

# Liikunta ei kiinnosta, missä vika? Keskustelua LIITU-tutkimuksen tuloksista

**Mari Lohisalo:** Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä on taas tutkittu hiljattain julkaistulla Liitu-tutkimuksella. Tulokset olivat aika karua luettavaa. Maarit Valtonen ja Arja Sääkslahti, miten saadaan lapset ja nuoret liikkumaan enemmän?

**Arja Sääkslahti:** Minä vastaisin tuohon nyt äkkiseltään, että se on aika paljon meistä aikuisista kiinni ja siitä, minkälainen elinympäristö me luodaan lapsille ja nuorille.

**Maarit Valtonen:** Olen Arjan kanssa kyllä täysin samaa mieltä. Kyllä meidän aikuisten täytyy kantaa tästä haasteista vastuu ja myös löytää ratkaisut.

**Mari Lohisalo:** Kuuntelet OlympiaCastia, Suomen Olympiakomitean podcastia liikunnan ja urheilun ilmiöistä, Ihmisistä ja tarinoista. Tässä jaksossa syvennyttään lasten ja nuorten liikkumiseen äskettäin julkaistun Liitu-tutkimuksen valossa. Minun nimeni on Mari Lohisalo ja toimin tämän jakson hostina. OlympiaCastin vieraina ovat tänään Olympiakomitean ja Kihun ylilääkäri Maarit Valtonen sekä liikuntapedagogiikan apulaisprofessori Arja Sääkslahti Jyväskylän yliopistosta. Lämpimästi tervetuloa molemmille.

**Mari Lohisalo:** Arja, sinun asiantuntija-alueitasi ovat mm. liikuntakasvatus, motorinen kehitys varhaislapsuudessa ja fyysinen aktiivisuus lapsuudessa. Pitäisikö lasten liikunnallisuutta tukea varhaislapsuudesta asti ja jos, niin miten?

**Arja Sääkslahti:** Kyllä pitäisi, ja se mitä se lapsen liikunnallisuus ja fyysinen aktiivisuus on, niin Lapsihan syntyy uteliaana liikkumaan. Eli pieni vauva jo jos ajatellaan sitä kehitystä, niin jos hän olisi tyytyväinen olotilaansa, niin hänellä ei olisi mikään tarve lähteä liikkeelle tai oppimaan uusia asioita maailmasta. Eli meillä on sisäsyntyinen tarve

liikkua ja opetella uusia asioita. Ja nyt se, mitä me aikuiset tehdään, niin me joko sallitaan, kannustetaan, tuetaan lapsia liikkumaan ja sitten luodaan ehkä niitä liikkumisen esteitä. Ja aluksi tietysti vanhemmilla on iso rooli, koska he on siinä välittömässä lapsen läheisyydessä. Kun mennään varhaiskasvatuksen puolelle, varhaiskasvattajat, päiväkodin ulkoiluhetket, liikuntahetket ja sitten aikanaan koulu rajoittaa mahdollisesti paljon, koska siellä sitten opetellaan istumaan ja olemaan hiljaa.

**Mari Lohisalo:** No Maarit, sinut tunnetaan erityisesti huippu-urheilun parista, niin miten lasten ja nuorten liikkuminen näkyy sun työssä?

**Maarit Valtonen:** No nyt, jos ajatellaan ihan tätä roolia Olympiakomitean ylilääkärinä, niin tottakai tämä näkyy huolena meidän huippu-urheilusta. Kuitenkin varsin pienestä määrästä nuoria urheilijoita huippu-urheilijoita kasvaa ja se, että jos ei sitä pohjalla ole aktiivista liikuntaa lapsuudessa, niin on tietysti hyvin haastava sieltä ponnistaa, vaikka lahjakkuutta olisikin. Ja kyllä meillä tietysti huoli on myös tulevaisuuden huippu-urheilun mahdollisuuksista, mutta toki sitten liikuntalääketieteen erikoislääkärinä, niin mulla on iso huoli lasten ja nuorten tulevaisuudesta ja koko yhteiskunnan tulevaisuudesta. Tiede on hyvin yksimielinen liikunnan vaikutuksista. Ja nyt me kuitenkin luodaan tässä yhteiskunnassa tai ollaan luotu sellaista tilannetta, että että meidän lapset ja nuoret eivät saa samanlaisia mahdollisuuksia terveeseen elämään kuin aikaisemmat ikäluokat.

**Arja Sääkslahti:** Mä haluaisin jatkaa vielä tuohon Maaritin kommenttiin, että todellakin näkyy, kun nuoret menee työelämään. Esimerkiksi on paljon töitä, ollaan jalkojen päällä ja muuta, niin tulee esimerkiksi kaupan alalta tai hoitoalalta, jossa paljon liikutaan, niin meidän nuoret alalle hakeutuvat ihmiset ei kerta kaikkiaan kokonaista työpäivää jaksaa olla jalkojen päällä ja se on musta todella huolestuttavaa. Ja sitten ajatellen tuon huippu-urheiluun, mä ajattelen, että se on monille lapsille ja ihmisille semmoinen keino kokeilla omia rajojaan ja tavoitella omia unelmiaan. Ja silloin jos varhaisina vuosina lapsuudessa se liikkuminen ja ympäristö on ollut kovin yksipuolista, niin sehän tarkoittaa sitä, että silloin myös mennään Maaritin alueelle, että siellä tarvitaan paljon lääkärin apua ja tukea, että se monipuolisuus säilyisi ja siinä valtavasti ohjaajien ja valmentajien

taitoja tarvitaan. Kun taas jos ajatellaan meidän suomalainen pihaympäristö, neljä vuodenaikaa, jotka aina inspiroi, tulee uudet liikuntavälineet sinne. Talvella sukset, luistimet, pulkat, kelkat. Keväällä sitten hypitään lätäköissä ja kesällä kirmataan tuolla nurmella ja vesi ja muuta. Niin nämä on kaikki semmosia, jotka aina niinku kun se ympäristö vaihtuu, niin stimuloi ja ne motoriset taidot kehittyvät siinä ihan leikin ja touhuamisen ohella. Ja sen takia aikuisten tulisi turvata se, että sit kun on monipuolisesti monia erilaisia, niin se myös keho, fysiikka kehittyvät monipuolisesti ja taidot on monipuolisia ja niitä sitten voi lähteä siitä treenaamaan lisää.

