

**NUORTEN JOUKKUEURHEILIJOIDEN NUUSKAN KÄYTTÖ SUOMESSA,
RUOTSISSA JA NORJASSA**

Valtteri Vähäkainu

Liikuntapedagogiikan kandidaatin tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Vähäkainu, V. 2023. Nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käyttö Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatin tutkielma, 29 s.

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena oli selvittää nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytön yleisyyttä Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa sekä nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käyttöön yhteydessä olevia tekijöitä. Nuuskan käytön mielletään olevan yhteydessä urheiluun ja etenkin joukkueurheiluun ja jääkiekkoon. Joukkueurheilulajit tavoittavat Suomessa vielä lukioiässäkin noin viidesosan kaikista nuorista ja nuuskan käyttö on lisääntynyt suomalaisilla nuorilla yleisesti tasaiseen tahtiin viimeisen 15 vuoden aikana. Näistä syistä aiheesta on tärkeä tutkia.

Nuorten nuuskan käyttö on Suomessa yleisempää urheilijoilla kuin ei-urheilijoilla. Ruotsissa ja Norjassa puolestaan nuoret urheilijat käyttävät nuuskaa vähemmän kuin muut nuoret. Nuorten nuuskaaminen on kaikissa kolmessa maassa yleisempää joukkueurheilussa kuin yksilöurheilussa. Nuuskan käyttö on yleistä erityisesti nuorilla jääkiekkoilijoilla. Syitä nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytölle on monia. Syitä ovat muun muassa nuuskan aikaansaamat koetut positiiviset tuntemukset, joukkuekavereiden luoma ryhmäpaine, lajityhteisöjen nuuskamyönteinen ilmapiiri ja käsitys nuuskasta ”parempana” päihteenä kuin tupakka. Perheenjäsenten ja lähipiirin nuuskan käyttö on yhteydessä nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käyttöön.

Kandidaatintutkielman tulokset muistuttavat siitä, kuinka yleistä nuorten nuuskan käyttö on joukkueurheilussa. Nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käyttöä selittäviä tekijöitä ja syitä voidaan käyttää hyväksi suunnitellessa mahdollisia interventioita nuuskan käytön vähentämiseksi kyseisessä joukossa. Aiheesta tarvitaan lisätutkimuksia, sillä monet tutkimukset ovat vanhoja, nuuskan käytön syitä selvittävät tutkimukset perustuvat hyvin pitkälti käsityksiin ja uskomuksiin ja vain muutamia lajeja on tutkittu ja niissäkin otoskoot ovat pieniä.

Asiasanat: nuuska, nuoret, joukkueurheilu

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 NUUSKAN KÄYTÖN YHTEYS TERVEYTEEN JA URHEILIJAN SUORITUSKYKYYN	3
2.1 Nuuskan käytön yhteys terveyteen	3
2.2 Nuuskan käytön yhteys urheilijan suorituskykyyn.....	4
3 NUUSKAN KÄYTÖN YLEISYYS NUORTEN JOUKKUEURHEILUSSA	6
3.1 Nuuskan käytön yleisyys nuorilla urheilijoilla verrattuna ei-urheilijoihin.....	6
3.2 Nuuskan käytön yleisyys joukkueurheilijoilla verrattuna yksilöurheilijoihin.....	8
3.3 Nuuskan käytön yleisyys eri joukkueurheilulajeissa.....	9
4 NUORTEN JOUKKUEURHEILIJOIDEN NUUSKAN KOKEILUA JA KÄYTTÖÄ SELITTÄVÄT TEKIJÄT.....	14
4.1 Nuuskan kokeilua ja käyttöä selittävät tekijät yleisesti nuorilla.....	14
4.2 Nuuskan kokeilua ja käyttöä selittävät tekijät erityisesti joukkueurheilijoilla	16
5 POHDINTA.....	20
LÄHTEET	24

1 JOHDANTO

Suomessa nuuskan käytön mielletään usein olevan yhteydessä urheiluun ja etenkin joukkueurheiluun ja jääkiekkoon (Liimakka ym. 2015, 20–21, 42–44; Piispa 2017, 48–50; 2019, 21; Salomäki & Tuisku 2013a, 14–15; 2013b, 44, 46, 57). Kuvaillessaan nuorta nuuskaajaa, nuoret tuovat usein esiin mielikuvan siitä, että tämä harrastaa urheilua (Salomäki & Tuisku 2013a, 15). Nuoret urheilijat ainakin siis mielletään selkeästi yhdeksi nuuskan käyttäjäryhmäksi.

Nuorten nuuskan käyttö on lisääntynyt Suomessa jatkuvasti viimeisen 15 vuoden aikana. Ainoana poikkeuksena on viimeisin mittauskerta vuonna 2021, jolloin nuuskan päivittäinen käyttö oli kääntynyt laskuun. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a) Nähtäväksi jää, onko tämä pysyvä trendi vai onko laskuun vaikuttanut esimerkiksi korona-aika, joka on saattanut vaikeuttaa nuuskan hankintaa niin paljon, että sen käyttö on väliaikaisesti kääntynyt laskuun. Nuuskaa käytti vuonna 2021 päivittäin 12 prosenttia ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista, 4 prosenttia 8. ja 9. luokkalaisista ja 3 prosenttia lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista. Nuuskan käyttö on huomattavasti yleisempää pojilla. Heillä vastaavat osuudet olivat 16, 6 ja 5 prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a)

Vuoden 2020 LIITU-tutkimuksen mukaan kolmasosa 16–20-vuotiaista suomalaisista lukiolaisista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa säännöllisesti ja 5 prosenttia silloin tällöin (Mononen ym. 2021, 37). Näistä harrastajista noin puolet harrastavat joukkueurheilulajeja. Kaiken kaikkiaan joukkueurheilulajien voidaan sanoa tavoittavan noin viidesosan suomalaisista lukioikäisistä. Yhdeksän suosituimman lajin joukosta peräti kuusi on puhtaasti joukkueurheilulajeja. Nämä lajit ovat jalkapallo, jääkiekko, salibandy, pesäpallo, lentopallo ja koripallo, joiden harrastajat muodostavat yhdessä 42 prosenttia kaikista nuorista urheiluseuroissa harrastavista. Pojilla joukkueurheilulajien osuudet ovat huomattavasti suurempia kuin tyttöillä. Tästä kertoo jotain se, että poikien kolme suosituinta lajia ovat jalkapallo, jääkiekko ja salibandy, joiden parissa urheilee yli puolet seuratoimintaan osallistuvista 16–20-vuotiaista pojista. (Liikuntaneuvosto 2021)

Nuuskan käyttö on urheilupiireissä ja etenkin joukkueurheilussa yleisempää kuin tupakointi. Vuonna 2002 suomalaisista huippu-urheilijoista nuuskaa käytti satunnaisesti tai päivittäin kaikkien lajien edustajista yhteensä neljäsosa ja joukkueurheilijoista 32 prosenttia. Päivittäin

tai satunnaisesti tupakoivia oli urheilijoista puolestaan 11 prosenttia ja joukkueurheilijoista 17 prosenttia. Valtaväestöä edustavilla verrokeilla nuuskan käyttäjien osuus oli neljä prosenttia ja tupakoitsijoiden osuus 38 prosenttia. (Alaranta ym. 2006, 583) Suomessa nuuskan käytön on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä urheiluun ja etenkin joukkueurheiluun, kun taas tupakoinnin ja urheilun välillä yhteys on negatiivinen (Mattila ym. 2012, 5). Myös norjalaisten nuorten osalta joukkueurheilun harrastaminen ennusti nuuskan käyttöä ja urheiluseuratoimintaan osallistumattomuus tupakointia. (Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 441–442)

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena on selvittää nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytön yleisyyttä Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa sekä nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käyttöön yhteydessä olevia tekijöitä. Nuuskalla tässä kandidaatintutkielmassa tarkoitetaan ruotsalaista kosteaa suunuuskaa. Kandidaatintutkielman aiheeksi valikoitui nuuskan käyttö nuorilla joukkueurheilijoilla, koska aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet nuuskan käytön olevan yleisempää joukkueurheilijoilla kuin yksilöurheilijoilla (Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 442; Mattila ym. 2012, 5; Rolandsson ym. 2014, 221) ja koska Suomessa nuuskaamisen on havaittu olevan yleisempää urheilijoilla kuin ei-urheilijoilla (Karvonen ym. 1995, 150; Mattila ym. 2012, 5). Syitä näiden asioiden taustoilla olisi tärkeä selvittää, jotta nuuskan käyttöä pystyttäisiin vähentämään. Aiheen tutkiminen on myös tärkeää, koska eri joukkueurheilulajit tavoittavat suuren osan nuoria (Liikuntaneuvosto 2021; Mononen ym. 2021, 37) ja nuuskan käyttö on ollut nuorten keskuudessa kasvussa jo pitkään (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021a).

Tässä kandidaatintutkielmassa nuorilla tarkoitetaan 12–20-vuotiaita henkilöitä. Suurin osa kandidaatintutkielmassa huomioon otetuista tutkimuksista käsittelee nuoria tältä ikähaarukalta. Katsauksessa on kuitenkin otettu huomioon myös tutkimuksia, joissa osa tutkittavista on ollut hieman vanhempia, sillä tämän ei katsottu vaikuttavan katsauksen luotettavuuteen. Jos mukana on ollut vanhempia kuin 20-vuotiaita, on siitä kuitenkin pyritty aina tiedottamaan lukijaa. Urheilijoilla tässä kandidaatintutkielmassa puolestaan tarkoitetaan sellaisia henkilöitä, jotka kilpailevat millä tahansa tasolla ja harrastavat urheilua jossain seurassa. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi kuntoliikuntaa harrastavia ei ole tutkielmassa huomioitu.

2 NUUSKAN KÄYTÖN YHTEYS TERVEYTEEN JA URHEILIJAN SUORITUSKYKYYN

Nuuskan vaikutuksista terveyteen on hyvin ristiriitaista tietoa. Jotkut tutkimukset osoittavat nuuskan vaikuttavan kehon toimintaan kuten sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen terveyttä heikentävällä tavalla (Chagué ym. 2015, 78–80), mutta yhteyttä erilaisiin sairauksiin ei ole kuitenkaan juurikaan havaittavissa. Urheilunkin parissa nuuskan käytöstä on näyttöä sekä suorituskykyä parantavana (Mündel & Jones 2006, 708) että heikentävänä tekijänä (Patja & Borodulin 2020, 2767). Suurin osa tutkimuksista kuitenkin osoittaa, että nuuskan käytöllä ei ole vaikutusta urheilijan suorituskykyyn (Kasper & Close 2021, 1694–1695; Mündel 2017, 2500–2504; Patja & Borodulin 2020, 2770).

2.1 Nuuskan käytön yhteys terveyteen

Nuusalla ja sen sisältämällä nikotiinilla on haitallisia vaikutuksia ihmisen sydämen ja verenkierron toimintaan (Chagué ym. 2015, 78–80). Nikotiinin ja nuuskan on muun muassa todettu nostavan sydämen sykettä ja verenpainetta levossa (Fant ym. 1999, 389–390; Wolk ym. 2005, 911) ja nuuskan käytön on todettu olevan yhteydessä hypertensioon eli kohonneeseen verenpaineeseen (Hergens ym. 2008, 190–191). Nuuskan käyttö voi olla myös yhteydessä sydämen vajaatoimintaan (Arefalk ym. 2012, 1123–1124), mutta lisätutkimusta aiheesta tarvitaan mahdollisten sekoittavien tekijöiden takia (Arefalk ym. 2012, 1126).

