

MIESSOTILAAT JA LIKUNTA – ASIAKIRJOISTA KÄYTÄNTÖÖN?

Pro gradu -tutkielma

Yliluutnantti

Antti Kajan

Maisterikurssi 5

Maasotalinja

Huhtikuu 2016

Kurssi Sotatieteiden maisterikurssi 5	Linja Maasotalinja
Tekijä Yliluutnantti Antti Kajan	
Opinnäytetyön nimi Miessotilaat ja liikunta – asiakirjoista käytäntöön?	
Oppiaine, johon työ liittyy Sotilaspedagogiikka	Säilytyspaikka Maanpuolustuskorkeakoulun kirjasto
Aika Huhtikuu 2016	Tekstisivuja 70 Liitesivuja 5
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Liikuntakoulutus on osa sotilaskoulutusta. Sillä nähdään olevan suuri rooli myös yhteiskunnallisesti, sillä Puolustusvoimat mainostaa olevansa ”<i>Suomen suurin kuntokoulu</i>”. Liikuntakoulutuksen onnistumista ja siihen suhtautumista mitataan varusmiesten loppukyselyillä, mutta henkilökunnan mielipiteitä liikunnasta kuullaan harvoin. Puolustusvoimissa on nähty tarpeelliseksi selvittää, kuinka henkilökuntaan kuuluvat miessotilaat suhtautuvat liikuntaan ja fyysiseen kuntoon. Tämän lisäksi liikuntasosiologian ja -kasvatuksen tutkimus Puolustusvoimissa on ollut viime vuosina vähäistä, joten tämä tutkielma vastaa myös liikuntasosiologian ja -kasvatuksen tutkimuksen tarpeeseen Puolustusvoimissa.</p> <p>Tässä tutkielmassa tutkitaan miessotilaiden mielipiteitä kuntotesteistä ja sotilaiden kuntovaatimuksista tasa-arvon ja rekrytoitumisen näkökulmista. Tutkielma kuvaa miessotilaiden mielipiteitä myös viikkoliikunnasta, fyysisestä kunnosta ja liikunnasta yleensä. Tutkielma on fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen nojaava ja sen aineisto on kerätty kyselyllä. Kyselyyn vastattiin Webropol-ohjelmassa. Numeraaliset vastaukset on aiemmin analysoitu toisessa opinnäytteessä ja tässä tutkielmassa keskityttiin avoimiin vastauksiin. Avoimia vastauksia kertyi kaikkiaan 2 918. Avoimet vastaukset analysoitiin teoriaohjaavasti aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, joka suoritettiin teemoittelemalla.</p> <p>Liikunnalla todettiin olevan yhteys terveyteen ja sen todettiin ylläpitävän henkistä työkykyisyyttä. Moni vastaaja suhtautui liikuntaan myönteisesti ja perusteli liikunnan tarpeellisuutta lain ja asetusten velvoitteilla. Poikkeavissa vastauksissa liikunnan vähäisyyttä ja negatiivista suhtautumista siihen selitettiin muun muassa arvovalinnoilla. Kuntotestejä kritisoitiin ja niiden toivottiin uudistuvan. Nykyiset testit mittaavat vastaajien mielestä väärinä asioita ja niitä pidettiin osin uhkana terveydelle. Kuntotesteihin toivottiin lisäksi tasa-arvoa. Vastaajien mielestä kuntotestien rajat tulisi olla yhtenevät sekä miehille että naisille. Kuntovaatimusten tulisi olla tehtäväkohtaisia, ja niiden toteutumista tulisi seurata tarkemmin sekä puuttua tehokkaammin epäkohtiin. Viikkoliikunta koettiin erittäin hyväksi ja sitä toivottiin enemmän. Viikkoliikunnan todettiin olevan tärkeä osa fyysisen kunnan ylläpitämistä.</p> <p>Johtopäätöksinä todetaan, että miessotilaat suhtautuvat pääosin positiivisesti liikuntaan ja fyysiseen kuntoon. Miessotilaat kokivat, että Puolustusvoimien liikuntakokonaisuudessa on kehitettävää. Tulevaisuudessa tulisi pohtia entistä enemmän fyysisen aktiivisuuden lisäämisen keinoja myös kantahenkilökunnan keskuudessa sekä liikuntakulttuurin kehittämistä Puolustusvoimissa. Tämän tutkielman perusteella vaikuttaa siltä, että Puolustusvoimien liikuntajärjestelmää ohjaavien asiakirjojen ja käytännön välillä on edelleen kuilu, joka tulisi täyttää. Tämä muodostaa mielenkiintoisia jatkotutkimustarpeita liikuntakasvatuksen ja -sosiologian näkökulmista.</p>	
<p>AVAINSANAT</p> <p>Liikunta, sotilas, fyysinen kunto, kuntotesti, fenomenologis-hermeneuttinen</p>	

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
2. TUTKIELMAN LÄHTÖKOHDAT	5
2.1 Tutkijaprofiili	5
2.2 Tutkielman viitekehys	8
2.3 Tutkimuskysymykset	9
2.4 Aikaisemmat tutkimukset	9
3. FYYSINEN KUNTO	14
3.1 Toimintakyky	14
3.2 Fyysinen toimintakyky	15
4. KUNTOTESTAUS	18
5. PUOLUSTUSVOIMIEN LIIKUNTAJÄRJESTELMÄ	20
5.1 Fyysinen kunto ja liikunta	20
5.2 Puolustusvoimien fyysisen kunnan testit	20
5.3 Puolustusvoimien kenttäkelpoisuustestit	22
5.4 Viikkoliikunta	22
5.5 Fyysinen kasvatus	23
6. TUTKIELMAN TAVOITE, RAJAUKSET JA MENETELMÄT	25
6.1 Tutkielman tavoite ja tutkimustehtävä	25
6.2 Tutkielman rajaukset	26
6.3 Tutkielman tieteenfilosofia	27
6.3.1 Fenomenologia	31
6.3.2 Hermeneutiikka	32
6.4 Aineistonkeruumenetelmä	34
6.5 Aineistonanalyysimenetelmä	36
7. LIIKUNTA – ARMEIJAN NUHA?	39
7.1 Sisällön erittely	39
7.2 Fyysinen kunto ja liikunta	41
7.2 Kuntotestien kokonaisuus	42
7.3 Kuntovaatimukset	47
7.4 Viikkoliikunta	53
8. POHDINTA	55
8.1 Johtopäätökset	55
8.2 Nuhan parantaminen	58
8.3 Hyppää tai jätä hyppäämättä	63
8.4 Tutkielman luotettavuus	66

8.5 Jatkotutkimustarve	70
LÄHTEET	71
LIITTEET	78

MIESSOTILAAT JA LIIKUNTA – ASIAKIRJOISTA KÄYTÄNTÖÖN?

1. JOHDANTO

Suomessa keskustellaan nykyään paljon siitä, kuinka paljon ihmisen tulisi harrastaa liikuntaa, mikä olisi sopiva määrä istua päivässä sekä kuinka paljon ja mitä voi syödä pysyäkseen terveenä. Liikunta-alalla pohditaan, kuinka ihmiset saataisiin liikkumaan riittävästi, jotta sillä olisi kansanterveyttä edistävää merkitystä. On tosiasia, että monien ihmisten työ ei ole tänä päivänä yhtä kuormittavaa kuin esimerkiksi viisikymmentä vuotta sitten. Tänä päivänä suuri osa ihmisistä työskentelee istualtaan ja työ kuormittanee enemmän henkisesti kuin fyysisesti.

Myös sotilaiden työ on muuttunut passiivisemmaksi verrattaessa sitä esimerkiksi muutamia kymmeniä vuosia sitten vallinneeseen työnkuvaan. Sotilaiden työ on entisestään teknistynyt viime vuosina, ja se vaikuttaa myös toimintakykyyn (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 7). Puolustusvoimien henkilöstöstrategiassa (2014) todetaan kansallisia terveystutkimuksia mukaillen, että fyysisesti raskaan työnteon vähentyminen sekä istumatyön ja tietotyön lisääntyminen heikentävät kansalaisten yleiskuntoa. Samassa strategiassa jatketaan, että teknistyesään taistelukenttä muuttuu vaativammaksi, monimuotoisemmaksi ja epäsymmetrisemmäksi. Tämä edellyttää taistelijoilta vahvaa fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Näin ollen sotilaan tehtävät edellyttävät edelleen myös fyysisen kunnan ja liikunnallisten taitojen ylläpitämistä ja kehittämistä, vaikka päivittäinen työnkuva on murroksessa.

Puolustusvoimista annetun lain (11.5.2007/551) 43. pykälän mukaan ammattisotilaiden on ylläpidettävä omaa fyysistä kuntoaan ja sotilastaitojaan tehtävien vaatimalla tasolla. Lakipykälän velvoitteista on laadittu Puolustusvoimissa omia ohjeistuksia, joiden mukaan sotilaita kannustetaan liikkumaan ja ylläpitämään fyysistä kuntoaan riittävän hyvällä tasolla. Sotilaiden fyysisen kunnan tasoa seurataan vuosittaisilla kuntotesteillä. Kuntotesteistä on Puolustusvoimissa tarkat ohjeet, kuinka ne toteutetaan ja millaiset raja-arvot ovat kullakin ikäluokalla. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014.) Ohjeiden lisäksi Puolustusvoimien liikuntastrategiassa

vuosille 2007–2016 painotetaan, että Puolustusvoimien työyhteisöissä arvostetaan terveyttä ja hyvinvointia edistävää sekä liikunnallista elämäntapaa. Saman strategian mukaan jokainen sotilas on myös osaava ja innostava liikuntakasvattaja. (Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007–2016, 5.)

Puolustusvoimien henkilöstöstrategiassa (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014) todetaan, että hyvä fyysinen kunto vaikuttaa työssä jaksamiseen. Tavoitteena onkin, että Puolustusvoimien työntekijä siirtyy myös reserviin ja eläkkeelle toimintakykyisenä. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 17.) Tähän pyritään sillä, että sotilaiden fyysisen toimintakyvyn perusta luodaan sotilaan virkaan johtavien perusopintojen aikana. Opintoihin liittyen toimintakyky varmistetaan valintakokeilla ja toimintakykyvaatimuksilla. Fyysistä toimintakykyä on valmistumisen jälkeen ylläpidettävä koko palvelusajan. Tavoitteena on, että Puolustusvoimien palkattu henkilöstö on sijoituskelpoinen poikkeusolojen tehtäviin koko ajan. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 37–38.) Tämä tarkoittaa sitä, että henkilöstön fyysistä toimintakykyä kehitetään vastaamaan sodan ajan tehtävien edellyttämiä vaatimuksia (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 17).

Puolustusvoimat jatkaa edelleen liikunta-aktiivisuuden tukemista. Henkilöstöä kannustetaan ylläpitämään fyysistä aktiivisuutta sekä harrastamaan erityisesti kestävyystyypistä ja lihaskuntoa vahvistavaa liikuntaa. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 38.) Tavoitteena on jatkaa edelleen myös systemaattista työtä, jolla pyritään parantamaan terveellisiä elämäntapoja, liikuntataitoja, fyysistä kuntoa sekä asenteita liikuntaa kohtaan (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 38).

Edellä mainittujen ohjeiden käytännön toteutumista on ollut ja on edelleen haastavaa arvioida. Tilastollisesti sotilaiden suoriutumista voidaan seurata kenttäkelpoisuustesteillä, joiden osa fyysisen kunnan testit ovat. Henkilöstöstrategian perusteella voidaan todeta, että Puolustusvoimat toimii tavoitteiden saavuttamiseksi. Asevelvollisille opetetaan erilaisia liikuntataitoja ja liikuntasuoritukset ovat osa heidän varusmiespalvelustaan. Niiden toteutumista voidaan tarkastella esimerkiksi varuskuntien koulutusta seuraamalla. Sen sijaan ei ole olemassa mittaria, jolla voitaisiin arvioida, miten systemaattinen työ terveellisten elämäntapojen, liikuntataitojen, fyysisen kunnan sekä liikuntaa koskevien asenteiden edistämiseksi onnistuu ja kuinka henkilöstö suhtautuu muun muassa liikuntaan.

Miten yksittäiset sotilaat suhtautuvat fyysisen kunnan testeihin ja omasta kunnosta huolehtimiseen sekä yleisesti liikuntaan, on mielenkiintoinen kysymys, johon tässä tutkielmassa vastataan. Tutkielman tavoitteena on muodostaa käsitys siitä, mitä mieltä miessotilaat ovat kuntotesteistä ja sotilaiden kuntovaatimuksista sekä viikkoliikunnasta, fyysisestä kunnosta ja liikunnasta yleensä.

Tutkielman aineisto on kerätty Tyyskän (2015) yleisesikuntaupseerikurssin diplomityötä varten laaditulla miessotilaille suunnatulla sähköpostikyselyllä syksyllä 2014. Kaikki vastaajat ovat ammattisotilaita Suomen Puolustusvoimissa. Kysely sisälsi sekä asteikkollisia että avoimia kysymyksiä sotilaiden fyysisestä kunnosta, kuntotesteistä ja viikkoliikunnasta. Tyyskä (2015) käsitteli omassa työssään määrällistä aineistoa. Tässä tutkielmassa analysoidaan kyselyyn vastanneiden avoimia vastauksia, joita oli kaikkiaan 2 918. Vastaukset jakautuivat kuuteen eri aihealueeseen, jotka olivat liikunta ja fyysinen kunto, kuntotestit, kuntotestit suoritusvaatimuksineen, kuntotestien ja suoritusvaatimukset tasa-arvon näkökulmasta, viikkoliikunta sekä vapaa sana.

Tutkielman tutkimusmenetelmänä on laadullinen aineistolähtöinen analyysi, jonka tavoitteena on pelkistää aineisto ja tulkita sitä siten, että aineistosta selviävät vastaajien mielipiteet ja vastaukset tutkittavana oleviin kysymyksiin. Tutkielman aineisto on luokiteltu eri kategorioihin, ja näin pelkistämällä on tulkittu vastaajien näkemyksiä ja kokemuksia kysytyistä aiheista. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 102–103.)

Puolustusvoimien kuntotesteissä on eri viitearvoluokat miehille ja naisille, vaikka tehtävät ovat samoja. Tässä tutkimuksessa selvitetään sitä, mitä mieltä miessotilaat ovat viitearvojen erilaisuudesta. Näkökulma on mielenkiintoinen, koska naissotilaiden liikuntamielipiteistä laaditaan parhaillaan myös tutkimusta. Lisäksi on aloja, esimerkiksi pelastuslaitos ja poliisi, joilla naisilla on samat tehtäväkohtaiset vaatimukset työssään kuin miehillä. Näin ollen on tarpeellista tutkia asioita myös tasa-arvon näkökulmasta.

Yhteiskunnallinen näkökulma on myös tärkeä, sillä nykyään puhutaan paljon siitä, kuinka ihmisten kunto huononee ja sitä kautta vaikuttaa kansanterveyteen. Skenaarion lopuksi talous heikkenee lisääntyvien terveydenhuoltokulujen, sairauspoissaolojen ja ennen aikaisten eläköitymisten takia. Näin ollen tällä tutkielmalla arvioidaan osin myös sitä, olisiko sotilaiden liikuntakoulutuksessa ja -strategiassa kehittämisen tarvetta, jotta Puolustusvoimien toiminnasta ”*Suomen suurin kuntokoulu*” -sloganin hengessä saataisiin kokonaisvaltaisesti väestötasolla enemmän hyötyä.

Liikuntakäyttämistä ja ihmisten mielipiteitä liikunnasta on tutkittu määrällisten aineistojen pohjalta. Kauravaara (2013, 9) toteaa tekemässään liikuntasosiologian tutkimuksessaan, että määrälliset aineistot antavat tarpeellista ja ajantasaista tietoa suomalaisten liikuntakäyttämisestä. Määrällisen aineiston perusteella voidaan yleistää asioita, mutta se ei vastaa siihen, mitkä asiat vaikuttavat vastauksiin määrällisten mittareiden taustalla. (Kauravaara 2013, 9.) Tämä tutkielma selvittää miessotilaiden mielipiteiden taustalla vaikuttavia asioita. Lisäksi tutkielman avulla liikuntaan liittyvistä mielipiteistä sekä liikuntaan ja terveyteen liittyviin valintoihin vaikuttavista tekijöistä keskusteleminen tulee entistä näkyvämmäksi.

2. TUTKIELMAN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tutkijaprofiili

Laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä ihminen ja ihmisen elämismaailma (Varto 1992, 23). Eskolan ja Suorannan (2005, 32) mukaan ihmisen inhimillistä toimintaa on hankalaa tutkia määrällisesti, joten rinnalle tarvitaan myös laadullista tutkimusta. Alasuutari (2001, 32) määrittelee laadullisen tutkimuksen sopivan ihmistieteisiin. Ihmistieteet ovat laaja kokonaisuus erilaisia tieteenaloja (Tuomi & Sarajärvi 2006, 31). Tieteenaloja ovat muun muassa humanistiset tieteet: esimerkiksi psykologia ja kielitiede sekä yhteiskuntatieteet: esimerkiksi sosiologia, valtio-oppi ja oikeustiede. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 31.) Liamputtong (2013, xi) määrittelee laadullisen tutkimuksen tutkivan ihmisten tutkijoille kertomia tarinoita ja sanoja. Tuomen & Sarajärven (2006, 31) mukaan ihmistieteiden tutkimuskohteena on ihminen ja hänen itsensä luoma merkitystodellisuus, joka välittyy erilaisina merkitysisältöinä tutkijalle riippuen valitusta näkökulmasta.

Laadullinen tutkimus perustuu sosiaalisen maailman tutkimiseen luonnontieteellisen sijaan. Tavoitteena on tutkia, kuinka yksilöt suhtautuvat kokemuksiinsa omassa elämässään. Oleellista on ihmisen subjektiivisten kokemusten ymmärtäminen sosiaalisessa viitekehyksessä. (Liamputtong 2013, xi.) Alasuutari (2001, 32) jakaa osittain Liamputtongin käsityksen laadullisesta tutkimuksesta, mutta muistuttaa myös siitä, että ihmistä voidaan tutkia myös luonnontieteellisestä näkökulmasta. Humanistisiin tieteisiin laadullinen, ihmistä ja ihmisen elämismaailmaa ymmärtävä, näkökulma sopii paremmin (Eskola & Suoranta 2005, 25–33).

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulee paikantaa itsensä suhteessa tutkittavaan asiaan tai ilmiöön. Jotta lukija kykenee ymmärtämään tutkimuksessa esitetyt tulokset ja tutkimuksen toteutukseen valitut menetelmät, tulee tutkijan esitellä itsensä ja oma ymmärryksensä tutkittavaan aiheeseen liittyen. (Creswell 2013, 6.) Puhutaan tutkijaprofiilista, jossa tutkija osoittaa ja esittelee mielenkiintonsa aihetta kohtaan (Varto 1992, 27–28). Tutkijaprofiili voidaan laatia kertomalla omat taustasitoumukset aiheeseen (Creswell 2013, 6) tai sitomalla tutkijaprofiili omien käsitysten varaan (Varto 1992, 28). Käsityksiä ovat tiedekäsitys, tutkimuksellinen viitekehys, tietoinen maailmankäsitys, teoreettinen käsitys tutkimustyöstä ja käsitys tiedon luonteesta (Varto 1992, 28–29.) Lisäksi tutkijaprofiilissa on mahdollista esitellä ontologista eriteltyä ihmiskäsityksestä, maailmakäsityksestä ja maailmassa olemisen jäsentyneisyydestä (Varto

1992, 30–34). Esittelen tässä tutkijaprofiilissa itseni edellä mainittujen neljän, Varton (1992) esittelemän käsityksen kautta. Uskon, että ne antavat riittävän kuvan minusta tutkijana huomioiden tutkielman aihe ja aineisto.

Tiedekäsitys tarkoittaa Varton (1992, 28) mukaan sitä käsitystä tieteestä, jonka tutkija on omaksunut. Se muotoutuu useista tiedostetuista ja tiedostamattomista tekijöistä. Se ei saa olla ristiriidassa tutkittavan aiheen kanssa. Tiedekäsityksen ollessa esimerkiksi luonnontieteellinen, on se muokattava yhteensopivaksi tutkimuksen kanssa. (Varto 1992, 28.)

Oma tiedekäsitykseni liikunta-alan tutkimuksesta on aiemmin ollut melko luonnontieteellinen. Olen aina ajatellut, että fyysistä kuntoa mitataan testeillä ja harjoitusohjelmaa muokataan testien mukaan. Kuitenkin maisterikurssin ja työssäolojakson aikana käsitykseni on muuttunut ihmisläheisempään suuntaan. Lukiessani oman urheilu-uran tueksi psykologisen valmennuksen kirjallisuutta olen huomannut, kuinka mittava merkitys ihmisen mielellä on meidän toimintoihin ja suorituskykyyn. Olen omaksunut vähitellen ihmisläheisen tiedekäsityksen, jonka keskiössä on vahvasti ihminen. Työskennellessäni perusyksikössä ennen maisterikurssin alkua pohdin, kuinka voisimme parantaa yksikön tuloksia. Päädyin lopputulokseen, että meidän tulisi huomioida ihmiset paremmin ihmisinä ja yksilöinä eikä joukon osana. Uskon, että alaisien kuuntelemisella ja heidän tarpeiden huomioimisella saavutetaan parempia tuloksia myös organisaation kannalta. Tiedekäsitykseni on muovautunut ihmisläheisemmäksi ja sotilaspedagogiikan osa-alueita pohtivaksi.

Tutkimuksellinen viitekehys tarkoittaa Varton (1992, 28) mukaan sitä kehystä, johon tutkija on koulutettu. Olen koulutettu upseeriksi toisella uusimuotoisella yliopistotutkintoihin verrattavalla kadettikurssilla. Olen ollut sotilaspedagogiikan pääainelukija koko sotilasopetuslaitoksissa opiskellun ajan ja oppinut koulutuksellisen näkökulman työskennellä Puolustusvoimissa. Lisäksi olen aina ollut liikunnan ja aktiivisen elämän puolestapuhuja omassa työyhteisössäni, mikä ei aina ole ollut hyväksyttävää. Osin tämänkin vuoksi olen halunnut tutkia miessotilaiden mielipiteitä liikunnasta, koska minua ihmetyttää, mistä negatiiviset näkemykset liikuntaa kohtaan kumpuavat. Nykyinen sotilaspedagogiikan ihmisläheinen lähestymistapa on kiehtova elementti pohdittaessa sotilaskoulutuksen tulevaisuutta.

Tietoinen maailmankäsitys edustaa Varton (1992, 29) mukaan tutkijan tieteellisiä, esteettisiä, eettisiä, uskonnollisia ja ideologisia käsityksiä. Tähän tutkielmaan liittyen ymmärrän määritelmän tarkoittavan kasvatusta. Kasvatus ja ympäristö ohjaavat muun muassa eettisiä valintoja (J. Aalto henkilökohtainen tiedonanto 21.1.2015), joten on perusteltua kuvata tutkijan sitä kautta oppima maailmankäsitys.

Oma maailmankäsitykseni on muotoutunut maaseudulla kasvamisen myötä, jossa vieraanvaraisuus ja liikunnallisuus ovat olleet perusarvoja. Kaikkia on täytynyt käsitellä tasavertaisesti ja terveydelle on annettu suuri painoarvo. Ex-valmentajani sanoi vuosia sitten, että ”*jaksakaa pojat urheilla armeijaan asti, niin hyvä tulee*”. Nykyisin voin allekirjoittaa sanoman. Liikunnasta on tullut lähes elämäntapa, jos määritelmänä voi pitää lenkkivarusteiden olemista mukana aina. Olen omaksunut ja pyrkinyt noudattamaan liikunnallista elämäntapaa ja uskon, että sillä on positiivisia vaikutuksia myös terveyteen.

Teoreettinen käsitys tutkimustyöstä on tutkijan koulutuksen ja tutkimuskokemuksen kautta syntynyt käsitys. Se voi olla järkiperäinen ja tunnistettu tai sitten vähemmälle huomiolle jäävä tutkimusasenne. (Varto 1992, 29.) Omaa teoreettista käsitystäni tutkimusprosessista voidaan kuvata hitaasti lämpeneväksi diesel-moottoriksi, jota vauhtiin päästessään on haastavaa pysäyttää. Kokemusta tutkimustöistä on vähän. Ymmärrän tutkimustyöhön liittyvän teoriasidonaisuuden ja tiedostan sen mahdollisuuden, mikä tutkimuksen tekemisessä on olemassa. Pidän tätä mahdollisuutena oppia uusia asioita etenkin itsestäni.

Varto (1992, 29) kuvaa käsityksen tiedon luonteesta sisällöltään epämääräisenä. Varton (1992, 29) mukaan se tarkoittaa tutkijan käsitystä muun muassa arkipäiväisestä vakaumuksesta. Tähän tutkielmaan liittyen tällä kuvataan arkipäivän valintoja, jotka vaikuttavat myös aineiston tulkintaan subjektiivisen näkemyksen kautta. Esimerkkinä todetaan valinnat hissien ja portaiden välillä sekä auton käyttö lyhyillä matkoilla. Kauravaara (2013) laati tutkimuksen, jossa pohdittiin muun muassa, miksi nuoret miehet valitsevat auton reippailun sijaan. Kauravaaran tutkimuksen miehet tulkitsisivat aineistoani todennäköisesti eri tavalla kuin minä sitä tulkitseen, koska itse valitsen portaat ja reippailun.

2.2 Tutkielman viitekehys

Tutkielma on laadittu sotilaspedagogiikan oppiaineen viitekehyksessä. Tässä esitellään tutkielman aihealueen taustalla vaikuttavia teoreettisia suuntauksia, jotka ohjaavat Puolustusvoimissa liikunnan kokonaiskäsitettä. Sotilaspedagogiikan oppiaine on laajentunut viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. Siitä on kehitelty erilaisia näkökulmia, kuinka sen keskiössä on ihminen ja millaisen kokonaisuuden ihminen muodostaa osana kasvatuksellista ja sotilaallista toimintaympäristöä.

Sotilaspedagogiikan laajentumista kuvastaa se, että kaikki sotilaskasvatus ei enää tähtää jo ennalta tunnettujen asioiden opetteluun ja oppimiseen sekä behavioristiseen oppimiskäsitykseen. Toiskallio (2009, 9) on määritellyt Yhdysvaltojen ”Joint Vision 2020” -asiakirjaa mukaillen, että sotilaskoulutuksessa tulee opettaa sotilaita epävarmaan tulevaisuuteen. Onko tulevaisuus ollut ennen varmaa, ei varmaankaan, mutta aikaisemmin ei olla todennäköisesti osattu ajatella esimerkiksi öljyn ja makean veden loppumisen mahdollisuutta. Asioilla voi olla ennalta arvaamattomia seurauksia. Se, että Toiskallio (2009, 9) ohjaa ajattelemaan sotilaspedagogiikan oppiaineessa epävarmaa tulevaisuutta, on hyödyllistä toimintakyvyn kannalta.

Toimintakyky on yksi sotilaspedagogiikan käsite. Toimintakyky on Toiskallion (2009, 10) mukaan filosofinen ajatustapa, jonka päämääränä on kohdata todellisuus kokonaisuutena kaikkien määritelmien takaa. Se ei näin ollen olisi tieteellinen käsite. Sotilaspedagogiikassa tulee pyrkiä siihen liittyvien ilmiöiden laaja-alaiseen ymmärtämiseen (Toiskallio 2009, 9–11), joten toimintakyvyn määrittely ajatustapana on pätevä. Toimintakykyyn liittyy paljon erilaisia tekijöitä, jotka ohjaavat sen määrittelyä ja pohdintaa.

