

Marika Ollonen

”SUURIN YHTEISKUNTAPOLIITTINEN HAASTE ON KUITENKIN LIIKKUMATTOMUUS.”
TERVEYDEN KANNALTA RIITTÄMÄTÖN LIIKUNTA BIOPOLIITTISENA ONGELMANA

Pro Gradu –tutkielma
Politiikkatieteet: valtio-oppi
2018

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Suurin yhteiskuntapoliittinen haaste on kuitenkin liikkumattomuus”: terveyden kannalta riittämätön liikunta biopoliittisena ongelmana.

Tekijä: Marika Ollonen

Koulutusohjelma/oppiaine: Poliittikatieteet (valtio-oppi)

Työn laji: Pro gradu -työ_x_Sivulaudaturtyö__Lisensiaatintyö__

Sivumäärä: 82

Vuosi: 2018

Tiivistelmä:

Pro gradu tutkielmassani käsittelen terveyden kannalta riittämättömän liikunnan määrittymistä yhteiskuntapoliittisena ongelmana ja biopoliittisen hallinnan keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Tarkastelen terveyden kannalta riittämättömästä liikunnasta tuotettua asiantuntijapuhetta ja puheen faktuaalistamisen keinoja. Analysoin, millaisia riittämättömään liikuntaan liittyviä biopoliittisia diskursseja julkaisuissa muodostuu ja millaista sosiaalista todellisuutta niillä rakennetaan.

Aineistoni koostuu opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön sekä valtion liikuntaneuvoston julkaisuista vuosien 2007-2017 välillä, joissa käsitellään terveyden kannalta riittämättömää liikuntaa. Aineistoni analysoimiseen käytän Kirsi Juhilan faktuaalistamisstrategioita sekä Michel Foucault'n kriittistä diskurssianalyysiä. Teoreettisena viitekehysenä toimii Foucault'n valtakäsitys ja biopolitiikan teoria. Biopolitiikan teoriassa keskeistä tutkielmani kannalta on käsittää valta toimintaa tuottavaksi vallaksi, joka kohdistuu ensisijaisesti yksilöiden ruumiiseen. Biopoliittisen hallinnan tarkoitus on saada yksilöt kontrolloimaan itse itseään ja omaa ruumistaan poliittisen hallinnon ohjailemalla tavalla.

Suomessa terveyden kannalta riittämätön liikunta on noussut poliittiseen keskusteluun 2000-luvulla. 1990-luvun laman jälkeen julkiseen hallintoon omaksuttiin käytäntöjä yksityiseltä markkinasektorilta, mikä on johtanut hyvinvointivaltion palvelujärjestelmien muokkaamiseen kilpailukykyisemmiksi ja tehokkaammiksi. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen nähdään kustannustehokkaana keinona ennaltaehkäistä ja pienentää kustannuksia yhteiskunnan monilla eri sektoreilla. Aineistossa riittämätön liikunta representoituu kansanterveydellisenä, kansantaloudellisenä, sosioekonomisena, alueellisena ja kaikkia hallinnonaloja koskevana ongelmana. Aineistosta muodostin kaksi biopoliittista diskurssia, riskin potentiaalisuuden ja normalisoinnin diskurssin. Riskin potentiaalisuuden diskurssilla luodaan kuvaa riittämättömästä liikunnasta itsenäisenä yksilöiden terveyttä uhkaavana tekijänä. Uhkakuvia luomalla ja niihin vetoamalla pyritään muuttamaan yksilöiden fyysistä aktiivisuutta. Normalisoinnin diskurssissa fyysinen aktiivisuus esitetään luontaisena, normaalina tapana olla ja elää. Diskurssissa esitetään keinoja, joiden avulla yksilöt voivat toteuttaa normaalia aktiivista elämäntyyliä. Biopoliittisten diskurssien yhteisenä tavoitteena on tuottaa kuuliainen omaa fyysistä aktiivisuuttaan kontrolloiva ruumis, joka kantaa vastuuta terveydestään ja hyvinvoinnistaan.

Avainsanat: biopolitiikka, kriittinen diskurssianalyysi, terveyden kannalta riittämätön liikunta, ruumiinkontrolli

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi: _X_

Sisällysluettelo

1. JOHDANTO	4
1.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset.....	5
2. AINEISTO JA MENETELMÄ	7
2.1 Aineisto	7
2.2 Käsitteistä.....	9
2.3 Johdatus diskurssianalyysiin: tulkinnan tasot ja valta-analyysin rakentuminen	11
2.4 Foucault'n kriittinen diskurssianalyysi aineiston analyysimenetelmä.....	14
2.5 Viranomaisten tuottaman puheen ja tekstin tulkitseminen	19
2.6 Analyysilukujen rakentuminen	20
3. TEORIA	22
3.1 Foucault, valta ja valtasuhteet.....	22
3.2 Ruumiin hallitsemisesta väestön biopolitiikkaan.....	24
3.3 Itsetekniikat	27
3.3.1 Moraali, itsetekniikoiden harjoittaminen ja eettinen subjekti	28
4. LIIKUNTAPOLITIikka	31
4.1 Liikuntalaki ja asetukset.....	34
4.2 Hallituksen liikuntapoliittiset tavoitteet ja toimintatavat	35
5. RIITTÄMÄTÖN LIIKUNTA YHTEISKUNTAPOLITIIKASSA	37
5.2 Riittämätön liikunta kansanterveydellisenä ongelmana.....	40
5.2 Riittämätön liikunta kansantaloudellisena ongelmana.....	45
5.3 Riittämätön liikunta sosioekonomisena ja alueellisesti jakautuneena ongelmana.....	49
5.5 Riittämätön liikunta kaikkien hallinnonalojen ongelmana	53
6. RIITTÄMÄTTÖMÄN LIIKUNNAN BIOPOLIITTISET DISKURSSIT	58
6.1 Riskin potentiaalisuuden diskurssi.....	59
6.2. Normalisoinnin diskurssi	65
7. YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	73
LÄHTEET	77

1. Johdanto

Terveyden kannalta riittämätön liikunta nähdään globaalina ongelmana. Ihmisten elintapoja passivoivat muutokset, kuten teknologisoituminen, työnteon keventyminen ja elinympäristöjen rakenteiden erilaistuminen ovat tutkitusti vaikuttaneet arki- ja hyötyliikunnan vähenemiseen. Yhteiskunnalliset muutokset ovat nähtävissä maailmanlaajuisesti. Maailman terveysjärjestö WHO:n (World Health Organization) mukaan kolmasosa maailman ihmisistä liikkuu alle terveysliikuntasuosituksissa suositellun määrän. Terveyden kannalta riittämätön liikunta esitetään osasyynä noin kolmen miljoonan ihmisen kuolemaan vuosittain. WHO:n tutkimuksen mukaan terveyden kannalta riittämätön liikunta on maailman neljänneksi suurin riskitekijä elintapasairauksien aiheuttamiin kuolemantapauksiin. Riittämättömän liikunnan arvioidaan aiheuttavan peräti 6 % kaikista maailman sepelvaltimotautitapauksista, 7 % tyypin 2 diabetestapauksista ja 10 % maailman rinta- ja paksusuolisyöpätapauksista (Heinonen, Helajärvi, Lindholm, Vasankari 2015:18, 131.) Terveysongelmien ja niistä johtuvien taloudellisten kustannusten realisoituessa liikunnan poliittinen merkitys yhteiskunnassa on kasvanut.

Suomalaisessa yhteiskunnassa liikunta-alan toimijat ovat perustelleet liikunnan yhteiskunnallista merkitystä 1900-luvulta lähtien. Liikunnan on esitetty lisäävän terveyttä, poistavan sairautta, parantavan työkykyä ja -tehoa, kasvattavan kunnon kansalaisia ja lujittavan kansallista yhtenäisyyttä. (Rantala 2014, 78.) Liikuntaa on pyritty edistämään liikuntakulttuurin sisältä nousevilla argumenteilla ja tavoilla, joista hyötyvät liikunta-alan toimijat sekä jo aktiivisesti liikkuvat. Vaikka fyysisen passiivisuuden ja liiallisen istumisen terveyshaitat on tunnettu jo vuosikymmenien ajan, keskustelu liian vähäisestä liikunnasta yleistyi liikuntapolitiikassa vasta 2000-luvun alussa. Yhtenä merkittävimmistä syistä pidetään 1990-luvun laman vaikutuksia poliittisiin käytäntöihin ja näkökulmiin. Laman jälkeen julkiseen hallintoon omaksuttiin ajatus- ja toimintatapoja yksityiseltä markkinasektorilta. Uuden julkisen hallinnon johtamisen (NPM) opit vaikuttivat siten, että hyvinvointivaltion järjestelmiä ei enää kasvatettu, vaan niitä muokattiin kilpailukykyisemmiksi ja tehokkaammiksi. Yksilön vastuu korostui. Tärkeäksi nousi sellaisten käyttäytymismuutosten aikaansaaminen, joiden avulla voitaisiin vähentää sosiaali- ja terveydenhuollon kuormitusta. Liikunta nähtiin kustannustehokkaana keinona pienentää kustannuksia myös monilla muilla eri sektoreilla. (Rantala 2014, 76-77.)

Vuonna 2009 opetus- ja kulttuuriministeriö esitti terveyden kannalta liian vähäisen liikunnan olevan suurin yhteiskuntapoliittinen haaste (OKM 2009:18, 22). Tutkimustiedon ja ymmärryksen laajeneminen ja syveneminen fyysisestä passiivisuudesta ja sen aiheuttamista haitoista lisäsivät poliittisten toimijoiden huomion kohdentumista liian vähän liikkuviin sekä keinoja liikunnan edistämiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriö linjasi liikuntatutkimusta suuntaavassa strategiassaan (2009) rahoittavansa erityisesti liikunnan edistämistarkoitukseen tuotettavaa korkeatasoista sekä käytäntöön sovellettavaa liikunnan yhteiskunta-, talous-, ja käyttäytymistieteellistä tutkimusta. Tutkimuksella halutaan saada tietoa niistä tekijöistä, joilla saadaan kansalaisessa aikaan liikuntaherääminen ja jotka edesauttavat myönteisen liikuntasuhteen muodostumista. (OKM 2009:18, 21-22.) Liikuntalakia ja asetusta uudistettiin vuonna 2015 parantamaan valtion hallinnonalojen yhteistyötä sekä kunnan eri toimialojen yhteistyötä liikunnan edistämiseksi. Uudistetussa laissa määriteltiin myös terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta erilliseksi edistettäväksi tavoitteekseen. Hallitus käynnisti useita kaikkiin ikäryhmiin kohdistuvia ohjelmia ja hankkeita, joiden tavoitteena on valtakunnallisesti omaksuttaa, edistää ja ylläpitää liikunnallista elämäntapaa.

Fyysisesti aktiivisen elämäntavan edistämiseksi poliittisen hallinnan keinot ulotetaan yhä lähemmäksi yksilöiden henkilökohtaista elämää. Kun hallinnan keinoilla pyritään vaikuttamaan yksilöiden liikuntakäyttäytymiseen, saavat henkilökohtaisiksi mielletyt elämäntäytännöt yhteiskunnallisen ulottuvuuden. Henkilökohtaisesta tulee poliittista.

1.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Pro Gradu –tutkielmassani analysoin, miten riittämätön liikunta määrittyy yhteiskuntapoliittisena ongelmana opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön sekä valtion liikuntaneuvoston liikuntapoliittisissa julkaisuissa vuosien 2007–2017 välillä. Tarkastelen terveyden kannalta riittämättömästä liikunnasta tuotettua asiantuntijapuhetta ja puheen faktuaalistamisen keinoja. Analysoin myös, millaisia riittämättömään liikuntaan liittyviä biopoliittisia diskursseja julkaisuissa muodostuu ja millaista sosiaalista todellisuutta niillä rakennetaan? Mielenkiintoni kohdistuu niihin vallankäytön tekniikoihin, joilla yksilöiden fyysiseen aktiivisuuteen pyritään vaikuttamaan sekä siihen, miten toimintaa perustellaan ja oikeutetaan? Aineistoni analysoimiseen käytän Foucault'n kriittistä diskurssianalyysiä ja Juhilan faktuaalistamisstrategioita.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys muodostuu Foucault'n valtakäsityksestä ja biopolitiikan teoriasta. Foucault määrittelee vallan toiminnaksi, joka kohdistuu muiden ihmisten toimintaan. Foucault ei sijoita valtaa tiettyyn pisteeseen; valta on kaikkialla, kaiken aikaa ja tulee näkyväksi toimijoiden välisissä valtasuhteissa, joissa yksilöt tai yhteisöt pyrkivät toiminnallaan saamaan toiset toimimaan tietyllä tavalla. Valta ei edusta mitään yksittäistä instituutiota, se ei ole rakenne, vaan ikään kuin strategia, jolla pyritään tuottamaan tietynlaista toimintaa. Foucault'lle valta ei ole pelkästään negatiivista, toimintaa kieltävää ja toimijan alistavaa valtaa, vaan myös positiivista toimintaa tuottavaa valtaa. (Foucault 2000, 204-213.)

Foucault'n biopolitiikan teoria sopii tutkielmaani, koska teoriassa valta käsitetään toimintaa tuottavaksi vallaksi, jolla pyritään vaikuttamaan yksilöiden henkilökohtaiseen elämään, elämäntapoihin ja valintoihin sekä muovaamaan niitä tietynlaiseksi. Biopolitiikalle ominaista on hallinta poliittisten auktoriteettien toimesta yksilöiden hyvinvoinnin nimissä. Hallinnan keinot kohdistuvat yksilöiden elämään ja ruumiiseen. Biopolitiikka itsessään voidaan ymmärtää diskurssina, joka määrittää, kategorisoi, ymmärtää, tuottaa, moralisoi ja luo kuuliaisista ruumiita. Ruumiita hallitaan modernissa yhteiskunnassa hienovaraisesti, auktoriteettien tuottamien sääntöjen ja luokittelujen sekä hyväksynnän ja hylkäämisen kautta. Hallinnan keinot pyritään integroimaan yhteisöihin siten, että yksilöt sisäistävät ne ja kontrolloivat itse itseään. (Foucault 2000, 185-192.)

Tutkimuskysymykset:

1. Millä tavoin riittämätön liikunta esitetään opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön sekä valtion liikuntaneuvoston julkaisuissa yhteiskuntapoliittisena ongelmana?
2. Millaisia riittämätöntä liikuntaa käsitteleviä biopoliittisia diskursseja julkaisuissa muodostuu ja minkälaista sosiaalista todellisuutta diskurssit rakentavat?

Terveiden kannalta riittämättömän liikunnan tarkastelu yhteiskuntapoliittisesta näkökulmasta on mielenkiintoista, sillä aiheesta tuotettu tutkimustieto on pääasiassa biolääketieteellistä tutkimustietoa liikkumattomuuden fysiologisista vaikutuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön toiminta perustuu tiedolla johtamisen periaatteelle, minkä tarkoituksena on perustaa päätökset tutkimustiedolle, jotta voidaan toteuttaa tarkoituksenmukaisempaa liikunnallista elämäntapaa edistävää

politiikkaa. Ministeriö on ilmaissut, että liikuntapoliittinen päätöksenteko tarvitsee sosiaali-, käyttäytymis- ja yhteiskuntatieteellisestä näkökulmasta tuotettua tutkimustietoa. (OKM 2009:18, 5.) Ainoastaan biolääketieteellisellä tutkimustiedolla ei voida ratkaista riittämättömän liikunnan moniulotteista ongelmaa.

Tutkielmani rakentuu seuraavasti. Luvussa kaksi käsittelen tutkielmani aineistoa, keskeisiä käsitteitä, aineiston analyysimenetelmiä ja analyysin rakentumista. Analyysimenetelmäni ovat Juhilan faktuaalistamisstrategiat sekä Foucault'n kriittinen diskurssianalyysi. Luvussa kolme esittelen tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen, joka muodostuu Foucault'n valtakäsityksestä ja biopolitiikan teoriasta. Luvussa neljä taustoitan suomalaista liikuntapoliittikkaa, sen historiaa, liikuntapoliittisia toimijoita sekä toimialaa sääteleviä lakeja ja asetuksia. Luvussa viisi vastaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni. Analyysiluvussa käsittelen, miten riittämätön liikunta määrittyy yhteiskuntapolitiikassa ja millaisista näkökulmista riittämättömän liikunnan ongelmallisuutta rakennetaan. Erittelen aineistosta terveyden kannalta riittämätöntä liikuntaa yhteiskuntapoliittisena ongelmana käsittelevät diskurssit ja analysoin niissä käytettäviä viranomaispuhetta faktuaalistavia keinoja. Luvussa kuusi vastaan toiseen tutkimuskysymykseeni ja käsittelen aineistosta muodostuvia biopoliittisia diskursseja. Käsittelen diskurssien tunnuspiirteitä, hallitsemisen tekniikoita, mahdollisia seurauksia ja tavoitetta. Lopetan tutkielmani seitsemänteen lukuun, jossa kokoan yhteen analyysilukujeni johtopäätökset ja pohdin mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

2. Aineisto ja menetelmä

2.1 Aineisto

Tutkimuksen primääriaineisto muodostuu opetus- ja kulttuuriministeriön, valtion liikuntaneuvoston sekä sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuista, joissa käsitellään terveyden kannalta riittämätöntä liikuntaa ja liikuntapoliittisia toimia liikunnan edistämiseksi. Aineisto koostuu julkaisuista vuosien 2007–2017 välillä. Ajallista rajausta perustelen yhteiskunnallisilla muutoksilla, jotka ovat vaikuttaneet liikuntakulttuuriin ja kansalaisten liikuntasuhtautumiseen erityisesti 2000-luvulta alkaen.

Terveyden kannalta riittämättömän liikunnan ongelmallisuuteen havahtuminen 2000-luvulla on lisännyt poliittisia toimia eri ikä- ja väestöryhmien liikunnallisen aktiivisuuden edistämiseksi.

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen kirjattiin hallituskausien 2007-2011, 2011-2015 ja 2015-2019 hallitusohjelmiin yhtenä terveys- ja hyvinvointipoliittisena tavoitteena. Omaksi tavoitteekseen kirjaaminen viestii liikunnan merkittävyyden kasvusta yhteiskunnassa. Nykyisen, pääministeri Juha Sipilän, johtaman hallituksen 2015-2019 ministeriöt tukevat erilaisia koko ihmisen elinkaaren kattavia liikunnan edistämisen hankkeita ja ohjelmia, joilla pyritään vaikuttamaan väestön terveyteen ja hyvinvointiin valtakunnallisesti. Esimerkiksi Liikkuva koulu -hanke käynnistettiin vuonna 2009. Hanke on ensimmäinen valtionhallinnon koordinoima hanke, jossa liikunnan lisäämisen käytäntöjä pyritään toteuttamaan valtakunnallisesti. (OKM 2010:4, 8.) Opetus- ja kulttuuriministeriön nettisivuilla linjataan, että liikunnan edistämisen ohjelmilla ja hankkeilla on tarkoitus lisätä yhteistyötä toimialojen kuten, varhaiskasvatuksen, koulujen ja työelämän sekä eri hallinnonalojen välillä terveystiikunnan olosuhteiden parantamiseksi.

Rajasin aineistoani myös julkaisijan mukaan. Valitsin tarkasteluni kohteeksi opetus- ja kulttuuriministeriön tuottamia julkaisuja, koska ministeriö vastaa liikuntapolitiikan yleisestä johdosta. Ministeriön tuottamat julkaisut sisältävät olemassa olevat tai suunnitellut toimintatavat, joilla liikuntapolitiikkaa toteutetaan ja/tai pyritään toteuttamaan valtakunnallisesti. Valtion liikuntaneuvosto toimii opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelimenä, tuottaen monipuolisia liikuntakulttuuria käsitteleviä julkaisuja, kuten tutkimuksia, selvityksiä ja arviointeja liikuntapolitiikan toimijoille. Sosiaali- ja terveysministeriön tehtävänä on edistää väestön hyvää terveyttä ja toimintakykyä, terveellistä työ- ja elinympäristöä ja sukupuolten välistä tasa-arvoa sekä turvata riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut ja kohtuullinen toimeentulo elämän eri vaiheissa. Väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä sosiaali- ja terveysministeriö on ottanut julkaisuissaan kantaa terveyden kannalta liian vähäisen liikunnan ilmiöön. Tutkimuskysymyksieni kannalta ministeriöiden ja liikuntaneuvoston tekstien analysoiminen on perusteltua myös siksi, että poliittisen luonteen omaavina ne sisältävät vaikuttamiseen pyrkivän elementin ja pyrkivät vaikuttamaan yhteisöjen ja yksilöiden elämään.

Ministeriöiden julkaisuista kerätty aineisto on haettu Valtioneuvoston sähköisestä julkaisuarkistosta VALTO:sta. Haun tarkentamiseksi käytin asiasanoja liikkumattomuus ja riittämätön liikunta. Liikkumattomuus esiintyi 11:sta opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa ja riittämätön liikunta 44:ssä julkaisussa vuosien 2007-2017 välillä. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuissa liikkumattomuus esiintyi 12:sta julkaisussa ja riittämätön liikunta 41:ssä julkaisussa kyseisellä aikavälillä. Etsin julkaisuja myös tietokannassa olevan asiasanaluettelon avulla. Tarkastelin

ministeriöiden julkaisuja, jotka olivat luokiteltu asiasanojen liikunta, liikuntapolitiikka, liikuntakulttuuri sekä liikuntahallinto perusteella. Valtion liikuntaneuvoston julkaisut on haettu neuvoston omilta nettisivuilta löytyvästä julkaisusarjasta. Valtioneuvoston julkaisusarja on aloitettu vuonna 2012, joten tarkastelemani julkaisut sijoittuvat liikuntaneuvoston kohdalla vuosien 2012-2017 välille. Syventymällä ministeriöiden ja liikuntaneuvoston julkaisuihin, rajasin lopullisen aineistoni 25 julkaisuun, joista 14 on opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisua, 4 sosiaali- ja terveysministeriön julkaisua ja 7 valtion liikuntaneuvoston julkaisua.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisut käsittelevät pääosin väestön, erityisesti lasten ja nuorten, liikunnallista aktiivisuutta ja sen edistämistä. Muita esiin nousevia teemoja ovat liikuntapoliittisten toimijoiden ja liikuntatutkimusta tuottavien tahojen yhteistyön lisääminen liikunnan edistämiseksi sekä liian vähäisen liikunnan taloudelliset ja kansanterveydelliset vaikutukset. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisut käsittelevät riittämättömää liikuntaa pääosin terveyttä ja hyvinvointia heikentävänä ja taloudellisena ongelmana. Valtion liikuntaneuvoston julkaisut ovat teemoiltaan vastaavia opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisujen kanssa.

2.2 Käsitteistä

Tutkimukseni kannalta koen, että terveyden kannalta riittämättömän liikunnan, liikkumattomuuden, terveysliikunnan ja terveyttä edistävän liikunnan määrittely on tärkeää. Aineistossa käsitteitä käytettiin osittain epäjohdonmukaisesti. Määrittelen seuraavaksi näiden käsitteiden merkitykset tutkimuksessani.

Terveyden kannalta riittämätön liikunta ja liikkumattomuus

Tutkielmassani käytän terveyden kannalta riittämättömän liikunnan käsitettä kuvailemaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia. Liikkumattomuuden ja terveyden kannalta riittämättömän liikunnan käsitteet eivät ole toistensa synonyymejä. Analysoimassani aineistossa käsitteiden käyttö on kuitenkin epäjohdonmukaista ja liikkumattomuuden käsitettä käytetään pääasiallisesti tarkoittaen terveyden kannalta liian vähäisen liikunnan ilmiötä. Liikkumattomuus määritellään kansainvälisesti istuen tai makuuasennossa tehtäviksi toiminnoiksi, joissa energiankulutus on erittäin vähäistä. (Aittasalo, Husu, Suni & Vasankari 2014, 31.) Liikkumattomuudella sen nimenomaisessa merkityksessä tarkoitetaan paikallaanoloa eli liikkumisen vastakohtaa.

Terveyden kannalta riittämättömällä liikunnalla tarkoitetaan fyysistä inaktiivisuutta eli terveydelle haitallista liian vähäistä liikuntaa. Suomalaisten terveysterveyden suositukset on määritelty UKK-instituutissa. Henkilöt, jotka eivät täytä näitä suosituksia määritellään fyysisesti inaktiivisiksi eli terveyden kannalta riittämättömästi liikkuviksi. (Aittasalo, Husu, Suni & Vasankari 2014, 31.)

Terveysliikunta ja terveyttä edistävä liikunta

Terveysliikunnan ja terveyttä edistävän liikunnan käsitteillä tarkoitetaan aineistossa samaa ilmiötä. Terveysterveyden käsite on tutkielmassani merkityksellinen, sillä terveydensä kannalta riittämättömästi liikkuvat määrittyvät suhteessa terveysterveyden käsitteeseen. Riittämättömästi liikkuviin luokitellaan ne, jotka eivät liiku terveysterveyden suositusten mukaisesti.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan edistäminen on yksi liikuntalaissa 390/2015 erikseen mainituista tavoitteista. Liikuntalain 3§:ssä terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla tarkoitetaan ”elämänkulun eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen” (liikuntalaki 390/2015, 3§).

UKK-instituutti määrittelee terveysterveyden fyysiseksi aktiivisuudeksi, joka parantaa terveysterveyden tehokkaasti ja turvallisesti tai ylläpitää jo valmiiksi hyvää terveysterveyden ja ei aiheuta terveysterveyden haittoja. Terveysterveyden tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, kohtuullinen kuormitus ja jatkuvuus. Lapsille ja nuorille eli 13-18 -vuotiaille, liikuntaa suositellaan vähintään 1,5 tuntia päivässä, josta puolet liikutaan raskaasti rasittavalla tasolla. Raskaasti rasittavaa liikuntaa ovat esimerkiksi nopeatempoiset pallopelit. Aikuisille (18-64 -vuotiaat) suunnatut terveysterveyden suositukset käsittävät vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia reipasta kestävyysliikuntaa tai tunnin ja 15 minuuttia raskasta kestävyysliikuntaa viikossa. Kestävyysliikunnan lisäksi, suositellaan tehtäväksi kaksi lihaskuntaa tai liikehallintaa kehittävää harjoitusta. Iäkkäiden liikuntasuosituksissa kestävyyskuntoa tulisi harjoittaa, kuten aikuisten suosituksissa. Työikäisten ja yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksen painotusero näkyy siten että lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta suositellaan harjoitettavaksi 2–3 kertaa viikossa. (ukkinstituuti.fi 16.1.2017.)

2.3 Johdatus diskurssianalyysiin: tulkinnan tasot ja valta-analyysin rakentuminen

Yleisesti diskurssianalyysillä tarkoitetaan kielen käytön ja muun merkitysvälitteisen toiminnan tutkimusta. *Diskurssi* tulee latinan kielen sanasta *diskursus*, joka tarkoittaa ympäriinsä juoksentelua. Ranskan kielessä *discours* tarkoittaa mm. puhetta, esitelmää, tutkielmaa, juttelua ja jaarittelua. Diskurssin voidaan ajatella viittaavan liikkeeseen ja toimintaan. Diskurssi on puhetapa; tekstiä tuottava sääntöjen ja tapojen kokonaisuus. Kullakin diskurssilla on omat tutkimuskohteensa ja instituutionsa, sekä oma tapansa jäsentää, tulkita ja muodostaa kohteitaan. Yleisesti diskurssi voidaan määritellä tunnistettavaksi ja organisoiduksi tavaksi siirtää tietoa. (Husa 1995, 42.)

Diskurssianalyysin muotoja on erilaisia, mutta tiivistäen voidaan sanoa, että diskursiivisissa analyysitavoissa tarkastellaan yksityiskohtaisesti sosiaalisen todellisuuden tuottamista sosiaalisissa käytännöissä. (Jokinen, Juhila & Suoninen 1999, 18-19.) Sosiaalinen todellisuus rakentuu usean rinnakkaisen tai keskenään kilpailevan merkityssysteemin tulkintana (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 32-33). Diskurssianalyysissä tutkitaan kielen käyttöä, siihen liittyviä konteksteja, toimintaa, funktioita ja merkitysten tuottamisen tapoja. Tietoa tuotetaan kielen välityksellä. Kieltä ei voida erottaa käytännöstä tai ajattelua ja ideoita toiminnasta. (Hall 1999, 99.) Diskurssit eivät ole maailmassa tai aineistoissa valmiina vaan ne ovat aina todellisuutta tarkastelevien yksilöiden muodostamia tulkintoja. Yksilöt analysoivat ja tulkitsevat moninaista puhe- ja tekstiavaruuttamme, toiminnassa ja prosesseissa esiin tulevia puhetapoja muodostaen niistä tiivistyksiä. (Jokinen, Juhila & Suoninen 1993, 28.) Diskurssianalyysissä huomio on siinä, *miten* kieltä käytetään ilmaisemaan asioita ja *miten* asioita ja ilmiöitä tuotetaan. Diskurssianalyttisesti kiinnostavaa on se, mitä ihmiset puheillaan tekevät.

Diskurssianalyysin taso voidaan jakaa kolmeen ryhmään lähtöoletusten, tavoitteiden, tutkimusotteen ja tutkijan positioitumisen perusteella; tekstuaaliseen (lingvistiseen), tulkitsevaan ja kriittiseen diskurssianalyysiin. Tekstuaalisen analyysin kohde on tekstien merkitys ja muoto. Se keskittyy pelkästään yksittäisiin lauseisiin ja niiden rakentumiseen tai yksittäisiin teksteihin. Tekstin konteksti on mikrotason konteksti; analyysi kohdistuu yksittäiseen tekstiin ja sen kielelliseen sisältöön, jolloin laajemman kontekstin merkitys on marginaalinen. Tekstuaalista analyysitapaa edustaa esimerkiksi sisällön analyysi, jonka tarkoitus on aineiston informaatioarvon lisääminen eli aineiston looginen järjestely ja tekstin tiivistäminen selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. (Jokinen, Juhila & Suoninen 1999, 201-204.) Tulkitsevan diskurssianalyysin kohde on se prosessi,

jossa sosiaalista todellisuutta rakennetaan ja ylläpidetään. Tulkinta on aineistoperustainen analysoijan muodostama merkityksellinen kokonaisuus, joka ei pohjaudu tulkitsijan subjektiiviseen näkemykseen vaan tulkinnan perustan on oltava vahvasti osoitettavissa aineistosta. Tulkitsijan tekemä tulkinta liitetään osaksi muita tekstejä (intertekstuaalisuus) tai diskursseja (interdiskursiivisuus). Keskeistä on tulkita tekstejä todellisuutta konstruoivina kielellisinä välineinä ja liittää ne laajemmin kontekstiinsa sosiaalisen, kulttuurisen tai historiallisen kokonaiskuvan hahmottamiseksi ja yksittäisen diskurssin merkityksen ymmärtämiseksi siinä nimenomaisessa kontekstissa. (Jokinen, Juhila & Suoninen 212-214.) Kriittinen diskurssianalyysi keskittyy vallan ja valtasuhteiden analysoimiseen. Kriittinen diskurssianalyysi tarkastelee teksteissä ja puheissa tuotettua sosiaalista valtaa, valtasuhteiden syntymistä, oikeutusta ja ylläpitämistä sekä vallan väärinkäyttöä, dominointia, epätasa-arvoisuutta ja vallan vastustamisen keinoja. Kriittinen diskurssianalyttinen orientaatio eroaa analyttisestä orientaatiosta tutkimuksellisten lähtökohtien, tutkimuksen tavoitteiden ja tutkijan tekemien tutkimuksellisten valintojen perusteella, joilla on vaikutusta analyysin muodostumiseen. (Jokinen, Juhila & Suoninen 1999, 86-87.)