**Maarit Valtonen:** Arja, olet kyllä tärkeässä asiassa, että tämä viesti tulee meidän valmentajilta lasten ja nuorten valmennuksesta, että ne liikunnan perustaidot on monella lapsella hukassa. Jos me aikuiset mahdollistetaan se, että lapsella on ikään kuin vaihtoehto valita sen pelikonsolin ja kännykkäpelaamisen ja sitten luontaisen liikunnan ja ulkona liikkumisen välillä niin hyvin helposti lapsi kuitenkin kiinnittyy siihen ruutuun. Ja sitten kun lapsi tuodaan sinne harjoituksiin ikään kuin nyt varmistamaan se, että hän liikkuu, niin kyllä se aika haastavaa valmennuksellisestikin lähtee siitä liikkeelle, kun niitä perusliikunnan taitoja ei siellä tuota pihaleikeissä tulisi ja pihapeleissä tulisi oppia, niin puuttuu ja tämä näkyy tietysti sitten myös urheiluvamma-alttiudessa. Kyllä tuo monipuolisuus on äärimmäisen tärkeä asia myös vammojen ennaltaehkäisyssä.

**Arja Sääkslahti:** En malta olla kommentoimatta tuohon laitteisiin ja muuta, ku tässähän meillä kouluelämässä mentiin kanssa vähän, että kun oli hirvu huoli siitä, että pitää olla kaikenlaisia laitteita käytettävissä ja oppikirjoista luovutaan ja muuta. Lapset ja nuoret alkoikin väsähtää siihen, että kun koko ajan on vaan laitteiden varassa ja korona-aika varsinkin osoitti sitä, että lapset alkoi tympääntyä myöskin osin siihen. Ja sehän kertoo, että se luontoliikunta ja tämmönen lähti siitä valtavasti niinkuin uuteen nousuun. Mutta nyt mä maltan olla vähän aikaa hiljaa.

**Mari Lohisalo:** Siis kerrataan lyhyesti, mistä tässä Liitu-tutkimuksessa on kysymys. Eli siinähan tutkitaan 7-15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä ja liikuntaan liittyviä asenteita, arvoja ja kokemuksia. Ja tutkimusta on tehty jo vuodesta 2014, eli

meillä alkaa olla jo näkyvissä pidemmän ajan trendejä. Isossa kuvassa lasten ja nuorten liikkuminen vähenee, eli vain noin kolmasosa lapsista ja nuorista saavutti liikkumissuosituksen tämän uusimman tutkimuksen mukaan. Mistä tää tulos teidän mielestä kertoo?

**Maarit Valtonen:** Mun mielestäni kertoo siitä, että me aikuiset ei hoideta rooliamme. Meillä aikuisilla, vanhemmilla, varhaiskasvatuksella, koululaitoksella ja myös seuratoiminnassa meillä on se rooli varmistaa, että meidän lapset ja nuoret liikkuu ja oppii näitä liikkumisen taitoja. Ja nyt me annetaan liikunnalle ihan liikaa vaihtoehtoja. Ja tää on, kun mä paljon miettinyt, kun mun edesmennyt vaari, niin hänelle annettiin tupakka käteen 10-vuotiaana, koska silloin ei ollut paremmasta tietoa ja hän tietysti oppii siihen ja viisikymppiseen asti poltti tupakkaa, kunnes sitten kuulemma me lapsenlapset saatiin hänet lopettamaan ja eli pitkään elämän. Nyt kun meillä on kaikki tämä tieto liikunnan hyödyistä käytettävissä, niin kyllä meidän aikuisten täytyy myös mun sen mukaisesti tätä ympäristöön rakentaa ja varmistaa niin kuin joskus aika sillä tavalla kovillakin keinoilla se, että meidän lapset liikkuu.

**Arja Sääkslahti:** Tutkimusnäyttöhän on siitä että mm. se, että koulu on niin lähellä, että lapsi voi sinne kulkea turvallisesti kävellen tai miksei hiihtäenkin, meillä on Suomessa paikkoja, joilla vieläkin hiihtäen mennään kouluun, tai pyöräillään, niin se on jo semmoinen iso osa semmoista luontaista, luontevaa liikkumista. Ja nyt jos sitten mietitään, miten koulurakennuksia tehdään, niin pyrkimys on koko aika semmosiin isompiin komplekseihin, jolloin isommalta alueelta viedään, kuljetetaan lapsia eli silloin viedään jo heti.. Me taas edellytetään, että lapsen pitää istua pitkiäkin aikoja esimerkiksi bussin kyydissä, että pääsee kouluun ja jos se koulupäivän rakenne on vielä sellainen, että siellä paljon istutaan, ollaan paikallaan, ei mahdollisuus mennä ulos pitempiä välitunteja, niin se jo rajaa todella paljon. Nämä on yksinkertaisia sellaisia rakenteellisia asioita, joita esimerkiksi psyykkisesti ei edes ajattele, että mä nyt tässä liikun tai näin, vaan se se tulee niin kuin automaationa ja sen lisäksi on sit se mentaalinen, psyykkinen halu lähtee kisailleen ja pelailleen ja tekemään. Mielenkiinto harjoitella, kokeilla jotakin eli se tulee siihen päälle.

**Mari Lohisalo:** Pojat saavutti liikkumissuosituksen, eli se on siis vähintään tunti päivässä reipasta liikuntaa, niin tyttöjä yleisemmin kaikissa ikäryhmissä ja tytöillä se liikkuminen tai liikkumisen väheneminen myös alkoi poikia aikaisemmin eli noin 9-vuotiaana. Tutkimuksissa oli myös, että erot tyttöjen ja poikien välillä myös kasvoivat kaikissa ikäryhmissä ja tytöt myös raportoivat enemmän näitä liikkumisen esteitä kuin pojat, niin mitä sanotte? Pitääkö meidän olla nyt erityisen huolissaan nimenomaan tytöistä?

**Arja Sääkslahti:** Mä oon kyllä huolissaan tytöistä. Tietynlainen ero meillä on ollut aina, mutta meillä on suomalaisessa kulttuurissa ollut kuitenkin tyttöjen ja poikien välinen ero pienempi kuin monissa muissa maissa. Ja mun mielestä tämä alkaa nyt niinkuin ikävällä tavalla seurataan nyt muita ja sinänsä koomista vähän: puhutaan paljon tasa-arvosta, yhdenvertaisuudesta ja tällaisista asioista ja nyt sitten tuleekin tällaista. Osin varmaan tulokset selittyy varmaan semmosillakin asioilla, että tytöille on sosiaaliset suhteet tärkeitä ja silloin tää puhelin ja sitä kautta yhteydenpito muihin, niin ehkä vie enemmän aikaa. Se on niin tärkeä ja sitä omaa identiteettiä rakennetaan sen kautta, että paljonko tulee tykkäyksiä ja muuta, että tässä niinkuin joka aikaisemmin on tullut siinä fyysisen tekemisen, yhdessä tekemisen kautta myös tytöille. Että semmoinen tietynlainen kiinnostuksen kohteiden eriytyminen.