Liikuntakasvatus voidaan liittää kuuluvaksi toimintakykyyn tai toisinpäin. Laakso (2007, 18–19) kirjoittaa, että liikuntakasvatuksella on kaksi mahdollista merkitystä. Se voi tarkoittaa liikuntaan kasvattamista tai liikunnan avulla kasvattamista (Laakso 2007, 18–19). Puolustusvoimien henkilöstöstrategissa (2014, 17) tavoitellaan henkilöstön fyysisen toimintakyvyn kehittämistä sekä liikunta-aktiivisuuden ja kansanterveyden edistämistä. Tämä tarkoittaa Laakson (2007, 18–19) määritelmän mukaan liikuntaan kasvattamista.

Fyysistä kuntoa ei voida Laakson (2007, 20) mukaan pitää oppimistavoitteena, koska se on jatkuvan harjoittelun tulos. Oppija voi oppia tapoja ja keinoja harjoittaa fyysistä kuntoa. On kuitenkin muistettava, että liikuntakasvatus, jolla pyritään fyysisen kunnan kohottamiseen ”keinolla millä hyvänsä”, voi johtaa huonoihin lopputuloksiin. (Laakso 2007, 20.)

Tutkielman viitekehys on siis sotilaspedagoginen, johon vaikuttavat voimakkaat toimintakyvyn tekijät. Yksilöllisen toimintakyvyn kehittämiseen vaikuttavat muun muassa saatu opetus ja koulutus sekä yksilön arvot ja asenteet. Liikuntakasvatuksella on rooli tässä yhtälössä. Arvot ja asenteet vaikuttavat yksilön liikuntakäyttäytymiseen (Saarelainen 2009). Nämä tekijät yhdessä muodostavat tutkielman taustalla vaikuttavan viitekehysten. Miessotilaiden mielipiteet ovat muodostuneet saadun liikuntakasvatuksen, yksilöllisen toimintakyvyn ja toimintaympäristön seurauksena.

2.3 Tutkimuskysymykset

Tutkielman päätutkimuskysymys on:

Miten miessotilaat suhtautuvat liikuntaan Puolustusvoimissa?

Jatkokysymyksiä ovat:

Mitä ja miten kuntotesteistä ja kuntovaatimuksista kerrotaan?

Mitä ja miten viikkoliikunnan tarpeellisuudesta kerrotaan?

2.4 Aikaisemmat tutkimukset

Fyysistä kuntoa on tutkittu paljon erilaisissa viitekehyksissä. Liikuntakäyttäytymistä on tutkittu jonkin verran ja kaikissa tutkimuksissa on ollut viitekehysinä jokin henkilöstöryhmä. Laajamittaista pohdintaa kuvaa Husun, Parosen, Sunin ja Vasankarin (2011) suomalaisten fyysistä aktiivisuutta ja kuntoa tutkinut katsaus, jossa on kattavasti kuvattu eri ikäisten suomalaisten fyysisen aktiivisuuden ja kunnan tilaa. Katsauksen tulokset perustuvat kyselyiden avulla arvioituun väestön liikuntaan ja fyysiseen aktiivisuuteen. Husun ym. (2011) katsauksen johtopäätöksissä todetaan, että fyysisen kunnan mittaamiseksi tarvitaan edelleen objektiivisia testejä, sillä ihminen arvioi oman kuntonsa helposti paremmaksi kuin se on. Lapset liikkuvat lähes suositusten mukaisen määrän, mutta murrosikäisillä fyysisen aktiivisuuden määrä romahtaa. (Husu ym. 2011, 8–9.) Nuorten miesten osalta samaisessa katsauksessa todetaan, että varus-

miesten kunto on heikentynyt vuosien saatossa huomattavasti. Tästä on Puolustusvoimissa tilastollista näyttöä jo pitkältä aikaväliltä. Husu ym. (2011, 30–34) toteavat, että arkiliikunnan määrä ihmisillä on romahtanut viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana, sen sijaan vapaa-ajalla harrastettavan liikunnan määrä on lisääntynyt. Edelleen kuitenkin pohditaan, kuinka ihmiset saataisiin fyysisesti aktiivisemmiksi, jotta nykypäivän ihmisten istuallaan viettämää aikaa saataisiin vähennettyä. Väestötasolla suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntakäyttäytyminen ovat huolenaihe, sillä ne aiheuttavat monia kansanterveyttä heikentäviä tekijöitä pitkällä aikavälillä.

Puolustusvoimissa on myös tutkittu liikuntakäyttäytymistä eri henkilöstöryhmien välillä sekä eri viitekehyksissä. Matilainen (2014) tutki pro gradu -tutkielmassaan varusmiesten liikuntaan liittyviä arvoja ja sitä onko niillä yhteys varusmiesten suosimiin liikuntamuotoihin. Samassa tutkielmassa hän käsitteli, vaikuttaako vanhempien liikuntakäyttäytyminen lasten liikuntaan liittyviin arvoihin ja liikuntakäyttäytymiseen. Matilainen (2014) tuli siihen johtopäätökseen, että varusmiehet, jotka kokivat liikunnan elämäntavakseen ja joille liikunnalla oli erityinen merkitys, liikkuivat myös muita varusmiehiä enemmän. Matilaisen (2014) tutkielman vastaajat olivat upseerioppilaita Reserviupseerikoulusta, mikä tarkoittaa valikoituja yksilöitä, joilla oli parempi kunto kuin varusmiehillä keskimäärin. (Matilainen 2014, 65–66; ks. myös Santtila ym. 2006; Ojajärvi & Salasuo 2009, 4–9.) Matilaisen (2014) tutkielmassa todetaan, että elämässä suoriutumista ja menestystä arvostavilla varusmiehillä oli keskimäärin hieman muita varusmiehiä parempi lihaskunto. Lisäksi Matilainen toteaa, että vanhempien liikuntakäyttäytymisellä on yhteys lapsen liikuntakäyttäytymiseen. Tästä voidaan todeta, että varusmiehen liikuntakäyttäytymisen kehittyminen alkaa lapsena ja siihen vaikuttavia tekijöitä on paljon mukaan lukien varusmiespalveluksen aikana tapahtuva liikuntakoulutus ja fyysinen aktiivisuus.

Rintala (1994) on tutkinut Ilmavoimien lentävän henkilöstön liikuntakäyttäytymistä. Tutkimuksessa perehdyttiin lentävän henkilöstön liikunnan tottumuksiin ja siihen, miten liikunta koetaan omalla virkauralla. Rintalan (1994) tutkimuksen tulokset osoittivat, että lentävä henkilöstö suhtautuu liikuntaan pääosin myönteisesti. He myös totesivat harrastavansa fyysistä kuntoa kehittävää liikuntaa pääosin vapaa-ajalla. Mielenkiintoista oli myös se, että vastaajien mukaan virka-aikana harrastettavan liikunnan olisi hyvä olla omatoimista ja mahdollisuuden tulisi sijoittua lentopalveluksen jälkeiseen aikaan päivän päätteeksi. Tulokset osoittivat, että liikuntakasvatukseen tulisi jatkossa kiinnittää enemmän huomioita. Liikuntatilojen tulee olla kunnossa, ja virkaurakursseilla liikuntaan tulee suhtautua myönteisenä ilmiönä. (Rintala 1994, 30.)

Tyyskä (2015) laati yleisesikuntaupseerikurssin diplomityönsä miessotilaiden mielipiteistä fyysisestä kunnosta, fyysisen kunnan rajoista ja kuntotestaamisesta Puolustusvoimissa. Tyyskän (2015, 80) tulosten mukaan suurin osa miessotilaista oli liikunnallisesti aktiivisia. Upseerit ovat parhaimmassa kunnossa ja varusmiesten kanssa työskentelevä henkilökunta on paremmassa kunnossa kuin esikuntien työntekijät (Tyyskä 2015, 80). Kuntotestien viitearvojen tulisi tutkimuksen vastaajien mielestä olla sukupuolineutraaleja (Tyyskä 2015, 80). Viikkoliikunnasta kysyttiin myös Tyyskän kyselyssä ja siihen oltiin tyytyväisiä ja sitä arvostetaan osana fyysisen kunnan kehittämistä. Viikkoliikuntaa pidetään yhtä tärkeänä työtehtävänä muiden tehtävien kanssa. (Tyyskä 2015, 82.) Puolustushaarojen välillä on kuitenkin eroja. Ilmavoimissa viikkoliikuntaan suhtauduttiin muita positiivisemmin ja siihen varattu aika käytettiin muita tehokkaammin. (Tyyskä 2015, 82.) Rintalan (1994) ja Tyyskän (2015) tekemien tutkimusten välillä on yhteys. Noin kaksikymmentä vuotta Rintalan (1994) tutkimuksen jälkeen Ilmavoimien henkilöstö suhtautuu edelleen viikkoliikuntaan myönteisesti ja kokee sen hyvänä tapana kehittää omaa fyysistä toimintakykyä.

Vähätalo (2005) on laatinut pro gradu -tutkielman liikuntakoulutuksen toteutumisesta Puolustusvoimissa. Tutkielmassa selvitettiin, miten perusyksiköiden liikuntakoulutus toteutuu käytännössä ja millaisia ovat perusyksiköiden henkilökunnan ja varusmiesten kokemukset ja mielipiteet liikuntakoulutuksesta. Lisäksi tarkasteltiin sitä, onko toteutuneella liikuntakoulutuksen määrällä yhteyttä edellä kuvattuihin mielipiteisiin. Vähätalo totesi, että Puolustusvoimien ohjeiden mukainen liikuntakoulutuksen määrä ei toteutunut. Varusmiehet kokivat, että liikuntakoulutusta oli sopivasti, vaikka se jäi alle ohjeiden määrittämän tason. Liikuntakoulutuksen määrällä ei ollut yhteyttä sotilaiden mielipiteisiin liikuntakoulutuksesta. Vähätalon tutkielmassa ei ole yhtenäistä sidosta tämän tutkielman aiheeseen. Se antaa tietoa siitä, että ainakaan liikunnan määrällä ei ole ollut asevelvollisten keskuudessa yhteyttä mielipiteisiin liikunnasta. Taustatietona tämä on hyvä asia tutkittaessa henkilökuntaan kuuluvien miessotilaiden mielipiteitä liikunnasta.

Kansainvälisiä tutkimuksia sotilaiden mielipiteistä fyysiseen kuntoon on haastavaa löytää julkisista lähteistä. Kuntotesteihin liittyen on tehty kansainvälisesti julkaistuja tutkimuksia, joissa mielipidetutkimuksella on kysytty sotilaiden mielipiteitä sotilaan kuntovaatimuksista ja -testeistä (esim. Stornæs, Aandstad & Kirknes 2014; Vaara, Viskari, Kyröläinen & Santtila 2015). Liikuntabiologista tutkimusta on tehty paljon enemmän. Tämän tutkielman kannalta oleellista on huomioida kansainvälisesti esitettyjä sotilaiden kuntovaatimuksia ja käytössä olevia kuntotestejä käsitelleitä tutkimuksia.

Stornæs ym. (2014) laativat tutkimuksen Norjan puolustusvoimien sotilaiden mielipiteistä kuntotesteistä ja kuntovaatimuksista. Norjassa kuntotestit ovat olleet lievän muutoksen kohteena jo kolmekymmentä vuotta. Tutkimukseen vastattiin itsenäisesti ja kysely välitettiin vastaajille sähköpostilla. Tutkimukseen osallistui sekä miehiä että naisia. Pääosa norjalaissotilaisista oli tyytyväisiä kuntotesteihin ja kuntovaatimuksiin, mutta voimaa mittaavia testejä toivottiin testipatteristoon mukaan. Norjan puolustusvoimien kuntotestit on esitetty liitteessä 4. Lähes kaikkien vastaajien mielestä kuntotestien tulee olla pakollisia ja vuosittaisia sotilaille. Stornæs ym. (2014) kysivät myös tasa-arvosta kuntotesteissä ja kuntovaatimuksissa. Miehet suhtautuivat naisia positiivisemmin kaikille sotilaille yhteisiin raja-arvoihin.

Vaara ym. (2015) ovat tutkineet Suomen Puolustusvoimien naissotilaiden mielipiteitä kuntosuorituksista ja kuntosuoritusvaatimuksista. Tutkimuksessa oli mukana myös tasa-arvokysymyksiä miesten ja naisten välisistä kuntosuoritusrajoista ja -vaatimuksista. Tutkimukseen osallistui vapaaehtoista asepalvelusta suorittavia naisia, kadetteja ja kantahenkilökuntaa. Naissotilaista yli puolet oli tyytyväisiä nykyisiin käytössä oleviin kuntosuoritusvaatimuksiin ja niitä ei tulisi yhtenäistää. Hajontaa muodostui eri henkilöstöryhmien ja kuntosuoritusasteiden välille. Nuoret naisupseerit ja heikompi-kuntoiset suhtautuivat muita positiivisemmin kuntosuoritusvaatimusten raja-arvojen yhtenäistämiseen, mikä on mielenkiintoista. Naissotilaiden mielestä naiset kykenevät suoriutumaan nykyisillä kuntosuoritusvaatimuksilla heidän tehtävistään. (Vaara ym. 2015.)

Tämän tutkielman mukaista tutkimusta on tehty vähän. Varsinkin laadullista mielipidetutkimusta on liikunnan saralla Puolustusvoimissa tehty todella vähän. Se ei ole ollut edes Suomessa kovin yleistä, vaikka tarvetta sille olisi, kuten Kauravaara (2013) toteaa.

3. FYYSINEN KUNTO

3.1 Toimintakyky

Toimintakyky on yksinkertaisimmillaan kyky toimia (Toiskallio 2009, 48). Kyky toimia voidaan käsittää kahdella tavalla. Se on joko toimintaa edeltävä valmius tai varsinaisen toiminnan käyttövoima. (Toiskallio 2009, 48.) Toimintakyky on perinteisesti jaettu neljään osaan, jotka ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja eettinen osa-alue (Toiskallio 2009, 49; Kyröläinen ym. 2006, 6; Anttila 2014, 143). Toiskallio (2009, 49) määrittelee toimintakyvyn kokonaisuudeksi, joka kehittyy kasvatuksen ja vuorovaikutteisten kokemusten kautta läpi elämän kestävässä prosessina.

Fyysisyys on toimintakyvyn perusta, olemassaolon ja toiminnan kivijalka. Sosiaalisuus tarkoittaa sitä, että maailmaan syntyessään jokainen liittyy johonkin yhteisöön, jolla on oma kieli ja kulttuuri. Psyykkisyys kehittyy sen kokemusmaailman avulla, joka on syntynyt kunkin mielessä ruumiillisuuden ja sosiaalisuuden kautta. Eettisyys on toimintakyvyn ylläpitävä ja sitä ilmentävä tekijä. Se ohjaa valintoja ja päätöksentekoa, kuinka tulee toimia, jotta toimii oikein, hyvin ja vastuullisella tavalla. (Toiskallio 2009, 49–50.)

Toimintakykyä kuvaa sen elämänläheisyys. Jokainen elossa oleva ihminen on toimintakyvyn ilmentymä, koska muuten ihminen ei eläisi. Toimintakyky ei synny itsestään, vaan sen perusta kehittyy kasvatuksen avulla. (Toiskallio 2009, 49–51.) Toimintakyvyn ymmärtämisen perustana on tavoite ymmärtää ihmisyyttä ja elämää (Toiskallio 2009, 48). Oleellista on, että toimintakyky ei ole koskaan valmis. Siitä ei voi luoda lopullista määritelmää tai kuvaa, koska on kyse elämästä ja ihmisestä. (Toiskallio 2009, 50–51.) Ihmiset elävät erilaisissa kulttuureissa ja he ovat vuorovaikutuksessa keskenään, mikä muovaa heidän toimintakykyä koko ajan (Toiskallio 2009, 51). Toiskallio (2009, 51) toteaaakin, että toimintakyvyn teoriaa ei voi koskaan määrittellä lopulliseen muotoon, koska on kyse ihmisyyden ymmärtämisestä.

Tämän tutkielman tavoitteena on tutkia myös tietyllä tavalla ihmisyyttä ja elämää. Kunkin ihmisen henkilökohtainen toimintakyvyn taso määrittelee hänen liikuntakäyttäytymistään. Toiset suhtautuvat liikuntaan eri tavalla kuin toiset. Kuten Toiskallio (2009, 49) kuvaa, kasvatusta on oleellinen osa toimintakyvyn kehittymistä. Liikuntakasvatus on näin ollen oleellinen tekijä ihmisen toimintakyvyn kehittämisessä. On kuitenkin pohdittava myös muita kuin fyysistä osa-aluetta, sillä niiden merkitys voi olla melko mittavassa roolissa pohdittaessa liikuntakäyttäytymisen taustalla vaikuttavia tekijöitä.

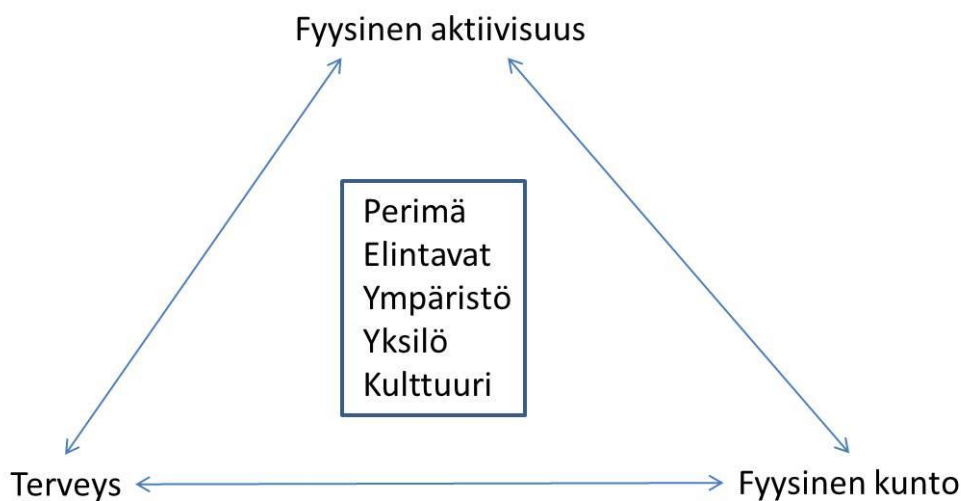
3.2 Fyysinen toimintakyky

Fyysinen toimintakyky verrataan joissakin yhteyksissä fyysiseksi kunnoksi. Kyröläinen ym. (2006, 7) määrittelevät sen yksilön kyvyksi tehdä kuntoa ja taitoa vaativaa lihastyötä. Fyysinen toimintakyky on fyysisen kunnan ja motoristen taitojen yhdistelmä, joka on kiinteästi yhteydessä psyykkiseen toimintakykyyn ja motivaatioon (Kyröläinen ym. 2006, 7). Fyysinen kunto koostuu yksilön fyysisen toimintakyvyn osa-alueista, joita ovat nopeus, voima ja kestävyys (Kyröläinen ym. 2006, 7).

Keskinen, Häkkinen ja Kallinen (2004, 11) pohtivat teoksessaan erilaisia fyysisen kunnan määritelmiä ja päätyvät toteamaan, että fyysisen kunnan määritelmiä on useita ja ne perustuvat siihen kohderyhmään, johon viitataan. Urheilijalle fyysinen kunto merkitsee eri asiaa kuin niin sanotulle tavalliselle ihmiselle. Sairaalle sillä voi olla erilainen merkitys kuin elämänsä kunnossa olevalle ihmiselle. (Keskinen ym. 2004, 11.) Keskinen ym. (2004, 11) määrittelevät, että usein fyysisen kunto rinnastetaan ihmisen kykyyn suoriutua jostakin liikuntasuorituksesta. Kuntotestauksella pyritään tällöin selvittämään, kuinka yksilö selviytyy valituista fyysisistä suorituksista (Keskinen ym. 2004, 11).

Fyysinen aktiivisuus on myös osa fyysistä toimintakykyä. Kyröläisen ym. (2006, 7) mukaan fyysinen aktiivisuus on ihmisen tahdonalaista liikkumista. Sekä Kyröläinen ym. (2006, 7) että Keskinen ym. (2004, 11) toteavat, että fyysinen aktiivisuus on tärkeää ihmisen terveydelle. Keskinen ym. (2004, 11) toteaa, että fyysisen kunto, fyysinen aktiivisuus ja terveys muodostavat kolmion, jossa kaikki vaikuttavat toisiinsa. Lisäksi perimä, elintavat, ympäristö ja henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat kaikkiin näihin erikseen.

Kuviossa 1 on kuvattu, kuinka kolmion kulmissa olevat vaikuttavat toisiinsa. Keskellä on ihminen. Ihmisen kokonaisuus muodostuu aikaisemmin toimintakyvyn kappaleessa esitetystä kokonaisuudesta. Perimä muodostaa ruumiillistuneen toimijuuden eli fyysisesti elävän yksilön, joka muovautuu ympäristön ja kulttuurin vaikutuksessa (Toiskallio 2009, 48–51). Toimintakyvyn neljä osa-aluetta ovat keskiössä ja vaikuttavat ympärillä oleviin fyysisen toimintakyvyn osatekijöihin.



Kuvio 1. Yksilön fyysisen toimintakyvyn viitekehys. (Mukaillen Keskinen ym. 2004, 11.)

Fyysinen toimintakyky voidaan määritellä myös fysiologisesti. Liikunta-alalla puhutaan yleisesti fyysisestä suorituskyvystä ja sen mittaamisesta (Kyröläinen ym. 2006, 7; Keskinen ym. 2004, 12; Kyröläinen & Santtila 2010, 143; American College of Sports Medicine 2014, 2.) Fyysinen suorituskky voidaan jakaa Åstrandin (1992; ks. Keskinen, Häkkinen & Kallinen 2004, 12) mukaan peruskomponentteihin, joita ovat energian tuottaminen, hermolihaskäytön toiminta ja psyykkiset tekijät. Kyröläisen ym. (2003, 6–7) mukaan suorituskvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysisistä ponnistelua edellyttäviistä tehtävistä ja työstä sekä niille asetetuista tavoitteista. Se on ihmisen kykyä liikkua omin voimin, harrastaa ja huolehtia päivittäisistä toimista sekä työtehtävistä. Määritelmä mukailee Keskinen ym. (2004) kuvausta fyysisestä kunnosta. Tällöin kunto ja fyysinen suorituskky nähdään usein synonyymeina (Kiviaho, Vuori & Heikkinen 1980).

Fyysisen suorituskyvyn osa-alueita ovat muun muassa kestävyys, voima ja nopeus (Kyröläinen ym. 2003, 6–7). Pihlainen ym. (2016, 10) toteaa, että liikkuvuus, taitavuus ja motoriset taidot ovat fyysisen suorituskyvyn osa-alueiden lisäksi osa fyysistä toimintakykyä. Motorisiin taitoihin kuuluvat muun muassa reaktiokyky, tasapaino, ketteryys, orientoitumiskyky, yhdistelykyky, kyky erikoistumiseen, kyky sopeutua muutoksiin ja erottelukyky. Kaikkia edellä mainittuja osa-alueita voidaan kehittää joko itsenäisesti tai ohjatusti. Pihlainen ym. (2016, 10) toteaa, että fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, vaan sen osa-alueiden kehittäminen ja ylläpitäminen vaatii säännöllistä ja riittävää harjoittelua.

Edellä on määritelty fyysistä toimintakykyä Toiskallion (2009), Pihlaisen ym. (2016), Keskinen ym. (2004) ja Kyröläisen ym. (2003) mukaisesti. Kaikkiin määritelmiin liittyy oleellisesti fyysinen suorituskyky. Yleisesti voidaan todeta, että fyysinen aktiivisuus tuottaa fyysistä suorituskykyä tai terveyttä, kuten yllä olevassa kuviossa 1 on esitetty (Keskinen ym. 2004). Fyysinen suorituskyky eli fyysinen kunto on mitattavissa oleva asia (Keskinen ym. 2004), joka on osa fyysistä toimintakykyä. Kuten Toiskallion (2009) mukaisesti määriteltiin, niin fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat myös muut toimintakyvyn osa-alueet. Ei voida puhua pelkästään fyysisestä suorituskyvystä, joka olisi fyysinen toimintakyky. Mitattaessa fyysistä suorituskykyä, siihen vaikuttavat myös muut toimintakyvyn osatekijät kuin vain fyysinen suorituskyky. Fyysisen suorituskyvyn testitulokseen vaikuttavat oleellisesti myös muut toimintakyvyn osa-alueet. Toisin sanoen fyysinen toimintakyky on laajempi kokonaisuus kuin monesti ajatellaan. Yksilö on sen keskiössä, joka omalla toiminnallaan tuottaa fyysistä aktiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus kehittää fyysistä suorituskykyä, jota voidaan mitata kuntotesteillä. Fyysinen suorituskyky on osa fyysistä toimintakykyä, joka on yksi ihmisen toimintakyvyn osa-alue. Tuo osa-alue sisältää kuitenkin osia kaikista muistakin toimintakyvyn osa-alueista (Toiskallio 2009).

4. KUNTOTESTAUS

Kuntotestauksessa on tavoitteena mitata fyysisen kunnon osatekijöiden suorituskykyä. Testaaminen voidaan pelkistää fysikaalisten määreiden mittaamiseksi. Nykyään se on kuitenkin kokonaisvaltaista palvelutoimintaa, jonka osa fyysisten ominaisuuksien mittaaminen on. Kuntotestauksen markkinoilla on monenlaisia asiakkaita. Suurin osa menee kuntotestiin saadakseen tietoa itsestään, terveydentilastaan ja elimistönsä suorituskyvystä. On myös ihmisiä, jotka haluavat virikkeitä liikuntaharrastukseensa ja ohjeita harjoittelunsa tueksi. Kuntotestaukseen osallistuvien ihmisten tavoitteet ovat erilaisia, mutta niiden yhdistävä tekijä on kuntotestin luonne apuvälineenä. Kuntotesti ei saa olla harjoittelun päätavoite, vaan sen avulla pyritään seuraamaan harjoituksellisten tavoitteiden saavuttamista ja harjoittelun onnistumista. Kuntotesti on siis apuväline ja jopa kannustin suunniteltaessa liikunnallisia tavoitteita. (Keskinen ym. 2004, 12.)

Kuntotesti ei ole vain juoksu- lihaskunto- tai liikkuvuustesti. Sen ympärille liittyy monia tekijöitä, jotka tukevat varsinaista testitapahtumaa. Kuntotesti on kokonaisuus, jossa tulee huomioida kaikki ajanvarauksen ja laskutuksen välille sopivat asiat. Näitä ovat muun muassa testattavan esitietojen keräys, tavoitteiden määrittäminen, testin valinta, testiin liittyvät ennakkohjeet, itse testin suorittaminen, siitä saatava palaute ja annettavat harjoitteluohjeet päättyen laskutukseen. (Keskinen ym. 2004, 13.) Yksi oleellinen ja huomioitava tekijä testitapahtuman yhteydessä on turvallisuus (ACSM 2014).