Tekstuaalisen ja tulkinnallisen analyysin tarkoituksena on eritellä tekstin tuottamaa sosiaalista todellisuutta yksityiskohtaisesti ja neutraalista. Poliittisten, valtaan ja vaikuttamiseen pyrkivien tekstien analysoimiseen ne eivät sovellu pinnallisuutensa vuoksi. Kriittisen diskurssianalyysin tavoitteena on kyseenalaistaa niitä teksteissä ja puheissa muodostuvia sosiaalisia konstruktioita, jotka muodostavat tietynlaista sosiaalista todellisuutta, yhteiskunnan tilaa, ideologiaa ja valtasuhteita, tarjoamalla vastakkainen näitä asetelmia ja alistussuhteita dekonstruoiva diskurssi. Analyysin kohteena ovat ne tekstit ja puheet, jotka mahdollistavat, legitimoivat ja uusintavat eliitin ja instituutioiden valta-asemaa. Kriittinen diskurssianalyysi pyrkii muutokseen; diskursiivisten käytäntöjen muuttamiseen ja lopulta sosiaaliseen ja kulttuuriseen muutokseen. (Jokinen, Juhila & Suoninen 1999, 85-87.)

Kriittinen diskurssianalyysi on siis vallan ja valtasuhteiden analyysiä, joten on mielekästä eritellä, *miten* analyysi voidaan käytännössä toteuttaa. Diskursseissa valtaa tarkastellaan produktiivisena, sosiaalisiin käytäntöihin kietoutuneena ilmiönä. Vallan analyysissä ollaan kiinnostuneita diskurssien välisistä ja sisäisistä eli diskursseissa tuotetuista valtasuhteista, analysoidaan diskurssien muotoutumisen hegemonisuutta ja niiden käytön ideologisia, joko positiivisia tai negatiivisia, seurauksia sekä pohditaan vallitsevien diskurssien kyseenalaistamisen mahdollisuuksia. (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 76-87.)

Representaatio on keskeinen käsite analysoitaessa diskursiivista valtaa. Representoiminen on toimintaa, jolla on ehtoja ja seurauksia. Se vaikuttaa ihmisten asemaan ja liittyy kysymyksiin vallasta; mitä tehdään näkyväksi ja mitä ei. Representoinnissa valitaan, mitä kuvaukseen sisällytetään tai mitä siitä jätetään pois, mikä asetetaan ensisijaiseksi ja mikä toissijaiseksi. Diskurssien avulla rakennetaan ja jaetaan tietoa, joka jäsennetään tietyllä tapaa ja esitetään tietystä näkökulmasta. Asioita kuvataan tapahtuneina tai olemassaolevina, niitä arvotetaan ja luodaan asioiden välille syy-seuraussuhteita. Tuloksena on aina tietynlainen tiedon merkityksellistämisen tapa, joka ottaa mukaan tietyt asiat sulkien toiset sen ulkopuolelle. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 53-56.)

Vallan analyysi voidaan tutkimuskysymyksestä riippuen jakaa, joko diskurssien välisten valtasuhteiden tai diskurssien sisäisten valtasuhteiden tarkasteluun. (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 75-76.) Analysoitaessa diskurssien välisiä valtasuhteita pyritään aineistosta rakentamaan vahvoja, hegemonisen aseman saavuttaneita diskursseja. Mielenkiinto kohdistetaan aineistossa dominoivien diskurssien tapaan jäsentää sosiaalista todellisuutta sekä diskurssien heterogeenisyyttä ylläpitäviin tekijöihin esimerkiksi kulttuurisiin itsestäänselvyyksiin, jotka ovat muodostuneet yhteisössä luonnollisiksi kyseenalaistamattomiksi totuuksiksi. Tavoitteena on ”analysoida niitä prosesseja, joissa itsestäänselvydet rakentuvat.” (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 76-77; 88.) Diskurssianalyyseissä edetään osista kokonaisuuksiin eli asioille annetuista merkityksistä diskursseihin. Hegemonisten diskurssien tulkitsemisessa kiinnitetään huomiota teksteissä ja/tai puheissa esiintyviin samankaltaisiin ja toistuviin osiin. Kirjoitetun ja/tai puhutun aineiston sisällöllinen samankaltaisuus selviää tulkitsemalla aineistoa kontekstuaalisesti. Hegemonisia diskursseja voidaan kyseenalaistaa etsimällä aineistosta diskurssien välisiä ja sisäisiä ristiriitaisuuksia, tulkita vaihtoehtoisia, mutta vallitsevan diskurssin varjoon jääneitä diskursseja tai rakentaa itse vaihtoehtoisia argumentaatiota vallitsevalle diskurssille. (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 81-82.)

Hegemonisen tarkastelun ohella aineistosta voidaan myös tulkita diskursseja, jotka rakentavat sosiaalista todellisuutta toisistaan poikkeavalla tavalla ja sitä, millaiseksi niiden keskinäiset suhteet muodostuvat. On tärkeää ymmärtää, miksi jokin diskurssi saa vahvemman aseman sosiaalisen todellisuuden rakentajana kuin joku toinen. (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 76-77.) Perustuuko diskurssin suosio esimerkiksi historialliseen tai kulttuuriseen kontekstiin?

Toinen tapa analysoida valtaa on keskittyä tarkastelemaan diskurssin sisäisiä valtasuhteita. Sisäisissä valtasuhteissa valta ja vallankäytön mahdollisuudet ovat jakautuneet epätasaisesti. Diskurssien sisäisten valtasuhteiden analyysissä kiinnitetään huomiota diskurssin toimijoihin ja toimijoiden välisiin suhteisiin, siihen mitä diskurssilla halutaan sanoa tai tehdä sekä subjektipositioihin, joihin yksilöt voivat asemoitua tai joihin heidät asemoidaan. Diskursseissa luodut subjektipositiot voivat antaa yksilöille oikeuksia tai riistää niitä. Luodut identiteetit vaikuttavat yksilöiden toimintaan rajoittavina tai tuottavina. Diskurssin sisällä puhujien subjektipositiot voivat vaihdella vallankäyttäjistä vallan kohteeksi. Valta jakautuu epätasaisesti, jolloin vallankäytön mahdollisuus sekä puhujan auktoriteettiasema voivat vaihdella. (Jokinen; Juhila & Suoninen 2016, 85-87.) Esimerkiksi poliitikkojen ja virkamiesten välisissä neuvotteluissa valtasuhteet ovat muuttuvia.

Tutkimusasetelmasta ja tutkimuskysymyksistä riippuen valtaa ja valtasuhteita voidaan analysoida keskittyen joko diskurssien välisiin tai diskurssien sisäisiin suhteisiin. Toisaalta diskursseissa sisäisesti rakentuvat valtasuhteet ohjaavat myös diskursiivisen kentän organisoitumista eli diskurssien välisten valtasuhteiden muodostumista (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 87). Analyysitavat eivät siis ole toisiaan poissulkevia vaan niitä voidaan hyödyntää samanaikaisesti.

2.4 Foucault'n kriittinen diskurssianalyysi aineiston analyysimenetelmä

Aineistoni analysoimiseen käytän foucault'laista diskurssianalyysiä. Foucault'n diskurssianalyttinen lähestymistapa on kriittinen ja keskittyy pääasiassa analysoimaan diskursseissa ilmenevää valtaa ja valtasuhteita. Perinteisestä diskurssien analyysitavasta poiketen foucault'lainen diskurssianalyysi käsittää diskurssien olevan muutakin kuin olemassa olevia asioita tai toimintaa kuvaavia merkkijoukkoja. Diskursseihin sisältyy aina vallan ja vaikuttamisen funktio, joka synnyttää, muuttaa tai estää toimintaa. (Husa 1995, 43.) Tässä luvussa tarkastelen Foucault'n kriittisen diskurssianalyysin kehittymistä tiedon arkeologiasta genealoggiaan sekä analyysin soveltamista ja soveltuvuutta omaan tutkielmaani.

Foucault'n tuotanto voidaan jakaa kahteen tutkimukselliseen lähestymistapaan tai tutkimuksen suuntautumisen kauteen: (tiedon)arkeologiseen ja (vallan)genealoggiseen. Tiedonarkeologinen kausi ajoitetaan Foucault'n varhaisempaan tuotantoon ennen 1970-lukua. Tiedonarkeologinen tutkimus keskittyy tutkimaan totuutta ja totuuden tuottamisen ehtoja. (Husa 1995, 44.) Genealoggiansa Foucault muotoili myöhemmissä teoksissaan, joissa hän keskittyi aikaisempia arkeologisia töitään korostetummin tieteellisen tiedon ja sosiaalisen vallan suhteisiin sekä vallan tarkasteluun tuottavana

voimana. Genealogia on historiallisten tapahtumien merkitysten tulkintaa ja arvojen luomista totuuden tai alkuperän etsimisen sijasta. (Husa 1995, 45.) Tutkimukselliset lähestymistavat eivät ole täysin toisistaan poikkeavia lähestymistapoja, vaan toisiaan täydentäviä. Foucault muovailee ja tulkitsee arkeologista metodologiaan uudelleen genealogisessa lähestymistavassaan.

Teoksessaan *Tiedon arkeologia* Foucault määrittelee tiedon arkeologian olevan keino tutkia ajattelun historiaa. Foucault pyrki irrottautumaan subjektilähtöisestä tulkintatavasta keskittyen käsitteisiin ja niiden muodostamiin järjestelmiin tieteen historiassa. Arkeologiselle lähestymistavalle ominaista on huomion kohdistaminen historiallisiin ehtoihin, jotka mahdollistavat tietynlaisen ajattelun. Tiedon arkeologia pyrkii vastaamaan kysymyksiin siitä, millä perusteella tieto ja teoria mahdollistuvat, millaisessa järjestyksen tilassa tieto rakentui ja mitkä ovat totuuden ja tiedon tuottamisen ehdot. Ajattelu ja muodostetut *totuudet* ovat historiallisesti aikaan ja paikkaan sijoittuvia versioita sillä hetkellä olemassaolevasta todellisuudesta. Ajattelu ja sen rajat riippuvat diskursiivisen muodostelman säännöistä. Diskursiivisen muodostelman säännöt ovat paikallisia sääntöjä, joiden mukaan lausumat muodostuvat diskursiivisissa käytännöissä. Ne ovat uudelleen rakentuvia ja syntyvät sekä muuttuvat historiallisesti; ”ne eivät (ainoastaan) kavenna jo annettuja ajateltavuuden rajoja, vaan olennaisesti synnyttävät uusia ja sulkevat pois toisia ajattelun mahdollisuuksia määrittämällä uusia käsitteitä ja tiedon objekteja.” (Filosofia.fi Tiisala, 13.9.2014.)

Foucault keskittyi tutkimaan yhteiskuntaa, ihmisiä ja kieltä eli ihmistieteellisiä diskursseja. Foucault määrittelee diskurssin koostuvan joukosta väitelausumia/lausumia (*statements*), jotka voidaan ymmärtää kuuluvaksi samaan diskursiiviseen muodostelmaan ja joiden olemassaolon ehdot voidaan määrittää mahdollisimman tarkasti. (Foucault 1972, 37.) Foucault’lle väitelausumat eivät ole pelkästään merkkijoukkoja tai kuvauksia asioista vaan niillä on aina jokin valtaan tai valtasuhteisiin kytkeytyvä funktio. Diskurssit muokkaavat systemaattisesti niitä objekteja, joista ne puhuvat. Diskursseja ovat sellaiset asenteista ja mielipiteistä koostuvat tiedon rakenteet, jotka synnyttävät toimintaa ja saavat ihmiset toimimaan tietyllä tavalla. (Husa 1995, 42-43.) Diskurssit siirtävät ja tuottavat valtaa; ne lisäävät ja ylläpitävät sitä ja toisaalta kyseenalaistavat ja paljastavat vallan rakenteita sekä tekevät siitä hauraan tai mahdottoman vastustaa. Foucault hylkää ajatuksen dominoivista diskursseista suhteessa ei-dominoiviin tai hyväksytyistä diskursseista suhteessa ei-hyväksytyihin diskursseihin. Hän näkee diskursiivisen kentän moninaisena, jossa olemassaolevat elementit konkretisoituvat erilaisissa strategioissa, joissa valtasuhde puhujan ja puhunnan kohteen välillä muodostetaan tai se muokkautuu. (Foucault 2005, 33-41.)

Diskurssien muotoutuminen perustuu säännönmukaisuuksiin, joiden mukaan lausumien voidaan ajatella kuuluvan samaan diskursiiviseen muodostelmaan. Lausumat, jotka käsittelevät samaa kohdetta, lausumistapoja, käsitteitä tai strategioita muodostavat erillisiä diskursiivisia kokonaisuuksia (Foucault 1972, 38.) Diskursiivinen muodostelma voi koostua samaa kohdetta (object) määrittelevistä, rakentavista ja tulkitsevistä lauseista. Diskurssi ei ole todellisuutta tulkitseva joukko lausumia vaan todellisuutta muokkaava ja puhuntansa kohdetta konkreettiseksi tekevä. Puhunnan kohteet eivät ole olemassa sellaisenaan ilman niitä ylläpitäviä diskursseja, jotka käsittelevät, nimeävät, analysoivat, luokittelevat ja selittävät niitä sijoittaen ne toisten kohteiden rinnalle toisista poikkeavina kokonaisuuksina. (Foucault 2005, 63-65.) Diskursiivinen muodostelma muodostuu yhtenäiseksi myös lausujan lausumistavan perusteella. Diskurssin merkityksen ymmärtämiseksi on tärkeää tietää mistä asemasta tai instituutiosta se puhutaan. Puhuttu diskurssi ja lausumistapa määrittyvät sellaisiksi yksilön asemaa tai instituutiota sitovien määräysten, tapojen tai lakien perusteella, jolloin roolin tai instituution nimissä puhuttua diskurssia ei voida liittää yksilöön niin ajattelevana tai tietävänä subjektina vaan diskurssin lausumat perustuvat yksilön asemaan tai paikkaan instituutiossa. (Foucault 2005, 70-73.) Samaan diskursiiviseen muodostelmaan kuuluvat myös strategisilta päämääriltään samankaltaiset lausumat. Diskurssit muodostavat strategioita, joissa tieto ja valta kietoutuvat yhteen. (Husa 1995, 43.) Strategioilla pyritään vaikuttamaan ajattelutapoihin tai toimintaan esimerkiksi tekemällä ero normaalin ja epänormaalin välillä tai osoittamalla mikä on yhteisössä hyväksyttyä ja mikä ei.

Mielekästä vallitsevien ihmistieteellisten diskurssien tutkimisessa on pyrkiä ymmärtämään, miksi juuri ne väitelausumat muodostavat tietyn diskursiivisen muodostelman suhteessa muihin väitelausumiin, millaista todellisuutta nämä hyväksytyt väitelausumat muodostavat ja mitkä lausumat jäävät diskurssin ulkopuolelle. On ositettava, miksi muodostettu diskurssi ei voinut olla mikään muu lausumien joukko, miten se sulkee pois kaiken siihen kuulumattoman ja paikantuu sekä valtaa tilansa muiden diskurssien joukossa. Mikä on diskurssin ainutkertainen olemassaolo, joka tulee esiin sanotussa –eikä missään muualla? (Foucault 2005, 42.)

Foucault'n teorian mukaisesti valta liittyy tiedon kautta diskursseihin. Tieto ja tiede eivät voi rakentua objektiivisesti. Tieto luo tilaa vallan toiminnalle ja valta luo uusia tiedon kohteita. Foucault'n diskurssianalyysi muotoutui korostetusti vallan analyysiksi. Foucault oli kiinnostunut erityisesti vallan asemasta ja siitä, miten se järjestää alkuperäistä diskurssia. Vallan, totuuden ja niiden

vastavuoroisen suhteen tematisoiminen on genealogian yksi keskeisimmistä aiheista. *Totuus* on kehämäisessä suhteessa sekä valtaa tuottaviin ja ylläpitäviin prosesseihin että vaikutuksiin, mitä vallalla saadaan aikaan. (Husa 1995, 44-45.) Diskursseissa tuotettu totuus on vallankäytön väline ja toisaalta kaiken vallankäytön perusta:

There can be no possible exercise of power without a certain economy of discourses of truth which operates through and on the basis of this association. We are subjected to the production of truth through power and we cannot exercise power except through the production of truth. (Foucault 1980, 93.)

Foucault omaksui Nietzscheä genealogiaksi kutsutun analyysitavan, joka muodostui tärkeäksi historian, diskurssien, ruumiin ja vallan välisten suhteiden tutkimuksessa. Genealogia keskittyi tieteellisen tiedon ja sosiaalisen vallan suhteisiin. (Markula & Pringle 2006, 32-33.) Genealogiaa pidettiin vastaiskuna vallitseville yhteiskuntateorioille, sillä genealogioiden oli tarkoitus osoittaa, etteivät teorit paljasta mitään olennaista yhteiskunnasta vaan peittävät alleen kaiken mielenkiintoisen ja tärkeän. Genealogia tarkastelee historiallisten ilmiöiden alkuperän etsimisen sijasta niiden ilmaantumista ja pyrkii ymmärtämään miksi jotkut sosiaaliset käytännöt ja tiedolliset kohteet ovat merkityksellisiä yhä uudelleen. ”Genealogia kohdistaa huomionsa niihin seikkoihin, jotka on ajateltu historiattomiksi ja niihin voimiin, jotka nämä seikat ja niiden historiattomuuden ovat synnyttäneet.” (Kaarre 1994, 19-20.) Genealogia osoittaa, ettei ole olemassa mitään löydettävissä olevaa alkuperäistä olemusta tai ykseyttä vaan kaikilla tapahtumilla, asioilla ja ilmiöillä on oma perspektiivinsä, jolloin ne ovat omaan aikaan ja paikkaan sidottuja. Foucault ei nähnyt historiaa jatkumona vaan ymmärtää historian kentän muodostuvan tapahtumista, jotka liittyvät toisiinsa erilaisten konfliktien, voimien kamppailun ja sattumien seurauksena. Ehdot ajattelun järjestelmille ovat muodostuneet sattumanvaraisesti näiden kamppailujen ja tapahtumien seurauksena. Foucault’n genealoginen analyysi etenee ajallisten termien sijasta tilallisin termein, mikä mahdollistaa historiallisen tapahtumakentän kartoittamisen siten, että on mahdollista nähdä ne vallan strategiset tapahtumapaikat, jotka muodostavat olemassa olevien asioiden perustan. (Tiisala, Filosofia.fi 13.9.2014.)

Foucault oli kiinnostunut analysoimaan ihmistieteellisiä diskursseja. Diskurssianalyysin kohde ei ollut valta tai tiedon ja vallan väliset suhteet vaan se, miten ihmiset muodostuivat tietynlaisiksi subjekteiksi historiallisesti erityisissä olosuhteissa. Subjektius merkitsee Foucault’lle suhdetta itsen,

jonka kautta ihminen rakentuu moraaliseksi toimijaksi, jolla on tietynlainen kokemuksen kenttä. Ihmiset väistämättä ja tiedostamattaan rakentuvat subjekteiksi toimijuutta muokkaavissa valtasuhteissa. (Markula & Pringle 2006, 138-139.) ”Paljastamalla sellaisten vakiintuneiden totuuksina pidettyjen normien luonteen, joiden mukaisesti ihminen muodostuu oman ajattelunsa kohteeksi subjektina, genealogia avaa niiden poissulkemat käsitteelliset mahdollisuudet ja laajentaa sitä mahdollisuuksien kenttää, jolla ihmiset voivat harjoittaa vapauttaan hallita ja muokata itseään nykyisyydessä” (Filosofia.fi Tiisala, 13.9.2014).

Foucault’lainen diskurssianalyttinen tutkimusasetelma on kriittis-emansipatorinen ja vallitsevien valta-asemien tiedollista pohjaa rikkova. Emansipatorisella tiedonintressillä tarkoitetaan pyrkimystä vapautumiseen toimintaa kahlitsevien pakotteiden vallasta. Yhteiskunnalliset valtarakenteet muodostavat usein esteitä yhteisön jäsenten omaehtoiselle toiminnalle, ja tiedostamattomina voimina ne saattavat pakonomaisella tavalla hallita yksilöiden elämää. Emansipatorinen tiedonintressi ohjaa kriittistä, vallan kahleista vapautumista edistävää tietoa. Kriittisen diskurssianalyysin tehtävä on osoittaa vakiintuneiden tiedon varaan rakentuneiden *totuusdiskurssien konstruktivisuus* ja pyrkiä horjuttamaan yhteisössä hyväksytyjä *totuuksia*. (Husa 1995, 45-46.) Yhteisössä hallitseva diskurssiivinen muodostelma on kielellinen rakenne, eräänlainen jaettujen merkitysten summa, joka mahdollistaa vallankäytön tarjoamalla yhteisön vallankäytölle argumentaation välineet. Yhteisön jäsenet ovat sidottuja hallitsevaan diskurssiin, joka sisältää sen hetkiset yhteiskunnalliset *totuudet* ikään kuin *totuuksien kokonaisuuden*. Yhteisön jäsenet toimivat näiden *totuuksien* kautta mieltäen ne ihmiselämän faktoiksi. (Moisio 2003, 65.) Diskurssien lopputulokset näyttävät kyseenalaistamattomilta siksi, koska sosiaalisessa todellisuudessa tapahtunut rakennusprosessi on jäänyt havaitsematta. Voimakkaan totuusarvon omaava diskurssi ei kuitenkaan ole lopullinen totuus, vaan myös epävakaa ja altis muutoksille. (Husa 1995, 43.)

Foucault’lainen kriittinen lähestymistapa mahdollistaa laajemman tai ainakin toisenlaisen näkökulman kuin jokaiselle yhteiskunnalle ominainen totuuden tuottamisen järjestelmä tarjoaa. Analyysiä ei tarvitse rajoittaa koskemaan perinteisesti tiettyä tieteenalaa tai tarkkarajaista tutkimusaineistoa. Foucault’n metodi ei ole selkeää vaiheesta toiseen etenevää analyysiä tai rajoitu tiettyyn tieteenalaan tai paradigmaan, se tarjoaa keinon ihmisen ja yhteiskunnan rajoittamattomaan tutkimiseen. (Husa 1995, 45-46.)

2.5 Viranomaisten tuottaman puheen ja tekstin tulkitseminen

Tutkielmani aineisto koostuu opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön sekä valtion liikuntaneuvoston julkaisuista, jotka rakentuvat viranomaisessa tuotetuille teksteille tyypillisesti kielenkäytöltään ehdottomiksi ja asiasisällöltään oikeiksi. Viranomaistekstin luonteeseen ei kuulu omien näkemysten arviointi vaan niiden esittäminen ehdottomina tosiasioina. Tosiasiapuheen analyysissä kiinnitän huomiota siihen, *miten* liikuntapoliittiset tahot tuottavat tosiasioita terveyden kannalta riittämätöntä liikuntaa ja liikunnallisen elämäntavan edistämistä käsittelevissä julkaisuissaan. Analyysini perustan faktuaalistamisstrategioihin. Faktuaalistamisstrategiat ovat vakuuttelun muotoja, joita käytettäessä jonkin tiedon totuusarvo voidaan luoda niin vahvaksi, että se vaikuttaa itsestään selvyydeltä ja ainoalta oikealta. Sanotulla ja totuudella ei katsota olevan eroa. Analyysissä on kyse myös vallan analysoimisesta, sillä viranomaispuheessa asiat esitetään vaihtoehdottomina totuuksina ja niillä pyritään saamaan aikaan tietynlaista toimintaa ja muutoksia ajattelumalleissa. (Jokinen, Juhila & Suoninen 2016, 150)

Faktuaalistamisstrategiat on esitelty teoksessa *Diskurssianalyysi: peruskäsitteet ja käyttö*, Kirsi Juhilan kappaleessa *Miten tarinasta tulee tosi? –faktuaalistamisstrategiat viranomaispuheessa*. Hän nimeää viisi erilaista faktuaalistamisstrategiaa tosiasiapuheen muodostamiseksi; itse todettuun vetoava strategia, vaihtoehdottomuusstrategia, kvantifioiva strategia, sosiaalisiin normeihin tukeutuva strategia ja asiantuntijuusstrategia. (Jokinen & Juhila & Suoninen 2016, 151.)

Strategiajakoa Juhila perustelee faktuaalistamisen keinojen poikkeavuudella. Itse todettuun vetoavalla strategialla tarkoitetaan vetoamista puhujan omaan läsnäoloon. Puheessa kuvataan tietystä ajassa ja paikassa tapahtuneita puhujan itsensä havainnoimia asiantiloja. Asiantilojen yksityiskohtainen kuvaaminen vahvistavat puheen totuusarvoa, jota kuulija ei voi poissaolevana kyseenalasta. Itse koetulla ja todetulla on myös ilmiöitä yleistävä vaikutus. Vaihtoehdottomuusstrategia pyrkii vakuuttamaan puheessa käsitellyyn asiaan olevan vain yksi oikea ratkaisu. Vaihtoehdottomuusstrategia on tyypillinen ns. yleisesti ongelmallisiksi koettujen asiantilojen muutospyrkimyksissä, joiden muuttamiseksi tarvitaan tietynlaisia toimenpiteitä. Vaihtoehtoiset keskustelunavaukset pyritään tekemään arvottomiksi yhden ja oikeaksi koetun ongelmaa ratkaisevan toimenpiteen ohella. Kvantifioivan strategian faktuaalistamisen keino on esittää täsmällisiä tai suuntaa-antavia lukuja tiedon totuusarvon vahvistamiseksi. Tiedon totuusarvo voidaan vahvistaa esimerkiksi asiantilasta kerätyllä tilastollisella tiedolla tai arviolla sen

kustannustehokkuudesta suhteessa muihin. Myös tekstin sisältämien väittämien tukeminen määrällisten ilmaisujen esimerkiksi *paljon, usein, kaikki* ovat osa kvantifioivaa strategiaa. Sosiaalisiin normeihin tukeutuva strategia faktuaalista asiantiloja ja tapahtumia ikään kuin ne olisivat yhteisesti hyväksytyjä normeja, joilla tarkoitetaan vakiintuneisiin käsityksiin ja tapoihin perustuvia vaikeasti kumottavia periaatteita. Sosiaalisten normien strategian voidaan ajatella noudattavan jonkinlaista enemmistöperiaatetta, jolloin enemmistön etua edistetään ennen vähemmistön etuja. Yhteisesti hyväksytyt normit ovat sidoksissa kulttuuriseen kontekstiin, jolloin niiden totuusarvo voi poiketa kulttuurien välillä. Normi myös itsessään sisältää suhteellisuuden ja neuvoteltavuuden elementit. Normit voivat kuitenkin muodostua omassa kulttuurissaan vahvoiksi *totuuksiksi*, jolloin niihin vetoamista tiettyä toimintaa oikeuttavana ei osata kyseenalaistaa. Asiantuntijuusstrategia faktuaalista asiantiloja vetoamalla omaan asemaan ja erityistietämykseen tai ulkopuoliseen asiantuntijuuteen. Asiantuntijuus voi olla esimerkiksi hallinnollista, ammatillista tai tieteellistä omaa näkemystä tukevaa faktoihin perustuvaa tietoa. (Jokinen & Juhila & Suoninen 2016, 149-172.)

Koen faktuaalistamisstrategioiden olevan hyödyllinen keino analysoida liikuntapoliittisten toimijoiden tuottamaa tekstiä. Analysoimalla tosiasiapuheen rakentumista edellä esiteltyjen strategioiden perusteella voin vastata kysymyksiin siitä, miten viranomaiset faktuaalistavat puhettaan eli millä tavoin *totuus* teksteissä rakennetaan ja millaisia vaikutuksia julkaisuilla halutaan saada aikaan. Viranomaispuheen tosiasioiden konstruktivisuuden ymmärtäminen avaa mahdollisuuden vaihtoehdoisen puheen tuottamiselle, kun tosiasioina esitettyjen asioiden totuudellinen luonne voidaan kyseenalaistaa. Viranomaispuheen analyysi tapahtuu mikrotasolla, jolloin keskitytään analysoimaan viranomaispuheen totuuden tuottamisen tapoja. Eli millaista diskurssia nämä tosiasioina esitetyt puheet tuottavat.

2.6 Analyysilukujen rakentuminen

Analyysini on laadullisella menetelmällä tehtävää tulkitsevaa analyysiä. Laadullisen analyysin tarkoitus on tuottaa tutkittavasta ilmiöstä tietoa ja tehdä se ymmärrettäväksi. Laadullisella analyysillä tuotetulla tutkimustiedolla ei yleensä pyritä laajasti yleistettävän tiedon tuottamiseen vaan analysoimaan tarkemmin jotakin yksittäistä (jopa ainutlaatuista) ilmiötä tai tapausta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 138.) Laadullisen analyysin validiteetin ja reliabiliteetin arvioiminen poikkeaa määrällisen tutkimuksen arvioinnista, koska mittarit ovat alun perin suunniteltu määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin (Rasmussen; Ostergaard & Beckmann 2006, 116-117).

Validiteetilla laadullisessa tutkimuksessa tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä eli onko tutkimus tehty perusteellisesti ja saadut tulokset perusteltu aineiston avulla. Validiteetti on laadullisen tutkimuksen vakuuttavuuden ja uskottavuuden arviointia. Reliabiliteetilla arvioidaan tutkimusasetelman laatimista, ovatko tutkimustulokset johdonmukaisia asetettuun tutkimusongelmaan nähden ja vastaavatko tehdyt johtopäätökset tutkimusaihetta. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 213.)

Tutkijan läsnäolo on vahvaa aineiston keruussa ja aineistosta tehtävissä tulkinnoissa, minkä vuoksi laadulliseen tutkimusmenetelmään liittyy subjektiivisuuden elementti. Laadullinen tutkimustyö aloitetaan jo aineiston keruu vaiheessa, kun aineisto valikoidaan tai se tuotetaan itse esimerkiksi laadittujen haastattelukysymysten perusteella. Jotta tutkimusta voidaan pitää luotettavana subjektiivisista tulkinnoista huolimatta, on tutkijan osoitettava tutkimustyössään avoimuutta ja tutkimusprosessien läpinäkyvyyttä. Aineisto tulee olla kerätty monipuolisesti ja kriittisesti, luotettavia lähteitä käyttäen. Tutkimuskysymykset ja tutkimusasetelma tulee asettaa tarkoin, koska väärin valittu metodi tai teoreettinen viitekehys vaikeuttavat tutkimuskysymykseen vastaamista ja tekevät tutkimuksesta epäluotettavan. Tulkinnot tulee voida osoittaa aineiston avulla. (Rasmussen; Beckmann & Ostergaard 2006, 109-116.)

