

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Tulevaisuus haltuun



Liikuntakulttuuri on täynnä monenlaista kiirettä ja vääntöä, mutta kaiken puuhailun keskellä olisi syytä pysähtyä hetkeksi ja nostaa katse päivittäin päälle kaatuvien tilanteiden yläpuolelle.

Maailma, Suomi ja suomalaisen liikuntakulttuurin paikalliset toimintaympäristöt kulkevat kaikki kohti tulevaisuutta, jonka kohtaamiseen ei kannattaisi ajautua ilman ennakkointia. Viime vuosina on mieliimme palautettu se tosiasia, että elämme koko ajan muuttuvassa ja yllätyksellisessä maailmassa, jossa mitään ei pidä erehtyä pitämään itsestään selvänä.

Se, että on koettu pandemiaa ja sotaa, ja sen seurauksena inflaatiota ja korkojen nousua, ei sinänsä ole maailman historiassa millään tavalla ihmeellistä. Silti taisimme kuitenkin täällä lintukodossa jo erehtyä tottumaan ajatukseen, jossa tulevaisuutta kohti edetään jotenkin automaattisesti parempaan vievien voimien kyydissä.

On herättävä siihen itsestäänselvyyteen, ettei elämässä lopulta ole mitään muuta pysyvä kuin muutos.

Se on hyvä herätys se. Tulevaisuus on asia, johon on viisainta valmistautua. Aina. Kaikkien. Kaikessa.

Se, että tulevaisuudessa odottaa monenlaista epävarmaa muutosvoimaa, voi tietysti huolestuttaa, mutta toisaalta muutos on aina myös mahdollisuus.

Ainakin toimijalle, joka aidosti pyrkii ennakkolta hahmottamaan muutosvoimia ja -suuntia, ja niiden synnyttämiä tarpeita muuttaa omaa toimintaansa. Muutosvoimiin voi törmätä, mutta ne voi kanavoida myös omaksi voimaksi, oman tekemisen energiaksi.

Tulevaisuus pitää kohdata judosta tutulla taktiikalla. Ei syöksytä suin päin isompia voimia vastaan, vaan otetaan vahvemman vastustajan voima vastaan ja käännetään taitavilla ohjausliikkeillä oman suorituksen tueksi.

Tulevaisuutta ei voi voittaa, mutta sen kanssa voi liittoutua. Sen kanssa on siksi

syytä käyttää järkeä, notkeaa, joustavaa ja kimmoisaa lähestymistapaa – pelitilanteeseen ei pidä syöksyä raivoisalla vimalla taistellen, jääräpäisellä uhollla heittäytyen.

Ennustaminen on mahdotonta, mutta se ei tarkoita sitä, etteikö tulevaisuuteen voisi valmistautua.

Jos varmaa on kaiken epävarmuus, pitää epävarmuutta tutkia, ei kauhistella varmaan tappioon alistuen tai todellisuudelta silmät sulkien ja entisiin ajatuksiin, toimintamalleihin ja rakenteisiin tarrautuen.

Sitran yliasiamies **Jyrki Katainen** hahmottelee tässä lehdessä omasta näkökulmastaan tulevaisuutta, jota kohti maailma matkaa. Vastaavaa tehdään monissa muisakin organisaatioissa. Elämäntapaamme haastavat nyt niin isot muutosvoimat, että moni taho on havahtunut pohtimaan miten niiden voimien kanssa olisi viisainta toimia ja minkälaiseen 2030-lukuun olisi syytä valmistautua.

Kaikessa tässä tulevaisuuspohdinnassa kuuluu kuitenkin oudon vähän liikuntakulttuurin ihmisten ääntä.

Kysymyksen siitä, miten liikunta- ja urheiluväki ottaa 2030-luvun haltuunsa, siis miten se hahmottaa uhkansa ja mahdollisuutensa ja sitä kautta muutostarpeensa, pitäisi nyt olla kaiken strategiatyön ja johtamispuheen ytimessä.

Pitäisi.

Tulevaisuus pitää tehdä ihan itse. On syytä kuunnella tutkimuslaitoksia ja muun yhteiskunnan päätöksiä ja linjauksia, mutta lopulta vastuu on kuitenkin omissa käsissä ja aivoissa.

Ei ole Sitran, poliitikkojen tai yritysjohdajien tehtävä määritellä sitä, mihin 2030-luvun Suomessa tarvitaan liikuntaa tai urheilua. Liikunnan ja urheilun on itse osattava rakentaa 2030-lukunsa siten, että sen tarpeellisuus tulee muulle yhteiskunnalle ilmeiseksi.

Mutta miten liikuntakulttuuri tätä tulevaisuutensa rakennustyötä oikeastaan tekee? ♦

Liikunta
&Tiede

Toimitus:

Liikuntatieteellinen Seura
Paavo Nurmen tie 1
00250 Helsinki
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
internet: www.lts.fi

Päätoimittajat:

Jari Kupila (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

Toimituskunta:

Arto Hautala, Ilkka Heinonen,
Terhi Huovinen, Mikko Julin,
Markku Ojanen, Eila Ruuskanen-
Himma, Timo Ståhl

Ulkoasu ja taitto: Antero Airos

Julkaisija:

Liikuntatieteellinen Seura ry
Liikunta & Tiede on myös
Liikunnan ja Terveystiedon
opettajat ry:n jäsenetulehti.

Paino: PunaMusta, Forssa

Tilaukset:

puh: 010 778 6600 / fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
Kestotilaus: 42 € / Vuositilaus: 45 €

Liikunta & Tiede -lehdessä
käytettyjen kuvien henkilöillä ei
ole yhteyttä artikkelien aiheisiin,
ellei kuviin viitata tekstissä.

60. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Kannen kuva: Hiihdonopettajat Jen-
ni Lehtinen (vas.) ja Ida Moisio har-
rastavat myös e-fatbike-talvipyöräilyä
Laajiksen pyöräreiteillä Jyväskylässä.
Kuva: Juha Laitalainen

**Liikuntatieteellinen Seura
Liikunnan tiedeviestintää
vuodesta 1933**

LTS:n henkilöjäseneksi voivat liittyä kaikki liikuntatieteestä kiinnostuneet. Jäsen saa Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran sekä alennuksia seuran julkaisuista ja tapahtumien osallistumismaksuista. Vuoden mittaan jäsenille lähetetään 6–8 uutiskirjettä. Lisätietoa jäsenyydestä ja jäsenmaksuista www.lts.fi.

LTS:n kotisivuilta (lts.fi) löytyy väyliä liikuntatiedon lähteille. Fyysisen kunnan mittaaminen -sivusto (fkm.fi) tarjoaa tietoa näyttöön perustuvasta kuntotestauksesta.

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa sosiaalisessa mediassa:



Salla Karjalainen



14

Antero Aaltonen



26

Poliisi



62

2 **PÄÄKIRJOITUS** | Tulevaisuus haltuun
Jari Kupila

4 **JOUKO KONTULASTA** | Onks tietoo?
Jouko Kokkonen

5 **AJASSA**

10 **VÄITÖSUUTISET**

13 **POLTTOPISTEESSÄ** | Tiedolla toimiminen johtamisen tukena
Arto Hautala

29 **LÄHIKUVASSA** | Niko Tynkkynen: "Elintapojen ja epäsuotuisan perimän vaikutus ikään kiinnostaa"
Jouko Kokkonen

30 **TUTKIMUSUUTISIA**
Lääketiede: Eero Haapala
Yhteiskuntatieteet: Elina Hasanen
Psykologia: Hanna-Mari Toivonen
Pedagogiikka: Kasper Salin

74 **POHDITTUA** | Osataanko johtaa tiedolla?
Outi Aarresola

75 **POHDITTUA** | Tulkinta, tavoitteet ja toimet – kysymyksiä suomalaisten liikunnasta
Mikael Fogelholm

77 **POHDITTUA** | Arviointia huippu-urheilun arvioinnista
Lauri Tarasti

78 **EMIRITUS IHMETTELEE** | Liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan näyttöön perustuvia toimia
Kari L. Keskinen

