

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

**Author(s):** Raudasoja, Mirjam; Ryba, Tatiana V.

**Title:** Urheilun ja äitiyden yhdistäminen yhä vaikeaa

**Year:** 2024

**Version:** Published version

**Copyright:** ©  Liikuntatieteellinen seura 2024

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Raudasoja, M., & Ryba, T. V. (2024). Urheilun ja äitiyden yhdistäminen yhä vaikeaa. *Liikunta ja tiede*, 61(1), 78-81.

MIRJAM RAUDASOJA, PST

tutkijatohtori

kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

mirjam.a.k.raudasoja@jyu.fi

TATIANA V. RYBA, FT, dosentti

yliopiston lehtori

kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

tatiana.ryba@jyu.fi

# Urheilun ja äitiyden yhdistäminen yhä vaikeaa

**Vanhemmuus on huippu-urheilussa yksityistä ja näkymätöntä. Lapsensaaminen ja äitiys ovat riski naisurheilijalle. Urheilujärjestelmä ei vielä tunnista ja tue äitiyden ja urheilun yhdistämistä.**



**P**ohdimme tässä artikkelissa vanhemmuuden roolia urheilijan uralla kansallisen liikuntapolitiikan valossa. Vanhemmuutta on perinteisesti pidetty yksityisasiana, mikä on vaikuttanut sukupuolten epätasa-arvoon sekä yhteiskunnassa yleensä että urheilussa. Lapsen saaneet naisurheilijat ovat usein lopettaneet uransa ja suuntautuneet elämässään muihin asioihin kuin urheiluun. Koska urheilu-urat ovat kuitenkin nykyään pidempiä kuin ennen, myös vanhemmuuteen liittyvät kysymykset ovat nousseet tärkeiksi urheilujohtamisen ja liikuntapolitiikan näkökulmasta.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) on julkaissut säännöllisesti liikuntapolitiikkaa koskevia arvioita ja suosituksia. Julkai-

**Aino-Maija Saarinen kilpaili Oloksella marraskuussa 2015. Saarinen kertoi kilpailun alla olevansa raskaana.**

Kuva: Martti Kainulainen/Lehtikuva

sut sisältävät tietoa huippu-urheilun tilasta, menestyksestä, urheilun rahoituksesta sekä väestön yleisestä  $f_{y,y}$  sisestä aktiivisuudesta. Yksi tärkeimmistä tavoitteista on ollut edistää suomalaisurheilijoiden menestystä huippu-urheilussa. Vähemmän huomiota on kiinnitetty ympäristöön, jossa urheilijat tavoittelevat menestystä. Sukupuolten tasa-arvon arviointi urheilutoiminnassa on lisääntynyt 2010-luvulta lähtien. Syynä on sekä lisääntynyt tietämys eriarvoisuudesta urheilussa että kasvaneesta yhteiskunnallisesta paineesta edistää tasa-arvoa.

*Who is Excluded from Gender Equality in Elite Sport: A Transdisciplinary Study of Generational Culture Shifts in Sporting Ambition, Parenting, and Identity (SportEX)* -tutkimushankkeessa tarkastellaan tasa-arvoa monesta tekijästä koostuvana ja ajan myötä muuttuvana (kts. Ryba, Joronen & Lehtonen, 2023; Ryba ym., 2023). OKM:n julkaisuja koskeva analyysimme osoittaa selvästi, että sukupuolten tasa-arvon saavuttaminen edellyttää perustavia muutoksia liikuntapolitiikassa, jossa ei tunnisteta lainkaan urheilijoiden vanhemmuusrooleja tai vanhemmaksi tuleminen mahdollisuutta.

### **Ammattimaistuminen, pidentyneet urheilu-urat ja urheilijoiden vanhemmuus**

Urheilijoiden urat ovat muuttuneet entistä ammattimaisemmiksi. Suomessa tämä kehitys ei kuitenkaan ole näkynyt urheilijoiden asemaa parantavien käytäntöjen luomina. Yksi polttavimmista ongelmista on vanhemmuutta koskevien periaatteiden puuttuminen virallisista ohjeista ja käytännöistä. Jos vanhemmuutta ei käsitellä liikuntapolitiikasta, urheilijaäidit kohtaavat todennäköisesti urallaan esteitä, kuten raskaussyrjintää, vaikeuksia palata urheiluun synnytyksen jälkeen ja puutteellista tukea imetyksessä, lastenhoidossa ja talouden hallinnassa.

