

Liikunta & Tiede

Johanna Manninen:
Kuntien roolia
liikunnassa
selkeyttävä

Turussa
käyttöön
**liikunnan
harrastekortti**

Liikunnan
arvonlisäverot

teema: Kunnat & liikunta

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Missä EU, siellä mahdollisuus

KUN SUOMI LIITTYI EUROOPAN UNIONIIN 1990-luvulla, nähtiin tapahtuvan yhtä

aikaa kaksi näennäisen risti-riitaista prosessia: globalisaatio ja lokalisaatio. Valtion ja kansallisen keskusvallan merkityksen nähtiin kaventuvan, mutta kuntien, maakuntien ja organisaatioiden itsenäisiä mahdollisuuksia integraatio jopa kasvatti.

Suomessa on kuitenkin totuttu mieluusti Helsinkiin keskitetystä päätösvalasta. Siksi EU:n tuomia paikallisia arkisia mahdollisuuksia ole vielä kukaan opittu täysin hyödyntämään.

Eurooppa ja EU ovat monelle suomalaiselle kaukana. Eurooppa on paikka, jonne Suomesta mennään – ei paikka, jossa joka päivä olemme ja elämme. Olisi kuitenkin syytä oppia näkemään toisin. Myös liikunnan ja urheilun kentillä sekä niihin liittyvässä paikallistasojen päätöksenteossa.

Samalla kun tutut kansalliset rahoitusmekanismit yskivät, EU tarjoaa uusia mahdollisuuksia. Etenkin kuntien olisi hyvä olla hereillä. Kunnille itselleen aukeaa uusia rahoituskanavia, mutta lisäksi ne voivat herätellä alueidensa yhdistysten ja seurojen väkeä havahtumaan eurooppalaisuuteensa.

Vaikka EU:lla ei ole toimivaltaa liikunnan ja urheilun asioissa, se vaikuttaa myös urheilun arjessa. Tämän olemme nähneet etenkin kilpailu- ja ympäristölainsäädännön kohdalla.

Lisäksi liikunta- ja urheilu ovat EU:n näkökulmasta tärkeä väline monien sen toimivaltaan kuuluvien tavoitteiden saavuttamiseksi. Siksi se tukee myös liikuntaa ja urheilua. Erasmus+Sport -potissa on joka kevät tarjolla isoja tukimahdollisuuksia.

Lisäksi sporttihankeita tuetaan merkittäväillä summilla myös maaseuturahastosta. EU:n näkökulmasta 95 prosenttia Suomesta on maaseutua. Siten lähes koko Suomessa tapahtuva ”maaseutujen” elinvoimaa lisäävä toiminta on näiden tukien mahdollinen kohde.



Rahoitusten kohteina on kuitenkin vuodesta toiseen suhteettoman vähän suomalaisien kuntien, seurojen, liittojen tai järjestöjen hankkeita. Se, että EU:n liikuntarahaa virtaa muualle, ei kuitenkaan johdu siitä, että EU-päätäjät suosivat muuta Eurooppaa.

EU:n liikuntamiljoonia jää ottamatta siksi, ettemme osaa – tai edes huomaa – pyytää niitä.

Kesäkuussa on EU-vaalit. Valittavat 15 kmeppiä ovat keskeisessä roolissa EU:n ja suomalaisen arjen vuorovaikutuksen kehittämisessä.

Suomen EU-strategiassa on aina korostunut kovan talouden arvoinen keskittyminen. Se, mitä EU tarjoaa kulttuurin, mukaan lukien liikuntakulttuurin, edellytysten kehittämiseen, ei ole ollut pääkoh-teita. Kuvaavaa on, että yksikään suomalaismeppi ei istu näitä asioita pohtivassa EU-parlamentin Cult-valiokunnassa.

Ei siis kukaan!

Ei ihme, että EU:sta välittyä Suomeen mielikuva, joka saa EU:n näkymään teknokraattisten puku- ja jakkutyypin byrokraatien helvetin – ei kulttuurin ja liikunnan riemun tuottajana, tai ylipäänsä kaikessa inhimillisessä toiminnassa eurooppalaisia toisiinsa verkottavan arki-toiminnan helpottajana.

Vaalit lähestyvät. Mitähän liikuntaväki, yhdessä koko kulttuurisektorin kanssa, voisi tehdä, että edes yksi suomalaismeppi ottaisi nämä asiat jatkossa keskeiseksi tavoitteekseen? Ja miten saisimme kunnissa, seuroissa ja järjestöissä aikaiseksi hankkeita, joilla EU:n liikuntarahaa tulisi enemmän myös Suomeen?

Muutama suomalainenkin seura, lajiliitto ja kunta on tuki osannut hakea hankkeisiinsa merkittäviä tukisummia. Lisää olisi kuitenkin tarjolla. Näissä rahoissa ei ole kansallisia kiintiöitä. Hankkeet pisteytetään ja parhaat palkitaan, kansallisuksia ei huomioida. Tässä olisi Suomen liikuntaväelle ison yhteisen kaappauksen paikka. ♦

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 Kaivosaa, 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 € / Vuositilaus: 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: Jouko Kokkonen

- 2 PÄÄKIRJOITUS:** Missä EU, siellä mahdollisuus
Jari Kupila
- 4 JOUKO KONTULASTA:** Sitä kuntaa kiittäminen, jonka paikoilla liikut
Jouko Kokkonen
- 5 AJASSA**
- 9 VÄITÖSUUTISET**
- 23 LÄHIKUVASSA:** Anna Kankaanpää
"Haluaisin olla ujojen tutkijatyypin innostaja"
Jouko Kokkonen
- 25 TUTKIMUSUUTISIA**
Lääketiede: *Eero Haapala*
Pedagogiikka: *Kasper Salin*
Yhteiskuntatieteet: *Anna-Katriina Salmikangas*
Psykologia: *Hanna-Mari Toivonen*
Terveystieto: *Kristiina Ojala*
- 62 POLTTOPISTEISSÄ**
Kunnat liikauttavat Suomea
Arto Hautala
- 63 EMERITA IHMETTELEE**
Miksi moninaisuutta ei osata johtaa?
Eila Ruuskanen-Himma
- POHDITTUA**
- 64** Biotieteillä oli aikansa, nyt on yhteiskuntatieteiden vuoro – vai onko?
Teijo Pyykkönen
- 65** Samasta henkilöstä oltava moneksi kunnissa
Matti Hakamäki & Salla Turpeinen
- 66 ARVIOITUA**
- 71 STADION 50 VUOTTA SITTEN**
Kenen ehdoilla työpaikkaliikuntaa?

VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT

- 73** Nuorten luontoon kuuluminen
Maarit Marttila & Mari Pienimäki
- 83** Fyysinen aktiivisuus 4–6-vuotiailla
Janne Kulmala, Tuomas Kukko, Harto Hakonen, Anette Mehtälä, Piritta Asunta, Arja Sääkslahti & Tuija Tammelin

- 10** Johanna Manninen:
"Kuntien roolia liikunnassa kirkastettava"
Jouko Kokkonen
- 14** Liikunnan arki on kuntien käsissä
Jari Kupila
- 17** Yhteiskuntatieteet tuottavat ymmärrystä liikkumisen ilmiöistä
Hannu Itkonen & Arto Nevala
- 20** Piilo-tutkimus:
Liikkumista kertyy pienille lapsille eniten kaupungeissa
Anette Mehtälä, Arja Sääkslahti & Tuija Tammelin

TEEMA: Kunnat & liikunta

- 32** Kiitos kuntien tilankäyttö edullista seuroille
Ari Karimäki
- 35** Turku muokkaa liikuntapalveluitaan reippain ottein
Jouko Kokkonen
- 39** Liikkuminen ei jää paikoista kiinni Kiuruvedellä
Jouko Kokkonen
- 42** Liikkumishjelmat kuntien liikunnan ja hyvinvoinnin edistäjinä
Henni Syväoja
- 45** Pyöräilyn olosuhteet kohentuvat eri puolilla Suomea
Marianne Turunen
- 49** Soveltavan liikunnan palveluita käyttävät kunnissa etenkin naiset
Riikka Roitto & Timo Ala-Vähälä
- 52** Liikuntapalveluiden arvonlisävero vaihtelee
Jouko Kokkonen
- 55** Elimistö lujilla ääriolosuhteissa
Juha E. Peltonen & Dominique D. Gagnon
- 59** Ratkaiseva katse ennen suoritusta
Matias Häkkänen



Kannen kuva: Parauimari **Nader Khalili** harjoittelee Vaasan uimahallissa ja sen kuntosalilla päivittäin. Hyvät harjoittelumahdollisuudet ovat taanneet tien menestykseen. Khalili oli ensimmäinen kehitysvammainen suomalaisurheilija Tokion vuoden 2021 paralympialaisissa sitten vuoden 1998 Naganon kisojen. Vuonna 2023 hän saavutti vapaauintissa kultaa Virtus Global Games -kisoista. A-maajoukkueuimari saavutti myös ensimmäisenä suomalaisena viisi lajivoittoa parauinnin World Series -sarjan Kairon osakilpailussa marraskuussa 2023. Seuraava tähtäin on parauinnin EM-kilpailuissa Madeiralla huhtikuun lopulla. **Kuva: Juha Laitalainen**

JOUKO KONTULASTA IHMETTELEE Suomen eloa ja maailmanmenoa itähelsinkiläisen lähiön näkökulmasta. Minut keksi Lasse Lehtinen, joka kirjoitti Iltasanoissa 6.11.2017, että "sananvapauden ritari on kadun mies tai nainen, 'Jouko Kontulasta', jolta käydään kysymässä kaikkea maan ja taivaan väliltä".



Sitä kuntaa kiittäminen, jonka paikoilla liikut

OLEN LIIKKUNUT JA LIIKUSKELLUT Suomessa aika monella paikkakunnalla. Mieleen tulevat nopeasti Espoo, Hanko, Helsinki, Hyvinkää, Iisalmi, Imatra, Joensuu, Järvenpää, Kajaani, Kerava, Kirkkonummi, Kiuruvesi, Kokkola, Kotka, Kouvola, Kuopio, Lahti, Leppävirta, Lieksa, Maarianhamina, Nurmijärvi, Oulu, Piela-
vesi, Porvoo, Muonio, Rovaniemi, Salo, Seinäjoki, Siilinjärvi, Sipoo, Sulkava, Turku, Tuusula, Vantaa, Varpaisjärvi, Varkaus ja Ylivieska.

Omilla kulmilla Kontulassa olen voinut käyttää useita Helsingin kaupungin suoraan tai välillisesti omistamia paikkoja. Ostarilla olen käynyt uimahallissa ja kuntosalilla. Ja ostarin alta väestönsuojasta löytyy kuntokellari, jonne minut on johdattanut **Arto Tiihonen**. Kivikon liikuntapuistossa olen hiihdellyt, hölkannyt, kävellyt ja jopa sauvakävellyt. Koulujen sa-
leissa olen jonkin verran hikoillut sählyn ja jalkapallon houbuttamana.

Laiska liikkumisen paikkojaan lukee, mutta pääosan liikuntakokemuksista ovat mahdollistaneet kunnan rakennuttamat ja ylläpitämät olosuhteet. Levillä, Pyhällä, Oloksella, Saariselällä, Vierumäellä ja Ylläksellä olen hiihdellyt yrittäjien ylläpitämällä reiteillä. Hupikeilailua, kylpylässä lillumista ja kuntosalikäyntejä on silloin tällöin kertynyt yksityisellä puolella. Ja tietysti lukuisia tuokioita FC Kontun ja HPS:n tekonurmilla.

Parhaimmillaankin yksityiset liikuntapaikat täydentävät koko kansan näkökulmasta kuntien palveluita. Ilman kun-
tia liikkumisen kirjomme olisi paljon pienempi. Olemme niin tottuneita kunnallisiin liikuntapaikkoihin, että pidämme niitä melkein itsestäänselvyytenä. Tilanne ei välttämättä ole kaikilta osin pysyvä. Ikärakenteen muutos, kuntien mahdollisuuksien eriytyminen, sisäinen ja ulkoinen muuttoliike vaikuttavat liikuntapaikkojen käyttöön ja tarpeeseen. Ronskisti yleis-
tään osassa Suomea liikuntapaikkoja on yllin kyllin ja toisaalla niistä on pula.

SO MURHE KUNNILLE ovat liikuntapaikat, joiden ylläpitoon, saati korjaamiseen niillä ei oikein ole varaa. Suomalaisesta liikuntapaikoista puhuttaessa muistetaan aina mainita, että olemme maailman huipulla, kun niiden määrä suhteutetaan väkimäärään. Seuraavaksi kiirehdimme kehumään uimahal-
litiheyttämme.

Vaan mikä on uimahallien tulevaisuus? Vähän mutkia suoristaen voi sanoa isojen kuntien korjaavan hallinsa tai rakentavan kokonaan uuden. Pienemmät joutuvat miettimään, pystyvätkö säilyttämään hallin palvelutarjonnassaan. Vesiliikunnalla riittää kysyntää kaikenikäisissä, mutta kuntien kyky tarjota sitä vaihtelee.

Uimahallien ohella jäähallit tuottavat päänsisästä monelle kunnalle. Halleja valmistui nopealla tahdilla 1980–2000-lu-

vuilla. Jääkiekkoliitto lobbasi ja kiekkomenestys buustasi. Usein hallin rakensi paikallisen seura tai yrittäjän perustama yhtiö. Enemmin tai myöhemmin moni halleista on päätynt kunnalle. Asikkalassa käyttökielossa oleva Vääksyn jäähalli ajautui konkurssin tehneeltä halliyhtiöltä helmikuussa 2024 kunnan haltuun.

Julkinen valta pyrkii edistämään kovasti liikuntaa. Mutta valtiolle, hyvinvointialueille ja kunnille on ominaista myös se, että niiden toimet ovat usein suloisen ristiriitaisia. Metsähallitus karsii voimallisesti taukopaikkaverkostoaan. Ulkoilua moi-
nen ei ainakaan edistä.