Nuuskan käytön yhteydestä eräisiin syöpiin on vähän näyttöä ja tulokset ovat ristiriitaisia. Nuuskan tiedetään sisältävän syöpävaarallisia aineita (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b), mutta siitä huolimatta nuuskan käytön yhteyttä syöpiin ei ole voitu todistaa. Ainoastaan joitain pieniä viitteitä nuuskan yhteydestä syöpiin on havaittu. Nuuskan yhteydestä ruokatorven syöpään ja mahasyöpään on hieman näyttöä, mutta tulokset eivät ole tilastollisesti merkitseviä (Zendeudel ym. 2008, 1096–1097). Luon ym. (2007, 2016–2017) tutkimuksessa todettiin nuuskan käyttäjillä olevan korkeampi riski sairastua haimasyöpään, mutta myöhemmin kuitenkin laajemmassa, useiden tutkimusten tuloksia yhdistelevässä tutkimuksessa todistettiin, että nuuskan käytöllä ei ole yhteyttä haimasyöpään (Araghi ym. 2017, 689).

Nuuskan käyttäjillä on osoitettu olevan kohonnut riski kuolleisuuteen eri sairauksissa. Byhamren ym. (2020, 2045–2046) mukaan sydän- ja verisuonitautien, syöpien ja muiden tautien kuolleisuus on korkeampi nuuskaa käyttävillä kuin niillä, jotka eivät käytä nuuskaa. Miehillä nuuskan käytön on todettu olevan yhteydessä myös eturauhassyövän kuolleisuuteen (Wilson ym. 2016, 2755–2756). Nuuskan käyttö ei kuitenkaan ollut yhteydessä minkään edellä mainitun taudin ilmenemiseen (Byhamren ym. 2020, 2045–2046; Wilson ym. 2016, 2755–2756).

Varmasti voidaan kuitenkin sanoa, että nuuskan käyttö aiheuttaa voimakasta nikotiiniriippuvuutta ja on haitallista suun terveydelle. Nuuskasta imeytyy suuri määrä nikotiinia verenkiertoon nopeassa ajassa, joka aiheuttaa käyttäjässä riippuvuutta (Fant ym. 1999, 389–391). Nuuskan käyttö saa aikaan limakalvomuutoksia siinä kohtaa, missä nuuskaa pidetään. Nuuskan käyttö aiheuttaa myös ienrajojen vetäytymistä ja syöpymistä, joka puolestaan tarjoaa hyvän kasvualustan erilaisille bakteereille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b) Vaikka nuuskan käyttö on haitallista suun limakalvoille ja suun terveydelle, ei nuuskan käyttö ole yhteydessä suusyöpään (Luo ym. 2007, 2016–2017).

2.2 Nuuskan käytön yhteys urheilijan suorituskykyyn

Usean tutkimuksen perusteella nuuskan käytöllä ei näyttäisi olevan vaikutuksia urheilijan suorituskykyyn (Kasper & Close 2021, 1694–1695; Mündel 2017, 2500–2504; Patja & Borodulin 2020, 2770). Bolinderin ym. (1997, 430) mukaan nuuskaa yli 20-vuotta käyttäneiden keski-ikäisten miesten maksimaalinen voimantuotto ja hapenotto kyky eivät eronneet niistä keski-ikäisistä miehistä, jotka eivät käyttäneet tupakkatuotteita. Myöskään Björkmanin ym. (2017, 7–9) tutkimuksessa nuuskan käytöllä tai siitä pidättäytymisellä ei ollut vaikutusta maksimaaliseen hapenotto kykyyn. Morente-Sánchezin ym. (2015, 426) tutkimuksessa selvitettiin nuuskan käytön vaikutusta kestävyyttä, voimantuottoa ja ketteryyttä vaativissa testeissä. Nuuskan käytöllä ei ollut vaikutusta minkään testin tuloksiin. Osallistujat kuitenkin raportoivat useita nuuskan käytöstä johtuvia suorituskykyä haittaavia sivuvaikutuksia kuten huimausta, pahoinvointia ja sekavuutta. Tutkimuksen koehenkilöt eivät ennen olleet käyttäneet nuuskaa, mikä saattaa selittää koettuja haitallisia sivuvaikutuksia. (Morente-Sánchez ym. 2015, 426, 429)

Nuuskan käytön ja nikotiinin vaikutuksista uupumiskynnykseen on saatu ristiriitaisia tuloksia. Mündelin ja Jonesin (2006, 708) tutkimuksessa koehenkilöt jaksoivat pyöräillä pyörätestissä pidemmän ajan, kun he olivat saaneet annoksen nikotiinia. Parannus johtui luultavasti siitä, että nikotiini viivästyttää väsymyksen tunnetta (Mündel & Jones 2006, 710). Björkmanin ym. (2017, 7–9) tutkimuksessa saatiin puolestaan täysin päinvastainen tulos. Säännöllisten nuuskan käyttäjien nuuskan käytöstä pidättäytyminen lisäsi heidän jaksamistaan pyörätestissä. Uupumuksen raja tuli siis myöhemmin vastaan, kun ei ollut käyttänyt nuuskaa muutamaa viikkoon. Tuloksen parantuminen ei kuitenkaan johtunut maksimaalisesta hapenottokyvystä, sillä siihen nuuskasta pidättäytyminen ei vaikuttanut. (Björkman ym. 2017, 7–9) Tämä voisi viestiä siitä, että nuuskan käyttö haittaa urheilusuoritusta lihasten kautta siten, että se voi heikentää sydämen kykyä tuottaa hapekasta verta kudoksille (Patja & Borodulin 2020, 2767). Toisaalta taas Zandonain ym. (2018, 467–470) tutkimuksessa havaittiin, että aivojen ja lihasten hapensaanti lisääntyi, kun koehenkilöt käyttivät nuuskaa, mutta nuuskan käyttö ei vaikuttanut koettuun uupumukseen tai parempaan tulokseen kestävyystestissä.

Nuuskan käytöllä vaikuttaisi olevan joitain haitallisia vaikutuksia urheilijan suorituskyvyille. Yksi niistä on, että nikotiini nostaa sykettä submaksimaalisen urheilusuorituksen aikana ja pitää sykkeen koholla urheilusuorituksen jälkeen, mikä heikentää palautumista (van Duser & Raven 1992, 391). Myös Björkmanin ym. (2017, 5–7) tutkimuksessa todettiin, että nuuskan käytöstä pidättäytyminen laskee sydämen sykettä ja verenpainetta sekä levossa että submaksimaalisessa kestävyysuorituksessa. Nikotiini myös haittaa lihaksen hapensaantia ja laktaatin poistoa (Patja & Borodulin 2020, 2767) ja nuuskan käyttäjät ovat alttiimpia erilaisille loukkaantumisille ja liikuntavammoille (Heir & Eide 1997, 307–308). Heirin ja Eiden (1997, 310) mukaan nuuskan käyttäjien kohonnut alttius loukkaantumisille voisi johtua nikotiinin hermolihaskäytön toimintaa rajoittavasta vaikutuksesta, verenkierron toiminnan heikentymisestä tai muutoksista aineenvaihdunnassa.

3 NUUSKAN KÄYTÖN YLEISYYS NUORTEN JOUKKUEURHEILUSSA

3.1 Nuuskan käytön yleisyys nuorilla urheilijoilla verrattuna ei-urheilijoihin

Nuuskan kokeilu ja käyttö vaikuttaisivat olevan Suomessa yleisempää urheiluseuroissa harrastavien nuorten keskuudessa verrattaessa muihin nuoriin. Vuonna 2010 13–15-vuotiaista urheilijoista nuuskaa käytti päivittäin 3 % (Kokko ym. 2011, 45), kun kaikilla 8. ja 9.-luokkalaisilla nuuskaa päivittäin käyttävien osuus oli 2 % (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2021a). Nuuskaa kokeilleiden osuus urheiluseuratoimintaan osallistuvista yläasteikäisistä taas oli 16 % vuonna 2010 (Kokko ym. 2011, 44). Kaikkien yläasteikäisten nuuskakokeiluista ei ole tarjolla tietoa, mutta osuus lienee matalampi kuin urheilijoilla. Tätä oletusta tukee se, että vuonna 2011 nuuskaa oli kaikista 14-vuotiaista pojista kokeillut 14 % ja tytöistä vain 4 % (Raisamo ym. 2011, 22–23).

Haukkalan ym. (2006, 585) Suomessa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että nuuskakokeilut olivat yleisempiä niiden yläkouluikäisten poikien joukossa, jotka viettivät vapaa-aikaansa urheillen verrattuna niihin henkilöihin, jotka viettivät sen jotenkin muuten. Vapaa-ajalla urheilua harrastavien joukkoon kuuluivat kaikki ne henkilöt, joilla jokin urheiluun liittyvä paikka oli kolmen suosituimman vapaa-ajanviettopaikan joukossa (Haukkala ym. 2006, 583). Myös Ruokolaisen ja Raitasalon (2017, 325) tutkimus tukee tätä tulosta. Heidän tutkimuksensa mukaan urheilun harrastaminen oli yksi nuuskakokeilun riskiä lisäävistä tekijöistä yhdeksäsluokkalaisilla pojilla. Tyttöillä tätä yhteyttä ei ollut havaittavissa. (Ruokolainen & Raitasalo 2017, 325)

Suomessa nuuskan käytön on todettu olevan jopa viisi kertaa todennäköisempää organisoituun urheiluseuratoimintaan osallistuvilla 16–18-vuotiailla pojilla verrattuna saman ikäisiin poikiin, jotka eivät osallistu urheiluseuratoimintaan. Urheiluseuratoiminnan ulkopuolinen runsas fyysinen aktiivisuus ei puolestaan ennusta nuuskan käyttöä. Nuuskan käyttö on siis yhteydessä urheiluseuratoimintaan osallistumiseen, mutta ei urheiluseuratoiminnan ulkopuoliseen runsaaseen liikunnan määrään. (Karvonen ym. 1995, 150–151) Kilpailulliseen urheilutoimintaan osallistuminen nuorena ennustaa suomalaisilla miehillä myös nuuskan käyttöä myöhemmin aikuisuudessa (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2018, 1504).

