

JARI KUPILA

jari.kupila@lts.fi

Kohti valintojen aikaa



Hallitus vaihtuu ja hallitusohjelma menee uusiksi. Edessä on kovien talouspäätösten vaalikausi, ja sen jälkeen toinenkin.

Kuta kuinka kaikki puolueet lupailivat ennen vaaleja pitävänsä koulutusta ja tutkimusta säästötoimien ulkopuolella, mutta ei se leikkauksia silti välttämättä estä. Ei, jos löytyy tapa, jolla ne voi kohdentaa kansakunnan enemmistön oppoavalla perustelulla.

Valtiovarainministeriö teki jo ennen vaaleja valintansa toimenpiteistä, joilla valtiontalouden suunta voisi kääntyä. Lista ei ole lopullinen, tapoja lisätä tuloja tai vähentää menoja mietitään koko ajan lisää, mutta iso osa VM:n ideoista lienee tulossa käyttöön.

Myös koulutussäästöt ovat listalla. Toki vain ehdotuksena, pitäähän kailta hallinnonaloilta joku ehdotus olla, mutta silti.

Ja tässä onkin sanoitus, jolla koulutusleikkaukset voisi ujuttaa hallitusohjelmaan.

Jos periaate on, että kaikki säästävät, J voi sillä perustella myös koulutusleikkaukset – ainakin jos mukaan tulevat saatesanat siitä, että säästöt tehdään painotuksilla, ei juustohöylällä. Tämän tyyppistä ajatusta on muutamissa viimeaikaisten kommentteissa ollut jo kuultavissakin.

Suomessa ei ole aikoihin käyty kokonaisvaltaista keskustelua siitä, mitä yhteiskunta lopulta koulutus- ja tutkimussektorin panostensa vastapainoksi haluaa – ja suunnattu panoksia sen mukaisesti. On mieluummin kuristettu kaikkia kurkusta kuin katkottu kenenkään kaulaa.

Kun yhteinen kakku hupenee, tämä keskustelu tulee heräämään kaikessa. Myös koulu-, tiede- ja tutkimusasioissa. Jos juustohöylällä on raavittu jo niin, että koko toimiala uhkaa kuihtua, on toimittava toisin – höyläämisen sijasta on leikattava jotakin pois ja pidettävä muiden toimintojen rahoitus entisellään, ellei peräti korkeampana.

Mikähän on liikunta-alan koulutusta ja tutkimusta tekevän yhteisön vastaus, kun kysytään miksi leikkauksia ei kohdistettaisi juuri siihen – miksi juuri sen resurssit pitää turvata, vaikka niin monesta muusta leikataan?

Kysymys on liikuntapuolen tutkimus- ja koulutustoiminnalle kriittinen siksin, että myös valtion liikuntabudjetin kanssa taitaa olla edessä painotuskeskustelu.

VM:n listalla oli kulttuurin, liikunnan ja nuorisotyön rahoituksesta 500–700 miljoonan euron leikkausidea. Näin tuli selväksi, mitä tarkoittaa se, ettei Veikkauksen tulopottia enää jaeta edunsaajille, vaan rahoitus tulee normaalin budjettiharkinnan mukaan.

Tämäkin oli vain ehdotus, mutta se houkuttanee hallitusohjelman tekijöitä. Etenkin kun tämäkin leikkaus kannustaisi toimialaa omaan painotuskeskusteluunsa.

Tuon kokoluokan leikkaus iskisi liikuntabudjettiin niin ison loven, ettei mikään juustohöylä sitä silottelisi. Eteen tulisi asia, joka olisi ajat sitten pitänyt oma-aloitteisesti kohdata, mutta eipä ole kohdattu. Jos VM:n esitys toteutuu, se pakottaa pohtimaan aivan uudella otteella minkälaista järjestörakennetta ja mitä toimintoja valtion tulee urheilussa ja liikunnassa oikeasti rahoittaa.

Siinä missä mikä tahansa koulutusleikkaus tuntuu nyt vaikealta, liikunnan ja urheilun puolella valtiollaan kannustava kepinisku olisi tässä mielessä jopa tervetullut. Sitä paitsi, jos koulutuksesta leikataan, on kohtuutonta, jos valtiontukeaan 2000-luvun kuluessa suhteettomasti veikkautomaatin avulla kasvattaneet kulttuuri ja liikunta eivät joudu omiin talkoisiinsa.