Tutkielmassani tekemiäni tulkintoja perustelen aineistosta nostetuilla tekstiotteilla. Tekstiotteilla osoitan niitä seikkoja, jotka ovat johtaneet tekemäni tulkintaan aineistosta. Olen myös perustellut aineistoa koskevat valinnat, kuten ajallisen rajauksen ja julkaisujen valikoitumisen osaksi aineistoani, kappaleessa 2.1. Aineisto on kerätty VALTO:sta eli valtioneuvoston julkaisuarkistosta ja aineisto on kahden ministeriön sekä ministeriön asiantuntijaelimen tuottamaa tekstiä. Aineistoa voidaan pitää luotettavana, koska se on kerätty luotettavasta lähteestä ja koostuu viranomaisten tuottamista julkaisuista. Aineisto on julkinen ja kaikille saatavilla, mikä lisää tutkielmani läpinäkyvyyttä.

Tutkimuskysymykset ja tutkimusasetelma on muodostettu harkiten. Tutkimusasetelman muodostumista ja tutkimukseen liittyvää teoreettista viitekehystä sekä tutkimusmenetelmää avaan kattavasti ja perustelen tutkimuksellisia valintojani. Tutkielmassani tulokset ja johtopäätökset on esitetty avoimesti ja rehellisesti.

Jaan analyysilukuni kahteen erilliseen lukuun tutkimuskysymyksieni perusteella. Ensimmäisessä analyysiluvussani käsittelen terveyden kannalta liian vähäisen liikunnan politisoitumista ja merkitystä yhteiskuntapolitiikassa. Muodostan aineistostani terveyden kannalta liian vähäistä liikuntaa käsittelevät diskurssit ja selvitän, *millaisista* poliittisista näkökulmista ilmiön

ongelmallisuutta tarkastellaan. Tarkastelen, *miten* viranomaiset faktuaalistavat puhettaan ja *mitä* puheella faktuaalistetaan. En siis tee tulkintoja siitä, onko viranomaispuhe faktapuhetta vaan tulkitsen niitä keinoja, joilla puheesta tehdään faktanomaista. Toinen analyysilukuni vastaa tutkimuskysymykseeni biopoliittisten diskurssien rakentumisesta. Tarkasteluni kohdistuu aineistossa esiintyviin biopoliittisen hallinnan teknologioihin ja siihen, *miten* liikuntapoliittiset toimijat pyrkivät riittämättömästä liikunnasta puhuessaan vaikuttamaan ihmisten elämäntyyliin. Selvitän myös, *millaista* sosiaalista todellisuutta diskursseilla rakennetaan ja *mitkä* ovat diskurssien seuraukset ja tavoitteet.

3. Teoria

I don't feel that it is necessary to know exactly what I am. The main interest in life and work is to become someone else that you were not in the beginning.

- Michel Foucault

Pro Gradu –tutkielmani teorettinen viitekehys muodostuu Foucault'n valtakäsityksestä ja biopolitiikan teoriasta. Biopolitiikan teoriasta tutkielmani kannalta erityisen merkittävä on Foucault'n käsitys kuuliaisten ruumiiden tuottamisesta ja subjektivaatiosta. Liian vähäiseen liikuntaan puuttumista valtion hallinnon toimesta voidaan pitää biopoliittisena hallinnan teknologiana, joka kohdistuu ihmisruumiiseen elämäntapojen ja käytäntöjen kontrolloivana ja muokkaavana. Poliittisen hallinnan keinot pyritään viemään käytäntöön siten, että yksilöt kokevat niiden noudattamisen itselleen hyödylliseksi. Hallinnan tavoite on saada yksilöt kontrolloimaan itse itseään. Hyödynnän analyysissäni Ilpo Helénin Foucault-tulkintoja nykypäivän biopolitiikasta.

3.1 Foucault, valta ja valtasuhteet

Kysymys vallasta nousi Foucault'n työn keskiöön 1970-luvun alussa. Foucault'n valtakäsitys eroaa sekä liberaalista että marxilaisesta tavasta ymmärtää valta tiettyjen instituutioiden, hallitsevan luokan tai valtiokoneiston ominaisuutena ja yksinoikeutena (Tiisala, Filosofia.fi 13.9.2014.) Foucault ei pyrkinyt esittämään teoriaa vallasta vaan analysoimaan historiallisesti merkittäviä valtasuhteita ja niiden muodostumista. Foucault analyysi ei pyrkinyt vastaamaan kysymykseen ”Mitä valta on?”, vaan kysymykseen siitä ”Mistä valta tulee?”. Hän oli kiinnostunut siitä, miten valtaa harjoitetaan ja mitä sillä saadaan aikaan. (Markula & Pringle 2006, 34-35.)

Foucault kumosi ajatuksen vallasta ominaisuutena, jota hallinnoi tietyt valtiolliset tai juridiset instituutiot. Foucault ei kokenut vallan tai valtasuhteiden näyttäytyvän pelkästään negatiivisina tai kieltämisen olevan ainoa vallankäytön mekanismi. Foucault kehitti näkemyksensä vallasta tuottavana voimana, mikä poikkesi poliittisen filosofian liberalistisesta perinteestä, marxismista ja psykoanalyttisesta keskustelusta, jossa valta käsitettiin ominaisuutena, joka on aina jonkin tietyn tahon hallussa ja toimii kieltämällä asioita ja toimintoja. (Tiisala, Filosofia.fi 13.9.2014.)

Tukahduttamisen käsite on minusta täysin epäpätevä tavoittamaan sitä ulottuvuutta, joka vallassa on nimenomaisen tuottavaa... tämä täysin negatiivinen, luurankomainen käsitys on levinnyt omituisen laajalle... Mikä saa vallan pitämään hyvänään, mikä tekee siitä hyväksytyin, on yksinkertaisesti se tosiasia, että se ei vain paina meitä voimana, joka sanoo ei, vaan että se muuttaa ja tuottaa asioita, se synnyttää nautintoa, muodostaa tietoa, tuottaa diskurssia. Sitä täytyy ajatella tuottavana verkostona, joka juoksee läpi koko sosiaalisen ruumiin, paljon enemmän kuin kielteisenä ilmiönä, jonka tehtävänä on tukahduttaa. (Foucault 2000, 39-42.)

Valta on toimintaa, joka kohdistuu muiden ihmisten toimintaan. Valta ei edusta mitään yksittäistä instituutiota se ei ole rakenne, vaan ikään kuin strategia. Se ei sijoitu mihinkään pisteeseen, vaan on kaikkialla, kaiken aikaa. Valta on läsnä meissä jokaisessa. (Foucault 1998, 69-70.) Valta on olemassa ainoastaan silloin, kun sitä aktuaalisesti harjoitetaan eli kun jotkut henkilöt tai tahot pyrkivät tiettyyn tavoitteeseen, kamppailevat keskenään, määräävät, tottelevat tai alistuvat. (Helén 2016, 38.)

Valta liitetään valtasuhteisiin, jotka jäsenyvät strategisiksi peleiksi. Valtasuhteissa yksilöt pyrkivät toiminnallaan saamaan valtasuhteen osapuolen/osapuolet toimimaan haluamallaan tavalla eli tuottamaan tietynlaista toimintaa. Tällöin valta näyttäytyy Foucault'n määrittelemällä tavalla tuottavana. (Tiisala Filosofia.fi 13.9.2014.) Valtasuhteen mahdollistaa toimijoiden välinen eriarvoisuuden järjestelmä, jota määrittävät esimerkiksi oikeusjärjestelmä, asema, etuoikeudet, taloudelliset erot, kulttuurierot tai kyvykkyys. Valtasuhteet vahvistaa järjestelmän määrittäviä ominaisuuksia. Valtasuhteen olemassaolo riippuu keinoista, joita toimijat voivat käyttää sen luomiseen ja ylläpitämiseen, kuten voimankäytöllä uhkaaminen, taloudellisen epätasa-arvon hyödyntäminen, valvontamenetelmät ja normit. (Tontti 1998, 1-10.) Valtasuhteet ovat sekä intentionaalisia että ei-subjektiviisiä: kun valtasuhteet vakiintuvat käytännöissä hallinnaksi, ne tulevat suhteellisen riippumattomaksi niiden puitteissa toimivien yksilöiden päämääristä eli siitä,

keitä valtasuhteen osapuolet ovat ja mihin he yksilöinä pyrkivät. Valtasuhteelle olennaista ei ole valtasuhteissa toimivat toimijat, vaan se miten valta itsessään toimii ja tuottaa toimintaa. (Tiisala, Filosofia.fi 13.9.2014.)

Jokainen ihminen harjoittaa valtaa ja on vallan harjoituksen kohteena; valta on koko sosiaalisen kentän kattava verkosto. Foucault ei ollut kiinnostunut instituutioiden tai nimenomaisten valtaan oikeutettujen henkilöiden vallankäytön tavoista tai niistä valtasuhteista, joiden osapuolina he olivat. Foucault'lle kiinnostavia olivat mikrotason valtasuhteet, yksittäisten toimijoiden tai pienten ryhmien välillä. Makrotason valtasuhteet, esimerkiksi valtiollisissa instituutioissa, ovat abstraktioita mikrotason valtasuhteista. (Tontti 1998, 1-10.)

Foucault'n käsityksissä poikkeavaa muihin teorioihin nähden on valtasuhteen kaksisuuntaisuus. Valtasuhde voi muodostua ainoastaan vapaiden subjektien välille ja siihen sisältyy aina vastarinnan mahdollisuus (Markula & Pringle 2006, 35-36). Mahdollisuus valita vastarinnan tai alistumisen välillä tekee valtasuhteesta aina epävarman ja hauraan tasapainotilan (Kusch 1993, s.102-104).

Valta ja vapaus eivät ole Foucault'lle toisensa poissulkevia käsitteitä. Yksilö ei voi vapautua kaikista valtasuhteista, koska se vaatisi, joko täydellistä eristäytymistä tai toimimista vain sellaisissa pakottamiseen perustuvissa suhteissa, joissa toinen ei voi reagoida toisen toimintaan. (Tiisala Filosofia.fi 13.9.2014.) Foucault käsitti valtasuhteen olevan vapaiden yksilöiden välinen suhde, jossa suhteen toinen osapuoli pyrkii hallinnoimaan toisen osapuolen toimintaa (Markula & Pringle 2006, 34-35). Tällöin vallan kohteena olevan yksilön valinnat ja toimintatavat eivät ole hänen omiaan vaan muodostuvat sellaisiksi siinä diskursiivisessa ympäristössä, joka myös legitimoii toisen osapuolen vallanharjoittamisen keinot.

3.2 Ruumiin hallitsemisesta väestön biopolitiikkaan

Kuninkaanvalta tai suvereeni valta olivat keskiaikaisia sosiaalisen kontrollin muotoja. Foucault'n (1998, 96–99) mukaan oikeus päättää elämästä ja kuolemasta oli suvereenin vallan etuoikeus. Suvereenin valta oli negatiivista, ylhäältä alaspäin toimivaa ja ulkoapäin yksilön ruumiiseen sekä elämään itseensä kohdistuvaa pakottavaa valtaa, joka ilmentyi esimerkiksi julkisina teloituksina ja

kidutuksina. Rikokseen syyllistyneen henkilön ruumiiseen kohdistetulla kidutuksella tai teloituksella symboloitiin suvereenin vallan rajoittamattomuutta ja ehdottomuutta.

1600-luvulla alkoi kehittyä nykyinen modernin vallan muoto, josta Foucault käyttää nimitystä biovalta tai biopolitiikka. Biopolitiikka keskittyi ihmisruumiin anatomis-poliittiseen olemukseen ja sen hallitsemiseen sekä väestön elinvoiman vaalimiseen ja sääntelyyn. (Foucault 2000, 186.) Ruumista ja väestöä hallitaan valtion, toisten yksilöiden ja yksilön itsensä toimesta. Suvereenista vallasta poiketen biopolitiikan tarkoitus ei ole päättää oikeudesta elää, vaan säilyttää, kehittää, tuottaa ja hallita elämää välillisten instrumenttien avulla (Lemke 2011, 35-36)

Biovallan ensimmäisestä ilmenemismuodosta Foucault käyttää nimitystä kurinpidollinen valta (*disciplinary power*). Kurinpidollisen vallan tarkoitus on ruumiin kesyttäminen, sen voimien, hyödyllisyyden ja muovattavuuden kasvattaminen sekä yhdistäminen tehokkaiisiin ja taloudellisiin kontrollijärjestelmiin kurinpidollisten menetelmien avulla (Foucault 1998, 99). Menetelmiä ovat esimerkiksi yksilöiden välinen luokittelu ja toiminnan rajoittaminen, kuten tilan ja ajankäytön kontrollointi, tehokkuuden ja tuottavuuden tarkkailu ja mittaaminen sekä yksinkertaisten rutiinien luominen ja niiden toistaminen. Kurinpidollisia menetelmiä edustivat erityisesti koulut, sairaalat ja vankilat (Foucault 2000, 186–190).

On syntymässä poliittinen anatomia, joka on samalla vallan mekanismi ja joka kertoo, miten voidaan saada ote toisten ruumiista, ei pelkästään siinä mielessä, että nämä ruumiit tekisivät sitä mitä toivotaan, vaan että ne toimisivat siten kuin tahdotaan eli määrätyn tekniikan mukaan ja saavuttaen tietyn nopeuden ja tehokkuuden. Täten kurisiis tuottaa alistettuja ja harjaantuneita eli kuuliaisuuksia ruumiita. (Foucault 2000, 189.)

Yksilön ruumista hallitaan modernissa yhteiskunnassa hienovaraisesti, sääntöjen ja luokittelujen sekä hyväksynnän ja hylkäämisen kautta. Biovalta määrittää, kategorisoi, ymmärtää, tuottaa, moralisoi ja luo kuuliaisuuksia ruumiita. Hallinnan välineitä ovat esimerkiksi tieteellinen tieto ja teoriat sekä psykologiset analyysit, joilla pyritään tuottamaan tarpeellista tietoa yksilöiden kontrolloimiseksi. (Foucault 2000, 193-213.) Tiedolla rakennetaan valtaa oikeuttavia diskursseja. Biovalta itsessään on diskurssi – merkityksiä luova järjestelmä, joka muokkaa kohdetta josta puhutaan. Diskurssi sisältää säännöt, joiden mukaan asioista puhutaan ja totuus määritellään. Tiedon tuottamisella ja hallinnalla rakennetaan kontrollin kohteena olevan yksilön identiteettiä normaalista poikkeavana ja tietynlaisia toimenpiteitä tarvitsevana. Verrattaessa aiemmin vaikuttaneeseen juridis-poliittiseen

valtakäsitykseen, joka toimi akselilla lainmukainen tai laitton, uusi valtakäsitys operoi käsitteillä normaali tai epänormaali, terve tai sairas. (Tontti 1998, 1-10.) Tavoitteena on hallittu yhteiskunta sekä järjestys, joka tuottaa päämääränä kurinalaisen ruumiin. Kurinalaisella ruumiilla ei tarkoiteta vain tottelemista sinänsä vaan yksilön oman ruumiin kontrollin lisäämistä. Hallinta perustuu siihen, että yhteiskunnan jäsenet sisäistävät normit niin, että he kontrolloivat ja tarkkailevat jatkuvasti itse itseään pyrkien toimimaan kuuliaisesti normien määrittelemällä tavalla (Tiisala Filosofia.fi 13.9.2014). Biovalta on hallintaa, joka toteutuu ruumiiden kautta.

1700-luvulta alkanutta ajanjaksoa Foucault nimittää biopolitiikan aikakaudeksi tai tarkemmin väestön biopolitiikan (biopolitics of population) aikakaudeksi, jossa yksilöitä ja yhteisöjä hallitaan elämää tuottavina organismeina. (Foucault 1998, 99). Elämää ja eloonjäämiseen liittyvän tietämyksen lisääntyminen ja kyky tietynasteiseen elämän hallitsemiseen etäännyttivät ihmiset kuoleman uhasta. Suvereeni valta, kuoleman mahti, korvautui ruumiin hallinnoinnilla ja elämän laskelmoidulla johtamisella. Vallan ja tiedon menetelmät pyrkivät kontrolloimaan, muokkaamaan ja ottamaan vastuuta elämän prosesseista. Väestön biopolitiikka keskittyi lajiruumiiseen, jonka elämän mekaniikka läpäisee ja joka toimii perustana biologisille prosesseille, kuten lisääntymiselle, syntymälle ja kuolemalle, terveydentilalle ja pitkäikäisyydelle. Hallinnan keinot eivät kohdistuneet pelkästään yksilöihin tai yhteisöön vaan ne keskittyivät elämään ja sen olemassaoloon itseensä, lajin säilyttämiseen, rotuihin ja koko ihmiskuntaan vaikuttaviin ilmiöihin ja niiden hallitsemiseen sekä kaikkiin lajin säilymistä ja elinvoimaisuutta uhkaavien tekijöiden eliminoimiseen. (Foucault 1998, 98-101.) Väestö on kollektiivisen elämän arvon ja laadun mitta, joka sitoo politiikan ja talouden yhteen.

Kurinalaisten ruumiiden tuottaminen ja väestön biopolitiikka muodostivat perustan elämää kontrolloivalle ja siihen panostavalle vallalle. Poliittinen, taloudellinen ja sosiaalinen maailma järjestäytyi koko elämänkaaren läpäiseviksi kurinpidollisiksi instituutioiksi sekä väestöilmiöitä hallitseviksi valvonta- ja sääntelymenetelmiksi. Kuuliaisit ruumiit sijoitettiin järjestelmällisesti osaksi tuotantokoneistoa ja taloudellisia prosesseja. Valtateknologia, joka ensisijaisesti oli normittavaa ja normaalistavaa, tuotti säännellyn yhteiskuntaruumiin. (Foucault 1998, 99-101.) Säännelty yhteiskuntaruumiin tarkoitus oli säilyttää väestön elinvoimaisuus, olemassaolo, toimintakyky ja laatu, koska väestön biologiset prosessit ja ominaisuudet määräävät valtion, kansakunnan tai kansantalouden kukoistuksen ja kyvyn säilyttää olemassaolonsa ja toimintakykynsä poliittis-taloudellisessa kilpailussa (Helén 2016, 64-65). Sääntelyllä pyrittiin myös sisäisten,

yksilöistä aiheutuvien koko yhteisöä uhkaavien konfliktien eliminointiin (Lemke 2011, 37). Biologinen oleminen tuli osaksi poliittista olemista (Foucault 1998, 101).

Teoksessaan *Elämän politiikat: yhteiskuntatutkimus Foucault'n jälkeen* (2016) Ilpo Helén käsittelee Foucault'n biopolitiikkaa ja sen merkitystä nyky-yhteiskunnassa. Biopolitiikka tai elämän politiikka toimii teoksessa avaavana käsitteenä, joka mahdollistaa nykyisyyden/oman aikamme ymmärryksen. (Helén 2016, 12-13.) Helén määrittelee biopolitiikan ”politiikaksi, jonka kiintopisteenä on elämä biologisena asiana, olemassaolon kysymyksenä tai elämäntapana, elämäkertana tai elämänhallintana” (Helén 2016, 34). Biopolitiikalla tarkoitetaan pyrkimyksiä, kamppailuja ja kiistoja, jotka koskevat elämän hallintaa; biologiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen elämään sekaantumista, elintoimintojen ja elämänprosessien kokeilua ja koettelua. Hallinta todellistuu ”elämän ja elävien kaitsemisena, niiden vitaalisuuden hyödyntämisenä sekä niiden ottamisena teknologisesti muokattaviksi.” (Helén 2016, 78). Biopolitiikalle olennaista on, että se kytkeytyy ihmisten arkiseen elämiseen, kun arjen asiat, suhteet ja ongelmat tulevat julkisen keskustelun ja päätöksenteon kohteiksi (Helén 2016, 58).

Biopoliittinen asetelma voi syntyä kolmen eri tekijän ympärille, joita Helén kutsuu elämän politiikan ulottuvuuksiksi. Ensimmäinen ulottuvuus on ihmisten vitaalisuutta koskevaan tietoon, tiedon hankkimiseen ja asiantuntijuuteen liittyvät kamppailut. Toinen ulottuvuus koostuu elämän ja ihmisten ympärille muodostuvista valtapyrkimyksistä ja kamppailuista, jotka koskevat interventioita kollektiiviseen olemassaoloon. Kiistoja siitä, miten ja mitä elämää ja terveyttä vaalitaan, suunnataan tai voimistetaan julkisen vallan tai asiantuntijoiden toimesta, kun he puuttuvat ihmisten elämään. Kolmas ulottuvuus käsittää subjektivoitumisen eli henkilökohtaisen elämän hallinnan, jossa kamppailut koskevat elämän omaksi ottamista, henkilökohtaista vapautta ja itsemääräämistä. Näin määriteltynä biopolitiikka/elämän politiikka kattaa kaikki modernin elämän muodot, yhteiskunnalliset instituutiot ja valtion toimialat. (Helén 2016, 41.)

3.3 Itsetekniikat

Foucault keskittyi myöhemmässä tuotannossaan tutkimaan yksilöä itseään muokkaavana subjektina. Foucault tarkoittaa subjektilla yksilöllistymisen muotoa, jonka määrittymistä ohjaa sen kulttuurinen konteksti. Hän oli kiinnostunut siitä, miten yksilöiden kokemus itsestään valtasuhteiden subjektina kehittyi. Yksilöt ovat osa kulttuurinsa historiallisesti kehittynyttä sosiaalisen vallan verkostoa; yksilöt asemoituvat valtasuhteissa sekä vallan objekteiksi, että subjekteiksi käyttäen valtaa toisia yksilöitä kohtaan. Yksilöt voivat vaikuttaa näiden valtasuhteiden muotoon ja vallankäyttöön, mutta toisaalta

tulevat myös itse vaikutetuiksi. (Markula & Pringle 2006, 137-139.)

Yhteiskunnassa yksilön identiteettiä muokataan hallitsemalla tietoa sekä tiedon tuottamisen rakenteita. Foucault'lle käsitys identiteetistä pelkästään hallinnollisten instituutioiden vallankäytön tuotteena oli rajallinen, koska hallinnollisin keinoin tuotettu identiteetti ei rajallisuudessaan kyennyt selittämään identiteettien moninaisuutta tai uudelleen muovautumista. Foucault tutki Antiikin Kreikassa vaikuttaneita identiteetin rakentamisen keinoja, jotka eivät kytkeytyneet hallinnollisiin instituutioihin. Foucault'n mukaan yksilö voi tietoisesti pyrkiä muuttamaan omaa identiteettiään keinoilla, jotka hän nimesi itsetekniikoiksi (Markula & Pringle 2006, 138.) Itsetekniikoilla Foucault viittaa yksilön itseensä, ruumiiseen, sieluun, ajatuksiin tai olemiseen, kohdistuvia tekniikoita muuttaa itseään saavuttaakseen onnellisuutta, viisautta tai fyysistä ja psyykkistä täydellisyyttä. (Foucault 1988, 18.)

Käyttäytymistä ja ajattelumalleja määrittävien ehtojen tunnistaminen ja itsereflektioon kykeneminen auttavat yksilöä muokkaamaan omaa identiteettiään halutun kaltaiseksi. Oman elämän ohjaamiseen pyritään itsetutkiskelun avulla (Helén 2016, 78). Foucault pyrki osoittamaan, kuinka yksilöt oppivat tunnistamaan diskurssien tuottamia tiedon rakenteita, ymmärtämään itsensä niiden kohteiksi ja muuttamaan toimintaansa tietoisesti diskurssien tuottaman tiedon tai toimintamallin mukaiseksi. Yksilö tulee tietoiseksi itsestään valtasuhteen objektina ja toisaalta käyttää valtaa tietoisesti muuttaakseen itseään subjektina. Valtasuhteissa yksilöillä oleva valta muokata identiteettiään on suhteellista. (Markula & Pringle 2006, 139-140.)

3.3.1 Moraali, itsetekniikoiden harjoittaminen ja eettinen subjekti

Teoksessaan *The History of Sexuality, Volume 2: The Use of Pleasure* (1985) Foucault käsittelee itsetekniikoita ja tarkentaa niiden ulottuvuuksia. Itsetekniikat ovat yksilön itsensä tarkoituksellisesti ja vapaaehtoisesti valitsemia toimintoja muuttaa itseään ja elämäänsä siten, että se täyttäisi ne arvot ja kriteerit, jotka yksilö kokee itselleen tavoiteltaviksi. Itsetekniikoilla ei pyritä vaikuttamaan diskurssin sisältöön vaan subjektiin itseensä. Itsensä muuttaminen vaatii niiden sääntöjen ja tapojen problematisointia, jotka määrittelevät yksilön nykyistä olemusta, käyttäytymistä ja maailmaa, jossa hän elää. Problematisoinnilla Foucault ei tarkoittanut käyttäytymisen ja ajattelun tai yhteiskunnan ja sen ideologioiden problematisointia sinänsä vaan niitä historiallisia ajattelumalleja ja ehtoja, joiden perusteella yksilöt problematisoivat. (Markula & Pringle 2006, 140.)

Foucault kutsui oman elämän hallintaa, itsesuhteen ja itsen muokkaamista, etiikaksi. Tutkiessaan seksuaalisen käyttäytymisen problemaattisuutta, Foucault oli kiinnostunut siitä, miksi seksuaalisesta käyttäytymisestä tuli yhteiskunnallinen huolenaihe. Hän pohjasi analyysinsä Antiikin Kreikan ja Rooman filosofioissa määritellylle moraalien käsitteelle, joka oli seksuaalikäytännön etiikan perusta. (Markula & Pringle 2006, 140.) Moraali sisältää joukon arvoja ja toimintasääntöjä, jotka välittyvät yksilöille ja ryhmille kasvatusinstituutioiden, kuten perheen ja koulun kautta. Moraalilla tarkoitetaan myös yksilöiden todellista käyttäytymistä suhteessa annettuihin sääntöihin ja arvoihin. Yksilö pyrkii rakentamaan itseään moraalisena subjektina arvioimalla oman ajattelunsa ja käyttäytymisensä moraalisuutta suhteuttamalla ne annettuihin käyttäytymissääntöihin ja arvoihin, joita yhteisössä pidetään hyväksyttävänä. Vaikka sukupuolitoiminta on luonnollista ja jopa välttämätöntä lajin säilymisen kannalta, siitä muodostui moraalisen huolen kohde, jota täytyi rajata ja määrittää sen harjoittamisen hyväksyttävät ehdot. Yksilöillä on taipumus unohtaa todellinen tarve, ylittää kohtuuden rajat ja taipua liiallisuuteen. Nautintoja on pyrittävä palvelemaan joutumatta itse niiden vietäväksi. Halun pitää totella järkeä. (Foucault 1998, 132-148.)

Sukupuolikäytännöistä muodostui kreikkalaisessa filosofiassa moraalitarkastelun alue, jota koskeva moraalijätkätelu ei suuntautunut aktia koskevien lakien laatimiseen eikä subjektin henkilökohtaisen olemuksen määrittelyyn, vaan tietyn asenteen tyylioppiin ja olemassaolon estetiikkaan. Sukupuolitoiminnan rajoittaminen esitetään avoimena vaatimuksena, johon liittyviä tekoja ei määritely lainsäädännössä joko kielletyiksi tai hyväksytyiksi. Sukupuolitoiminnan kohtuus pohjautui taitotietoon, joka ohjasi seksuaalisten tekojen käyttöä tarpeen, oikean hetken ja oman aseman funktiona. (Foucault 1998, 175-176.)

...sukupuolinen kohtuus on itsen hallintana ilmenevää vapauden harjoittamista, ja itse hallinta taas ilmenee tavassa, jolla subjekti toimii ja hillitsee itseään miehistä toimintaansa harjoittaessaan, tavassa, jolla hän on suhteessa itseensä sen suhteen sisällä, jossa hän on muihin. Tätä asennetta, eikä niinkään tehtyjä tekoja tai salattuja haluja, tarkastellaan arvoarvostelmien avulla. Se on moraaliarvoa, mutta myös esteettistä arvoa ja totuusarvoa, sillä vain tähtäämällä tosien tarpeiden tyydyttämiseen, kunnioittamalla ihmisolennon oikeaa arvojärjestyä ja muistamalla aina sen, mitä itse todella on, voi antaa käyttäytymiselleen muodon, joka tuo mainetta ja ansaitsee tulla muistetuksi. (Foucault 1998, 176-177.)

Kreikkalaiset pyrkivät rakentamaan elämisen tekniikkaa, jossa seksuaaliset teot olisivat mahdollisimman lähellä luonnon tahtoa eli todellista tarvetta. Tärkeää on kehittää itsen suhdetta sukupuolitoimintaan kokonaisuutena, kykyä hallita, rajoittaa ja jakaa sitä sopivalla tavalla, mikä mahdollistaa itse itsensä rakentamisen käyttäytymistään hallitsevana subjektina. Halun ja nautintojen hallitseminen ovat osa laajempaa itsetaidon kokonaisuutta. *Afrodisian* eli seksuaalista mielihyvää tuottavien tekojen, eleiden ja kontaktien hallitsemiseen liittyvä nautinto on kaikista voimakkain ja vaikein hallita ja siksi subjektin eettisen kasvatuksen tärkein alue. (Foucault 1998, 204-206.)

Seksuaalisuuden historiaa ja siihen liittyvää moraaliperustaa analysoimalla Foucault pyrki selittämään, miten yksilöt muokkautuvat eettisinä subjekteina (ethical subject). Yksilö ymmärtää ja hyväksyy yleiset moraaliset periaatteet, mutta valitsee itse ne tavat, joilla hän toteuttaa itseään moraalisesti toimivana yksilönä. Oman moraalisen toiminnan yksilöllistyminen on subjektivaation muoto, jolloin yksilö muotoutuu eettisenä toimijana. Eettiseksi toimijaksi muotoutuminen on itsetekniikoiden harjoittamisen prosessi, joka voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen: eettiseen olemukseen (ethical substance), subjektivaatioon (mode of subjection), eettiseen toimintaan (ethical work) ja telokseen (telos). Prosessissa on erityisesti kyse siitä, kuinka yksilö kykenee itsereflektioon ja itsensä syvälliseen tarkasteluun tullakseen oman eettisen arvomaailmansa mukaiseksi toimijaksi. Subjektivaatiolla ei tarkoiteta sitä, kuinka vallitsevat moraalikäsitteet tai arvomaailma tekevät yksilöstä niiden mukaan toimivan ja ajattelevan eettisen subjektin vaan yksilö reflektoi itseään suhteessa niihin ja muovaa itseään eettisenä toimijana. (Markula & Pringle 2006, 141-143.)