Hyvinvointialueista Etelä-Pohjanmaalla ollaan jäädyttämässä henkilöstön liikuntaedut. Periaatteellinen viesti on paljonpuhuva: ei työnantajan kannata tukea liikuntaa. Tämä kertoo karusti, että ennaltaehkäisy taitaa jäädä akuuttien ongelmien jalkoihin jopa hyte-organisaatioissa. Linjaus ei myöskään lisää houkuttelevuutta työnantajana.

Varkaudessa kaupunki lakkauttaa kymmenen leikkikenttää. Toki jäljelle jää 20 kenttää, mutta nuorimpien kaupunkilaisten kannalta menetys on iso. Helsinki keskittää varhaiskasvatusta suuriin päiväkoteihin, joiden pihoilla ei aina ole riittävästi tilaa liikkua. Tai onko tilanne Tuntematonta sotilasta mukaillen se, että *"esihenkilöt lyö sulle semmoset rätingit, että sulla ei voi olla ahdasta"*. Kannattaa muistaa **Janne Kulmalan** tämän lehden lopusta löytyvän tutkimusartikkelin havainto *"varhaiskasvatusympäristö onnistuu saamaan myös vähiten liikkuvat lapset liikkeelle"*.

LOPUKSI MUISTO MAALISKUUN alussa kuolleesta **Hannu Taanilasta**. Minulla oli ilo ja kunnia päästä Taanilan haastateltavaksi Helsingin kirjameissa lokakuun lopussa 2008. Olin kuunnellut paljon Taanilan radio-ohjelmia. En ollut läheskään kaikesta samaa mieltä, mutta kuulostelin kernaasti hänen sanankäyttöään. Varmasti sain myös vaikutteita, vaikka en yhtä leikkaavaan sanansäilyän heilutteluun kykenekään.

Aiheena oli väitöskirjani *Kansakunta kilpasilla – Urheilu nationalismien kanavana ja lähteenä Suomessa 1900–1952*. Taanila teki haastattelun pohjatyöt hyvin. Kävimme ennen haastattelua syömässä nationalismiaiheeseen sopivasti hernekeittoa ja pannukakkua Kappelissa. Lusikoinnin ja haarukoinnin lomassa Taanila tenttasi minua.

Auttoi pohjustus minuakin. Silloinen appiukkonni tuumi hiukan yllättyneenä, että sinähän pärjäsit Taanilan kanssa. Mikä oli pärjätessä, kun kysymykset ja väitteet olivat teräviä. Tuli ikään kuin koettua toinen väitöstilaisuus. Se ensimmäinen, hiukan muodollisempi, oli ollut viikkoa aikaisemmin. ♦

JOUKO KOKKONEN



Kuva: Antero Aaltonen

Soveltavan liikunnan asema vahvistuu LTS:n toiminnassa

LIIKUNTATIEETEELLINEN SEURA (LTS) haki opetus- ja kulttuuriministeriöltä (OKM) lisärahoitusta yleisavustukseensa soveltavan liikunnan kehittämiseksi Suomessa, kun Soveltava liikunta SoveLi ry päätti lopettaa toimintansa joulukuussa 2023. OKM myönsi lisärahoituksen tähän tarkoitukseen.

Helmikuussa 2024 LTS:n hallitus hyväksyi soveltavan liikunnan toimintasuunnitelman, jonka pohjalta seura edistää tiedolla johtamista ja tutkitun tiedon käyttöä soveltavassa liikunnassa. LTS tarjoaa myös ajankohtaista tutkittua tietoa soveltavan liikunnan ammattilaisille ja aiheesta kiinnostuneille.

– Lisäämme ja tiivistämme yhteistyötä eri oppilaitosten sekä tutkimusorganisaatioiden kanssa, jotta soveltava liikunta näkyisi paremmin esimerkiksi valtakunnallisissa väestötutkimuksissa. Jatkossa pyrimme tuomaan soveltavan liikunnan näkökulmaa yhä voimakkaammin mukaan myös liikunnallisen elämäntavan edistämiseen liittyvissä verkostoissa ja hankkeissa, kertoo pääsihteeri **Jari Kanerva**.

LTS koordinoi valtakunnallista Soveltavan liikunnan tutkimus- ja kehittämistyöryhmää. Seura on lisäksi mukana soveltavan liikunnan verkostoissa, muiden organisaatioiden asiantuntijaryhmissä sekä alan hankkeiden ohjausryhmissä. LTS:n rooli on ollut keskeinen useiden valtakunnallisten soveltavan liikunnan kehittämisprojektien toteuttamisessa. Alan koulutusta LTS järjestää vuosittain.

Soveltavan liikunnan toimintasuunnitelman mukaisesti LTS:n hallitus nimitti **KM Riikka Roiton** soveltavan liikunnan asiantuntijan toimeen. Hallitus päätti myös perustaa uuden viestinnän suunnittelijan toimen, jonka yhtenä painopisteenä tulee olemaan soveltava liikunta.

Aikuisten liikkumisen suositus

	Unta: tarpeeksi
	Taukoja istumiseen: aina kun voit
	Kevyttä liikkumista: niin usein kuin mahdollista
	Reipasta liikkumista: ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI rasittavaa liikkumista: 1 tunti 15 minuuttia viikossa
	Lihaskuntoa ja tasapainoa: ainakin 2 kertaa viikossa

Liikkumisen suositukset kiinnostivat verkossa

ENITEN KÄYNTJÄ UKK-INSTITUUTIN verkkosivustolle keräsi vuonna 2023 liikkumisen suosituksia käsittelevä osio. Sille kertyi lähes viidesosa 1,2 miljoonasta katselusta, joiden määrä nousi edellisvuodesta 14 prosenttia. Aikuisten suositusta tarkasteltiin 83 000 kertaa, lasten ja nuorten suositusta 47 000 kertaa ja yli 65-vuotiaiden suositusta 38 000 kertaa.

Toukokuussa 2023 julkistettu päänsäryn konservatiivisen hoidon esittely kiinnosti monia. UKK-instituutin ja Metropolia Ammattikorkeakoulun kokoaman niskan ja hartianseudun harjoitusohjelman esittelysivuun tutustuttiin lähes 57 000 kertaa.

Tampereen Urheilulääkäriaseman ja UKK-instituutin ylläpitämällä terveurheilija.fi-sivustolla vierailtiin vuonna 2023 yhteensä 356 000 kertaa. Suosituin osio oli infektoita ja urheilua koskeva sivu, jolle kertyi 25 000 katselukertaa. Myös vammojen ennaltaehkäisyä ja ravitsemusta käsitteleviä sisältöjä tarkasteltiin usein.



