpohjaisilla interventioilla

Tutkija: Anu Kangasniemi (Likes, Jamk)

Tässä osiossa tarkastellaan arvo- ja hyväksyntäpohjaisia interventioita liikkumisen edistämiseksi. Näitä menetelmiä on hyödynnetty erityisesti nk. kolmannen aallon käyttämisterapioissa, joista tunnetuin ja tutkituin on psykologisen joustavuuden malli. Psykologiseen joustavuuteen pohjautuvissa interventioissa tavoitellaan itselle merkityksellistä ja hyvää elämää, jonka tavoitteena on lisätä arvojen mukaisia valintoja ja asioita sekä hyödyntää erilaisia läsnäoloa, tietoisuutta ja hyväksyntää liittyviä taitoja muutoksen tueksi. Psykologisen joustavuuden mallin avulla voidaan oppia esimerkiksi taitoja, jotka auttavat erityisesti muutosta estävien ajatusten ja tunteiden käsittelyssä. Perinteisen ajattelutavan sijaan tarkoituksena ei ole esimerkiksi esteiden poistaminen tai vähentäminen, vaan lisätä pikemminkin taitoja toimia niiden kanssa omien arvojen mukaisesti. Psykologisen joustavuuden malli on aiemmin todettu vaikuttavaksi käyttämisen muutosmenetelmäksi useilla eri aihealueilla.

1.1 Liikuntakäyttämisen tukeminen arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan avulla

Tiivistelmä: Terveiden kannalta riittämätön fyysisen aktiivisuuden määrä on yksi pää-riskitekijä elintapoihin liittyville sairauksille. Saatavilla olevasta tiedosta ja erilaisista liikuntakäyttäytymisen muutokseen tähtäävistä interventiosta huolimatta vähäinen fyysinen aktiivisuus tai passiivinen elämäntapa on maailmanlaajuinen ongelma, johon kaivataan kipeästi ratkaisuja. Arvo- ja hyväksyntäpohjaiset interventiot (engl. Acceptance and Commitment, ACT) ovat tutkimuksessa osoittautuneet lupaaviksi uudenaikaisiksi lähestymistavoiksi myös terveyttä edistävän käyttäytymisen muutoksen ja sen ylläpitämisen näkökulmasta.

Tutkimuskatsauksen tarkoituksena oli tutkia 1) arvo- ja hyväksyntäpohjaisten interventioiden tehokkuutta liikkumisen lisäämiseksi 2) tunnistaa interventioihin liittyviä prosesseja ja erityispiirteitä sekä käyttäytymisen muutoksen tekniikoita liikkumisen lisäämiseksi. Systemaattiseen tutkimuskatsaukseen valikoitui seitsemän satunnaistettua ja kontrolloitua (randomized controlled trial, RCT) tutkimusta, joiden interventioiden tehokkuutta sekä sisältöä ja piirteitä tarkasteltiin tarkemmin. Tutkimustulosten mukaan arvo- ja hyväksyntäpohjaiset interventiot lisäsivät fyysistä aktiivisuutta (efektikoko pieni-keskisuuri). Interventioiden sisällöistä vain osa kyettiin tunnistamaan ja kuvaamaan olemassa olevien käyttäytymisen muutostekniikoiden avulla. Tulevaisuudessa arvo- ja hyväksyntäpohjaisia interventioita hyödynnettäessä olisi tärkeää kuvata intervention aktiivisia elementtejä ja tekniikoita tarkemmin sekä liittää ne täydentämään osaksi laajempaa käyttäytymisen muutostekniikoita kokoavaan luokittelujärjestelmään.

Julkaisu: Pears, S., & Sutton, S. (2021). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) interventions for promoting physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 159–184.

Linkki: <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1727759>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Systemaattinen katsaus (RCT-tutkimuksia) ja meta-analyysi

Tutkijan kommentti: Tutkimuksen päätarkoitus oli selvittää arvo- ja hyväksyntäpohjaisten interventioiden tehokkuutta fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi RCT tutkimusten näkökulmasta. Tutkimuksen päätulokset ovat lupaavia, vaikkakin lisää laadukkaita tutkimusta tarvitaan aiheen parissa. Lisää tietoa tarvitaan muutoksen ydinprosessista ja

niihin kytkeytyvistä taidoista. Arvo- ja hyväksyntäpohjaiset interventiot tarjoavat lupavien tekniikoiden tai menetelmien lisäksi johdonmukaisen punaisen langan ja teoreettisen viitekehyksen liikuntakäyttämisen muutoksen tueksi.

1.2 Psykologisen joustavuuden avulla voidaan ylläpitää ja edistää liikuntakäyttämisen muutoksen pysyvyyttä

Tiivistelmä: Perinteisillä käyttäytymistieteellisillä interventioilla ja tekniikoilla, kuten tavoitteenasettelulla ja itsemonitoroinnilla onnistutaan usein saamaan myönteisiä muutoksia ihmisten liikunta- ja terveyskäyttämiseen lyhyellä aikavälillä. Haasteeksi syntyy kuitenkin muutosten heikko pysyvyys, ja ihmisten käyttäytyminen palaa usein takaisin lähtötilanteeseen vanhoihin tottumuksiin ja tapoihin. Tutkijat ovatkin esittäneet, että muutoksen pysyvyyden kannalta tarvitaan uudenlaista lähestymistapaa. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisissa (ACT) interventioissa on saatu lupaavia tuloksia pysyvyyden kannalta aiemmin esimerkiksi tupakoinnin ja painonhallinnan näkökulmasta.

Tämän systemaattisen katsauksen tavoitteena oli tutkia arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan pohjautuvan psykologisen joustavuuden mallin hyötyjä erityisesti liikuntakäyttämisen muutoksen pysyvyyden kannalta.

Katsaukseen valikoitui 337 potentiaalisen julkaisun joukosta PRISMA protokollan mukaisesti 21 interventiotutkimusta. Tulosten mukaan psykologiseen joustavuuteen vaikuttamalla kyettiin lisäämään liikuntakäyttämisen muutoksen pysyvyyttä ja ylläpitämään saatua muutosta.

Julkaisu: Manchón, M., Leon, E. & López-Roig, L. (2020). Acceptance and Commitment Therapy on physical activity: A systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 135-143.

Linkki: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.008>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Systemaattinen katsaus

Tutkijan kommentti: ACT-pohjaisissa interventioissa hyödynnetään motivaation näkökulmasta ihmisen omia arvoja ja pyritään vahvistamaan arvopohjaisia valintoja. Toisin kuin esimerkiksi tunteet, arvot tarjoavat ihmisten käyttäytymiseen suhteellisen pysyviä syitä ja merkityksiä. Arvopohjaisiin valintoihin liittyy myös ajatus, että niiden tekeminen ei aina ole mieluisaa, ja ne saattavat vaatia ponnisteluja ja epä mukavuudenkin sietokykyä. Tämä sopii hyvin myös liikkumisen lisäämiseen ja ylläpitämiseen erityisesti vähän liikkuvan näkökulmasta, sillä liikkuminen ei aina automaattisesti ole kaikille iloa tai riemua tuottavaa, vaikka siihen usein näitä mielikuvia liitetäänkin. Tutkimuksen perusteella todetaan, että muutoksen pysyvyyteen tarvitaan myös muita psykologiseen joustavuuteen liittyviä elementtejä, kuten hyväksynnän ja läsnäolon taitoja esimerkiksi esteiden käsittelemiseksi. Pysyvyyteen liittyviä jatkotutkimuksia tarvitaan lisää ja selvästi pidemmällä aikavälillä, sillä tutkimuksen seurantatukokset olivat suhteellisen lyhyellä aikavälillä mitattu interventiovaiheen jälkeen (1kk , 3kk, 6 kk, 1 vuosi). Jatkotutkimuksia tarvitaan myös lisää siitä, mitkä tekijät psykologisen joustavuuden taidon näkökulmasta ovat juuri pitkän ajan muutosten kannalta tärkeitä.

1.3 Fyysistä aktiivisuutta psykologisen joustavuuden avulla masennuksista kärsiville

Tiivistelmä: Fyysisen aktiivisuuden ja psyykkisen oireilun välillä on havaittu olevan yhteys toisiinsa. Vähän liikkuvilla on enemmän mm. stressi-, masennus- ja ahdistuneisuusoireita. Liikkumisen hyödyt terveydelle ovat kiistattomia, mutta on myös näyttöä siitä, että liikkumisen ja liikunnan avulla voidaan myös edistää mielen hyvinvointia ja hoitaa mielenterveyttä, kuten esimerkiksi masennus- ja ahdistuneisuusoireita. Kliinisen psykologian ja psykoterapian puolella saatujen tutkimusten mukaan hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) avulla, joka pohjautuu psykologisen joustavuuden malliin, voidaan hoitaa tutkitusti masennusta. Tämän tutkimusnäytön lisäksi myönteiset tutkimustulokset lähestymistavan soveltamisesta liikkumisen edistämisen näkökulmasta antavatkin lupaavat lähtökohdat fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle erityisesti masentuneilla. Masennuksesta kärsivät kamppailevat usein mm. matalan mielialan, liikkeelle

lähtemisen vaikeuksien ja alhaisen vireystilan- ja toimintakyvyn kanssa, ja nämä tulevat luonnollisesti esteeksi myös liikkumiseen liittyvissä tilanteissa ja valinnoissa. Artikkelin tarkoituksena oli kuvata arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan ja psykologisen joustavuuden malliin pohjautuvaa ACTivity-ohjelmaa, jonka tavoitteena on edistää vähän liikkuvien ja masennuksesta kärsivien ihmisten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksessa testataan psykologiseen joustavuuteen pohjautuvaa intervention tehokkuutta verrattuna interventioon, jossa hyödynnetään rentoutumista ja liikkumisen edistämisen elementtejä.

Julkaisu: LaRowe, L.R., Bohlen, L.C., Gaudiano, B.A., Abrantes, A.M., Butryn, M.L., Dunsiger, S.I., Griffin, E., Loucks, E.B., Uebelacker, L.A. & Williams, D.M. (2022). Testing the feasibility and acceptability of an Acceptance and Commitment Therapy intervention to increase physical activity among individuals with depression: A protocol paper, *Mental Health and Physical Activity*, 23,100475.

Linkki: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100475>.

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Tutkimusprotokolla, RCT

Tutkijan kommentti: Tutkimuksen tulokset tulevat antamaan tärkeää tietoa siitä, miten terveyttä, fyysistä aktiivisuutta ja mielen hyvinvointia voidaan edistää mielenterveysongelmista kärsivillä. Tutkimusnäyttö ja kokemus hyväksymis- ja omistautumisterapian tehokkuudesta mielenterveysongelmien näkökulmasta on jo hyvin tunnistettu ja hyödynnetty, mutta miten soveltaa menetelmää siten, että sen avulla saataisiin myös liikkumista lisättyä, voi olla merkittävä lisä mielenterveyden ja liikkumisen edistämisessä. Hyödynnettäessä laaja-alaisesti osana liikkumisen edistämistä ja mielenterveyden hoitoa, lähestymistapa saattaa olla yksi tehokas keino vaikuttaa myönteisesti myös yhteiskunnallisesti merkittäviin vähäisen liikkumisen ja mielenterveyskriisin.

2 Motivoiva haastattelu liikkumisen edistämässä

Tutkija: Pauliina Husu (UKK-instituutti)

Tässä osiossa tarkastellaan motivoivaa haastattelua liikkumisen edistämässä. Motivoiva haastattelu on asiakaslähtöinen neuvonta- ja vuorovaikutusmenetelmä, jota käytetään paljon käyttäytymisen muutosprosessien tukena. Motivoivan haastattelun tavoitteena on vahvistaa asiakkaan motivaatiota muutosta kohtaan. Menetelmä auttaa tunnistamaan asiakkaan omia arvoja, mahdollista muutostarvetta, käytettävissä olevia voimavaroja ja tavoiteltavan muutoksen merkitystä asiakkaalle. Tiivistelmät kuvaavat muutamia motivoivan haastattelun sovellusalueita eri kohderyhmien liikkumisen edistämässä.

2.1 Motivoiva haastattelu voi parantaa kroonista kipua potevien nuorten liikkumiseen sitoutumista ja muutosvalmiutta

Tiivistelmä: Kroonista kipua potevien nuorten on todettu liikkuvan vähemmän, olevan enemmän paikallaan ja kokevan fyysisen toimintakykynsä heikommaksi kuin kivuttomien nuorten. Sekä kestävyysharjoittelun että hermolihaskäytännön kohdistuvan harjoittelun on kuitenkin todettu lievittävän kipua. Tässä tutkimuksessa kuvattiin motivoivaan haastatteluun perustuva liikkumista edistävä interventio ja selvitettiin sen soveltuvuutta ja hyväksyttävyyttä nuorilla, 12–18-vuotiailla, kipupotilailla. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin nuorten ja heidän vanhempiensa liikkumiseen liittyvää muutosvalmiutta ja minäpystyvyyttä ennen ja jälkeen interventioon osallistumisen.

Motivoivaan haastatteluun perustuvaan interventioon kuului kolme tapaamista kuukauden aikana. Intervention pääelementit olivat motivaation, liikkumisen ja itseohjautuvuuden tukeminen. Menetelmässä hyödynnettiin useita avokysymyksiä nuorten kipukokemuksista, liikkumiseen liittyvistä tavoitteista sekä liikkumisen koetuista esteistä ja kan-

nusteista. Kysymykset etenivät abstraktimmasta konkreettisempaan ja niissä huomioitiin muutosvaihemallin vaiheet. Kysymykset koottiin työkirjaan, jonka mukaan interventiossa edettiin.