Eettisellä olemuksella tarkoitetaan sitä tai niitä ominaisuuksia itsessä, jotka yksilö asettaa moraalisen tarkastelun kohteeksi. Itseään syvällisesti analysoimalla yksilö valitsee itsestään ominaisuuksia, joista hän haluaa tehdä itsetekniikoidensa kohteen. Tähän tarkasteluun ja eettisen substanssin valikoitumiseen vaikuttaa kulttuuri, jossa yksilö itseään tarkastelee. Ympäröivä kulttuuri ja vallitseva arvomaailma, on se konteksti, johon yksilö asemoi itsensä ja arvioi itseään eettisenä subjektina. Subjektivaation toteuttamisella tarkoitetaan asioita ja syitä, jotka yksilö kokee eettiseksi ja pyrkii toimimaan niiden mukaan. Yksilö muodostaa oman eettisen käsityksensä suhteessa annettuun arvomaailmaan ja sen sisältämiin sääntöihin ja valitsee, mitkä ovat niitä arvoja, joita hän haluaa toteuttaa käytännössä. Yksilöllä on siis mahdollisuus valita myös yleisen arvomaailman vastaisia toimintoja, jos hän kokee ne itselleen oikeiksi. Eettinen toiminta on sitä toimintaa, jolla yksilö ilmentää omia eettisiä arvojaan. Tähän sisältyy myös halu muuttaa itseään muodostamansa arvomaailman mukaiseksi eettiseksi subjektiksi. Muutokseen sisältyy oman ajatusmaailman ja konkreettisten toimintatapojen muuttamista tavoitellun eettisen olemuksen mukaiseksi. Telos, on

näiden osa-alueiden, itsensä arvioinnin, itseensä kohdistettujen tekniikoiden ja itsensä muuttamisen synnyttämä kokonaisuus. Telos on se, millaiseksi yksilö on halunnut tulla. (Markula & Pringle 141-143.)

Nyky-yhteiskunnassa subjektivaatio ja itsetekniikoiden harjoittaminen eivät perustu uskonnon etiikkaan ja moraaliarvoihin tai yhteiskunnan normijärjestelmän käsitykseen oikeasta ja väärästä vaan ne perustuvat tieteellisesti tuotettuun tietoon. 2000-luvulla yksilöt ovat alkaneet suhtautua itseensä yhä enemmän biologisesti ja biolääketieteellisesti muokattavina subjekteina. Fyysinen, ruumiillinen terveys ja hyvinvointi ja ruumiin estetiikka koetaan tavoiteltaviksi ominaisuuksiksi. (Helén 2016, 307-308.)

4. Liikuntapolitiikka

Liikuntapolitiikalla edistetään liikuntaa ja sen kautta väestön hyvinvointia, eettisesti kestäväää ja kansainväliseen menestykseen tähtäävää kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa. Liikunnan edistämisen kenttä on laaja, sisältäen arkiliikunnan, harrasteliikunnan sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan osa-alueet. (OKM 2017.) Edistämistyötä tehdään pääasiassa kolmella tavalla: informaatiolla, säädöksillä ja olosuhteisiin vaikuttavalla rahoituksella (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 4).

Suomen perustuslain (731/1991) mukaan liikunta kuuluu sivistyksellisiin perusoikeuksiin. Terveiden ja hyvinvoinnin näkökulmasta liikunnan edistämisestä säädetään terveydenhuoltolaissa (1326/2010), kuntalaissa (365/1995), nuorisolaissa (72/2006) sekä liikuntalaissa (390/2015). Toimialaa ohjaavat myös liikunta-asetus, hallitusohjelma, valtion talousarvio, opetus- ja kulttuuriministeriön strategiat ja linjaukset sekä toimialaa koskevat kansainväliset yleissopimukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013:15, 8). Tärkeimpiä kansainvälisiä yhteistyöjärjestöjä ja -organisaatioita ovat Euroopan unioni, Euroopan neuvosto ja UNESCO.

Kansainvälisen poliittisen yhteistyön painopisteet ovat viime vuosina olleet muun muassa urheilun integriteetin vahvistamisessa, kansalaistoiminnan edellytysten, lainsäädännön ja hallinnon kehittämisessä, tasa-arvon edistämisessä, antidopingtoiminnassa sekä urheilijoiden asemaan liittyvissä kysymyksissä. Euroopan unionilla on jäsenvaltioihinsa nähden ns. tukitoimivalta, eli se voi tukea, yhteen sovittaa ja täydentää jäsenvaltion liikuntasektorin toimia. EU:n urheilualan yhteistyötä

ohjaa ministerineuvoston hyväksymä työsuunnitelma, jossa terveystuennasta on tullut 2010-luvulla yksi suunnitelman painopisteistä. Myös Euroopan neuvoston vuonna 2013 antamat suositukset monialaisesta terveyttä edistävän liikunnan lisäämisestä ovat osoitus terveystuennan merkityksen kasvusta kansainvälisesti. (OKM 2015:18, 13.)

Liikuntapolitiikan tavoitteet asetetaan liikuntalaissa. Tärkeimmistä kehittämislinjauksista sovitaan hallitusohjelmassa ja erillisissä liikuntapoliittisissa ohjelmissa. Kehittämistyössä hyödynnetään julkisen sektorin eri hallinnonalojen asiantuntemusta sekä yksityisen sektorin asiantuntijoita esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, kouluissa, työelämässä, vanhustenhuollossa ja yhdyskunta- ja liikennesuunnittelussa.

Valtion liikuntapolitiikan yleisestä johdosta vastaa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Ministeriön omilla verkkosivuilla esitellään sen tehtävät. Ministeriön tehtävänä on liikunnan ja urheilun edellytysten luominen sekä liikuntapolitiikan yhteensovittaminen. Ministeriö avustaa liikuntapaikkarakentamista sekä jakaa kehitys- ja toiminta-avustuksia. Ministeriön myöntämällä tuella järjestetään myös liikuntaa edistäviä ohjelmia ja kampanjoita. Opetus- ja kulttuuriministeriö painottaa liikunnan merkitystä väestön hyvinvoinnille ja terveydelle sekä liikunnan roolia merkityksellisenä kansalaisyhteiskunnan ja osallisuuden vahvistajana. Liikunnan toimialan ohjaus ja päätöksenteko pohjautuvat tiedolla johtamisen periaatteelle. Tiedolla johtaminen perustuu tutkimus- ja tilastotietoon, jolla pyritään laadukkaaseen päätöksentekoon, muutosten tunnistamiseen, tuottavuuden lisäämiseen ja toiminnan vaikuttavuuden jatkuvaan arviointiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2009:18, 8.) Opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan vastuualue on vahvistanut tiedolla johtamisen kokonaisuutta esimerkiksi lisäämällä aihealueen resursointia, ottamalla huomioon liikuntapoliittiset tietotarpeet valtionavustusten jaossa ja valtakunnallisissa liikunnanedistämishjelmissä, käynnistänyt tavoiteohjauksen tiede- ja tiedonvälitysyhteisöjen kanssa, tiivistänyt yhteistyötä tiedontuottaja- ja välittäjätahojen kanssa sekä kehittänyt liikuntatiedon saavutettavuutta (OKM 2015:18, 13).

Opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelimenä toimii valtion liikuntaneuvosto. Valtioneuvosto asettaa liikuntaneuvoston eduskunnan toimikaudeksi. Valtion liikuntaneuvoston tehtävänä on käsitellä liikunnan kannalta laajakantoisia ja periaatteellisesti tärkeitä asioita ja erityisesti arvioida valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella, tehdä aloitteita ja esityksiä liikunnan kehittämiseksi sekä antaa lausuntoja toimialansa liikuntamäärärahojen käytöstä. Neuvostolla on jaostoja asioiden valmistelua varten. Toimikaudelle 2015-2019 Opetus- ja kulttuuriministeriö asetti

liikuntaneuvostolle tutkimus- ja arviointijaoston, yhdenvertaisuus- ja tasa-arvojaoston sekä ennakointijaoston. Liikuntapolitiikan toimijoiden tulee myös olla tarpeen mukaan yhteistyössä kuntien, kansalaisjärjestöjen ja muiden liikunta-alan toimijoiden kanssa.

Terveyttä edistävää liikuntaa ja sitä tukevia olosuhteita kehitetään ja toteutetaan useilla hallinnon aloilla. 2000-luvulta lähtien ministeriöiden välistä poikkihallinnollista yhteistyötä terveyttä edistävän liikunnan alueella on pyritty lisäämään. Vuonna 2002 annettiin ensimmäinen Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista, jonka toteuttaminen tapahtui yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön, liikenne- ja viestintäministeriön, ympäristöministeriön ja metsähallituksen kanssa. (Valtioneuvosto 18.4.2002, 2.) Vuonna 2011 opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö asettivat yhdessä poikkihallinnollisen terveyttä edistävän ohjausryhmän. Lokakuussa 2013 ministeriöt julkaisivat valtakunnalliset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan vuodelle 2020. Julkaisun päälinjaukset ovat: arjen istumisen vähentäminen elämäkulussa, liikunnan lisääminen elämäkulussa, liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta sekä liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa. Linjausten toimeenpanosuunnitelma julkaistiin joulukuussa 2014. Linjaukset ja toimeenpanosuunnitelma kohdistuivat erityisesti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien aktivoimiseen sekä organisaatioiden toimintakulttuurien liikunnallistamiseen elämänsä eri vaiheissa. (OKM 2015:18, 12-13.)

Hallinnon alojen yhteistyötä kehitetään edelleen. Juha Sipilän hallituskaudella 2015-2019 käynnistettiin poikkihallinnolliset rakenteet (PORA) –projekti, jonka tavoitteena on vahvistaa poikkihallinnollista päätöksentekoa ja vakiinnuttaa pysyvät yhteistyön rakenteet sekä toimintatavat, jotta yhteiskunnallinen päätöksenteko edistäisi nykyistä paremmin väestön hyvinvointia ja terveyttä ja vähentäisi eriarvoisuutta. (STM 2016, 3-4.)

Liikuntapolitiikassa on 2000-luvulla kiinnitetty myös erityistä huomiota liikunnan edistämiseen kunnissa. Yhtenä tavoitteena on liikunnan aseman vahvistuminen osana kuntien terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuutta. Liikunta on hyvinvointipolitiikan väline ja siten merkityksellinen kuntalaisten terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. Uudistettu liikuntalaki on vahvistanut kuntien asemaa ja vastuuta terveys- ja hyvinvointipalveluiden tuottajana. Laissa määritellään myös velvoitteet seurata ja arvioida terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä toimintoja. Vuonna 2010 alkaneesta terveyden edistämisen vertailutietohankkeessa kunnille laadittiin

vertailukelpoisen tiedon mittaamista ja keräämistä varten vuoden välein päivitettävä kuntien terveydenedistämiskiivisuutta (TEA) mittaava vertailutietojärjestelmä. TEAvisari-verkkopalvelu on kaikille avoin palvelu, jossa voi tutustua kunnan/kuntien terveydenedistämiskiivisuuteen määritellyillä toimialueilla.

4.1 Liikuntalaki ja asetukset

Liikuntalaki säädettiin ensimmäisen kerran presidentti Urho Kekkosen toimikauden aikana 21.12.1979. Laissa liikuntatoiminta määriteltiin vapaaksi kansalaistoiminnaksi liikuntakulttuurin alueella. Laki sisälsi liikunnan alan toimijoiden, valtion, kunnan ja liikuntajärjestöjen vastualueiden jaon sekä määräykset liikuntatoiminnalle jaettavista valtionavustuksista. (liikuntalaki 984/1979.)

Liikuntalakia on uudistettu kaksi kertaa. Viimeksi uudistettu liikuntalaki astui voimaan 10.4.2015. Uudistetussa liikuntalaissa säädetään liikunnan ja huippu-urheilun edistämisestä sekä valtionhallinnon ja kunnan vastuusta ja yhteistyöstä, valtion hallintoelimistä ja valtionrahoituksesta liikunnan toimialalla. Liikuntalain tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista, vähentää eriarvoisuutta liikunnassa, tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta sekä eettisiä periaatteita noudattavaa huippu-urheilua.

Edeltäjiinsä verrattuna uudistettu liikuntalaki määrittelee liikuntatoiminnan ja siihen liittyvät tavoitteet yksityiskohtaisemmin. Liikunnalla tarkoitetaan kaikkea omatoimista ja järjestettyä liikunta- ja urheilutoimintaa, paitsi huippu-urheilua. Huippu-urheiluksi määritellään kansallisesti merkittävää ja kansainväliseen menestykseen tähtäävää urheilutoimintaa. Laissa liikunta, huippu-urheilu sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta käsitetään erillisiksi edistettäviksi kokonaisuuksikseen. Merkittävää on, että terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan termi on määritelty ensimmäistä kertaa liikuntalaissa, jossa sillä tarkoitetaan ”elämäntavien eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen” (liikuntalaki 390/2015).

Liikuntalaissa esitettyjen tavoitteiden toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä

kehitys (liikuntalaki 390/2015). Laissa korostuu erityisesti terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan merkitys, koska se mainitaan erikseen tavoitteissa ja toimijoiden vastuissa.

Laki selkiyttää liikunnan alan toimijoiden eli valtion, kunnan, valtion liikuntaneuvoston ja alueellisen liikuntaneuvoston vastuunjakoa, nimeää niiden tehtävät ja korostaa toimijoiden välistä yhteistyötä. Opetus- ja kulttuuriministeriö vastaa liikuntapolitiikan yleisestä johdosta ja yhteensovittamisesta. Ministeriö kehittää ja luo liikunnan yleiset edellytykset. Kuntien vastuulla on liikunnan yleisten edellytysten luominen paikallistasolla, mikä tarkoittaa liikuntapalveluiden ja terveyttä- ja hyvinvointia edistävän liikunnan järjestämistä eri kohderyhmät huomioiden, kansalaistoiminnan tukemista sekä liikuntapaikkojen ylläpitoa ja rakentamista. Valtion liikuntaneuvosto toimii Opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelinä. Alueellisen liikuntaneuvosto on aluehallintovirastossa toimiva asiantuntijaelin, joka koostuu liikunnan alan asiantuntijoista.

Liikuntapoliittisten toimijoiden ja vastuunjaon lisäksi liikuntalaissa säädetään tarkemmin myös valtionrahoituksesta ja valtionapukelpoisuudesta. Kunnan toimintaan myönnetään vuosittain valtionosuus, josta säädetään tarkemmin opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta annetussa laissa. Liikunnan aluehallinnolle myönnetään määrärahat, joiden käytöstä sovitaan aluehallintoviraston kanssa. Valtionapukelpoiseksi järjestöksi voidaan hyväksyä sellainen rekisteröity yhdistys, jonka tarkoituksena on liikunnan edistäminen ja joka toimii liikuntalaissa säädettyjen tavoitteiden mukaisesti. Valtionapukelpoisuutta harkittaessa otetaan huomioon järjestön toiminnan laatu, laajuus ja yhteiskunnallinen vaikuttavuus sekä se, miten järjestö edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Valtionapua voi saada esimerkiksi liikuntajärjestö, liikuntapaikka, liikuntatutkimus tai kehittämishanke.

Liikunta-asetuksessa säädetään valtion liikuntaneuvoston kokoonpanosta, jaostojen asettamisesta, toimikaudesta ja tehtävistä, liikunnan aluehallinnosta ja alueellisten liikuntaneuvostojen asettamisesta, toimikaudesta ja tehtävistä sekä liikuntajärjestöjen valtionapukelpoisuudesta (liikunta-asetus 550/2015).

4.2 Hallituksen liikuntapoliittiset tavoitteet ja toimintatavat

Juha Sipilän hallituksen hallitusohjelmaan on kirjattu hallituskauden 2015-2019 tavoitteet terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. Hallituksen liikuntapolitiikan tavoitteena on edistää kansanterveyttä, kansalaisten liikkumista, terveellisiä elämäntapoja ja ravintotottumuksia sekä vastuunottoa omasta

elämästä. Liikuntapolitiikalla pyritään terveys- ja hyvinvointierojen kaventamiseen. Hallitusohjelman kymmenen vuoden tavoitteena on, että suomalaiset voivat paremmin ja kokevat pärjäävänsä erilaisissa elämäntilanteissa. Jokainen ihminen kokee voivansa vaikuttaa, tehdä valintoja ja ottaa vastuuta. (Hallitusohjelma 2015-2019, 20-21.)

Hallitus on mukana kehittämässä valtakunnallisia liikunnan edistämishankkeita. Ohjelmat ja niihin sisältyvät kampanjat on suunniteltu kattamaan kaikki ikäryhmät. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmalla edistetään varhaisvuosien liikuntaa, Liikkuva koulu -ohjelma on suunnattu koulu- ja opiskeluidäisille, Kunnossa kaiken ikää -ohjelma edistää vähän liikkuvien työikäisten liikuntaa ja Voimaa vanhuuteen -ohjelmalla tuetaan ikäihmistien liikuntaa.

Hallituksen kärkihanke on laajentaa Liikkuva koulu -ohjelma valtakunnalliseksi koko suomalaisen kouluverkon kattavaksi ohjelmaksi. Kouluista n. 70% on liittynyt mukaan toteuttamaan Liikkuva koulu -ohjelmaa käytännössä (liikkuvakoulu.fi 3.9.2017). Koululaisten liikuntaa halutaan lisätä ja vakiinnuttaa kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri. Liikunnallisella toimintakulttuurilla tarkoitetaan esimerkiksi oppimisen tukemista toiminnallisilla menetelmillä sekä istumisen vähentämistä koulupäivän aikana. (OKM 2010:4, 19.)

Liikunnallisen oppimisen lisäksi hallituksen tavoitteena on tukea lasten ja nuorten harrastamisen monipuolisuutta, harrastusmahdollisuuksien tasa-arvoa, kohtuullista liikuntaan liittyviä kustannuksia ja helpottaa perheiden ajankäyttöä. Elintapaohjausta pyritään vahvistamaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluketjuissa, esimerkiksi tukemalla perheiden ravitsemus- ja liikuntatottumusten muutoksia neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. (STM 2016:50, 10.)

Toinen hallituksen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kärkihankkeista on ”Edistetään terveyttä ja hyvinvointia ja vähennetään eriarvoisuutta”. Hankkeen tavoitteena on edistää terveellisiä elämäntapoja, vahvistaa mielenterveyttä, torjua yksinäisyyttä, vähentää rakennuksista aiheutuvia terveyshaittoja sekä kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja. (STM 2016:50, 10-12.) Hankesuunnitelmassa todetaan, että väestön hyvinvointi ja elämänlaatu ovat Suomessa keskimäärin parantuneet, mutta kehityksen jatkuminen myönteisenä vaatii työtä. Sosioekonomiset hyvinvointi- ja terveyserot ovat Suomessa suuret sekä kansainvälisessä vertailussa että alueellisesti ja sukupuolten välillä. Erot näkyvät kaikissa ikäryhmissä. Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen on pitkäaikainen hyvinvointi- ja terveyspoliittinen tavoite, jossa ei ole edistytty. (STM 2016:50, 6.)

Yhteinen kehittäminen ja poikkihallinnollinen yhteistyö ovat keskeisiä välineitä muutosten aikaansaamiseksi. Hyvinvointia rakennetaan kaikilla yhteiskunnan alueilla. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on tehokkainta, kun edistetään niitä määrittäviä tekijöitä, kuten sosioekonomista asemaa ja elinoloja, sillä elinolot muovaavat hyvinvointia ja terveyttä voimakkaammin, kuin sosiaali- ja terveystalouden saatavuus. Elinoloilla tarkoitetaan mm. sosioekonomisia olosuhteita, asuinoloja, koulutusjärjestelmää, työoloja, sosiaalisia verkostoja sekä rakennettua ja luonnonympäristöä. (STM 2016:50, 6-7.)

Työtä ja valtionavustuksia kohdennetaan niin, että ne tukevat erityisesti hyvinvoinnin ja terveyden suhteen heikommassa asemassa olevia väestöryhmiä. Hankesuunnitelmassa todetaan ihmisten elintapoihin vaikuttamisen olevan vaikeaa, ellei yksilöllä ole voimavaroja ja pystyvyyden tunnetta muutoksien toteuttamiseen. Yksittäisiin elintapoihin vaikuttaminen ei ole riittävää vaan hyvinvointierojen kaventamiseen tulee vaikuttaa monipuolisesti. Interventioihin tulee sisällyttää aktiivisen osallisuuden ja pystyvyyden tukemista, mielenterveyden edistämistä ja terveiden elintapojen vahvistamista. Tärkeää on, että ”hyvinvointia ja terveyttä tukevat elintavat ovat kaikille mahdollisia, helppoja ja houkuttelevia valintoja.” (STM 2016:50, 6-7.)

Poikkihallinnolliset rakenteet (PORA) -projekti vastaa hallitusohjelman tavoitteeseen saada terveyden edistäminen ja varhainen tuki nykyistä vahvemmin poikkihallinnolliseen päätöksentekoon. Projekti toteutetaan ministeriöiden ja asiantuntijalaitosten yhteistyönä. Hyvinvointia, terveyttä ja eriarvoisuutta koskevat näkökulmat sisällytetään eri hallinnonalojen hankkeisiin ja lainvalmisteluun. Yhteistyötä tiivistetään niiden tahojen kanssa, joita hyvinvointi- ja terveystaloudellisten hankkeiden ja tavoitteiden toimeenpano koskettaa. (STM 2016:50, 14.)

5. Riittämätön liikunta yhteiskuntapolitiikassa

Riittämätön liikunta nähdään hyvinvointivaltion keskeisintä tehtävää eli hyvinvoinnin lisäämistä uhkaavana tekijänä. 2000-luvun yhteiskunnalliset muutokset, kuten teknologisoituminen, työnteon keventyminen, passiivisten liikkumismuotojen yleistyminen sekä elinympäristöjen rakenteiden erilaistuminen ovat vähentäneet luonnollista liikkumista ja passivoineet arkea. (OKM 2009:18, 21). Riittämätön liikunta ja keinot liikunnallisuuden edistämiseksi ovat nousseet poliittiseen keskusteluun vasta 2000-luvulla, vaikka vähäisen liikunnan terveyshaitat, yhteiskuntataloudelliset vaikutukset ja liikkumattomien kasvava osuus väestöstä on tiedostettu vuosikymmeniä aiemmin. Jo

1960-luvulla liikuntapolitiikassa keskusteltiin lihavuudesta sekä vähäisen liikunnan ja istumisen aiheuttamista terveyshaitoista. Ilmiönä, riittämätön liikunta ei ole uusi. (Rantala 2014, 62.)

Syitä riittämättömän liikunnan näkymättömyyteen liikuntapolitiikassa ja yhteiskunnallisessa keskustelussa arvioidaan olevan muutamia. Liikkumattomuutta ei olla nähty yhteiskuntapoliittisena ongelmana, johon julkisen hallinnon tulisi puuttua. Ihmiset, jotka liikkuvat vähän, eivät koe liikuntaa tärkeäksi tai riittämätöntä liikuntaa ongelmaksi, minkä vuoksi aihe ei ole noussut esille yhteiskunnallisessa keskustelussa samalla tavalla, kuten esimerkiksi työttömyys. Liikuntapolitiikan ja -tieteen keskeiset toimijat ovat edustaneet järjestäytyneitä liikuntakulttuuria ja keskittyneet edistämään jo liikkuvien tai oman organisaationsa asemaa eikä toiminnan ulospäin suuntaamiseen ole ollut riittävästi resursseja. Liikuntapaikkarakentaminen on kohdistettu erityisesti aktiivisten liikunnanharrastajien toiveiden mukaan. Liikuntapolitiikkaa on harjoitettu järjestäytyneen liikuntakulttuurin ehdoilla. Toisaalta liikunnan harrastajamäärät ovat kasvaneet liikunnan ollessa yksi suomalaisten suosituimmista vapaa-ajanviettotavoista. Harrastajamäärien kasvaessa ongelman on uskottu korjaantuvan itsestään. (Rantala 2014, 74-75.)

Tieteenalana liikuntatiede on suomalaisittain nuori. Liikuntatieteellinen tiedekunta perustettiin Jyväskylään vuonna 1963. Jyväskylän yksikkö on yhä alansa ainoa edustaja. Liikuntatieteellinen tutkimus on keskittynyt pääasiassa tutkimaan liikuntakulttuuria ja liikunnallisesti aktiivista väestöä. Vasta tutkimushankkeiden, kuten Liikunta Suomi- projektin (1991-1994) ja Kunnossa kaiken ikää - ohjelman (1995 lähtien) avulla kerätty käytännön kokemus ja tutkimustieto vähän liikkuvan väestön liikuttamisesta kiinnittivät liikuntapoliittisten toimijoiden huomion riittämättömän liikunnan ongelmallisuuteen. 1990-luvun laman jälkeen julkiseen hallintoon omaksuttiin oppeja yksityiseltä markkinasektorilta ja ajatukset tuottavuudesta ja tehokkuudesta levisivät myös julkisiin palvelurakenteisiin. Liikunta nähtiin kustannustehokkaana keinona vähentää julkisen sektorin kustannuksia. Liikunnan vaikutukset kohdistuvat erityisesti terveydenhuollon kustannuksiin. (Rantala 2014, 76-77.)

Tutkimustieto ja ymmärrys fyysisestä passiivisuudesta ja sen aiheuttamista haitoista laajenivat ja syvenivät 2000-luvulla ja huomio kohdistua yhä enemmän niihin, jotka eivät liikkuneet terveystensä kannalta riittävästi. (Rantala 2014, 73-74.) 2000-luvun liikuntapolitiikkaa uudistettiin tiivistämällä yhteistyötä eri hallinnonalojen välillä. Yhteistyön tiivistäminen ja ymmärrys eri hallinnonalojen kyvystä vaikuttaa liikkumattomuuteen olivat merkittäviä, sillä useimmat arkiliikuntaan vaikuttavat päätökset tehdään muualla kuin liikuntasektorilla. (OKM 2009:18, 11.) Esimerkiksi kävelyn ja

pyöräilyn suosiminen autoilun sijasta kytkeytyy liikenne- ja viestintäministeriön toteuttamaan liikennepolitiikkaan, kuten päätöksiin pyöräteiden kaavoituksesta, toimivan pyörätieverkoston rakentamisesta ja kevyen liikenteen väylien kunnossapidosta. Liikkumattomista tuli osa valtion liikuntapolitiikkaa.

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen kirjattiin erilliseksi tavoitteeksi ensimmäistä kertaa Matti Vanhasen II hallituksen ohjelmaan vuonna 2007: ”Liikuntapolitiikalla edistetään väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä elämänkaaren eri vaiheissa”. Painopiste edistämistyössä määriteltiin koskemaan erityisesti lasten ja nuorten liikuntaa. Myös liikunnan paikallisen tason toimintaedellytyksiä sekä liikunnan laaja-alaista tasa-arvoa vahvistettiin kansallisessa liikuntaohjelmassa määritettyjen suuntaviivojen mukaisesti. Hallitusohjelmassa tarkennettiin kuntien vastuuta: ”Liikunnan asemaa kunnallisena peruspalveluna vahvistetaan ja arkiliikunnan edellytyksiä parannetaan”. Valtion liikuntatoimintaan tarkoitetut määrärahat kohdennettiin pääasiassa liikuntapaikkarakentamiseen ja kansalaistoiminnan vahvistamiseen eli liikunta- ja urheiluseurojen toiminnan tukemiseen. (hallitusohjelma 2007-2011, 31-32.) Vanhasen hallituskaudella 2007-2011 annettiin terveyttä edistävän liikunnan periaatepäätös, jonka päätavoitteita ovat terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrän kasvattaminen ja liikunnasta syrjäytyneiden määrän vähentäminen sekä terveyttä edistävien liikuntatottumusten yleistyminen erityisesti huonommassa sosioekonomisessa asemassa olevilla väestöryhmillä (OKM 2011:15, 16). Liikkumattomuuden merkityksen kasvusta kertoo myös se, että terveyttä edistävään liikuntaan myönnettyt määrärahat kasvoivat 84% vuosien 2007-2011 välillä.

Myös seuraavien hallitusten ohjelmiin liikunnan edistäminen asetettiin erilliseksi tavoitteekseen. Vuonna 2011 pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelmaan kirjattiin lause: ”Hallitus edistää koko elämänkaaren mittaista liikunnallista elämäntapaa.” (hallitusohjelma 2011-2015, 37) Tavoitteeksi asetettiin erityisesti liikkujien määrän ja osallisuuden lisääminen, syiden selvittäminen liikunnallisesta elämäntavasta syrjäytymiseen sekä eri väestöryhmien liikunnallisen elämäntavan edistäminen. Hallitusohjelmassa linjattiin, että arkiliikunnan mahdollisuuksia parannetaan yhdyskuntarakennetta kehittämällä ja laajoja käyttäjäryhmiä palvelevien liikuntapaikkojen esteettömyyttä lisäämällä. (hallitusohjelma 2011-2015, 37.) Myös Juha Sipilän hallituksen hallitusohjelmassa mainitaan liikunta osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä: ”Edistetään kansanterveyttä, kansalaisten liikkumista, terveellisiä elämäntapoja ja ravintotottumuksia sekä vastuunottoa omasta elämästä.” Hallituksen tavoitteena on terveyden edistäminen sekä terveys- ja hyvinvointierojen kaventaminen. Tavoitteeseen pyritään poikkihallinnollisella päätöksenteolla,

tavoitetta palvelevalla lainsäädännöllä sekä tehokkaammalla toimeenpanolla. Voimavaroja keskitetään ennaltaehkäisevään työhön, tuetaan eri-ikäisten mahdollisuuksia ja vastuuta omasta terveydentilasta ja elämäntavoista. (hallitusohjelma 2015-2019, 20-21.)

Liikunta toimialana on yhteiskunnan kokonaisuudessa pieni, mutta toiminnan vaikutukset ulottuvat laajalle yhteiskunnan ajankohtaisiin haasteisiin, kuten työn tuottavuuteen ja kilpailukykyyn, ikääntyvän väestö terveydentilaan sekä sosiaaliluokkien kasvaviin terveyseroihin. Vuonna 2009 julkaistussa suunta-asiakirjassa ministeriö vaati tutkimusrahoituksen painopisteen muuttamista kohti yhteiskunta-käyttätymistieteellistä tutkimusta (OKM 2009:18, 4). Tutkimukset eivät ole sisällöltään vastanneet odotuksia ja suuri osa ministeriön vastaanottamista hakemuksista kohdistuu tavoitelinjausten ulkopuolelle. Uudessa liikuntatutkimuksen suunta-asiakirjassa ministeriö linjaa rahoittavansa ”yhteiskunnallisesti vaikuttavia tutkimushankkeita, jotka kykenevät luomaan yhteyksiä eri tieteenaloihin sekä tiedontarvitsijoihin ja soveltajiin”, biolääketieteellistä tutkimusta tuetaan ainoastaan silloin, jos se on osa yhteiskunnallisesti vaikuttavaa tutkimuskokonaisuutta. Rahoitetun tutkimuksen on oltava liikuntatieteellisesti korkeatasoista, käytännön liikuntapoliittiseen päätöksentekoon soveltuvaa ja mukailtava ministeriön määrittelemiä tutkimuksellisia tema-alueita. (OKM 2013:18, 8-9.)