ACSM (2014) on määritellyt kuntotestien turvallisuudelle monia tekijöitä, jotka tulee ottaa huomioon. Yksi niistä on terveydellinen historia, joka tulee selvittää ennen testausta. Siinä tulee selvittää mahdollisia testaukseen vaikuttavia riskejä. (ACSM 2014, 40–41; 60–63.) Ne tulee selvittää sekä testattavan historiasta että nykyhetkestä. Selvitettäviä asioita ovat muun muassa sen hetkinen terveydentila, jolla varmistutaan testitapahtuman turvallisuudesta. Terveydentilaa voidaan selvittää sekä ennakkokyselyllä että erilaisilla mittauksilla sisältäen esimerkiksi verenpaineen mittauksen. Ensikertalaisen osalta kuntotestiä voi edeltää myös lääkärin tarkastus ja verikokeet (Keskinen ym. 2004, 15; ACSM 2014). Tavoitteena on varmistua testitapahtuman turvallisuudesta ja valita sopiva testimenetelmä. (ACSM 2014, 40–63; Keskinen ym. 2004, 15.) Esitiedot kerätään ennen testiä kirjallisena. Ennen varsinaista testiä selvitetään perusteellisesti myös mahdollisten akuuttien sairauksien olemassaolo ja niiden pois-sulkeminen. (Keskinen ym. 2004, 15.)

Kuntotestitapahtumaan tulee antaa ohjeet, kuinka siihen tulee valmistautua. Ohjeiden tulee sisältää ruokailuun, tupakointiin, alkoholin nauttimiseen ja lepoon liittyvät asiat. Jos testi tapahtuu ulkona, niin siitä tulee mainita, jotta asiakas osaa valmistautua pukeutumisen osalta. Lisäksi kenkien valintaan tulee antaa ohjeet, jotta asiakas osaa valita oikeat jalkineet. (ACSM 2014, 56.)

Varsinaisen testitapahtuman kulku on selvitettävä testattavalle perusteellisesti varsinkin testattavan osallistuessa kuntotestiin ensimmäistä kertaa. Testattavalle on myös kerrottava, että testi tapahtuu hänen ehdoillaan ja hänellä on oikeus keskeyttää testi milloin tahansa. Testiin kuuluvat turvallisuusohjeet ”varomääräykset” on kerrottava testattavalle ennen testiä. Näitä ovat muun muassa testattavan tai testaajan velvollisuus keskeyttää testi havaittaessa muun muassa rintakipua, epämääräisiä sykereaktioita, tuki- ja liikuntaelin kipua tai alkava päänsärky. (Keskinen 2004, 16, 35–36.) Varomääräyksiin kuuluu myös esitellä keinot, mistä löytyy apua mahdollisessa hätätilanteessa (ACSM 2014, 407–412).

Testitapahtuma toteutetaan suunnitellusti alun ohjeiden ja valmisteluiden jälkeen. Varsinaisen testikuormituksen päätyttyä testattavan tulee jatkaa lihastyötä kevyellä kuormituksella, jotta testaaja voi seurata hänen palautumistaan. Tällä tavoin testaaja varmistaa, ettei mahdollisia komplikaatioita ilmaannu. Testitilaisuus päättyy testattavan siistiytyksen jälkeen testipalautteen ja harjoitteluohjeiden antamiseen. (Keskinen ym. 2004, 16.)

5. PUOLUSTUSVOIMIEN LIIKUNTAJÄRJESTELMÄ

5.1 Fyysinen kunto ja liikunta

Puolustusvoimista annetussa laissa (11.5.2007/551) on määrätty, että jokaisen ammattisotilaan tulee ylläpitää virkatehtäviensä edellyttämää kuntoa ja perustaitoja. Tätä lakia on täydennetty Puolustusministeriön asetuksella (14.12.2007/1253), jossa määrätään edelleen, että jokaisen ammattisotilaan perustaidot ja kunto arvioidaan säännöllisesti testien ja terveystarkastuksen perusteella. Asetus (14.12.2007/1253) määrää myös, mikäli ammattisotilaan perustaidot tai kunto eivät vastaa hänen tehtävänsä asettamia vaatimuksia, hänelle voidaan laatia ohjelma perustaitojen parantamiseksi tai kunnan kohottamiseksi. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaisen ammattisotilaan on osallistuttava vuosittain Puolustusvoimien kunto- ja kenttäkelpoisuustesteihin.

Puolustusvoimat pyrkii tukemaan ammattisotilaiden fyysisen kunnan ylläpitämistä erilaisilla mahdollisuuksilla harrastaa työkykyä ylläpitävää liikuntaa myös sekä työ- että vapaa-ajalla. Puolustusvoimien omassa hallinnollisessa määräyksessä (HK63/24.1.2014) suositellaan, että hallintoyksiköt hankkivat muun muassa liikunta- ja kulttuuriseteleitä sekä sopivat yhteistyöstä paikallisten liikuntapaikkojen hyödyntämiseksi. Muita suosituksia fyysisen kunnan kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi sekä työkyvyn edistämiseksi ovat taukoliikunnan suosittaminen työpisteisiin, liikuntapäivien järjestämisen suosittaminen sekä viikkoliikuntamahdollisuus. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 8–9.) Seuraavissa alaluvuissa esitellään tarkemmin kunto- ja kenttäkelpoisuustestit sekä viikkoliikuntamahdollisuus.

5.2 Puolustusvoimien fyysisen kunnan testit

Fyysisen kunnan testejä ovat lihaskuntotesti ja kestävyystesti. Kestävyystestillä mitataan aerobista kapasiteettia eli kestävyyskuntoa. Lihaskuntotestillä mitataan tuki- ja liikuntaelinten kuntoa. Molemmat testit mittaavat sotilaan kannalta tärkeitä ominaisuuksia, jotka ovat osa kenttäkelpoisuutta. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 13–15.)

Kestävyystestejä ammattisotilailla ovat 12 minuutin juoksutesti, epäsuora maksimaalinen polkupyöräergometritesti ja epäsuora submaksimaalinen polkupyöräergometritesti. Näistä 12 minuutin juoksutesti on pakollinen kaikille alle 40-vuotiaille sotilaille sekä kriisinhallintatehtäviin pyrkiville sotilaille. Kun sotilas täyttää 40 vuotta, hän voi korvata juoksutestin maksimaalisella polkupyöräergometritestillä. Kestävyystestiin voi vuosittain osallistua niin monta kertaa, kuin itse haluaa ja paras tulos huomioidaan kestävyysindeksiä muodostettaessa. Kestävyysindeksin muodostaa kestävyystestin tulos. Mikäli sotilaan kestävyysindeksi on huonompi kuin 1,5, niin hänen on käytävä ennen kestävyystestiä työterveyslääkärin tarkastuksessa. Työterveyslääkäri määrittää sotilaalle hänen suorittaman testimenetelmän, joka on yleensä yksi yllä mainituista kolmesta testistä. Työterveyslääkäri voi tarvittaessa myös vapauttaa sotilaan kestävyystestistä tai määrätä hänet lisätutkimuksiin, jolloin kyseeseen voi tulla kliininen rasituskoee. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 13–14.)

Lihaskuntotesti sisältää kolme varsinaista liikunnallista testiä ja oheismittauksia. Varsinaiset testit, jotka muodostavat sotilaan lihaskuntoindeksin, ovat vauhditon pituushyppy, istumaan nousu ja etunojapunnerrus. Vauhdittomassa pituushypyssä hypätään kolme kertaa, joista paras tulos jää voimaan. Istumaan nousussa ja etunojapunnerruksissa mitataan toistojen määrä minuutin aikana. Testien tulokset muodostavat viitearvot erillisen taulukon (liite 1) mukaan, joiden keskiarvo on lihaskuntoindeksi. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 15.)

Oheismittauksissa mitataan sotilaan pituus, paino ja vyötärön ympäryys. Näillä kehonkoostumusta kuvaavilla mittauksilla ei ole merkitystä varsinaiseen kuntoindeksiin, vaan niiden tavoitteena on antaa sotilaille tietoa hänen elintavoistaan ja ruokailutottumuksistaan. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 15.) Lisäksi ne antavat arvokasta tietoa henkilölle itselleen omasta kehostaan ja voivat tarvittaessa auttaa tunnistamaan terveydellisiä riskejä, joiden perusteella kannattaa muuttaa elintapoja tai jopa hakeutua tutkimuksiin.

5.3 Puolustusvoimien kenttäkelpoisuustestit

Puolustusvoimien kenttäkelpoisuustestejä ovat edellä esiteltyjen kuntotestien lisäksi palvelusammunnat, suunnistussuoritus ja marssisuoritus. Palvelusammunnoissa ammutaan sekä rynnäkkökiväärillä että pistoolilla ja niiden tavoitteena on ylläpitää vähintään tyydyttävää ampumataitoa. Suunnistussuoritus on vähintään viiden kilometrin suunnistusradan kiertäminen vähintään puolessatoista tunnissa. Marssisuoritus on jalkaisin 25, pyöräillen 80 tai hiihtäen 30 kilometrin mittainen suoritus, jonka suorittamiseen on aikaa kuusi tuntia. Marssi ja ammunnat tulee suorittaa sotilasvarustuksessa ja suunnistuksessa asu on valittavissa henkilökohtaisesti. Uinti kuuluu testinä myös kenttäkelpoisuustesteihin, mutta sitä ei testata vuosittain, vaan kertaluonteisesti ammatillisen sotilaskoulutuksen yhteydessä. (Pääesikunnan henkilöstösasto 2014, 16–18.)

5.4 Viikkoliikunta

Ammattisotilailla on oikeus harrastaa työajalla niin sanottua viikkoliikuntaa. Viikkoliikunnan tavoitteena on ylläpitää siihen osallistuvien henkilöiden kenttäkelpoisuutta ja fyysistä työkykyä tarjoamalla mahdollisuus liikkua kaksi tuntia viikossa työajalla. Kahden tunnin jakso voidaan jakaa useammalle jaksolle kuitenkin siten, että yhden kerran kestoksi tulee vähintään puoli tuntia. Viikkoliikunnan harrastamisessa tulee pyrkiä siihen, että se on vähintään kontrolloitua liikuntaa. Toisin sanoen liikunnan harrastamisesta tulee olla suunnitelma, joka on sovitettu esimiehen kanssa etukäteen. Henkilöstöä pyritään ohjaamaan osallistumaan ohjattuihin liikuntaharjoituksiin. Olipa viikkoliikunta ohjattua tai kontrolloitua omaehtoista liikuntaa, niin sen tulisi palvella kuormitukseltaan ja taitovaatimuksiltaan kaikkia henkilöstö-, ikä- ja kunto-ryhmiä. (Pääesikunnan henkilöstösasto 2014, 7–8.)

Viikkoliikunnassa tulee pyrkiä siihen, että liikuntasuoritus alkaa työpaikalta ja päättyy työpaikalle. Se voi olla yksinkertaisuudessaan työpaikalta käsin tehty lenkki tai työpaikan kuntosalilla tehty harjoitus. Työnantaja voi tukea viikkoliikuntaa myös lainaamalla henkilöstölle liikuntavälineitä, jotka on hankittu Puolustusvoimien käyttöön. Viikkoliikuntaa voivat olla myös jäävuorot paikallisella jäähallilla tai uimahallivuorot uimahallilla. Siitä ei myöskään saa kertyä yli- tai haittatöitä henkilöstölle. (Pääesikunnan henkilöstösasto 2014, 7–8.)

5.5 Fyysinen kasvatus

Puolustusvoimat mainostaa olevansa ”*Suomen suurin kuntokoulu*” (www.puolustusvoimat.fi/liikunta, viitattu 2.2.2016). Puolustusvoimat panostaa liikuntakoulutukseen etenkin asevelvollisten osalta, sillä onhan liikuntakoulutus yksi neljästä pääkoulutusaiheesta varusmiehille ja vapaaehtoista asepalvelusta suorittaville naisille (Sotilaan käsikirja 2013, 9). Kuten aiemmin on todettu, liikuntakasvatusta ja fyysistä koulutusta ohjaavat laki Puolustusvoimista ja Puolustusministeriön asetus, joissa Puolustusvoimien tehtävä on kehittää ja ylläpitää henkilöstön ammattitaitoa ja fyysistä kuntoa (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2011, 4).

Pääesikunnan henkilöstöosaston määräyksen (2011, 4) mukaan Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen tavoitteena on kannustaa eri henkilöstöryhmiä sekä asevelvollisia fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan, kehittää heidän liikuntataitojaan sekä herättää heissä elinikäinen liikuntakipinä. Liikuntakoulutuksen tavoitteena on myös vaikuttaa yksilön fyysiseen toimintakykyyn sekä kansanterveyteen. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2011, 4).

Liikuntakoulutuksella on rooli toteutettaessa yhtä Puolustusvoimien päätehtävistä – Suomen sotilaallista puolustamista. Pääesikunnan henkilöstöosaston (2011, 4) mukaan fyysisen koulutuksen tavoitteena tuottaa toimintakykyisiä sotilaita Puolustusvoimien poikkeusolojen joukkoihin. Joukkojen on kyettävä säilyttämään toimintakykynsä vähintään kahden viikon mittaisen jatkuvan taistelukosketuksen ajan sekä sen lisäksi taistelijoiden on kyettävä keskittämään kaikki voimavaransa 3-4 vuorokauden kiivaisiin taisteluihin. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2011, 4.)

Sotilaan käsikirja on jokaiselle varusmiehelle ja asevelvollisuutta suorittavalle naiselle jaettava opas sotilaskoulutuksesta ja sen päämääristä (Sotilaan käsikirja 2013). Opas on kaikkien sotilaiden käytettävissä mukaan lukien Puolustusvoimien henkilökunta. Sotilaan käsikirjassa (2013) on myös määritelty Puolustusvoimien antaman fyysisen koulutuksen tavoitteet. Käsikirjan mukaan varusmiespalveluksen fyysisen koulutuksen päämääränä on kehittää sotilaiden fyysistä suorituskykyä sekä liikuntataitoja taistelu-, marssi-, liikunta- ja muulla fyysisesti kuormittavalla koulutuksella. Fyysinen koulutus painottuu peruskoulutuskaudelle ja sen tavoitteena on valmistaa varusmiehet erikois- ja joukkokoulutuskauden vaatimaan sotilaskoulutukseen. Lisäksi liikuntakoulutuksella, etenkin pallo- ja joukkuepelien avulla edistetään koulutettavien sopeutumista varusmiespalveluksen sosiaaliseen toimintaympäristöön. (Sotilaan käsikirja 2013, 225–228.)

Sotilaan käsikirjassa (2013, 226) on lueteltu peruskoulutuskauden fyysisen koulutuksen tavoitteet. Tavoitteena on, että sotilas:

1. saavuttaa vähintään tyydyttävän kestävyys ja lihaskunnon
2. tuntee fyysisen harjoittelun fysiologiset perusteet
3. tuntee liikunnan terveysvaikutukset
4. tuntee fyysiseen koulutukseen liittyvien riskien ennaltaehkäisyn ja turvamääräykset
5. tuntee kunto- ja terveysliikunnan yleiset periaatteet
6. osaa suunnistamisen perusteet
7. osaa lihashuollon periaatteet ja perussuoritukset
8. tuntee kestävyyttä ja lihasvoimaa lisäävän harjoittelun perussuoritukset
9. osaa uida
10. osaa liikkua monipuolisesti (pallopelit, kamppailulajit).

Pääesikunnan henkilöstöosaston määräyksessä (2011) todetaan, että pysyvä liikuntakipinä olisi saatava syttymään. Sotilaan käsikirjassa (2013) on lisäksi tavoitteena edistää pysyvää liikuntaharrastusta reservin fyysisen kunnon ja suorituskyvyn ylläpitämiseksi ja kohottamiseksi. Liikuntakoulutuksen tavoitteena on oppia eri liikkumis- ja liikuntataitoja ja osaltaan kehittää fyysistä kuntoa sekä tuottaa virkistystä palveluksen lomaan. (Sotilaan käsikirja 2013, 225–228.)

6. TUTKIELMAN TAVOITE, RAJAUKSET JA MENETELMÄT

6.1 Tutkielman tavoite ja tutkimustehtävä

Tutkielman tavoitteena on tutkia miessotilaiden mielipiteitä, kokemuksia ja käsityksiä sotilaiden fyysisen kunnosta, kuntoa mittaavista testeistä ja niiden taustatekijöistä. Tavoitteena on tulkita ja ymmärtää miessotilaiden vastauksia, joiden pohjalta muodostuu käsitys siitä, mitä mieltä miessotilaat ovat liikunnasta ja sen tarpeellisuudesta Puolustusvoimissa. Esimerkiksi perusyksikön sisäisissä kahvipöytäkeskusteluissa liikunta ei ole keskiössä ja sitä pidetään ylimääräisenä koulutuksena, joka on poissa muun muassa taistelukoulutuksesta. Näin ollen Puolustusvoimissa on tarve tutkia sotilaiden käsityksiä ja mielipiteitä edellä mainituista asioista. Tavoitteena on saada selville niitä taustatekijöitä, jotka mahdollisesti vaikuttavat esimerkin tyyppisiin keskusteluihin. Tutkielman voidaan kuvata olevan kartoittava tutkimus, jolla selvitetään vastauksia vähän tunnettuun ilmiöön ja etsitään uusia näkökulmia ilmiön ymmärtämiseksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 127–128).

Tutkimustehtävä on muotoutunut valmiin aihetarjottimen pohjalta. Aiheen tutkimus on ajankohtaista, sillä Puolustusvoimissa pohditaan sotilaiden kuntovaatimusten uudistamista. Naisotilaista ollaan laatimassa tutkimusta, miten he suhtautuvat liikuntaan Puolustusvoimissa. Tutkimusta on jo esitelty, mutta sitä ei ole vielä julkaistu kokonaisuudessaan. Tasa-arvosta on keskusteltu, tulisiko miehillä ja naisilla olla samat rajat kuntotesteissä vai tulisiko niitä muokata jollakin tavoin. Tehtäväkohtaisista vaatimuksista on myös puhuttu ja nyt lienee tulossa uudistuksia sotilaiden kuntovaatimuksiin. Suihkosen (2015) mukaan Puolustusvoimat uudistaa sotilaiden kuntovaatimuksia siten, että niistä tulee tehtäväkohtaisia sekä iästä ja sukupuolesta riippumattomia. Uuden mallin mukaiset tehtäväkohtaiset kuntovaatimukset ovat käytössä erikoisjoukoilla ja kriisinhallintatehtävissä (Suihkonen 2015). Uudet kuntovaatimukset on tarkoitus ottaa käyttöön vuonna 2017. Hyppönen (2015; ks. Suihkonen 2015) kertoo, että uudistuksen tähtäimessä on tavoitteellinen ja kannustava järjestelmä, joka helpottaa valintaa sekä sotilaiden tehtäviin sijoittamista.

Puolustusvoimien uudistukset kehittyvät vähitellen, joten on aiheellista tutkia miessotilaiden mielipiteitä fyysisestä kunnosta ja kuntovaatimuksista. Myös tasa-arvo on nykyään ajankohtainen aihe. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen (www.thl.fi, viitattu 3.2.2016) mukaan ei voida enää puhua mies- ja naisvaltaisista aloista, vaan kyseisestä kahtia jaottelusta on pyrittävä pääsemään eroon. On siis ajankohtaista selvittää myös miessotilaiden mielipiteitä sotilaiden kuntovaatimuksista myös tasa-arvon näkökulmasta.

Puolustusvoimien johtajakoulutuksessa painotetaan ihmisen kohtaamista ja palautteen hyödyntämistä johtamiskäyttäytymisessä (Johtajan käsikirja 2012). Johtajan käsikirja painottaa johtamiskäyttäytymisen viitekehyksen mukaan, että johtamisen vaikutuksia voidaan tarkastella organisaatiotasolla muun muassa tuloksellisuuden ja tehokkuuden osalta. Tähän tutkielmaan tällä on merkitystä, ajateltaessa tutkielman tutkimustehtävää koko organisaatiota hyödyttävänä tutkimuksena. Löytämällä vastauksia tutkimustehtävään ja tutkimuskysymyksiin, tämä tutkielma voi antaa lisäinformaatiota päätöksenteon tueksi sotilaiden kuntovaatimuksia muokattaessa. On tärkeää tietää, mitä alaiset ajattelevat, johon tässä tutkielmassa vastataan fyysisen kunnan ja kuntovaatimusten osalta.

6.2 Tutkielman rajaukset

Tutkielman aiheen rajaukselle on muodostunut kehys jo aineiston perusteella. Kehys on laaja, mutta se on kuitenkin selkeä. Tutkielman aineisto on kerätty alun perin toista opinnäytettä varten. Aineiston keräsi Jarno Tyyskä vuoden 2014 syksyllä. Hän laati kyselyn, jonka pohjalta hän tutki miessotilaiden käsityksiä liikunnasta (Tyyskä 2015). Hänen laatimaan kyselyyn tuli niin paljon vastauksia, että hän otti yleisesikuntaupseerikurssin diplomityöhönsä analysoitavaksi vain numeraalisen datan. Avoimiin kysymyksiin saadut vastaukset muodostavat kirjallisen aineiston, jota tarjottiin minulle analysoitavaksi. (J. Vaara, henkilökohtainen tiedonanto 1.12.2014.) Aineistoa on riittävästi, jotta siitä voidaan laatia pro gradu -tutkielman.

Tutkielma on rajattu siten, että siinä tutkitaan aineiston mukaisesti Suomen Puolustusvoimien miessotilaiden mielipiteitä fyysisestä kunnosta, sen mittaamisesta ja kuntotestauksesta Tyyskän (2015) kysymyssarjan asettamista näkökulmista. Tyyskän kysymyssarjassa on viisi kokonaisuutta, jotka ovat fyysinen kunto, viikkoliikunta sekä kuntotestit ja niiden suoritusvaatimukset: yleisesti, sotilasuralle ja kriisinhallintatehtäviin hakeutumisen sekä tasa-arvon näkökulmasta (J. Tyyskä henkilökohtainen tiedonanto 8.12.2014; Tyyskä 2015).

Se, että rajaus on valmiina aineistossa, ei ole ongelma. Creswell (2013, 145) kannustaa innovatiivisiin ratkaisuihin aineistonhankinnassa. Tässä tutkielmassa aineistonhankintaan ei liity suurta innovatiivisuutta, sen sijaan aineisto muodostaa haasteen luoda tutkimukselle viitekehys, joka vastaa tutkittavana olevaan ongelmaan (Alasuutari 2001, 83). Viitekehysten ja rajauksen muokkaamisesta voi tulla ongelma, jos asiaa alkaa pohtia liikaa. Eskola ja Suoranta (2005, 117–119) kannustavat tutkijoita tutkimaan myös valmiita aineistoja, joissa rajaus on valmiina. Heidän mielestään on olemassa paljon valmiita aineistoja, joita tulisi tutkia. Esimerkkeinä he mainitsevat muun muassa aikaisempien tutkimusten aineistot, erilaiset tilastot ja organisaatioiden asiakirjat. (Eskola & Suoranta 2005, 117–119.) Aineiston keräämiseltä säätyvän ajan voi käyttää aineiston tulkintaan, jolloin aineistosta voi löytää uusia merkityksiä (Eskola & Suoranta 2005, 117–119). Tämän tutkielman aineisto ja sen rajaus on näin ollen perusteltu, sillä aineisto voi asettaa rajat tutkimuksen viitekehykselle ja metodivalinnoille (Alasuutari 2001, 83).

6.3 Tutkielman tieteenfilosofia

Tutkielman teoreettinen tausta perustuu fenomenologis-hermeneuttiseen tieteenfilosofiaan. Tutkielma myötäilee Hans Georg Gadamerin (1900–2002) hermeneuttisen suuntauksen mukaista tulkintaa olemassaolosta, fenomenologiasta ja hermeneutiikasta. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimusotteessa tutkielman aineiston analysointiin käytettävä metodi ei ole opittavissa kaavamaisena välineenä, vaan se on suuri määrä erilaisia kysymyksiä ja niiden vastauksia (Laine 2001, 26–27). Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusotteen yksi pääominaisuus on ihmisen läsnäolo sekä tutkimuskohteena että tutkijana.

Niin fenomenologia kuin hermeneutiikkakin viittaavat olemassaolon filosofian perinteeseen (Varto 1992; Rauhala 2005; Gadamer 2004, 2005). Gadamer (2005, 3–5) puhuu hengentieteistä, joiden historia pohjautuu aristoteeliseen olemassaolon teoriaan. Hengentieteet voidaan nykytiedon valossa yhdistää ihmistieteisiin (vrt. Tuomi & Sarajarvi 2006), vaikka Gadamer puhuukin esimerkkinä vain filosofiasta. Fenomenologis-hermeneutiikan taustalla vaikuttaa osittain eksistentiaalinen fenomenologia, mikä tarkoittaa inhimillisen olemassaolon teoriaa (Rauhala 2005; Gadamer 2005).

Inhimilliselle olemassaolon tieteelle on ominaista ymmärtävä sävy. Luonnontieteissä selitetään ja hengentieteissä ymmärretään. Ymmärtämiseen tieteessä liittyy myös psykologinen vivahde. Se on ihmistä tutkivien tieteiden metodi, jonka mukaan tutkija eläytyy tutkimuskohteen henkiseen ilmapiiriin, ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 22–29.)

Edellä mainittu kahtiajako luonnontieteiden ja hengentieteiden välillä säilyi pitkään. 1800-luvun johtava hermeneutikko Wilhelm Dilthey käytti samaa jaottelua, mutta hengentieteellinen ymmärtäminen sai hänen mukaan toisenlaisen merkityksen. Hengen- eli ihmistieteellinen tutkimus suuntautuu hänen mukaan ihmisen itsensä luoman merkitystodellisuuden tutkimiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 31.) Varto (1992, 85) kuvaa asian ilmiöiden tutkimuksena siten, kuinka ihminen kokee maailman. Ilmiö on Varton (1992, 85) mukaan ilmiasu eli tapa, jolla tutkija näkee tutkimuskohteensa. Jos ilmiö kuvataan hyvin tiukasti, niin se alkaa kiertää kehää. On kuitenkin huomioitava, että ilmiöt saattavat antaa myös muuta tietoa, kuin sitä, miten tutkimuskohteet asiat näkevät. (Varto 1992, 85.)

Tutkittaessa ihmistä on oleellista tietää lähestymistapa ihmisen tutkimiseen. Rauhalan mukaan (ks. Varto 1992, 46) kokonaisvaltainen eli holistinen ihmiskäsitys on toimiva lähestymistapa ihmistutkimuksessa. Rauhalan (ks. Varto 1992, 46) ihmiskäsitykseen kuuluvat tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus. Tajunnallisuus on ihmisen tajunnallinen olemassaolo eli ihminen on elävä henkisesti ja psyykkisesti, hän kykenee ajattelemaan asioita. Kehollisuus on ihmisen elävä keho, joka on yksilöllinen ja määrää ihmisen paikan maailmassa: ihminen on siinä paikassa, missä hänen keho on, eikä siinä paikassa maailmassa voi olla kukaan muu. Kehollisuus on hänen fysiologista elämää. Situationaalisuus on ihmisen todellistumisen muotoja, joista osaa hän voi itse määrätä (ammatti, perhe) ja osa on kohtalonomaisesti määrätty (ulkonäkö, rotu). (Rauhala; ks. Varto 1992, 46.)

