

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Urheilun ja liikunnan tase?

SUOMEN URHEILU- JA LIIKUNTAJÄRJESTELMÄ on yli sata-vuotias. Samalla se on koko ajan ollut myös kohutuullisen isoa taloudellista merkitystä pyörittävä kokonaisuus.

Vaikka urheilua ei ole Suomessa juuri osattu nähdä oikeana elinkeinona, on toiminnassa pyörinyt koko ajan isoja summia rahaa. Perheet, yritykset ja julkinen valta ovat latoneet kokonaisuuteen sijoituksen, jonka kumulatiivinen summa on hurja.

Se, ettei urheilua ja liikuntaa osattu nähdä aitona elinkeinona, oli aatteellisista ja periaatteellisista syistä jollakin tavalla perusteltua, mutta samalla syntyi vinouma, jota ei ole vielä kukaan huomattu korjata.

Vaikka talousasioista puhutaan jo enemmän, ei julkisuus vielä osaa tarkastella urheilun ja liikunnan tilikirjoja kuin liikevaihtoja vertaillen ja yksittäisten tilikausien tuloksia vilkuillen sekä kirkuvia otsikoita palkkauksista, palkintorahoista tai sopimussummista hehkuttaen.

Yhtä tärkeää tunnuslukua ei kuitenkaan koskaan huomata kysyä.

Jos urheilua vertaa samanikäisiin yrityksiin, ero näkyy taseessa. Siis siinä, miten vuosikausien liiketoiminnan tuloksia on laitettu sivuun ja kasvamaan korkoa.

Firmoilla on omaisuutta ja sijoitussalkkuja, mutta urheilun ja liikunnan ympyröissä taloutta on suunniteltu kausi kerrallaan. Budjetit on laadittu siten, että eletään kädestä suuhun. Se mikä tulee, laitetaan menemään.

Tämä on ollut arkea niin seurojen, lajiliittojen kuin keskusjärjestöjen ja Olympiakomitean rahankäytössä. Isoja rahoja on liikuteltu, yli vuosisadan ajan, mutta se ei ole juuri tuottanut kiinteää omaisuutta tai sijoitussalkkuja.

Ja vaikka joissakin kohdin tätä yritystä on ollutkin, ne ovat sääliittävän usein menneet seikkailuiksi ja päättyneet surkeasti.



Niinpä toimialan taseessa ei juuri mitään ole. Kansainvälisessä vertailussa upea suorituspaikkaverkosto, urheiluopistot ja vastaavat rakenteetkin näkyvät pääosin kuntien, valtion tai urheilulla bis-

nestään tekevien yritysten tai säätiöiden taseissa, eivät urheilun taseissa.

Ainoan pienen positiivisen poikkeuksen tuovat ne säätiöt, joita muutamien lajien ja seurojen taustoilla on joskus takavuosina ymmärretty perustaa, mutta ne eivät kokokuvaa muuta.

Yksi keskeinen syy taseajattelun unohtumiseen, on se, että tässä kulttuurissa opittiin luottamaan Veikkauksen tuottojen loputtomaan kasvuun. Veikkaus oli perintöjalokivi, joka hoiti taseen tehtävän ja varmisti tulonlähteen, joka ei ole riippuvainen arkisen taloustuloksen ailahteluista.

Nyt tämä aika on loppumassa. Urheilun ja liikunnan talouskabineteissa ollaan vakavina. Tulevaisuus pelottaa.

Kun tilanne on tämä, uhkakuvien kaunistelun voisi kuitenkin jo lopettaa. Tässä tilanteessa kun on tarjolla myös täysin uusia mahdollisuuksia.

Suomen vedonlyöntimarkkina menee kohta uusiksi. Se tarkoittaa, että uskottaville tahoille, jotka pystyvät osoittamaan toiminnassaan myös yleishyödyllisyyttä, annetaan oikeus takoa rahaa.

Oy Veikkaus Ab syntyi urheilun aloitteesta, urheilun talousturvaksi. Se hoiti taseen tehtävän, vaikka kakulle tuli muitakin jakajia.

Nyt, kun toimiala vapautuu, urheilun ja liikunnan järjestöjen oma uusi Oy Veikkaus Ab olisi ylivoimainen hakija, kun toimilupia annetaan. Sillä kun olisi ylivoimainen mainos: kaikki tuotot suomalaiselle urheilulle ja liikunnalle.

En tiedä pohtiiko Olympiakomiteassa tai lajiliitoissa kukaan tätä. Syytä olisi. Oman peliyhtiön rinnalla olympiarahastot ja vastaavat ovat vain puuhastelua – ja sen avulla vuosisadan nukahdus taseen kanssa unohtuisi vuosikymmenessä. ♦

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,
Annu Kaivosaaari, 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: 50 € / Vuosittilais: 55 €

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

61. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

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:



Kuva: Tina Lindroos



- 2 PÄÄKIRJOITUS:** Urheilun ja liikunnan tase?
Jari Kupila
- 4 JOUKO KONTULASTA:** Kun pääsis liikkumaan...
Jouko Kokkonen
- 5 AJASSA**
- 10 VÄITÖSUUTISET**
- 34 NÄIN MAAILMALLA & SUOMESSA:**
Christian Brakenrigde – Keskipokoinen kala pikkulammessa
Jouko Kokkonen
- 39 TUTKIMUSUUTISIA**
Lääketiede: *Eero Haapala*
Pedagogiikka: *Arto Laukkanen*
Yhteiskuntatieteet: *Elina Hasanen*
Psykologia: *Hanna-Mari Toivonen*
Terveystieto: *Nelli Lyyra*
- 82 POLTTOPISTEISSÄ:**
Kurkistus kuplan ulkopuolelle
Riikka Juntunen
- 83 OPISKELIJA OUNASTELEE:**
Enemmän opiskelijoita liikunta- ja urheilujärjestöjen hallituksiin
Marika Uusi-Illikainen
- POHDITTUA:**
- 84** Liikkuvaa kansakuntaa ei voi voittaa
Matti Hakamäki
- 86** Liikunnan kivijalka rakennetaan arjen toimivuudella
Teijo Pyykkönen
- 87** Olympialaiset kisat – altius, iustus?
Hannu Pelttari
- 90 ARVIOITUA**
- 68 STADION 50 VUOTTA SITTEN:**
Ulkoiluakin on suunniteltava
- VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT**
- 96** Naiset miesten jalkapallon kannattajina
Susanna Liljander, Anna-Katriina Salmikangas & Mihaly Szerovay
- 105** Mielen hyvinvointi ja luonnossa liikkuminen
Hanna Rekola, Karoliina Kurkinen, Tommi Tolmunen, Heikki Pentikäinen, Timo A. Lakka & Tomi Mäki-Opas
- 112** Liikunnanohjaustyötä tekevien työhyvinvointi
Paula Harmokivi-Saloranta, Mari Punna & Sirpa Laitinen-Väänänen

