

Miesten terveystietoisuus on lisääntynyt

Vähän liikkuvien miesten tavoittaminen terveys-ohjelmiin osallistujiksi on ollut vaikeaa. Vaikka terveellisiä valintoja jo arvostetaankin, terveydestä huolehtiminen ei saisi näyttää terveystoimilulta. SuomiMies seikkailee -kampanjassa tunnistettiin vähäisen liikkumisen taustalla olevia tekijöitä. Herättelevillä kuntotesteillä ja kannustavalla ilmapiirillä madallettiin kynnystä elintapamuutoksen käynnistämiseksi.

Suomalaisista työikäisistä miehistä enemmistö liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja ruokailutottumukset ovat olleet epä-terveellisemmät kuin naisilla. Väestön terveyden edistämiseksi on toteutettu kampanjoita ja ohjelmia, mutta miesten osallistuminen on jäänyt vähäiseksi. Haasteena on ollut saada terveysviesteistä miehiä puhuttelevia. Tässä artikkelissa esitetään tuloksia työikäisten miesten liikuntakäyttäytymisen taustoja arvioineesta väitöskirjatutkimuksesta. Lisäksi pohditaan kampanjoiden mahdollisuuksia terveyttä tukevien elintapojen edistämiseksi.

Eroja miesten ja naisten terveyskäyttäytymisessä on selitetty maskuliinisella kulttuurilla, jossa terveyden edistäminen ei ole ollut etusijalla. Urheilu ja liikunta ovat kuitenkin olleet miehille sosiaalisesti hyväksytympiä tapoja vaikuttaa terveyteen kuin esimerkiksi ruokavalion tarkkailu. Sopivissa toimintaympäristöissä, kuten työpaikoilla, urheilustadioneilla ja internetissä toteutetut liikuntaohjelmat ovat tavoittaneet myös vähän liikuntaa harastavia miehiä hyvin tuloksin.

Viime vuosikymmeninä terveyteen liittyvät normit ovat muuttuneet ja miesten terveystietoisuus on lisääntynyt kaikissa sosioekonomisissa ryhmissä. Tästä huolimatta terveyttä edistäviin valintoihin liittyy edelleen ristiriitaisuutta. Toisaalta vastuullista terveyskäyttäytymistä arvostetaan, mutta toisaalta terveydestä huolehtiminen ei saisi vaikuttaa ”terveystoimilulta”.

Vuonna 2007 Kunnossa kaiken ikää -ohjelma käynnisti SuomiMies seikkailee -kampanjan, joka pyrkii kannustamaan työikäisiä miehiä liikunnan lisäämiseen. Näkyvä osa toimintaa on ollut rekkakierue ja niiden yhteydessä miehille tarjotut maksuttomat kuntotestit. Kampanjan tarkoituksena on käsitellä terveysaiheita huumorilla sävytettynä ja madaltaa kynnystä terveyttä edistävälle valinnoille.

Huonokuntoiset miehet arvioivat kuntotasonsa yläkanttiin

Väitöskirjatutkimuksen tuloksista selvisi, että SuomiMies seikkailee -kampanjan osallistajat olivat keskimäärin liikunnallisesti aktiivisempia kuin saman ikäiset miehet väestötasolla. Myös heidän ruokailutottumuksensa olivat terveellisempiä. Kuitenkin vain 40 prosenttia osallistu-

jista oli kuntotestin perusteella riittävän hyvässä kunnossa. Viidesosalla fyysinen kunto oli hälyttävän tai huolestuttavan heikko. Kyselyn tulokset osoittivat, että huonokuntoisista miehistä 63 prosenttia arvioi kuntonsa paremmaksi kuin kuntotesti osoitti. Nuorimpien miesten, eli 18–34-vuotiaiden, keskuudessa itsearvioitun fyysisen kunnan ja kuntoindeksi-
luokan välillä oli ristiriitaa jopa 80 prosentilla.