**Maarit Valtonen:** Kyllä tietenkin tulos on tosi tärkeä huomioida ja tietysti ymmärtää se, että varmasti vaikuttamisen keinot ovat osin erilaiset silloin, kun me edistetään liikuntaa, liikkumista ja ne tyttöjen erityiskysymykset on tärkeä kohdata. Mutta tietenkin samaan aikaan, niin kyllähän yhteiskunnan polarisoituminen liikunta-aktiivisuudessa niin on tietysti näkyvissä koko kansassa ja siellä on kun mennään vielä eteenpäin iässä, niin taas sitten pojilla ja miehilläkin tulee niitä erityiskysymyksiä ja sillä tavalla katse tulee toki olla molemmissa tytöissä ja pojissa yhtä lailla.

**Arja Sääkslahti:** Katselin vielä niitä Liitu-tuloksia tuossa ja mietin, että 15-vuotiailla tytöillä näytti olevan paljon tällasia liikkumista mittaavia laitteita ja älykelloja ja muuta.

Sitten tytöillä on kuitenkin aika vahvasti se heidän toivoma tapa liikkua on sellaista omaehtoista, vapaata liikkumista ja se, että he seuraa sitä liikkumista, niin sehän on kyllä, ja varsinkin 15-vuotiaana, se kertoo taas yhdenlaista tarinaa siitä, että mitä aika moni tytöistä kiinnostuu ja siinä tietysti tulee haastetta myös sitten harrastustoiminnalle, että kuullaanko siellä riittävästi riittävän moniäänisesti kaikenlaista. On nyt tyttöjä ja poikia tai ketä vaan miten niinkuin ajatteleekaan sen oman kiinnostuksen kohteen. Siinä jotenkin pitäisi rohkeammin uskaltaa nöyryä kuuntelemaan aidosti, eikä ajatella vaan, että näin on nyt ollut ja tää on meidän urheilulajille tai harrastustoiminnalle tyypillistä, että et niin kuin muokkautuisi, että harrastaminen on kuitenkin lasta varten, eikä niin, että se lapsi tai nuori yritetään väkisin jonkun tietyn lajin vaatimuksiin muokata.

**Maarit Valtonen:** Varmasti tärkeä myös aikuisilla on se herkkyys tyttöjen kehonkuvan kriittisyyteen ja se tapa, millä ja millä viestillä tätä viedään, niin on todella tärkeää huomioida, että hyvin helposti kuitenkin tytöt ottaa sen viestin ulkonäkökysymyksellä. Ja sitähän tässä ei todellakaan ole kyse.

**Mari Lohisalo:** Noita liikkumisen esteitä, mistä äsken mainitsin. Niitä oli tutkimuksissa mm. liikunnan kalleus ja kotitehtävien viemä aika. Harrastamisen hinta on jo noussut viime aikoina otsikoihin, mutta toi ajankäyttö ehkä vähemmän ja mietin itse, että eletäänkö me nyt todella aikaa, jossa siitä omasta ajasta kilpailee niin moni asia, ettei edes terveyden kannalta riittävälle liikkumiselle riitä aikaa?

**Arja Sääkslahti:** Tuo on mielenkiintoinen kysymys. Ja sitä kun tässä pohtii, niin väistämättä koulun puolelta tulee, opettajilla on semmoinen tunne, että opetussuunnitelmassa on niin paljon opetettavia asioita, ettei meinaa ehtiä ja on vaikea keskittyä kunnolla tiettyihin asioihin kuin juostaan asioita. Ja nyt sitten se valuu kotitehtäviin. Tietysti tunnolliset opiskelijat ja oppilaat niitä tekee ja silloin se on tietenkin pois siitä ajasta. Minusta varmaan kuvastaa aika lailla meidän ajan tietynlaista suorituskeskeisyyttä myös, että joissakin asioissa pitäisi ehkä uskaltaa selkeästi nähdä ne prioriteetit ja panostaa vahvemmin ja ajatella, että kaikkia asioita ei tarvitse juuri tässä nyt heti tehdä.

**Maarit Valtonen:** Kyllä ja jotenkin se, että täytyy muistaa, että liikuntakasvatuksella kuitenkin myös haetaan sitä sitä positiivista kokemusta, että lapsi ja nuori kasvaa siihen, mitä vaikutuksia, tuntemuksia itsessä se liikunta aiheuttaa. Ja kun me sitten tutkitun tiedon perusteella kuitenkin tiedetään ne laajat vaikutukset myös psyykkiseen terveyteen, elämänhallintaan, mielenhallintaan, stressin hallintaan, niin jos meidän lapsilla ja nuorilla ei ole riittävää kokemusta itsellä siitä tässä omassa kasvutarinassa, niin ei he myöskään opi käyttämään liikuntaa oman elämänsä ja tähän kaiken kaaoksen hallintaan, mitä me kaikki väistämättä kohdataan elämässä. Sen takia näen, että myös koulujärjestelmän on tästä otettava riittävää vastuuta. Tiedän, että helposti vastakkain asetellaan liikuntaa vaikka taideaineiden kanssa tai muiden koulukouluaineiden kanssa, mutta sillä tavalla kuin tätä tutkitun tietoa on tärkeitä ottaa vastaan siitä näkökulmasta, että myös sinne koulutyön tasapainoon on tärkeitä liikuntaa sisällyttää ja sen takia, että tästä tästä kaikesta elämäntulvasta meidän lapset ja nuoret pystyy paremmin tulevaisuudessa selviämään.