Tämä ”jos koulutuksestakin leikataan, niin kyllä teiltäkin...”-peruste olisi tietysti kätevä tapa perustella leikkauksia muuallakin. Jo se tekee koulutusleikkauksista houkuttelevan. ♦

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 Kaivosari, 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: Triathlonisti Niina Häkkinen testattavana Helsingin Urheilulääkäriasemalla maaliskuussa 2023. 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:



Juha Laitala



Jouko Kokkonen

**2 PÄÄKIRJOITUS**

Kohti valintojen aikaa
Jari Kupila

4 JOUKO KONTULASTA

Hei, meitä mitataan!
Jouko Kokkonen

5 AJASSA**9 VÄITÖSUUTISET****25 POLTTOPISTEESSÄ**

Matkalla mittaamisen mestariksi
Riikka Juntunen

26 NÄIN MAAILMALLA

Silmäys ruotsalaisen liikuntakulttuurin vaiheisiin
Janne Holmén

28 TUTKIMUSUUTISIA

Psykologia: Hanna-Mari Toivonen
Yhteiskuntatieteet: Anna-Katriina Salmikangas
Pedagogiikka: Arto Laukkanen
Lääketiede: Eero Haapala

58 POHDITTUA

Pitääkö kaikkien harrastaa liikuntaa?
Mikko Julin

60 POHDITTUA

Liikunta ja urheilu ansaitsevat kunnianpalautuksen
Teijo Pyykkönen

61 OPISKELIJA OUNASTELEE

Urheilupesua vai urheiludiplomatiaa?
Hanna Hammar

62 ARVIOITUA**92 STADION 50 VUOTTA SITTEN****10 Pekka Sauri: Stadin dallaaja**

Jouko Kokkonen

13 Mikään mittari ei kerro koko totuutta

Jari Kupila

16 LTS 90: osa 2

Jouko Kokkonen

18 Suomeen muuttaneita lokeroidaan yhä liikunnassa

Eva Rönkkö

22 Pilates – muutakin kuin sarja liikkeitä

Kati Kauravaara & Eeva Lindström

TEEMA: Mittaaminen liikunnassa**33 Mittari on työkalu, ei ratkaisu**

Jouko Kokkonen

37 Mittausdata tarjoaa mahdollisuuksia yksilölliseen harjoitteluun

Olli-Pekka Nuutila

42 Kävelyn mukauttaminen voi hyödyttää ikääntyvää

Heidi Leppä

46 Liikkujien määrän mittaamisessa tarvitaan monia menetelmiä

Ilkka Virmasalo, Elina Hasanen, Petteri Muukkonen, Janne Pyykönen, Anna-Katriina Salmikangas & Stella Lehtokorpi

50 Lisää liikuntaa – helppoja miljardeja tarjolla?

Olli Kärkkäinen

52 LIITU 2022: Korona-ajan vaikutukset näkyvät lasten ja nuorten liikkumisessa

Sami Kokko, Pauliina Husu, Leena Martin, Jari Villberg, Kari Tokola, Henri Vähä-Ypyä & Tommi Vasankari

55 Liikuntaneuvonnan palveluketju asiakkaiden silmin

Päijät-Hämeessä
Anna Kulonen, Paula Harmokivi-Saloranta, Sari Hokkanen & Risto Kuronen

70 Liikunta & Tiede 60

Jouko Kokkonen

VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT**75 Ruumiillisuus liikunnan opetus suunnitelmissa**

Pekka Mertala & Lauri Palsa

Hei, meitä mitataan!

Mittaamme omaa elämääme tietoisesti ja osin tiedostamatta. Meidät on kasvatettu siihen koulussa, työpaikoilla ja erilaisissa kilpailuissa. Jo neuvolassa kasvuamme seurataan käyrillä. Television ohjelmatarjonnan ydinsisältöä ovat olleet erilaiset kilpailut, joissa mitataan tietoa, nokkeluutta ja yhä useammin laulutai tanssitaiteita. Erilaiset tosiveeet perustuvat jonkinlaisiin kilpailullisuuteen, usein raakaankin.

Vertailemme herkästi suorituksiamme toisten tekemisiin ja seuraamme omatoimisesti suoriutumistamme. Työntutkimuksen varhaishistoriaan liittyi **Frederick Taylorin** 1900-luvun alussa kehittämä työtehtävien osittaminen ja niiden keston mittaaminen. Suomeen *taylorismi* ja sen myötä ”kello-Kallet” tulivat toisen maailmansodan jälkeen. Taylorismi vaikuttaa yhä arkiarjatteluun. Olemme oman elämämme ”kello-Kalleja ja -Kaisoja”. Itse asiassa liikunnan ja terveystottumusten tarkkailun siirtäminen yksilön vastuulle vahvistaa tätä ajattelua.