Motivoivaa haastattelua hyödyntävä interventio paransi kroonista kipua potevien nuorten muutosvalmiutta liikkumisen lisäämistä kohtaan ja vahvisti heidän liikkumiseen sitoutumistaan. Nuoret saivat itse suunnitella omaan arkeensa ja elinympäristöönsä soveltuvaa liikkumista ja saivat tähän halutessaan tukea ja ohjausta, joten interventio tuki nuorten autonomian tarvetta. Liikkuminen ja liikuntaharjoittelu mainittiinkin yleisimmin intervention hyödyllisimpänä antina. Seuraavaksi yleisemmin mainittiin motivaation vahvistuminen ja palaute. Sekä nuoret että heidän vanhempansa kokivat intervention hyväksyttäväksi ja soveltuvaksi.

Julkaisu: Forgács-Kristóf, K., Ádám, S., Vargay, A., Major, J. (2024). Novel motivational interviewing-based intervention improves engagement in physical activity and readiness to change among adolescents with chronic pain. *Health Expect*, 27(2):e14031.

Linkki: <https://doi.org/10.1111/hex.14031>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Satunnaistetun kontrolloidun tutkimuksen osana toteutettu ei-satunnaistettu pilottitutkimus

Tutkijan kommentti: Tutkimus tuotti rohkaisevaa tietoa motivoivan haastattelun hyödyntämisestä nuorten kipupotilaiden liikkumisen edistämisen edellytysten vahvistamisesta. Motivoivan haastattelun elementit koettiin soveltuviksi ja hyväksyttäväksi, joten niiden hyödyntäminen nuorten kipupotilaiden liikkumisen edistämisessä ja liikkumiseen liittyvän muutosvalmiuden ja sitoutumisen tukemisessa on kannatettavaa. Koska kyseessä oli melko pienellä osallistujamäärällä toteutettu pilottitutkimus, tarvitaan vielä lisää satunnaistetuissa asetelemissa, suuremmilla osallistujajoukoilla ja pitemmällä seuranta-ajalla toteutettuja tutkimuksia.

2.2 Motivoiva haastattelu ja sitä vahvistavat puhelinkontaktit voivat olla yksi keino tarjota liikkumisen edistämistä syrjäseuduilla asuville henkilöille

Tiivistelmä: Usein maaseudulla asuvat ihmiset liikkuvat vähemmän ja heillä on heikompi terveydentila ja lyhyempi elinajanodote kuin kaupungeissa asuvilla henkilöillä. Tässä tutkimuksessa selvitettiin motivoivan haastattelun soveltuvuutta Australian maaseudulla asuvien henkilöiden liikkumiseen edistämiseen. Mukavuusotokseen kuuluneet osallistujat täyttivät liikkumista ja muutosvaihetta selvittävän kyselyn ja osallistuivat useita terveydentilan osoittimia sisältäneisiin mittauksiin. Lisäksi he osallistuivat yhteen henkilökohtaiseen motivoivan haastattelun tapaamiseen, jonka tavoitteena oli edistää osallistujan pystyvyyttä, autonomiaa, yhteenkuuluvuutta ja liikkumiseen liittyvää käyttäytymisen muutosta.

Suurin osa osallistujista piti motivoivan haastattelun tapaamista vaivattomana, henkilökohtaisten arvojen ja päivittäisten toimien mukaisena, merkityksellisenä, tavoitteiltaan selkeänä, empaattisena, autonomiaa tukevana, pystyvyyttä vahvistavana ja todennäköisenä johtamaan pysyvään käyttäytymisen muutokseen. Myönteiset näkemykset säilyivät myös seuranta-aikana. Motivoivan haastattelun avulla oli mahdollista haastaa osallistujien asenteisiin ja uskomuksiin liittyviä liikkumisen esteitä ja lisätä heidän tietoisuuttaan liikkumisen hyödyistä. Haastatteluiden perustella tunnistettiin kaksi toisistaan eroavaa osallistujaryhmää: ryhmä, jolla oli minäpystyvyyttä, mutta ei aikomusta tai motivaatiota muuttaa liikkumiskäyttäytymistään ja ryhmä, jolla oli muutosaikomus tai -motivaatio, mutta ei pystyvyyden tunnetta. Nämä erilaiset ryhmät hyötyvät todennäköisesti erilaisista käyttäytymisen muutoksen tukitoimista ja ryhmien tunnistaminen voi auttaa suuntaamaan motivoivan haastattelu sisältöä kullekin osallistujalle sopivaksi.

Osallistujat pitivät haastattelutilanteiden yksityisyyttä tärkeänä. Paikallisten toimijoiden osallistuminen intervention toteuttamiseen vahvisti osallistujien luottamusta ja mahdollisti paikallistuntemuksen hyödyntämisen interventiossa. Tutkijoiden mukaan opiskelijoiden toteuttama motivoivan haastattelun interventio oli soveltuva ja kustannusvaikuttava tapa viedä terveyden edistämistoimia myös syrjäisemmille seuduille.

Julkaisu: Dziano, J., Milanese, E., Bogomolova, S., Dollman, J. (2021). Student-led motivational interviewing for physical activity promotion among rural adults: A feasibility and acceptability trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18:1308.

Linkki: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031308>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Kuvaileva tutkimus

Tutkijan kommentti: Tutkimus tarjoaa yhden mahdollisuuden edistää liikkumista ja muuta terveyskäyttäytymistä syrjäisillä seuduilla, joiden asukkaita terveyden edistämistoimet ja palvelut tavoittavat kaupunkiseutuja heikommin. Tutkimus yhdisti kasvokkaisen motivoivan haastattelun tapaamisen, laajoihin terveystarkastuksiin, kyselyihin ja motivoivaa haastattelua tukeviin puhelinkontakteihin. Tutkimus oli luonteeltaan kuvaileva, pohjautui mukavuusotokseen ja sen osallistujat olivat pääasiassa ikäihmisiä, joten havainnot eivät ole yleistettävissä laajemmin väestöön. Tutkimus toteutettiin Australiassa, mutta vastaavaa lähestymistapaa liikkumisen edistämiseen voisi soveltaa myös Suomessa.

2.3 Etäyhteydellä toteutettu motivoiva haastattelu voi lisätä osallistujien liikkumista

Tiivistelmä: Motivoiva haastattelu on yksi muutosvaihemalliin pohjautuva menetelmä käyttäytymisen muutoksen tukemiseen. Koronapandemiaan liittyneet rajoitukset nostivat esiin tarpeen käyttää etäyhteyksiä asiakkaiden terveyskäyttäytymiseen liittyvien muutosprosessien tukemisessa. Tutkimus toteutettiin pandemian aikaan ja sen tavoitteena oli selvittää etäyhteydellä toteutetun motivoivan haastattelun soveltuvuutta terveyskäyttäytymisen, ml. liikkumisen, edistämiseen. Motivoivan haastattelun tapaamisissa edettiin muutosvaihemallin ja 5 A:n periaatteiden mukaisesti. Vertailuryhmässä osallistujat saivat lyhyitä elintapaohjeita ja materiaalia käsitellyistä teemoista. Interven-

tion soveltuvuutta arvioitiin osallistumisaktiivisuuden, osallistujien pysyvyyden, tapaamisten keston, tapaamisten toistovälin, teknisten haasteiden ja osallistujien tyytyväisyyden perusteella.

Molemmat tutkitut ryhmät olivat osallistujille soveltuvia. Motivoivan haastattelun ryhmässä tapaamiset olivat pitempiä kuin vertailuryhmässä, mutta muut soveltuvuuden osoittimet eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi ryhmien välillä. Motivoivan haastattelun ryhmässä raportoitiin hieman enemmän teknisiä ongelmia kuin vertailuryhmässä.

Motivoivaan haastatteluun osallistuneet henkilöt liikkuvat oman ilmoituksensa mukaan enemmän kuin vertailuryhmään kuuluneet. Myös heidän liikkumisensa lisääntyi intervention aikana vertailuryhmän liikkumista enemmän, vaikkei muutos ollutkaan tilastollisesti merkitsevä. Motivoiva haastattelu myös vähensi osallistujien paikallaanoloa vertailutoimia enemmän, mutta muutos tai ryhmien välinen ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Lisäksi motivoivan haastattelun ryhmässä stressin kokeminen vähentyi enemmän kuin vertailuryhmässä, mutta intervention jälkeen ryhmien välinen ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Muissa terveyskäyttämisen osa-alueissa ryhmät eivät eronneet toisistaan. Motivoiva haastattelu vähensi osallistujien koronavirusta kohtaan tuntemaa pelkoa vertailutoimia enemmän, vaikka interventiotimet eivät varsinaisesti kohdentuneetkaan tähän.

Julkaisu: Alothman, S., Alshehri, M., Almasud, A., Aljubairi, A., Alrashed, I., Abu Shaphe M., Alghannam, A. (2023). Virtual behavioral intervention to promote healthy lifestyle behaviors: A feasibility RCT during COVID-19 pandemic. *Healthcare*, 11:91.

Linkki: doi.org/10.3390/healthcare11010091

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus

Tutkijan kommentti: Interventio oli suhteellisen lyhytkestoinen ja osallistujamäärä melko pieni, mutta tutkimus antoi kuitenkin viitteitä siitä, että etäyhteydellä toteutettu motivoiva haastattelu voi lisätä osallistujien liikkumista ja vähentää paikallaanoloa. Liikkumisen ja paikallaanolon mittaaminen perustui osallistujien omaan arvioon. Jatkotutki-

muksissa oman arvion sijaan olisi hyvä käyttää liikemittarilla mitattua liikkumis- ja paikallaanolotietoa. Molemmat interventiot oli tarkoitus toteuttaa videoyhteydellä, mutta teknisten ongelmien tai osallistujien toiveiden vuoksi osa tapaamisista toteutui puhelimitse. Tämä on osaltaan voinut vaikuttaa intervention vaikutuksiin. Tutkimuksessa ei kuvattu tarkemmin, osallistujien ikää tai muita taustatekijöitä, mikä vaikeuttaa tulosten tulkintaa ja yleistettävyyttä.

2.4 Videovälitteisessä motivoivassa haastattelussa on potentiaalia ikäihmisten liikkumisen edistämässä

Tiivistelmä: Motivoivaa haastattelua on käytetty paljon nuorten ja aikuisten terveyskäyttäytymisen muutoksen tukemisessa, mutta ikäihmisten keskuudessa sitä on hyödynnetty vähemmän. Myös virtuaalisia menetelmiä motivoivan haastattelun välineenä on tutkittu vähän. Tässä tutkimuksessa selvitettiin sekä ikäihmisten että interventio-ohjaajien kokemuksia videovälitteisestä motivoivasta haastattelusta liikkumisen edistämässä. Keskeisiä teemoja olivat 1) käytetyn teknologian eli videoyhteyden hyödyt ja haasteet, 2) osallistujien ja ohjaajien väliset suhteet, 3) motivoivan haastattelun taidot ja periaatteet sekä 4) videovälitteisen motivoivan haastattelun vaikutukset.

Sekä ikäihmiset että ohjaajat pitivät käytettyä videoneuvottelualustaa mukavana ja ajan ja paikan suhteen joustavana. Ohjaajat kuvasivat alustan käyttöä luonnolliseksi ja tehokkaaksi tavaksi toteuttaa motivoivaa haastattelua. He kokivat, että videoyhteys helpotti ohjaajan ja osallistujan välisen yhteyden ja yhteisymmärryksen rakentamista. Tutkimus toteutettiin maaliskuu-syyskuussa 2022, joten osa ikäihmisistä arvosti myös videoyhteyden turvallisuutta verrattuna kasvokkain tapaamisiin. Videoyhteyden haasteina mainittiin non-verbaalisen viestinnän vähäisyys ja vaikeus tulkita sitä, todellisen ihmis-kontaktin puute, haasteet puheenvuorojen vaihdoissa ja ajoittaiset tekniset ongelmat kuten yhteyden heikko laatu. Suurin osa ikäihmisistä koki, että ohjaajat olivat miellyttäviä ja empaattisia kumppaneita, mutta osa ilmoitti myös, ettei ollut saanut aina toivomiin vastauksia ohjaajalta. Kaikki ohjaajat kokivat, että heillä oli hyvä ja luottamuksellinen yhteys ikäihmisiin. Ohjaajat kokivat myös, että motivoivan haastattelun hengen ja

periaatteiden noudattaminen onnistui hyvin virtuaalisesti, kun käytössä oli reaaliaikainen kuva- ja ääninyhteys. Viiveet yhteydessä hättasivat kuitenkin joidenkin mielestä vuorovaikutusta ja reflektiota.

Tutkimuksen mukaan videovälitteinen motivoiva haastattelu vaikutti myönteisesti ikäihmisten liikkumiseen ja itseluottamukseen. Se paransi osallistujien tietoisuutta omasta liikkumisesta, auttoi tunnistamaan liikkumismahdollisuuksia ja auttoi liikkumiseen liittyvien esteiden voittamisessa. Lähes kaikki ikäihmiset ilmoittivat liikkumisensa lisääntyneen ja liikkumisaikomuksensa vahvistuneen motivoivan haastattelun seurauksena.

Julkaisu: Akinrolie, O., Ripat, J., Strachan, S., Webber, S., Barclay, R. (2024). Virtual motivational interviewing (VIMINT) to support physical activity: Experiences of older adults and counsellors. *Journal of Health Psychology*.