81 **ARVIOITUA**

92 **STADION 50 VUOTTA SITTEN**

**VERTAISARVIOIDUT
TUTKIMUSARTIKKELIT**

95 Ruumiillisuus liikunnan opetussuunnitelmissa

14 Jyrki Katainen: Johtamisessa tarvitaan tiedon lisäksi arvoja
Jouko Kokkonen

17 Tieto ei ratkaise johtamisen perushaasteita
Jari Kupila

20 LTS 90: osa 1
Jouko Kokkonen

22 Näin suomalaiset ulkoilevat
Marjo Neuvonen

26 Sukupuolinäkökulman huomioimisessa urheilijan uralla tarvitaan monitieteistä otetta
Tatiana V. Ryba & Milla Saarinen

TEEMA: Tiedolla johtaminen

38 Tiedolla johtamisen paradoksi julkisessa liikuntahallinnossa
Minttu Korsberg

40 Ovatko kuntien liikuntahallinnot valmiita johtamaan muutosta tiedolla?
Päivi Pelkonen, Timo Ståhl & Vesa Saaristo

45 Käyttäjälähtöinen toiminta kuntien liikuntapalveluissa
Paula Harmokivi-Saloranta & Laura Nokkala-Ikonen

48 Suomi pärjää kansainvälisesti lasten ja nuorten liikunnassa
Katariina Kämppi, Piritta Asunta, Milja Leskinen & Tuija Tammelin

51 Ketterä neljäs sektori vahvistuu liikunnassa
Harri Raisio, Kati Lehtonen & Harri Jalonen

55 Tiedolla johtamisen avauspotkuja Suomen Palloliitossa
Mihály Szeróvay, Hannu Itkonen, Kerkko Huhtanen, Tom Nevanpää & Ville-Pekka Inkilä

58 Valtion liikuntapolitiikka liukunut tulosohjauksesta kohti tiedolla johtamista
Jarmo Mäkinen & Jari Lämsä

62 Kyky toimia arvossaan turvallisuusaloilla
Sirpa Lusa, Anne Punakallio, Janne Halonen, Mikael Sallinen, Kai Pihlainen, Tommi Ojanen, Jyri Raitasalo, Jani Vaara, Heikki Kyröläinen, Jorma Isohanni & Jani Miettinen

67 Epäasiallinen kohtelu jää liian usein piiloon liikuntakulttuurissa
Marko Kananen

69 Tietoa tarjolla liikkumisen edistämiseen varhaiskasvatuksessa
Katariina Kämppi, Harto Hakonen & Katja Rajala

79 Katsahdus urheilukirjavuoteen 2022
Matti Hintikka

90 Liikunta & Tiede 60
Jouko Kokkonen

Jouko Kontulasta ihmettelee Suomen eloa ja maailmanmenoa itä-helsinkiläisen lähiön näkökulmasta. Minut keksi Lasse Lehtinen, joka kirjoitti Ilta-Sanomissa 6.11.2017, että "sananvapauden ritari on kadun mies tai nainen, Jouko Kontulasta, jolta käydään kysymässä kaikkea maan ja taivaan väliltä".



Onks tietoo?

Pimeää pulloa tiedusteltiin aikoinaan kysäisemällä vai-vihkaa "onks tietoo". Yleensä oli. Kyse oli sananmukaisesti hiljaisesta tiedosta. Kaikilla aloilla tietoa ei liikaa ollut. Liikuntaneuvoksikin riitti kehoitus "ylös, ulos ja lenkille". Eri asia tehosiko se.

Liikuntatiedosta ei ole 2020-luvulla puutetta. Liikkumisen hyödyistä on tarjolla tietoa yhtä paljon kuin olutmerkkejä hypermarketin hyllyillä. Silti me suomalaiset emme älyä liikua terveytemme kannalta riittävästi.

Onks tietoo, miksi näin on päässyt käymään? Vastauksia voi löytyä lähiöistä. Helsingin ja Jyväskylän yliopistojen yhteisen *Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö* -hankkeen tutkijat ovat liikkuneet kotikulmillani Kontulassa ja myös Jyväskylän Huhtasuolla. Yksi päätuloksista on, että liikuntapalveluiden saavuttavuudessa on otettava huomioon paljon muutakin kuin niiden sijainti, esteettömyys ja hinta.

Kontulassa yli 30 vuotta asuneena, asukas- ja urheiluseuratoimintaan osallistuneena ja aluetta tutkineena voin hyvin olla samaa mieltä tuloksista. Kolmannes kontulalaisista puhuu äidinkielenään muuta kuin suomea tai ruotsia, koulutus- ja tulotaso ovat alhaisia, työttömyysaste korkea ja ikäihmisten osuus on liki 20 prosenttia asukkaista. Liikunnan harrastaminen ei välttämättä olekaan likikään kaikille Kontulassa ja Huhtasuolla päällimmäisin asia, kuten *Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö* tutkijatkin ovat havainneet:

"Huolestuttavaa on, että mentaaliset esteet, kuten yksinäisyys ja mielenterveyshaasteet, näyttäisivät ainakin tutkimuslähiöissämme kasautuvan tietyille sosioekonomisille ryhmille: vieraskielisille, pienituloisille kotitalouksille, yksinhuoltajille ja työkyvyttömyyseläkkeellä oleville asukkaille."

Toisaalta erilaisia liikkuja näkyy paljon. Laduille suuntaa varttunutta väkeä tuulipuvuissaan ja muutama vuosikymmenen sitten valmistetut sukset kainalossa. Koirien ulkoiluttajia tassuttelee tuon tuosta vastaan.

Ja liikuntapaikoista ei Kontulassa tosiaankaan ole pula. Ostarille rakennettu uimahalli on harvinaisuus. Väestönsuojeluluolista löytyvät sekä skeittihalli että punttisali. Kevyen liikenteen väyliä riittää ja Kivikon ulkoilupuistossa pääsee liikkumaan poluilla ja metsässä. Futiskenttiä on kolme tekonurmella ja yksi luonnonnurmella. Talojen väliin jää isojakin metsiköitä ja puistoja. Kivikosta, Myllypurosta ja Itäkeskuksesta löytyy lisää liikuntapaikkoja.

Liikuntapoliittinen keskustelu näyttää vaalien lähestyessä tyypistyneen älämölöksi liikkumattomuuden hirmuisesta hinnasta. Suomi on joutumassa täyteen turmioon, jos nyky-meno jatkuu. Tosin tulevaisuuden ennustaminen vuosikymmenien päähän tämän päivän testituloksilla on mahdotonta.

Liikkumisen lisäämiskeinoista on puhuttu perin vähän. Tämä on hyvin ymmärrettävää. Liikuntaa on edistetty niin penteleesti vuosikymmeniä, ja tilanne ei tunnu kohentuvan. Jos ainoana keinona on nykyisen liikuntajärjestelmän lisä-rahoittaminen, niin suurta muutosta ei ole luvassa.

Suomen tilanne ei edes ole maailmanmitassa huono, vaan pikemminkin kohtalainen. Liikkumisen vähentyminen on yleismaailmallinen ilmiö. *Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö* -hanke toi esille miten monimutkaista on yrittää vaikuttaa liik-kumisen määrään. Tämä viesti on syytä sisäistää ennen kuin lähdetään liikuttelemaan ihmisiä, joille liikunta saati urheilu ei ole se juttu.

On myös ihmetelty miksi liikuntapolitiikka ei nouse isoksi vaaliteemaksi. En ihmettele yhtään. Liikuntapolitiikalla ei niu-kaksi jäävän liikunnan haittoja poisteta. Jos vähäisen liikun-nan kustannukset kiinnostaisivat oikeasti, niin SOTE-uudis-tustakin olisi tehty toisella otteella. Hyvinvointialueet ovat paljastumassa jotenkinvointialueiksi, joilla ennaltaehkäisevä työ uhkaa jäädä pieneen sivuosaan.

Loppukevennyksenä voin kertoa, että olen aloittanut hevos-kuurin. Tavoitteena on kävellä 15 000 askelta päivässä. Astelen ajatuksissani hevosten jäljillä. Hevoshieroja **Miisa Wikman** (Helsingin Sanomat 21.12.2022) on havainnut suo-menhevosten keventäjäksi sopivan parhaiten rauhallisen lii-kunnan.