Asetin itselleni vuoden alussa 15 000 askeleen päivätavoitteen. Sitä tulee seurattua ja käveltyä usein vähän ylimääräistäkin. Keskiarvo oli maaliskuun puolivälissä 16 452 askelta. Elämäni on mahtunut noin kymmenen vuoden jakso, jolloin kuntoilin lappu rinnassa. Myös lenkeillä seurasin vauhtia kellossa. Juoksin vetoja sekunteja vilkuillen ja vertailin kierrosaikoja vakiolenkillä. Maraton- ja puolimaratonajat olivat tärkeää elämänsisältöä. Sama jatkui hiihtokaudella enemmän kilometrijahdiksi muuntuneena. Tonni oli saatava kokoon vaikka viimeisillä lumenrippeillä.

Verenpainetta olen mittaillut silloin tällöin. Korkealla on, liian korkealla. Ja uniapnean hoitoon annettu ylipainelaite seuraa unenlaatua joka ikinen yö. Tai melkein. Unohdin kerran kapistuksesta yhden osan kotiin lähtiessäni reissuun. Kaksi yötä meni elämäni huonoimmin nukuttujen öiden kärkikymmenikköön. Ylipainelaite on myös mittari, joka ilmoittaa aamulla hengityskatkosten määrän ja oliko naamari tiiviisti nenällä. Tiedot lähtevät samantien HUS:n uniklinikalle. Saisi seurata ihmetellä verkossa itekin, mutta siihen en lähtenyt. Minulle riittää, että saan nukuttua.

Silloin tällöin on tullut uniklinikalta kutsu hakea kalustoa happisaturaation mittaamiseksi. Muuten olen käyttänyt elintoimintoja ja suorituskykyä mittaavia laitteita äärimmäisen vähän. Harjoittelin melko totisesti kuntoilllessani sykemittarilla, enkä ole myöskään rengastanut itseäni.

Silti tarkkailen itseäni ja koetan aistia niitä kuuluisia tuntemuksia. Jaksan kävellä portaat paremmin kuin ennen joulua ja pystyn ottamaan muutaman juoksuaskelenkin. Asun kahdeksannessa kerroksessa ja 160 askelman nousemi-

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



sen jälkeinen hengästyminen ja siitä palautuminen kertovat kunnosta. Ennen joulua 2022 läähätin ja läkähdyn, eikä pulssi tasaantunut ihan hetkessä. Maalikuussa 2023 nousu ottaa edelleen voimille ja saa puuskuttamaan, mutta välitön läkähtymisentunne on kaikonnut. Kunnon koheneminen on jännä tunne. Sen tosiaan tuntee jonkinlaisena vireystilan paranemisena. En epäile yhtään, etteikö tilaa voisi mitata, mutta minulle riittää tuntemus.

Lääkäri ja kansalaisaktivisti **Ilkka Taipale** tuli juttelemaan Helsingin yliopiston Tieteen päivillä. Hänen mukaansa ikääntyneiden toimintakyvyn mittaaminen tiivistyy kolmeen osatekijään: kädenpuristukseen, tuoilta nousuun ja kävelynopeuteen. Tällä pikatestillä Taipale sanoi kykenevänsä arvioimaan ihmisen toimintakyvyn, eikä kokeneen lääkärin sanaa ole syytä epäillä. Ikäinstituutin suositteluun pikatestiin kuuluu tuoilta nousun ja kävelyn lisäksi tasapaino-osio.

Vaaka on tunnetusti lahjomaton mittari. Joskus olen kierähtänyt sen kaukaa, kun olen tiennyt lukemien olevan vähemmän miellyttäviä. Alle satakiloiset punnitaan kuluneen vitsin mukaan neuvolassa. Ihan heti ei minunkaan tarvitse neuvolaan lähteä. Omakantaan jokunen vuosi sitten kirjattu tieto on edelleen tosi: lihava.

Sitä paitsi itsensä puntarointiin voi jäädä koukkuun. Presidentti **Urho Kekkonen** kävi 1970-luvulla vaa’alla joka aamu ja kirjoitti lukeman päiväkirjaansa. Painontarkkailu oli osa Kekkosen liiallisuuksiin mennyttä kuntoiluprosjektia. Hän ei halunnut vaikuttaa ikäiseltään ja reuhoi liikaa.

Arjen kovia mittareita on vaatekoko. Tyytyväisenä olen huomannut, että saan ripustaa isoimman pikkutakkini toivottavasti lopullisesti kadonneiden kilojen kunniagalleriaan. Vyönkin saa jo vetää pari-kolme reikää tiukemmalle. Hiljaa hyvä tulee.