Linkki: doi:[10.1177/13591053241235094](https://doi.org/10.1177/13591053241235094)

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Laadullinen kuvaileva tutkimus

Tutkijan kommentti: Tutkimus ei tuottanut yleistettäviä tuloksia, mutta auttaa muodostamaan ymmärrystä virtuaalisesti toteutetun motivoivan haastattelun eduista ja haasteista ikäihmisten liikkumisen edistämisessä. Sekä ikäihmisten että ohjaajien kokemukset videovälitteisestä motivoivasta haastattelusta olivat rohkaisevia, kun video- ja ääninyhteys vain toimi reaaliaikaisesti. Tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset kokivat liikkumisensa lisääntyneen ja liikkumiseen liittyvän tietoisuutensa ja itseluottamuksensa vahvistuneen intervention aikana, mikä kannustaa käyttämään vastaavaa menetelmää myös tulevilla tutkimuksissa.

2.5 Motivoiva haastattelu yhdessä muiden motivaatiota tukevien menetelmien kanssa voi edistää syöpää sairastavien henkilöiden liikkumista

Tiivistelmä: Koostetutkimuksessa selvitettiin motivoivaa haastattelua käyttäneiden interventtioiden vaikutusta syöpää sairastavien potilaiden liikkumiskäyttäytymiseen. Liikkuminen voi lievittää syövän oireita ja edistää potilaiden terveyttä kaikissa sairauden vaiheissa. Koostetutkimukseen valittiin satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia, joiden kohdejoukkona oli 18 vuotta täyttäneitä, syöpää sairastavia henkilöitä ja joissa ainakin yksi ryhmä oli osallistunut motivoivaa haastattelua yhdessä muiden motivaatiota tukevien menetelmien kanssa käyttäneeseen liikkumisen edistämisen interventioon. Muita motivaatiota tukevia menetelmiä olivat mm. askelmittarit, päiväkirjat, painettu materiaali ja sähköpostit. Kaikissa tutkimuksissa oli mukana liikkumisen lisäämiseen kannustava liikuntainterventio.

Koostetutkimuksen mukaan motivaatiota tukevat menetelmät lisäsivät osallistujien kokonaisliikkumista, mutta reippaan ja rasittavan liikkumisen määrään vaikutusta ei todettu. Lisääntynyt liikkuminen oli siis todennäköisesti teholtaan kevyttä. Motivaatiota tukevat menetelmät vaikuttivat myönteisesti myös mm. osallistujien askelmäärään ja paikallaanoloaikaan, fyysiseen kuntoon ja psykososiaalisiin tulosuuttuihin, mutta nämä vaikutukset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Tutkimusten heterogeenisyys ja pieni määrä on voinut osaltaan vaikuttaa siihen, etteivät kaikki koostetutkimuksessa havaitut myönteiset vaikutukset yltäneet tilastollisen merkitsevyyden tasolle. Toistaiseksi on vielä epäselvää, kuinka usein, kuinka kauan kerrallaan ja millaisin aikavälein toteutetut motivoivat haastattelut ja muut motivoivat menetelmät olisivat vaikuttavia terveyskäyttäytymisen muuttamisessa, mm. liikkumisen edistämässä. Motivoivan haastattelun vaikutus riippuu myös menetelmää toteuttavan henkilön taidoista soveltaa ja käyttää motivoivan haastattelun periaatteita asiakaskohtaamisissaan. Useiden motivoivien menetelmien käyttäminen samassa interventiossa todennäköisesti vahvistaa osallistujien sitoutumista käyttäytymisen muutokseen.

Julkaisu: Takemura, N., Ho, M., Cheung, D., Lin, C. (2023). Effectiveness of motivational strategies on physical activity behavior and associated outcomes in patients with

cancer: A systematic review and meta-analysis. Worldviews on Evidence-Based Nursing, Nov 8.

Linkki: <https://doi.org/10.1111/wvn.12691>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Systemaattinen katsaus ja meta-analyysi

Tutkijan kommentti: Koostetutkimukseen sisältyneiden tutkimusten interventiot vaihtelivat sekä sisällöltään, toteutukseltaan että kestoaltaan. Myös liikkumisen mittaamis-menetelmät vaihtelivat; osassa tutkimuksia käytettiin osallistujien omaan arviointiin perustuvia menetelmiä ja osassa erilaisia liike- tai askelmittareita. Suurin osa tutkimuksiin osallistuneista henkilöistä sairasti varhaisen vaiheen rintasyöpää, mikä rajoittaa tulosten yleistettävyyttä muita syöpätyyppejä sairastaviin tai muissa sairauden vaiheissa oleviin henkilöihin. Tutkimus antaa kuitenkin rohkaisevaa tietoa motivoivan haastattelun mahdollisuuksista syöpää sairastavien henkilöiden liikkumisen edistämässä.

3 Yhdenvertaisempi liikuntakulttuuri

Tutkija: Satu Lidman (TY)

Tässä osiossa tarkastellaan yhdenvertaisuuden toteutumisen haasteita koululiikunnan sekä eri ikäisten ja eri väestöryhmiin kuuluvien ihmisten liikuntaharrastusten näkökulmasta.

3.1 Soveltava liikunta edellyttää strategista suunnittelua

Tiivistelmä: Lounais-Suomen aluehallintoviraston soveltavan liikunnan kehittämis-hankkeeseen pohjaava ohjeistus tarjoaa kunnalliselle liikuntatoimelle välineitä liikunta-palvelujen suunnitteluun. Sen lähtökohtana on, että soveltavan liikunnan palvelujen tarjoaminen kuuluu kuitenkin myös muille tahoille, kuten koulutoimelle, varhaiskasvatuk-selle, hyvinvointialueiden vanhus- ja vammaispalveluille sekä kolmannelle sektorille. Työkirjaa pilotoivat Turun ja Paimion kaupungit vuonna 2022.

Hyvin suunniteltu soveltava liikunta edistää asukkaiden hyvinvointia ja yhdenvertai-suutta. Tähän ajatukseen nojaten työkirjassa käydään läpi strategisen suunnittelun yleisiä periaatteita, joihin kuuluvat suunnitelman laatiminen ja sitä toteuttavien vastuu-tahojen nimeäminen sekä seuranta. Siinä tarkastellaan erilaisten asiakasryhmien tarpeiden huomioimista ja annetaan käytännön vinkkejä suunnitelman laatijoille. Ohjeis-tuksen mukaisen tai sitä soveltavan toiminnan tavoitteena on edistää syrjimättömyyttä liikunnan parissa ja avulla. Tähän pyritään muun muassa parantamalla saavutetta-vuutta ja toimintarajoitteisten liikkujien yhdenvertaista kohtelua. Vaikka liikunnan harjoittaminen on viime kädessä jokaisen omalla vastuulla, tulee kunnan huolehtia liikku-misen mahdollistavista perusrakenteista, tukea liikuntaa järjestäviä tahoja sekä järjestää sopivia palveluja.

Julkaisu: Ala-Vähälä, T. (2023). *Soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirja: malliksi strategisen tason suunnitteluun kunnissa*. Lounais-Suomen aluehallintovirasto, opetus- ja kulttuuritoimi.

Linkki: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/soveltavan-liikunnan-strategisen-suunnitelun-tyokirja-avi-2023.pdf

Vertaisarvioitu: Ei

Tutkimuksen luonne: Ohjeistus kunnalliseen suunnittelutyöhön, avoin verkkoaineisto

Tutkijan kommentti: Valitsin työkirjan mukaan esimerkkinä siitä, millaisia haasteita ja ratkaisuja yhdenvertaisuuden toteuttamiseen soveltavassa liikunnassa voi liittyä. Onnistuakseen työ paremman liikuntakulttuurin hyväksi edellyttää suunnitelmallisuutta, jota tutkija Timo Ala-Vähälän (Liikuntatieteellinen seura) laatima teksti tukee. Mukana on myös hyödyllinen prosessikuvaus soveltavan liikunnan strategian laatimisesta sekä käytännön työtä helpottava excell-taulukko. Ohjeistusta ei ole tarkoitettu sitovaksi ohje-nuoraksi, mutta se auttaa suunnitteluun soveltavan liikunnan järjestämistä kuntien keskenään erilaisissa olosuhteissa ja edistää näin liikunnan yhdenvertaisuuden tavoitteen saavuttamista. Samaa päämäärää palvelevat myös seuraaviin lukuihin nostetut tutkimukset, joissa liikuntakulttuurin yhdenvertaisuuskysymyksiä lähestytään analyttisemmin syventäen.

3.2 Liikunnanopettajat tarvitsevat kulttuurienvälistä osaamista

Tiivistelmä: Artikkelin pyrkii lisäämään ymmärrystä kulttuurienvälisen osaamisen kehittämisestä liikunnanopettajakoulutuksessa. Siinä tarkastellaan liikuntakasvatuksen kehityskohteita kulttuurisen moninaisuuden huomioimisessa ja todetaan, että tietoon perustuvan ammatillisen koulutuksen tärkeänä lähtökohtana on paitsi antirasismi myös vähemmistöryhmiin kuuluvien äänen kuuleminen.

Tutkimuksen mukaan liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijat pitävät kulttuuriseen moninaisuuteen liittyviä kysymyksiä pääosin tärkeinä ja ajankohtaisina. He tarvitsevat ajantasaista tietoa ilmiön monitahoisuudesta sekä tähän liittyvästä liikunnanopettajan ammatillisesta vastuusta. Koulutusta kulttuurienvälisen osaamisen vahvistamiseksi on tärkeää tarjota niin liikunnanopettajakoulutuksen eri opintojaksoilla kuin opettajankoulutuksessa laajemminkin. Opettajien osaaminen ihmisten välisissä kohtaamisissa, tietoisuus erilaisista tavoista ja ajattelumalleista sekä kyky tukea oppilaiden osallistumista

liikuntaan heidän kulttuurisista taustoistaan, kielestään tai uskonnostaan riippumatta auttaa heitä edistämään yhdenvertaisuutta koulussa.

Julkaisu: Siljamäki, M. & Anttila, E. (2022). Näkökulmia kulttuuriseen moninaisuuteen: kulttuurienvälisen osaamisen kehittyminen liikunnanopettajankoulutuksessa, *Liikunta & Tiede* 59 (3), 99–106.

Linkki: <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/vertaisarvioidut-tutkimusartikkelit.html>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Kriittinen monikulttuurisuuskasvatus, laadullisen aineiston tulkinnallinen analyysi

Tutkijan kommentti: Suomen väestörakenteen muuttuessa maahanmuuttajataustaisten perheiden lasten osuus kouluissa lisääntyy jatkuvasti. Tämä moninaisuus näkyy niin suurilla kuin pienemmilläkin paikkakunnilla. Se on välttämätöntä huomioida liikunnanopettajankoulutuksessa, kuten muussakin lasten ja nuorten liikuntaharrastustoiminnassa, josta ammattilaiset tai vapaaehtoiset aikuiset ovat vastuussa. Heidän tulee pyrkiä järjestämään ja toteuttamaan liikuntatilanteet siten, ettei kuuluminen etniseen tai kielivähemmistöön tai muu vastaava seikka muodostu osallistumisen ja osallisuuden kokemuksen esteeksi. Liikuntatunnit ovat kehollista ja usein sosiaalista toimintaa, mikä tarjoaa myös erityisen mahdollisuuden edistää yhdenvertaisuutta. Valitsin tutkimukseen, koska ilman tietoa ihmisoikeuksista ja moninaisuudesta tulevien liikunnanopettajien ei voida olettaa toteuttavan tärkeää kasvatustehtäväänsä parhaalla tavalla.

3.3 Liikunnan totutut käytännöt syrjivät sateenkaarinuoria

Tiivistelmä: Artikkelin keskittyy sateenkaarinuorten syrjäytymiskokemuksiin koululiikunnassa ja liikuntaharrastuksissa. Tutkimus on tehty Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan PREACT-hankkeessa. Haastatteluissa sukupuoli- ja/tai seksuaalivähemmistöihin kuuluvat 13–17-vuotiaat, eri puolilla Suomea asuvat nuoret esittivät kehitysehdotuksia koululiikunnan ja liikuntaharrastusten käytäntöjen muuttamiseksi.

Koululiikunnan ja liikuntaharrastuksien todetaan sisältävän itsestään selvinä pidettyjä käytäntöjä, jollaisia ovat muun muassa sukupuolitettut pukuhuoneet, liikuntatuntien ryhmäjaot, perinteiset paritanssit ja kielenkäyttö. Nämä tottumukset vaikuttavat silloinkin, kun ihminen ei ole kokenut vakavia syrjinnän muotoja. Artikkelin osoittaa, että nuorten kokemus haasteellisuus osallistua voi lieventyä, mikäli he saavat itse päättää, missä ryhmässä tai roolissa he liikuntatunneilla tai -harrastuksissa toimivat. Nuorten mielestä sukupuolittavan ilmaisun ja käytäntöjen välttäminen, sekaryhmät sekä syrjintään puuttuminen edistävät yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. He toivovat, että opettajilla ja muilla vastuuajaisilla olisi näihin asioihin tietoa ja koulutusta.

Julkaisu: Berg, P. & Kokkonen, M. (2020). "Et olis sekaryhmät, unisex-pukuhuone ja et opettajia olis jotenkin perehdytetty asiaan" – Sateenkaarinuoret, koululiikunta ja liikuntaharrastukset. *Kasvatus & aika* 14(3) 2020, 43–59.