5.2 Riittämätön liikunta kansanterveydellisenä ongelmana

Useimmin julkaisuissa toistuva diskurssi käsittelee riittämätöntä liikuntaa väestön terveyttä ja hyvinvointia uhkaavana ongelmana. Kansanterveyttä koskevassa diskurssissa riittämätöntä liikuntaa tarkastellaan jokaisessa väestöryhmässä erikseen ja käsitellään liikunnan funktiota fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden edistäjänä. Liikunnan vaikutukset ymmärretään yleisimmin fyysisen terveyden näkökulmasta eli fysiologisina vaikutuksina yksilön ruumiin terveyteen. Julkaisuissa liikuntaa käsitellään kokonaisvaltaisesti huomioiden sen vaikutukset sosiaaliseen, fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnan esitetään edistävän sosiaalista terveyttä, sillä liikunnan harrastaminen kaikissa ikäryhmissä mahdollistaa uusien sosiaalisten verkostojen muodostamisen, edistää yhteisöllisyyttä ja osallisuutta yhteiskunnassa. Liikunta ehkäisee mielenterveysongelmia ja sitä käytetään mielenterveyteen liittyvien sairauksien ehkäisemisessä, hoidossa ja kuntoutustyössä.

Riittämätön liikunta ja fyysinen aktiivisuus sekä heikko fyysinen kunto ovat merkittävästi vaikuttaneet siihen, että ylipaino, lihavuus, tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä masennus ovat lisääntyneet. Eniten työkyvyttömyyttä ja sairauspoissaoloja aiheuttavat tuki- ja liikuntaelinsairaudet, ja suurta huolta mielenterveyden lisääntyneet ongelmat. **Fyysisesti passiivinen elämäntyyli on noussut** maailmanlaajuisesti lihavuuteen, tupakointiin ja alkoholinkäyttöön rinnastuvaksi **kansanterveydelliseksi ongelmaksi**. (STM 2013:10, 10.)

Liikunnalla voi olla terveyttä edistävää merkitystä **kaikille väestöryhmille** koko elämänsäajan ajan. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden myönteisiä vaikutuksia on **mahdoton kokonaan korvata** muilla toimilla. Riittämättömästi liikkuvilla terveysongelmat alkavat näkyä jo lapsuudessa. Aikuisille liikunnalla on merkitystä mm. työkyvyn tukijana ja iäkkäille toimintakyvyn ylläpitäjänä. Erityisryhmille liikunnalla on todettu voivan olla **poikkeuksellisen laaja-alainen merkitys**. (OKM 2008:14,13.)

Tekstiotteissa puheen faktuaalistamisstrategiana käytetään vaihtoehdottomuusstrategiaa. Fyysisesti passiivinen elämäntyyli nimetään maailmanlaajuisesti kansanterveydelliseksi ongelmaksi. Liikunta elämänsäajan eri vaiheissa esitetään vaihtoehdottomaksi keinoksi edistää hyvää kansanterveyttä, koska liikunnasta saatavia hyötyjä ei voida korvata muilla keinoilla. Riittämätön liikunta esitetään *merkittävänä* syynä erinäisiin fyysisiin sairauksiin ja mielenterveydellisten ongelmien lisääntymiseen. Viesti liikunnan tärkeydestä osoitetaan kaikille ikäryhmille ja painotetaan liikunnalla olevan terveyttä edistävä merkitys niille kaikille. Tekstiotteissa luodaan kuvaa siitä, että liikuntaa on edistettävä, jotta yksilöiden kokonaisvaltainen hyvinvointi voidaan turvata.

Riittämättömän liikunnan vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin tarkasteltiin julkaisuissa erityisesti lasten ja nuorten näkökulmasta. Esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriön riittämätöntä liikuntaa käsittelevistä 14:sta julkaisuista 6 kohdistui pelkästään lapsiin ja nuoriin. Lasten ja nuorten liikunnan merkityksestä kertoo se, että se on ollut liikuntapolitiikan keskiössä Matti Vanhasen hallituskaudesta lähtien, edistämistyöhön on kohdennettu paljon resursseja ja pelkästään 2000-luvulla lasten ja nuorten liikunnasta on tuotettu 69 väitöskirjaa, 89 kansallista ja 189 kansainvälisesti vertaisarvioitua tiedeartikkelia (VLN 2015:2, 5).

Fyysiseen passiivisuuteen sosiaalistaminen sekä liikunta- ja terveyserojen muodostuminen alkavat jo varhaislapsuudessa. UKK-instituutin ja Jyväskylän yliopiston toteuttamasta Liitu - tutkimuksessa (2016) todetaan, että erityisesti lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt merkittävästi. Tutkimustuloksista selviää, että lapset ja nuoret istuvat niin paljon ja liikkuvat niin vähän, että tuki- ja liikuntaelinsairauksien määrän arvioidaan yleistyvän radikaalisti tulevina vuosikymmeninä. Riski sairastua myös muihin elintapasairauksiin, kuten 2 tyypin diabetekseen, kasvaa. (Lapin Kansa 16.12.2016.) Lapsilla fyysinen aktiivisuus on yhteydessä myös kognitiivisten taitojen kehittymiseen, parempiin oppimistuloksiin, tarkkaavaisuuteen ja kielelliseen kehitykseen (OKM 2016:22, 16). Lapsuusvuosien elintavat ja käyttäytymismallit määräävät henkilön terveystyötyymistä myös aikuisiässä. Merkittäviä lasten liikuntaympäristön luojia ja liikuntasuhteen muodostajia ovat perheiden lisäksi päiväkodit, koulut ja oppilaitokset, liikunta- ja urheiluseurat sekä erilaiset harrastusryhmät. (OKM 2009:18, 27.) Liikuntataitojen kehittymisen, myönteisen liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan muodostumisen kannalta huolestuttavaa on, että jo päivähoitossa lapset viettävät 60% ajastaan paikallaan (STM 2013:10, 13).

Lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen näkökulmasta on tarpeellista – ellei välttämätöntä – että liikunta terveellä ja mielekkäällä tavalla kuuluu osaksi päivittäistä elämää. Kysymys ei ole mielipiteestä, vaan **tieteelliseen näyttöön** pohjautuvasta tosiasiaista. (VLN 2016:4,4.)

Tutkimusnäytön perusteella fyysisellä aktiivisuudella on suotuisa vaikutus kehon koostumukseen, kardiometabolisiin riskitekijöihin, luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon ja motorisiin taitoihin lapsilla. Lisäksi fyysinen aktiivisuus saattaa parantaa lasten kognitiivisia toimintoja. (OKM 2016:22,17.)

Julkaisuissa nostettiin esiin liikunnan myönteisiä vaikutuksista lasten kokonaisvaltaiseen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Puuttumista lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen perustellaan tutkimustiedolla. Tutkimustietoon vetoaminen on osa asiantuntijuusstrategiaa, jolla pyritään tieteellisesti osoittamaan tekstissä esitettyjen väitteiden totuusarvo. Lasten ja nuorten liikunnan edistämisen merkitys yhteiskunnassa koetaan niin tärkeäksi, vakuuttamisen elementtinä käytetään tieteelliseen näyttöön pohjautuvaa tutkimustietoa, jota voidaan pitää (yleensä) kyseenalaistamattomana.

Aikuisten liikunta-aktiivisuudesta todetaan, että n. 80% valveillaoloajasta on paikallaanoloa (STM 2013:10, 9) ja että vain noin neljännes liikkuu terveysliikuntasuositukseen nähden riittävästi (Heinonen, Helajärvi, Lindholm Vasankari 2015:18). Vaikka vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt se ei riitä kattamaan päivittäisiä terveysliikuntasuosituksia. Merkittävin muutos on arki- ja hyötyliikunnan määrän romahtaminen. Alhainen väestötiheys ja hajautunut yhdyskuntarakenne ovat johtaneet työ- ja asiointimatkojen pitenemiseen ja riippuvuuteen henkilöautosta. Kävely ja pyöräily ovat menettäneet kulkutapaosuuksia. (VLN 2013:2, 5.) Aikuisväestön päivittäistä liikunnallista aktiivisuutta vähentävät myös passiivisuuteen kannustavat opiskelu- ja työympäristöt. Erityisesti liiallinen istuminen vaikuttaa aikuisväestön terveyteen negatiivisesti. Rungas istuminen lisää ylipainon ja lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen, metabolisen oireyhtymän, sydän- ja verisuonitautien, tiettyjen syöpäsairauksien sekä ennenaikaisen kuoleman riskiä. (Heinonen, Helajärvi, Lindholm, Vasankari 2015:18.) Liikunnan ja liikkumattomuuden vaikutukset ovat osaksi toisistaan riippumattomia. Liikkumattomuus ja erityisesti pitkäkestoinen istuminen lisäävät riskiä elintapasairauksien kehittymiselle myös niillä, jotka liikkuvat terveysliikuntasuositusten mukaisesti. (terveyskirjasto.fi Huttunen 4.4.2016.) Arjen inaktiivisuus ja pitkäkestoinen paikallaanolo heikentävät liikunnan terveyshyötyjä.

OECD-maiden välisessä vertailussa **Suomen työkyvyttömyysmenot ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevan väestön osuus ovat yksi korkeimmista...** Vuosittain **menetetään noin puoli miljoonaa työvuotta** siksi, että osa työvoimasta poistuu työelämästä ennen virallista eläkeikää. Työikäistä väestöä vaivaavat erityisesti tuki- ja liikuntaelinvaiat, masennus ja sydän- ja verisuonisairaudet. **Ihminen tarvitsee liikuntaa ja fyysistä kuormitusta pysyäkseen terveenä. Liikunnalla on keskeinen rooli työ- ja toimintakykyä uhkaavien tai heikentävien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.** Liikunnalla on yhteys myös kestävyyskuntoon, energiatasoon ja jaksamiseen. (VLN 2012:3, 4.)

Aikuisten fyysistä aktiivisuutta koskevassa lainauksessa liikunnan merkitystä perustellaan sosiaaliseen normiin vetoavalla strategialla ja vaihtoehdottomuusstrategialla. Taloudellisten seikkojen mainitseminen ja kustannuksista puhuminen riittävät itsessään perustelemaan liikunnan merkitystä. Julkisen talouden menoihin vaikuttaminen voidaan ajatella olevan koko väestöä hyödyttävä sosiaalinen normi. Toinen käytettävä strategia on vaihtoehdottomuusstrategia. Vaihtoehdottomuutta luodaan sanavalinnoilla, *ihminen tarvitsee* liikuntaa pysyäkseen terveenä ja

liikunnalla on keskeinen rooli sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Otteesta voidaan tulkita, että hyvä terveys saavutetaan ja ylläpidetään ainoastaan liikunnan avulla.

Iäkkäille liikunta on tärkeä itsenäisen toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyttämisessä. ”Säännöllinen liikuntaharjoittelu parantaa liikkumiskykyä ja vähentää iäkkäiden ihmisten yleisimmän tapaturman, kaatumisen, riskiä” (STM 2013:10, 18). UKK-instituutin terveysliikuntasuosituksissa yli 65-vuotiaille suositellaan lihaskuntaa ylläpitävää sekä tasapainoa ja koordinaatiota kehittäviä harjoituksia. Ennaltaehkäisemällä kaatumistapaturmien riskiä iäkkäät henkilöt säilyttävät itsenäisen toimintakykynsä pidempään. Hyvä toimintakyky edistää myös psyykkistä terveyttä ja parantaa koettua elämänlaatua.

Vaikka liikunnasta saatavat terveyshyödyt tunnetaan, eivät suomalaiset ikäihmiset liiku suositusten mukaisesti. Syyt vähäiseen liikkumiseen ovat yksilöllisiä, kuten henkilökohtainen terveydentila tai kielteiset kokemukset liikunnasta. Ympäristöön liittyviä syitä, esimerkiksi vaikeakulkuinen ympäristöllinen rakenne tai huono sää, sosiaalisia syitä, kuten seuran puute tai yhteiskunnallisia syitä esimerkiksi palvelutalojen toimintakulttuuri, jossa fyysistä aktiivisuutta ja sen merkitystä osana hyvää hoitoa aliarvostetaan. (OKM 2011:30, 28.)

Säännöllinen liikunta edistää kaiken ikäisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. **Ikäihmisille se on ”elinehto”**. Suomalaiset ikäihmiset liikkuvat arjen toiminnoissa sekä omaehtoisen liikuntaharrastuksen parissa. **Noiin viidennes eläkeikäisistä ei tästä huolimatta harrasta lainkaan säännöllistä liikuntaa ja vain muutama prosentti täyttää sekä kestävyys- että lihaskuntosuosituksen.** Iäkkäiden ihmisten väliset erot liikkumisessa ovat suuret. (OKM 2011:30, 8.)

...suomalaisten ikäihmisten liikuntakäyttäytyminen ei vastaa vallalla olevia käsityksiä. Suositusten mukaista kestävyysliikuntaa harrastaa joka kolmas mies ja joka neljäs nainen. **Vain 11 % miehistä ja 8 % naisista** harrasti viikoittain lihaskuntoharjoittelua. Myös **tasapainoharjoittelu oli vähäistä**, sillä sitä harrasti **vain 9 %** ikäryhmään 75–79-vuotta kuuluvista **miehistä** ja **14 %** tämän ikäisistä **naisista**. (OKM 2011:30, 27.)

Iäkkäiden liikuntaa perustellaan ehdottomana terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäjänä ja parantajana, jopa ”elinehtona”. Tällainen perustelu on osa sosiaalisen normin strategiaa; liikunnan merkitystä ei voida väheksyä, sillä ikäihmisille sen esitetään olevan elintärkeä. Toisena faktuaalistamisstrategiana

käytetään asiantuntijuusstrategiaa. Liikunnan merkitystä perustellaan tutkimustietoon perustuvilla luvuilla ja määrällisillä ilmaisuilla. Toisessa tekstiosuudessa sanotaan, että ikäihmisten liikunta ei vastaa vallalla olevia käsityksiä ja väitteen totuusarvoa lisätään esittämällä liikuntaa harrastavien määriä prosenttiluvuilla. Lukujen yhteyteen on lisätty sana ”vain”, jolla pyritään lisäämään vaikutelmaa riittävästi liikkuvien vähäisestä määrästä.

Mitä faktuaalistamisstrategioilla pyritään faktuaalistamaan liittyen kansanterveyttä koskevaan diskurssiin? Analyysin perusteella voidaan tulkita, että riittämätön liikunta on todellinen ongelma, jolla on merkittävä negatiivinen vaikutus suomalaisten kansanterveyteen, sillä se edistää kansanterveydellisten sairauksien, kuten lihavuuden ja 2 tyypin diabeteksen, kehittymistä kaikissa ikäryhmissä. Passivoivat elinympäristöt ovat mahdollistaneet sen, että yhä useampi liikkuu riittämättömästi elämänsä eri vaiheissa. Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää, sillä liikunta edistää lasten ja nuorten normaalia fyysistä ja psyykkistä kehitystä ja sosiaalisten verkostojen muodostumista, ylläpitää ja edistää aikuisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttaa työssäjaksamiseen sekä edistää ja ylläpitää ikäihmisten terveyttä ja itsenäistä toimintakykyä. Liikunnan vaikutukset kansanterveydelle esitetään välttämättöminä, sillä liikunnasta saatavia terveysvaikutuksia ei voida saavuttaa muilla keinoilla.

5.2 Riittämätön liikunta kansantaloudellisena ongelmana

Aineistossa esiintyi erityisen vahvasti diskurssi terveyden kannalta liian vähäisestä liikunnasta merkittävänä taloudellisena kustannuseränä. Suomen valtion velkaantuminen ja budjetin alijäämäisyys ovat lisänneet tarvetta julkisen sektorin kustannustehokkuuden arviointiin ja kustannustehokkaiden keinojen löytämiseen. Erityisesti terveydenhuollon kustannusten vuosittaiseen kasvuun on kiinnitetty huomiota. Riittämättömään liikuntaan liittyvä kansantaloudellinen diskurssi voimistui vasta vuoden 2009 jälkeen. Opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntatutkimuksen linjauksissa vuonna 2009 painotettiin yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen tarvetta liikunnan kustannusvaikuttavuudesta, koska ”liikunnan vähäisyydestä ja siitä johtuvista terveysongelmista aiheutuvista yhteiskunnallisista kustannuksista ja kansantaloudellisesta merkityksestä on erittäin vähän tutkittua tietoa.” (OKM 2009:18, 50.) Tutkimuksen kohdentaminen vähäisen liikunnan kustannusvaikuttavuuteen näkyy vuoden 2009 jälkeen julkaistujen julkaisujen sisällössä, sillä useissa niissä otettiin kantaa riittämättömään liikuntaan julkisen talouden näkökulmasta. Tutkimustieto on lisännyt ymmärrystä siitä, että liikunnan merkitys ja painoarvo konkretisoituvat yhteiskunnalle erityisesti taloudellisten vaikutusten kautta.

Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan kansantaloudellinen merkitys on **valtaisa**, ja sen ymmärtämisen edistämiseen tulee jatkossa panostaa nykyistä enemmän. **Yhteiskunnan näkökulmasta liikuntaan kannattaa investoida**, koska se on **kustannustehokas keino** parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia. (STM 2013:10, 14.)

Liikkumattomuuden hinta on yhteiskunnalle korkea. Vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta aiheutuu suoria kustannuksia terveydenhuollolle ja epäsuoria kustannuksia erityisesti työnantajille. Liikkumattomuuden aiheuttamien **kustannusten ennustetaan kasvavan voimakkaasti** lähitulevaisuudessa. (STM 2013:10, 13.)

Faktuaalistamisstrategioina käytetään vaihtoehtottomuusstrategiaa ja kvantifioivaa strategiaa. Terveyden kannalta riittämättömän liikunnan vaikutukset kansantalouteen esitetään ehdottomina ja toimenpiteitä vaativina. Riittämättömästä liikunnasta aiheutuvien kustannusten ennustetaan kasvavan voimakkaasti yhteiskunnassa, minkä vuoksi liikunnan edistämiseen tulee investoida ja panostaa aikaisempaa enemmän. Ongelman kuvataan kvantifioivilla ilmaisuilla. ”Liikunnan kansantaloudellinen merkitys on *valtaisa*” ja ”liikkumattomuuden hinta on yhteiskunnalle *korkea*”. Ilmaisuilla pyritään vakuuttamaan lukija siitä, että terveyden kannalta riittämättömällä liikunnalla on laajoja negatiivisia vaikutuksia kansantalouteen.

Diskurssissa eritellään spesifisti liikkumattomuuden aiheuttamia kustannuksia terveydenhuollolle, koska liikkumattomuuden vaikutukset konkretisoituvat yhteiskunnalle erityisesti julkisen terveydenhuollon alueella. Terveyden kannalta riittämättömän liikunnan vaikutukset näkyvät välittömästi kasvavina sairaanhoitomenoina, kuten terveydenhuollon asiakaskäynteinä ja toimenpiteinä sekä välillisesti esimerkiksi työn tuottavuuden laskuna, työkyvyttömyytenä sekä ennenaikaisina kuolemantapauksina. Suomessa riittämättömän liikunnan aiheuttamat terveydenhuollon suorat kustannukset ovat eri laskentamallien mukaan noin 1-2 miljardia euroa. Kokonaiskustannukset ovat noin 2-4 miljardia, kun mukaan lasketaan riittämättömän liikunnan aiheuttamat välilliset kustannukset. (Vasankari, Yle.fi 20.11.2015.) Kustannuksia nostavat myös heikentynyt kansanterveys, tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet ja vammat sekä yleistyvät kansanterveydelliset sairaudet, kuten sydän- ja verisuonitaudit sekä 2 tyypin diabetes (STM 2013:10, 10).

Terveysthuollolle **liikkumattomuuden kustannukset ovat pelkästään diabeteksen osalta huomattavan korkeat**. Vuonna 2007 liikkumattomuuden kustannukset diabeteksen kokonaiskustannuksista olivat Suomessa yli **700 miljoonaa euroa**. Diabeteksen **kustannukset ovat kasvaneet yli kaksinkertaisiksi** viimeisen kymmenen vuoden aikana... Diabeteksen kustannukset Suomessa 1998–2007 - **tutkimuksen mukaan** diabeetikkojen sairaanhoidon kustannukset olivat vuonna 2007 yhteensä **1 304 miljoonaa euroa**, josta **832,6 miljoonaa** oli diabeteksen aiheuttamia lisäkustannuksia.
(STM 2013:10, 13.)

Fit for work Europe -ohjelman **asiantuntija-arvion mukaan** joka kolmas suomalaisten yli yhdeksän päivän työstä poissaoloista johtuu tuki- ja liikuntaelimestön (TULE) sairauksista. Näiden suorat vuosikustannukset ovat yli **200 miljoonaa euroa**. Työikäisen väestön **TULE-sairaudet yleistyvät ja niiden haittavaikutukset lisääntyvät entisestään tulevina vuosina**. Tämä johtuu työntekijöiden ikääntymisestä, lihavuuden yleistymisestä, **väestön fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä** ja kunnon heikkenemisestä. (OKM 2011:15, 10.)

Lainauksissa käytetään asiantuntijuusstrategiaa ja kvantifioivaa strategiaa väitteiden faktuaalistamiseksi. Terveysthuollon kannalta riittämättömän liikunnan vaikutuksia kansantalouteen havainnollistetaan määrällisesti. Kustannukset esitetään numeroin ja painotetaan kustannusten olevan *huomattavan korkeat* ja kasvaneen *yli kaksinkertaisiksi* kymmenen vuoden aikana. Ministeriö julkaisussa tuodaan ilmi, että riittämättömän liikunnan aiheuttamat kustannukset ovat yhteiskunnalle suuret. Kustannusten esittäminen numeerisessa muodossa tekee ongelman laajuuden konkreettisemmaksi ja ymmärrettäväksi sekä vakuuttaa siitä, että kyseessä on yhteiskunnallisesti erityisen mittava kustannuserä. Ongelman totuusarvoa pyritään lisäämään myös asiantuntijuusstrategialla. Oteessa esitetään asiantuntija-arvio tuki- ja liikuntaelinsairauksien vuosikustannuksista.

Terveysthuollon kannalta riittämättömää liikuntaa tarkastellaan kansantaloudellisesta näkökulmasta suhteessa väestökehitykseen. Riittämättömän liikunnan vaikutukset kansantalouteen ovat haastavia erityisesti tulevaisuuden väestökehitykseen nähden. Suomen väestön arvioidaan olevan Euroopan neljänneksi vanhin vuonna 2030. Tilastokeskukseen vuonna 2015 tuottamasta väestöennusteesta käy ilmi, että yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä tulee nousemaan nykyisestä 19,9 prosentista noin 26

prosenttiin vuoteen 2030 mennessä. Yli 75-vuotiaiden prosentuaalinen määrä kaksinkertaistuu. (tilastokeskus.fi 30.10.2015.) Tulevaisuudessa ikääntyvien määrän kasvu ja riittämättömästä syntyvyydestä johtuva työikäisten määrän väheneminen heikentävät huoltosuhdetta. Kustannukset yhtä työikäistä kohden tulevat nousemaan. Nykyisen ikärakenteen kehityksen negatiiviset vaikutukset työmarkkinoiden kehitykselle ja talouskasvulle ovat hyvinvointiyhteiskunnan rahoituksen kannalta huomattavia. Väestön ikääntymisestä johtuvat hoito- ja hoivamenojen kasvu riippuvat siitä, kuinka hyväkuntoisia ja toimintakykyisiä tulevaisuuden vanhukset ovat.

Väestökehityksen vaikutukset asettavat liikuntapolitiikalle vaatimuksen kohdistaa huomionsa yhä enemmän ikäihmisten liikunnan edistämiseen. Liikunta on edullinen keino edistää ikäihmisten terveyttä, mutta sitä ei olla määrätietoisesti käytetty ikäihmisten terveys- ja toimintakykyerojen kaventamiseen. (OKM 2011:30, 25.) Ikäihmisten heikko toimintakyky lisää kotihoidon ja palveluasumisen tarvetta sekä kaatumis- ja tapaturmariskiä. Ikäihmisiä koskevia kustannuksia eriteltiin useissa opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuissa.

Liikuntaharjoittelun on todettu olevan myös kustannusvaikuttavaa laaja-alaisempiin interventioihin verrattuna. Liikunnan merkitys onkin keskeinen, sillä Suomessa tapahtuu vuosittain **yli 7 000 lonkkamurtumaa** ja näistä **yli 90 %** on seurausta kaatumisesta... **Yhden lonkkamurtuman kustannukset potilasta kohden ensimmäisenä vamman jälkeisenä vuotena ovat lähes 20 000 euroa** sisältäen sairaanhoitoa keskimäärin 50 vuorokautta. Lisäksi laitoshoitoon joutuminen kasvattaa **ensimmäisen vuoden kustannuksia 45 000 euroon.** (OKM 2011:30, 26.)

Faktuaalistamisen keinona toistuu aiempien tekstiotteiden tavoin kvantifioivan strategian käyttö. Kustannukset julkiselle terveydenhuollolle esitetään lukuina vuositasolla yhtä potilasta kohden. Tekstiotteessa nostetaan esille myös liikunnan merkitystä ikäihmisten kaatumistapaturmien ennaltaehkäisemisessä. Koska hoitokustannukset ovat suuret, määrällinen esittäminen vakuuttaa liikunnan edistämistyön olevan tärkeää erityisesti ikäihmisten kohdalla. Preventiivisellä liikuntatoiminnalla voidaan saada mittavia säästöjä.

Millaista tosiasiapuhetta faktuaalistamisen keinot tuottavat riittämättömän liikunnan kansantaloudellisista vaikutuksista? Diskurssin sanoma voidaan tiivistää siihen, että riittämättömän liikunnan aiheuttamat kustannukset ovat yhteiskunnalle suuret ja vaikutus näkyy erityisesti julkisen terveydenhuollon kustannuksissa. Kustannukset eivät realisoidu pelkästään julkisella puolella, vaan

ne aiheuttavat kustannuksia myös yksityiselle sektorille ja erityisesti työnantajille. Terveyden kannalta liian vähäisen liikunnan aiheuttamat kustannukset tulevat kasvamaan, mikäli fyysistä aktiivisuutta ei edistetä. Liikunnalla on merkitystä kaikissa ikäryhmissä. Tulevaisuuden väestökehityksen kannalta erityisesti ikäihmisten liikuntaan tulisi investoida, sillä liikunnan todetaan olevan kustannustehokas keino vaikuttaa mahdollisiin hoitokustannuksiin.

5.3 Riittämätön liikunta sosioekonomisena ja alueellisesti jakautuneena ongelmana

Julkaisuissa terveyden kannalta liian vähäistä liikuntaa tarkasteltiin sosioekonomisen aseman ja asuinalueen näkökulmista. Diskurssissa huomio kohdistettiin sosioekonomisen aseman ja riittämättömän liikunnan väliseen yhteyteen eri väestöryhmissä sekä alueellisiin eroihin liikuntapalveluiden tarjonnassa ja hinnassa. Liikunnan eriytyminen edellä mainittujen seikkojen perusteella on ongelmallista erityisesti julkisen hallinnon laillisuusperiaatteen toteutumisen kannalta. Esimerkiksi lasten ja nuorten oikeudesta sivistykseen säädetään perustuslaissa. Harrastamisen katsotaan tukevan sivistystyötä. Nuorisolain yhtenä tavoitteena on lasten ja nuorten harrastamisen tukeminen ja liikuntalaissa säädetään terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä sekä eri väestöryhmien mahdollisuuksista liikkua ja harrastaa liikuntaa. (OKM 2017:19, 9.) Liikunnan arvopohja määritellään liikuntalaissa, jonka mukaan liikunnan edistämistyötä tulee tehdä toteuttaen tasa-arvon, suvaitsevaisuuden, monikulttuurisuuden ja kestävän kehityksen periaatteita. Julkinen hallinto korostaa myös osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuuksien turvaamista. (liikuntalaki 390/2015.)

Vuonna 2008 Sosiaali- ja terveysministeriö määritteli ensimmäistä kertaa suuntaviivat ja käytännön toimintalinjat sosioekonomisten terveyserojen kaventamiseksi. Terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma suunniteltiin toimeenpanemaan pääministeri Vanhasen II hallitusohjelman tavoitteita edistää terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä ja kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja. Sosioekonomisten terveyserojen kaventaminen on ollut terveystoimittisena tavoitteena jo pitkään. Vaikka suomalaisten terveys ja hyvinvointi on kohentunut, eri sosiaaliryhmien väliset terveys- ja hyvinvointierot ovat pysyneet ennallaan tai jopa kasvaneet. (STM 2008:16, 17-20.) Terveyserojen kasvusta on kehittymässä yksi yhteiskunnallisesti merkittävimmistä ongelmista, vaikka terveyserojen kasvun pysäyttämiseen on pyritty poliittisilla toimilla ja lainsäädännöllä. Viimeksi sosioekonomisten terveyserojen kaventamisesta on linjattu vuonna 2016 Juha Sipilän hallituksen kärkihankkeessa *Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta*.

Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee sosioekonomiset terveyserot terveydentilassa, sairastavuudessa ja kuolleisuudessa ilmeneviksi systemaattisiksi eroiksi sosioekonomisten väestöryhmien välillä. Terveyserot ovat yhteydessä myös muihin väestöryhmittäisiin terveyseroihin, joista tärkeimpiä ovat sukupuolten, siviilisäätyjen ja etnisten ryhmien väliset erot. Sosioekonomisen aseman mittareina käytetään koulutusta, ammattiin perustuvaa sosiaaliluokkaa, työmarkkina-asemaa sekä tuloja ja varallisuutta. Osoittimet liittyvät vahvasti toisiinsa, mutta kullakin on myös oma itsenäinen kytkentänsä terveyteen. (STM 2008:16, 22-23.)

Liikunnallisen aktiivisuuden ja sosioekonomisten tekijöiden yhteyttä on tutkittu Suomessa vähän. Lapsuuden sosioekonomisen aseman on todettu vaikuttavan liikunnalliseen aktiivisuuteen aikuisiällä. Matalamman koulutuksen tai ammattiaseman omaavien vanhempien lapsilla on todettu vähemmän liikunnallista aktiivisuutta aikuisiällä. Korkeasti kouluttautuneet ja korkeammassa asemassa työskentelevät harrastavat enemmän liikuntaa vapaa-ajallaan kuin matalamman koulutuksen tai aseman omaavat. (OKM 2011:15, 54.) Syitä lapsuuden liikuntaerojen kehittymiseen ovat mm. vanhempien liikkumaan kannustamisen puute ja harrastamisen hinnat.

Hinnasta on muodostunut yksi harrastamista rajoittava tekijä ja se osaltaan vauhdittaa liikunnan polarisoitumista... **Liikunnasta syrjäytymistä voidaan pitää yhteiskunnallisesti ongelmallisena**, sillä osallistumisella ja harrastuksilla on suuri merkitys lasten ja nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen näkökulmasta. Harrastamisen hinta kytkeytyy yhteen Suomen **merkittävimmistä yhteiskunnallisista ongelmista** – kasvaviin terveyseroihin, joihin ei ole toistaiseksi löytynyt ratkaisua. **Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja liikkuminen ovat yhteydessä vanhempien koulutukseen, ammattiasemaan ja tulotasoon.** (OKM 2016:19,10.)