Väestön liikunta-aktiivisuuden väheneminen ja heikentyvä fyysinen kunto ovat kasvavia huolenaiheita. Usein esille nousee juuri miesten huonontunut kunto, sillä varusmiesten ja reserviläisten fyysisen kunnan kehityksestä on saatavilla pitkän aikavälin seurantatietoa. Myös koko väestöä koskevissa tutkimuksissa on havaittu, että erityisesti nuorten työikäisten miesten fyysinen kunto on aikaisempaa huonompi.

Kuntotaso saattaakin heikentyä huomaamatta, jos liikunta ei kuulu päivittäisiin rutiineihin. Kuntotestit ovat yksi tapa herätellä kiinnostusta elintapamuutoksille, sillä niiden avulla henkilö saa omakohtaista tietoa terveydentilastaan. Terveyspsykologian tutkimusten mukaan motivaatio elintapojen muutokselle liittyy koettuun muutostarpeeseen, ei niinkään yleiseen terveystietoon. Havainnot kuntotestien motivoivista vaikutuksista ovat kuitenkin olleet ristiriitaisia.

SuomiMies seikkailee -kampanjassa lähestymistapa kuntotestaukseen oli perinteisestä poikkeava. Yleensä kuntotestejä on käytetty suorituskyvyn arvioimiseen tai väestötason tutkimuksissa fyysisen kunnan kehitystrendien seuraamiseen. Etenkään vähän liikkuvien ja huonokuntoisten tavoittaminen kuormittavilla kuntotesteillä ei ole ollut helppoa. Kampanjassa kuntotaso arvioitiin kolmella helpolla testillä, jotta osallistumiskynnys säilyy



Liikuntakampanjoita kannattaa toteuttaa monipuolisesti ja yhteistyössä esimerkiksi paikallisten järjestöjen, vertaisryhmien ja työyhteisöjen kanssa.”

matalana. Myös palautteen antamisessa tavoitteet olivat elintapaohjauksessa.

Kampanjan osallistujat ovat terveystietoisia – vai ovatko sittenkään?

Väitöstutkimus osoitti, että yksilölliselle liikuntaohjaukselle olisi tarvetta, vaikka 99 prosenttia miehistä ilmoittikin tietävänsä liikunnan terveysvaikutukset. Yleisestä terveystietoisuudesta huolimatta kampanjaan osallistuneiden miesten valmiudet etsiä, tulkita ja soveltaa tietoa vaihtelivat.

Huonokuntoisista noin 40 prosenttia liikkui alle tunnin viikossa eikä tiennyt, mistä voi saada sosiaalista tukea liikunnan harrastamiselle. Lisäksi viidesosalla huonokuntoisista ei ollut tarkkaa tietoa, millaisella intensiteetillä kannattaisi liikkua, ja kolmasosa ei ollut löytänyt mieluisaa tapaa liikunnan harrastamiselle. Omaan liikkumiseen liittyvien tietojen puutteesta huolimatta vain puolet (52 %) huonokuntoisista oli etsinyt tietoa liikunnasta.

Tutkimukseen osallistuneilla miehillä suhtautuminen elintapamuutoksiin oli myönteistä. Lähes kaikki huonokuntoiset miehet aikoivat lisätä liikunnan harrastamista. Aikomuksilla on todettu olevan yhteys käyttäytymismuutoksiin, mutta käytännössä vain noin puolet liikuntamuutoksia aikovista onnistuu lisäämään liikunnan harrastamista.

Liikunta-aktiivisuutta ennustavat aikomuksia paremmin henkilön kokemaa pystyvyys ja itsesäätelytaidot. Liikuntapystyvyys kuvaa koettuja valmiuksia onnistua liikunnan harrastamisessa eri elämäntilanteissa ja olosuhteissa. Liikuntapystyvyyden luonteen on myös todettu muuttuvan elintapamuutosten edetessä. Liikunnan aloittaminen ei vaadi pystyvyydeltä yhtä paljon kuin



liikunnan ylläpitäminen pitkällä aikavälillä. Kokonaisuuteen liittyvät keskeisesti myös itsesäätelytaidot, jotka antavat valmiuksia muun muassa liikunnan suunnitteluun, tavoitteiden asettamiseen sekä oman käyttäytymisen seurantaan ja hallintaan. Itsesäätelytaidot auttavat tunnistamaan liikuntaa edistäviä tekijöitä ja muokkaamaan olosuhteita liikunnalle suotuisaksi.