Linkki: <https://doi.org/10.33350/ka.87202>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Liikuntapedagogiikka, haastatteluaineiston outouttava luenta

Tutkijan kommentti: Valitsin artikkelin mukaan, sillä vaikka tieto ja tietoisuus sateenkaariväestön kohtaamasta syrjinnästä liikuntakulttuurin eri tasoilla onkin lisääntynyt, se on yhä riittämätöntä. Niin vähemmistönuoret kuin -aikuisetkin kohtaavat valtaväestöä enemmän ulossulkemista, oudoksuntaa ja suoranaista vihaa liikunnallisissa(kin) tilanteissa. Tämä ilmenee muun muassa epäasiallisena kielenkäyttönä, loukkaavina eleinä ja monenlaisena häirintänä, jopa fyysisenä väkivaltana. Kun oikeus turvallisuuteen ja yhdenvertaisuuteen ei toteudu liikuntatilanteissa, kyse on ihmisoikeusongelmasta. Sillä on myös kielteisiä kansanterveydellisiä vaikutuksia vähentyneen liikkumisen ja mielen-terveysasteiden vuoksi.

Syrjintään voivat syyllistyä vertaiset, esimerkiksi luokkatoverit tai samassa ryhmässä liikuntaa harrastavat, tuntemattomat julkisissa liikuntatiloissa, urheilua seuraava yleisö esimerkiksi pelitilanteessa tai sosiaalisessa mediassa, valmentaja, liikunnanohjaaja, opettaja tai muu vastuuhenkilö. Yhteiskunnassa tulee aktiivisesti huolehtia siitä, että kaikki saavat oppia liikunnallisia perustaitoja ja harrastaa liikuntaa ilman pelkoa. Liikun-

tapaikkojen fyysisiä tiloja ei aina ole mahdollista muuttaa, mutta liikuntatilanteiden käytännöissä (esimerkiksi ryhmäjaot) ja viestinnässä ihmisen moninaisuuden huomioiminen on tiedostamisen ja tahdon asia.

3.4 Yksilön arvostamisen ei tule perustua fyysiseen pystyvyyteen

Tiivistelmä: Opetussuunnitelmassa uimataito on liikunnan oppiaineen ainoa selkeästi määritelty fyysinen taitotavoite. Tällä on kytköksensä historiaan. Kansalaisuuden biopolitiikkaa luotaavassa tutkimuksessa tarkastellaan uimataitoa yksilöitä hierarkisoivana kategoriana menneisyyden ja ajankohtaisten kysymysten rajapinnoilla. Kriittisen vammaistutkimuksen näkökulmaa hyödyntäen analysoidaan sitä, miten 1900-luvun alun yhteiskunnallisessa tilanteessa fyysinen suorituskyky ja ihanteellisena pidetty normaali-keho näyttäytyivät paitsi tavoiteltavina ominaisuuksina myös eräänlaisina kunnan kansalaisen merkkeinä. Näin havainnollistetaan, miten tuhansin järvien Suomessa ilmasto, luonto ja ympäristö vaikuttavat käsityksiin kansalaisuudesta ja hyväksytystä kehollisuudesta.

Uimaan opettaminen ja oppiminen kytkeytyivät myönteisiin kulttuurisiin mielikuviin kehollisesti pystyvistä kansasta. Niillä oli tiivis yhteys edistyksen, sivistyksen, terveyden ja vammattomuuden ideaaleihin. Erilaisten, usein synnynnäisten kehollisten ominaisuuksien vuoksi kaikki eivät kuitenkaan voi oppia uimaan. Uimiminen ei siis ole kaikissa kehoissa piilevä, harjoiteltavissa oleva mahdollisuus (latentti potentiaali).

Julkaisu: Vaahtera, T. (2022). Miscellaneous Ambitions around the Fit Citizenship: Genealogy of the Ability to Swim, teoksessa: *Biopolitics of Swimming and the Re-articulation of Able-Bodiedness. Bodies of Latent Potential*, 51–69. Palgrave Macmillan.

Linkki: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-06274-2>

https://helka.helsinki.fi/permalink/358UOH_INST/q5v72t/alma9934317824606253

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Yhteiskuntatieteet, kriittinen vammaistutkimus

Tutkijan kommentti: Sekä artikkeli että kirja, jonka osana se on ilmestynyt, tarjoavat kiinnostavan teoreettisen näkökulman viime vuosien keskusteluihin intersektionaalisuudesta ja ableismista. Artikkelin saa pohtimaan, miten ihmisen halu tuntea kuuluvuutta ja oikeus tulla arvostetuksi omana itsenään voisi toteutua paremmin nykyisessä liikuntakulttuurissa eri yksilöiden ja väestöryhmien monenlaisista kehollisista ja muista risteävistä eroista huolimatta. Valitsin tutkimuksen mukaan, sillä sen näkökulmia voi soveltaa laajemminkin pohdittaessa liikuntakulttuurin muutostarpeita. Kuten kirjoittaja, pidän itsekin tärkeänä huomata lähimenneisyyden vaikutuksia omassa ajassamme.

Vahvat oletukset normien mukaisesta kehosta ja kyvykkyydestä heijastuvat yhä kielteisesti monien ihmisten liikunnalliseen toimijuuteen. Yhdenvertaisuuden edistäminen edellyttää parempaa ymmärrystä kehojen moninaisuudesta ja tämän merkityksistä liikuntakäyttäytymiselle. Uimiseen liittyvissä tilanteissa liikkuvan kehon paljaus voi erityisesti altistaa liikunnallisista toimijuutta kahlitsevalle häpeälle, epävarmuuksille ja peiloille, elleivät ympäristön asenteet sekä tarvittaessa soveltavan liikunnan ratkaisut tue yksilöllisiä tapoja liikkua vedessä tai veden avulla.

3.5 Liikunnan hyödyt kuuluvat kaikenlaisille kehoille

Tiivistelmä: Ihmisen keho on tarkoitettu liikkumaan, mutta kaikkien ei tarvitse tavoitella samoja liikunnallisia tekoja. Kun liikunnasta nauttii, sitä tekee mielellään. Tutkimuksessa tarkastellaan liikuntamotivaatioon kielteisesti vaikuttavia ennako-oletuksia, totumuksia ja sisäistettyjä käsityksiä sekä liikuntakulttuurin rakenteita. Siinä keskitytään löytämään ratkaisuja, joiden avulla liikunnan ilo mahdollistuisi kaikissa väestöryhmissä ikään, taustaan ja kuntotasoon katsomatta. Huomiota kiinnitetään myös siihen, että eri ikä- ja elämänvaiheissa ihmisen suhde omaan kehoon ja tapaan liikkua voivat muuttua. Esimerkiksi tarve soveltavaan liikuntaan voi tulla ajankohtaiseksi sairastumisen, vammutumisen tai ikääntymisen myötä, mutta koskaa ei ole liian myöhäistä kokeilla uudenlaisia liikuntamuotoja.

Itselle sopiva fyysinen rasitus palkitsee jokaisen mielihyvähormoneilla, energisyydellä ja rentoutumisella. Tällä on myönteiset vaikutuksensa sekä fyysiseen että henkiseen

hyvinvointiin ja jaksamiseen. Liikunta kuuluu yhtä lailla lihaville, vammaisille kuin nuorille ja vanhoille kehoille, eikä sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen tai minkään muun seikan tule rajoittaa vapautta löytää oma liikunnallinen identiteettinsä. Liikuntakulttuurissa yhdenvertaisuus ei toteudu tasapäistämällä vaan yksilöiden eroja kunnioittavilla, joustavilla ratkaisuilla.

Julkaisu: Lidman, S. (2024). Jäähyväiset kehohäpeälle, teoksessa *Kaikkien oikeus liikkua. Kohti sukupuoli- ja kehotietoista liikuntakulttuuria*, 277–324. Gaudeamus.

Linkki: <https://www.finna.fi/Record/3amk.308553?sid=4728853897>

<https://www.gaudeamus.fi/teos/kaikkien-oikeus-liikkua/>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Yhteiskunnallinen kulttuurin- ja historian tutkimus, muistitieto-, haastattelu- ja kyselyaineistojen monimenetelmällinen analyysi

Tutkijan kommentti: Teksti on luku teoksessa, jossa luotaan suomalaista liikuntakulttuuria 1900-luvun alkupuolen kansallisen tervehenkisyyden ajasta yksilökeskeisempään nykyhetkeen ja etsin vastauksia liikkumattomuuden ongelmaan. Erityisesti liikuntamuistoja tarkastelemalla osoitan, että yhteiskunnan ja liikuntakasvatuksen muutoksista huolimatta kielteiset liikuntakokemukset ovat sukupolvesta toiseen varsin samankaltaisia. Esimerkiksi oppilaan kokemus koululiikunnan suorituskeskeisyydestä, ikätovereiden arvostelevat katseet, opettajan tai valmentajan piittamattomuus syrjintätilanteessa sekä yhteiskunnassa vallitsevat sukupuolittavat asenteet ja kehonormit voivat edelleen tukahduttaa liikkumisen ilon. Siksi aikuisten tulee huolehtia siitä, että kasvuikäisille syntyy mahdollisimman myönteisiä liikuntamuistoja.

Sekä tähän valittu teksti että teos kokonaisuudessaan kannustavat kansalaisia, päättäjiä ja liikunta-alan ammattilaisia luomaan turvallisempaa toimintakulttuuria niin koulu- kuin harrasteliikunnan käytänteisiin. Yhdenvertaisuustavoitteiden toteutuminen tarkoittaa myös sitä, että kaikilla on mahdollisuus kokea liikuntatilanteissa arvostusta ja iloa. Tällaiset kokemukset vahvistavat liikunnallista itseymmärrystä, edesauttavat liikunnallisen elämäntavan syntymistä ja kantavat läpi elämän. Parhaassa tapauksessa ne muuntuvat ylisukupolviseksi terveystapaomaksi.

4 Liikunta mielenterveyden tukena

Tutkija: Kaija Appelqvist-Schmidlechner (THL)

4.1 Liikunta on tehokas hoitokeino masennusoireisiin aikuisilla

Tiivistelmä: Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikunnan mahdollisuudet masennuksen hoidossa. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi sisälsi 218 kokeellista tutkimusta, joihin oli osallistunut yhteensä 14 170 henkilöä. Tutkimuksen mukaan liikunta on tehokas hoitomuoto masennukseen, ja kävely tai juoksu, jooga, voimaharjoittelu sekä tanssi ovat muita liikuntamuotoja tehokkaampia. Vaikutus oli voimakkaampi erityisesti intensiivisessä ja ryhmämuotoisessa harjoittelussa. Kävely ja hölkkä olivat yhtä vaikuttavia sekä miehille että naisille, kun taas voimaharjoittelulla oli suurempi vaikutus naisten ja joogalla miesten keskuudessa. Jooga osoittautui vaikutuksiltaan tehokkaaksi erityisesti iäkkäämmillä ja voimaharjoittelu puolestaan nuoremmilla henkilöillä. Liikunta näytti olevan yhtä tehokasta sekä niille, joilla oli liitännäissairauksia että niille, joilla tällaisia ei ollut. Masennuksen lähtötaso ei vaikuttanut oireilun hillitsemiseen. Tutkijat esittävät, että tutkimuksessa esiin tuodut liikuntamuodot voisivat tulla harkittavaksi osana psykoterapiaa ja lääkehoitoa masennuksen hoidossa.

Julkaisu: Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., Del Pozo Cruz, B., van den Hoek, D., Smith, J., Mahoney, J., Spathis, J., Moresi, M., Pagano, R., Pagano, L., Vasconcellos, R., Arnott, H., Varley, B., Parker, P., Biddle, S., Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, Feb 14;384:e075847.

Linkki: <https://www.bmj.com/content/384/bmj-2023-075847>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi

Tutkijan kommentti: Tutkimus osoittaa, että liikunta on tehokas keino vähentää masennusoireita aikuisilla ja liikunta tulisikin ottaa osaksi masennuksen hoitokeinoja lääkehoidon ja terapian rinnalla. Tulokset puhuvat etenkin reippaan liikunnan hyödyistä masennuksen hoidossa ja nostavat esille tiettyjä liikuntamuotoja. Liikuntamuotoja valitessa tulee kuitenkin ottaa huomioon asiakkaan omat mieltymykset ja valmiudet. Mielenterveyspalveluissa työskentelevien olisi hyvä tehdä tiivistää yhteistyötä liikunnan alan ammattilaisten kanssa, sillä tutkimusnäyttö liikunnan hyödyistä masennuksen hoidossa on jo varsin vakuuttava. Erilaiset liikuntareseptit ja liikuntaneuvonta voivat auttaa mielenterveyspalveluiden ruuhkissa ja nopeuttaa hoidon käynnistymistä. Tutkijat nostavat esille myös liikunnan edullisuuden ja ei-stigmatisoivan luonteen masennuksen hoidossa. He suosittelevat tämän lisäksi sitä, että psykoterapiassa käytettäisiin aikaa liikumisen puheeksiottamiselle ja mahdollisten asenteellisten tai käyttäytymiseen liittyvien esteiden poistamiselle.