Loppukevennyksenä kerron liikkumiseni herättämistä Lepäilyksistä. Odottaessani metroa Kontulassa olen kävellyt laiturialueen päässä pientä rinkiä. Juna ei tuolla kohtaa pysähdy. Vartija tuli yhtenä aamuna kysymään, onko minulta hävinnyt jotain. Ihmeissäni vastasin, ettei ole. Vartija uteli, miksi sitten kävelen ympäriinsä. Tuumin tekeväni niin metroa odotellessani ihan kuntoilumielessä. Kasvoilla häivähtäneen ihmetyksen jälkeen nousi peukku. Sama vartija oli jo edellispäivänä silmäillyt askellustani kauempaa. Hiippailuni oli ilmeisesti herättänyt huomiota valvomon ruudulla.

Laskeskelin, että laiturilla kuljeskellen voi kerryttää 200–300 askelta. Ja sadassa päivässä se tekee... ♦

Jouko Kokkonen



LIIKUNTATIETEEN PÄIVÄT
6.–7.9.2023 | Jyväskylän yliopisto
Agora

Liikuntatieteet hyvinvoinnin lähteellä

Liikuntatieteellinen Seura 90 vuotta

Liikuntatieteiden päivät hyvinvoinnin lähteellä

VIUDEN 2023 LIIKUNTATIETEEN PÄIVIEN TEEMANA on hyvinvointi. Aihetta käsitellään hyvinvoinnin mittaamisen ja edistämisen, lasten ja nuorten liikkumisen ja opetuksen sekä sosiaalisen vastuullisuuden ja tiedepolitiikan näkökulmista. Liikuntatieteiden päivät pidetään 6.–7.9.2023 Agorassa Jyväskylän yliopistossa.

Liikuntatieteiden päivillä juhlistaan myös 90-vuotiasta Liikuntatieteellistä Seuraa ja 60-vuotiasta Liikunta & Tiede -lehteä. Tapahtuman ohjelma ja ilmoittautumistiedot julkaistaan kevään aikana.

Liikuntatutkijat ovat tervetulleita kertomaan ajankohtaisesta tutkimuksestaan päiville. Lisäksi perustutkinnon suorittaneet, mutta eivät vielä väitelleet liikuntatieteilijät voivat osallistua tutkimuskilpailuun 1.9.2021 jälkeen julkaistulla tai toistaiseksi julkaisemattomalla liikuntatieteeseen liittyvällä alkuperäistutkimuksella. Kilpailun neljä parasta työtä palkitaan Liikuntatieteellisen Seuran ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan rahoittamilla stipendeillä.

⇒ www.lts.fi/tapahtumat/ltp23

Virossa liikkumisvuosi



SEISUNÄDAL

LIIKUMISAASTA 2023

- teen telefonikõned seistes, tõustes samal ajal päkkadele
- teen iga 30 istumisminuti järel vähemalt 15 minutit tööd seistes
- teen püstijala-koosoleku, kuulates liigutan varbaid
- räägin kolleegiga seistes
- joon kohvi seistes, püüan selga hoida võimalikult sirgena
- veebikoosolekul osalen seistes
- vett juues seisn ühel jalal
- printeri juures sirutan end, tõeses käed pea kohale
- sotsiaalmeediat kasutan vaid püsti seistes

Yksi Viron liikkumisvuoden maaliskuun teemaviikoista kohdistui seisomiseen (seisunädal = seisontaviikko).

VIIRON KULTTUURIMINISTERIÖ ON JULISTANUT vuoden 2023 Liikkumisvuodeksi (Liikumisaasta 2023). Teemana on *Terve Eesti eest!* Ilmaisan voi kääntää kahdella tavalla: *Terveen Viron puolesta* tai *Koko Viron puolesta*.

Teemavuoden tavoitteena on kasvattaa kiinnostusta liikuntaharrastuksia ja terveellisempiä elämäntapoja kohtaan sekä kasvattaa säännöllisesti liikuntaa harrastavien virolaisten määrää. Vuonna 2021 Virossa riittävästi liikkui 40 prosenttia aikuisista ja 25 prosenttia lapsista.

Liikkumisvuoden painopiste on vähemmän liikkuvissa. Kattava verkkosivusto esittelee viikoittain helpoja tapoja lisätä liikkumista ja vähentää istumista.

⇒ <https://liikumisaasta.ee/en/about-the-theme-year>



Suomalaisen urheilujournalismin tietokanta valmistunut

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIEDELLINEN tiedekunta on julkaissut kaikille avoimen suomalaisen urheilujournalismin verkkobibliografian. Bibliografian lisäksi sivusto esittelee alan keskeiset käsitteet, urheilujournalismin ominaispiirteitä ja suomalaisen urheilujournalismin historiaa.

Vuoden 2022 loppuun mennessä ilmestyneet julkaisut sisältävän bibliografian ovat koonneet **Antti Laine** ja **Joakim Särkivuori**. Sisältö päivitetään kerran vuodessa.