Alarannan ym. (2006, 583) tutkimuksessa selvitettiin suomalaisten eliittuurheilijoiden tupakointia ja nuuskan käyttöä. Eliittuurheilijoilla tarkoitettiin tutkimuksessa Suomen Olympiakomitean tukemia urheilijoita. Tutkimus ei kohdistunut erityisesti nuoriin, mutta vastaajien keski-ikä oli verrattain matala (23-vuotta), joten tuloksia voidaan pitää suuntaa antavina myös tämän kandidaatintutkielman kannalta. Selvästi useampi urheilija raportoi nuuskan käyttöä verrattuna verrokkeihin, jotka olivat saman ikäisiä valtaväestön edustajia. Urheilijoista nuuskaa käytti säännöllisesti tai toisinaan neljäsosa, kun taas verrokeilla vastaava osuus oli 4 prosenttia. (Alaranta ym. 2006, 583) Samanlaisia tuloksia saatiin myös tutkimuksessa, jossa tutkittiin asepalveluksen aloittavia nuoria miehiä. Nuuskan käyttö oli yleisempää säännöllisesti kilpailulliseen urheilutoimintaan osallistuvilla nuorilla miehillä kuin niillä, jotka eivät osallistuneet urheiluseuratoimintaan. Tupakkatuotteiden ja urheilun yhteys ei muuttunut koko 11-vuotisen tutkimusjakson aikana. (Mattila ym. 2012, 5–6) Tämä löydös antaa viitteitä siitä, että nuuskan käytön yleisyyttä urheilevien nuorten joukossa voidaan pitää melko vakiintuneena ilmiönä.

Suomalaisten nuorten nuuskan käytöstä urheilijoiden ja ei-urheilijoiden välillä on kuitenkin saatu myös vastakkaisia tuloksia. Ngn ym. (2017, 3) tutkimuksen mukaan suomalaisten 14–16-vuotiaiden poikien kohdalla nuuskakokeiluilla ei ollut eroa urheiluseuratoimintaan osallistuvien ja osallistumattomien välillä. Tyttöjen kohdalla tulos oli päinvastainen verrattuna muihin Suomessa tehtyjen tutkimusten tuloksiin. Tutkimuksen mukaan urheiluseuratoimintaan osallistuvat tytöt olivat kokeilleet nuuskaa harvemmin kuin urheiluseuratoimintaan osallistumattomat. Urheiluseuratoimintaan osallistuvilla tytöillä nuuskaa kokeilleiden osuus oli 7 prosenttia ja urheiluseuratoiminnan ulkopuolella olevilla tytöillä nuuskaa kokeilleiden osuus oli 14 prosenttia. Nuuskan käyttö oli siis kaksi kertaa yleisempää niillä tytöillä, jotka eivät harrastaneet urheilua seurassa. (Ng ym. 2017, 3)

Norjassa ja Ruotsissa tilanne näyttäytyy hieman erilaisena verrattuna Suomeen, sillä molemmissa maissa nuuskan käyttö näyttäisi olevan nuorilla harvinaisempaa urheilijoiden joukossa. Norjalaisten nuorten huippu-urheilijaopiskelijoiden päihteiden käyttöä selvittävässä tutkimuksessa kävi ilmi, että nuuskan käyttö oli koehenkilöillä eli urheilijoilla puolet harvinaisempaa kuin samanikäisillä verrokeilla. Myös verrokkien joukossa oli organisoituun urheiluseuratoimintaan osallistuvia nuoria. Heidän nuuskan käyttönsä taas ei eronnut niiden nuuskan käytöstä, jotka eivät osallistuneet urheiluseuratoimintaan. (Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 441–443) Myös toisen tutkimuksen mukaan ne norjalaisnuoret, jotka eivät

käyttäneet nuuskaa, osallistuivat urheiluseuratoimintaan aktiivisemmin kuin nuuskaa käyttävät nuoret (Pedersen & von Soest 2014, 1157). Ruotsalaisilla nuorilla nuuskan käyttö oli 14–15-vuotiailla harvinaisempaa urheilua harrastavilla nuorilla kuin niillä nuorilla, jotka eivät harrastaneet urheilua. Urheilua harrastavista teini-ikäisistä nuuskaa käytti 7 prosenttia ja niistä, jotka eivät harrastaneet urheilua, nuuskan käyttäjiä oli 16 prosenttia. (Hedman ym. 2007, 498–499)

3.2 Nuuskan käytön yleisyys joukkueurheilijoilla verrattuna yksilöurheilijoihin

Nuorten urheilijoiden nuuskan käytössä on havaittavissa yksi selkeä piirre. Se piirre on, että nuuskan käyttö on yleisempää joukkueurheilijoilla kuin yksilöurheilijoilla (Alaranta ym. 2006, 583; Kokko ym. 2011, 44; Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 442–443; Mattila ym. 2012, 5–6; Ng ym. 2017, 4; Rolandsson ym. 2014, 221). Samaan tulokseen ovat päässeet monet eri tutkijat ja tutkimukset.

Kokon ym. (2011, 44–45) tutkimuksen mukaan yläasteikäisten nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö olivat yleisempiä joukkueurheilulajien kuin yksilöurheilulajien edustajilla. Yläasteikäisistä joukkuelajin harrastajista nuuskaa oli kokeillut 18 prosenttia, kun vastaava luku yksilölajia harrastavilla oli 10 prosenttia. Nuuskaa säännöllisesti tai toisinaan käyttäviä oli taas joukkuelajien edustajista 8 prosenttia ja yksilölajien edustajista vain 4 prosenttia. (Kokko ym. 2011, 44–45) Myös Ng ym. (2017, 4) havaitsivat tutkimuksessaan, että nuuskan käyttö oli suomalaisilla 14–16-vuotiailla yleisempää joukkueurheilulajien harrastajilla kuin yksilöurheilulajien harrastajilla.

Nuuskan käyttö on yleisempää joukkueurheilulajien edustajilla myös hieman vanhemmissa ikäryhmissä. Mattilan ym. (2012, 5) tutkimuksessa havaittiin, että suomalaisten varusmiespalvelukseen astuvien nuorten miesten nuuskan käyttö oli vuosina 1999–2010 eri urheilumuodoista yleisintä joukkueurheilussa ja etenkin jääkiekossa. Nuuskan käyttö oli puolestaan harvinaista kestävyyslajien kuten hiihdon ja pyöräilyn edustajilla. (Mattila ym. 2012, 5) Hyvin samanlaisia tuloksia saatiin suomalaisten huippu-urheilijoiden tupakointia ja nuuskaamista selvittävässä tutkimuksessa: joukkueurheilijoista nuuskaa käytti päivittäin 15 prosenttia ja toisinaan 17 prosenttia eli yhteensä käyttäjiä oli noin kolmasosa. Yksilöurheilijoilla nuuskan käyttö oli selvästi harvinaisempaa. Esimerkiksi

kestävyyssurheilijoista nuuskaa käytti yhteensä eli päivittäin tai toisinaan vain 17 prosenttia. Kaikki tutkimukseen osallistuneista urheilijoista eivät olleet nuoria, mutta kuten jo aikaisemmin mainittiin, vastaajien keski-ikä oli melko matala, joten tulokset ovat myös nuorten osalta suuntaa antavia. (Alaranta ym. 2006, 583)

Myös Norjassa ja Ruotsissa nuuskan käyttö on yleisempää joukkueurheilijoiden kuin yksilöurheilijoiden joukossa. Martinsenin ja Sundgot-Borgenin (2014, 442–443) tutkimuksen mukaan norjalaisten nuorten huippu-urheiluopiskelijoiden keskuudessa joukkueurheilijoista nuuskaa käytti 21 prosenttia ja yksilöurheilijoista alle 10 prosenttia. Ruotsalaisten nuorten urheilevien naisten tupakkatuotteiden käyttötottumuksia selvittävässä tutkimuksessa saatiin myös samankaltainen tulos. Tutkimuksessa selvisi, että joukkueurheilijat olivat kokeilleet ja käyttivät nuuskaa useammin kuin yksilöurheilijat. Tutkimuksessa otettiin selvää myös lajikohtaisesti nuuskaa kokeilleiden ja nuuskaa käyttävien määrä ja osuus. Nuuskaa joskus kokeilleiden tai käyttäneiden osuus oli kaikissa tutkimuksessa olleissa joukkuelajeissa yleisempää kuin yksilölajeissa. (Rolandsson ym. 2014, 221)

3.3 Nuuskan käytön yleisyys eri joukkueurheilulajeissa

Nuuskan käytöstä eri joukkueurheilulajeissa on melko vähän tutkimusta. Selvästi eniten tutkimusta on nuuskan käytöstä jääkiekossa. Jääkiekko vaikuttaisikin olevan tutkimusten perusteella laji, jossa nuuskan käyttöä esiintyy eniten (Mattila ym. 2012, 5; Rolandsson ym. 2014, 221–222). Suomalaisilla nuorilla miehillä nuuskan käyttö on yleisempää jääkiekossa verrattuna muihin urheilulajeihin (Mattila 2012, 5). Myös ruotsalaisilla nuorilla naisilla nuuskaaminen on yleisintä nimenomaan jääkiekossa niin nuuskan kokeilijoiden kuin käyttäjien osalta (Rolandsson 2014, 221–222). Eri tutkimuksissa on saatu hieman eri tuloksia nuuskaa käyttävien jääkiekkopelaajien osuuksista.

Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan käytöstä on kattavaa tutkimusta sekä Suomesta että Ruotsista. Suomessa selvitettiin vuosien 2005 ja 2006 vaihteessa laajassa kyselyssä nuorten jääkiekkoilijoiden päihteiden käyttöä. Tutkimukseen osallistui juniorijääkiekkoilijoita eri seuroista ympäri Suomen. Nuuskan käytön yleisyys eri ikäryhmissä oli yksi tutkituista asioista. (Pitkänen 2006) Ruotsissa selvitettiin muutamia vuosia vanhemmassa tutkimuksessa nuorten ruotsalaisten jääkiekkoa harrastavien 12–19-vuotiaiden poikien nuuskan käyttöä. Kaikki

tutkimukseen osallistuneet asuivat Värmlannin läänissä, läntisessä Keski-Ruotsissa, joten tutkimus keskittyi pienelle alueelle. Tutkittujen määräkin oli täten hieman pienempi kuin suomalaisessa selvityksessä. (Rolandsson & Hugoson 2000)

Suomen ja Ruotsin tuloksia vertaillaessa tulee ottaa huomioon muutamia asioita. Ensimmäiseksi se, että suomalaisessa selvityksessä oli mukana myös tyttöjäkiekkoilijoita, vaikka heidän osuutensa olikin hyvin pieni (Pitkänen 2006, 37). Toisena asiana tulee huomioida, että Ruotsissa tehdyn tutkimuksen aineisto oli kerätty 1998 (Rolandsson & Hugoson 2000) ja Suomessa tehdyn selvityksen aineisto vuosien 2005 ja 2006 vaihteessa (Pitkänen 2006, 5) eli aineistojen keruun välillä oli aikaa noin seitsemän vuotta. Kolmantena se, että ruotsalainen tutkimus keskittyi ainoastaan pieneen alueeseen Ruotsin sisällä (Rolandsson & Hugoson 2000, 62) ja suomalainen selvitys puolestaan pyrki ottamaan selvää pähteiden käytöstä ympäri Suomea (Pitkänen 2006, 7–8). Neljäntenä tulee vielä ottaa huomioon, että kriteerit nuuskan käytölle ovat voineet olla eri tutkimuksissa erilaiset.

