

Liikkuva nuori, liikkuva varusmies?

Sosiologian pro gradu -tutkielma

Helsingin yliopisto

Helmikuu 2010

Jenni Wessman

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Tutkimusongelmat	4
2	Terveysprojekti	5
2.1	Terveys elämän mittaisena yksilöllisenä projektina	5
2.2	Terveyskäyttäytymisen sosiaalinen puoli	8
2.3	Nuorten terveys	10
3	Liikunta terveyskäyttäytymisenä	14
3.1	Monimuotoinen liikuntakäsiti	14
3.2	Liikkuva nuori	16
3.3	Nuorten liikuntasuhde	19
4	Suomen suurin kuntokoulu	24
4.1	Armeijatutkimuksia	24
4.2	Varusmiesten kunto	25
4.3	Sotilaskoulusta kuntokouluksi?	27
4.4	Liikkuva varusmies	30
4.5	Totaalinen liikuntaympäristö	33
5	Tutkielman toteutus	38
5.1	Haastatteluaineisto ja metodi	38
5.2	Tutkielman haasteita	43
5.3	Analyysi	47
6	Liikuntaan kiinnittymättömien kipinöintiä	53
6.1	Äyskäröintiä liikuntakoulutuksesta	55
6.2	Uusien ja vanhojen liikuntatottumusten virittämistä	60
7	Epäsäännölliset ja aktiiviliikkujat lomittuvat	66
7.1	Epäsäännöllisen liikkujan profiili	66
7.2	Aktiiviliikkujan profiili	67
7.3	Yhdistyviä liikuntauria	68
7.3.1	Sotilaan kunto	70
7.3.2	Kunto nousee vahingossa	74
7.3.3	Kuntokoulu ei vastaa odotuksia	78
7.3.4	Läpijuoksu	82
7.3.5	Palvelus jää kesken	85
8	Pro-liikkujien armeijan mittainen treenitauko	88
8.1	Jämäpalana olo turhauttaa	90
8.2	Totaali haastaa liikuntatottumukset	94
8.3	Tauon paikka	96
9	Armeija liikunnan kenttänä	99
9.1	Liikuntaideaali vaikeuksissa	105
Lähteet		109
Liitteet		

1 Johdanto

Liikunnan merkitystä terveyden ylläpitäjänä on viime aikoina korostettu niin terveystutkimuksen kentällä kuin julkisessakin keskustelussa (Koski & Tähtinen 2005, 4). Tämä on näkynyt esimerkiksi liikunnan hyötyjä korostavan puhettavan lisääntymisenä. Tämä puhetapa on saanut miltei samanlaisia piirteitä kuin keskustelu painon hallinnasta, jossa kevyen linjan mallikansalaisuus on tavoiteltava ominaisuus ja suorastaan välttämätön valinta (Puuronen 2004, 74). Liikkumattomuudesta onkin tullut koko kansakunnan yhteinen huoli, joka on saavuttanut miltei moraalisen paniikin mittasuhteet (Koski & Tähtinen 2005, 4; Cohen 1980, 16). Julkisessa keskustelussa huoli on kohdistunut erityisesti kansalaisiin, jotka eivät liiku ollenkaan. Heidän valintojaan on alettu kyseenalaistaa entistä enemmän. ”Kunnon” kansalaisen kuuluu liikkua ja pitää terveydestään huolta.

Huoli koskee erityisesti nuoria, jotka eivät liiku. Yleinen puhetapa on, että nuoriso ei liiku enää samaan malliin kuin ennen. PlayStationin, Internetin ja television ”koukuttaman” *teknologisoituneen sukupolven* (Metsähuone 2003) pelätään jäävän kotisohvalle makaamaan lenkille lähdön sijaan. Omaehtoisien liikunnan ja arkiliikunnan vähentymisen pelätäänkin olevan uhka nuorten terveydelle (STT 19.5.2009; Karumo & Savolainen 2009; Salasuo & Ojajarvi 2009).

Nuorten kunnosta puhuttaessa tapetilla ovat olleet myös varusmiehet ja heidän heikkenevä kuntosensa. Huoli varusmiesten terveydestä on aiheellinen sillä varusmiespalvelukseen tulevien nuorten fyysinen kunto on laskenut viime vuosikymmeninä samalla kun alokkaiden keskimääräinen paino on noussut (ks. esim. Santtila ym. 2006). Samalla entistä suurempi osa varusmiehistä jättää palveluksensa kesken (Bouquerel 2009). Ongelman keulakuvana ja syntipukkina on pitkään paistatellut sotilaskodin munkki, joka symboloi nuorten epäterveellisiä elintapoja varusmiespalveluksen aikana (Mainio 2007). Itse puolustusvoimien komentajakin, Ari Puheloinen, nosti läskin Suomen uudeksi viholliseksi viitaten sillä varusmiesten heikentyneeseen taistelukuntoon (Vainio 2009). Varusmiesikäisten nuorten ylipaino ilmiönä on tuttu myös muualla. Esimerkiksi Yhdysvalloissa pikaruoka-nuorisosta yhä

useamman on huomattu jäävän armeijan asettamien standardien alapuolelle (Miles 2009).

Varusmiesten painon nousun ja fyysisen kunnon huononemisen oleminen suurennuslasin alla on luonnollista, sillä armeija tarjoaa mahdollisuuden seurata koko ikäluokan nuorten miesten terveyttä. Armeijan tavoittaakin merkittävän osan nuorista miehistä. Palveluksen käy läpi vuosittain noin 80 prosenttia ikäluokan pojista, jotka lakisääteinen asevelvollisuus määrää astumaan armeijan vihreisiin. Heillä on edessään varusmiespalvelusta kuudesta kahteentoista kuukauteen. (Taskutietoa maanpuolustuksesta 2008; Asevelvollisuuslaki 28.12.2007.) Varusmiespalvelusaikaa voisikin hyödyntää myös liikuntakasvatuksessa.

Puolustusvoimat on reagoinut alokkaiden laskevaan kuntoon ottamalla tehtäväkseen istuttaa nuoriin ”liikuntakipinän” palveluksen aikana. Puolustusvoimat onkin määritellyt itsensä ”Suomen suurimmaksi kuntokouluksi”. Tämän liikuntaideaalin tarkoituksena on kantaa liikuntakipinä aina reserviin asti ja jatkua siellä liikuntana ja liikuntatietoisuutena. Julkista keskustelua (ks. esim Mainio 2007; Bouquerel 2009; Hoikkala ym. 2009) seuratessa vaikuttaa kuitenkin siltä, että pääesikunnan julkilausuttu ja tavoitteeksi asetettu liikuntaideaali ei toteudu varusmiesten tasolla eikä liikuntakipinä ota tuulta alleen asiakirjatason tavoitteiden mukaisesti. Varusmiespalvelukseen astuva nuori törmääkin kuntokoulun sijaan armeijainstituution totaalisuuteen (Goffman 1969), jossa liikuntakäyttäytymistä ja -tottumuksia määritellään ulkopuolelta. Totaalisen luonteensa takia armeija on instituutiona poikkeuksellinen tila, jossa itsemääräämisoikeutta rajoitetaan. Totaalisessa laitoksessa omille valinnoille ei ole tilaa, vaan nuori astuu käsky- ja kurivallan kontekstiin. Tällöin aiemman elämän totut liikuntamuodot joutuvat väistymään määrätyn sotilaskoulutuksen tieltä. Nuori joutuu muokkaamaan liikuntatottumuksiaan armeijan tavoitteiden mukaisesti.

Tämä pro gradu -tutkielma tarkastelee varusmiesajan liikuntaan, liikuntakoulutukseen ja -kasvatukseen liittyvää problematiikkaa. Kohteena ei ole perinteisesti tutkimuksen kohteena ollut armeijan toteuttama liikuntakoulutus, vaan erityisesti nuorten ruohojuuritason kokemukset. Tutkielma tarkastelee nuorten liikuntatottumuksia ja -uria

armeija-aikana vertaillen niitä nuorten aiempiin liikuntatottumuksiin enne palvelusta. Tutkielmassa pyritään selvittämään, miten varusmiespalvelus vaikuttaa nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja aiempiin liikuntatottumuksiin. Samalla haastetaan puolustusvoimien ”Suomen suurin kuntokoulu” -puhe nuorten omilla liikuntakokemuksilla ja -tottumuksilla ja pohditaan ”Suomen suurimman kuntokoulun” todellista roolia ja toimivuutta.

Tutkielma on osa varusmiesten ravinto- ja ruokailutottumukset -projektia, jossa tavoitteena on varusmiesten ruokailutottumusten lisäksi selvittää nuorten miesten terveystottumuksia ja -käsitteitä. Hankkeessa ovat mukana Nuorisotutkimusverkosto, Helsingin yliopisto sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (VARU -tutkimus.) Tässä tutkielmassa on käytetty primaariaineistona Kainuun prikaatin varusmiesten haastatteluaineistoa. Haastatteluaineisto on kerätty vuona 2008 sosiologian dosentti Tommi Hoikkalan ja talous- ja sosiaalhistorian dosentti Mikko Salasuon etnografisen kenttätutkimuksen yhteydessä. Tutkimusprojektiin kuuluu myös väitöskirjaansa Parolan panssariprikaatin vastaavasta aineistosta tekevä VTM Anni Ojajärvi. Itse osallistuin tutkimusprojektiin tutkimusavustajana ja tehtäviini kuului haastatteluaineiston keruun lisäksi aineistomateriaalin käsittely ja purkaminen sekä aineiston analyysi.

Tutkielma etenee aluksi terveysteeman kautta kohti liikunnan roolin paikantamisesta terveyskeskustelussa (luku 2). Luvussa 3 pohditaan nuorten suhdetta liikuntaan sekä nuorten liikunnalle antamia merkityksiä. Luvussa 4 käsitellään puolustusvoimia ”Suomen suurimpana kuntokouluna” ja tarkastellaan varusmieskoulutuksen liikuntastrategiaa sekä varusmiesten liikuntamahdollisuuksia. Samalla avataan armeijan kontekstia ja totaalisen instituution käsitettä sekä liikuntakoulutuksen ja varusmiehen kohtauspintaa. Tutkielman toteutusosiossa, luvussa 5, esitellään tarkemmin haastatteluaineistoa ja kuvaillaan analyysivaihetta aineistoesimerkin kautta. Lopuksi esitellään tutkielman keskeiset tulokset (luvut 6–9) sekä pohditaan Suomen suurimman kuntokoulun roolia osana liikunta- ja terveyskasvatuskeskustelua.

1.1 Tutkimusongelmat

Tutkielman tavoitteena on tarkastella nuorten näkökulmasta henkilökohtaisen *terveysprojektin*¹ ja armeijan toimintaympäristön kohtauspintaa liikunnan näkökulmasta. Tämä kohtauspinta on tilanne, jossa puolustusvoimien virallisen tason ”tahtotila”² ja nuoren henkilökohtainen terveysprojekti törmäävät ja nuorten omat liikuntatottumukset sekä puolustusvoimien liikuntastrategia joutuvat vastakkain. Tarkoituksena on tutkia nuorten armeija-aikaa edeltävien liikuntatottumusten muutosta palvelukseen astuttaessa Pasi Kosken (2004) *liikuntasuhde -käsitteestä* jatkettujen *liikuntaprofiilien* (ks. luku 5) kautta. Tutkielmassa pyritään myös etsimään sekä kuvaamaan nuorten varusmiesajalta nousevia ilmiöitä, jotka vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen. Tutkielmassa pohditaan, minkälainen vaikutus puolustusvoimilla on nuoriin liikunnan aloittamiseen ja sen jatkamiseen tai ylläpitämisen kannalta. Tutkimusaineiston tarjoamasta ruohonjuuritason näkökulmasta on mahdollista etsiä nuorten omia kokemuksia todellisuudesta. Näkökulma painottaa nuoren koettua arkea ja tuntemuksia sen kulusta armeijan kontekstissa. Tämän takia tutkimuskohteena ovat niin nuoret kuin varusmiehetkin.

Tutkimuskysymykset voidaan esittää tiivistettynä seuraavasti:

1 Minkälainen liikuntasuhde nuorilla on ennen palvelusta ja miten se muuttuu palveluksen aikana?

2 Miten armeijan konteksti vaikuttaa palveluksen aikana liikuntatottumusten muutokseen?

¹ Terveysprojekti sisältää yksilötasolla mm. terveyteen liittyvät henkilökohtaiset valinnat ja käytöksen sekä tottumukset ja tavat (ks. luku 2)

² Termi ”tahtotila” nousee puolustusvoimien omasta puhetavasta, joka esiintyy toistuvasti maanpuolustusalan tutkimuksessa (ks. luku 4).

2 Terveysprojekti

2.1 Terveys elämän mittaisena yksilöllisenä projektina

Terveys voidaan määritellä laajasti terveysjärjestö WHO:n mukaan täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi tai sairauden tai vamman puuttumiseksi. Määritelmä vastaa lääketieteellistä terveyskäsitystä, jossa se määritellään perinteisesti sairauden puutteen kautta (Manderbacka 1998, 119). Terveys tulee näkyviin yleensä vain sen pettäessä tai puuttuessa (Puuronen 2006a, 61). Terveyttä määriteltäessä tulee huomioida myös näkökulma, joka koostuu muustakin kuin jo olemassa olevista terveysongelmista. Terveiden käsitteen ei tulisi myöskään rajautua vain fyysisyyteen, vaan se on myös osa yksilön henkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Zimmer 2001, 44). Terveys voi olla esimerkiksi toimintakykyä tai itsensä toteuttamista ja olla vahvasti osa omaa identiteettiä. Se voi toimia myös eräänlaisena voimavarana, keinona jaksaa eteenpäin. Terveyttä voidaan hahmottaa myös negaation kautta jaksamattomuutena tai väsymyksenä. Yksilö voi kokea myös olevansa kokonaan irronnut terveydestä. (Puuronen 2006b, 6.)

Terveyskäyttäytymisellä tarkoitetaan Arja Oikarista (2008, 37) lainaten ”kaikkea sitä yksilön käyttäytymistä ja toimintaa, mikä vaikuttaa yksilön terveyteen joko sitä ylläpitäen, edistäen tai heikentäen”. Terveyskäyttäytyminen voi siis olla esimerkiksi liikuntaa tai terveellisten ruoka-aineiden kuluttamista. Terveyskäyttäytymistä uhkaavia tekijöitä ovat vastaavasti vähäinen liikunta, epäterveelliset ruokailutottumukset, tupakointi ja liiallinen alkoholin käyttö. Jotta nuorten terveyskäyttämistä ja liikuntaan liittyviä valintoja voisi paremmin ymmärtää on ensin hahmotettava terveyskäyttäytymisen eri puolia. Terveyskäyttäytymisen perusta on niin yhteiskunnallisten kuin yksilöllistenkin tekijöiden rakentama, jotka paikoitellen kietoutuvat toisiinsa.

Yksilöitä ohjaava yleisen tason terveyspuhe on yleistynyt. Terveys onkin noussut yksilöä puhuttelevaksi jokapäiväiseksi teemaksi, arkipuheeksi asti. Se näkyy esimerkiksi

päivittäisessä mediakeskustelussa, jossa terveys on hyvin monimuotoisesti esillä. Ilmiötä voisi kutsua Tommi Hoikkalan (2009b, 265) tavoin *terveilyksi*³. Terveilyn voi katsoa ylikorostuneen. Terveysasiat ovatkin jatkuvasti niin ”iholla”, että niiden kanssa joutuu olemaan tekemisissä päivittäin (Puuronen 2006b, 11). Talcott Parsonsin (1952) mukaan ihmisellä on suorastaan yhteiskunnallinen velvollisuus olla terve. Parsons (mt.) käsittelee terveyttä sairastamisen ja siihen liittyvien roolitusten näkökulmasta. Parsons (mt., 285) käyttää termiä *sick role* sairaana olevan ihmisen roolista, joka sisältää paranemisen velvollisuuden. Sairaana velvollisuus on siis huolehtia parantumisestaan, jotta takaisi oman yhteiskuntakelpoisuutensa (mt.). Robin Bunton ja Roger Burrows (1995, 208) ovat laajentaneet käsitettä *terveen rooliin* (health role). Terveen rooli painottaa jatkuvasti lisääntyvää velvollisuutta ja vastuuta ylläpitää omaa terveyttään. Siihen kuuluu myös kehon oikeanlainen yhteiskuntakelpoisuus, joka saavutetaan esimerkiksi oikeanlaisella kehon esittämisellä tai terveystietoisella minän muokkauksella (Puuronen 2004, 81).

Nykyajassa, jossa yksilöiden elämänpolitiikka on korostunut, nostetaan usein esille myös yksilön valintojen merkitys ja niistä kannettu vastuu (Hoikkala & Roos 1998, 9). Anne Puuronen (2006a, 61) esittääkin, että myös terveyden jäsenys on muuttunut ajan hengen mukaisesti yksilön tietoiseksi valinnaksi, identiteetin- ja elämänpolitiikan kulmakiveksi. Terveiden kohdalla vastuu omista valinnoista liittyy myös lisääntyneeseen terveyttä koskevaan tietoon. Terveystiedon määrän kasvaessa myös erilaisia terveellisten elämäntapojen ohjeita pursuaa joka puolelta. Ilkka Pietilän (2009) mukaan ympäröivä terveysdiskurssi tiedostetaan ja sitä noudatetaan sopivissa määrin terveellisen elämäntyylin omaavan kansalaisen imagon luomiseksi. Yksilö vertailee itseään esimerkiksi median kautta kuvitteellisen terveyskansalaisen ihanteeseen, jonka tulisi liikkua yleisesti tiedossa olevien liikuntasuosittelujen mukaisesti. Koska vastuu terveellisen elämäntavan noudattamisesta ja valinnasta on siirretty yksilölle, tulee hänen myös omaksua ja ottaa kantaa ympärillä olevaan terveystietomassaan. Anne Puuronen

³ Tommi Hoikkala (2009b, 266) määrittelee terveilyn muun muassa seuraavasti: ”Terveilyn voidaan sanoa tarkoittavan etenkin koulutettujen ja keskiluokkaisten ihmisten vahvaa yksilöllistä panostusta omaan kehoon ja ruumiillisuuteen, liikuntaan ja ravintoon, siihen mitä kulutuskulttuurin eri mikrokosmosissa ymmärretään terveelliseksi elämäksi”.

(2006b, 11) toteaakin, että ”terveyden kävellessä vastaan” siihen on yksinkertaisesti reagoitava.

Yksilön henkilökohtaisen terveyden voikin nähdä muuttuneen osaksi yhteisöllistä terveyttä, johon jokaisen täytyy ottaa kantaa. Kyse on yksilöllisistä ja yhteisistä terveysvalinnoista, jotka ovat osa suurempaa yhteisötasoista kokonaisuutta.

Yhteisötason terveilyn ulottuvuutta voi mielestäni kutsua eräänlaiseksi *kollektiiviseksi terveysprojektiksi*. Kollektiivinen terveysprojekti on eräänlainen kattokäsite, joka lävistää niin arkipäivän rutiinit kuin kansanterveydelliset pyrkimyksetkin. Se on jonkinlainen yhteisötasolla toimiva käsitys siitä, miten yksilön tulisi tai ei tulisi elää terveellisesti. Voidaankin ajatella, että yksilön terveys pyritään valjastamaan ajamaan yhteisön yhteistä etua. Kollektiivinen terveysprojekti on tiedon lisäksi myös terveyspuheen ja -eetoksen aikaan saamaa painetta noudattaa terveellisiä elämäntapoja. Tämä voi näkyä yksilötasolla vastuuna ja tilivelvollisuutena omasta terveydentilasta sekä tarpeena ja velvollisuutena, jopa pakkona olla terve. Tällöin yksilön käyttäytymisen oletetaan vastaavan vallitsevaa sosiaalista puhetyyliä. (Puuronen 2004, 77).

Terveyskansalaisen oletettu ideaali karkaa kuitenkin jatkuvasti saavuttamattomiin. Esimerkiksi uusimpien liikuntasuosituksen vaatimusten toteuttaminen voi töissä käyvälle tai perheelliselle henkilölle olla kohtuutonta. Terveysprojektin peräänkuuluttamat elämäntyyllilliset valinnat eivät olekaan kaikille mahdollisia tai itsestään selviä. Kollektiivinen terveysprojekti onkin vain ideaali eikä väistämätön valinta ja elämänsuunta. Tämän vuoksi kollektiivisesta terveysprojektista on tärkeää erottaa yksilötason käyttäytyminen, jossa varsinaiset valinnat ja käyttäytyminen tapahtuvat. Yksilötason terveysvalintoja voisi kuvata kollektiivisen terveysprojektin sisällä kulkevana terveysurina (ks. esim. Puuronen 2006a; Koivusilta ja Rimpelä 2002). Terveysuralla tarkoitetaan läpi elämän kulkevaa yksilön terveyttä, johon vaikuttavat niin perinnölliset tekijät kuin perhe ja ihmissuhteet, media ja kulttuurinen vaikutus sekä terveydelle annetut omat merkitykset ja valinnat (Koivusilta ja Rimpelä 2002, 221–222).

Terveyden käsittäminen urana luo kuitenkin mielikuvan nousujohteisesta prosessista, joka tähtää terveyden jatkuvaan haalimiseen tai lisäämiseen. Käsite ei huomioi sitä, että terveystietoa voi olla käyttämättä vaikka sitä omaisikin. Todellisuudessa yksilö voi käyttäytyä esimerkiksi vastoin omattua terveystietoa ja olla liikkumatta huolimatta siitä että tietää sen olevan itselleen hyväksi. Toisaalta jollain tätä tietoa ei ole, voi hän silti käyttäytyä terveilevästi. Terveystiedon noudattamatta jättäminen voi olla niin tietoinen kuin tiedostamatonkin valinta samoin kuin sen hyödyntäminen hyvinkin aktiivisesti (Puuronen 2004, 79). Terveystieto ei siis automaattisesti johda terveelliseen käyttäytymiseen esimerkiksi tapojen ja tottumusten tai henkilökohtaisen nautinnon takia (Ericksson-Backa 2003, 178; Puuronen 2006b, 11). Tämä on myös terveystietouden tavallinen ongelma: pelkkä asenteisiin ja tietoon vaikuttaminen ei aina suoraan näy käytöksenä.

Yksilötasolla terveys muodostuu terveystiedosta ja omista valinnoista sekä käyttäytymisestä. Tätä kutsun *Yksilölliseksi terveysprojektiksi*. Se sisältää tiedostetun tai tiedostamattoman tiedon terveydestä ja toteutetun terveyskäyttämisen. Se muistuttaa nykypäivän jatkuvaa projektiluontoista työelämän kaltaista elämäntyyliä, joka vaihtelee tilanteiden mukaan. Yksilölliset terveysprojektit ovat henkilökohtaisia terveystietoja keskellä yhteisötason terveilyä. Ne ovat terveystietouden erilaisia polkuja, jotka kulkevat kollektiivisen terveysprojektin sisällä ja muodostavat yksilön terveystietouden pohjan.

2.2 Terveystietouden sosiaalinen puoli

Yksilöllisellä terveystietoudella on myös sosiaalinen ulottuvuutensa, jota avaa *terveystietouden* uudiskäsite. Tämä ulottuvuus on tärkeä hahmottaa tiiviissä yhteisössä toimivia yksilöitä tutkittaessa, kuten esimerkiksi juuri armeijan kohdalla. Terveystietouden ammentaa sisältönsä osin terveyden lukutaidosta käydystä keskustelusta. *Terveyden lukutaidon (health literacy)* on ajateltu olevan yksi tärkeimmistä elementeistä terveydenedistämisen kannalta (Ratzan 2001). Se pitää sisällään tiedon ja taidon tulkita omaa ja muiden terveyttä (Hoikkala & Hakkarainen 2005, 5). Terveyden lukutaidolla haluttiin korostaa passiivisen tiedon vastaanottajan roolin muuttumista aktiiviseksi tiedon käsitteijäksi. Terveyden lukutaito on käsitteenä kuitenkin enemmän

terveydellisen tiedon hallitsemista käsittelevä määrite eikä huomioi yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta (Puuronen 2006b, 15). Terveiden lukutaito on muuntunut terveystajun⁴ käsitteeksi (*health sense*), jossa tieto terveydestä ja terveyskäyttäytyminen sekä siihen liittyvät valinnat ja vastuu yhdistyvät. Terveystaju kattaa terveyteen liittyvät valinnat ja ymmärryksen sekä tulkinnat niin omasta kuin muidenkin terveydestä. (Hoikkala & Hakkarainen. 2005, 5, 12.)

Terveystaju sisältää myös *terveystajuttomuuden käsitteen*. Se kattaa terveyskäyttäytymisen negatiivisen puolen. Tällä tarkoitetaan sitä, että terveysvalintoja ei aina tunnisteta tai osata tehdä eikä ympäristöstä ehkä osata hankkia terveystietoa. Terveystajuttomuus koostuu terveyttä kuluttavista käyttäytymismalleista ja valinnoista. Terveystajuttomuus sisältää ajatuksen yksilöstä, jolla on tai ei ole tarvittavaa terveystietoa, mutta hän ei käytä sitä. (Puuronen 2006b, 16.) Nuori voi olla esimerkiksi harrastamatta liikuntaa tietämättä edes sen seurauksia pitkällä aikavälillä. Toisaalta liikuntaa kuntoilumielessä harrastava nuori saattaa tupakoida ja tiedostaa silti tupakoinnin epäterveelliset puolet. Tällöin kyse on tietoisesta terveystajuttomuudesta. Terveystajuttomuuden käsite tuo terveysprojektiin lisää elementtejä, jotka liittyvät sen tiedon hallinnalliseen puoleen. Terveiden käsittäminen projektina sisältää terveystiedon ja -lukutaidon sekä mahdollisuuden tehdä terveellisiä valintoja.

Terveyskäyttäytyminen, oli se tiedostettua tai tiedostamatonta, voi sisältää myös irrationaalisia piirteitä. Anne Puurosen (2004, 79) mukaan irrationaalisuus voi olla niin tahatonta kuin tahallistakin käytöstä, kuten esimerkiksi yliterveellinen käytös, joka voi näkyä esimerkiksi syömishäiriöinä. Terveystajuttomuus voi olla myös eräänlaista tietoista lipsumista terveys-suosituksista, nautinnon ja terveyden vuorottelun hallintaa (Autio & Lombardini-Riipinen 2006, 46–47). Raili Välimaan (2000, 89) mukaan nuoren ruumis on eräänlaisessa kaksoistilassa. Ruumis on erittäin tarkan itsetietoisuuden alaisuudessa samalla, kun siihen saatetaan kohdistaa tarkoituksellisesti laiminlyöntejä.

⁴ Terveystaju on teoreettinen uudiskäsite, joka on pikku hiljaa vakiintumassa tutkimuskäyttöön (ks. mm. Puuronen 2006; Hoikkala, Hakkarainen & Laine 2005; Hoikkala, Salasuo & Ojajärvi 2009). Termi on tutkielman kannalta tärkeä avata, sillä koko tutkielma kiinnittyy laajaan projektiin, jonka tarkoituksena on tutkia nuorten terveyskäyttäytymistä ja terveystajua (ks. VARU-tutkimus).

Tällöin terveystietojen vastainen käytös on tiedossa, mutta käyttäytymistä ei silti muuteta.

Yksilötason terveystietojen projekti ei siis aina ole itsestään selvää rationaalista toimintaa, vaan yksilön valinnan lisäksi se on vuorovaikutuksessa myös sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Terveystietojen kiinnittäminen yksilön myös ympärillä olevaan yhteisöön muodostaen terveyden tulkitsemisesta sosiaalisen prosessin (Hoikkala 2007, 4). Terveystietojen liittyviä valintoja tehdään yksilöllisen lisäksi tilassa, jossa myös ryhmäjäsenedet ja -normit sekä kulttuurit vaikuttavat niihin ja antavat niille merkityksiä (Hoikkala & Hakkarainen 2005, 12). Yksilö voi muokata terveystietoaan itselleen sopivaan muotoon esimerkiksi erilaisissa vertaisryhmissä. Tämän tutkimuksen kannalta tiivis varusmiesyhteisö on palveluksen ajan nuoren lähimpiä vertaisryhmiä. Vertaisryhmä on sosialisatiorympäristö, joka koostuu esimerkiksi perheenjäsenistä tai kavereista. Sosialisatiorympäristö on tila, joka pyrkii sosealistamaan jäsenensä omaan pienoisryhteisönsä. Länsimaissa vertaisryhmän muodostaa yleensä samanikäisten kaverien joukko, jolla voi olla oma kodista ja koulusta riippumattoman normisto. (Helkama ym. 2001, 87.) Vertaisryhmä sosialisatiorympäristönä pyrkii samankaltaistamaan ryhmänsä jäsenet. Nuori saattaa toimia tilannekohtaisesti vertaisryhmäänsä esimerkin tavoin yhtä hyvin terveystietojuttomasti kuin -tajuistekin tehden ratkaisuja tilannekohtaisesti. Juuri tämä on terveystietojen sosiaalinen ulottuvuus.

Pelkkiä yksilön valintoja ei tulekaan korostaa liikaa, sillä myös yhteisöllisyys itsessään tukee yksilön hyvinvointia. Tiivis yhteisöllinen pääoma tukee yksilötason hyvinvointia ja terveyttä. Markku T. Hyypän (2002, 60, 192–193) mukaan eheä sosiaalinen verkosto ja yhteisön keskinäinen luottamus toimivat vastakohtana turvattomalle ja pirstoutuneelle yhteisölle edistäen terveyttä positiivisesti.

2.3 Nuorten terveys

Nuorten näkökulmasta terveys on koko elämänsämittainen projekti. Tällöin tilannekohtaisen terveystiedon tunnistaminen ja hyödyntäminen eivät välttämättä tunnu nuorista aina tarpeellisilta (Autio & Lombardini-Riipinen 2006, 509). Nuori voi esimerkiksi ajatella toimivansa terveystietojen mukaan vasta aikuisena. Tällöin nuoren

Koululaisia vuosina 1976–2001 tutkineen Pertti Huotarin (2004) mukaan näkyvin muutos nuorten terveydessä on koululaisten kuntorakenteen muuttuminen. Nuorilla kestävyyskunto ja yläraajavoima olivat heikentyneet samalla kun tehokkuutta vaativien tehtävien suoritukset parantuivat. Myös nopeus ja vartalolihashsten kunto olivat parantuneet. Nuorten kunnan suhteen oli havaittavissa myös polarisoitumista. Polarisoitumisessa on kyse hyvä- ja huonokuntoisten osuuksien kasvusta (mt., 117–119.) Syynä huonokuntoisuuden kasvuun on kenties se, etteivät säännöllisen urheiluharrastuksen edut pysty kompensoimaan nuorten arkisen fyysisyyden vähentymistä (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006, 7).

Raili Välimaan (2000) mukaan oman terveydentilan tunnistaminen on nuorille hankalaa. Välimaan (mt., 22) mukaan terveyden ja sairauden kokeminen ovat henkilökohtaisia kokemuksia. Nuorilla terveyden kokeminen peilautuu usein sairauden kokemustaustaa vasten. Terveys merkitsee nuorille myös suhdetta itseän toimimalla esimerkiksi henkisenä varantona tai itsensä toteuttamisena. (Autio & Lombardini-Riipinen 2006, 43.) Oireilu voi olla osa nuoren identiteettityötä, jonka kautta hahmotetaan omia tunteita, mielialoja sekä olotilaa (Välimaa 2000, 85). On tärkeää kuitenkin huomioida, että koettu terveys ja todellinen terveyden tila voivat erota toisistaan. Esimerkiksi todellinen fyysinen kunto voi olla hyvinkin erilainen kuin koettu fyysinen kunto (Myllyniemi 2008, 52).

Terveydentilan tunnistamisen hankaluus johtuu osaltaan siitä, että terveyden kokeminen ei ole helposti kielellisesti ilmaistavissa. Nuoret nimeävät terveyteen vaikuttavien asioiden liittyvän yleisesti fyysisyyteen. Välimaan (mt.) tutkimuksen mukaan esimerkiksi tytöt määrittivät terveytensä kunnan ja jaksamisen kautta. Myös oireet ja säröt kuuluivat tyttöjen koetun terveyden piiriin. Pojat taas luokittelivat terveyttä jaksamisen ja sairauksien kautta sekä konkreettisina toistuvina oireina. He määrittivät terveyttä myös sen negation kautta eli todellisena rappiolla olemisena. Pojat mallinsivat puheessaan miehistä kuvaa terveydestä sekä painottavat enemmän kuntoisuutta. Fyysisyys korostuu erityisesti pojilla ja he mieltävät terveyden nimen omaa fyysisenä terveytenä. Toisaalta ylipäättään terveydestä puhuminen koettiin

enemmänkin naisten jutuksi. Välimaa (mt.) arvelee tämän johtuvan miesten ja naisten puhetapojen eroista tai miehisyyden malleista. (mt., 126–129, 135–136.)

Tytöt ja pojat myös kokevat terveytensä eri tavoin. Esimerkiksi erilaiset kokemukset omasta painosta eroavat sukupuolittain. Pojat ovat ylipäätään tyytyväisempiä omaan painoonsa. Vaikka poikien paino olisi painoindeksin mukaan tyttöjen vastaavaa lukua suurempi, ovat he silti useammin tyytyväisiä omaan painoonsa. Pojat myös luokittelevat itsensä tyttöjä useammin erittäin terveiden luokkaan. (mt., 83, 102.) Sen sijaan tytöt tuntuvat luovan itselleen helpommin painonpudotustarpeita kuin pojat (Ojala ym. 2006, 72). Pojille taas on tyypillisempää tyytymättömyys omaan lihaksistoonsa. Tämän niin kutsutun *lihastytymättömyyden* on todettu olevan yhteydessä henkiseen pahoinvointiin, kuten esimerkiksi masentuneisuuteen. (Raevuori 2009.)

3 Liikunta terveyskäyttämisenä

3.1 Monimuotoinen liikuntakäsite

Liikunnalla on tärkeä yhteiskunnallinen rooli. Se toimii muun muassa kansanterveydellisenä vaikuttajana, kasvun ja kehityksen tukijana, terveiden elämäntapojen ja toimintakyvyn edistäjänä sekä hyvinvoinnin lisääjänä (Miettinen 2000, 19–20). Liikunta voidaan määritellä yksinkertaisesti biologis-fysikaalisena toimintana. Tällöin sillä tarkoitetaan konkreettisesti ruumiin liikettä (Vuori 1998, 96). Liikunta on kuitenkin monipuolisempi ilmiö. Siihen kuuluvat niin terveys ja kunto kuin jokapäiväinen arki-, kilpa- tai harrasteliikunta sekä sen kulttuuriset ulottuvuudet.

Liikunta edistää sekä henkistä että fyysistä terveyttä. Se vaikuttaa yleiseen toimintakykyyn, elämänlaatuun sekä ehkäisee monia sairauksia, muun muassa sydän- ja verisuonitauteja. Se on myös kytköksissä mielenterveydellisiin tekijöihin ja yleisiin kuolleisuustilastoihin. Liikuntaa käytetäänkin useiden sairauksien hoitomuotona. Se on esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimistön sairauksien ja ylipainoisuuden hoitokeino. (mt., 95–96; Vuori 2005, 78–79.) Liikuntaan liitetään myös suosituksia, joilla tähdätään terveyshyötyjen saavuttamiseen ja riskien minimoimiseen. Liikunnan hyödyt korostuvat, kun liikutaan säännöllisesti ja päivittäin, jolloin kevyempikin liikunta riittää. Tämä koskee sekä nuori että aikuisia. Suositusten mukaan raskaampaa liikuntaa olisi hyvä harrastaa vähintään kolmesti viikossa. Suositukset ylittävää liikuntamäärää lisää terveillä ihmisillä liikunnan terveyshyötyjä. Toisaalta liikuntaan liittyy toisaalta myös tapaturmariskejä. Esimerkiksi harrastusten yhteydessä tapahtuneet onnettomuudet ja vammat ovat osa liikkujan arkea. (Liikunta/THL.)

Liikunnan tutkimus on terveyshyötynäkökulman lisäksi osa koetun terveyden tutkimusta (Välimaa 2000, 33). Liikuntaa käsittelevien tutkimusten ongelmana on kuitenkin pidetty kvantitatiivisen tutkimusten yliedustavuutta (Vuori ym. 2005, 40). Määrällisin tutkimusottein kartoitettu tietämys jättää epäselväksi sille annetut merkitykset ja kokemukset. Liikuntaa on tutkittu myös terveystottumuksia arvioitaessa. Tällöin se

esiintyy usein harrastusten tai harrastusaktiivisuuden mittaamisen muodossa. (Rimpelä 2005, 312). Liikuntaa jäsenetäänkin perinteisesti mustavalkoisesti sitä harrastavien ja ei harrastavien kautta. Tämä näkökulma rajaa arkisen liikunnan tutkimusten ulkopuolelle. Liikuntaa voi tarkastella myös terveyden edistämisen näkökulmasta. Tällöin se on keino edistää kansalaisten terveyttä ja toisaalta ennaltaehkäistä terveyden rappeutumista. Liikunta sulautuukin usein helposti osaksi lihavuuskeskusteluja, joissa vähäinen fyysinen aktiivisuus ja lihavuus linkittyvät terveyden ympärille. (Lahti-Koski 2005, 96.)

Liikunnalla on myös vahvoja elämäntavallisia ja kulttuurisia merkityksiä. Käsite onkin laaventunut terveystieteen laajenemisen myötä, mikä on luonut sille uudenlaisia fyysisiä ja henkisiä merkityksiä. Tuomas Zacheuksen (2005, 68–69) mukaan liikunta kulttuurina on laajentunut edustamaan yhä enemmän kaikkea penkkiurheilun ja kuntoliikunnan välillä. Se on seurannut modernisoituvan yhteiskunnan kehitystä ja kohdannut sille tyypillisiä oireita. Liikunnan kohdalla perinteiden merkitys on vähentynyt samalla, kun kaupallisuus ja liikunnan tuotteistaminen ovat lisääntyneet (Itkonen 1996, 61). Sitä on aiemmin määritellyt kilpaurheilun paine, jonka yhdenmukaistavuudesta se on kuitenkin vapautunut ja tullut osaksi koko kansan kulttuuria. (Heinilä 1974, 225.) Tämä on tarkoittanut sitä, että esimerkiksi arkinen reippailu on liikunnallistunut. Liikunta on vapautunut samalla kilpaurheilun tuomista normeista sallien henkisen puolen erottautumisen fyysisestä. Siitä on tullut myös osa nautintoa tai rentoutumista.

Liikunta on kulttuurina laajentunut urheilun ja kilpailun käsitteistä myös kohti terveyttä. Urheilua ja liikuntaa ei käsitellä enää vain ruumiillisen suorituskyvyn kautta, vaan se sisältää myös vahvan terveysetoksen ja on ujuttautunut osaksi sosialisatio- ja kasvatustajärjestelmää (Itkonen 1996, 62). Tästä on seurannut, että liikuntaa pidetään miltei välttämättömänä osana terveellistä elämää (Koski & Tähtinen 2005, 3). Myös ruumiin ulkomuoto on alkanut merkitä terveyttä ja terveellistä elämäntapaa ja liikunnasta on tullut jopa osa identiteettiä (Välimaa 2000, 40; Silvennoinen 1992, 471). Liikunnasta on tullut itsekontrollin kohde, mikä vaatii mielestäni jatkuvaa omavalvonnan systeemiä.

3.2 Liikkuva nuori

Tutkimusten mukaan nuorena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa ja aktiivisuus vaikuttavat aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen positiivisesti (Telama ym. 2005; Telama & Yang, 2000). Suomessa on tehty muutamia koko väestön kattavia tutkimuksia nuorten fyysisestä kunnosta. Liikuntakäyttäytymistä on kartoitettu maanlaajuisesti muun muassa Tampereen yliopiston *Nuorten terveystapakyselyssä*, joka koskee 12–18 -vuotiaita. Tutkimus toteutetaan joka toinen vuosi. Postitse tehdyn terveystapakyselyn liikuntaosio keskittyy pääosin nuorten liikuntaharrastuneisuuden kartoittamiseen sekä urheiluseuroissa että vapaa-ajalla. (Fogelholm ym. 2007, 26–27.)

Toinen maanlaajuinen tutkimus on *Kansallinen liikuntatutkimus*. Se keskittyy 3–18 -vuotiaita lapsia ja nuoria koskevassa osiossaan nuorten harrastus- ja seuratoiminnan lisäksi lajikohtaiseen harrastamiseen. Myös Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskuksella, Stakesilla, (nyk. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen laitos) on oma nuorten liikuntaa sivuava kyselykartoitus *Kouluterveyskysely* peruskoulun 8. ja 9.-luokkalaisille sekä lukion 1. ja 2.-luokkalaisille, joka kartoittaa nuorten harrastuksia. Joka toinen vuosi tehty kouluterveyskysely toteutetaan opettajien pitämänä luokkakyselynä. (Fogelholm ym. 2007, 32–35, 38.)

Edellä mainituista kyselyistä poikkeuksen tekee *WHO -koululaistutkimus*. Se pyrkii kattamaan kyselyssään kaikki terveystieteiden elementit, niin harrastukset kuin arkisen liikunnan muodotkin. Tutkimus tehdään noin joka neljäs vuosi 5., 7. ja 9.-luokkalaisille. (Fogelholm ym. 2007, 35.) Myös puolustusvoimat on tilastoinut pitkältä ajalta kunkin ikäluokan terveyttä ja kuntoindeksejä kutsuntojen yhteydessä (Myllyniemi 2008, 52; Fogelholm ym. 2007, 67).

Viime vuosien liikuntatutkimuksista tehdyn katsauksen mukaan arviolta 40–50 prosenttia nuorista liikkuu riittävästi (Fogelholm ym. 2007, 40). Riittävä liikuntamäärä vaihtelee tutkimuksittain. Nuorille suositeltu liikuntamäärä on yleensä noin tunti liikuntaa 4–7 kertaa viikossa. Tämän lisäksi suosituksiin kuuluu lihaskuntoa kehittävän liikunnan harrastaminen. (Vuori 2005, 78–79.) Liikuntasuosituksia kohtaan on esitetty

myös kritiikkiä. Sen mukaan tärkeintä ei ole kaikille sopivan tuntimäärän löytäminen, vaan liikuntasuoritusten monipuolisuus niin voimakkuudeltaan kuin lajiltaankin (Fogelholm ym. 2007, 40).

Nuorten liikunta-aktiivisuus on lisääntynyt 2000-luvun taitteessa. Tämä näkyy muun muassa liikuntaharrastusten yhteydessä (Myllyniemi 2008, 52). Liikunnan laatu on parantunut ja mahdollisuudet valita monipuolistuneet. Liikunta on myös muuttunut luonteeltaan aiempaa monimuotoisemmaksi ja organisoidummaksi harrasteliikunnaksi kuin aiemmin. (Koski & Tähtinen 2005, 5.) Kansallisen liikuntatutkimuksen vuosina 2005–2006 tehdyn kyselyn mukaan 3-18 vuotiaista nuorista noin 90 prosenttia kertoi harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Liikuntamäärä onkin ollut aiempiin kyselyihin verrattuna nousussa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006, 7.) Sama näkyy myös WHO:n koululaistutkimuksissa. Niiden mukaan neljä kertaa tai useammin viikossa liikuntaa harrastavien osuudet kasvoivat 11-, 13-, ja 15-vuotiaiden keskuudessa (Vuori ym. 2004, 115).

Pojat ovat yleisesti aktiivisempia liikunnan harrastajia kuin tytöt (Myllyniemi 52, 2008). Siinä missä tyttöjen liikuntaharrastaminen on enemmänkin omatoimista liikuntaa, harrastavat pojat enemmän seuroissa (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006, 21). Liikunta-aktiivisuus kuitenkin polarisoituu iän myötä, minkä takia aikuisiän terveyden ja liikuntatottumusten kannalta olisi tärkeää liikkua jatkuvasti ja monipuolisesti. (Hämäläinen ym. 2000, 4; Telama & Yang, 2000.) Liikunnan intensiteetti on elämänkaaren alkupäässä tehokkaimmillaan ja laskee iän karttuessa (Zacheus ym. 2003, 33, 34). Esimerkiksi aktiivinen liikunnan harrastaminen, etenkin seuraliikunta, vähenee pikku hiljaa iän myötä (Hämäläinen ym. 2000, 4). Varhainen murrosikä osoittautuu merkittäväksi taitekohdaksi. Liikunnan määrä laskee jo 10–18 ikävuoden välillä. (Myllyniemi 2008, 52.) Esimerkiksi seuroissa liikkuminen kääntyy yleensä laskuun noin 15 -vuoden iässä, jolloin omatoiminen liikunta saa enemmän tilaa (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006, 21). Tällöin harrastuneisuus vaihtuu terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäjäksi (Zacheus ym. 2003, 33–34).