⇒ <https://urheilujournalismi.jyu.fi>

Dallaten opetti: kohderyhmää kannattaa kuunnella

SENIORIT OVAT PÄASSEET VAIKUT-TAMAAN asiakaslähtöisemmän liiketoiminnan kehittämiseen ikääntyneiden liikunta- ja hyvinvointipalveluita kehittäneessä *Dallaten*-hankkeessa. Vaikuttajaryhmään kuului 12 senioria, jotka ovat kokeneet ikäryhmälleen suunnattujen palveluiden kehittämisen arvokkaaksi. Hankkeeseen osallistuneet opiskelijat saivat runsaasti kohderyhmätuntemusta.

Yritysten näkökulmasta hanke tarjosi konkreettisia esimerkkejä, miten palveluita voi muokata kohderyhmää paremmin palveleviksi. Yrittäjillä ei kiireisessä työssään ole välttämättä aikaa miettiä toimintansa kehittämistä, joten hanke palvelu toiminnan ja asiakaslähtöisyyden kehittämistä. Kohderyhmää kannattaa siksi kuunnella.

Hankkeesta hyötyivät eniten yritykset, jotka lähtivät mukaan kokeiluihin kohderyhmän kanssa. Palvelu tai tuote



kehittyivät parhaimmillaan yrityksen ja vaikuttajaryhmän vuorovaikutteisena prosessina. Liikunta- ja hyvinvointialan yritykset ovat usein mikro- tai pienyrityksiä, joille verkostoituminen ja vuorovaikutus ovat oiva mahdollisuus kehittää toimintaa.

Senioreilla on monenlaisia tarpeita ja toiveita. Ikä numerona ei kerro paljoakaan, sillä ikäihmisten toimintakyky vaihtelee paljon. Suomessa on vuonna 2030 yli 1,4 miljoonaa yli 65-vuotiasta, runsas neljännes väestöstä. Lisäksi ikäihmisten hyvinvointi jakautuu epätasaisesti. Aktiiviset iäkkäät on helppo saada mukaan vaikuttamaan, mutta suurta osaa senioreista on vaikea tavoittaa.

Dallaten-hankkeen toteuttivat vuosina 2021–2023 yhdessä Metropolia-, Haaga-Helia- ja Laurea-ammattikorkeakoulut. Hanke on saanut rahoituksensa Euroopan unionin koronapandemian vuoksi myöntämistä varoista.

⇒ Dallaten-hanke www.dallaten.fi

Verkkosovellus ohjaa lapsia ja nuoria tarkastelemaan liikkumistottumuksiaan

UKK-INSTITUUTIN TOTEUTTAMA Liikkumisen verkkokysely ohjaa lapsia ja nuoria tarkastelemaan omia liikkumistottumuksiaan. Kysely antaa palautetta siitä, miten tottumukset vastaavat liikkumissuosituksista. Sovellus perustuu 7–17-vuotiaiden liikkumissuositukseseen.

Sovellus on tarkoitettu 10–17-vuotialle. Se tarjoaa yhteenvedon viikon aikana kertyneestä liikkumisesta ja unesta diagrammeineen. Linkkien kautta vastaaja voi lukea lisätietoa kouluikäisten liikkumisesta ja oman hyvinvoinnin edistämiskäytäntöjä.

Verkkokyselyssä on omat etenemispolkunsaa alakoulussa, yläkoulussa ja toisella asteella opiskeleville sekä niille, jotka eivät opiskele. Opettajien sekä liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisten työkaluksi tuotettu sovellus on saavutettava ja mobiililaitteille optimoitu.

Sovelluksen täyttämisen avuksi on laadittu päiväkirja-pohja oman liikkumisen ja unen seurantaan. Viikkopäiväkirjaa voi täyttää sähköisesti tai paperille tulostaen. Sitä voi käyttää opetuksessa ja liikuntaneuvonnassa myös erikseen ilman verkkokyselyä.

Verkkosovelluksen kehittämiseen osallistui liikunnan ja terveystiedon opettajia, luokanopettajia, erityisopettajia, koulu-PT sekä liikunnan ammattilaisia järjestöistä ja terveydenhuollon ammattilaisia hyvinvointialueilta. Tietoa koottiin myös neljästä luokasta eri-ikäisiltä oppilailta ja opiskeli-



joilta. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella toteutettua sovellusta testasi yli 70 ammattilaista ja oppilasta.

UKK-instituutti on julkaissut lasten ja nuorten liikkumissuosituksista selkokielisiä aineistoja, nuorille suunnatun animaatiovideon sekä tuntisuunnitelmat ja esitysmateriaalit yläkouluun ja toiselle asteelle. Kaikki suositusmateriaalit ovat vapaasti saatavilla seuraavilla sivustoilla: ukkinstituutti.fi, smartmoves.fi ja tervekkoululainen.fi.