Myös urheilijaisät joutuvat tasapainoilemaan ristiriitaisissa paineissa. Heidän odotetaan osallistuvan lastenhoitoon ja vanhemmuuteen, mutta perinteinen ja kapea urheilijaihanne tunnistaa vain urheilun. Nykyään isät itse haluavat viettää aikaa lastensa kanssa, mitä huippu-urheilun kulttuuri tai käytännöt eivät välttämättä tue.

Urheilun yleisenä kehityskulkuna pidetty ammattimaistuminen koskettaa lähinnä miesurheilijoita. Naisten osuus ammattilaisurheilijoista on Suomessa erittäin alhainen: kaikista ammattiurheilijoista vain 1,6 prosenttia on naisia rahoituksen saajien määrän perusteella (Lämsä ym., 2018), ja amatikseen urheilijan itse ilmoittaneista oli vain 6 prosenttia naisia vuonna 2018 (Lehtonen ym., 2022, 89). Yleiset vanhemmuuteen liittyvät etuudet eivät yleensä koskekaan naisurheilijoita, jos he eivät ole työsuhteessa. Ilman työsuhdetta ei saa esimerkiksi palkallisia vanhempainvapaata, ja urheilu-uransa aikana äidiksi tulevat jäävät siksi yleensä vähimmäismääräisen vanhempainpäivärahan varaan.

### **Urheilu miehisenä alueena**

Urheilua on kuvailtu patriarkaatin viimeiseksi linnakkeeksi. Miesten ylivaltaa ei juurikaan kyseenalaisteta urheilussa, vaikka muilla yhteiskunnan alueilla tasa-arvoasiat ovat

edistyneet paljonkin. Urheilutoiminnassa kulttuurit ovat usein maskuliinisia ja ylläpitävät jäykkää käsitystä miehisyydestä ohittaen muut sukupuolet kokonaan (McPherson, 2019).

Urheilija käsitetään yleensä automaattisesti mieheksi, mikä ilmenee myös liikuntapolitiikkaa ohjaavissa asiakirjoissa. Lisäksi useimmissa urheilulajeissa jako miesten ja naisten kategorioihin vahvistaa sukupuolten hahmottamista erillisinä ja toistensa vastakohtina, mikä johtaa sukupuolten moninaisuuden ohittamiseen sekä stereotyyppiin sukupuolikäsityksiin. Sukupuolten tasa-arvo on urheilussa huonommalla tolalla kuin muilla yhteiskunnan osa-alueilla.

Urheilu on epävarma uravalinta erityisesti naisille. Palkallisia sopimuksia ja sponsoreita on vaikea saada, ja naisille kertyy urheilusta tuloja harvemmin kuin miehille. Lisäksi toimeentulon epävarmuus vahingoittaa naisia muillakin tavoin: urallaan haavoittuvassa asemassa olevat naiset ilmoittavat harvemmin kokemastaan syrjinnästä tai häirinnästä eteenpäin. He kokevat myös todennäköisemmin painetta mukautua seksistiseen ja psykologisesti turvattomaan kulttuuriin.

Tällaisessa kulttuurisessa ilmapiirissä on vaikeaa yrittää tulla äidiksi. Kyseessä on valinta, joka muuttuvan kehon kautta korostaa urheilijan naiseutta. Tämä saattaa lisätä todennäköisyyttä, että naista pidetään vähemmän pätevänä urheilijana. Urheilijanaiset kokevat usein raskauden tabuna, jota ei voi suunnitella valmentajien tai urheilujohtajien kanssa, ja jonka paljastaminen tuntuu kiusalliseksi (Pullen ym., 2022). Lisäksi kova harjoittelu vaikuttaa joskus kuukautiskiertymään ja hedelmällisyyteen siinä määrin, että harjoitusohjelmaa on muutettava ja harjoittelun tehoa laskettava, jotta raskaaksi tuleminen ylipäätään onnistuisi. (Pullen ym., 2022).

### **Äitiys ja urheilu**

Äidiksi tuleminen on erityisen haavoittuvaista aikaa naisurheilijoille: Raskaus ja synnytys ovat urariski  $f_{y,y}$  siseen suorituskykyyn perustuvalla elämänaalueella. Synnytysvauriot tai hidas toipuminen saattavat estää paluun huipulle ainakaan ilman ylimääräistä työtä ja asiantuntija-apua. Raskauden ja imetyksen aikana naiset ovat myös alttiimpia löystyneiden nivelten aiheuttamille urheiluvammoille.