"Suomenhevokset on jalostettu tekemään pitkään matalasykkeistä työtä. Työskentely reippaassa käynnissä polttaa tehokkaasti rasvaa."

Mutulla päätelen, että maltillinen hevoskuuri toimii myös kaksijalkaisella savolaisten kaskenpolttajien ja kivenkerääjien geenit saaneella. ♦

Jouko Kokkonen

⇒ *Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö (YLLI) 2020–2022.*
<https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio>

Liikuntalääketieteen tutkimuskilpailun voitti Maarit Janhunen Jyväskylän yliopistosta

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIEDELLISEN TIEDEKUNNAN väitöskirjatutkija **Maarit Janhunen** tutkimusryhmineen voitti Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2022 -kilpailun. Voittajatutkimuksen otsikko oli *Pelillistetyn kotiharjoittelun vaikuttavuus ikääntyvien henkilöiden fyysiseen toimintakykyyn ja kipuun polven tekonivelleikkauksen jälkeen: Satunnaistettu, kontrolloitu interventiotutkimus*.

Kilpailussa toiseksi sijoittui **Päivi Herranen**, kolmanneksi **Niko Tynkkynen** ja neljänneksi **Laura Joensuu**. Kaikki palkitut tutkijat ovat Jyväskylän yliopistosta.

Liikuntalääketieteen päivien 2022 yhteydessä järjestettyyn kilpailuun osallistui 36 suomalaista liikuntalääketieteellistä tutkimusta. Finalistikäsikirjoitukset arvioivat professori **Tero Järvinen** Tampereen yliopistosta, professori **Timo Lakka** Itä-Suomen yliopistosta ja professori **Sari Stenholm** Turun yliopistosta.



Laura Joensuu, Niko Tynkkynen, Päivi Herranen ja Maarit Janhunen palkittiin Vuoden liikuntalääketieteellisessä tutkimuskilpailussa. Kuva: Laura Kanerva



Liikunnallinen sydäntuntoutus toimii

SUOMEN FYSIOTERAPEUTTIIEN *Sepelvaltimotautipotilaan liikunnallinen kuntoutus* -fysioterapiasuositus on päivitetty. Säännöllinen kestävyysliikunta, lihasvoimaharjoittelu ja riittävä arkiaktiivisuus ovat potilaan iästä ja sukupuolesta riippumatta keskeinen osa sepelvaltimotautipotilaan kuntoutumista läpi elämän.

Liikunnallinen sydäntuntoutus parantaa elämänlaatua ja pienentää terveydenhuollon kustannuksia. Kuntoilu vähentää merkittävästi potilaiden sepelvaltimotaudista johtuvia sydäntapahdumia, jolloin elämänlaatu kohenee verrattuna tavanomaiseen sepelvaltimotautipotilaan jatkohoitoon.

– Kunto kohoaa ja vaaratekijöissä, kuten verenpaineessa ja veren rasva-arvoissa, tapahtuu suotuisia muutoksia, tiivistää suositusryhmän puheenjohtaja ja fysioterapian apulaisprofessori **Arto Hautala** Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

⇒ Sepelvaltimotautipotilaan liikunnallinen kuntoutus. www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/ammatin-kehittaminen/fysioterapiasuositukset/sepelvaltimotautipotilaan-liikunnallinen-kuntoutus

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto valmistunut



SANASTO ESITTELEE SOVELTAVAAN LIIKUNTAAN ja paraurheilun liittyvien keskeisten käsitteiden sisällöt. Se antaa suositukset suomenkielisestä terministöstä ja suomenkielisten termien vastineet ruotsiksi ja englanniksi. Käsitteet on pyritty määrittelemään siten, että niitä voidaan käyttää yhdenmukaisesti.

Sanasto on tarkoitettu työvälineeksi soveltavan liikunnan ja paraurheilun parissa työskenteleville. Liikuntatieteellisen Seuran ja Sanastokeskuksen vuonna 2021 aloittaman hankkeen tuloksena valmistunut sanasto on julkaistu saavutettavana pdf-tiedostona, painettuna sekä Sanastokeskuksen ylläpitämässä TEPA-termipankissa.

⇒ Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf

Liikuntalääketieteen opetusta 30 vuotta Itä-Suomen yliopistossa

ENSIMMÄISET LIIKUNTALÄÄKETIETEeseen SUUNTAUTUNEET terveydenhuollon opiskelijat aloittivat Kuopion yliopistossa vuonna 1992. Koulutuksen juuret ovat avoimessa yliopisto-opetuksessa, joka alkoi Kuopion yliopiston kesäyliopistossa vuonna 1982 approbaturin laajuisena. Vuonna 1988 koulutus laajeni 2020-luvun aineopintoja vastaavaksi kokonaisuudeksi.

Suuri osa opiskelijoista oli suorittanut kuntohoitajan, lääkintävoimistelijan tai erikoislääkintävoimistelijan tutkinnon. He toivoivat mahdollisuutta jatkaa opintoja maisteriksi asti. Kuopion yliopistossa aloitti vuonna 1992 liikuntalääketieteen suuntautumisvaihto. Koulutuksesta vastasi silloinen fysiologian laitos.

Oppiaineen vastuuhenkilönä toimi lähes 20 vuoden ajan dosentti **Heikki Pekkarinen**. Liikuntalääketieteen perusopintoja opiskeltiin parhaimmillaan yli 20 paikkakunnalla ympäri Suomea. Samalla koulutus työllisti laajan joukon liikuntalääketieteen asiantuntijoita.

– Verkko-opetus ei ollut vielä muodissa, vaan opetusta perus- ja aineopinnoissa järjestettiin iltaisin ja viikonloppuisin useilla paikkakunnilla. Tosin Heikki Pekkarinen loi ensimmäisen verkkojakson jo vuonna 2000, muistelee Itä-Suomen yliopiston liikuntalääketieteen yliopistolehtori **Mika Venojärvi**.

Kuopion ja Joensuun yliopistot yhdistyivät Itä-Suomen yliopistoksi vuonna 2010. Oppiaine sai ensimmäisen professorinsa vuonna 2015, kun **Heikki Tikkanen** aloitti tehtävässä. Tutkintorakenne muuttui vuonna 2020, jolloin



myös uudistettiin terveystieteiden perus- ja aineopinnot. Oppiaineesta vastaa biolääketieteen yksikkö. Yhä useammat opiskelijat suorittavat opinnot perusopinnoista alkaen päätoimisena tutkinto-opiskelijana. Monelle tutkinto on ensimmäinen, vaikka oppiaine on yhä suosittu myös terveydenhuollon AMK-tutkinnon suorittaneiden keskuudessa.

Oppiaineesta on valmistunut 239 terveystieteiden maisteria. He ovat työllistyneet hyvin aikojen saatossa. Jatko-opiskelijoita oppiaineesta on kymmenkunta. Liikuntalääketiede pääaineenaan oli väitellyt syksyyn 2022 mennessä 22 henkilöä pääosin fysiologian laitoksen ja Kuopion Liikuntalääketieteen tutkimuslaitoksen alaisuudessa.

➔ Itä-Suomen yliopiston liikuntalääketieteen historiaa ja 30-vuotisjuhlatusunnelmia. <https://blogs.uef.fi/uefllt/2022/11>



Urheiluhistoriallinen seura täytti 30 vuotta

SUOMEN URHEILUHISTORIALLINEN SEURA (SUHS) juhlisti joulukuussa 30-vuotista taivaltaan seminaarilla. Puheenjohtaja **Heikki Roiko-Jokela** kertoi SUHS:n vaiheista ja varapuheenjohtaja **Kalle Virtapohja** esitteli seuran vuosikirjoja.

Professori **Vesa Vares** esitelmöi naisten jalkapallosta. Paneelikeskustelun aiheena oli *Häirintä, valta ja vallankäyttö urheilussa*. Seura kutsui kunniajäsenekseen vuosikirjansa pitkäaikaisen toimittajan **Esa Siro-sen**.

SUHS perustettiin Liikuntatieteellisen Seuran johtaman Suomen liikuntahistoria -hankkeen jälkitunnelmissa. Yhteensä 15 vuotta kestäneen hankkeen loppuyhteenvetona ilmestyi vuonna 1992 *Suomi uskoi urheiluun – Suomen urheilun ja liikunnan historia* -teos.