Rauhalan (ks. Varto 1992, 46–49) mukaan tajunta on inhimillisen kokemisen kokonaisuus, joka rakentuu mielellisyydestä. Mieli koetaan jossakin tajunnan tilassa eli elämyksessä, joita ovat muun muassa havainto- ja tunne-elämys (Rauhala; ks. Varto 1992, 46–49). Kehollisuus on fysiologisen tutkimuksen alue, jossa tutkitaan ihmisen elimellistä ja orgaanista toimintaa. Situationaalisuuden tutkimuksessa tulee huomioida konkreettiset ja ideologiset tekijät. Konkreettisia tekijöitä ovat muun muassa luonto, rakennettu ympäristö ja muu eliöllinen todellisuus. Ideologisia tekijöitä ovat arvot, uskonnot, taide ja ihmissuhteet. Situationaaliset tekijät muodostavat elämän faktisuuden eli tosiasiallisuuden, jolla tarkoitetaan annettua todellisuutta. (Rauhala; ks. Varto 1992, 46–49.)

Edellä kuvatut kolme ihmisen olemassaolon tekijää muodostavat kokonaisuuden, jota tässä tutkielmassa tutkitaan. Rauhalan (ks. Varto 1992, 46–49) holistinen ihmiskäsitys muodostaa kokonaisuuden, joka myötäilee myös Toiskallion (2009) toimintakyvyn määritelmää ihmisen holistisesta kokonaisuudesta. Tajunta on ihmisen todellistumisen tapa, jossa voidaan kohdata ihminen kokonaisuudessaan niiden merkitysten kautta, joilla kokonaisuus muodostuu. (Varto 1992, 48.) Tajunnallisuuden rakenneosat muodostuvat merkitysyhteyksistä, jotka toimivat mielen ymmärtämysyhteytenä. Ymmärtämysyhteyteen sitoutuvat kehollinen kokeminen, asemallinen oleminen ja koko tosiasiallisuus, jolloin niistä muodostuu merkityksiä ihmisen olemiselle. Uudet merkitykset yhdistyvät jo olemassa oleviin ja ne kaikki toimivat kokemisen, tietämisen ja jäsentämisen horisonttina. (Varto 1992, 48–49.)

Tutkimus, joka pyrkii tavoittamaan olennaisia piirteitä tai merkityksiä ihmisessä tai yleensä sen elämismaailman ilmiössä, voi saavuttaa päämääränsä vain ymmärtämällä merkityssuhteiden rakentumista tai ihmisen tapaa ymmärtää. (Varto 1992, 49). Tämä koskee tutkimusta myös silloin, kun pyritään selvittämään kehollisten ilmentymien kuten fysiologisten toimintatapojen merkitystä ihmiseen elämään ja todellisuuteen (Varto 1992, 49). Tässä tutkielmassa pyritään selvittämään Varton (1992) kuvaaman mallin mukaisesti miessotilaiden suhtautumista tutkimuskysymysten mukaisiin asioihin. Huomioitavaa on kuitenkin se, että tutkija ei voi esittää tuloksia täydellisinä faktoina, vaan tutkija on muodostanut tulokset tulkitsemalla ja ymmärtämällä tutkimukseen vastanneita ihmisiä (Varto 1992, 59). Fenomenologis-hermeneuttiseen filosofiaan kuuluu, että ensin tulkitaan ihmisen käsitystä ja tämän jälkeen pyritään ymmärtämään sen merkitys. Toisen ihmisen täydellinen ymmärtäminen ei ole koskaan mahdollista, joten tulokset ovat tutkijan tulkintaa ja ymmärtämistä ihmisen vastauksista ja niiden taustalla vaikuttavista edellä kuvatuista olemassaolon merkityksistä. (Varto 1992, 58–59.)

Jotta tutkija kykenee muodostamaan merkityskokonaisuuksia tutkittavasta aiheesta, tulee hänellä olla edes jonkinlainen käsitys aiheesta. Tällöin puhutaan tutkijan esiymmärryksestä. Rauhala (2005) on kirjoittanut esiymmärtäneisyydestä Martin Heideggerin (1889–1976) filosofisten käsitysten pohjalta. Rauhalan (2005) Heideggerin teosten pohjalta luoma määritelmä sopii tähän tutkielmaan.

Esiymmärtäneisyys ei ole niin yksinkertainen asia, kuin sen nimi antaa ymmärtää. Se olisi helposti käsitettävissä tutkijan ymmärtäneisyydeksi tutkittavasta aiheesta. Joidenkin määritelmien mukaan se saatetaan näin määritellä, mutta tähän tutkielmaan sopii paremmin ontologinen määritelmä, johon aiemmat kappaleet jo viittaavat.

Rauhalan (2005, 133–137) mukaan esiymmärtäneisyys näyttäytyy yleisluontoisesti siinä, millainen on ihmisen eksistenssi eli olemassaolo, toisin sanoen millainen ihminen on. Se ei kuitenkaan ole sitä, että ihminen on luonnonlakien alainen tai ihmisen käyttäytyminen on reaktiota ympäristönsä antamiin virikkeisiin. Se on paljon primaarisempaa. (Rauhala 2005, 133–137.) Rauhala (2005, 133–137) toteaa, että termin alkuliite esi- viittaa esitajunnallisuuteen.

Aiemmin kuvattiin tajunnallisuutta, kehollisuutta ja situationallisuutta, joista johdettiin holistinen kokonaisuus, joka muodostui ihmiskäsityksestä. Tuo ihmisen kokonaisuus muodostaa esiymmärryksen esitajunnallisuuden, jonka perusteella tutkija luovii tutkimuksessaan eteenpäin. Esiymmärtäneisyys viittaa varsinaisen ymmärtämisen esiasteeseen siten, että siinä rajautuu se faktisuus, jota tajunnassa on koettava tai ymmärrettävä. Näin ollen tajunnassa ymmärretään aina jo esiymmärrettyä. (Rauhala 2005, 133–137)

Esiymmärtäneisyyttä ei tule sekoittaa varsinaiseen ymmärtämiseen, mikä tapahtuu tajunnan mielellisyydessä. Vaikka esiymmärtäneisyydessä on kyseessä tiedon konstituution strukturaalinen vaihe, on se pidettävä erillään varsinaisesta mielellisestä ymmärtämisestä. (Rauhala 2005, 133–137.) Tässä tutkielmassa esiymmärryksen muodostaa tutkijan tutkijaprofiili, jossa kuvataan ne eksistenssin osakokonaisuudet, jotka muodostavat tutkijan ymmärrystä tutkimuksen aineistosta. Lisäksi tutkijan tulee pyrkiä käsittelemään aineistoa objektiivisesti, jotta esiymmärtäneisyys säilyy taustaprosessina eikä tunge subjektiivisesti vastaajien mielipiteiden arviointiin.

6.3.1 Fenomenologia

Fenomenologia on 1800- ja 1900- luvun taitteessa syntynyt mannermainen suuntaus filosofiasta. Sen keulahahmona pidetään Edmund Husserlia (1859–1938). (Miettinen, Pulkkinen & Taipale 2010, 9.) Fenomenologiassa on oleellista keskittyä teoreettisen viitekehyksen sijasta ilmiöihin ja niiden käsitteelliseen jäsentämiseen. Fenomenologisessa asenteessa on olennaista keskittyä asioihin itsessään eikä teoreettisiin ongelmiin, arvoituksiin tai käsitteisiin. (Miettinen ym. 2010, 10; Pulkkinen 2010, 27.) Husserlin näkemyksen mukaan ilmiöitä eli tutkittavan kokemuksia tuli analysoida sellaisina kuin ne kokevalle subjektille eli tutkijalle näyttäytyvät. Hänen mukaan välitön subjektiivinen kokemus on totuuden perusta. (Miettinen ym. 2010.)

Husserlin oppien mukaan fenomenologiassa tarkastellaan sitä, miten tutkimuskohde ilmenee tietoisuudessa. Tietoisuuselämä eletään läpi kokemusten kautta. Tutkimuksen kohteena ovat tutkittavan kohteen tietoisuuselämän kokemukset ja ilmiöt. (Pulkkinen 2010, 28–34.) Laineen (2001, 26–27) sanoin fenomenologiassa tutkitaan ihmisen suhdetta omaan elämäntodellisuuteen, jolloin ihmistä ei voida irrottaa tuosta suhteesta. Toisin sanoen fenomenologiassa tutkitaan ihmisen kokemuksia, joista ihmisen elämä muodostuu (Laine 2001, 26–27). Nämä kokemukset muodostavat kunkin oman elämän, jota ihmiseltä ei voida ottaa pois eikä kyseenalaistaa. Kullakin yksilöllä on oma kokemus omasta elämästään, joka muodostuu todellisuuden mukaan. Nämä kokemukset ovat hyvinkin erilaisia, vaikka todellisuus vaikuttaisi olevan samanlainen. (Laine 2001, 26–28.)

Fenomenologia ei ole pelkkää filosofiaa. Fenomenologisella tutkimusotteella voidaan tehdä myös empiiristä tutkimusta (Perttula 2009). Fenomenologiassa empiirinen tutkimus on toisten ihmisten kokemusten tutkimista (Perttula 2009, 135). Nuo kokemukset ovat ihmisille yhtä todellisia ja tosia ilman, että tutkija on niistä kiinnostunut. Toisin sanoen tutkimuksen kohteet elävät ilman tutkijaakin, mutta tutkimuksen kannalta ymmärrys tutkittavan kohteen kokemuksesta voi muodostua vain tutkijan tajunnalle. Nämä asiat on toisaalta erotettava toisistaan, mutta myös osattava nitoa tieteelliseksi tutkimukseksi. (Perttula 2009, 135.)

Tässä tutkielmassa tutkitaan miessotilaiden käsityksiä viiden eri kategorian teemoista, joiden avulla yritetään muodostaa käsitys, kuinka miessotilaat suhtautuvat näiden kategorioiden asioihin. Kullakin vastaajalla on oma kokemus kysyttävistä asioista, joka perustuu todellisuuteen. Kunkin vastaajan tausta on erilainen, jonka perusteella hän vastaa kysymyksiin. Esimerkiksi perheellisen isän ja sinkkumiehen kokemusmaailma on erilainen. Näin ollen voidaan todeta, että he voivat suhtautua esimerkiksi samaan aikaan suoritettuun kuntotestiin eri tavalla. Toinen miehistä on saattanut valvoa yöllä lapsen kanssa ja sinkkumies on saattanut jopa olla viihteellä, jolloin heidän kokemusmaailmansa muotoutuu erilaiseksi.

Kyseisten miesten vastausten avulla pyritään ymmärtämään heidän vastauksiensa merkityksiä ja sitä, mitä he vastauksellaan oikeasti tarkoittavat. Onko liikunta tarpeellista -kysymykseen saattaa tulla kaksi erilaista vastausta, mutta fenomenologisella otteella pyritään löytämään vastauksen takaa oikea kokemus-todellisuus yhteys tutkimuskysymykseen liittyen.

6.3.2 Hermeneutiikka

Hermeneuttinen ulottuvuus tähän tutkielmaan syntyy aineiston tulkinnasta ja ymmärtämisestä. Hermeneuttinen tutkimus on ihmisten välistä tutkimusta, jossa tutkija pyrkii luomaan tulkintaa ihmisen ilmaisuista vastauksiensa aikana. Ilmaisut muovaavat vastausta, koska sama vastaus ilman painottavia sanoja on erilainen kuin, että vastaukseen on liitetty esimerkiksi kiro-sanoja tai halventavia ilmaisuja. Näiden sanojen avulla vastaaja pyrkii todennäköisesti tuomaan esille mielipidettään voimakkaammin. Kielelliset ilmaisut ovat yleensä hallitsevin ilmaisujen luokka hermeneuttista tutkimusta tehdessä. Tällaista tutkimusta tehdään myös haastatteluaineistosta, jolloin haastattelija voi kirjata ilmeet ja eleet ylös, mikä auttaa tulkinnan tekemisessä. (Laine 2001, 26–31.)

Tutkielmassa täytyy tehdä ymmärrettäväksi, millainen ihminen on tutkimuskohteena ja miten siitä saadaan inhimillistä tietoa sekä millaista edellä mainittu tieto on luonteeltaan. Sekä fenomenologisessa että hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä tutkielman tekemisen ja ymmärrettävyyden kannalta keskeisiä käsitteitä ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Hankitun tiedon osalta esille nousevat ymmärtäminen ja tulkinta. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 33–34.)

Hermeneutiikalla yleisesti tarkoitetaan ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaa. Siinä pyritään ymmärtämään ja oivaltamaan ilmiöiden merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2006, 34). Ymmärtäminen on (Tuomen & Sarajärven 2006, 35) mukaan tulkintaa tutkittavasta asiasta ja sen pohjana toimii aiemmin ymmärretty tutkittavasta asiasta tai ilmiöstä. Ymmärtäminen ei kuitenkaan voi alkaa olemattomasta, vaan sen pohjana toimii aiempi ymmärrys tutkittavasta kohteesta (Tuomi & Sarajärvi 2006, 35).

Saksalaisen filosofin Hans Georg Gadamerin mukaan hermeneutiikka on yllä kuvatun mukaista ajattelua ja tulkintaa käsiteltävästä aiheesta. Teoreettisessa tutkimuksessa tilanne voi muotoutua hermeneuttiseksi tilanteeksi, jossa tutkija yrittää ymmärtää oman esiymmärryksensä avulla tutkittavaa asiaa. Tämä edellyttää tutkijalta avoimuutta tutkittavaa asiaa kohtaa ja halua perehtyä myös asian oman näkökulman vastakkaisiin argumentteihin. Tutkijan on myös hyväksyttävä se, että hänen esiymmärryksensä voi olla virheellinen tai vajavainen, jolloin hänen ymmärryksensä asiasta voi muuttua. (Leiviskä 2011, 174.)

Gadamer (2005, 220–221) korostaa hermeneutiikassa myös tekstin tulkintaa. Tekstin tarkoitus ja määritelmä tulee tiedostaa tulkintaa tehdessä. Usein puhutaan Raamatun tekstistä, lakitekstistä tai laulutekstistä, joita tulkitaan kunkin lukijan omalla tavalla. Tekstiin tulee suhtautua hermeneuttisesti aina, kun tekstiä lähestytään olettaen, että sillä on merkitys, vaikka se ei vastakaan merkitysodotustamme kitkattomasti. (Gadamer 2005, 220–221.)

Hermeneuttiselta kannalta, mikä on myös lukijan (tutkielmassa tutkijan) näkökanta, teksti on pelkkä välituote tekstin tuottajan ja lukijan keskinäisen ymmärryksen syntymisessä. Suullisista ilmaisuista voidaan tulkita ilmaisujen taustamerkityksiä äänenpainoista ja tehostesanoista. Kirjallisessa tekstissä ilmaisut on purettava pienempiin kokonaisuuksiin, jotta tulkinnan avulla voidaan ymmärtää ilmaisun merkitys suhteessa merkityskokonaisuuteen. Kirjallisen ilmaisun tulkinta on parhaimmillaan ihmistenvälistä ”keskustelua” tekstin merkityksestä. (Gadamer 2005, 220–222; Laine 2001, 29–31.)

Rouhiainen (2015, <http://www.xip.fi/tutkija/0401.htm>, viitattu 9.2.2015) tiivistää fenomenologis-hermeneuttista tutkimustapaa muutamaasi ydinkohtiin. Fenomenologis-hermeneutiikassa tutkimuskohteena on inhimillinen kokemus ja elämismaailma eli eletyt kokemukset. Jotta voidaan ymmärtää ihmisen kokemusta, on tartuttava ihmisen kokemukseen avoimesti ja pyrittävä tavoittamaan tutkimuskohde sellaisenaan, kuin se ilmenee maailmassa. Tutkimuksen viitekehys ja tutkimustehtävät muotoutuvat tutkijan subjektiivisen elämän kautta. (Rouhiainen 2015, <http://www.xip.fi/tutkija/0401.htm>, viitattu 9.2.2015.)

Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa tulee myös pyrkiä laadukkaaseen tutkijan ja aineiston väliseen dialogiin, jotta tutkimus on luotettava. Lisäksi tutkijan esiymmärrys on keskeinen tekijä tulkittaessa aineistoa. (Rouhiainen 2015, <http://www.xip.fi/tutkija/0401.htm>, viitattu 9.2.2015.) Kaikki tutkittavien kokemukset aineistossa ovat tärkeitä ja niiden luotettavuutta ei tule epäillä (Perttula 2009, 123).

Toisin sanoen tässä tutkielmassa mielikuva sotilaasta ja sotilaan fyysisestä kunnosta on jokaisella olemassa. Tutkijalla on myös oma mielikuva sotilaan fyysisestä kunnosta, Puolustusvoimien kuntotesteistä ja viikkoliikunnan mahdollisuudesta. Tämän mielikuvan ja esiymmärryksen pohjalta tutkitaan kyselyn avulla selvitettyjä miessotilaiden vastauksia tutkimuskysymysten näkökulmasta tulkiten. Vastausten tulkinnalla ja niiden avulla ymmärtäen pyritään löytämään miessotilaiden mielipiteet tutkittavana oleviin kysymyksiin.

6.4 Aineistonkeruumenetelmä

Tässä tutkielmassa aineistonkeruumenetelmänä on käytetty kyselyä. Kyselyn tavoitteena on saattaa kysymyssarja vastaajalle ja hän täyttää sen itsenäisesti valvotussa ryhmätilanteessa tai itse valitsemassaan paikassa. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 75.)

Tutkielman aineiston tuottaneen kyselyn on laatinut ja toteuttanut kapteeni Jarno Tyyskä, joka opiskeli yleisesikuntaupseerikurssilla 57 ja laati diplomityönsä miessotilaiden mielipiteistä fyysisestä kunnosta, fyysisen kunnan rajoista sekä kuntotestaamisesta. (Tyyskä 2015.) Tyyskän (2015) tutkimus kohdennettiin kaikkiin Puolustusvoimien palkattuun henkilökuntaan kuuluviin miessotilaisiin (kadetit, aliupseerit, opistoupseerit, upseerit ja erikoisupseerit) ja kysely toteutettiin vuoden 2014 syksyllä. Naissotilaista on tutkittu samaa asiaa ja tutkimus valmistuu lähiaikoina (Vaara, henkilökohtainen tiedonanto 16.2.2016).

Tyyskän (2015) kysely toteutettiin Webropol-ohjelmalla internetissä. Kysely sisälsi kysymyksiä viidestä eri aihealueesta, jotka olivat: 1) liikunta ja fyysinen kunto, 2) suhtautuminen kuntotesteihin ja niiden suoritusvaatimukseen, 3) kuntotestien ja niiden suoritusvaatimusten vaikutukset sotilasuralle sekä kansainvälisiin kriisinhallinta- ja rauhanturvatehtäviin rekrytoitumiseen, 4) kokemukset viikkoliikunnasta sekä 5) kokemukset kuntotesteistä ja niiden suoritusvaatimuksista tasa-arvon näkökulmasta (J. Tyyskä, henkilökohtainen tiedonanto 8.12.2014; Tyyskä 2015). Nämä aihealueet sisälsivät kysymyksiä, joihin vastattiin likert-asteikkoa käyttäen (Valli 2001, 107). Aihealueen lopuksi vastaaja sai halutessaan vastata avoimeen kysymykseen aiheesta (J. Tyyskä, henkilökohtainen tiedonanto 8.12.2014; Tyyskä 2015). Kyselyn lopuksi vastaajalla oli mahdollisuus vastata yleisesti vapaa sana -osioon.

Tyyskän aineistonkeruu sisälsi kaksi vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa ammattiliitot lähettivät Tyyskän pyynnöstä kyselyn omalle jäsenistölleen sähköpostitse, jolloin vastaamisaikaa annettiin noin 6 viikkoa. Toisessa vaiheessa kysely julkaistiin Puolustusvoimien sisäisen intranetin (TORNI) etusivulla noin kaksi viikkoa ennen vastausajan päättymistä. (Tyyskä 2015, 34–36.) Julkaisu TORNI:n etusivulla oli kyselyn kattavuuden kannalta hyvä asia, sillä ammattiliittoon ei ole pakollista kuulua, jolloin kysely ei tavoita liittoihin kuulumattomia. Näin ollen kyselyllä oli mahdollista tavoittaa kaikki, sillä Puolustusvoimien intranet on kaikkien Puolustusvoimien työntekijöiden käytettävissä. Kuten Tyyskä (2015, 34–36) toteaa, tällaiseen kyselyyn vastaamisen kannalta on parempi, että kysely saavuttaa vastaajat sähköisesti. Mikäli kysely olisi toteutettu postitse liikuteltavalla, lomakkeille vastattavalla kyselyllä, vastaajien määrä olisi voinut jäädä pienemmäksi.

Kyselyyn vastasi 2 044 miessotilasta, mikä on noin 26 prosenttia kohdejoukosta (Tyyskä 2015). Avoimia vastauksia kertyi 2 918 kappaletta. Avointen vastausten suurempi määrä selittyy sillä, että avoimia vastauksia kerättiin kyselyn kuudessa eri kohdassa. Kaikki vastaajat eivät ole vastanneet avoimiin kysymyksiin, mutta yksi vastaaja on voinut vastata kaikkiin kuuteen kohtaan, jolloin häneltä on kuusi vastausta.

6.5 Aineistonanalyysimenetelmä

Tässä laadullisessa tutkielmassa aineistoa on kerätty empiirisesti kyselyn avulla ja se analysoidaan empiirisen analyysin avulla. Empiirisessä analyysissä kyselyyn vastanneiden tunnistettavuus yksilöinä ei ole mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 20–21.) Empiirisessä analyysissä on olennaista esitellä aineiston keruu- ja analyysimetodit (Tuomi & Sarajärvi 2006, 20–21).

Aineistonanalyysimenetelmän teoreettisena kehyksenä tässä tutkielmassa toimii laadullisen aineiston sisällönanalyysi. Teoreettisen kehyksen sisällä analyysi toteutetaan teoriaohjaavana aineistolähtöisenä analyysinä. Teoriaohjaavuudella tarkoitetaan sitä, että aikaisemmalla tiedolla aiheesta luodaan tutkittavat ilmiöt, joista halutaan tietoa. Aikaisemmat teoriat ohjaavat analyysin kulkua oikeaan suuntaan. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 93–101.)

Tässä tutkielmassa aineistoa on niin paljon, että aineistosta etsitään teoriaohjatusti ilmiöt, joita analysoidaan tarkemmin. Teoriaohjaavuus muodostuu Tyyskän (2015) laatimasta diplomityöstä, jo tiedetyistä liikunnan vaikutuksista muun muassa Husun ym. (2011) tutkimus ja kysymyssarjan tuottamista teemoista. Teoriaohjaavia tekijöitä ovat liikunnan vaikutus terveyteen, sotilaiden kuntotestit ja kuntovaatimukset sekä tasa-arvo sotilaiden kuntovaatimuksissa. Nämä tekijät muodostavat koodauskehyksen, jossa aineistoa analysoidaan (Schreier 2012, 59).

Esiymmärryksen ja teoriaohjaavien tekijöiden ohjaamana aineisto luettiin kaksi kertaa läpi. Ensimmäinen lukukerta oli silmäilevä ja asiaa pohtiva. Jo ensimmäisellä lukukerralla voitiin todeta, että teoriaohjatut teemat ovat osuvia, sillä ne esiintyvät aineistossa kattavasti. Toisella lukukerralla aineisto luettiin syvällisesti ja siihen merkittiin erivärisillä kynillä eri teemoja käsittelevät vastaukset kaikissa kuudessa aihekokonaisuudessa. Teemoiksi valittiin aineistosta esille nousseet teemat, jotka olivat yhteneviä teoriaohjattujen teemojen kanssa. Lukemisessa ei siis noudatettu teoriaohjaavuutta liian tarkasti, vaan aineistolle annettiin mahdollisuus ilmiantaa eri teemoja kuin teoriaohjaavasti oli tarkoitus tutkia.

Teemojen analyysikokonaisuus voidaan kuvata prosessina, josta käytetään suomen kielessä nimitystä hermeneuttinen kehä (Laine 2001, 34–35). Creswell (2013, 182–184) puhuu vapaasti suomennettuna aineiston analyysin spiraalista tai kierteestä. Hermeneuttisessa kehässä on tavoitteena, että tutkija käy laajaa tutkimuksellista dialogia aineistonsa kanssa (Laine 2001, 34–35).

Tutkiva dialogi voidaan kuvata kehämäisenä liikkeenä aineiston ja tutkijan oman tulkinnan välillä. Tavoitteena on, että tutkija vapautuisi oman perspektiivin minäkeskeisyydestä ja kykenisi myös objektiivisesti tulkitsemaan aineistoa. Se on kuitenkin vain pyrkimys, sillä esiymmärryksen muokkautuminen on hidasta. Dialogissa tavoitellaan avointa asennetta tutkittavaa kohtaan. (Laine 2001, 34–35.) Hermeneuttinen kehä huomioidaan aineiston analyysin edetessä.

Fenomenologis-hermeneuttinen ote ohjaa aineistolähtöistä analyysia. Tutkielman tarkoituksena on luoda teoreettinen ymmärrys miessotilaiden fyysisen kunnan, kuntotestien ja kuntovaatimusten kokemuksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 97.) Tässä tutkielmassa aineisto oli valmiina analysointia varten. Aineistolähtöiseen analyysiin kuuluu Miles & Hubermanin (ks. Tuomi & Sarajärvi 2006, 110–111) mukaan kolme vaihetta. Ne ovat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen.

Aineiston analyysi aloitetaan aineiston pelkistämällä. Aineistolta kysytään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä, jolloin pyritään tunnistamaan asiat, joita tässä tutkielmassa tutkitaan. Aineiston pelkistämässä aineisto luetaan ja tutkimustehtävän kannalta oleelliset asiat merkitään esimerkiksi erivärisillä kynillä aineistoon. (Creswell 2013, 182–184; Tuomi & Sarajärvi 2006, 111–112.)

Tämä on hermeneuttisen kehän ensimmäinen tulkinta, joka muodostuu esiymmärryksen vaikuttaessa tutkijan etsimiin asioihin aineistosta (Laine 2001, 35). Tällä tavoin löydettyt asiat reflektoidaan kriittisesti ja niistä muodostetaan pelkistettyjä ilmauksia (Tuomi & Sarajärvi 2006, 112–113). Esimerkkejä pelkistettyjen ilmauksien muodostamisesta on liitteessä kaksi.

Pelkistetyt ilmaukset klusteroidaan eli ryhmitellään alaluokiksi (Tuomi & Sarajärvi 2006, 113). Alaluokat muodostavat pääluokkia, jotka ovat aineiston käsitteellistämiseksi jo tärkeitä elementtejä. Klusteroituja alaluokkia voidaan jo analysoida, mutta ne eivät vastaa tutkimuskysymykseen vielä riittävällä tarkkuudella, vaan tarvitaan lisää tulkintaa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112–113.)

Klusteroinnin jälkeen aineisto abstrahoidaan, jolloin erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto. Olennaisen tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Teoreettiset käsitteet muodostavat pohjan johtopäätöksille, joita muodostuu analyysin edetessä. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 112–115.) Esimerkit klusteroinnista ja abstrahoinnista on liitteessä kolme.

Analyysissa yhdistellään käsitteitä ja näin saadaan vastaukset tutkimustehtävään. Analyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, joiden avulla muodostetaan aineistoa kuvaavat teemat ja käsitteet. Teemat ja käsitteet muodostavat kuvauksen tutkimuskohteesta. Tuloksiin kuvataan muodostetut kategoriat eli luokat ja niiden sisällöt. Johtopäätöksissä tutkija pyrkii ymmärtämään, mitkä asiat ovat merkityksellisiä tutkittaville. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 112–115.)