Ruotsissa nuuskan käyttö vaikuttaisi alkavan jääkiekkoilijoilla aikaisemmassa vaiheessa ja olevan yleisempää kuin Suomessa nuorempien ikäryhmien kohdalla. Kummassakaan maassa 12-vuotiaista ja sitä nuoremmista nuuskaa ei käyttänyt käytännössä kukaan (Pitkänen 2006, 19–20, 38; Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Suomessa myöskään nuuskakokeiluja ei juurikaan ollut 12-vuotiailla tai nuoremmilla jääkiekkoilijoilla (Pitkänen 2006, 19–20, 38), mutta Ruotsissa 12-vuotiaista nuuskaa oli kokeillut kahdeksan prosenttia (Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Nuuskan käyttö oli Suomessa myös 13–14-vuotiailla hyvin harvinaista (Pitkänen 2006, 19–20, 38) ja vähäisempää kuin Ruotsissa, jossa samanikäisistä nuuskaa käytti viisi prosenttia (Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65).

Nuuskan käyttö vaikuttaisi kasvavan räjähdysmäisesti 15 ikävuoden paikkeilla sekä Suomessa että Ruotsissa. Tämän iän jälkeen nuuskan käyttö on myös yleisempää suomalaisilla kuin ruotsalaisilla nuorilla jääkiekkoilijoilla (Pitkänen 2006, 19–20, 38; Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Suomalaisista 15–16-vuotiaista nuuskan käyttäjiä oli jo neljäsosa (Pitkänen 2006, 19–20) ja saman ikäisistä ruotsalaisista yli viidesosa (Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Kun tarkastellaan vielä tarkemmin juuri 16-vuotiaita jääkiekkoilijoita, voidaan mukaan vertailuun ottaa myös norjalaiset nuoret. Norjalaisista 16-vuotiaista jääkiekkoilijoista nuuskaa käytti päivittäin tai toisinaan 43 prosenttia (Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 443). Suomalaisista saman ikäisistä jääkiekkoilijoista nuuskaa käytti säännöllisesti tai toisinaan 38

prosenttia (Pitkänen 2006, 38) ja ruotsalaisista 36 prosenttia (Rolandsson & Hugoson 2000, 64). Sekä Suomessa että Ruotsissa nuuskan satunnainen tai päivittäinen käyttö oli yleisintä juuri 16-vuotiailla. Suomessa nuuskan käyttö oli kuitenkin yhtä yleistä 17-vuotiailla (Pitkänen 2006, 38). Ruotsalaisista 17–18-vuotiaista puolestaan nuuskaa käytti päivittäin tai satunnaisesti yli viidesosa (Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Pitkäsen (2006, 20, 38) raportoimat tulokset suomalaisten 17–18-vuotiaiden osalta ovat ristiriitaisia. Nuuskaa päivittäin tai satunnaisesti käyttävien osuuden voidaan kuitenkin sanoa olleen noin 36 prosenttia (Pitkänen 2006, 19–20, 38).

Kun nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttäjämääriin lasketaan mukaan vielä nuuskaa kokeilleiden ja sen käytön jo lopettaneiden osuus, nähdään selvästi nuuskan yleisyys jääkiekkopiireissä. Otettaessa huomioon kaikki, jotka ovat jossain vaiheessa kokeilleet tai käyttäneet nuuskaa, on ruotsalaisilla nuorilla jääkiekkoilijoilla jokaisessa ikäluokassa isommalla osalla kokemusta nuuskan käytöstä kuin suomalaisilla (Pitkänen 2006, 19–20, 38; Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Suomessa neljäsosa 17–18-vuotiaista jääkiekkoilijoista ei ollut koskaan kokeillutkaan nuuskaa, kun Ruotsissa vastaava luku oli vajaa viidesosa. Nuuskaa joskus kokeilleiden tai käyttäneiden osuus kasvoi luonnollisesti iän kasvaessa (Pitkänen 2006, 19–20, 38; Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Voidaan siis päätellä, että nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskakokeilut ovat yleisempiä Ruotsissa, mutta säännöllinen käyttö yleisempää Suomessa.

Nuuskekokeilut ja nuuskan käyttö olivat Suomessa monin kerroin suurempia jääkiekkoilijoilla verrattaessa saman ikäisiin poikiin ja nuoriin miehiin valtakunnallisesti noin 20 vuotta sitten. Alle 15-vuotiailla tulokset eivät vielä eronneet toisistaan paljoakaan, mutta siitä eteenpäin erot olivat suuret. Nuorten jääkiekkoilijoiden päihdekyselyn tuloksia voi verrata poikien ja nuorten miesten tuloksiin, sillä kyseisessä kyselyssä tyttöjen ja naisten osuus oli hyvin pieni. (Pitkänen 2006, 37–38) Nuuskaa käytti päivittäin tai satunnaisesti jääkiekkoilevista 16-vuotiaista 38 prosenttia (Pitkänen 2006, 37–38) ja saman ikäisistä pojista valtakunnallisesti seitsemän prosenttia (Rimpelä ym. 2005, 74). Kun lisätään mukaan myös nuuskakokeilut, joskus käyttäneiden tai kokeilleiden osuus 16-vuotiaista jääkiekkoilijoista oli yli kaksi kolmasosaa (Pitkänen 2006, 37–38), kun taas 16-vuotiaista pojista valtakunnallisesti nuuskaa oli kokeillut tai käyttänyt vuonna 2005 neljäsosa (Rimpelä ym. 2005, 69, 74). Nuuskaa käytti puolestaan 18-vuotiaista jääkiekkoilijoista päivittäin tai toisinaan hieman yli neljäsosa (Pitkänen 2006, 37–38), kun valtakunnallisesti 18-vuotiaista miehistä nuuskaa käytti 12 prosenttia (Rimpelä ym.

2005, 74). Nuuskaa oli 18-vuotiaista jääkiekkoilijoista joskus käyttänyt tai kokeillut 93 prosenttia (Pitkänen 2006, 37–38) ja 18-vuotiaista nuorista miehistä valtakunnallisesti 42 prosenttia (Rimpelä ym. 2005, 69, 74). Vertailuun tulee kuitenkin suhtautua varovasti 18-vuotiaiden osalta, sillä sen ikäisten jääkiekkoilijoiden otoskoko oli pieni (Pitkänen 2006, 38).

Nuorilla naisjääkiekkoilijoilla nuuskan käyttö ei ole läheskään yhtä yleistä kuin nuorilla miesjääkiekkoilijoilla. Rolandsson ym. (2014, 221–222) ottivat tutkimuksessaan selvää nuuskan käytön yleisyydestä eri urheilulajeissa nuorilla ruotsalaisilla naisilla. Tutkimukseen osallistuneet naiset olivat 15–24-vuotiaita eli juuri siinä iässä, milloin ainakin jääkiekkoa harrastavien poikien ja nuorten miesten nuuskan käyttö alkaa yleistymään (Pitkänen 19–20, 38–39; Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Naisilla nuuskan käyttö oli tutkituista lajeista yleisintä jääkiekossa. Naisjääkiekkoilijoista nuuskaa oli joskus kokeillut tai käyttänyt yli kolmasosa. Nykyisiä päivittäisiä tai satunnaisia käyttäjiä oli 11 prosenttia. (Rolandsson ym. 2014, 221–222)

Nuuskan käyttöä on tutkittu vähän salibandykin osalta, jossa nuuskan käyttö ja kokeilut ovat myös melko yleisiä. Tarkinta tietoa salibandy pelaajien nuuskan käytöstä on saatu Peltto-Arvo ja Palomäen (2017, 75–76) tutkimuksesta, jossa otettiin selvää suomalaisten nuorten salibandy pelaajien nuuskan käytöstä. Tutkimukseen osallistuneet salibandy pelaajat olivat 13–20-vuotiaita. Pelaajista yhteensä 39 prosentilla oli kokemusta nuuskaamisesta ja säännöllisiä eli vähintään viikoittain nuuskaa käyttäviä oli yhteensä 14 prosenttia. (Peltto-Arvo & Palomäki 2017, 75–76) Norjalaisten salibandy pelaavien 16-vuotiaiden huippu-urheilijaopiskelijoiden joukossa nuuskan käyttö näyttäytyi hyvin yleisenä. Martinsenin ja Sundgot-Borgenin (2014, 443) tutkimuksen mukaan heistä puolet käyttivät nuuskaa toisinaan. Tulos oli sama sekä miesten että naisten osalta. Tulosta ei kuitenkaan voida pitää luotettavana, sillä salibandy pelaajia osallistui tutkimukseen ainoastaan 12, joista vain kaksi oli tyttöjä. (Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 443)

Nuuskan käyttö on myös salibandyssa yleisempää pojilla kuin tytöillä. Suomalaisista salibandy pelaavista pojista yli puolilla oli kokemusta nuuskaamisesta ja säännöllisesti eli vähintään viikoittain nuuskaa käytti hieman yli viidesosa. Tytöistä kokemusta nuuskaamisesta oli 13 prosentilla. Säännöllisiä käyttäjiä ei ollut ja ainoastaan kaksi prosenttia suomalaisista salibandy pelaavista tytöistä käytti nuuskaa kuukausittain. (Peltto-Arvo & Palomäki 2017, 75–76) Ruotsissa naispelaajien nuuskaaminen näyttäytyi yleisempänä kuin Suomessa.

Ruotsalaisista 15–24-vuotiaista salibandyä pelaavista naisista kuusi prosenttia käytti nuuskaa päivittäin tai toisinaan. Kun mukaan lisättiin nuuskaa kokeilleet, oli kolmasosalla naisista kokemusta nuuskan käytöstä. (Rolandsson ym. 2014, 221–222)

Nuorten nuuskan käyttöä on tutkittu myös muissa joukkueurheilulajeissa, mutta hyvin vähän. Muita tutkimuksissa esiintyneitä lajeja ovat käsipallo, jalkapallo, koripallo, lentopallo ja rantalentopallo. Kahdessa jälkimmäisessä nuuskan käyttöä ei ole raportoitu lainkaan, mutta tutkittuja urheilijoitakin on ollut vain muutama. Myös nuorten koripalloilijoiden osalta otoskoko on hyvin pieni, sillä tutkittuja koripalloilijoita on ollut vain 16 (Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 443). Näiden lajien osalta ei siis voida tehdä juuri minkäänlaisia johtopäätöksiä nuuskan käytön yleisyydestä. Näistä 16 nuoresta norjalaisesta koripalloilijoista nuuskaa käytti kuitenkin päivittäin tai toisinaan vajaa viidesosa (Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 443).

Nuorten nuuskan käyttöä on tutkittu käsipallon ja jalkapallon osalta sekä ruotsalaisilla nuorilla naisilla (Rolandsson ym. 2014) että norjalaisilla 16-vuotiailla tytöillä ja pojilla (Martinsen & Sundgot-Borgen 2014). Ruotsalaisista käsipalloa pelaavista nuorista naisista nuuskan käyttäjiä oli kuusi prosenttia ja jalkapallon pelaajista viisi prosenttia. Sekä käsipallossa että jalkapallossa nuuskan käyttämisestä oli kokemusta 29 prosentilla. (Rolandsson ym. 2014, 221–222) Norjalaisten nuorten kohdalla käsipallossa nuuskan käyttäjien osuus oli 20 prosenttia ja jalkapallossa 16 prosenttia. Näiden lajien kohdalla tulokset olivat kuitenkin hieman yllättäviä siinä mielessä, että tytöt käyttivät nuuskaa melkein yhtä usein kuin pojat. (Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 443) Yleensä nuuskan käyttö on yleisempää poikien kuin tyttöjen keskuudessa (Haukkala ym. 2006, 584; Hedman ym. 2007, 498; Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 441; Pedersen & von Soest 2014, 1156; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021a).

