

SANNA PALOMÄKI

Upea talvi!



KIRKAS MAALISKUUN AURINKO paistaa pilvettömältä taivaalta ja pakkasta on kymmenen asteen tietämässä. Valkoiset hanget hohtavat puhtaina viikonlopun lumisateiden jälkeen. Naistenpäivä 8.3 oli Jyväskylässä täydellinen talviliikuntapäivä, eikä onnekseni ensimmäinen sellainen. Yritän jaksottaa etätyöni muutaman kerran viikossa niin, että ehtisin jo iltopäivän valoisaan aikaan hiihtolenkille.

Omaan toivetalveeni runsas lumi ja pakkaset kuuluvat, ja olen nauttinut niistä. Toki on rehellisyyden nimissä todettava, että tänä talvena lumentulo Keski-Suomessa on jo välillä koetellut omakotitaloasujan huumoria ja jaksamista. Olen kuitenkin päättänyt, etten valita turhista, koska se ei lumentuloa vähennä, ja lumitöihin pyrin suhtautumaan ilmaisena kuntoilumuotona.

Syy talvi-intoiluuni ei piile ainakaan siinä, että sietäisin kylmää erityisen hyvin. Toisinaan ystäväni hymyillen ehdottelevat minulle untuvatakkia hiihtolenkeille jo muutaman asteen pakkasissa. Onneksi merinovillakerrastot ovat turvanneet monet hiihtoreissut ja kylmät kädet saan yleensä lämpimiksi muutamalla rivakammin hiihdetyllä kilometrillä.

Maaseudulle syntyneelle 1970-luvun lapselle hiihtäminen, luistelu, potkukelkkailu ja mäenlasku olivat luonnollisia, lähes jokapäiväisiä aktiviteetteja. Talvellakin oltiin paljon ulkona, yleensä kavereiden ja sisarusten kanssa, mutta toisinaan laskin mäkeä vielä iltahämärissä yksinkin. Vanhempani mahdollistivat hiihtoharrastuksen hankkimalla ja huoltamalla välineet sekä kannustamalla ja kuljettamalla lukuisat kerrat laduille ja kisoihin. Sukset ovat kantaneet oikeastaan läpi elämäni: välillä hiihtokilometrejä on kerty-

nyt vähemmän ja välillä enemmän, mutta en muista sellaisia talvia, jolloin en olisi hiihtänyt lainkaan.

Lapsuuden mäenlaskuun kuului oleellisenä osana hyppyreiden rakentelu ja temp-puilu minisuksilla. Siksi ilahduin erityisesti, kun teini-ikäinen tyttärenti keksi etäkoulun ja treenitauon aikana, että hän voisi laskea lumilaudalla takapihahaltamme avautuvassa metsärinteessä. Tällainen omaehtoinen, vapaa ja leikinomainen liikkuminen on ainakin meillä nykyisin kovin harvinaista. Nuoren arki täyttyy tavallisesti koulusta ja ohjatuista voimistelutreeneistä ja iltaisin rentoutuminen tapahtuu somessa. Metsään rakentui lopulta isänkin avustamana koko rinteen mittainen lumilautareitti, jossa oli useita pieniä hyppyreitit ja töyssyjä. Laskuja ja temppeja kuvattiin ja jaettiin ”snäpissä” kavereille, joista osa innostui kotipihassaan samaan puuhaan. Tätä ei tehty minun lapsuudessani mutta olin aistivini tyttärestäni samanlaista iloa ja innostusta, kuin mitä itse aikoinani tunsin.

Lasten ja nuorten uudet liikkumissuosituksot julkaistiin 7. huhtikuuta, joten ne ovat tämän lehden ilmestyessä jo tiedossa. Uskoisin, että itse liikkumisen määriin uudet suositukset eivät tuo kovin mullistavia muutoksia. Odotan kuitenkin mielenkiinnolla, millaisiin näkemyksiin työryhmä on päättynyt lasten ja nuorten ruutuajan suhteen. Oikeastaan koko ruutuajan käsite on muuttunut vuodesta 2008, jolloin nykyiset suositukset laadittiin. Tuolloin iOS ja Android-pohjaisten älypuhelimien myynti oli vasta alkamassa Suomessa, kun nykyisin 99 prosentilla nuorista on älypuhelin.

sanna.h.palomaki@jyu.fi

Liikunta & Tiede

Toimitus:
Liikuntatieteellinen Seura
Mannerheimintie 15 b B
00260 Helsinki
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
internet: www.lts.fi

Päätoimittajat:
Sanna Palomäki (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:
Jouko Kokkonen

Toimituskunta:
Päivi Berg
Arto Hautala
Ilkka Heinonen
Terhi Huovinen
Mikko Julin
Markku Ojanen
Eila Ruuskanen-Himma
Timo Ståhl

Kannen kuva: Antero Aaltonen

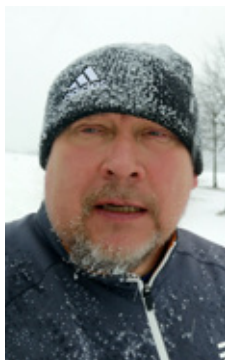
Ulkoasu: Antero Airos

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 euroa / Vuositilaus: 45 euroa
Liikunta & Tiede -lehdessä käytettyjen kuvien henkilöillä ei ole yhteyttä artikkelien aiheisiin, ellei kuviin viitata tekstissä.
58. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Huolipuhetta vai aitoa huolen- pitoa?