Meidän tulisi luoda sellaiset lapsuuden elinolot, jotka **tukevat koko elämän läpi jatkuvan liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Erityisesti matalan sosioekonomisen taustan omaaville lapsiperheille**, joilla on heikommat mahdollisuudet harrastaa liikuntaa tiukemman taloudellisen tilanteen takia, **tulisi tarjota edullisia liikuntamahdollisuuksia.** (STM 2013:10, 58.)

Faktuaalistamisstrategiana käytetään sosiaalisen normin strategiaa. Lasten liikuntaharrastuksella ei ole pelkästään yksilön kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja terveydentilaan kohdistuvia vaikutuksia.

Liikuntaharrastusten esitetään kytkeytyvän laajemmin osaksi merkittävää yhteiskunnallista ongelmaa eli terveyserojen kasvua, johon ei olla löydetty ratkaisua. Terveyserojen kasvun pysäyttämistä voidaan pitää suomalaisessa hyvinvointivaltio –yhteiskunnassa tavoiteltavana sosiaalisena normina. Väestön terveydentilan kohentamisella on positiivisia vaikutuksia kansanterveyteen ja kansantalouteen. Heikomman sosioekonomisen aseman omaavien vanhempien lasten liikunnan edistämisellä on myös lasten eriarvoisuutta vähentävä vaikutus. Tavoitetta voidaan pitää tärkeänä oikeusvaltiossa, jossa erinäisten lakien tarkoitus on edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Tavoite on tärkeä myös siksi, että lapset ovat riippuvaisia vanhempiensa sosioekonomisesta asemasta ja heidän kyvystään edistää lastensa terveyttä ja hyvinvointia. He eivät voi päättää terveytensä edistämisestä itsenäisesti.

Aikuisilla ja iäkkäillä terveyden kannalta riittämätön liikunta on yhteydessä koulutus ja tulotasoon. Näiden lisäksi työn henkinen ja fyysinen rasittavuus vaikuttavat liikunnan määrään. Fyysisesti tai henkisesti raskaita töitä tekevät liikkuvat riittämättömästi verrattuna kevyempiä töitä tekeviin. Merkittävää riittämättömästi liikkuvien aikuisien elintavoissa on epäterveellisten elämäntapojen kasautuminen. (OKM 2011:15,56.) Alemmissa sosioekonomisen aseman ryhmissä tupakoidaan ja käytetään alkoholia enemmän, epäterveelliset ruokailutottumukset ja ylipaino ovat yleisempiä, kuin ylemmissä sosioekonomisen aseman omaavissa ryhmissä.

Lähes kaikki terveysongelmat ovat yleisimpiä vähiten koulutettujen ja pienituloisten keskuudessa. Vastaavasti terveimpiä väestöryhmiä ovat eniten kouluja käyneet, ylemmät toimihenkilöt ja suurituloiset. **Sosioekonomisen aseman ja koulutuksen mukaiset liikuntaerot ovat selvät:** toimihenkilöt harrastavat työntekijöitä yleisemmin kuntoliikuntaa, vähiten liikuntaa harrastavat maatalousyrittäjät. (OKM 2009:18, 35.)

Suomalaisten eläkeläisten toimintakyky ja arkiselviytyminen on kohentunut **pitkäaikaisen seurannan mukaan.** Myös terveydentila on monelta osin parantunut, mutta sosioekonomiset terveyserot ovat pääosin säilyneet ennallaan tai jopa kasvaneet... **Myös terveyteen vaikuttavissa elintavoissa erot ovat selkeät: alemmat sosioekonomiset ryhmät harrastavat vähemmän liikuntaa,** noudattavat heikommin ravintosuosituksia ja tupakoivat sekä käyttävät alkoholia enemmän kuin paremmassa asemassa olevat ihmiset. (OKM 2011:30, 24.)

Faktuaalistamisen keinoina käytetään vaihtoehtomuusstrategiaa ja asiantuntijuusstrategiaa. Sosioekonomiseen aseman ja liikunnallisen aktiivisuuden yhteys esitetään ehdottomana. Sosioekonomisten liikuntaerojen todetaan olevan *selvät*. Alemman sosioekonomisen aseman omaavat esitetään fyysisen aktiivisuuden lisäämistä tarvitsevina. Liikunnallistamisen keinojen kohteeksi rajataan alemman sosioekonomisen aseman omaava väestöryhmä. Väitettä perustellaan iäkkäiden kohdalla pitkäaikaisseurannasta saaduilla tuloksilla, jotka osoittavat alemman sosioekonomisen ryhmän harrastavan vähemmän liikuntaa ylemmän sosioekonomisen aseman ryhmään verrattuna.

Riittämättömän liikunnan ongelma jakautuu myös alueellisesti. Suomi on harvaanasuttu maa, jossa väestö, tuotanto ja työllisyys ovat keskittyneet. Harvaan asutuilla alueilla järjestettyä liikuntaa on tarjolla vähemmän kuin kasvukeskuksissa. (OKM 2009:18, 37.) Harvaan asutuilla alueilla liikunnan edistämisen keinot tulisi kohdistaa lähiliikuntaympäristöjen kunnossapitoon, kuten latuverkostoihin ja pyöräteihin, jotta omaehtoinen liikunta ja hyötyliikunta olisivat mielekkäitä vaihtoehtoja.

Suomesta on löydettävissä alueita, joissa organisoitua liikuntaa ei järjestä enää kukaan ja ihmisten fyysinen aktiivisuus on täysin omaehtoisen liikkumisen varassa... Syrjäseutujen urheiluseuroilla on vaikeaa jatkaa toimintaansa, kun väki ja varsinkin nuoremmat ikäluokat muuttavat pois. Kasvukeskusten seuroilla voi vastaavasti olla tulijoista runsauden pulaa, joka konkretisoituu esimerkiksi tilaresurssien puutteeseen. **Alueellinen eriytyminen on huono kehityssuunta, jos sillä tarkoitetaan eriarvoistumista.** (OKM 2009:18, 37.)

Tekstiotteessa käytetään sosiaalisen normin strategiaa. Tekstissä luodaan kuvaa liikunnan alueellisesta eriarvoistumisesta. Joillakin harvaan asutuilla alueilla ei ole tarjolla ollenkaan järjestettyä liikuntaa, jolloin liikkuminen on omaehtoisen liikkumisen varassa. Kasvukeskuksissa ongelma on päinvastainen, liikkumaan tulijoista on ylitarjontaa. Myös eriarvoistava liikunnan kehityssuunta on hallinnon laillisuusperiaatteen toteutumisen kannalta ongelmallinen. Laillisuusperiaatteen toteutumisen nojalla liikunnan eriarvoistaviin vaikutuksiin on puututtava, koska alueellisesti eriytyvä liikunta asettaa kansalaiset eriarvoiseen asemaan.

Harrastamisen hinnalla on myös alueellisesti kehittyneitä eroja. Kalleinta harrastaminen on Uudellamaalla ja halvinta Keski-Pohjanmaalla, Kainuussa sekä Etelä-Karjalassa. Hintojen edullisuuteen vaikuttavat vapaaehtoistyö, talkoot ja edulliset tai ilmaiset liikuntatilat. Harrastamisen

hintaa nostavat maksulliset liikuntatilat, kilpailumatkat sekä ohjaajien palkat ja kulukorvaukset. Suurimmat harrastamisen hintojen korotukset on tehty Satakunnassa, Uudellamaalla ja Lapissa, joissa kaikissa hintoja on korotettu 73-74% viimeisen viiden vuoden aikana. Urheiluseurat ovat tietoisia siitä, että he eivät voi tarjota liikuntapalveluita yhdenvertaisesti. Hinnat vaikuttavat siten, etteivät pienituloiset tai pienituloisten vanhempien lapsilla ole mahdollisuutta osallistua harrastustoimintaan. (OKM 2014:5, 18-21.)

Diskurssilla nostetaan esiin vähäisen fyysisen aktiivisuuden olevan riippuvainen sosioekonomisesta asemasta; ongelma yhdistetään alemman sosioekonomisen aseman ryhmään. Alemman sosioekonomisen aseman omaavat harrastavat vähemmän liikuntaa ylemmän sosioekonomisen aseman omaavien ryhmään verrattuna. Myös muut terveysongelmat tai terveydelle haitalliset tavat, kuten epäterveelliset ruokailutottumukset ja päihteiden käyttö ovat yleisempiä alemman sosioekonomisen aseman ryhmillä. Erityisesti lasten ja nuorten kannalta, joiden vanhemmat kuuluvat alemmaa sosioekonomisen aseman ryhmään, asia esitetään toimenpiteitä vaativana, sillä vähäisen liikunnallisen aktiivisuuden omaksuminen lapsuudessa ennustaa fyysisesti passiivista elämäntapaa aikuisiässä. Diskurssilla halutaan osoittaa terveyden kannalta liian vähäisen liikunnan olevan erityisesti alemman sosioekonomisen aseman omaavien ongelma, johon fyysistä aktiivisuutta edistävät toimet tulee kohdistaa. Vähäinen fyysinen aktiivisuus osoitetaan jakautuvan myös alueellisesti. Harvaan asutuilla alueilla liikunta on omaehtoisen liikunnan varassa. Fyysisesti passiivinen elämäntapa on todennäköisempää omaksua harvaan asutuilla alueilla, joissa ohjattua liikuntaa ei ole tarjolla. Toisaalta ongelma on päinvastainen kasvukeskuksissa, koska harrastajista on ylitarjontaa. Kaikki eivät mahdu harrastamaan ja ylitarjonta voi vaikuttaa myös hintojen nousuun.

5.5 Riittämätön liikunta kaikkien hallinnonalojen ongelmana

Viimeinen julkaisuissa vahvasti esiin nouseva diskurssi käsittelee terveyden kannalta riittämätöntä liikuntaa ongelmana, joka koskettaa kaikkia valtionhallinnon kolmea eri tasoa: keskus-, alue- ja paikallishallintoa. Hallinnollisesti liikunta-asiat kuuluvat opetus- ja kulttuuriministeriölle, mutta uudessa liikuntalaissa määritellyn laaja-alaisen liikuntakäsitteen myötä eri hallinnonalojen päätöksillä on vaikutuksia liikuntaan. Liikuntapalveluiden tarjoamisen vastuuta on siirretty liikuntalain myötä yhä enemmän paikallisille toimijoille.

2000-luvulla liikuntapolitiikassa on korostettu poikkihallinnollisen yhteistyön merkitystä liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Julkisen hallinnon tavoite on laajentaa liikuntaharrastusta

ja arkiliikuntaa siten, että mahdollisimman moni kykenee harrastamaan liikuntaan omista lähtökohdistaan terveytensä ja hyvinvointinsa edistämiseksi. Liikunta on muuttunut itseisarvoisesta vapaa-ajantoiminnasta osaksi terveys- ja hyvinvointipolitiikkaa, kun liikunnan terveydelliset ja taloudelliset vaikutukset on tiedostettu yhteiskunnassa. Useat esimerkiksi arkiliikuntaa koskevat päätökset tehdään muualla kuin opetus- ja kulttuuriministeriön koordinoimalla liikuntasektorilla. Laaja-alainen liikunnan edistämistyö edellyttää kokonaisvaltaista poliittista ja hallinnollista hyvinvointivastuuta. (OKM 2008:14, 10-13)

Suomen väestö tarvitsee kaikissa ikävaiheissa läpäisyperiaatteella, kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella ja kumppanuudella fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä terveytensä ja hyvinvointinsa parantamiseksi. Yhteiskunnan sekä sen organisaatioiden ja päätöksentekijöiden tulee kannustaa, tukea ja ohjata yksilöitä ja yhteisöjä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. (STM 2013:10, 5.)

Kasvava tilaus vaikuttavalle liikuntatoiminnalle on olemassa. Väestön ikärakenteen muutoksen myötä sosiaali- ja terveysmenot tulevat väistämättä kasvamaan samalla, kun palveluiden rahoituspohja ohenee. **Yhteiskunnan kehittäminen liikkumista suosivaksi on tässä ajassa välttämätöntä ja järkevää.** Keskustelu väestön ikääntymisestä, työssä jaksamisesta tai kuntatalouden tilasta jää tekniseksi ja ontoksi, jos rinnalla ei samanaikaisesti kuljeteta ihmisten fyysisen toimintakyvyn turvaamista... **Viimeaikaiset esimerkit osoittavat, että monialainen yhteistyö tuottaa tuloksia.** Hyvä esimerkki on Seinäjoki, jossa lasten ylipaino-ongelmat ovat viime vuosina kääntyneet selvään laskuun. Kun vielä vuonna 2009 peräti 17 prosenttia 5-vuotiaista seinäjokelaislapsista oli ylipainoisia tai lihavia, oli heitä viime vuonna enää 9,6 prosenttia. **Kääntein taustalla oli Seinäjoen kaupungin kaikki hallinnonalat läpäissyt yhteistyö.** (VLN 2015:4,9.)

Faktuaalistamisstrategioina käytetään vaihtoehtottomuusstrategiaa ja asiantuntijuusstrategiaa. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa vedotaan hallinnonalojen yhteistyön välttämättömyyteen fyysisen aktiivisuuden edistämässä terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Kuten aiemmissa analyysikappaleissa olen perustellut, hyvää terveyttä ja hyvinvointia voidaan pitää hyvinä perusteluina liikunnan edistämiseksi, koska ne mielletään yhteiskunnassa kaikille tavoiteltavina ominaisuuksina. Toinen käytetty faktuaalistamisen keino on vaihtoehtottomuus. Tekstissä

painotetaan, että Suomen väestö *tarvitsee* kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja yhteiskunnan *tulee* kannustaa ja tukea liikkumista. Yhteiskunnan kehittäminen liikkumista suosivaksi esitetään *välttämättömänä ja järkevänä*. Vaihtoehdottomina esitettäviä ilmaisuja tuetaan asiantuntijuusstrategialla. Esimerkiksi on nostettu Seinäjoen kaupungissa toteutettu poikkihallinnollinen yhteistyö, jolla on saatu tuloksi lasten ylipainon vähentämisessä. Hallinnonalojen välisen yhteistyön merkitystä terveyden edistämisessä ei voida kiistää.

Matti Vanhasen johtaman hallituksen ohjelmassa painotettiin terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa ensimmäistä kertaa omana erillisenä tavoitteenaan. Tavoitteen toteuttamiseksi silloinen opetusministeriö asetti mm. eri ministeriöiden, kunta-alan ja urheiluseurojen edustajista koostuvan toimikunnan, jonka tehtävänä oli selvittää julkisen hallinnon näkökulmasta ne konkreettiset kehittämistoimet, jolla liikuntaa parhaiten edistetään ja laatia ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi. Yksi kehittämistoimi koski eri hallinnonalojen ja muiden yhteiskunnallisten toimijoiden työnjaon selkiyttämistä ja yhteistyön edistämistä. (OKM 2008:14, 7.) Laajentuneen liikuntakäsityksen myötä terveyttä ja hyvinvointia edistävät tavoitteet ymmärretään yhteisiksi ja kuuluvaksi kaikille hallinnon aloille. Toiminta-alueille on kehittynyt useita terveyttä ja hyvinvointia painottavia ohjelmia, mikä on johtanut terveyden edistämisen kentän sirpaloitumiseen ja epäselvyyksiin toimijoiden vastuun jaosta. Erityisesti liikunnan tehtäväkenttä osana terveyttä ja hyvinvointia edistäviä toimintoja koetaan vastuunjaollisesti epäselväksi.

Valtion liikuntapolitiikan vaikutuksia ja väestön liikuntakäyttäytymistä ei voida kokonaisvaltaisesti arvioida ja ymmärtää tunnistamatta eri taustatekijöiden keskinäisriippuvuuksia. **Liikuntapolitiikalla pyritään saamaan ihmiset liikkeelle ja huippu-urheilua elinvoimaiseksi, kun samanaikaisesti yhteiskuntaa voidaan kehittää liikunnan näkökulmaa miettimättä... Valtionhallinto on edelleen sekä rakenteellisesti että toiminnallisesti hajautunut.** Hajanaisuus vaikeuttaa yhteisten linjausten läpiviemistä ja voimavarojen tehokasta kohdentumista sekä saa aikaan päällekkäistä työtä. Valtionhallinnon toimintaa kuvaa strategioiden ja kehittämislinjausten paljous. (VLN 2015:4, 8.)

Faktuaalistamisstrategiana käytetään asiantuntijuusstrategiaa. Selvityksen valtion liikuntapoliittisista toimijoista ja toimenpiteistä on tuottanut valtion liikuntaneuvosto, joka toimii opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelimenä. Sen tehtävä on tehdä tutkimus- ja selvitystyötä opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnan alan toimijoiden työn tueksi. Liikunnan edistämistoiminta esitetään

valtion hallinnon tasolla hajautuneeksi ja osittain päällekkäisiä toimintoja sisältäväksi. Myös kokonaisnäkemys liikunnan edistämiseen vaikuttavista tekijöistä puuttuu. Poikkihallinnollisen yhteistyön katsotaan olevan ratkaisu päällekkäisen työn vähentämiseksi. Yhteistyöllä voitaisiin sopia myös eri hallinnonalojen vastuiden jakamisesta sekä toimista, joilla liikuntaa voidaan kokonaisvaltaisesti edistää yhteiskunnassa eri hallinnon alojen toimesta.

Opetus- ja kulttuuriministeriö korostaa toiminnassaan tiedolla johtamisen periaatetta. Liikuntapolitiikan käytännön kehittämisen kannalta tiedon ylitarjonta ja sen heikko hyödyntäminen ovat ongelmallisia. Liikuntakentän toimijat ovat eriytyneet toisistaan. Julkinen keskustelu, tiedonvälitys ja vuoropuhelu ovat toimijoiden välillä puutteellisia (VLN 2013:4, 18-19.) Liikunta-asioita ei voida myöskään edistää pelkästään hallintotoimijoiden taholla. Liikunnan käytännöt tulisi implementoida osaksi julkisia palveluita, koulu- ja työelämää. Koulu- ja työympäristöt kannustavat passiivisuuteen ja liikunnan asema esimerkiksi terveydenhuoltojärjestelmässä on riittämättömällä tasolla. (OKM 2017:40, 22.)

Vaikka liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden myönteisistä vaikutuksista kaikkien väestöryhmien terveyteen ja hyvinvointiin on vahvaa tutkimusnäyttöä, hyödynnetään liikuntaa liian vähän sosiaali- ja terveydenhuollon työvälineenä. Mikäli liikunta halutaan keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä kansansairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta, täytyy se profiloida sosiaali- ja terveydenhuollossa merkitykseltään vastaavaksi esimerkiksi ravitsemusneuvonnan ja lääkehoidon kanssa. Liikuntaneuvonnan ottaminen osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon prosesseja vaatii moniammatillisuutta sekä poikkihallinnollista yhteistyötä kunnan sosiaali- ja terveystoimen, varhaiskasvatuksen, koulun ja liikuntatoimen kesken. (STM 2013:10, 36-37.) Liikuntaneuvonnan toteuttamiseksi on laadittu liikkumisresepti, joka on tarkoitettu terveydenhuollon vastaanotolle liikuntaneuvontaa helpottavaksi työkaluksi. Liikkumisreseptillä ammattihenkilö kartoittaa asiakkaan liikuntatottumukset ja liikunnan riittävyyden terveyden kannalta, liikkumisen tavoitteet, liikkumisohjeet sekä liikkumisen toteutumisen seurannan. Reseptin kartoitusta voidaan hyödyntää yhteistyössä liikunnan ammattilaisten ja terveydenhuollon ammattilaisten kesken. (ukkinstituutti.fi 5.12.2017.) Liikkumisreseptin kehittämisestä huolimatta liikuntaneuvontaa ei olla toteutettu sosiaali- ja terveydenhuollossa toivotulla tavalla. Syitä liikuntaneuvonnan toteutumisen estymiseen ovat terveydenhuollon henkilöiden koulutuksen puute liikunta-asioissa (johtuen terveydenhuollon koulutusohjelmien hajanaisuudesta ja terveystoimen koulutusosuuden vähäisyydestä), johtoryhmän sitoutumattomuus liikuntaneuvonnan kehittämiseen sekä vastaanottoajan riittämättömyys. Keskeistä palveluprosessien kehittämiseksi on liikuntaan suhtautumisen

muuttaminen valtion ja erityisesti kunnan tasolla. Kuntien on tunnistettava liikunnan merkitys talouteen vaikuttavana ja kunnan vetovoimaan vaikuttavana tekijänä. Liikunta on otettava osaksi kuntien strategisia linjauksia koskien esimerkiksi hyvinvointipolitiikka, terveyspolitiikka ja ikäpolitiikka. Resursointia pitäisi suunnata riittävästi liikuntaneuvontapalvelun kehittämiseen, liikunnalliseen kuntoutukseen ja henkilökoulutukseen. (STM 2013:10, 39.)

Poikkihallinnollinen yhteistyö ei toteudu toivotulla tavalla. Esimerkiksi vuonna 2010 toteutetun kyselyn mukaan suurin osa kunnista pitää valtion informaatio-ohjausta ja suosituksia merkityksettöminä. (VLN 2015:4, 50.) Linjausten käytäntöön vieminen ei toteudu, mikäli kunnat eivät koe periaatepäätösten linjausten mukaan toimimista tärkeäksi. Valtionhallinnossa resurssit käytetään strategioiden ja linjausten laatimiseen, vaikka hyödyllisempää olisi selvittää käytännön toimia kuntapäätäjien sovellettavaksi. Nykyisellä ohjausrakenteella ja käytössä olevilla talous- ja henkilöstöresursseilla ei pystytä edistämään terveyttä sen vaatimalla tavalla.

Nyky muodossaan valtionhallinnon eri toimenpiteillä ei saavuteta yhteiskuntaedun mukaista vaikuttavuutta terveyden edistämässä ja elinvoiman lisäämisessä. Ongelma konkretisoituu kuntien ohjaamisessa: Liikunta tapahtuu paikallistasolla, jonne valtionhallinnon resursointi tulisi suunnata riittävän selkeinä ja vaikuttavina kokonaisuuksina. (OKM 2017:40, 22-23.)

Liikunnan edistämisen keskeisimmät haasteet keskittyvät voimakkaasti puutteellisiin resursseihin niin talouden kuin henkilöstönkin osalta. Valtion linjauksia luetaan kunnissa heikosti ja vastaavasti valtion rahoitusosuus kuntien toiminnan kokonaismenoista on pieni. (OKM 2017:40, 31.)

Diskurssilla pyritään osoittamaan, että liikunnan edistämistyö vaatii kaikki hallinnonalat läpäisevää yhteistyötä. Liikunnan edistämiseen voidaan vaikuttaa kaikilla hallinnonaloilla, minkä vuoksi yhteinen kehittämissuunnitelma palvelisi liikunnan edistämistyötä kokonaisvaltaisesti. Yhteistyön lisääminen ratkaisisi toimijoiden vastuunjakoon liittyvät ongelmat ja vähentäisi päällekkäistä työtä sekä kohdentaisi huomion toimintoihin, joita ei olla osattu liikunnan näkökulmasta edistää. Diskurssissa korostetaan käytännöllisen näkökulman lisäämistä valtion hallinnon politiikan toimijoiden työssä. Yhteistyön lisääminen valtion ja kunnan välillä on merkityksetöntä, mikäli liikunnan linjausten käytännön toteuttaminen jää ainoastaan kuntien vastuulle. Ohjausrakennetta tulee muuttaa käytäntöön sovellettavaksi, jotta strategioiden ja linjausten suunnittelutyöllä on

konkreettisia vaikutuksia. Kuntien tulisi ymmärtää liikunnan merkitys kunnan talouteen ja vahvistaa liikunnan asemaa poliittisissa strategioissa ja linjauksissa sekä kohdistaa toimenpiteitä ja resursseja liikunnan edistämiseen osana sosiaali- ja terveydenhuollon palveluprosesseja. Liikunnan edistäminen vaatii paitsi poikkihallinnollisuutta myös moniammatillista yhteistyötä politiikan toimijoiden, terveydenhuollon ammattilaisten ja liikunnan alan ammattilaisten välillä. Diskurssi osoittaa myös liikunnan merkityksen ja painoarvon olevan yhteiskunnassa suuri.

6. Riittämättömän liikunnan biopoliittiset diskurssit

Terveyden kannalta liian vähäisen liikunnan laaja-alainen yhteiskuntapoliittinen tarkastelu on lisännyt valtionhallinnon ymmärrystä liikunnan yhteiskunnallisesta merkityksestä ja johtanut toimiin liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Valtionhallinto pyrkii esimerkiksi tiivistämään yhteistyötä keskus-, alue- ja paikallishallinnon toimijoiden kesken ja kehittämään vuoropuhelua tutkijayhteisön kanssa, lisäämään julkisen puolen ohjausvoimaa terveydenhuollossa ja panostamaan liikunnallisen elämäntavan edistämiseen koordinoimalla koko elämäntavan kattavia valtakunnallisia liikuntahankkeita. Julkisen hallinnon puuttuminen yksilöiden terveystyöskäytymiseen voidaan ymmärtää foucault’laisittain tuottavan tai toisin sanoen hyödyntävän vallan harjoittamiseksi, jonka tarkoitus on myötävaikuttaa yksilöiden elinvoiman intensivointiin, suuntaamiseen ja muovaamiseen yhteiskunnan kannalta hyödyllisiksi.

Analysoimalla opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön sekä valtion liikuntaneuvoston julkaisuja muodostin kaksi biopoliittista diskurssia. Diskursseissa käsittelem kahta hallinnan teknologiaa, jotka ilmenevät viranomaisteksteistä; normalisointia ja riskin hallintaa. Normalisoinnin ja riskin hallinnan teknologiat eroavat toisistaan hallinnan välineistön perusteella. Foucault määritteli välineistön rakenteeksi, jonka kautta yhteiskunnassa hallitseva totuusdiskurssi jatkuvasti muuttuu moraalisesti hyväksyttävän käytöksen periaatteiksi. (Dreyfus & Rabinow 1982, 185-186.) Välineistöt auttavat luomaan itserefleksiivistä tietoa ja välittävät käsityksen siitä, mitä voi ja pitäisi tehdä ja mitä asioita pitäisi tavoitella (Helén 2016, 90-91). Käsittelem hallinnan teknologioiden diskurssit omissa luvuissaan, joissa erittelen diskurssin tunnuspiirteitä, tapoja, joilla hallinnan tekniikkaa toteutetaan sekä diskurssin seurauksia ja hallinnan tavoitteita. Diskurssit nimesin riskin potentiaalisuuden ja normalisoinnin diskursseiksi. Alla olevassa taulukossa erittelen diskurssien ominaisuuksia.

Diskurssin nimi	Riskin potentiaalisuuden diskurssi	Normalisoinnin diskurssi
Tunnuspiirteet	tilastollinen esittäminen tutkimustietoon vetoaminen asioiden esittäminen vaihtoehdottomina	laajalle ulottuva normalisoinnin verkosto riittämättömästi liikkuva esitetään ”epätäydellisenä” kansalaisena kohdistetut toimet vähän liikkuvien ryhmiin
Hallinnan välineistöä	asiantuntijavalta esitetään yksilö/väestö olevan mahdollisessa vaarassa, ”uhkakuvien” luominen, pelolla hallitseminen arvioiden tuottaminen	tiedonhankinta, harjaannuttaminen, itseymmärrys, tarjotaan yksilölle välineitä määrittää itsensä suhteessa ”normaaliin” → minätekniikat liikuntasuosituksat, kampanjat/ohjelmat liikunnan edistämiseksi (liikkuva koulu yms.) laskettavuus
Seuraukset	luodaan kuva mahdollisesta uhkaavasta todellisuudesta, jonka estämiseksi tarjotaan keinoja yhteiskunnan muuttamiseksi	yhteiskunnan rakenteiden järjestäminen liikuntaa edistäväksi liikunnan merkityksen vahvistaminen hyvinvointi- ja terveystieteologiassa
Yhteinen tavoite	Kansalaistaminen: Tuotetaan itse itseään kontrolloivia liikunnallisen elämäntavan omaksuneita kansalaisia	

6.1 Riskin potentiaalisuuden diskurssi

Riski viittaa ymmärrykseen, jossa todellisuus käsitetään riskien arvioinnin sekä niiden keinojen kautta, joilla riskejä pyritään ehkäisemään ja saattamaan hallintaan. Teoksessaan Elämän politiikat (2016) Ilpo Helén määrittelee riskin liittyvän tämänhetkisiin asioihin, henkilöihin tai toimintoihin ilmaistakseen, että nämä ovat mahdollisesti tai todennäköisesti vaarallisia, uhkaavia tai vahingollisia tulevaisuudessa. Riskin ajattelemisen on ennakoivaa ja sillä viitataan siihen, mikä on mahdollista tai todennäköistä tulevaisuudessa – riski ei ole koskaan aktuaalinen tässä hetkessä, vaikka sen olemassaolo tunnetaan. Uhkakuvien synty edellyttää kulttuurissa yhtenäistä ymmärrystä uhan

merkityksestä, laajuudesta ja seurauksista yksilölle, väestölle ja yhteiskunnalle. Biopolitiikan kontekstissa, jossa elämä ja elämän prosessit ovat hallinnan kohteina, riskeiksi voidaan ajatella ne asiat, joiden katsotaan olevan potentiaalisia uhkia elämälle. Riski on yksi hallinnan teknologia, johon vetoaminen toimii hallintaa oikeuttavana ja perustelevana. (Helén 2016, 110-112.)

Terveyden kannalta liian vähäisen liikunnan ongelman osoitetaan olevan haastava, sillä nykyiset elämäntavat ja elinympäristöt suosivat fyysistä passiivisuutta eivätkä kannusta liikkumaan. Vaikka vapaa-ajan liikunta on suomalaisten keskuudessa lisääntynyt merkittävästi, se ei riitä turvaamaan päivittäisiä terveysliikuntasuosituksia. (STM 2013:10, 10.) Riittämätön liikunta representoituu julkaisuissa erityisesti terveydellisenä ja taloudellisenä riskinä. Riskidiskurssissa liian vähäisen liikunnan uhkaa luodaan yleisimmin vetoamalla siitä aiheutuviin terveydellisiin haittoihin ja taloudellisiin kustannuksiin. Koska teoreettinen viitekehysten koostuu Foucault'n biopolitiikan teoriasta, käsittelen tässä luvussa riittämätöntä liikuntaa terveyttä ja sitä kautta elämää uhkaavana riskinä. Pyrin osoittamaan tapoja, joilla uhkakuvaa riittämättömästä liikunnasta luodaan ja kuinka diskurssilla pyritään vaikuttamaan yksilöiden ja väestön elämäntapojen muuttamiseen.

Suurin yhteiskuntapoliittinen haaste on kuitenkin liikkumattomuus. Vaikka liikuntaa harrastaa suurempi osuus väestöstä kuin koskaan ennen, kolmannes väestöstä liikkuu minimaalisen vähän. (OKM 2009:18, 22.)