Äidit voivat jäädä synnytyksen kahden puolen sijoittuvan harjoittelu- ja kilpailutauon vuoksi jälkeen kanssakilpailijoistaan. Tämä vaikuttaa myös sponsoreihin, apurahoihin ja urheilijoiden sopimuksiin, kun sukupuolisokeat järjestelmät eivät yleensä tue äitiyttä. Raskauden tai vanhemmuuden vuoksi tapahtuu todennäköisesti syrjintää avoimeen keskusteluun kykenemättömissä järjestelmissä, joilta puuttuvat niihin liittyvät toimintaperiaatteet.

Vuonna 2016 KOK (B0 ym., 2017) rinnasti alatiesynnytyksen akuutin vamman kanssa, mikä heijastelee käsitystä synnytyksestä sairautena ja ei-toivottuna tapahtumana. Rinnastusta selittää se, että patriarkaalisesta näkökulmasta naiskehot ovat puutteellisia tai poikkeavia. Tämä on yhtä haitallista kuin äitiyden sivuuttaminen kokonaan. Äitiyden

## Syrjintään ja tuen puutteeseen ei puututa, jos vanhemmuuden merkitystä huippu-urheilijan uralla ei tiedosteta.

esittäminen negatiivisessa valossa on mitätöivää ja voi johtaa äitien syrjäyttämiseen urheilusta.

Tuen puute värittää monien urheilijaäitien kokemuksia (Davenport ym., 2023). Monille heistä lastenhoidon saatavuus on polttava kysymys erityisesti harjoitusleirien ja kilpailujen aikana. Pieniä lapsia ei voi erottaa vanhemmistaan useiksi viikoiksi, ja imettävien äitien on pidettävä lapsi mukanaan pidemmällä matkoilla. Lapsen ja kumppanin tai muun hoitajan matkat aiheuttavat ylimääräisiä kustannuksia, ja urheilijaäideiltä ja heidän läheisiltään vaaditaan muutoinkin paljon joustavuutta. Äidit ovat isä useammin lapsensa ensisijaisia hoitajia, joten lastenhoitokysymykset ovat todennäköisesti kriittisempiä urheilijaäideille kuin -isille.

Äitien osallistumista kilpaurheiluun rajoittavat myös kulttuuriset esteet - äitiyden ja urheilun ei nähdä sopivan yhteen. Kansainvälisten tutkimusten mukaan äitiurheilijat joko laskevat tavoitteitaan lapsen saatuaan tai turvautuvat "supernaisen narratiiviin" (MacGannon et al., 2015), jolloin he yrittävät suoriutua erinomaisesti molemmilla elämäntilanteilla samalla tinkien omasta vapaa-ajastaan ja levosta.

Äitiys ei välttämättä houkuttele nuoria naisurheilijoita, jotka saattavat mieluummin lykätä lastensaantia kuin tavoitella sitä yhtä aikaa urheilu-uran ja opintojen kanssa. Ironista kyllä, tämä osaltaan vahvistaa äitiyden ja kilpaurheilun pitämistä yhteensopimattomina. Tämä ei myöskään vähennä ristiriitoja, joita monet naiset kokevat urheilussa ja työelämässä yleensä. Iän myötä vähenevä hedelmällisyys luo paineita hankkia lapsia nuorena, mutta yhteiskunta ja työelämä eivät useinkaan tue tätä valintaa.

### Urheilijaäidit tarvitsevat tukea

Siirtymä äitiyteen on fyysisesti, psykologisesti ja sosiaalisesti haastava muutos. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika ovat suurimpia ja nopeimpia terveiden aikuisten elämänsä aikana kokemia fysiologisia muutoksia. Fysiologiset muutokset vaikuttavat myös äidin psykologiseen kehitykseen. Lisäksi uusi sosiaalinen rooli vastuineen ja odotuksineen muuttaa äidin minäkuvaaja muiden suhtautumista.

Jopa äidin elämänarvot ja eksistentiaaliset uskomukset voivat muuttua. Kaikilla siirtymä ei suju vaikeuksitta: mielen terveysongelmat ovat raskausaikana ja synnytyksen jälkeen yleisempiä kuin missään muussa elämäntilanteessa.

Monet naiset yllättyvät siitä, miten paljon äidiksi tuleminen vaikuttaa työhön, urakehitykseen, tuloihin, henkilökohtaiseen vapauteen, sukupuolirooleihin, ihmissuhteisiin ja heihin kohdistuviin odotuksiin. Vastasyntyneen hoitaminen on niin intensiivistä, että useimmat äidit kokevat sen shokkina ja tuntevat olevansa valmistautumattomia äitiyden todellisuuteen (Miller, 2007). Tuen tarve yleensä kasvaa, mutta käytännössä se usein vähenee. Esimerkiksi kotitöiden jako muuttuu perinteisemmäksi useimmilla eri

sukupuolta olevilla pareilla, eikä tämä epätasapaino tasoi tu myöhemminkään (Rose ym., 2014).