Esimerkiksi kuntotesteihin osallistuminen voi olla yksi tapa toteuttaa oma seuranta ja arvioida pitkän aikavälin tavoitteiden toteutumista. Tavoitteiden saavuttaminen voi puolestaan vahvistaa ylläpitoon liittyvän pystyvyyden kokemusta ja lisätä motivaatiota. Huonokuntoisilla miehillä sekä taidot suunnitella omaa liikkumista että liikuntapystyvyys olivat



heikkoja verrattuna keskitasoisissa tai hyvässä kunnossa oleviin miehiin.

Toistaiseksi kampanjoilla on onnistuttu tukemaan lähinnä liikunnan aloittamiseen liittyvää pystyvyyttä luomalla myönteinen odotusarvo palkitsevista liikuntakokemuksista. Kampanjoiden aikana tai niiden jälkeen tarjottavilla matalan kynnyksen liikuntakokeiluilla, säännöllisellä palautteella, sosiaalisen ympäristön kannustuksella voisi vahvistaa pystyvyyden kokemusta myös pidemmällä aikavälillä.

Itsesäätelytaidoista ja pystyvyydestä apua liikunnan esteiden käsittelyssä

Tässä tutkimuksessa miehille ei toteutettu kuntotestin jälkeen erillistä interventiota, mutta heille lähetettiin seurantakysely vuonna 2014, jos vuoden 2011 kuntotestitulosta oli ollut keskitasoa huonompi. Kyselyn tuloksista selvisi, että keskimääräinen liikunta-aktiivisuus ei neljän vuoden aikana muuttunut, mutta alle tunnin viikossa liikkuvien osuus väheni 25 prosentista 15 prosenttiin. Liikunnan lisäämisessä tai yli kolmen tunnin viikoittaisen liikunnan ylläpidossa onnistuneita miehiä oli 40 prosenttia. Heille oli yhteistä liikuntatavoitteiden asettaminen tutkimuksen alussa sekä pystyvyyden vahvistuminen vuosien 2011–2014 välillä.

Huomattavaa tuloksissa oli se, että merkittävimmät esteet liikunnan harrastamiselle, eli väsymys, työkiireet ja motivaation puute, säilyivät entisellä tasolla. Kiireisenä pystyvyyttä liikunnalle koki vuosina 2011 ja 2014 vain 40 prosenttia ja väsyneenä 50 prosenttia. Väsymys saattaa vähentää koettua pystyvyyttä ja motivaatiota ryhtyä elintapamuutoksiin. Toisaalta vahva pystyvyys ja tavoitteet auttavat selviämään ajoittaisista vastoinkäymisistä ja käsittelemään myös kielteisiä tuntemuksia. Vaikka osa liikunnan esteistä säilyi ennallaan, seurantakyselyssä raportoitiin myönteisiäkin muutoksia. Suurempi osuus miehistä arvioi, että valmiudet liikkua huonommallakin mielialalla ja ilman sosiaalisen ympäristön kannustusta olivat seurantavaiheessa paremmat kuin neljä vuotta aikaisemmin. Myös liikunnan aloittaminen uudelleen tauon jälkeen koettiin helpommaksi.

Pystyvyys ja tavoitteet ovat liikunnan harrastamisessa tärkeitä, mutta niiden pai-

Sopivissa toimintaympäristöissä, kuten työpaikoilla, urheilustadioneilla ja netissä toteutetut liikuntaohjelmat ovat tavoitaneet myös vähän liikuntaa harrastavia miehiä hyvin tuloksin.