**Arja Sääkslahti:** Koulumaailma hyvin herkästi painottuu sinne kognitiivisille alueille. Kuitenkin jos ajatellaan ihmistä kokonaisuutena, niin siinä on tää esteettinen puoli, kehollinen puoli, monenlaiset erilaiset ilmaisun tavat. Ja jos koulu oikeasti tukee ja aidosti tukee sitä lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja nuoren kehitystä, niin silloin se tarkoittaisi, että meillä pitäisi olla myös näille kaikille aikaa, mutta veikkaan, että osa opettajista kyllä tässä kohtaa kuiskuttaisi mun korvan takaa, että Arja ei se ole kyllä pois kotiläksyistä, että kyllä siellä se sosiaalinen media vie aikaa, kun siellä pitää roikkua yömyöhälle ja muuta. Ja totta kai, täähän ei ole mitenkään mustavalkoista, mutta se, että tämmöinen ajan henki semmosta suorittamista ja kognitiivisten toimintojen ylivalta, niin me ollaan varmaan nyt kyllä aika lailla ääripisteissä siinä kohtaa, et jos ei tulevaisuuden nuoret pysty selviämään kuin ihan tämmöistä tavallista fyysisyyttä vaativista tehtävistä saatikka sitten, kun mennään erityisaloille, niin vakava paikka.

**Maarit Valtonen:** Ja vaikka tuosta harrastamisen kalleudesta on paljon puhuttu, niin siitä on syytä kuitenkin puhua edelleen ja paljon, että kyllä meidän yhteiskunta on

sellaiseksi rakennettu ja alettu rakentaa, että meillä on kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa harrastamisen hintaan ja meidän on siihen syytä syytä todellakin vaikuttaa ja mahdollistaa se, että meidän jokainen lapsi ja nuori, että se ei ainakaan rahasta ole kiinni, että voiko voiko harrastaa? Ja kyllä mä näkisin, että tietyllä lailla se kortti olisi hyvin tärkeä loppuun asti katsoa, että kuinka voidaan koulumaailmaa ja sitten urheilun seuratoimintaa tuoda lähemmäksi toisiaan, että kyllä se nykyinen malli, että lapset koulusta kotiin ja menevät kännykälle ja sitten lähdetään kuuden seitsemän aikaan kuljettamaan harrastuksiin, niin ei siinä vaan yksinkertaisesti ole mitään järkeä. Että tahtotilaa tämän ajankäytön ja sitten harrastamisen kalleuden ratkaisemiseen täytyy olla.

**Arja Sääkslahti:** Kyllä mäkin soisin, että perheiden iltoja voitais vähän rauhoittaa siihen, että nauttia siitä semmosesta perhe-elämästä, yhdessäolosta. Onko se sitten iltateetki ja yhdessä pelailua. Se on jännä vaikka kuinka nuoret ei sitä ehkä niin suoraan tohdi paljastaa, mutta kyllä kaikenikäiset nauttivat siitä, että perheet on yhdessä tai ketä ja ketä siihen perheeseen kuuluukaan, että on semmosta aikaa, että jos se menee siihen, että se on sit se toinen työpäivä huoltajilla, kun ajetaan yhtä sinne ja toista tänne. Ja siinä stressaantuu kaikkia. Toisaalta sitten myös aikuisten paine, taloudellinen paine tulee sitten kaatuu herkästi lapsen päälle ja nuoren päälle. He aistii, että tähän nyt on satsattu. On laittanut vanhemmat aikaa, niin sitten tulee se, että no nyt se sitten pitää olla ja siihen lapsen urheilemiseen tai harrastamiseen, niinkuin semmoinen paine, joka ei kyllä kuulu lapselle. Kyllä se saisi olla, että hän tekee sitä nauttiakseen ja mahdollisesti sitten oppiakseen asioita tai tavoitellakseen unelmiaan. Eikä niin, että hän ostaa vanhempien hyväksyntää tai niinkuin tyydyttää vanhempien toiveita sillä, että menee ja se on sitten taas, ne kääntyy usein ikäviksi kokemuksiksi.

**Maarit Valtonen:** Vaikka nyt amerikkalaisessa yhteiskunnassa on paljon paljon asioita, mitä ei haluta tänne suuntaan tuoda niin, että kun on siellä saanut asua ja nyt tällä hetkellä oma oma tytär on vaihto-oppilaana Yhdysvalloissa, niin kyllä sitä osaa niinkun jollain lailla tai ihailenkin sen, kuinka Yhdysvalloissa kuitenkin se urheilu on tuotu monipuolisella tavalla siihen koulumaailman kylkeen. Siihen tietysti liittyy paljon paljon



sitä itse kilpailua ja menestystä ja urheilijoiden ihannointia, mutta toisaalta siihen liittyy paljon sitä yhteisön henkeä. Siellä on koulujen ja lukioikäisten koripallopeleissä ja jalkapallopeleissä koko koulu katsomossa ja siellä on koulun bändit ja koulun kuorot ja koulun tanssiryhmät ja orkesterit ja marssiryhmät, että siihen tuodaan paljon paljon muutakin, jolloin se yhteisöllisyys kasvaa tosi isosti. Liikunta ja urheilu kiinnittää nuoria nuoria paljon. Hienolla tavalla tytärkin, joka ei ole lainkaan yleisurheilut, niin lähti rohkeasti mukaan, koska siellä oli niin innostavia aikuisia, jotka houkuttelivat sitten isomman kaveriporukan aloittamaan yleisurheilun 17-vuotiaana, että minusta upeita juttuja, joita ei kyllä Suomessa välttämättä tuollaista tapahtuisi. Tai en usko, että vielä enää 17-vuotiaana lähdetään yleisurheilemaan. Ehkä sitten vähän myöhemmin.

**Arja Sääkslahti:** Tuo oli Maarit äärettömän hyvä pointti, minkä toit tuossa esiin, että kun se tulee koulun kautta, niin silloihan nää rekrytoinnit näille innostaville ihmisille, aikuisille, valmentajille tulee koulun kautta eli siinä on ammatillinen osaaminen. Miten seurat rekryyää ohjaajia, niin on valtava ohjaajapula ja siellä on hyväntahtoisia vanhempia ja nuoria, vasta uransa päättäneitä tai oman urheilun lopettaneita nuoria, joilla ei ole vielä sellaisia pedagogisia taitoja, hädin tuskin ovat aikuisia, ja sitten ovat tukena. Eli tuossa on iso avain kyllä siihen, että mikä niinkuin saa pysymään ja nauttimaan liikunnasta, niin se vaatii hyviä pedagogisia taitoja. Ja siinä mä uskoisin, että on meillä iso ratkaisun avain käsissä. Jos me tää kysymys pystyttäisiin jollakin tavalla ratkaisemaan niin, että se tulisi luontevaksi osaksi sitä koulupäivän jatketta ja sitten siellä olisi pedagogisesti taitavat vetäjät, jotta saisi juuri tällaisia upeita kokemuksia 17-vuotiaana kokeilla. Mutta näinhän se on, meillä on koko elämä aikaa opetella uusia asioita. Miksi se pitäisi olla vaan, että tietyissä vaiheissa ja jos ei olympiaurheilijaa tule, niin lopeta, turhaa ajanhukkaa. Meillä on vähän turhan kapea katsantokanta siihenkin, mutta aikuisurheilu on nykyään vallallaan ja sehän on upea esimerkki siitä, että jopa Suomessa osataan niin kuin ymmärtää, että aikuisenakin voi aloittaa, mutta voisi ihan hyvin aloittaa siinä nuorenakin.