Kuva: Antero Aaltonen

Haussa monikielisyiden lisäymmärrystä

KIELIKÄYTÄNNÖT JA NIIDEN SEURAUKSET ERI LIIKUNTAYMPÄRISTÖISSÄ -hanke selvittää monikielisuuden tilaa liikuntayhteisöissä. LTS:n toteuttamassa hankkeessa tarkastellaan myös liikuntakentän eri toimintaympäristöjen kielikäytäntöjä.

– Selvitämme, miten kielikäytännöt luovat hyviä ja huonoja osallisuuden kokemuksia, kenen ehdoilla kielikäytäntöjä määritellään sekä millaisia sosiaalisia ja yhteiskunnallisia vaikutuksia valinnoilla on, kertoo hankkeessa tutkijana toimiva **Eva Rönkkö**.

Ihmisen kokemus osallisuudesta on Rönkön mukaan yhteydessä kieleen ja kielikäytäntöihin. Kielitaito voi mahdollistaa tai estää toiminnan yhteiskunnan jäsenenä ja osallistumisen liikuntayhteisöön. Liikunnan ja urheilun kentillä monikielisyyttä ja kielen rooleja on toistaiseksi tarkasteltu vähän.

Hanke lisää ymmärrystä monikielisyydestä ja siihen liittyvistä kielikäytännöistä liikunnan eri toimintaympäristöissä, kuten huippu-urheilussa, seuratoiminnassa, julkisissa palveluissa ja harrasteporukoissa. Aineisto kerätään kyselyllä ja haastatteluilla. Lisäksi kokemuksista voi kertoa toukokuun loppuun saakka ottamalla yhteyttä Eva Rönkköön, eva.ronkko@lts.fi.

LTS kokoaa selvityksen lisäksi yhteistyössä asiantuntijajaneelin kanssa suositukset osallisuutta tukevista käytännöistä monikielisissä liikuntaryhmissä ja joukkueissa. Selvitys ja suositukset julkaistaan syksyllä 2024. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.



Kuva: ODL

Oulun liikuntalääketieteen päivät huhtikuun lopussa

OULUN LIIKUNTALÄÄKETIETEEN PÄIVILLÄ käsitellään avauspäivänä teemaa ”Yksilöllisyys urheilussa ja liikunnassa – kuka kehittyy ja menestyy?”. Tarjolla on tietoa yksilöllisyyden huomioimisesta harjoittelun, ravitsemuksen, psyykeen ja mittaamisen näkökulmista.

Toisena päivänä aiheena on liikuntalääketieteellisen tiedon hyödyntäminen hyvinvointialueilla terveyden edistämisen tukena. Lisäksi ODL Liikuntaklinikan tutkijat esittelevät tutkimustietoa.

Päivät pidetään 25.–26.4.2024. Ensimmäisen päivän ohjelma on maksullinen. Toinen yksinomaan verkossa toteutettava päivä on maksuton. Ilmoittautuminen päiville päättyy 15. huhtikuuta.

► Oulun liikuntalääketieteen päivät
<https://odl.fi/palvelut/odl-liikuntaklinikka/haluan-osallistua-koulutuksiin-ja-luennoille/oulu-liikuntalääketieteen-paiva>

Liikuntasosiologit kokoontuvat Madridiin



20th European Conference for the Sociology of Sport
Sport, Democracy, Inequality and Beyond

EUROOPAN LIIKUNTASOSIOLOGIAN JÄRJESTÖN (EASS) 20. konferenssi järjestetään 4.–7. kesäkuuta 2024 Madridissa. Konferenssin erityisteemoina ovat urheilu, demokratia ja epätasa-arvo.

Konferenssi pääpuhujia ovat professori **Louise Mansfield** (Brunel University), apulaisprofessori **Paul Dimeo** (University of Stirling), professori **Sara Morejon** (University Raul Llull) ja professori **Ivo van Hilvoorde** (Vrije Universiteit). Mansfieldin aiheena on inklusio yhteisöliikunnassa. Dimeo käsittelee

antidopingpolitiikkaa ja siihen liittyviä käytäntöjä. Morejon luennoi inklusiosta kaupunkitilassa ja Hilvoorde kehollisesta virtuaaliympäristössä.

EASS:n puheenjohtajana toimii yliopistonlehtori **Hanna Vehmas** Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta. Konferenssiin voi rekisteröityä osallistujaksi 28.5.2024 saakka.

► 20th Conference for the Sociology of Sport
<https://eass2024.com>



Kuva: Suomen Paralympiakomitea

Riikka Juntunen Urheiluopistosäätiön johtoon

**URHEILUOPISTOSÄÄTIÖN TOIMITUSJOHTAJANA ALOIT-
TAA** toukokuun alussa 2024 LitM **Riikka Juntunen**. Hän
siirtyy tehtävään Suomen Paralympiakomitean pää-
sihteerin paikalta. Urheiluopistosäätiön toimitusjoh-
taja **Jukka Hako** jää eläkkeelle tämän vuoden aikana.
Säätiö jakaa apurahoja ja hanketukina yli puoli mil-
joonaa euroa vuosittain.

Juntunen on toiminut Paralympiakomitean pää-
sihteerinä vuodesta 2020. Tätä ennen hän työsken-
teli Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n toi-
minnanjohtajana vuodesta 2010. Juntunen on toimi-
nut myös Liikuntatieteellisen Seuran puheenjohtajana
vuodesta 2021.



Tyhmä tiedekysymys

Mikä on kustannustehokkain liikuntapaikka?

PERINTEISESTI LIIKUNTAPAIKALLA ON tarkoitettu liikunnan
ja urheilun harrastamista tai suorittamista varten varat-
tua tilaa tai aluetta. Liikuntapaikka on rakennettu ja varus-
teltu siten, että tekeminen sujuu tarkoituksenmukaisesti.
Tällöin harrastajalla ei ole huolta siitä, että fyysinen pin-
nistely voisi johtaa tilasta aiheutuviin loukkaantumisiin.

Liikuntapaikkojen varustelu johtaa väistämättä tuotan-
tokustannusten kasvuun. Esimerkiksi jalkapallon harras-
taminen on siirtynyt hiekkakentiltä lajia varten kehite-
tyille tekonurmille. Toisaalta tekonurmet houkuttelevat
lajin harrastajia eri tavalla kuin hiekkakentät. Voikin kysyä,
onko käyttämätön hiekkakenttä sittenkään kovin kustan-
nustehokas.

Jos tarkastelua laajennetaan nykykäsityksen mukaisesti
liikunnasta liikkumiseen, avautuu kysymys eri tavalla.
Elinpiirimme tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia liikkua hel-
posti. Kustannustehokkain liikuntapaikka voikin olla arki-
nen liikkumisympäristömme, joka on meille kaikille saa-
tavilla.

Näin ajateltuna yksi vahva ehdokas voisi olla lähimetsä.
Metsän polut ovat muotoutuneet ajan saatossa, eikä koi-
ran ulkoiluttamisesta ja poluilla liikkumisesta aiheudu
yhteiskunnalle kustannuksia. Lähimetsässä voi harjoittaa
vaikkapa umpihankiihtoa, johon ei tarvita minkäänlaisia
kunnossapitotoimia. Varsin kustannustehokkaita ovat
myös luontopolut, ulkoilureitit, hiihtoladut ja uimarantat,
mutta ne tarvitsevat vähintäänkin säännöllistä kun-
nossapittoa.

