

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: Puettavat mittarit vähensivät fyysistä aktiivisuutta

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2023

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Toivonen, H.-M. (2023). Puettavat mittarit vähensivät fyysistä aktiivisuutta. *Liikunta ja tiede*, 60(2), 28.



Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

Puettavat mittarit vähensivät fyysistä aktiivisuutta

UUSITTAIN MYYDÄÄN SATOJA MILJOONIA puettavia teknologia-laitteita, kuten aktiivisuusrannekeita ja urheilukelloja. Niiden on toivottu lisäävän fyysistä aktiivisuutta. **Steelin** tutkimuksessa puettavia aktiivisuusmittareita käyttäneiden henkilöiden fyysinen aktiivisuus kuitenkin väheni merkittävästi suhteessa mittareita käyttämättömiin. Tämän selittää osaksi sisään kääntyneen ulkoisen säätelyn ja puettavien aktiivisuusmittareiden käytön välinen yhteys. Kyse on siitä, että henkilö motivoituu toimimaan välttääkseen häpeän, ahdistuksen tai syyllisyyden tunteen tai säilyttääkseen itsearvotuksen. Motiivina on jonkin sisäisen tunnetilan välttäminen, ei aito halu liikkua.

Tutkimukseen osallistuneista 58 henkilöstä 22 olivat aktiiviliikkujia, jotka olivat hiljattain hankkineet puettavan aktiivisuusmittarin. Ryhmään kuuluneista 22 ei liikkunut aktiivisesti, mutta oli äskettäin alkanut käyttää aktiivisuusmittaria. Loput 14 eivät olleet aktiiviliikkujia, eikä heillä ollut aktiivisuusmittaria. Tutkijat selvittivät, lisäävätkö puettavat aktiivisuusmittarit fyysisen aktiivisuuden määrää, ja paraneeko niitä käyttävien kehon koostumus. Myös erilaisia motivaatioita kartoitettiin. Tutkimuksen alussa ja lopussa osallistujat vastasivat sähköisiin kyselyihin ja osallistuivat kehon koostumusmittauksiin. Puolen vuoden tutkimusjakson aikana he vastasivat sähköisiin kyselyihin kerran kuukaudessa.

Puettavia aktiivisuusmittareita käyttäneiden fyysisen aktiivisuuden vähentymisen lisäksi myös kehon koostumus säi-



Kuva: Antero Aaltonen

lyi ennallaan. Steelin mukaan asetettujen tavoitteiden olisikin keskityttävä saavutettujen tulosten, kuten päivittäisen askelmäärän sijaan, fyysisestä aktiivisuudesta saatuun nautintoon ja sen arvostamiseen. Tämä näkökulman muutos on ratkaiseva pyrittäessä lisäämään fyysistä aktiivisuutta puettavia aktiivisuusmittareita käytettäessä.

LÄHDE: Steel, R. P. 2023. The longitudinal associations between wearable technology, physical activity, and self-determined motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2180067>

Tunneälykoulutus kannattaa

TUNNEÄLYÄ PIDETÄÄN YHTENÄ TÄRKEIMMISTÄ ominaisuuksista huippu-urheilumenestyksen taustalla. **Cecen ja tutkimusryhmän** tunneälykoulutuksessa urheilijoiden sisäinen tunneäly kasvoi etenkin itsensä ymmärtämisen ja säätelyn osalta. Koulutuksen tuloksena vahvistuivat myös tietyt joustavat tunnesäätelystrategiat, kuten hyväksyntä ja positiivinen uudelleenarviointi. Vähemmän joustavien tunnesäätelystrategioiden, kuten itseysyösten ja katastrofoinnin, merkitys väheni. Urheilijoiden ulkoinen tai sosiaalinen tunneäly ei koulutuksessa kuitenkaan kehittynyt, vaan esimerkiksi toisten syytely lisääntyi intervention aikana.

Cece ja tutkimusryhmä toteuttivat tunneälykoulutuksen 31:lle ranskalaiselle murrosikäiselle huipputason pöytätenispelaajalle, jotka valmentautuivat harjoittelukeskuksissa. Tarkoituksena oli kehittää urheilijoiden tunneälyä kuudessa ryhmätapaamisessa ja kilpailukauden mittaisen asioiden mieleenpalauttamisjakson aikana. Osallistujat vastasivat tunneälyä mitanneisiin kyselyihin kokeilun alussa ja lopussa. Urheilijat täyttivät myös kahdesti kuukaudessa puolen vuoden ajan päiväkirjaa, jossa he arvioivat tunnesäätelystrategioitaan, kognitiivisia taitojaan ja tunteitaan.