**Mari Lohisalo:** Tuli tosi monta pointtia, jonka voin olla täysin itsekkin allekirjoittaa. No, oikeastaan vähän nyt jo sitä sivuttiin, koska mielenkiintoisena kuuntelen tässä, että

onko teillä tähän vastauksia ja liittyykö tämä äsken puhuttu tähän. Elikkä siis tosi pysähdyttävä tuloshan siinä tutkimuksessa oli se, että noin joka viides piti liikuntaa ihan tarpeettomana tai hyödyttömänä. Ja liikunnalle annetut merkitykset, kuten esim. uusien taitojen oppiminen tai ilo tai onnistumisen kokemukset olivat vähentyneet, niin voisiko nuo innostavat aikuiset olla ehkä sitten yksi sellainen, jotka ehkä voisi palauttaa tätä paremmin raiteilleen, vai mitä sanotte tähän?

**Maarit Valtonen:** Joo, kyllä tää pysäyttävä tulos on ja pistää meitä aikuisia katsomaan peiliin. Se, millä lailla kohdataan nuoria ja kuinka kuinka heille puhutaan ja kuinka kuinka heitä mainostetaan, niin tämä varmaan kertoo siitä, että meidän täytyy edukoida myös aikuisia ja aikuisia, jotka tuolla liikunnan parissa toimii ja heidän psyykkisiä taitojaan tai meidän psyykkisiä taitoja, jota kautta sitten pystytään vaikuttamaan nuoriin ja nuorten intoon oppia. Kyllä mä sillä tavalla kokemuksesta pystyn allekirjoittamaan Arjan näkemystä näistä pedagogisista taidoista, että omat pojat on koripallossa ja Koripalloliiton toiminnassa on taas hyvin paljon opettajataustaisia valmentajia, niin kyllä se näkyy siinä koko yhteisön toiminnassa, että ei ainoastaan poikia kasvateta urheilijoina, vaan myös myös ihmisinä. Ja toki tässä on niin kuin meidän urheiluakatemiatoiminta tähtää samaan kysymykseen. Että aikuisilla olisi vahvemmat taidot vaikuttaa meillä lapsiin ja nuoriin. Mutta sinänsä näen, että asia, jonka äärelle täytyy ehdottomasti pysähtyä.

**Arja Sääkslahti:** Meillähän on vanhat perinteet ollut voimakkaita vahvoja valmentajapersoonallisuuksia ja ne aina vaikuttaa siihen, mitä tuolla junioripuolellakin ja nuorten lasten kanssa tapahtuu ja heitä tietyllä tavalla ihannoidaan ja yritetään ottaa mallia. Ja mun mielestä ollut ilahduttava Maarit toi tuon koripallonäkökulman, mutta sit jos aatellaan ihan meidän maajoukkue-tason valmentajia sekä jalkapallon että jääkiekon puolella, opettajataustaiset päävalmentajat, jotka on selkeästi tuonut uusia varmasti niinkuin näköaloja siihen, että minkälaisella valmennustyyllillä saadaan nyt esimerkiksi huipputuloksia. Ja tietysti kun nyt lasten vanhemmat ovat sen oman kokemukseni ja sen oman historiallisen taustan omassa urheiluseuratoiminnassa, miten ovat tottuneet tietynlaisiin malleihin. He uusintaa niitä omia, niin tässä kestää aika pitkään aikaa, jos

me odotetaan, että sieltä kohta se tulee. Koulutuksella voidaan vaikuttaa. Sitten kun koulutetaan valmentajia ja sehän tietysti maksaa ja nostaa kustannuksia. Se on pitkä tie sillä tavalla, mutta toisaalta taas meillä on paljon vaikka esimerkiksi liikunnanohjaajia valtava määrä tässä maassa. Jos siellä lisätään sellaista pedagogista ymmärrystä ja muuta, ehkä sieltä kautta voi saada sitten seuroihin lisää semmosia valmentajia ja ohjaajia myös lapsille ja nuorille, joita kautta sitten pedagogiikka ja tää valmennuksen toiminta voisi kehittyä ja tuoda niinkuin edelleen ilon ja kehittymiseen ja onnistumisen oppimisen oivalluksen, niin kuin vahvat jutut. Onhan ne edelleen niitä syitä, miksi lapset kokee ja nuoret kertoo harrastavansa, mutta se, että niiden merkitys on vähentynyt, niin tulkitsen sen kanssa sitä, että nyt me ei oo onnistuttu meidän urheiluelämässä, sillä tavat, että tulisi niin paljoa tuotetta, että se olisi sen vetovoima sinne, siellä ei tuu niitä niin paljon, siihen on tullut muunlaista suorituspainetta lisää.

**Maarit Valtonen:** Joo ja mä näen, että ei tästä tarvitse tehdä liian vaikeata. Luulen, että aikuiset tarvii keinoja ja semmoista konkreettista toimintatapaa, että kuinka lapselle ja nuorelle puhutaan. Ja nythän on loistavia materiaaleja, vaikka Mieli ry:n Nuori mieli urheilussa, mikä jokaisen valmentajan tulisi käydä läpi ja hakea siinä omaan ajatteluun vähän haastetta, että kuinka kohdata kohdata näitä lapsia ja nuoria.

**Arja Sääkslahti:** Usein kyse on pienistä asioista. Kuuntelenko minä, olenko minä kiinnostunut lapsesta, nuoresta, mitä hän ajattelee, minkälaisista asioista hän pitää ja pystynkö niitä asioita tuomaan siihen toimintaan. Siinä ei edes välttämättä koulutusta tarvita, vaan se on suuren suuri asenteellinen muutos.

**Maarit Valtonen:** Ja se, että tulee muistutusta siitä, että puhuttelee lasta nimellä ja hymyilee, sanoo aina positiivisen viestin harjoituksen loppuun ja on kiinnostunut siitä, mistä lapselle ja nuorille kuuluu. Niin nämä on kuitenkin ihan myös perus käytöstapoja.