ARI KARIMÄKI, LiTT

ari.karimaki@nsconsulting.fi

Muualla sanottua

”HENGÄSTYMINEN JA HIKOILU kuuluvat liikuntaan. Jos niitä
aletaan varoa, ei saada solutason hyötyjä, eikä liikunta sil-
loin toimi lääkkeenä. On osattava erottaa toisistaan
hengästyminen ja hengenahdistus sekä hikoilu ja tuskan-
hiki.” *Sydänfysioterapeutti Heidi Marberg, Diabetes 1/2024*

”KÄYN KUNTOSALILLA JA jumpissa, kävelen, tykkään liik-
kua. Olen tietyllä tavalla täysin unohtanut se, että minulle
on tehty elinsiirto. Lääkkeet otan rutiinisti, enkä mieti asiaa
arjessa.” *Siirtomaksan vuonna 2016 saanut Teija Orava,
Elinehto 1/2024*

”MIETI OMAA PÄIVÄÄSI levon ja palautumisen kannalta. Mitä
enemmän suoritat, treenaat, teet asioita, sitä enemmän
pitäisi olla myös palauttavia asioita.” *Yllääkäri Arja Uusi-
talo, Latu & Polku 1/2024*

”JOS JOKU OLISI kymmenen vuotta sitten sanonut, että ala
lukea tieteellistä tutkimusta terveysjutuista, olisin sano-
nut, että on todella kuivaa tekstiä. Nykyään luen ihan fiila-
reissa niitä tekstejä.” *Biohakkeri Ilari Strömberg, Helsingin
Sanomat 28.2.2024*

”SAAMANI KOMMENTIT OVAT olleet 99-prosenttisesti posi-
tiivisia. Lopulta suunnistusvideot ovat tietyllä tapaa aika
neutraali aihe, jossa tunteet eivät ole pinnassa. Lisäksi
Youtubessa on helppo hiljentää trollit, jos sellaisia ilmes-
tyy.” *Tubettaja Tapio Haarlaa (@kuntoilija82), Suunnis-
taja 1/2024*

”VANHEMPAINKOKOUKSESSA JOKU KYSYI, miksi lapset tree-
naavat vain kerran viikossa. Jotta he ehtisivät kokeilla
ja harrastaa paljon eri lajeja, kuului vastaus. ”Nyt on sen
aika.”

Mikä vallankumouksellinen ajatus!

Miten kävisi Suomen urheilumenestyksen, jos lasten
harrastamista muutettaisiin inhimillisemmäksi? Ei var-
maan kovin huonosti, jos nyt vertailee vaikka Suomen ja
Ruotsin menestystä.” *Tukholman kirjeenvaihtaja ja käsi-
pall juniorin äiti Joanna Palmén, Kauppalehti 8.3.2024*

In memoriam
Ari Nummela 1962–2023

Kuntotestauksen monipuolinen kehittäjä



Kuva: Jouko Kokkonen

HUIPPU-URHEILUN INSTITUUTTI KIHUN johtava asiantuntija, liikuntatieteiden tohtori **Ari Nummela** kuoli 61-vuotiaana pitkän sairauden uuvuttamana Jyväskylässä 5. joulukuuta 2023. Hän oli syntynyt Raumalla 30.9.1962.

Nummela tuli vuonna 1991 Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen palvelukseen. Keski-Suomen Urheiluakatemian toiminnanjohtajan tehtävää hän hoiti vuosina 2002–2003. Muutoin Nummela oli koko työuransa kihulainen.

Nummelan vuonna 1996 valmistunut väitöskirjatyo käsitteli pikajuoksun suorituskykyä anaerobisen energiantuoton näkökulmasta. Korkeanpaikanharjoittelun tutkijana ja soveltajana hänestä kehittyi kansainvälisesti arvostettu huippuosaaja. Nummela paneutui myös kuormittumisen ja palautumisen ymmärtämiseen ja monitorointiin.

Urheilijoiden kuntotestauksen kehittämiseen ja laadun tarkkailuun Nummela osallistui koko työuransa ajan. Hän kehitti kuntotestautustoimintaa ja sen laatua jo Liikuntalääketieteen ja testautustoiminnan edistämisyhdistys LIITE ry:ssä 2000-luvun alkuun saakka. Nummela toimi aktiivisesti LTS:n kuntotestausvaliokunnassa ja eri työryhmissä. Nummela kuului myös lehden toimituskuntaan 2000-luvulla.

Nummelan panos oli merkittävä kansallista urheilijatestausverkostoa luotaessa. Hän oli myös perustamassa KIHU:n liikkujille ja urheilijoille testaus- ja valmennuspalveluja tarjoavaa KIHU Sports Lab -yksikköä, jota hän johti useita vuosia.

Nummelalta ilmestyi yli 60 kansainvälistä vertaisarvioitua tutkimusjulkaisua. Hänen tekstejään sisältyy useisiin suomenkielisiin valmennusta ja kuntotestausta käsitteleviin teoksiin. Nummela kirjoitti testausmenetelmistä mm. LTS:n vuonna 2018 julkaisemaan *Fyysisen kunnon mittaaminen* -teokseen.

Nummela luennoi usein LTS:n järjestämällä Kuntotestauspäivillä. Liikunta & Tiede -lehdessä ilmestyi vuosien varrella monia hänen kirjoittamia artikkeleita.

Valmennukseen Nummela paneutui monipuolisesti. Vuosina 1991–1996 ja 2000–2005 Nummela toimi Suomen Urheiluliiton ratakierrosalajien lajivalmentajana. Hänen valmennettavansa saavuttivat yli 200 SM-mitalia, lukuisia arvokisaedutuksia sekä nuorten EM- ja MM-mitaleja.

► **Ari Nummelan haastattelu:** ”Jokaiselle löytyy sopiva kestävyyskuntotesti”, Liikunta & Tiede 1/2020. www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/jokaiselle-loytyy-sopiva-kestavyyskuntotesti



Raportti toimintarajoitteisten liikunnasta

MAALISKUUNSA ILMESTYNYT *Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkuajakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti* tarkentaa merkittävästi kuvaa aihepiiristä. Liikkuajakyselyyn saadut yli 2 000 vastausta kertovat liikuntaa ja liikkumista mahdollistavista ja vaikeuttavista tekijöistä toimintarajoitteisten itsensä näkökulmasta. Kokonaiskuvaa täydentää urheiluseuroille ja vammais-, kansanterveys- ja potilasyhdistyksille suunnattu kysely, johon vastasi 234 seuraa ja 85 yhdistystä.

LTS:n Tutkimuksia ja selvityksiä -sarjaan sisältyvän julkaisun ovat toimittaneet **Vilja Prinkey** ja **Riikka Roitto**. Raportin koostamiseen osallistuivat myös **Timo Ala-Vähälä**, **Nina Peltonen**, **Aija Saari** ja **Reetta Hanhioja**.