4 NUORTEN JOUKKUEURHEILIJOIDEN NUUSKAN KOKEILUA JA KÄYTTÖÄ SELITTÄVÄT TEKIJÄT

Nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytön syitä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä on tutkittu melko vähän. Erilaisia selittäviä tekijöitä on kuitenkin löytynyt monia. Suurin osa aiheeseen liittyvistä tutkimuksista pohjautuu nuorten omiin kokemuksiin, mutta joukossa on myös tilastollisiin laskelmiin perustuvia tutkimuksia nuuskaamista selittävistä tekijöistä. Enemmistö tutkimuksista ja selvityksistä on keskittynyt jääkiekkoon, mutta muitakin lajeja on ollut joissakin tutkimuksissa mukana.

Syitä nuorten joukkueurheilijoiden nuuskakokeiluille ja nuuskan käytölle on monia. Osa syistä koskee pelkästään nuoria joukkueurheilijoita ja osa ketä tahansa muutakin nuorta. Kaikkia nuoria koskevat syyt nuuskakokeiluille ja nuuskan käytölle saattavat kuitenkin näyttäytyä eri tavalla tai voimakkaammin nimenomaan nuorten joukkueurheilijoiden keskuudessa, vaikka syy olisi yksinkertaisesti ilmaistuna täysin sama. Nuorista nuuskan käyttäjistä osa ei myöskään osaa antaa omalle nuuskan käytölleen mitään sen erityisempää syytä (Pitkänen 2006, 19).

4.1 Nuuskan kokeilua ja käyttöä selittävät tekijät yleisesti nuorilla

Nuuskan käyttöä ei tietenkään voi aloittaa ilman, että kokeilee nuuskaa. Yksi suurimmista syistä nuorten nuuskakokeiluille on halu kokea ja tietää, miltä nuuska tuntuu (Liimakka ym. 2015, 32–33; Peltö-Arvo & Palomäki 2017, 76; Piispa 2019, 12; Salomäki & Tuisku 2013a, 12). Toinen suuri nuuskakokeiluille altistava tekijä on ryhmäpaine ja kavereiden vaikutus (Liimakka ym. 2015, 30–31; Peltö-Arvo & Palomäki 2017, 76; Piispa 2019, 12; Rolandsson ym. 2006, 51; Rolandsson & Hugoson 2001, 151; Rolandsson ym. 2014, 222; Salomäki & Tuisku 2013a). Nämä molemmat nuuskakokeiluja selittävät syyt ovat samoja niin joukkueurheilijoille kuin kenelle tahansa muullekin. Ryhmäpaineen ja joukkuekavereiden vaikutus on kuitenkin läsnä etenkin tiiviissä urheilujoukkueessa (Peltö-Arvo & Palomäki 2017, 76; Piispa 2019, 21; Pitkänen 2006, 19; Rolandsson ym. 2006, 51; Rolandsson & Hugoson 2001, 151; Rolandsson ym. 2014, 222; Salomäki & Tuisku 2013b, 50–51).

Ehkä isoimpana syynä nuorten nuuskan käytölle on sen tuova rentouttava ja rauhoittava olo (Peltö-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Pitkänen 2006, 19; Rolandsson ym. 2006, 50;

Rolandsson ym. 2014, 222; Salomäki & Tuisku 2013a, 17; 2013b, 45). Nuuskan rentouttava ja rauhoittava vaikutus tunnetaan erityisen hyväksi esimerkiksi tilanteissa, joissa koetaan urheiluun liittyvää stressiä ja halutaan helpottaa oloa, kuten taistellessa pelipaikasta tai erätauoilla (Rolandsson ym. 2006, 50). Tämän lisäksi nuoret raportoivat muistakin nuuskan aikaansaamista positiivisista vaikutuksista, jotka vaikuttivat heidän päätökseensä käyttää nuuskaa. Näitä olivat muun muassa nuuskan koettu piristävä vaikutus (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Salomäki & Tuisku 2013b, 45) ja keskittymistä parantava vaikutus (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Piispa 2017, 48) sekä nuuskan aikaansaamat positiiviset tunteet yleisesti (Piispa 2017, 48; Pitkänen 2006, 19; Salomäki & Tuisku 2013b, 45).

Joukkueurheilijoilla ja ei-urheilijoilla on monia muitakin syitä nuuskan käytölle. Yksi syy on, että nuuskan käyttöä pidetään nuorten keskuudessa ”coolina” ja muodikkaana (Liimakka ym. 2015, 35; Piispa 2019, 24–27; Salomäki & Tuisku 2013a, 12; 2013b, 45) ja mielikuvat nuuskaa käyttävästä nuoresta ovat hyvin positiiviset (Salomäki & Tuisku 2013a, 15–16). Lisäksi nuuskan käyttäminen ja hankkiminen on helppoa. Nuuska sopii oikeastaan mihin vain tilanteeseen (Liimakka ym. 2015, 33–34; Piispa 2019, 17; Salomäki & Tuisku 2013a, 17) ja sen käyttäminen on melko huomaamatonta (Liimakka ym. 2015, 33–34; Piispa 2017, 51; 2019, 17; Salomäki & Tuisku 2013a, 20–22; 2013b, 45). Nuuska tarjoaa tekemistä tylsiin hetkiin, mutta samalla sitä voi käyttää lähes minkä vain tekemisen yhteydessä (Salomäki & Tuisku 2013a, 17). Nuuskan käytön huomaamattomuus tekee vanhemmille asiaan puuttumisen vaikeaksi (Liimakka ym. 2015, 33–34; Piispa 2017, 51; 2019, 17; Salomäki & Tuisku 2013a, 20–22). Nuuskan hankkiminen on helppoa jo muutenkin (Piispa 2017, 52–53; Venäläinen ym. 2019, 20–22), mutta erityisesti joukkueurheilussa sitä on helppo hankkia (Liimakka ym. 2015, 43; Venäläinen ym. 2019, 20–22).

Myös kodin esimerkki on yhteydessä nuorten nuuskan käyttöön. Vanhempien nuuskan käytöllä ja tupakoinnilla koetaan olevan vaikutusta nuorten nuuskan käyttöön (Liimakka ym. 2015, 32; Salomäki & Tuisku 2013b, 56). Jos vanhemmat itse käyttävät nuuskaa, voi suhtautuminen nuoren nuuskan käyttöön olla paljon sallivampi. Myös sisarusten nuuskan käytöllä voi olla merkitystä, sillä nuoret saattavat katsoa heitä ylöspäin. (Salomäki & Tuisku 2013b, 56) Nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytöllä ja kodin tupakkatuotteiden käytöllä on myös osoitettu olevan yhteyksiä. Ruotsalaisilla nuorilla jääkiekkoilijoilla äidin tupakointi ja sisarusten nuuskan käyttö olivat yhteydessä nuoren nuuskan käyttöön positiivisesti (Rolandsson &

Hugoson 2001, 151). Sisarusten nuuskan käyttö lisää todennäköisyyttä myös nuorten joukkueurheilua harrastavien naisten nuuskan käytölle (Rolandsson ym. 2014, 222).

Viimeisinä kaikkien nuorten nuuskan käytön syinä voidaan mainita, että nuoret eivät myöskään pääosin näe mitään syytä lopettaa nuuskaamista (Salomäki & Tuisku 2013a, 23) ja nuuskan käytöstä ollaan riippuvaisia (Pitkänen 2006, 19; Salomäki & Tuisku 2013b, 58). Nuuskan käytön lopettamista ei koeta tarpeelliseksi, koska haittoista ei yleensä välitetä tai ne nähdään kaukana tulevaisuudessa eivätkä ne huoleta. Koettujakaan haittoja ei monesti edes pidetä vakavina. (Liimakka ym. 2015, 28–30; Piispa 2019, 14) Monesti minkäänlaisia haittoja ei edes koeta (Salomäki & Tuisku 2013a, 19). Nuoret eivät myöskään näe omaa nuuskan käyttöään ongelmallisena (Salomäki & Tuisku 2013a, 23). Tämän lisäksi nuuskan käyttöä edistää ja käytön lopettamista vaikeuttaa luonnollisesti riippuvuus (Pitkänen 2006, 19), joka voi olla sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista (Salomäki & Tuisku 2013b, 58).

4.2 Nuuskan kokeilua ja käyttöä selittävät tekijät erityisesti joukkueurheilijoilla

Kuten jo mainittiin, nuuskakokeilujen yleisyyteen joukkueurheilussa vaikuttaa erityisesti joukkuekavereiden muodostama ryhmäpaine (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76; Piispa 2019, 21; Pitkänen 2006, 19; Rolandsson ym. 2006, 51; Rolandsson & Hugoson 2001, 151; Rolandsson ym. 2014, 222; Salomäki & Tuisku 2013b, 50–51). Jääkiekkokavereiden kanssa ollaan usein hyvin läheisiä ja heihin samaistutaan. Tästä syystä voi olla vaikea kieltäytyä, kun joku joukkuekaveri tarjoaa nuuskaa. (Salomäki & Tuisku 2013b, 50–51) Nuuskaa käyttävät joukkuekaverit saattavat jopa painostaa muita nuuskan kokeiluun ja käyttöön (Rolandsson ym. 2006, 51; Salomäki & Tuisku 2013b, 50) tai nuori saattaa vain ajautua kokeilemaan ja käyttämään nuuskaa massan mukana (Piispa 2019, 21). Vaikka kaverit vaikuttavat nuuskakokeiluihin muillakin nuorilla kuin joukkueurheilijoilla, on kavereiden vaikutus joukkueurheilussa siis luultavasti huomattavasti suurempi.