Ryhmätapaamiset tutkijat järjestivät kolmessa eri harjoituskeskuksessa kerran viikossa. Ensimmäisessä urheilijat täyttivät kyselyitä sekä saivat teoreiatietoa ja käytännön ehdotuksia. Toisella kerralla tutkijat esittelivät kyselytuloksia sekä tunneälän käsitettä ja yhteyttä urheilusuoritukseen. Kolmas istunto koostui tunteiden tunnistamisesta sekä niiden alkuperän ja hyödyllisyyden pohtimisesta.

Neljäs tapaaminen koostui tunnesäätelystrategioiden käsittelystä kilpailutilanteessa. Viidennessä istunnossa urheilijat esittelivät käytännön kokemuksiaan tunteiden säätelystrategioista pöytäteniskilpailuissa ja tehoharjoituskeskuksissa. Viimeinen kohtaaminen muodosti aiempien tapaamisten synteessin ja siihen sisältyi neljä kuukaudta kestäneen mieleenpalauttamisjakson yhteenveto. Urheilijat saivat myös kirjallisen tiivistelmän koulutuksen keskeisistä teoria- ja käytäntöosuuksista. Lisäksi urheilijoille lähetettiin säännöllisesti muistutuksia koulutuksen sisällöistä.

Tutkijoiden mukaan jollekin kohderyhmälle tietyssä kontekstissa kehitetyt tunneälykoulutukset ovat tarpeellisia. Tunneälän kehittämistä tulisi myös säännöllisesti sisällyttää urheilijoiden harjoituksiin.

LÄHDE: Cece, V., Guillet-Descas, E., Nicolas, M., Saby, Y. & Martinet, G. 2023. Emotional intelligence training program for adolescents involved in intensive training centers. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2176565>

Urheilijoiden hyvinvointi unohtuu olympiatasolla

ARMOTON TULOSTAVOITTELU ja jatkuva paineiden alla työskentely heikentävät urheilijoiden hyvinvointia. Kanadalaistutkimuksen mukaan maan olympiaurheilussa johtavissa asemissa toimivat tiedostavat tämän. He ovat myös yhtä mieltä siitä, että urheilijoiden hyvinvointiin panostaminen tuottaisi parempia tuloksia.

Johtajien käsityksen mukaan avainasemassa ovat valmentajat. He eivät kuitenkaan osanneet nimetä keinoja tukea hyvinvointia. Sen sijaan johtajat näkivät tarpeelliseksi laatia virallisia linjauksia ja ohjeistuksia. Urheilijan hyvinvointia suuresti heikentäväksi johtajat kokivat rahoituksen ja taloudellisen epävarmuuden.

Sauvén ja kumppaneiden haastatteluihin osallistui 24 Kanadan olympiaurheilussa johtavassa asemassa toimivaa henkilöä, joista 12 olivat valmentajia ja 12 muita johtajia (engl. performance director). Tutkijat selvittivät olympiavalmentajien ja valtakunnallisen urheiluliiton johtajien käsityksiä urheilijoiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.

Johtajat toivat esiin, että urheilun mennessä kaiken muun edelle tasapaino elämän eri osa-alueiden välillä järkkyy. Tällöin urheilijoiden voi olla hankala tavoitella urheilun ulkopuolisia päämääriä. Johtajat olivat yhtä mieltä siitä, että niin urheilija kuin johtajat asettavat suorituksen hyvinvoinnin edelle olympiaurheilussa. He kuitenkin tunnistivat tämän saattavan johtaa jopa heikompaan suoritukseen. Johtajat uskoivatkin huippu-urheilijoiden hyvinvoinnin olevan pysyvän korkean suoritusasteen edellytys.

Johtajien mukaan urheilijoiden hyvinvoinnin priorisointi on hankalaa ja monimutkaista. Valmentaja joutuu punnitsemaan päätöksiä välittömien tulostavoitteiden ja pitkän aikavälin hyvinvoinnin välillä. Johtajien mukaan valmentajalla on kuitenkin aina velvollisuus luoda positiivinen luottamus perustuva suhde valmennettaviinsa ja sitä kautta tukea heidän hyvinvointiaan. Muita hyvinvoinnin tukkeinoja johtajien oli vaikea nimetä. Valtakunnallisen urheiluliiton pitäisi kuitenkin lisätä linjauksiinsa urheilijoiden hyvinvointi, josta johtajat toivoivat myös virallisia ohjeistuksia.

Yksittäisten urheilijoiden sekä ohjelmien rahoituksen epävarmuuden johtajat kokivat suureksi urheilijoiden hyvinvointia heikentäväksi stressitekijäksi. Rahoitusjärjestelmä on heidän mielestään liian tuloskeskeinen ja rankaiseva. Urheilijoiden hyvinvoinnin tukeminen vaatii resursseja, mutta ne suunnataan aina suorituskeskeisesti.