Liikkumattomuus on elintapatekijänä noussut vaarallisuudessaan tupakoinnin ja alkoholin käytön rinnalle. **Liikkumattomuus on yhteydessä kuolleisuuteen riippumatta** iästä, sukupuolesta, koulutuksesta, liikuntatottumuksista ja muista elintavoista. (VLN 2013:2, 4.)

Nykyinen elämäntapamme suosii fyysistä passiivisuutta, kulkuvälineissä ja ruutujen ääressä istumista, eikä kannusta riittävästi liikkumiseen. Tämän **tilanteen muuttamiseksi koko yhteiskunnan yhteiset voimainponnistukset ovat välttämättömiä.** (STM 2013:10, 9.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö nimeää terveyden kannalta riittämättömän liikunnan suurimmaksi yhteiskuntapoliittiseksi haasteeksi. Sosiaali- ja terveysministeriö vetoaa ongelman ratkaisun vaativan koko yhteiskunnan *voimainponnistuksia*. Fyysisesti passiivista elämäntapaa ei voida muuttaa aktiiviseksi, ellei koko yhteiskunta osallistu muutostalkoisiin. Fyysisesti passiivinen elämäntapa

nimetään yhteiseksi haasteeksi; ongelma ei kosketa vain tiettyjä yksilöitä tai ryhmää vaan kaikkia yhteiskunnan jäseniä sekä sen instituutioita ja organisaatioita. Molemmat lausumat kertovat, kuinka merkittävänä poliittisena ongelmana liian vähäistä liikuntaa pidetään.

Valtion liikuntaneuvoston tekstissä riittämätön liikunta rinnastetaan vaarallisuudessaan alkoholin käyttöön ja tupakointiin. Päihteiden käytön haitalliset terveysvaikutukset tunnetaan laajasti. Rinnastamalla riittämätön liikunta terveydelle vaarallisina tunnettuihin nautintoaineisiin, yhdistetään se terveyskeskustelussa samankaltaisiin negatiivisiin mielikuviin, joita alkoholin ja tupakan käyttö tässä kontekstissa herättää. Tupakan ja alkoholin käytön vaikutukset ovat riippumattomia käyttäjästä ja näin mainitaan myös riittämättömästi liikkuvan kohdalla. Mikäli ei halua kuulua riskiryhmään, on elämäntapaa muutettava liikunnallisesti aktiivisemmaksi. Yksilöt eivät voi vaikuttaa liian vähäisen liikunnan haittavaikutuksiin edes muutoin terveellisillä elämäntavoilla, vaan fyysisesti passiivisen ruumiin terveys esitetään jatkuvan vaaran kohteena. Koska terveyden kannalta riittämättömän liikunnan uhka koskettaa kaikkia yksilöitä, lausumalla oikeutetaan myös hallinnan kentän laajeneminen ja hallinnan keinojen kohdistaminen kaikkiin yhteiskunnan jäseniin.

Diskurssissa väitteitä riittämättömän liikunnan uhasta perustellaan tieteellisellä tiedolla ja vetoamalla asiantuntijoihin. Asiantuntijoiden lausuntojen painoarvo määräytyy historiallisesti muodostuneissa tieto-valta-suhteiden verkostoissa, jossa valtasuhteen mahdollistaa osapuolten välinen eriarvoisuuden järjestelmä, jota määrittävät esimerkiksi toimijoiden asema, kyvykkyys tai oikeudelliset normit (Tontti 1998, 1-10). Valtionhallinto hyödyntää sekä omaa institutionaalista asemaansa että lääketieteellistä tutkimustietoa, lisätäkseen riskidiskurssin vaikuttavuutta ja vahvistaakseen valtaansa suhteessa väestöön. Kuten valtiollisten hallintoinstituutioiden myös lääketieteellistä tutkimustietoa tuottavien instituutioiden asemaa voidaan pitää yhteiskunnassa vakiintuneena ja niiden tuottamaa tietoa kyseenalaistamattomana ja totuudellisena.

Tutkijat ovat viime vuosina havainneet, että terveyden edistämisen näkökulmasta on tärkeää mitata liikkumisen ohella myös liikkumattomuutta (engl. sedentary time). **Istumisen määrän on todettu olevan itsenäinen, liikkumisen määrästä riippumaton kuolleisuuden riskitekijä**, erityisesti silloin kun päivittäinen istuminen ylittää kuusi tuntia (vertailuryhmä < 3 tuntia). **Vaara** kohonneeseen verenpaiseen, vyötärölihavuuteen ja hyvän kolesterolin (HDL) liian matalaan tasoon lisääntyi jo yli neljän tunnin päivittäisen istumisen seurauksena. Vertailuna käytettiin tunnin istumista. (OKM 2011:15, 37.)

Väestötutkimusten mukaan liikunta vähentää kuolleisuutta ja sairastavuutta rajoitettuna seuranta-aikana. **Vähäiseen liikuntaan ja huonoon hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon liittyviä sairauksia** ovat paksusuolensyöpä, rintasyöpä, tyypin 2 diabetes, sepelvaltimotauti ja aivoverenkiertohäiriöt, mukaan luettuna muistin häiriöt ja Alzheimerin tauti iäkkäillä. Myös alaselän oireet, luuston vahvuus, tasapaino ja iäkkäiden fyysinen toimintakyky ovat yhteydessä liikunnan määrään. (STM 2007:1, 22.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa uhkakuvaa liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta potentiaalisena terveysriskinä luodaan erittelemällä sen yhteyttä useaan muuhun vakavaan sairauteen. Kaikki tekstiotteessa nimetyt sairaudet esitetään liian vähäisen liikunnan tuotteeksi, jolloin siitä muodostuu syy vakaville seurauksille eli mainituille sairauksille. Riittämättömästä liikunnasta muodostetaan itsenäinen uhka ruumiin terveydelle. Terveiden kannalta riittämättömästi liikkuva asettaa toiminnallaan itsensä alttiiksi vakaville sairauksille, jopa hengenvaaraan. Valtionhallinnon puuttuminen elämäntapoihin ja erityisesti liikuntakäyttäytymiseen voidaan ajatella ihmiselämää suojelevaksi.

Opetus- ja kulttuuriministeriö esittää, että yli neljä tuntia päivittäin istuvilla on riski sairastua kohonneeseen verenpaineeseen tai vyötärölihavuuteen ja yli kuuden tunnin päivittäinen istuminen on kuolleisuuden riskitekijä. Alle neljän tunnin istumisesta päivän aikana tehdään terveyden kannalta tavoiteltava asia. Spesifin tiedon avulla, yksilöt voivat tunnistaa henkilökohtaisen riskiasteensa ja kontrolloida sitä. Opittu kontrollin keino kohdistetaan omaan ruumiiseen yksilön itsensä toimesta. Istumisen määrästä tulee itsekontrolloitavaa toimintaa, jolloin vastuu terveyttä uhkaavalle ”vaaravyöhykkeelle” joutumisesta on yksilöllä itsellään.

Julkaisuissa esitetään myös tilastoitua tietoa riittämättömän liikunnan kehittymisestä ja arvioita tulevaisuuden näkymistä tilastojen perusteella. Suomessa fyysistä kuntoa terveyttä kuvaavana muuttujana on seurattu aktiivisesti varusmiesten kuntoa mittaavilla tutkimuksilla. Nuorten miesten fyysisen kunnan mittauksista on saatu tilastotietoa fyysisen kunnan vuosittaisesta heikkenemisestä. Vuoden 2009 opetus- ja kulttuuriministeriön suunta-asiakirjassa varusmiesten fyysistä kuntoa ja painoa kuvaavista käyristä kommentoitiin, että ”seitsemäsluokkalaiset pojat jäisivät 2 000 metrin juoksutestillä mitattuna vuoden 1976 ikätovereilleen ratakierron, ajanjaksolla 1979–2006 tyydyttävä- ja huonokuntoisten alokkaiden määrä lisääntyi 26 prosentista noin 65 prosenttiin ja 13

vuodessa alokkaiden keskipaino on noussut yli kuusi kiloa.” (OKM 2009:18,22.) Tämä kehityskulku on lisännyt fyysisen kunnon mittaamisen tärkeyttä myös muissa väestöryhmissä. Fyysisen kunnon mittaamista perustellaan myös sillä, että useat tutkimukset osoittavat huonon kunnon olevan syy ”ennenaikaiseen kuolemaan vaaraan” (OKM 2011:15, 8). Väestön fyysistä kuntoa on mitattu mm. LIITU-tutkimuksella (lapset ja nuoret), FINRISKI –tutkimuksella (aikuiset) ja EVTK –tutkimuksella (iäkkäät).

Foucault määritteli modernin valtion mahdin perustuvan sisäiseen, yhteiskunnan ja sen jäsenten, hallinnan kykyyn ja taitoon sekä niiden hallittavaksi tekemiseen. Poliittisen hallinnan, joka kohdistuu ihmisiin ja heidän elämäänsä, mahdollistaa heistä kerätty tieto ja tiedon analysointi, joiden avulla voidaan jäsentää tutkimuskohteet hallittavuuden kannalta relevantilla tavalla. Sosiaalivaltion poliittisen hallinnan tarkoitus on tutkimustiedolliseen taitoon ja teknologioihin nojautuva väestöstä/kansalaisista huolehtiminen. Nyky-yhteiskunnassa huolehtiminen konkretisoituu esimerkiksi terveydenhuollon, kasvatuksen tai sosiaalihuollon kautta. Hallinta ei ole pelkästään huolehtivaa vaan myös hyödyttävää eli elämää ja elämän prosesseja katalysoivaa hallintaa. (Helén 2016, 133-136.) Tutkimustyö ja tulosten arviointi ovat myös osa ennakoivan elämönhallinnan käytäntöä, jonka tarkoitus on vähentää riskejä ja tehdä riskeistä hallittavia. Biopoliittisesti ennakoiva riskien hallinta on kontrollia eli vallankäyttöä, joka toteutuu ”ihmisten elinvoimien, kykyjen, elinympäristöjen ja elämäkäytäntöjen jatkuvana valvontana ja muovailuna” (Helén 2016, 238.)

Liikkumattomuus on WHO:n arvion mukaan maailman laajuisesti jo **neljänneksi tärkein riskitekijä elintapasairauksien aiheuttamiin kuolemantapauksiin**. Siksi mitatun fyysisen aktiivisuuden, liikkumattomuuden ja fyysisen kunnon **määrääjain toistuvalla väestötason seurannalle on tarve** muiden terveyden riskitekijöiden ohella. Vain **riittävän tarkka seuranta** väestötasolla mahdollistaa fyysisen aktiivisuuden **edistämistoimien kohdentamisen** oikeisiin väestöryhmiin sekä näiden **toimenpiteiden vaikuttavuuden arvioinnin**. (OKM 2011:15, 5.)

Tekstiotteessa tuodaan esiin, että riittämätön liikunta on maailman laajuinen terveyteen kohdistuva ja WHO:n mukaan neljänneksi tärkein riskitekijä elintapasairauksien aiheuttamiin kuolemantapauksiin. Elämään kohdistuva uhka toimii argumenttina väestön fyysisen kunnon, aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden seuraamiselle. Testaustoiminnalla pyritään tekemään riittämättömän liikunnan riski hallittavaksi ja ennaltaehkäistäväksi. Väestöstä kerätyllä tiedolla liikuntaa edistäviä toimenpiteitä voidaan kohdistaa tarkoituksenmukaisesti väestöryhmiin, jotka

kerätyn tiedon ja analysoinnin perusteella profiloituvat niitä tarvitseviksi. Elämäkäytäntöihin tarkoituksenmukaisella tavalla puuttuminen esitetään väestöä hyödyttävänä; heidän hyvinvointiaan ja terveyttään edistävänä.

Diskurssi toimii myös esimerkkinä hallitukselle tyypillisestä keskustelukäytännöstä, jossa hallintoinstituutiolla on valta määritellä, millaisia poliittisia painoarvoja asioille yhteiskunnassa annetaan. Terveiden kannalta liian vähäinen fyysinen aktiivisuus määritellään painoarvoltaan tärkeäksi. Hallitus määrää myös yksipuolisesti riittämätöntä liikuntaa koskevista toimenpiteistä, joita väestöön kohdistetaan. Toimintaa voidaan pitää oikeudenmukaisena paitsi päättäjien institutionaalisen aseman perusteella myös siksi, että toimenpiteillä ”hyökätään” uhkaavaa terveysriskiä vastaan, kansalaisten terveyttä ja elämää suojellen.

Toisaalta riskin hallintaan liittyy myös päinvastainen näkökulma. Kuinka fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä tarpeeksi lisäämättä sitä liikaa? Osa kansasta liikkuu terveytensä kannalta liian paljon. Liikuntaan liittyvästä painonpudotuksesta ja kehon muokkaamisesta voi kehittyä pakkomielle, mikä ilmenee pakonomaisena liikkumisena tai syömishäiriöinä. Liikuntamäärän kasvaessa liialliseksi, myös riski tapaturmiin ja liikuntavammoihin kasvaa. Erityisesti inaktiivisen henkilön liikunnan harrastamisen aloittamiseen liittyy tapaturmariskejä, mikäli harjoittelu aloitetaan liian intensiivisesti. (OKM 2009:18, 22.) Tapaturmien ja vammojen lisäksi liiallinen liikunta voi johtaa kehon ylikuormittumiseen. Pakkomielteinen harjoittelu ja liian vähäinen energiansaanti yhdistettynä henkisesti kuormittavaan elämäntilanteeseen kehittää elimistöön kroonisen stressitilan, josta palautuminen voi kestää muutamasta viikosta vuosiin. (Mutanen, HS.fi 13.11.2017.) Tapaturmat, vammat ja ylikuormitustila ovat paitsi yksilön terveyttä uhkaavia riskejä myös terveydenhuollolle koituvia kustannuseriä.

Diskurssissa luodaan myös mahdollisia tulevaisuuden näkymiä, mikäli fyysisesti passiivista elämäntapaan ei kyetä aktivoimaan. Terveysriskit aktualisoituvat todennäköisesti tulevaisuuden nuorilla aikuisilla, jos lapsuuden fyysisesti passiivista elämäntyyliä ei muuteta.

Erityisen haasteen lasten, nuorten ja tulevien aikuisten hyvinvoinnille asettaa arkiliikunnan vähäisyys. Kun edellisten sukupolvien lapset ja nuoret käyttivät vapaa-aikaansa pihaleikkien liikunnan ja ulkoilun parissa, kohdistuvat nykylasten intressit kaiken aikaa kehittyvien viihde- ja teknologiasovellusten pariin. **Kehityssuunta on huolestuttava, sillä on osoitettu, että liikkumaton elämäntapa ja sitä kautta myös**

terveyden riskitekijät siirtyvät aikuisikään voimakkaammin kuin aktiivinen elämäntapa. (VLN 2012:2, 6.)

Selkeä **fyysisen aktiivisuuden vähentyminen** murrosiässä ja samanaikainen ylipainon yleistyminen ovat **vakavia terveystieteellisiä haasteita**. Nuorten miesten kestävyys- ja lihaskunnan heikkeneminen viime vuosikymmenten aikana ja huonokuntoisten määrän jatkuva kasvu **ovat merkkejä nuorten aikuisten uudenaikaisista terveysongelmista**. (OKM 2011:15, 7-8.)

Elämän politiikka ja pyrkimykset hallita elämää kohdistuvat olennaisesti ihmiselämän mahdollisuuksiin sekä vielä toteutumattomiin voimiin ja kykyihin. Elämän politiikka on valtaa puuttua tulevaan elämään ja muokata sitä. Ihmiselämän potentiaaleja lähestytään voimavarana, jolloin hallinnan teknologinen ulottuvuus näyttyy erityisen oleellisena. (Helén 2016, 348.) Lapset ja nuoret nähdään tulevaisuuden voimavarana – heissä on kansakunnan tulevaisuuden elinvoima. Tulevaisuuden uhkakuvalla fyysisesti passiivisesta elämäntavasta ja nuorten aikuisten terveysongelmista pyritään oikeuttamaan julkisen vallan puuttumista yksilöiden liikuntakäyttämiseen. Tulevaisuuden nuorten aikuisten terveyden ja hyvinvoinnin uhka toimii vahvana argumenttina elämää muokkaavien teknologioiden kohdistamisesta lapsiin ja nuoriin.

6.2. Normalisoinnin diskurssi

Normaali ilmaisee normeja, jotka elämä asettaa itselleen. Elämän normit tai se mikä koetaan normaaliksi muuttuvat ihmiselämän ja sen edellytysten muuttuessa. Terminä normaali on monimerkityksinen ja sillä voidaan viitata monenlaisiin ihmiselämää määrittäviin ilmiöihin, kuten fysiologisiin solutasen prosesseihin tai anatomiseen olemukseen. Se ilmaisee tosiasiaa, ominaisuutta ja muodostaa arvoasteikon ilmiölle, johon sitä verrataan. Normaali ilmaisee myös, miten asioiden pitäisi olla. Normaali jäsentää monenlaista tutkimustietoa, biologista, sosiaalista tai psykologista. Käsitteen joustavuus ja monitahoisuus tekevät siitä keinon hallita ihmistä koskevaa tietoa, mikä on välttämätöntä yksilöiden ja väestön hallitsemiseksi. (Helén 2016, 95-101.)

Normalisointi on yksi biopoliittisen hallinnan teknologioista ja normaalin käytännöllinen ulottuvuus. Normalisoinnin käytännöt perustuvat elämän epänormaaleihin ilmiöihin, jotka ilmenevät yksilöissä, joihin kurinpidolliset, normaalia tuottavat ja valvovat keinot kohdistetaan. Normalisointi muokkaa kohteitaan samankaltaisiksi, tuottaa kuuliaisuutta kohteina olevissa yksilöissä ja valvoo normalisoinnin tuloksia. Normalisoinnin lajeja ovat tiedonhankinta, harjaannuttaminen ja

itseymmärryttäminen. (Helén 2016, 102-107.) Kaikki normalisoinnin lajit ovat osa julkaisuista muodostunutta yksilöiden ja väestön elämää normalisoivaa diskurssia.

Fyysisesti passiivinen elämäntapa esitetään diskurssissa ihmiselle epänormaalina tapana olla ja elää. Passiivisuus esitetään haitallisena ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Lapselle on luonteenomaista liikkua, leikkiä ja touhuta. Aktiivisimmillaan hän on leikkiessään muiden lasten kanssa. **Lapsi oppii asioita toiminnallisesti**: tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Siksi **pitkät paikallaanolo- ja istumisjaksot eivät ole hänelle ominaisia tapoja toimia**. Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla. (OKM 2016:21,9.)

Liikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta on ollut jo pitkän vahvaa tutkimusnäyttöä. **Liikunta on tärkeää yksilön kokonaisvaltaiselle fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille sekä terveelliselle ja turvalliselle kasvulle ja kehitykselle**. (STM 2013:10, 10).

Opetus- ja kulttuuriministeriö tuo esille, kuinka liikkuminen on lapselle luonteenomainen tapa olla ja toimia; lapsen oppimisprosessit tapahtuvat toiminnallisesti. Liikkuminen on osa lapsen normaalia olemista. Passiivisuus esitetään epänormaalina. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen tekstiotteessa liikunta esitetään tärkeänä yksilön kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille sekä terveelliselle ja turvalliselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunnasta pyritään tekemään yksilöille normaalia määrittävä ja normaalisti kehittymiselle välttämätön asia. Liikunta esitetään ikään kuin välttämättömänä täydellisen subjektin – terveen, hyvinvoivan ja normaalin kansalaisen – kehittymiselle.

Tiedonhankinnan muodot, joilla ihmiselämää voidaan normalisoida ovat esimerkiksi testaustoiminta, tutkinta ja tarkkailu. Tiedonhankinnan myötä normalisoinnin välineistö kehittyy ja kohde/kohderyhmät tarkentuvat. (Helén 2016, 102.) Tiedonhankinnasta, tutkimustoiminnan rahoittamisesta ja suuntaamisesta liikuntapolitiikassa vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Ministeriö laatii säännöllisin väliajoin liikuntatutkimuksen linjaukset. Viimeisimmät linjaukset ulottuvat vuodelle 2017 asti. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoitus kohdistuu yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellisiin tutkimushankkeisiin, jotka selvittävät keinoja väestön liikunnallisen aktiivisuuden edistämiseksi. Ministeriö on aiemmin rahoittanut pääosin biolääketieteellistä liikuntatutkimusta. Lähestymistavan muutoksella pyritään kokonaisvaltaisempaan näkemykseen ja

yhteiskunnallisesti hyödynnettävään tutkimustietoon, joka tavoittaa käytännön toimijat sekä tutkijakentän. (OKM 2013:15, 11.)

...tavoitteena on selvittää väestön liikunnan edistämiseen liittyviä tekijöitä ihmisen **koko elämänsä aikana**. Rahoitettavien tutkimusten odotetaan tuottavan tutkittua tietoa ja sovellettavia tuloksia eri ikäryhmien fyysisestä aktiivisuudesta, liikuntasuhteen ja liikunnallisen elämäntavan syntymisestä sekä liikuntaa edistävästä toimintamalleista. **Tulosten odotetaan auttavan liikuntapolitiikkaa luomaan toimenpiteitä, joilla koko väestön liikunta-aktiivisuutta kyetään lisäämään.** (OKM 2013:15,12.)

Ministeriö mainitsee, että poliittisesti hyödynnettävän tutkimustiedon tulee vastata kysymykseen siitä, miten liikunnallista elämäntapaa edistetään koko elämänsä aikana. Rahoitusta tutkimustyöhön saavat ne, jotka tuottavat sovellettavaa tietoa liikuntaa edistävästä toimintamalleista. Valtion liikuntapolitiikan toimijat pyrkivät rahoituksella ohjaamaan tutkijayhteisön asiantuntijoita tuottamaan tietoa, jota voidaan hyödyntää poliittisen vallan välineenä. Liikuntapolitiikan toimijat pyrkivät hankkimaan tietoa niistä normalisoinnin keinoista, joilla voidaan käytännössä muuttaa ja hallita yksilöiden elämäntapoja.

Diskurssissa tuotiin useasti esiin tekniikoita, joilla elämäntapoja pyritään muuttamaan ja keinoja, joiden avulla yksilö voi määrittellä itsensä suhteessa annettuun normaaliin. Harjaannuttava normalisointi suuntautuu pääasiassa yksilöihin, mutta sen vaikutuksia voidaan arvioida myös väestötasolla. Harjaannuttaminen on tarkkailua, jossa epänormaaliin toimintaan pyritään puuttamaan tai poistamaan sitä. Seuranta tapahtuu jonkin normaaliksi määritellyn vaihteluvälin puitteissa. (Helén 2016, 103.) Harjaannuttavan normalisoinnin keinoja ovat hallituksen koordinoimat koko elämänsä aikana kattavat ja eri väestöryhmät huomioivat liikunnallista elämäntapaa edistävät ohjelmat. Yksilöiden liikunnalliseen aktiivisuuteen pyritään vaikuttamaan kokonaisvaltaisesti esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelman, Kunnossa kaiken ikää -ohjelman, Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman, Maahanmuuttajaliikunnan kehittämisohjelman, Kansallisen lihavuusohjelman sekä Kävelyn ja pyöräilyn valtakunnallisen toimenpideohjelman kautta. Lisäksi käynnissä on aktiivisia kehittämistoimia eri ryhmien, kuten korkeakouluopiskelijoiden liikunnan lisäämiseksi. Ohjelmien sisältämät liikuntasuosituksia ja toimintaohjeet määrittävät fyysisen aktiivisuuden määrän ja laadun normaalin ja ohjaavat liikunnan toteuttajia kohti tätä normaalia. Ohjelmien lisäksi eri ikä- ja väestöryhmille kohdennetaan liikuntasuosituksia, joissa liikunnan määrä ja muoto on tarkkaan määritelty. Suosituksia voivat hyödyntää organisaatiot tai yksittäiset henkilöt. Liikuntasuosituksia

ovat varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005), kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositukset (2008), Liikuntapiirakka 18–64-vuotiaille (2009) ja Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille (2009). Lisäksi on laadittu kohdenneet suositukset muun muassa soveltavaan liikuntaan sekä raskauden aikaiseen, synnytyksen jälkeiseen ja luiden terveyttä edistävään liikuntaan. Suositukset tarjoavat selkeät lähtökohdat terveystiikunnan laadukkaalle toteuttamiselle. (STM 2013:10, 21.)

Suosituksessa määriteltiin aiempaa täsmällisemmin kestävyyskunnan parantamiseksi tarvittava viikoittainen terveystiikunta, jonka voi toteuttaa joko reippaasti **(2 tuntia 30 minuuttia)** tai rasittavasti **(1 tunti 15 minuuttia)**. Yhden liikuntakerran **vähimmäiskestoksi määriteltiin 10 minuuttia**. Suositukseen kuuluu myös lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa **(2 kertaa viikossa 8–10 liikettä suurilla lihasryhmillä, 8–12 toistoa kutakin liikettä kohden)**. Liikuntakertoja tulee olla **vähintään kolme viikossa**, jotta fyysisen aktiivisuuden aineenvaihduntaan kohdistuvat välittömät positiiviset terveystiikutukset voivat säilyä ja kumuloitua säännöllisellä harjoittelulla. (OKM 2011:15, 34.)

Ylläolevat terveystiikuntasuositukset on suunnattu aikuisväestölle 18-65 –vuotiaille. Liikuntasuositukset ovat konkreettinen esimerkki diskurssin harjaannuttavan normalisoinnin tekniikoista. Suosituksessa oleva liikuntamäärä ja se, millä tavoin tulisi liikkua, on määritelty tarkasti, jotta yksilöiden olisi helppo toteuttaa suosituksia käytännössä. Jopa lihaskuntoliikkeiden laatu ja toistomäärät liikettä kohden on eritelty. Terveystiikuntasuositusten toteuttamiseen kannustetaan lupaamalla liikuntamäärän olevan riittävä positiivisten terveystiikutusten aikaansaamiseksi. Ne ilmaisevat myös liikuntamäärän normaalia suhteessa fyysiseen terveyteen ja sen ylläpitoon.

Normalisoinnin tekniikoina liikuntasuositukset ovat potentiaalisia keinoja vaikuttaa yksilöiden henkilökohtaiseen liikuntakäyttäytymiseen. Tarkasti määriteltyinä niillä on mahdollisesti subjektia muokkaava vaikutus. Nyky-yhteiskunnassa itsetekniikoiden harjoittaminen perustuu tieteellisesti tuotettuun tietoon ihmisistä biologisesti muokattavina subjekteina. Yksilöt suhtautuvat itseensä yhä enemmän biologisesti ja biolääketieteellisesti muokattavina subjekteina, jolloin fyysinen, ruumiillinen terveys ja hyvinvointi ja ruumiin estetiikka koetaan tavoiteltaviksi ominaisuuksiksi. (Helén 2016, 307-308.) Yksilö tunnistaa itsensä liikuntasuositusten kohteeksi ja tiedostaa oman liikunnallisen aktiivisuuden olevan riittävää tai riittämätöntä suhteessa suositeltuun määrään (itsereflektio). Henkilökohtaisesta liikunnan määrästä tulee itsetekniikoiden kohde, mikäli yksilö kokee oman terveytensä edistämisen ja ylläpitämisen tärkeäksi asiaksi. Jos yksilö liikkuu liian vähän

suhteessa liikuntasuosituksissa annettuun määrään, pyrkii hän muuttamaan liikuntakäyttäytymistään suositusten mukaiseksi (subjektin muutos).

Terveysliikuntasuositukset on laadittu terveys- ja liikunta-alalla toimivassa yksityisessä tutkimus- ja asiantuntijakeskuksessa, UKK-instituutissa. ”Instituutti tuottaa, soveltaa ja jalkauttaa tutkimustietoon perustuvia, kustannustehokkaita terveystieteiden edistämisen ja liikkumattomuuden vähentämisen ratkaisumalleja terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisille sekä väestölle.” Instituutti toimii sosiaali- ja terveysministeriön asiantuntijakeskuksena terveystieteiden alueella. (ukkinstituutti.fi 2.11.2016.) Myös UKK-instituutin hallituksessa on edustettuna sosiaali- ja terveysministeriö sekä opetus- ja kulttuuriministeriö. Toimintaa rahoittaa mm. sosiaali- ja terveysministeriö. Koska valtion liikuntapolitiittiset toimielimet ovat edustettuina instituutin hallituksessa, on heillä myös valtaa vaikuttaa, minkälaista tutkimustietoa UKK-instituutti tuottaa. UKK-instituutti taas vaikuttaa liikuntapolitiikan toimijoiden toimintaan käytännössä tuottamallaan tutkimustiedolla ja käytännön sovellutuksilla. Tieto ja valta ovat tässä suhteessa kietoutuneet toisiinsa; tiedontuottajaelin koostuu osittain myös valtaa harjoittavista poliittisista toimijoista. Valtaa harjoittavat politiikan toimijat ohjaavat asiantuntijoita tietynlaiseen tutkimukseen, jolla taas asiantuntijat ohjaavat poliitikkojen toimintaa.

Kolmas normalisoinnin keino on itseymmärryttämistä eli henkilökohtaisen elämän normalisointia yksilön itsensä toimesta julkisen hallinnan ohjailemana. ”Oleellista itseymmärryttämisessä on tosiasiatiedon esittäminen ihmisille henkilökohtaisesti puhuttelevalla tavalla sekä pyrkimys saada ihmiset itse suhteuttamaan oma elämänsä – vitalliset ominaisuudet, oma käyttäytyminen, omat halut, tunteet ja tottumukset, elämäntapa, elinolosuhteet, ihmissuhteet – tähän tietoon.” Käytännössä sillä tarkoitetaan esimerkiksi ohjaavaa neuvontaa tai psykoterapiaa, joihin liittyy kehoitus elämänmuutokseen ryhtymisestä sekä informointi keinoista ja tekniikoista, joilla muutos voidaan toteuttaa. (Helén 2016, 104.)

Juha Sipilän muodostaman hallituksen tavoite on puuttua kasvaviin terveyseroihin niin, että terveyserojen kasvu saataisiin pysähtymään. Hallitusohjelman kymmenen vuoden tavoitteena on kohentaa suomalaisten hyvinvointia ja koettua pärjäämistä erilaisissa elämäntilanteissa sekä lisätä koettua kykyä vaikuttaa, tehdä valintoja ja ottaa vastuuta omasta elämästään. Tavoite on linjattu hallitusohjelmassa 2015-2019 sekä hallituksen kärkihankkeessa *Edistetään terveyttä ja hyvinvointia ja vähennetään eriarvoisuutta* (2016). Hankkeella pyritään aktivoimaan yhteiskuntaa kokonaisvaltaisesti, yksilöistä julkisen ja kolmannen sektorin toimijoihin. Hankkeen käytännöt

pyritään implementoimaan käytäntöön valtakunnallisesti ja juurruttamaan ne osaksi jo olemassa olevia rakenteita ja toimintoja.