Urheilijoiden raskautta ja synnytyksen jälkeistä aikaa on tutkittu suhteellisen vähän. Kertynyt tutkimustieto osoittaa, että urheilijaäidit kokevat monia ristiriitoja. He kokevat usein painostusta aloittaa harjoittelu jo ennen kuin he tuntevat itse olevansa siihen valmiita (Boden ym., 2023). Tämä liittyy urheilun huippusuorituksia korostavaan narratiiviin, ja toisaalta heijastaa myös äiteihin kohdistuvaa yhteiskunnallista painetta palautua kehollisesti mahdollisimman pian samanlaiseksi kuin ennen raskautta (Upton & Han, 2003).

Urheilijaäidit epäröivät intensiivistä harjoittelua synnytyksen jälkeisten oireiden ja toipumiseen liittyvien huolien vuoksi (Davenport ym., 2023). Lisäksi heidän on lastenhoidon vuoksi vaikeajärjestää aikaa harjoittelulle. Tilannetta ei helpota se, että urheiluorganisaatioiden toimintatavat eivät useinkaan tunnista äitiurheilijoiden tukitarpeita.

Hiljattain tehdyssä tutkimuskatsauksessa ehdotetaan useita konkreettisia ratkaisuja urheilijaäitien aseman parantamiseksi: *"Palkallinen äitiysloma, työsuhteen turvaaminen, matkatuki hoitajalle ja lapselle sekä kohtuuhintainen ja helposti saatavilla oleva lastenhoito ovat kriittisiä poliittisia toimenpiteitä, joilla voidaan asianmukaisesti tukea naisurheilijoita heidän palatessaan urheiluun synnytyksen jälkeen."* (Boden ym., 2023.)

Urheilijoita työllistävien tai taloudellisesti tukevien urheiluorganisaatioiden tulisi vähintään laatia raskautta ja urheiluun paluuta synnytyksen jälkeen koskevat toimintaperiaatteet. Myös kulttuurinmuutos on tarpeen, sillä äitiyteen kielteisesti suhtautuvissa toimintaympäristöissä äidit jättävät toisinaan käyttämättä etuuksia, joihin heillä on oikeus (Culvin & Bowes, 2021).

### Urheilijoiden vanhemmuutta tulisi tukea

Raskautta, synnytystä ja vanhemmuutta ei pidetä merkittävissä huippu-urheilussa. Joskus erityisesti urheilujohtajat ja muut päättäjät saattavat pitää vanhemmuutta yksityisasiana. Tämä marginalisoi keskustelut urheilijan vanhemmuudesta ja antaa perusteet olla sisällyttämättä sitä politiikkasuosituksiin, mikä vaikuttaa urheilu-urien, sukupuolten tasa-arvoon ja urheilijoiden lisääntymisoikeuksiin.

Syrjintään ja tuen puutteeseen ei puututa, jos vanhemmuuden merkitystä huippu-urheilijan uralla ei tiedosteta. Vanhemmuuden ohittaminen ja yksityisasiana pitäminen edistää urheilun rakentumista miehiseksi toimintaympäristöksi.

Kiireellisin kysymys sukupuolten tasa-arvon näkökulmasta urheilussa on Suomessakin luoda selvät urheilijoiden raskautta ja vanhemmuutta koskevat toimintaperiaatteet. Urheilujärjestöjen olisi varmistettava, että kaikki lahjakkaat urheilijat voivat perhevelvollisuuksista riippumatta

harjoitella ja kilpailla tasavertaisesti. Täysimittainen urheilijoiden vanhemmuuden tukeminen voi antaa suomalais-urheilijoille etulyöntiaseman kansainvälisissä kilpailuissa kilpakumppaneihin nähden. ♦

Teksti pohjautuu keväällä 2023 käynnistyneeseen tutkimushankkeeseen *Who is Excluded from Gender Equality in Elite Sport: A Transdisciplinary Study of Generational Culture Shifts in Sporting Ambition, Parenting, and Identity* (SportEX).