KORONAPANDEMIAAN PITKITTYESSÄ on lisääntynyt huolipuhe liikuntaharrastuksista pois jäävistä nuorista. Tilanne ei ole välttämättä aivan näin synkkä. Osa olisi lopettanut tai vaihtanut lajia joka tapauksessa, mutta pandemia on jouduttanut päätöstä. Harrastajamääriin on silti tullut iso lovi. Aika näyttää, miten pysyväksi se jää.

Huolipuheella on perusteensa. Se ei kuitenkaan saa estää kurkottamasta tulevaisuuteen. Liikuntakulttuurin johtohenkilöt sanovat kerkeästi liikunnan ja urheilun olevan Suomen suurin kansanliike. Varmaa onkin, että liikunnan parissa toimii eri rooleissa kiistatta enemmän ihmisiä kuin missään muussa järjestötoiminnassa esimerkiksi urheilijoina, liikkujina, valmentajina, huoltajina ja talkoolaisina.

Liikunta- ja urheiluseurojen kannattaa suunnata katse korona-arjen keskeltä myös pandemian jälkeen koittavaan aikaan. Seuroilla on mahdollisuus näyttää taitonsa liikuntaharrastuksensa keskeyttäneiden saamisessa takaisin kentille ja saleille. Noheva seura voisi kysyä lopettaneilta lapsilta ja nuorilta, olisiko heillä kiinnostusta tulla takaisin porukkaan.

Pohdintaan on syytä ottaa myös tiukkaa harjoitusrutiinia pehmeämmät vaihtoehdot palata harrastuksen pariin. Aktiivisesti toimimalla ja ennakoimalla tilanteen taivastelu kääntyy oikeaksi huolenpidoksi. Kannattaa muistaa, että fyysinen harrastus tarjoaa monelle nuorelle ainutkertaisen mahdollisuuden henkiseen ja sosiaaliseen kasvuun.

Pandemia on myös osoittanut perheiden voimakkaasti ulkoistaman liikunnan heikkoudet. Jos liikunta on vanhemmille ja huoltajille itselleen vähemmän läheinen asia, niin jälkikasvukin jää poikkeusoloissa helposti liikunnasta paitsi. Tämäkin on hyvä muistaa pandemian vaikutuksia arvioitaessa. Liikunnan ja liikkumisen määristä korona-aikana tehdyt tutkimukset kertovat jo, että toimeliaisuuden väheneminen on heikentänyt maailmanlaajuisesti miljoonien ihmisten elämänlaatua. Hyvä fyysinen kunto saattaa myös auttaa ihmisiä kestämaan paremmin rankankin koronan, kuten **Arto Hautala** artikkelissaan kertoo.

jouko.kokkonen@lts.fi

Tässä numerossa:

- 2 **PÄÄKIRJOITUS:** Upea talvi!
- 3 **TOIMITTAJALTA:** Huolipuhetta vai huolenpitoa?
- 4 **AJASSA**
- 8 **VÄITÖSUUTISET**
- 9 **POLTTOPISTEESSÄ:** Armotonta vai armollista menoa?
- 10 Lihastohtori – molekyyliipertäjä ja kansanvalistaja
- 15 COVID-19-taudin suhde fyysiseen kuntoon
- 20 Elämys- ja seikkailupedagogiikka vie ulos talvellakin
- 23 Soveltavan liikunnan maailmankongressi Suomessa 2021
- 27 Taide ja höntsäily liikunnallisen inklusion käytäntöinä
- 30 Lähikuvassa Erwin Borremans: ”On palkitsevaa tehdä työtä yhdenvertaisemman liikunnan puolesta”
- 32 **TUTKIMUSUUTISIA**
- 40 Kuntosalitreeni – maailmanmitan trendi
- 45 YLLI edistää lähiöiden yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia
- 48 Musiikki ja urheilu – tuntematon parivaljakko
- 50 **POHDITTUA:** Tietoa on, mutta kuka kertoisi siitä muillekin?
- 52 **OPISKELIJA OUNASTELEE:** Valmentaja paljon vartijana
- 53 **ARVIOITUA**
- 61 Stadion 50 vuotta sitten
-  **VERTAISARVIOITU TUTKIMUSARTIKKELI**
- 62 Oppilaiden välinen kiusaaminen alakoulun liikuntatilanteissa

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.

LTS viestii:   @LTSfi  @LTSfi  YouTube

Pandemia heikentänyt valmentajien toimintamahdollisuuksia – positiivista digitaalisten kehittyminen

KOLME NELJÄNNESTÄ SUOMALAISISTA VALMENTAJISTA kokee vuoden 2020 valmentajaneelin perusteella koronapandemian heikentäneen toimintaedellytyksiään. Neljännes tuntee lisäksi saaneensa poikkeusoloissa liian vähän tukea. Pandemia ei ollut vaikuttanut 16 prosentin toimintamahdollisuuksiin, ja 9 prosenttia arvioi niiden parantuneen.