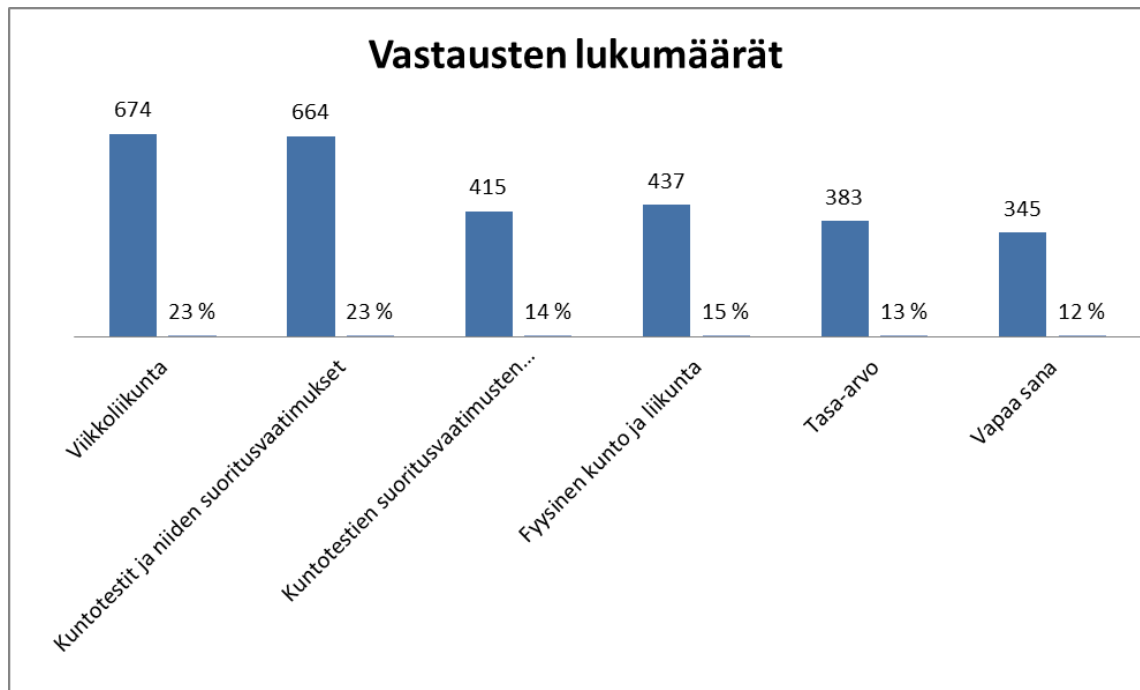
Tulokset on koottu teorialähtöisesti huomioiden tutkielman viitekehyksen ja tutkimustehtävän muodostaman kehyksen sisältö. Tulososiossa pidetään mukana teorialähtöisyys ja pohdintaa on koottu osittain jo tuloksiin. Hermeneuttinen kehä on huomioitu analysoitaessa vastauksia, ja sen mukana olo tuloksissa näkyy teoriasidonnaisena pohdintana löydettyyn tulokseen viitaten. Tämä mahdollistaa tulosten esittämisen johdonmukaisesti. Ne eivät myöskään jää irralliseksi kokonaisuudeksi, kun pohdintaa on sisällytetty osin jo tuloksiin.

7. LIIKUNTA – ARMEIJAN NUHA?

7.1 Sisällön erittely

Kyselyn avoimiin kysymyksiin tuli yhteensä 2 918 vastausta. Vastaukset koottiin yhteen tiedostoon, johon ne jaoteltiin kysymysalueittain (luettelomerkinnyt, riviväli yksi, fontti Arial, koko 9). Tätä kirjallista aineistoa oli 195 sivua. Aktiivisimmin vastattiin viikkoliikunnan osa-alueeseen, johon tuli 674 vastausta. Tämä on 23 prosenttia kaikista vastauksista. Kuntotestien ja niiden suoritusvaatimuksia koskevaan osa-alueeseen tuli 664 vastausta, joka on lähes 23 prosenttia kaikista vastauksista. Tasa-arvo miesten ja naisten välisissä kuntotestirajoissa keräsi vastauksia 383 kappaletta, joka on 13 prosenttia kaikista vastauksista. Yleisesti liikuntaa ja fyysistä kuntoa koskeviin kysymyksiin vastattiin 437 kertaa, joka on 15 prosenttia kaikista vastauksista. Kuntotestien suoritusvaatimusten vaikutuksiin vastattiin 415 kertaa ja vapaa sana -osioon 345 kertaa, jotka muodostavat noin 14 ja 12 prosenttia kaikista vastauksista.

Vastauksien jakautumisen perusteella miessotilailloilla on paljon mielipiteitä viikkoliikuntaan sekä kuntotesteihin ja niiden suoritusvaatimuksiin liittyen. Tämän osoittaa 1338 vastausta, mikä on lähes 46 prosenttia kokonaisvastausmäärästä. Kysymyssarjan mahdollistamista vastausvaihtoehdoista nämä osa-alueet muodostavat kolmanneksen, jolloin lähes puolet vastauksista kohdistui tähän kolmannekseen kysymyssarjaa. Kuviossa kaksi on eritelty vastaukset osa-alueittain.



Kuvio 2: Vastauksien lukumäärät ja jakautuminen kysymyssarjan osa-alueisiin.

Näistä osa-alueista aineisto kvantifioitiin, jolloin aineistosta esille nousseet tekijät jaoteltiin eri teemoihin ja laskettiin, kuinka monta kertaa kukin teema esiintyi aineistossa kussakin aihealueessa. Kvantifiointi muodosti analyysimatriisin, jonka avulla hahmoteltiin tarkemmin käsiteltävät ja analysoitavat analyysikokonaisuudet luokittelua varten. Luokat, joihin aineisto kvantifioitiin, olivat positiivinen ja negatiivinen sävy kommentissa, terveyteen viittaavat kommentit, aihealueen riittävyys eli onko kommentteja liikaa tai liian vähän sekä onko asia hyvin vai onko siinä kehitettävää. Näistä muodostettiin havaintomatriisi, jonka avulla hahmotettiin sitä, mitä kannattaa analysoida tarkemmin. Havaintomatriisi oli analyysin tukena, jotta luokittelua voitiin jatkaa vastaajien mielipiteiden ohjaamaan suuntaan. Toisin sanoen aluksi oli tehty teoriaohjaavasti päätös, mitä tutkitaan tutkimustehtävän mukaan. Tutkimustehtävän analyysillä ja teoriaohjaavalla alkuanalyysillä tarkastettiin, että aineistosta löytyy vastauksia tutkimustehtävän määrittämiin kysymyksiin.

Havaintomatriisin tukemana analyysia jatkettiin käsittelemällä aluksi kaikki aihealueet erillisinä, koska se helpotti tulosten erittelyä analysoitaviin luokkiin. Näin ollen tuloksetkin muotoutuivat erillisinä ja niiden välisiä kytkentöjä pyrittiin johtamaan kokonaisvaltaisesti kaikista tuloksista.

7.2 Fyysinen kunto ja liikunta

Fyysiseen kuntoon ja liikuntaan miessotilaat suhtautuivat pääsääntöisesti positiivisesti. Liikunnan koettiin lisäävän työtehoa ja olevan piristävä tekijä työpäivän keskellä. Liikunnalla koettiin olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia ja sen koettiin olevan elinehto psyykkiselle toimintakyvylle, jotta sotilas jaksaa tehdä töitä. Moni koki, että liikunta on terveydelle ja sen ylläpitämiselle todella tärkeä tekijä, jota tulee tukea enemmän Puolustusvoimissa. Tätä perusteltiin laki- ja asetuspykälillä, jotka velvoittavat pitämään ihmisen fyysisen kunnan työtehtävien vaatimalla tasolla. Vastajat olivat myös sitä mieltä, että Puolustusvoimien liikunnallista kulttuuria tulisi kehittää vieläkin paremmaksi, jolloin sillä olisi kansanterveydellisiä vaikutuksia.

”Hyvä kunto on perusta fyysiselle ja henkiselle hyvinvoinnille ja on täten tärkeä elementti työssäjaksamiselle, joka vaikuttaa pidemmällä aikavälillä myös työssä saavutettaviin tuloksiin parantavasti.”

”Säännöllinen liikunta on melkeinpä välttämätöntä hyvinvoinnin, terveyden, työmotivaation ja kaikkinaisen hyvinvoinnin osalta.”

Liikunnalla ja fyysisellä kunnolla koettiin olevan erityistä merkitystä myös Puolustusvoimien vaikuttavuuden mittarina. Miessotilaat kokivat, että sotilaan tulee olla fyysisesti hyvässä kunnossa, jotta Puolustusvoimien uskottavuus maan puolustajana ei horju.

”Hyvä fyysinen kunto on perusedellytys sotilaan ammatissa. Puolustusvoimissa on edelleen liikaa möhömahoja töissä. Hyvässä fyysisessä kunnossa olevat sotilaat ovat myös julkisuuskuvan kannalta tärkeä asia koko puolustusvoimia ajatellen, sillä se antaa osaltaan uskottavaa kuvaa Suomen puolustusvoimista.”

Osa suhtautui liikuntaan myös negatiivisesti. Kaikki eivät pidä liikunnasta ja sitä perusteltiin sääntöjen luomalla tuloskeskeisyydellä. Osa miessotilaista oli sitä mieltä, että fyysisen kunnan ylläpidon ja kehittämisen ohjaamisessa tulisi keskittyä enemmän sotilaan henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittämiseen eikä niinkään juoksutestin tai lihaskuntotestin tulosten parantamiseen. Vastauksissa ei kuitenkaan eritelty tarkemmin, mitä nämä ominaisuudet ovat. Tulkinnalla kaikista vastauksista todetaan, että näin vastanneet miessotilaat haluavat kehitettävän enemmän taistelukentällä vaadittavia taitoja.

Negatiivisen latauksen liikuntaan antoivat myös vastaajat, joiden arvomaailmaan liikunta ei sovi. He perustelivat vastauksiaan perhekeskeisyydellä ja sillä, kuinka työpäivän jälkeen aika ei riitä liikunnan harrastamiseen. Moni koki, että lasten ja perheen kanssa puuhailu on tärkeämpää kuin liikunta. Tämä lienee seurausta nykyajan aikatauluyhteiskunnan vaikutuksista, jolloin kaikelle toiminnalle on jonkinlainen aikataulu. Perhekeskeisyys on kohonnut ja sille on varattu aikaa iltaisin töiden jälkeen. Osa vastaajista perusteli tällä tavoin, että työnantajan tulisi tukea ja mahdollistaa liikunnan harrastamista enemmän työajalla.

Osa miessotilaista oli myös sitä mieltä, että sotilaan fyysisen kunnon ylläpitäminen ei ole mielekäästä, koska terveys haittaa liikunnan harrastamista. Osa vastaajista kuvasi omaa sairaushistoriaa perusteena liikunnan vähäisyydelle ja negatiiviselle suhtautumiselle siihen. Osalla oli vakavia sairauksia kuten sairastettua syöpää ja erilaisia tuki- ja liikuntaelinvammoja. Negatiivinen suhtautuminen on ymmärrettävää, sillä liikunnan harrastaminen ei liene mielekäästä, jos se tuottaa kipua. Näiden vastaajien vastauksista voitiin tulkita, kuinka Puolustusvoimien liikuntakulttuurissa on vertaisten kesken haastavaa hyväksyä sitä, jos joku saa helpotuksia esimerkiksi kuntotesteistä. Nämä vastaajat kokivat, että velvollisuus suorittaa testit ei ole hyvä asia varsinkaan silloin, jos on vapautettu testeistä. Tällöin saa helposti pinnarin maineen testiin suorittamisesta. Näin ollen vastaajat eivät kokeneet liikuntaa ja fyysistä kuntoa mielekkäänä ja positiivisena asiana.

7.2 Kuntotestien kokonaisuus

Kuntotestit yleisesti ja niihin liittyvät aiheet olivat kokonaisuus, johon oli vastattu paljon ja mielipiteet olivat yleisesti vahvoja kannanottoja. Kuntotestejä koskevista mielipiteistä huokui tyytymättömyys ja negatiivinen ilmapiiri. Toki joukossa oli myös positiivisia vastauksia. Positiiviset vastaukset kertoivat kuntotestien kuuluvan sotilaille. Kuntotestit tuottavat tietoa työnantajalle, mikä nähtiin positiivisena asiana. Lisäksi osa vastaajista kertoi kuntotestien hyödyttävän heitä oman fyysisen kunnon seurannassa ja sillä tavoin auttavan pitämään omaa fyysistä kuntoa yllä.

Huomioitavaa aineistossa oli kuitenkin negatiivisten vastausten suuri määrä. Kuntotesteihin negatiivisesti suhtautuvien perusteita olivat terveydelliset syyt, testien hyödyttömyys ja väärät testit. Paljon vastauksia oli myös kuntotestien ja yleisesti kenttäkelpoisuustestien viemästä ajasta. Osa perusteli kuntotestien hyödyttömyyttä niiden viemällä ajalla, joka on heidän mielestään poissa varsinaiseen työntekoon käytettävästä ajasta. Terveydellinen peruste oli muun muassa testeihin kuuluvan vauhdittoman pituushypyn tuottama riski tuki- ja liikuntaelinvammoja tuottavana testinä. Testin nähtiin tuottavan riskin loukata itsensä etenkin vanhemmille ihmisille.

”Hulluinta on HYPPYTESTI ! Aikuisen ihmisen ei ole terveellistä tehdä äkkihyppyjä. Onhan se helppo tehdä mutta monet työkavereistani on loukannut itsensä. Itsekin olen tuntenut pitkään kipuja testin jälkeen.”

Terveydellisiin perusteisiin vetoavien vastaajien huoli on aiheellista. ACSM:n (2014) mukaan kuntotestien turvallisuudesta tulee huolehtia siten, että mahdolliset kuntotestin aiheuttamat riskit minimoidaan ennakkotarkastuksin ja valitaan sellainen testimenetelmä, joka sopii testattavalle. Puolustusvoimissa ACSM:n (2014) ohjeistusta noudatetaan osittain. Puolustusvoimien ennakkokyselyt ovat kattavia. Todettaessa ennakkokyselyn ja -haastattelun perusteella testattavalla kohonnut terveydellinen riski suorittaa kuntotesti, hänet ohjataan terveystarkastukseen. Terveystarkastuksessa hänelle valitaan sopiva testimenetelmä, mutta tämä koskee vain kestävyystestiä. Lihaskuntotestille ei ole vaihtoehtoisia suoritustapoja, kuten luvussa 5.2 esitetään.

Kuntotestien todettiin olevan myös väärää testaamaan sotilaan suorituskykyvaatimuksia. Moni vastaajista oli sitä mieltä, että 12 minuutin juoksutesti ja nykyinen lihaskuntotesti ei mittaa sotilaalta taistelukentällä vaadittavia taitoja. Suurin osa näin vastanneista esitti vastauksessaan myös vaihtoehtoja, kuinka sotilaan fyysistä suorituskykyä tulisi mitata. Taakan kantaminen ja nostaminen tulisi olla mukana kuntotesteissä, sillä ne ovat oleellisia sotilaan tehtäviä nykyajan taistelukentällä. Lisäksi 12 minuutin juoksutestin tarpeettomuutta perusteltiin sillä, että sotilaan tulee kyetä liikkumaan pitkiä aikoja, jonka aikana tulee kyetä nopeisiin pyrähdyksiin ja suunnanmuutoksiin. Tätä perusteltiin sillä, että sotilas kantaa taistelukentällä taisteluvarustusta ja etenee sen kanssa. Tiukassa taistelutilanteessa sotilas tekee syöksyjä, konttaa ja ryömii taisteluvarustuksessa sekä lisäksi hänen tulee kyetä tarvittaessa evakuoimaan taistelijapari. Näillä perusteilla perusteltiin sitä, että sotilaalta ei vaadita 12 minuutin maksimaalista suoritusta, vaan pitkäkestoisempaa matalammalla teholla tehtävää suoritusta, johon sisältyy nopeita

tehtäviä. Nykyisiä kuntotestejä pidettiin hyvänä kunnon mittarina, mutta ne eivät testaa vastaajien mielestä sotilaalta vaadittavaa toimintakykyä. Leuanveto oli monissa vastauksissa toivottujen testien listalla. Lisäksi monet ihmettelivät sitä, miksi se poistettiin lihaskuntotesteistä. Moni vastaaja epäili syyksi liian huonoja tuloksia, jolloin se täytyi poistaa testeistä. Kuntotesteistä haluttiin muokata sellaiset, että ne mittaavat sotilaalta vaadittavia taitoja ja kuntoa. Tällä hetkellä vastaajien mielestä näin ei ole.

Vastauksissa kritisoitiin myös testien tavoitetta. Osa vastaajista koki, että testejä tehdään vain työnantajaa varten. Heidän mielestään testien tulisi olla mittari sille, kuinka yksittäinen sotilas kykenee selviytymään työtehtävistään. Keskisen ym. (2004) mukaan kuntotesti on apuväline ja jopa kannustin suunniteltaessa liikunnallisia tavoitteita. Näin ei vastaajien mielestä nyt ole, joten kuntotestit koetaan vain pakollisina eikä niihin panosteta. Lisäksi vastaajat kokevat, että testien tulokset eivät vaikuta mihinkään, vaikka ohjeissa näin kerrotaankin.

”Kuntotestien tulokset kiinnostavat niin vähän, että viitsin panostaa juuri sen verran mikä riittää tyydyttävään tasoon. Esimerkiksi cooperissa juoksen sellaista vauhtia että tyydyttävän taso juuri ylittyy. Jos viitsisin yrittää saisin varmasti paremman tuloksen, mutta miksi pitäisi?”

Kuntotestien taustatietomittauksista puhutti painoindeksin laskeminen, jonka osa vastaajista koki vääristävän tuloksia. Heidän mielestään painoindeksin tulkinnassa tulisi käyttää järkeä eikä tuijottaa vain taulukoita.

”...Samoin krihaan liittyvää: bmi:n oltava alle 30. Ok, sitten. Mutta jos bmi=29 ja rasvat kuitenkin 12%...45 v rima heiluu.”

”BMI:n sijasta voisi harkita rasvaprosenttimittausta, BMI ei aina ole "reilu" mitausväline.”

Painoindeksin laskeminen antaa taustatietoa ihmisen kehosta, mutta sen tulkinnassa tulee käyttää järkeä. Lindquist ja Bray (2000) tutkivat Yhdysvaltain sotilashenkilöstön ylipainon ja fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä ja totesivat muun muassa, että sotilailla painoindeksi ei ole luotettava mittari fyysisen kunnan arvioimisessa. He toteavat tutkimuksessaan, että sotilaat voivat olla painoindeksin mukaan ylipainoisia, vaikka ovat hyvässä fyysisessä kunnossa. Painoindeksi ei huomioi rasvan määrää, joten se voi vääristää tuloksia sotilaiden osalta. (Lindquist & Bray 2000.) Suomalaisen sotilaiden kuntotesteissä tätä ongelmaa ei testaajalla ole. Testaaja näkee testitilanteessa kunkin kehonrakenteen ja voi todeta, että ylipaino on aiheeton. Testitulosten kirjausjärjestelmässä tulokset voivat kuitenkin vääristyä, sillä sinne ei ole mahdollista kirjoittaa, että sotilas on hyvässä kunnossa, vaikka onkin taulukon mukaan ylipainoinen. Näin ollen kommentti järjen käytöstä on hyväksyttävää.

Kuntotestit ja tasa-arvo puhuttivat monia vastaajia. Vastauksien selkeä mielipide oli, että kuntotestien viitearvoluokitusten tulisi olla samat kaikille. Esimerkkeinä mainitaan muun muassa palomiesten ja poliisien kuntovaatimukset, jotka ovat kaikille poliisiammattikorkeakouluun ja pelastusopistoon pyrkiville samat. Asia on toki Puolustusvoimissakin näin. Kaikkien sotilasvirkaan hakevien on saavutettava riittävä tulos 12 minuutin juoksupuolustuksessa tullakseen valituksi virkaan. Tämä oli myös yksi mielipiteitä koonnut teema. Vastaajat kummeksuivat sitä, kuinka sotilasvirkaan pyrkiessä tulee saavuttaa 2600 metrin tulos 12 minuutin juoksupuolustuksessa, mutta sen jälkeen ei ole merkitystä millaisessa kunnossa sotilas on. Ainoa merkitsevä tekijä on henkilökohtainen kuntoindeksi, joka vaikuttaa vastaajien mielestä vain kuvainnollisesti asioihin. Toisaalta vastaajien mielestä Puolustusvoimien tulisi tarkastaa vaatimuksia, sillä nykyajan verkkosodankäynnissä ei välttämättä tarvita 2600 metrin kuntoa.

Tasa-arvo testirajoissa oli vahvasti mielipiteitä koonnut tekijä. Vastaajat ihmettelivät, miksi kuntotesteissä on viitearvotaulukot. He pohtivat vastauksissaan, kuinka ikä tekee sotilaasta parempikuntoisen, vaikka tulokset pysyvät vuodesta toiseen samoina.

”Jos 22-vuotias tekee minuutissa 48 etunojapunnerrusta ja 50-vuotias tekee 38 punnerrusta, niin 22-vuotias on paremmassa kunnossa. Nykymittareilla ei ole ja silti nämä määrittävät fyysistä suorituskykyä.”

”Ei se 50 vuotias kaveri ole sen paremmassa kunnossa kuin se 25 vuotiaskaan jos juoksevat saman cooper-tuloksen ja tekevät saman tuloksen lihaskuntotestissä. Järjestelmän mukaan tällaisessa tilanteessa vanhempi mies näyttää kuitenkin paljon parempikuntoiselta.”

”Esimerkiksi jos rauhanturva tehtäviin karsiva raja on miehillä esim. 2300 metriä cooperin testissä tarkoittaa se sitä, että 24 vuotias voi olla "rapakuntoinen" ja 50 kymppisen täytyy olla kiitettävää tasoa.”

Lisäksi vastaajat toteavat, että naisille ja miehille tulee olla samat rajat. Heidän mielestä kaikille tulee olla yhteiset sotilaiden rajat.

”Sirpale, luoti, telamiinan kantaminen jne. ei eroittele sukupuolta eikä ikää. Samat testikriteerit.”

”Naisille ja miehille samat rajat. Se oja on yhtä leveä molemmille.”

Tasa-arvo oli erilaisina näkökulmina miessotilaiden mielipiteissä sekä kuntotestien viitearvo- luokituksissa että kuntovaatimuksissa. Yksi tasa-arvon aihealueeseen mielipiteitä koonnut näkökulma oli kiusaamis- ja syrjintäkokemukset fyysisen kunnan vuoksi. Vastaajat eivät olleet kokeneet kiusaamista tai syrjintää huonon fyysisen kunnan vuoksi. Vastaukset, joissa syrjintää oli koettu, kohdistuivat hyväkuntoisiin. Kiusaamista ei vastauksissa ilmennyt.

”Syrjintää ja muuta vähättelyä voi syntyä myös silloin, jos työntekijä on "liian" hyvässä kunnossa, eli käyttää fyysisen kunnan parantamiseen joidenkin mukaan liian paljon aikaa (myös siis omaa vapaa-aikaa).”

”Olen kokenut syrjintää hyvästä kunnostani ja halusta pitää kunnostani huolta sekä omasta vaatimuksesta saada käyttää viikkoliikuntaan varattuja tunteja ja tiloja. Olen niin sanotusti ollut hankala "sukkahoususotilas" vaikka olen pitänyt omista oikeuksistani kiinni.”

”Olen jäänyt vaille vaativampaa tehtävää, koska osallistun aktiivisesti Puolustusvoimien kilpailutoimintaan. Mielestäni asian ei tulisi näin olla. Hyväkuntoisten ihmisten tulisi olla esimerkkejä, mutta nyt tuntuu, että jos olet jonkinasteinen urheilutyyppeä, niin ei voida laittaa mihinkään, jos tulee kolme viikkoa poissaoloja vuodessa. Ihmettelen kuitenkin työntekijöitä, jotka ovat sairaslomalla viikkoja vuodesta, että kuinka heidät voidaan asettaa vaativampiin tehtäviin. Nimimerkillä 0 saikkupäivää neljään vuoteen.”

Vastauksissa tasa-arvo oli osin käännetty myös toisinpäin. Perusteluna mainittiin Puolustusvoimien määräys, jossa huonossa kunnossa olevia ei tulisi asettaa fyysisesti vaativiin tehtäviin esimerkiksi sotilaallisiin harjoituksiin.

””Käänteistä” syrjintää olen havainnut. Joku on päässyt esim meripalvelukseen vaikka ei ole hoitanut kuntotestejään tai indeksi on ollut heikko.”

7.3 Kuntovaatimukset

Sotilaiden kuntovaatimukset olivat keränneet paljon mielipiteitä. Vastajat olivat vastanneet jopa kenttäkelpoisuustesteihin liittyvistä asioista, vaikka niitä ei varsinaisesti kysymyssarjassa kysytty. Kuntovaatimukseen liittyvät vastaukset jakautuivat myös kysymyssarjan ohjaamana, mutta niihin vastattiin monessa eri teemassa.

Kuntovaatimuksissa tasa-arvo oli yksi suuri elementti. Miessotilaat olivat sitä mieltä, että kuntovaatimusten tulee olla yhtenevät naisille ja miehille. Tätä perusteltiin sotilaiden tehtävien vaativuudella ja tehtävien samanlaisuudella.

”Taistelukentällä ei ole eläkeläisten sarjaa, ei juniorisarjoja eikä missään nimessä naisten sarjoja. Samat fyysiset vaatimukset ovat asialliset, koska se mihin niillä tähdätään, eli sodan ajan tilanne, on maailman paras tasa-arvoistaja...”

Toisaalta oli myös vastaajia, joiden mielestä kuntovaatimuksissa naisten ja miesten väliset erot ovat hyväksyttäviä fysiologisten eroavaisuuksien vuoksi. Näitä vastauksia oli kuitenkin huomattavasti vähemmän kuin niitä, joiden mukaan naisille ja miehille tulee olla samat rajat.

”Mielestäni miehillä ja naisilla ei pitäisi olla eri vaatimuksia kunnan suhteen. 2,5 metrin oja on 2,5 metrin.”

”20v mies pitää ponnistaa 280cm ja saman ikäinen nainen 230cm?!? Tasa-arvoa? Oja ei kapene, kun siihen tulee nainen hyppäämään. Testattu!”

Lisäksi kuntovaatimukseen vastattiin myös jo aiemmin mainitun Puolustusvoimien vaikuttavuuden kautta. Miessotilaat ovat sitä mieltä, että tietynlaiset kuntovaatimukset on oltava, jotta sotilasta voidaan pitää sotilaana. Sotilaan on oltava hyvässä fyysisessä kunnossa, jotta hän kykenee uskottavasti tekemään töitä.

”Sotilas on niin kotimaassa kuin ulkomailla näyteikkuna muulle yhteiskunnalle (siis siviileille) Suomen puolustusvoimiin. Lähettämällä rapakuntoisia reserviläisiä tehtäviin ulkomaille, luodaan kuvaa kyvyttömyydestä ja haluttomasta puolustusvoimasta.”

”Fyysinen kunto on tärkeä osa sotilaan elämää. Mielestäni näyttäisi oudolle, jos sotilaat olisivat 175cm pitkiä ja painaisivat 110kg. Uskottavuushan siinä kärsisi, sillä Puolustusvoimat on kuitenkin loppujen lopuksi yhteiskunnallinen toimija. Esimerkkinä voitaneen todeta suomen kielen opettaja, joka ei puhu eikä osaa suomea - olisiko hän uskottava opettaja.”