- 11** Reijo Jylhä: Alle kymmenvuotiaiden liikkumiseen kannattaa panostaa
Jouko Kokkonen
- 15** Liikunnasta intoilu ei liikettä lisää
Jari Kupila
- 18** Pitkä juoksu ruskeista kirjekuorista avoimeen ammattilaisuuteen
Jouni Lavikainen
- 22** Liikunnanopettajia kouluttamassa Tansaniassa ja Zimbabwea
Hanna Vehmas, Mariana Siljamäki, Arja Sääkslahti & Ari Koivu
- 26** Miten saada vähemmistöjen ääni kuuluviin?
Mikko Salasuo & Kati Lehtonen
- 30** EU-tuomioistuimen päätös muuttaa urheilun rakenteita
Olli Rauste
- 36** Valtion liikuntarahoitus uuden edessä
Jouko Kokkonen

TEEMA: Liikunta & opiskelu

- 46** Liikunta – ei vain hikoilua vaan osa ammatti-identiteettiä
Saija Sippola & Tiia Kaijalainen
- 49** Kohti liikkuvaa ja urheiluvaa korkeakoulua
Jussi Ansala
- 52** Massaurheilusta yksilölliseen opiskelijaliikuntaan
Jouko Kokkonen
- 56** Opiskelijoiden ajatuksia hyvinvoinnista ja liikkumisesta koronan jälkeen
Kaisa Jokiranta, Anu Kangasniemi & Katja Rajala
- 59** Liikunta ei ole enää kummajainen yliopistolla
Jouko Kokkonen
- 62** Riittävästi liikkuvien lasten ja nuorten määrä kasvanut
Jenni Helenius & Timo Ståhl
- 65** Syksyn 2023 Move!-mittaukset: Pieniä toivonpilkahduksia
Mikko Huhtiniemi
- 68** Hyvä liike, parempi mieli
Jouko Kokkonen
- 71** Voimaharjoittelusta on moneksi
Pekka Matomäki
- 75** Nuoren mielen hyvinvointi vahvistuu liikkumalla
Kaija Appelqvist-Schmidlechner
- 78** Urheilun ja äitiyden yhdistäminen yhä vaikeaa
Mirjam Raudasoja & Tatiana V. Ryba
- 88** Uusien avauten urheilukirjavuosi 2023
Matti Hintikka



Kannen kuva: uMove järjestää liikuntapalveluja Jyväskylän korkeakoulujen opiskelijoille ja henkilökunnalle. uMove liikuttaa tuhansia opiskelijoita palloilun, ryhmäliikunnan, liikuntakurssien, kuntosalipalveluiden ja tapahtumien parissa. Jyväskylän korkeakoululiikunnan tapahtumakoordinaattori ja Jamkin opiskelija Sara Turunen osallistui step-tunnille. Liikunnallisessa menossa mukana myös uMoven palloilun koordinaattori Petteri Huikko ja tiiminvetäjä Henna Törmänen.
Kuva: Juha Laitalainen

Jouko Kontulasta ihmettelee Suomen eloa ja maailmanmenoa itähelsinkiläisen 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.”



Kun pääsis liikkumaan...

TALVI JA HIIHTOKELIT TULIVAT KONTULAANKIN. Vaan enpä ole sujuttelusta päässyt nauttimaan. Kävi nimitäin niin, että loppiaisen alla liukastuin kauppareisulla kunnolla. Monta kertaa loukkaantunut polvi kärsi taas. Sivusiteet venähtivät.

Viimeistelin tuloksen harrastamalla erityistyhmiä liikuntaa. Polvi tuntui jo paremmalta ja lähdin talven ensimmäiselle hiihtolenkille. Hiihtely sujui ihan hyvin, mutta seuraavana päivänä polvi alkoi oireilla rajummin.

Liikkumistaan tarkastelee ihan toisella lailla, kun oma kävelyvauhti on pudonnut välillä kilometriin tai kahteen tunnissa. Pienikin lumieste on tuntunut suurelta. Liukkailla jalkakäytävillä sivuliikkeiltä ei voi välttyä, mikä tuntuu heti polvessa.

Mielialaan liikkumisen määrän väheneminen vaikuttaa selvästi. Pääkopassa takoo ajatus ”kun pääsis liikkumaan”. Ensimmäisen kerran on myös mielessä mahdollinen luopumisen pakko osasta liikuntamuotoja. Panen nuo ajatukset vielä hetkellisen turhautumisen piikkiin.

Kaihoisasti olen lueskellut somepäivityksiä. HPS:n aikuisfutiksen maalivahtitreeneihin ja höntsäilyyn tekisi mieli. Hiukan lohduttaa se, että jotain hyötyä veskariharjoituksista taisi olla. Kaatuessani menin siististi kyljelleni, enkä yrittänyt ottaa kädellä vastaan.

Oli tuosta HPS:n aikuisfutiksesta sekin hyöty, että sain ostettua käytetyn kuntopyörän järkihintaan. Myös edellinen omistaja oli käyttänyt sitä polvensa kuntouttamiseen.

Sain lääkäriltä kuntoutusohjeita, joita olen yrittänyt noudattaa. Ne ovat itse asiassa tarkoitettu nivelrikon aiheuttamien vaivojen helpottamiseksi, mutta soveltuvat vammaani. Ohjeiden kuvissa kiinnittää huomiota se, että niissä on mallina hoikka ja mitä ilmeisimmin hyväkuntoinen ihminen. Aina-kin minulle uskottavuusaste olisi parempi, jos kuvissa esiintyisi ihminen, jolla oikeasti olisi todennäköisesti nivelrikko.

Kun askelia kertyy päivässä korkeintaan muutama tuhat, niin kunto väijäämättä laskee. Vaan samalla on hyvä muistaa, että oma toimintakyvyn rajoite on todennäköisesti väliaikainen. Hiljaa taapertaessaan alkaa ajatella, että raskas ja vaikea liikkuminen on monelle osa arkea.

Kotikerrostaloni pihalla näkee kesällä usein hitaasti liikkuvia rollaattorinkäyttäjiä. Talvella useimmat he eivät pysty ulkoilemaan. Myös jalkakäytävät ovat olleet usein huonojalokaista tai pyörätuolin käyttäjää hirvittävässä kunnossa.

On helppo hokea, ettei liikunta maksa mitään. Liikkumisolosuhteet eivät kuitenkaan synny tyhjästä. Talvikunnossapito on osa tätä kokonaisuutta. Mitä heiveröisempi toimintakyky on, sitä enemmän lähiympäristö vaikuttaa liikkumiseen. Tämän talven kelit ovat olleet vaikeita kunnossapitäjille, mutta parempaanakin he pystyisivät, jos auraukseen suunnatisiin lisää rahaa.

Liukastumiset maksavat todella paljon, vaikka asiasta puhutaan hämmästyttävän vähän. Liukastumiset aiheuttavat liikenne- ja viestintäministeriön (LVM) vuonna 2022 julkaiseman tutkimuksen mukaan noin 75 000 tapaturmaa ja 1,42 miljardin euron kustannukset. Talvikunnossapidon puutteista johtuu yli 80 prosenttia liukastumistapaturmista ja niiden kustannuksista. Välillisesti kustannukset voivat olla vielä suuremmat, jos vamma heikentää pysyvästi toimintakykyä.