⇒ ukkinstituutti.fi/liikkumiskysely

Vammaisia henkilöitä toimii vähän liikunnan kentällä

LIIKUNTAJÄRJESTÖISSÄ JA LIIKUNTA-ALAN OPPILAITOKSISSA työskentelee **Kati Kauravaaran** tekemän kyselytutkimuksen mukaan kokopäiväisesti yhteensä vain viisi vammaista henkilöä. Lukuun eivät sisälly kyselyn teettäneen Suomen Paralympiakomitean työntekijät. Paralympiakomiteassa työskentelee kokopäiväisesti neljä vammaista henkilöä.

Kauravaara kartoitti syksyllä 2022 vammaisten henkilöiden määrää suomalaisten liikuntajärjestöjen ja liikunta-alan oppilaitosten luottamushenkilöinä, työntekijöinä ja opiskelijoina. Osa-aikaisia vammaisia työntekijöitä on liikuntajärjestöissä 12, oppilaitoksissa ei yhtään. Luottamushenkilöinä toimi 56 vammaista henkilöä yhteensä 23 liikuntajärjestössä. Luvuissa eivät ole mukana Paralympiakomitean vammaiset osa-aikaiset työntekijät (7) eivätkä luottamushenkilöt (hallituksessa 3, työryhmät ja valiokunnat 41).

Liikunta-alaa opiskelee kyselyvastauksien perusteella neljä vammaista henkilöä. Kaikki luvut ovat vain suuntaa antavia, sillä oppilaitoksilla ja liikuntajärjestöillä ei ole perustetta eikä mahdollisuuksia tilastoida vammaisten henkilöiden määrää. Kauravaaran mukaan tulokset kertovat kuitenkin vammaisten henkilöiden määrän olevan liikuntajärjestöissä ja alan oppilaitoksissa hyvin pieni.

Liikuntajärjestöjen puolesta kyselyyn vastanneista 63 prosenttia arvioi, ettei vammaisilla henkilöillä ole heidän organisaatiossaan esteitä työllistyä tai osallistua luottamustoimintaan. Ongelmat liittyivät esimerkiksi viestintään ja toimitiloihin. Kauravaaran mukaan järjestöissä olisi pohdittava syvällisemmin, miksi vammaisia henkilöitä ei ole hakeutunut mukaan toimintaan.

– Jos ei katso maailmaa vähemmistöryhmään kuuluvan henkilön katseella, on usein vaikea nähdä itselle



näkymättömiä esteitä, joita vähemmistöryhmiin kuuluvat kokevat, sanoo Kauravaara.

⇒ www.paralympia.fi/images/tiedostot/Raportit/vammaiset_vaikuttajiksi_hankkeen_kartoitus_kati_kauravaara.pdf

IN MEMORIAM

Eino Heikkinen

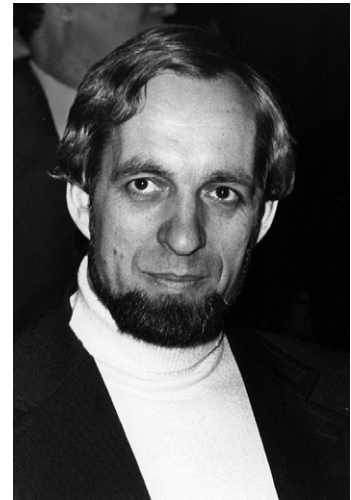
GERONTOLOGIAN SUOMALAIISIIN EDELLÄKÄVIJÖIHIN kuulunut **Eino Heikkinen** kuoli 83-vuotiaana Jyväskylässä 23. joulukuuta 2022. Jyväskylän yliopiston gerontologian ja kansanterveystieteen professori emeritus Heikkinen tutki aiheita 1960-luvulta lähtien.

Heikkinen toimi urheilulääketieteen apulaisprofessorina Jyväskylän yliopistossa vuosina 1971–1975. Hän työskenteli gerontologian professorina 1976–1979 Tampereen yliopistossa. Jyväskylän yliopiston gerontologian ja kansanterveystieteen professorin virkaa hän hoiti vuosina 1980–2004. Heikkinen toimi liikuntatieteellisen tiedekunnan dekaanina kahteen otteeseen 1980-luvulla.

Heikkinen kuului suomalaisen ikäntyvien yliopistotoiminnan käynnistäjiin.

Hän kiinnostui 1980-luvun alussa Saksassa ja Isossa-Britanniassa virinneeseen Kolmannen iän yliopisto-toimintaan. Vuonna 1985 alkanut toiminta on vakiinnuttanut asemansa Suomessa ja tavoittaa vuosittain yli kymmentuhatta senioria.