Valmentajista 78 prosenttia arvioi pandemian heikentäneen harjoitusten organisointia ja toteutusta. Liki puolet koki poikkeusolojen vaikuttaneen kielteisesti vuorovaikutukseen valmennustilanteissa, hyvinvointiin ja jaksamiseen sekä harjoittelun suunnitteluun ja ohjelmointiin.

Palkatuista valmentajista 39 prosenttia oli ollut lomautettuna vuonna 2020. Lähes joka kolmas valmentaja oli miettinyt tosissaan valmennustoiminnan keskeyttämistä. Myönteisenä korona-ajan ilmiönä valmentajat pitivät digitaalisten uusien toimintatapojen oppimista sekä osaamisen kehittämistä verkossa.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus toteutti vuoden 2020 valmentajaneelin joulukuun lopussa. Vastauksia kerätyi 193, joka oli 34 prosenttia paneeliin ilmoittautuneiden kokonaismäärästä. Vastajista 90 prosenttia toimi vastaushetkellä valmentajana. Osallistuneista 64 prosenttia oli miehiä, 42 prosenttia valmensi vapaaehtoisesti ja 58 prosenttia palkattuna osa-aikaisesti tai täysipäiväisesti.



Kuva: Antero Aaltonen

➔ *Valmentajaneelin tuloskooste.* https://kihuenergia.kihu.fi/ tuotostiedostot/julkinen/2021_blo_valmentaja_sel28_86926.pdf

Yhteishanke laajentaa käsityksiä kävelystä

KÄVELYBUUMI-HANKE nostaa esiin korona-aikana syntyneitä myönteisiä kävely- ja lähiliikuntakokemuksia. Tavoitteena on tehdä kävelystä mahdollisimman paljon käytetty liikunnatapa. Hanke kannustaa vaihtamaan ajomatkan kävelyn tai keulaamiseen aina kun se on mahdollista.

Hankeessa etsitään ja välitetään kävelyn rohkaisevia tarinoita, joita on yhtä paljon kuin kävelijöitäkin. Kävelybuumi innostaa yhdistämään aktiiviliikunnan perinteisesti istuvaan toimintaan, kuten kokouksiin. Kävelyn lisääminen on tärkeä askel kohti aktiivista elämäntapaa, arkiliikuntaa ja hiilivapaita liikennettä. Siksi kävely-yhteydet liikuntapaikoille ja lähimetsään ovat erittäin tärkeitä.

Hankeessa ovat mukana Lahden ja Tampereen kaupungit. Kaupungeissa tunnustetaan käveltävän kaupunkitalan sekä jokapäiväisen lähiluontoliikunnan mahdollisuudet, ja kehitellään ideoita näiden parantamiseksi. Kaupunkilaisia haastetaan esimerkiksi yhdistämään tietotyö ja aktiivinen liikkuminen.

Kertyvä aineisto kertoo, mistä kaupunkilaiset oikeasti puhuvat kävelystä puhuessaan. Tieto auttaa luomaan kaupunkikohtaisesti räätälöidyt suositukset ("policy guidelines") monialaisesta kävelyn edistämisestä. Haasteet ja kokeilut liikunnan edistämisestä someviestinnän avulla antavat tietoa liikuntakäyttäytymiseen vaikuttamisesta. Hanke edistää samalla kaikille avoimia kävely- ja liikuntaympäristöjä sekä esteetöntä arkiliikuntaa. Kävelybuumi on Liikuntatieteellisen Seuran, FCG Finnish Consulting Group Oy:n, Kravat Oy:n sekä Lahden ja Tampereen kaupunkien yhteishanke, jota rahoittaa Traficom.



Kuva: Antero Aaltonen

➔ www.suomikavelee.fi
#kävelybuumi

Liikuntatieteen päivillä teemana vastuullinen tulevaisuus

VUODEN 2021 LIIKUNTATIE-TEEN PÄIVÄT suuntaavat katseen liikunta-alan tulevaisuuteen ja yhteiskunta-vastuuseen. Virtuaalisena toteutettavassa seminaarissa tarkastellaan, miten yhteiskunnan muutokset vaikuttavat liikunta-alaan, ja mitä sillä on annettavana muuttuvan maailman haasteisiin.

Liikuntatieteen päivät järjestetään 8.–9. syyskuuta 2021 ensimmäistä kertaa virtuaalisesti. Monipuolinen virtuaalialusta tarjoaa laajat mahdollisuudet vuorovaikutukseen ja keskusteluun niin ryhmissä kuin kahden kesken. Virtuaalisuus sopii samalla hyvin päivien tulevaisuusteemaan.

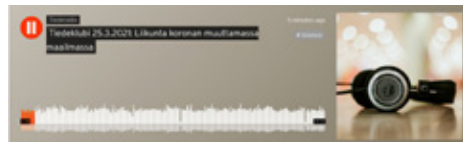
Liikuntatieteen päivät täyttävät 40 vuotta. Ensimmäinen tapahtuma järjestettiin keväällä 1981 yksipäiväisenä Jyväskylässä. Tapahtumasta on muodostunut tärkeä kohtaamispaikka liikunta- ja terveysalan tutkijoille, asiantuntijoille, päättäjille, tiedon soveltajille ja opiskelijoille. Joka toinen vuosi järjestettävä tapahtuma tarjoaa tilaisuuden tutkijoiden ja tiedon käyttäjien väliseen vuorovaikutukseen ja auttaa tiedon kytkeytymistä käytäntöön. Seminaari on myös kouluttautumistapahtuma uraansa aloiteleville tutkijoille.