Erilaiset joukkuekavereista johtuvat sosiaaliset tekijät eivät vaikuta pelkästään nuuskakokeiluihin vaan myös nuuskan käyttöön. Osa nuorista jääkiekkoilijoista (Pitkänen 2006, 19) ja salibandypelaajista (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77) raportoi käyttävänsä nuuskaa myös säännöllisesti joukkuekavereiden ja ryhmäpaineen vuoksi. Nuuskaa siis käytetään ikään kuin muodon vuoksi ja joukkuekavereiden seuraksi. (Pitkänen 2006, 19)

Joukkueessa saattaa vallita myös eräänlainen hierarkia, joka ajaa nuorta joukkueurheilijaa käyttämään nuuskaa. Nuori saattaa alkaa käyttämään nuuskaa, jotta hän pääsisi joukkuekavereidensa silmissä parempaan asemaan ja saisi statuksen ”coolina tyyppinä”. (Salomäki & Tuisku 2013b, 51)

Yksi syy nuuskan käytölle joukkueurheilussa ja erityisesti jääkiekossa on lajin salliva ilmapiiri nuuskaamista kohtaan. Jääkiekossa nuori kohtaa jäähallilla jatkuvasti nuuskaa tai sen käyttöä tavalla tai toisella, vaikka ei itse sitä käyttäisikään. Halliympäristö antaa nuorelle koko ajan viitteitä siitä, että nuuskan käyttäminen on jääkiekossa hyväksyttävää ja että nuuska kuuluu jääkiekkoon. (Liimakka ym. 2015, 42; Rolandsson ym. 2006, 50; Salomäki & Tuisku 2013b, 48) Nuoret myös itse kokevat nuuskan kuuluvan joukkueurheiluun ja etenkin jääkiekkoon (Piispa 2017, 48–50; Salomäki & Tuisku 2013a, 14; 2013b, 44), joka on yksi syy sille, miksi nuoret jääkiekkoilijat käyttävät nuuskaa. Nuuskaa käyttämällä halutaan tavallaan pönkittää omaa imagoaan ja vaikuttaa maskuliiniselta, joka kuuluu jääkiekkoon. (Rolandsson ym. 2006, 51)

Nuuskamyönteistä ilmapiiriä ovat osittain rakentamassa myös nuorten ihailemat pelaajat. Idolien nuuskan käytöllä on vaikutusta nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käyttöön (Liimakka ym. 2015, 36, 42; Peltö-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Rolandsson ym. 2006, 50; Salomäki & Tuisku 2013b, 47–48) ja käsityksiin nuuskasta (Liimakka ym. 2015, 25, 27). Idolien nuuskan käyttö luo mielikuvan nuuskasta harmittomana, houkuttelevana ja siistinä päihteenä nuorille urheilijoille (Liimakka ym. 2015, 25, 27, 42; Salomäki & Tuisku 2013b, 47–48). Idolien nuuskan käyttö antaa nuorille etenkin jääkiekossa sellaisen kuvan, että nuuska kuuluu lajiin (Rolandsson ym. 2006). Nuorten salibandypelaajien osalta puolestaan pelaajaidolien nuuskan käytön yhteys omaan nuuskan käyttöön oli harvinaista (Peltö-Arvo & Palomäki 2017, 76–77). Idolien merkitys näyttäytyykin esimerkiksi salibandyssa ja jalkapallossa heikompana kuin jääkiekossa (Salomäki & Tuisku 2013b, 43).

Yhtenä mahdollisena syynä nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytölle on, että valmentajien asenne nuorten nuuskan käyttöä kohtaan voi olla salliva. Osa nuorten valmentajista käyttää itsekin nuuskaa ja jotkut jopa avoimesti. (Rolandsson ym. 2006, 50; Salomäki & Tuisku 2013b, 53) Joidenkin nuoria valmentavien jääkiekkovalmentajien mielestä nuuskan käytöllä voi olla jopa positiivisia vaikutuksia suorituskykyyn ja osan mielestä se ei ainakaan haittaa suorituskykyä. Nuorten jääkiekkoilijoiden mukaan joukkueen yleinen

suhtautuminen nuuskan käyttöä kohtaan riippuu paljon siitä, käyttääkö valmentaja itse nuuskaa. Suurin osa valmentajista on myös sitä mieltä, että nuuska on päihteistä vähiten harmillinen terveyden ja suorituskyvyn kannalta ja että nuuskakokeilut kuuluvat nuoruuteen, eivätkä ole paha asia. (Salomäki & Tuisku 2013b, 52–55) Monet valmentajat eivät myöskään tunnu välittävän nuoren jääkiekkoilijan nuuskan käytöstä (Rolandsson ym. 2006, 50).

Käsitykset siitä, vaikuttavatko valmentajien oma nuuskan käyttö ja asenteet nuorten nuuskan käyttöä kohtaan heidän valmentamiensa nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käyttöön, ovat kuitenkin hieman ristiriitaisia. Jotkut urheiluseurojen toimihenkilöt ja terveydenhuollon ammattilaiset ovat sitä mieltä, että valmentajan asenteet ja oma nuuskaaminen vaikuttavat nuorten nuuskan käyttöön (Liimakka ym. 2015, 42–44; Venäläinen ym. 2019, 32). Haastattelussa nuoria urheilijoita yleinen mielipide oli se, että valmentajan asenteella ja sitoutumisella nuuskattomuuteen on merkitystä nuorten nuuskan käytön kannalta (Rolandsson ym. 2006, 50; Venäläinen ym. 2019, 32). Samaa mieltä olivat myös terveydenhuollon ammattilaiset (Liimakka ym. 42–44) ja nuorisojoukkueiden edustajat (Venäläinen ym. 2019 32). Kysyttäessä syitä nuuskakokeilulle ja omalle nuuskan käytölle antoi pieni osa nuorista salibandypelaajista valmentajien ja huoltajien nuuskan käytölle painoarvoa (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77).

On olemassa myös viitteitä siitä, että valmentajien asenteet ja nuuskan käyttö eivät ole yhteydessä nuorten nuuskan käyttöön. Rolandssonin ym. (2014, 222) tutkimuksessa selvisi, että valmentajien nuuskan käyttö ei ollut yhteydessä urheilua harrastavien nuorten naisten nuuskan käyttöön. Pelto-Arvon ja Palomäen (2017, 77) mukaan taas nuorten salibandypelaajien säännöllinen nuuskan käyttö ei eronnut niiden joukkueiden välillä, joissa valmentaja oli kieltänyt nuuskaamisen ja niiden, joissa nuuskaamista ei ollut kielletty. Satunnaiset nuuskakokeilut olivat kuitenkin yleisempiä niissä joukkueissa, joissa valmentaja ei ollut kieltänyt nuuskaamista. (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 77)

Yhtenä selkeänä syynä nuuskan käytön yleisyydelle joukkueurheilussa on, että nuuskaa pidetään terveellisempänä ja sen kuvitellaan soveltuvan urheiluun paremmin kuin tupakan. Nuorten urheilijoiden mielestä nuuskasta ei ole haittaa urheilun kannalta ja nuuska on urheilijoilla parempi vaihtoehto kuin tupakka (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Pitkänen 2006, 19; Salomäki & Tuisku 2013a, 18; 2013b, 44–45; Venäläinen ym. 2019, 25). Nuuska on nuorten mielestä parempi päihde urheilijoille, koska se ei heikennä kuntoa ja esimerkiksi

keuhkoja ja hapenottokykyä toisin kuin tupakka (Salomäki & Tuisku 2013a, 18; 2013b, 44–45; Venäläinen ym. 2019, 25). On kuitenkin huomioitava, että nuorten käsitykset nuuskasta ovat usein virheellisiä. He eivät ole perillä nuuskan käytön aikaan saamista haittavaikutuksista. (Liimakka ym. 2015, 26–27; Piispa 2019, 28–29; Salomäki & Tuisku 2013a, 19; 2013b, 45; Venäläinen ym. 2019, 25) Toisaalta nuoret epäroivät, vaikuttaisiko oikea tieto heidän nuuskan käyttönsä tai kokeilujensa määrään millään tavalla (Piispa 2019, 28–31). Myös terveydenhuollon ammattilaiset kertoivat, että vaikka nuori tietää hyvin nuuskan haittavaikutuksista, saattaa hän silti käyttää sitä (Liimakka ym. 2015, 26).

Tiedon määrän tai sen lisäämisen toimimattomuudesta nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytön vähentämisen suhteen on myös jonkin verran näyttöä. Rolandssonin ja Hugosonin (2000; 2003) interventiotutkimuksissa pyrittiin saamaan aikaan muutoksia nuorten jääkiekonpelaajien nuuskan käytössä lisäämällä heidän tietoansa nuuskan haittavaikutuksista. Intervention jälkeen pelaajat tiesivät nuuskan haittavaikutuksista enemmän, mutta nuuskan käytön määrässä ei tapahtunut muutoksia lyhyellä aikavälillä (Rolandsson & Hugoson 2000, 65–67). Myöskään pidemmällä aikavälillä ei nähty toivottuja tuloksia. Kolme vuotta myöhemmin toteutetussa seurantatutkimuksessa tutkimusjoukon nuuskan käyttö oli nimittäin kasvanut 16 prosentilla. Ikävuosittain verrattaessa nuuskan käyttö oli tietyissä ikäluokissa lisääntynyt ja tietyissä vähentynyt. Tilastollisesti merkitsevä ero havaittiin kuitenkin ainoastaan 16-vuotiailla, joilla nuuskan käyttö oli vähentynyt. (Rolandsson & Hugoson 2003, 179–182) Peltö-Arvon ja Palomäen (2017, 77–78) tutkimuksessa nuuskan haitoista tiedottaminen ei ollut yhteydessä nuorten salibandypelaajien nuuskakokeiluihin tai nuuskan käyttöön.

Tietoisuuden lisääminen päihteistä saattaa jopa lisätä nuuskan käyttöä. Ngn ym. (2017, 4) tutkimuksessa nuuskan käytön havaittiin olevan yleisempää niillä nuorilla urheilijoilla, joiden valmentaja on antanut terveyttä edistävää tietoa koskien päihteitä verrattuna niihin nuoriin urheilijoihin, jotka eivät ole saaneet valmentajaltaan tällaista tietoa. Tämän tuloksen arvioitiin johtuvan kolmesta eri syystä: valmentajilla ei ole riittävästi tietoa ja taitoa antaa toimivaa päihdevalistusta, päihdevalistus on saattanut tehdä nuoren tietoiseksi nuuskasta ja täten herättää mielenkiinnon sen käyttämiseen ja päihdevalistusta on monissa tapauksissa luultavasti annettu vasta nuuskan käytön ilmettyä (Ng ym. 2017, 5–6). Etenkin viimeisenä mainittu syy saattaa vääristää tulosta, sillä nuuskan käyttö on tapahtunut jo ennen valmentajan antamaa valistusta.

5 POHDINTA

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena oli selvittää nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytön yleisyyttä Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa sekä nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käyttöä selittäviä tekijöitä. Nuuskan käyttö on Suomessa yleisempää nuorilla urheilua harrastavilla kuin niillä, jotka eivät harrasta urheilua. Ruotsissa ja Norjassa puolestaan nuuskaa käyttävät yleisemmin urheilua harrastamattomat kuin urheilua harrastavat nuoret. Nuuskan käyttö on kaikissa kolmessa maassa nuorten joukossa yleisempää joukkueurheilijoilla kuin yksilöurheilijoilla ja eri joukkueurheilulajeista nuorten nuuskan käyttö on yleisintä jääkiekossa. Nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käyttöä selittävät useat eri tekijät. Syitä nuuskan käytölle ovat muun muassa nuuskan koetut positiiviset vaikutukset oloon, joukkuekavereiden luoma ryhmäpaine, lajiyhteisön nuuskamyönteinen ilmapiiri, valmentajien ja muiden aikuisten myönteinen asenne nuuskaamista kohtaan, käsitys nuuskasta ”parempana” päihteenä kuin tupakka ja käsitykset nuuskan kuulumisesta lajiin. Perheenjäsenten ja lähipiirin nuuskan käyttö oli myös yhteydessä nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käyttöön.