**Arja Sääkslahti:** Ja katsoo silmiin. Joskus sekin on niin valtavan voimaannuttavaa. Minut on huomattu, niin se on valtavan tärkeätä.

**Mari Lohisalo:** Loppujen lopuksi aika pieniä asioita.

**Maarit Valtonen:** Täytyy muistaa, että tietysti kun me ei saada myöskään tästä valmennuksesta lasten ja nuorten parissa toimimisesta tehdä liian isoa peikkaa. Me tarvitaan turvallisia aikuisia tälle kentälle ja tietysti tärkeä viesti on se, ettei tätä sinänsä ole vaikeata tai vaadita suuria taikatemppeja, niin kuin ei tarvita tässä vanhemmuudessakaan. Kuitenkin yksinkertaisten asioiden toistaminen ja ihmisen kohtaaminen, niin on tärkeintä.

**Mari Lohisalo:** Tätä tätä jo vähän sivuttiinkin, mutta myös tutkimuksen mukaan seuraharrastaminen oli vähentynyt edellisestä tutkimuksesta. Se, mikä siellä oli positiivista, oli se, että silloin korona-aikana ne harrastuksen lopettaneet niin olivat vähitellen palanneet takaisin sinne harrastusten pariin, mutta sitä edeltävälle tasolle ei olla vielä päästy niin vähän jo ehkä heittelittekin, mutta millaisia toimenpiteitä tarvitaan, että saadaan ne harrastuksensa kadottaneet taas palaamaan?

**Maarit Valtonen:** Ensinnäkin ajattelen, että sitä kynnystä urheiluseuratoimintaan mukaan lähtemiseen tulee edelleen madaltaa. Ja ikään kuin lasten kohdalla kuitenkin tarkastella sitä kilpailullisuutta, mikä meillä tähän urheiluseuratoimintaan liittyy. Ei sillä, että kilpailu olisi jollain tapaa pahasta, kyllä se kilvoittelu lastenkin liikkumiseen, liikuntaan ja urheiluun kuuluu, mutta se, että missä vaiheessa me sitten aloitetaan semmoinen ikään totinen kilpaileminen ja tasoryhmät ja ikään kuin sitten tämmönen joukkueshoppailu, että missä on parhaat valmennukset, niin sitä mun mielestä olisi tärkeä tarkastella. Jos katsoo vaikka erittäin urheilullisesti menestyvään Norjaan, niin siellä niin kuin suojellaan lapsia vanhempien, aikuisten kunnianhimoilta kuitenkin aika pitkään esimerkiksi sillä tavalla, että vaikka maastohiihdossa kilpaillaan sillä omalla alueella, ei järjestetä mitään koko maan suomenmestaruus tai maan mestaruuskisoja vasta kun sitten myöhemmissä ikäluokissa. Mun mielestä meidän koko laajemmalla kentällä olisi tärkeintä myös tähän pysähtyä. Minkä verran semmoinen lasten urheiluun liittyvä kunnianhimo vaikuttaa sitten lasten motivaatioon ja olisiko syytä vaikka kuitenkin

panostaa siihen monipuolisuuteen ja tähän iloon ja niiden taitojen kehittämiseen. Ja ottaa se vakavampi kilpailutoiminta mukaan vasta myöhemmin.

**Arja Sääkslahti:** Oli kyllä viisaita sanoja ja mä just tuossa mietin, että meillä oli muutama kuukausi sitten täällä kansainvälinen valmennukseen liittyvä seminaari tai kongressi ja sitten mä olin siellä kertomassa suomalaisista systeemeistä ja lasten harrastamisesta ja liikkumisesta, ja sen puheenvuoron jälkeen mulle tuli juuri yksi norjalainen tutkija sitten aivan järkyttyneenä kysymään, että hän on aivan yllättynyt, onko teillä todella niin, että seuratoiminnasta lapset alkaa dropata jo niin varhaisessa vaiheessa? Tää on juuri mitä Maarit toiti esille, niin tää on se, että se alkaa niin älyttömän varhaisessa vaiheessa. Kun Olympiakomitea aikoinaan lanseerasi parhaat parhaiden kanssa, niin se päti siellä huippu-urheilussa, mutta ei hyvänen aika. Parhaat parhaiden kanssa voi lasten kanssa tarkoittaa aivan toisenlaisia asioita. Juuri siinä, mikä mieli on siinä, että kuljetetaan hirmu kauas. Sitten harjoittelee jonkun tietyn porukan kanssa, kun siinä samalla niinku parin kolmensadan metrin päässä, puolen kilometrin päässä, voi olla ne samat olosuhteet ja kasvaa ja leikkiä. Sitä pelaillaan ja kisaillaan, lapset rakastaa kisailua, mutta silloin kun tulee tää tietynlainen kilpailutoiminta ja se menestys ja laskelmointi siihen, niin sen jälkeen se tuodaan ulospäin siitä lapsesta itsestään ja ehtii alkaa tulla niitä paineita ja menestysodotuksia. Ja se puhe muuttuu aivan täysin, mutta lapsethan kisailee ja kokeilee ja mittelöi koko ajan erilaisissa asioissa. Välillä onnistuu, välillä ei. Opitaan pettymystä sietää ja vähän sinnikkäämmin yrittää ja tekemättä. Se on sitä luonnollista ja mikä kuuluu lasten elämään. Meidän aikuisten ei pitäisi mennä siihen liian nopeasti, niinku säheltämään väliin. Eli kyllä ne lapset, joilla on halu treenata ja menestyä, niin usein käy niin, että valmentaja voi sössiä sen tilanteen sillä, että rupee puuttumaan siihen. Nehän niinkuin hakee ja ne hönsää tuolla ja treenaa omalla ajalla. Sehän on psyykkisesti hyvin rentouttavaa heille, kun siinä ei ole sitä, että joku viedään tiettyihin paikkoihin ja muuta. Et siinä on todellakin sellainen iso iso asia, että uskalletaan luottaa siihen ja Norjassa todellakin, niin siellä se lajivalinta tulee tuolla neljän-viidentoista ikävuoden tienoilla aikaisintaan ja riippuu sitten lajeista. Tietysti on variaatiota, mutta se oli mielenkiintoista ja tässä kohtaa meillä on kyllä syytä vähän nöyryn mielin opiskella ja kuunnella, mitä