Yleisimmät liukastumispaikat olivat LVM:n tutkimukseen liittyneen kyselyn mukaan piha (26,6 %), jalkakäytävä (23,1 %), yhdistetty kävelyja pyöräväylä 11,0 %) sekä ulkoilureitti (11,0 %). Piha oli yleisin liukastumispaikka yli 33-vuotiailla vastaajilla ja sen merkitys korostui etenkin yli 67-vuotiailla. Heistä 53,4 prosenttia kertoi liukastuneensa pihalla.

Samaan aikaan hyvätuloisen keskiluokan ongelmat ovat toisenlaisia. Meille työnnetään jatkuvalla syötöllä arkea muka helpottavaa roinaa. Tänä talvena moni löytänyt akkulapion, joka on oikeastaan pienoislumilinko. K-raudan tuoteryhmäpäällikkö Mikko Tiesalo on tiivistänyt akkulapion tarpeellisuuden (Ilta-Sanomien 25.1.2024): ”*Akkulapio on vähän kuin sähköhammasharja: sitä ei osaa kaivata ennen kuin sitä kokeilee.*”

Näin meille luodaan lapiotarpeita tyhjästä. (Ja sähköhammasharja on oikeasti hyödyllinen.) Vähintään 140 euroa maksava akkulapio onkin hyvä esimerkki liikkumisen irtaantumisesta arjesta. Tavallisen 20–30 euron hintaisen lapion heiluttelu verryttelee vartaloa eri tavalla kuin sähköinen luontiväline. Mutta mitäpä sitä ei tekisi ehtiäkseen vaikka harrastamaan liikuntaa.

Loppukevennyksenä muisto Tarton hiihtomaratonilta helmikuulta 1996. Osallistuin 60 kilometrin hiihtoon ensimmäistä kertaa. Sukset olivat harmaat Kuusiston muovipohjaiset ja saivat lasikuituiset marketkepit. Monot olivat vanhaa karkisidemallia, reiät kengänkärjessä siteen nasturoita varten. Pakkasta oli Tartossa noin 30 astetta, kun lähdimme likaisenruskealla Ikarus-kaupunkibussilla aamukuudelta kohti Otepäätä. Unikin oli jäänyt heikonpuoleiseksi. Olin kaverin luona yöttä ja hän vietti kolmekymppisiä. Vaikka menin hyvissä ajoin nukkumaan, niin porukka piti huolen, ettei unta liikaa kertynyt.

Lähtöpaikalla oli 25 pykälää kylmää. Lähtöä siirrettiin puolioista tuntia. Isoa iloa siitä ei ollut meille lähtöpaikalla värjötteleville. Tosin olin pukeutunut erittäin lämpimästi, enkä älynnyt vähentää vaatetta riittävästi ennen lähtöä. Hikeä pukkasi rajusti ja litimärisissä vaatteissa alkoi tulla kylmä. Viimeinen kymppi tuntui kestävän ikuisuuden.

Aika näkyy olleen 5.19.20. Muistelin taivalluksen kestäneen paljon pitempään. Kalustoon ja vaatetukseen nähden ei ihan onneton tulos. Vaan hyvin sulaudiin porukkaan. Viro eli vielä tukevasti neuvostovalan jälkeistä ylimenokautta. Varsinaisia urheiluteksteilijä ei monella ollut ja suksista suurin osa oli purnulaisia Visuja. ♦

JOUKO KOKKONEN

”Kun mitalitoivot ampuivat toisiaan” vuoden urheilukirja

UUODEN URHEILUKIRJA 2023 on **Jari Kupilan** *Kun mitalitoivot ampuivat toisiaan. Urheilun sisällissota 1918*. Vuoden urheilukirjan valitsi **Risto Nieminen**. Muun muassa Suomen Olympiakomitean puheenjohtajana, Veikkauksen toimitusjohtajana ja Urheilumuseon johtajana toiminut Nieminen perusteli valintaa Kupilan tekstin selkeydellä, sujuvuudella ja tasapuolisuudella.

”*(Teksti) vie mukanaan. Mutta samalla sen lukeminen on rankkaa, vavahduttavaa. Sen myötä on pakko ajatella syvästi uudelleen urheilua, suomalaisuutta, ihmisyyttä.*”

Voittajateoksen on kustantanut Minerva. Muut finalistiteokset olivat **Hanna Willman-livarisen** *Erotuomarin päätöksenteko* (Vastapaino), **Tommas Kyrön** *Nyrkki – kehässä Robert Helenius* (WSOY), **Kai Ekholmin** *Pilviin kahlittu poika* (Docendo) ja **Teijo Piiloson** *Suomalaisen seiväshypyn tarinat* (Docendo). Vuoden urheilukirja -kilpailun järjestää Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto. Vuodesta 1980 järjestetyn kilpailun voittajan valitsi ensimmäisen kerran yksi henkilö.



Jari Kupila ja Lasse Virénin lahjoittama kiertopalkinto.

Kuva: Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto

Vuoden urheilupostauksena palkittiin **Markus Heinosen** YouTube-kanava, jolla hän heittäytyy kokeilemaan erilaisia urheilulajeja. Ansiokkaasta ja pitkäaikaisesta työstä suomalaisen urheilukirjallisuuden hyväksi sai tunnustuksen **Hannu Kauhala**, joka on paneutunut vuosikymmenien ajan suomalaisen jääkiekon vaiheisiin.

Pori liikkuvinkin kunta vuonna 2023

PORIN KAUPUNKI sai vuoden 2023 Liikkuvinkin kunta -tunnuksen tammi-kuisessa Urheilugaalassa. Perusteluiden mukaan Porissa arkiaktiivisuus on nostettu sille kuuluvaan kunniaan ja liikuntapaikkaverkostoon on panostettu järjestelmällisesti.

Porissa tarjotaan tukea liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen kaikenikäisille. Harrastamisen Porin malli sekä maksuton nuorisopassi edistävät lasten ja nuorten päivittäistä liikumista. Pori kannustaa myös omia työntekijöitään liikkumaan. Kirjastoista lainattavat maastopyörät ja maksa mitä haluat -periaate antavat mahdollisuuden kokeilla eri liikuntamuotoja.

Kilpailussa haettiin kuntalaisten liikunta- ja liikkumismahdollisuuksia laaja-alaisesti edistänyttä kuntaa. Suomen liikkuvimman kunnan titteliä tavoitteli 38 kuntaa, joista esiraati valitsi loppukilpailuun Porin lisäksi Kalajoen ja Keravan. Valinnan teki Urheilugaalan raati, johon kuuluu yli 300 yhteiskunnan eri alojen edustajaa ympäri Suomen.



Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus -kilpailun palkitut **Mari Leppänen** (vas.), **Anna Kankaanpää**, **Niko Tynkkynen**, **Tiina Föhr** ja **Laura Joensuu**.