Urheilun hyvän hallinnon tutkimuksen pyöreä pöytä Tampereella

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖN Urheilun eettisten asioiden neuvottelukunta järjesti liikunnan ja urheilun hyvästä hallinnosta kiinnostuneille tutkijoille pyöreän pöydän tilaisuuden Tampereen yliopistolla tammikuussa.

Tilaisuudessa alustivat professori **Jari Stenvall** Tampereen yliopistosta ja apulaisprofessori **Hannele Harjunen** Jyväskylän yliopistosta. Hyvää hallintotapaa räikeästi rikkovat esimerkit urheilumaailmasta nousevat säännöllisesti esille mediassa ja julkisessa keskustelussa. Kaikkein näkyvimpien tapaus-ten ohella hyvä hallinto viittaa monimuotoiseen ja -tahoiseen ilmiöön, johon kuuluu päätösten läpinäkyvyyteen, eturistiriitihin, sponsorointiin, eriarvoisuuteen ja kestävään kehitykseen liittyviä kysymyksiä.

Vilkaassa keskustelussa osallistujat pohtivat, mitkä ovat keskeisiä kehityssuuntia urheilun hyvässä hallinnossa, ja miten niitä tulisi tarkastella tieteellisestä tutkimuksesta. Mikä selittää hyvää hallintoa tai sen puuttumista liikunnassa ja urheilussa? Liikuntakulttuurin laajuudesta ja yhteiskunnallisesta merkityksestä huolimatta urheilun hyvästä hallinnosta on olemassa vain melko vähän suomalaista tutkitustietoa.

Selvitys liikuntaneuvonnan tilasta

LIIKUNTANEUVONNAN NYKYTILASELVITYKSEN MUKAAN liikuntaneuvontaa sai koko Suomessa vuosina 2017–2021 lähes 4 000 asiakasta vuosittain. Selvityksen pohjana olleeseen kyselyyn vastasi 114 kuntaa, joissa liikuntaneuvontapalvelu on vakiintunut tai se on aloitettu hankemuotoisesti vuonna 2020 tai aiemmin. Vuonna 2021 liikuntaneuvontaa järjestäviä kuntia oli yhteensä 168. Kyselyyn vastanneet henkilöt toimivat alueellaan joko liikuntaneuvojina tai liikuntaneuvontapalvelun kehittäjinä.

Suurimmassa osassa kunnista (72 %, n = 81) liikuntaneuvontaan ohjaututtiin selvityksen mukaan terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä omatoimisen ohjautumisen lisäksi. Osassa kunnista yhteistyö terveydenhuollon kanssa toimi hyvin, mutta monissa kunnissa yhteistyön kehittämiseen kaivattiin tukea. Hankaluuksia aiheuttivat esimerkiksi terveydenhuollon henkilöstön vaihtuvuus sekä tiedonkulku.

Liikuntaneuvonnan toteuttamisessa oli eroja erityisesti kirjaamis- ja tilastointikäytänteissä sekä liikuntaneuvonnan arvioinnissa. Vastanneista kunnista 48 prosenttia (n = 54) hyödynsi kirjaamiseen potilastietojärjestelmää ja hieman yli puolet tilastoi liikuntaneuvonnan asiakasmääriä vuosittain. Suurin osa vastanneista kunnista (83 %, n = 84) käytti liikuntaneuvonnan arvioinnissa osaa valtakunnallisten suositusten mittareista, mutta vain neljässä kunnassa olivat käytössä kaikki suositusten mukaiset mittarit. Myös terveysarvojen, kuten verenpaineen ja verikokeiden seuranta, oli liikuntaneuvonnassa vielä satunnaista.

⇒ Heidi Leppä, Essi Nirhamo, Inna Karapalo & Sari Kivimäki. 2022. Liikkuva aikuinen. Liikuntaneuvonnan nykytilaselvitys 2022 https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/11/Liikuntaneuvonnan_nykytilaselvitys_2022.pdf

Paralympiakomitean valtionavustus-hakemus myöhästyi

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA jäi ilman opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) myöntämää valtionavustusta vuodelle 2023. Paralympiakomitean pääsihteeri **Riikka Juntunen** jätti valtionavustushakemuksensa päivän myöhässä. Tämä vuoksi opetus- ja kulttuuriministeriö ei ottanut hakemusta käsitteelyyn.

Vuonna 2022 Paralympiakomitean yleisavustuksen suuruus oli 2 062 000 euroa ja koko vuosibudjetti 3 360 000 euroa. Paralympiakomitean hallitus antoi Juntuselle kirjallisen varoituksen, koska virheellä on erittäin merkittävä vaikutus järjestön talouteen ja toimintaedellytyksiin. Kyseessä on kuitenkin ollut inhimillinen virhe, eikä toimintaan liity väärinkäytöksiä tai rikosta. Hallitus velvoitti Juntusen käynnistämään viipymättä toimet, joilla pidetään avustuksen saamatta jäämisen aiheuttamat vahingot mahdollisimman pieninä.

– Jonkin verran toimintaa pystytään toteuttamaan hankkeiden kautta, mutta se paikkaa vain pienen osan kokonaisuudesta. Oma varainhankinta ja muu tuki ovat nyt entistä tärkeämpiä oljenkorssia. Sen lisäksi säästämme sieltä mistä voimme, siirrämme joitain asioita tuleville vuosille ja keskitämme vain kaikkein olennaisimpaan, pääsihteeri Juntunen sanoo.

Juntunen toimii myös Liikuntatieteellisen Seuran puheenjohtajana.



Iäkkäiden kaatumisten ehkäisyyn maailmanlaajuinen suositus

KANSAINVÄLINEN ASIAANTUNTIJARYHMÄ ON LAATINUT ensimmäiset globaalit iäkkäiden kaatumisen ehkäisy-suositukset. Geriatriksen lääkehoidon professori **Sirpa Hartikainen** Itä-Suomen yliopistosta osallistui suositusten laatimiseen työryhmässä, joka tarkasteli monilääkityksen ja kaatumisriskiä lisäävien lääkkeiden huomioimista kaatumisten ehkäisyssä.

Age and aging -lehden julkaisemien suositusten tarkoituksena on auttaa iäkkäiden parissa työskenteleviä terveydenhuollon ammattilaisia arvioimaan ja kaatumisriskiä ja ehkäisemään kaatumisia. Suositukset painottavat yksilöllistä riskinarviointia ja ehkäisyn suunnittelua.

Kaikkien iäkkäiden tulisi saada ohjausta kaatumisten ehkäisyyn ja liikuntaan. Kotona asuvien iäkkäiden aiemmat kaatumiset pitäisi selvittää rutiininomaisesti ja säännöllisesti riskin arvioimiseksi. Suositukseen sisältyvällä mallilla kaatumisriski voidaan luokitella matalaksi, kohtalaiseksi tai korkeaksi, mikä antaa lähtökohtia ehkäisytöiden yksilölliseen suunnitteluun.

⇒ Global Guidelines for Falls in Older Adults, worldfallsguidelines.com

MOVE!-tulokset: arjessa jaksamisessa voi olla ongelmia 40 prosentilla oppilaista



Kuva: Jonna Keihäskoski

UUDEEN 2022 MOVE!-TULOSTEN MUKAAN peruskoulun 5.- ja 8.-luokkalaisten fyysinen toimintakyky on pysynyt edellisvuoden tasolla. Noin 40 prosentilla oppilaista toimintakyky voi haitata arjessa jaksamista.

Tulosten perusteella maaseutumaisissa kunnissa on enemmän oppilaita, joiden fyysinen toimintakyvyn heikko taso voi vaikeuttaa arjessa jaksamista. Lasten ja nuorten toimintakykyä ja liikkumista on Move!-tutkijoiden mukaan tärkeä edistää jatkossa hyvinvointialueiden ja kuntien yhteistyönä.