4.2 Liikunnan avulla voidaan vähentää aikuisväestön masennus- ja ahdistuneisuusoireilua sekä psyykkistä kuormittuneisuutta

Tiivistelmä: Tutkimuksen tarkoituksena oli vetää yhteen systemaattisista kirjallisuuskatsauksista saadut tulokset liikunnan vaikutuksista masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin sekä psyykkiseen kuormittuneisuuteen aikuisväestössä. Tutkimus sisälsi 97 systemaattista kirjallisuuskatsausta kokeellisista interventiotutkimuksista. Liikunnalla näytti olevan kohtalaisen voimakas vaikutus masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin sekä psyykkiseen kuormittuneisuuteen monilla eri kohderyhmillä, sekä terveillä että esimerkiksi mielenterveyden häiriöön tai krooniseen somaattiseen sairauteen sairastuneilla. Kaikki liikuntamuodot osoittautuivat tehokkaiksi riippumatta siitä, painottivatko ne lihas- tai kestävyyskuntoa tai erityisesti kehonhuoltoon painottuvaa liikuntaa. Mitä intensiivisemmästä liikunnasta oli kyse, sitä suurempia olivat vaikutukset masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin. Lyhyemmät interventiot näyttivät olevan vaikutuksiltaan tehokkaampia pidempiin interventioihin verrattuna, vaikka myös pitkät interventiot osoittautuivat vaikuttaviksi.

Julkaisu: Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C., Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, Sep;57(18):1203-1209.

Linkki: <https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Yhteenveto systemaattistista kirjallisuuskatsauksista

Tutkijan kommentti: Tutkimus tuo esille, että kaikenlainen liikunta on hyväksi mielen-tervyydelle ja voi lievittää masennus- ja ahdistuneisuusoireilua sekä psyykkistä kuormittuneisuutta. Masennus- ja ahdistuneisuusoireilun suhteen vaikuttavinta näyttää olevan etenkin reippaampi liikunta. Tämä saattaa johtua siitä, että matalasykkeinen liikunta ei stimuloi tarpeeksi kehon neurologisia ja hormonaalisia muutoksia, jotka voisivat tuottaa mielihyvää sekä lievittää masennus- ja ahdistuneisuusoireilua. Tutkimus tuo esille liikunnan laajamittaiset hyödyt mielenterveysongelmista kärsivien henkilöiden tukemisessa, ulottuen masennuksesta aina ahdistuneisuusoireiluun sekä psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Liikunta on myös tärkeä keino ennaltaehkäistä mielenterveysongelmien syntymistä. Väestön mielenterveyttä voidaan vahvistaa ja mielenterveysongelmia ennaltaehkäistä edistämällä väestön liikkumista ja liikunnan harrastamista. On tärkeää tukea erityisesti vähän liikkuvia henkilöitä löytämään itselleen mieluisa tapa liikkua ja saada liikkuminen osaksi jokapäiväistä arkea.

4.3 Liikkumisen lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen edistää nuorten mielenterveyttä

Tiivistelmä: Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää liikkumisen mielenterveysvaikutuksia lapsilla ja nuorilla. Tutkimuksessa tarkasteltiin yhteensä 114 aiheeseen liittyvää tutkimusta, joissa kohderyhminä olivat 2-18 -vuotiaat lapset ja nuoret. Tutkimuksen mu-

kaan liikkuminen oli yhteydessä vähäisempään mielenterveysoireiluun sekä parempaan mielen hyvinvointiin, kuten onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen. Rungas paikallaanolo oli sen sijaan yhteydessä suurempaan masennusoireiden riskiin ja vähäisempään elämäntyytyväisyyteen. Interventiotutkimusten osalta liikunnalla näytti olevan 6-18 -vuotiaiden ikäryhmässä pieni, mutta tilastollisesti merkitsevä positiivinen vaikutus mielenterveyteen, kuten vähentyneisiin ahdistus- ja masennusoireisiin sekä positiivisiin tunteisiin. Vähintään tunnin mittaiset liikuntatuokiot aikaansaivat suuremmat vaikutukset kuin tätä lyhyemmät liikuntatuokiot. Alle kouluikäisistä lapsista vaikuttavuusnäyttöä ei juurikaan ollut.

Julkaisu: Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N., Mora-Gonzalez, J., Jairo H. M., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K., Lubans, K., Ortega, F., Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine* 49:1383–1410.

Linkki: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-019-01099-5>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi

Tutkijan kommentti: Tutkimus kokoaa yhteen suuren määrän tietoa liikkumisen ja mielenterveyden välisistä yhteyksistä lapsilla ja nuorilla. Liikkumisella näyttäisi olevan myönteinen vaikutus lasten ja nuorten mielenterveyteen, vaikka näytön aste ei ole kovin vahva. Alle kouluikäisten lasten osalta vaikuttavuusnäyttö on heikompaa ja aiheeseen liittyvää tutkimusta tarvitaan lisää. Tutkimuksessa ei tule selville se, millaista liikumista lasten ja nuorten tulisi harrastaa, jotta se tukisi heidän mielenterveyttään. Todennäköisesti myös liikkumisen kontekstilla on merkitystä. Useat aikaisemmat tutkimukset ovat puhuneet etenkin vapaa-ajan liikunnan ja ryhmässä toteutetun liikunnan puolesta. Monipuolinen ja mielekäs liikkuminen ja liikunnan harrastaminen tulisi mahdollistaa kaikille lapsille ja nuorille. Liikunnan sosiaalinen ulottuvuus ja sen vaikutukset lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin tulee myös ottaa huomioon. Liikuntaharrastus tarjoaa lapsille ja nuorelle fyysisen aktiivisuuden lisäksi mahdollisuuden kuulua itselle tärkeään yhteisöön.

4.4 Liikuntainterventioilla voidaan vähentää lasten ja nuorten masennusoireilua

Tiivistelmä: Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää, voitaisiinko liikunnalla lievittää lasten ja nuorten masennusoireilua. Katsaus kokosi yhteen tulokset 21 eri kokeelliseen tutkimusasetelmaan perustuvasta tutkimuksesta. Tutkimuksiin oli osallistunut yhteensä 2441 henkilöä. Tulokset osoittivat, että liikuntainterventioilla voidaan vähentää masennusoireilua. Positiivisia vaikutuksia saatiin ennen kaikkea yli 13-vuotiailta nuorilta, joilla oli diagnosoitu mielenterveyden häiriö. Vaikutukset olivat suurempia korkeintaan 12 viikkoa kestävässä interventioissa verrattuna tätä pidempiin interventioihin. Parhaimmat tulokset saatiin interventioissa, joissa liikuttiin 3 kertaa viikossa. Tutkijat totesivat kuitenkin, että interventioiden pituus, intensiteetti sekä ohjauksellisuus vaativat vielä lisää tutkittua tietoa.

Julkaisu: Recchia, F., Bernal, J., Fong, D., Wong, S., Chung, P., Chan, D., Capio, C., Yu, C., Wong, S., Sit, C., Chen, Y., Thompson, W., Siu, P. (2023). Physical Activity Interventions to Alleviate Depressive Symptoms in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatrics, Feb 1;177(2):132-140.

Linkki: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9857695/>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi

Tutkijan kommentti: Liikunta on käypä keino vähentää etenkin nuorten mielenterveysoireilua. Nuorempien lasten osalta tutkimusnäyttö on vielä heikompa. Epäselväksi jää vielä myös se, kuinka pysyviä liikunnan avulla saadut hyödyt ovat, sillä pidemmän aikavälin sisältäviä tutkimuksia oli katsauksessa vain vähän. Samoin liikuntainterventioiden kesto ja intensiteetti kaipaavat tutkijoiden mukaan lisää tutkimusnäyttöä. Tutkimus ei tuota tietoa liikunnan vaikutusmekanismeista, mutta tutkijat toteavat, että vaikutusten taustalla lienee sekä biologisia, psykologisia että psykososiaalisia vaikutusmekanismeja. Liikuntainterventioita voidaan katsauksen perusteella pitää lupaavina masennuksen hoitokeinoina lääkehoidon ja terapian rinnalla, samalla tavoin kuin aikuistenkin kohderyhmässä.

4.5 Liikkumissuosituksia noudattamalla väestön masennus- ja ahdistuneisuushäiriöihin sairastuneiden osuus vähenisi 4-7 prosenttia

Tiivistelmä: Australiassa tehdyssä tutkimuksessa laskettiin elinkaarimallinnusta hyväksikäyttäen liikkumistottumusten muutosten vaikutuksia väestön masennus- ja ahdistuneisuushäiriöiden esiintyvyyteen. Tutkimuksen mukaan liikkumissuosituksia noudattamalla ahdistuneisuushäiriön esiintyvyys laskisi väestössä 25 vuoden aikana 6,4 %:lla ja masennushäiriöiden esiintyvyys 4,4 %:lla. Tämä kartuttaisi tutkimuksen mukaan väestön terveitä elinvuosia 640 592 vuodella (26 tervettä elinvuotta / 1000 henkeä kohti) ahdistuksen ja 523 717 vuodella (21 tervettä elinvuotta / 1000 henkeä kohti) masennuksen osalta. Säästöt terveydenhuollolle arvioitiin olevan 5,4 miljardia Australian dollaria ahdistuksen ja 5,8 miljardia dollaria masennuksen osalta.

Julkaisu: Wanjau, M., Möller, H., Haigh, F., Milat, A., Hayek, R., Lucas, P., Veerman, J. (2022). Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders in Australia: A Lifetable Analysis. *AJPM Focus*, Sep 12;2(2):100030.

Linkki: <https://doi.org/10.1016/j.focus.2022.100030>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Elinkaarimalli

Tutkijan kommentti: Tutkimus on tehty Australiassa eikä sen tuloksia ja johtopäätöksiä voida suoraan siirtää muihin maihin. Tuloksia voidaan kuitenkin pitää suuntaa antavina Suomenkin oloissa. Vastaavanlaisia mallinnuksia voitaisiin tehdä myös Suomessa. Tutkimus alleviivaa aikaisempaa tutkimusnäyttöä siitä, että liikuntaa tulisi käyttää yhtenä keinona ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia. Väestän liikkumisen edistämällä voidaan saavuttaa säästöjä myös mielenterveyden ongelmista aiheutuneisiin kustannuksiin. Tutkimus ei ottanut huomioon erilaisia sosioekonomisia tai etnisiä ryhmiä. Liikkumisen lisäämisen vaikutukset ahdistus- ja masennushäiriöiden esiintyvyyteen saattavat näyttäytyä erilaisina eri väestöryhmissä. Tutkimuksen näkökulmana on,

että väestön liikkumista edistämällä voidaan vähentää masennus- ja ahdistuneisuusoireilun esiintyvyyttä väestössä. Liikunnan ja mielenterveyden välisen yhteyden tiedetään kuitenkin olevan kaksisuuntainen. Erityisesti masennukseen sairastuneella saattaa olla haasteita päästä liikkeelle ja liikkumaan, vaikka hän tietäisikin siitä olevan hänelle hyötyä.

5 Koulumatkaliikunta on tärkeä osa lapsuus- ja nuoruusajan aktiivista arkea

Tutkijaryhmä: Juuso Jussila (ISY, THL), Eero Haapala (JY), Timo Lanki (ISY, THL)

Koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyöräillen on yleinen lasten ja nuorten arkiliik-
kumisen muoto. Yksi peruskoulun lukuvuosi sisältää lähes kaksisataa koulupäivää, jo-
ten parhaimmillaan lihasvoimin kuljetut koulumatkat johtavat noin neljäänsataan liikku-
missuoritukseen vuosittain. Katsauksessa esittelemme tuoreinta tutkimustietoa koulu-
matkaliikunnan merkityksestä nuorten kokonaisaktiivisuudelle ja aikuisiän liikuntakäyt-
täytymiselle. Lisäksi nostamme esille tutkimusnäyttöä koulupäivän aikaisen liikumisen
lisäämisen vaikutuksista koulumatkaliikuntaan, aktiivisiin koulumatkoihin vaikuttavista
psykososiaalisista tekijöistä ja koulumatkaliikunnan potentiaalista edistää koulumenes-
tystä.

5.1 Koulumatkaliikunta voi kattaa lähes kolmanneksen päivittäisestä liikkumissuosituksesta

Tiivistelmä: Säännöllinen liikunta parantaa nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista
hyvinvointia. Tästä huolimatta vain noin 30 % maailman lapsista ja nuorista liikkuu suo-
situsten mukaisesti vähintään tunnin reippaasti ja rasittavasti päivittäin. Toistaiseksi on
kuitenkin ollut epäselvää, kuinka suuren osan koulumatkaliikunta kattaa liikemittareilla
mitatusta koulupäivien aikaisesta kokonaisaktiivisuudesta. Espanjalainen tutkimus-
ryhmä kokosi yhteen 14 liikemittareita käyttänyttä tutkimusta, joihin osallistui yhteensä
7127 6–18-vuotiasta lasta ja nuorta. Tutkimukset olivat pääosin Pohjois-Amerikasta,
Isosta-Britanniasta, Uudesta-Seelannista ja Euroopan korkean tulotason maista, kuten
Hollannista ja Espanjasta. Tutkijat havaitsivat, että liikemittareilla ja GPS:llä mitatuilla
koulumatkoilla kertyi keskimäärin 10 minuuttia kevyttä liikumista ja noin 20 minuuttia

reipasta tai rasittavaa liikkumista päivittäin. Tutkijoiden johtopäätösten mukaan liikunnallisesti aktiiviset koulumatkat voivat kattaa jopa kolmanneksen lasten ja nuorten päivittäisestä liikkumissuosituksesta, mutta erot voivat olla merkittäviä eri alueiden ja mitaustapojen välillä. Koulumatkaliikunnan lisäämistä tulee kuitenkin pitää keskeisenä tavoitteena koululaisten ja opiskelijoiden terveyden edistämistyössä.