Kuva: Jouko Kokkonen

Anna Kankaanpää teki Vuoden liikuntalääketieteellisen tutkimuksen

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIEEELLISEN tiedekunnan projektitutkija **Anna Kankaanpää** tutkimusryhmineen voitti Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2023 -kilpailun. Voittajatutkimuksen otsikko on *Fyysisen aktiivisuuden yhteydet biologiseen vanhenemiseen ja kuolleisuuteen*.

Kilpailussa toiseksi sijoittui **Mari Leppänen** Tampereen urheilulääkäriasemalta ja UKK-instituutista. Kolmanneksi sijoittui **Tiina Föhr** ja neljänneksi **Laura Joensuu**, molemmat Jyväskylän yliopistosta. Vuoden nuoreksi tutkijaksi valittiin **Niko Tynkkynen** Jyväskylän yliopistosta.

Liikuntalääketieteen päivillä 2023 järjestettyyn kilpailuun osallistui 41 liikuntalääketieteellistä tutkimusta. Mukana olevista tutkijoista 15 osallistui kilpailuun nuorten tutkijoiden kategoriassa.

Tutkimuskilpailun järjestivät Liikuntatieteellinen Seura ja Liikuntalääketiede Suomi -verkosto. Ensivaiheessa tiivistelmät arvioi Liikuntalääketiede Suomi -verkon tieteellinen paneeli. Neljä eniten pisteitä saanutta tutkimusta asettivat paremmuusjärjestykseen professori **Tomi Laitinen** Itä-Suomen yliopistosta, professori **Katja Pakkala** Turun yliopistosta ja tutkimusprofessori **Markus Perola** Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Wearable Tech
#1 Fitness Trend for 2024
 According to the ACSM Worldwide Fitness Trends Survey



Staying power: A top 3 trend since 2016
 Includes smart watches, fitness trackers, heart rate monitors, etc.; often connected to a smartphone

Collects real-time data on step counts, time active, heart rate, sleep

Allows fitness pros to tailor interventions to the individual

Allows users to interact, potentially providing a sense of community and social support

About the ACSM Worldwide Survey of Fitness Trends
 The annual survey was launched in 2006 to explore changes in the fitness industry. It is used by wellness facilities and independent sport and exercise professionals to direct investment and remain on the leading edge of the market.

Learn more at acsm.org/trends



Puettavan teknologian käyttö vahvistuva trendi liikunnassa

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE on selvittänyt vuoden 2024 liikuntatrendejä. Yhdysvaltojen tilannetta heijastelevan trendilistauksen kolmeen kärkeen nousivat puettava teknologia, terveyden edistäminen työpaikoilla ja ikääntyneiden kuntoiluhjelmat.

Puettava teknologia, johon kuuluvat erilaiset älylaitteet sovelluksineen, on pysynyt ACSM:n liikuntatrendien listauksen kolmen kärjessä vuodesta 2016. Terveyden edistäminen nousi ensimmäisen kerran tutkimuksen kymmenen vahvimman trendin joukkoon. Asiantuntijat näkevät tärkeäksi suuntaukseksi myös ikääntyneiden erityistarpeiden huomioimisen liikuntaohjelmia suunniteltaessa.

ACSM Worldwide Fitness Trends -tutkimuksessa on vuodesta 2006 kerätty tietoa seuraavan vuoden kuntoilutrendeistä. Aineistona ovat kahdentuhannen liikunnan parissa toimivan lääkärin, tutkijan ja muun ammattilaisen vastaukset. Tutkimus on suunniteltu siten, että se kartuttaa tietoa muoti-ilmiöiden sijaan pitempiaikaisista kuntoilutrendeistä.

► **2024 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry**
<https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/pages/articleviewer.aspx?year=2024&issue=01000&article=00007&type=Fulltext>

Olympiakomitea haluaa parantaa suomalaisten toimintakykyä



SUOMEN OLYMPIAKOMITEA JULKISTI tammikuussa *Suomi – toimintakykyinen maa ja kansa* -konseptin. Tavoitteena on palauttaa liikkuminen ja toimintakyky Suomen vahvuudeksi.

– Muutos lähtee meistä kaikista ja meidän jokapäiväisestä arjestamme. On tärkeää, että oivallamme liikkeen merkityksen hyvinvoinnillemme, mutta myös sen, ettei muutos vaadi ihmetekoja. Kyse on ennen kaikkea tottumusten ja tapojen muuttamisesta, jossa jokainen voi olla omalla panoksellaan mukana, linjaa Olympiakomitean puheenjohtaja **Jan Vapaavuori**.

Osana konseptia Olympiakomitea on kerännyt lupauksia, jotka johtavat konkreettisiin liikettä lisääviin toimiin. Komitean yhteistyökumppaneina ovat Yle, Kuntaliitto, työmarkkinakeskusjärjestöt ja Deloitte. Konseptin suojelijana toimii tasavallan presidentti **Sauli Niinistö**.

Hannu Itkonen & Arto Nevala LTS

Selvitys liikunnan yhteiskuntatieteiden muutoksista ja nykytilasta sekä suosituksia tulevaisuuteen



Liikunnan yhteiskuntatieteistä selvitys

HELMIKUUN ALUSSA 2024 ilmestynyt **Hannu Itkosen ja Arto Nevalan** laatima *Selvitys liikunnan yhteiskuntatieteiden muutoksista ja nykytilasta sekä suosituksia tulevaisuuteen* rakentaa kokonaiskuvaa liikunnan yhteiskuntatieteiden kentästä. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman tutkimuksen tarkoitus on lisätä tutkijoiden, tiedepoliitikkojen ja rahoittajien ymmärrystä liikunnan yhteiskuntatieteiden muutoksesta, asemasta ja merkityksestä.

Itkonen ja Nevala suuntaavat selvityksessä katseensa liikunnan yhteiskuntatieteiden tutkimuksen ja osin koulutuksen muotoutumiseen, nykytilaan ja tulevaisuuteen. LTS:n kotisivuilla maksutta luettavissa oleva julkaisu sisältää myös suosituksia tieteenalan aseman parantamiseksi ja toiminnan kehittämiseksi.

► **Hannu Itkonen & Arto Nevala:** *Selvitys liikunnan yhteiskuntatieteiden muutoksista ja nykytilasta sekä suosituksia tulevaisuuteen.* www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/selvitys-liikunnan-yhteiskuntatieteiden-muutoksista-ja-nykytilasta-seka-suosituksia-tulevaisuuteen.pdf

Suomi liikkeelle -ohjelma käynnistyy

LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN JA TOIMINTAKYVYN ministerityöryhmä linjasi marraskuussa 2023 alkuvaiheen pääkohdennukset Suomi liikkeelle -ohjelmalle. Vuodelle 2024 suunnatusta 20 miljoonan euron rahoituksesta 6 miljoonaa euroa kohdentuu Liikkuvat -kokonaisuuden vahvistamiseen, 5 miljoonaa euroa liikuntaneuvonnan laajentamiseen ja 3,7 miljoonaa euroa muihin valtionavustuksiin, innovaatiohakuun ja kokeiluihin.