– Alueelliset erot fyysisessä toimintakyvyssä voivat johtua esimerkiksi siitä, että kaupungeissa on enemmän liikkumis- ja harrastusmahdollisuuksia oppilaiden lähiympäristössä kuin maaseudulla. Lisäksi maaseudulla on monesti pitkät etäisyydet koulu- ja harrastuspaikkoihin, mikä aiheuttaa paljon autossa istumista, arvioi Move!-järjestelmän kehittämispäällikkö **Mikko Huhtiniemi** Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

⇒ Move!-mittaustuloksia: www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia

LTS muutti Olympiastadionille

LIIKUNTATIEDELLINEN SEURA ON MUUTTANUT Olympiastadionin pohjoiskaarteeseen. Käynti tiloihin tapahtuu tornin vieressä sijaitsevan vierailijakeskuksen kautta. Uusi postiosoite on Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki. Henkilökunnan puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet säilyvät ennallaan.



Kuva: Jouko Kokkonen

Muulla sanottua

”Ikävöin nousuhumalan kauneutta, krapulan raastavaa rumuutta, haltioitumisen tunnetta, pelottavan sattumanvaraisia hetkiä ja orgastista inspiroitumista. Ikävän vuoksi juoksen 200 kilometriä kuukaudessa, otan kylmiä suihkuja, noston penkistä sata kiloa ja luen klassikoita. Ne auttavat tuntemaan äärimmäisesti, kurkottamaan sinne, minne alkoholi minut aiemmin vei.” **Rockmuusikko Ville Malja, Helsingin Sanomat 19.1.2023**

”Olisiko aika myöntää, että seuratoiminta ei ratkaise lasten liikukumattomuuden ongelmaa? Seurat tekevät tärkeää työtä, mutta isotkaan seuraharjoitustunnit eivät täytä viikoittaista liikuntasuosittelua. Elinympäristön virikkeitä ratkaisivat.” **Opettaja Harri Kumpulainen, Twitter 14.12.2022, @harrikumpulaine**

”Aina kun mahdollista, valmentajan olisi hyvä kohdata lapset jo ennen treenin alkua. Esimerkiksi katsekontaktit, nyrkkitervehdykset ja yksinkertaiset kysymykset, kuten miten menee, toimivat mainiosti. Hyvällä valmentajalla on sekä vuorovaikutus- että esiintymistaitoa, kykyä olla positiivinen ja samalla vaativa.” **Palloliiton nuoruuksivaiheen kehittämispäällikkö Markus Paananen, Valmentaja 5/2022**

”Liikuntapaikkojen hoidossa, liikunnanohjauksessa ja liikuntapaikkojen johdossa on paljon hiljaista tietoa, jota kirjataan/hyödynnetään eri paikoilla vaihtelevasti. Teknologian kehittyminen auttaa tässä tiedonsiirrossa, jos se on valjastettu ajoissa käyttöön, mutta tarvitaan myös konkreettista opettamista esim. mestari-kisälli -mallilla.” **Hartola Golfin toimitusjohtaja ja Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry:n hallituksen jäsen Tere Heinonen, Liikunnan ammattilainen 4/2022**

”Aiemmin verkossa toimi todella hyvin silppumainen nopea ja lyhyt uutisrullatarjonta. Viimeisten viiden vuoden aikana lukijat ovat kuitenkin alkaneet paljon enemmän vaatia syventäviä, pitkiä juttuja, joissa pituus ei ole itseisarvo.” **Iltalehden julkaisupäällikkö Tuukka Matilainen Fair Play 4/2022.**

”Tieto on kuin lanta, se vaikuttaa parhaiten levitettynä.” **Rovasti Veli-Matti Hynninen, Facebook 11.1.2023**



Voiko tiedolla johtaa ilman oppimista?

”TIEDÄMME SIITÄ VÄHÄN, JOSTA EMME OLE OPPINEET.” Richard Freemanin viisitoista vuotta sitten esittämä näkemys on epäilemättä ajankohtainen edelleen liikuntapolitiikankin tiedolla johtamiselle.

Freemanin väite sisältää ajatuksen siitä, että hyvä tiedolla johtaminen edellyttäisi systemaattisen oppimista koskevan järjestelmän kehittämistä. Oppiminen ja tieto eivät saisi jäädä vain yksittäisten henkilöiden omaisuudeksi. Tarvittaisiin sekä käytäntöihin liittyvää että ajatteluun kytkeytyvää oppimista. Viimeksi mainittu tarkoittaisi, että tiedolla johtaminen kehittyisi ymmärryksen suuntaan. Liikunta-alalle voitaisiin kehittää eräänlainen oppimisen ekosysteemi, jossa hyödynnettäisiin digitaalisuuden, erityisesti tekoälyn mahdollisuuksia.

Oppimisesta tiedolla ja ymmärryksellä johtamisen edellytyksenä ei ole liikunta- ja urheilupolitiikassa, kuten ei juuri muidenkaan yhteiskunnan politiikka-alueiden osalta juurikaan keskusteltu. Samalla on todettava, että liikunnan ja urheilun alueella tietoperustainen toiminta on moniin muihin politiikka-alueisiin verrattuna jopa erinomaista.

Liikunta- ja urheilualan toimintakulttuurissa arvostetaan tietoperustaista toimintaa. Alalla on useita toimijoita (kuten LTS), jotka tekevät hyvää työtä tiedon kokoamisessa, välittämisessä ja viestittämisessä. Alan tutkimustoimintakin on melko laadukasta. On silti selvää, että kehitettävääkin on paljon esimerkiksi tiedollisen katvealueiden täyttämässä, monitieteellisyydessä ja tiedon hyödyntämisessä.

Joka tapauksessa liikunnan ja urheilun alalla voidaan miettiä myös seuraavia tiedolla johtamisen askelia. Olkoon se vaikkapa oppimisen ekosysteemi.

JARI STENVALL, HT

hallintotieteen professori
Tampereen yliopisto
jari.stenvall@tuni.fi

LUKIJAN SANA

Liikunta & Tiede julkaisee palstalla tarvittaessa lukijoidensa mielipidekirjoituksia ajankohtaisista aiheista. Toimitus voi lyhentää ja muokata tekstejä.

Väärin äänestetty – menettääkö länsimaailma valta-asemansa urheilussa?

LUEMME URHEILUN SUURTA KERTOMUSTA jotenkin niin, että ensin oli leikinomaista harrastelua, sitten kilpailtiin ja päädyttiin ammattiurheiluun. Lopuksi lisätään annos yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja läpinäkyvyyttä. Idealistisessa visiossa ei ole vikaa mutta kulkeeko todellisuus parhaillaan aivan eri suuntaan?

Demokratian, ihmisoikeuksien ja vähäisen korruption keskellä elää selvä vähemmistö maailman ihmisistä. Koko maailma ei riennä arvostelemaan Qataria, Kiinaa tai Venäjää, vaikka länsimaissa näitä urheilukilpailujen isäntiä on perustellusti kritisoitu. Samalla on uskottu, että valintaprosessia viilaamalla voitaisiin välttää ongelmalliset isäntämaat.

Mutta miten luoda korruptoituneeseen, epätasa-arvoiseen ja ihmisoikeuksia rikkovaan maailmaan oikeudenmukainen järjestelmä – edes urheilussa? Jopa dopingpykälien kohdalla siinä on onnistuttu mutta rahan ja poliittisen vallan alueella peli vasta muuttuukin kovaksi.

Paraniko tilanne, kun päätös jalkapallon miesten MM-kisojen järjestäjästä siirrettiin pois FIFA:n läpikorruptoituneelta hallitukselta järjestön kongressille? Sama koskee kaikkia isoja kansainvälisiä lajiliittoja. Päätöksistä äänestettäessä suuri enemmistö tulee maista, joissa korruptio kuuluu kiinteästi vallankäyttöön. Oma etu, oman maan ja sen urheilun etu sekä oman lajin etu kietoutuvat toisiinsa. Se joka lupaa eniten, saa äänet.

Ettei vain urheilumaailmassa olisi käymässä kuin länsimaailmalle näyttää tapahtuneen monien Afrikan maiden kanssa? Olemme vieneet kehitysyhteistyönä demokratiaa, tasa-arvoa ja koulutusta, ja toki on tullut onnistumisiakin. Valitettavasti Kiina on ajanut vaikutusvallassa ohi: pääoma, infrastruktuurin rakentaminen ja työpaikat houkuttelevat enemmän kuin inhimilliset vientituotteemme.