Liikuttaako 2023? on luettavissa maksutta LTS:n verkkosivuilla. Julkaisun painetun version voi tilata Tiedekirjasta hintaan 10 euroa + postikulut.

► **Liikuttaako 2023?**
www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/liikuttaako-2023.pdf

Harjoittelutapa vaikuttaa hermostolliseen sopeutumiseen

M.Sc. Nijja Hun tutki väitöskirjassaan lihastyön hermostollisen ohjauksen sopeutumista lyhytaikaiseen taitoharjoitteluun sekä pitkäaikaiseen taito- ja kestävyysharjoitteluun silloin kun nilkkaniveleen aiheutetaan liikehäiriö. Hermostollista ohjausta tarkasteltiin sekä kortikaalisella että selkäydintasolla. Tulosten mukaan fyysinen harjoittelu voi aiheuttaa hermostollista sopeutumista sekä kortikaalisella että selkäydintasolla riippuen harjoittelutavasta.

Hun biomekaniikan väitöskirja "Adaptation of Corticospinal Excitability after Short- and Long-term Motor Training" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 26.2.2024. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9941-4>

Erot liikuntataidoissa, fyysisessä kunnossa ja aktiivisuudessa säilyvät läpi murrosiän

Ihmisen fyysinen aktiivisuus muovautuu osaksi elämäntapaa jo varhaisessa elämänvaiheessa, sillä lapsuudessa opitut liikuntataidot luovat perustan myöhemmälle liikkumiselle. Pitkittäistutkimuksiin perustuvassa **LitM Iiris Kolunsaran** väitöskirjassa nuorten heikoilla liikuntataidoilla oli yhteys alhaisempaan koettuun liikunnalliseen pätevyyteen, heikompaan fyysiseen kuntoon, vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen ja todennäköisempään ylipainoon. Tulokset viittaavat lisäksi siihen, että nuoret säilyttävät nämä ominaisuudet läpi murrosiän.

Kolunsaran liikuntapedagogiikan väitöskirja "Developmental associations of physical activity, motor competence, perceived motor competence, health-related fitness, and weight status through adolescence: A 4-year follow-up study" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 17.2.2024. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9918-6>

Astma lisääntyy harjoittelun myötä maastohiihtäjillä

Maastohiihtäjät altistuvat harjoituksissa ja kilpailuissa kylmälle ja kuivalle ilmalle, mikä saattaa olla lisääntyneen astman ja hengitysoireiden taustalla. **LL Rikhard Mäki-Heikkilä** tutki väitöskirjassaan astman yleisyyttä ja siihen liittyviä tekijöitä suomalaisilla kilpahihtäjillä. Tulosten perusteella astmaa on erityisesti menestyneimmillä urheilijoilla.

Mäki-Heikkilän keuhkosairauksien alaan kuuluva väitöskirja "Asthma and Respiratory Symptoms in Finnish Competitive Cross-Country Skiers" tarkastettiin Tampereen yliopistossa 16.2.2024. Väitöskirjan verkkoversio: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3277-8>

Luontoympäristöt lisäävät fyysistä aktiivisuutta

FM Soile Puhakka selvitti väitöskirjassaan asuinympäristön vihreyden ja maiseman monimuotoisuuden yhteyttä keski-ikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi hän tutki luontosuhteen yhteyttä pohjoissuomalaisten nuorten miesten itsearvioituun fyysiseen aktiivisuuteen. Tulosten mukaan asuinympäristön vihreys ja maiseman monimuotoisuus saavat keski-ikäiset liikkumaan. Nuorten miesten osalta puolestaan vahva luontosuhde näyttää kannustavan liikkeelle.

Puhakan liikuntalääketieteen väitöskirja "Natural residential environment and physical activity in adolescence and midlife: the role of greenness, landscape diversity, and nature relatedness" tarkastettiin Oulun yliopistossa 26.1.2024. Väitöskirjan verkkoversio: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202312143788>

Koneoppiminen voi ennustaa ylipainoa etenkin lyhyellä aikavälillä

FM Ilkka Rautiainen tutki väitöskirjassaan koneoppimisen mahdollisuuksia ylipainon ennustamisessa ja kardiorespiratorisen kunnan (kestävyyskunnan) kehityksen ennustamisessa. Lyhyellä aikavälillä ylipainon ennustaminen on koneoppimisen avulla mahdollista, mutta pidemmän ajan ennusteita on huomattavasti vaikeampi tehdä. Heikko kestävyyskunto saattaa vaikeuttaa päivittäisiä askareita. Rautiaisen mukaan on mahdollista tunnistaa henkilöt, joilla on kunto-ongelmia, jos kuntoa voidaan ennustaa tarpeeksi luotettavasti. Lisäksi Rautiainen kehitti henkilökohtaisen terveysindeksin, jolla on käyttöpotentiaalia myös koneoppimisessa.

Rautiaisen informaatioteknologian alaan kuuluva väitöskirja "Prediction methods for assessing the development of individual health status" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 1.3.2024. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9948-3>



Kirjoita Liikunta & Tieteeseen!

Säilyttikö jokin artikkeli? Oletko eri mieltä? Haluatko täydentää? Tai kirjoittaa artikkelin?

Ota yhteyttä jouko.kokkonen@lts.fi ja tarjoa tekstiä! Numeron 3/2024 aineistopäivä on 2. toukokuuta.

A photograph of Johanna Manninen, a woman with short grey hair, smiling. She is wearing a dark blue quilted vest over a black long-sleeved shirt. The vest has the letters 'SLA' in white on the left chest. She is sitting outdoors in a snowy environment with bare trees and a brick building in the background.

*Kuntien liikunta-
palveluiden asema kaipaa
Johanna Mannisen
mukaan selkeyttämistä.
Etenkin liikkumisen
lisäämiseen kohdistuvat
odotukset ovat kovat.*

Johanna Manninen:
"Kuntien roolia
liikunnassa
kirkastettava"

SUOMEN LIIKUNNAN AMMATILAISET RY:N (SLA) pääsihteeri **Johanna Manninen** tietää, mistä puhuu. Mannisen mukaan SLA on erityisesti kunnissa työskentelevien liikunnan ammattilaisten järjestö. Henkilöjäsenet ovat muun muassa liikunta-paikanhoitajia, liikunnanohjaajia, liikunta-koordinaattoreita, liikuntaneuvoja ja liikuntajohtajia. Yhteisöjäsenenä järjestöön kuuluu kuntia, oppilaitoksia, yrityksiä ja erilaisia yhteisöjä.

Perinteinen aktiiviliikkujien ja urheilijoiden palveleminen ei Mannisen mukaan enää riitä, vaan kuntien odotetaan liikuttavan asukkaitaan laajalla otteella. Hän muistuttaa kunnissa tehtävän jo paljon töitä, jotta ihmiset liikkuisivat enemmän. Seuratoiminnan edellytyksistä ja liikuntaolosuhteista huolehtimisen lisäksi puhutaan virkistyksestä, ihmisten hyvinvoinnista, liikkumisen lisäämisestä ja vähän liikkuvien aktivoimisesta.