noarvo terveyskäyttäytymisen määrittäjänä voi vaihdella kohderyhmittäin. Tutkimuksessa nuorilla miehillä koettu liikuntapystyvyys ja taidot eivät eronneet huonossa ja keskitasoisessa kunnossa olevien välillä, mutta huonokuntoiset arvioivat sosiaalisen tuen vähäisemmäksi kuin parempikuntoiset ikätoverinsa. Sen sijaan yli 35-vuotiailla liikuntapystyvyys ja taidot olivat huonokuntoisilla selkeästi heikoimmat kuin parempikuntoisilla. Nuorilla miehillä koettu liikuntapystyvyys saattaa olla vähemmän merkityksellinen tekijä liikuntaan osallistumiselle kuin sosiaalisen ympäristön normit ja toimintamallit. Vaikka tiedot ja sosiaalinen tuki eivät olleet suoraan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen, vaikuttivat ne kuitenkin pystyvyyteen, tavoitteisiin ja taitoihin. Tulokset korostavat liikuntaan liittyvien ilmiöiden tarkastelua kokonaisvaltaisesti. Sen sijaan, että huonokuntoiset miehet nähtäisiin yhtenä ryhmänä, tulee ottaa huomioon ikä, koulutus, siviilisääty ja muut terveyskäyttäytymistä määrittävät taustatekijät.

Kampanjoilla tasa-arvoa liikunnan edistämiseen

Tutkimuksen tulokset tukevat suosittua liikuntakampanjoiden toteuttamisesta monipuolisin menetelmin ja yhteistyössä esimerkiksi paikallisten järjestöjen, vertaisryhmien ja työyhteisöjen kanssa. Vahvat verkostot luovat edellytyksiä toiminnan jatkuvuudelle ja pysyville elintapamuutoksille myös kampanjoiden päätyttyä. Lisäksi kohderyhmän kuuleminen liikunta- ja terveysohjelmien suunnittelun ja toteutuksen aikana on tärkeää.

Aikaisempien kokemusten perusteella miesten osallistumishalukkuutta terveys-

ohjelmiin ovat edistäneet terveysaiheiden käsittely huumorilla, leikkimieliset kilpailut, osallistumiseen liittyvät joustavat käytännöt sekä toiminnassa mukana olevien keskinäinen luottamus. Kampanjoiden sisällöissä olisi hyvä kiinnittää huomiota erilaisten ryhmien tarpeisiin ja kiinnostuksen kohteisiin. Motivaatio liikunnalle voi löytyä luontoliikunnasta, joukkuepeleistä, terveysteknologiasta tai perheen ja ystävien kanssa vietetystä ajasta. Ratkaisevaa on, että liikunta on hauskaa ja palkitsevaa tai sen seuraukset ovat yksilön arvostamia.

Tutkimuksen tulokset toivat esiin tarpeen luoda olosuhteita miesten liikuntapystyvyyden vahvistumiselle kuntotasosta riippumatta. Tässä kokonaisuudessa kampanjoilla voi olla oma merkityksensä yksilöllisen tiedon tarjoajana, kannustavan sosiaalisen ilmapiirin rakentajana ja vertaisryhmätoiminnan juurruttajana. Yhteisötason kampanjoilla voidaan tukea myös terveyden tasa-arvoon liittyviä tavoitteita.

Digitaalisen teknologian yleistymisen myötä lähes jokaisella on mahdollisuus seurata oman terveydentilan ja fyysisen kunnan kehitystä erilaisten mittareiden ja sovellusten avulla. Teknologiaan liittyvät trendit eivät kuitenkaan tavoita kaikkia, mutta kampanjat saattavat herättää kiinnostusta niissäkin ryhmissä, jotka eivät suunnitelmallisesti tee terveydentilan ja liikunta-aktiivisuuden seuranta. Jos kuntotestin myötä motivaatio elintapamuutoksille lisääntyy, ja tämä heijastuu myöhemmin käyttäytymiseen, hyötyjinä ovat sekä yksilö että yhteiskunta.



Karoliina Kaasalainen
terveystieteiden tohtori,
projektitutkija,
Jyväskylän yliopisto

Teksti perustuu Liikunta & Tiede -lehdessä 1.2018 julkaistuun artikkeliin Kaasalainen, K. 2018 "SuomiMiehen matka liikkujaksi alkaa realistisilla tavoitteilla, tuella ja kannustavassa ilmapiirissä"? Liikunta & Tiede 55 (1) 20-25. (<http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2018/1>).