Liikuntatieteellisessä Seurassa Heikkinen toimi aktiivisimmin 1960–1970-luvuilla. Hän toimitti muun muassa vuonna 1973 Stadion-lehden ensimmäisen liikuntalääketieteen teemanumeron. Valtion liikuntaneuvoston tiedejaoston puheenjohtajana Heikkinen vaikutti vuosituhannen vaihteessa merkittävästi Liikunta & Tiede -lehden tutkimusartikkeliliitteen perustamiseen.



Kuva: LTS:n arkisto



Tyhmä tiedekysymys

Voiko liikunnan riemua mitata?

Psykologiassa ei ole niin erikoista ilmiötä, että sitä ei koetettaisi mitata. Olen tutkimuksissani kuvannut välitöntä mielialan kokemusta asteikollaanollasta sataan. Määrittelin luvun 100 näin:

ERITTÄIN HYVÄ MIELIALA	100	Olen erittäin iloinen ja hyvällä tuulella. Suorastaan pursuan hyvää tuulta. Olen aivan maasta irti -tunteen vallassa.
---------------------------	-----	---

Kuvaus tulee aika lähelle liikunnan riemua. Koska kyseessä on oma arvio, sen tekeminen voimakkaan tunnetilan aikana on hankalaa. Arviointi voi jopa latistaa riemun kokemusta. Siitä voi kuitenkin muokata asteikon, joka kuvaa koko liikuntaryhmää: ”*Ryhmä on erittäin iloinen ja hyvällä tuulella. Se suorastaan pursuaa hyvää tuulta. Ryhmä on aivan maasta irti -tunteen vallassa.*” Ulkopuolinen arvioija voi tehdä arvion tällä asteikolla.

Tällaisten asteikkojen toimivuus on osoitettu hyväksi. Riemu on niin kokonaisvaltainen asia, että sitä on vaikea purkaa osiin ja laatia useita riemua mittaavia kysymyksiä.

Mitattaessa tutkittava käsite on otettava tarkasti haltuun. Vaikka olemme jo aika lähellä liikunnan riemua, vielä voidaan parantaa. Silloin on luontevaa käyttää sanaa riemu ja koettaa määrittää se tarkasti. Psykologisessa mittaamisessa puhutaan silloin käsitevaliditeetista. On koetettava päästä mahdollisimman lähelle tutkittua ilmiötä.

Liikunnan riemua arvioitaessa paras tapa varmistaa mittauksen luotettavuus on useiden arvioitsijoiden arvioiden keskinäinen vertailu. Jos arviot ovat riittävän yhdenmukaisia, silloin mittaus on luotettavaa.

MARKKU OJANEN

psykologian professori (emeritus)
Tampereen yliopisto
markku.ojanen@tuni.fi

Muulla sanottua

"Lapsuus loppuu nykyään niin aikaisin, että sitä kannattaa jatkaa vaikka mäkeä laskemalla." *Luokanopettaja Juha Ahtilinna, Opettaja 2/2023*

"Sellaista ajattelua en hyväksy, että sairaus jotenkin jalostaisi ihmistä. Olen sama epätäydellinen tyyppi edelleen." *Jäykkyysoireyhtymää sairastava yliopistonlehtori Hannele Cantell, Tunne & Mieli 1/2023*

"Olemme oman alamme asiantuntijoita, joiden osaaminen on viime vuosina unohtettu kokonaan, kun puhutaan nuorten hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttamisesta." *Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:n puheenjohtaja Mirva Ikola, Liito 1/2023*

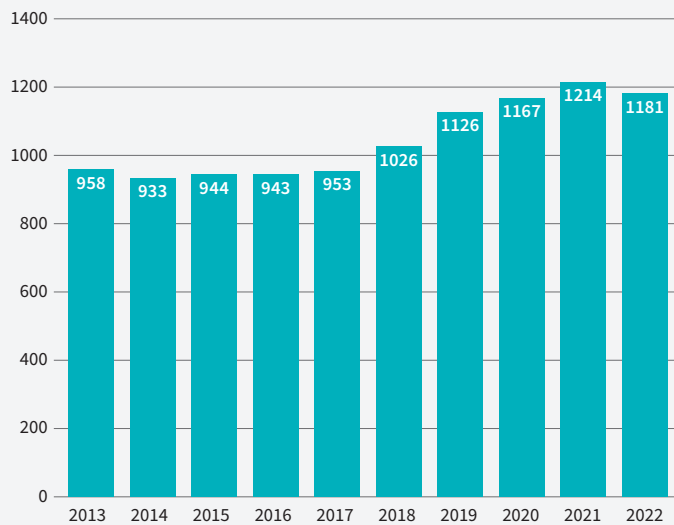
"Välillä vastuullisuus mielletään vain epäkohtien minimoinniksi. Se ei kuitenkaan ole vain ole vain sitä." *Suomen Valmentajat ry:n toiminnanjohtaja Sari Tuunanen, Valmentaja 1/2023*