– Hallintorajat ylittävän yhteistyön merkitys kasvaa koko ajan, mutta kitkattomasti se ei läheskään aina suju, sanoo Manninen.

Kyse on Mannisen mukaan myös jatkuvuudesta, sillä kuntien liikuntatoimista jää koko ajan paljon pitkäaikaisia työntekijöitä eläkkeelle. Tilalle tarvitaan uutta väkeä, jonka toivotaan sitoutuvan työskentelemään pitkäjänteisesti. Toisaalta kuntien tiukka taloustilanne herättää huolta liikuntapalveluiden työpaikkojen säilymisestä.

Yli 300 tapaa tarjota liikuntapalveluja

Yli 300 kunnan Suomessa ei edetä liikunta-asioissa tasa-tahtiin. Kuntakoko vaikuttaa liikuntapalveluiden järjestämismahdollisuuksiin. Alle 10 000 asukkaan kunnissa liikuntas sihteeri ja muutama urheiluseura hoitavat liikuntapalveluita yhdessä. Alle 50 000 asukkaan kunnissa on omat ongelmansa. Rakentamistoiveita on, mutta talousarvioon niitä on vaikea saada. Suurissa kaupungeissa on erityiskysymyksensä, joista yksi on maahanmuuttajataustaisten suuri osuus väestöstä.

– Meillä on ihmisiä, joille urheiluseurat tai uimahallit eivät ole tuttuja entuudestaan. Heidän saamisensa liikuntapalvelujen käyttäjiksi on tärkeää.

Muuttuvat odotukset korostavat tarvetta tarkastella kuntien liikuntarahoitusta. KIHU perkaa parhaillaan kuntien liikuntajohtajien aloitteesta kuntien järjestäytyneeseen liikuntaan suuntaamia tukimuotoja. **Jari Läm-sän** johdolla tehtävän tutkimuksen kohteena ovat keski-suuret ja suuret kunnat. Pääpaino on yli 12-vuotiaiden nuorten ja aikuisten urheilutoiminnan tarkastelussa.

Nuoli ry:n kanssa SLA osallistuu liikunnan ammat-tieettisten ohjeiden laadintaan. Nuorisopuolella vastaa-vat ohjeet ovat jo käytössä. SLA tuuppii eteenpäin osal-taan tutkintonimikeuudistusta, jonka tarkoitus on tuoda selvyyttä liikunta-alan koulutukseen ja työmarkkinoille. Järjestö pani alulle myös liikunnanohjausta tekevien ver-kostoitumista tukeneen projektin, joka päättyi vuoden 2023 lopulla.

– Erityisesti pienissä ja keski-suurissa kunnissa liikunnan oh-jaustyötä tekevät jäävät yksin. Kyse on siitä, miten he jaksavat työs-sään, ja mitä välineitä he tarvit-sevat.

Opinnot antaneet vankan pohjan

Manninen valmistui liikuntatietei-den maisteriksi vuonna 2011. Hän

kokee opintojen antaneen hyvän pohjan työelämäänsä. Liikuntakulttuurin historian ja rakenteiden tuntemuksesta on ollut hyötyä, vaikka **Hannu Itkosen** *Kenttien kutsun* ja muiden tenttikirjojen lukeminen vaati pientä ponniste-lua. **Kalervo Ilmasen** luennoilla tuli selväksi liikunnan ja urheilun ero. Tuolloisista opettajista **Ari Karimäki** on muuttunut yhteistyökumppaniksi muun muassa *Liikun-nan olosuhdeseminaarin* järjestäjänä.

Opintonsa Manninen suoritti pääosin urheilu-uran-sa aikana. Huippu-urheilu avasi mahdollisuuden kehit-tää verkostoja, joista on ollut työelämässä hyötyä. Manni-nen teki kaksoisuraa ennen kuin urheilun ja opiskelujen yhdistelmästä käytettiin tätä käsitettä.

– Jos olin Suomessa, niin kahdeksalta oli usein luen-to. Siitä siirryin muutaman sadan metrin päähän Hip-poshalliin treeneihin. Kahdelta alkoi taas luento. Siitä sitten iltatreeneihin. Hipposhallin ja Jyväskylän yliopis-tokampuksen nurkilla tulikin vietettyä tiivis kymmen-vuotiskausi, muistelee Manninen.

Manninen sai opiskella joustavasti, mikä oli tarpeen, kun ulkomailla saattoi vierähtää kuusikin viikkoa yh-

Huippu-urheilu avasi mahdollisuuden kehittää verkostoja.

teen menoon. Tenttikirjat kulkivat mukana matkoilla. Manninen ei kokenut opintojen häirinnän täysipainoista urheilemista.

Urheilemisen olosuhteet ovat kehittyneet Suomessa Mannisen mukaan hänen aktiivivuosiansa jälkeen merkittävästi. Opintojen yhdistäminen urheilemiseen on helpottunut. Myös valmennus on muuttunut kokonaisvaltaisemmaksi. Huipulle tähtäävällä urheilijalla ovat käytössään esimerkiksi lihahuolto- ja lääkäripalvelut.

Urheiluun ja liikuntaan kasvanut

Urheilu ja liikunta olivat osa Mannisen perheen arkea lapsuudesta lähtien. Orvokki-äiti hoiti nuoris-, liikunta- ja raittustoimia Nurmon kunnassa. Hän oli saavuttanut 1960-luvulla yhteensä 12 yleisurheilun SM-mitalia. Antero-isä toimi kenttämestarina. Hän oli kilpaillut juoksussa keskimatkoilla.

Manninen kuului vuoden 1996 Atlantan olympiakisoissa Suomen viestijoukkueeseen 4 x 100 metrillä 16-vuotiaana. Hän kilpaili myös Sydneyssä 2000 ja Ateenassa 2004. Lou-



Johanna Manninen (s. 1980)

- Suomen Liikunnan Ammattilaiset ry:n pääsihteeri 2020–
- Huono Äiti Oy, myyntipäällikkö 2019–2020
- Kerko Group Oy, myyntipäällikkö 2017–2019
- Seinäjoen Kalevan kisat 2017, pääsihteeri 2016–2017
- Seinäjoen Seudun Urheilijat, toiminnanjohtaja 2015–2017; nuorisopäällikkö 2014–2015
- Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu, seurakehittäjä 2012–2014
- Keski-Suomen liikunta- ja urheilustrategia, projekti-koordinaattori, 2011–2012
- Kansanedustaja Sinuhe Wallinheimon vaalipäällikkö 2010–2011
- Kilpa- ja Huippu-Urheilun tutkimuskeskus, KIHU, tutkimusharjoittelija 2010
- Liikuntatieteiden maisteri, Jyväskylän yliopisto 2011
- Urheilu- ja tapahtumamarkkinointi erikoistumisopinnot, Jyväskylän AMK 2006
- Ylioppilas Kuortaneen urheilulukio 2006
- Länsi- ja Sisä-Suomen ELY:n liikuntaneuvoston jäsen 2009–2012
- Keski-Suomen maakuntavaltuuston jäsen 2009–2012
- Jyväskylän kaupunginvaltuutettu 2009–2012
- Jyväskylän kaupunginhallituksen varajäsen 2009–2012
- Jyväskylän kaupungin liikuntalautakunnan jäsen 2009–2012
- Vuoden pikajuoksija 2001 ja 2007
- Vuoden opiskelijaurheilija 2007

Ongelmana on se, että kun pitäisi saada toiminta pysyväksi, niin rahoitus loppuu.

kaantumisen esti osallistumisen Pekingin kisoihin 2008. Manninen urheili myös muun muassa kolmesti ulkoratojen EM-kisoissa ja neljästi MM-kisoissa.