Nuorten liikuntatoiminnan järjestäjinä toimivat yleisimmin koulu, liikuntaseurat sekä kaveripiiri (Zacheus ym. 2003, 33). Vaikka lasten ja nuorten kiinnostus liikkumista kohtaan on lisääntymässä, ei kaikilla kuitenkaan ole välttämättä tasavertaisia mahdollisuuksia lähteä mukaan liikkumaan. Kari Puronahon (2006) mukaan esimerkiksi liikuntaseurat eivät pysty vastaamaan lisääntyneeseen kysyntään. Tarjontaa voi olla joko liian vähän tai se on liian kallista. Tämän lisäksi omatoiminen liikunta on hankaloitunut liikuntapaikkojen ollessa lähinnä seurojen hallinnassa. (mt., 31–32.) Liikuntaharrastus voidaan lopettaa myös esimerkiksi ajanpuutteen tai muun harrastuksen takia. Tätä kutsutaan liikunnan drop out -ilmiöksi. (Puronaho 2006, 31–32.) Liikuntalaji voi muuttua myös liian haasteelliseksi, minkä takia harrastus jää lopulta pois. Toisaalta myös seurat saattavat rankata harrastajiaan pois ja niin sanotusti karsia jyvät akanoista kun valitsevat edustajia kilpailu-uralle. Myös perheen asema ja varallisuus voivat vaikuttaa vapaa-ajan käytön elämäntavalliseen rakentumiseen (Berg 2010, 128).

Huolimatta liikunta-aktiivisuuden kasvusta sen ääripäät ovat kasvussa. Tämä tarkoittaa nuorison jakautumista paljon liikkuviin ja liikunnallisesti passiivisiin. (Koski ym. 2005, 207.) Erityisenä huolenaiheena ovat vähän liikkuvat nuoret, joiden osuus on suuri (Vuori 2005, 81). Nuorista erittäin vähän liikkuvia on huolestuttavan paljon, tutkimuksesta riippuen jopa 20–30 prosenttia (Fogelholm ym. 2007, 40). Liikunnan painottuminen harrastusten kentille ei tarkoitaakaan suoranaisesti fyysisen kunnon paranemista (Myllyniemi 2008, 52–54). Tilanne näyttää sen sijaan olevan päinvastoin. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta leimaakin mielenkiintoinen ristiriita: urheilu ja harrastaminen ovat lisääntyneet samaan aikaan kun huonokuntoisten määrä on noussut (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006, 7).

Huotari ja Lehtinen (2004) epäilevät syyksi harrastusten painottumista kilpaurheiluun eikä harrasteturheiluun. Tämän seurauksena esimerkiksi nuorten kestävyyskunto on yleisellä tasolla romahtanut. Yhtenä syynä voidaan pitää myös arkiliikunnan vähentymistä (Zacheus 2008 199). Salasuon ja Ojajärven (2009) mukaan arkiliikunta on saanut nykynuorten keskuudessa kilpailijakseen viihdekulttuurin ja arkiliikunnasta on tullut kulutusvaihtoehto muiden vapaa-ajanviettomahdollisuuksien rinnalle. (Salasuo & Ojajärvi 2009, 342.) Arkiliikunnan määrän muutos kertoo myös koko liikuntakulttuurin

muutoksesta, jossa liikuntakulttuuria leimaa yhä enenevässä määrin kaupallisuus ja mediavetoisuus.

3.3 Nuorten liikuntasuhde

Tommi Hoikkalan ja Petri Pajun (2008) mukaan nykypäivän nuoret seisovat keskellä elämänpoliittisten valintojen sumaa. Tämä *yksilöllisen valinnan sukupolvi* joutuu perustelemaan ja puolustelemaan valintojansa elämänpoliittisina ratkaisuuina ja ottamaan vastuun valinnoistaan. Nuoret tarpevat valintoineen tilassa, jossa kulutus ja kilpailu kytkevät psyyken, ruumiillisuuden ja sosiaalisen identiteetin toisiinsa. (mt., 289–290.) Terveiden muuttuessa identiteetin ja elämänpolitiikan rakennusaineeksi myös liikunta saa uudenlaisia merkityksiä (Puuronen 2006b, 7–8). Liikunta voi esimerkiksi toimia osana yksilöllistä terveysprojektia ollen samalla kytköksissä nuoren elämäntyylisiin. Tällöin se voi säädellä nuoren elämäntapaa tai päinvastoin. (Koski ym. 2005, 205.)

Yksilöä vastuuttavassa ja yksilöllistävässä yhteiskunnassa liikunta-aktiivisuus saa yksilökohtaisia ja uniikkeja merkitysrakenteita (Koski & Tähtinen 2005, 12). Liikunta voi esimerkiksi merkitä nuorille yhdessäoloa, fyysistä kuntoa, iloa sekä terveyttä. Myös kilpailu ja tavoitteellisuus, itsetutkiskelu, kasvu ja kehittyminen sekä lajikohtaiset merkitykset voivat olla tärkeitä. Erityisesti sosiaalinen ulottuvuus, liikunnan ilo, terveellisyys ja kunto voivat korostua seuroissa liikkuvien kesken. (Koski & Tähtinen 2005, 11–13, 20–21.) Nuorten liikunnalle asettamat merkitykset seuraavat yleistä liikuntakulttuurin muutosta, jossa terveys ja elämyksellisyys sekä rentoutuminen ovat korostuneet (Koski ym. 2005, 205). Liikunnan tärkeimpiä motiiveja ovat samansuuntaisesti hyvä fyysinen kunto, hyvän olon tunne sekä sosiaalinen kanssakäyminen ja ulkomuotoon liitetyt seikat (Nupponen & Telama 1998, 67–68). Liikunnalle annetut merkitykset ja motiivit näyttävätkin jakautuvan terveydellisiin, sosiaalisiin ja identiteetin hahmottamisen tai rakentamisen teemoihin. Joillekin liikunta voi olla myös leikin varjolla suoritettavaa satunnaista kuntoilua, aktiivista harrastamista tai tähdätä terveyden ylläpitämiseen. Toisaalta jollekin liikunnalla ei välttämättä ole suurtakaan tai jopa ei ollenkaan merkitystä.

Pasi Koski (2004 190–191) on pohtinut liikunnan ja kulttuurin suhdetta liikunnalle asetettujen merkitysten kautta. Hän käsittää liikunnan osaksi kulttuurisesti rakentuvaa sosiaalista maailmaa, jonka osallisuuden aste määritellään liikunnalle annettujen merkityksen ymmärtämisen kautta. Koski (mt.) tukeutuu David Unruhin (1980) sosiaalisen maailman käsitteeseen. Unruh (mt., 148) käsittää sosiaalisen maailman paikasta ja alueesta irrallaan oleviksi erilaisten ryhmien, organisaatioiden, yhteisöjen tai toimijoiden intressien ja osallistumisien tiivistymiä. Nämä kohtaamiset voivat olla niin hetkellisiä kuin pidempiaikaisiakin kiinnittymisiä tiettyyn sosiaaliseen maailmaan. Unruhin (mt.) mukaan ne ovat kuitenkin luonteeltaan löyhiä ja tiettyyn paikkaan sitoutumattomia kohtaamisia. Sosiaalinen maailma muistuttaakin hyvin paljolti kuvitteellista yhteisöä. Soile Veijola (2005) on tarkastellut Unruhin (1980) sosiaalisen maailman käsitettä turistiyhteisöjen näkökulmasta. Hänen mukaansa Unruhin (mt.) ajatusmalli kuvaa tietyssä sosiaalisessa maailmassa olevien toimijoiden asemaa suhteessa muihin saman tilan toimijoihin.

Pasi Koski (2004) on soveltanut sosiaalisen maailman osallisuuden mallia liikuntaan sisällyttäen siihen myös kulttuurisen ulottuvuuden. Kosken (mt.) mukaan myös urheilun ja liikunnan ympärille rakentunutta kulttuurista kokonaisuutta voi kutsua omaksi sosiaalisen maailman kokonaisuudekseen. Tällöin liikunnan maailman eri toimijoita erottaa heidän keskinäiset suhteensa liikunnan kentällä ja se, kuinka hyvin toimijat ymmärtävät kentän symboleja. Liikunnan sosiaaliseen maailmaan voi esimerkiksi piipahtaa hetkellisesti vierailevana tähtenä, jolloin liikunnan maailman kaikki merkitykset eivät välttämättä avaudu. Osallisuus voi yhtä hyvin olla myös tiukasti osa toimijan identiteettiä, jolloin merkitykset avautuvat syvemmin. (mt., 190–191.)

Koski (mt., 190–191) käyttää yksilön kiinnittymisestä liikunnan sosiaaliseen maailmaan nimitystä *liikuntasuhde*. Liikuntasuhde koostuu ilmikäyttäytymisen lisäksi esimerkiksi liikunnalle annetuista arvolutauksista, niin negatiivisista kuin positiivisistakin. Sitä uusinnetaan jatkuvasti läpi elämän niin tiedostetusti kuin tiedostamattakin. Liikuntasuhde on siis kaikilla. Se on niilläkin, jotka eivät liiku lainkaan, sekä niillä, jotka ovat keskittyneet enemmän esimerkiksi penkkiurheiluun. Liikuntasuhteen alle määrittävät niin tiedostettu kuin tiedostamatonkin liikunta. Se sisältää myös siihen

liitetyt asennoitumiset ja suhtautumiset. (Koski & Tähtinen 2005, 7.) Liikuntasuhteeseen kuuluu liikkumisen ja ei-liikkumisen akselin lisäksi myös ajallinen ulottuvuus. Se voi tarkoittaa esimerkiksi yksilön mennyttä liikuntahistoriaa. Se voi myös siirtyä seuraavalle sukupolvelle liikuntaa harrastamattoman vanhemman ohjatessa lastaan. (Zacheus 2008, 27–28.)

Kosken (2004) mukaan liikuntasuhde sisältää liikunnan sosiaalisen ja kulttuurisen maailman merkitykset, suhtautumisen liikuntaan sekä tiedollisen puolen. Se koostuu neljästä eri osa-alueesta omakohtaisesta liikunnasta, penkkiurheilusta, liikunnan tuottamisesta sekä sportisoinnista. Omakohtainen liikunta sisältää kaiken liikuntakäyttäytymisen arkiliikunnasta aktiiviseen harrastamiseen ja liikunnan sosiaaliseen maailman ulottuvuuksiin. Penkkiurheilu puolestaan tyypistyy muiden urheilun seuraamiseen ja toisaalta sitä kautta liikunnan maailmaan kiinnittymiseen. Liikunnan tuottaminen ei välttämättä ole konkreettista liikuntaa, vaan liikunta-aktiiviteettien ympärillä olevaa toimintaa, esimerkiksi lajikohtaisten varusteiden hankkimista. Tämä niin kutsuttu sportisointi on Kosken (mt.) mukaan liikuntasuhteen osa-alue, jossa liikunnan kulutus on itsessään osa elämismaailmaa. (Koski 2004, 192–194.) Tuomas Zacheus (2008, 27–28) tiivistää laajan sportisoinnin käsitteen yksinkertaisesti liikuntaan liittyväksi kuluttamiseksi. Tämä on tyypillistä 1980-luvun liikuntaikäpolvelle, jossa korostuvat joukkue- ja seuraurheilun sekä kuluttamisen kokemukset. Zacheus (mt., 266) nimeää tämän sukupolven *eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolveksi*, jonka liikuntasuhde muotoutuu monipuolisessa liikuntakulttuurin maisemassa.

Liikuntasuhde -käsitettä on käyttänyt myös Mari Lehmuskallio (2007). Hän on tutkinut nuorten liikuntasuhdetta ja liikuntakulutuksen asemaa peruskouluikäisten liikuntasuhteen rakentamisessa. Lehmuskallion (mt.) mukaan liikuntasuhde rakentuu ja muuttuu elämänkaaren aikana liikuntasosialisaation ohjaamana, joka koostuu liikunnan kuluttamisesta ja tuottamisesta. Lehmuskallion (mt.) mukaan liikuntasuhteen muodostuminen koostuu yksilön omakohtaisen liikunnan, liikuntahyödykkeiden ja penkkiurheilun erilaisten merkitysten kohtaamisesta. Näitä osa-alueita voi toteuttaa liikunnan kuluttamisen ja tuottamisen kautta. Tällöin yksilölle syntyy omanlaisensa

liikuntasuhde, joka koostuu omista merkitysrakenteista liikunnan tuottamisen ja kuluttamisen kautta. (mt., 12,19.)

Nuorten liikuntasuhteet ovat keskenään hyvinkin erilaisia. Tämä johtuu siitä, että liikunnan sosiaaliseen maailmaan kiinnitytään yksilöittäin eri tavoin. Liikuntasuhteet poikkeavat toisistaan liikunnan sosiaalisen maailman osallisuuden mukaan. Osallisuutta voi hahmottaa David Unruhin (1980) sosiaalisen maailman kytketyn tyypittelyn mukaan, jossa toimijan osallisuuden aste määräytyy suhteessa muihin toimijoihin. Unruh (mt., 163–164) tyypittelee yksilöitä sosiaalisen maailman osallisuuden asteen mukaan vieraisiin, turisteihin, vakioihin ja sisäpiiriläisiin. Kyse on sosiaaliseen maailmaan sitoutumisesta ja tämän suhteen voimakkuudesta. Unruhin (mt.) mukaan vieras on ulkona sosiaalisesta maailmasta tai omaa väin vähän yhteyksiä siihen. Turisti puolestaan on luonteeltaan vierailija, joka ei sitoudu pitkäksi aikaa. Vakiot ovat puolestaan säännöllisessä ja pysyvässä suhteessa sosiaaliseen maailmaan ja sisäpiiriläiset taas omistautuneet syvämmällä tietyllä sosiaaliselle maailmalle.

Koski (mt., 191) jaottelee suhdetta liikuntaan Unruhin (1980) sosiaalisen mallin mukaisesti. Hän käyttää vieraasta nimeä muukalainen, joka jää liikunnan sosiaalisen maailman ulkopuolelle. Tälle ryhmälle liikunnan merkitykset eivät täysin avaudu. Turistille liikunta on epäsäännöllinen ulottuvuus. Sitä voi silloin tällöin harrastaa siihen kuitenkaan sitoutumatta. Turisti on luonteeltaan epäsäännöllinen liikkuja. Vakiot Koski (2004) nimeää regulaareiksi, jotka ovat aktiiviharrastajia ja vakio-osallistujia. Tälle ryhmälle liikunta on säännöllinen tapa. Regulaarien suhde liikuntaan syvenee harrastuneisuuden myötä. Sisäpiiriläisiä Koski (mt.) kutsuu insaidereiksi. Insaideri antaa liikunnan lävistää koko elämäntyylinsä. Tämä ryhmä on voimakkaasti sitoutunut liikunnan maailmaan ja tuntee hyvin tämän maailman symbolit. Insaideri rakentaa osin myös identiteettiään sen varaan. (Koski 2004, 190–191; Unruh 1980, 163–164.)

Vaikka Kosken (mt.) liikuntasuhteen malli tuntuu painottavan liikunnallisuuden eri asteita, sisältyy siihen myös liikkumattomuuden puoli. Esimerkiksi nuorten liikuntasuhteeseen liittyy olennaisesti myös liikkumattomuus eli inaktiivisuus. Liikunta tulee ymmärtää elämänaluekokonaisuutena, joka sisältää terveystajun kaltaisesti myös

liikkumattomuuden puolen (Koski & Tähtinen 2005, 7). Ei voi olettaa, että kaikki nuoret tähtäisivät liikunnantäyteiseen elämäntyyliin. Osa valitsee tai joutuu toteuttamaan inaktiivisen liikkujan roolia. Liikkumattomuus voi olla myös tietoinen valinta, mihin liittyy liikunnan paradoksi. Liikunnan paradoksilla tarkoitetaan ristiriitaa, jossa liikunnan terveydelliset edut hylätään jättämällä liikunnan harrastaminen tietoisesti pois (Laitakari & Miilunpalo 1998, 32–33). Tämä tarkoittaa liikunnan jättämistä terveydellisten etujen kustannuksella. Tämä on eräänlaista tietoista terveystajuttomuutta, joka poikkeaa nykypäivän voimakkaasta terveystajuttomuudesta, joka poikkeaa nykypäivän voimakkaasta terveystajuttomuudesta, joka poikkeaa nykypäivän voimakkaasta terveystajuttomuudesta, joka poikkeaa nykypäivän voimakkaasta terveystajuttomuudesta.

Inaktiivisuudella voi toisaalta tietoisesti määritellä omaa suhdetta liikuntaan. Tällöin se saattaa toimia esimerkiksi oman identiteetin rakennusaineena. Inaktiivisuus voi myös johtua esimerkiksi tiedon puutteesta. Tällöin liikunnan sosiaalinen maailma ei välttämättä avaudu yksilölle ollenkaan.

4 Suomen suurin kuntokoulu

4.1 Armeijatutkimuksia

Ulkomaisia armeijatutkimusklassikoita ovat muun muassa Charles Moskosin (1970) Vietnamin sotaan sijoittuva *The American enlisted men* sekä Samuel Stoufferin ja kumppaneiden (1965) *The American soldier*, joka kuvaa Yhdysvaltojen armeijan arkea toisen maailmansodan aikana. Brittiläistä armeijaa ovat puolestaan tarkkailleet John Hockey (2002) sosiologin ja Richard Holmes (2003) historioitsijan näkökulmasta.

Suomen sotilassosiologian ehdoton klassikko on Knut Pippingin *Komppania pienenisyhteiskuntana* (1978). Pippingin (mt.) etnografia sijoittuu sodanajan miljööseen ja tarkastelee erään kiväärikomppanian pienenisyhteisöä. Myös Väinö Linnan (1954) *Tuntematon sotilas* kuvaa sodanajan yhteisöä, tosin kaunokirjallisella otteella. Olli Harinen (1993) on verrannut Pippingin (mt.) ja Linnan (mt.) teoksia löytäen niistä yhtäläisyyksiä tavassa, jolla he kuvaavat sodanajan yhteisöä. Linnan (mt.) *Tuntematonta sotilasta* voikin pitää sosiologissävyytteisenä aikalaiskuvauksena sotilasyhteisöstä.

Suomen armeijasta laadullista tutkimusta on tehty varsin vähän. Rauhanajan laadulliset tutkimukset ovatkin yhtä harvassa kuin sota-aikaan sijoittuvat tutkimukset. Esimerkiksi Tommi Hoikkalan, Mikko Salasuon ja Anni Ojajärven (2009) teos *Tunnetut Sotilaat* on tällä saralla harvinaisuus. Se tarkastelee etnografisella otteella terveystieteellisestä näkökulmasta varusmiesten ruohonjuuritason kokemuksia varusmiespalveluksen aikana. Myös Teemu Tallberg (2009) on tutkinut etnografisella otteella puolustusvoimia sukupuolittuneena organisaationa. Myös itse armeijakulttuuria on tutkittu. Esimerkiksi Elina Lahelma (2002) on tarkastellut armeijaa armeijatarinoiden näkökulmasta. Pekka Leimu (1985) puolestaan on tutkinut armeijakulttuuria sodanajan takautumien kautta toverisoron näkökulmasta.

Lisäksi puolustusvoimien sisällä on tehty laadullista tutkimusta Mikael Salon (2004) sekä Tiina Laisin (1998) tutkimukset pyrkivät kuvaamaan palveluksensa aloittavien

nuorten sosiaalistumisen lisäksi itse armeijan kontekstia. Salon (2004) tutkimus käsittelen alokkaaksi astuvan varusmiehen sosiaalistumista armeijan ympäristöön palveluksen alussa. Laisi (1998) keskittyy pohtimaan sopeutumista naisalokkaiden näkökulmasta ja ulottaa tutkimuksen samalla koko varusmiespalvelusajan mittaiseksi.

Puolustusvoimien sisällä tehdyn laadullisen tutkimuksen vähäisyys johtuu siitä, että sen oma tutkimusperinne nousee kvantitatiivisista perinteistä (Ojajärvi 2009, 401).

Kvantitatiiviset tutkimusaiheet ovatkin hyvin edustettuina. Aiheita ovat esimerkiksi palvelukseen sopeutuminen ja sen keskeyttäminen (ks. esim. Salo 2008; Parkkola 1999), varusmiesten maanpuolustukseen liittyvät asenteet (Sinkko ym. 2008) sekä yleisemmin varusmiesten terveyttä koskeva tutkimus (ks. esim. Santtila ym. 2006), jotka ovat vain muutamia esimerkkejä laajasta tutkimuskentästä.

Puolustusvoimat ja liikunta ovat olleet myös monen pro gradu -tutkielman aiheina. Esimerkiksi Vesa Joenväärä (1999) on pohtinut gradussaan varusmiesten ja varuskuntien henkilöstön kokemuksia liikuntakoulutuksesta. Samoilla linjoilla ovat myös Sami Vähätalo (2005) ja Peter France (2006), jotka ovat tutkineet varusmieskouluttajien ja varusmiesten näkökulmasta liikuntakoulutuksen merkitystä ja mielekkyyttä asepalveluksen yhteydessä. Tutkimuksen kentältä puuttuu kuitenkin selvästi laadullisen tutkimusotteen tuottamaa tietoa. Tämä tutkielma onkin lajissaan ensimmäinen laadullinen ruohonjuuritasolta käsin varusmiesten liikuntaa käsittelevä pro gradu -tutkielma ja tutkimuskentälläkin siten ainutlaatuinen tutkimus.

Vastaavankaltaisesti varusmiesten epävirallisen tason kulttuuria on aiemmin käsitelty ainoastaan Knut Pippingin (1947) sekä Tommi Hoikkalan, Mikko Salasuon ja Anni Ojajärven (2009) teoksissa.

4.2 Varusmiesten kunto

Varusmiesten terveyttä on tutkittu monesta näkökulmasta. Esimerkiksi Pekka Puska (1973) on tarkastellut armeijaa ”miesten kouluna” pohtien sen vaikutuksia nuorten miesten terveyskäyttäytymiseen. Harri Vertio (1984, 10) on puolestaan kartoittanut varusmiesten terveyskäyttäytymistä ja sen muutosta palvelusaikana sekä terveyskasvatuksen mahdollisuuksia. Terveyskäyttäytymisen tutkimuksen lisäksi on

pyritty mittaamaan varusmiehen konkreettista kehon muutosta palveluksen aikana. Kehon muutoksella tarkoitetaan esimerkiksi rasvakudoksen määrän muutoksen tai painoindeksin tarkastelua. Esimerkiksi Ilona Mikkolan ja kumppaneiden (2009) Sodankylän varusmiehille vuosien 2005–2006 välisenä aikana tekemän tutkimuksen mukaan varusmiespalveluksesta hyötyvät eniten ylipainoiset ja lihavat varusmiehet, jotka eivät ole aiemmin liikkuneet aktiivisesti. Heillä rasvakudoksen ja haitallisen rasvan määrä väheni palveluksen aikana. Tämän lisäksi havaittiin, että rasvattoman kudoksen määrän kasvu näkyi kaikissa painoluokissa. Myös Tuula Tähtinen (2005) on tutkinut varusmiesten terveyttä. Tähtisen (mt.) tutkimus myötäilee Mikkolan ja kumppaneiden (2009) tuloksia liikuntamäärän kasvamisesta osalla varusmiehistä. Toisaalta Tähtisen (2005, 71) mukaan varusmiesten keskimääräinen paino näytti osalla varusmiehistä myös lisääntyneen palveluksen aikana.

Myös puolustusvoimat on aktiivisesti tutkinut varusmiesten fyysistä kuntoa. Se on keskittänyt omaa terveys- ja liikuntatutkimustaan varusmiesten ja reserviläisten kuormituksen ja rasituksen tutkimukseen. Keskiössä ovat myös sotilaan fyysinen kunto ja kestävyys taistelukoulutuksessa. (ks. esim. Santtila 2003; Santtila ym. 2006; Vaara ym. 2009.) Yhtenä osa-alueena on urheiluvalmennustutkimus sekä puolustusvoimien oman henkilökunnan suorituskyvyn seuranta (Palvalin 2000, 18). Puolustusvoimien tutkimukset ovat kuitenkin liikunnallis-fysiologisesti painottuneita. Ne eivät pyri hahmottamaan varsinaisesti varusmiesten kokemuksen tasoa vaan selvittävät pääosin sotilaan suoritus- ja toimintakykyä taistelutilanteissa.

Puolustusvoimien tutkimusten (ks. esim. Santtila ym. 2006) mukaan nuorten fyysinen kunto on laskenut viime vuosikymmeninä. Samaan aikaan keskimääräinen painoindeksi on kuitenkin noussut pituuden pysyessä keskimäärin samana. Matti Santtilan ja kumppaneiden (2006) mukaan varusmiesten keskimääräinen paino onkin noussut vuodesta 1975 noin seitsemän kiloa. Myös reserviläisiä koskevissa liikuntatutkimuksissa on viitteitä varusmiesten fyysisen kunnon, taistelukelpoisuuden ja kestävyuden huonontumisesta (Malmberg ym. 2004, 77; Vaara ym. 2008, 3, 53). Sen lisäksi, että varusmiesten kunto on huonontunut, vähän tai ei ollenkaan liikkuvien varusmiesten osuus on kasvanut (Liesinen & Sahi 2000, 24–25).

Puolustusvoimien omissa tutkimuksissa nuorten kunnan polarisoitumista erittäin hyväkuntoisiin ja huonokuntoisiin ei näy (Santtila 2003, 133; vrt. Huotari 2004, 117–119). Varusmiehille vuosina 1987–2000 tehtyjen lihaskuntotestien tulosten mukaan hyväkuntoisten määrä on laskenut samaan aikaan, kun huonokuntoisten nuorten määrä on noussut (Liesinen & Sahi 2000, 24)⁵. Tämä kertoo palvelukseen astuvien nuorten kunnan kokonaisvaltaisesta huonontumisesta. Polarisoitumisen näkymättömyyden syynä saattavat olla esimerkiksi suuret palveluksen keskeyttämisluvut, jolloin testit mittaavat vain osaa varusmiespalvelukseen astuneista⁶. Toisaalta on huomioitava, että puolustusvoimien kuntotestit mittaavat vain rajattua osaa nuorista. Kutsunnoista johtuvan karsinnan takia palvelukseen astuvat varusmiehet saattavat olla keskimääräistä paremmassa kunnossa astuessaan palvelukseen (Sahi 2005, 317). Liikunnallisesti passiivisista nuorista osa voi myös rajautua kuntotestitulosten ulkopuolelle jo ennen kutsuntoihin menoa (Santtila 2003, 133).

Palvelukseen astuva varusmiesaines näyttääkin tutkimusten valossa olevan entistä huonokuntoisempaa. Santtila (2003, 134) arvelee varusmiesten kunnan huononemisen johtuvan nuorten siviilielämän liikuntakäyttämisen erilaisuudesta verrattuna armeijaan. Ongelmaan on etsitty ratkaisua käymällä keskustelua esimerkiksi kevyempien palvelusluokkien perustamisesta ja uusista kutsuntakäytännöistä. Kutsuntojen on esimerkiksi toivottu olevan tulevaisuudessa yksi mahdollisuus valmistaa nuoria paremmin palveluksen alkamiseen esimerkiksi kevyenä kuntokuurina ennen palvelusta. Toisaalta on toivottu, että kutsunnat rajaisivat entistä tarkemmin huonokuntoiset nuoret palveluksen ulkopuolelle. (Korolainen 2008; STT 3.7.2009.)

4.3 Sotilaskoulusta kuntokouluksi?

Liikunnalla on ollut ristiriitainen merkitys puolustusvoimien historiassa. Liikunta on ollut sotien aikaan osa laajempaa kansalaisten yhteenkuuluvuuden aatetta.

⁵ Hyväkuntoisten varusmiesten määrä on laskenut 70 prosentista 41 prosenttiin ja huonokuntoisten määrä noussut 30 prosentista 59 prosenttiin (Liesinen & Sahi 2000, 24).

⁶ Varusmiesten keskeyttämisluvut ovat valtakunnallisella tasolla nousseet 1990-luvun 9 prosentista 2000-luvun lopulla noin 17 prosenttiin (Parkkola 1999, 12; Bouquerel 2009).

”Kollektiivisen suomiruumiin” kuntoa parannettiin sotien välissä urheilua harrastaen. Henkilökohtaisen kunnan kohottaminen oli omanlaistaan asevarustelua ja valmistautumista sotaan. Tällöin urheilijan ja taistelijan välinen raja hämärtyi. (Turtiainen 2008, 181–183, 198.) Liikunta toimi tällöin sulassa sovussa sotilastaitojen oppimisen kanssa ja hyväkuntoinen varusmies oli hyvä sotilas. Urheiluinto hiipui kuitenkin sotien jälkeen (Lammi 2002, 355). Tällöin varusmiespalveluksessa korostettiin enimmäkseen sotilaskoulutusta. Suunnan kääntymisen takia vielä 1990-luvun alkupuolella liikuntaa pidettiin ”armeijan syöpänä”. Sen katsottiin haittaavan sotilaskoulutukseen keskittymistä (Santtila 2003, 121). Varsinaiseen maanpuolustukseen keskittyminen koettiin puolustusvoimien näkökulmasta tärkeämpänä kuin varusmiesten henkilökohtaisen kunnan kohottaminen. Varusmiesten kuntoa pidettiin yllä lähinnä sotilaskoulutuksen avulla marssi- ja taisteluharjoituksilla (Vuohelainen 1999, 11). Vaikka sotilaskoulutuksen perustana olikin sotilaan hyvä kunto, ei eriytettyä liikuntakoulutusta käytännössä ollut. Liikuntaharrastuneisuus saattoi jopa vähentyä armeijan palvelukseen astuttaessa (Pietilä 1977, 41, 44). Liikunnan vähentyminen saattoi myös johtua siitä, että liikuntaa käytettiin rangaistus- tai nöyryytyskeinona (Santtila 2003, 121; Leimu 1985, 162). Tällöin liikunta saattoi muuttua vastenmieliseksi rangaistukseksi ja pakoksi.

Liikunnan tärkeys varusmieskoulutuksen osana nousi uudelleen esille vasta hyvin myöhään. Esimerkiksi puolustusvoimien ensimmäinen urheilukomppania perustettiin vasta vuonna 1962. (Vuohelainen 1999, 12.) Vuonna 1994 säädettiin laki, jossa määriteltiin puolustusvoimien aseman merkitys kansan kunnan kohottajana (Santtila 2003, 132; Laki Puolustusvoimista 19.8.1994). Tämän jälkeen myös varusmiesten koulutusjärjestelmää uudistettiin vuonna 1998 (Santtila 2003, 129). Uudistuksen myötä liikuntakoulutuksen määrä kaksinkertaistettiin ja periaatteeksi otettiin nousujohteisuus, mikä pohjasi suomalaisen liikuntahistorian isähahmon Lauri ”Tahko” Pihkalan (1994) ajatukseen hitaasti kiihuhtamisesta. Tämä mahdollisti myös uudenlaisen lähestymistavan varusmiesten liikuntaan: huonompikuntoisten nuorten tarpeiden huomioimisen. Liikuntakoulutuksen uudistamisessa kiinnitettiin huomiota myös johtajakoulutukseen, mikä edellytti henkilökunnan täydennyskoulutusta ja liikunnan koulutusohjeiden uudistamista. (Santtila 2003, 111).

Uudistuneen liikuntakoulutuksen takana on ajatus toisaalta hyväkuntoisen nuoren hyödyllisyydestä puolustusvoimille. Toisaalta kyse on myös varusmiespalveluksen uudesta kehityssuunnasta kansanterveydellisessä mielessä. Tarkoituksena ei ole enää vain saada nuoret läpäisemään palvelusaika, vaan varusmieskoulutuksen toivotaan tuottavan kokonaisuudessaan sijoituskelpoisempaa sodanajanjoukkoa sekä pitkäaikaisia vaikutuksia väestön kuntoon. (Santtila 2003, 112, 129; Palvalin 2000, 18).

Puolustusvoimien uusimmassa kymmenvuotisessa liikuntastrategiassa (Puolustusvoimien liikuntastrategia 2008) nykypäivän armeijasta annetaan kuva tärkeänä vaikuttajana nuorten miesten terveyskäyttäytymisessä. Yhteiskunnallisen terveysbuumin seurauksena myös armeijasta on tullut terveyden keskustelukenttä. Puolustusvoimat nimittävät itseään tätä nykyä ”Suomen suurimmaksi kuntokouluksi”. Tämä nimeke pohjaa osaltaan puolustusvoimille annettuun lakisääteiseen tehtävään, jonka mukaan puolustusvoimien tulisi sotilaskoulutuksen lisäksi harjoittaa kansalaisten ruumiillista kuntoa kohottavaa toimintaa (Laki puolustusvoimista 19.8.1994).

Muutos on osa kollektiivisen terveysprojektin puolustusvoimille aiheuttamaa painetta. Painetta aiheuttavat esimerkiksi nuorten huononeva kuntotaso ja muuttuneet liikuntatottumukset. Nuorten miesten terveyskasvatusta ja vastuuta fyysisestä kunnosta on siirretty vuosien varrella kodista kouluille ja sieltä eteenpäin puolustusvoimille. Puolustusvoimien eräänä tavoitteena on jaksavien työikäisten tuottaminen reserviin sekä liikuntakipinän levittäminen nuorille. Tällöin hyöty ulottuisi aina laajemmalti kansanterveydelliselle tasolle. Tavoitteen toteutuessa voitaisiin puhua jopa kansallisesta kuntoremontista, joka tähtäisi sekä kunnan paranemiseen sekä palveluksen aikana että sen jälkeen. Tällöin se ehkäisisi esimerkiksi kansantauteja: sydän- ja verisuonitauteja ja diabetesta. (Kiuru & Riipinen 2007, 18).

Puolustusvoimien yksi tärkeimmistä päämääristä on kuitenkin tuottaa myös fyysisesti toimintakykyistä, motivoitunutta ja aktiivisesti liikkuvaa henkilöstöä sodan- ja rauhanajan tehtäviin (Puolustusvoimien liikuntastrategia 2008, 3, 6). Armeijan alueellisen maanpuolustukseen perustuvan strategian perusta lepää sotilaan korkean

toimintakyvyn varassa (Hollo 2000, 6). Tämän tavoitteen arvioinnit ja mittarit perustuvat talvisodan aikaiseen kokemusmaaperään. Liikuntastrategian mukaan varusmiehen tulisi kestää 3–4 päivän vaativan ratkaisutaistelun rasitukset sekä kahden viikon jatkuva taistelukosketuksessa oleminen. Normina toimivat Tali-Ihantalan ja Kannaksen taistelukokemuksista kerätty tieto. (Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja 2008, 3; Hollo 2000, 6; Puolustusvoimien liikuntastrategia 2008). Tällä asiakirjatason kestävyystavoitteella pyritään turvaamaan maanpuolustus mahdollisissa kriisitilanteissa.

Puolustusvoimien liikuntakoulutus onkin mielenkiintoisen pulman edessä: miten yhdistää sotilaskoulutus ja varusmiespalveluksen ajateltu kansanterveydellinen vaikutus? Nuorten kunnan yleisen huononemisen takia armeijalla on ongelmanaan vähän tai ei lainkaan liikkuvat varusmiehet. Tällöin myös puolustusvoimien itselleen asettama kestävyystavoite on vaarassa jäädä saavuttamatta.

4.4 Liikkuva varusmies

Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen tavoitteet myötäilevät ”hyvän sotilaan” määritelmää. Hyvän sotilaan ominaisuuksiin kuuluvat hyvä liikkumiskyky maastossa sekä hyvä fyysinen suorituskyky, jotka ovat osa sotilaan toimintakyvyn kokonaisuutta (Santtila 2003, 134; Koski ym. 2005, 208). Sotilaan korkea toimintakyky pyritään asiakirjatasolla varmistamaan tehokkaalla fyysisellä koulutuksella. Varusmiesajan fyysinen koulutus koostuu pakollisista harjoitteista, kuten marssi- ja taisteluharjoitteista sekä liikuntakoulutuksesta. Fyysisen koulutuksen kokonaistuntimäärä on kuuden kuukauden varusmiehellä noin 460 tuntia, joista 175 on liikuntakoulutusta. (Santtila 2003, 144–147.)

Varusmieskoulutus on koulutussuunnasta riippuen jaettu pääpiirteittäin kolmeen osaan, perus-, erikois- ja joukkokoulutuskauteen⁷. Puolustusvoimien liikuntastrategian mukaan peruskoulutuskauden tarkoitus on tehdä hyvä perusta fyysiselle kunnolle eli niin

⁷ Peruskoulutuskausi (P-kausi) sisältää varusmiespalveluksen ensimmäiset 8 viikkoa, tätä seuraavat erikoiskoulutuskausi (E-kausi) ja joukkokoulutuskausi (J-kausi), joiden pituus vaihtelee palveluksen keston ja sodanajantehtävän mukaan. Yleisesti molempien kesto on 9 viikkoa.

sanotusti luoda nuorille pohjakunto. Erikoiskoulutuskausi jatkaa peruskoulutuskauden linjaa tuoden harjoituksiin mukaan aselajikohtaisen varustuksen. Fyysisen koulutuksen huippu sijoittuu viimeisenä tulevalle joukkokoulutuskaudelle, joka on painottunut taisteluharjoitteisiin maastossa. (Santtila 2003, 152.) Nousujohteisessa koulutuksessa fyysinen aktiivisuus pyritään koostamaan palveluksen alkupuolella pääosin liikuntakoulutuksesta. Tämän jälkeen se vaihtuu erikoiskoulutuksen mukaiseen taistelukoulutukseen sekä yleiseen marssikoulutukseen. Liikuntakoulutus jää tällöin palauttavan liikunnan rooliin. Tällöin rasitusta lisätään pikku hiljaa ja tavoitellaan parempaa suoritusta ja kestävyyttä. (Santtila 2003, 143–144, 153.) Idea perustuu ajatukseen, että massa- ja huippu-urheilun välille löydetään sopusointu hitaasti kiiruhtamisen keinoin. Hitaasti kiiruhtamisen periaatteeseen kuuluu rasituksen koveneminen ajatuksella ” ensin matka, sitten vauhti”. (Pihkala 1934, 5, 31.) Nykyään nämä hitaasti kiiruhtamisen periaatteet näkyvät selkeästi peruskoulutuskauden muuttuneessa liikuntaohjelmassa. Esimerkiksi vuoden 2009 kesän varusmiesten saapumisryhmässä otettiin ensimmäistä kertaa käyttöön palveluksen pehmeämpi käynnistys, jossa koulutuksen alussa juoksemisen sijaan hyödynnettiin sauvakävelyä (Varpela 2009).

Fyysisen koulutuksen pääasiallinen rasitus tulee marssi- ja taistelukoulutuksesta. Marssikoulutus tähtää marssikunnon parantamiseen, mikä tarkoittaa taistelukunnon säilymistä pitkienkin siirtymien jälkeen. Taistelukoulutus on todennäköisessä taisteluympäristössä, esimerkiksi metsäolosuhteissa, tapahtuvaa taisteluun valmistavaa koulutusta. Liikuntakoulutus taas tähtää yleisemmällä tasolla liikuntataitoihin ja asenteisiin vaikuttamiseen sekä fyysisen kunnon nostamiseen. Yleisenä päämääränä on liikuntaharrastuksen edistäminen. (Santtila 2003, 144–147.) Liikuntakoulutus koostuu erilaisista liikuntalajiharjoituksista kuten suunnistus-, hiihto-, juoksu- ja uintikoulutuksesta, kamppailulajien opetuksesta, lihaskunto- ja lihashuoltokoulutuksesta sekä rentoutumisharjoituksista. Koulutukseen kuuluu myös teoriaopetusta sekä kuntotestauksia. (PEkoul-os/2000.) Liikunta pyritään sijoittamaan koulutuksen oheen pääosin erillisenä liikuntaharjoituksena ja lihashuoltoharjoitteluna tai osana taistelu- tai muuta koulutusta. Liikuntaa voi olla myös koulutuksen oheistoimintana, esimerkiksi taukojumppana tai alku- ja loppuverryttelynä tai aamujumppina. (PEkoul-os/2000.)

Varusmiesajan liikunta koostuu myös vapaa-ajan liikunnasta. Omaa aikaa vietetään esimerkiksi kavereiden kanssa sählyä pelaten, jolloin palveluksen keskelle syntyy pieniä tilannekohtaisia liikuntakulttuurin tiloja. Salilla käynti, uiminen tai joukkuepelit ovat vaihtoehtoja, joilla nuori voi itse suunnitella ja säädellä liikunta-aktiivisuuttaan. Vastaavasti pakollinen liikuntakoulutus on oman vaikuttamisen ulkopuolella. Tämän tutkielman aineistossa, Kainuun prikaatissa vuonna 2008, vapaa-aika määrittyi siten, että palvelusaika alkoi aamulla noin kello 06.15 ja päättyi illalla kuuden aikaan. Varsinaisen vapaa-ajan vuoro oli ilta kuudesta iltavahvuuslaskennan alkuun eli kello yhdeksään asti. Tällöin oli mahdollista käyttää kasarmialueen liikuntatarjontaa omatoimiseen liikuntaan. Mahdollisuuksina oli esimerkiksi salilla käyminen varuskunnan liikuntatiloissa. Kansanterveyslaitos teetti vuonna 2006 viidessä eri varuskunnassa pienimuotoisia varusmiesten ryhmähaastatteluja. Näiden ryhmähaastattelujen (Suihko 2008) mukaan varusmiehillä on mahdollisuus vapaa-ajan liikuntaan vain palvelusajan ulkopuolella. Tähän kuuluvat myös loma-aikojen liikuntamahdollisuudet. Ryhmähaastatteluiden mukaan varusmiehet kokivat vapaa-ajan liikunnan hyväksi vaihtoehdoksi ja vapautukseksi pakollisesta palveluksesta. Toisaalta vapaa-aikaa käytettiin myös oman ajan viettämiseen ilman liikuntaa. (mt.) Vapaa-aika ei olekaan kaikille tilaisuus liikkua vaan samalla myös mahdollisuus lepäämiseen ja rauhoittumiseen. Ryhmähaastatteluista kävi myös ilmi, että palveluksen ulkopuolelle sijoittuvaan liikuntaan vaaditaan varusmiehen omaa aktiivisuutta ja kiinnostusta liikuntaa kohtaan. (Suihko 2008.)

Kansanterveyslaitoksen tutkimuksen (mt.) mukaan varusmiehet luonnehtivat alokasaikaansa yleensä liikunnallisesti aktiiviseksi ajaksi. Liikuntastrategian nousujohteisuudesta poiketen loppuosa koulutuksesta ei kuitenkaan vastannut enää alokaskauden kuormitusta. Varusmiesten mukaan armeijan palvelus ei sisältänyt myöskään tarpeeksi liikuntaa vaikka toisaalta osa varusmiehistä oli hyvinkin väsyneitä päivän päätteeksi rankan koulutuksen ja liikunnan jälkeen. Varusmiesten mukaan liikuntakoulutusta vaivasi usein myös vaihtoehtojen puute ja se muuttui toistuvaksi suorittamiseksi. Toisaalta osalle, esimerkiksi vähän harrastaville, se tarjosi uusiakin lajeja. (mt.)

4.5 Totaalinen liikuntaympäristö

Terveyskäyttäytymisen ja liikunnan kannalta on tärkeä avata armeijan kontekstia ja ympäristöä, missä nuoret viettävät koko palvelusaikansa. Armeijaa kuvaavien tutkimusten perusteella yksi sen vallitsevimista elementeistä on vahva totaalisuus (ks. esim. Salo 2008; Laisi 1998; Hoikkala ym. 2009). Armeija on kuin iso kone, jossa varusmiehen tehtävä on toimia koneiston rattaana (Hoikkala 2009, 41). Nuorten kuuluu pitää tehtävänkuviansa mukaisesti yllä armeijan toimintaa ja tavoitteita. He liikkuvat kuuliaisesti ympäristön asettamien rajojen sisällä. Armeija luo tilan, jossa yksilön identiteetti ja instituutio törmäävät. Armeija onkin *totaalinen instituutio*, joka säätelee jäsentensä eri elämänpuolia (Goffman 1969, 15). Erving Goffmanin (mt.) mukaan totaalisuudessa on pohjimmiltaan kyse itsemääräämisoikeuden rajoittamisesta. Totaalisuus rajoittaa kykyä päättää tai valita itse, eli vapautta (Bauman 2003, 29). Itsemääräämisoikeus pohjaa juuri kykyyn päättää omasta käytöksestä (Goffman 1969, 35). Totaalisuus siis jyrää yksilön vallan päättää itse ja rajoittaa vapautta valita.