siellä on, mutta jos me mietin itse 80-luvun urheilijoita, mitä meillä on tässä ollut nämä huippu-urheilijat, miten he kuvaa Riikka Vätilä, Teemu Selänne -tyyppisiä tapauksia, he on tehneet, harrastaneet monenlaisia asioita, nauttineet siitä ja kehittyneet todella todella hyväksi. Ja nyt me niin kuin ihan unohdetaan se, että mitä ihmettä. Ja he on kuin menneet näihin harrastuksiin itse. Tai no, jos on viety, heillä on ollut halu mennä, mutta nyt on sit vielä usein seuroissa se mustasukkaisuus. No, ei, nyt sä oot valinnut jalkapallon, nyt pelataan jalkapalloa ja sit pelataan jalkapalloa, mutta jos se onkin, että välillä jalkapalloa välillä jääpalloa, välillä tennistä, välillä yleisurheillaan ja käydään uimassakin välillä, niin onhan se nyt ihan selvää, että fysiologisesti keho vahvistuu monipuolisesti. Ja sit se psyyken puoli kun siinä on se vaihtelu, eikä siinä koko aika semmonen suorittaminen. Leikin kautta ja vähän halu kehittyä koko ajan, että tää on niinku iso, iso kysymys.

**Mari Lohisalo:** Tuosta oikeastaan päästään siihen, että kun sen koronan lisäksi niitä lopettamisen syitä oli nimenomaan mm. kyllästyminen lajiin tai se, että ei jostain syystä viihtynyt siinä harrastusryhmässä. Mut kolme neljästä oli kuitenkin halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen. Ehkä niin kuin toisissa lajissa, niin ajatteletteko, että tää on tavallaan osa tätä samaa ilmiötä, että mennään liian vakavaksi liian aikaisessa vaiheessa, vai?

**Arja Sääkslahti:** Juuri niin. Ehtii kyllästyä, kun se on sitä samaa. Ja vaikka moni valmentajista ajattelee, että meidän harjoitteluhan on niin monipuolista, mutta kun mennään eri lajiympäristöihin, niin itse monipuolisuus vasta avautuu. Ja se, että välillä hypitään, juostaan ja heitetään, niin se ei vielä tee monipuoliseksi sitä toimintaa.

**Maarit Valtonen:** Kyllä mä paljon olen pohtinut sitä, että meillä on voimistelu ollut hyvin paljon tapetilla näistä painepainopuhekysymyksistä ja nostettu niin kuin vastuullisuusasioita tästä näkökulmasta perustellusti keskusteluun, mutta niin kuin vastaavia ilmiöitä urheilussa on muuallakin ja mä oon huolissani niinkuin tästä kilpailullisuudesta, mikä meillä erityisesti joukkuelajeissa on, joissa on paljon harrastajia. Poikapuolella erityisesti ja hyvin nuoresta laitetaan ikään kuin kilpailemaan niistä

pelipaikoista ja on monenlaista try outia ja vanhemmat lähtee ikään kuin siihen seurashoppailuun mukaan ja vähän salassa hankitaan taitovalmentajaa, että pystytään kilpailemaan niistä pelipaikoista. Mun mielestä meidän täytyisi olla kiinnostuneita siitä, että mitä tämä tekee meidän lapsille ja nuorille. Ymmärrän, että varmasti haetaan ikäänkuin myös taitoja tulevaan kovaan maailmaan ammattilaisurheilussa, niin nyt tämä koskettaa niin isoa laajaa lapsi-, nuori urheilijaryhmää. Mitkä ne vaikutukset sinne lapsen ja nuoren haluun harjoitella lajia ja psyykkisiin tekijöihin, kun se kilpailu alkaa näin vakavana jo jo näin aikaisin? Ja olisiko siihen olemassa ehkä jonkinlaisia muita muita keinoja, että taidot kehittyä vaikka näistä seurapaikoista, pelipaikoista ei näy veristä kilpailua vielä alle 10-vuotiaana vielä käydä tai 12-vuotiaana.

**Arja Sääkslahti:** Niin kyllähän se on vähän jotenkin koomista ajatella, että kymmenenvuotias esimerkiksi joutuu tuommoseen henkiseen prässäin. Kuinka moni aikuinen kestäisi? Sitä tulee joka puolelta hirveen määrä odotuksia, että tässä on taas kyllä aikuisilla iso peiliin katsomisen paikka, että lapsella on oikeus kasvaa ja kehittyä. Eikä semmosia tuota psyykkisiääkään vaateita esimerkiksi voi niinku liian varhaisessa vaiheessa odottaa ja olettaa. Toiset vaan niinkuin käsittelee niitä eri tavalla. Se, että jos salaa hankitaan taitovalmentajaa ja muuta, niin miten se lapsi sen kokee? Ilman muuta hänhän ymmärtää, että minuun nyt satsataan. Ja silloin siinä äkkiä niinku saattaa hukkua se, että mitkäs mun tavoitteet oli. Ja se me nyt, tiedetään jo ympäri maailmaa erilaisista valmennussysteemeistä, että jos ei ole sitä sisäsyntyistä halua tulla kehittyä ja tavoitella esimerkiksi kansainvälistä huippua, niin eihän se sillä tavalla mene. Se sisäsyntyinen draivi, halu, innostus, kiinnostus, palo, intohimo, unelmat, ne tulisi pystyä säilyttää, että se on todellista. Muuten se on vaan sitä sitten, että jossain vaiheessa sitä tekee niin kauan kuin jaksaa ja kestää ja sitten romahtaa.

**Maarit Valtonen:** Minä voisin vielä lisätä, että että toki on hyvä muistaa, että meillä on niitä lapsia ja nuoria, jotka on tosi kunnianhimoisia ja niillä on hirveä draivi. Ja minultakin monesti vanhemmat kysyy sitä, että mitä mä teen, kun se haluaa mennä seitsemään eri lajiin ja haluaa koko ajan potkimaan sitä palloa ja sillä tavalla tietysti meidän pitää aikuisina olla herkkiä, että jos lapsi sitä oikeasti haluaa ja haluaa eri lajeissa olla

mukana ja harjoitella paljon, niin ei meidän toki niin kuin pitää myöskään sitä estää. Meille on tärkeää, että tietysti huolehditaan, että lapsi nukkuu ja lapsi syö ja syö säännöllisesti. Sillä tavalla tärkeää, että tuetaan siinä mitä lapsi itse haluaa, mutta että tietysti sitä kilpailullisuutta, niin se on luontevaa osalle lapsista ja on tärkeintä, että he pääsevät kilpailemaan, mutta niitä ehkä aikuisten maailman raakoja puolia, niin niiltä kannattaa hivenen pidempään suojella. Ja tätä järjestelmää hyvä tarkastella siitä näkökulmasta.