Paradoksaalisesti parhaiten on kisaisäntäongelman onnistunut toistaiseksi ratkaisemaan epädemokraattinen KOK. Kolmet seuraavat kesäolympialaiset (Pariisi 2024, Los Angeles 2028 ja Brisbane 2032) sekä talviolympialaiset (Milano 2026 ja vuoden 2030 kisojen hakijat Salt Lake City ja Sapporo) järjestetään ihmisoikeuksien ja korruption kannalta turvallisessa ympäristössä.

Minulla ei ole ratkaisua esittämäni globaaliin uhkakuvaan. Poliittisen vallan lisäksi avainasemassa ovat suuret kaupalliset toimijat. Tähän asti bisnekselle on ollut edullista edistää yhdenvertaisuutta ja yksilön oikeuksia. Mutta jos myynti kasvaa epädemokraattisissa maissa ohi länsimaiden lukemien, markkinatalouden reaktion voi arvata. Sitä vastaan taistellessa ei kai auta kuin jatkaa amerikkalaisten kolajuomien nauttimista.

MATTI HINTIKKA

tietopalvelukoordinaattori
Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto
matti.hintikka@tahto.com

IN MEMORIAM: RISTO TELAMA

Ensimmäinen Suomessa väitellyt liikuntatieteiden tohtori

LIIKUNTAPEDAGOGIIKAN PROFESSORI

Risto Telama menehtyi 86-vuotiaana 14. marraskuuta 2022 Jyväskylässä. Telama oli merkittävä liikuntakasvatuksen tutkija ja Jyväskylän yliopiston liikunnanopettajakoulutuksen kehittäjä.

Risto Telama syntyi 1.8.1936 Johanneksessa Karjalankannaksella. Perhe muutti evakkona Lahteen, jossa Risto kävi koulunsa ja kirjoitti ylioppilaaksi Lahden lyseosta 1955. Monipuolinen liikuntaharrastus vei hänet opiskelemaan Helsingin yliopiston voimistelulaitokselle, ja opiskelutovereiden innoittamana hän aloitti myös psykologian opinnot Helsingin yliopistossa.

Telama valmistui voimistelunopettajaksi vuonna 1959 ja myöhemmin myös humanististen tieteiden kandidaatiksi. Hän työskenteli voimistelunopettajana Porin lyseossa vuodesta 1959 ja Helsingin Normaalilyseossa vuosina 1961–1965. Telamalle tarjoutui mahdollisuus siirtyä Jyväskylään Kasvatustieteiden tutkimuskeskukseen liikuntatutkijaksi 1965. Virallisesti työnantaja oli Kasvatustieteiden edistämis-seura, jonka jatkajaksi perustettiin vuonna 1970 Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). LIKES-tutkimuskeskuksen kanssa Telaman yhteistyö jatkuikin useiden vuosikymmenten ajan.

Hänen väitöskirjansa *Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset* valmistui 1972 ja hänestä tuli ensimmäinen Suomessa väitellyt liikuntatieteiden tohtori. Vuonna 1974 Telama nimitettiin liikuntapedagogiikan apulaisprofessoriksi ja 1981 professoriksi. Tässä virassa hän toimi eläkkeelle jäämiseensä saakka.

Telama teki mittavan kansainvälisen tieteellisen uran. Hän osallistui useisiin vertaileviin hankkeisiin Suomen edustajana. Lisäksi hän oli mukana Unescon ja Euroopan Neuvoston tutkimus- ja asiantuntijatehtävissä. Vuodesta 1975 lähtien hän toimi eri tehtävissä Association Internationale des Écoles Supérieures d'Éducation Physique -järjestössä, joka oli alun perin kansainvälinen liikuntakorkeakoulujen liitto. AIESEP kehittyi myöhemmin liikuntapedagogisen tutkimuksen merkittäväksi tiedeorganisaatioksi.

Kotimaassa Telama osallistui aktiivisesti Liikuntatieteellisen Seuran (LTS) toimintaan. Seuran hallitus kutsui hänet tuolloisen käytännön mukaisesti jäseneksi helmikuussa 1966. Jo ensimmäisillä Liikuntapoliittisilla neuvottelupäivillä 1967 Telama piti yhden pääalustuksista otsikolla *Liikuntakasvatuksesta suomalaisessa yhteiskunnassa*. Telama oli yksi 1980-luvulla järjestettyjen Joutsan lapsiliikuntaseminaarien



Kuva: LTS:n arkisto

kantavista voimista. Vuosina 1985–1991 hän toimi Liikunta ja tiede -lehden päätoimittajana. Telaman kaudella yhteistieteiden tekstien määrä lisääntyi lehdessä. Hän kuului myös Scandinavian Journal of Sport Sciences -lehden toimituskuntaan 1980- ja 1990-luvuilla. Telama oli LTS:n kunniajäsen.

Telaman tutkimusaiheet käsittelivät monipuolisesti liikuntakäyttäytymisen eri osa-alueita. Hän toimi fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan asiantuntijana monitieteisessä METELI-tutkimuksessa,

terveystieteellisessä Nuorten terveystapatutkimuksessa ja lääketieteellisessä Lasten ja nuorten sepelvaltimotaudin riskitutkimuksessa (Laseri -tutkimus 1980–). Laseri-tutkimuksen artikkelit liikuntaharrastuksen pysyvyydestä kiinnostivat kansainvälistä tutkijamaailmaa ja yltyivät hyvin korkeisiin viittausmääriin. Projektissa selvitettiin myös ensimmäistä kertaa samojen yli 2 000 hengen fyysistä aktiivisuutta objektiivisten mittausmenetelmien avulla vuosina 2007, 2011 ja 2018–19. Risto Telama oli viime vuosin asti aktiivisesti mukana tutkimusryhmän toiminnassa.

Telama johti henkilökohtaisesti moniosaista Koululiikunnan sisältötutkimusta sekä Nuorten urheilijoiden sosiaali-eettistä kehitystä käsitellyttä tutkimushanketta ja oli keskeisessä roolissa Väestön liikuntakäyttäytymisen tutkimuksessa, jossa ensimmäistä kertaa saatiin koko väestöä edustavalla näytteellä monipuolinen kuva suomalaisten liikuntaharrastuksista. Koululiikunnan sisältötutkimus käsitteli opettajien ja oppilaiden toimintaa, liikuntatuntien tavoitteita ja sisältöjä sekä koululaisten fyysistä aktiivisuutta ja kuntoa. Näin tutkimus antoi tulevien liikunnanopettajien koulutukseen käytännönläheistä tietoa koulujen arjesta.

Risto Telama ohjasi monen opiskelijasukupolven opin- näytetöitä ja lukuisia väitöskirjoja. Lisäksi hän toimi useaan otteeseen Liikuntakasvatuksen laitoksen johtajana ja myös tiedekunnan dekaanina. Kaikissa tehtävissään Telama osoittautui demokraattiseksi, humaniksi ja huumorintajuiseksi esimieheksi, opettajaksi ja työtoveriksi, joka halusi tasapuolisesti kuunnella myös opiskelijoiden mielipiteitä.

Risto Telamaa jäivät kaipaamaan vaimo Tuula ja pojat perheineen sekä lukuisat ystävät ja työtoverit.

LAURI LAAKSO

liikuntapedagogiikan apulaisprofessori ja professori 1985–2011

MIRJA HIRVENSALO

liikuntapedagogiikan professori 2011–2020

Kehittymis- ja vaikutusmahdollisuudet työssä lisäävät liikunnanopettajien hyvinvointia

LitM, KM Henry Lipponen tutki, mitkä seikat ovat pitäneet työhönsä tyytyväiset liikunnanopettajat hyvinvoivina koko työuran ajan. Tulosten mukaan liikunnanopettajat tekevät aktiivisesti töitä työhyvinvointinsa eteen. Hyvinvointiin vaikuttavat muiden osoittama arvostus sekä mahdollisuudet kehittää omaa osaamista ja muokata omia työskentelytapoja. Myös hyvä esihenkilötyö on tärkeä hyvinvoinnin lähde.