Julkaisu: Campos-Garzón, P., Sevil-Serrano, J., García-Hermoso, A., Chillón, P., Barranco-Ruiz, Y. (2023). Contribution of active commuting to and from school to device-measured physical activity levels in young people: a systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(11), 2110-2124.

Linkki: <https://doi.org/10.1111/sms.14450>

Vertaisarvioitu: Kyllä.

Tutkimuksen luonne: Systemaattinen katsaus ja meta-analyysi.

Tutkijaryhmän kommentti: Kuten keskimäärin muualla maailmassa, vain noin kolmasosa suomalaisista lapsista ja nuorista saavuttaa päivittäisen liikkumissuosituksen. Verrattuna esimerkiksi Pohjois-Amerikkaan ja Isoon-Britanniaan, voimme olla kuitenkin tyytyväisiä siitä, että Suomessa 1–8-luokan oppilaista noin 80 % kulkee alle viiden kilometrin koulumatkat pääsääntöisesti joko kävellen tai pyöräillen. Lisäksi – toisin kuin monessa muussa Euroopan maassa – suomalaisten koulumatkaliikunnan määrässä ei ole havaittu laskua viime vuosien aikana. Poikkeuksellisen hyvään tilanteeseen ei voi kuitenkaan tuudittautua, sillä elämme muutosten aikaa myös arjen liikkumisvalintojen suhteen. Esimerkiksi sähköpotkulautojen määrä kasvaa lähivuosina merkittävästi, millä voi olla suuriakin vaikutuksia nuorten fyysiseen arkiaktiivisuuteen. Keskeinen kysymys kuuluu: jos emme tee aktiivisesti töitä korkean koulumatkaliikunnan määrän ylläpitämisen ja jopa lisäämisen eteen, mitä tapahtuu suomalaisten lasten ja nuorten jo ennestään heikentyvälle toimintakyvylle tulevana vuosikymmeninä?

5.2 Koulumatkaliikunta saattaa ennustaa liikunnallista elämäntapaa myös aikuisuudessa

Tiivistelmä: Ihmisen terveyskäyttäytyminen – kuten arjen liikunta-aktiivisuus – alkaa rakentua jo lapsuusiässä. Suomalaisten koulumatkaliikunta ja myöhemmin työmatkaliikunta vähenee tasaisesti noin 15 vuoden iästä eteenpäin. Suomalaistutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko lapsuus- ja nuoruusajan koulumatkaliikunta yhteydessä työmatkaliikunnan, vapaa-ajan liikunnan ja päivittäisten askelten määrään aikuisuudessa. Tutkimuksessa hyödynnettiin Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät -seuranta-tutkimuksen aineistoa ja analyysihin valikoitui yhteensä 2436 osallistujaa, jotka olivat ensimmäisellä mittaushetkellä (vuonna 1980) 9–18-vuotiaita. Tulosten mukaan aktiiviset koulumatkat nuoruudessa eivät ennustaneet aktiivisia työmatkoja aikuisuudessa. Koulumatkaliikunta oli kuitenkin yhteydessä suurempaan itsearvioitun vapaa-ajan liikumisen ja objektiivisesti mitattujen askelten määrään varhaisaikuisuudessa. Tutkijat esittivät, että koulu- ja työmatkaliikkumiseen vaikuttavat useat eri tekijät, kuten kuljetusmatkan pituuden vaihtelu esimerkiksi työ- tai asuinpaikan muuttuessa, mikä saattaa osittain selittää tuloksia kyseisten liikkumismuotojen osalta. Tutkimus antaa kuitenkin viitteitä siitä, että nuoruudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa saattaa vaikuttaa myönteisesti myös aikuisiän liikuntakäyttäytymiseen.

Julkaisu: Kaseva, K., Lounassalo, I., Yang, X., Kukko, T., Hakonen, H., Kulmala, J., Pahkala, K., Rovio, S., Hirvensalo, M., Raitakari, O., Tammelin, T., Salin, K. (2023). Associations of active commuting to school in childhood and physical activity in adulthood. *Scientific Reports*, 13, 7642.

Linkki: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33518-z>

Vertaisarvioitu: Kyllä.

Tutkimuksen luonne: Pitkittäistutkimus.

Tutkijaryhmän kommentti: Väestön liikunnan edistämisen yksi keskeisimmistä haasteista on liikunta-aktiivisuuden ylläpitäminen lapsuudesta nuoruuteen, nuoruudesta ai-

kuisuuteen ja edelleen aikuisuudesta vanhuuteen. Haaste koskee myös koulumatkaliikuntaa ja muuta arkiliikkumista. Esimerkiksi suomalaisista peruskoulua käyvistä lapsista ja nuorista noin 95 % kulkee keväisin ja syksyisin alle kolmen kilometrin koulumatkat joko kävellen tai pyöräillen, kun taas aikuisista enää noin 50 % kulkee 1–3 kilometrin työmatkat aktiivisia kulkumuotoja käyttäen. Vaikka koulumatkaliikunta ei ollutkaan suoraan yhteydessä työmatkaliikuntaan aikuisuudessa, tämä suomalaistutkimus vahvistaa näkemystä siitä, että lapsuus- ja nuoruusajan liikunnallisuus voi näkyä vielä aikuisuudessakin. Kyseessä on tärkeä, tavoittelemisen arvoinen jatkumo. Kenties tärkeämpää on kuitenkin katsoa ilmiötä vastakkaisesta suunnasta: lapsuusiän vähäinen liikkuminen ennustaa liikkumattomuutta myöhemmin elämässä, millä voi olla kauaskantoisia vaikutuksia väestön terveyteen ja työkykyyn. Lasten ja nuorten koulumatkaliikuntaan ja arkiaktiivisuuteen panostaminen – muita liikunnan muotoja unohtamatta – on yksi tärkeimmistä kansanterveydellisistä tehtävistämme.

5.3 Koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen ei vaikuta koulumatkaliikunnan määrään

Tiivistelmä: Kouluja ja koulumatkoja pidetään hyvinä ympäristöinä lisätä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta. Tietoa koulupäivän aikaisten liikuntainterventioiden vaikutuksesta muun liikunnan määrään on kuitenkin vain vähän. Lähes 1400 norjalaista yhdeksäsluokkalaista osallistui yhden lukuvuoden kestäneeseen satunnaistettuun kontrolloituun tutkimukseen, jossa interventiokouluihin kuuluville oppilaille lisättiin kaksi ylimääräistä viikkotuntia liikuntaa (yksi tunti koululiikuntaa ja yksi tunti muuta liikuntaa) kahden tai kolmen tavallisen koululiikuntatunnin lisäksi. Tutkijat havaitsivat, että 91 % interventioryhmän oppilaista ei muuttanut koulumatkaliikuntatottumuksiaan, 6 % lisäsi passiivisten kulkumuotojen käyttöä ja 3 % lisäsi kävelyä tai pyöräilyä. Tutkijaryhmän mukaan koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen ei vaikuta merkittävästi lasten ja nuorten koulumatkaliikunnan määrään.

Julkaisu: Malnes, L., Berntsen, S., Kolle, E., Ivarsson, A., Dyrstad, S., Resaland, G., Solberg, R., Haugen, T. (2023). School-based physical activity in relation to active travel: a cluster randomized controlled trial among adolescents enrolled in the school in

motion study in Norway. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 20, 136.

Linkki: <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01534-x>

Vertaisarvioitu: Kyllä.

Tutkimuksen luonne: Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus.

Tutkijaryhmän kommentti: Vuonna 2021 käynnistyneen Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Lukuvuonna 2023–2024 harrastustoimintaa on järjestetty 262 kunnan alueella (85 % Suomen kunnista). Tämä laadukkaasti toteutettu norjalainen tutkimus antaa rohkaisevia viitteitä siitä, että Harrastamisen Suomen mallin liikuntatoiminnot eivät todennäköisesti vähennä lapsille ja nuorille tärkeän koulumatkaliikunnan määrää vaan voivat johtaa liikkumisen kokonaismäärän kasvuun. Koululiikunnan ja koulupäivän yhteydessä tapahtuvan liikunnan lisäämiseen on kuitenkin tärkeää panostaa myös muilla toimenpiteillä. Laadukas liikuntakasvatus, liikunnan tai urheilun harrastaminen ja arkiliikkuminen tukevat toisiaan.

5.4 Liikkumiseen liittyvät psykososiaaliset tekijät tulee huomioida koulumatkaliikunnan edistämistyössä

Tiivistelmä: Koulumatkaliikunnan esteitä on tutkittu paljon, mutta kävelyn ja pyöräilyn mahdollistavat psykososiaaliset tekijät ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Ruotsalainen tutkimusryhmä teki systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aihealueen tutkimuksiin. Katsaukseen valikoitu mukaan yhteensä 77 soveltuvaa tutkimusta, joista suuri osa oli tehty Pohjois-Amerikassa, Euroopassa ja Australiassa. Tutkijat tunnistivat neljä koulumatkaliikuntaan liittyvää psykososiaalisten tekijöiden pääryhmää: 1) itseluottamus omiin kykyihin (minäpystyvyys ja käyttäytymiseen liittyvä kontrolli), 2) asenteet (positiiviset ja negatiiviset), 3) sosiaalinen tuki (yhteenkuuluvuuden tunne, kannustus, harjoittelu, kehu ja mukaan kutsuminen) ja 4) sosiaaliset normit (kavereiden ja vanhempien esimerkki, hyväksyttävyys, muiden odotukset ja muiden mielipiteet). Kaikki neljään

pääryhmään kuuluneet psykososiaaliset tekijät vaikuttivat koulumatkaliikunnan määrään. Tutkijat korostivat, että näiden tekijöiden huomioon ottaminen on ensiarvoisen tärkeää koulumatkaliikuntainterventioiden suunnittelussa ja toteutuksessa.

Julkaisu: Savolainen, E., Lindqvist, A., Mikaelsson, K., Nyberg, L., Rutberg, S. (2024). Children's active school transportation: an international scoping review of psychosocial factors. *Systematic Reviews*, 13, 47.

Linkki: <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02414-y>

Vertaisarvioitu: Kyllä.

Tutkimuksen luonne: Kartoittava katsaus.

Tutkijaryhmän kommentti: Kävelyn ja pyöräilyn mahdollistava rakennettu ympäristö ja yhdyskuntarakenne edistävät koulumatkaliikuntaa. Aikuisten työmatkaliikuntaan vaikuttavia tekijöitä käsittelevissä tutkimuksissa on hiljattain havaittu, että maissa, joissa kävely- ja pyöräilymahdollisuudet ovat jo ennestään hyvät (esim. Hollanti ja Belgia), liikkumiseen liittyvät psykososiaaliset tekijät saattavat olla jopa ympäristötekijöitä tärkeämpiä arkiliikunnan mahdollistajia. Suomessa koulumatkat ovat pääsääntöisesti lyhyitä ja turvallisia, jonka lisäksi kävely- ja pyöräilyinfrastruktuurin parantamisessa on otettu isoja askelia eteenpäin. Vaikka suuntamme on oikea, tämä kartoittava katsaus korostaa ansiokkaasti, kuinka koulumatkaliikunnan – ja oikeastaan kaiken muunkin liikunnan – edistämistyössä tulee pyrkiä vahvistamaan myös lasten ja nuorten pystyvyyden tunnetta, myönteistä asennetta koulumatkaliikuntaa kohtaan ja arkiaktiivisuuteen liittyviä sosiaalisia normeja. Millaista esimerkkiä sinä näytät lapsillesi, oppilaillesi, valmennettavillesi tai muille lähipiirisi nuorille, ja kannustatko heitä arkiliikkumiseen?

5.5 Koulumatkaliikunta on yhteydessä parempaan koettuun koulumenestykseen

Tiivistelmä: Erityisesti koulupäivän aikaisella liikunnalla, joka sisältää esimerkiksi koululiikunnan ja toiminnalliset oppitunnit, on havaittu olevan oppimista edistäviä vaikutuk-

sia. Tästä huolimatta emme vielä tiedä, onko koulumatkaliikunnalla potentiaalia vahvistaa lasten ja nuorten oppimiskykyä. Tämä suomalaistutkimus, jota oli toteuttamassa osa katsauksen kirjoittajista, pyrki selvittämään koulumatkaliikunnan yhteyttä itsearvioituun koulumenestykseen ja koulutaidoissa suoriutumiseen (keskittymiskyky luokkahuoneessa, kirjoittaminen, lukeminen ja matemaattiset taidot) sekä opiskeluhuvinvointiin (koulu-uupumus ja koulunkäynnistä pitäminen). Tutkijat hyödynsivät Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen suurta Kouluterveyskysely-poikittaisaineistoa, ja lopulliseen otokseen valikoitui 34103 nuorta 8–9-luokilta (53 % tyttöjä). Tutkijat havaitsivat, että nuoret, jotka kulkivat koulumatkansa lihasvoimin, kokivat koulumenestyksensä paremmaksi kuin passiivia kulkumuotoja käyttäneet oppilaat. Lisäksi erityisesti keskipitkien aktiivisten koulumatkojen (10–30 minuuttia per suunta) havaittiin olevan yhteydessä parempiin koettuihin koulutaitoihin. Koulumatkaliikunta oli myös yhteydessä koulunkäynnistä pitämiseen, mutta ei koulu-uupumukseen. Vapaa-ajan reipas ja rasittava liikunta – johon tutkijat vertasivat tuloksia – oli kuitenkin koulumatkaliikuntaa vahvemmin yhteydessä kaikkiin käytettyihin vastemuuttujiin. Tutkijat pohtivat, että kävely ja pyöräily saattavat aktivoida oppilaiden aivoja koulupäivän alkupuolella, mutta vapaa-ajan liikunnalla vaikuttaisi olevan suurempi potentiaali oppimisen edistämässä. Pitkittäis- ja interventiotutkimuksia kuitenkin tarvitaan tulosten vahvistamiseksi.