#### LÄHTEET

**Boden, J. T., Williams, S. L., Porter, C., & Hayman, M.** 2023. Barriers and enablers influencing female athlete return-to-sport postpartum: A scoping review. *British Journal of Sports Medicine*, 57(22), 1450-1456. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107189>

**BO, K., Artal, R., Barakat, R., Brown, W., Davies, G. A., Dooley, M., Evenson, K. R., Haakstad, L. A., Henriksso-n-Larsen, K., Kayser, B., Kinnunen, T. 1, Mottola, M F., Nygaard, 1, van Poppel, M, Stuge, B. & Khan, K. M** 2017. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/17 evidence summary from the IOC Expert Group Meeting, Lausanne. Part 3-exercise in the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*, 51(21),1516-25

**Culvin, A., & Bowes, A.** 2021. The incompatibility of motherhood and professional women's football in England. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 730151. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.730151>

**Davenport, M H., Ray, L., Nسدoly, A., Thornton, J., Khurana, R., & McHugh, T. F.** 2023. We're not superhuman, we're human: A qualitative description of elite athletes' experiences of return to sport after childbirth. *Sports Medicine (Auckland)*, 53(1), 269-279. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01730-y>

**Lehtonen, K. Oja, S. & Hakamäki, M** 2022. Equality in sports and physical activity in Finland in 2021. Publications of the Ministry of Education and Culture, Finland 2022:22.

**McGannon, K R., Gonsalves, C. A., Schinke, R J., & Busanich, R.** 2015. Negotiating motherhood and athletic identity: A qualitative analysis of Olympic athlete mother representations in media narratives. *Psychology of Sport and Exercise*, 20, 51-59. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.010>

**Miller, T.** 2007. "Is this what motherhood is all about?" Weaving experiences and discourse through transition to first-time motherhood. *Gender & Society*, 21(3), 337-358. <https://doi.org/10.1177/0891243207300561>

**McPherson, D.** 2019. *You throw like a girl: The blind spot of masculinity.* Akashic Books.

**Pullen, E., Miller, B., Wiltshire, G & Plateau, C.** 2022. A feminist materialist inspired analysis of the meaning and management of pregnancy and reproductive health in Olympic and Paralympic female athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 15(3), 332-344. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2022.2146162>

**Rose, J., Brady, M.,Yerkes, MA and Coles, L** 2014. 'Sometimes they just want to cry fortheir mum': couples' negotiations and rationalisations of gendered divisions in infant care. *Journal of Family Studies*, 21(1), 38-56. doi: 10.1080/13229400.2015.1010264

**Ryba, T.V., Isosomppi, S., Raudasoja, M, Joronen, E., De Palo, J., Nikander, A., & Lehtonen, K** 2023. Who is excluded from equality in sporting life? Insights from Finland's sport policy. In Kähäri, O., Raunio, M, Turjanmaa, E., & Vanhanen, S. (Chairs). *Towards an equal work life: Fostering trust in the labor market.* Workshop conducted at the 20th Society for the Study of Ethnic Relations and International Migration (ETMU) Conference, November 29 - December 1, Jyväskylä, Finland.

**Ryba, T.V., Jeronen, E., & Lehtonen, K.** 2023. Sukupuolten tasa-arvo ei ulotu kaikkialle urheilu politiikassa. *Liikunta & Tiede*, 60(4), 68-69.

**Upton, R. L., & Han, S. S.** 2003. Maternity and its discontents: "Getting the body back" after pregnancy. *Journal of Contemporary Ethnography*, 32(6), 670-692. <https://doi.org/10.1177/0891241603257596>

## Liikunta& Tiede arkistoinentöxyLehtiluukusta

The screenshot shows the website for the journal 'Liikunta & Tiede'. At the top, there is a navigation bar with 'LEHTILUUKKU.FI', 'OMA LUUKKU', 'LEHDET A-O', and 'AIHELUJEUET'. Below this, the journal cover for May 2023 is displayed. The cover features a woman in a blue jacket and jeans, with the title 'Liikunta & Tiede' and the subtitle 'Miksi niin moni ei liiku? Liikkeen saaminen osaoppimista'. There is also a small graphic that says 'Akrologia lisää luottamusta' and 'LTS 90 60'. To the right of the cover, the text 'LIIKUNTA & TIEDE 5/2023' is visible. Below the cover, there are buttons for 'ILMOITA UUSISTA NUMEROISTA', 'V 1,1000000000', '0 Alkuvaihe tilauksenne', and 'OSTA 10,00 €'. There is also a note '0 Olotko jo ostanut tämän?'. At the bottom, there is a section titled 'TIE TOJA UHOISTA' with some text that is partially obscured.

**Lue Liikunta & Tieteen nik6islehtii Lehtiluukku.fi -palvelussa.**

Jäsenten ja tilaajien käytössä on myös lehden arkisto vuodesta 1990 alkaen.

Aktivoi palvelu takakannen osoitetarrasta löytyvällä tilaajatunnuksella.

[www.lehtiluukku.fi](http://www.lehtiluukku.fi)

Kirjautumishjeet: [lts.fi/liikunta-tiede](http://lts.fi/liikunta-tiede)