Henry Lipposen liikuntapedagogiikan väitöskirja *"Jaksaminen ei ole iästä kiinni! Ammatissa pitkään työskennelleiden liikunnanopettajien keinoja työhyvinvointiin"* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 14.1.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9280-4>

Liikunnasta saatava ilo lisää liikuntaa tehokkaimmin

TtM Virpi Kuvaja-Köllner tutki väestötasolla kustannusvaikutavimpia keinoja liikunnan lisäämiseksi. Yksitoistavuotinen seurantatutkimus osoitti, että kuntien käyttämät resurssit liikuntaan eivät automaattisesti lisää liikkumista. Niitä enemmän liikuntakäyttämiseen vaikuttavat yksilötekijät. Väitöskirjan osatutkimusten perusteella liikunnasta saatu ilo kannustaa liikkumaan ja lisäämään mukavaksi koetun liikunnan joukkoon myös terveyttä edistävää liikuntaa.

Virpi Kuvaja-Köllnerin terveystaloustieteen väitöskirja *"Economic aspects of physical activity promotion"* tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 16.12.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4717-8>

Digitaalinen valmentaja vaikuttaa liikuntamotivaatioon ja minäpystyvyyteen

KTM, LitM Eeva Kettunen tutki kokemuksia digitaalisesta valmentajasta ja sen vaikutuksista liikuntakäyttämiseen ja motivaatioon. Digitaalisen valmentajan käyttäjät kokivat valmennuksen vaikuttaneen pääosin myönteisesti omaan liikunnalliseen minäpystyvyyteen ja motivaatioon. Käyttäjät halusivat kuitenkin myös saada digitaaliselta valmentajalta entistä personoidumpaa ja ohjaavampaa palautetta.

Eeva Kettusen tietojärjestelmätieteen väitöskirja *"Can my personal trainer be digital? – Experiences of digital coaching supporting physical activity and exercise"* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 15.12.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9264-4>

Harjoitus- ja palautumistiedon mittaaminen voi hyödyttää kuntoliikkujaa

LitM Olli-Pekka Nuuttila tutki erilaisten kestävyys- ja voimaharjoitusten ja harjoitusjaksojen vaikutuksia kuntoliikkujien palautumiseen ja suorituskykyyn. Tulosten perusteella harjoitus- ja palautumistiedon mittaaminen voi hyödyttää kuntoliikkujia.

Hankalia ovat tilanteet, joissa koettu palautumistila ja sykemittarin tulos eivät kohtaa. Yksittäisen mittarin sijaan palautumista kannattaakin tarkastella laajempaan kokonaisuuteen.

Olli-Pekka Nuuttilan valmennus- ja testausopin väitöskirja *"Monitoring recovery and training responses from different types of endurance exercises and training protocols in recreational runners – implications for individual training prescription"* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 10.12.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9256-9>

Pitkäkestoinen kuntoutus kohentaa ikääntyneen toimintakykyä ja elämänlaatua

TtM Sara Suikkasen tutkimuksen mukaan fysioterapeuttin ohjaama kotiharjoittelu parantaa ikääntyneiden fyysistä suorituskykyä ja ylläpitää elämänlaatua. Vuoden kestäneellä ohjatulla kotiharjoittelulla pystyttiin vähentämään myös sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöä harjoitteluvuonna ja sitä seuranneen vuoden aikana henkilöillä, joilla oli lähtötilanteessa gerastenia. Tämä oireyhtymä heikentää toimintakykyä ja hidastaa esimerkiksi tulehduksista toipumista.

Sara Suikkasen fysioterapian väitöskirja *"Home-Based Physical Exercise Among Older Adults with Signs of Frailty – Emphasis on Days Lived at Home, Utilization of Social and Health Care Services, Quality of Life, Physical Functioning, and Severity of Frailty"* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 9.12.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/84173>

Kävelyä helpottavat muokkaukset auttavat iäkkäitä ihmisiä liikkumaan ulkona

Ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset ja heikentynyt toimintakyky voivat muuttaa liikkumisen tapoja ja vähentää kodin ulkopuolisen liikkumisen määrää. TtM Heidi Lepän mukaan kävelymodifikaatiot saattavat auttaa ylläpitämään ulkona liikkumista. Erityisesti levähdystauot, apuvälineen käyttö ja kävelyn hidastaminen olivat tutkimuksessa yhteydessä laajempaan elinpiiriin ja parempaan koettuun ulkona liikkumisen autonomiaan. Rakennetulla ympäristöllä onkin tärkeä rooli iäkkäiden ihmisten ulkona liikkumisen ylläpitämisessä.

Heidi Lepän gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja *"Walking Modifications as Facilitators for Mobility in Old Age"* tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 2.12.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9228-6>

Matalatehoinenkin liikkuminen ylläpitää terveyttä ja kävelykykyä ikääntyessä

TtM Tiina Savikangas tutki fyysisen aktiivisuuden yhteyttä kehonkoostumukseen ja fyysiseen kuntoon ikääntyvillä, vähän liikuntaa harrastaneilla henkilöillä. Lisäksi hän selvitti liikunta- ja kognitiivisen harjoittelun vaikutuksia fyysiseen

aktiivisuuteen sekä tarkasteli toiminnanohjauksen ja monisairastavuuden yhteyksiä harjoitusvasteisiin. Tulosten perusteella liikuntaohjelmalla voidaan saada pysyviä muutoksia vähän liikkuneiden iäkkäiden ihmisten aktiivisuuteen. Matalatehoinenkin liikkuminen voi auttaa ylläpitämään tervettä kehonkoostumusta ja kävelykykyä.

Tiina Savikankaan gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Physical activity among community-dwelling older adults: Relationships with body composition and physical capacity, and the effects of physical and cognitive training, multimorbidity patterns, and executive functions" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 4.11.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9212-5>

Motorisilla perustaidoilla yhteys lasten kehonkoostumukseen

Parimmat motoriset perustaidot ovat yhteydessä pienemmän koko kehon ja vatsan alueen rasvan määrään. Tämä selvisi LitM Sari Sloten tutkimuksessa, jossa arvioitiin lasten motoristen perustaitojen, hengitys- ja verenkiertoelimestön kunnon ja lihaskunnon yhteyttä painoindeksiin ja kehonkoostumukseen matalaenergisessä röntgensäteilyyn perustuvalla DXA (dual-energy absorptiometry) -menetelmällä. Motoristen perustaitojen ja kehonkoostumuksen välinen yhteys on tärkeä

havainto, sillä etenkin vatsan alueen lihavuudella on havaittu olevan epäsuotuisa vaikutus terveyteen jo lapsuudessa.

Sari Sloten liikuntapedagogiikan väitöskirja "Fundamental movement skills, cardiorespiratory and muscular fitness in association with adiposity in eight-year-old children" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 4.11.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9151-7>

Oppitunneilla liikkuminen voi parantaa hyvinvointia ja oppimista

Liikkumisen sisällyttäminen koulupäiviin ja oppitunneille on yksi keino lisätä liikettä lasten arkeen. KM Sirpa Sneck tutki miten liikkumisen lisääminen kolmasluokkalaisten matematiikan tunneille vaikutti lasten oppimistuloksiin ja miten oppilaat ja opettajat kokivat liikunnalliset oppitunnit. Tulosten mukaan liikkuminen voi parantaa alakoululaisten hyvinvointia ja oppimista, sillä pääosa oppilaista ja opettajista koki liikunnan lisäämisen myönteisesti. Tutkimus oli osa Likesin Liikkuva matikkaa -tutkimushanketta.

Sirpa Sneckin kasvatustieteen väitöskirja "Moving Maths: effects and experiences of physical activity integrated into primary school mathematics lessons" tarkastettiin Oulun yliopistossa 4.11.2022. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/urn:isbn:9789526234175>

Liikuntatieteellisen Seuran SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KOKOUS 2023

Liikuntatieteellisen Seuran sääntömääräinen kokous pidetään **keskiviikkona 19.4.2023 klo 15.30 Liikuntatieteellisen Seuran toimistolla, Olympiastadionilla** (Paavo Nurmen tie 1, 00210 Helsinki) sekä etäyhteyden välityksellä.