Lähivirkistysalueiden kunnostamiseen ja kehittämiseen tarkoitettuihin avustuksiin kunnille, liikunnan ja toimintakyvyn lisäämiseen osaksi kutsuntojen sisältöä ja elintapaohjauksen vahvistamiseen hyvinvointialueilla suunnataan yhteensä 3,7 miljoonaa euroa. Lisäksi viestintään, selvitystöihin ja toimeenpanoon on käytössä 1,6 miljoonaa euroa.

Suomi liikkeelle -ohjelman pääsihteerinä toimii **Minttu Korsberg**, joka siirtyi tehtävään Valtion liikuntaneuvoston (VLN) pääsihteerinä tehtävästä. VLN:n vs. pääsihteerinä toimii huhtikuun 2024 loppuun asti **Toni Piispainen**.



Minttu Korsberg.

Kuva: Jouko Kokkonen



Kuva: Jouko Kokkonen

AIESEP 2024 toukokuussa Jyväskylässä

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIETEELLINEN TIEDEKUNTA järjestää AIESEP-konferenssin 13.–17.5.2024. Englanninkielisen konferenssin teemana on menneisyyden ja tulevaisuuden kohtaaminen (Past meets the Future). Konferenssi jatkoksi Jyväskylässä järjestetään liikuntakasvatuksen alalla toimiville väitöskirjatutkijoille tarkoitettu tutkijakoulu.

Konferenssiin odotetaan tulevan noin 600 osallistujaa eri puolilta maailmaa. Vuonna 1962 perustettu AIESEP (International Association for Physical Education in Higher Education) pyrkii edistämään maailmanlaajuisesti liikunnanopetuksen, fyysisen aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen tutkimusta kautta elämänsä.

AIESEP järjestää kansainvälisen konferenssin vuosittain. Vuonna 2023 paikana oli Chilen pääkaupunki Santiago, ja vuonna 2025 konferenssi pidetään Saint Petersburgissa Floridassa. Konferenssi on järjestetty Jyväskylässä vuosina 1982, 1989, 2006 ja 2013.

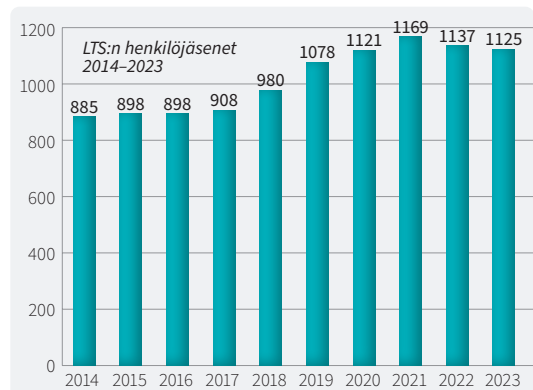
► **Lisätietoja ja ilmoittautumiset:** www.jyu.fi/en/events/aiesep-2024

► **AIESEP blog:** AIESEP family comes together in May 2024: <https://aiesep.org/aiesep-family-comes-together-in-may-2024>

LTS:n jäsenmäärän lasku taittui

LIIKUNTATIETEELLISEEN SEURAAN kuului vuoden 2023 lopussa 1 125 henkilöjäsentä (-0,1%). Yhteisöjäseniä seurassa on 44.

Liikunta & Tiede -lehden levikki laski hienosesti ja oli 1 858 kappaletta (-1,7%). Pääosa levikistä menee LTS:n jäsenille. Muita tilauksia on 389 sekä LIITO ry:n jäsenetu-tilauksia 300.



SoveLi ry:n toiminta loppuu

SOVELTAVA LIIKUNTA SOVELI RY:N ylimääräinen kokous päätti 5.12.2023 purkaa yhdistyksen. Jäsenjärjestöjen yhteisellä päätöksellä yhdistyksen toiminta päättyi vuoden 2023 lopussa. SoveLin mukaan päätökseen johti toimintaympäristön ja varsinkin urheilu- ja liikuntajärjestöjen viitekehityksen merkittävä muuttuminen.

Soveltava Liikunta SoveLi ry oli valtakunnallinen asiantuntijajärjestö, joka perustettiin 30 vuotta sitten. Yhdistys kokosi yhteen soveltavaa liikuntaa edistäviä kansanterveys-, potilas- ja vammaisjärjestöjä. Tavoitteena oli parantaa pitkäaikaissairaiden ja toimintarajoitteisten henkilöiden mahdoll-

lisuuksia terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan sekä aktiiviseen elämäntapaan.

SoveLin hallitus pohti vuoden 2023 aikana vaihtoehtoisia järjestelyitä toteuttaa soveltavaa liikuntaa Suomessa, sillä opetus- ja kulttuuriministeriön järjestölle myöntämä avustus oli pienentynyt. Yhdistyksen purkamiskulujen ja muiden veloitteiden maksamisen jälkeen jäljelle jäävä omaisuus luovutetaan Liikuntatieteelliselle Seuralle soveltavan liikunnan edistämiseen.

► **Tiedote SoveLi ry:n lopettamisesta:** www.soveli.fi/ajankohtaista/soveltava-liikunta-soveli-ry-n-toim/

In memoriam John Bale 1930–2023

Pitkän juoksun päättyessä

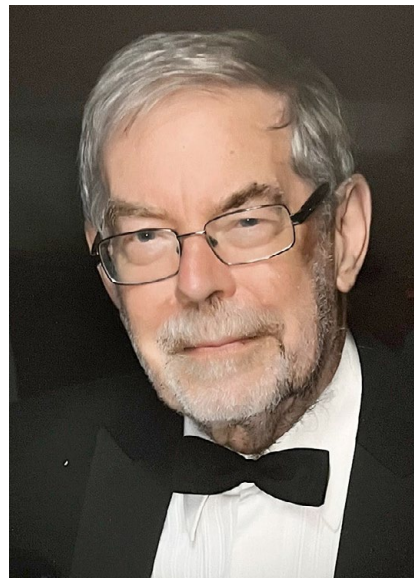
VAIKKA EMME TIETÄISI IHMISESTÄ muuta kuin kirjat, jotka hän on julkaissut, voimme olettaa jollain tasolla tuntevamme hänet ja olla oikeassa – ainakin osittain.

Viime lokakuussa kuolleen **John Balen** (1930–2023) kohdalla huomaa ajattelevani juuri noin. Walesissa varttunut yliopistomies, maantieteilijä ja urheilututkija oli humanisti, jonka mittava tuotanto kertoo kaiken muun ohella hänestä itsestään. Ihmistieteisiin hän suhtautui tulkintojen taiteena: ”*Koetellemme ajatuksiamme, jotka saatamme joissakin tapauksissa myöhemmin hylätä, ja joita voimme joissakin toisissa tapauksissa työstää uudelleen ja kirkastaa.*”

Sitaatti tulee alkusanoista antologiaan *Strangers in Sport* (1995), joka palautuu Jyväskylän yliopistossa pidettyyn seminaariin. Vierailleva professori vaikutti tälläkäläisestä ”uuden liikuntakulttuurin” tutkimuksesta – sen taustalla häilyi **Henning Eichbergin** hahmo – ja kokosi tuon teoksen **Soile Veijolan** ja **Esa Sirosen** kanssa.

