

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Toivonen, Hanna-Mari

**Title:** Mikä saa ihmisen juoksemaan?

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2023 Liikuntatieteellinen seura

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Toivonen, H.-M. (2023). Mikä saa ihmisen juoksemaan?. Liikunta ja tiede, 60(5), 31-32.

Kaikilla osallistujilla oli jokin motiivi aloittaa juoksu harrastus. Harrastusta tuki erityisesti motiivi, joka liittyi identiteettiin, arvoihin, erityisiin muistoihin, ihmissuhteisiin, nautintoon tai henkilökohtaisiin tavoitteisiin, kuten maratonin juoksemiseen. Merkityksellinen motiivi auttoi asettamaan juoksun etusijalle, lähtemään lenkille, jatkamaan raskaalta ja epämuksuvalta tuntunutta juoksemista sekä ylläpitämään harrastusta pidemmän aikaa.

Suurin osa osallistujista aloitti juoksu harrastuksen rauhallisemmassa elämänvaiheessa, jolloin harrastamisen esteitä oli vähemmän ja aikaa enemmän. Puolet osallistujista lopetti juoksun tutkimuksen aikana. Puolet jatkoi harrastamista vaihtelevissa määrin 6-12 kuukautta.

Joillekin tuli tutkimusjakson aikana vakavia esteitä, kuten läheisen kuolema. Monilla arjen lisääntyneet kiireet vaikuttivat juoksu motivaatioon ja ajankäyttöön. Esteet yllättivät monet, eivätkä he olleet valmistautuneet kohtaamaan niitä. Monet keskeyttivät juoksemisen vastoin käymisen vuoksi ja aikoivat jatkaa sitä elämäntilanteen rauhoittuessa. Katkenutta juoksu harrastusta oli kuitenkin vaikea elvyttää, eikä elämäntilanne välttämättä muuttunut seesteisemmäksi.

Harrastajien elämäntilanteet ja niihin liittyvät sosiaaliset tekijät olivat hyvin erilaisia, eikä osallistujilla ollut samanlaisia mahdollisuuksia harrastaa juoksu. Juoksemisen esteitä esimerkiksi sairastumiset, vammat, paino, kipu, ikä, kunto ja juoksu kyky. Naiset kokivat miehiä enemmän vastoin käymisiä. Ne liittyivät esimerkiksi vanhemmuuteen, vaihdevuosiin, kehon kuvaan ja turvallisuuteen.

Uusille juoksijoille suunnattujen muutosinterventioiden tulisi tukea henkilöitä merkityksellisen motiivin löytämiseen. Ihmisten elämäntilanne ja sosiokulttuuriset tekijät on myös otettava huomioon. Lisäksi olisi tärkeää tukea itseluottamusta ja itsenäisyyttä sekä auttaa priorisoimaan liikuntaa valmistautumalla elämän eteen heittämiin haasteisiin ja hankkimalla myönteisiä kokemuksia.

LÄHDE McCormick, A., Pedmanson, P., Jane, B., & Watson, P. 2023. How do new runners maintain their running, and what leads to others stopping? A qualitative, longitudinal study. *Psychology of Sport & Exercise*, 70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102515>

## Kohtuullisen rasittava liikunta vähentää osittaisesta posttraumaattisesta stressihäiriöstä kärsivien väsymystä

**KIVUN JA VÄSYMYSKSEN VUOKSI** posttraumaattista stressihäiriötä (PTSD) sairastavat suhtautuvat usein vastahakoisesti liikuntaan. **Greene** tutkimusryhmineen havaitsi keskitehoisen liikunnan vähentävän väsymystä merkittävästi 20 minuuttia liikunnan jälkeen. Korkeatehoisen liikunta lisäsi väsymystä ja kipua.

Interventioon osallistui 21 henkilöä, joille järjestettiin neljä tapaamista. Ensimmäisellä kerralla määritettiin osallistujien hapenottokyky. Sen jälkeen yksi tapaaminen sisälsi keskitehoisen liikuntaharjoituksen, toinen korkeatehoisen harjoituksen ja kolmas istumista. Lisäksi osallistujien kipua ja väsymystä mitattiin ennen harjoitusta tai istumista, välittömästi sen jälkeen sekä 20 ja 40 minuutin kuluttua. Osallistujien sykettä seurattiin ja koettua räsitystä mitattiin viiden minuutin välein liikunnan ja istumisen aikana. Myös mahdollisia haittavaikutuksia havainnoitiin tarkasti, mutta niitä ei tutkimuksessa ilmennyt.