Kuva: Jouko Kokkonen

www.lts.fi/tapahtumat/ltp21/
#LTP21 #liikuntatiede

Tiedeklubi-podcast: koronapandemia ja liikunta



FT, DOSENTTI Marko Kantomaa Oulun yliopistosta ja Helsingin kaupungin liikkumisohjelman projektipäällikkö **Minna Paajanen** keskustelevat Tiedeklubin maaliskuussa talennetussa jaksossa koronapandemian vaikutuksista liikuntaan. **Salla Karjalaisen** vetämän lähetyksen aiheina ovat muun muassa poikkeusajan näkyminen eri väestöryhmien ja eri-ikäisten liikkumisessa.

Kantomaa ja Paajanen pohtivat myös pandemian pitkäaikaisvaikutuksia. Onko jotain muuttunut pysyvästi? Mitä myönteisiä käytäntöjä on mahdollisesti löytynyt pakon edessä? Tiedeklubilla-podcastit tuottaa Tieteellisten Seurain valtuuskunta (TSV). Jakso on kuunneltavissa TSV:n Tiederadion kanavalta.

<https://soundcloud.com/tiederadio/tiedeklubi-2532021-liikunta-koronan-muuttamassa-maailmassa>

Kaksi kolmesta toimintarajoitteisesta haluaisi liikkua enemmän

SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA toteutti Liikuntatieteellisen Seuran kanssa syksyllä 2020 kaksi kyselyä toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntapalveluista. Tavoitteena oli selvittää liikunnan harrastamista ja osallistumisen esteitä (Liikkujakysely, n = 1213) sekä inklusiivisen liikuntatarjonnan tilaa urheiluseuroissa (Seurakysely, n = 334).

Liikkujakyselyn raportista selviää, että puolet toimintarajoitteisista vastaajista on joutunut vähentämään liikumista ja liikunnan harrastamista koronan takia. Vastaajista 70 prosenttia liikkui terveytensä kannalta liian vähän ja 65 prosenttia haluaisi liikkua enemmän. Liikunnan harrastamista estävät hinta, sopivan kaverin puute, sopivien harrastusryhmien puute, vamma tai terveydentila ja koronan pelko. Ympäristöön tai palveluihin liittyvistä tekijöistä useimmin mainittiin liikuntatilojen esteellisyys, saavutettavan ja

ajantasaisen tiedon puute ja vammais- palvelujen ongelmat.

Seurakyselyn vastaajista 66 prosenttia järjestää soveltavaa liikuntaa tai vammaisurheilua tai niiden toiminnassa on mukana toimintarajoitteisia harrastajia. Toimintaa tarjotaan sekä kohdennetuissa erityisryhmissä että kaikille avoimena. Seurat ilmoittivat tarvitsevansa eniten tukea ohjaajien, vapaaehtoisten, kohderyhmän ja sponsorien löytämisessä sekä tiloihin liittyvissä asioissa.

Inklusion eteneminen ja toimintarajoitteisille henkilöille sopivien palvelujen lisääntyminen edellyttävät sekä paikallisia että valtakunnallisia toimia. Kunnat ovat avainasemassa. Soveltavan liikunnan kehittämisen lähtökohdaksi tulisi ottaa toimintarajoitteisten henkilöiden yhdenvertaiset osallistumismahdollisuudet yleiseen toimintaan.



[Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti.](http://www.paralympia.fi/palvelut/materiaalit/raportit) Aija Saari (toim.), Suomen Paralympiakomitea 2021. www.paralympia.fi/palvelut/materiaalit/raportit

Juoksija ilmestynyt jo 50 vuotta

EUROOPAN VANHIN JUOKSULEHTI

Juoksija täytti 50 vuotta tammikuussa. Juoksijan perusti SUL:n Yleisurheilulehteä toimittanut ja liiton toimistosihteerinä työskennellyt **Tapio Pekola** (1940–2011) yhdessä muutaman muun kestävyysjuoksun puolestapuhujan kanssa vuonna 1971.

Intohimoisesti lehteä tehnyt ja kielitaitoinen Pekola loi nopeasti laajat kansainväliset kontaktit. 1970- ja 1980-luvulla **Juoksija** oli myös tärkeä kanava saksankielisen valmennus- ja tutkimustiedon julkaisijana Suomessa.

Pekola ymmärsi jo 1970-luvulla kuntourheilun tärkeyden, joten lehden juttuja suunnattiin myös kuntoilijoille. Tosin 1970-luvulla ”tavalliset juoksun harrastajat” olivat eri tasolla kuin 2020-luvulla juoksukuntoilua aloittavat nuoret kaupunkilaiset. Pekola oli myös luomassa useita juoksutapahtumia harrastajille.

– Juoksija-lehti on juoksu- ja kestävyysurheilun puolestapuhuja. Lehteä tehdään niin kilpa- ja aktiivijuoksijoille kuin myös tavallisille kuntoilijoille. Tämä on ollut ohjenuorana koko lehden 50-vuotisen taipaleen ajan, sanoo vastaava päätoimittaja **Seppo Anttila**.