**Mari Lohisalo:** Otetaan vielä viimeisenä yksi näkökulma tähän keskusteluun. Eli terveys ja mielen hyvinvointi, mistä pikkasen kanssa jo puhuttiin niin Liitu-tutkimuksen mukaan nämä lapset ja nuoret, jotka liikkuvat suositusten mukaan ja jotka osallistu seuratoimintaan, niin he arvioivat sen oman mielen hyvinvoinnissa paremmaksi kuin muut. Mitä sanotte tästä? Maarit sä olet ainakin tästä aiheesta ennenkin puhunut.

**Maarit Valtonen:** Kiistaton tosiasia on se, että liikunta on lääke mielenterveyserveyden häiriöihin ja niiden ennaltaehkäisyyn. Ja meillä ollaan jotenkin tähän asti tarkasteltu liikuntaa sellaisena jokaisen omana valintana ja harrastamisena. Ja tietysti se lasten ja nuorten kohdalla on tärkeitä, että näin onkin, mutta että meillä aikuisilla on tärkeää, että meillä on tämä tosiasia kuitenkin taustalla siinä kun me lapsia ja nuoria kasvatetaan. Ei pidä antaa liikaa vaihtoehtoja kuitenkaan sille liikuntavalinnalle, että meillä omalla toiminnallamme ohjataan lapsia ja nuoria liikkumaan ja otetaan heitä mukaan ja tehdään siitä innostavaa. Ja etsitään niitä erilaisia keinoja, jolloin meille lapsille ja nuorille mahdollistuu se, että riittävä liikunnallinen elämäntapa antaa eväitä ja antaa turvaa ja antaa mahdollisuutta elää myös psyykkisesti tasapainoista elämää ja hallita elämää, hallita elämän stressilähteitä. Nämä on sellaisia eväitä, joita meidän täytyy pystyä rakentamaan ja järjestelmätasolla lasten nuorten elämään.

**Arja Sääkslahti:** Mä ajattelen näistä asioista varmaan sillä tavalla kasvun ja kehityksen myötä, että kun lapsi liikkuu, pääsee kokeilemaan, haastamaan itseään, niin hän saa pätevyiden kokemuksia, oppii sen motoristen taitojen ja tämmöisen myötä, niin hän saa sen pätevyiden tunteen, että mä osaan tai opin. Ja tämäkin meni näin hienosti eli



sellainen minäpystyvyyden tunne vahvistuu. Ja sillä on hyvää siirtovaikutusta myös moniin muihin elämänalueisiin. Eli sen takia liikunta tarjoaa ja liikkuminen ylipäättään hyvän kasvun ja kehityksen pohjan, koska se luo tällöisen pohjan ja sitten toisaalta taas liikkuminen ja tällöiset yhdessä tekeminen tarjoaa sosiaalisia kontakteja, mitkä ovat selkeitä ulottuvuuksia sitten myös siinä vaiheessa. Jos tulee mielenterveyden kanssa haasteita, niin sitä tarvii silloin niitä sosiaalisia kontakteja ja sen voiman, että lähtee tästä nyt ulos liikkeelle ja tapaamaan muita. Mutta tosiaan mä en ole sen alueen asiantuntija muuta kuin kasvun ja kehityksen näkökulmasta, miksi se on tärkeää, että lapsi saa ja pääsee liikkumaan, kokeilemaan ja testailemaan itseään, niin se pätevyiden kokemus ja sen minäpystyvyys. Sitä myötä itsetunto ja nää sosiaaliset kontaktit. Niillä on iso merkitys sille minäkuvalle ja minäkuvan rakentumiselle.

**Mari Lohisalo:** Palataan ihan siihen alun ensimmäiseen kysymykseen, eli miten tämä liikunnan väheneminen lasten ja nuorten kohdalla saadaan käännettyä nousuun, löydettiin me ratkaisuja nyt tässä keskustelussa, miten te summaisitte?

**Arja Sääkslahti:** Varmaan ollaan yhtä mieltä siitä, että meillä aikuisilla on moniin asioihin avaimet, ja nyt se vaatii meiltä viisautta ymmärtää mitä eri ikäiset mitä eri elämänvaiheissa, niin kuin minkälaista se tuki on, että siellä varhaisina vuosina se on sitä, että annetaan liikkua, luodaan mahdollisuuksia. Sit tullaan, tulee tää perhe yhdessä liikkuu. Se on vahva ennuste sille, että lapsi ja nuori liikkuu myöhemminkin, kun on oppinut liikunnallisen elämäntavan ja sitten kun tullaan kouluikään niin se monipuolisuus, kavereiden rooli. Annetaan tilaa, mahdollisuuksia ja että kynnyks harrastamiseen. Että se olisi niin lähellä ja helppo, että se ei vie sitä yhteistä perheen aikaa kovasti, vaan se pysyy näissä positiivisissa asioissa ja se semmonen tietynlainen totaalinen kilpailullisuus, niin sitten se pysyisi sisäsyntyinen puoli, mutta sitten ne rakenteet alkaa siellä myöhemmässä vaiheessa vähän liian varhain. Näin mä summaisinkin.

**Maarit Valtonen:** Meidän täytyy päästä konkretiaan tässä puheessa, että mä luulen, että näistä taustoista on laaja yhteisymmärrys ja siitä tahtotilasta, että jotain pitää tehdä

niin niitä konkreettisia keinoja täytyy löytää ja tietysti tässä eduskuntavaalien alla mielenkiinnolla tätä ehdokkaiden keskustelua kuunnellut, että mitä meillä valtion tasolla ollaan oikeasti valmiita tekemään. Kyllä mä näen yhdeksi tärkeiksi tarkastelun kohteeksi tän koulun ja harrastustoiminnan lähemmäksi tulemisen. Ja toisaalta sitten näkisin, että meidän terveydenhuollon järjestelmän on myös otettava koppia ja roolia liikkumattomuuden kriisiin, ja liikunta on oikeasti uskottavasti otettava osaksi meidän terveydenhuollon järjestelmää.

**Mari Lohisalo:** Hyvä. Kiitoksia. Näihin sanoihin on oikein hyvä päättää tämänkertainen jakso. Lämmin kiitos molemmille, että tulitte vieraaksi OlympiaCastiin.

**Arja Sääkslahti:** Kiitos.