Niinä vuosina tunsin John Balen vain nimenä kirjan kanssa. Hankkiuduttuani 2000-luvulla hänen kanssaan kirjenvaihtoon kiitin kirjoista, joita olin jo ennättänyt arvostella, tai totta puhuen kehua, Suomessa ja kansainvälisillä foorumeilla. Kohta virittelimme yhteisiä hankkeita, niistä kai tärkeimpänä *The International Journal of the History of Sport* -lehden teemanumeron (7/2012). Sen jälkisanoina John pohtii kiintymystään Suomeen ja suomalaiseen juoksuhistoriaan sekä Suomen vaikutusta juoksu- ja tutkimushistoriaansa.

Johnin Suomen-vierailujen saldoksi luettakoon myös urheilumaantieteen klassikon *Landscapes of Modern Sport* (1994) toinen kansikuva. Alueellisesti rajatummissa, mutta yhtä innovatiivisissa kirjoissa *Kenyan Running* (1996) ja *Imagined Olympians* (2002) paneudutaan afrikkalaisiin ruumiinkulttuureihin, kun taas *Running Cultures* (2004) paljastaa heti nimessään velan Henning Eichbergille. Ja viimein – joudun sivuuttamaan monta oleellista tekstiä – ilmestyi erinomaisen informatiivinen muistelmakirja *A Life in Sport* (ks. Liikunta & Tiede 2–3/2013).



Kuva: Roderick Balen kotiarkisto

Kesällä 2013 tapasin Johnin lopulta kasvotusten Crewen pikkukaupungissa, jossa hän vaimoineen asui eläköidyttyään Keelen yliopistosta. Niiden päivien vaikutelmat vain vahvistivat lukemalla jo muodostamaani hillityn, huomaavaisen akateemikon kuvaa. Samana kesänä hän työsti muistelmiaan julkaisukuntoon, ja kuten sittemmin kuulin, hanke eteni vanhuudentaudin varjossa.

”Hän juoksee yhä”, lukee kirjoittajaesittelyssä, joka painettiin edellä mainittuun antologiaan. Juoksuaskelista luovuttuaan John suosi – ja suositteli – verkkaista, mietiskelevää käyskentelyä. Kun hän on nyt ottanut viimeiset askeleensa Telluksen kamaralla, on lohdullista todeta hänen tekstuaalisten jälkiensä edelleen vauhdittavan lukijoiden ajattelua.

ERKKI VETTENIEMI, YTT
vapaa tutkija ja toimittaja

In memoriam Steven N. Blair

Liikunnan ja terveyden tutkimuksen visionääri

KANSAINVÄLISESTI ARVOSTETTU YHDYSVALTALAINEN liikunnan ja terveyden tutkimuksen jättiläinen, professori **Steven N. Blair** kuoli 84-vuotiaana 6.10.2023 Etelä-Carolinassa Yhdysvalloissa. Hän aloitti uransa 1960-luvulla liikuntakasvatuksen opetustehtävissä ja eteni professoriksi Etelä-Carolinan yliopistossa. Hän siirtyi Dallasiin Cooper-klinikalle reiluksi pariksi kymmeneksi vuodeksi ja toimi lopulta laitoksen johtajana. Vuonna 2006 hän palasi professoriksi Etelä-Carolinaan.

Steven Blair oli loistava luennoitsija, jota kuvaa tunnettu tokaisu: *”When Steven talks, the (fitness) world listens”*. Hänen esityksensä perustuivat vankkaan epidemiologiseen ja kokeelliseen tutkimusnäyttöön. Blairin johtopäätökseen fyysisestä inaktiivisuudesta 2000-luvun vakavimpana, mutta kuitenkin vaikutettavissa olevana globaalina kansanterveysongelmana, ei juurikaan kuultu vastaväitteitä. Vahva viesti fyysisen inaktiivisuuden ja huonon fyysisen kunnan merkityksestä pitkäaikaisten elintapasairauksien vaaratekijänä ymmärrettiin oitis Yhdysvalloissa, jossa 1990-luvun puolivälissä käynnistettiin systemaattinen työ väestölle suunnattujen liikunta-suositusten laatimiseksi.

Kun yhä edelleen ihmetellään, ja aivan aiheesta, lihavuuden ja sen liitännäissairauksien, kuten valtimosairauksien ja tyypin 2 diabeteksen yleistymistä, rajoittuu lääketieteellinen ohjeistus usein vain laihdutuskehoitukseen. Steven Blair sen sijaan korosti tutkimusnäyttöön perustuen, että tärkeintä on saavuttaa hyvä kestävyyskunto olipa sitten normaali-painoinen tai lihava, unohtamatta terveellisen ravinnon ja tupakoimattomuuden merkitystä pitkäaikaisissa elintapasairauksissa. Hän myös painotti jo varhain vähäisen fyysisen aktiivisuuden seurauksena alentuneen energiankulutuksen haitallisuutta.

Tieteellinen tutkimus vaatii riittävää ja pitkäkestoistakin taloudellista panostusta. Pelkästään Yhdysvaltojen terveysviranomaisen NIH (National Institutes of Health) tuki Steven Blairin tutkimusryhmää yli neljännesvuosisadan ajan noin 30 miljoonalla dollarilla. Blair julkaisi pitkälti toista tuhatta tieteellistä raporttia. Hänen tutkimuksiinsa on viitattu yli 120 000 kertaa, ja niinpä hän lieneekin siteeratuimpia, ellei siteeratuin tutkija liikuntalääketieteen alueella.

Steven Blair tuli varsinkin suomalaisille alan tutkijoille läheiseksi aktiivisuudestaan kolmen vuosikymmenen ajan Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitoksen järjestämän Kansainvälisen Puijo Symposiumin, *The International Puijo Symposium*, yhtenä vankkana tukipilarina. Kutsuimme hänet ensimmäistä kertaa puhujaksi heinäkuussa vuonna 1989 järjestämääme kokoukseen, jonka aiheena oli fyysinen aktiivisuus ja kohonnut verenpaine. Järjestäjätaholle ja osallistujille oli suorastaan imartelevaa, että Blair esitteli juuri Kuopiossa keskeiset tulokset fyysisestä kunnosta ja kokonaiskuolleisuudesta uunituoreesta, massiivisesta seuranta-tutkimuksestaan, joka myöhemmin marraskuussa samana vuonna julkaistiin arvovaltaisessa yhdysvaltalaisessa tiedejulkaisussa JAMA:ssa.



Kuva: Global Energy Balance Network

Blairin esitys sattui sopivasti 50-vuotissyntymäpäiväksi. Päätimme yllättää puhujan keskeyttämällä luennon ja saliin tuotiin täytekakku asiaankuuluvine kynttilöineen kaikkien luentosalissa olleiden yhtyessä laulamaan ”Happy Birthday”. Puhuja liikuttui vahvasti, mutta pystyi hetken kuluttua jatkamaan loistokasta esitystään. Steven Blair oli sittemmin aina valmis ottamaan luennoitsijakutsun vastaan, kaikkiaan 14 kertaa, viimeisimmäksi vuonna 2013. Hän osallistui myös symposiumien tieteellisen ohjelman suunnitteluun.