Julkaisu: Jussila, J., Pulakka, A., Halonen, J., Salo, P., Allaouat, S., Mikkonen, S., Lanki, T. (2023). Are active school transport and leisure-time physical activity associated with performance and wellbeing at secondary school? A population-based study. *European Journal of Public Health*, 33(5), 884-890.

Linkki: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad128>

Vertaisarvioitu: Kyllä.

Tutkimuksen luonne: Poikittaistutkimus.

Tutkijaryhmän kommentti: Tiedämme, että lapsilla ja nuorilla, jotka kulkevat koulumatkansa lihasvoimin – erityisesti pyöräillen – on parempi fyysinen kunto ja mahdollisesti myös terveyden kannalta suotuisampi kehon koostumus kuin passiivisia kulkumuotoja käyttävillä nuorilla. Tämän suurella suomalaisaineistolla toteutetun poikittaistutkimuksen havainnot osoittavat, että lihasvoimin kuljetut koulumatkat saattavat edis-

tää myös oppimista. Vaikka syy-seuraussuhdetta ei voida vahvistaa tutkimuksen poikittaisasetelman takia, yksittäisenkin liikuntasuorituksen tiedetään tehostavan muun muassa aivojen verenkiertoa, aivotoimintaa tehostavien neurokemikaalien tuotantoa, prosessointinopeutta ja toiminnanohjausta. Näin ollen koulumatkaliikunnalla on ainakin teoriassa potentiaalia parantaa nuorten keskittymiskykyä ja työmuistia vähintäänkin koulupäivän ensimmäisillä oppitunneilla. Pidemmällä aikavälillä säännöllinen liikunta voi vaikuttaa myönteisesti myös aivojen rakenteeseen, kuten esimerkiksi oppimiselle ja muistille tärkeän hippokampuksen kokoon. Toimenpiteet koulumatkaliikunnan ja muun liikkumisen edistämiseksi voivat siis näkyä myönteisesti myös suomalaislasten ja -nuorten koulutodistuksissa.

6 Yksilöiden erojen huomioon ottaminen liikunnan edistämisessä

Tutkija: Keegan Knittle ja Maija Halonen (käännös) (JYU)

Lääketieteellisissä ympäristöissä toteutettavat liikunnan edistämisen interventiot käyttävät usein yleiskäyttöisiä menettelytapoja: Sekä potilaille suositellun fyysisen aktiivisuuden tasoissa ja tehokkuudessa että tekniikoissa, joita käytetään potilaan motivaation tukemiseen ja käyttäytymisen muutoksen aikaansaamiseen (eli ensisijaisesti tiedonannossa ja opastamisessa). Tässä tutkimuksessa korostetaan, miten liikunnan edistämiseen tähtäävien interventioiden mukauttaminen potilaiden tarpeisiin voi tukea motivaatiota muutokseen ja parantaa interventioiden tehokkuutta.

6.1 Tarkasti ajoittuvat adaptoituvat interventiot (TAAI) erittäin tehokkaita lisäämään liikuntaa

Tiivistelmä: Tarkasti ajoittuvat adaptoituvat interventiot (TAAI) ovat johtavaa digitaalisten käyttäytymisenmuutos interventioiden luokkaa. TAAI:ssa interventioiden sisällön ja toteutuksen ajoitus ja intensiteetti mukautetaan yksilön kehittyvien sisäisten ja kontekstuaalisten oloilojen mukaan, jotta voidaan tarjota yksilöllistä interventiosisältöä niillä hetkillä, kun se todennäköisimmin muuttaa käyttäytymistä. Tämä meta-analyysi tutki TAAI:n vaikutuksia useisiin terveyteen liittyviin käyttäytymismalleihin, kuten liikuntaan. Kymmenessä tutkimuksessa, jossa oltiin testattu TAAI:ta liikunnan lisäämiseen ja/tai liikkumattomuuden vähentämiseen, löydettiin suuria kokonaisvaikutuksia näihin käytöksiin ($g = 0.98$; 95% CI = 0.23 - 1.74).

Julkaisu: Xu, Z., & Smit, E. (2023). Using a complexity science approach to evaluate the effectiveness of just-in-time adaptive interventions: A meta-analysis. Digital Health, 9, 20552076231183543.

Linkki: <https://doi.org/10.1177/20552076231183543>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Meta-analyysi

Tutkijan kommentti: TAAI:t ovat kehittyvää teknologiaa, joille on ominaista niiden kyky tarjota yksilöllistä ja tässä hetkessä tapahtuvaa tukea käyttäytymisen muutokseen. Kuten tämä meta-analyysi osoittaa, jo ensimmäisen sukupolven TAAI-ohjelmat olivat erittäin lupaavia liikuntakäyttäytymisen lisäämiseksi digitaali-tekniikan avulla. Tekoälyn kehittyminen tekee TAAI:n luomisesta ja mukauttamisesta yksinkertaisen ja rutiininomaisen tehtävän (<https://arxiv.org/abs/2402.08658>), joten ajatus edullisesta ratkaisusta liikunnan lisäämiseksi väestötasolla voi pian olla saavutettavissa. Lisätutkimus tällä alalla on tarpeen, jotta voidaan optimoida ihmisiltä kerättävän datan tyypit ja määrät, jotta TAAI:hin voidaan vaikuttaa tehokkaasti. Lisätutkimus on myös tarpeen houkuttelevien, käyttäjäystävällisten ja tehokkaiden sovellusten luomiseksi TAAI:n käyttöönottoa varten.

6.2 Liikunnan lisäämistä kannattaa tukea pian diagnoosin jälkeen

Tiivistelmä: Tässä satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa testattiin elämäntapamuutosinterventiota (kohteena liikunta ja ruokavalio) äskettäin diagnosoitujen rintasyöpäpotilaiden keskuudessa. Vuoden mittainen interventio sisälsi 17 käyttäytymismuutokseen ohjaavaa tapaamista, jotka pidettiin aluksi viikoittain ja sen jälkeen kuukausittain. Yhden vuoden seurannassa interventiorryhmän potilaat olivat lisänneet liikuntaa 136 minuttia viikossa ja osallistuivat yli 3.5 kertaa todennäköisemmin voimaharjoitteluun verrattuna kontrolliryhmän potilaisiin tavanomaisessa hoidossa.

Julkaisu: Puklin, L., Ferrucci, L., Harrigan, M., McGowan, C., Zupa, M., Cartmel, B., ... & Irwin, M. (2024). Improving lifestyle behaviors during chemotherapy for breast cancer: the lifestyle, exercise, and nutrition early after diagnosis (LEANer) trial. *Cancer*.

Linkki: <https://doi.org/10.1002/cncr.35280>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus

Tutkijan kommentti: Tämän intervention osoittamat vaikutukset ovat erittäin suuret ja ne osoittavat tehokkaasti, miten hyödyllistä intensiivisen liikuntaintervention tarjoaminen on pian diagnoosin saamisen jälkeen. Varhainen ja usein toteutettava interventio hyödyntää 'opettavaista hetkeä', jonka potilaat käyvät läpi vakavan kroonisen sairauden diagnoosin saamisen jälkeen ja jossa heidän on sopeuduttava uuteen todellisuuteen sekä fyysisesti että psyykkisesti. Käytännön terveydenhuoltoympäristöissä tämä lähestymistapa edellyttää järjestelmätason rakenteita ja resursseja, jotta tarpeet voidaan tunnistaa ja interventio pystytään toteuttamaan tässä kriittisessä vaiheessa diagnoosin tai taudin pahenemisen jälkeen.

6.3 Interventioissa on otettava huomioon potilaiden lähtökohdat ja liikkumismielitymykset

Tiivistelmä: Tässä tutkimuksessa haastateltiin 18 henkilöä, joilla oli diagnosoitu tyypin 2 diabetes ja jotka olivat ylläpitäneet fyysistä aktiivisuutta vähintään kuuden kuukauden ajan. Tunne omasta vastuusta ja valinnanvapaudesta sen suhteen, minkä tyyppistä ja kuinka intensiivistä liikuntaa he voisivat harrastaa (esim. hauskoja aktiviteetteja, jotka olivat haastavia mutta eivät liian vaikeita), yhdistettynä tukeen käyttäytymismuutosten saavuttamiseksi, auttoi tekemään liikunnan ylläpitämisestä todellisuutta. Tulokset osoittivat myös, että diabeteksen negatiivisten seurausten (esim. kuolema, sydänsairaudet, amputaatiot) pelko heti diagnoosin jälkeen johti potilaiden päätöksiin ryhtyä (ja pysyä) fyysisesti aktiivisina.

Julkaisu: Blicher-Hansen, J., Chilcot, J., & Gardner, B. (2024). Experiences of successful physical activity maintenance among adults with type 2 diabetes: A theory-based qualitative study. *Psychology & health*, 39(3), 399-416.

Linkki: <https://doi.org/10.1080/08870446.2022.2063863>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Laadullinen tutkimus

Tutkijan kommentti: Kliinisissä tilanteissa potilaita ohjataan usein lisäämään liikku-
mista ja monissa tapauksissa heitä ohjataan saavuttamaan tavoitetaso, joka on paljon
korkeampi kuin heidän nykyinen liikkumisen taso. Näihin ulkoisesti asetettuihin tavoit-
teisiin olisi yhdistettävä riittävä tuki, jotta ne voidaan saavuttaa. Muutoin potilaat pitävät
tavoitteita liian vaikeina, eikä henkilökohtaisesti tärkeinä. Heistä tulee haluttomia muut-
tamaan käyttäytymistään, tai he lopettavat täysin käyttäytymisen muutospyrkimyk-
sensä. Henkilökohtaisen valinnan ja vastuun tarjoaminen eri liikuntamuodoista ja liikun-
nan intensiteetistä on tärkeä keino, jolla voidaan parantaa liikunnan edistämisen inter-
ventioiden tehokkuutta käytännössä. Tulokset tukevat myös ajatusta varhaisesta inter-
ventiosta (kohta 6.2) pian diagnoosin jälkeen, kun potilaat käsittelevät uutta elämänti-
lannettaan.

7 Psykologisesti turvalliset liikuntaympäristöt

Tutkija: Marja Kokkonen (JY)

Psykologisen turvallisuuden tutkimus käynnistyi kansainvälisesti työ- ja organisaatio-psykologisenä tutkimuksena 1960-luvun puolivälissä ja lisääntyi huomattavasti vuosittain vaihteessa. Suurin osa organisaatioiden ja ryhmien psykologisen turvallisuuden tutkimuksesta pohjautuu Amy Edmondsonin (1999) määritelmään, jonka mukaan psykologisessa turvallisuudessa on kyse yksilöiden välisestä ja yhteisesti jaetusta ryhmätasoisesta uskosta siihen, että ryhmässä on turvallista ottaa ryhmän jäsenten välisiä riskejä (kuten puhua ideoista, huolista tai virheistä ja kysellä) joutumatta nolatuksi tai rangaistuksi. Tämä osio keskittyy viime vuosikymmenelle virinneeseen liikuntaympäristöjen psykologisen turvallisuuden tutkimukseen.

Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383.

7.1 Liikuntaympäristöjen psykologinen turvallisuus tukee yksilöiden ominaisuuksia, mielenterveyttä, liikuntamotivaatiota sekä liikuntaryhmien toimintaa

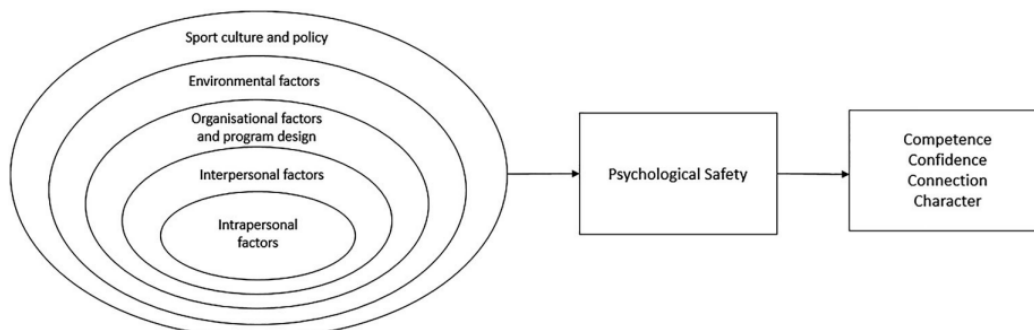
Tiivistelmä: Lisääntynyt tieto liikuntaharrastusten ja mielenterveyden välisestä yhteydestä on saanut tutkijat kysymään, mitkä ilmiöt ennustavat tai selittävät tätä yhteyttä. Temaattisen käsiteanalyysin sisältävä systemaattinen kirjallisuuskatsaus pyrki yhteensä 67 vuosina 1991 – 2020 julkaistun tutkimusartikkelin pohjalta selkeyttämään psykologisen turvallisuuden käsitteenmäärittelyä tarkastelemalla eri määritelmistä tunnistettavia psykologisen turvallisuuden tyypillisiä ominaispiirteitä, ennakoivia tekijöitä ja seurauksia urheilun ja liikunnan kontekstissa. Toisena tavoitteena oli kuvata psykologisen turvallisuuden merkitystä liikuntaharrastusten ja mielenterveyden väliselle yhteydelle.