Goffmanin (1969, 6, 9–10) mukaan totaalisina laitoksina voi pitää muun muassa erityyppisiä vapautta rajoittavia instituutioita kuten hoitokoteja ja mielisairaaloja, vankiloita ja sisäoppilaitoksia, kasarmeja, keskitys- ja työleirejä sekä luostareita. Goffman (mt.) jakaa totaaliset laitokset viiteen erilaiseen ryhmään: laitokset joissa säilytetään itsestään huolehtimaan kyvyttömiä ja vaarattomia, tahtomattaan vaarallisia henkilöitä sekä yhteiskuntaa tahallaan vaarantavia henkilöitä. Näiden lisäksi niihin kuuluvat myös muusta maailmasta eristäytymistä varten rakennetut laitokset, kuten luostarit. Kasarmi sijoittuu Goffmanin (mt.) mukaan ryhmään, joka on perustettu tehokkaiden tuotannollisten tai koulutustehtävien suorittamisen takia. Pekka Leimun (1985, 28) mukaan tehokkuus perustuu totaalisille laitoksille tyypilliseen sosiaaliseen kerrostuneisuuteen, joka näkyy myös armeijassa. Tämä ilmenee esimerkiksi totaalisien laitoksen keskeisinä piirteinä, jotka ovat valvottavien ja valvojien erottaminen toisistaan sekä sosiaalisen liikkuvuuden rajoittaminen niin ulkoa kuin sisältäkin. Myös tiedon kulkua rajoitetaan laitoksen sisällä ja ulkoa. (Goffman 1969, 6, 9–10.) Totaalisuuden luonteeseen kuuluu myös tilan hallinta, mikä liittyy sosiaalisen liikkuvuuden

rajoittamiseen. Tämä näkyy esimerkiksi instituution saartamisena ympäröivältä maailmalta (mt., 6). Kasarmi voidaan käsittää Leimun (1985, 29–30) mukaan esimerkiksi kaupungin kaltaiseksi aidatuksi ja eristetyksi alueeksi, jossa sotilasyhteiskunta majailee.

Armeijan kasarmialue on eristetty ja valvottu alueena ja myös siellä tapahtuvaa toimintaa valvotaan. Michel Foucault (2005) määrittelee tilan järjestyksen lähtökohdiksi tilan hallinnan ja siellä tapahtuvan toiminnan valvonnan. Tällä alueella valta on epätasaisesti jakautunut, mikä osaltaan luo totaalisuuden tilaa. Totaalisuus näkyy esimerkiksi vahvasti kehon tasolla sen toiminnan valvontana. (Foucault 2005, 185–187, 189). Samuel Stouffer ja kumppanit (1965, 55) ovat pohtineet armeijan kontekstia erottaen sen siviilimaailmasta. Se eroaa siviilimaailmasta muun muassa jäykän yksityiskohtaisen tottelemisen ja kunnioituksen sekä niiden laiminlyömisestä seuraavien rangaistusten kautta. Armeijan kurin ja kuuliaisuuden tilassa oma-aloitteisuudelle ei ole tilaa. Organisaatiossa toimitaan sen tavoitteiden mukaisesti. Armeijan organisaation tavoitteena on tehdä totteleva sotilas. Foucault (2005) käyttää organisaation sisällä olevasta kehosta nimeä *kuuliainen ruumis*. Foucaultilainen kuuliaisuus ulottuu ruumiin joka asentoon ja liikkeeseen asti. Kuuliaisuus tuottaa vallan kohteena olevan kehon, joka on aluksi hajotettu uudelleen kokoamista varten organisaation tavoitteita mukailleen. (Foucault 2005, 189.)

Totaalinen instituutio on Goffmanin (1969) mukaan *minuuden riistäjä*. Tämä tarkoittaa laitoksen valvottavien jäsenten eristämistä sekä rajoitettua kontaktia siviilimaailman kanssa. Kyse on *itsemääräämisoikeuteen* kajoamisesta. Itsemääräämisoikeuden hajotus perustuu siviilielämän identiteetin pilkkomiseen, sen viemiseen tai kieltämiseen. Tämä tapahtuu instituutioon astuttaessa, jolloin ”siviiliminä” jää muurien toiselle puolen. (Goffman 1969, 14–15, 18–19.) Mikael Salo (2004) kuvaa armeijaan saapuvien alokkaiden ensiaskelia ”juurilta tempaisuksi”, jossa nuori irrotetaan aiemmista sosiaalisista ympyröistään sopeuttamalla hänet uuteen ympäristöön (Salon 2004, 46). Armeijan porttien sisäpuolella yksilön oma minuus kielletään korvaamalla se instituution tarjoamalla vastineella (Goffman 1969, 18–19). Tämän voi nähdä esimerkiksi armeijan varusteissa, jotka ovat kaikille yhtenäiset. Kyse on Laisin (1998)

mukaan myös roolimutoksesta, jossa henkilökohtainen siviilimaailman rooli muuttuu instituution tavoitteen mukaisesti *sotilaan rooliksi* (Laisi 1998, 34). Salon (2008) mukaan armeija luo nuorelle uuden sosiaalisen identiteetin, *sotilaan identiteetin*. Sotilaan identiteetti pyrkii olemaan voimakkaampi kuin nuoren aikaisemmat roolit. (Salo 2008, 21.) Tällöin nuoresta tulee osa kasvotonta sotilasmassaa. Yksilöllisyyttä häivyttävät ennen kaikkea oman päätösvallan puute, mutta myös konkreettiset asiat kuten käskyin kontrolloitu keho (Hockey 2002).

Tutkielman aineiston haastatteluista jäi mieleeni metafora armeijasta ”firmana”, minkä eräs varusmies (”Salo”) mainitsi ohimennen haastattelussa. Firma on hyvä sana kuvaamaan armeijaa oman vaikutuksen ulkopuolelle paikantuvana yksilöä määräävänä jättiläisenä. Armeija on tavallaan ”työnantaja”, jonka kanssa sovitaan puolesta vuodesta vuoteen oleva määräaikainen työsopimus. Tässä työpaikassa puolustusvoimien henkilökunta eli kantahenkilökunta näyttää työnkulusta vastaavien esimiesten rooleja ja varusmiehet työntekijöitä. Varusmies ei tosin voi poistua roolistaan työpäivän päätteeksi kuten armeijassa työskentelevät kantahenkilökunnan jäsenet tekevät. Armeija onkin varusmiehelle erilainen kuin kantahenkilökunnalle. Knut Pippingin (1978) mukaan armeijaan sopii toisaalta niin byrokraattisia kuin totaalisiakin piirteitä. Byrokraattian piirteet näkyvät enemmän upseerien tasolla. Varusmiesten taso noudattaa puolestaan enemmän totaalisen laitoksen piirteitä. (mt., 28, 32–33.)

Jako tasoihin noudattaa perinteistä organisaation jakoa muodolliseen tai viralliseen ja epämuodolliseen tai epäviralliseen tasoon. Kyse on osittain valvonnan jakautumisesta. Goffman (1969, 8) jakaa totaalisen laitoksen jäsenet kahtia valvonnan kohteena oleviksi *asukeiksi* ja valvontaa harjoittavaksi *henkilökunnaksi*. Armeijan arkihenkilökunta, kantahenkilökunta, edustaa goffmanilaisittain valvovaa henkilökuntaa ja varusmies puolestaan asukia. Nämä kaksi ryhmää paikantuvat armeijan epäviralliselle tasolle, jossa ylemmältä tasolta tulevia käskyjä toteutetaan. Tästä tasosta erottuu virallinen taso, joka on käskyjen ideaali taso eli armeijan ”tahtotila”. Pipping (1978) käyttää tästä organisaation ideaalin tasosta nimitystä *virallinen organisaatiokaava*. Hän tarkoittaa sillä rationaalista ideaalitahtoa, joka tähtää organisaation päämäärään. Kyse on

normijärjestelmästä, jonka yhtenä tarkoituksena on totaalille ominainen kontrollointi. (mt., 33–34.)

Organisaation ideaalin alapuoli jakautuu erilaisiksi virallisten ja epävirallisten käytäntöjen tasoiksi. Varusmiehet ja kantahenkilökunta ovat epävirallisen tason toimijoita, joihin kohdistuu virallisen tason käskyjä. Kantahenkilökunnan käytännön taso eroaa varusmiesten tasosta kuitenkin käskyjen eteenpäin viemisen takia. Kantahenkilökunta on toisaalta varusmiehen näkökulmasta virallinen käskyjä jakava taso. Toisaalta se pitää sisällään myös epävirallisen tason piirteitä, jolloin esimerkiksi käskyjen toteutus saattaa poiketa virallisen tason ideaalista. Varusmiesten taso puolestaan toimii käskyjen päätepysäkinä. Varusmiehen epäviralliseen tasoon kuuluvat yhteisölliset tekijät, kuten ryhmänormit ja kaverikuviot. Leimun (1985) mukaan komppania on palveluksen ajan nuoren lähin yhteisö (Leimu 1985, 30). Pipping (1978, 34) puolestaan pitää varusmiesten epävirallista tasoa vastakaikuna totaalisuuden minuuden riistämiseksi ja tilana, jossa nuori on näennäisen vapaa virallisen tason ohjesäännöistä. Epävirallisen tason ulkopuolelle jää vielä yksilön henkilökohtainen kokemuksen taso. Yksilön kokemuksen tasoon kohdistuvat epävirallisen tason ja virallisen tason paineet sekä ideaali ”tahtotila” ja vertaispaine. Tällä tasolla instituution ja ryhmän äänet vuorottelevat varusmiehen oman kokemuksen ja valintojen kanssa.

Armeija luo tarkoin säädellyn ja rajoitetun ympäristön, joka on instituution tiukasti normittama ajanjakso. Armeijan totaalisuus on yksilöllisen terveysprojektin ja liikuntaprofiilin kannalta tärkeä tekijä. Se luo nuorille palveluksen aikana ulkoa tuotuja reunaehtoja, minkä sisällä toteuttaa omia liikuntatottumuksia. Hannu Itkosen (1996, 110–111) mukaan varusmiehen keho on palvelusaikana sosiaalisen kontrollin alaisena. Tämä tila sisältää päällekkäin kahdenlaista kontrollia: itsen ja instituution kontrollin. Toisaalta sosiaaliseen kontrolliin tulee sisällyttää myös epävirallisen tason ryhmänormiston vaikutus.

Yksilöllinen terveysprojekti törmää armeijassa auktoriteetti- ja hierarkiaverkoston, jolloin instituution terveysideaali ja yksilötason terveyskäyttäytyminen kohtaavat. Puolustusvoimien asiakirjatason ideaalimalli, ”tahtotila”, luo armeijan instituution

oletetun terveystaalin. Yksilötason terveystäytyminen voi kuitenkin erota instituutin terveystaalista. Terveystaalin kannalta armeija luo tilan, jossa oma terveystäytyminen on pakko sovittaa armeijan kontekstiin (Hoikkala 2009b, 292). Armeijan palveluksessa vietetty aika on erityinen vaihe juuri liikuntaa ajatellen, koska liikuntamahdollisuuksia säädellään suurimmaksi osaksi ulkoa päin. Tämä aika tuo nuorten eteen tilanteen, jossa totutussa elämäntaalin ja -tyylissä tapahtuu muutoksia. Pasi Kosken (2004, 205) mukaan tämä heijastuu myös liikuntaan. Varusmiesten mielestä liikunta voi olla liian järjestäytyneitä tai pakollista ja epämieluisaa toimintaa. Se saatetaan kokea jopa käskyn tai rangaistuksen toteuttamisen välineenä. (Suihko 2008.) Nuorten silmin armeija voi näyttäytyä hyvinkin totaalisenä liikuntamahdollisuuksien suhteen. Armeija-ajan fyysisen koulutuksen keskeinen piirre on se, että nuorelle annetaan ajankohdat ja tavat sekä välineet ja tilat liikua.

5 Tutkielman toteutus

5.1 Haastatteluaineisto ja metodi

Tässä tutkielmassa on käytetty laadullista tutkimusotetta. Ensisijainen aineistonkeruumetodi on haastattelu. Tutkielmassa on kuitenkin ollut mahdollista käyttää tausta-aineistona myös tutkimusryhmän jäsenten Hoikkalan, Salasuon sekä Ojajärven tuottamaa materiaalia, joka koostuu muun muassa kenttäpäiväkirjoista, kenttämuistiinpanoista, havainnoista ja keskusteluista varusmiesten kanssa. Taustamateriaalina toimivat myös varusmiehille suunnatut luennot sekä kantahenkilökunnan haastattelut.

Tutkimusaineisto kerättiin vuoden 2008 aikana Kainuun prikaatin varuskunnassa, joka sijaitsee Kajaanin Hoikankankaalla. Kainuun prikaati on maavoimien valmiusyhtymä, joka kuuluu Pohjoiseen maanpuolustusalueeseen. Se on yksi Suomen suurimmista joukko-osastoista. Siellä suorittaa palveluksensa vuosittain noin 4000 varusmiestä. Kainuun prikaati koostuu viidestä rauhanajan joukkoyksiköstä sekä Kainuun sotilassoittokunnasta ja huoltokeskuksesta. Joukkoyksiköitä ovat Kainuun jääkäripataljoona, Kuopion pataljoona, Kainuun tykistörykmentti, Pohjan pioneeripataljoona ja Pohjois-Suomen viestipataljoona. (Kainuun prikaati.)

Kainuun prikaatista valittiin tutkimuskomppanioiksi ämpärikomppania ja antennikomppania. Käytän tässä tutkielmassa koulutusyksiköistä yleisempää nimitystä komppania. Komppanioiden nimet on muutettu tunnistamissyiden vuoksi. Tutkimuskohteina olivat vuoden 2008 tammikuun saapumiserän kahden eri tuvan varusmiehet, jotka olivat aloksaikanaan sijoittuneet antennikomppaniaan. Osa varusmiehistä siirrettiin palveluksen edetessä sodanajankoulutukseen ämpärikomppaniaan, osan jäädessä jatkamaan koulutustaan antennikomppaniaan.

Varusmiesten haastattelutiedostoja kertyi Kainuun prikaatissa yhteensä 37. Haastatteluvuorot jaettiin tutkimusryhmän kesken, joista olin Kainuun aineistossa kuudessa ja tämän tutkimuksen ulkopuolelle rajautuneesta Parolan aineistosta neljässä

mukana. Haastattelut tehtiin joko yksin tai pareittain. Varusmiesten yksilöhaastatteluiden lisäksi taltioitiin 5 vapaamuotoista ryhmäkeskustelua. Varsinaisia järjestettyjä ryhmähaastatteluja ei kuitenkaan ollut vaan kyseessä olivat pikemminkin spontaanit keskustelutilanteet. Muutama haastatteluun taltioitui myös muiden varusmiestovereiden keskustelua varsinaisen haastatteluvuorossa olevan varusmiehen kanssa. Tämä tapahtui muutama otteeseen heidän liittyttyään tutkijan ja haastateltavan seuraan omaa haastatteluvuoroa odotellessaan tai sen loppupuolella. Lisäksi haastateltiin Kainuun prikaatin ja Parolan panssariprikaatin kantahenkilökuntaa. Tässä tutkielmassa keskitytään kuitenkin ensisijaisesti varusmiesten haastatteluihin.

Haastatteluihin osallistui 21 varusmiestä, jotka kaikki olivat vuonna 2008 varusmiespalveluksensa suorittavia 18–22 -vuotiaita miehiä. Haastateltavat olivat kotoisin pääosin Pohjanmaan ja Pohjois-Savon sekä Kainuun ja Keski-Suomen seuduilta. Haastateltavat valikoituivat tupakohtaisesti kolmea lukuun ottamatta Hoikkalan ja Salasuon tutkimustupien mukaan. Haastateltaviin kuului niin puolen vuoden kuin yhdeksän ja kahdentoista kuukauden mittaista palvelusta suorittavia varusmiehiä ja varusmiesjohtajiksi ylenneitä. Kaikkia varusmiehiä pyrittiin haastattelemaan kahdesti, mutta viittä varusmiestä haastateltiin vain kerran. Syynä tähän olivat muun muassa sairastumiset tai vaikea tavoitettavuus sekä kahden varusmiehen keskeyttäminen.

Haastattelut tehtiin lähes poikkeuksetta varuskunta-alueen sotilaskodin kahviossa, sotkussa. Ensimmäinen haastattelu oli tyyliltään elämäkerrallinen. Se kartoitti varusmiehen taustaa ja terveystietoa (ks. Liite 1). Ensimmäinen haastattelukierros sijoittui alokkaiden peruskoulutuskauden päättymisen tienoille, jolloin heillä oli jo noin 2 kuukautta palvelusta suoritettuna. Toinen haastattelu (ks. Liite 2) tehtiin myöhemmin joukkokoulutuskaudella, jolloin palvelusta oli jäljellä enää noin kuukauden verran. Toinen haastattelu tähtäsi syvemmin armeija-ajan kokemuksiin ja siellä virittyneiden terveysnäkökulmien selvittämiseen. Teemana oli myös peruskoulutuskauden ja erikoiskoulutuskoulutuskauden kokemusten vertailu. Osalle varusmiehistä, jotka olivat yli puoli vuotta palveluksessa, tehtiin toisen kierroksen haastattelu vasta loppuvuodesta 2008 juuri ennen palveluksen päättymistä.

Sirkka Hirsjärven ja Helena Hurmeen (1988) mukaan haastattelu metodina on päämääräsuuntautunutta molemminpuolista keskustelua, jossa tutkija on asettanut ennalta määrätyn tavoitteen. Haastattelu eroaa juuri tämän tavoitteen ja ohjatun vuorovaikutustilanteen takia tavallisesta keskustelusta. Haastattelussa pyritään selvittämään haastateltavan monenkirjavaa todellisuutta. Verrattuna havainnointiin haastattelu sisältää metodina mahdollisuuden palata tarkastelun kohteena olevaan asiaan kysymyksiin yhä uudelleen tarkentaen jo kysytyä asiaa. Näin epäselväksi jäänyt asia voidaan ottaa uudelleen esille ja pyytää tarkempaa kuvausta haastateltavalta. (mt., 18, 25.)

Haastattelut olivat luonteeltaan avoimia teemahaastatteluja, joissa tarkoituksena oli edetä keskustelunomaisesti ennalta tiedossa olevien teemojen kautta. Hirsjärvi ja Hurme (mt., 41) kutsuvat teemahaastattelun valmistelussa käytettyjä kysymysaiheita teema-alueiksi. Teema-alueet eli kysymysten teemat ohjaavat haastattelun kulkua ja toimivat myös muistin virkistäjinä itse haastattelutilanteessa. Teemahaastattelussa pyritään selvittämään tutkittavan elämysmaailmaa ja kokemuksia tilanteista. Kyse on luontevasta keskustelusta, joka sallii haastateltavan vapaan reagoinnin kysymyksiin ja jättää tilaa vastauksille. Teemahaastattelu on metodina osin strukturoitu metodi, jossa teemat ja ohjailevat kysymykset laaditaan etukäteen jättäen niiden tarkan asettelun määrittelemättä. (mt., 8, 36.) Haastattelumuoto antaa joustavasti tilaa juuri keskustelulle, eikä kysymysten järjestyksellä tai muodolla ole tarkkaa järjestystä (Hirsjärvi ym. 2008, 203). Haastattelu jättikin tilaa itse haastateltavalle vastata ja kertoa kokemuksiaan palvelusajasta.

Haastatteluteemat oli sovittu tutkimusryhmän kanssa ja ne määräytyivät pääpiirteittäin VARU -tutkimuksen intressien mukaisesti kartoittaen nuorten miesten terveystietoisuutta ja terveystajua armeijassa. Haastattelut sisälsivät seuraavia teemoja:

Taustatiedot (asuinpaikka, ikä, perhe, jne.)	Terveydenhuolto palveluksen aikana
Työ ja koulutus	Terveys, sairastavuus palveluksen aikana
Vapaa-aika ja harrastukset	Sotilaskoti
Ruokailu	Liikunta palveluksen aikana
Päihteet	Tulevaisuuden suunnitelmat palveluksen jälkeen

Poimin VARU -projektin ravitsemus- ja terveysteemoista liikunnan tämän pro gradu tutkielman keskeiseksi näkökulmaksi. Tutkimuksen muita teemoja ei silti ole jätetty tässä tutkielmassa huomioimatta, vaikka liikuntakysymykset ovatkin tämän tutkielman ydin. Tämän vuoksi myös muiden teemojen alle sijoittuvat vastaukset ovat tärkeitä luodessaan kuvaa nuoren miehen terveystyöskäytymisestä. Liikuntateemaa hahmotettiin haastatteluissa muun muassa armeijaa edeltävän liikunta-aktiivisuuden, oman kunnon ja jaksamisen kokemisen, palveluksen fyysisen rasittavuuden kautta sekä palveluksen ulkopuolisen liikunnallisuuden kartoittamisella. Varusmiehiltä kysyttiin myös esimerkiksi heidän odotuksiaan ja ajatuksia liittyen fyysiseen koulutukseen ja puhutapaan ”Suomen suurimmasta kuntokoulusta”.

Haastatteluteemojen lisäksi myös haastattelukysymykset suunniteltiin yhdessä ryhmän kanssa, joiden suunnitteluun myös itse osallistuin. Teemahaastattelussa on tarkoitus operationalisoida kysymykset tilannekohtaisesti teemojen mukaan vasta itse haastattelussa (Hirsjärvi & Hurme 1988, 41). Edellä mainittujen pääteemojen lisäksi niiden oheen suunniteltiin kuitenkin muutamia tarkempia kysymyksiä avainasioiden tarkentamiseksi. Niitä seurattiin suurimmaksi osin kuin uuden teeman virittämisen aikana sekä välillä keskustelunohjaustarkoituksessa sekä lisäkysymyksinä. Ennalta mietityt kysymykset auttoivat myös ns. vaikeiden haastattelujen kulussa, joissa haastateltavaa oli vaikea saada keskustelemaan.

Seuraavassa esimerkissä tummennetulla kohdalla merkityt sanat olivat ennalta sovittuja ”apusanvoja” haastattelun edistämiseksi.

Salasuo: Mitens tää **sotkun palveluita**, ootko ollu usein käyttämässä?

Järvinen: Kyllä kai niitä on tullu sitte.

Hoikkala: **Onko lisääntyny** sotkun, **sotkussa istuminen**, verrattuna tota P-kauteen?

Järvinen: No eipä se silleen oo, kyllähän tuo nyt silloin tällöin tulee vappaaillana käytyä.

Hoikkala: Minkälaisella porukalla?

Järvinen: No yksinpä minä oon aina käyny siellä.

Salasuo: **Käytkö monta kertaa viikossa**, vai joka ilta, vai silloin tällöin?

Järvinen: Sillon tällöin, pari kertaa minä viikossa.

Salasuo: Mites ne illat muuten, **onks vielä niin raskasta** (koulutuksessa), että menee huilatessa illat?

Järvinen: Niin se on sitte, tuolla punkassa on.

Salasuo: Sä et oo innostunu lukemaan mitään tai tällästä, **että aika kuluis?**

Järvinen: Eipä tuota oo.

Teemojen alle ennalta rakennetut kysymykset olivat kuitenkin suhteellisen väljiä. Niiden tarkoitus oli tukea haastattelun kulkua. Ennalta mietittyjen kysymysten avulla saatiin myös perusteellisesti käytyä eri teemoja läpi. Tämä mahdollisti myös tutkimusryhmän haastattelujen yhdensuuntaisen rungon muodostamisen ja haastateltavien vastausten helpomman vertailun.

Haastattelunauhat purettiin litteroimalla auki sanasta sanaan. Kainuun haastattelumateriaalia litteroimassa oli itseni lisäksi kolme tutkimusryhmän ulkopuolista litteroijaa. Litteroitua materiaalia kertyi yhteensä yli 900 sivua (rivivälillä 1). Taukoja tai muita keskeytyksiä ei merkitty, ellei kyseessä ollut esimerkiksi kantahenkilökunnan läsnäolon tuoma keskeytys. Tällöin tapahtuma taltioitiin lyhyesti kuvaten tekstin lomaan. Litterointivaiheessa säilöttiin esimerkiksi kaikki murre sanat ja puhekielinen tyyli. Nauhoja purkaessa säilytettiin myös puhekieleen kuuluvat hokemat kuten esimerkiksi ”niinku silleen” ja tyhjänoloiset lauseen päätteet ja täytesanat kuten ”että tota”. Ensimmäisellä litterointikerralla merkittiin myös huonosti kuullut sanat ja tarvittaessa lisättiin litteroijan tarkennus tekstin sekaan seuraavin merkinnöin: [sana]. Palasin itse niihin vielä jälkeempään ”tehokuunnellen” nauhan useaan kertaan läpi. Haastattelujen litteroinnin jälkeen tarkistin vielä kaikkien litterointien kirjoitusvirheet ja puuttuvat haastattelut.

Tässä tutkielmassa on muunneltu tunnistetietoja, jotta nuorten anonymiteetti säilyisi. Ensinnäkin haastateltujen varusmiesten nimet on muutettu. Samoin varusmiesten kotipaikkakuntien nimet on vaihdettu. Myös Kainuun prikaatin tutkimuskohteena olleiden kahden komppanian nimet on muutettu sekä osa haastateltujen sotilasarvoista. Joissain kohdin myös haastateltujen taustatietoja on sekoitettu. Esimerkiksi nuorten aiempia harrastuksia on nimetty uudelleen tunnistettavuuden ja yksityisyydensuojan takia.

5.2 Tutkielman haasteita

Varusmiehille tehtyjen haastattelujen yhdeksi erityispiirteeksi muodostui armeijan totaalisuus, joka loi esimerkiksi tutkimuksen toteuttamiselle haasteita. Totaalisuuden normisto vaikutti niin haastatteluajankohtiin, paikkoihin ja tutkijoiden vapauteen liikkua kuin itse haastateltaviinkin. Armeijan hierarkkinen rakenne tarttui myös tutkijoihin. Maineemme varusmiehiä tarkkailevina terveystoimijoina kiirikin Kainuussa haastattelijoiden edellä; tosin onneksi vain alikersanttien keskuudessa eikä niinkään varsinaisten haastateltavien kesken. Tutkijoiden auktoriteettiasemaa pehmennettiin kertomalla haastateltaville tutkimuksen aiheesta, luottamuksellisuudesta sekä puolustusvoimista riippumattomasta tutkimusryhmästä. Varusmiehet suhtautuivatkin hyvin luottamuksellisesti haastattelijoihin. He tuntuivat usein haluavan jopa tuottaa haastattelumateriaalia tutkijoille. Luulenkin, että haastattelutilanne toi heille oivan mahdollisuuden livistää hetkeksi armeijan rutiininomaisista ja ulkoa ohjatuista päiväruutiineista.

Haastatteluja tehdessä mietin niihin osallistumisen näennäistä vapaaehtoisuutta. Armeija on helppo organisaatio toteuttaa tutkimuksia. Jos esimerkiksi oppitunnin päätteeksi jaetaan kyselylomake, voi olla suhteellisen varma, että vastausprosentti on täydet sata. Tämä johtuu esimerkiksi siitä, että kantahenkilökunnan antaa kyselylomakkeen täyttämiseen käskyn. Myös haastateltavia on helppo saada haastatteluun käskyihin tukeutuvassa organisaatiossa. Arja Kuula (2006) pohtii teoksessaan *Tutkimusetiikkaa* tutkimuksen tekemisen eettisiä näkökulmia. Kuulan (mt.) mukaan organisaation portinvartijat tuottavat tutkimukselle erityisen ongelman tutkimusasetelman vapaaehtoisuuden kyseenalaisuuden kautta. Kuulan (mt.) mukaan tutkimukseen osallistuville täytyy taata tosiasiallinen vapaaehtoisuus osallistumiseen eli niin sanottu vapaaehtoisen valinnan tila. (mt., 146.)

Tässä tutkielmassa puolustusvoimilta hankitun tutkimusluvan (nro. AD22972, 109.2007) lisäksi tutkittaville pyrittiin järjestämään myös vapaaehtoisen valinnan tila. Tarkoituksena oli taata nuorille tila, jossa he kokivat olevansa puolueettomalla maaperällä päättäessään osallistumisestaan tutkimukseen. Osallistumisen

vapaaehtoisuus varmistettiin esimerkiksi informoimalla nuoria etukäteen tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Tutkimustupien nuorilta pyydettiin myös kirjallisesti lupa haastatella ja havainnoida heitä, mistä kukaan ei kieltäytynyt. Haastattelun vapaaehtoisuus varmistettiin vielä kunkin haastattelun alussa erikseen. Haastattelujen alussa haastateltaville kerrattiin tutkimuksen tarkoitus ja aineiston käyttötarkoitus sekä sitä käsittelevät henkilöt. Haastateltaville kerrottiin, että nimet ja tutkittavien varuskuntien joukko-osastojen nimet muutetaan anonymiteetin säilyttämiseksi.

Haastattelu saattoi alkaa esimerkiksi seuraavalla tavalla:

Wessman: Mä laitan ton nauhurin päälle, ni jos se on ihan ok?

Mälkiä: Ei se haittaa, on se Mikko ennenki nauhotellu vissiin meidän tarinoita.

Ojajärvi: Joo siis ne menee sillä ajatuksella, että me nauhotetaan ja me voidaan käyttää lainauksia sulta, ja kaikki tunnisteet, nimet ja paikat ja kaikki muut [poistetaan].

Mälkiä: Joo.

Ojajärvi: Laitetaan sillai et niitä ei tunne. Ite voi mahdollisesti - -

Mälkiä: Tunnistaa oman kommenttinsa sieltä välistä.

Ojajärvi: Justiinsa, mut ei välttämättä. Mä teen väitöskirjaa, ni siin kestää se neljä vuotta ennen ku on se lopullinen, ni mä luulen, et siihen mennessä voi olla, et ehkä ei muista enää kaiken kaikkea.

Mä oon siis ite lähössä nytte [armeijaan] ja Jenni tekee graduu haastattelujen pohjalta ja on

Tommin ja Mikon ja mun kenttäpäiväkirjojen - -

Mälkiä: Apulaisena?

Ojajärvi: Joo.

Haastateltavilta kysyttiin aina lupa nahoitukselle ja haastattelulle, mutta hierarkkisen organisaation tuntu oli silti läsnä. Yritinkin luoda vapaaehtoisen valinnan tilaa myös haastattelun aikana reagoimalla esimerkiksi haastateltavan vaivaantuneisuuteen. Tällöin jätin kysymyksen uudelleen tivaamisen väliin ja siirryin seuraavaan teemaan tai kysymykseen. Matti Kortteinen (1982) pohtii *Lähiö* teoksessaan luottamusta haastatteluun liittyvänä ongelmana. Kortteisen (mt.) mukaan haastattelu on onnistunut, jos haastattelijä pystyy luomaan luottamuksellisen tilanteen, jossa haastateltava kokee tulevaisuutta ymmärretyksi. (Kortteinen 1982, 303.) Rohkaisinkin haastateltavia kertomaan kokemuksistaan omin sanoin ja korostin juttelunomaista keskustelutyyliä ja omaa kiinnostustani heidän kertomiinsa asioihin. Kerroin myös aluksi selkeästi oman positioni tutkimusprojektissa graduntekijänä. Haastateltavien luottamuksen saaminen graduntekijän roolissa osoittautui suhteellisen helpoksi ja moni innostui kyselemään omasta työstäni ja siitä, miksen itse osallistunut etnografiseen kenttätyöhön.

Toinen merkillepantava seikka oli haastattelutilan valikoituminen. Haastattelut tehtiin melkein kaikki sotilaskodin kahviossa. Paikka valikoitui alun perin konkreettisesti mukavuussyistä ja sen rauhallisen ilmapiirin perusteella. Sotilaskodilla oli kuitenkin kaksoismerkitys varusmiesten kannalta. Varusmiehillä ei normaalisti ole mahdollisuutta päästä päiväsaikaan viettämään vapaa-aikaansa sotilaskotiin ilman erikoislupaa. Haastattelutilanne tarjosi heille poikkeuksellisen vapaahetken palveluksen kulkuun ja lisäsi henkilökohtaisen vapauden määrää irrottaen varusmiehen hetkeksi ennalta määrätystä päiväjärjestyksestä.

Sotilaskoti tilana oli myös joskus haastava haastattelujen toteutuksen kannalta, sillä kasarmialueen kahvilana se oli ihmisten päivittäinen kohtauspiste. Viereisiin pöytiin saattoi saapua haastattelujen aikana välillä kantahenkilökuntaa tai muita varusmiehiä viettämään aikaansa. Haastattelupaikkaa jouduttiinkin välillä siirtämään luottamuksellisen keskustelun takaamiseksi. Esimerkiksi eräässä tapauksessa televisiosta tullut Prätikähiiret -ohjelma keräsi sankan ja äänekkään katsojajoukon television ääreen pakottaen minut ja haastateltavan paikan pikaiseen vaihtamiseen. Kantahenkilökunnan ajoittainen läsnäolo oli myös ongelmallista. Varusmiehen näkökulmasta kantahenkilökunnan läsnäolo oli välillä kiusallistakin, sillä sen jäsenet ovat instituutiossa hierarkkisesti ylempänä. Haastateltava menettää tällöin luottamuksellisen keskustelutilanteen mahdollisuuden ”esimiehen” ollessa viereisessä pöydässä. Näissäkin tapauksissa haastattelupaikkaa jouduttiin muutamaa otteeseen vaihtamaan kesken haastattelun.

Tutkielman yhtenä haasteena oli myös tutkijan esitieto. Laadullisessa lähestymistavassa on huomioitava erityisesti tutkijan omat aiemmat mielipiteet ja ymmärrykset tutkittavasta asiasta. Tutkija ei koskaan vältty aiemmalta tiedoltaan tutkimusta tehdessään. Tuomen ja Sarajärven (2002, 98) mukaan ennakkokäsitykset onkin tiedostettava avoimesti heti alussa. Yritinkin pysyä mahdollisimman objektiivisena ja pohdin omaa sijoittumistani tutkimuksen äärellä. Valmiiksi kerrottujen armeijatarinoiden ”uhrina” minulle oli muodostunut jo valmiiksi kuva armeijasta laistamisen ja kurin kombinaationa, johon on sisällytetty kiitettävä määrä kärsimystä sekä älyttömiä käskyjä. Liikuntakoulutuksen olin ymmärtänyt kohtalaisen rääkin ja

simputuksen rajamaille, jossa otettiin mittaa miehisestä kunnosta. Tästä näkökulmasta armeija näytti haastavalta tutkimuskohteelta, jossa todellakin aikaisempien ymmärrysteni paino uhkasi tutkijan puolueettomuutta.

Haastattelujen myötä varusmiesten tarinoihin sisälle pääseminen karisti kuitenkin pelon omien mielipiteiden vaikutuksesta. Tähän vaikutti myös se, että seurasin jatkuvasti tutkijaryhmän etnografista osuutta kentällä ja toimin eräänlaisena ”etäalokkaana” (Wessman 2009). Litteroidessani melkein reaaliajassa heidän keskinäisiä keskustelujaan ja lukiessani kenttäpäiväkirjoja ja -raportteja sekä haastatellessani nuoria ja kirjoittaessani auki yhteisiä haastatteluja muotoutui minulle melko selvä kuvio kenttäolosuhteista ja samalla etnografin arjesta. Tiiviin litterointijakson ja Kainuun prikaatissa käynnin ansiosta koin, että minulla oli mahdollisuus saada varusmiesten arjesta ja kokemuksista paljon enemmän irti kuin pelkistä haastatteluista. Vaikken ollut kentällä mukana, kävin kuitenkin kirjekurssinomaisen ”etäalokasajan” gradunteon ohella (mt., 432).

Mietin myös, miten selviäisin haastatteluista ilman omaa aiempaa armeijakokemusta. Olin armeijan kontekstissa auttamatta ulkopuolinen nainen, joka herätti huomiota miehisessä instituutiossa pelkällä läsnäolollaan. Varuskunta-alueella pyöriessään siviilivaatteiset naistutkijat herättivätkin kiusallisen paljon päiden kääntyilyä ja ihmetystä⁸. Naishaastattelijan ongelma käännettiin kuitenkin tutkimusryhmän keskustelun tuloksena eduksi. Naisena pystyin lähestymään ns. ”tietämättömän roolissa” varusmiehiä ja kyselemään ongelmitta lisätarkennuksia asioihin haastateltavilta. Haastattelutilanteen voikin käsittää goffmanilaisittain näyttämönä, jossa niin tutkijalla kuin haastateltavalla on omat roolinsa. Tässä tilanteessa molemmilla on omat tarkoitusperänsä esittää tiettyjä rooleja, joilla voi säädellä itsestään tulevia vaikutelmia (Goffman 1971, 25). ”Tietämättömän rooli” oli lopulta oivallinen positio aineiston keruun kannalta, koska haastateltavat innostuivat kertomaan armeijan arjestaan ikään

⁸ Ohitimme työtoveri Anni Ojajärven kanssa erään haastatteluissun päätteeksi lentopallokentällisen varusmiehiä, jotka pitkän vilkuilun jälkeen jäivät heiluttamaan asennossa seisten taksiin astuville tutkijoille. Hämmästelin pitkään, kuinka pelkkä pelikentän ohittaminen sai aikaan näinkin suuren reaktion saaden varusmiesten liikuntakoulutuksen keskeytymään.

kuin opettajan roolissa, mikä helpotti heidänkin jännitystään haastattelutilanteesta. Vastaavasti tutkimusryhmämme Mikko Salasuo taas koki ongelmalliseksi oman tutkijan roolinsa ollessaan hyvin lähellä oman tupansa haastateltavia varusmiehiä. Hänen mielestään haastattelujen teko, ja ulkopuolisen haastattelijan roolin omaksuminen, oli hankalaa juuri varusmiehiin solmittujen ystävyyssuhteiden takia.

5.3 Analyysi

Tutkielman ote on vahvasti aineistolähtöinen. Jari Eskolan ja Juha Suorannan (1998, 151–152) mukaan aineistolähtöisyydellä tarkoitetaan aineiston analysoimista ilman teoreettista ennako-oletusta. Tutkielmassa tukeudutaan aineistoon Grounded theory -menetelmän tapaan. Grounded theory (suom. ankkuroitu teoria) on alun perin Barney Glaserin ja Anselm Straussin (1967) kvalitatiivisen tutkimusperinteen metodi Grounded theoryä noudattaen tutkija pyrkii lähestymään aineistoa ilman teoreettista ennakkopohdintaa. Ajatuksena on, että tutkija ikään kuin sallii teorian nousta itse aineistosta. Tämä tapahtuu aineistoon tutustumisen ja analysoimisen aikana, jolloin aineiston annetaan johdatella lukijaansa. (Strauss & Corbin 1998, 13.) Eskola ja Suoranta (1998) huomauttavat kuitenkin, että aineiston lähestyminen täysin ilman ennako-oletuksia on käytännössä mahdotonta eikä puhdasta aineistolähtöisyyttä käytännössä ole.

Alasuutarin (1996) mukaan tutkimusta ja analyysiä tehdessään tutkija seuraa salapoliisin otteella erilaisia johtolankoja ja vihjeitä mahdollisista päätelmistä ja lopullisista todisteista. Johtolangat ovat kunkin tutkijan omien tulkintojen polkuja, joiden monimuotoinen kirjo muotoutuu esimerkiksi tutkimuksessa käytetyn näkökulman mukaan. (mt., 36–37.) Eskola ja Suoranta (1998) puolestaan kuvaavat tutkijan analyysityötä yksilökohtaisena käsityötaitona, joka on niin tilannekohtaista kuin soveltavaakin työtä (mt., 149–151). Tulkinta vaatii systemaattista jäsenystä täyttääkseen tutkimuksen normit. Jäsentelyssä on kyse monimuotoisen aineiston pelkistämisestä, jossa voi hyödyntää esimerkiksi tutkimusongelman mukaisia tekstin jäsentelyn tekniikoita, jolloin aineistoa eritellään ja kootaan uudelleen (Räsänen 2005, 91).

Pekka Räsänen (2005) mukaan liika tutkimusongelmakeskeisyys voi kuitenkin haitata tutkimusta. Tutkimuksilla on hänen mukaansa tapana kiinnittyä jo analyysin alussa johonkin tiettyyn metodologiseen uraan, joka voi rajoittaa tutkimuskohteen erityispiirteiden esiintuloa. (mt., 10.) En usko, että Räsänen tarkoittaa tällä tutkimuskysymysten varsinaista ohittamista, vaan kannustaa ehkä pikemminkin tutkielman analyysin aineistolähtöisyyteen ja aineistopainottuneisuuteen. Räsänen (2005, 90) painottaakin aineistoon suhtautumisen tärkeintä puolta eli aineiston säilyttämistä mahdollisimman alkuperäisessä muodossa huomioiden myös sen omat erityispiirteet. Tutkimuksen ominaispiirteet huomioidaan parhaiten yksinomaan sille räätälöidyn analyysitavan avulla. Muun muassa Tommi Hoikkala (1993) on käyttänyt väitöskirjassaan kyseiselle aineistolle yksilöllisesti ”räätälöityä” menetelmää.

Tässäkin tutkielmassa käytetty analyysi on vain tämän aineiston erityispiirteitä varten räätälöity ja koottu erittely- ja kokoamisprosessi, josta seuraa vain yhdenlaisen tulkintaprosessin päätelmiä. Tutkielman ote on vahvasti kerronnallinen. Tällöin se seuraa aineistolähtöisen analyysin ydintä, jossa kerronnallisuus tarkoittaa sitä, että aineistosta nouseva teoria on osa kerrontaa. (ks. esim Anderson 1988) Näin monimuotoista aineistoa voidaan käsitellä ja analysoida laajemmin, eikä ainutlaatuista dataa hukata. Kerronnallisuudella pyritään tuomaan myös esille tutkimusasetelmaa noudattaen nuorten liikuntatottumusten muutosta varusmiespalvelusaikana suhteessa aiempiin liikuntatottumuksiin.

Yleensä ajatellaan, että vasta aineiston järjestelyn ja esivalmisteluiden (litterointi, puuttuvien tietojen täydennys ym.) jälkeen voidaan aloittaa aineiston varsinainen järjestelmällinen analyysi. Tämä ei kuitenkaan Hirsjärven ja kumppaneiden (2008, 218) mukaan pidä täysin paikkaansa, sillä varsinkin kvalitatiivisen aineiston käsittelyssä järjestely- ja analyysivaihe ovat usein osin päällekkäisiä. Analyysiä tehdään tavallaan koko aineiston keruun ajan ja aineistoa aletaan jäsentää jo heti ensimmäisen kosketuksen jälkeen. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi haastattelun tunnelmien pohtimista heti haastattelun jälkeen tai ajatusten virittämistä jo litteroinnin yhteydessä. Aloitin aineistoon tutustumisen jo litterointivaiheessa, jonka jälkeen luin haastattelut

useaan kertaan läpi. Haastattelu haastattelulta ja litterointi litteroinnilta huomasi alkavani jäsentämään aineistoa yhä tiiviimmin.

Laadullisen aineiston keruussa voidaan kohdata suuren aineistomäärän ongelma. Laajaa aineistoa on hankala hallita ja operoida. Kerättyä aineistoa tulisi järjestää esimerkiksi samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien mukaan, jotta päästään kohti tutkimuskysymyksen osoittamaa suuntaa. (Eskola & Suoranta 1998, 153.) Käytin aineiston pelkistämässä apuna Atlas.ti -ohjelmaa, jolla koodasin kevyesti aineistoa heti alussa. Koodaus toimi hyvin aineiston järjestelyn apuna ja suuren aineistomassan hallintatyökaluna. Tarkoituksena ei ollut koodata koko aineistoa sääntillisen tiheästi mikrokoodauksella, vaan keskityin lähinnä erittelemään liikuntaan liittyviä aiheita. Ensimmäiseksi aineistosta nousivat selvästi haastattelurunkoa myötäilevät teemat (ks. liitteet 1 ja 2). Esimerkiksi nuorten entiset ja nykyiset harrastukset oli helppo poimia. Samoin fyysinen valmistautuminen palvelukseen, odotukset palveluksesta, armeijan aikana toteutettu liikunta ja palveluksen koettu rasitus olivat selkeitä aiheita. Huomasin osan teemoista nousevan myös varusmiesten omista aiheista, mitä he olivat itse ottaneet esille ja halusivat kertoa haastattelijalle. Moni esimerkiksi kertoi kysymättäkin, miten kokivat antennikomppanian ja ämpärikomppanian väliset erot liikunnan osalta.