Häikäisevän ja vaikuttavan tutkijanuransa ohella Steven Blair tunnettiin nuorten tutkijoiden urapolun avaajana, aina ystävällisenä ja kannustavana mentorina paitsi kotimaassaan myös kansainvälisesti. Toimiessaan vastaväittäjän roolissa niin Suomessa kuin Ruotsissa, hän ihastutti väittelijän ohella myös yleisön hausalla tyyliällään, tieteellisistä kriiteereistä kuitenkin tippaakaan tinkimättä. Blair oli paitsi Yhdysvalloissa myös Euroopassa kolmen yliopiston kunnia-tohtori. Hän vastaanotti uransa aikana useita muita arvostettuja tunnustuksia ja kunniapalkintoja, joiden myöntäjille ei taatusti ollut vaikeuksia esittää vahvoja perusteluja.

Steven Blair oli kiinnostunut myös teknologiasta ja toimi suomalaisen Polar Electron *Scientific Advisorina* päämääränään edistää väestön arkiliikuntaa. Hän oli uransa aikana lukuisten kansainvälisten tieteellisten yhdistysten johtotehtävissä toimien muun muassa *American College of Sports Medicine* -järjestön presidenttinä vuosina 1996–1997. ACSM:n vuosittaiseen kokoukseen osallistuu useita tuhansia terveys- ja liikuntatieteilijöitä kautta maailman.

RAINER RAURAMAA
KATRIINA KUKKONEN-HARJULA
MAI-LIS HELLÉNIUS
OLLI J. HEINONEN
RAIJA LAUKKANEN

Kirjoittajat ovat edesmenneen pitkäaikaisia yhteistyökumppaneita ja ystäviä Suomessa ja Ruotsissa.



Tyhmä tiedekysymys

Kasvattaako kaikki liikunta?

Kyllä ja ei – riippuu siitä, mitä kasvatuksella tarkoitetaan. Jos kasvaminen ymmärretään laajasti minkälaiseksi kasvuksi tahansa, voidaan liikunnan ajatella olevan aina jollain tapaa kasvattavaa. Jokainen liikunnassa koettu hetki muovaa meitä paitsi yksilöinä myös yhteisön jäseninä. Näin yleisellä tasolla ymmärretty kasvu ei ole kuitenkaan aina toivottavaa ja ihanteellista. Kaiken hyvän ohella liikunta voikin kasvattaa esimerkiksi itsekkyyteen, pakko-mielteisyyteen tai heikkoon itseluottamukseen.

Jos taas kasvamista tarkastellaan kasvatusteoreettisemmin, vastaus muuttuu. Vaikka kasvatuksen käsitteelle ei ole olemassa yhtä tyhjentävää määritelmää ovat kasvatustieteilijät yhtä mieltä siitä, että se on aina tavoitushakuista toimintaa, jolla tavoitellaan arvokkaana pidettyä päämäärää. Kiinnostavaa on myös kysyä, mikä mielletään arvokkaaksi. Onko vastustajajoukkueen voittaminen yhtä arvokas ja perusteltu päämäärä kuin yhteistyötaitojen oppiminen?

Kasvatustieteilijä **J. A. Hollon** klassisen määritelmän mukaan kasvatus on kasvuun saattamista; pakotonta, kasvatettavaa kunnioittavaa ja hänen kasvumahdollisuuksiaan edistävää toimintaa. Liikuntakasvatuksen tarkastelu sen kaikilla tasoilla voisi hyötyä tämän näkökulman huomioimisesta ajassa, jossa eriarvoisuus kasvaa, ihmisoikeuksia loukataan ja vihapuhe tavoittaa eri elämänalueet – myös liikuntatoiminnan. Olisi hienoa, jos voitaisiin sanoa, että kaikki liikunta – Hollon määritelmän mukaisella tavalla – kasvattaa.

ANNU KAIVOSAARI, LitM

yliopistonlehtori
Itä-Suomen yliopisto
annu.kaivosaaari@uef.fi

Muulla sanottua

Tunnit pyritään suunnittelemaan niin, että joka toinen viikko kokeillaan jotakin lajia ja joka toinen harjoitetaan tukevia taitoja kuten tarkkuutta. **Henni Äyräs, yksi BC Nokian ja FC Nokian pallokoulun vetäjistä, Kuntalehti 1/2024**

Tänä vuonna, kun tilaisuus on tarjolla, en kaiva esiin puhelinta, vaan olen aloillani. Annan aivojen lepoverkon aktivoitua ja mielen tavoittaa, miltä juuri nyt tuntuu. **Nuorisolääkäri Miila Halonsaari, Lääkärelehti 1/2024**

Jokamiehen oikeudet termiä kannatti 19 % vastanneista ja 81 % halusi jonkun muun termin kuvaamaan nykyisiä jokamiehen oikeuksia ja niihin liittyviä velvollisuuksia. **Toiminnanjohtaja Eki Karlsson, Latu & Polku 4/2023**

Onko tarpeeksi kiinnostavalla ja korkeatasoisella taiteella mahdollista vakuuttaa päättäjät taiteen merkityksestä? Kääntäkö se päättäjien päät katsomaan muutakin kuin talousexceleitään, näkemään suuremman kuvan, jossa ainoa muuttuja ei ole raha? **Päätoimittaja Minna Tawast, Teatteri & Tanssi + Sirkus 6/2023**

Väitösuutiset

Avoimet luokkatilat vähentävät oppilaiden yhtäjaksoista paikallaanoloa

LitM Jani Hartikainen tutki koululuokkien avoimien tilaratkaisuiden yhteyksiä oppilaiden oppituntien aikaiseen paikallaanoloon, liikkumiseen sekä kouluun kiinnittymiseen. Avoimissa luokkatiloissa oppilaat tauottivat paikallaanoloa useammin ja viettivät paikallaan lyhyempiä aikoja kerrallaan kuin perinteisissä luokkahuoneissa. Toisaalta liikkumisen määrä ei ollut avoimissa tiloissa suurempi. Tulokset viittaavat siihen, että opettajat tarvitsevat tukea oppilaiden oppituntien aikaisen liikkumisen tukemisessa.

Jani Hartikaisen liikuntapedagogiikan väitöskirja "Sedentary Behaviour, Physical Activity and Engagement in Open Learning Spaces and Conventional Classrooms in Primary School Settings" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 2.12.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9840-0>

Digitaaliset pelit voivat innostaa liikkeelle

FM Tim Luoto havaitsi väitöstutkimuksessaan, että digitaalisilla peleillä voi olla liikuntaa ja hyvinvointia lisääviä vaikutuksia, kun peleihin suunnitellaan liikkumista tukevia ja pal-kitsevia elementtejä. Pelaajia liikuttavat etenkin pelien sisältämä kilpailu, yhteistyö ja sosiaalisuus.