Kaksikymmentä minuuttia keskitehoisen liikunnan jälkeen osallistajat kokivat väsymyksensä merkittävästi vähentyneen ja kiputason pysyneen ennallaan. Tutkijoiden mukaan kiputasot olivat kaiken kaikkiaan erittäin alhaisia tutkimuksen aikana. Yllättäen välittömästi istumisen jälkeen osallistajat kertoivat kivun pienentyneen merkittävästi, mutta se palautui lähtötasolle 20 minuutin jälkeen. Välittömästi korkeatehoisen liikunnan jälkeen väsymys ja kipu olivat merkittävästi lisääntyneet. Lähtötasolle ne laskivat kuitenkin jo 20 minuuttia liikunnan jälkeen.

Kohtuullisesti rasittava liikunta on siis turvallista ja sitä voi suositella osittaisesta posttraumaattisesta stressihäiriötä kärsiville. Korkeatehoisen liikunnan jälkeinen väsymys ja kipu eivät yllättäneet, mutta ne saattavat olla haitaksi osittaisesta posttraumaattisesta stressihäiriötä kärsiville. Rasittavaa liikuntaa ei tutkijoiden mukaan voida suositella osittaisesta posttraumaattisesta stressi häiriötä kärsiville ennen aiheen jatkotutkimista.

LÄHDE Greene, D. R., Greene, C. L., & Petruzzello, S. J. 2023. Can it up: Utilizing exercise to combat acute fatigue and pain in individuals with probable posttraumatic stress disorder. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. <https://doi.org/10.1037/spy0000327>

## Yhteiskuntatieteet

ANNA-LIISA OJALA

Anna-Liisa.Ojala@jam.fi

### Onko nuorisourheilu aina hyväksi?

**NORJALAISTUTKIJAT Marie Loka Oydna ja Christian Thue Bjørndal** lähtevät liikkeelle herkullisesta näkökulmasta: nuorisourheilun väitetään useissa tutkimuksissa tukevan nuorten taitoja ja oppimista myös urheilun ulkopuolella. Oppimista ja onnistumista mitataan yksiköllisten kyvykkyyksien ja ominaisuuksien kautta. Norjalaistutkijat pitävät näitä oletuksia ja lähestymistapoja kuitenkin ongelmallisina, koska monet nuorisourheilun käytännöt on osoitettu hyödyttömiksi tai jopa haitallisiksi nuorten terveydelle ja heidän kokemuksilleen hyvinvoinnista. Tähän mennessä on tutkittu hyvin vähän oppimisen ja näkemysten muotoutumista osana tietynlaisia urheilukulttuureita, ja opitun vaikutusta nuorten urheilijoiden sosiaaliseen käyttäytymiseen ja toimijuuteen.

Oydna ja Bjørndal tarkastelivat nuorisokäsipalloa kohteenaan se, miten toimintaympäristön ideat, uskomukset ja normit periytyvät tai vaikuttavat nuorten sosiaalisiin toimintatapoihin. He kiinnostavat tutkimuksensa **Goffmanin** näkemyksiin yksilöiden toiminnasta, joka muotoutuu jatkuvasti yhteydessä sosiaalisiin olosuhteisiin. He tarkastelivat sekä toimintakulttuurin koodistoa että sosiaalista tilaa näyttämönä silloin, kun pyritään hallitsemaan loukkaantumisiin tai liikakuormitustiloihin liittyviä riskejä. Aineisto kerättiin 19 naiskäsipalloilijan ryhmähaastatteluun sekä 5 pelaajan yksilöhaastatteluun.

Oydnan ja Bjørndalin mukaan nuorten urheilu harrastamisen arjen jatkuvat sosiaaliset kanssakäymiset vaikuttavat siihen, millaisia valintoja nuoret tekevät hallitessaan riskejä ja harjoittelumääriään. Tämä voi olla haitaksi nuorille. Goffmanilaisittain katsottuna nuorten käsipallo näyttäytyi yksilöllisinä käyttäytymisen hallinnan tekoina, kun nuoret sopeutuivat kohtaamiinsa paineisiin ja pyrkivät näyttäytymään hyvässä valossa.