Aineiston moninkertaisen selaamisen jälkeen huomioni kiinnittyi tutkimuskysymyksiini mukaisiin teemoihin. Etsin haastatteluista esimerkiksi kohtia, joissa nuoret kertoivat suhteestaan liikuntaan. Kiinnitin huomiota siihen, miten nuori määritteli itsensä liikkujana siviilissä esimerkiksi harrastusten kentillä ja millaisia liikkujia he itse mielestään olivat (ks. liite 3). Erittelin aineistoa haastattelu kerrallaan ja jaoin kunkin varusmiehen P- ja E- kauden haastattelut sekä mahdolliset ryhmähaastattelut ”mieskohtaisesti” neljään eri luokkaan. Jaottelussa käytin apuna jo aiemmin esittelemääni Pasi Kosken (2004) liikuntasuhteen nelijakoa, joka on tulkinta David Unruhin (1980, 163–164) sosiaalisten tyyppien luokittelusta. Koski (2004) jakaa liikuntasuhteet neljään eri ryhmään muukalaisiin, turisteihin, regulaareihin ja insaidereihin. Liikuntasuhde kuvaa monimuotoisesti kiinnittymisiä liikunnan sosiaaliseen maailmaan pitäen sisällään toisaalta erilaisia piipahduksia liikunnan kokemuksentälle, tiiviimpiä siteitä ja liikuntaan kietoutuneita elämäntapoja, mutta

toisaalta myös ulkopuolisuutta. Keräsin systemaattisesti kunkin tyyppin muodostamaan varusmiesryhmään liikuntakertomuksia ja -kokemuksia siviilistä, jolloin kunkin ryhmän alle alkoi muodostua varusmieskohtaisesti kertomuksia liikuntatottumuksista. Näin pystyin tarkastelemaan pelkästään niin varusmieskohtaisia eroja kuin ryhmäkohtaisiakin eroja sekä samankaltaisuuksia nuorten aiemmista liikuntatottumuksista.

Etsiessäni armeijaa edeltäviä liikuntatottumuksia paikansin laajemman liikunnan itsemäärittelyn teeman. Nimesin teeman *liikunnan omakuvaksi*, joka kuvasi nuorten itse määrittelemänä suhdetta liikuntaan (ks. liite 3). Seuraavassa esimerkissä pyrin hahmottamaan liikunnan omakuva-teemaa haastatteluesimerkin kautta.

Haastattelupätkässä haastattelija (Hoikkala) on aluksi pyytänyt haastateltavaa kertomaan lyhyesti itsestään, jolloin nuori kertoo vastauksessaan samalla taustansa ja suhteensa liikuntaan.

Brynner: (...) Koulussa oon ollut aina ihan tolkkuna. Oon pitänyt tosi paljon koulunkäynnistä. Harrastin pitkään jiu-jutsua, siellä Hakamäellä. Sit se muuttojen seurauksena jäi, eikä oo oikeestaan jäänyt mitään pitempiaikasta pysyvää harrastusta. Sit jossakin vaiheessa yläastetta, oikeestaan lukion alussa huomas, että tuli kipinä lukemiseen ja tämmöseen kulttuuritoimintaan, ni sitten niitten parissa oon pyöriny ja oikein oon tykätynyt tähän tämmöseen elämäntyyliin.

Haastateltava varusmies kertoo selkeästi harrastustaustansa kautta, minkälainen suhde liikuntaan hänellä on ollut ennen armeijaan menoa. Liikunta oli jäänyt hänen kohdallaan koulun ja muuttojen jalkoihin, eikä harrastuksiin ole enää palattu lukion jälkeen. Hän kertoi harrastaneensa kamppailulajia pitkään, mutta totesi samalla sen jääneen perheen asuinpaikan vaihdoksen ja koulun alta pois. Hän kertoi innostuneensa erityyppisestä elämäntyylistä, mihin harrastus ei enää sopinut tai mahtunut. Haastateltava profiloit itsensä ei aktiiviseksi liikkujaksi, mutta kuitenkin entiseksi liikunnan harrastajaksi. Saman haastattelun jatkuessa haastateltavan suhde liikuntaan tarkentui.

Hoikkala: (...) Jiu-jutsu, sä sanoit kuis pitkään en muista sitä?

Brynner: Se oli tavallaan puolet ala-asteesta, voisko sanna.

Hoikkala: Ihan näihin päiviin asti?

Brynner: Ehei todellakaan. Vaan siis kun puhutaan harrastuksista, niin ei mulla muita harrastuksia sinänsä oo ollut. Sillon kakkosluokalla aloitin sen ja nelosella lopetin. Kuopiossa pelasin kaverin kanssa, just sen kun oli Upinniemiessä, tennistä pari vuotta. En oo äärettömän hyvässä fyysisessä kunnossa. Ei ikinä oo houkuttellu sellanen kilpailumentaliteetti, ja näin ollen kilpailukeskeiset lajit on vähän, en oo oikein kiinnostunut. Mitä aattelin tulevaisuudessa kunnan puolesta harrastaa tämmösiä kestävyyslajeja just juoksu mitä tekin ootte vissiin harrastanu ja uinti.

Haastateltava viittasi kilpailumentaliteettinsa puutteeseen ja kertoi suosivansa tulevaisuudessa uutena harrastuksena kenties kestävyyslajeja, jotka ovat enemmänkin kilpailua itsensä kanssa. Hänen voi olettaa olleen kiinnostuneen liikunnasta, vaikka intressit olivatkin olleet toistaiseksi muualla.

Verratessani aineistoa Kosken (2004) nelijakoon päädyin nimeämään luokat uudelleen tutkielman aineistoon sopivalla tavalla. Tiivistin liikunnan omakuva-teeman alle syntyneistä lukuisista liikuntakokemuksista ja -suhteista neljä luokkaa. Nelijaosta muotoutui luontevasti *liikuntaan kiinnittymättömien, epäsäännöllisten liikkujien, aktiiviliikkujien* ja *pro-liikkujien* ryhmät. Kutsun näitä ryhmiä *liikuntaprofiileiksi*. Edellä esitetty haastatteluesimerkki sijoittui näin ryhmään liikuntaan kiinnittymättömät. Ryhmien luonnehdinta perustui lähinnä ensimmäisiin peruskoulutuskauden haastatteluihin, joissa nuoret kertovat elämäkerrallisesti liikuntataustastaan. Ryhmät eivät olleet tarkkarajaisia vaan muutama nuori oli sijoitettavissa useampaan ryhmään tai niiden välimaastoon (ks. liite 3). Esimerkiksi aktiiviliikkujien ja epäsäännöllisten liikkujien välillä oli paljon harmaata aluetta. Sijoittamisen vaikeus näkyi esimerkiksi varusmies Peltosen kohdalla, joka oli aktiivinen omatoimiliikkuja, mutta ei kuulunut mihinkään urheiluseuraan. Luokitukset ovatkin vain ideaaleja todellisuudesta sekä liioiteltuja yksinkertaistuksia. Liikuntaprofiilit ovat weberiläisten *ideaalityyppien* kaltaisia todellisuuden tihentymiä. Ne eivät ole tarkoitettu kuvaamaan todellisuutta absoluuttisesti vaan nostavat tiettyjä keskeisiä piirteitä esille. Luokitukset ovat vain tutkijan subjektiivisia tulkintoja todellisuudesta. Aineistoon olisi mahdollisesti voinut tyypitellä muidenkin luokitusten mukaisesti (ks. esim Vehmas 2010⁹).

Nelijaon myötä tarkensin erittelyä ajallisella akselilla varusmiespalveluksen osalta. Palveluksen aikana tehtyjen haastattelujen ajankohtien (P- ja E-kaudet) myötä oli mahdollisuus pohtia kunkin liikuntaprofiilin osalta nuorten liikuntatottumusten kehityskaarta armeijaa edeltävältä ajalta sen alkuviikkoihin ja palveluksen loppuajankohtiin

⁹ Muun muassa Hanna Vehmas (2010) on tyypitellyt väitöskirjassaan liikuntamatkailijoita seuraavasti: velvollisuudentuntoiset suorittajat, luontoympäristön kokijat, länsimaiset vapaat valitsijat, seuralliset liikkujat ja notkeat, mutta kulttuuriinsa kiinnittyneet post-turistit.

asti. Lopuksi kokosin analyysin yhteen tarkastelemalla kunkin ryhmän vaiheita läpi armeijapalveluksen niin yksilöiden kuin liikuntaprofiilien ryhmienkin kautta. Analyysi etenee kerronnallisella otteella alokasajalta (P-kauden haastattelut) varusmiespalvelusajan loppua kohden (E-kauden haastattelut). Tarkastelun tuloksena kuvaan analyysin kulussa ensin kunkin liikuntaprofiiliryhmän piirteitä haastateltujen nuorten kertoman perusteella. Tämän jälkeen siirryn kuvaamaan nuorten siviilipuolen liikuntatottumusten muutoksen kulkua varusmiesaikana sekä kuvaan liikuntaprofiililtaan erilaisten nuorten kokemuksia palvelusaikaisesta liikunnasta.

6 Liikuntaan kiinnittymättömien kipinöintiä

Nimeämäni liikuntaprofiilien ensimmäisen luokan, liikuntaan kiinnittymättömien, ryhmä vastaa Pasi Kosken (2004) muukalaisten ryhmää. Tämä ryhmä jäsenet jäävät liikunnan merkitysmaailman ulkopuolelle, tai sen reunoille. Heillä ei ole pysyvää liikuntasuhdetta. Sijoitin liikuntaan kiinnittymättömien ryhmään kaksi varusmiestä, Helkalan ja Brynnerin. Molemmat haastateltavat määrittivät suhdettaan liikuntaan ensimmäisessä haastattelussa ei-aktiiviseksi. Kumpikaan nuorista ei haastatteluhetkellä harrastanut liikunnallista harrastusta niin seuroissa kuin omatoimisestikaan. Heitä yhdistikin liikunnan rajautuminen kokonaan tai melkein kokonaan omien elämäntapojen ja rutiinien ulkopuolelle.

Varusmies Helkalan liikuntaharrastus oli jäänyt pois varhaisessa iässä:

Helkala: Vähän tuo urheilu puoli on jäänyt, vähän. Mä oon kyllä harrastanu judoa. Judoilin tossa noin viis vuotta, mutta sitten tuli tämä kuuluisa 14 -vuoden ikä ni se jäi sitte.

Helkala kuvasikin nykyistä liikuntaprofiiliaan hiljaiseksi. ”Kuuluisan 14 vuoden iän” jälkeen hänen liikuntatottumuksensa olivat muuttuneet. Helkala oli ollut aktiivinen judoka nuorena. Harrastus oli jäänyt kuitenkin vanhemmiten kokonaan pois. Seuraliikunnan jäämisen lisäksi myös Helkalan muut harrastukset, kuten omatoiminen salitreenaaminen, olivat jääneet. Helkalan mainitsemassa ”kuuluisassa ikäkaudessa” kääntyvät myös monen muun nuoren liikuntaharrastustottumukset laskuun (Myllyniemi 2008, 52). Kyseisessä iässä seuroissa harrastetut lajit vähentyvät ja liikuntatottumukset muuttuvat enemmän omatoimisemmaksi liikunnaksi (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006). Urheiluinnon hiipuesssa Helkala kertoi kuitenkin suunnanneensa kiinnostuksensa enemmän musiikin pariin. Hän kertoi vapaa-aikansa kuluvan kavereista koostuvan bändin kanssa. Tulevaisuudessa oli myös tarkoitus suunnata opintoura musiikkialaa sivuavaa opiskelupaikkaa kohti.

Helkala kertoi myöhemmin samassa haastattelussa ulkoilevansa harrastuksenomaisesti koiransa kanssa päivittäin. Hän kertoi kouluttavansa koiraansa ja lenkkeilevänsä sen kanssa säännöllisesti. Vaikka Helkalalla oli liikuntapohjainen harrastus koiransa kanssa,

luokitteli hän silti itsensä urheilun ulkopuolelle: ”Vähän tuo urheilu puoli on jäänyt, vähän”. Helkala olikin vaikea sijoittaa liikuntaprofiileihin. Helkala olisi hyvin voinut olla epäsäännöllisten liikkujien ryhmässä. Sijoitin hänet kuitenkin liikuntaan kiinnittyneiden ryhmään juuri hänen itselleen määrittelemän liikunnan omankuvan takia. Hän koki selvästi olevansa liikunnan maailman ulkopuolella. Tämä johtui kenties siitä, että hän vertasi nykyistä aktiivisuuttaan aiempaan seuraliikuntataustaan.

Brynnner puolestaan tuntui valinneen liikunnattoman elämäntyylin tarkoituksella. Brynnnerin liikuntataustaan oli kuulunut lapsuusajan kamppailulajiharrastus. Harrastus oli jäänyt iän myötä pois koulun merkityksen kasvaessa. Harrastusten jäämiseen oli vaikuttanut myös tiivistahtinen asuinpaikan vaihtelu. Brynnner oli lapsena joutunut muuttamaan perheen mukana ympäri Suomea, mikä ei ollut mahdollistanut pitkäaikaisen harrastuksen aloittamista. Elämän epäsäännöllisyyden takia hän oli vieraantunut lyhyiden harrastusrupeamien jälkeen liikunnasta. Liikunnan sijaan Brynnner oli valinnut opiskelun elämänsä kiinnepisteeksi. Brynnner kertoi, ettei häntä ollut ikinä houkuttellut urheilulle tyypillinen kilpailumentaliteetti, vaan kipinä oli löytynyt mieluummin lukemisen parista. Liikunnan ulkopuolelle jättäytyminen näyttikin olevan hänen kohdallaan osin tietoinen elämäntapavalinta.

Brynnnerin kaltainen liikuntaprofiili, jossa liikunnalliset elämäntavat puuttuvat, ei kuitenkaan tarkoita yksioikoisesti terveystajuttomuutta. Brynnnerin tapauksessa terveystajuisuus näkyi esimerkiksi ruokavalion huomioimisessa. Hän kertoi haaveilleensa lomille päästessään kevyemmästä ruokavaliosta ja Caesar-salaattiannoksesta, joita armeijassa ei ollut saanut. Brynnner myös kertoi tulevaisuuden suunnitelmistaan, joiden mukaan hänen oli tarkoitus aloittaa liikunta uudella tempolla:

Brynnner: (...) Ei ikinä oo houkuttellu sellanen kilpailumentaliteetti, ja näin ollen kilpailukeskeiset lajit on vähän, en oo oikein kiinnostunu. Mitä aattelin tulevaisuudessa kunnon puolesta harrastaa tällönsiä kestävyyslajeja just juoksu mitä tekin ootte vissiin harrastanu ja uinti.

Liikkumattomuus näytti olevan Brynnnerin kohdalla vain väliaikainen ja tiedostettu valinta. Hän tuntui myös tiedostavan huonokuntoisuutensa, mutta vältteli silti

liikuntapuolta. Brynnerin käyttäytyminen sisälsi niin terveystajun kuin terveystajuttomuuden piirteitä. Brynnerin kohdalla terveyskäyttäytyminen näytti kallistuvan vahvasti terveystajuttomuuden puolelle. Pelkkä terveystajuttomuuden käsite jättää kuitenkin aukon Brynnerin toimintaan eikä selitä sitä kokonaan.

Kuten tutkielman alussa todettiin sisältää terveystaju itsessään tiedon ja taidon tulkita terveyttä (Hoikkala & Hakkarainen 2005, 5). Terveystaju ei silti itsessään nosta kenenkään kuntoa tai ohjaa ketään liikkumaan, vaikka omaisikin tiedon liikunnan terveellisyydestä. Brynnerin terveystajusta puuttuivat terveystiedon ja -taidon toimeenpanomekanismit. Brynnerin toiminta oli tavallaan tietoisien riskien ottamista olla seuraamatta jo olemassa olevaa terveystietoa. Hänen kohdallaan näytti siltä, että tarkoituksellinen liikkumattomuus oli pelkän terveystajuttomuuden sijaan jonkinlaisen valinnan sisältävää tiedostettua terveystajuttomuutta.

Liikuntaan kiinnittymättömien ryhmää yhdisti tämän hetkisten liikuntaharrastusten puuttuminen ja samankaltainen liikunnan omakuva. Heidän harrastuksensa kohdistuivat pikemminkin toisaalle kuin liikunnan maailmaan. Tässä ryhmässä muut harrastukset olivat enemmän. Liikunnalle ei edes välttämättä nähty tilaa tai tarvetta sen hetkisessä elämänrytmissä. Haastattelujen perusteella ryhmän kiinnittyminen liikunnan sosiaalisen maailman ulkoreunoille ei välttämättä ollut tiedostamaton lipsahdus vaan molemmat olivat tietoisia vähäisestä liikunnasta ja sen merkityksestä.

6.1 Äyskäröintiä liikuntakoulutuksesta

”Täällä on ollu mukavinta liikuntakoulutus, siitäkkin oli hirveetä äyskäröintiä, että se muka tulee olemaan hirveetä oksentamista ja riehumista. Paskan marjat, sehän on ihan älyttömän hauskaa kun pääsee tuonne vähän liikkumaan.” (Brynner)

Armeijasta liikkuu legendoja ja sankaritarinoita, jotka kertovat itse palvelusajasta. Kertojina toimivat esimerkiksi omat ystävät ja tuttavat- sekä sukulaispiiri. Myös omat isovanhemmat antavat perintönä eteenpäin muistoja sota-ajoilta. Isovanhempien tarinat sijoittuvat pääosin rauhanaikaa edeltävään armeijaan, jossa isänmaallisuus ja uhrautuminen ovat suuremmissa roolissa kuin nykypäivän armeijatarinoissa. tarinat kertoivat esimerkiksi kuinka varusmiehiksi astuneet ovat selviytyneet armeijan kurin ja

käskyjen alaisuudesta ja kestäneet mukisematta kohtaamiaan älyttömyyksiä. Niissä korostuu vahvasti omien vaikuttamismahdollisuuksien vähäisyys sekä selviytyminen totaalissa ympäristössä.

Elina Lahelman (2002) mukaan armeija näyttää armeijaan vielä osallistumattomien nuorten silmin pakolliselta välivuodelta. Armeijaan menoa ei odoteta erityisen positiivisin tai negatiivisin odotuksin vaan pikemminkin sekalaisin tuntein. Toisille armeija edustaa mahdollisuutta esimerkiksi fyysisen kunnon parantamiseen ja toisille enemmänkin miehisten haasteiden kenttää. Armeijasta liikkuvat tarinat ovatkin usein nimenomaan miehisiä selviytymistarinoita. (Lahelma 2002, 202–204, 206.) Niitä jaetaan saman kokemuksen omaavien kesken. Tarinoilla onkin omanlaisensa muoto, jossa esimerkiksi keskeyttämisellä ei ole tilaa (Salminen 2009). Harvemmin myöskään kuulee siviilipalveluksen käyneen muistelevan ”sivariaikaansa”.

Armeijatarinoissa on kyse arvomaailman siirtämisestä kertomusten ja myyttien muodossa sukupolvelta toiselle (Gordon ym. 2002, 12). Nämä selviytymistarinat toimivat pohjana uuden varusmiehen sosiaalistamiselle. Tarinoita kerrotaan uusille varusmiehille niissä tilanteissa, missä nuoret itse varusmiespalveluksen lähestyessä kyselevät aktiivisesti neuvoja muilta. Kyse on yhtenä suuna kerrotusta armeijatarinasta, *kollektiivisesta inttistorista* (Hoikkala 2009, 30), jota jatketaan kerrottuna perintönä varsinkin armeijan käyneiden kesken. Tarinat, joita Brynner kuvaa ”äyskäröinneiksi”, ovat osa armeijaperinnettä ja -kulttuuria, joka kumpuaa osin totaalisesta ympäristöstä (Salasuo 2009b, 55).

Haastattelujen perusteella kollektiivisesta inttistorista nouseva kertomusperinne näytti kasaavan liikuntaan kiinnittymättömille nuorille ennakko-odotuksia ja mielikuvia tulevasta palvelusajasta. Armeijaperinteen ylisukupolvisesta perinnöstä kertoo esimerkiksi Brynnerin suhtautuminen isoisältään saamaan ohjeeseen, kuinka armeijasta selviydytään:

Brynnar: Mitä ukki sano mulle niin sano, että siellä armeijassa pitäs jossakin vaiheessa alkaa vähän vituttamaan, muista sitten se, että sille ei voi mitään. Mulle oli se oikeestaan ohje mitä mä lähinnä sain.

Hoikkala: Oliko se hyvä ohje?

Brynnar: No siis joo. On vaan kestettävä.

Haastattelusta poimittu Brynnarin lakoninen toteamus ”on vaan kestettävä” kuvaa hyvin armeijan henkeä, jossa valituksille ei ole tilaa. Ohjeistaessaan lapsenlastaan tuli isoisä huomaamatta siirtäneeksi eteenpäin alistuvan varusmiehen eetosta, jota tuore alokas ryhtyi oitis toteuttamaan. Armeija esiintyy usein tarinoissa ”miesten kouluna” (ks. myös Puska 1973). Mentaliteettimallin mukaan palvelusaika on kestettävä mukisematta ja annettava sen koulia itseään. Muiden varusmiesten haastatteluissa tuli vastaan kertomuksia tilanteista, joissa totaalisuus myös rakoili. Esimerkiksi eräs nuori kertoi välillä hakeutuneensa varusmiestovereineen väsyneenä nukkumaan ruokakärryn alle aina sopivasti siivouspalveluksen lähestyessä. Kurin välttely oli kuitenkin haastattelujen perusteella pikemminkin pilke silmäkulmassa tehtyä jäynää, mistä ei koitunut suurempaa haittaa.

Armeijatarinat kietoutuvat usein myös fyysisten kokemusten ja jaksamisen ympärille. Armeijaan menevän voi kuvitella hamstraavan kaiken saatavilla olevan tiedon, mikä koskee varusmiesaikaa. Tieto raottaa nuorelle tuntematonta maailmaa ja antaa mahdollisuuden arvioida omia kykyjä selviytyä palveluksesta. Erityisesti liikuntaan kiinnittymättömien haastatteluissa näkyi selvästi pohdiskelu omasta pärjäämisestä ja selviytymisestä varusmiespalveluksessa. Liikuntaan kiinnittymättömät eivät olleet ainoita, joita armeijatarinoiden koettelemukset laittoivat pohtimaan omaa pärjäämistään. Melkein kaikissa haastatteluissa tuli esille, että nuoret olivat pohtineet palveluksen tuomia fyysisiä haasteita ennen palvelukseen astumistaan. Koko aineistosta vain kaksi nuorta kertoi odottaneensa palveluksen olevan helpohko suoritus. Jotkut haastatellut kokivat haasteet positiivisina asioina ja luontevana jatkona omille liikuntaharrastuksilleen. Palveluksen odotettiin innokkaasti vähintäänkin nostavan lähtötason kuntoa. Joidenkin kohdalla lisääntyvään liikuntamäärään suhtauduttiin enemmänkin pelokkaaseen sävyyn kuin mahdollisuutena liikkua.

Ainoastaan liikuntaan kiinnittymättömien ryhmässä varusmiesajan fyysisuus merkitsi selkeästi siviilin liikuntatottumuksien muutosta. Armeija näyttäytyi liikuntaan kiinnittymättömille siviilistä katsottuna pakkoliikunnan kenttänä. Siitä tulisi yrittää selviytyä tipahtamatta joukosta. Tämä tarkoitti tottumusten muuttumista aktiivisempaan suuntaan. Sekä Brynner että Helkala kertoivatkin pohtineensa pärjäämistään jo edellisenä syksynä ennen palvelukseen astumista. Huolta kannettiin muun muassa henkisestä jaksamisesta ja oman kuntoisuuden riittävydestä sekä sotilastaitojen riittävästä omaksumisesta.

Helkala että Brynner valmistautuivat palvelukseen tarinoiden muokkaamalla maaperällä. Arvioidessaan omaa pärjäämistään he kertoivat peilanneensa omaa fyysistä ja henkistä jaksamistaan lähipiirin kertomuksiin. Helkala kertoi valmistelleensa itseään palvelukseen keräämällä lähipiiriltä etukäteen tietoa palveluksesta.

Ojajärvi: Mites valmistautuminen inttiin, fyysisesti tai henkisesti? Miten se niinku tapahtu?

Helkala: Fyysisesti mä en niinku pitäny mitenkään kummemmin niinku, ja kyllä mä uskoin ite siihen, että mä oon riittävän hyvässä kunnossa siihen ettei mitään häätää [ole], että mä pysyn täällä mukana. No henkisesti silleen, et niinku vähän kyselin kaikilta, että miten siellä nyt pitää toimia ja mitä siellä tapahtuu. Olihan se vähän kuitenkin, että sitten ku tänne tuli että mihinkä mä nyt oikein jouduin.

Helkala varmisteli palvelukseen sopeutumistaan keräämällä tietoa palvelusajasta. Hän pyrki näin sujahtamaan helpommin armeijan ympäristöön sekä osaksi varusmiesmassaa. Helkala ei ollut nähnyt tarvetta kuitenkaan fyysiseen valmistautumiseen. Hän uskoi oman fyysisen kuntosaa riittävän eikä ollut kuntoillut palvelusta varten ”sen kummemmin”. Vaikka Helkala oli kasvanut ulos lapsuuden liikuntaharrastuksen ympärille kietoutuneesta liikuntaprofiilistaan, toivat aiemmat harrastukset hänelle turvallisuuden tuntua pärjäämisestä. Lapsuuden harrastukset tuntuivat luovan hänen mielestään hyvän pohjan varusmiesajalle. Hän puhuikin fyysisestä kunnostaan eräänlaisena varastona, mitä oli ”kertynyt” nuoresta asti säästöön. Vaikka aktiivisesta harrastuksesta saattoi olla kulunut pitkäkin aika, koki Helkala sen silti palvelusta helpottavana tekijänä. Helkalan haastattelun perusteella fyysinen valmistautuminen ei kuitenkaan näyttänyt olevan merkitykseltään yhtä suuri kuin oma henkinen

valmistautuminen. Hän kertoi valmistautuneensa henkisesti palvelukseen esimerkiksi kyselemällä tutuilta neuvoja ja toimintaohjeita uudessa ympäristössä.

Myös ryhmän toinen, Brynner, luotti fyysiseen pärjäämiseensä aiemman kuntonsa perusteella. Brynner oli käynyt ennen palvelukseen astumista läpi aiempia kosketuksiaan liikuntaan. Hän punnitsi P-kauden haastattelussa aiempien liikuntakokemustensa kautta pärjäämismahdollisuuksiaan:

Hoikkala: Valmistauduit sä jotenkin erityisesti syksyllä?

Brynner: En mitenkään. Mää olin siellä Ruotsissa vapaaehtoistyöntekijänä, ni se oli sellasta kanniskelu kautta ulkohommaa, jotenka en ihan kotona istunu, niin kuin pahimmassa tapauksessa käy. Mutta ei siellä kuitenkaan mitään muskeleita tullu hankittua.

Brynner arvioi aiemman työnsä tuoman liikunnan auttavan pärjäämisessä ja mainitsi, ettei ollut valmistautunut sen enempää palvelukseen. Liikuntaa harrastamattomat tuntuivat tiedostavan oman kuntonsa tilan suhteessa kuultujen tarinoiden koviin armeijakokemuksiin. He eivät olleet silti aktivoituneet liikunnallisesti ennen palvelusta. Brynner näytti kuitenkin huomioineen, että varusmiespalvelusta varten olisi hyvä parantaa edes hieman fyysistä kuntoa. Brynner kertoi vertailleen itsensä tietokoneen äärellä istuviin huonokuntoisiin henkilöihin, joiden uskoi olevan itseään huonommassa tilanteessa armeijan suorittamisen suhteen. Hän totesikin omasta valmistautumisestaan seuraavin sanoin: ”En ihan kotona istunu niin kuin pahimmassa tapauksessa käy.” Brynner vertaili omaa jaksamistaan muihin. Hän löysi sopivia vertailukohtia muista huonommin pärjäävistä varusmiehistä. Tämä sai hänet uskomaan enemmän omiin kykyihinsä ja fyysiseen kuntoonsa suorittaa varusmiespalvelus läpi.

Vaikka aineistosta lähes kaikki nuoret odottivat palveluksen olevan kova ja raskas fyysinen kokemus, erityisesti liikuntaan kiinnittymättömien kohdalla tarinat olivat saaneet aikaan epävarmuutta omasta pärjäämisestä. Epätietoutta paikkailtiin keräämällä selviytymisohjeita lähipiiristä. Nuoret vertasivat myös omaa fyysistä kuntoaan muihin varmistaakseen jaksamisensa. Pelotteluista huolimatta varusmiehenä oleminen oli ollut niin Brynnerille kuin Helkalallekin liikunnan suhteen hyvin positiivinen. Muilta kuultu ”äyskäröinti” palveluksesta osoittautui palveluksen edetessä liioitelluksi. Molemmat

nuoret pärjäivät omien sanojensa mukaan hyvin ja onnistuivat kehittelemään palveluksen myötä uudenlaisia liikuntatottumuksia.

6.2 Uusien ja vanhojen liikuntatottumusten virittämistä

Liikuntaan kiinnittymättömien nuorten suhde liikuntaan muuttui palveluksen aikana. Alun perin omaa pärjäämistään pohtivat nuoret pysyivät omien sanojensa mukaan hyvin muiden mukana. E-kauden haastattelukierroksella liikuntakokemuksia oli kertynyt niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Fyysisiä haasteita oli tullut vastaan eniten leireillä, missä koulutus oli ollut paikoin hyvinkin rankkaa.

Ojajärvi: Mitkä on olleet sellaisia fyysisesti rankempia?

Helkala: No hiihto tuolla, mulla meni selkä. Mä kaaduinkin siinä yhden mäessä ja sit ruksahti selkä siinä. Siinä vaiheessa oli, niinku, sitte kuitenkin mä en viittiny sanoa, että ottakaa mut ny kyytiin, vaikka se siinä sanoi, että pääsetä, ni [vastasin, että] kyllä mä pääsen. Siinä vaiheessa ja muutenki oli ollut sellainen kuumeinen olo ja oli sellainen kymmenen kilometriä joutu hiihtää. Oli kyllä loppujen lopuksi siinä viimeisellä kilometrillä, että ei jaksa, mutta siitä nyt meni loppuun.

Helkala kertoi suorittaneensa suksimarssin selkävaivaisena ja kipeänä sekä ehtynein voimin. Suksimarssi oli kuitenkin marssittava lävitse tilanteesta huolimatta. Edellinen haastatteluote on hyvä esimerkki armeijan totaalisuuden voimakkuudesta suhteessa yksilön omaan valintaan. Armeijan konteksti lisääkin fyysisyyden taakkaa tilanteilla, joissa suorituksista on miltei mahdoton kieltäytyä. Helkalan ratkaisu tilanteeseen oli kestää vaikea tilanne hammasta purren. Helkala kertoi myös peitelleensä oman jaksamisensa todellista tilannetta sitä kysyneeltä varusmiesjohtajalta. ”ni [vastasin, että] kyllä mä pääsen.” Armeijassa ei sovi valittaa. Tilanteessa nuoren oma terveystaju olisi ehkä keskeyttänyt hiihtämisen ilman varusmiehen univormua. Varusmiehen rooli kuitenkin hiljensi nuoren terveystajun.

Liikuntakokemuksena kyseinen hiihtomarssi ei varmaankaan olisi monen ulkoilijan parhaimpia kokemuksia. Helkala kuitenkin kertoi yllättäen innostuneensa hiihtämisestä rankasta suksimarssikokemuksesta huolimatta. Hän kertoi aikovansa aloittaa uuden harrastuksen myös siviilissä. Hän oli jopa ostanut itselleen uudet sukset ja tuntui paneutuvan uuteen lajiin tosissaan. Puolustusvoimien kannalta tilanne oli edullinen. Helkalan herännyt innostus hiihtämiseen täytti yhden puolustusvoimien liikuntakoulutukselle asettamista tavoitteista: liikunnallisten taitojen monipuolisesta

osaamisesta ja omakohtaisen liikunnan kehittämisestä (Puolustusvoimien liikuntastrategia 2008, 9). Moni haastateltu kertoi kuitenkin Helkalan mieltymyksistä poiketen juuri hiihtämisen olleen iso haaste palveluksessa. Hiihto onkin suunnistuksen lisäksi ollut yksi ongelmallisimmista lajeista puolustusvoimien kannalta. Ne eivät tunnu kuuluvan enää nykynuoren perustaitoihin. Hiihtotaito on kuitenkin puolustusvoimien näkökulmasta iso osa maastossa liikkumisen taitoa ja varusmieskoulutusta. Hiihto- ja suunnistuskoulutusta painotetaan varusmieskoulutuksessa keskimääräistä enemmän. (Vähätalo 2005, 52.)

Helkalan liikuntasuhde rönsyili sotilaskoulutuksen tarjoamien uusien liikuntamuotojen lisäksi myös palvelusajan ulkopuolella. Vapaa-aika tarjosi Helkalalle mielenkiintoisia mahdollisuuksia liikkua. Helkala ryhtyi herättelemään henkiin vanhaa harrastustaan judoa. Hän alkoi treenata palveluksen ulkopuolella ja sai samalla mahdollisuuden kisata varusmiesarvoltaan ylempiä alikersantteja vastaan.

Ojajärvi: Sä et sitte ajatellu mitään sellaista ikämiessarjaa?

Helkala: No itse asiassa oon. Nyt ollaan tässä muutaman kerran itse asiassa alikersanttien kanssa käyty vääntämässä tuolla, ja siinä saa vähän niinku sitä, et jeeus nyt mä saan kerranki silleen.

Ojajärvi: Luvan kanssa.

Helkala: Niin, se oli niinku ihan hauskaa siinä. Kyllä sitä on vähän ikävä ollukki, harmi että lopettanu.

(...)

Ojajärvi: Mites noi alikessut sit, miten ne pärjäs?

Helkala: No kyllähän se siinä vähän, kyllähän ne vanhat taidot siinä tallella oli.

Ojajärvi: Lähti?

Helkala: Lähti lähti siinä sitte kuitenkin vielä.

Tuttu laji sekä oikeanlaiset treenikumppanit tukivat vanhan harrastuksen uudelleen heräämistä. Tämä sai Helkalan pohtimaan uusia tulevaisuuden liikuntamahdollisuuksia. Helkala kertoi suunnittelevansa lajin pariin palaamista ja treenaamisen aloittamista uudelleen. Kun vanha innostus heräsi, hän mainitsi pohtineensa judon ikämiessarjaan liittymistä. Helkalan innostus saavutti liikuntakoulutuksen päätavoitteen: liikuntakipinän siirtämisen reserviin (Puolustusvoimien liikuntastrategia 2008, 9). Suksien ostamiseen johtanut sotilaslajista alkunsa saanut hiihtointo, sekä uudelleen virinnyt harrastus, lähensivät siviilin passiivisen liikkujan suhdetta liikuntaan.

Vanhan lajiosaamisen palautuessa tarjoutui myös armeijan kontekstissa myös harvinainen tilaisuus painia alikersanttien kanssa. Armeijan hierarkkinen käskyrakenne hylkii pääosin epävirallisen kanssakäymisen muotoja, varsinkin käskyhierarkian näkökulmasta, itseään ylempien kanssa. Helkalan kuvaama judoharrastus näytti toimivan kuitenkin tasavertaisuuden otteluna, jossa otettiin mittaa myös sotilaan roolin ulkopuolella.

Myös Brynnerissä syttyi uudenlainen kipinä. Hän oli aiemmin luonnehtinut itseään epäurheilijamaiseksi tyyppiä, jolla ennemminkin pysyi kynä kädessä kuin lenkkitosut jalassa. Brynner motivoitui kuitenkin liikkumaan varusmiesaikanaan. Miellyttäväksi osoittautunut liikuntakoulutus ja oma pärjääminen sekä koulutuksessa jaksaminen kannustivat Brynneriä. Liikunta näytti myös olevan keino vetäytyä muiden seurasta. Brynner kertoi, että esimerkiksi lenkille lähtö oli tervetullutta ”omaa aikaa” ja rauhaa tiiviisti pakatussa yhteisössä. Lenkillä sai hetken aikaa olla poissa muiden varusmiesten ja kantahenkilökunnan silmistä. Lenkillä pystyi olemaan hetken yksin, näennäisesti ilman käskytyä ja kontrollia.

Myös Brynner nautti liikunnasta. Hän kertoi aloittaneensa palvelusaikanaan lenkkeilyn lisäksi salilla käymisen. Brynner kertoi myös haastavansa itseään uusissa liikuntatilanteissa. Brynner tuntui välillä myös sankaroivansa itseään liikkujana:

Brynner: Oli ensimmäinen kerta ku punttisalilla menin sinne kattomaan ja sitten semmoinen maskuliininen jännite ku sinne menee ne muut ketä hirveillä painoilla, ja ite siinä kahdenkilon painoilla. Mut nyt mä menin viime kerralla ihan vaan isännän otteella sinne ja kahdenkymmenen kilon painoja nostelemaan.

Ojajärvi: Niin, ja sit joku toinen tulee sinne, et täällä on vaan tämmösiä.

Brynner: Ja sit erityisesti näillä laseilla, ku aluksi ei ollu mitään semmosia urheiluvarustuksia ja mä vaan menin sinne sukkasillaan hiippailemaan, että moro. Sitte alikersantti tuli mulle aina naureskelemaan, että toi on kunnon urheiluhirvu että aina tulloo.

Pilke silmäkulmassa kerrottu punttisalitarina itsestä ”sukkasiltaan hiippailevana” on hyvä esimerkki henkilöstä, jolle liikunnan sosiaalisen maailman merkitykset eivät ole itsestäänselvyksiä. Väärästä punttisalivarustuksesta huolimatta tarina päättyi positiiviseen vireeseen alikersantin todettua Brynnerin olevan vajaasta varustuksesta huolimatta ”kunnon urheiluhirvu”.

Brynnner näytti motivoituvan kuntonsa nousemisesta sekä kehonsa vahvistumisesta. Hän kertoi parantaneensa Cooper -tulostaan alun tyydyttävästä 2300 metristä arvosanan hyvä 2950 metriin. Hän asetti vielä lopulle palvelusajalleen tavoitteeksi parantaa 12-minuutin juoksutestin tulosta. Ennen viimeistä juoksukertaa Brynnner kertoi asennoituneensa juoksemaan jopa yli kolmentuhannen metrin rajan, mikä on kiitettävän tuloksen minimiraja (Kuntotestit). Brynnner huomasi fyysisen kuntonsa kehittymisen verrattuna muihin, mikä motivoi häntä yhä parempiin suorituksiin. Brynnner vertaili tuloksiaan tyytyväisenä myös muiden komppaniansa jäsenten tuloksiin ja oli ylpeä kehityksestään. Brynnner esimerkiksi kertoi innoissaan pärjäävänsä pakollisilla lenkeillä jo paremmin kuin hitaammin etenevä ”krapularyhmä¹⁰”.

Heikinhallilla käymisen lisäksi Brynnner oli myös kehittänyt itselleen kunto-ohjelman, jonka avulla pyrki treenaamaan iltaisin säännöllisesti:

Hoikkala: Sehän on hyvä siis. Vahvuus, voima on lisääntynyt. Oot sä treennanu sitten erityisesti?
 Brynnner: Oon. Siis käyn iltalomilla tuolla Heikinhallilla, oon havainnu sen hyväksi paikaksi ja sitten aina ennen nukkumaan menoa vedän sellaset pikkuiltajummat siihen. Punnerran, vedän vatsalihasliikkeitä ja sitten mulla on sellaset sorminiksuttimet, millä pystyy sormiin saamaan lisää voimia, niin niillä mä vedän sellaset viiskytkertaa kumpaankin kouraan, niin tulis enemmän tuota käsivoimaa ja sitä kautta näppäryyttäkin ehkä.

Hän oli suunnitellut omatoimisen kunto-ohjelmansa uudenvuoden lupauksena. Lupaus oli vasta varusmiespalvelusaikana käynyt toteen. Omatoimisen iltajumpan motivaatio nousi ryhmään kuulumisen paineesta ja sopeutumisen halusta. Brynnner oli alun alkaen ollut huolissaan omasta jaksamisestaan. Hän ei myöskään tuntenut aina sopivansa osaksi ryhmää. Brynnneristä tuntui, että kaupunkilaisnuorena hän ei hallinnut vaadittavia ”äijämäisiä” taitoja. Solmujen teot, halon hakkuu ja aseiden käsittely olivat hänen mukaansa vaikeita. Brynnneriä harmitti, ettei voinut olla ryhmälle enempiä hyödyksi vaan joutui usein seuraamaan tapahtumia sivusta. Brynnner kertoikin keskittyneensä sorminäppäryyden ja käsivoimien hankkimiseen, joiden koki olevan omalla kohdallaan

¹⁰ Brynnnerin antama nimitys hitaammin etenevälle ryhmälle. Kainuun prikaatin ämpärikomppaniassa oli mahdollista P-kauden jälkeen valita itse lenkkeilyryhmänsä rankkuustaso oman jaksamisensa mukaan.

heikompia verratessaan itseään muihin. Hän myös tunsi jaksavansa suoriutua tehtävistä paremmin.

Vertaisryhmien merkitys voi vaikuttaa liikuntatottumusten muutokseen. Salasuon (2009, 409) mukaan esimerkiksi oma tupa voi asettaa vertaispaineelle raja-aidat ja vertailukohteet löytyvät näin hyvinkin läheltä. Tupa toimii näin lähimpänä sosialisatioympäristönä. Ryhmäpaine näytti olevan yksi syy, miksi Brynner alkoi harrastaa liikuntaa varusmiespalvelusaikanaan. Tätä kautta hän oli myös enemmän hyödyksi joukkueelleen sekä sulautui paremmin lähimpiin sosiaalisiin ryhmiinsä. Muidenkin varusmiesten haastatteluista huomasi ryhmäpaineen vaikutuksen. He olivat esimerkiksi perustaneet muiden varusmiesten kanssa oman jalkapallojoukkueen vapaa-ajan pelailua varten ja houkuttelivat toisiaan pelaamaan. Toisia paine taas näytti yhtä hyvin ohjaavan liikunnan sijaan tuvissa makoiluun.

Brynner kertoi huomanneensa liikunnan tuoneen fyysisen kunnon lisäksi myös muita positiivisia seurauksia. Sen lisäksi, että hän huomasi voimiansa kasvaneen, kertoi hän muun muassa unirytmensä parantuneen. Brynner kertoi myös yleisen terveydentilansa kohentuneen. Hän ei ollut saanut kertaakaan flunssaa palveluksen aikana. Brynner arvioi itse kohentuneen terveydentilan syyksi liikunnan, joka oli saanut ”paskat kiertämään elimistöissä”. Hän mainitsi myös, että armeija oli saanut aikaan säännöllisyyttä omaan elämään.

Liikuntaan kiinnittymättömät olivat ennen armeijaa sijoittuneet liikuntaprofiililtaan kokonaan liikunnan sosiaalisen maailman ulkopuolelle tai sen ulkoreunoille. Liikuntasuhde oli kuitenkin selvästi monimuotoistunut palveluksen myötä. Molemmat nuorista suunnittelivat myös harrastavansa tai aloittavansa uusia liikuntaharrastuksia tulevaisuudessa. Liikuntaan kiinnittymättömien ryhmän nuoret näyttivät molemmat löytäneen armeijasta itselleen intoa liikkuu. Tämä näkyi niin vanhojen harrastusten uudelleen viriämisenä kuin uusienkin liikuntatottumusten omaksumisena sekä uudenlaisena asennoitumisena liikuntaa kohtaan.

Myös Kansanterveyslaitoksen tekemien varusmiesten ryhmähaastattelujen mukaan varusmiespalvelus tarjosi varusmiesten mielestä vähän liikkuneille mahdollisuuden parantaa fyysistä kuntoa (Suihko 2008). Tämä näkyi selvästi myös liikuntaan kiinnittymättömien ryhmässä. Myös molempien liikuntaan kiinnittymättömien totuttu liikuntarytmi muuttui palveluksen myötä aktiivisemmaksi, jopa päivittäiseksi arkiliikunnaksi. Palvelus näytti herättäneen näissä nuorissa onnistuneesti liikuntakipinän. Kipinä johtui osin samankaltaisuudenpaineesta ja toisaalta myös vertaisryhmän imusta, jonka taustalla oli sosiaaliseen ympäristöön sopeutuminen. Toisaalta myös nuorten oma halu kehittyä edistivät kipinän syntymistä. Yhtenä merkittävänä tekijänä oli myös totaalinen ympäristö, joka kokonaisvaltaisuudessaan kirjaimellisesti laittoi nuoret liikkumaan. Tällaisessa ympäristössä massan mukana meneminen on helpompi vaihtoehto, kuin harata vastaan.