Tim Luodon kulttuuriantropologian väitöskirja "Digital magic circle: physically activating properties of the augmented reality games in the Northern context" tarkastettiin Oulun yliopistossa 1.12.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/urn:isbn:9789526238760>

Palautemalli auttaa vaikeasti liikuntavammaisten nuorten palveluiden kehittämistä

Vaikeasti liikuntavammaisten nuorten elämänlaatu heikkenee tutkimusten mukaan heidän siirtyessään varhaisaikuisuuteen. Elämänlaadun heikkenemisen ehkäisemiseen voidaan vaikuttaa laadukkailla julkisen terveydenhuollon ja toisen asteen koulutuspalveluilla. **KM Nina Heräjärvi** kehitti näille organisaatioille väitöskirjassaan elämänlaadun toimeenpanon palautemallin vaikeasti liikuntavammaisten nuorten elämänlaadun parantamiseksi.

Nina Heräjärven erityispedagogiikan väitöskirja "Developing quality of life implementation feedback model to improve quality of life for Finnish young adults with severe physical disabilities" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 1.12.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9797-7>

Sotilaille suorituskykyä oikeanlaisella ravitsemuksella

Terveellisellä ruokavaliolla voidaan ylläpitää sotilaiden hyvää ravitsemustilaa, jolloin heillä on paremmat edellytykset menestyä kuormitukseltaan erilaisissa tehtävissä. **LitM Tarja Nykänen** tarkasteli Libanonin kriisinhallintaoperaatioissa toimivien sotilaiden ja Suomessa selviytymisharjoitukseen osal-

listuvien varusmiesten ravinnonsaantia. Sotilasympäristöt vaikuttivat kehon toimintaan eri tavoin.

Tarja Nykäsen liikuntafysiologian väitöskirja "Nutrition, hormonal and metabolic status, and physical performance in different military contexts" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 1.12.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9838-7>

Omaishoitaja kaipaa vastavuoroisuutta, muistisairas puoliso läheisyyttä

TtM Päivi Eskola tutki, miten muistisairaus muuttaa parisuhdetta, sen fyysistä ja emotionaalista läheisyyttä, vastavuoroisuutta ja sairastuneen puolison toimijuutta. Haastatteluissa kävi ilmi, että puoliset kuvasivat arkeaan eri tavoin. Puoliso-omaishoitajan näkökulmasta parisuhde muuttuu hoiva-suhteeksi, josta puuttuu emotionaalinen ja fyysinen vastavuoroisuus. Muistisairaalle puolisolle riittää oman kumppanin läsnäolo.

Päivi Eskolan gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Vastavuoroisesta parisuhteesta hoiva-suhteeksi? Muistisairaus parisuhteessa" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 1.12.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9803-5>

Urheilvalmentajien työsuojelua voidaan parantaa

OTM, MuM Liisa Reunamäki tutki, miten työsuojelu toteutuu urheilvalmentajien työsuhteissa. Valmentajat ovat usein epävarmassa ja prekaarissa työmarkkina-asemassa. Tutkimuksen mukaan valmentajien asemaa voidaan parantaa työnantajalähtöisillä ja lainsäädännöllisillä keinoilla. Esimerkiksi työn psykososiaalisten riskien erittely auttaa tunnistamaan työn kuormitustekijöitä ja kehittämään käytäntöjä, jotka parantavat valmentajien työsuojelua ja hyödyttävät työnantajia.

Liisa Reunamäen työoikeuden alaan kuuluva väitöskirja "Urheilvalmentajan työsuojelu" tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 27.11.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-5039-0>

Seisomaan nousut arjessa kertovat ikäihmisen toimintakyvystä

LitM, TtM Antti Löppönen havaitsi väitöskirjassaan, että tarkastelemalla iäkkäiden ihmisten seisomaan nousuja arjessa saadaan tärkeää tietoa alaraajojen lihasvoiman riittäväydestä ja kotona asuvien iäkkäiden ihmisten fyysisestä toimintakyvystä. Seisomaan nousuja voidaan mitata päälle puettavien sensorien avulla. Näin iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn heikkeneminen voidaan tunnistaa varhain.

Antti Löppösen biomekaniikan väitöskirja "Free-living sit-to-stand kinematics as indicator of lower extremity functional ability" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 24.11.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9792-2>

Golf, kävely ja sauvakävely hyödyksi iäkkäiden sydänterveydelle ja kognitiolle

TtM Julia Kettisen väitöstutkimuksen perusteella golfia, kävelyä ja sauvakävelyä voi suositella terveille iäkkäille terveyden edistämisen sekä sydän- ja verisuonitautien sekä kognitiivisen heikkenemisen ehkäisyn tueksi. Kettinen selvitti fyysisen aktiivisuuden ja elämänlaadun kausittaista vaihtelua suomalaisten seniorigolfarien keskuudessa. Lisäksi hän tutki yksittäisen golfkierroksen, sauvakävely- ja kävelylenkin välittömiä fysiologisia vaikutuksia sydän- ja verisuoniterveyden sekä kognition näkökulmasta.

Julia Kettisen liikunta- ja urheilulääketieteen alaan kuuluva väitöskirja "The impact of golf on physical activity during the COVID-19 pandemic and the acute cardiometabolic and cognitive responses to a golf round, Nordic walking, and walking in healthy older adults" (Golfin vaikutus fyysisen aktiivisuuteen COVID-19 pandemian aikana ja golfin, sauvakävelyn ja kävelyn välitön vaikutus kardiometabolisiin markkereihin ja kognitioon terveillä ikääntyneillä) tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 6.11.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4995-0>

Verkko-ohjelma auttoi elintapamuutoksissa, mutta sitoutti heikosti

TtM Arja Puska tutki verkkopohjaisen elintapaohjelman toimivuutta ja vaikutuksia elintapoihin. Tulosten mukaan verkkopohjainen interventio, jossa yhdistyvät sekä ammattilaisen ohjaus että kasvokkaiset tapaamiset, soveltuu elintapojen muutokseen tähtäävään työhön. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista ilmoitti tehneensä terveyttä edistäviä elintapamuutoksia ohjelman aikana. Heikko sitoutuminen on kuitenkin selkeä verkko-ohjelmien kehittämiskohde.

Arja Puskan kansanterveystieteen alaan kuuluva väitöskirja "Verkko-ohjelma elintapoihin vaikuttamisessa. Verkkopuntari-ohjelman arviointitutkimus" tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 23.10.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4971-4>

Hiilihydraatit tukevat nuorten naisiihtäjien suorituskykyä – paremmin menestyvät syövät enemmän

LitM Oona Kettusen väitöstutkimuksen mukaan nuoret naisiihtäjät eivät läheskään aina saa ravinnostaan riittävästi energiaa ja hiilihydraatteja. Niukka ravinnonsaanti voi vaikuttaa epäedullisesti hiihtäjän suorituskykyyn. Tutkimus koostui kahdesta osatutkimuksesta, joihin osallistui nuorten maajoukkueisiin ja Vuokatti-Ruka Urheilakatemiaan kuuluvia maasto- ja ampumahiihtäjiä.

Oona Kettusen liikuntafysiologian väitöskirja "Nutrition and performance in young female cross-country skiers" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 20.10.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9765-6>