Joukkueurheilussa nuuskan käytön yleisyys ei vaikuttanut eroavan Suomen, Ruotsin ja Norjan välillä juurikaan. Tulokset nuuskan käytön yleisyydestä nuorilla joukkueurheilulajien harrastajilla osoittavat, kuinka suuri ongelma nuuskan käyttö on joukkueurheilussa. Tuntuu, että tämä on päässyt viime vuosien aikana unohtumaan ja tilanteeseen ei ole puututtu. Nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytön yleisyyden ja etenkin siihen johtavien syiden selvittämisestä voi tulevaisuudessa olla apua nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytön vähentämiseen tähtäävissä interventioissa, hankkeissa, valistuksessa ja muissa vastaavissa. Kun syyt nuuskan käytölle ovat selvillä, voidaan niihin pyrkiä vaikuttamaan eri keinoin.

Suomessa nuorten nuuskan käyttö on yleisempää urheilijoilla kuin ei-urheilijoilla (Karvonen ym. 1995, 150–151; Mattila ym. 2012, 5), kun taas Ruotsissa ja Norjassa tilanne on päinvastainen (Hedman ym. 2007, 498–499; Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 441–443). Kirjallisuuskatsauksen mukaan nuuskan käyttö eri joukkueurheilulajeissa ei kuitenkaan eroa juurikaan maiden välillä. Mahdollinen syy eri maiden erolle urheilijoiden ja ei-urheilijoiden välillä voisi olla, että nuuskan myynti on Suomessa kiellettyä, kun taas Ruotsissa ja Norjassa se on sallittua. Näin ollen nuuskaa on valtaväestölle helpommin saatavilla Ruotsissa ja Norjassa kuin Suomessa. Suomessa taas nuuskan myynnin kieltö voi vaikeuttaa valtaväestön edustajan nuuskan hankkimista. Samalla nuuskan hankkiminen voi Suomessa olla helpompaa urheilijalle

kuin valtaväestön edustajalle, koska nuuskaa on urheilupiireissä tarjolla ja helposti saatavilla. Tämä voi ajaa suomalaisia urheilijoita käyttämään nuuskaa, kun taas valtaväestön edustajat käyttävät ehkä todennäköisemmin laillisesti saatavilla olevaa tupakkaa.

Nuorten nuuskan käyttö on yleisempää joukkueurheilussa kuin yksilöurheilussa (Alaranta ym. 2006, 583; Kokko ym. 2011, 44; Mattila ym. 2012, 5–6; Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 442–443; Ng ym. 2017, 4; Rolandsson ym. 2014, 221). Erityisen yleistä nuuskan käyttö vaikuttaisi olevan nuorilla jääkiekkoilijoilla (Mattila ym. 2012, 5; Rolandsson ym. 2014, 221–222) ja salibandyn pelaajilla (Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 443; Peltö-Arvo & Palomäki 2017, 75–76; Rolandsson ym. 2014, 221–222). Se, miksi nuuskan käyttö on yleisempää joukkueurheilussa, johtuu monesta tekijästä. Monet näistä tekijöistä vaikuttaisivat kytkeytyvän toisiinsa ja muodostavan eräänlaisen oravanpyörän. Nuuskan käyttö pitäisi saada ikään kuin poikki jossain vaiheessa tätä kiertoa, jotta asiaan voitaisiin saada muutos. Nuuskaa käytetään joukkueurheilussa paljon, koska sitä on saatavilla ja etenkin jääkiekossa ilmapiiri on hyvin nuuskamyönteinen. Nuuskamyönteisen ilmapiirin muodostumiseen vaikuttaa osittain valmentaja, joka on luultavasti hyvin monesti itse entinen pelaaja ja saattaa itsekin käyttää nuuskaa. Joukkueurheilulajeissa, etenkin jääkiekossa, vallitsee myös vahva idolikulttuuri. Jos oma idoli käyttää nuuskaa, saattaa nuori urheilija ottaa tästä mallia. Nämä asiat vahvistavat nuoren käsitystä siitä, että nuuska kuuluu jääkiekkoon. Kun joku nuorista joukkueen jäsenistä saa käsityksen tästä ja alkaa käyttämään nuuskaa, liittyvät muut joukkuekaverit herkästi mukaan ryhmäpaineen takia. Joukkueen kanssa ollaan hyvin tiivis ryhmä ja halutaan kuulua samaan joukkoon ja edustaa samoja asioita. Tämä ajaa nuoren helposti kokeilemaan ja käyttämään nuuskaa, koska muutkin tekevät niin.

Vertailu nuuskan käytön yleisyydestä eri urheilulajien ja eri maiden välillä ei ole täysin luotettavaa, mutta kuitenkin suuntaa antavaa. Monissa tutkimuksissa otoskoot olivat hyvin pienet, joten niistä ei voi tehdä täysin luotettavia johtopäätöksiä. Tutkimukset on myös voitu toteuttaa eri kohderyhmälle tai eri menetelmillä. Muun muassa tutkittujen iät ja kriteerit nuuskan käytölle ovat voineet olla erilaiset. Tutkimukset on myös toteutettu eri aikoina, joka voi mahdollisesti vaikuttaa tuloksiin. Suurin osa aiheeseen liittyvistä tutkimuksista on muutenkin jo melko vanhoja ja nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käyttö on saattanut muuttua vuosien aikana.

Nuuskan käytön vaikutuksista terveyteen ja urheilijan suorituskykyyn on hyvin vähän näyttöä. Aihetta on kyllä tutkittu, mutta monen tutkimuksen tuloksena on ollut, että nuuskan käyttö ei ole yhteydessä erilaisten sairauksien muodostumiseen tai että nuuskalla ei ole vaikutusta urheilijan suorituskykyyn. Tilanne on hämmentävä, sillä nuuskan tiedetään kuitenkin sisältävän muun muassa syöpävaarallisia aineita ja nikotiinia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b), jotka ovat haitallisia ihmisen terveydelle. Ehkä tutkimusasetelmat ovat olleet heikkoja esimerkiksi siten, että niissä ei ole onnistuttu sulkemaan pois kaikkia mahdollisia sekoittavia tekijöitä. Yksi hieman kaukaa haettu syy nuuskan terveyshaittojen näyttöjen vähäisyydelle voisi liittyä juuri urheilun ja nuuskan käytön yhteyteen. Voi olla, että nuuskan terveyshaitat eivät tule niin selvästi esille, koska nuuskan käyttö on yleistä juuri urheilijoiden joukossa. Fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyt voisivat siis ikään kuin peitota nuuskan käytön aiheuttamat terveyshaitat. Fyysisellä aktiivisuudella kuitenkin tiedetään olevan useita terveyttä edistäviä vaikutuksia (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018). Tutkimukset liittyen nuuskan terveyshaittoihin varmasti jatkuvat tulevaisuudessa ja niin tulisikin tapahtua.

Nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytöstä tarvittaisiin vielä paljon lisätutkimusta. Nyt suurin osa tutkimuksista keskittyy jääkiekkoon. Tämä on täysin ymmärrettävää, koska joukkuelajeista nuuskan käyttö vaikuttaisikin olevan yleisintä juuri jääkiekossa (Mattila ym. 2012, 5; Rolandsson ym. 2014, 221–222). Monien muiden lajien kohdalla otoskoot ovat vielä toistaiseksi pieniä ja tutkimukset vähäisiä. Olisikin tärkeää saada lisää tietoa nuorten nuuskan käytöstä muissakin lajeissa, sillä tätä kautta voitaisiin ymmärtää, onko nuuskan käyttö ongelma vain muutamassa joukkueurheilulajissa vai kaikissa. Monet tutkimukset alkavat olla myös jo hyvin vanhoja, joten päivitystä esimerkiksi nuuskan käytön yleisyydestä jääkiekossa tarvittaisiin. Lisäksi olisi hyvä saada enemmän tilastollisiin todennäköisyyksiin perustuvaa tietoa eri tekijöiden yhteydestä nuuskan käyttöön. Toistaiseksi monet tutkimukset ja selvitykset perustuvat nuorten tai nuorten kanssa tekemisissä olevien ihmisten käsityksiin ja uskomuksiin siitä, mitkä asiat voisivat selittää nuoren nuuskan käyttöä. Nämäkin tutkimukset ja selvitykset ovat toki arvokkaita. Kun nuorten nuuskan käyttöön yhteydessä olevista tekijöistä päästäisiin paremmin perille, voitaisiin nuorten nuuskan käyttöön myös mahdollisesti puuttua muun muassa erilaisten interventioiden avulla.

Tämän työn vahvuutena on aineiston huolellinen kerääminen. Aineiston hakemiseen käytettiin paljon aikaa ja aineistoa etsittiin monista eri tietokannoista. Käytettyjä tietokantoja olivat muun muassa JykDok, CINAHL, PubMed ja Web of Science. Monissa muissakin tietokannoissa

suoritettiin hakuja, mutta aiheeseen liittyviä tutkimuksia ei joko ollut tai ne löytyivät jo Web of Sciencesta. Muutenkin Web of Science oli selvästi käytetyin tietokanta, sillä sieltä löytyi laajasti aineistoa ja lähes kaikki samat artikkelit kuin mistä tahansa muustakin tietokannasta. Myös hakusanojen (ml. synonyymit) käyttö oli monipuolista ja hakuja tehtiin sekä suomeksi, englanniksi että ruotsiksi. Monipuolinen hakusanojen käyttö mahdollisti sen, että hakutuloksia tuli paljon. Nämä hakutulokset käytiin kaikki läpi ja poimittiin niistä aiheeseen liittyvät artikkelit. Ei voida sanoa, että tässä kandidaatintutkielmassa olisi käsitelty kaikki aiheeseen liittyvät artikkelit, mutta melko lähelle. Tätä voidaan pitää työn vahvuutena.

Työn heikkoutena on, että aihe oli hieman liian laaja. Aihetta olisi voinut rajata vielä tarkemmin koskemaan esimerkiksi pelkästään jääkiekkoa. Tällöin riskinä olisi kuitenkin ollut ehkä jo liiankin tiukka rajaus ja kirjallisuuden niukkuus. Aihe jäi nyt kuitenkin hieman levälleen ja esimerkiksi mahdollisia ratkaisuja nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytön vähentämiseksi ei päästy tarkastelemaan.