Lehden lukijaryhmien erilaisuus tuo omat haasteensa sisällön rakentamiseen. Juoksijaa lukevat niin yli 45-vuo-



tiaa aktiivisesti juoksevat miehet kuin alle 30-vuotiaat kaupunkilaisnaiset. Kilpajuoksijoiden, seuraihmissien ja valmentajien osuus lukijoista on hieman pienentynyt. Myös iäkkäämmät yleisurheilusta kiinnostuneet lukijat ovat lehdelle tärkeitä.

Juokseminen kuntoilumuotona on muuttunut elämyksellisemmäksi ja luonnossa liikkuminen korostuu. Juoksija on tämän vuoksi alkanut julkaista liitteenään kerran vuodessa ilmestyvää Polkujuoksija-lehteä. Jatkossa sen numeroita saattaa ilmestyä useampia.

Lehti seuraa päätoimittaja Anttilan mukaan myös tutkimustietoa. Turun yliopiston liikunta- ja verenkiertofysiologian dosentti **Ilkka Heinonen** kirjoittaa Juoksijaan säännöllisesti. Väitöskirjatutkija **Hilkka Kotro** Calgaryn yliopistosta seuraa palstallaan liikuntatieteellistä tutkimusta. Myös Kihun tutkijat kirjoittavat silloin tällöin lehteen.

Harrastusaiheisen lehden painaminen on Anttilan mukaan edelleen kannattavaa, vaikka digitaaliset kanavat ja amerikkalaiset jättiyritykset ovat vieneet suuren osan paperilehtien ilmoitustuotoista. Juoksijan tarkastettu levikki oli suurimmillaan 2010-luvun puolivälissä yli 20 000 ja lukijamäärä lähes 90 000. Vuoden 2017 Kansallisesa mediatutkimuksessa Juoksijan lukijamääräksi mitattiin 66 000.

Printtilehdillä on edelleen oma uskollinen lukijakuntansa, ja lukijasuhde on tiiviimpi kuin digitaalisella alustalla.

– Digitaalisuuden tuomiin haasteisiin on kuitenkin vastattava ja etsittävä sopiva tasapaino paperisen lehden ja digitaalisen alustan välillä, jolloin ne tukevat toisiaan. Juoksija julkaiseekin lähiaikoina uuden juoksija.fi-sivuston, jolta löytyvät tärkeimmät kestävyyslajit ja yhtiömme julkaisemat lehdet Juoksija, Hiihto, Pyöräily+Triathlon ja Suunnistaja, kertoo Seppo Anttila.

Soveltavaa liikuntaa kaksikielisiin kuntiin

VUOSINA 2018–2021 TOTEUTETUN Soveltavaa liikuntaa kaksikielisiin kuntiin -hankkeen tavoitteena oli kehittää laaja-alaisesti alaa kaksikielisissä Manner-Suomen kunnissa. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaan hankkeeseen osallistui kuusi alle 20 000 asukkaan kaksikielistä kuntaa: Kemiönsaari, Kristiinankaupunki, Kruunupyy, Närpiö, Parainen ja Siuntio. Toiminnassa otettiin huomioon jokaisen kunnan yksilöllinen lähtötilanne ja pyrittiin kehittämään kuntien soveltavaa liikuntaa sekä edistämään kunnissa tapahtuvaa eri toimijoiden yhteistyötä.

Hanke kehitti kaksikielistä soveltavaa liikuntaa tiiviissä yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Siinä saavutettiin muun muassa seuraavat tulokset:

- Soveltavan liikunnan ohjaaja aloitti työn kahdessa kunnassa.

- Toimintavälineitä hankittiin kolmeen kuntaan.
- Soveltavan liikunnan esite otettiin käyttöön neljässä kunnassa
- Soveltavalle liikunnalle perustettiin oma nettisivu neljässä kunnassa.
- Liikuntapaikan esteettömyyskartoitus tehtiin neljässä kunnassa.
- Soveltavan liikunnan foorumit toimivat viidessä kunnassa.

Hankekoordinaattori **Lotta Nylund** ja kuntien liikuntavastaavat toivovat, että yhteistyö jatkuu. He odottavat organisaatioiden, kuntien ja seurojen ymmärtävien myös kaksikielisten tarvitsevan soveltavan liikunnan ryhmiä, koulutuksia ja materiaaleja. Yhteistyötä yli kielirajojen tarvitaan, koska kaikilla on oikeus liikkua, toimintakyvystä tai äidinkielestä riippumatta.