Tulosten mukaan psykologinen turvallisuus on ryhmätason käsite, joka kuitenkin on havaittavissa ja mitattavissa itsearvioin yksilötasolla. Psykykkisesti turvallisille urheilu- ja liikuntaympäristöille on tyypillistä 1) mahdollisuus ottaa sosiaalisia suhteita haastavia riskejä, kuten kertoa virheistä, ottaa kantaa asiattomaan käyttäytymiseen tai haastaa valmentajaa, tarvitsematta pelätä rangaistusta, 2) uhkien tai vahingollisen toiminnan, kuten kiusaamisen, häpäisemisen, rankaisemisen tai toisten hylkäämisen puuttuminen, 3) myönteiset tunnekokemukset ja ihmissuhteet sekä 4) yhdenvertaisuus, toisten kunnioittaminen ja inklusiivisuus.

Psykykkistä turvallisuutta ennakoivat esimerkiksi liikuntaryhmien ja urheiluseurojen pieni koko, toimijoiden selkeät roolit, moninaisuutta arvostava kulttuuri ja kaikkien toimijoiden jakamat yhteiset arvot. Psykologisen turvallisuuden syntymisen kannalta on myös olennaista, että sosiaaliset suhteet ovat tyydyttäviä, kannustavia ja rakentavia ja että ryhmät tekevät yhteistyötä sopusointuisesti. Erityisessä roolissa ovat valmentajat ja muut virallisesti (esim. joukkueiden kapteenit) ja epävirallisesti (esim. joukkueen johtavat pelaajat) johtavissa asemassa olevat, jotka voivat edistää psykologisen turvallisuuden syntymistä reilulla, eettisellä ja inklusiivisella johtajuudellaan eli olemalla saatavilla ja myönteisinä roolimalleina, viestimällä avoimesti ja pidättäytymällä vahingoittavasta toiminnasta, kuten henkisestä väkivallasta ja kaltoinkohtelusta.

Psykologisesti turvalliset urheilu- ja liikuntaympäristöt tukevat liikuntaharrastuksiin osallistuvien ominaisuuksien ja kykyjen kehittymistä (kuten omanarvontuntoa, luovuutta, psykykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta), mielen terveyttä ja hyvinvointia sekä motivaatiota jatkaa liikuntaharrastusta. Yksilöllisten hyötyvaikutusten lisäksi psykologinen turvallisuus edistää ryhmien toimintaa parantamalla niiden ilmapiiriä, lisäämällä liikuntaryhmiin kuuluvien yksilöiden välistä vuorovaikutusta ja sosiaalista tukea sekä vahvistamalla ryhmän kiinteyyttä ja ryhmään sitoutumista, yhteistyötä ja suorittamista. Lisäksi psykologinen turvallisuus on tärkeää oppimismahdollisuuksien ja tiedon siirtymisen kannalta.

Käsiteanalyysiinsä sisällytetyn kirjallisuuden pohjalta tutkijat tiivistävät psykologisen turvallisuuden merkityksen liikuntaharrastusten ja mielenterveyden väliselle yhteydelle kuvioksi 1.



Kuvio 1. Psykologinen turvallisuus urheilussa (Vella ym., 2022, s. 532)

Tutkijat ilmaisevat tyytymättömyytensä aiempiin psykologisen turvallisuuden käsitteenmäärittelyihin ja esittävät itse alustavasti psykologisen turvallisuuden liikunta- ja urheilu ympäristöissä tarkoittavan havaintoa siitä, että yksilöä suojellaan henkisesti haitalta, kuten pelolta, uhkalta ja epävarmuudelta, tai että hän on epätodennäköisesti henkisen haitan vaarassa urheilussa (Vella ym., 2022, s. 533).

Julkaisu: Vella, S., Mayland, E., Schweickle, M., Sutcliffe, J., McEwan, D. & Swann, C. (2022). Psychological safety in sport: a systematic review and concept analysis. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 516–539.

Linkki: <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1080/1750984X.2022.2028306>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja temaattinen käsiteanalyysi

Tutkijan kommentti: Vella ym. (2022) toteavat itse, että psykologisen turvallisuuden käsitteiden vertailu käsiteanalyysissä käytettyjen artikkeleiden pohjalta oli haastavaa, koska suuressa osassa aiempia tutkimusartikkeleita psykologisen turvallisuus oli jätetty määrittelemättä. Mielestäni tutkijat itse ilmaisivat hieman epätarkasti, miltä osin heidän tutkimuksensa koski myös liikuntaa, kuten järjestettyä harrasteliikuntaa tai omaehtoista liikuntaa. Mielestäni tutkimuksen tulokset koskevat myös liikuntaa ja ovat sovellettavissa ja tavoittelemisen arvoisia myös Suomen liikunta- ja urheilu ympäristöissä. Tutkimuksen puutteena oli kouluissa tapahtuvaa liikuntakasvatusta (liikunta -oppiainetta) koskevan kirjallisuuden rajaaminen kirjallisuuskatsauksen ulkopuolelle. Liikuntatuntien

psykologista turvallisuutta on tutkittu Suomessa jo kymmenen vuotta sitten vähäisessä määrin (Ruokonen, Kokkonen, & Kokkonen, 2014), ja lisätutkimukselle on tarvetta.

Ruokonen J., Kokkonen M., Kokkonen J. (2014). Liikuntatuntien psykologinen turvallisuus ja motivaatioilmasto alakoululaisten tyttöjen ja poikien silmin. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 49–55.

7.2 Psykologinen turvallisuus välittää urheilijoiden vuorovaikutusosaamisen ja läheisen urheilija – valmentaja -suhteen välistä yhteyttä

Tiivistelmä: Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää yksilö- ja joukkuelajien urheilijoiden kokemuksia oman joukkueensa psykologisesta turvallisuudesta, valmentaja – urheilija -suhteen laadusta ja urheilijoiden valmiuksista olla avoimia ja selviytyä ristiriidoista valmentajansa kanssa. Tulosten mukaan urheilijoiden kyky keskustella avoimesti ja rehellisesti valmentajansa kanssa ja selviytyä ristiriidoista, erimielisyyksistä ja väärinkäsityksistä keskustellen ja muutoinkin rakentavasti ennustivat psykologista turvallisuutta, joka edelleen ennusti läheistä urheilija – valmentaja -suhdetta, jossa urheilija sitoutui, luotti ja kunnioitti valmentajaansa ja teki hänen kanssaan yhteistyötä.

Julkaisu: Jowett, S., Do Nascimento-Júnior, J., Zhao, C. & Gosai, J. (2023). Creating the conditions for psychological safety and its impact on quality coach-athlete relationships. *Psychology of Sport & Exercise*, 65, N.PAG.

Linkki: <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1016/j.psychsport.2022.102363>

Vertaisarvioitu: Kyllä

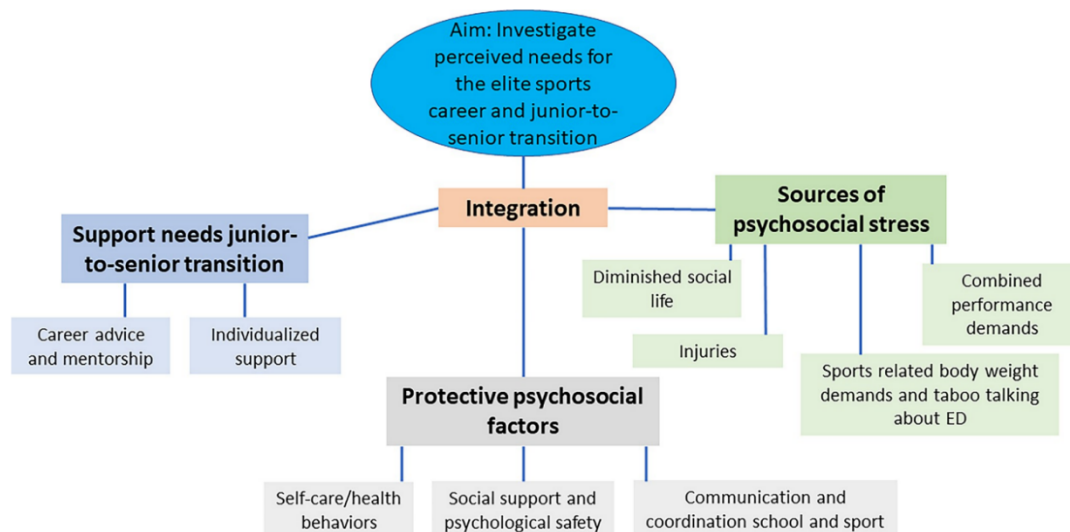
Tutkimuksen luonne: Kyselytutkimus

Tutkijan kommentti: Jowett ym. (2023) painottivat psykologisesti turvallisen ilmapiirin riippuvan sekä valmentajan että urheilijoiden vuorovaikutuksen keinoista. Heidän tutki-

muksensa olisikin hyötynyt siitä, että tutkimusaineisto olisi sisältänyt urheilijoiden itsearvioiden lisäksi myös valmentajien itsensä arvioita heidän vuorovaikutusosaamisestaan. Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä tutkia myös muiden liikunta- ja urheiluympäristöissä toimivien ihmisten, kuten apuvalmentajien, huoltajien, lihashuoltajien, tuomareiden ja yleisön vuorovaikutus-käyttäytymisen merkitystä liikunta- ja urheiluympäristöjen psykologiselle turvallisuudelle. Sanallisen vuorovaikutuksen lisäksi olisi hyödyllistä selvittää sanattoman vuorovaikutuksen roolia psykologisen turvallisuuden synnyssä. Suomen muututtua yhä moniarvoisemmaksi erityisen tärkeää olisi selvittää kulttuurien välisen vuorovaikutusosaamisen ja psykologisen turvallisuuden välisiä yhteyksiä.

7.3 Huippu-urheilu-uralle pyrkivät urheilulukiolaiset tarvitsevat moniammatillista lisätukea akateemisissa ja urheilullisissa tavoitteissaan

Tiivistelmä: Tutkimus selvitti, mitä 16 – 18-vuotiaat, huippu-urheilijoiksi kestävyyslajeissa (yleisurheilu), esteettisissä lajeissa (voimistelu) ja painoluokkalajeissa (paini) pyrkivät urheilulukiolaiset pitivät olennaisena urheilu-uriansa ja nuorisourheilusta yleiseen sarjaan siirtymisen kannalta. Aineistosta nousivat seuraavat teemat: 1) psykososiaalinen stressi (stressin lähteinä yhdistyneet suoritusvaatimukset, vähentynyt sosiaalinen elämä, urheiluun liittyvät kehon painon vaatimukset ja syömishäiriöistä puhumisen tabu, loukkaantumiset), 2) suojaavat psykososiaaliset tekijät (sosiaalinen tuki ja psykologinen turvallisuus, koulun ja urheilun välinen yhteydenpito ja yhteistyö, itsehoito / terveyskäyttäytyminen) ja 3) tuen tarpeet nuorisourheilusta yleiseen sarjaan siirtäessä (uraneuvonta ja mentorointi, yksilöllinen tuki; ks. kuvio 2).



Kuvio 2. Urheilulukiolaisten tarpeet huippu-urheilu-uran ja nuorisourheilusta yleisiin sarjoihin siirryttäessä (<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284725.g001>)

Julkaisu: Lundqvist, C., Schary, D. P., Eklöf, E., Zand, S., & Jacobsson, J. (2023). Elite lean athletes at sports high schools face multiple risks for mental health concerns and are in need of psychosocial support. PLoS ONE, 18(4).

Linkki: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284725>

Vertaisarvioitu: Kyllä

Tutkimuksen luonne: Haastatteluaineiston temaattiseen analyysiin pohjautuva laadullinen tutkimus

Tutkijan kommentti: Koska haastateltavien urheilulukiolaisten määrä oli haastattelu-tutkimusperinteen mukaisesti vähäinen (4 naista, 2 miestä), tutkimustuloksia ei ole tarkoituskaan täysin yleistää muihin konteksteihin. Koska tutkimus tehtiin Ruotsissa, tulokset ovat kuitenkin suurelta osin siirrettävissä koskemaan suomalaisia urheilulukiolaisia maiden ja koulujärjestelmien samankaltaisuuksien takia. Tuloksia on pidettävä luotettavina esimerkiksi siksi, että haastatteluaineiston keruuseen ja aukikirjoittamiseen sekä analysointiin osallistui usea tutkija. Saadut tulokset ovat myös samansuuntaisia aiempien tulosten kanssa ja linkittyvät aiheeseen liittyviin teorioihin. Tuloksia tulkittaessa on silti pidettävä mielessä, että ruotsalaisnuoret haastateltiin koronaviruspande-

mian aikana; sosiaalisen etäisyyden vaatimukset, peruuntuneet urheilukilpailut ja kouluja koskeneet rajoitukset ovat saattaneet vaikuttaa tuloksiin. Tehty tutkimus hyödyttää urheilijoiden kaksoisuraa Suomessa tutkivia sekä heitä, joiden tehtävänä on koota moniammatillisia asiantuntijaryhmiä maamme urheilulukiolaisille.