Kuntovaatimuksien rajat olivat paljon mielipiteitä herättänyt tekijä. Vastaja kommentoi paljon myös Puolustusvoimien sotilaan rekrytointiin vaikuttavia rajoja. Mielipiteet jakautuivat kuntovaatimuksien osalta vahvemmin kuin muiden aihealueiden osalta. Teemat jakautuivat sotilaiden yleisistä kuntovaatimuksista sotilaiden ja asiantuntijoiden rekrytoimiseen sekä tehtäväkohtaisiin kuntovaatimuksiin. Kriisinhallintatehtävien kuntovaatimuksiin liittyvät vastaukset jakautuivat myös tehtäväkohtaisista vaatimuksista yleisiin kuntovaatimuksiin.

Sotilaiden ja asiantuntijoiden rekrytoimisesta kerrottiin, kuinka päteviä sotilaita on saattanut jäädä palkkaamatta, koska henkilö ei ole saavuttanut vaadittavaa tulosta juoksutestissä. Toisaalta tämän kumoavia mielipiteitä oli perusteltu sotilaiden uskottavuudella ja sillä, että raja on kaikille helposti saavutettavissa, jos sen haluaa saavuttaa. Vastakommentteina tähän oli perusteltu, onko Puolustusvoimilla varaa hukata päteviä asiantuntijoita esimerkiksi tietoverkkoteknologian alalta? Vastaajien mukaan on ollut tilanteita, joissa on saatu rekrytoitua pätevää henkilöä, mutta häntä ei ole palkattu juoksutestin takia. Henkilö työllistyneenä muuallakin ja Puolustusvoimat hukkasi näin ollen yhden pätevän työntekijän, jolla olisi voinut olla tarvittavaa osaamista juuri tietyllä erikoisalalla.

”...cooperin tulos rajan takia pätevin ja ammatillisesti paras osaja saattaa jäädä rekrytoimatta...”

”Jonkun kerran uralla törmännyt siihen että pätevä hakija ei ole päässyt 2600 m rajaa läpi ja on jäänyt valitsematta. On ollut pakko ottaa huononpi mies kun pääsee läpi rajasta.”

”PV tuskin kykenee palkalla, tai luontaiseduilla kilpailemaan siviilimaailman kanssa esimerkiksi asiantuntijoista (ohjelmoijat, cyber väki, yms.) joilla työtehtävien suorittaminen ei vaadi fyysikalta kovinkaan paljon, joten miksi he edes koittasivat hakeutua pv:lle töihin, jos tietävät että prosessi kaatuu cooperiin heti alussa. Näin menetetään todella hyviä ammattilaisia ja varsinkin syrjäytymisvaarassa olevat nuoret jotka voivat olla hyvinkin pitkälle itseoppineita jossain taidossa jota voisimme hyödyntää ja tarvita, niin heitä emme saa rekrytoitua tällä nyky menetelmällä.”

”Jotkin hyvät tyypit voivat karsiutua suoritusvaatimusten vuoksi. On hyvin mahdollista, että tehtävän menestyksekkäs hoitaminen olisi mahdollista heikommallakin kunnolla.”

Kuntovaatimusten tulisi olla tehtäväkohtaisia. Vastaajat eivät pitäneet kokonaisuutena hyvänä, että kaikilla on samat rajat. Sekä kotimaan että kriisinhallinnan tehtäviin haluttiin tehtäväkohtaiset rajat. Kriisinhallintatehtäviin sellaiset ovat jo olemassa, mutta niissä on vastaajien mielestä kehittämisen varaa.

”Kriha juoksutesti suosii nuorempia. Olen ikäryhmässäni hyväkuntoinen tuloksella 2300 m. 20-25 vuotiailla tulos on naurettavan ja välttävän rajalla. Kuitenkin pääsemme samoihin kriha tehtäviin. Mielestäni tätä pitäisi vähän suhteuttaa...”

Osa vastaajista piti kriisinhallintatehtävien rajoja liian matalina muun muassa tehtävien fyysisen kuormittavuuden vuoksi. Rajojen vaikuttavuudella sotilaan uskottavuuteen todettiin olevan merkitystä.

”KRIHA-tehtävien rajat ovat suorastaan naurettavat ja yksi syy siihen, miksi esim. jotkut suomalaiset upseerit näyttävät valailta ulkomaisiin kollegoihinsa nähden operaatioissa... ..samat tehtävät, samat vaatimukset sukupuolesta riippumatta. Ja ei, se ei tarkoita että rajoja pitäisi laskea heikompien tasolle.”

”Myös kriha tehtävien cooper rajat ovat aivan liian matalia. 2500m melkein kävelee, rajan pitäisi olla ehdottomasti vähintään 2600 tai jopa enemmän kun siellä sitä kuntoa mahdollisesti tarvitaan!!!”

Kuntovaatimuksien tehtäväkohtaisuudesta kerrottiin lisäksi ammattiryhmäkohtaisesti vaikuttavuuden perusteella ja tehtäväkohtaisesti kaikkien osalta. Ammattiryhmien osalta miessotilaat olivat sitä mieltä, että aliupseereilla ja erikoisupseereilla rekrytoitumisen karsivaa rajaa tulisi pohtia uudelleen. Siinä tulisi ottaa huomioon tehtäväkohtaiset vaatimukset.

”Aliupseereiden rekrytoimiseen 2600m saattaa olla karsiva tekijä muuten pätevän hakijan valitsemiseksi. MPKK:uun tai KRIHA-tehtäviin hakijan täytyy olla niin valistunut ja motivoitunut, että hoitaa itsensä ajoissa tarvittavaan fyysiseen kuntoon.”

”Palvelus perusyksikössä, kriisinhallintajoukossa tai erityisasiantuntijana laitoksessa on erilaista ja liian tiukoilla fyysiikkavaatimuksilla saatamme menettää muuten erinomaisia henkilöitä.”

Kuntovaatimuksista kerrottiin, että niiden tulisi olla myös tasapuolisia. Tasa-arvo polveilee kuntovaatimusten kommentteissa edelleen vahvasti, mutta myös tehtävien fyysisiin vaatimuksiin peilataan useissa kommentteissa. Miessotilaat yleisesti ovat sitä mieltä, että tämän hetkiset suoritusvaatimukset ovat hyvät, mutta edellä kuvattujen kommenttien perusteella kaivataan tehtäväkohtaisia vaatimuksia. Tehtäväkohtaiset vaatimukset selkeyttäisivät vastaajien mukaan Puolustusvoimien kuntotestausta ja fyysisen kunnan vaatimuksia. Tehtäväkohtaiset rajat nähdään parempina rajoina kuin ikään perustuvat rajat.

”Suoritusvaatimukset tulee johtaa tehtävän vaatimuksista ja niiden on oltava samat molemmille sukupuolille.”

”Mielestäni ei pitäisi käsitellä naisia ja miehiä testauksissa eriarvoisesti, vaan tulisi luoda tehtäväkohtaiset vaatimukset (esim toimistotyö normaali ja poikkeusoloissa riittää 2, vaativat tehtävät ja kouluttajat esim 4,5).”

”Kuntovaatimukset tulisi olla tehtäväkohtaisia eikä niissä tulisi antaa hyvityksiä iän tai sukupuolen perusteella. Siinä vaiheessa kun ei täyty vaatimuksia ei enää ole kelvollinen ko tehtävään -> siirto toiseen tehtävään.”

”On kaksi miestä, josta toisen HKI on alle 1,5 ja hän ei voi osallistua sotaharjoituksiin. Hän on kuitenkin paremmassa fyysisessä kunnossa kuin SH:lle lähtevä. SH:lle lähtevän HKI on yli 2. Kyseessä on samaa tehtävää tekevät sotilaat. Tämä on mahdollista, koska eri ikäisillä on eri taulukot. Hyväksyn erilliset taulukot ns. kunnan mittarina ja tilastoinnissa, mutta fyysisesti vaativien tehtävien vaatimukset ovat kaikille samat huolimatta iästä. Nyt on luotu järjestelmä, joka ei ole tasa-arvoinen.”

Puolustusvoimien henkilöstöstrategia (2014) vastaa kuntovaatimusten tarpeeseen. Se määrittää muun muassa, että Puolustusvoimien palkatun henkilöstön on oltava sijoituskelpoinen sodan ajan tehtäviin. Lisäksi Puolustusvoimat määrittää tehtäväkohtaiset toimintakyvyn vaatimukset, joiden toteutumista seurataan. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 37.) Tutkielman tulosten perusteella olisi erittäin toivottavaa, että nämä asiat toteutuisivat. Todellisuus on ollut tähän mennessä vastaajien mukaan erilainen kuin asiakirjasisältö.

Sotilasuralle rekrytoitumisen osalta kerrottiin karsivasta rajasta, joka on sopiva tai sitä voisi jopa nostaa.

”Ensinnäkin, 2600 on sikäli hyvä raja, että siltä tasolta voidaan nopeasti ja suhteellisen helposti kehittää kestävyyskuntoa paremmaksi. Sen juokseminen edellyttää edes jonkinlaista kuntoliikuntapohjaa, toisin kuin tuon rajan alle jäävät tulokset. Toiseksi, henkilö, joka ei ammattinsa / opiskelupaikkansa eteen viitsi nähdä sen vertaa vaivaa että treenaisi itsensä 2600m-kuntoon, ei varmasti viitsi sitä vaivaa nähdä myöhemminkään.”

”2600 on sopiva raja. Mielestäni sotilaat voidaan velvoittaa juoksemaan 2600m esimerkiksi ensimmäiset 3 vuotta rekrytoinnin/valmistumisen jälkeen työurallaan.”

”. . .miksi kouluun tullessa ja sieltä valmistumiselle on em. karsiva raja olemassa, mutta miksi sitten valmis sotilas voi jatkaa virassaan huomattavasti huonommilla suoritteilla???. . .”

Vastauksista mielenkiintoisia tekee se, että Puolustusvoimien henkilöstöstrategian (2014) mukaan sotilaiden fyysisen toimintakyvyn perusta luodaan perusopintojen aikana. Opintoihin liittyen toimintakyky varmistetaan valintakokeilla sekä opintoihin sisältyvillä toimintakykyvaatimuksilla ja nousujohteisella liikuntakoulutuksella (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 37). Opinnoista valmistumisen ja sotilaan virkaan nimittämisen jälkeen, toimintakyvyn perustan voi sitten romuttaa. Vastaajat ihmettelivät sitä, kuinka esimerkiksi Maanpuolustuskorkeakoulusta valmistumiseen vaaditaan 12 minuutin juoksutestissä 2600 metrin tulos, mutta sen jälkeen vuosittaisella tuloksella ei ole merkitystä sotilasvirassa työskentelyn kannalta.

7.4 Viikkoliikunta

Viikkoliikunta koettiin erittäin hyvänä asiana miessotilaiden keskuudessa. Suurin osa vastaajista toivoi, että sitä olisi enemmän. Viikkoliikunnan koettiin edistävän työkykyä ja jaksamista työssä. Sillä koettiin olevan terveydellisiä vaikutuksia, mikä on yhteydessä myös fyysisen kunnan mielipiteisiin. Viikkoliikunnan määrän lisäämistä perusteltiin muun muassa lakisääteisellä velvoitteella olla tehtävien vaatimassa kunnossa.

”Viikkoliikunta on äärimmäisen tärkeä asia, koska työnantaja vaatii fyysistä suorituskkyä, tulee sen kehittämisen olla mahdollista työaikana. Emmehän me voi esimerkiksi varusmiehiltäkään vaatia jotain, mitä heille ei ole oikeasti annettu mahdollisuutta tehdä. Sama asenne tulisi olla suhteessa henkilökuntaan.”

”Liikunta kesken työpäivän ainakin minulla lisää iltapäivän työtehoa. Liikunnan jälkeen "ajatus" luistaa paremmin ja keskittymiskyky kohoaa.”

Viikkoliikunnan määrän lisäämiseksi ehdotettiin kahdesta neljään tuntia viikossa. Osa totesi, että sen tulisi sisältää enemmän ohjattua liikuntaa. Viikkoliikunta koettiin työnantajan mahdollisuutena pitää yllä fyysistä kuntoa eikä sitä missään tapauksessa tule poistaa.

”Erittäin hyvä mahdollisuus oman fyysisen kunnan ylläpitämiseen. Viikkoliikuntaa pitäisi mielestäni lisätä ainakin 5 tuntiin viikossa.”

Miessotilaat kertoivat myös, että viikkoliikunnan tulisi olla jokaisen sotilaan velvollisuus. Tätä perusteltiin velvoitteella pitää omasta fyysisestä kunnosta huolta. Monet kertoivat, kuinka ei ole aikaa liikkua ja työtehtäviä on liikaa. Liikuntavelvollisuudella saavutettaisiin tasatarvo myös liikunnan saralla, koska työtehtävien tärkeys tai erilaiset toimintaympäristöt eivät olisi enää peruste viikkoliikkumattomuudelle. Liikunnan tulisi olla osa jokaista työpäivää. Puolustusvoimissa se onnistuisi vain velvoittamalla, sillä organisaatiokulttuuri muuttuu liian hitaasti, jotta vaikutukset olisivat riittävän nopeat. Nykyään organisaatiokulttuuri on sellainen, että liikutaan, jos on aikaa. Usein sitä ei ole.

”viikkoliikunnan ei tulisi olla oikeus vaan VELVOLLISUUS!!! iha kuten palomiehillä. se kaksi tuntia olisi liikuttava per viikko. alkaisi näkymään tuloksissa”

Osa vastaajista perusteli viikkoliikunnan tarpeellisuutta hektisellä työpäivän jälkeisellä ajalla, jolloin ei ole enää aikaa liikkumiselle. Perhe ja muut harrastukset vievät aikaa työpäivän jälkeen, jolloin työajalla liikkuminen on loistava mahdollisuus. Joukossa oli myös vastaajia, jotka pitivät haasteellisena sopeuttaa liikuntatuokio työpäivän sisään. Sitä perusteltiin muun muassa liikuntamahdollisuuksilla, joita ei ole lähellä työpaikkaa. Osa vastauksista kritisoi viikkoliikunnan mahdollisuuksia työyksiköissä ajankäytön kannalta, mutta myös vastakkaisia kommentteja oli, joiden mukaan kaikki on mahdollista, jos asiat suunnitellaan hyvin.

”Paras kokemus on ollut sellainen, jossa työyksikössä (perusyksikkö) suunniteltiin työaikoihin yhteinen ajankohta, jolloin kaikki olivat töissä ja irti muista tehtävistä. Koko työporukka liikkui silloin 1-2 tuntia yhdessä. (pallopelejä yms.)”

Vastauksissa oli myös kommentteja, joiden mukaan viikkoliikuntaa käytetään ohjeistuksien vastaisesti. Näistä vastauksista paistoi osittain läpi syyllisyys omasta liikkumattomuudesta ja näin ollen ei pidetty hyvänä sitä, että työkaverit liikkuvat työajalla. Ohjeistuksien vastaisesta viikkoliikunnasta kerrottiin muun muassa tapauksien osalta, jotka käyttävät viikkoliikuntaa esimerkiksi perjantai-iltapäivisin kotimatkaan. Näiden kommenttien taustalla vaikutti kateus ja yleinen mielipide liikuntavastaisuudesta.

Viikkoliikunta koettiin muutamissa kommentteissa työnvälttelyä, joka vie aikaa tärkeämpien työtehtävien tekemiseltä. Huolestuttava piirre vastauksissa oli sotilasopetuslaitosten viikkoliikunnan vähäisyys opiskelijoille. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että sotilasopetuslaitoksissa liikuntaa on liian vähän. Osa kommenteista kertoi karua kieltä siitä, että viikkoliikunnalle ei ollut varattu aikaa lainkaan.

”Virkaurakursseilla (SAMOK 1...) jää liian vähän vapaa-aikaa liikuntaan.”

”Kadeteilla ei varsinaista viikkoliikuntaa ole. Liikuntaa on silloin tällöin kun sitä on viikko-ohjelmaan laitettu.”

Kokonaisuutena viikkoliikuntaan suhtauduttiin positiivisesti ja sitä haluttiin lisää. Sen mahdollisuuksia tulisi lisätä ja ohjattua viikkoliikuntaa tulisi olla tarjolla enemmän. Viikkoliikuntamahdollisuuksia tulisi koota myös joukko-osastojen ulkopuolelta, jolloin liikuntaaktiivisuutta saataisiin nostettua.

8. POHDINTA

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, kuinka miessotilaat suhtautuvat liikuntaan ja fyysiseen kuntoon. Tutkielma laadittiin valmiin aineiston pohjalta teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä käyttäen. Teoriaohjatut teemat olivat liikunta ja fyysinen kunto, miessotilaiden kuntotestit ja kuntovaatimukset sekä viikkoliikunta. Kaikkien teemojen tulkinnalliset näkökulmat muodostuivat tasa-arvon, arvojen ja Puolustusvoimien liikuntajärjestelmän ympärille. Aineistonanalyysin tukena käytettiin kvantifiointia ja lopuksi aineisto teemoiteltiin. Miessotilaiden mielipiteet olivat enimmäkseen positiivisia, mutta kehityskohteita löytyi etenkin kuntotesteistä ja -vaatimuksista.

Tässä luvussa tulokset nidotaan yhteen aikaisemman kirjallisuuden ja sotilaspedagogiikan tieteenalan näkökulmasta. Pohdinnan näkökulma muotoutuu yhteiskunnallisten kysymysten äärelle. Miessotilaiden liikunnallisissa asioissa on vastaajien mukaan kehittämisen varaa, joten pohdinnassa keskitytään siihen, kuinka niitä olisi mahdollista parantaa.

8.1 Johtopäätökset

Kyröläinen ja Santtila (2010, 144) ovat oikeassa siinä, että Suomen Puolustusvoimilla ei ammattiarmeijoiden tapaan ole mahdollisuutta valikoida poikkeusolojen joukkoihin vain henkisesti ja fyysisesti vahvimpia sotilaita. Suomen Puolustusvoimilla on kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa kouluttamiensa joukkojen asenteisiin ja käyttäytymiseen muun muassa liikunnan saralla. Tämä koskee sekä henkilökuntaa että asevelvollisia. Näyttää kuitenkin siltä, että nyt hoidetaan seurausta syyn sijaan. Tutkimuksissa (mm. Husu ym. 2011; Santtila ym. 2006) on todettu suomalaisten nuorten fyysisen kunnan heikentyneen jopa huolestuttavan paljon. Tällä voi olettaa olevan kumulatiivisia seurauksia tulevaisuudessa. Tiedetään, kuinka ihmiset kuormittuvat sekä millaisessa fyysisessä kunnossa kunkin tulisi olla. Siihen ei kuitenkaan ole kyetty vastaamaan, kuinka tavoitteet saavutetaan. Puolustusvoimien henkilöstöstrategia 2015 julistaa yhä samoja asioita, joita on käsitelty jo lähes parin vuosikymmenen ajan.

Tämän tutkielman tulokset osoittavat, että osa miessotilaista ei suhtaudu liikuntaan ja fyysiseen kuntoon riittävän positiivisesti, jotta sillä olisi vaikutusta poikkeusolojen tehtävistä suoriutumiseen. Tulisi pohtia entistä vakavammin, kuinka miessotilaiden liikunta-asenteisiin voidaan vaikuttaa ja miten heidät saadaan innostumaan liikunnasta. Mikäli kaikki miessotilaat suhtautuisivat liikuntaan positiivisesti, sillä olisi varmasti myös yhteiskunnallista merkitystä, joka kumuloituisi asevelvollisten keskuudessa edelleen. Se, että suuri osa suhtautuu liikuntaan positiivisesti, on hyvä asia. Tulisiko meidän kuitenkin pohtia kuinka ne, jotka eivät pidä liikunnasta, saataisiin liikkumaan enemmän – ja ehkä jopa tykkäämään siitä? Tätä ajatusta puoltaa Wellardin (2014) ajatukset liikunnan ja urheilun positiivisista tekijöistä. Hän kirjoittaa teoksensa esipuheessa, kuinka nykyään monesti unohdetaan fyysisen aktiivisuuden ja terveyden edistämisen taakse liikunnan ja urheilun pääasia – hauskuus ja nautinto. Wellardin (2014) mukaan liikunnan ja urheilun tuottamaan hyvään oloon tulisi kiinnittää enemmän huomiota, kuinka ihmiset saataisiin nauttimaan liikunnasta ja urheilusta.

Myönteisen ilmapiirin luominen liikuntaa kohtaan tulisi olla jokapäiväistä. Toiskallio toteaa (2009), että toimintakyky on ihmisen kokonaisvaltaista kykyä toimia. Siihen vaikuttavat fyysisten ominaisuuksien lisäksi sosiaaliset, psyykkiset ja eettiset tekijät. Sotilaspedagogiikan tieteenalalla pohditaan tätä kokonaisuutta. Sotilaspedagogiikan tieteenalalla tulisi tämän tutkielman tulosten perusteella kyetä entistä enemmän kouluttamaan sotilaan toimintakyvyn kokonaisuutta. Tämän tutkielman tulosten negatiivinen lataus ei voi olla näkymättä fyysisen toimintakyvyn koulutuksessa sotilaiden keskuudessa. Tämän osoittaa myös Vähätalon (2005) opinnäyte ja Salasuon (2009) tutkimus, joiden mukaan liikuntakoulutus on ensimmäinen aihe, josta joustetaan asevelvollisten koulutuksessa. Tulokset ovat yhteneviä tämän tutkielman tulosten kanssa. Tämän tutkielman tuloksissa perusteluina mainittiin arvovalintoja, työmäärää ja hyväksi havaittuja käytänteitä, joihin liikunta ei tunnu kuuluvan.

Myönteinen ilmapiiri on sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tuote. Tulevaisuudessa tulisikin pohtia, kuinka koulutuksessa kyettäisiin ottamaan entistä paremmin huomioon ihmisen toimintakyvyn kokonaisuus. Toisinaan tuntuu, että ihminen jaotellaan liikaa toimintakyvyn osa-alueisiin. Tällöin kehitetään yhtä osa-aluetta kerrallaan. Olisi kuitenkin oleellista pohtia enemmän, kuinka toimintakyvyn osa-alueita voitaisiin kehittää yhtä aikaa. Tällöin olisi mahdollista tuottaa enemmän positiivisia vaikutteita esimerkiksi liikunnasta.

Huolestuttava piirre vastaajien kommenteissa on hyväkuntoisten kokemukset liikuntakulttuurista työyhteisöissä. Tyyskän (2015) diplomityön tuloksissa muutamat hyväkuntoiset kokivat syrjintää fyysisen kunnon vuoksi. Tässä tutkielmassa ei löytynyt suoranaista syytä, mistä tämä johtuu, mutta siihen tulisi myös saada muutos. Henkilöstöstrategian mukaan Puolustusvoimat jatkaa systemaattista työtä, jolla pyritään parantamaan terveellisiä elämäntapoja, liikuntataitoja, fyysistä kuntoa sekä asenteita liikuntaa kohtaan (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 17). Hyväkuntoisten esimerkin ja mahdollisten liikuntataitojen avulla voitaisiin ohjata vertaistuellisesti myös heikommassa kunnossa olevia. Tälle työlle on selkeä tarve, mutta sen tulisi näkyä selkeämmin henkilöstön keskuudessa. Tutkielman aineiston tuottaneet vastaajat kaipaivat vastauksia ja konkreettisia toimenpiteitä hallinnollisten määräysten ja ohjeiden teksteille. Monista Puolustusvoimien liikuntakoulutusta ohjaavien asiakirjojen ohjeista voi heidän mielestään kysyä: miten ohjeen ohjeistus toteutetaan?

Viikkoliikunta koettiin erittäin hyvänä mahdollisuutena kehittää ja ylläpitää omaa fyysistä kuntoa. Vastaajat toivoivat sitä lisää ja viikkoliikuntaa tulisi voida käyttää työmatkaan, koska myös sillä tavoin voitaisiin lisätä työmatkaliikunnan ja liikunta-aktiivisuuden määrää. Tulosta puoltaa henkilöstöstrategian ote: ”*Puolustusvoimat edistää asevelvollisten ja palkatun henkilöstön liikunta-aktiivisuutta sekä kansanterveyttä*” (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 17). Tulosten mukaan viikkoliikunnan lisääminen ja mahdollisuus käyttää sitä myös työmatkoihin olisi liikunta-aktiivisuuden edistämistä, joka pitkällä aikavälillä saattaisi vaikuttaa myös kansanterveyteen.

Puolustusvoimien henkilöstöstrategia (2014) ohjaa myös fyysisen toimintakyvyn toimintaa Puolustusvoimissa. Edellä on kuvattu muutamia asioita, joita strategian mukaan tulee toteuttaa. Lisäksi Puolustusvoimien henkilöstöä kannustetaan ylläpitämään fyysistä aktiivisuutta sekä harrastamaan erityisesti kestävyystyypistä ja lihaskuntoa vahvistavaa liikuntaa. Myös kilpailutoiminta on huomioitu ja Puolustusvoimat kannustaa henkilöstöä osallistumaan sotilasurheilu- ja muihin liikuntapahtumiin. Painopistelajeina Puolustusvoimissa ovat sotilasurheilulajit, jotka tukevat Puolustusvoimien koulutusta ja sotilaallista toimintakykyä. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 37–38.) Henkilöstöstrategia (2014, 17) määrittää, että henkilöstön fyysistä toimintakykyä kehitetään vastaamaan sodan ajan tehtävien edellyttämiä vaatimuksia. Tämä on hyvä asia ja tämän tutkielman vastaajat painottivat, että tämän tulisi näkyä selkeämmin määräyksen muodossa. Vastaajien mielestä ei voi olla mahdollista, että kuntovaatimuksista joustetaan.

Henkilöstöstrategian (2014) ohjeet luettuaan on mahdollista kysyä, miten asiat toteutetaan? Edellä kuvatut lauseet ovat Salasuon (2009) mainitsemaa asiakirjatekstiä, mutta käytäntö on muuta. Miessotilaat kaipaavat selkeämpiä sääntöjä ja perusteluita Puolustusvoimien liikunta-toiminnalle. Kuntovaatimusten tulee olla yhtenäiset ja perustellut. Perusteluita Puolustusvoimissa riittää, sillä liikuntabiologisia tutkimuksia on tehty määrällisesti paljon verrattaessa esimerkiksi liikuntasosiologisiin tai -pedagogisiin tutkimuksiin. Kuntotestien tulee olla sotilain tehtäviä tukevia testejä, joilla voidaan todentaa kuntovaatimusten täyttyminen. Asiakirjojen ja käytännön väli tulisi saada umpeen. Tämä tutkielma antaa vaihtoehtoja, mitä miessotilaiden mielestä asialle tulisi tehdä. Lisäksi sotilaspedagogiikan tieteenalalla tulisi pohtia, kuinka koulutuksen ja opetuksen keinoin kuilun yli saataisiin rakennettua siltä. Strategia antaa suunnan, johon tulee kulkea ja rajat, joiden sisällä on pysyttävä. Toteutustavan kehittämisessä sotilaspedagogiikalla ja liikuntakasvatuksella tulisi olla suuri rooli pohdittaessa henkilöstöstrategian ohjeen käytännöllistämistä.