www.soveli.fi/meista/hankkeet/kaksikieliset-kunnat/



Liikunta & Tiede -lehtiä toisen asteen oppilaitoksiin

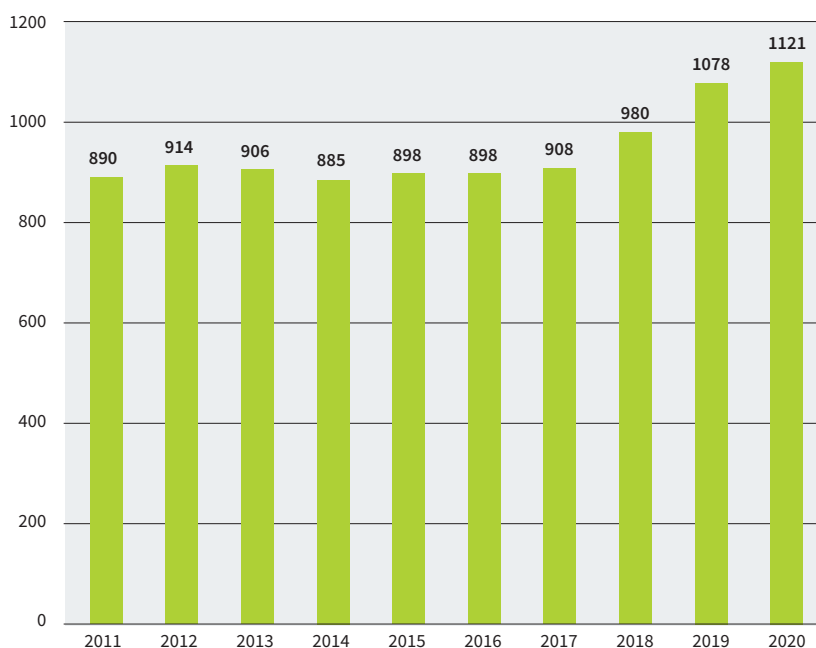
LIIKUNTA & TIEDE -LEHTEÄ on jaettu normaalivuosina osallistujille LTS:n omissa ja myös muissa tapahtumissa. Koronapandemian aikana jaettavaksi varatut lehdet ovat jääneet hyllyyn. LTS päätti tämän vuoksi tarjota lehtiä toisen asteen oppilaitokselle oppimateriaaliksi.

Koulut tarttuivat ilahduttavasti tarjoukseen. Toistakymmentä oppilaitosta tilasi yhteensä yli 1 600 lehteä. Hyllyssä on vielä jonkin verran lehtiä, joten niitä voi tilata toisen asteen oppilaitoksiin lähettämällä viestin toimituspäällikkö Jouko Kokkoselle, jouko.kokkonen@lts.fi.

Liikuntatieteellisen Seuran jäsenmäärän kasvu jatkui

LIIKUNTATIETEELLISEN SEURAN henkilöjäsenten määrä kasvoi neljä prosenttia vuonna 2020. Kyseessä oli neljäs perättäinen kasvuvuosi. LTS:n jäsenmäärä on noussut viimeisimmän viiden vuoden aikana liki 25 prosentilla. Erityisen voimakkaasti on kasvanut opiskelijajäsenten osuus. Seuraan kuuluu myös 46 yhteisöjäsentä.

Liikunta & Tiede -lehden levikki on myös hienoisessa kasvussa neljäntenä vuonna peräkkäin. Vuoden 2020 kokonaislevikki oli 1969 (+ 2,1 %). Lehti postitetaan jäsenille, sen erikseen tilanneille ja vuosikerran LIITO ry:n jäsenetuna tilanneille.



LTS:n henkilöjäsenten määrä vuosina 2011–2020.

Jyväskylän yliopiston Tieteellinen läpimurto -palkinto Taina Rantaselle



Kuva: Jouko Kokkonen

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO myönsi virtuaalisesti toteutetussa vuosijuhlassaan ensimmäisen Tieteellinen läpimurto -palkinnon gerontologian ja kansanterveyden professori **Taina Rantaselle**. Rantasen ryhmä vertaili toimintakyvyn eroja nykypäivän 75–80-vuotiaiden ja heidän vuosina 1989–1990 eläneiden ikätoveriensä kesken.

Rantasen johtaman ryhmän tutkimustulosten mukaan sekä miesten että naisten lihasvoima, kävelynopeus, reaktionopeus, sanasujuvuus, päättelykyky ja muisti ovat 1930-luvun lopulla ja 1940-luvulla syntyneillä 75–80-vuotiaana huomattavasti parempia kuin samanikäisillä 30 vuotta sitten. Tuolloin tutkimusjoukkona olivat juuri ennen Suomen itsenäistymistä syntyneet.

Kuntavaalit ja liikunta

KUNTAVALIT SIIRTYIVÄT koronapandemian vuoksi huhtikuulta kesäkuun 13. päivälle. Vaalikeskustelu ei ehtinyt ennen siirtoa oikein alkaa. LTS seuraa liikuntaa koskevaa kuntavaalipuhetta kampanjan pakkojatkoajalla. Verkkosivullamme ilmestyy vaalien lähestyessä kuntia ja liikuntaa eri näkökulmista käsitteleviä blogitekstejä.

Kuntavaalit vaikuttavat liikuntaan enemmän kuin eduskuntavaalit. Kunnissa tehdään suurin osa julkisen vallan liikuntaa koskevista päätöksistä. Liikuntapaikoista liki 75 prosenttia on kuntien omistuksessa tai määräysvallassa. Kaavoitus määrittelee vielä paljon laajemmin liikkumisen ehtoja. Kuntien seuroille jakama tuki ei euromääräisesti näytä suurelta, mutta kannustaa osaltaan kansalaistoimintaa. Kunnallisten liikunnanohjaajien merkitys on suuri etenkin vähemmän liikkuvien aktivoimisessa ja soveltavassa liikunnassa.