7 Epäsäännölliset ja aktiiviliikkujat lomittuvat

7.1 Epäsäännöllisen liikkujan profiili

Pasi Koski (2004) käyttää liikunnan sosiaaliseen maailmaan hennosti kiinnittyneistä nimeä turistit. Liikuntaprofiilien epäsäännöllisten liikkujien ryhmä vastaa aineistossani Kosken (mt.) turistien ryhmää. Epäsäännöllisiä liikkujia oli eniten aineistossa. Ryhmään kuuluivat varusmiehet Murtokangas, Latikka, Huopalainen, Mälkiä, Järvinen, Markkanen, Jussila, Kansikas, Komulainen, Hanhimäki ja Terho. Yhdentoista henkilön ryhmää yhdisti se, että kenelläkään heistä ei ollut omien sanojensa mukaan vakinaista liikuntaharrastusta. Haastattelujen perusteella näytti siltä, että harrastamista ei kuitenkaan vältely. Nuoret eivät vain olleet kiinnittyneet tai halunneet kiinnittyä säännöllisiin harrastuksiin tai heillä ei ollut siihen mahdollisuutta. Epäsäännöllisen liikkujan liikuntasuhdetta voisikin kuvata pistäytymisiksi liikunnan kentillä. Liikuntaan kiinnittymiset ovat vain pikaisia pyrähdyksiä tai hetkellisiä kunnostautumisia. Liikunta näytti olevan heidän kesken enemmänkin arkista touhuamista kuin suorituskeskeistä toimintaa. Nuoret eivät myöskään itse pitäneet arkisia liikuntamuotoja varteenotettavina liikuntaharrastuksina.

Epäsäännöllisen liikkujan motiivit ja intressit sujahtivat yleisesti liikuntaan kiinnittymättömien nuorten tavoin ohi varsinaisen rutiinikuntoilun. Nuoret tuntuivat liikkuvan omaksi ilokseen ja ajankulukseen tai kuntonsa kevyen ylläpidon takia. Motiivina ei suinkaan aina olleet terveydelliset syyt. Motiivina toimivat sen sijaan yleisemmin liikunnan sosiaaliset ulottuvuudet, kuten kavereiden tapaaminen.

P-kauden haastattelujen perusteella ryhmän jäsenet jakaantuivat melko selkeästi kahtia tarkasteltaessa omatoimista liikuntaa. Osa nuorista näytti esimerkiksi puhuvan itsestään enemmän liikkujina kuin toiset. Heillä oli myös enemmän konkreettisia kiinnittymiä liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Kyseinen joukko edusti liikuntaan suuntautuneempaa puolta. Aktiivisemmän puolen liikkujat olivat liikunnan omatoimimatkailejoita, jotka pistäytyivät epäsäännöllisesti juoksulenkillä, lentopallon parissa tai lenkkeilivät esimerkiksi koiriensä kanssa. Tähän joukkoon sijoitin Murtokankaan, Mälkiän, Latikan,

Järvisen, Hanhimäen ja Markkasen. He tuntuivat liikkuvan enemmän harrastuksenomaisesti kuin toinen ryhmä. Toinen puoli oli sen sijaan passiivisempaa joukkoa. Heidän kiinnittymisensä liikuntaan tulivat ulkopuolelta eivätkä välttämättä omasta aloitteesta. Passiivisemmän joukon jäsenten, Jussilan, Kansikkaan, Komulaisen, Huopalaisen ja Terhon, liikuntakokemukset tulivat esimerkiksi raskaan työn tai maatilatöiden kautta. Tälle ryhmälle ei ollut muodostunut omia liikuntarutiineja lukuun ottamatta harvoja pistäytymisiä esimerkiksi punttisalilla.

7.2 Aktiiviliikkujan profiili

Aktiiviliikkujien porukkaan kuuluivat varusmiehet Simola, Teräspuro, Rauhala, Peltonen sekä Ylelä. Aktiiviliikkujien joukko on Kosken (2004) regulaarien kaltainen ryhmä, johon kuuluu aktiiviharrastajia. Aktiiviliikkujien liikuntaprofiilit koostuivat pitkäaikaisemmista liikuntakytköksistä ja aktiivisimmista harrastuksista. Muutamalla nuorella oli esimerkiksi lapsuudesta asti pysynyt harrastuslaji edelleen ”pääharrastuksena”. Tällä joukolla liikunta oli vahvalla sijalla elämässä. Liikunnallisuus oli myös vahvasti seuratoiminnallista. Se ei kuitenkaan tuntunut nousseen elämänsisällölliseksi asiaksi (ks. pro-liikkujat), vaan pysyi pikemminkin tiiviin harrastamisen ja harrastustoiminnan asemassa.

Aktiiviliikkujista vain muutama oli kokonaan seuratoiminnan ulkopuolelle rajautunut omatoimiliikkuja. Esimerkiksi Peltonen ei käynyt virallisilla saleilla treenaamassa vaan oli perustanut kotiinsa pienen kuntoilukeskuksen, jossa treenasi säännöllisesti itse. Muilla harrastukset olivat pääosin järjestäytyneen seuratoiminnan puitteissa tapahtuvaa liikkumista tai kaveriporukan liikunnallinen ajanviettotapa. Tällöin harrastusta ei mielletty välttämättä kovin viralliseksi toiminnaksi. Viikoittaisia liikuntakertoja oli kuitenkin enemmän ja ne olivat säännöllisempiä kuin epäsäännöllisillä liikkujilla.

Aktiiviliikkujien liikunnan juuret oli omaksuttu usein jo lapsena. Liikunnallisuuden taustalla oli usein lähipiiri, ja urheiluun oli saatu ensimmäinen kosketus liikunnallisten vanhempien tai muun läheisten kautta. Näille nuorille oli muodostunut varhain vahva mielikuva itsestään liikkujana. Aktiiviliikkujiin sijoittamani nuoret määrittivät itsensä poikkeuksetta hyväkuntoisiksi. Osalle itse terveys oli vain positiivinen lisäarvo. Osa

tuntui toisaalta tiedostavan hyvinkin tarkasti liikkumisensa terveysvaikutukset ja kertoi liikkuvansa terveytensä ylläpidon takia.

Aktiiviliikkujista suurin osa tuntui myös liikkuvan enemmänkin nautinnon kuin kilpailuhenkisyden takia. Harrastusten valinnassa korostui usein omaksi iloksi pelaaminen tai liikunnan ilo ja sosiaalisuus. Kavereiden kanssa ajanviettäminen olikin yksi tärkeimmistä liikunnan motiiveista. Näiden lisäksi aktiiviliikkujissa oli kuitenkin myös hyvin tavoitehakuisia nuoria. Näillä nuorilla nimenomaan kilpailun elementit sytyttivät liikkumaan. Erityisesti tavoitehakuisten kesken vilahteli omien rajojen koettelu ja itsensä kehittämisen teemoja.

Aktiiviliikkijat eivät tuntuneet epäilevän omaa pärjäämistään armeijassa. He suhtautuivat palvelukseen astumiseen suhteellisen neutraalisti ja esimerkiksi liikuntakoulutusta odotettiin vielä alkuhaastatteluissa positiivisin mielin. Aktiiviliikkijat olivat kuitenkin pohtineet kuntoiluun ennen palvelusta. Osa aktiiviharrastajien ryhmästä valmistautui armeijaa varten ”lataamalla” etukäteen terveysvarantojaan rasitusta ennakoivalla kuntoilulla. Tämä tarkoitti lähinnä kuntoa ylläpitävää liikuntaa. Tulevan liikuntamäärän odotettiin olevan sopivan raskasta ja tarjoavan haasteita. Tuntui jopa siltä, että nuoret koettivat saavuttaa fyysisen kunnan tason, josta he pystyivät vastaamaan kaikkiin armeijan tarjoamiin haasteisiin.

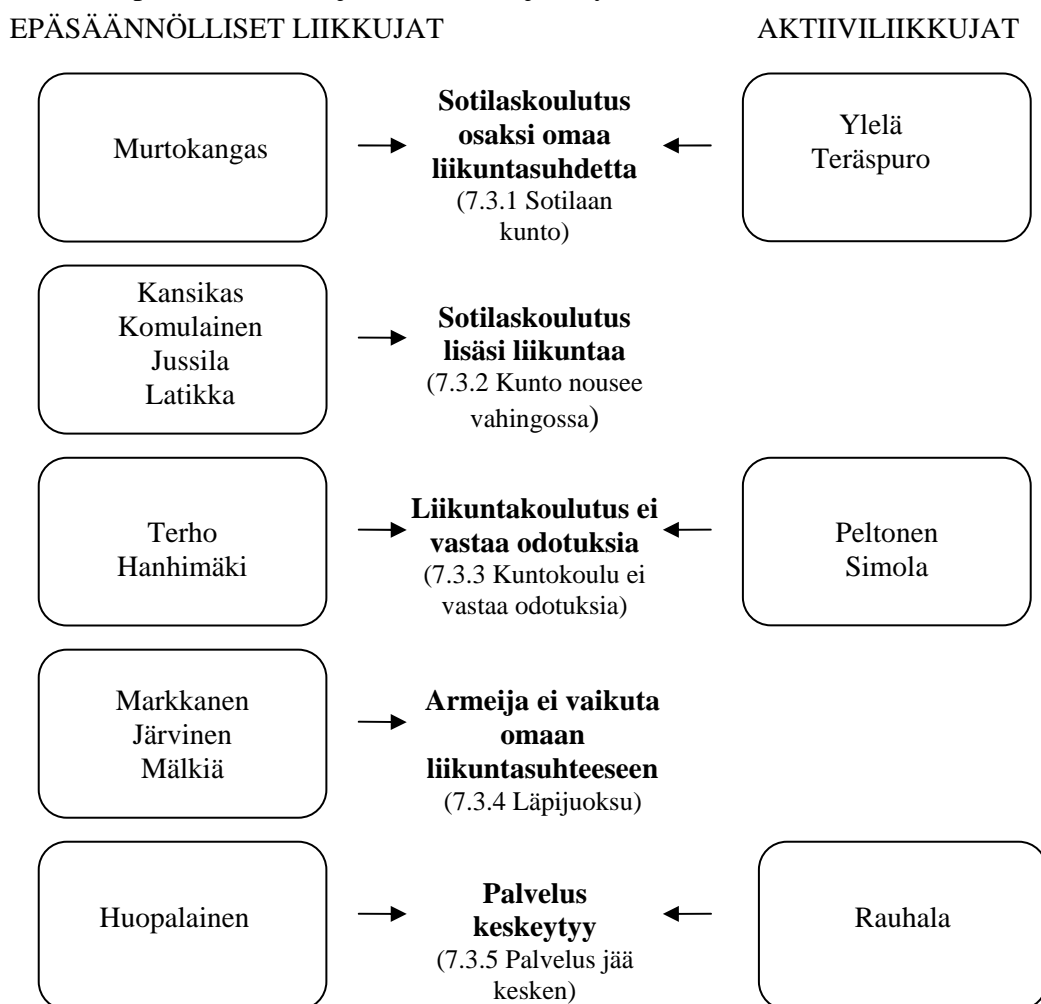
7.3 Yhdistyviä liikuntauria

Varusmiehet oli aluksi jaettu Kosken (2004) liikuntasuhde -käsitteeseen perustuen neljään eri ryhmään liikuntaprofiilinsa mukaisesti. Alun nelijaon mukaisesti epäsäännölliset liikkijat ja aktiiviliikkijat erosivat P-kauden haastatteluista koottujen siviilipuolen liikuntatottumusten mukaan. Eroja oli esimerkiksi seuroissa liikkumisessa ja harrastamisen aktiivisuuden perusteella. Epäsäännöllisten liikkujien ja aktiiviliikkujien liikuntaurat näyttivät kuitenkin kohtaavan osittain E-kauden haastattelujen perusteella. Tämä johtui siitä, että liikuntaprofiilit oli muodostettu nimen omaa armeijaa edeltävän liikunnan omakuvan mukaan. E-kauden haastattelut puolestaan tarkensivat armeija-ajan liikuntakokemuksia. Myöhemmin tehdyt haastattelut ilmentävät näin liikuntatottumusten muutosta varusmiespalveluksen aikana.

Analyysin edetessä nelijaon kahta keskimmäistä ryhmää ei voinut pitää enää selkeästi erossa toisistaan. Oli mielekkäämpää yhdistää molempien ryhmien nuoret ja suunnata tarkastelu niihin kohtiin, joissa palveluksen aikaiset liikuntaurat näyttivät yhtenevän tai eroavan toisistaan.

Seuraavassa kuviossa (kuvio 1) havainnollistetaan ryhmien lomittumista sekä tulevien kappaleiden analyysin rakennetta:

Kuvio 1. Epäsäännöllisten ja aktiiviliikkujien ryhmien lomittumien



7.3.1 Sotilaan kunto

Armeija toimi osalle nuorista omien liikuntatottumusten sulavana jatkeena. Tällöin oma siviiliajan harrastus korvautui luonnollisen tuntuisesti sotilaskoulutuksen tuomalla liikunnalla. Kaksi aktiiviliikkujaa, Ylelä ja Teräspuro, sekä alun perin epäsäännöllisten ryhmään sijoittunut Murtokangas löysivät palvelusajaltaan vastinetta totuttuun liikuntarytmiin. He tuntuivat sulautuvan liikunnan osalta varusmiehen rooliin suhteellisen helposti. Heillä siviiliajan viikoittaiset koripallo- ja salitreenit vaihtuivat helpontuntuisesti sotilaskoulutuksen taistelu- ja marssiharjoituksiin. Tällöin liikunta ja sotilaskoulutus näyttivät kietoutuvan toisiaan tukeviksi tekijöiksi.

Teräspuro oli motivoitunut varusmiespalveluksen suorittamiseen. Monilapsisen maatilaperheen kasvatti oli lähtenyt hakemaan armeijasta koetuksia ja ääri rajoja. Teräspuro oli alkujaan valinnut Kajaanin palveluspaikakseen sen maineen takia. Teräspuro kertoi hakeneensa veljensä esimerkin perässä palveluspaikkaa kovamaineisesta Kainuun prikaatin antennikomppaniasta. Kyseinen komppania oli kavereilta kuultujen huhujen mukaan parhaimpia paikkoja koko prikaatissa. Tämä sopi hyvin haasteita etsivälle miehenalulle:

Hoikkala: No sitten tää armeijajuttu. Mites tää Kainuun prikaati antennikomppania tuli sun eteen? Valitsit sä itse sen vai?

Teräspuro: Mä valihitin ihtekin. Mun on vähän ollu sellanen asenteenakin, että ei aina tarvii helpommalla päästä, että mä oon ton lukion valehtelematta käyny lukematta läpi. Ja sitten kuitenkin haluaa elämältä haasteita, niin mä sitten halusinkin vähän tälläseen vaikeampaan paikkaan.

Teräspuro kertoi ensimmäisessä haastattelussa etsivänsä palvelukselta fyysisiä ja henkisiä ääri rajoja. Hän kuvasi antennikomppaniaa ”vaikeaksi paikaksi”, joka ei päästäisi varusmiestä liian helpolla. Teräspuro oli asettanut omaksi tavoitteekseen koetella omia rajojaan armeijan tarjoamien haasteiden mukaan. Hän kertoi esimerkiksi asettaneensa kilpamielessä tavoitteekseen peitota palveluksessa menestyneen isoveljensä Cooper -tuloksen, mikä vaati ainakin yli 3000 metrin, eli kiitettävän tuloksen, mittaisen juoksumatkan suorittamista. Teräspuro kertoi kuitenkin P-kauden haastattelussa antennikomppanian olleen aluksi pienehkö pettymys. Komppania ei ollut

vastannut kuntotasoltaan hänen odotuksiaan. Teräspuro myös mainitsi, että samaan aikaan palveluksen aloittaneet varusmestoverit olivat hänen näkökulmastaan liian heikkokuntoisia. Teräspuro kuitenkin totesi, että hän ei itse ollut tullut palvelukseen ”sluibaamaan” eli makoilemaan ja löysäilemään. Hän oli asennoitunut palvelukseen eri tavalla:

Teräspuro: (...) Varsinkin tossa mejän komppaniassa, jos sä hoiat hommas, teet hyvin hommas, ni pakostaki sun pitää liikkua siellä ees takasi. Totta kai sä pystyt sluibaamaan, tekemään hommat puoliteholla ja muutaki, ja pystyt vetämään huonosti, ja sitte tulee huutoa. Se on esimerkki mun motivaatiosta, että mä mieluummin kuuntelen kehuja ko haukkuja kouluttajien osalta, kantahenkilökunnan osalta ja mun varusmiesjohtajien osalta, elikkä joukkuejohtajien ja kokelaitten osalta. Mieluummin mä kuuntelen sitä kehua, että hyvin oot hoitanu hommas, entäkö sitä, että mitä sinä nyt oot näin tehny. Et ei tää näi kuulu tehä ja muuta. Niin se on aika kova motivoija, että sitte mä hoian sen homman mahollisimman hyvin niin, että mä saan sen homman toimimaan, ja kato ku saa niitä kehuja mieluummin.

Sisukas asennoituminen ajoi Teräspuroa fyysisiin haasteisiin ja parempiin suorituksiin. Hän kertoi esimerkiksi motivoituneensa kantahenkilökunnan kehuista. E-kauden haastattelussa Teräspuro kertoi toisessa haastattelussa saaneensa lisää puhtia suorittamiseen ylennysten myötä. Hän oli ollut aliupseerikurssinsa kolmanneksi paras ja oli edennyt varusmiesjohtajaksi asti. Teräspuro kertoi olevansa tyytyväinen jäädessään kokonaiseksi vuodeksi palvelukseen. Hän asennoitui varusmiesjohtajan tehtäväänsä vastuullisesti. Ylennysten lisäksi myös itse palvelusaika oli alkanut tarjota haasteita. Teräspuron kertoi kuntonsa nousseen tasaiseen tahtiin ylennysten kanssa. Hän totesikin: ”Jos sä hoiat hommas, teet hyvin hommas, ni pakostaki sun pitää liikkua siellä ees takasi”. Teräspuron sanoma on selvä: jos palveluksen hoitaa kunnolla niin liikuntaakin tulee väistämättä riittävästi.

Myös epäsäännöllisten liikkujien Murtokangas oli löytänyt sodanajan roolinsa myötä motivaatiota liikkumiseen. Myös hän oli alokasajan alussa ollut pettynyt koulutuksen liikuntamäärään. Aliupseeri- ja reserviupseerikoulutusten myötä koulutus oli kuitenkin rankentunut ja kunto kasvanut. Murtokangas kertoi jälkimmäisellä haastattelukierroksella päässeensä vetämään kovatasoista varusmiesryhmää. Tässä porukassa joukkueenjohtajan rooli edellytti, että oli pärjättävä ja jaksettava oman joukkueensa kärjessä:

Hoikkala: Mikäs on sun mielestä alokaskauden merkitys? Ootsä vetäny alokasryhmää?

Murtokangas: Joo kyllä, sillon oli, tai niinku oli kutosjoukkue sillon, että siihen oli laitettu nämä kaikkein kovakuntosimmat, ja ihtee pelotti, että kun sanottiin alkuun, että ne oli kaikki urheilijoita ja näin, että se on hyvä marsseilla kun joukkueenjohtaja jää ensimmäisenä jälkeen. Mutta ei siinä niin sitten käyny, että se oli yllättävä näin, että jääkiekon pelaajaa ja tällasia siellä oli, painonnostajia ja tällasia. Kyllä niillä meinas sitten tollasella pitemmällä marssilla niin alkuun ottaa, että vaikka ei ollu kun se taisteluvyö ja ase, ja lähettiin kaksyrtäviis kilometriä marssimaan sillo P-kaudella, niin kyllä ne meinas heti alkuun olla niin väsähtäneitä, että eivät meinanneet millään jaksaa sitä.

Murtokangas kertoi urheilupainotteisen joukkueen vetämisen olleen haasteellinen tehtävä. Varusmiesjohtajan pelkona oli jälkeen jääminen omasta joukkueesta. Näin ei kuitenkaan käynyt, vaan Murtokangas omaksui annetun sotilaanroolinsa. Hän vaikutti olevan motivoitunut joukkueenjohtaja, joka otti tehtävän tosissaan. Johtajan tuli pysyä joukkueensa mukana ennen kaikkea sen kärjessä hyväkuntoisena. Murtokangas toimi hyvänä esimerkkinä kuntoilun tartumisesta johtajakoulutuksen tuoman vastuun myötä. Nuori, jolta aiemmin puuttui selkeät liikuntatottumukset, löysi motivaation liikkua johtajakoulutuksen kautta. Varusmiesjohtajalle liikunnallisuus oli suorastaan selviämisehto.

Murtokankaan liikuntaprofiili oli hyvin nousujohteinen. Murtokangas ei kertomansa mukaan ollut aiemmin säännöllisesti harrastanut liikuntaa. Palveluksen tuoma rasitus olikin hänelle melko uutta. Murtokangas huomasi kestävyyskuntonsa kasvaneen. Tämä näkyi hänen verratessa omaa jaksamistaan uusiin alokkaisiin, jotka eivät tuntuneet jaksavat vetää harjoituksia yhtä suurella tempolla. Liikuntaprofiilin muutos ilmeni hänen mukaansa myös yhä rankempien koulutusten parantuneena suorittamisena. Koulutuksen huipentumana oli 30 kilometrin mittainen marssi, joka suoritettiin kovakuntoisimpien miesten seurassa. Murtokankaan joukkue nimitettiin harjoitusten jälkeen rykmentin kärkijoukkueeksi.

Teräspuro ja Murtokangas saivat molemmat liikunnallista ponnistus pintaa varusmiesjohtajakoulutuksesta. Vaikka molempien mielestä alokasaika oli ollut kevyt, toi johtajana oleminen lisää motivaatiota liikkua. Teräspuron liikuntatottumukset eivät sinällään muuttuneet palveluksen aikana, vaan armeija tarjosi sulavan jatkeen hänen kilpailuvietilleen, haasteiden etsimiselleen sekä aiemmille liikuntatottumuksille.

Murtokangas puolestaan uudisti aiempia liikuntatottumuksiaan varusmiesjohtajan roolin takia. Tässä roolissa tuli toimia vastuullisesti ja esimerkillisesti joukon kärjessä.

Sotilaan rooli ei istunut kaikille aivan kivuttomasti. Varusmies Ylelällä se törmäsi omiin liikuntatottumuksiin. Ylelä oli aktiivinen jalkapallon harrastaja. Hän oli esimerkiksi tuonut kasarmille mukanaan oman pallonsakin vapaa-ajalla pelaamista varten. Ylelä kertoi, että hänen jalkapallojoukkueensa oli ollut juuri ennen armeijaan menoa nousemassa ylempään sarjaan pelaamaan. Palvelukseen astuminen keskeytti kuitenkin ikävästi sarjanousun. Tilaisuuden hukkaan meneminen harmitti Ylelää. Ylelä jatkoi kuitenkin P-kauden ajan vapaa-ajalla aktiivista lajitreenaustaan. Hän kertoi, että aina kun palveluksen välissä oli joutoaikaa, vaihtui suunta metsän sijaan kohti Heikinhallin liikuntakeskusta. Ylelä oli myös kerännyt muiden varusmiesten kanssa jalkapallojoukkueen. Siinä varusmiehet kävivät pelaamassa vapaa-ajalla aina kun pystyivät tai jaksoivat.

P-kauden jälkeen Ylelä kertoi liikunnan kuitenkin vähentyneen. Syynä oli väsyminen raskaasta palveluksesta. E-kauden haastattelussa kävi ilmi, että antennikomppanian rankat koulutukset ja leirit veivät voimia. Tällöin vapaa-ajan liikuntaan ei enää riittänyt rahkeita. Ylelä totesikin, että halusi mieluummin säästää voimiaan treenin sijaan palvelusta varten. Ylelä kertoi kuitenkin parhaimpien varusmiespalveluksen aikaisten hetkien olleen Heikinhallilla kavereiden kanssa treenatessa ja pelatessa. Hän laittoi treenaamisen tauolle ja keskittyi itse sotilaskoulutukseen.

Ylelän tapaus osoittaa, kuinka sotilaskoulutus ja omat liikuntatottumukset voivat törmätä toisiinsa aktiivisellakin liikkujalla. Sotilaskoulutus ei aina ole itsestään selvä jatke omille liikuntatottumuksille. Ylelä totesikin ”Suomen suurimman kuntokoulun” maineesta, että hän ei miksikään kuntokouluksi sitä kohdallaan luokitellut. Hän arveli apeaan sävyyn kuntonsa lähinnä tippuneen¹¹. Hänen mukaansa liikuntaa olisi tullut harrastettua enemmän kotipuolella. Palvelusaika aiheuttaakin ristiriitaisen tilanteen

¹¹ Ylelän kommentista huolimatta hänen Cooper-tuloksensa paranivat palveluksen aikana.

sotilaanroolin ja oman liikuntasuhteen kesken. Omaa lajia tai treeniä ei välttämättä pysty harrastamaan motivoituen samaan aikaan sotilaskoulutukseen.

Nuorten aiemmat liikuntatottumukset vaihtuivat palveluksen ajaksi taistelu- ja marssiharjoituksiin ja muihin liikunta- ja sotilaskoulutuksen tuomiin vastineisiin. Aiemmat liikuntatottumukset sulautuivat sotilaskoulutuksen osaksi Ylelän täysin kitkatonta kokemusta lukuun ottamatta. Ylelän oli pakko muuttaa liikuntatottumuksiaan palveluksen ajaksi, eikä armeija vastannut täydellisesti hänen omaa siviilipuolen liikuntarytmiään. Murtokankaan ja Teräspurpon kohdalla palvelusaikainen liikunta korvasi aiemmat tottumukset. Motivoivina tekijöinä toimivat esimerkiksi halu suorittaa palvelus hyvin sekä johtajakoulutuksen tuoma vastuu.

7.3.2 Kunto nousee vahingossa

Epäsäännölliset liikkujat Komulainen, Kansikas ja Jussila olivat olleet vailla vakituista liikuntasidettä ennen palvelusta. He olivat olleet hyvin passiivisia liikkujia eikä omatoiminen liikunta ollut heitä suuresti innostanut. Varusmiespalvelusaika sai heidät kuitenkin liikkeelle.

Komulaisen liikuntatausta perustui lähinnä raskaaseen työnkuvaan eikä liikunnallisiin harrastuksiin. Komulainen kertoi E-kauden haastattelussa yllättyneeseen sävyyn varusmiespalveluksen saaneen hänen kuntoaan nousemaan:

Hoikkala: No entäs lihaskunto?

Komulainen: Lihaskunto on parantunu. Vatsalihaksia tuli enemmän ja leukoja tuli vaikka kuinka monta tällä kertaa. En mää tiedä miks mää viimeks sain yhen ja nyt vaan vetelin, että jaaha mitä helevettä.

Hoikkala: No ootko treenannu sitte enemmän?

Komulainen: En.

Hoikkala: Se on tullu sitte ihan palveluksen mukana?

Komulainen: En mää tiedä, periaatteessa enempi tulee täällä nosteltua tavaroita paljon enempi tavaroita kuin antennissa ku on kalustoa niin hirveesti. Kaikkia laatikoita, kelojen kanssa sekkoilee leireillä päivät niin äkkiä siin tulee vissiin.

Komulainen kertoi leuanvetotuloksensa parantuneen aiemmasta lihaskuntotestistä huomattavasti. Hän oli positiivisesti yllättynyt parantuneesta tuloksesta, kuten hän itse asian ilmaisi: ”Viimeks sain yhen ja nyt vaan vetelin että jaaha mitä helevettä”.

Komulaisen kohdalla fyysinen kunto oli päässyt nousemaan kuin vahingossa. Hän ei kertomansa mukaan ollut harrastanut vapaa-aikanaan ollenkaan omatoimista liikuntaa. Komulainen kertoi, ettei ollut myöskään innostunut kantahenkilökunnan ehdotuksista, joissa häntä oli houkuteltu Heikinhallille urheilemaan. Vapaa-aika olikin kulunut sotkussa istuen. Komulainen arvioi fyysisen kunnan parantumisen tulleen ovelasti palveluksen mukana. Kunto näyttikin nousevan lähinnä komppaniakohtaisen kaluston siirtelyn ohessa eikä oman aktiivisuuden seurauksena.

Komulaisen tapaan Kansikkaalla ei ollut siviilissä säännöllistä liikuntarytmiä. Kansikas määrittelikin itse suhteensa liikuntaan lähinnä arkiseksi. Palvelus oli Kansikkaan mukaan aluksi ollut liikuntamäärältään suuri, mutta oli onneksi ” päässyt nopiaan siihen”. Hän kertoi huomanneensa esimerkiksi raskaiden leiriharjoitusten kevenemisen kohdallaan. Kansikas päätteli tästä oman kuntosensa nousseen. Syynä ei suinkaan ollut vapaa-ajan liikunta. Kansikas tunnustikin jälkimmäisessä haastattelussa käyttäneensä Heikinhallia aivan muihin tarkoituksiin kuin liikuntaan:

Salasuo: Onks sotku-liikunta-Heikinhalli akseli pysyny hallussa?

Kansikas: Totta kai on.

Salasuo: Eli sotku on, Heikinhallissa et oo käyny päivääkään?

Kansikas: Nii. En oo kyllä käyny muutaku saunassa Heikinhallilla.

Wessman: Käviksä P-kaudella enempi?

Kansikas: No nyt siellä jonkun verran enempi. Saa tässä nyt liikkua muutenki niin.

Heikinhalli oli kutsunut Kansikasta ainoastaan varusmieskavereiden pyynnöstä, jolloin salille oli menty viettämään palveluksen ulkopuolista vapaa-aikaa. Vapaa-aika ei välttämättä ollut liikuntamielessä kuntoilemista, vaan enemmänkin sosiaalista ajanviettoa. Kansikas puolusteli liikuntamäärän vähyyttä vedoten palveluksen liikuttavuuteen. Hänen mukaansa vapaa-ajan liikuntaa ei tarvinnut, koska: ”Saa tässä nyt liikkua muutenki”. Fyysinen kunto olikin noussut Kansikkaan arvion mukaan raskaiden varusteiden siirtelystä esimerkiksi leireillä.

Myöskään Jussila ei ollut palvelusaikanaan omien sanojensa mukaan käynyt edes kääntymässä urheilutalolla:

Salasuo: Ootsä jaksanu käydä vielä Heikinhallilla?

Jussila: En minä oo oikeestaan käyny ikinä siellä.

Salasuo: Joo joo, nii et se on tullu sulla se kuormitus siit palveluksesta?

Jussila: Nii. Varmaa kahesti käyny vapaaehtoisesti lenkillä.

Salasuo: Aijaa.

Jussila: Se oli tossa, siinä niin P-kaudella, ku tuli nämä uudet alokkaat, ni sillen sen aikana oon käyny kahesti vapaa-ehtoisesti lenkillä. En oo muutenkaa semmonen oikeestaan ikinä niin siviilissäkkään käyny niinku vappaa-ajalla juoksemassa tai muuta tommosta, ni jonku verran sähälyä ja tuommosta pelannu mutta.

Jussila ei ollut harrastanut vapaa-aikanaan liikuntaa muutamaa sähly- tai lenkkeilykertaa lukuun ottamatta, johon syttynyt tilapäinen innostus oli johtunut lähinnä uusien alokkaiden saapumisesta. Hän kertoi kuitenkin huomanneensa kuntonsa nousemisen ja arveli tyytyväisenä sen kasvavan aina palveluksen loppuun asti. Liikuntakipinää Jussila ei kuitenkaan tunnistanut saaneensa. Hän ei myöskään ollut lisännyt vapaa-ajan liikuntaa, vaan totesi kuntokoulun toimivuuden olevan lähinnä jokaisesta varusmiehestä itsestään kiinni:

Jussila; Onhan se, se vähän riippuu minkälainen on, miten on siviilitausta, ni jos on kova kunto, ni täällä huononee kunto. Jos on sitte huono kunto, ni paranee. Se on silleen. Se on oikeesti kiinni ihmisestä.

Varusmies Latikka poikkesi edellä mainituista varusmiehistä säännöllisemmällä harrastustaustallaan. Latikka kuvasi harrastustaustaansa ”ei viralliseksi”. Hän olikin harrastanut lähinnä seuratoiminnan ulkopuolista liikuntaa ennen armeijaan menoa. Latikan mielestä palveluksen liikuntakoulutus paikkasi kivuttomasti siviilin liikuntatottumukset:

Latikka: Oon mä jonkun verran. En nyt silleen hirveesti. Mun mielestä tuo palveluskin kattaa aina hyvin ja siinä tulee sen verran että kunnossa pysyy. Oon mä muutaman kerran tuossa Heikin hallissa käyny uimassa ja kuntosalilla.

Liikuntakoulutuksen lisäksi hän oli hyödyntänyt vapaa-ajallaan Heikinhallin liikuntamahdollisuuksia. Latikan kohdalla näytti aluksi siltä, ettei palvelus olisi nostanut hänen kuntoaan. Latikka kuitenkin raportoi myöhemmässä haastattelussaan Cooper-tuloksensa nousseen 600 metrillä sekä lihaskuntotestin parantuneen kaikilla osa-alueilla. Huolimatta siitä, että Latikka kertoi liikunnan olevan vain kuntoa ylläpitävää, nousi hänenkin kuntonsa vaivihkaa palveluksen aikana.

Jussila, Kansikas ja Komulainen ammensivat kaikki kuntoa omatoimisen liikunta-aktiivisuuden sijaan suoraan palveluksen tuomasta rasituksesta. Esimerkiksi Komulaisen kohdalla liikuntakoulutus ja kasarmin liikuntamahdollisuudet eivät houkuttelleet muuttamaan liikuntatottumuksia. Kunnan paraneminen tuli kaikille kylkiäisenä palveluksen ohella. Puolustusvoimien näkökulmasta kunnan nousemisen voi ajatella osuvan suoraan kuntokoulun tavoitemaalin keskiöön. Suomen suurin kuntokoulu näytti onnistuneen näiden nuorten kohdalla. Taistelu- ja marssiharjoitukset nostivat siviilissä harvakseltaan liikkuvien kuntoa ikään kuin vahingossa.

Kansikkaan, Komulaisen ja Jussilan kohdalla näytti kuitenkin myös siltä, että palveluksen mukanaan tuoma kunto oli vain tilapäistä. Sama näytti olevan liikuntatottumusten kohdalla. Vaikka kaikki kolme ottivat kuntonsa nousemisen positiivisesti vastaan, eivät he silti liikkuneet omatoimisesti vapaa-aikanaan kuin muutama otteeseen. Nelikosta vain Latikka oli käynyt Heikinhallilla kuntoilemassa. Hänen puheissaan toistui toisaalta oma-aloitteisesti ajatus hyvän kunnan ja terveyden välisestä yhteydestä:

Latikka: (...) Yritän pitää ittänsä kunnossa ja millä tavalla sen sitten hoitaa niin sitäkin tulee mietittyä. Justiin oon huomannu, että ajattelee helposti, että kun on hyvässä kunnossa, niin sitten on terve. Helposti sitä ajattelee justinsa niin.

Kansikkaan, Komulaisen ja Jussilan omatoimisen liikunnan vähyys saattoi johtua siitä, että kyseisillä nuorilla siviilimaailman liikuntakytkökset olivat tulleet omatoimisen liikunnan ulkopuolelta, esimerkiksi raskaan työn myötä. Latikka puolestaan oli sijoittunut epäsäännöllisten liikkujien aktiivisempaan joukkoon, jolloin kiinnittyminen liikuntaan oli selvästi vahvempi.

Kunnan nouseminen palveluksen aikana ei myöskään saanut nuoria pohtimaan vakavasti uudenlaisten harrastusten aloittamista siviiliin pääsyn jälkeen. Ainoastaan Kansikas oli pohtinut ohimennen tulevaisuuden kuntoilumahdollisuuksiaan siviilissä. Hän totesi liikuntasuunnitelmistaan, että ”pitää ruveta jotain tekee”. Hän totesi kuitenkin miltei heti perään töiden vievän kuitenkin kaiken vapaa-ajan harrastuksilta. Pekka Puskan (1973, 62) mukaan palveluksen aikana lisääntynyt liikunta ei tartu nuoriin

ellei liikunnan normeja ja arvoja ole sisäistetty. Henkilökohtaisen liikunnan lisääminen edellyttääkin liikunnan merkityksen ja terveyttä edistävien liikuntatapojen jatkuvaa esiintuomista (Vuori 2005, 78). Varusmiespalveluksen liikuntamäärä riittikin nostamaan hetkellisesti näiden nuorten kuntoa, mutta pelkkä armeija ollut riittävä motivoimaan näitä aloittamaan liikuntaa itse ja muuttamaan liikuntatottumuksiaan.

7.3.3 Kuntokoulu ei vastaa odotuksia

”Joskus ku ne alussa mainosti, että Suomen suurin liikuntakoulu ni no joo. Ei tosiaan siitä mä oon yllättyny että jonkun verran oon jotaki pallopelejä käyty joskus pellaamassa sitäki tosi harvoin ja sitte yhen kerran kierrettiin kaks kertaa tuo kasarmialue justinsa hölkällä ja sitte se kymmenen kilometrin lenkki että aika vähällä liikuntakoulutuksella justiin päässy täältä. En tiä millä ne olettaa nostavansa sitä kuntoa. Tietysti laitetaan ranturuokaiset jätkät syömään tetsimuonia tonne metsään ni laihtuuhan siinä. Tai ei tarvi olla ees ranttu, mutta kun niitä syö niitä samoja pastaruokia viikon ni rupeaa jo lopussa tuntemaan että sama ku ei tänään syö, kuhan vaan pääsen pois täältä.” (Peltonen)

Ensimmäisen kierroksen haastatteluista kävi ilmi, että varusmiespalveluksen fyysisyydelle oli asetettu kovia odotuksia. Kovan kurin ja pinkan tekojen sekä päämäärättömän juoksuttamisen lisäksi sotilaskoulutuksen odotettiin myös tarjoavan tiukkoja liikunnallisia haasteita. Kaikki eivät kuitenkaan pitäneet armeijan tarjoamaa liikuntamäärää riittävän haasteellisena. Epäsäännölliset liikkujat Terho ja Hanhimäki sekä aktiiviliikkujat Simola ja Peltonen olivat odottaneet palvelusajan olevan todellista kuntokoulua. Palvelusaika osoittautui kuitenkin turhautumisen paikaksi, jossa näiden nuorten omat odotukset ja palveluksen liikuntamäärä eivät kohdanneet.

Siviilissä säännöllisesti urheillut Simola purki pettymystään E-kaudella huonontuneen juoksutestin tuloksen jälkeen:

Ojajärvi: Miten tota, onks teillä ollu Cooper -testi jo?

Simola: Eilen.

Ojajärvi: No miten meni?

Simola: Kaksikymmentä metriä huonompi tulos ku P-kaudella.

Ojajärvi: Ei, paljon se oli?

Simola: 2830 oli nytte ja 2850 oli P-kaudella.

Ojajärvi: Se on ihan hyvä.

Simola: No en tiä mä oon tota niin, aattelin, että mulla kolme tonnia menee nytte, mutta perkele huonontunu vaan ja tuntuu että keuhkot räjähtää ku juoksee.

Tulos harmitti Simolaa, vaikka se oli pudonnut vain piirun verran aiemmasta Cooper -testistä. Turhautumisen syy selvisi haastattelun edetessä haastattelijan (Ojajärvi) kysyessä treenin luonteesta koulutuksessa:

Simola: No leireillä nyt joutuu ku irtaudutaan noista esimerkiksi ampumaleirillä piti irtautua ampumapaikalta toiselle ampumapaikalle, ni siinä on ehkä joku seittemän sataa metriä väliä ja se piti juosta niin täysiä ku pääsee.

Ojajärvi: Mut sit on kamat vielä?

Simola: No miellä ei ollu ku partioreppu ja ase, mutta se oli semmosta, niinku suolla juostiin ni se semmosta, piti koko ajan niinku saapasta kiskoa pois sieltä että siellä ei kovin lujaa päässy, mutta niin luulis, että täällä tuolla ryynäämisellä kunto paranee, mutta ei.

Simola totesi kuvailtuaan rankkaa leirikokemustaan turhautuneena: ”Luulis että täällä tuolla ryynäämisellä kunto paranee, mutta ei.” Simola tuntui toivoneen, että koulutus olisi nostanut hänen kuntoaan enemmän. Simola arvioi myös kuntonsa huonontuneen palveluksessa. Turhautuminen on ymmärrettävää, sillä vaikka Simola oli sijoittunut kovakuntoisimman komppanian sodanajanjoukkoihin, ei koulutus silti vastannut hänen siviiliajan liikuntatottumuksiaan. Simola oli siviilissä harrastanut aktiivisesti kaveriporukassa kaukalopalloa ja pesäpalloa sekä käynyt lisäksi säännöllisesti salilla. Hän oli myös kertomansa mukaan valmistautunut armeijaan lähtöä varten lisäämällä kuntoiluaan., jotta pystyisi vastaamaan paremmin palveluksen liikunnallisiin haasteisiin. Hän kertoi pitäneensä yllä kuntoaan, jotta se pysyisi ennen palvelusta ”kohillaan”.

Kansanterveyslaitoksen ryhmähaastattelujen mukaan siviilissä aktiivisesti liikuntaa harrastaneet varusmiehet kertoivat odottavansa palveluksen liikuntamäärältä enemmän haasteita (Suihko 2008). Palveluksen kevyt liikuntapainotteisuus verrattuna varusmiesten odotuksiin aiheutti muutamille nuorille turhautumista. Alun sitaatissa varusmies Peltonen latasi tiukasti haastattelijoille (Ojajärvi & Wessman) mielipiteensä ”Suomen suurimmasta kuntokoulusta”. Liikuntamäärän vähyydestä turhautunut Peltonen kertoi luulleensa palveluksen liikuntamäärän olevan paljon suurempi ja oli pettynyt huomattavasti sen keveyden. Vielä P-kauden haastattelussa Peltonen kertoi olevansa tyytyväinen palveluksen rasittavuuteen, mutta jo E-kauden haastattelussa liikuntamäärä oli hänen mukaansa vähentynyt.

Wessman: Ootsä sitte siviilissä harrastanu enemmän?

Peltonen: Joo, mulla on ite kotona ollu painonnostopenkki ja tämmöstä. Kyllä sen huomaa silleen, että se on täällä vähentyny. Sitä vaan jotenki laiskistuu tästä palveluksesta ku pääsee, että sitä ei jaksu lähteä tonne [Heikinhallille] ja monesti on se ongelma ollu, että jos siellä on hyvät tilat, ni ymmärtää sen, et siellä on paljon porukkaa. Ite ei oo jotenki semmonen salilla käyjä, että hei mä ootan tässä nytte, tässä on viis menossa tohon penkille ja mä ootan nyt tässä jonon päässä. Ei se oikein mukavaa salilla käymistä oo.

Ojajärvi: Nii jos on kotona oma.

Peltonen: Nii jos on kotona, ni ei sitä oo tottunu, että oottelen tässä ennen ku pääsen.

Peltonen oli kertonut treenaavansa siviilissä huomattavasti enemmän kuin armeijassa.

Hän oli treenannut kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Armeijassa puolestaan treeneissä tuli käytyä vain joka toinen viikko. Liikuntatottumustensa muutoksen syyksi hän epäili palveluksen henkistä rasittavuutta sekä liikuntatilojen ruuhkaisuutta. Itse liikuntakoulutustakin oli Peltosen mielestä aivan liian vähän. Ainoana positiivisena puolena hän näki liikuntakoulutuksesta oppimansa venyttelemisen merkityksen.

Peltonen kertoi myös ”laiskistuneensa” koulutuksen edetessä. Samankaltaisia ajatuksia oli myös varusmies Hanhimäellä:

Salasuo: Oot sä sodea tai Heikinhallia, käytätsä kumpaakaan?

Hanhimäki: No minä oon kyllä joka ilta sotkussa käyny, en minä oo kertaakaan Heikinhallilla, ja en tiä, normaalistihan minua kiinnostaa liikkuminen, mutta ei täällä minua oo yhtään kiinnostanut vappaa-ajalla liikkuminen jostain syystä.

Salasuo: No se on tietysti kun päivät on aika pitkiä ja sitä on väsynyt?