LÄHTEET

- Alaranta, A., Alaranta, H., Patja, K., Palmu, P., Prättälä, T., Martelin, T. & Helenius, I. (2006). Snuff use and smoking in Finnish Olympic athletes. *International Journal of Sports Medicine* 27 (7), 581–586. doi: 10.1055/s-2005-865826
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. (2018). Relationships between youth sports participation and mental health in young adulthood among Finnish males. *American Journal of Health Promotion* 32 (7), 1502–1509. doi: 10.1177/0890117117746336.
- Araghi, M., Galanti, M. R., Lundberg, M., Lager, A., Engström, G., Alfredsson, L., Knutsson, A., Norberg, M., Sund, M., Wennberg, P., Lagerros, Y. T., Bellocco, R., Pedersen, N. L., Östgren, P.-O. & Magnusson, C. (2017). Use of moist oral snuff (snus) and pancreatic cancer: Pooled analysis of nine prospective observational studies. *International Journal of Cancer* 141 (4), 687–693. doi: 10.1002/ijc.30773.
- Arefalk, G., Hergens, M.-P., Ingelsson, E., Ärnlov, J., Michaëlsson, K., Lind, L., Ye, W., Nyrén, O., Lambe, M. & Sundström, J. (2012). Smokeless tobacco (snus) and risk of heart failure: results from two Swedish cohorts. *European Journal of Preventive Cardiology* 19 (5), 1120–1127. doi: 10.1177/1741826711420003.
- Björkman, F., Edin, F., Mattsson, M., Larsen, F. & Ekblom, B. (2017). Regular moist snuff dipping does not affect endurance exercise performance. *Plos One* 12 (7). doi: 10.1371/journal.pone.0181228.
- Bolinder, G., Norén, A., Wahren, J. & de Faire, U. (1997). Long-term use of smokeless tobacco and physical performance in middle-aged men. *European Journal of Clinical Investigation* 27 (5), 427–433.
- Byhamre, M. L., Araghi, M., Alfredsson, L., Bellocco, R., Engström, G., Eriksson, M., Galanti, M. R., Jansson, J.-H., Lager, A., Lundberg, M., Östergren, P.-O., Pedersen, N. L., Lagerros, Y. T., Ye, W., Wennberg, P. & Magnusson, C. (2020). Swedish snus use is associated with mortality: a pooled analysis of eight prospective studies. *International Journal of Epidemiology* 49 (6), 2041–2050. doi: 10.1093/ije/dyaa197.
- Chagué, F., Guenancia, C., Gudjoncik, A., Moreau, D., Cottin, Y. & Zeller, M. (2015). Smokeless tobacco, sport and the heart. *Archives of Cardiovascular Disease* 108 (1), 75–83. doi: 10.1016/j.acvd.2014.10.003.

- van Duser, B. L. & Raven, P. B. (1992). The effects of oral smokeless tobacco on the cardiorespiratory response to exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 24 (3), 389–395.
- Fant, R. V., Henningfield, J. E., Nelson, R. A. & Pickworth, W. B. (1999). Pharmacokinetics and pharmacodynamics of moist snuff in humans. *Tobacco Control* 8 (4), 387–392. doi: 10.1136/tc.8.4.387.
- Haukkala, A., Vartiainen, E. & de Vries, H. (2006). Progression of oral snuff use among Finnish 13-16-year-old students and its relation to smoking behaviour. *Addiction* 101 (4), 581–589. doi: 10.1111/j.1360-0443.2005.01346.x.
- Hedman, L., Bjerg-Bäcklund, A., Perzanowski, M., Sundberg, S. & Rönmark, E. (2007). Factors related to tobacco use among teenagers. *Respiratory Medicine* 101 (3), 496–502. doi: 10.1016/j.rmed.2006.07.001.
- Heir, T. & Eide, G. (1997). Injury proneness in infantry conscripts undergoing a physical training programme: Smokeless tobacco use, higher age, and low levels of physical fitness are risk factors. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 7 (5), 304–311.
- Hergens, M.-P., Lambe, M., Pershagen, G. & Ye, W. (2008). Risk of hypertension amongst Swedish male snuff users: a prospective study. *Journal of Internal Medicine* 264 (2), 187–194. doi: 10.1111/j.1365-2796.2008.01939.x.
- Karvonen, J. S., Rimpelä, A. H. & Rimpelä, M. (1995). Do sports clubs promote snuff use? Trends among Finnish boys between 1981 and 1991. *Health Education Research* 10 (2), 147–154.
- Kasper, A. M. & Close, G. L. (2021). Practitioner observations of oral nicotine use in elite sport: You snus you lose. *European Journal of Sport Science* 21 (12), 1693–1698. doi: 10.1080/17461391.2020.1859621.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. (2011). Nuori urheilijan polulla: 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Nuori Suomi ry:n tilaustutkimus. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto. ISBN 978-952-5846-27-0.
- Liikuntaneuvosto. (2021). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Julkaisun erillisiite 1.
- Liimakka, S., Ollila, H., Ruokolainen, O., Sandström, P. & Heloma, A. (2015). Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta.

- Yhteistä linjaa etsimässä? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 2/2015. Helsinki. Viitattu 30.12.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-421-2>.
- Luo, J., Ye, W., Zendejdel, K., Adami, J., Adami, H.-O., Boffetta, P. & Nyrén, O. (2007). Oral use of Swedish moist snuff (snus) and risk for cancer of the mouth, lung, and pancreas in male construction workers: a retrospective cohort study. *Lancet* 369 (9578), 2015–2020. doi: 10.1016/S0140-6736(07)60678-3.
- Martinsen, M. & Sundgot-Borgen, J. (2014). Adolescent elite athletes' cigarette smoking, use of snus, and alcohol. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 24 (2), 439–446. doi: 10.1111/j.1600-0838.2012.01505.x.
- Mattila, V.M., Raisamo, S., Pihlajamäki, H., Mäntysaari, M. & Rimpelä, A. (2012). Sports activity and the use of cigarettes and snus among young males in Finland in 1999-2010. *BMC Public Health* 12 (230). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-230>.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2021). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. 36–45.
- Morente-Sánchez, J., Zandonai, T., Mateo-March, M., Sanabria, D., Sánchez-Muñoz, C., Chiamulera, C. & Zabala Díaz, M. (2015). Acute effect of Snus on physical performance and perceived cognitive load on amateur footballers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 25 (4), 423–431. doi: 10.1111/sms.12321.
- Mündel, T. (2017). Nicotine: Sporting friend or foe? A review of athlete use, performance consequences and other considerations. *Sports Medicine* 47 (12), 2497–2506. doi: 10.1007/s40279-017-0764-5.
- Mündel, T. & Jones, D. A. (2006). Effect of transdermal nicotine administration on exercise endurance in men. *Experimental Physiology* 91 (4), 705–713. doi: 10.1113/expphysiol.2006.033373.
- Ng, K., Mäkelä, K. J. J., Parkkari, J., Kannas, L., Vasankari, T., Heinonen, O. J., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., Villberg, J. & Kokko, S. (2017). Coaches' health promotion activity and substance use in youth sports. *Societies* 7 (2), Article 4. doi: 10.3390/soc7020004
- Patja, K. & Borodulin, K. (2020). Vaikuttavatko tupakka- ja nikotiinituotteet kilpaurheilijan suorituskykyyn? *Lääkärilehti* 75 (50), 2765–2770.
- Pedersen, W. & von Soest, T. (2014). Tobacco use among Norwegian adolescents: from cigarettes to snus. *Addiction* 109 (7), 1154–1162. doi: 10.1111/add.12509.

- Pelto-Arvo, R. & Palomäki, S. (2017). Nuorten salibandypelaajien nuuskan käyttö ja siihen yhteydessä olevat tekijät. *Liikunta & Tiede* 54 (6), 73–80.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington DC: U.S. Department of Health and Human Services. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf
- Piispa, M. (2017). Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 127. Viitattu 30.12.2022.
https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_sammuukosavuke_verkko-1.pdf.
- Piispa, M. (2019). Nuuska ja nuoret – laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.
- Pitkänen, S. (2006). Huvin ja urheiluhengen vuoksi? Suomen Jääkiekkoliiton valtakunnallinen juniorikiekkoilijoiden päihdekysely. Sosiaalikehitys Oy.
- Raisamo, S., Pere, L., Lindfors, P., Tiirikainen, M. & Rimpelä, A. (2011). Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja pähteiden käyttö 1977–2011. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:10.
- Rimpelä, A., Rainio, S., Pere, L., Lintonen, T. & Rimpelä, M. (2005). Tupakkatuotteiden ja pähteiden käyttö 1977–2005. Nuorten terveystapatutkimus 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:23.
- Rolandsson, M., Hallberg, L. R.-M. & Hugoson, A. (2006). Influence of the ice-hockey environment on taking up snuff: An interview study among young males. *Acta Odontologica Scandinavica* 64 (1), 47–54. doi: 10.1080/00016350500419891.
- Rolandsson, M. & Hugoson, A. (2000). Knowledge and habits of tobacco among ice-hockey-playing boys - An intervention study. *Swedish Dental Journal* 24 (1–2), 59–70.
- Rolandsson, M. & Hugoson, A. (2001). Factors associated with snuffing habits among ice-hockey-playing boys. *Swedish Dental Journal* 25 (4), 145–154.
- Rolandsson, M. & Hugoson, A. (2003). Changes in tobacco habits. A prospective longitudinal study of tobacco habits among boys who play ice-hockey. *Swedish Dental Journal* 27 (4), 175–184.

- Rolandsson, M., Wagnsson, S. & Hugoson, A. (2014). Tobacco use habits among Swedish female youth athletes and the influence of the social environment. *International Journal of Dental Hygiene* 12 (3), 219–225. doi: 10.1111/idh.12065.
- Ruokolainen, O. & Raitasalo, K. (2017). Tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden kokeilun aloitusikä ja taustatekijät peruskoulun yhdeksäsluokkalaisilla. *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (3), 322–331.
- Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. (2013a). Nuuska nuorten arjessa ja mielikuvissa. Teoksessa S.-M. Salomäki & J. Tuisku (toim.) *Nuuska nuorten maailmassa. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä*. Suomen Syöpäyhdistys ry, 8–29.
- Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. (2013b). Urheilevat nuoret ja nuuska. Teoksessa S.-M. Salomäki & J. Tuisku (toim.) *Nuuska nuorten maailmassa. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä*. Suomen Syöpäyhdistys ry, 32–67.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021a). Kouluterveyskysely 2006–2021. Viitattu 14.11.2022
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=600836&mittarit_0=200537&mittarit_1=200573&mittarit_2=200465&sukupuoli_0=143993#.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021b). Nuuska. Verkkosivu. Viitattu 18.11.2022.
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>.
- Venäläinen, J., Fonselius, R. & Salminen, P. (2019). Nuuska nuorten urheilijoiden arjessa. Selvitys nuuskan välittämisestä ja nuuskaan liittyvistä asenteista joukkueurheilun toimintaympäristössä. Suomen Syöpäyhdistyksen julkaisusarja. Julkaisu nro 92.
- Wilson, K. M., Markt, S. C., Fang, F., Nordenvall, C., Rider, J. R., Ye, W., Adami, H.-O., Stattin, P., Nyrén, O. & Mucci, L. A. (2016). *International Journal of Cancer* 139 (12), 2753–2759. doi: 10.1002/ijc.30411.
- Wolk, R., Shamsuzzaman, A. S. M., Svatikova, A., Huyber, C. M., Huck, C., Narkiewicz, K. & Somers, V. K. (2005). Hemodynamic and Autonomic Effects of Smokeless Tobacco in Healthy Young Men. *Journal of the American College of Cardiology* 45 (6), 910–914. doi: 10.1016/j.jacc.2004.11.056.
- Zandonai, T., Tam, E., Bruseghini, P., Pizzolato, F., Franceschi, L., Baraldo, M., Capelli, C., Cesari, P. & Chiamulera, C. (2018). The effects of oral smokeless tobacco administration on endurance performance. *Journal of Sport and Health Science* 7 (4), 465–472. doi: 10.1016/j.jshs.2016.12.006.

Zendejdel, K., Nyrén, O., Luo, J., Dickman, P. W., Boffetta, P., Englund, A. & Ye, W. (2008).
Risk of gastroesophageal cancer among smokers and users of Scandinavian moist snuff.
International Journal of Cancer 122 (5), 1095–1099. doi: 10.1002/ijc.23076.