Liikunnan suhteellinen merkitys kunnallisissa päätöksenteossa kasvaa, kun



Keravan uimahalli. Kuva: Antero Aaltonen

SOTE-uudistus joskus valmistuu. Päätöksenteko sosiaali- ja terveystieteiden alueilta siirtyy pois kunnilta. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen jää kuitenkin kunnille, mikä kasvattaa liikuntaan ja liikkumiseen kohdistuvia odotuksia. Kunnallinen liikuntapolitiikka voikin saada uutta sisältöä tulevalle valtuustokaudella 2021–2025.

lts.fi/liikunta-tiede/blogi

Päivitä yhteystietosi – pysyt ajan tasalla LTS:n toiminnasta

LTS TIEDOTTAA toiminnastaan sähköpostitse muun muassa infokirjeillä. Posti kulkee, kun yhteystiedot ovat kunnossa. Pienen ekoteon voit tehdä vaihtamalla jäsenlaskusi sähköpostitse lähetettäväksi. Ilmoita yhteystietojen tai laskutuksen muutoksista osoitteella linda.raivio@lts.fi tai puhelimitse 010 778 6602. Jos haluat siirtyä käyttämään e-laskua, niin sinun pitää ilmoittaa asiasta omassa verkkopankissasi maksassasi laskua.

Väitösuutiset

Reipas liikunta vähentää tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien riskitekijöitä jo alakouluikässä

TtM Juuso Väistö tarkastelee väitöstudiossa fyysisen aktiivisuuden ja kunnan eri osatekijöiden sekä paikallaanolon yhteyksiä tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien riskitekijöihin sekä niiden kasautumiseen 6–8-vuotiailla suomalaisilla lapsilla. Tulokset perustuvat yli 500 Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) -tutkimukseen osallistuneen lapsen tietoihin. Niiden mukaan riskitekijöiden kasautumista voidaan ehkäistä jo lapsuudessa liikunnalla, hyvällä fyysisellä kunnolla ja tarpeettoman paikallaanolon välttämällä.

Juuso Väistön väitöskirja "Physical activity, sedentary behavior, physical fitness and cardiometabolic risk in a population sample of primary school-aged children – the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) study" tarkastettiin 5.3.2021 Itä-Suomen yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/24556>.

Jääkiekko nousi Suomen uudeksi kansallislajiksi 1900-luvulla yhteiskunnan murroksessa

FM Kimmo Isotalo käsittelee historian väitöstudiossa kehityskulkuja, jotka ovat johtaneet jääkiekon nousuun maamme uudeksi kansallislajiksi. Suosiota selittävät muun muassa parantuneet peli- ja harrastusolosuhteet, yhteiskunnan yleinen vaurastuminen ja kaupungistuminen sekä lajin kansainvälistyminen ja maajoukkueen MM-menestys. Isotalon työ on ensimmäinen jääkiekon historiaan keskittyvä suomalainen väitöstudiossa.

Kimmo Isotalon historian väitöskirja "Luonnonjäiltä areenoille ja kansallislajiksi. Suomalainen jääkiekkoilu liikunta- ja urheilukulttuuristen sekä yhteiskunnallisten muutosten ilmentäjänä" tarkastettiin 26.3.2021 Itä-Suomen yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/24647/16158777351258529766.pdf>

Miehet tavoittelevat joustavaa ja hyvinvoinnin huomioivaa työntekijyyttä

FM Henri Hyvönen tarkastelee väitöskirjassaan miesten tapoja ajatella ja puhua työhön liittyvästä itsestä huolehtimisesta. Hyvönen käsittelee myös normeja ja odotuksia, joita miesten harjoittamalle itsestä huolehtimiselle asetetaan esimerkiksi mediassa. Tutkimukseen haastatellut miehet ilmaisivat halua parantua perinteisestä maskuliinisuudesta, jossa myönteistä mielen identiteettiä rakennetaan työssä menestymällä ja uhraamalla itsensä työlle. Tulosten mukaan miehet ovat kiinnostuneita terveystrendeistä, self-helpistä ja työhyvinvoinnista

Henri Hyvösen sukupuolentutkimuksen väitöskirja "Men, Work, and Care of the Self – Hybrid Masculinities in Finnish Working Life" (Miehet, työ ja itsestä huolehtiminen: Hybridimaskuliinisuudet suomalaisessa työelämässä) tarkastettiin 19.3.2021 Helsingin yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-6939-6>

Armotonta vai armollista menoa?

Joskus unohdamme pysähtyä arjen juoksussa. Hengästymme ja väsymme huomaamattamme. Jokaiselle on keinoja hidastaa ja silti ehtiä, jos vain huomaa tarttua niihin.

MONET ASIAT RASITTAVAT parhaillaan armotta mieltä. Joku painii painonpudotukseen liittyvän uudenvuodenlupauksen kanssa. Toinen ei ole tottunut etätöihin vuoden harjoittelun jälkeenkään. Kova vaatimustaso tai täydellisyys tavoittelu voivat vaatia paljon. Ei armoa, vaan armotonta menoa päivästä toiseen, viikosta toiseen ja kuu-kaudesta toiseen.