Kokonaisuutena tutkielma vastaa tutkielman tavoitteisiin ja tutkimuskysymyksiin. Tulokset eroavat jonkin verran aikaisemmin tehdyistä samankaltaisista tutkimuksista. Toisaalta tutkimusmenetelmä on erilainen, joten vertailua ei voida suorittaa siltä osin. Rintala (1994) tutki Ilmavoimien lentävän henkilöstön liikuntakäyttäytymistä ja totesi, että lentäjät ovat liikunta-myönteisiä. Toisaalta myös he toivoivat, että liikuntakasvatukseen kiinnitetään enemmän huomiota. Tyyskän (2015) ja Vaaran ym. (2015) tutkimuksissa todetaan määrällisten menetelmien avulla sekä mies- että naissotilaiden suhtautuvan liikuntaan pääosin positiivisesti. Niiden kuntovaatimuksia ja kuntotestejä koskevissa osissa on kuitenkin eroja tämän tutkielman tuloksiin. Eroille voi olla erilaisia syitä ja niitä käsitellään tämän tutkielman luotettavuutta käsittelevässä alaluvussa.

8.2 Nuhan parantaminen

Miessotilaat suhtautuivat enimmäkseen positiivisesti liikuntaan ja fyysiseen kuntoon. Vastauksissa oli eroavaisuuksia ja jatkossa on tärkeää pohtia, mistä tämä johtuu. Se, että vastaajat eivät pidä liikunnasta, ei ole huolestuttavaa. Jos he eivät kaikesta huolimatta harrasta liikuntaa, niin se on huolestuttavaa. Mäkinen, Valkeinen, Borodulin ja Vasankari (2012, 55–58) toteavat, että suomalaisten fyysinen aktiivisuus on liian vähäistä terveyden näkökulmasta. Heidän tutkimuksensa oli osa laajaa Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011 - tutkimusta, jossa tutkittiin suomalaisen yhteiskunnan nykytilaa. Mäkinen ym. (2012, 56) toteavat muun muassa, että noin 30 prosenttia 30–44-vuotiaista miehistä ei harrasta lainkaan

vapaa-ajan liikuntaa. 45–54-vuotiaiden ikäluokassa luku on 34 prosenttia. Samoin on huolehdittavaa, että noin 50 prosenttia 30–54-vuotiaista ei täytä terveystieteiden suositusta. Lisäksi työmatkaliikunnan osuus on alhainen kaikissa ikäluokissa. Tulokset ovat yleistys suomalaisesta yhteiskunnasta. Tyyskän (2015, 37) tutkimuksen mukaan miessotilaat eivät kuulu Mäkisen ym. (2012) tutkimuksen joukkoon. Pääosa miessotilaista on hyvässä fyysisessä kunnossa ja harrastaa liikuntaa.

Tämän tutkielman vastauksissa ilmenee kuitenkin päinvastaisia mielipiteitä Tyyskän (2015) tutkimukseen. Osa vastaajista ei pitänyt liikunnasta ja fyysisen kunnan ylläpitämisestä, vaikka työnantaja siihen velvoittaakin. Heidän mielestään sille ei ole tarvetta. Vähäinen liikunta on yksi suurimmista kansanterveydellisistä ja yhteiskunnallisista haasteista Suomessa (Husu ym. 2011). Mäkisen ym. (2012, 58) mukaan suomalaisten fyysistä aktiivisuutta tulee edistää kannustamalla ihmisiä liikkumaan vapaa-ajallaan sekä muovaamalla fyysistä ympäristöä ja asenteita työmatka- ja vapaa-ajan liikuntaa suosiviksi. Jos työnantaja velvoittaa työntekijöitään huolehtimaan fyysisestä kunnostaan, tulee työnantajan huolehtia, että mahdollisuudet ovat asianmukaiset. Puolustusvoimissa liikuntamahdollisuudet ovat pääosin erinomaisia ja henkilöstön fyysisen kunnan kehittämistä ja ylläpitämistä tuetaan monin tavoin. Voisivatko asiat olla kuitenkin paremmin? Olisiko Puolustusvoimilla vielä enemmän keinoja edistää henkilöstön liikunta-aktiivisuutta?

”*Suomen suurin kuntokoulu*” -slogan lienee tuttu monille suomalaisille. Se lupaa, että Puolustusvoimat kehittää sotilaiden kuntoa paremmaksi. Joukkoon kuitenkin mahtuu miehiä, joita liikunta ei kiinnosta. Puolustusvoimien tulisikin kiinnittää suurempaa huomiota näihin yksilöihin myös henkilökunnan keskuudessa. Pakko ei ole aina paras keino. Puolustusvoimissa tulisi vastaajien mukaan pohtia myös muita liikunnan tukemisen keinoja jo olemassa olevien lisäksi. Vaihtoehtoja voisi kysyä henkilöstöltä, jos sillä saataisiin vähän liikkuvat sotilaat liikkumaan enemmän.

Mistä sitten johtuu se, että osa ei pidä liikunnasta? Puolustusvoimien varusmiesten fyysisen koulutuksen tavoitteena on ollut pysyvän liikuntakipinän sytyttäminen asevelvollisille (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2011, 6–7). Tavoitetta voinee pitää melko haastavana, sillä elinikäisen liikuntakipinän sytyttäminen on haastava asia toteuttaa.

Kauravaara (2013) on tutkinut nuorten miesten liikuntakäyttäytymistä liikuntasosiologian näkökulmasta. Hänen tutkimuksessa pohditaan sitä, miksi nuori valitsee mieluummin ajoneuvon fyysisen aktiivisuuden sijaan. Kauravaara (2013) tutki ammatillisessa oppilaitoksessa kone- ja metallialaa opiskelevia nuoria miehiä. Hänen tutkimuskohteena oli kymmenen nuorta miestä. Kauravaara (2013, 234) osoitti tutkimuksessaan, että nuoren miehen vähäinen liikkuminen ei ole pelkästään yksilön itsenäisiin ja vapaisiin valintoihin sekä riippumattomaan tahtoon liittyvä ilmiö. Sille on ominaista vallitsevan kulttuurin ja rakenteen ehdot, jotka määrittävät sen sosiaalista viitekehystä. Nuoret miehet ovat omaksuneet yhteiskuntaluokalleen tyyppillisen elämäntavan, mikä tarkoittaa vähäisen liikkumisen olevan kulttuuri- ja luokkasidonnaista. Toisin sanoen nuorten miesten sosiokulttuurinen ympäristö ei arvosta oman kehon liikunnallista elämäntapaa. (Kauravaara 2013, 234.)

Kauravaaran (2013) tutkimuksen miehelle liikkuminen ei ole itsestäänselvyys, vähäinen liikkuminen on. Vähäinen liikkuminen merkitsee nuorelle miehelle vapaata aikaa muiden asettamista velvoitteista ja tavoitteista, kiireettömyyttä ja mahdollisimman vähällä pääsemistä. Tämä mahdollistaa porukkaan kuulumisen. (Kauravaara 2013, 233.) Kauravaaran tutkimuksen mukaisia miehiä tulee vuosi vuodelta enemmän varusmiespalvelukseen. Puolustusvoimien tavoitteiden mukaan heidän tulisi siirtyä reserviin pysyvän liikuntakipinän kera. Kuulostaa edelleen haastavalta. Joukon painostus saa ihmeitä aikaan. Omakohtaisten kokemusten kautta voin todeta, että joukon sosiaalinen paine vie heikoimmat mukanaan.

Oman varusmiespalvelukseni alkaessa minulle oli selvää, että pyrin Reserviupseerikouluun. Ilmaisin haluni tuvassamme selkeästi. Meitä oli tuvassa 12 henkilöä. Minun lisäkseni yksi muu oli halukas palvelemaan vuoden, loput halusivat päästä pois puolen vuoden kuluttua. Kun peruskoulutuskausi päättyi, yhdeksän henkilöä siirtyi aliupseerikurssille ja vain kolme jäi puolen vuoden mieheksi. Tämä osoittaa, että ryhmä alkoi vähitellen hyväksyä pidemmän palvelusajan mahdollisuuden ja sen, että on hyväksyttävää suorittaa varusmiespalveluksessa johtajakoulutus. Henkilöt tunsivat kuuluvansa porukkaan, haluamalla pidemmän palvelusajan. Toisaalta se ei ollut osoitus helpolla pääsemisestä. Toinen esimerkki liittyy tupakan polttoon ja nuuskan käyttöön, jotka ovat yleisiä varusmiesten keskuudessa. Moni varusmies päätyy kokeilemaan ja mahdollisesti käyttämään tupakkaa tai nuuskaa palveluksensa aikana. Näin siksi, että silloin on mahdollisuus kuulua joukkoon.

Meidän tulisi pohtia yleisesti sotilaiden keskuudessa, kuinka liikunnasta saataisiin joukkoon kuulumisen edellytys. Kauravaara (2013, 236) kannustaa liikunnanedistämistyötä tekeviä pohtimaan, mistä positioista käsin he työtään tekevät. Hänen mukaan keskeistä olisi tunnistaa omat työn tekemisen lähtökohdat eli minkälaisin arvoin ja ennakko-oletuksin työtään tekee. Mitä esimerkiksi terveys merkitsee ja tarkoittaa itselle? Kauravaara toteaa, että liikuntaan ei tulisi suhtautua automaattisen myönteisesti, sillä yksilölle voi olla liikkumisesta myös haittaa. Kokonaisvaltainen hyvinvointi ei välttämättä lisäännä, jos vähän liikkuva alkaa liikkua paineen alla, mutta menettää samalla oman lähiyhteisönsä hyväksynnän ja tuen tai uupuu vaatimusten taakan alla. (Kauravaara 2013, 235–236.) Tämä on vastauksienkin mukaan ongelma Puolustusvoimissa. Puolustusvoimien keino on pakko, jolloin tulokset kokonaisvaltaisen liikunnan edistämisen kannalta Kauravaaraa mukaillen eivät liene parhaat mahdolliset. Oleellista olisi pohtia, kuinka ihmiset saataisiin suhtautumaan liikuntaan positiivisemmin, jolloin tuloksetkin olisivat taatusti parempia.

Mielenkiintoista on myös pohtia, mistä negatiiviset mielipiteet ovat lähtöisin. Onko niiden alkuperä koululiikunnan vai kenties lapsuusaikojen tapahtumissa? Vai ovatko ne muotoutuneet aikuisiällä? On tutkittu, että lapsuusajan liikunta-aktiivisuudella on huomattavaa merkitystä myös aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen (Yang, Telama, Leino & Viikari 1999, 127). Matilainen (2014) päätyi tutkielmassaan samankaltaisiin johtopäätöksiin. Lisäksi hän totesi, että vanhempien liikuntakäyttäytymisellä on vaikutusta varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen. Onko niin, että lapsuusajan suhtautuminen liikuntaan luo pohjan myös aikuisiän suhtautumiselle fyysiseen kuntoon ja liikuntaan? Näin voisi olettaa Yangin ym. ja Matilaisen tutkimusten perusteella. Tämä selittänee osin vastauksien negatiivista sävyä, joten avoimeksi jää, tulisiko Puolustusvoimien keskittyä entistä vahvemmin liikuntakasvatukseen ja -asenteisiin vaikuttamiseen.

Yksi suurimmista negatiivisesti vastanneisiin vaikuttavista tekijöistä lienee Puolustusvoimien sisäiset asenteet liikuntaa ja liikuntakoulutusta kohtaan. Hoikkala, Salasuo ja Ojajärvi (2009) tekivät tutkimuksen varusmiesten arjesta osallistumalla itse varusmiespalvelukseen. He saivat paljon tietoa varusmiesten elämästä ja arjesta sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. Liikuntakoulutus oli yksi puheenaihe ja koulutuslinja, joka herätti paljon ajatuksia. He pohtivat muun muassa asiakirjojen ja käytännön välistä kuilua, joka heidän mukaan on olemassa. Puolustusvoimien liikuntastrategian 2007–2016 mukaan varusmiespalvelus on yhteiskunnan viimeinen mahdollisuus vaikuttaa laajemmin miesnuorison liikunta-aktiivisuuteen.

Salasuo (2009, 305–316) kirjoittaa, kuinka liikunta Puolustusvoimissa tarkoittaa asiakirjatasolla toista kuin mitä se todellisuudessa on. Tämä todellisuus vaikuttanee tämänkin tutkielman aineiston vastauksiin. Vastauksien taustalla on kuultavissa se kohina, joka syntyy aina, kun Puolustusvoimien liikuntakoulutusta keuhataan ja Puolustusvoimat mainostaa olevansa laadukas liikuntakouluttaja yhteiskunnassa.

Toivo (2000) on kirjoittanut, että suurimmat ongelmat fyysisen koulutuksen toteuttamisessa ovat vanhakantaiset asenteet. Tällä tarkoitetaan sitä, että fyysistä koulutusta ei mielletä väli-neeiksi sotakelpoisen joukon luomisessa (Toivo 2000, 39). Toivo (2000, 39) huomioi tämän korostuvan erityisesti varusmiesten vapaa-ajan liikuntaharrastuksissa sekä henkilökunnan johdetuissa liikuntaharjoituksissa ja työkykyä ylläpitävässä toiminnassa. Vaikka vuosituhannen vaihteessa elettiin Puolustusvoimien liikuntakoulutuksessa murrosvaihetta, Toivon ajatus on edelleen ajankohtainen. Vastaajien mielipiteistä huokuu edelleen vanhakantaiset käsitykset esimerkiksi urheilu – armeijan syöpä. Salasuon (2009) mukaan ne ovat lieventyneet, mutta ne vaivaavat Puolustusvoimien liikuntakulttuuria edelleen.

Vähätalo (2005) tutki Karjalan prikaatissa Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen toteutumista eli samaa asiaa, josta Salasuo (2009) kirjoittaa kuiluna asiakirjojen ja käytännön välillä. Vähätalo (2005) toteaa, että Puolustusvoimien liikuntastrategian mukaisen pysyvän liikuntakipinän syyttäminen koettiin merkitykseltään vähäisenä. Kyseessä on perusyksiköissä työskentelevän henkilökunnan näkökulma. Nämä tutkimukset todentavat myös tämän tutkielman tuloksia, joista voidaan johtaa johtopäätös, että henkilökunnan asenteilla ja mielipiteillä liikuntaa kohtaan on kauaskantoisia vaikutuksia yhteiskunnassamme. Puolustusvoimien tulisikin jatkossa olla kiinnostuneempi henkilökunnan asenteiden muokkaamisesta kuin varusmiesten kyselyiden tuloksista liikuntaa kohtaan. Pitäisi hoitaa syytä, ei seurausta.

Se, että Salasuo (2009), Toivo (2000) ja Vähätalo (2005) ovat pohtineet 2000-luvun asioita, ei tarkoita, että ongelma olisi jo hoidettu. Paljon kehitystä on tapahtunut muun muassa liikunta-koulutuksen määrässä, mutta työtä on vielä tehtävänä. Ihmeellistä on se, että asiat ovat olleet tiedossa jo 2000-luvulla, mutta niissä ei ole tapahtunut suuria muutoksia. Poistuvatko vanhakantaiset ajatukset vanhakantaisten sotilaiden myötä vai saavatko vanhat jäärät ujutettua ajatusmallin myös nuoremmille? Siinä on Puolustusvoimien liikuntakoulutukselle ja henkilökunnan koulutukselle työsarkaa, jottei näin käy. Loppujen lopuksi kaikkien liikunta-asenteet lähtevät ihmisestä itsestään, mutta ympäristö vaikuttaa niihin entistä enemmän. Toimintakyvyn määritelmässä sivuttiin ihmisyyttä ja elämää sekä sitä, kuinka tärkeää on kyetä ymmärtämään ihmisen kokonaisuus toimintakykyisenä oliona. Puolustusvoimien liikuntakasvatuksessa olisi tämän tutkielman tulosten perusteella tarve pohtia myös ihmisen kokonaisuutta osana yhteiskunnallista liikunnallista vaikuttavuutta.

8.3 Hyppää tai jätä hyppäämättä

Kuntotestit tarvitsevat tulosten mukaan muutoksen. Jos suuri osa vastaajista kummeksuu nykyisiä kuntotestejä, niin asiaa tulee pohtia laajemmalti. Osa vastaajista ihmettelee, miksi Puolustusvoimissa on nykyiset testit. Vastaajien mielestä testejä tulisi muuttaa käytännönläheisempään suuntaan. Esimerkkeinä todetaan erilaisia kansainvälisillä joukoilla olevia testejä, jotka testaavat sotilastaitoja osana kuntotestiä.

Vastauksista ilmenee kuitenkin osittainen tietämättömyys kuntotestien tarkoituksista ja kokonaistestijärjestelmästä. Suurelle joukolle on ratifioitava testi, joka on toteutettavissa kaikille. Lisäksi sen tulee olla helposti järjestettävissä. Osa vastaajista esitti testiksi ”Operator Ugly”-testiä tai vastaavaa kokonaistyötä testaavaa testiä. Näitä esittäneet henkilöt lienevät aktiivisia kuntosali- ja crossfit-liikkujia, sillä kyseinen testi on melko vaativa lihaskuntoa ja -kestävyyttä mittaava testi.

Puolustusvoimien käyttämä testijärjestelmä on samankaltainen Yhdysvaltain armeijan käyttämien testien kanssa. Yhdysvalloissa peruskoulutuskaudella tulee läpäistä lähtötasokuntotesti, joka sisältää minuutin toistosuoritukset punnerruksia ja istumaan nousuja sekä mailin juoksun (Maavoimien esikunta 2013). Peruskoulutuskauden lopussa on uusi testi, joka on läpäistävä jatkaakseen palvelusta. Tämä testi sisältää kahden mailin juoksun sekä kahden minuutin toistosuoritukset punnerruksia ja istumaan nousuja. Kaksi mailia on juostava alle 16 minuuttiin, joka vastaa noin 2400 metriä 12 minuutin juoksutestissä. (Maavoimien esikunta 2013; U.S. Army Fitness Training Handbook (AFTH) 2003.) Kun sotilas on koulutettu ja hän on läpäissyt kuntotestin, hänen testituloksissaan huomioidaan jatkossa ikä ja sukupuoli (AFTH 2003). Iän ja sukupuolen tuomat hyvitykset ovat samankaltaisia kuin Suomessa.

Stornæsin ym. (2014) laatimassa Norjan puolustusvoimien testipatteristossa (liite 4) on Suomen Puolustusvoimissa käytössä olevista testeistä poikkeavia testejä. Huomioitavaa Norjan puolustusvoimien testeissä on valinnaisuus. Sotilas voi valita, mitkä testit hän suorittaa. Samanlainen käytäntö voisi olla toimiva ratkaisu myös Suomessa, sillä kukin voisi valita itselleen sopivan testin huomioiden esimerkiksi terveydellisen tilanteen.

Pihlainen ym. (2016) laatimassaan sotilaan toimintakykytutkimuksessa toteavat, että yksi vaihtoehto sotilaan kokonaisvaltaiselle fyysisen kunnon testaamiselle voisi olla tehtäväsimulaattorirata. Kyseistä rataa testattiin Libanonissa tehdyissä testeissä ja Pihlaisen tutkimusryhmä suosittaa, että kyseinen rata otettaisiin käyttöön maavoimien taistelevien joukkojen lajityypilliseksi testiksi (Pihlainen ym. 2016). Tämä voisi olla vastaus myös tämän tutkielman vastaajien toiveisiin uusista testimuodoista. Kyseinen tehtäväsimulaattorirata palvelee myös Hyppösen (2016) ajatusta, jonka mukaan Puolustusvoimien henkilöstön osaamisen ja toimintakyvyn kehittämisen tärkeimpänä kriteerinä on operatiivisten vaatimusten täytyminen. Pihlaisen ym. (2016) tehtäväsimulaattoriradan lisäksi testien valinnaisuutta voisi lisätä Stornæsin ym. (2014) esittelemän Norjan mallin mukaisesti, jotta nähtäisiin, olisiko sillä positiivista vaikutusta miessotilaiden mielipiteisiin kuntotesteistä.

Suoritusvaatimukset herättivät paljon mielipiteitä tämän tutkielman vastaajien keskuudessa. Tiedetään, millaiset ovat fyysiset kuntovaatimukset eri tehtävissä toimiville sotilaille (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2007). Vastaajien mukaan niitä ei kuitenkaan noudateta. Vastaajat tarkoittivat noudattamattomuudella sitä, että liikkuvaan taisteluun sotilaan tulee olla tiettyssä kunnossa, mutta todellisuus liikkuvan taistelun kouluttajien osalta osoittaa muuta. Kaikki kouluttajat eivät vastaajien mukaan läpäise itse oman joukon vaatimuksia. Vastaajat haluaisivat, että kuntovaatimuksia noudatettaisiin. Toinen asia oli suoritusvaatimusten ja testien korrelointi. On totta, että esimerkiksi erikoisjoukkoihin kuuluvan sotilaan fyysisestä kunnosta saadaan luotettavaa tietoa juokсутestillä, mutta olisiko tarvetta testata osana kuntotestiä myös sotilaan tarvitsemia taitoja?

Suoritusvaatimuksien osalta pohdittiin myös tasa-arvoa. Vaaran ym. (2015) mukaan yli puolet naisotilasta on sitä mieltä, että miesten ja naisten väliset erot kuntotestien viitearvoluokituk-sissa ovat hyväksyttäviä. Miessotilasta tämän tutkielman mukaan suurin osa on sitä mieltä, että naisille ja miehille tulisi olla samat rajat – sotilaiden rajat. Miessotilaiden mukaan sotilas on sotilas sukupuoleen katsomatta.

Puolustusvoimien asiakirjojen ja käytännön välistä kuilua edustaa osittain myös kuntotestien tarkoitus. Pääesikunnan henkilöstöosaston määräyksessä (2014) todetaan, että kuntotestien avulla tuotetaan vuosittain Puolustusvoimien palkatun henkilöstön toimintakyvyn ja kenttäkelpoisuuden tunnuslukuja sekä seurataan niissä tapahtuvia muutoksia. Lisäksi organisaation tavoitteena on kannustaa työntekijää ylläpitämään fyysistä kuntoa sillä tasolla, että työpäivän jälkeen työntekijällä riittävästi toimintakykyreserviä nauttia vapaa-ajastaan (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014, 11). Tätä toteutetaan seuraamalla työntekijän fyysistä kuntoa vuosittaisilla kuntotesteillä. Jos ammattisotilaan perustaidot ja kunto eivät vastaa hänen tehtävänsä asettamia vaatimuksia, hän on velvollinen toteuttamaan ammattisotilaalle laaditun harjoitusohjelman. (Pääesikunnan henkilöstöosasto 2014.)

Asiakirjatasolla tämä vaikuttaa hyvälle, mutta käytäntö osoittautuu miessotilaiden vastausten perusteella toiseksi. Monissa vastauksissa ilmeni epäkohtia tämän toteutuksessa. Pääesikunnan henkilöstöosaston mukaan (2014, 20) työnantaja voi ottaa huomioon sotilas- ja siviilihenkilöiden fyysisen kunnan valittaessa henkilöitä fyysisesti vaativiin tehtäviin, kuten esimerkiksi sotaharjoituksiin. Miessotilaat pitävät tätä hyvänä asiana, jos sitä toteutettaisiin. Osa vastaajista toteaa, että asia toteutuu hyvin, mutta suuri osa on sitä mieltä, että ohjeistusta noudatetaan nimenomaisesti mahdollisuutena, mutta ei pakollisena. Vastaajien mielestä ohjeistusta tulisi noudattaa enemmän pakollisena, ja sitä perustellaan muun muassa Puolustusvoimien vaikuttavuudella. Puolustusvoimien uuden henkilöstöstrategian (2014, 27) mukaan henkilön fyysinen kunto ja kenttäkelpoisuus tulee ottaa huomioon pohdittaessa henkilön käytettävyyttä johonkin tehtävään.

8.4 Tutkielman luotettavuus

Tutkielman luotettavuustarkastelussa on huomioitava joitakin seikkoja tämän tutkielman osalta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi ei ole yksiselitteistä, sillä laadullisen tutkimuksen tekemisen tapoja ja tieteenfilosofisia traditioita on useita erilaisia. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 131–135). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa on Eskolan ja Suorannan (2005, 210) mukaan olennaista, että tutkija itse on tutkimusväline. Tällöin täydelliseen objektiivisuuteen on mahdotonta päästä, eikä siihen ole tarkoituksenmukaista pyrkiä. Oleellista on myöntää tutkijan avoin subjektiviteetti osana tutkimusprosessia (Eskola & Suoranta 2005, 210).

Creswell (2013 259–260) jakaa laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin edelleen tutkimustyypeittäin, jolloin esimerkiksi diskurssianalyysin luotettavuutta tulee arvioida eri kriteereillä kuin fenomenologista tutkimusta. Tämän tutkielman luotettavuuden arvioinnissa nojataan Creswellin (2013) fenomenologisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteereihin, joita on muokattu tähän tutkielmaan sopiviksi.

Eskolan ja Suorannan mukaan (2005, 209) laadullisen tutkimuksen uskottavuus on olennaista arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta. Lincoln ja Guba (1985; ks. Creswell 2013, 246) ovat käyttäneet uskottavuutta laadullisen tutkimuksen mittarina, jonka avulla on arvioitu käytettyjen menetelmien sopivuutta suhteessa tutkittavaan asiaan. Creswellin (2013, 259–260) mukaan tutkielman tieteenfilosofisen taustan tulee tukea analyysimenetelmän fenomenologista suuntausta. Tämän tutkielman tieteenfilosofinen viitekehys oli fenomenologis-hermeneutiikkaan nojaava, jonka tavoitteena oli tulkita vastaajien vastauksia tutkittavasta aiheesta. Giualianotti (2005, 15–19) kirjoittaa, kuinka tulkinnallisessa sosiologiassa, jota myös fenomenologis-hermeneutiikka on, tavoitteena on luoda ymmärrystä vastaajien vastauksiensa taustalla vaikuttavista tekijöistä ja viitekehyksistä.

Fenomenologisen suuntauksen tutkimukseen antoi vastaajien vastausten taustalla vaikuttaneiden tekijöiden ymmärtäminen. Tutkimus oli täten ymmärtävää tulkintaa, mikä soveltuu tällaiseen tutkimukseen hyvin. Tutkijan taustasitoumukset auttoivat tulkinnassa, koska täysin ulkopuolisen olisi haastavaa tulkita sisäistä liikuntajärjestelmää koskevia mielipiteitä. Puolustusvoimien henkilöstön mielipiteiden tulkintaan ja ymmärtämiseen auttaa tutkijan ymmärrys organisaatorakenteesta. Toisaalta täysin ulkopuolisen tutkijan tulokset voisivat olla mielenkiintoisia, mutta epäilen, että niistä ei saataisi yhtä paljon välitöntä hyötyä. Tältä osin tutkielman tieteenfilosofinen tausta on uskottava, luotettava ja sopiva tähän tutkielmaan.

Tutkielman teoreettista taustakirjallisuutta oli haastavaa löytää, sillä tällaista tutkimusta ei ilmeisesti ole tehty kovin paljon. Puolustusvoimien viitekehyksessä varsinaisia mielipidetutkimusta liikunnasta on tehty vähän. Muutamat tehdyt tutkimukset ovat tämän tutkielman teoreettisena taustana. Vastaavaa kansainvälistä tutkimusta en löytänyt, mutta tutkimukset, joissa käsiteltiin samoja aiheita kuin tässä tutkielmassa, ovat teoreettisena taustana tälle tutkielmalle. Teoreettista taustaa vahvistettiin kirjallisuudella kuntotesteistä ja toimintakyvystä. Nämä toimivat taustana aineiston ja tulosten tulkinnalle. Sotilaspedagogista viitekehystä kuljetettiin mukana koko prosessin ajan pohtien, kuinka nämä tulokset voivat kehittää Puolustusvoimien liikuntakoulutuskulttuuria.