Hanhimäki: Niin tai en tiä, ei oo sillei motivaatiota jostain syystä liikkumaan täällä.

Salasuo: Joo.

Hanhimäki: En minä ymmärrä itekkää sitä, että niinku joka ilta tuolla sotkussa on tullu käytyä, on tullu syötyä ihan hirveenä kaikkii karkkia, vaikka minä en normaalisti syö edes karkkia paljon ikinä vaan [nyt] minä syön ihan älyttömänä karkkia.

Hanhimäki pohti haastattelussa motivaationsa katoamista ja tuntui itsekin olevan yllätynyt sotkussa istumisen määrästä. Armeija oli vienyt häneltä liikkumishalut kokonaan. Samanlainen täyskäännös koski myös makeisten syömistä. Palvelusaika näytti luovan Hanhimäelle ja Peltoselle siviilioloista poikkeavan tilan, jossa aiemmat terveys- ja liikuntatottumukset muuttuivat toisenlaisiksi. Hanhimäen mukaan liikunnan vähäisyyden syynä oli motivaatiohukka. Peltonen puolestaan kiersi varsinaisen oman liikunta-aktiivisuutensa vähyyden. Hän epäili laiskistumista seuranneen fyysisen kunnon heikkenemisen johtuvan nimenomaan palveluksen keveydestä ja sodanajan tehtävänkuvasta. Hänen tehtävänsä oli toimia kuljettajana. Kuljettajien koulutusrasitus

näytti nuorten kertoman mukaan olevan kevyempi kuin muiden. Esimerkiksi leirien fyysisiä osuuksia oli nuorten mukaan vähemmän kuin muilla.

Terho oli yksi niistä, jotka olivat heti jo ensimmäisessä haastattelussa harmitelleet liikunnan vähäistä määrää palveluksessa. Myös hän oli valittanut fyysisen kuntonsa huonontumista palvelusaikana. Hänen sodanajantehtävänsä oli Peltosen tavoin toimia joukkojen kuljettaja. Terho olisi halunnut palveluksen antavan enemmän liikunnallisia haasteita ja arvelikin muiden joukkueiden koulutuksen olevan liikuttavampaa kuin kuskien, joilla liikunta jäi hänen sanojensa mukaan aivan ”ommaan varraan”. Sama ilmiö toistui myös aineiston muilla kusseilla. Kuljettajien sodanajan tehtävä tuntui olevan kovin vähän sidottu liikunnallisiin aktiviteetteihin. Liikunta näyttää aiheuttavan edelleen ongelmia sotilaskoulutuksen rinnalla. Mikko Salasuon (2009c, 316) mukaan kitkaa voi aiheuttaa esimerkiksi itse liikuntakoulutuksen toteutuminen, joka ei vastaa aina puolustusvoimien asiakirjatason ideaalimallia, eli niin kutsuttua ”tahtotilaa”. Salasuo (mt.) tarkoittaa tällä esimerkiksi tiedonkulun ongelmaa eri epävirallisten ja virallisten tasojen välillä. Kuntokoulun ideaali ei välttämättä myöskään toteudu kaikissa sodanajantehtävissä samalla tavalla. Näyttikin siltä, että joillain ryhmillä liikuntakoulutus on vähäisempää kuin muilla, mikä näkyi varusmiesten kesken esimerkiksi turhautumisena liikuntakoulutukseen.

Epäsäännöllisten liikkujien ja aktiiviliikkujien yhtenäistyvät liikuntaurat osoittavat taustoiltaankin erilaisista lähtökohdista rakennettujen liikuntatottumusten muuttuvan armeijassa yhtenäisimmiksi. Epäsäännöllisten liikkujien ja aktiiviliikkujien liikuntaurat suuntautuivat samankaltaisesti. Osaa yhdistävä tekijä oli turhautuminen palveluksen liikuntamäärään, joka ei vastannut odotuksia. Toisaalta osa porukasta lomittui onnistuneemmin sotilaskoulutukseen ja huomasi kuntonsa yllättäen kasvaneen koulutuksen tuoman liikunnan myötä. Osa taas motivoitui itse sotilaskoulutuksesta.

Epäsäännöllisten liikkujien ja aktiiviliikkujien liikuntaurien yhtenäistymistä voi selittää vuorovaikutuksellisella oppimisella. Sosiaaliseen oppimisen ja mallioppimisen tutkija Albert Bandura (1977) on kehittänyt sosiaalisen oppimisen teoriaa, joka nousee behavioristisesta tutkimusperinteestä. Helkaman ja kumppaneiden (2001, 21) mukaan

behaviorismi korostaa esimerkiksi yksilön käyttäytymistä ja reaktioita liittyen annettuihin ärsykkeisiin. Banduran (1977) sosiaalisen oppimisen teoria pohjaa havaitsemalla ja mallista oppimiseen eli jäljittelyyn ja matkimiseen. Sosiaalinen oppiminen tapahtuu ympäristön ja yksilön vuorovaikutuksen seurauksena, jossa myös itse yksilö tarkkailijana on aktiivinen. Yksilö tarkkailee ja havainnoi aktiivisesti ympäristöään ja mallintaa sieltä käyttäytymismalleja, joita alkaa noudattaa tai ohjaa toimintaansa niiden mukaan. (mt., 5-6, 22.)

Armeija luo nuorille omanlaisensa yhteisön ja suljetun ympäristön¹², jossa tiivis vuorovaikutus ja vertaisoppiminen ovat tärkeitä (Hoikkala 2009c, 126, 135). Kavereiden tekemisiä seurataan ja etsitään samalla itselle selviytymisstrategiaa kontrolloidussa ympäristössä. Toisille sotilaskoulutukseen heittäytyminen näytti olevan keino selviytyä ja toteuttaa omaa liikuntaprojektia ja omaksua sotilaan tilapäinen rooli paremmin. Tällöin omat liikuntatottumukset mukautuivat sotilaskoulutuksen mukaisiksi, vaikka oma liikuntarytmi siviilissä olisikin ollut tiiviimpi. Osa puolestaan haki varusmieskavereistaan seuraa sotkussa mieluummin kuin liikkui vapaa-ajallaan tai lähti harrastamaan liikuntaa ainoastaan kavereiden kanssa. Sotilaskodissa istuminen olikin varusmiesten kesken varmasti yhtä suosittu illanviettotapa kuin punttisalilla käyminenkin. Tällöin vertaisryhmiltä mallinnettiin liikuntatottumusten sijaan toisenlaisia vapaa-ajan viettomalleja ja liikunta-aktiivisuus tuli ainoastaan palveluksen kautta. Kaikille armeijan tarjoama liikuntamalli ei kuitenkaan sopinut. Osalle nuorista annettu sodanajantehtävä tai koulutuksen keveys estivät halutun liikuntamallin toteuttamisen. Tämä taas kertoo armeijan kokonaisvaltaisuudesta, jossa valinnan vapaus ja omien liikuntatottumusten toteuttaminen eivät aina ole itsestään selvyyksiä.

7.3.4 Läpijuoksu

Aktiiviliikkujien ja epäsäännöllisten liikkujien joukossa oli myös muutama, joiden liikuntatottumukset eivät muuttuneet erikoisemmin palveluksen aikana. Kolme varusmiestä, Mälkiä, Markkanen ja Järvinen, aiheuttivat aluksi päänvaivaa liikuntatottumusten muutoksia etsiessä. Heidän kohdallaan muutoksia

¹² Tommi Hoikkalan (2009c, 126) mukaan armeija on oikea ”ryhmätoiminnan laboratorio”.

liikuntatottumuksissa ei ollut palveluksen aikana. Aktiivisen ryhmän Mälkiä tuntui suhtautuvan koko palvelusaikaansa hyvinkin ohimenevänä pakkona. Mälkiä poikkesi koko joukosta elämäntilanteeltaan. Hän oli jo toistamiseen suorittamassa palvelustaan edellisen suorituksen päättyessä keskeytykseen.

Ojajärvi: Miten sä oot vähän vanhempana lähteny [palvelukseen]?

Mälkiä: Mulla on kaksi vuotta lykkäystä.

Ojajärvi: Mistä se?

Mälkiä: Santahaminassa olin neljä päivää ja sain lykkäystä sitte kaksi vuotta.

Ojajärvi: Aijaa, miten voinko kysyä syytä?

Mälkiä: No, ei pää muka kestäny. Lähin vaan vittuun sieltä ku piti päästä töihin silloin.

Ojajärvi: Nii, työtilanne.

Mälkiä: Nii, työtilanne oli sillai, et sillai tuli paljon töitä ja menin ja mä sanoin, et antaa pari vuotta lykkäystä.

Edellinen palvelus oli keskeytynyt huonon työtilanteen takia. Mälkiä koki kuitenkin myös uudelleen palveluksen keskeyttävän pahasti hänen siviilielämänsä.

Ojajärvi: Minkälainen, mitä sä oot nyt tykänny niinku armeijasta, onks sulla ollu jotain odotuksia minkälainen armeija, millasta siel ois ja miten se on vastannu sitä?

Mälkiä: Ei mitään odotuksia ollu kyllä tiesin, et kyllä tää vaan pakko on tehdä pois alta. Ehkä jonkulaista liikuntaa meillä täällä on ja aika paljon varmaan mehtää täällä, mutta se nyt ei sillei ongelmana itellei tullu joku metsässä olo ja muuta. Ei silleen pelottanu tai muuta. Ihan jees. Ainut vaan ku viikonloppuja ja näitä ku on hirveesti kiinni, ni nakertaa tuolla mielessä, ku ainaki itellä ku on koirat ja muuta, ni emäntä tahtoo ottaa siitä, ruppee aina puntit loppuu vähän kesken ku käy töissä ja sillä on päättötyö menossa samaan aikaan ja muuta, ni koirien kanssa ja muuta. On siinä muutama ilta aina mietitty että mitä tässä tehään.

Arkiasioiden järjestelyt näyttivät tuottavan Mälkiälle vaikeuksia. Kotona oleva perhe tuntui odottavan kärsimättömänä palveluksen loppumista. Nuorella miehenalulla olikin koko palveluksen ajan toinen jalka kotipuolella ja vain toinen palveluksessa. Mälkiä ei panostanut palvelukseen lainkaan samalla tavoin kuin osa muista haastatelluista. Mälkiälle armeija oli vain läpijuoksun paikka ja hän pyrki suorittamaan mahdollisimman nopeasti. Hän kertoikin, että ajatukset pyörivät vain siviilipuolella ja arveli, ettei muistelisi muutamaa viikkoa enempää armeija-aikaansa sen päätyttyä. Mälkiän välinpitämätön ja etäinen suhtautuminen armeijaan vaikutti myös hänen liikuntatottumustensa säilymiseen. Hän kertoi, että siviilipuolen jokapäiväinen koirien ulkoilutus oli vaihtunut iltalenkkeilyksi varuskunta-alueella. Liikuntakoulutus ei toisaalta kannustanut häntä liikkumaan, mutta ei myöskään vähentänyt merkittävästi liikuntamäärää.

Samanlaisia kokemuksia oli myös Markkasella ja Järvisellä. Haastatteluiden perusteella armeija oli kummallekin näistä nuorista vain pakon sanelema ”välivuosi”. Palvelusta vastaan ei toisaalta esitetty mitään kritiikkiä, mutta siitä ei kuitenkaan saatu mitään irtikään. Armeijan hyödyllisyydestä ja palveluksen aikana opituista asioista kysyttäessä molemmat vastasivat, ettei palveluksesta ollut jäänyt mitään käteen.

Salasuo: Onks muuttunu ajatus siitä mikä armeija on ja mikä sen merkitys?

Järvinen: Eipä silleen.

Hoikkala: No mitäs sä tuumaat tän kokemuksen jälkeen koko armeijameiningistä?

Salasuo: Onko järkee vai ei?

Järvinen: Nii, kyllä kait siinä vähän on jottai, en tiä, vähän silt on silleen tuntunu. En tiä onko tässä mittään järkeä.

Palveluksen mielekkyyden lisäksi armeija ei ollut vastannut kuntokoululle asetettuja odotuksia. Molemmat nuoret olivat olleet siviilissä hyvin niukasti liikkuvia ja kuuluivat epäsäännöllisten liikkujien ryhmään. He olivat odottaneet palvelusajasta pakollista liikuntaleiriä. Liikuntakerrat olivat typistyneet vain muutamaan. Palveluksen jälkeen aika kului molempien mukaan enemmänkin omassa punkassa kuin salilla. Markkanen tuumasikin arvioidessaan Suomen suurimman kuntokoulun roolia, että hänen kohdallaan väite ei ainakaan pitänyt paikkaansa. Hänen kohdallaan kunto ei ollut muuttunut palveluksen aikana. Markkanen jäi pohtimaan muiden komppanioiden liikuntamäärää ja omaa osuuttaan. Samoin teki Järvinen. Hän mietti vielä jälkimmäisessä haastattelussa, olisiko muissa komppanioissa ollut enemmän liikuntaa tai olisiko itse pitänyt liikkua enemmän kunnon muuttamiseksi.

Alun vaikean hahmottamisen jälkeen tästäkin joukosta löytyi selkeä yhteinen sävy. Armeija itsessään ei tartuttanut näihin nuoriin minkäänlaista liikuntakipinää. Se ei myöskään kannustanut näitä nuoria liikkumaan, mutta ei toisaalta myöskään näyttänyt estävän harvakseltaan tehtyjä iltalenkkejä. Mälkiän, Markkasen ja Järvisen kohdalla liikuntakipinän tarttumattomuus näytti johtuvan suhtautumisesta itse palvelukseen. Armeija oli heille vain läpijuoksun paikka, jolla ei ollut mitään tekemistä nuorten omien liikuntatottumusten kanssa.

7.3.5 Palvelus jää kesken

Armeijan keskeyttää terveydellisistä syistä vuosittain keskimäärin noin 10 prosenttia palvelukseen astuneista eli noin 2900 henkeä (SOTLK 2008). Palvelusten keskeytykset kasautuvat pääosin palveluksen alkupuoliskolle. Varusmiespalveluksesta voi saada myös vapautuksen tai siirron alempaan palveluluokkaan. Palveluskelpoisuus luokan keventämiseen voi olla syynä sairaus tai vamma. Tällöin esimerkiksi palveluksen fyysistä kuormitusta voidaan keventää. (TTO 2008.) Kainuun prikaatissa tutkimuskohteena olleessa tammikuun saapumiseräkohtainen keskeytysprosentti oli koko palvelusajalta 13,6. Ensimmäisen kahden viikon kohdalla palveluksen keskeytti jopa 9,4 prosenttia saapumiserän varusmiehistä, minkä jälkeen keskeyttäneiden osuus laski huomattavasti¹³. (SOTLK 2008b.)

Rauhalalle ja Huopalaiselle armeija näyttäytyi läpijuoksun kaltaisena suorituksena tai pikemminkin pistäytymiskokemuksena. Kummankin varusmiesaika keskeytyi palveluksen alkupuolella, heti P-kauden haastattelujen jälkeen. Heidän kohdallaan kasarmilla vietetystä armeija-ajasta tuli kovin lyhyt mikä teki liikuntatottumusten muutosten seuraamisesta hieman hankalaa. Varsinkin Rauhalan kohdalla tulkinta jää lyhyeksi.

Huopalaisen kohdalla palvelus päättyi siviilipalvelukseen siirtymiseen.

Keskeyttämisspätös kypsyi ensimmäisellä leirillä, jonka rasitus tuntui yllättäneen nuoren. Huopalainen ei ollut kuitenkaan arastellut palvelukseen astumista etukäteen.

Huopalainen: (...) Itseasiassa muistan, että kutsunnoissa kirjoitin hakukaavakkeisiin, et mä haluan armeijalta fyysisiä haasteita. Ja ehkä sekin on johtanu siihen, että oon jounutu antennikomppaniaan. Kyllähän niitä juttuja kuuli ja sitten oli kanssa, että jess, meikästä tulee kova jätkä kun oon käyny kovan koulutuksen.

¹³ Kainuun prikaatin tammikuun saapumiserän vahvuus oli 1869 varusmiestä. Palveluksen keskeytti ensimmäisen kahden viikon kohdalla 9,4 prosenttia (176 henkilöä), seuraavien 15–63 vuorokauden sisällä 2,7 prosenttia (50 henkilöä) ja 64–180 vuorokauden sisällä 2 prosenttia (37 henkilöä). Yli 180 vuorokauden jälkeen enää kolme varusmiestä keskeytti palveluksen. Luvut sisältävät palveluksesta vapautuneet (E-luokka) ja lykkäyksen saaneet (C-luokka). (SOTLK 2008b.)

Huopalainen oli jo hakiessaan asennoitunut armeijan fyysisiin haasteisiin positiivisesti ja jopa toivonut niitä palvelusurallensa enemmän. Huopalaisen into palvelusta kohden kuitenkin muuttui sen edetessä:

Höikkälä (...) Miten sä päädyit sitten siihen ratkaisuun että sä meet sivariin?

Huopalainen: Niin kun mä sanoin sillon aluks, että mä haluan fyysisiä haasteita armeijalta ja kyllä mä halusinkin, mut se, että vähän erilaisia fyysisiä haasteita. Kun armeijassa fyysiset haasteet, ei nekkään ollu niin pääasia se oli enemmän henkiset haasteet meikällä mikä sitten, että ei ollu mun juttu. Ne fyysisetkin haasteet, ei ne mitään mitä joutuin juoksentelemaan ja tälle, niin ei ne ollu se ongelma, vaan se just, että ne fyysiset haasteet tuli sitä kautta, että kun olosuhteet on mitä ne on ja siellä sairastelee ihmiset paljon ja sitä rääkätään. Tavallaan sitä kautta jos sä oot sairas, ja niin kun on sanottu, et sä et saa sairaana liikkuu paljon. Jokainenhan varusmies palvelee siellä sairaana, mut se ei oo terveellistä. Että jos haluaa olla pois palveluksesta sen takia, että on kipee niin pikkuhiljaa siitä rupee tulee se, että sä oot reppana. Tavallaan kehoitetaan siihen, että elä ole sairaana palveluksessa, mutta sitten jos sä et oo palveluksessa koska sä oot sairas niin sitten sä oot vemp¹⁴.

Huopalaisen mukaan armeija haastoi fyysisen koulutuksen sijaan henkisesti. Hän korostaa haastattelupätkässä armeijan ”rääkkäviä olosuhteita”, joissa oli vaikea olla. Huopalaisen kiukku johtui haastavista leiriolosuhteista, joiden kylmyys ja märkyys olivat järkyttäneet nuorta. Hän oli joutunut taistelemaan itselleen vapautuksen metsäleiriltä sairastumisen takia ja saanut samalla ”reppanan” leiman otsaansa. Haastattelussa käy ilmi, että Huopalaisen oma terveystaju harasi tilanteessa totaalilaitosta vastaan. Kuten Huopalainen toteaa: ”Jokainenhan varusmies palvelee siellä sairaana, mut se ei oo terveellistä”. Armeijan totaalilaitos välttämättä ole helpoin paikka sairastaa. Kuten Brynnerinkin isoisä edellä totesi, varusmiehen on vain kestävä.

Huopalaisen puheesta nousevat esiin myös instituution asettamat paineet: ”(...) mutta sitten jos sä et oo palveluksessa koska sä oot sairas niin sitten sä oot vemp¹⁴”. Vempan leima eli ”raukniksen” tai ”lintsarin” leima ei varmasti ole toivottu varusmiestovereiden keskellä. Huopalaisen ratkaisu tilanteeseen, jossa hänen oma näkemyksensä terveyttä heikentävistä olosuhteista erosi armeijan käsityksestä, oli keskeyttää palvelus ja suorittaa asevelvollisuuden muilla tavoilla.

¹⁴ Vemp¹⁴ tarkoittaa varusmiestä, joka on esimerkiksi saanut lintsarin leiman. Sana juontaa juurensa Linnan (1954, 234) *Tuntemattomaan sotilaaseen*, jossa väsynyt taistelija ”vempahtaa” auton lavalle.

Rauhala puolestaan joutui keskeyttämään terveystyön takia. Hänellä oli ollut selkäongelmia jo ennen palvelusta, mutta vaivat pahenivat palveluksen edetessä. Itse palvelus oli kuitenkin hänen kertomansa mukaan sujunut suhteellisen mallikkaasti.

Rauhala: (...) Se oli minusta paljon mukavampi tuo ampumaleiri.

Hoikkala: Niin te siis hiihditte siellä päivittäin?

Rauhala: Kyllä. Hiihettiin joo, paitsi mää nyt en sitte hiihtäny parina päivänä, koska mä loukkasin sen selkäni. Kävin sitte siellä leirisairaалassa, niin ne kehotti sitte käymään tuolla sairaalassa katottamassa, että mikä siellä selässä on, kun se veti pari kertaa polvilleen, kun tuikkas selkään suoraan. Siellä on, jotain hermojen puristuksia ne vähän epäili, että tutkitaan sitte tarkemmin.

Hoikkala: Onko sulla ollu aikasemmin?

Rauhala: Syksyllä kävi ensimmäisen kerran vähän pahemminki. Hävis tunto alaraajoista kokonaan vähäks aikaa. Se on ihan synnynnäinen vika. Muistan, kun joskus kävin lääkärissä, niin ne totes, että ei oo ihan normaali tuo alaselkä. Siinä on jotain kiertymiä tai tämmösiä alaselän kohalla.

Rauhalan selkäkivut kuitenkin rajoittivat palveluksen kulkua. Aiemmin vihoitellut selkäkipu näytti pahenevan rasituksessa. Rauhala joutuikin lopulta keskeyttämään palveluksen kokonaisvaltaisen vapautuksen myötä. Hänen terveytensä ei ollut varusmiespalveluksen kestäväää.

Huopalaisen ja Rauhalan kaltaisissa tapauksissa palvelus keskeytyi niin fyysisten kuin osin henkistenkin syiden takia. Kuten heidän haastatteluotteistaan käy ilmi, ei varusmiespalvelus ole kaikille nuorille välttämättä fyysisen kunnon kohottamisen idylli. Tämän tiivistää osuvasti Huopalaisen kommentti Suomen suurimmasta kuntokoulusta:

Huopalainen: Kyllähän se varmaan on silleen. Fyysinen kuntohan siellä kasvaa, mutta se että terveyshän siellä menee.

Hoikkala: Kunto kasvaa ja terveys menee?

Huopalainen: Niinhän se on. Jos sä haluat pysyy siinä kaikessa mukana mitä siellä kunto kohottaa, niin sun pitää riskeerata oma terveytes sillä, että sä sairaana siellä teet.

8 Pro-liikkujien armeijan mittainen treenitauko

Pasi Koski (2004) tarkoittaa insaidereilla ryhmää, jolla liikunta lävistää koko elämäntyylin. Liikunta toimii myös osana liikkujan identiteetin rakentamista. Pro-liikkujien ryhmän jäsenillä liikunta oli myös noussut elämänsisällölliseksi tekijäksi. Heille liikunta oli aktiiviharrastajasta poiketen enemmän kuin pelkkä harrastus. Pro-liikkujat olivat kaikki kovan luokan treenaajia, joista yksi vasta suunnitteli ja toinen oli jo ollut pitkään kilpailu-uralla. Aineiston kolme pro-liikkujaa, Mäkinen, Jokisilta ja Salo, olivat kaikki hyvin sitoutuneita omiin liikuntalajeihinsa. Heillä vapaa-aika, rutiinit, elämäntavat ja identiteetti kietoutuivat oman lajin ja lajitreenin ympärille. Pro-liikkujilla liikunnan rooli oli niin suuri arjessa, että arkea jouduttiin välillä taivuttamaan sen mukaisesti. Treenimäärän eteen jouduttiin usein tekemään järjestelyjä, jotta valtavaa treenimäärää pystyi toteuttamaan.

Mäkinen oli joutunut jopa muuttamaan kesken koulunkäynnin kilpatasolle edenneen harrastuksensa perässä toiselle paikkakunnalle. Hän oli myös asettanut tavoitteensa lajin suhteen hyvin korkealle:

Hoikkala: Mitkäs sun tavoitteet on? Seuraavat?

Mäkinen: Ai jiu-jutsussa?

Hoikkala: Joo.

Mäkinen: No tavoitteet on tällä hetkellä niin ku pärjätä SM-kisoissa ja päästä maajoukkueeseen ja sitä kautta sitten eteenpäin, että mä oon tehnyt itelleni sellmμοisen lupauksen, että intin jälkeen puoltoista vuotta katon, että mihinkä rahkeet riittää. Että jos en pääse puoleentoista vuoteen maajoukkueeseen, ni mä lopetan kilpailamisen. Se vaatii kuitenkin ihmiseltä, se kilpaileminen tässä lajissa niin paljon. Että kun sinun pitää olla niin ku täydessä terässä ja huippukunnossa kun sä meet sinne kehään, oman itteski takii, et sä et niin ku saa pataan siellä. Ni se on sen takiaki. Että sinne ei voi mennä ku johonkin lätkämatsiin pelaamaan, että nyt on vähän hapokas olo, mutta samahan tota voi vähän käydä pelaamassa. Että se on niin erilaista ja se vaatii ihmiseltä niin paljon, että mää koen, et sitä ei kannata pelkän niin ku suomenmestaruustason, niin ku tavallaan tehdä, koska se vie elämästä kuitenkin.

Pro-liikkujien liikuntasuhteen tiukka kiinnittyminen liikunnan sosiaaliseen maailmaan loi heistä oman lajinsa asiantuntijoita. Liikunta ja lajikohtaiset piirteet kietoutuvat arjen tavallisimpiin käytäntöihin, kuten ruokailuun ja ajankäyttöön. Tiukat dieetit ja treeniohjelmat sekä treeniaikojen eteen tehdyt uhraukset säätelivät välillä arkea.

Hoikkala: Just. Joo. No siis neljä kuukautta, esimerkiks alkoholittomalla kuurilla, sä puhuit dieetistä niin sehän on aikamoista itsekuria?

Jokisilta: Niinhän se on. Se sit alko viieltä, joutu aamulenkin tekemään.

Hoikkala: Ja sä oot tehty näitä tämmösiä jaksoja?

Jokisilta: Joo oon. Ei hirveesti muulle elämälle oo aikaa. Sitten kun illalla yleensä vähän vappaa-aikaa niin yleensä mennee sängyn pohjalle nukahan aika äkkiä.

Tiivis liikuntasuhde tuo pro-liikkujille mukanaan myös terveystiedon ahmimisen ja terveystietämättömyyden. Suhde terveyteen ei välttämättä ole konkreettinen tai kokonaisvaltainen saati jokapäiväinen asia elämässä, vaan terveystietoisuus voi olla joissain asioissa miltei pakonomaista. Erityisesti oman lajin vaatima asiantuntijuus, esimerkiksi ruokavalion ja kehon kehittämisen kohdalla, oli näillä nuorilla hyvin suuri. Vahva suhde terveyteen saattaakin ilmetä vain kapea-alaisesti esimerkiksi punttisaliharrastuksen ympärillä pyöriksen sanastona, ”protskupuheena¹⁵”. Puhetapa nousi haastatteluissa pro-liikkujiensa kohdalla monesti esiin. Esimerkiksi eräässä haastattelussa haastateltava alkoi neuvoa haastattelijoita (Ojajärvi ja Wessman) ravintoainevalinnoissa:

Ojajärvi: Mä vielä palaan siihen, et jos jossain vaiheessa katoit, et painoo on tullu riittävästi et ei tarvis enää tulla niin mitkä on ne toimet, mistä sä vähennät?

Salo: No ei ne nyt, ihan näin niinku miten se nyt sanois. Tuolla on aika yksitoikkoista tuolla ja ottaa niitä perunoita vaikka vähempi ni ei niitä hiilareita nyt niitä tarvi. Lissää vaikka protskun määrää ja jättää niitä hiilareita vähän.

Ojajärvi: Sä oot siis punttisalilla käyny ni sä tiedät aika.

Salo: Niin no, kyllä mä nyt jotaki tiän niistä. Ei se nyt sen monimutkaisempi juttu, siihen ku yrittää vähän liikkua ni se toimii.

Ojajärvi: Sä tavallaan tiät mitä sä laitat suuhun?

Salo: Tiiän joo, kyllä. Sitte jättää näitä [Salon kädessä on Battery-energiajuoma] vähän vähemmälle.

Ojajärvi: Niin, ootsä kotona, ootko silleen tehny jotain dieettiä tai vähän tarkemmin?

Salo: Oon mää tietysti sellaisia lisäravinteita paljon käyttäny, ku on niillä vaikutusta oikeestikki. Ja yks mikä jos tekin haluatte tuota niin laihuttaa niin lähtekkää siitä, että näitä [Batteryitä] ostakaa sokerittomia. Arvatkaa paljon tässä on sokeria tai näitten painoarvoa, jos vertaa näitä johonki sokerittomaan eli lighttiin. Oliko näillä melekein kolkyt grammaa painoeroa. Se 30g on vain se sokeri, elikkä se on melekein seittemän palaa sokeria, niin sä vedät kerralla sen seittemän palaa sokeria sitte tosta.

Ojajärvi: Se on kyllä. Mut eiks rasva kuitenkin oo se mistä eniten?

Salo: Rasva, no on tietysti, mutta onhan nyt sokeri.

Wessman: Sokerissa on sitä energiaa.

Salo: Nii, energiaa, ylimääräistä.

Protskupuhe on oman liikuntalajin asiantuntijuuden ja lajiosaamisen yhdistämistä hyvinkin terveystajuiseen puheeseen esimerkiksi ruokien ravintoarvoista. Proliikkujiensa

¹⁵ Protsku on puhekielinen nimitys proteiinille.

asiantuntijuuteen sisältyi myös oman kehon tuntemista ja sen kautta ilmenevää ääri rajojen etsintää, jossa tulosten saavuttaminen ja kehittyminen ovat pääosassa. Liikuntasuhde olikin usein hyvin tavoitehakuisesti virittynyttä. Se kurotteli kohti maksimisuorituksia ja kehollisia saavutuksia. Liikunta toimi pro-liikkujien kohdalla myös osana minän rakentamista ja itseilmaisua. Siihen yhdistettynä lajikohtainen terveystieto ja asiantuntijuus tekivät siitä elämänsisällöllisen teeman.

8.1 Jämäpalana olo turhauttaa

Pro-liikkujat kertoivat kaikki yrittäneensä hakea kovimpiin varuskuntiin, jotta saisivat kuntoaan vastaavan koulutuspaikan. Vaihtoehtoisina palveluspaikkoina pidettiin kovamaineisia rajavartiostoa ja laskuvarjojääkäreitä. Myös Kainuun antennikomppania oli vilahdellut listoilla. Mielenkiintoista kyllä, mutta urheilijoiden suosiossa olevaan liikuntapainotteiseen Hämeen rykmentin Urheilukouluun ei kukaan kuitenkaan maininnut hakeneensa. Ainoastaan yksi pro-liikkujista mainitsi harkinneensa asiaa, mutta ei ollut edes hakenut paikkaa.

Pro-liikkujien Salo kertoi P-kauden haastattelussa hakeneensa haastavaan koulutuspaikkaan kokeilunhalun takia:

Salasuo: Minkä takia sä hait noin koviin, vai aatteliks sä et kondiksen puolesta kokeilemaan?
Salo: No mä oon semmonen, että pittää kovimpaan mukkaan kaikki mennä kokeilemaan.

Jo kutsunnoissa Salo oli asettanut itselleen tavoitteeksi pärjätä kovimpien joukossa. Rajavartiostoon tai laskuvarjojoukkoihin hän ei päässyt, vaan kutsu kävi Kajaaniin. Tämä ei Saloa vielä P-kauden haastattelussa haitannut. Ensiodotukset Kajaanista ja peruskoulutuskauden sijoituspaikasta antennikomppaniassa olivat muiden pro-liikkujien odotuksen kanssa samoilla linjoilla: kovaan sakkiiin oli päästy. Salo oli taustaltaan harras vapaaottelija. Lajiin kuului useat treenit viikossa. Salo odotti innolla koulutuksen nostavan hänen kuntoaan tai ainakin tarjoavan riittävästi haastetta. Koulutuksen edetessä ilmeni, että liikuntaa ja treeniä vähemmän kuin hän oli odottanut. Pettymys oli suuri: ”Justiin, niiku luulin, et täällä ois enempi semmosta hardcore-meininkiä”. Salon toteamus ”hardcore-meiningin”, eli raskaan ja kovan koulutuksen, puutteesta kertoo ristiriidasta odotusten ja toteutuneen liikuntamäärän välillä. Salo purnasi P-kauden

haastattelussa, että vapaa-ajan liikuntamäärä ei vastannut siviilin suoritustasoa. Tämä alkoi Salon mukaan näkyä myös lihomisena.

Viimeinen niitti oli Salon siirto antennikomppaniasta huonomaineiseen ämpärikomppaniaan, joka oli huhun mukaan varsinainen kaatoluokka. Ämpärikomppaniaa nimitettiin varusmiesten kesken, ei niin imartelevasti, sirkukseksi ja rangaistusyksiköksi. Ämpärikomppaniaa olikin kuulu laiskoista kouluttajista ja varusmiehistä sekä kevyistä koulutuksista. Tommi Hoikkala (2009b, 271) vertaa komppanioiden välistä jännitettä urheilun maailman eri kannattajaheimojen väliseen identiteettipuheeseen (ks. myös Heinonen 2005). Hoikkalan (2009b) mukaan kyse on statuskamppailun ja symbolisen vallan mekanismeista. Kyse on eri leirien ja heimojen keskinäisestä kilpailusta rajatulla kentällä, missä eri aselajit muodostavat joukkoidentiteettiään nokittelemalla toisiaan.

Saloa tämä ”heimosiirto” harmitti. Palvelukseen kohdistuvien odotusten ja todellisuuden kohtaaminen sai aikaan turhautumisen ketjun. Turhautumisen yksi isoimpia syitä oli juuri siirto kovempitasoisesta joukkueesta vähemmän arvostettuun joukkueeseen, mihin Salo ei ymmärtänyt syytä. Vaikka varusmiehet eivät yleensä saa vaikuttaa itse siirtoon, piti Salo sitä kohdallaan epäoikeudenmukaisena menettelynä. Muut pro-liikkujat puolestaan olivat sijoittuneet antennikomppaniaan, jota pidettiin kovatasoisena. Salo koki, että myös hänen olisi kuulunut olla kovemmassa joukkueessa eikä päätyä ämpärikomppaniaan.

Salo: Ei vittu ku ei mittään saatana tehdä ja kaikki on niin päin persettä ja yritetään nyt et jotaki pääsis järkevimpiin hommiin. Eikä nyt omassa niinku, mitä nyt aivan hyvässä kunnossa oon, ni jotain saatanan tarkastelua, Semmosen jalaksen kanssa seison siellä ja näin vittu ihmettelen rynkky kädessä täysvarustus päällä, ja sitte siitä upseeri tulee ja kattoo ja mää otan sen jalan ja lähen etteenpäin käveleen ja lyön sen siihen ja tuommosta se on, mut siinä on niinku meikäläisen homma, vittu kiitettävä kuntoindeksi ja kultainen ampujamerkki ni meikäläinen tuolla touhustellee. Vittu, vitun kiva. Meleko rangaistuksen pistivät, mistähän se johtu en kyllä ymmärrä.

Salasuo: Ei oo mitään havaintoo.

Salo: Tuntuu kyllä uskomattomalta. Kyllä se saatana tulee aina metässä mieleen.

Edellisestä pätkästä (E-kauden haastattelu) on luettavissa Salon ylitsepurkautuva turhautuminen niin uutta komppaniaansa kuin tehtäväänsäkin kohtaan. Salon palvelusmotivaatio sukelsi P-kauden jälkeisestä siirrosta johtuen. Salo itse kutsui

ämpärikomppaniaa ghettoksi, johon oli hänen mukaansa siirretty kaikki antennikomppanian ”jämäpalat”. Hän kertoi movettaneensa eli lintsanneensa palveluksen aikana niin monesta koulutuksesta, että ei enää ollut varma osaamisestaan sodanajantehtävässään. Salo mainitsi toisella haastattelukierroksella toivovansa sodan tullessa olevansa jossain tärkeämmässä tehtävässä, jossa hänestä olisi enemmän hyötyä. Sotilaskoulutus olikin kääntynyt Salon kohdalla motivaatiohukan takia suorastaan irvikuvaksi.

Ämpärikomppaniaan siirto vaikutti olennaisesti myös Salon liikuntamotivaatioon. Ämpärikomppania oli tunnettu vastakohtana kovakuntoisille naapurikomppanioille. Salo kertoi esimerkkejä turhauttavista aamulenkkeistä, jotka eivät vastanneet hänen mielikuvaansa urheilullisesta sotilaskoulutuksesta. Salo ironisoi lenkkejä kertoen, että niissä vain venyteltiin keppien kanssa tai juostiin lähinnä näön vuoksi viereisen hallirakennuksen ympäri.

Wessman: Onks täällä jotain mitä ois pitäny olla enempi mitä olisit halunnut?

Salo: No liikunta, se ei tarkoita mitään puoli kuueltä ylös ja käydään vittu 20 metriä juoksemaan. Lähetään vaikka pellaamaan sähälyä tai mun mielestä se nyt niinku kohottais jotaki yhteishenkeäki tai jotain. Ei täällä oo, jotenki niinku hallita sitä eikä sitä oo ollenkaan ohjelmassa meillä mittään tuommosta. Sitä muka yrittää meidän kuntoa nostaa, ei noilla aamureippailuilla yhtään nosta mä voisin sanoa.

Ojajärvi: Nii, joka toinen päivä parisataa metriä.

Salo: Nii, ei siinä tuu ees kahtasattaa.

Ojajärvi: Oikeesti?

Salo: Sit ku on alikessu, ni ei me käydä ees pihalla, otetaan kepit kätteen ja käydään venyttelleen keskikerroksella ja lähettään takasin.

Ojajärvi: Venyttäminen on tietenki ihan hyvä.

Salo: On mut kyl sen voi tehdä tässäki vaikka kuuen aikoihin ettei tarvi vartin yli viis nousta sen takia.

Salon vapaa-ajan liikuntamäärä putosi loppupalvelusta kohden. Se ei ollut lähelläkään siviilin liikuntatottumuksia. Salo kertoi siviilissä treenaavansa parhaimmillaan viidesti viikossa. Palvelukseen astumisen jälkeen se oli vähentynyt kahteen. Salo arveli itse syyksi motivaation laskun. Hän totesi hieman alakuloisesti, että kasarmilla ”ei mittään saa aikaseks.” Tyhjänpanttina oleminen niin sanotuilla kassupäivillä, eli päivinä jotka vietettiin kasarmialueella, oli turhauttavaa. Salon kohdalla omien treenitottumusten muuttuminen sai aikaan tuskaista turhautumista. Lajikohtaista liikuntaa ei pystynyt enää tekemään päivittäin.

Liikuntatottumusten muutos alkoi myös konkreettisesti näkyä. Salo puhui omalla kohdallaan tulosten laskusta. Tällä hän tarkoitti suorituskykynsä heikkenemistä omassa lajissaan, mikä ilmeni esimerkiksi painon muutoksena ja kehon lihasmassan katoamisena. Salo pohti toisessa haastattelussa myös painonsa muutosta, mihin hän arveli väärän ruokavalion olevan liikunnan lisäksi syytä. Muutos oli ollut nähtävissä jo P-kauden haastattelussa, jolloin Salo oli kertomansa mukaan lihonut 4–6 kiloa alokaskautena. Salo pohti oliko lihomisen taustalla kenties liian kevyt kotiruokailu palvelusta edeltävänä aikana vai armeijan jatkuva syöminen. Hän kertoi myös esimerkiksi karkin ja suklaan syönnin olleen minimaalista ennen armeijaa. Nyt sitä kului paljon enemmän, mistä Salo vaikutti tuntevan pientä syyllisyyttä.

Salo kertoi toisaalta vapaa-ajan lisääntyneen joukkuesiirron myötä. Tämä tarkoitti, että treenaamaan oli mahdollisuus päästä useammin kuin muissa joukkueissa. Treeni auttoi myös kestävämpään palveluksen ankeutta ja toimi kenties eräänlaisena tutuna palasena siviiliä:

Ojajärvi: Siit vapaaottelusta mä meinasin, et sä et oo varmaan aikasemmin, siis siviilissä oot käyny?

Salo: Oon mää joo. Se on semmonen, mää tykkään. En mää tiedä se on vaa mun juttu. Se on vaan mukava käydä vähän purkaa.

Ojajärvi: No niin, ootsä käyny sitte jos P-kauteen verrattuna niin paljon vai vähän?

Salo: Paljon enempi, ku tuolla ei tehä mittään. Maataan päivällä vaan enempi, jaksaa reenata.

Salilla pääsi myös purkamaan päivän tapahtumia ja Salon tapauksessa purkamaan kavereille omaa kiukkuaan.

Ojajärvi: Onks sulla joku kaveriporukka, joka käy salilla aina?

Salo: On mulla tossa samassa rangaistusyksikössä on tota niin samalta paikkakunnalta ni yks sählykaveri. Sen kanssa käydään salilla ja puhutaan paskaa hirveesti tästä hommasta.

Salon kohdalla turhautumisen ketju eteni odotusten murenemisestä kevyen koulutuksen myötä aina huonomaineisen sodanajanjoukon aiheuttamaan turhautumiseen. Näillä seikoilla oli iso merkitys palvelusmotivaattoreina. Salolle ämpärikomppaniaan joutuminen tuotti niin paljon turhautumista, että se vaikutti hänen liikuntatottumuksiinsa asti. Salon reaktiota voi tulkita siten, että varusmiespalvelusaika epäonnistui tarjoamaan

vastinetta tai haastetta liikuntatottumuksille. Salolle liikunnan sosiaalisen maailma oli todella tärkeä ja selvästi osa identiteettiä. Palveluksen koetun liikunnan heikko taso romutti armeijalle asetetut odotukset, mistä seurasi turhautumista.

Kansanterveyslaitoksen varusmiesten ryhmähaastatteluissa näkyi samankaltainen ilmiö: siviilissä aktiivisesti liikkuvat varusmiehet kertoivat kokeneensa syyllisyyttä kunnon heikkenemisestä ja painon noususta (Suihko 2008).

Leimu (1985, 24) on pohtinut tavalla Stoufferin ja kumppaneiden (1965) kautta koulutuksen ja palveluksessa tapahtuvan turhautumisen yhteneväisyyksiä. Leimun (1985) mukaan Stouffer ja kumppanit (1965) tarjoavat oman aikansa armeijassa olleiden nuorten turhaumiin selitystä, jossa koulutuksen ja sivistyksen määrä jokseenkin korreloi turhaumien kanssa. Tämä tarkoitti sitä, että mitä enemmän nuorella oli koulutusta, sitä vähemmän armeijalla oli hänelle tarjottavaa. Tämä taas kasvatti turhautumista palvelukseen. Salon kohdalla liikuntatottumusten toteuttamisessa voisi toimia samankaltainen logiikka. Aktiivisen ja tiiviin liikuntasuhteen toteuttamisen estyminen aiheutti hänen kohdallaan kokonaisvaltaisen turhautumisen. Salo oli niin kiinni liikunnassa, että totutun liikuntarytmin muuttuminen vaikutti negatiivisesti palvelusmotivaatioon. Banduran (1977) ajatusta lainaten kyseessä voisi olla myös pystyvyyden tunteen estyminen. Tällöin usko omaan vaikuttamiseen olisi estynyt. Sosiaalisen oppimisen mallin mukaan usko omaan pystyvyyteen virittää myös motivaation toimia. Salon kohdalla liikuntatottumusten estyminen ja valinnan vapauden puute aiheuttivat kiinnostuksen menettämisen koko palvelusaikaa kohtaan.

8.2 Totaali haastaa liikuntatottumukset

Jokisilta puolestaan kertoi aavistaneensa armeijan muuttavan omaa treenirytmäänsä. Hän oli valmistautunut asiaan kyselemällä huolestuneena neuvoja armeijan käyneiltä kavereilta. Jokisilta kertoi tienneensä etukäteen armeijan vaikutuksista treeniin. Hän oli esimerkiksi kuullut salikavereiltaan painon laskevan armeijaolosuhteissa.

Hoikkala: Valmistauduit sä jotenkin erityisellä tavalla tässä suhteessa?

Jokisilta: No kyllä mä valmistauduin aika paljon, noi salikaverit on sanonu, että siellä kyllä kuihtuu aika äkkiä. Kylläpä ne sitten äkkiä tulee takasikin kun siviiliin pääsee.