Kärkihankkeella voidaan **vaikuttaa ihmisten osallisuuteen, mielenterveystaitoihin sekä elintapoihin, kuten liikunta- ja ravitsemustottumuksiin, nukkumistottumuksiin, alkoholinkäyttöön sekä tupakointiin.** Elintapoihin vaikuttaminen on hyvin vaikeaa, **ellei yksilöllä ole voimavaroja ja riittävää pystyvyyden tunnetta muutoksen toteuttamiseen.** On tärkeää, että hyvinvointia ja terveyttä tukevat elintavat ovat kaikille mahdollisia, helppoja ja houkuttelevia valintoja... Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen vaatii koko väestöön kohdistuvien tehokkaiden toimien ja hyvinvoinnin ja terveyden suhteen heikommin pärjääviin väestöryhmiin kohdennettujen toimien yhdistämistä ja sukupuolen mukaista räätälöintiä... **On tärkeää välittää oikeaa tietoa ihmisille heidän tavoittavien kanavien välityksellä ja parhaiten soveltuvilla viestinnän keinoilla.** (STM 2016:50, 7.)

Sosiaalivaltiossa yhteiskunnan hallitseminen edellyttää autonomisia subjekteja eli vapaita yksilöitä, jotka kykenevät hallitsemaan itse itseään ja omaa elämäänsä. Sosiaali-/oikeusvaltiossa henkilökohtainen autonomia tarkoittaa tosiasiallista asiantilaa, johon yksilöiden oikeudet perustuvat, ja tavoitetta, joka saavutetaan hallinnan taidon avulla. (Helén 2016, 158-159.) Foucault'n mukaan *subjekti* muotoutuu tietynlaiseksi siinä ympäristössä, jossa hän on ja elää. Ympäröivä maailma, sen tietomuodostumat, valtasuhteet ja elämäntapamallit, joiden vaikutuspiirissä yksilö elää, muokkaavat subjektia ja tuottavat subjektin. (Helén 2016, 282.) Sosiaalivaltiossa subjektia muokataan paimenvallan avulla, tarjoamalla yksilöiden hyvinvointia ja terveyttä tukevia palveluita, neuvontaa ja ohjausta. Keinot kytkeytyvät tavoitteeseen lisätä yksilön itsekontrollia ja kykyä hallita itse itseään eli tavoitteeseen tuottaa kuuliainen ruumis. (Helén 2016, 294-295.) Ministeriön lainauksesta voidaan tulkita, että ihmisten elintapoihin pyritään vaikuttamaan lisäämällä heidän tietouttaan terveellisistä elintavoista ja ohjaamalla yksilöitä terveellisten elämäntapojen pariin. Yhteiskunta ja sen rakenteet pyritään järjestämään siten, että yksilöille voidaan tarjota tarvittavat välineet elämäntapamuutosten toteuttamiseen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kärkihankkeen tavoitteena on lisätä yksilöiden valinnan mahdollisuuksia ja vastuunottoa omasta elämästä tavalla, jota kuitenkin ohjailee julkinen hallinto. Hallinnan tekniikoita, muutokseen ohjaamista ja neuvontaa, pyritään toteuttamaan yksilöllisesti ja kohdistamaan ne eniten tarvitseviin väestöryhmiin. Terveyttä ja hyvinvointia tukevat

valinnat tehdään helpoksi ja houkuttelevaksi sekä viestitään niistä mahdollisimman tehokkaasti. Yksikään yksilö ei voi välttyä ohjailun kohteena olemiselta.

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisun puhetapa on tyypillinen näyte aineiston keskustelutavasta vastuullistaa yksilöitä liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Liikunta ja terveelliset elämäntavat ovat hallinnallisen ohjailun kohteena, mutta vastuu käytännön toteuttamisesta on yksilöllä itsellään. Kärkihankkeen tavoitteena on juuri lisätä yksilöiden vastuunottoa omasta elämästään. Arto Selkälä käsittelee väitöskirjassaan Kansalaisuuden hallinta suomalaisessa sosiaali- ja terveystaloudessa (2013), kansalaisuuden hallintaa ja kansalaisten asemaa sosiaali- ja terveystalouden subjekteina sekä kansalaisvastuun korostamisen vaikutuksia sosiaalisen tuen tarpeessa oleviin väestöryhmiin. Väitöskirjassaan hän käy keskustelua yksilöiden vastuullistamisen negatiivisista vaikutuksista erityisesti pitkäaikaistyöttömien, työkyvyttömiä, päihdeongelmaisten ja mielenterveysongelmaisten keskuudessa. Keskeisiä oman tutkielmani kannalta ovat hänen huomionsa siitä, miten poliittinen hallinta tuottaa tietynlaisia subjektiasemia ja identiteettejä, joihin yksilöt refleктоivat itseään ja joihin yksilöiden oletetaan myös pyrkivän. Hallinnan diskurssissa korostetaan yksilön vastuuta omasta elämästään. Mikäli identiteettivaatimukset eivät täyty, esitetään syyn heikkoon suoriutumiseen johtuvan yksilöstä itsestään. Edellä mainittujen ryhmien keskuudessa riittämättömät keinot suhteessa identiteettivaatimuksiin vaikeuttavat yksilöiden mahdollisuuksia elää todeksi hallinnan diskurssissa muotoiltuja subjektiasemia. Riittämättömyyden tunteella on passivoiva vaikutus, jolloin vaikeasta elämän tilanteesta kärsivästä tulee entistä riippuvaisempi sosiaalisen tuen järjestelmistä. Vaikka uusliberalistisen hallinnan tavoitteena on lisätä yksilöiden vastuuta ja vapautta, Selkälän saamat tulokset osoittavat, kuinka heikommassa asemassa olevissa väestöryhmissä tällainen poliittinen hallinta kaventaa yksilöiden henkilökohtaista vapautta ja lisää riippuvuutta sosiaalijärjestelmistä. (Selkälä 2013, 189-197.) Tarkastelemistani julkaisuista ilmenee, että epäterveelliset elämäntavat kasaantuvat ja fyysisesti passiivinen elämäntyyli on yleisempää alemman sosioekonomisen aseman omaavien väestöryhmissä. Selkälä esittää myös saman havainnon epäterveellisten elämäntapojen kasaantumisesta. Hallituksen tapa vastuullistaa yksilöitä liikkumaan ja puheen kohdistaminen erityisesti alemman sosioekonomisen aseman väestöryhmiin, jossa fyysisesti passiivinen elämäntapa on yleisempää, voi aiheuttaa lisää passiivisuutta näissä ryhmissä. Yksilöt, jotka ovat sosiaalisen tuen tarpeessa eivät kykene riittämättömistä resursseista (taloudelliset, psykologiset) johtuen ottamaan vastuuta fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä elämässään. Kun käytettävissä olevat resurssit/keinot liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseksi ovat ristiriidassa suhteessa hallinnon asettamaan päämäärään, vastuunkantamisesta tulee mahdotonta. Kannustaminen fyysisesti aktiiviseen

elämäntapaan välittämällä oikeaa tietoa, ei ole riittävän tehokas keino aktivoida, vaan hallituksen tulisi kohdistaa konkreettisia avustavia keinoja alemman sosioekonomisen aseman väestöryhmiin.

Yksilöiden vastuuta korostavaa diskurssia voidaan pitää ristiriitaisena. Julkaisuista selviää, että vapaa-ajan liikunta on suomalaisessa yhteiskunnassa lisääntynyt jatkuvasti (OKM 2011:15, 31). Toisaalta vapaa-ajan liikunta on yleistynyt, mutta työmatkaliikunta ja työstä johtuva fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet (STM 2013:10, 10). Arkiliikunnan vähentyminen sekä passivoivat opiskelu- ja työympäristöt ovat merkittäviä syitä fyysisesti passiivisen elämäntavan kehittymiseen. Eivätkö yksilöt siis kanna vastuuta fyysisestä aktiivisuudestaan riittävästi käyttämällä vapaa-aikaansa liikuntaharrastuksiin? Kenen vastuulla on aktivoida työ- ja opiskeluympäristöt tai kenen vastuulla on arki- ja hyötyliikuntaa mahdollistavan infrastruktuurin luominen ja ylläpito? Hallituksen toimintaa liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan edistämiseksi voidaan pitää paradoksaalisena. Hallitus pyrkii lisäämään fyysistä aktiivisuutta ja vastuullistamaan yksilöitä liikkumaan, mutta luo samalla fyysisesti passivoivia elinympäristöjä.

7. Yhteenveto ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää, millaisena yhteiskuntapoliittisena ongelmana terveyden kannalta riittämätön liikunta määrittyy erityisesti julkisen hallinnon näkökulmasta ja millaisin biopoliittisin hallinnan keinoin julkinen hallinto pyrkii vaikuttamaan ihmisten elämäntapoihin. Ensimmäisessä analyysiluvussani käsittelen, millä tavoin terveyden kannalta liian vähäinen liikunta määrittyy opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön, sekä valtion liikuntaneuvoston julkaisuissa. Terveyden kannalta riittämätön liikunta representoituu kansanterveydellisenä, kansantaloudellisenä, sosioekonomisena, alueellisenä ja kaikkia hallinnonaloja koskevana ongelmana. Julkaisuissa esitetään riittämättömän liikunnan vaikutusten konkretisoituvat yksilöille terveydellisinä ongelmina. Yksilöiden fyysisen kunnon ja terveyden tilan heikentyminen vaikuttavat negatiivisesti väestön elinvoimaisuuteen; yleistyvistä terveysongelmista on kehittymässä kansanterveydellisiä sairauksia. Liian vähäisen liikunnan vaikutukset näkyvät yhteiskunnassa erityisesti sosiaali- ja terveystieteiden palveluiden kasvavissa kustannuksissa sekä työtehon ja tuottavuuden laskuna. Liikunnan kansantaloudellisen merkityksen osoitetaan olevan valtava.

Syitä liian vähäiselle liikunnalle selittävät sosioekonomiset ja alueelliset tekijät. Julkaisuista ilmenee, kuinka liian vähäinen liikunta on yhteydessä alempaan sosioekonomiseen asemaan. Pienituloiset ja pienituloisten vanhempien lapset liikkuvat vähemmän kuin suurituloiset. Liikunnallista aktiivisuutta edistävät keinot esitetään kohdistettavan pienituloisille ja erityisesti pienituloisten vanhempien lapsille, sillä liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa omaksutaan lapsuudessa. Epäterveellisten elämäntapojen esitetään kasautuvan alemman sosioekonomisen aseman omaavilla. Epäterveelliset ruokailutottumukset, tupakointi ja alkoholin käyttö ovat yleisempiä alemman sosioekonomisen aseman omaavilla verrattuna ylemmän sosioekonomisen aseman omaaviin. Liian vähäiseen liikuntaan vaikuttavat myös alueelliset erot liikuntapalveluiden tarjonnassa sekä harrastamisen hinnassa. Harvaan asutuilla alueilla ei välttämättä ole tarjolla ollenkaan ohjattua liikuntaa, jolloin fyysinen aktiivisuus on omaehtoisen liikunnan varassa. Kasvukeskuksissa tilanne on päinvastainen eli kaikille ei riitä paikkoja suosittujen liikuntaharrastusten ryhmissä.

Liikunnan edistämiseen voidaan vaikuttaa kaikilla hallinnon aloilla. Toimintasuunnitelmien, ohjelmien ja strategioiden päällekkäisyys, yhteistyön puute sekä epäselvyydet vastuunjakautumisessa liikunnan toimialueella vaikeuttavat liikunnan tehokasta edistämistä. Keskus-, alue- ja paikallishallinnon yhteistyö on puutteellista. Esimerkiksi vuonna 2010 suurin osa kunnista piti valtion informaatio-ohjausta ja suosituksia merkityksettöminä. Valtionhallinnossa resurssit käytetään

strategioiden ja linjausten laatimiseen, vaikka hyödyllisempää olisi selvittää käytännön toimia kuntapäätäjien sovellettavaksi. Pelkästään kirjallista ja ylhäältä alaspäin toteutuvaa ohjausta pidetään kunnissa merkityksettömänä.

Toisessa analyysiluvussani käsittelen julkaisuista muodostuneita biopoliittisia diskursseja ja niiden tapaa tuottaa todellisuutta fyysisesti passiivisesta elämäntavasta. Halusin tuoda esiin tapoja, joilla julkinen hallinto pyrkii vaikuttamaan yksilöiden elämäntapoihin. Tutkimukseni näyttää, että terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on vahva argumentti, jonka nojalla julkinen hallinto oikeuttaa yksilöiden elämään puuttumisen. Puuttuminen fyysiseen aktiivisuuteen esitetään jopa välttämättömänä kansalaisten hyvinvoinnin säilyttämiseksi.

Muodostin julkaisuista kaksi biopoliittista diskurssia ja nimesin ne riskin potentiaalisuuden ja normalisoinnin diskursseiksi. Riskin potentiaalisuuden diskurssilla on tarkoitus lisätä yksilöiden tietoisuutta fyysisen passiivisuuden vaikutuksista yksilön terveydelle. Fyysinen passiivisuus esitetään itsenäisenä terveyttä uhkaavana tekijänä, joka on riippumaton yksilön henkilökohtaisista ominaisuuksista ja muista elämäntavoista, kuten terveellisistä ruokailutottumuksista, iästä tai ruumiin rakenteesta. Diskurssin sisältämien väitteiden totuusarvoa lisätään lääketieteen asiantuntijoiden tuottamalla tiedolla. Fyysisen aktiivisuuden terveysuhkaan ei voida vastata muuten, kuin fyysistä aktiivisuutta lisäämällä. Diskurssilla pyritään vakuuttamaan yksilöt fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja saamaan yksilöt itse tarkkailemaan omaa fyysistä aktiivisuuttaan hyvinvointinsa ja terveytensä nojalla.

Yksilöiden henkilökohtaiseen elämään kohdistuvia hallinnan keinoja, kuten fyysisen kunnon tarkkailua ja testausta sekä fyysisen aktiivisuuden kontrollointia oikeutetaan esittämällä ne yksilöiden terveyttä edistävänä ja sitä kautta yksilöiden elämää suojelevana. Yksilöt hyväksyvät elämäntapojensa altistamisen poliittisille hallintakäytännöille, koska niillä esitetään olevan positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.

Normalisoinnin tekniikoilla pyritään muokkaamaan yksilöitä samankaltaisiksi, tuottamaan kuuliaisuutta ja valvomaan normalisoinnin tuloksia. Normalisoinnin keinoista tiedonhankinta tarkoittaa poliittisen hallinnan välineistöä ja kohdetta. Tiedonhankinnan keinolla kerätään tietoa väestön liikuntakäyttäytymisestä, jotta harjaannuttamisen tekniikat voidaan kohdistaa niitä eniten tarvitseviin ikä- ja väestöryhmiin. Harjaannuttavan normalisoinnin tekniikat, kuten eri väestö- ja ikäryhmille suunnatut terveysliikuntasuosituksot, pyritään määrittelemään mahdollisimman tarkasti,

jotta niiden soveltaminen käytännössä olisi liikunta edistävien toimijoiden ja yksilöiden kannalta helposti toteutettavissa. Yksilöiden vastuulle jätetään ainoastaan ohjeiden mukaan toimiminen. Itseymmärryttämisen keino implementoidaan osaksi julkisia instituutioita, kuten terveydenhuollon järjestelmiä ja koulujen opetussuunnitelmia. Itseymmärryttämisen tekniikoilla lisätään yksilön tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista ruumiin terveyteen, jotta yksilöt omaksuisivat liikunnan osaksi elämäntähtöjään. Opituista kontrollin muodoista tulee yksilön itsensä toteuttamia käytäntöjä, joiden kautta yksilö kontrolloi itse itseään, kuitenkin tavalla, jota poliittinen hallinto ohjailee.

Diskurssien yhteisenä tavoitteena on tuottaa kuuliainen itseään kontrolloiva ruumis. Omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiva sekä vastuuta kantava kansalainen. Julkisen hallinnon puuttumista ihmisten henkilökohtaiseen elämään ei voida mieltää negatiiviseksi, sillä fyysisen aktiivisuuden lisääminen on paitsi yhteiskuntaa myös yksilöitä itseään hyödyttävää vallankäyttöä. Se on toisaalta taloudellista hyötyä tuottavaa, mutta myös yksilöiden terveyttä ja hyvinvointia tuottavaa vallankäyttöä.

Poliittinen keskustelu terveyden kannalta riittämättömästä liikunnasta on lisääntynyt 2000-luvulta alkaen ja keskustelua siitä käydään yhä. Syy tähän on se, että ongelmaan ei olla löydetty ratkaisua, jolla todella pystyttäisiin lisäämään yksilöiden fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan lisääminen on haasteellista, koska liikkuminen tai fyysinen passiivisuus ovat osa yksilön elämäntapoja ja yleensä henkilökohtaisesti tehtäviä valintoja. Halu liikkua on lähdeittävä yksilöstä itsestään. Keskustelu on kääntynyt yksilön vastuullistamiseen. Yksilöiden vastuun korostamista fyysisesti aktiivisesta elämäntavasta voidaan pitää ristiriitaisena sekä problemaattisena erityisesti alemman sosioekonomisen aseman omaavien väestöryhmissä. Vapaa-ajan liikunnan esitetään lisääntyneen ja lisääntyvän suomalaisessa yhteiskunnassa, mutta arki- ja hyötyliikunnan sekä työhön sisältyvän liikunnan vähentyneen. Huomio tulisi kohdistaa ennen kaikkea niihin ympäristöihin, joilla on yksilöitä passivoiva vaikutus. Esimerkiksi opiskelu- ja työympäristöjen rakenteeseen tai pyörä- ja kävelyreittien infrastruktuuriin yksilöt eivät juurikaan voi vaikuttaa. Heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevilla yksilöillä vastuunkanto omasta fyysisestä aktiivisuudesta on haastavaa puutteellisten resurssien vuoksi. Vastuullistamisen sijasta hallituksen tulisi kohdistaa konkreettisia fyysistä aktiivisuutta edistäviä keinoja alemman sosioekonomisen aseman omaaviin väestöryhmiin.

Olen jakanut jatkotutkimusaiheet lähestymistavoiltaan yhteiskuntatieteellisiksi sekä terveys- ja liikuntatieteellisiksi aiheiksi. Mielenkiintoisia aiheita olisivat käytäntöön kohdistuvat tutkimukset, joissa huomioidaan yksilöiden näkökulma. Käytännönläheistä tutkimusta tulisi toteuttaa alueellisesti, eri ikäryhmät ja sosioekonominen asema huomioiden. Yhteiskuntatieteellisenä jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista tutkia, millä tavoin biopoliittinen hallinta toteutuu eri sosioekonomisen aseman omaavissa väestöryhmissä, kun tavoitteena on tuottaa fyysistä aktiivisuutta näissä ryhmissä? Onko ryhmien välisessä fyysisessä aktivoitumisessa eroja? Määrittääkö sosioekonominen asema poikkeuksetta fyysistä aktiivisuutta? Toinen kiinnostava aihe, olisi selvittää preventiivisen liikuntatoiminnan vaikutuksia julkisen terveydenhuollon kustannuksiin esimerkiksi iäkkäiden väestöryhmän kohdalla. Millaisia vaikutuksia tehostetulla resurssien kohdentamisella ennaltaehkäisevään liikuntatoimintaan olisi iäkkäiden terveydenhuoltopalveluiden kustannuksiin, kuten murtumien hoitokustannuksiin tai palveluasumisen kustannuksiin?

Liikuntatieteellisestä näkökulmasta käytäntöön kohdistuva mielenkiintoinen tutkimusaihe olisi joustavan työajan kokeilu. Kuten julkaisuista selvisi, fyysisesti tai henkisesti rasittava työ aiheuttaa liian vähäistä liikuntaa. Voisiko joustava työaika toimia ratkaisuna fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen? Kahdeksan tunnin työpäivä jaettaisiin esimerkiksi neljän tunnin jaksoihin, joiden välissä työntekijä voisi harrastaa liikuntaa. Joustavan työajan vaikutuksia voisi tarkastella esimerkiksi fyysisen kunnan kohentamisen, työssäjaksamisen tai työhyvinvoinnin näkökulmista. Myös työtehoa ja tuottavuutta voisi mitata kokeilun aikana. Hallituksen käynnistämien ohjelmien ja hankkeiden käytännön vaikutuksia pitäisi tutkia erityisesti heidän näkökulmasta, joihin ohjelman/hankkeen liikunnallistamisen keinot kohdistuvat. Esimerkiksi millaisina Liikkuva koulu –ohjelmaan osallistuvat oppilaat ovat kokeneet liikunnan lisäämisen kouluympäristöissä, mitkä ovat ne konkreettiset keinot, joilla liikuntaa on saatu lisättyä ja miten oppilaat ovat omasta mielestään muuttaneet liikuntakäyttäytymistään ohjelmaan osallistumisen myötä?

Lähteet

Aineisto

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2008) *Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla: Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta.*

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79383/tr14.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (haettu 1.12.2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2008) *Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista.* <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76675/opm17.pdf?sequence=1> (haettu 1.12.2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2009) *Uusi suunta liikuntatutkimukseen: opetusministeriön strategia liikuntatutkimuksen suuntaamiseksi ja hyödyntämiseksi.*

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78861/opm18.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (haettu 1.12.2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2010) *Liikkuva koulu –hanke.*

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75599/tr4.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (haettu 1.12.2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2011) *Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma: Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia.*

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75388/OKM30.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (haettu 1.12.2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2013) *Linjaukset liikuntatutkimuksen tukemiseksi vuoteen 2017: Liikuntatutkimuksen suunta-asiakirja.* <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75276> (haettu 1.12.2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2014) *Drop out vai throw out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista.* <http://www.jojot.fi/wp-content/uploads/2015/09/Tutkimus.pdf> (haettu 1.12.2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2015) *Liikunnan edistäminen kunnissa 2010-2014: Seurantareportti.* <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75107> (haettu 1.12.2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2015) *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset.*

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (haettu 1.12.2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille.*

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (haettu 1.12.2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) *Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta.*

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75186/okm19.pdf?sequence=3> (haettu 1.12.2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016) *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.*

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf> (haettu 1.12.2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2017) *Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen.*

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80110/okm19.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (haettu 1.12.2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2017) *Valtion roolin ja ohjauskeinojen selkeyttäminen suomalaisessa liikunta- ja urheilukulttuurissa.*

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80655/OKM_40_2017.pdf?sequence=1 (haettu 1.12.2017.)

Sosiaali- ja terveysministeriö (2007) *Liikunta –hyvinvointipoliittinen mahdollisuus.*

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71827/Selv200701.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (haettu 1.12.2017.)

Sosiaali- ja terveysministeriö (2008) *Kansallinen terveysterojen kaventamisen toimintaohjelma 2008-2011.* <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114049/Jul200816.pdf?sequence=1> (haettu 1.12.2017.)

Sosiaali- ja terveysministeriö (2013) *Muutosta liikkeellä: Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020.*

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y (haettu 1.12.2017)

Sosiaali- ja terveysministeriö (2016) *Kärkihanke: Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen.*

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75362/Rap_ja_mui_2_2016_.pdf?sequence=1&isAllowed=y (haettu 1.12.2017.)

Valtion liikuntaneuvosto (2012) *Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999-2011.*

<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/8/2harrasteliikunta.pdf> (haettu 1.12.2017.)

Valtion liikuntaneuvosto (2012) *Liikunta ja työurat – työelämä kaipaa myös liikettä.*

<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/9/Yourajulkaisu.pdf> (haettu 1.12.2017.)

Valtion liikuntaneuvosto (2013) *Liikunta ja työurat – työelämä kaipaa myös liikettä – uusi painos.*

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/244/Yourajulkaisu_2013_www.pdf (haettu 1.12.2017.)

Valtion liikuntaneuvosto (2013) *Kohti liikuntatiedon tehokkaampaa hyödyntämistä.*

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/273/KLTH_raportti_130929.pdf (haettu 1.12.2017.)

Valtion liikuntaneuvosto (2015) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa.*

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf (haettu 1.12.2017.)

Valtion liikuntaneuvosto (2015) *Valtionhallinto liikunnan edistäjänä 2011-2015.*

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/455/Arviointi_2011_2015_www.pdf (haettu 1.12.2017.)

Valtion liikuntaneuvosto (2016) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-*

tutkimuksen tuloksia. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf (haettu 1.12.2017.)

Muu kirjallisuus

Aittasalo Minna, Husu Pauliina, Suni Jaana & Vasankari Tommi (2014) *Liikunta on osa liikkumista –Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan.* Liikunta ja tiede.

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-14_30-32_lowres_uusi.pdf (haettu 1.12.2017.)

Beckmann Suzanne C.; Ostergaard, Per & Rasmussen, Erik S (2006) *Essentials of Social Science Research Methodology.* Tanska: University Press of Southern Denmark

Binkley Sam, Capetillo-Ponce Jorge (2010) *A Foucault for the 21st Century: Governmentality, biopolitics and discipline in the new millennium.* Newcastle: Cambridge Scholars Publishing

Dreyfus Hubert L & Paul Rabinow (1983) *Michel Foucault: Beyond Structuralism and Hermeneutics.* Chicago: The University of Chicago Press

Euroopan neuvosto (2013) *Neuvoston suositus, annettu 26 päivänä marraskuuta 2013, monialaisesta terveyttä edistävän liikunnan lisäämisestä*. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:FI:PDF> (haettu 1.12.2017.)

Finlex (10.4.2015/390) *Liikuntalaki*. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390> (haettu 1.12.2017.)

Finlex (4.5.2015/550) *Valtioneuvoston asetus liikunnan edistämisestä*. <http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2015/20150550> (haettu 1.12.2017.)

Finlex (21.12.1979/984) *Liikuntalaki*. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1979/19790984> (haettu 1.12.2017.)

Foucault, Michel (1972) *The Archeology of Knowledge: And the Discourse of language*. London: Routledge

Foucault, Michel toim. Gordon, Colin (1980) *Power/Knowledge: Selected Interviews and Other Writings 1972-1977*. Harlow: Harvester.

Foucault, Michel suom. Sivenius Kaisa (1998) *Michel Foucault: Seksuaalisuuden historia*. Tampere: Tammer-Paino Oy

Foucault, Michel (2000) *Tarkkailla ja rangaista*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy

Foucault, Michel suom. Kilpeläinen, Tapani (2005) *Tiedon arkeologia*. Tampere: Vastapaino

Hall, Stuart & Evans, Jessica (1999) *Visual Culture: the reader*. London: Sage.

Hallituksen julkaisusarja (2007) *Pääministeri Matti Vanhasen II hallituksen ohjelma 19.4.2007*. <http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/369117/hallitusohjelma-vanhanen.pdf/da627124-c0ee-4015-9642-197b11013c02> (haettu 1.12.2017.)

Hallituksen julkaisusarja (2011) *Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma 22.6.2011*. <http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/147449/Kataisen+hallituksen+ohjelma/81f1c20f-e353-47a8-8b8f-52ead83e5f1a> (haettu 1.12.2017.)

Hallituksen julkaisusarja (2015) *Ratkaisujen Suomi: pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015*. http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_nettil.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82 (haettu 1.12.2017.)

Heinonen Olli, Helajärvi Harri, Lindholm Harri, Vasankari Tommi (2015) Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. (2015:18)

<http://duodecimlehti.fi/lehti/2015/18/duo12430> (haettu 28.11.2017.)

Helén Ilpo (2016) *Elämän politiikat: yhteiskuntatutkimus Foucault'n jälkeen*. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino oy

Hirsijärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. (2007): *Tutki ja kirjoita*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Husa, Sari (1995) Foucault'lainen metodi. *Niin&Näin* 1995/3, 42-48.

Huttunen, Jussi (2016) Liikkumattomuus on vaarallista – sohvaperuna kuolee ennen aikojaan. *Terveyskirjasto.fi* 4.4.2016.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=kol00402 (haettu 1.12.2017.)

Itkonen, Hannu; Laine, Antti toim. (2015) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylä: Yliopistopaino

Jokinen, Arja; Juhila, Kirsi & Suoninen Eero (1999) *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Tampere: Vastapaino

Jokinen, Arja; Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (2016) *Diskurssianalyysi: teorit, käsitteet ja käyttö*. Tampere: Vastapaino

Kaarre, Samuli (1994) Foucault: historian, totuuden ja vallan filosofi. *Niin&Näin* 1994/2, 18-22.

Kusch, Martin (1993) *Tiedon kentät ja kerrostumat: Michel Foucault'n tieteen tutkimuksen lähtökohdat*.

Lapin Kansa (2016) *Ylös, ulos ja lenkille*. <https://www.lapinkansa.fi/paakirjoitukset/ylos-ulos-ja-lenkille-15820198/> (haettu 1.12.2017.)

Lemke Thomas (2011) *Biopolitics: An Advanced Introduction*. New York: New York University Press

Lemm Vanessa & Vatter Miguel toim. (2010) *Government of life: Foucault, biopolitics, and neoliberalism*. New York: Fordham University Press

Markula, Pirkko & Pringle, Richard (2006) *Foucault, Sport and exercise: power, knowledge and transforming the self*. Oxon: Routledge

- Moisio, Sami (2003) *Geopoliittinen kamppailu Suomen EU-jäsenyydestä*. Turku: Turun yliopisto Oy
- Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Anne (2009) *Kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Vastapaino
- Rantala, Maria (2014) *Sata vuotta toistoa –liikunnan asemointi ja argumentointi suomalaisessa liikuntapolitiikassa vuosina 1909-2013*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö
- Senellart, Michel; Ewald, Francois; Fontana, Alessandro; Davidson, Arnold I.; Burchell Graham toim. (2008) *Birth of biopolitics : lectures at the Collège de France, 1978-1979 / Michel Foucault*. New York: Palgrave Macmillan
- Selkälä, Arto (2013) *Kansalaisuuden hallinta suomalaisessa sosiaali- ja terveystalitiikassa*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus
- Tiisala, Tuomo (2014) *Foucault, Michel*. <http://filosofia.fi/node/5351> (haettu 1.12.2017.)
- Tontti, Jarkko (1998) Tieto, valta ja kontrollipolitiikka - Michel Foucault'n ajatusten tarkastelua. *Rikostutkimus 1998*, 1-10.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009): *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Gummerus. Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 5. uudistettu laitos.
- UKK-instituutti (16.1.2016) *Terveysliikuntasuositukset: liikuntapiirakka*. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> (haettu 1.12.2017.)
- UKK-instituutti (5.12.2017.) *Mikä on liikkumisresepti?* <http://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti> (haettu 12.12.2017.)
- Mutanen Annika (2017) Kun liikkujat ajautuu ylikuntoon, syytä haetaan liiasta treenaamisesta – Väärin, sanovat tutkimukset, sillä varsinainen syy löytyy pään sisältä. *Helsingin sanomat* 13.11.2017. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000005445510.html> (haettu 15.11.2017.)
- Tilastokeskus (2015) *Väestö- ja oikeustilastot*. http://tilastokeskus.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tie_001_fi.html?ad=notify (haettu 1.12.2017.)
- Vasankari, Tommi (2015) Liikkumattomuus aiheuttaa miljardien terveystappiot – tupakointi on jo pienempi ongelma. *Yle.fi* 20.11.2015. <https://yle.fi/uutiset/3-8467896> (haettu 1.12.2017.)