Kuulin televisiosta mukaansa tempaavan melodian, jossa laulettiin armollista...menoa...omalla vauhdilla...eteenpäin...rennosti...iisisti...lunkisti...höllästi. Nuo sanat kuulostivat minulle houkuttelevilta. Minun ohellani varmastikin moni toivoo oppivansa kulkemaan elämäänsä noiden nuottien mukaan, ainakin joissain asioissa. Vaikkapa sen uudenvuodenlupauksen kanssa.

Onko helppoa ottaa iisimmin ja antaa itselleen armoa? Aina ei ole, mutta jotkut onnistuvat omalla vauhdillaan. Huomisesta päivästä voi aloittaa rennomman menon itseään ja myös muita kohtaan.

Armollisemmassa elämässä mieli tuntuu olevan kaiken perusta. Miten mieltä voi auttaa? Mielentaidoista saa apua oman elämänsä armollisuuteen. Hyvää oloa ja onnellisuutta voi opetella lisäämään omaan arkeensa. Yksi keino on harjoittaa arjen sanallistamisen taitoa ja ottaa käyttöön voima- ja kiitollisuussanat sekä kiitollisuuspäiväkirja. Myös myötätuntoa itseään kohtaan voi kehittää.

Voimasanat

Jokaisella on omat voimasanat. Niin minullakin. Mikä sen mukavampaa kuin nostaa näitä kauniita toisilta saatuja sanoja esille. Ne voi kirjoittaa näkyville ja sanoa niitä usein mielessä. Niistä voi tehdä vaikkapa tietokoneen salasanan, jolloin ne muistaa lähes joka päivä. Sanoilla, joita toistaa, on iso merkitys, koska aivot uskovat niitä.

Kiitollisuussanat

Omien vahvuuksien huomaaminen ja lempeys itseään kohtaan ovat taitoja, jotka ovat opittavissa. Se vaatii hetken pysähtymisen, jolloin valitsee 3–5 sanaa, jotka kuvaavat itseä parhaimmillaan. Ei tarvitse olla vaatimaton. Näitä sanoja voi käyttää omassa sisäisessä puheessa. Ystävän kanssa voi myös keskustella siitä, mitä vahvuuksia hän näkee sinussa ja sinä hänessä.

Kiitollisuuspäiväkirja

Päiväkirjaan voi kirjoittaa viikon ajan joka päivä vähintään yhden lauseen asiasta, josta kiittää itseään. Näiden asioiden ei tarvitse olla erityisiä tai isoja. Voisiko lause olla, että kiitän itseäni kärsivällisyydestä, vaikka jäin jat-

kuvasti autollani punaisiin valoihin? Päiväkirjan avulla huomaa, että kiitollisuuden asioita on paljon.

Itsemyötätunto

Myötätunto on paras ystävä itselle. Millaista keskustelua oman päänsä sisällä tapahtuu? Asuuko mielessä ihmettelijä, kriitikko, arvostelija vai ihailija? Sisäinen puhe voi olla armollista ja lempeää. Itseäänkin voi tukea, lohduttaa tai auttaa.

Itsemyötätunto on ystävällistä ja lämminhenkistä suhtautumista itsen ja oman keskeneräisyyden hyväksymistä. Itsemyötätuntotaidot auttavat katkaisemaan stressin kierteen, vähentämään täydellisyys tavoittelua ja epäonnistumisen pelkoa. Ne auttavat pitämään parempaa huolta itsestä. Kun itsemyötätunto ja lempeys itseä kohtaan lisääntyvät, huokuu levollisuus ja hyväksyntä myös muille.

Joskus sisäinen puhe soimaa, patistaa ja arvostelee. Joskus jopa ääneenkin. Pitäisi pystyä parempaan ja enempiin. Jokaisessa meissä on piirteitä, jotka eivät ole mukavia. Niistä voi oppia pois tai niiden kanssa voi elää antamatta niille liikaa tilaa. On inhimillistä olla itsekritiinen sopivassa määrin. Liiallisena se saattaa sairastuttaa.

Itselle kirjeen kirjoittaminen on monelle uusi kokemus. Itsemyötätuntoinen kirje, 3–5 lausetta voi alkaa vaikka näin; arvostan sinua, koska... tai on hienoa, että olet oppinut...Kirjeen kirjoittamisen jälkeen sen voi laittaa syrjään ja lukea sen itselleen myöhemmin.

Armollista...menoa...omalla vauhdilla...eteenpäin...rennosti...iisisti...lunkisti...höllästi

Kohti hyvää mieltä ja armollisempaa menoa voi pyrkiä ajattelemalla asioita, joista voi olla kiitollinen, muistelemalla hyviä asioita, lopettamalla murehtiminen ja tekemällä hyviä tekoja myös toisille. Hyvä kasvaa hyvällä.

Sain tyttäreltäni lahjaksi Sinulle äiti – kirja meistä -kirjan, johon hän oli täyttänyt minulle runsain mitoin aineksia voimasanoiksi, kiitollisuussanoiksi ja kiitollisuuspäiväkirjan sisällöksi. Kirjan ääreen on mukava palata aika ajoin matkalla kohti yhä armollisempaa menoa.

ANNUKKA ALAPAPPILA

liikunta-asiantuntija

Suomen Sydänliitto

annukka.alapappila@sydanliitto.fi



Sepi Kumpulainen, Armollista menoa.

<https://www.youtube.com/watch?v=I1KwkwuuV2I>