Jokisilta osasi kuitenkin odottaa myös tulosten palautumista palveluksen päättymisen jälkeen. Hän olikin valmistautunut palvelukseen rauhallisin mielin. Jokisilta oli aktiivinen voimannostaja, jonka treenikausi vaati noudattamaan tiukkoja ruokavalioita ja elämäntavallisia muutoksia. Palveluksen edetessä arkeen kuuluvia dieettejä ja sääntöjä ei enää armeijassa ollessa pystynyt pitämään yllä.

Hoikkala: Miten sanoisit ruuasta ja syömisestä?

Jokisilta: Ruoka täällä on ihan hyvää ja se iltapalakin. Se on hyvä, että pääsee iltapalalla sitten käymään.

Hoikkala: Onks tää muuttanu sun ruokailua ja syömissysteemiä?

Jokisilta: On aika tarkkaan.

Hoikkala: Millä viisiin?

Jokisilta: Mä söin ennen silleen kolmen tunnin välein, kävin salilla aika ahkeraan, niin sen mukkaan ruokailutkin. Täällä se sitten vähän erilaista.

Hoikkala: Täähän nyt on, täällä on tätä palvelusta, niin sähän et pääse tätä toteuttaa. Tarkottaaks tää sitä, että sulla on?

Jokisilta: Tulos laskenu vähän äkkiä.

Hoikkala: Niin. Mites sun paino on kehittyny täällä?

Jokisilta: No paino on täällä laskenu varmaan viis viiva seittemän killoa.

Ruokavalion muutos näkyi jälkimmäisessä haastattelussa Jokisillan mukaan tuloksen laskuna eli painon laskuna. Jokisilta vertasikin armeijan liikuntaa arkiseen kokemukseen, joka hänen treeninsä näkökulmasta on jopa haitallinen.

Hoikkala: No mites tää on ollu armeija fyysisenä kokemuksena? Miten kommentoisit?

Jokisilta: Arkista ollu sitten paljon enemmän sitten kuin silloin kun en ollu armeijassa niin sitä arkista yritin välttää oikeestaan kaikilla mahdollisilla tavoilla.

Hoikkala: Miks?

Jokisilta: Just tota lihasmassa pienentyis.

Hoikkala: Kun ottaa aerobista treeniä? Niin niin.

Jokisilta: Mahollisimman. Pittää mennä että ei sais kuluttaa oikein paljon mittää. Et se lepoaika tärkeä siinä salihommassa.

Salasuo: No onks tää fyysisyys ollu sulle tähän mennessä haastavaa mitä täällä on ollu?

Jokisilta: Ei oo ollu kun aika hyvin kuntoili aina kaukalopallossa tähän päivään asti.

Salasuo: Just nää hiihdot ja muut?

Jokisilta: Niin. On sitten varmaan noussukkin samalla kun paino on tainnu laskea, mutta lihaskunto on varmaan vähäsen, voimaa on tarvinnu vaan jonkin verran. Sitten tuo airobinen kunto nousu.

Jokisillan mukaan juuri armeijan liikuntaosuuksista saatava aerobinen kunto eli kestävyysharjoittelut olivat haitaksi omalle lajitreenille. Hän oli yrittänyt siviilissä vältellä juuri kestävyysharjoituksia, jottei lihasmassa pääsisi pienenemään.

Hoikkala: (...) Sanotaan että armeija on Suomen suurin kuntokoulu on tää ensimmäinen fraasi, ja sitten toinen on, kerro mitä sä tuumaat tästä hokemasta?

Jokisilta: Kyllä se varmaan on kun nykyään on aika huonokuntoista porukkaa nuorissa. Aika paljon ylipainoisia ja kyllä se varmasti niille aika hyvä kuntokoulutus on.

Hoikkala: Niinku sun ittes kohdalla?

Jokisilta: No ei oikeestaan. Omalla kohdalla se on menny vaan huonoon kuntoon kun mä oikeestaan ajattelen vaan sitä lihaskuntoo. Ei mua kiinnosta jos aerobinen kunto nousee, en oikeestaan sillä tee mitään loppujen lopuks.

Armeija-aika muutti treenitottumusten lisäksi liikunta- ja treenausrytmiä.

Treenitottumusten muutoksen takia liikuntaprofiili muuttui palveluksen aikana.

Jokisillan tavoitteleva lihasmassa muuttui kestävyudeksi ja identiteetin ympärille kietoutunut lajiharrastelu jäi tauolle. Jokisillan kuvaamana palvelusaika on hyvin arkinen kokemus. Tämä puolestaan viittaa siihen, että palvelusaika ei tarjonnut myöskään tarpeeksi haastetta siviilin liikuntatottumuksille.

8.3 Tauon paikka

Mäkinen oli suomenmestaruustason urheilija, jonka tavoitteena oli päästä maajoukkueeseen asti. Mäkinen oli ajatellut palveluksen jälkeen aloittaa puolentoista vuoden treenijakson, jonka jälkeen katsoisi mihin rahkeet riittävät. Palvelus kuitenkin keskeytti täysipäiväisen treenaamisen.

Mäkinen: Että ainut semmonen homma että miks en ois halunnu mennä armeijaan ni ois se, oli se että jäi kilpailukausi kesken,, mutta ei mulla oikeestaan mittään muuta, mutta sitten niinku Juhakin sano että minun valmentaja, et se tekkee hyvää sinulle, sano vaan tälle näin.

Mäkinen oli kuitenkin osannut odottaa oman lajitreeninsä, jiu-jutsun, harjoittamisen kärsivän palveluksesta. Hän suhtautui varusmiesaikaan valmentajansa neuvojen mukaan positiivisesti. Mäkinen tuumasi jo ensimmäisessä haastattelussa koulutuksen vastaavan odotuksiaan. Hän uumoili, että palveluksesta saattaisi olla jopa jotain hyötyä harrastukselle. Hän oli noudattanut valmentajalta saamaansa punttialiohjelmaa ja yrittänyt liikkua monipuolisesti kuntoa ylläpitäen. Tämä näkyi hänen mukaansa muun muassa lihasmassan kasvuna.

Peruskoulutuskauden ensimmäiset kahdeksan viikkoa tuntuivat kuitenkin aluksi olevan liian kevyttä purtavaa. Mäkinen totesi koulutuksen alkupuoliskon olevan vain ”aukko” ja perustaitojen hiomisen jakso, jossa vapaa-aikaa oli tarjoilla liikuntaa enemmän.

Mäkinen hyödynsi runsaan vapaa-aikaansa treenaamalla omaa lajiaan ja pystyikin harjoittelemaan miltei tyydyttävästi koko P-kauden.

Salasuo: Mites toi treenaaminen muuten?

Mäkinen: Niin P-kaudella kerkesin treenata aina välillä ihan hyvästikin. Että muutaman kerran viikossa ja silleen, mutta.

Salasuo: Ehdit sä käydä ihan? Vai kävit sä täällä itte treenaa? Sullahan ei tietenkään ollut mahdollisuutta lähteä Kuopioon asti treenaa?

Mäkinen: Ei. Että viikonloppuisin kävin sitten, jos kävin, Joensuussa treenaamassa. Sitten kaveri murkulakomppaniasta¹⁶ ni meidän samassa seurassa, ni sen kanssa ollaan käyty ehkä joku kolme neljä kertaa treenaamassa tuolla. Että ollaan pystytty treenaamaan ihan täysillä jos on vaan kaveri.

Hoikkala: Mutta onhan sulla vähentynyt treenaus huomattavasti?

Mäkinen: Kyllä. Ei sitä voi laskea. Viikossa treenasin viis tai kuus kertaa aikaisemmin ni nyt se jää semmoiseen yhteensä, kahteen. Hyvällä tuurilla kolme.

Mäkinen päätyi P-kauden jälkeen odotetusti kovakuntoisen antennikomppanian alaisen erikoisyksikön aliupseeriksi. Mäkinen totesi ensimmäisellä haastattelukierroksella, että jos olisi joutunut ämpärikomppaniaan olisi hän varmasti ”lösähtänyt”. Tällöin hän ei olisi välttämättä jaksanut suorittaa ollenkaan aliupseerikoulua. Hän olikin hyvin tyytyväinen sijoituksestaan, jossa riitti haastetta. Armeija-aika tarjosi Mäkiselle rankkoja harjoitteita ja ääri rajojen kohtaamisia muun muassa aliupseerikoulun harjoitusten yhteydessä:

Mäkinen: Joo, AUK:in linja 3 –harjoitus. Sitten päästiin res[erviin], tavallaan sellaiselle majoitusalueelle sitten sen jälkeen, se oli ihan, saatiin nukkua neljä tuntia ja laskettiin Puttaan kanssa että sellainen 30 tuntia tuli syömiseksi väliä.

Salasuo: Ei jumalauta.

Mäkinen: Sitten tuota, ja valvottiin se yli 30 tuntia putkeen, sitten sen jälkeen 4 tuntia unta ja kaheksan tuntia marssittiin sitten sen jälkeen vielä nuissa partiovarustuksissa, ja se harjoitus kesti siitä vielä joku pari vuorokautta etteenpäin.

Salasuo: Oliko ihan, sen jälkeen olit sä ihan katki sen jälkeen?

Mäkinen: No olin, vittu kaikki oli, ei sille, tai ei se moraali ei sillein pettänyt, mutta oli siinä kyllä aika nollat taulussa että, kassulle ku tuli niin kaikki oli kun ois joku kahen promillen humalassa ollu, ku siel kaikki vaan ihan silmät seiso päässä ja hirveetä. Mutta siinä oli kyllä yks semmonen rankka, yks rankimpia kokemuksia, toinen oli tossa loppusodassa, että vaikka ryhmänjohtajana olin, niin sitten kannoin teltan kumminkin, yhdessä vaiheessa otin teltan kantaan ja myö siirryttiin eka päivänä 8 tuntia suksilla täysvarustuksessa, sen jälkeen nukuttiin 6 tuntia, sen jälkeen lähetettiin taas siirtymään niin 17 tuntia putkeen siirryttiin suksilla täysvarustuksessa.

Salasuo: Oho.

Mäkinen: Sen jälkeen nukuttiin 2 tuntia, ja lähetettiin siirtymään uuestaan. Ja sitten siirryttiin, öö, 8 tuntia ja sitten loppu se.

¹⁶ Komppanian alkuperäinen nimi muutettu.

Mäkiselle palvelusaika näytti olevan pakollinen tauko urheilusta. Hän oli kiinnittänyt katseensa jo kohti tulevia kilpasarjoja eikä antanut varusmiesajan astua tielle.

Myöhemmin kävi ilmi, että Mäkinen oli siviiliin päästyään jatkanut treenejään miltei tavoitteensa mukaisesti. Mäkisen liikuntaprofiili oli ollut vain tauolla palveluksen ajan. Positiivista kokemusta varusmiesajasta lisäsi varmasti myös sijoittuminen kovakuntoisten joukkueeseen, jossa palvelus kävi miltei treenistä.

Varsinainen liikuntakoulutus osoittautui kaikille pro-liikkuville liian kevyeksi fyysisiltä vaatimuksiltaan. Palvelus ei myöskään aina tarjonnut haluttua vastusta. Tämä piirre oli niin yhtenevä, että sitä voisi kutsua jo pro-liikkujien yhteiseksi ongelmaksi. Tämä vaikutti heidän liikuntarutiineihinsa negatiivisesti ja sai heidän tupahtamaan totutulta tasolta alaspäin. Oman treenin muutos aiheutti niin turhautumista kuin sopeutumista uudenlaiseen liikkumiseen. Palvelusajasta muodostui treenin näkökulmasta tauon paikka. Totutut liikuntarutiinit keskeytyivät eikä omaa treeniä saanut enää pidettyä yllä. Saloa tuntui eniten ärsyttävän oman liikuntarytmin katkeaminen. Hän ei voinut toteuttaa rutiinejaan eikä ämpärikomppania tarjonnut vastusta. Jokisilta puolestaan joutui pitämään taukoa liikuntaan kiinnittyneestä identiteetistään ja muuttamaan hetkellisesti tapojaan. Voimannoston ympärillä pyöriä tottumuksia, kuten tietynlaista ruokavaliota, ei voinut enää toteuttaa armeijassa. Jokisillan kehokin muuttui aerobisen kunnan myötä ja lihasmassa vaihtui hänen oman arvionsa mukaan kestävyyskunnoksi. Mäkiselle tauko merkitsi taukoa kilpaurheilusta. Tulevaisuuden tavoitteet päästä maajoukkueeseen lykkääntyivät treenikauden keskeydyttyä. Armeija ympäristönä ei näyttänyt tukevan pro-liikkujien harrastus- ja kilpaurheilutaastaansa miltei ollenkaan. Totaalinen, vaihtoehdot minimoiva ympäristö esti säännöllisen treenin ja muutti totuttuja elintapoja. Tällöin pro-liikukat näyttivät siirtyvän liikunta-aktiivisuudeltaan lähemmäs aktiiviliikkujien tai jopa epäsäännöllisten liikkujien joukkoa.

9 Armeija liikunnan kenttänä

Ojajärvi: (...) Entäs mitä mieltä oot tämmösestä, et armeija on Suomen suurin kuntokoulu, niiden oma tämmönen?

Simola: No en kyllä tiä. Kyllähän se tietyissä määrin on tietenki, että jos täällä niinku ottaa siinä mielessä, että joku ihminen, joka ei oo koskaan ees talosta astunu ulos eikä minkään näköistä liikettä, niin autolla vaan mennee [ja] aina istunu koneella, ja sitte tulee tänne eikä pysty mitään tekemään, niin kyllähän se siinä mielessä sillon kunto paranee. Mutta jos sä oot aikasemminki urheillu ni sillon se laskee se kunto täällä.

Armeija on nuorille puolesta vuodesta vuoteen mittainen pysähdyspiste, joka paikantuu nuoruuden ja aikuistumisen välimaastoon. Tämä välitila irrottaa osan nuorista ensimmäistä kertaa totutuista elämäntavoista ja tarjoaa tilalle erilaista järjestystä.

Armeija-aika on monesta näkökulmasta haasteellinen aika nuorille. Armeija on totaalinen ympäristö, jossa yksilöitä kontrolloidaan ja ohjataan ulkoapäin. Tiivis yhteisö sulkee yksilön omat tottumukset ja tavat porttien ulkopuolelle ja yksilö pyritään yhtenäistämään osaksi kokonaisuudesta. Tämä minuuden riiston prosessi katkaisee nuorten sen hetkisen elämäntilanteen täysin. Armeija on näin myös hyvin haasteellinen ympäristö jo aiemmin omaksutuille siviilimaailman liikuntatottumuksille.

Tässä tutkielmassa tarkastellaan nuorten liikuntatottumusten muuttumista armeijan kontekstissa. Tarkoitus oli selvittää, miten varusmiespalvelusaika vaikuttaa nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja aiempiin liikuntatottumuksiin sekä siihen, minkälainen liikuntakokemus armeija ylittää on. Liikuntatottumuksia lähestyttiin terveyskäyttäytymisen osana Pasi Kosken (2004) liikuntasuhteen käsitteestä muotoillun liikuntaprofiilien nelijaon kautta:

Liikuntaan kiinnittymättömät nuoret. Tutkielmassa kävi ilmi, että miltei kaikki aineiston nuoret olivat pohtineet palveluksen tuomia fyysisiä haasteita ennen palvelukseen astumistaan ja vertailleet omaa jaksamistaan armeijan rankkuudesta kerrottuihin tarinoiden. Varsinkin liikuntaan kiinnittymättömät nuoret olivat olleet huolissaan omasta jaksamisestaan. He olivat pohtineet rooliaan liikkujana ennen palvelusta ja pärjäämistään itse palveluksessa. Aineiston kaksi liikuntaan kiinnittymätöntä nuorta saivat molemmat palveluksen aikana kipinän liikuntaan. Heidän totuttu liikuntarytminsä muuttui palveluksen myötä aktiivisemmaksi ja suhde liikuntaan monipuolistui. Kipinä

näkyi vanhojen harrastusten uudelleen viriämisenä ja uusien liikuntatottumusten omaksumisena. Esimerkiksi varusmies Brynnerin liikuntasuhde sai palveluksen aikana uutta materiaalia uusista lajeista ja kasvaneesta kehontuntemuksesta. Helkala puolestaan löysi vanhan harrastuksen ilon. Molempia yhdistivät myös tulevaisuuden liikuntahaaveet ja suunnitelmat, jotka virisivät palveluksen aikana. Kipinän motivoivana tekijänä oli niin oma terveys kuin oman kunnan ylläpito tai sotilaana pärjääminen. Näiden nuorten kohdalla ainakin hetkellisesti virinnyt liikuntakipinä täytti yhden puolustusvoimien liikuntastrategian päätavoitteista (Puolustusvoimien liikuntastrategia 2008).

Epäsäännölliset ja aktiiviliikkujat. Epäsäännöllisten liikkujien ja aktiiviliikkujien joukot muodostivat kirjavimman joukon liikuntaurien näkökulmasta, ja alun perin kahden eri ryhmän liikuntaurat saivat yhteisiä piirteitä palveluksen edetessä. Nuorten aiemmista liikuntatottumuksista rakennettujen liikuntaprofiilien rakenne muuttui varusmiespalveluksen edetessä armeijan vaikutuksen takia. Kosken (2004) malliin perustuvien liikuntaprofiilit ryhmittäytyivät uudelleen analyysin edetessä siten, että epäsäännölliset liikkujat ja aktiiviliikkujat yhdistyivät muodostaen suuremman ryhmän. Tämän ryhmän sisällä liikuntaurat polveilivat monipuolisesti. Osa nuorista sopeutui sotilaan roolin tuomaan liikuntamäärään helposti tai ei kokenut palveluksen tuovan mitään uutta aiemmalle liikuntahistorialle, osalle kuntokoulu toimi kuin itsestään, osa puolestaan koki palveluksen rajoittavan omia liikuntatottumuksiaan. Osalla palvelus jäi myös kesken sen rankkuuden takia.

Armeija on hyvin suorittamiskeskeinen paikka, jossa suorittamiseen sopeutuvat omaksuvat itselleen helposti sotilaan roolin. Heidän kohdallaan aiemmat liikuntatottumukset sopivatkin helposti yhteen sotilaskoulutuksen kanssa. Palveluksen asenteella suorittavat pitivät palvelusta tarpeeksi liikunnallisena ja rasittavana koulutuksena. Heille sotilaskoulutus oli luonteva jatke omille liikuntatottumuksille eikä heidän liikuntaprofiilinsa muuttunut erikoisemmin. Suorittamisen takana saattaa olla myös velvollisuuden tunne, jolloin liikuntaa suoritetaan sitä kohtaan tunnetun velvollisuuden takia. Tällöin liikkumatta oleminen koetaan esimerkiksi vastenmielisenä joutenolona. (Vehmas 2010, 151.)

Osalle haastateltavista armeija oli puolestaan näyttänyt ulkoa katsottuna lupaavasti kokonaisvaltaiselta kuntoleiriltä. Kuntoleiri ei kuitenkaan vastannut kaikkien odotuksia pelkän palvelusliikunnan voimin, jolloin liikuntaprofiililtaan aktiivisiin liikkujiin sijoitetut nuoret vähensivät liikuntaansa palveluksen aikana. Pettymykset tuntuivat linkittyvän sodanajantehtävän vaativuuteen, johon ei ollut itse saanut vaikuttaa. Ne puolestaan, jotka olivat saaneet vaativan tai itseä miellyttävän tehtävän tai edenneet johtajakoulutukseen, tuntuivat olevan tyytyväisempiä liikuntamäärään ja jopa lisäsivät liikuntaansa.

Niille, joilla armeija oli vain läpijuoksun paikka, ei palvelusaika näkynyt juuri mitenkään liikuntatottumusten muutoksena. Oma liikuntarytmi säilyi näillä nuorilla melkein samana kuin siviilissäkin. Armeija aiheutti harmia lähinnä keskeyttämällä meneillään olevan elämänrytmin. Toisille taas terveysasiat nousivat esteeksi palveluksen suorittamiselle, jolloin palvelus päättyi keskeytykseen.

Nuoret joutuivat myös muuntamaan omia lajitottumuksia kasarmin puitteiden mukaan ja taipumaan samalla instituution säännöksiin. Tämä ilmeni esimerkiksi siviilistä poikkeavina treeniolosuhteina ja kontrolloituna ajankäyttönä, jotka hankaloittivat nuorten liikuntamahdollisuuksia. Vaikka nuoret kertoivat koulutuksen fyysistyneen loppuajan palvelusta kohti, tuntui siltä, että osalla kenkä puristi juuri oman ajan liikunnan rajoittamisen takia. Nuoret olisivat halunneet enemmän vapaa-aikaa liikuntaa varten. He kertoivatkin vähäisen vapaa-ajan hankaloittavan omatoimista liikuntaa. Treeniaikaa tai -kestoa ei itse saanut valita vaan päiväsuunnitelmat tehtiin varusmiehille tarkoitetun viikoittaisen ohjelman mukaan. Ongelma koski erityisesti osaa aktiivisimmista liikkujista. He kertoivat liikuntamääräänsä vähentyneen ja olevansa tyytymättömiä kuntonsa laskuun tai omaan panokseensa. Heidän mukaansa fyysinen kunto tuntui huononevan palveluksen aikana, koska omia liikuntatapoja ei päässyt noudattamaan.

Osa haastatelluista mainitsi myös, ettei jaksanut liikkua rasittavan palveluksen jälkeen, jolloin kortilla ollut vapaa-aika saatettiin käyttää mieluummin palautumiseen. Muutama

varusmies myös kertoi haluavansa säästää voimiaan palvelusta varten, eivätkä he halunneet harrastaa vapaa-ajan liikuntaa väsymisen uhan takia. Vapaa-aikaa vietettiin toisaalta myös nukkuessa tai sotkussa mieluummin kuin liikunnan parissa. Totaalisen laitoksen vaikutuksesta kertoivat myös esimerkit oman ajan kaipuusta. Jatkuva kontrollin alla oleminen ja toisaalta muiden varusmiesten tiivis läheisyys ja yksityisyyden puute saivat välillä jotkut hakeutumaan omiin oloihinsa. Tällöin esimerkiksi salille tai lenkille lähteminen tarjosi joillekin pienen palan omaa rauhaa kokonaisruumiista.

Haastatteluista nousi esiin myös ristiriitaisuus, joka koski ajankäyttöä ja liikuntamahdollisuuksia. Samaan aikaan kun osa sanoi aikaa olevan liian vähän vapaa-ajan kuntoiluun, kertoi osa sitä olevan ajantapoksi asti. Ne, joilla aikaa oli paljon käytettävissään, eivät silti välttämättä hyödyntäneet sitä omatoimiseen liikuntaan. Moni tuntui toistelevan ajatusta siitä, että ”jotain pitäisi tehdä” oman kunnan eteen palvelusaikana, mutta motivaatiota ei löytynyt. Palveluksen liikuntamahdollisuuksia ja kuntokuureja väläyteltiin keskusteluissa, mutta harva puhujista todella aloitti liikunnan. Sen sijaan osa nuorista tuntui jumittuneen omiin tupiinsa ja vietti aikaansa mieluummin sotkussa.

Varusmiesten haastattelujen perusteella Kainuun prikaatia ei kuitenkaan sovi moittia urheilumahdollisuuksista. Prikaatin urheilutalo oli Suomen varuskuntien parasta aatelia ja siellä pystyi pelaamaan joukkuepelejä, uimaan, käymään punttisalilla sekä harrastamaan monia muita lajeja. Heikinhalli tarjosikin hyvät ja monipuoliset liikuntamahdollisuudet. Ongelman ydin onkin tulkintani mukaan juuri totaalisen laitoksen logiikassa, joka sulkee yksilön valinnan vapauden ulkopuolelleen. Siviilipuolella liikunta-aktiiviteettien valinnan vapaus voikin olla yksi tärkeimmistä motivoijista. Esimerkiksi Hanna Vehmas (2010, 154) toteaa liikuntamatkailua koskevassa väitöskirjassaan, että joillain liikkujilla liikunnan merkitykset kietoutuvat vahvasti itsensä toteuttamisen ja ruumiillisuuden kautta elämänhallintaan. Tätä liikkujatyyppejä Vehmas (mt.) kutsuu länsimaiseksi vapaan valitsijoiden ryhmäksi. Siviilimaailmassa valintojen tekoon tottuneille nuorille totaalisen laitoksen ehdottomuus

rajoittaa nuorten valinnan mahdollisuuksia. Tämä puolestaan näkyy liikunnan suhteen joidenkin kohdalla aiempien liikuntatottumusten muutoksena.

Kosken (2004) malliin perustuvien liikuntaprofiilien nelijaon sopimattomuus läpi koko palveluksen osoittaa mielestäni selvästi, että armeijan konteksti sirpaloi ja muokkaa nuorten aiempia liikuntatottumuksia ennalta odottamattomalla tavalla.

Liikuntaprofiilimallin uudelleen muokkautuminen johtuu myös armeijan erityisestä ympäristöstä, jossa tiivis vuorovaikutus ja vertaisoppiminen ovat tärkeitä, mikä johtaa vertaisryhmään samaistumiseen. Esimerkiksi epäsäännöllisistä liikkujista ennen palvelusta passiivisemmin liikkuneet olivat ainoita, jotka raportoivat ryhmän sisällä liikuntaprofiilinsa muuttuneen positiivisesti aktiivisempaan suuntaan. Heidän kohdallaan kavereiden esimerkki tai palveluksen itsessään tuoma liikunta, johon kaikki varusmiehet osallistuivat, muutti palveluksen ajaksi siviilipuolen liikuntatottumuksia (ks. myös Vehmas 2010).

Pro-liikkujat. Tiiviin liikuntasuhteen omaaville pro-liikkujille armeija tuotti eniten pulmia. Heille palvelus tuntui olevan vaikein pala. Tämä ryhmä kärsi oman treeniajan puutteesta, joka uhkasi liikuntatottumusten lisäksi elämäntyyliä. He olivat syvällä liikunnan sosiaalisessa maailmassa, jopa niin lajikohtaisesti, että treenitapojen muutos sai aikaan kehon muutoksen. Armeijan liikuntakoulutus ei heidän kohdallaan vastannut ollenkaan siviilielämän liikuntatottumuksia. Tämä näkyi kaikkien pro-liikkujien kohdalla lajikohtaisen suorituksen heikentymisenä. Armeija-aika oli näille nuorille kärjistettynä pitkä tauko omasta treenistä. Tauon seuraukset ilmenivät minimissään ruokavalion muutoksena ja pahimmillaan palvelusmotivaation laskuna.

Tässä tutkielmassa ilmeni, että liikuntatottumusten näkökulmasta totutut treeniajat ja liikuntamäärät taipuivat puolustusvoimien palvelustavoitteiden mukaan.

Liikuntatottumuksiin vaikutti eniten instituution nuorille asettamat rajat, jotka rajaavat valinnan vapauden mahdollisuuksia. Rajat voivat kuitenkin toimia niin uhkana, kuin kannusteenakin liikuntatottumuksille. Myös koulu instituutiona voi vahvistaa tai uhata nuorten terveyskäyttäytymistä tai siihen liittyviä valintoja. Outi Hyry-Hongan (2008, 102) mukaan kouluyhteisön myönteiset ihmissuhteet, opiskeluolot, terveyteen liittyvä

opetus, vastuun korostaminen ja oppimisen ilo vahvistavat nuorten terveysvarantoja, mitä hän kutsuu terveyspääomaksi. Uhkana hän puolestaan piti rankkaa opiskelua, turvattomia ihmissuhteita, puutteellisia opiskeluoloja, kouluyhteisön epäterveellistä käyttäytymismallia ja nuorten omien vaikutusmahdollisuuksien eväämistä (Hyry-Honka 2008, 102–104.)

Hyry-Hongan (mt.) ajatuksen uhkista voi mielestäni siirtää myös armeijaan, jossa nuoren omien vaikutusmahdollisuudet ovat rajatut. Armeijan totaalisuus poikkeaa totutusta elämäntavasta. Totaalisen instituution piirteet, kuten itsemääräämisoikeuden hajotus, identiteetin pilkkominen ja tehokkuuteen pyrkivä koulutustehtävä eväävät nuoren vaikutusmahdollisuuksia omaan terveyskäyttämiseen. Tällöin osan varusmiehistä mahdolliset henkilökohtaiset terveellisen elämäntavat mukaiset valinnat hankaloituvat, mikä vaikuttaa oman yksilötason terveysprojektin ylläpitämiseen. Varusmiehen on vaikeaa ylläpitää oman terveystajunsa mukaisia valintoja totaalisessa ja yhdenmukaisuuteen pakottavassa instituutiossa, jossa varusmiehen oletetaan muuttuvan osaksi kollektiivista ruumista. Tässä ympäristössä omille siviilistä tuoduilla liikuntatottumuksilla, niin aktiivisilla kuin ei aktiivisillakin liikkujilla, ei ole tilaa. Ainoastaan omatoimisen vapaa-ajan liikunnan voi ajatella olevan vaihtoehto, jolla nuori voi itse suunnitella ja säädellä liikunta-aktiivisuuttaan. Palveluksessa tarjotaankin sen sijaan vain totaalisen instituution normien mukaista vastinetta, sotilaan roolia (Goffman 1969, 18-19; Laisi 1998, 34). Liikuntatottumusten isoin haaste olikin juuri totaalisuuden luonne, joka pyrki kontrolloimaan hallinnan nimissä nuorten omia liikuntatottumuksia. Osalla nuorista omat liikuntatottumukset hankaloituvat totaalisessa ympäristössä, mikä näkyi kirkkaimmillaan treenitapojen muuttumisena.

Ei kuitenkaan sovi unohtaa, että totaalinen ympäristö toisaalta myös puski nuoria liikkumaan. Viimeisimpien tutkimustulosten (Mikkola ym. 2009) mukaan itse varusmiespalvelus onkin osoittautunut hyödylliseksi liikkeellepanijaksi juuri huonokuntoisille nuorille. Heidän kohdallaan liikunta-aktiivisuus näytti lisääntyneen palveluksen aikana. Mikkolan ja kumppaneiden mukaan armeijasta hyötyivät juuri ylipainoiset ja lihavat varusmiehet. (Mikkola ym. 2009.) Liikuntakoulutukset ja taistelujä ja marssiharjoitukset pistävätkin osan varusmiehistä liikkeeseen. Liikuntakoulutuksen

voi ajatella tuovan joillekin myös virkistävää vaihtelua kasarmielämään. (Joenväärä 1999, 48). Moni haastatelluista tunsi myös kehonsa vahvistuneen armeijan aikana ja osa sulautui sotilaan rooliin hyvin.

Tutkielman aineiston perusteella voi todeta, että varusmiespalvelus ei tue kaikkien nuorten yksilöllisiä liikuntatottumuksia ja yksilöllistä terveysprojektia. Tämä johtuu juuri totaalisen instituution luonteesta, joka pyrkii rajaamaan yksilön valintaa ja itsemääräämisoikeutta. Armeijan toimintamalli pyrkii sosiaalistamaan nuoret omaan koulutuskulttuuriinsa painottamalla koulutuksessaan yhdenmukaistamisen periaatteita. Tällöin yksilölliset liikuntaprofiilit sekä puolustusvoimien liikuntastrategia törmäävät sillä seurauksella, että osa nuorista joutuu muuttamaan aiempia liikuntatottumuksiaan. Tulkitseen, että tämänkaltaiselle organisaatiolle on haaste reagoida uudenlaisen yksilöllisen valinnan sukupolven (Hoikkala & Paju 2008) nuoriin, joilla on kullakin omat yksilölliset liikuntatottumuksensa.

9.1 Liikuntaideaali vaikeuksissa

Tutkielman yhtenä tarkoituksena oli myös haastaa puolustusvoimat ”Suomen suurimpana kuntokouluna” keskusteluun nuorten omien liikuntakokemusten ja -tottumusten kanssa. Varusmiesten näkökulmasta armeijan rooli kuntokouluna on ristiriitainen. Miltei kaikki haastatellut varusmiehet vastasivat samalla tavoin kysymykseen Suomen suurimmasta kuntokoulusta: huonokuntoisille se toimii, hyväkuntoisille ei. Kuten tässä tutkielmassa käy ilmi, totaalinen laitos haastaa itse oman toimintansa kuntokouluna. Vaikka varusmiespalvelus tarjoaa liikuntaa vähän harrastaville erilaisia liikuntamuotojen mahdollisuuksia, jättää se paljon liikkuvien nuorten aiemmille liikuntatottumuksille ahtaan tilan.

Onkin ehkä tarpeellista pohtia onko armeija sitten oikea paikka liikuntakasvatukselle tai ylipäätään terveyskasvatukselle? Harri Vertion (1984) ja Pekka Puskan (1973) tutkimusten mukaan näyttää siltä, että varusmiespalvelus ei ole varsinkaan 70- ja 80-luvuilla vaikuttanut varusmiesten terveystottumuksiin toivotulla tavalla eikä terveyskasvatuksellinen rooli ole toiminut (Vertio 1984, 67; Puska 1973, 63). Terveyskasvatuksellinen eetos ei ole suinkaan itsestäänselvyys yhdistettynä armeijan

sotilaalliseen koulutustehtävään, vaan palveluksen sisällöstä kamppailevat vuoroin sotilaskoulutus ja vuoroin terveystieteiden koulutus.

Nuoren terveys on tärkeää armeijalle, koska varusmiehet toimivat sitä ylläpitävinä rattaina. Puolustusvoimien näkökulmasta terveys ymmärretään kuitenkin ensisijaisesti suorituskykyisyyden kautta. Palvelukseen astunut nuori on instrumentti, joka koulutetaan toteuttamaan maanpuolustuksellista tehtävää. Palveluksen läpäiseminen merkitsee pelkistetysti koulutuksen onnistumista. Nuorille suunnattu terveystieteiden koulutus rimpuileekin edelleen ympäristössä, jonka tehtävänä on tuottaa sotilaita. Tämä näkyy esimerkiksi liikuntakoulutuksen sijoittamisessa viikko-ohjelmaan, mikä saattaa olla hyvinkin vaihtelevaa suunnittelijasta riippuen. Tulkintaa tukee myös liikuntakasvatusupseerin haastattelu:

Liikuntakasvatusupseeri: Joo, se tota sanotaan näin, että se lähtökohta sillä joka suunnittelee [viikko-ohjelman] niin se ei oo välttämättä se päällikkö vaan se on se saapumiseränjohtaja, joka suunnittelee sen viikko-ohjelman niin se lähtökohta hänellä, mut meilläkin on 15 perusyksikköä ja se saapumiseränjohtaja vaihtuu joka saapumiserälle niin on tavallaan kolmekymmentä vuodessa, jotka suunnittelee ja siihen kolmeenymmeneen mahtuu jo aika monta erilaista persoonaa, jotka pitää sitte tärkeämpänä, joku pitää ampumakoulutusta tärkeänä, joku pitää taistelukoulutusta tärkeänä, jossain aletaan jo erikoistua P-kaudella oman aselajikoulutukseen seki pitää sitä tärkeänä. Jos se lähtökohta oiski silleen, että herkästi liikuntaihminen ajattelisi, että ensin se fyysinen kuormitus ja laitetas sinne, ne viikon liikuntajutut, ja sitte katottais että mikä tällä viikolla on se pääteema mitä kouluttaa ja ruvettais rytmittämään sitte ne sinne ni siitä tulis ihan varmasti täysin eri. Nyt mä väitän, että melekein kaikissa yksiköissä se tapahtuu toisin päin.

Liikuntakasvatusupseerin mukaan liikuntakoulutus jää kouluttajasta riippuen sotilaskoulutuksen jalkoihin eikä ole osa sitä. Kuten hän toteaa, koulutuksen suunnittelu on saapumiseränjohtajasta kiinni, kuka painottaa mitään sotilaskoulutuksen osa-aluetta. Ongelma koskee erityisesti sotilaskoulutuksesta erillään olevaa liikuntakoulutusta. Liikuntakoulutus näyttää olevan viimeinen pakko, joka lisätään viikko-ohjelmaan jos tilaa vielä löytyy.

Liikuntakoulutuksesta toteutuukin vain osa suunnitelluista tunteista (Vähätalo 2005, 51). Sen saattaa korvata esimerkiksi varusteiden huoltopalvelu tai muu priorisoitu koulutus, mikä on näkynyt esimerkiksi varusmiesten laskevana kiinnostuksena liikuntaa kohtaan. (Santtila 2003, 128, 157.) Varusmiesten mukaan liikuntamäärät vaihtelevat

huomattavasti myös eri komppanioiden ja koulutusyksiköiden välillä. Ongelma näkyi tutkielman aineistossa tilanteissa, joissa kuljettajat sekä ämpärikomppaniaan joutuneet varusmiehet kertoivat liikuntamääränsä pudonneen huomattavasti antennikomppanian tasosta. Tämä saattaa johtua juuri siitä, että liikuntakoulutuksen ohjeistus ja toteutus paikantuvat eri tasoille. Käytännössä tämä tarkoittaa, että liikuntakoulutuksen ideaali tukehtuu ja jää ylemmille tasoille saavuttamatta varusmiesten tasoa. Tällöin se ei myöskään mielestäni tavoita varusmiesten kohtaamaa todellisuutta toivotulla tavalla. Vertio (1984, 67) esittääkin, että pelkkä terveystasokasvatuksellinen ote ei riitä, ellei se lävistä niin formaalia kuin informaaliakin tasoa.

Liikuntakoulutuksen toteuttamisongelmien lisäksi itse varusmiespalvelusaika voidaan nähdä turhan lyhyenä ajanjaksona vaikuttaa nuorten terveystasokäyttäytymiseen (Vertio 1984, 67; Hollo 2000, 7). Aika on useimmiten liian lyhyt riittääkseen edes huonon kunnan parantamiseen ja passiivisten liikuntatottumusten muuttamiseen (Koski ym. 2005, 211). Vertion (1984, 67) mukaan puolustusvoimien terveystasokasvatuksellisia mahdollisuuksia on kuitenkin osin liioiteltu, eikä se pysty organisaationa kunnolla vaikuttamaan varusmiesten jo vakiintuneisiin terveystottumuksiin. Vertio (mt., 67) toisaalta toteaa myös, että puolustusvoimien koko terveystasokasvatuskapasiteettia ei ole kokonaisuudessaan hyödynnetty. Puska (1973, 58, 62) pitää toisaalta koko armeijan kontekstia ongelmallisena terveyden kannalta. Puskan (mt.) mukaan armeija ”miesten kouluna” luo enemmänkin painetta epäterveelliseen käytökseen ja asenteisiin kuin siviilissä.

Liikunta- ja terveystasokäyttäytymisen tarttuminen näyttävät mielestäni olevan enemmänkin poikkeus kuin toteutuva käytäntö varusmiesaikana. Vaikka liikunnalle tarjotaan hyvät puitteet sotilaallisen koulutuksen ohessa, ei se silti ulotu käytäntöön asti. Tällöin liikkumisen lopullinen vastuu jätetään varusmiehelle itselleen, niin palvelus ja vapaa-aikana, kuin palveluksen ulkopuolellakin. Tutkielman perusteella näyttää myös siltä, että armeijan koko liikuntakoulutuksellista potentiaalia ei hyödynnetä eikä se systemaattisesti tuota positiivisista kokemuksesta liikunnalle. Liikuntakoulutuksen määrä ja laatu sekä tasainen jakautuminen kaikkien varusmiesten kesken jäävät sotilaskoulutuksellisten tarpeiden varjoon. Liikuntakoulutus ei myöskään huomioi

varusmiesten yksilöllisiä liikuntatarpeita ja -tottumuksia. Tällöin joillain nuorilla jo valmiiksi oleva liikuntapotentiaali jää käyttämättä. Varusmiespalvelus sisältää kuitenkin oivan mahdollisuuden onnistuneeseen liikuntakasvatukseen. Huomio tulisikin kiinnittää epävirallisen tason toimintaan, mikä on terveysvalintojen ja liikuntatottumuksien kannalta olennaisin. Tulevaisuudessa puolustusvoimien tulisikin mielestäni panostaa entistä tiiviimmin voimavarojaan nuorten yksilöllisten terveysprojektien tukemiseen ja liikuntasuhteen vahvistamiseen osana sotilaan peruskoulutusta.

Lähteet

- Alasuutari, Pertti (1996): Erinomaista rakas Watson. Johdatus yhteiskuntatutkimukseen. Helsinki: Hanki ja jää.
- Anderson, Nels (1988): Kulkumiehet ~ hobojen elämään 20-luvun Amerikassa. Helsinki: A-klinikkasäätiö, alkoholitutkimussäätiö ja sosiaalihalitus.
- Asevelvollisuuslaki 28.12.2007 (2007): Asevelvollisuuslaki 28.12.2007/1438. [Http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20071438?search\[type\]=pika&search\[pika\]=asevelvollisuuslaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20071438?search[type]=pika&search[pika]=asevelvollisuuslaki). (Viitattu 13.7.2009.)
- Autio, Minna & Lombardini-Riipinen, Chiara (2006): Tahroja ruokaympyrässä. Nuorten näkemyksiä terveydestä ja terveellisestä elämäntavasta. Teoksessa Karvonen, Sakari (toim.): Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi terveys pojat ja tytöt. Nuorten elinolot -vuosikirja. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura julkaisuja 71, Nuora julkaisuja 35. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, Nuora, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 42–52.
- Bandura, Albert (1977): Social Learning Theory. Eaglewood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall.
- Bauman, Zygmunt (2003): Sosiologinen ajattelu. Tampere: Vastapaino.
- Bouquerel, Milla (2009): Lähes joka viides syksyn varusmies keskeyttänyt armeijan. Helsingin Sanomat 14.11.2008. [Http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/L%C3%A4hes+joka+viides+syksyn+varusmies+keskeytt%C3%A4nyt+armeijan/1135241103866](http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/L%C3%A4hes+joka+viides+syksyn+varusmies+keskeytt%C3%A4nyt+armeijan/1135241103866). (Viitattu 15.7.2009.)
- Bunton, Robin & Burrows, Roger (1995): Consumption and health in the 'epidemiological' clinic of late modern medicine. Teoksessa Bunton, Robin, Nettleton, Sarah & Burrows, Roger (eds) The Sociology of Health Promotion. Critical analyses of consumption, lifestyle and risk,. London: Routledge, 206–222.
- Cohen, Stanley (1980): Folk devils and moral panics. The creation of the mods and rockers. Oxford: Martin Robertson.
- Eriksson-Backa, Kristiina (2003): In sickness and in health. How information and knowledge are related to health behaviour. Turku: Åbo akademis förlag.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998): Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

- Francke, Peter (2006): Merivoimat osana suomen suurinta kuntokoulua. Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu, Liikuntatieteiden laitos.
- Fogelholm, Mikael, Paronen, Olavi & Miettinen, Mari (2007): Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Foucault, Michel (2005): Tarkkailla ja rangaista. Helsinki: Otava.
- Glaser, Barney & Strauss, Anselm (1967): The Discovery of Grounded Theory. Strategies for Qualitative Research. New York: Aldine de Gruyter.
- Goffman, Erving (1969): Minuuden riistäjät. Tutkielma totaalisista laitoksista. Helsinki: Marraskuun liike.
- Goffman, Erving (1971): Arkielämän roolit. Oikeille jäljille rooliviidakossa. Helsinki: WSOY.
- Gordon, Tuula, Komulainen, Katri & Lempiäinen, Kirsti (2002): Johdanto. Teoksessa Gordon, Tuula, Komulainen, Katri & Lempiäinen, Kirsti (toim.): Suomeitonen hei! Kansallisuuden sukupuoli. Tampere: Vastapaino, 10–16.
- Harinen, Olli (1993): Knut Pipping ja Väinö Linna sotilasyhteisön kuvaajina. Sosiologin ja kirjailijan havainnot suomalaisesta sotilasyhteisöstä ulkomaisen tutkimuskirjallisuuden valossa. Lisensiaatin tutkimus. Helsingin yliopisto.
- Heinilä, Kalevi (1974): Urheilu, ihminen, yhteiskunta. Jyväskylä: Gummerus.
- Heinonen, Harri (2005): Jalkapallon lumo. Tutkimus suomalaisesta Everton-faniudesta. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.
- Helkama, Klaus, Myllyniemi, Rauni & Liebkind, Karmela (2001): Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (1988): Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sarjavaara, Paula (2008): Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hockey, John (2002): Head down, bergen on, mind in neutral: the infantry body. Journal of political and military sociology 30 (1), 148–171.
- Hoikkala, Tommi (1993): Katoaako kasvatus, himmeneekö aikuisuus? Aikuistumisen puhe ja kulttuurimallit. Helsinki: Gaudeamus.