"Hiihto kuuluu niihin lajeihin, joissa perinteinen sykepanta puolustaa paikkaansa." *Toimitussihteeri Taneli Leppänen, Latu & Polku 1/2023*

LTS:n jäsenmäärä laski

LIIKUNTATIETEELLISEN SEURAN JÄSEN-MÄÄRÄ laski vuonna 2022. Henkilö- ja yhteisöjäseniä oli vuoden lopussa yhteensä 1 181 (-2,7%). Lasku selittyy henkilöjäsenten määrän vähennyksellä. Samalla taittui vuonna 2017 alkanut jäsenmäärän kasvu.

Liikunta & Tiede -lehden levikki laski merkittävästi ja oli 1 892 kappaletta (-4,8%). Jäsenmäärän pienentymisen lisäksi levikkiin vaikutti mm. jäsenetu-tilausten vähentyminen.



LTS:n henkilö- ja yhteisöjäsenten määrä 2013–2022.

Väitösuutiset

Pitkittynyt alaselkäkipu ei vaikuta tasapainoon

Pitkittynyt alaselkäkipu haittaa toimintakykyä. **Sc (Hons) Jani Mikkonen** tarkasteli tutkimuksessaan, vaikuttaako pitkittynyt alaselkäkipu tasapainoon. Tulosten mukaan kipu ei käytännössä vaikuta tasapainon huonontumiseen. Tasapainon harjoittaminen ei siten ole tuloksellista kuntoutusta pitkittyneen selkävaurion hoidossa. Vahvimmin tasapainoon vaikutti ikääntyminen.

Sc (Hons) Jani Mikkosen kipututkimuksen alaan kuuluva väitöskirja "Postural stability and its relationships with chronic low back pain, central sensitization, and pain-related sleep quality" tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 17.2.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4750-5>

Toiminnanohjauksen taso voi vaikuttaa kävelykykyyn

Kävelynvaikeudet ovat ikääntyneillä henkilöillä yleisiä, ja vaikeudet voivat heikentää päivittäisistä toimista selviytymistä ja vähentää ulkona liikkumisen määrää. **TtM Anna Tirkkosen** mukaan toiminnanohjauksen taso voi vaikuttaa kävelykykyyn sekä ikääntyneillä henkilöillä että keski-ikäisillä naisilla. Toiminnanohjausta voi kohentaa aivojumpan ja liikunnan avulla.

Anna Tirkkosen gerontologian ja kansanterveyden väitöskirjan "Cognitive and Physical Functions Among Middle-Aged and Older People: A Special Emphasis on Executive Functions and Walking" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 20.1.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9268-2>

Sosiaaliset suhteet määrittävät ulkomaalaistaustaisten naisten liikuntaa

M.Sc. Eva Rönkkö tutki ulkomaalaistaustaisten naisten sosiaalistumista suomalaisen liikuntakulttuuriin sekä monikulttuurisen liikuntaryhmän dynamiikkaa osana julkista palvelutarjontaa. Ulkomaalaistaustaiset naiset osallistuvat ryhmäliikuntaan ystävien suosittelemana. Maahanmuuttajaperusteisesti järjestetty liikuntatoiminta synnytti puolestaan sekä osallistujille että toiminnassa työskenteleville ulkopuolisuuden kokemuksia. Liikunnanohjaajalla tulisi olla taitoja luoda osallistujille sosiaalisesti turvallinen liikkumisen tila ja joukkoon kuuluvuuden tunne.

Eva Rönkön liikunnan yhteiskuntatieteiden väitöskirja "Mukana uloslajettuna – etnografinen tutkimus ulkomaalaistaustaisten naisten ohjatusta ryhmäliikunnasta" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 21.1.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9247-7>

Nuori naisurheilija panostaa todennäköisemmin kaksoisuraan

LitM Milla Saarinen tutki väitöskirjassaan naisurheilijoiden haavoittuvuutta ja tähän vaikuttavia tekijöitä kaksoisuran rakentumisen viitekehityksessä. Tulosten mukaan kulttuuriset narratiivit naisten sopimattomuudesta urheiluun ohjaavat heitä panostamaan miehiä enemmän kaksoisuraan. Valmentajat osaltaan vahvistavat tai uudistavat vallalla olevaa käsitystä urheilusta miehisenä tilana niin valmennuskäytännöissä kuin asenteissa naisurheilijoiden kaksoisuraa kohtaan.

Milla Saarisen psykologian väitöskirja "Uncovering the vulnerabilities of female student-athletes in the career construction framework" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 13.1.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9260-6>