Käsiteltävät asiat sääntöjen § 8 mukaisesti:

- Hallituksen toimintakertomus vuoden 2022 toiminnasta sekä tilinpäätös ja tilintarkastajien kertomus
- Tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen hallitukselle ja muille tili- ja vastuuvollisille
- Pääsihteerin katsaus kuluvaan vuoden toimintaan ja varainhoitoon
- Jäsenmaksujen vahvistaminen vuodelle 2024
- Tilintarkastajan palkkion, kokouspalkkioiden, matkakorvausten ja päivärahoiden vahvistaminen vuodelle 2024
- Vuoden 2024 toimintasuunnitelman ja talousarvion vahvistaminen
- Valitaan puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja sekä hallitusjäsenet erovuoroisten tilalle sääntöjen 12 §:n mukaisesti
- Yhden tilintarkastajan ja yhden varatilintarkastajan valinta vuodelle 2024
- Yhdistyksen virallisten ilmoitusten julkaisemisesta päättäminen
- Muut hallituksen valmistelemat asiat

Niitä Seuran jäseniä, jotka haluavat tehdä ehdotuksia hallituksen jäseniksi pyydämme ottamaan yhteyden pääsihteerin Jari Kanervaan puhelin 010 778 6603 tai jari.kanerva@lts.fi.



Yhdistyksen kokouksessa on äänioikeus jokaisella vuoden 2022 ja vuoden 2023 jäsenmaksun tai uuden jäsenen kyseessä ollessa, vuoden 2023 jäsenmaksun maksaneella varsinaisella jäsenellä ja varsinaisella yhteisöjäsenellä.

Henkilöjäsenellä on yksi (1) ääni. Henkilöjäsen ei voi äänestää toisen henkilöjäsenen valtakirjalla.

Yhteisöjäsen voi lähettää kokoukseen yhden (1) edustajan, jolla on kaksi (2) ääntä. Sama henkilö voi kokouksessa edustaa ainoastaan yhtä jäsenyhteisöä. Yhteisöjäsenen edustajalla tulee olla valtakirja edustamaltaan järjestöltä.

Kokousaineiston ja valtakirjan voi tilata seuran toimistosta puhelimitse 010 778 6601/Valli tai sähköpostitse tuula.valli@lts.fi.

Koronatilanteen huomioiden noudatamme erityistä huolellisuutta kokoukseen paikan päällä osallistujien osalta.

Kokousjärjestelyjen, osallistumislinkin, valtakirjan sekä tarkempien saapumisohejien lähettämiseksi toivomme jäsenten ilmoittavan **osallistumisestaan kokoukseen** sähköpostitse tuula.valli@lts.fi **viimeistään 5.4.2023 mennessä**.

Tervetuloa!

LIIKUNTATIEEELLINEN SEURA RY

Riikka Juntunen
Riikka Juntunen
puheenjohtaja

Jari Kanerva
Jari Kanerva
pääsihteer

ARTO HAUTALA

fysioterapian ja kuntoutuksen apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteellinen tiedekunta
LTS:n varapuheenjohtaja
arto.j.hautala@jyu.fi

Tiedolla toimiminen johtamisen tukena

TIETO HAASTAA JA HUVITTAA MEISTÄ JOKAISTA tämän päivän arjessa. Kasvavan digitalisaation myötä kaikenkattavat kanavat pursuavat tiedon tulvaa, mutta mihin tietoa käytämme? Ja miten arvioimme tiedon lähteitä ja tiedon oikeellisuutta? Johtamisessa tieto tuo mukanaan vastuuta ja se voi toimia tehokkaana työkaluna johtamista tukien. Myös ongelmanratkaisussa tai haasteellisiin kysymyksiin vastauksia haettaessa tiedon hankinnan ja sen analysoinnin kannustin on vahva. Prosessi tuottaakin yleensä lisää tietoa ja rakentaa perusteluja ratkaisujen ja päätöksenteon tueksi.

Jokainen meistä on itsensä johtaja, josta rakentuu perusta sille, miten ja mistä kukin meistä hankkii, analysoi ja hyödyntää tietoa arjen päätöksenteossa olipa kyse sitten henkilökohtaisesta – tai työelämästä. Sinä itse olet tärkein johdettavasi. Pysähdyttävä kysymys kuuluukin: jos et osaa johtaa itseäsi, kuinka voit johtaa muita? Lentokonetermein voitaisiin todeta siten, että laita ensin happinaamari itsellesi ja sitten vasta muille.

Mutta helpommin sanottu kuin tehty. Niin itsensä kuin muidenkin henkilöiden johtamisessa armollisuus ja lempeä avarakatseisuus voi toimia tärkeänä voimavarana. Johtaminen on vuorovaikutteista tavoitesuuntautunutta toimintaa ihmisten kanssa. Johtamista on kuvattu myös palveluammatiksi, jossa muutos ja sen hallinta on ainakin jossain määrin läsnä. Käyn itse joka päivä koulua oppiakseni aidon dialogin edellytyksiä paremmin. Yritän kuunnella ymmärtääkseni, en vastatakseni. Opin polulla muistutan itseäni myös siitä, että keskustelutaitoon ei kuulu vain oikeiden asioiden sanominen oikeassa paikassa, vaan myös väärin asioiden sanomatta jättäminen tunteiden kuohussa houkuttelevalla hetkellä.

Pitäisikö meidän ymmärtää tiedolla johtaminen perusteluksi kaikkien päätösten taakse? Varmastikaan näin ei ole. Ehkä kuitenkin niin, että tiedon systemaattisella analysoinnilla, tiedolla toimimista voidaan käyttää johtamisen tukena.

Moderni tekninen järjestelmätaso ja koneoppimisen työkalut voivat auttaa halutun tietovarannon eli datan keräämisessä ja ehkä myös osittain tiedon analyysissä ja tulkinnassa. Johtopäätökset voivat tuottaa ongelmanratkaisun, joka perustele ja tukee päätöksentekoa.

Toimivaan ja laadukkaaseen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden uudistukseen on kytketty vahvasti tiedolla johtaminen. Tässä yhteydessä tiedolla johtamisella tarkoitetaan ajantasaiseen ja laadukkaaseen tietoon perustuvaa järkipäätöksentekoa, jossa rutiinit ja toimenpiteet on huomioitu. Tiedolla johtaminen auttaa kehittämään toimintaa ja kohdentamaan voimavaroja sinne, missä niistä saadaan suurin hyöty.

Professori **Antti Malmivaara** toteaa mainiossa tulevaisuuteen katsovassa kirjassaan ”Vaikuttavuus sosiaali- ja terveydenhuollossa”, että kaiken sosiaali- ja terveydenhuollon toiminnan tulee tähdätä arjen suoriutumisen edistämiseen. Tämä onkin varsin selkeä ydintavoite. Tutkittu tieto ohjaa toimintaa, mutta arkivaikuttavuuden ja arkikutannusvaikuttavuuden osoittamiseen ja arviointiin tarvitaan myös laaturekistereitä. Näistä hyvänä esimerkkinä ovat jo olemassa olevat Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen kansalliset laaturekisterit. Esimerkiksi selkärekisterin raportista pääsee vertaamaan selkäläikkauksen aikaisia haittatapahtumia suomalaisissa sairaaloissa. Syntyvän tiedon avulla voidaan kehittää hoidon ja palvelujen laatua kaikkialla Suomessa.

Johtamisen arvomaailma haastaa pohdiskelemaan tiedolla toimimista osana johtamisen prosessia. Hyvässä johtamisessa täsmennetään, viestitään ja konkretisoidaan johtamisen arvot ja periaatteet yhtenäiseksi tavaksi toimia. Ei ole yllättävää, että johtamisen arvomaailmassa korostuvat luottamus, arvostus, innostus ja älyllinen haastaminen. Lopulta on tärkeää muistaa, että johtaminen ei ole vain päätösten tekemistä, vaan ylipäätään tärkeä osa vuorovaikutustaitoja ja jaettua ymmärrystä. ♦

**Johtamisen
arvomaailmassa
korostuvat
luottamus, arvostus,
innostus ja älyllinen
haastaminen.**