Johtajien mukaan tulevaisuuden suunnittelu on hankalaa jatkuvan taloudellisen epävarmuuden vuoksi. He kokivat urheilujärjestelmän olevan vastuussa urheiluvuosien jälkeisen urakehityksen varmistamisesta jo olympianelmaa tavoiteltaessa, koska tämä vaikuttaa suuresti urheilijan hyvinvointiin. Johtajien mielestä esimerkiksi opiskelua ja työkokemuksen kartuttamista tulisi tukea järjestelmällisesti urheilu-uran aikana.

LÄHDE: Sauvé, J. L., Waldhauser, K. J., Wilson, B., Bundon, A. & Beauchamp, M. R. 2023. What supports and what thwarts Olympic athlete well-being? Coach and organizational perspectives. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2166156>

Yhteiskuntatieteet

ANNA-KATRIINA SALMIKANGAS

anna-katriina.salmikangas@juu.fi

Seurat tärkeitä liikunnan sosiaalipolitiikan toteuttajia Ruotsissa

RUOTSIN URHEILUN KESKUSJÄRJESTÖ Riksidrottsförbundet (RF) toteuttaa valtion asettamia sosiaalipoliittisia tavoitteita urheiluseurojen avulla. Näitä ovat esimerkiksi maahanmuuttajien tai turvapaikanhakijoiden liikkumisen edistäminen sosioekonomisesti haasteellisilla alueilla. RF välittää toimintaohjeita ja tukea seuroille, jotta ne voisivat toteuttaa sosiaalipoliittisesti merkityksellisiä tehtäviä kotikunnassaan.

Seurojen aktivoiminen näiden tavoitteiden toteuttajiksi oli haasteellista, koska päämäärät eivät yleensä ole niiden jäsenten päätavoitteiden suuntaisia. RF ei itsekään ollut valmistunut vuonna 2015 turvapaikanhakijoiden määrän kasvaessa toteuttamaan tehtävää saamallaan rahoituksella. Tietotaidon karttuminen yrityksen ja erehdyksen kautta kasvatti järjestön asiantuntemusta, mikä ei kuitenkaan välttämättä johtanut lisärahoituksen saamiseen tuleviin hankkeisiin.

Seurojen toteuttama sosiaalipoliittinen työ, kuten maahanmuuttajien liikkumisen organisointi, vaatii useiden eri tahojen yhteistyötä. Valtionrahoitus on kuitenkin lyhytaikainen. Liikuntaseurat tarvitsevatkin yhteistyökumppaneita, jotka mahdollistavat kestävä toiminnan rahoituksen. Tärkein yhteistyökumppani oli seuran kotikunta, sillä ilman kunnan rahoitusta ja edullisia liikuntatiloja sosiaalipoliittisesti merkittävää toiminnan toteuttaminen osoittautui vaikeaksi. Kuntien raskas byrokraatia, joustamattomuus ja vähäinen kiinnostus saattavat toisaalta haitata seurojen pyrkimyksiä. Myös kuntien sijainti ja talustilanne vaikuttivat yhteistyön tuloksellisuuteen. Kestävä yhteistyön rakentamisen perustana on kuntien ja seurojen välinen luottamus.

Seurakehittäjät olivat keskusjärjestön tärkein yhteys seuroihin. Kuntayhteistyö onnistui, jos alueen seuratoiminnan kehittäjällä oli hyvät suhteet sekä yhteistyökumppaneihin että seuroihin ja paikallistuntemusta. Pahimmillaan seurakehittäjä johti hankkeita ylhäältä alaspäin ja mikromanageroi seuroja ottamatta huomioon niiden omia tarpeita. Seurakehittäjä joutui toisaalta toimimaan hyvin hankalassa asemassa keskusjärjestön, kuntien ja seurojen välillä.

Maahanmuuttajien liikkumisen aktivoimisessa oli keskeistä paikallisten toimijoiden hyödyntäminen ja läheisyyden periaatteiden noudattaminen. Keskusjärjestön omat hankkeet ilman paikallista seuraa epäonnistuivat. Onnistuneissa hankkeissa urheiluseurat järjestivät toimintaa paikallisten intohimoisten harrastajien johdolla. Keskusjärjestön näkökulmasta tehokkain toiminnan toteuttamisen tapa oli lähestyä hyvin toimivia seuroja, jotka eivät tuhlaa keskusjärjestön myöntämiä resursseja, vaan toteuttavat keskusjärjestön tavoitteita.

LÄHDE: Mickelsson Blomqvist, T. 2022. The role of the Swedish Sports Confederation in delivering sport in socioeconomically deprived areas. *International Journal of Sport Policy and Politics* 2022, VOL. 14, NO. 4, 589–606 <https://doi.org/10.1080/19406940.2022.2112260>.