- Hoikkala, Tommi (2007): Munkki pohjoisen armeijassa. Sisäinen ja ulkoinen pakko varusmiesten terveystajussa ja syömisen käytänteissä. Tutkimussuunnitelma 31.10.2007. Julkaisematon lähde.
- Hoikkala, Tommi (2009): Tutkijat varusmiespalveluksessa. Teoksessa Hoikkala, Tommi, Salasuo, Mikko & Ojajärvi, Anni: Tunnetut sotilaat. Varusmiehen kokemus ja terveystaju. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 94. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 28–48.
- Hoikkala, Tommi (2009b): Varusmiesten kiistelty terveys. Teoksessa Hoikkala, Tommi, Salasuo, Mikko & Ojajärvi, Anni: Tunnetut sotilaat. Varusmiehen kokemus ja terveystaju. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 94. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 204–297.
- Hoikkala, Tommi (2009c): Ryhmät. Teoksessa Hoikkala, Tommi, Salasuo, Mikko & Ojajärvi, Anni: Tunnetut sotilaat. Varusmiehen kokemus ja terveystaju. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 94. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 124–191.
- Hoikkala, Tommi & Hakkarainen, Pekka (2005): Small tales about health literacy. Teoksessa Hoikkala, Tommi, Hakkarainen, Pekka & Laine, Sofia (eds): Beyond health literacy. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura julkaisu 52. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 15–22.
- Hoikkala, Tommi, Hakkarainen, Pekka & Laine, Sofia (2005): Beyond health literacy. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura julkaisu 52. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Hoikkala, Tommi & Paju, Petri (2008): Entä nuoremmat sukupolvet? Sukupolvitutkimus ja nuorisopolitiikka. Teoksessa Purhonen, Semi, Hoikkala, Tommi & Roos, J.P. (toim.): Kenen sukupolveen kuulut? Helsinki: Gaudeamus, 270–294.
- Hoikkala, Tommi, Salasuo, Mikko & Ojajärvi, Anni (2009): Tunnetut sotilaat. Varusmiehen kokemus ja terveystaju. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseuran julkaisu 94. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
- Hollo, Ilkka (2000): Arvoisat symposiumin osanottajat. Symposiumin avaus 21.11.2000. Armeija liikuttaa symposium. Tuusula 21.11-22.22.2000. Puolustusvoimat, 6–7.

- Holmes, Richard (2003) Acts of war. The behaviour of men in battle. London: Cassel military paperbacks.
- Huotari, Pertti (2004): Kaikki kunnossa? – Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 162. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES.
- Huotari, Pertti & Lehtinen, Topi (2004): Suomalaisten koululaisten kestävyys selitysmallit vuosina 1976–2001. Liikunta ja tiede 6, 16–20.
- Hyry-Honka, Outi (2008): Terveyspääoma kouluyhteisössä seitsemäsluokkalaisten käsitysten valossa. Acta Universitatis Lapponiensis 137. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Hyyppä, Mikko T. (2002): Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hämäläinen, Pauliina, Nupponen, Heimo, Rimpelä, Arja & Rimpelä, Matti (2000): Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977-1999. Liikunta ja Tiede 6, 4–11.
- Itkonen, Hannu (1996): Kenttien kutsu: tutkimus liikuntakulttuurien muutoksesta. Helsinki: Gaudeamus.
- Joenväärä, Vesa (1999): Asento vai lepo. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu, Liikuntapedagogiikan laitos.
- Kainuun prikaati (2009): Kainuun prikaati. Perustietoa.
[Http://www.mil.fi/maavoimat/joukot/kaipr/perustietoa.dsp](http://www.mil.fi/maavoimat/joukot/kaipr/perustietoa.dsp). (Viitattu 5.5.2009.)
- Kannas, Lasse (1979): Terveiden kutsuntaikäisten miesten terveyskasvatustarve ja sosiaalistuminen terveyskäyttäytymiseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006 (2006): Lapset ja Nuoret. SLU:n julkaisusarja 4. [Http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/35c2da475b7ea28a181cc0ab98614bd3/1231754007/application/pdf/119514/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf](http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/35c2da475b7ea28a181cc0ab98614bd3/1231754007/application/pdf/119514/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf). (Viitattu 12.1.2009.)
- Karumo, Markku & Savolainen, Jaana (2009): Nuori Suomi: Arkiliikunnan puute uhkaa jo lasten fyysistä kehitystä. Helsingin Sanomat 23.4.2009.
[Http://www.hs.fi/kaupunki/artikkeli/Nuori+Suomi+Arkiliikunnan+puute+uhkaa+jo+lasten+fyysist%C3%A4kehityst%C3%A4/HS20090423SI1KA02yj7](http://www.hs.fi/kaupunki/artikkeli/Nuori+Suomi+Arkiliikunnan+puute+uhkaa+jo+lasten+fyysist%C3%A4kehityst%C3%A4/HS20090423SI1KA02yj7). (Viitattu 5.6.2009.)

- Kiuru, Pertti & Riipinen, Toni (2007): Asevelvollisuusjärjestelmän yhteiskunnallisen vaikuttavuuden arviointi kansantalouden näkökulmasta. Teoksessa Asevelvollisuusjärjestelmän yhteiskunnallisia vaikutuksia. Helsinki: Puolustusministeriö, 1–42.
- Koivusilta, Leena & Rimpelä, Arja (2002): Koulu terveydellisen tasa-arvon edistäjänä. Teoksessa Kangas Ilkka, Keskimäki, Ilmo, Koskinen, Seppo, Manderbacka, Kristiina, Lahelma, Eero, Prättälä, Ritva & Sihto, Marita (toim.): Kohti terveyden tasa-arvoa. Helsinki: Edita Oy.
- Korolainen, Lasse (2008): Santahaminan alokkaista keskeyttänyt joka viides. Helsingin sanomat 26.8.2008.
[Http://www.hs.fi/kaupunki/artikkeli/Santahaminan+alokkaista+keskeytt%C3%A4nyt+joka+viides/1135238943785](http://www.hs.fi/kaupunki/artikkeli/Santahaminan+alokkaista+keskeytt%C3%A4nyt+joka+viides/1135238943785). (Viitattu 15.7.2009.)
- Kortteinen, Matti (1982): Lähiö. Tutkimus elämäntapojen muutoksesta. Helsinki: Otava.
- Koski, Harri, Kyröläinen, Heikki & Santtila, Matti (2005): Liikuntakäyttäytyminen ja sotilaiden fyysinen suorituskyky puolustusvoimien liikuntatieteellisen tutkimuksen viitekehyksenä. Tiede ja ase 63, 205–219.
- Koski, Pasi (2004): Liikuntasuhde. Teoksessa Ilmanen, Kalervo (toim.): Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopiston tutkimuksia 3. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 189–207.
- Koski, Pasi & Tähtinen, Tuula (2005): Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuorisotutkimus 23 (1), 3–21.
- Koskinen, Seppo, Kestilä, Laura, Martelin, Tuija & Aromaa, Arpo (toim.) (2005) Nuorten aikuisten terveys. Terveys 200-tutkimuksen perustulokset 18–29 -vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B7. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Kuntotestit. Kuntotestien luokitus, Fyysinen koulutus. Puolustusvoimat.
[Http://www.mil.fi/liikunta](http://www.mil.fi/liikunta). (Viitattu 7.9.2009.)
- Kuula, Arja (2006): Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lahelma, Elina (2002): Isänmaa, armeija ja tasa-arvo. Teoksessa Gordon, Tuula, Komulainen, Katri & Lempiäinen, Kirsti (toim.): Suomineiton hei! Kansallisuuden sukupuoli. Tampere: Vastapaino, 10–16.
- Lahti-Koski, Marjaana (2005): Lihavuus. Teoksessa Aromaa, Arpo, Huttunen, Jussi, Koskinen, Seppo & Teperi, Juha (toim.): Suomalaisten terveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, Kansanterveyslaitos, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, 95–98.

- Laisi, Tiina (1998): Naisten sopeutuminen sotilasorganisaatioon.
Maanpuolustuskorkeakoulun julkaisusarja 2, työpapereita nro 6. Helsinki:
Maanpuolustuskorkeakoulu.
- Laitakari, Jukka & Miilunpalo, Seppo (1998): Miten saada ihmiset liikkumaan? Liikunta
ja tiede 4, 32–35.
- Laki Puolustusvoimista 19.8.1994 (1994): Laki puolustusvoimista 2§ 5a 402/74,
19.8.1994. [Http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/kumotut/1974/19740402](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/kumotut/1974/19740402).
(Viitattu 13.7.2009.)
- Lammi, Esko (2002): Liike ja tuli. Urheilu maanpuolustuksen ja maanpuolustus
urheilun tukena. Helsinki: Puolustusvoimat, Pääesikunta.
- Leimu, Pekka (1985): Initaatio ja pennalismi suomalaisessa sotilaselämässä. Suomen
muinaismuistoyhdistys. Helsinki: Gummerus Oy.
- Lehmuskallio, Mari (2007): Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten
liikuntasuhteessa. Turun yliopiston julkaisuja Sarja C, Osa 263. Turku:
Turun yliopisto.
- Liesinen, Kalle & Sahi, Timo (2000): Palvelukseen astuvien nuorten fyysinen kunto.
Symposiumin avaus 21.11.2000. Armeija liikuttaa symposium. Tuusula
21.11-22.22.2000. Helsinki: Puolustusvoimat, 24–28.
- Liikunta/THL. Tietoa terveydestä, elintavat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
[Http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta/).
(Viitattu 7.9.2009.)
- Linna, Väinö (1954): Tuntematon sotilas. Helsinki: WSOY.
- Mainio, Tapio (2007): Varusmiehistä tehdään laaja ravintotutkimus. Helsingin sanomat
20.1.2007.
[Http://www.hs.fi/artikkeli/Varusmiehist%C3%A4+tehd%C3%A4%C3%A4n+laaja+ravintotutkimus/1135224439674](http://www.hs.fi/artikkeli/Varusmiehist%C3%A4+tehd%C3%A4%C3%A4n+laaja+ravintotutkimus/1135224439674). (Viitattu 20.8.2009.)
- Malmberg, Jarmo, Fogelholm, Mikael, Kyröläinen, Heikki, Lepistö, Petteri, Lipponen,
Jouni, Mäntysaari, Matti, Palvalin, Kauko, Pietilä, Heikki, Santtila, Matti
& Suni, Jaana (2004): Reserviläisten fyysinen suorituskyky 2003.
Tutkimusraportti. Helsinki:
Puolustusvoimat.
- Manderbacka, Kristiina (1998): Keski-ikäisten käsitykset terveydestään. Teoksessa
Rahkonen, Ulla & Lahelma, Elina (toim.): Elämänkaari ja terveys.
Helsinki: Gaudeamus, 119–127.

- Metsähuone, Pia (2003): Nuorisopoliittisia näkökulmia teknologisoituvaan nuoruuteen. Teoksessa Kangas, Sonja & Kuure, Tapio (toim.): Teknologisoituva nuoruus. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 33, Nuora julkaisuja 26. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Miettinen, Mari (toim.) (2000): Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus LIKES.
- Mikkola, Ilona, Jokelainen, Jari J., Timonen, Markku J., Härkönen, Pirjo K., Saastamoinen, Eero, Laakso, Mauri A., Peitso, Ari J., Juuti, Anna-Kaisa, Keinänen-Kiukaanniemi, Sirkka M. & Mäkinen, Tiina M. (2009): Physical activity and body composition changes during military service. *Medicine & science in sports and exercise* 41 (9), 1735-1742.
- Miles, Donna (2009): Overweight youth pose recruitment challenges. American force press service. [Http://www.defenselink.mil/news/newsarticle.aspx?id=53356](http://www.defenselink.mil/news/newsarticle.aspx?id=53356). (Viitattu 5.6.2009.)
- Moskos, Charles C. (1970) The american enlisted men. The rank and file in today's military. Connecticut: Hartford.
- Myllyniemi, Sami (2008): Tilasto-osio. Teoksessa Autio, Minna, Eräranta, Kirsi & Myllyniemi, Sami (toim.): Polarisoituva nuoruus? Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura julkaisuja 84. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, 17–81.
- Nupponen, Heimo & Telama, Risto (1998): Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16 -vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä : Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos & Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus LIKES.
- Oikarinen, Arja (2008): Kainuulaisten miesten terveyskäyttäytyminen – kulttuurinen näkökulma. Oulu: Oulun yliopisto.
- Ojajarvi, Anni (2009): Varusmies savuaa – tupakoinnin sosiaalinen ja kulttuurinen paikka armeijassa. *Yhteiskuntapolitiikka* 4, 400–411.
- Ojala, Kristiina, Vuori, Mika, Välimaa, Raili Tynjälä, Jorma, Villberg, Jari & Kannas, Lasse (2006): Pojat nostavat painoa, tytöt pudottavat niitä. WHO-koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa Karvonen, Sakari (toim): Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorten elinolo - vuosikirja. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura julkaisuja 71, Nuora julkaisuja 35. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/

Nuorisotutkimusseura, Nuora, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 72–82.

- Palvalin, Kauko (2000): Puolustusvoimien liikuntakasvatus- perusteet, järjestelyt ja sisältö. Teoksessa Holthoer Alexander, Dufva Veli-Pekka (toim.): Symposiumin avaus 21.11.2000. Armeija liikuttaa symposium. Tuusula 21.11-22.22.2000. Puolustusvoimat, 16-23.
- Parkkola, Kai (1999): Varusmiespalveluksen keskeytymisen ennakointi. Seurantatutkimus strukturoidun varusmieshaastattelun ja varusmiesseulan ennusarvosta. Sotilaslääketieteellinen aikakauslehti 1.
- Parsons, Talcott (1952): The Social system. London: Tavistock publications.
- PEkoul-os/2000. Fyysinen koulutus ja liikuntakoulutus. Teoriakoulutus. Pääesikunnan koulutusosasto. Puolustusvoimat.
[Http://www.mil.fi/liikunta/pdf/kalvot3.pdf](http://www.mil.fi/liikunta/pdf/kalvot3.pdf). (Viitattu 20.8.2009.)
- Pietilä, Ilkka (2009): Terveellisyysmuuri miesten haastattelupuheessa. Late-kolumni 1/2009. [Http://www.valt.helsinki.fi/blogs/late/post24.htm](http://www.valt.helsinki.fi/blogs/late/post24.htm). (Viitattu 18.2.2009.)
- Pietilä, Pekka (1977) : Varusmiesten liikuntakäyttäytyminen ennen armeijaan menoa ja armeija-aikana. Stadion 2, 41–45.
- Pihkala, Lauri (1934): Hitaasti kiihuhtamisen kilpailu hiihtäjien murtomaajuoksijain kävelijäin, pyöräilijäin ym. kuntouttajana: perusteluja, järjestelyohjeita ja tulosten laskentataulukkoja. Helsinki: Otava.
- Pipping, Knut (1978) Komppania pienois yhteiskuntana. Sosiologisia havaintoja suomalaisesta rintamayksiköstä 1941–1944. Helsinki: Otava.
- Puolustusvoimien kuntotestaajan käsikirja (2008). Pääesikunta, henkilöstöosasto, Puolustusvoimat.
- Puolustusvoimien liikuntastrategia (2008). Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007–2016 Helsinki: Pääesikunta, henkilöstöosasto, Puolustusvoimat.
- Puronaho, Kari (2006): Liikuntaseurojen lasten ja nuorten liikunnan markkinointi. Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan tuotantoprosesseista, resursseista ja kustannuksista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Puska, Pekka (1973): Miesten koulu: armeijan vaikutuksesta varusmiesten ja miespuolisen väestön terveyteen. Helsinki: Suomen varusmiesliitto.

- Puuronen, Anne (2004): Rasvan tyttäret. Nuorisotutkimusverkosto/
Nuorisotutkimusseura julkaisuja 42. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/
Nuorisotutkimusseura.
- Puuronen, Anne (2006a): Lähdetkö terveilemään? Nuorisotutkimus 24 (1), 61–63.
- Puuronen, Anne (2006b): Mitä on terveys – tietoa, taitoa vai tajua? Teoksessa Puuronen, Anne (toim.): Terveystaju. Nuorisotutkimusverkosto/
Nuorisotutkimusseura julkaisuja 63. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/
Nuorisotutkimusseura, 5–20.
- Raevuori, Anu (2009): Male eating disorders and related traits: genetic epidemiological study in Finnish twins. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Ratzan, Scott C. (2001): Health Literacy: communication for the public good. Health promotion international, 16 (2), 207–214.
- Rimpelä, Arja (2005): Nuorten terveys. Teoksessa Aromaa, Arpo, Huttunen, Jussi, Koskinen, Seppo & Teperi, Juha (toim.): Suomalaisten terveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, Kansanterveyslaitos, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, 307–316.
- Roos, J.P. & Hoikkala, Tommi (1998) Esipuhe. Teoksessa Roos, J.P. & Hoikkala, Tommi (toim.) Elämänpolitiikka. Helsinki: Gaudeamus.
- Räsänen, Pekka (2005) Havaintojen mittaus ja aineiston jäsentämisen metodologia. Teoksessa Räsänen, Pekka, Anttila, Anu-Hanna & Melin Harri (toim.) Tutkimus menetelmien pyörteissä. Sosiaalitutkimuksen menetelmät ja valinnat. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sahi, Timo (2005): Varusmiesten terveys. Teoksessa Aromaa, Arpo, Huttunen, Jussi, Koskinen, Seppo & Teperi, Juha (toim.): Suomalaisten terveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, Kansanterveyslaitos, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, 317–320.
- Salminen, Juho (2009): Inttijutut kunniaan- myös armeijan keskeyttäneiden jutut. [Http://suomenkuvalehti.fi/blogit/paivitys/inttijutut-kunniaan-myoos-armeijan-keskeyttaneiden-jutut](http://suomenkuvalehti.fi/blogit/paivitys/inttijutut-kunniaan-myoos-armeijan-keskeyttaneiden-jutut). (Viitattu 14.7.2009).
- Salasuo, Mikko (2009): Mitä opit armeijassa sillipää, mitä koit armeijassa tutkija? Teoksessa Hoikkala, Tommi, Salasuo, Mikko & Ojajärvi, Anni: Tunnetut sotilaat. Varusmiehen kokemus ja terveystaju. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 94. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 405-438.
- Salasuo, Mikko (2009b): Varusmiespalveluksen rutiineja ja marssimerkkejä. Teoksessa Hoikkala, Tommi, Salasuo, Mikko & Ojajärvi, Anni: Tunnetut sotilaat.

- Varusmiehen kokemus ja terveystaju.
Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 94. Helsinki:
Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 54-77.
- Salasuo, Mikko (2009c): Puolustusvoimat: Suomen suurin kuntokoulu. Teoksessa
Hoikkala, Tommi, Salasuo, Mikko & Ojajärvi, Anni: Tunnetut sotilaat.
Varusmiehen kokemus ja terveystaju.
Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 94. Helsinki:
Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 305-349.
- Salasuo, Mikko & Ojajärvi, Anni (2009): Combon kolmas ääni: Miksi jannut eivät
jaksaa? Teoksessa Hoikkala, Tommi, Salasuo, Mikko & Ojajärvi, Anni:
Tunnetut sotilaat. Varusmiehen kokemus ja terveystaju.
Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisu 94. Helsinki:
Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 341-345.
- Salo, Mikael (2004): Alokkaat talon tavoille. Maanpuolustuskorkeakoulun julkaisusarja
2, tutkimuksia 4. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu.
- Salo, Mikael (2008): Determinants of military adjustment and attrition during finnish
conscript service. Maanpuolustuskorkeakoulun julkaisusarja 2, tutkimuksia
21. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu.
- Santtila, Matti (2003): Varusmiesten fyysisen koulutuksen perusteet. Teoksessa
Nissinen, Vesa (toim.): Kehittyvä varusmieskoulutus. Julkaisusarja
a/3/2003. Helsinki: Puolustusvoimien kehittämiskeskus, 111-174.
- Santtila, Matti, Kyröläinen, Heikki, Vasankari, Tommi, Tiainen, Seppo, Palvalin,
Kauko, Häkkinen, Arja & Häkkinen, Keijo (2006): Physical fitness profiles
in young finnish men during the years 1975-2004. Medical science sports
and exercise, Vol. 38, No. 11, 1990-1994.
- Silvennoinen, Martti (1992): Liikuntapedagogiikka ja ruumiillisuus. Teoksessa
Pyykkönen, Teijo (toim.): Suomi uskoi urheiluun. Helsinki: VAPK-
Kustannus, 457-477.
- Sinkko, Risto, Harinen, Olli, Leimu, Heikki (2008): Suomalaisten varusmiesten
maanpuolustustahto ja siihen yhteydessä olevat tekijät vuonna 2005 tehdyn
kyselyn ja varusmieshaastattelujen valossa. Maanpuolustuskorkeakoulun
julkaisusarja 1, nro 2. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu.
- SOTLK 2008. Terveystyistä palveluksen keskeyttäneet varusmiehet v. 1998-2008
Saapumiserissä. Sotilaslääketieteen keskus, Puolustusvoimat.
Julkaisematon tilasto.

- SOTLK 2008b. Joukko-osastokohtainen tarkastelu keskeyttäneistä varusmiehistä terveydellisin syin vuoden 2008 saapumisesta, kun saapumispäivänä 1.1.-30.6.2008, prosentti -osuudet kaikista varusmiespalveluksen keskeyttäneistä suhteessa saapumiserän kokonaisvahvuuteen. Sotilaslääketieteen keskus, Puolustusvoimat. Julkaisematon tilasto.
- Stouffer, Samuel A., Suchman Edward A., DeVinney, LeLand C. Star, Shirley A., Williams, Robin M. Jr. (1965): *The American soldier. Adjustment during army life. Volume 1.* New York: John Wiley & Sons, inc.
- Strauss, Anselm & Corbin, Juliet (1998): *Basics of qualitative research.* California: Sage Publications.
- STT 3.7.2009 (2009): Varusmiesliitto vaatii kutsuntajärjestelmän uusimista. Helsingin sanomat 3.7.2009.
[Http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Varusmiesliitto+vaatii+kutsuntaj%C3%A4rjestelm%C3%A4n+uusimista/1135247381296](http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Varusmiesliitto+vaatii+kutsuntaj%C3%A4rjestelm%C3%A4n+uusimista/1135247381296). (Viitattu 16.7.2009.)
- STT 19.5.2009 (2009): Vain puolet urheiluvista nuorista liikkuu terveytensä kannalta tarpeeksi. Helsingin Sanomat 19.5.2009.
[Http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Vain+puolet+urheiluvista+nuorista+liikkuu+terveytens%C3%A4+kannalta+tarpeeksi/1135246080749](http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Vain+puolet+urheiluvista+nuorista+liikkuu+terveytens%C3%A4+kannalta+tarpeeksi/1135246080749). (Viitattu 5.6.2009.)
- Suihko, Johanna (2008): Vaihtoehdot tekevät liikunnasta nautinnon. Ruotuväki 19.
[Http://www.mil.fi/ruotuvaki/?action=read_page&pid=126&aid=2069](http://www.mil.fi/ruotuvaki/?action=read_page&pid=126&aid=2069). (Viitattu 20.8.2009.)
- Tallberg, Teemu (2009) *The gendered social organisation of defence. Two ethnographic case studies in the finnish defence forces.* 193 *Ekonomi och samhälle*, Helsinki: Hanken.
- Taskutietoa maanpuolustuksesta (2008): Pääesikunnan viestintäosasto.
[Http://www.mil.fi/perustietoa/julkaisut/taskutieto/pdf/taskutietoa08_fi.pdf](http://www.mil.fi/perustietoa/julkaisut/taskutieto/pdf/taskutietoa08_fi.pdf). (Viitattu 29.7.2009.)
- Telama, Risto & Yang, Xiaolin (2000): Decline of physical activity from youth to young adulthood in finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise* Volume 32 (9), 1617-1622.
- Telama Risto, Yang, Xiaolin, Viikari, Jorma, Välimäki, Ilkka, Wanne, Olli & Raitakari, Olli (2005): Physical activity from childhood to adulthood a 21 -year tracking. *Study American Journal Preventive Medicine* 28, 267–273.
- TTO 2008. Terveystarkastusohje 2008. Puolustusvoimat, pääesikunta.

- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2002): Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.
- Turtiainen, Jussi (2008): Liikunta nuorison kasvattajana. Teoksessa Näre, Sari (toim.): Sodassa koettua. Uhrattu nuoruus. Helsinki: Weilin&Göös Oy, 181-203.
- Tähtinen, Tuula (2005): Insuliiniresistenssiin liittyvät kardiovaskulaariset riskitekijät suomalaisilla varusmiehillä. Oulu: Oulun yliopisto.
- Unruh, David (1980): The social organization of older people: a social world perspective. *Studies in Symbolic interaction* 3, 147-170.
- Vaara, Jani, Ohrankämmen, Olli, Vasankari, Tomi, Santtila, Matti, Fogelholm, Mikael, Kokkonen, Elina, Suni, Jaana, Pihlajanmäki, Harri, Mäntysaari, Matti, Häkkinen, Arja, Häkkinen, Keijo, & Kyröläinen, Heikki (2009): Reserviläisten fyysinen suorituskyky 2008. Tutkimusraportti. Helsinki: Puolustusvoimat.
- Vainio, Riitta (2009): Tuleva komentaja: läski on Suomen paha vihollinen. *Helsingin sanomat* 23.1.2009.
[Http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Tuleva+komentaja+Läski+on+Suomen+paha+vihollinen/1135242991450](http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Tuleva+komentaja+Läski+on+Suomen+paha+vihollinen/1135242991450). (Viitattu 4.6.2009.)
- Varpela, Valtteri (2009): Suomen inttiin uusi käytäntö: juokseminen loppuu. *Uusi-Suomi* 10.7.2009. [Http://www.uusisuomi.fi/kotimaa/65671-inttiin-uusi-kaytando-juokseminen-loppuu](http://www.uusisuomi.fi/kotimaa/65671-inttiin-uusi-kaytando-juokseminen-loppuu). (Viitattu 21.8.2009.)
- VARU-tutkimus: Varusmiesten ravitsemustutkimus.
[Http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/eteo/yksikot/terveyden_edistamisen_yksikko/tutkimus/terveyden_edistamisen_interventiomenetelmat/varusmies/tietoa_varusta/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/eteo/yksikot/terveyden_edistamisen_yksikko/tutkimus/terveyden_edistamisen_interventiomenetelmat/varusmies/tietoa_varusta/). (Viitattu 25.8.2008.)
- Vehmas, Hanna (2010) Liikuntamatkalla Suomessa. Vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Veijola, Soile (2005): Turistien yhteisöt. Teoksessa Antti Hautamäki, Tommi Lehtonen, Juha Sihvola, Ilkka Tuomi, Heli Vaaranen & Soile Veijola (toim.): Yhteisöllisyyden paluu. Helsinki: Gaudeamus, 90-113.
- Vertio, Harri (1984): Varusmiesten terveystyöskäytäytyminen. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Vuohelainen, Juha (1999) Myllykirjeestä urheilukomppaniaksi. Santahaminan urheilukomppanian historiikki. Helsinki: Santahaminan Urheilukomppanian perinneyhdistys.

- Vuori, Ilkka (1998): Does physical activity enhance health? *Patient education and counselling* 33, 95–103.
- Vuori, Ilkka (2005): Liikunta. Teoksessa Aromaa, Arpo, Huttunen, Jussi, Koskinen, Seppo & Teperi, Juha (toim.): *Suomalaisten terveys*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, Kansanterveyslaitos, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 78–83.
- Vuori, Mika, Kannas, Lasse & Tynjälä, Jorma (2004): Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa Kannas, Lasse (toim.): *Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-koululaistutkimus 20 vuotta*. Jyväskylä: Terveystieteiden tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto.
- Vuori, Mika, Ojala, Kristiina, Tynjälä, Jorma, Villberg, Jari, Välimaa, Raili & Kannas, Lasse (2005): Liikunta-aktiivisuutta koskevien kysymysten stabiliteetti WHO-koululaistutkimuksessa. *Liikunta ja tiede*, 42 (6), 39–46.
- Vähätalo, Sami (2005): Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen toteutuminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteen laitos. Pro gradu.
- Välimaa, Raili (2000): Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. *Studies on sport, physical education and health* 68. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Wessman, Jenni (2009): Etäalokkaan oppimispäiväkirja – kirjekurssilla etäjääkäriksi. Teoksessa Hoikkala, Tommi, Salasuo, Mikko & Ojajarvi, Anni: *Tunnetut sotilaat. Varusmiehen kokemus ja terveystaju*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 94. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 432–436.
- Zacheus, Tuomas (2005): Teknistyneen yhteiskunnan kasvatit – nuoret liikuntasukupolvena. *Nuorisotutkimus* 23 (1), 67–74.
- Zacheus, Tuomas (2008): Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Turku: Turun yliopisto.
- Zacheus, Tuomas, Tähtinen, Juhani, Koski, P., Rinne, Risto & Heinonen, Olli (2003): Miten elämäntapa jäsentää liikuntakäyttäytymistä? *Liikunta ja tiede* 5 (6), 33–38.
- Zimmer, Renate (2001): Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-kirjat.

Liite 1

Haastattelurunko 2/2008 Kajaani

Alku: Luottamuksellisuus, pseudonyymi, aineisto vain tutkijoiden käyttöön
Miten päädyit tänne varuskuntaan, miten valitsit tämän?
Oliko muita vaihtoehtoja tai oliko sukulaiset tai kaverit käynyt täällä?

Asuinpaikka: Millaisella paikkakunnalla asut? Miten asut? (*avo/avio, oma asunto*)
Asuvatko vanhempasi samalla paikkakunnalla?
Miten muu *perhe*: vanhemmat ja sisarukset (työ/ammatti, asutteko yhdessä)?
Oletko syntynyt ja käynyt *koulua* samalla paikkakunnalla?
Oliko lukio/ammattikoulu pohdintaa?
Mitä tykkäät paikkakunnasta (mahdollisuudet harrastaa, tehdä töitä yms.)?

Vapaa-aika: *Harrastukset* (liikunta, muut, miten muu perhe suhtautunut ja liikkunut)?
Arkiliikuntaa vai kilpaliikuntaa?
Luonnossa olemista?

Yhteiset *ruokailuhetket* perheessä?
Miten luonnehdit omaa syömistä/mitä syöt?
Oletko kiinnittänyt joskus enemmän *huomiota ruokailuun*, dieetit yms.?
Onko kavereissa ollut sellaisia jotka ovat olleet *erityisdieteillä* (kasvis/bodaus/laihdutus)
→ puhutteko tällaisista asioista ylipäänsä kavereiden kanssa?

Millainen *kaveriporukka* sinulla on?
Millaiset porukat teillä liikkuu toistensa kanssa?
Jakautuuko esim. harrastusten mukaan tai muuten (metsästys, tuunaus)?

Alkoholin käyttö: Miten usein? Missä juodaan baareissa vai kotona?
Kuvaile millainen olisi tavallinen ravintolaviikonloppu (kännit joka viikonloppu)?
Onko paikkakunnalla *huumeidenkäyttäjiä*?

Tupakointi: tupakoitko tai oletko joskus tupakoinut? Miksi ja missä tilanteissa?
Oletko koettanut *lopettaa*?

Valmistautuminen inttiin? (fyysinen, ruokailu, henkinen)
Millaisessa kunnossa katsoit tulevasi inttiin?
Mitä *fyysiselle kunnolle* käynyt täällä?

Millaisia *ohjeita* sait isältä, entä äidiltä tai muilta sukulaisilta, miten kaverit ohjeisti?
Mitä juttuja esim. kaverit olivat kertoneet intistä?
Oliko *armeija/sivari pohdintoja*?
Millaista täällä on ollut? Miten on vastannut *odotuksia*?
Mikä oli yllättävää, negatiivista tai positiivista?
Fyysinen ja henkinen rasittavuus, kovuus?
Onko ollut max. ääri rajoja tai kokeiluja?
Onko antennikomppania sitä mitä halusit?

Millainen *tupa* teillä on?
Millaisissa *rooleja* tuvassa on (puhuuko kaikki, johtaako joku keskustelua)?
Millaisia alikessut, kokelaat, kantahenkilökunta on?

Terveydenhuolto: Miten hoidettu terveydenhuolto? Oletko ollut *kipeä*?
Miten *veksiin* meno & palvelu on toiminut?
Mikä on *vemppakone* ja miten sellaiseksi joutuu? Kuka termiä käyttää?

Kassun ja metsän erot terveydenhuollon suhteen?
Varomääräykset?

- Ruokailu:** Millaista ruoka on?
Onko *aikaa* syödä?
Miten tottumukset muuttunut armeijassa (*mässäily, munkit, pizat*)?
Entä *lihominen* (onko se hyvä/huono)?
Sotku ja vapaa-ajan syöminen: käytkö usein ja mitä syöt?
Otatko mukaan vai syötkö sotkussa? Kenen kanssa käyt? Onko kavereita komppaniassa (vanhat tutut, uudet kaverit)
Grillisafkat ja viikonloppuvapaat. mitä muuten teet *viikonloppuvapaillla yleensä*?
- Liikunta:** Millaiset *liikuntamahdollisuudet* varuskunnassa? Käytätkö niitä? (miksi, miksei)
Onko liikuntatottumukset muuttuneet täällä?
- Talous:** Miten *taloudellinen toimeentulo* palveluksen aikana?
- Tietokone ym:** Miten käytät *tietokonetta* ?
Netti (intissä ei juuri ole, haittaako), *irc/pelaaminen*, huvia vai hyötyä? *Käynnykkä/mp3-soittimet* palveluksessa? Miten tärkeitä nämä ovat ja missä niitä voi palveluksen aikana käyttää?
- Tulevaisuus:** Asuminen, koulu, työ tulevaisuudessa?
Mitä *odotat palveluksen lopusta* ja entä sen loputtua?
Mitä sellaista olet *oppinut* armeijassa mitä siviilissä voisit tarvita (koulu, työnhaku)?
- Palaute:** Miten tutkijajätkät (Tommi, Mikko) ovat pärjänneet mukana?
Mitä ohjeita sulla olisi Annille, joka aloittaa oman inttijaksonsa heinäkuussa?

Liite 2

Haastattelurunko Kajaani 6/2009

- Alku:** *Lupa* haastatteluun ja nauhoitukseen. Oma tutkijarooli ja osallisuus tutkimukseen.
Mitäs nyt kun loppu häämöttää, mitkä on fiilikset?
Miten E-kausi on mennyt ja mitä on tehty, mitä jäi mieleen?
- Leirit:** Onko ollut leirejä ja mitä niillä on tehty? Mikä on tyypillinen *leirivuorokausi*?
Leirien mielekkyys?
Mitä koit, *tarinoita*?
Kuormitus/lepo, oliko raskasta tai helppoa?
- Liikunta:** Onko omassa sodanajansijoituksessa *ehtinyt liikkua*?
Onko *kunto kehittynyt* (cooper/kuntotesti)?
Ajantappamista liikkumalla?
Kantisten *asenne*, kannustusta?
Mitä mieltä *Suomen suurimmasta kuntokoulusta*?
Riittävästi *lajeja*, uusia lajeja?
- Terveys:** *Painon muutos*?
Onko *sairastanut, vempannut*?
Miten terveydenhuolto on järjestetty (esim metsässä)?
Kauheita/hyviä kokemuksia terveydenhuollosta?
- Ruoka:** Montako *munkkia* olet syönyt?
Ruokailun *määrä/laatu* metsässä ja kasarmilla? *Pakkiruokailu/sissiruokailu*?
Hygienia?
Vuodenajan vaikutus ruokailuun?
Jotain jippoja ruokailussa?
Mitä *ekstraruokaa*, herkkuja, jaetaanko niitä?
Miten parantaisit ruokailua?
Energiajuomat, mistä saa *energiaa* leireillä, heikottiko?
Muut ruokailuhetket (esim nuotio)?
- Ryhmähenki:** *E-kauden porukka vs P-kauden porukka*, mistä kaverit?
Tupahenki (minkälaisia tyyppejä)? Toimintahenki hyvä?
Onko ryhmä ylipäättään tärkeä?
Miten pitänyt yhteyttä kavereihin?
- Kantikset:** Miten *kantisten (kantahenkilökunta) asenteet* ovat muuttuneet?
Miten *oma asenne*?
- Seurustelu:** Muutoksia inttiaikana?
- Teknologia:** Tietokone, kännykkä, mp3
- Maanpuolustustahto:** Mitä *maanpuolustustahto* tarkoittaa sinulle? Mikä on intin tarkoitus? Intin etiikka?
Koetko tulleeksi sotilaaksi
Mitä mieltä armeijasta tähänastisella kokemuksella?
Mitä *opit*, mitä et oppinut, vastasiko odotuksia?
Mitä mieltä: *armeija tekee pojista miehiä*?
- Tulevaisuus:** Mitä teet ekana kun pääset tulos? Nollaus?
Mitä jää mieleen?
Suunnitelmat syksylle, ensi vuodelle?

Liite 3

Taulukko liikuntaprofiilien jakautumisesta

Liikuntaan kiinnittymättömät			
Varusmies	Harrastustausta	Liikunnan omakuvan tiivistys	Haastatteluote
Helkala	Koiran lenkitys. Aktiivinen liikuntaharrastus lapsena, kilpataso.	Liikuntaharrastus jäänyt iän myötä pois. Nykyinen harrastus koiran lenkittäminen, jota itse luonnehtii ei-liikunnalliseksi. (sijoittuu liikuntaan kiinnittymättömien ja epäsäännöllisten liikkujien välimaastoon)	”Vähän tuo urheilu puoli on jäänyt vähän. Mä oon kyllä harrastanu judoa. Judoilin tossa noin viis vuotta mutta sitten tuli tämä kuuluisa 14 vuoden ikä ni se jäi sitte.”
Brynner	Nuorempana aktiivinen liikuntaharrastus	Liikuntaharrastus jäänyt elämämuutosten myötä pois, intressit liikunnan ulkopuolella	”Harrastin pitkään painia, siellä Varkaudessa. Sit se muuttojen seurauksena jäi eikä oo oikeestaan jääny mittään pitempiaikasta pysyvää harrastusta.”

Epäsäännölliset liikkujat			
Varusmies	Harrastustausta	Liikunnan omakuvan tiivistys	Haastatteluote
Terho	Metsästys, lapsena useita eri harrastuksia, joista osa kilpatasolla	Lapsuuden harrastukset jääneet iän ja töiden myötä, harrastaisi enemmän liikuntaa jos ehtisi ja jaksaisi (sijoittuu liikuntaan kiinnittymättömien ja epäsäännöllisten liikkujien välimaastoon)	”Eipä sitä oikeestaan mittään mitä nyt harrastaa kun on töissä ollu.”
Huopalainen	Nuorempana eri kamppailulajeja	Harrastukset jääneet loukkaantumisen takia, liikkuisi enemmän jos voisi (sijoittuu liikuntaan kiinnittymättömien ja epäsäännöllisten liikkujien välimaastoon)	”(...) kutsunnoissa kirjoitin hakukaavakkeisiin et mä haluan armeijalta fyysisiä haasteita.”
Markkanen	Lenkkeily, metsätyöt	Ei vakituista harrastusta, liikunta tulee pääosin raskaan työn mukana	”(...) no en oo mittään harrastanu sen kummemmin urheilua.”

Murtokangas	Kalastus, aloitti kamppailulajin juuri ennen palvelusta	Ei aiemmin vakituista liikuntaharrastusta, uuden harrastuksen virittely	”Kalastus on harrastus.”
Kansikas	Käy satunnaisesti salilla, arkipainotteista liikuntaa, liikkunut nuorempana enemmän	Nuorempana harrastanut liikuntaa, joka jäänyt raskaan työn ja koulun myötä, aika riittää vain arkiliikuntaan, raskas työ ylläpitää kuntoa	”Mä olen ollut kuitenkin aika kovassa kunnossa yläasteella, että on mulla. Ammattikoulussa jäi sitte vähän vähemmälle liikunta, että pääsi vähän rapistumaan.”
Komulainen	Erämies, metsästys, lapsuuden harrastuksena kamppailulaji	Harrastanut yläasteelle asti liikuntaa, joka jäänyt. Kovaa kuntoa vaativa ”raksatyö”	”Metsästystä harrastan ja asun korvessa.”
Järvinen	Lentopallo	Liikunta on epäsäännöllistä pelailua kavereiden kanssa, ei vakituista harrastusta	”(…) mitä nyt lentopalloa aina tuossa, aina jonkun kaveriporukan kanssa.”
Jussila	Lentopallo, sähly	Epäsäännöllistä liikkumista, rankka työ vienyt ajan säännölliseltä liikunnalta, sosiaalinen liikkuja	”Harrastuksia mulla ei oikein ikkään oo ollut kummempia, mitä nyt aina joskus oon käynyt lentopalloa pelaamassa ja sählyä ja tuommosia. Lukia tykkään kyllä aika paljon.”
Mälkiä	Koirien lenkitys, nuorempana harrastanut montaa eri lajia	Lapsuuden liikuntaharrastukset jääneet, koirien aktiivinen lenkitys ja muu arkiliikunta	”Nyttä koirien kanssa kun ollu neljä vuotta ni kolme kertaa päivässä tulee siviilissä käytettyä niitä lenkillä, et kyllä sitä liikuntaa ihan omasta mielestä ihan tarpeeksi tulee.”
Latikka	Jääpallo, ei seuratasolla	Aktiivista seuratoiminnan ulkopuolista pelailua, sosiaalinen liikkuja	”Ei oo semmosta virallista [harrastusta] ollut. Kyllä mä aina urheilu paljon, jääpalloa pelannu varsinkin joka päivä kun on se kaukalo ihan siinä melkein kotimäellä.”
Hanhimäki	Koripallo, ei seuratasolla	Kaveripohjaista pelailua	”No en mä missään silleen niinku joukkueessa, vaan kunhan silleen, aina kun on porukkaa löytynyt niin pelattu sitten jalkapalloa”

Aktiiviliikkujat			
Varusmies	Harrastustausta	Liikunnan omakuvan tiivistys	Haastatteluote
Peltonen	Säännöllinen omatoiminen liikunta, ei seuratasolla	Oma painonnostopenkki kotona, ”eräerkki” (sijoittuu epäsäännöllisten liikkujien ja aktiiviliikkujien välimaastoon)	”Ite ei oo jotenki semmonen salilla käyjä että hei mä ootan tässä nytte, tässä on viis menossa tohon penkille ja mää ootan nyt tässä jonon päässä.”
Teräspuro	Jääkiekkoa seuratasolla	Viikottainen harrastus jääkiekon ympärillä, haasteita ja rajoja etsivä, kilpailunhaluinen	”(…) paljon harrastanu, just jääkiekko käyny pellaamassa pari kolme kertaa viikossa ainakin, vaihtelevasti mutta jäähallilla varusteet päällä.”
Simola	Kaukalo- ja pesäpallo, salilla käyminen	Kavereiden keskeistä aktiiviliikuntaa useasti viikossa, sosiaalinen liikkuja, ei lapsuudenharrastus taustaa	”No täytyy myöntää muuten, jos en mä harrastais tota kaukista ja semmosta ni ei oikein tuu muutaku autolla ajettua.”
Ylelä	Jalkapalloa seuratasolla, moniharrasteinen tausta	Seuraliikkuja-aktiivi lisäksi kaveriporukassa harrastaminen	”Yhessä vaiheessa se oli silleen, että aina kun oli joutoaikaa niin sit mä olin pallo käessä vaan kentällä.”
Rauhala	Harrastanut useaa eri lajia lapsesta lähtien	Aktiivinen liikkuja mutta ei aikeissa aloittaa kilpauraa, itsensä takia liikkuminen, terveystieteisyys	”Koko elämäni harrastanu ja oikeastaan liikunnan parissa ollu.”

Pro-liikkujat			
Varusmies	Harrastustausta	Liikunnan omakuvan tiivistys	Haastatteluote
Salo	Vapaaottelu, harrastanut liikuntaa lapsesta asti	Asiantuntijuuspuhe omasta lajista, dieetit ja ruuan tarkkailu	”(…) että ei mennä salin jälkehen heti suklaata ostamaan.”
Jokisilta	Voimannostaja, harrastanut liikuntaa lapsesta asti	Aktiivinen omassa lajissaan, dieetit ja treenit jaksottavat arkea, tavoitteena ylittää kilpatasolle	”Mutta on ollu tavoitteena, että jos armeijan jälkeen vois treenata kaks vuotta ihan täydellisesti niin sitten vois sellasta uutta systeemiä kokkeilla, että nyt pituuspainorajoilla”
Mäkinen	Jiu-jitsu, moniharrasteinen tausta	Tavoitehakuinen kilpatason urheilija, omistautunut lajille, elämäntyylillä	” Pitänyt kovia valintoja tehdä tämän urheilun eteen.”