Sain valmiin aineiston, joten aineiston luotettavuudesta en voi mennä takuuseen. Toisaalta en näe mitään syytä epäillä aineiston aitoutta, koska saman aineiston määrällisestä datasta on jo julkaistu opinnäyte. Lisäksi aineiston laajuus ja autenttinen vaikutelma sitä lukiessa eivät puolla sitä, että se olisi jonkun muun kuin vastaajien tuottama. Aineiston ja tulosten luotettavuutta arvioidessa on huomioitava kuitenkin kokonaisuus vastaajien vastauksista.

Puolustusvoimissa ja ehkä jopa suomalaisessa yhteiskunnassa tuntuu olevan hieman omituinen tapa vastata avoimiin kyselyihin tai ylipäätään ottaa kantaa asioihin. Asian voi havaita seuraamalla esimerkiksi sanomalehtien tekstiviestipalstoja. Positiivisen kommentin löytymisen palstalta on harvinaista. Samoin on saattanut käydä osittain myös tähän kyselyyn vastanneille. Yksilön suhtautuessa asiaan negatiivisesti tai kehittämishakuisesti kyselyyn vastataan sen mukaisesti. Asiat, jotka ovat hyvin, jäävät vähemmälle huomiolle. Tyyskän (2015) tekemään kyselyyn vastasi 2 044 henkilöä. Avoimien vastausten määrällisesti suurin osa-alue keräsi 674 vastausta ja pienin 383 vastausta. Laskennallisesti voidaan todeta, että yli tuhat vastaajaa ei vastannut avoimiin ollenkaan, olettaen, että osa vastasi useampaan avoimeen kysymykseen. Voidaan pohtia, olisivatko nämä vastaajat muuttaneet tuloksia. Toisaalta viikkoliikunta-osioon tuli paljon myönteisiä vastauksia, joten sen osalta pohdinta ei ole tarpeen.

Aineiston riittävyden kannalta pohdinta on turhaa, sillä otanta on pro gradu tasoiseen laadulliseen tutkimukseen vähintäänkin riittävä. Kaikilla vastaajilla on ollut mahdollisuus vastata avoimiin, joten vastaajien vastauksia ei voi väheksyä. Lisäksi työilmapiirikyselyyn vastataan samalla tavalla ja perusyksikkö-tason kyselyiden perusteella voidaan todeta, että tulokset vaihtelevat vallitsevan ilmapiirin mukaisesti. Näin ollen voidaan todeta, että tutkimustulokset ovat luotettavia ja niitä voidaan hyödyntää, jos nähdään tarpeelliseksi pohtia miessotilaiden mielipiteiden perusteella Puolustusvoimien suoritusvaatimusten ja kuntotestauksen sekä liikuntakoulutuskulttuurin kehittämistä. Tällöin on kuitenkin muistettava tutkijan tulkinta ja omat taustasitoumukset.

Tulosten siirrettävyys ja vahvistettavuus ovat Lincolnin ja Guban (1985; ks. Creswell 2013, 246, 259–260) mukaan elementtejä, jotka kuvaavat tutkimustulosten luotettavuutta. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, kykeneekö kukin lukija luomaan omia johtopäätöksiä tuloksista. Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka tulosten voidaan vahvistaa syntyneen kerätyn aineiston perusteella. Tähän liittyy myös pysyvyys, jossa pohditaan, olisiko tulos uudelleen tutkittavissa (H. Rintala henkilökohtainen tiedonanto 8.3.2016). Tämän tutkielman tulosten siirrettävyys on lukijan vastuulla, mutta uskon, että se onnistuu varsinkin sotilashenkilöstön osalta. Tulokset herättänevät sotilaiden keskuudessa ajatuksia aiheesta, koska jokaisella on kokemusta tutkittavana olleesta aiheesta. Tulosten vahvistettavuus osoitetaan aineistonanalyysimenetelmän avulla. Aineistonanalyysissä käytettiin triangulaatiota eli yhdistettiin kaksi analyysimenetelmää, joiden avulla saavutettiin riittävä tarkkuus aineiston tulkinnalle.

Vahvistettavuutta ja pysyvyyttä osoittaa myös tulosten vertailtavuus eri tutkimusten kesken. Rintala (1994) ja Tyyskä (2015) ovat tutkineet miessotilaiden mielipiteitä liikunnasta ja heidän tulokset vahvistavat myös tämän tutkielman tuloksia samankaltaisilla tuloksilla. Se on osoitus tulosten luotettavuudesta.

Eskola ja Suoranta (2005, 215) mainitsevat, että tutkijan on huomioitava analyysin kattavuus tehdessään analyysia. Sillä tarkoitetaan, että analyysi ei perustu vain satunnaisiin otantoihin aineistosta. Tässä tutkielmassa aineistonanalyysin toteutus on selitetty tarkasti alaluvussa 6.5, joten siltä osin aineiston kattavuus ei heikennä tutkielman luotettavuutta.

Tuomi ja Sarajärvi (2006, 135–138) kuvaavat muutamia ohjeita, joita on hyvä käsitellä luotettavuuden arvioinnissa laadullisessa tutkimuksessa. Tutkijan on pohdittava oman tutkimuksensa eettisyyttä ja tulostensa luotettavuutta raportin osakokonaisuuksien kautta. Jos raportista löytyy kaikki tutkimusraportin osakokonaisuudet, sitä voidaan pitää niiltä osin luotettavana. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 135–138.)

Tämä tutkimusraportti sisältää kaikki Tuomen ja Sarajärven (2006) kuvaamat luotettavan tutkimusraportin rakenteelliset osat. Raportti on laadittu eettisesti hyvää toimintatapaa noudattaen, sillä missään vaiheessa kenenkään kyselyyn vastanneen henkilöllisyyttä ei voida selvittää. Tämä on mahdollista siksi, että on tutkittu valmista aineistoa. Valmiin aineiston analyysi on yleisesti hyväksytty laadullisen tutkimuksen menetelmä. Toisinaan valmiin aineiston analyysi voi tuoda uusia näkökulmia tutkittavaan ilmiöön, koska kaikilla tutkijoilla on oma esiymmärrys ja näkökulma tutkia aineistoa. Näin ollen valmis aineisto on luotettava ja eettisesti hyväksyttävä tapa tehdä tutkimusta.

Aiheen yhteiskunnallinen merkittävyys voidaan johtaa johtopäätöksistä, pohtimalla kansanterveydellistä näkökulmaa aiheen pohjalta. Johtopäätöksissä ja pohdinnassa näkyy oma tulkintani aiheesta ja tuloksista. Joku voi olla tulkinnasta eri mieltä, mutta se on osoitus tulosten siirrettävyydestä. Tällöin lukijalla on ollut mahdollisuus tehdä omia johtopäätöksiä tutkittavasta aiheesta.

Aineiston koko oli niin laaja, että täydellistä saturaatiota ei saavutettu. Siihen ei ollut mahdollisuutta huomioiden pro gradu -tutkielman laajuus ja käytettävissä oleva aika. Se ei kuitenkaan heikennä tulosten luotettavuutta, koska tutkimuskysymyksiin kyettiin vastaamaan ja annettu tutkimustehtävä täyttämään. Lisäksi aineistoon ei jäänyt tulkitsemattomia vastauksia. Mahdollista jatkotutkimusta arvioidaan seuraavassa luvussa.

8.5 Jatkotutkimustarve

Jatkotutkimukselle on edelleen tarve. Tyyskän keräämä aineisto on niin laaja, että siinä olisi mahdollisuus vielä uudelle tulkinnalle. Suurin pohtimisen aihe tulisi kuitenkin olla, kuinka edellä mainitut henkilöstöstrategian kehityskohteet toteutetaan. Tieteellistä tutkimusta voisi tehdä tästä aiheesta myös haastatteleamalla eri henkilöstöryhmien edustajia tai kyselyllä, joka olisi suunnattu vain tietyille henkilöille. Näin saataisiin kattavampaa aineistoa myös positiivisista asioista.

Sosiologista tutkimusta sotilaiden liikunnasta tulisi tehdä enemmän. Harinen (2011) on kuvannut sosiologian sotilaiden keskuudessa kuuluvan sotilassosiologian ja sotilaspsykologian kokonaisuuteen, jossa on kyse käyttäytymistieteiden tutkimuksesta ja soveltamisesta asevoimissa. Sotilassosiologian tutkimukseen on liitetty palvelusmotivaatioon, sotilaskuriin, ryhmäkiinteyteen, taistelu- ja maanpuolustustahtoon sekä arvoihin liittyviä tutkimuskohteita. Liikuntasosiologia tulisi liittää tähän kokonaisuuteen. Liikunnan ja sotilaiden yhteiskunnallisia yhteyksiä olisi mielenkiintoista tutkia enemmän, koska sillä voisi olla kauaskantoisia vaikutuksia yhteiskunnassa. Kuten Simola (2000) on todennut: *”Tahko Pihkalan aikana syntynyt maanpuolustuksen ja urheilun välinen symbioosi jatkuu voimakkaana tänäkin päivänä”*. Tähän tulisi pyrkiä tänäkin päivänä esimerkiksi tutkimuksen keinoin osoittamaan, että liikunnasta on hyötyä sotilaille.

Kuten eräs vastaaja toteaa, myös psyykkisen toimintakyvyn tutkimukselle olisi tarvetta. Lisään voidaan lisätä myös sosiaalisen toimintakyvyn ja liikuntasosiologian tutkimus Puolustusvoimien viitekehyksessä.

”...esitän, että tutkitaan seuraavaksi psyykkistä toimintakykyä tai ainakin vuositaisiin testeihin lisätään helpohkon sudokun ratkaisu viidessä minuutissa. Jos siihen ei kykene, ei määrätä nyt ainakaan vaativampiin tehtäviin.”

LÄHTEET

Alasuutari, P. 2001. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

American College of Sports Medicine. 2014. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams and Wilkins.

Anttila, U. 2014. Toimintakyvyn teoria, koulutusjärjestelmät ja oppiminen – suomalaisten sotilaspedagogisten väitöskirjojen viitekehykset ja metodivalinnat 2003–2013. Teoksessa Mutanen, A. & Pekkarinen, O. (toim.) 2014. Sotilaspedagogiikka. Professori Juha Mäkisen 50-vuotisjuhlakirja. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen- ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 2: Artikkelikokoelmat n:o 13.

Creswell, J. W. 2013. Qualitative inquiry & research design. Sage publications.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Gadamer, H. G. 2004. Philosophical Hermeneutics. Kääntänyt ja toimittanut Linge, D. E. University of California Press.

Gadamer, H. G. 2005. Hermeneutiikka. Suom. Nikander, I. Tampere: Vastapaino Oy.

Giulianotti, R. 2005. Sport: a critical sociology. Cambridge: Polity Press.

Harinen, O. 2011. Johdatus suomalaiseen sotilassosiologian tutkimukseen. Tampere: Juvenes Print Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hoikkala, T., Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2009. Tunnetut sotilaat. Varusmiehen kokemus ja terveystaju. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. ja Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Hyppönen, H. 2016. Esipuhe. Teoksessa Pihlainen, K., Santtila, M., Nyman, K., Nykänen, T., Mäntysaari, M., Vaara, J., Vasankari, T., Rintala, H., Mäkinen, J., Viskari, J. & Kyröläinen, H. 2016. Sotilaan toimintakyvyn tutkimus Libanonin Unifil kriisinhallintaoperaatiossa – KRITOKY 2014. Osa I. Pääesikunnan koulutusosasto. Suomen yliopistopaino Oy.
- Johtajan käsikirja. 2012. Pääesikunnan henkilöstöosasto. Tampere: Juvenes print Oy.
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta. Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä. LIKES-tutkimuskeskus.
- Keskinen, K., Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2004. Ammattimainen kuntotestaustoiminta. Teoksessa Keskinen, K., Häkkinen, K. & Kallinen, M. 2004. Kuntotestauksen käsikirja. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu n:o 156. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Kiviaho P., Vuori I. ja Heikkinen E. 1980. Suomalaisen liikunnan harrastus ja fyysinen kunto. Teoksessa Liikunta ja terveys. Tammi.
- Kyröläinen ym. 2003. Taistelija 2005: fyysisen suorituskyvyn tutkimustoiminta. Maanpuolustuskorkeakoulu. Koulutustaidon laitos julkaisusarja 3, [Tutkimusselosteita], 1237–3699; n:o 6.
- Kyröläinen, H., Häkkinen, A., Kautiainen, H., Santtila, M., Pihlainen, K., & Häkkinen, K. 2006. Puolustusvoimien palkatun henkilöstön fyysistä suorituskykyä mittaavan testimenetelmän viitearvoluokittelun ja kuntoindeksin validointitutkimus. Helsinki: Pääesikunnan koulutusosasto.

- Kyröläinen, H. & Santtila, M. 2010. Sotilaiden fyysinen toimintakyky – vaatimukset ja haasteet. Teoksessa Mäkinen, J. & Tuominen, J. (toim.) Toimintakykyä kehittämässä: Jarmo Toiskallion juhlaKirja. Military Pedagogical Reflections. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Laki Puolustusvoimista 11.5.2007/551.
[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070551?search\[type\]=pika&search\[pi ka\]=laki%22puolustusvoimista#L4P43](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070551?search[type]=pika&search[pi ka]=laki%22puolustusvoimista#L4P43). Viitattu 7.7.2015. Viitattu 11.1.2016.
- Leiviskä, A. 2011. Gadamerilainen hermeneutiikka kasvatustutkimuksessa. Teoksessa: Holma, K. & Mälkki, K. Toim. 2011. Tutkimusmatkalla. Metodologia, teoria ja filosofia kasvatustutkimuksessa. Helsinki. Hakapaino Oy.
- Liamputtong, P. 2013. Qualitative Research Methods. Melbourne: Oxford University Press.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. 1985. Naturalistic inquiry. Beverly Hills, CA: Sage.
- Lindquist, C. H. & Bray, R. M. 2000. Trends in Overweight and Physical Activity among U.S. Military Personnel, 1995–1998. Preventive Medicine 32, 57–65 (2001)
- Maavoimien esikunta. 2013. Fort Benning ja Maneuver Center of Excellence. MJ35569. (ST IV).
- Malmberg, J. 2011. Physical Fitness Tests in the Nordic Armed Forces - A Description of Basic Test Protocols. The Norwegian Defence University College. Norwegian School of Sport Sciences/Defence Institute. Oslo.

- Matilainen, J. 2014. Arvojen yhteys varusmiesten liikuntakäyttäytymiseen. Maanpuolustuskorkeakoulu. Pro gradu -tutkielma.
- Miettinen, T., Pulkkinen, S. & Taipale, J. 2010. Fenomenologian ydinkysymyksiä. Helsinki: Gaudeamus, Helsinki University Press.
- Mäkinen, T., Valkeinen, H., Borodulin, K. & Vasankari, T. 2012. Fyysinen aktiivisuus. Teoksessa: Koskinen, S., Lundgvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (THL), Raportti 68/2012. Tampere: Suomen Yliopistopaino.
- Ojajärvi, A. & Salasuo, M. 2009. Liikkumattomien sukupolvi haastaa armeijan liikuntakasvatuksen. Liikunta ja tiede 5/09, 4–9.
- Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Tampere: Juvenes Print.
- Pihlainen, K., Santtila, M., Nyman, K., Nykänen, T., Mäntysaari, M., Vaara, J., Vasankari, T., Rintala, H., Mäkinen, J., Viskari, J. & Kyröläinen, H. 2016. Sotilaan toimintakyvyn tutkimus Libanonin Unifil kriisinhallintaoperaatioissa – KRITOKY 2014. Osa I. Pääesikunnan koulutusosasto. Suomen yliopistopaino Oy.
- Pulkkinen, S. 2010. Husserlin fenomenologinen menetelmä. Teoksessa Miettinen, T., Pulkkinen, S. & Taipale, J. 2010. Fenomenologian ydinkysymyksiä. Helsinki: Gaudeamus, Helsinki University Press.
- Puolustusministeriön asetus 1253/14.12.2007.
[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20071253?search\[type\]=pika&search\[pika\]=puolustusministeri%C3%B6n%20asetus%201253#L4](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20071253?search[type]=pika&search[pika]=puolustusministeri%C3%B6n%20asetus%201253#L4). Viitattu 11.1.2016.
- Puolustusvoimien liikuntatoimialan internet-sivut. <http://www.puolustusvoimat.fi/liikunta>. Viitattu 2.2.2016.

- Pääesikunnan henkilöstöosasto. 2007. Puolustusvoimien liikuntastrategia 2007–2016. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Pääesikunnan henkilöstöosasto. 2014. Palkatun henkilöstön kenttäkelpoisuus ja fyysinen työkyky. Puolustusvoimien asianhallintajärjestelmä HK63.
- Pääesikunnan henkilöstöosasto. 2011. Fyysisen toimintakyvyn perusteet. Puolustusvoimien asianhallintajärjestelmä. HH47.
- Pääesikunnan henkilöstöosasto. 2014. Puolustusvoimien henkilöstöstrategia. HK1027.
- Rauhala, L. 2005. Hermeneuttisen tieteenfilosofian analyyseja ja sovelluksia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rintala, H. 1994. Lentävän henkilöstön liikuntakäyttäytyminen. Ilmavoimien esikunta. Henkilöstöosasto. Erillisraportti. Maanpuolustuksen tieteellinen neuvottelukunta (MATINE). I/B/1995.
- Rouhiainen, L. 2015. Fenomologis-hermeneuttinen tutkimusote. <http://www.xip.fi/tutkija/0401.htm>. Viitattu 9.2.2016.
- Saarelainen, M. 2009. Mikä kadettia liikuttaa? Maanpuolustuskorkeakoulun toimintaympäristön yhteys kadetin liikuntakäyttäytymiseen. Yleisesikuntaupseerikurssin diplomityö.
- Salasuo, M. 2009. Puolustusvoimat: Suomen suurin kuntokoulu. Teoksessa Hoikkala, T., Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2009. Tunnetut sotilaat. Varusmiehen kokemus ja terveystaju. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Santtila, M., Kyröläinen, H., Vasankari, T., Tiainen, S., Palvalin, K., Häkkinen, A. & Häkkinen, K. 2006. Physical fitness profiles in young finnish men during the years 1975–2004. Medical science sports and exercise, Vol. 38, No. 11.
- Schreier, M. 2012. Qualitative Content Analysis in Practice. London: Sage Publications.

Sotilaan käsikirja. 2013. Maavoimien henkilöstöosasto. Juvenes print Oy.

Stornæs, A., Aandstad, A. & Kirknes, J. 2014. Self-Reported Physical Work Demands in the Norwegian Armed Forces. <https://www.researchgate.net/publication/265151038>. Viitattu 11.3.2016.

Suihkonen, R. Puolustusvoimat kiristää sotilaiden kuntovaatimuksia – "Huomattava osa ei täytä niitä". Keski-suomalainen 29.8.2015. Verkkolehti. Viitattu 3.2.2016. <http://www.ksml.fi/uutiset/kotimaa/puolustusvoimat-kiristaa-sotilaiden-kuntovaatimuksia/2116296>.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Tasa-arvon edistäminen. Viitattu 3.2.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen>.

Toiskallio, J. 2009. Johdanto. Teoksessa Toiskallio, J. & Mäkinen, J. Sotilaspedagogiikka: sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen- ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 1, n:o 3.

Toiskallio, J. 2009. Toimintakyky sotilaspedagogiikan käsitteenä. Teoksessa Toiskallio, J. & Mäkinen, J. Sotilaspedagogiikka: sotiluuden ja toimintakyvyn teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Maanpuolustuskorkeakoulu. Johtamisen- ja sotilaspedagogiikan laitos. Julkaisusarja 1, n:o 3.

Toivo, J. 2000. Varusmiesten fyysinen koulutus. Fyysinen koulutus Kainuun prikaatissa. Teoksessa Armeija liikuttaa symposium 21.11.–22.11.2000. Tuusula. Seminaariraportti. Rauma: Westpoint Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Tyyskä, J. 2015. Miessotilaiden mielipiteitä fyysisestä kunnosta ja fyysisen kunnan rajoista sekä kuntotestaamisesta Puolustusvoimissa. Maanpuolustuskorkeakoulu. Yleisesikuntaupseerikurssin diplomityö.

- U.S. Army fitness training handbook. 2003. Department of the Army. The Lyon Press.
- Vaara, J., Viskari, J., Kyröläinen, H. & Santtila, M. 2015. Female soldiers` attitudes toward physical fitness standards in soldiers: associations with military rank, age, body composition and fitness level. Abstract and presentation. International Society of Military Sciences 2015. Helsinki. Finland.
- Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus Oy.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Kirjayhtymä Oy.
- Vähätalo, S. 2005. Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen toteutuminen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Wellard, I. 2014. Sport, Fun and Enjoyment. An embodied approach. London: Routledge
- Yang, X., Telama, R., Leino, M. & Viikari, J. 1999. Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports* 9 (2).

LIITTEET

LIITE 1: Sotilasmiesten kuntotestien viitearvoluokat.

LIITE 2: Esimerkkejä pelkistyksistä.

LIITE 3: Esimerkki klusteroinnista ja abstrahoinnista

LIITE 4: Norjan asevoimien fyysisen kunnan testit (Malmberg 2011, 51–53; ks. Tyyskä 2015, 24–25)

LIITE 1: Sotilasmiesten kuntotestien viitearvoluokat.

Sotilasmiehet ikäluokittain										
Etunojapunnerrus										
		20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	5	48	46	44	42	40	38	36	34	32
	4,75	47	45	43	41	39	37	35	33	31
	4,5	46	44	42	40	38	36	34	32	30
Kiitettävä	4,25	45	43	41	39	37	35	33	31	29
	4	44	42	40	38	36	34	32	30	28
	3,75	43	41	39	37	35	33	31	29	27
Hyvä	3,5	42	40	38	36	34	32	30	28	26
	3,25	41	39	37	35	33	31	29	27	25
	3	40	38	36	34	32	30	28	26	24
Tyydyttävä	2,75	39	37	35	33	31	29	27	25	23
	2,5	38	36	34	32	30	28	26	24	22
	2,25	37	35	33	31	29	27	25	23	21
Välttävä	2	36	34	32	30	28	26	24	22	20
	1,75	35	33	31	29	27	25	23	21	19
	1,5	34	32	30	28	26	24	22	20	18
Heikko	1,25	29	27	25	23	21	19	17	15	13
	1	24	22	20	18	16	14	12	10	8
	0,75	19	17	15	13	11	9	7	5	4
	0,5	14	12	10	8	6	4	2	1	1
	0,25	9	7	5	3	1	1	1	1	1

Istumaannousu										
		20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Erinomainen	5	53	50	47	44	41	38	35	32	29
	4,75	52	49	46	43	40	37	34	31	28
	4,5	51	48	45	42	39	36	33	30	27
Kiitettävä	4,25	50	47	44	41	38	35	32	29	26
	4	49	46	43	40	37	34	31	28	25
	3,75	48	45	42	39	36	33	30	27	24
Hyvä	3,5	47	44	41	38	35	32	29	26	23
	3,25	46	43	40	37	34	31	28	25	22
	3	45	42	39	36	33	30	27	24	21
Tyydyttävä	2,75	44	41	38	35	32	29	26	23	20
	2,5	43	40	37	34	31	28	25	22	19
	2,25	42	39	36	33	30	27	24	21	18
Välttävä	2	41	38	35	32	29	26	23	20	17
	1,75	40	37	34	31	28	25	22	19	16
	1,5	39	36	33	30	27	24	21	18	15
Heikko	1,25	34	31	28	25	22	19	16	13	10
	1	29	26	23	20	17	14	11	8	5
	0,75	24	21	18	15	12	9	6	3	1
	0,5	19	16	13	10	7	4	1	1	1
	0,25	14	11	8	5	2	1	1	1	1

LIITE 2: Esimerkkejä pelkistyksistä.

Alla on esimerkkejä pelkistyksistä, joita tein aineiston osasta, joka käsitteli liikuntaa ja fyysistä kuntoa yleisesti.

”Fyysisestä kunnostaan huoltapitävät tekevät huonokuntoisten työt ja maksavat kaupan päälle heidän sairastamisensa.”

Pelkistetty ilmaus: Hyväkuntoiset tekevät enemmän töitä terveenä.

”Rauhanajan toimintaympäristössä huono fyysinen kunto näkyy kaikilla tasoilla sairauspoissaoloina sekä henkisen toimintakyvyn laskuna toimittaessa fyysisen rasituksen alla.”

Pelkistetty ilmaus: Huono fyysinen kunto näkyy sairauspoissaoloina sekä heikentyneenä psyykkisenä toimintakykynä.

”Koko suomalaisen yhteiskunnan suurin huoli pitäisi olla heikkenevässä fyysisessä kunnossa. Se on jo kansantaloudellisesti merkittävä tekijä (sairaudet, diabetes, työkyky, eläköityminen jne).”

Pelkistetty ilmaus: Huono fyysinen kunto lisää mahdollisuuksia sairastua vakavasti, mikä on uhka kansantaloudelle.

LIITE 3: Esimerkki klusteroinnista ja abstrahoinnista

Edellä kuvatuista pelkistetyistä ilmauksista muodostuu alaluokka: Terveenä pysyminen.

Alaluokat:

- terveenä pysyminen
- henkinen jaksaminen
- sairauksien ennaltaehkäisy
-

Yllä olevat alaluokat muodostavat pääluokan: hyvinvointi. Hyvinvointi voidaan esiymmärryksen ja teorian pohjalta yhdistää koskemaan myös työhyvinvointia.

LIITE 4: Norjan asevoimien fyysisen kunnan testit (Malmberg 2011, 51–53; ks. Tyyskä 2015, 24–25)

Testit jakautuvat kolmeen kokonaisuuteen A,B,C (taulukko). Testiryhmä A sisältää aerobisen kunnan määrittämiseen liittyviä suorituksia. Testiryhmä B on kokoelma erilaisia fyysisesti vaativia suorituksia ja testiryhmä C sisältää edellisen lisäksi 15km:n kävelytestin.

Sotilaat voivat valita testin tai testejä eri testiryhmästä. Minimirajana on saavuttaa taso 2, joka esimerkiksi ryhmässä A tarkoittaa yhden testin hyväksyttyä suoritusta aikaraja ja ikä huomioiden, ryhmissä B ja C vaaditaan yhden testin hyväksyttyä suoritusta. Yli 50-vuotiailla ei testeissä ole aikarajoja, vaan tarkoituksena on motivoida ja kannustaa liikkumaan.

Testiryhmä A	Testiryhmä B	Testiryhmä C
3000m juoksu	sotilas 5-ottelu	Yleinen urheilutesti ^{C1}
500m uinti	30km hiihto ^{B1}	Yleinen uimatesti ^{C2}
10km hiihto	30km marssi ^{B2}	15km kävely
20km pyöräily	”Jalkaväki”-rata ^{B3}	
	”Taistelukenttä” rata ^{B4}	
	Ampumahiihto	
	Nijmegen marssi	

B1: selkäreppu + ase; B2: selkäreppu + ase; B3: 12-15km maastojuoksu, yhteydenpito, etäisyyden arviointi, maalin arviointi; B4: ammunta, kartan luku, suunnistus; C1: Yleisurheilu, uinti, pyöräily, maastohiihto, luistelu, kävely, suunnistus, heittäminen tai painon nostaminen; C2: uinti, sukellus, kellunta, riisuminen vedessä.