Huippu-urheilua ja menestystä Manninen sanoo arvostavansa edelleen paljon. Hän ei kuitenkaan seuraa herkeämättä urheilutuloksia. Kolmet olympiakisat kokeneena Manninen sanoo elävänsä ja hengittävänsä etenkin olympialaisten tunnelmaa. Urheilijoiden tarinat tempaavat hänet mukaansa.

– Urheilu-uralla en koskaan ajatellut, että yksi keihäsmitali pelastaisi Suomen urheilun maineen. Olen ylpeä saatuani juosta Suomen lippu rinnassa ja edustaa Suomea olympialaisissa. Se on todella iso arvo, mutta en ole ajatellut, että meidän suomalaisten itsetunto on kiinni siitä.

Huippu-urheilijoita on moneksi

SLA:n luullaan toisinaan Mannisen mukaan tekevän töitä ammattiuurheilijoiden parissa. Osasyynä on se, että urheilija on ammattina suomalaisille uusi. Ammattiuurheilijoita oli Suomessa vähän varsinkin yksilölajeissa Mannisen aloittaessa urheilu-uraansa 1990-luvulla. Tilanne on muuttunut: urheilusta voi saada ammatin, vaikka ei yltäisi ehdottomalle huipulle.

– Ei tarvitse olla olympiavoittaja pystyäkseen elämään urheilulla. Sosiaalinen media on luonut mahdollisuuden siihen esimerkiksi yleisurheilussa.

Huippu-urheilijan käsite onkin Mannisen mukaan laajentunut. Heitä eivät ole enää pelkästään keihäänheittäjät, jääkiekkoilijat, mäkihyppääjät ja hiihtäjät. Monista lajeista tulee huippu-urheilijoita, eikä heidän asemaansa määritä olympiamitali, vaan riittävän hyvä menestys yhdistyneenä somenäkyvyyteen.

– Tämä on hienoa. Se kannustaa nuoria tavoittelemaan omaa parastaan.

Suomessa on perinteisesti pidetty ammattiuurheilijana arvokisamenestyjiä. Mannisen omaa tilannetta helpotti se, että hän ylsi mitaleille jo nuorten EM- ja MM-kisoissa. Yhtä lailla valmentajan asema on muuttunut. Mannista valmentaneelta **Petteri Joustelta** kysyttiin vielä 2000-luvun alussa usein, mitä hän tekee oikeasti työkseen.

Jo ennen sosiaalisen median läpimurtoa urheilijat olivat julkisuudessa, mutta huomiota ja palautetta ei kertynyt jatkuvasti. Vuonna 2008 päättyneen urheilu-uransa aikana Manninen kokeekin eläneensä kuplassa. Uran loputtua hän sanoo tajunneensa, miten paljon ihmiset olivat eläytyneet hänen suorituksiinsa.

– Kaupan kassajonossa tulee joku kiittämään. Suomalaiset elävät ja ovat oikeasti mukana menestyksessä ja muissa hetkissä. Onneksi en tiennyt tästä – olisi voinut tulla paineita, Manninen pohtii.

Urheilun monet merkitykset

Suomalaisessa yhteiskunnassa urheilulla on edelleen Mannisen mielestä suuri merkitys, joka on kuitenkin erilainen

kuin esimerkiksi Keniassa. Kerran Mannisen viereen istui kisapaikalla bussissa kenialaisjuoksija. Hän ihmetteli kuuluaan Mannisen tulevan Suomesta: *Minkä takia juokset? Ei-hän sinun tarvitse, kun te pärjätte muutenkin.*

Manninen sanoo oivaltaneensa, että Suomessa urheileminen lähtee nimenomaan menestyksen itsensä tavoittelusta. Hän juoksi omasta halustaan saadakseen tietää mihin rahkeet riittävät. Keniassa urheilu on keino elää ja päästä eteenpäin elämässä. Toteutuessaan menestys tuo rahaa koko yhteisölle. Yhdysvalloissa urheilustipendi avaa puolestaan ovet korkeakoulutukseen, johon monella ei olisi muutoin varaa.

Liikunnan ja urheilun arvostusta voi Mannisen mielestä tarkastella eri näkökulmista. Rahassa mitaten valtion huippu-urheiluun ja liikuntaan käyttämät varat ovat pienemmät kuin muissa Pohjoismaissa. Sponsorirahoituksenkin virrat ovat Suomessa vähäisempiä. Toisaalta suomalaisilla resursseilla saadaan aikaan paljon toimintaa ja liikuntapaikat ovat hyviä. Ja harva tietää esimerkiksi, että vain Suomessa koulutetaan ainoana Euroopan maana liikuntapaikanhoitajia.

Liikuttamisen pyörää ei tarvitse keksiä uudelleen

Hallitusohjelmaan sisältyvää Suomi liikkeelle -ohjelmaa Manninen pitää sinänsä hyvänä kirjauksena. Ohjelma itsessään ei kuitenkaan välttämättä ole niin mullistava kuin ensituntumalta voisi luulla. Vuosittainen 20 miljona euroa kuulostaa suurelta summalta, mutta se ei sitä ole, kun tavoitteeksi on asetettu suomalaisten liikkeen lisääminen kaikissa ikäryhmissä. Ohjelman painotukset saavat Mannisen pohtimaan, tarvitaanko rahaa uusiin innovaatioihin.

– Ei pyörää tarvitse keksiä enää uudelleen. Kyllä meillä on innovoitu ja tehty. Ongelmana on se, että kun pitäisi saada toiminta pysyväksi, niin rahoitus loppuu.

Mannisen mielestä kunnissa ja kaupungeissa edistetään jo monin tavoin liikuntaa ja liikkumista. Aikalisä uuden ideoinnissa olisikin paikallaan. Samalla voisi katsoa ympärille ja levittää toimivia käytäntöjä. Yhtä lailla on syytä varmistaa, etteivät hyvät aiheet jää vain aikomuksiksi.

Liikkumisen edistämisessä Manninen lähtisi elämäntyylistä ja ympäristöstä. Olennaista on muokata ympäristöä liikuntaan kannustavaksi.

– Jos meillä ei olisi autoja, niin ihmisethän liikkuisivat. Autottomuus ei kuitenkaan onnistu tässä maailmassa. Miten saada lähiympäristö sellaiseksi, että tulee väkisin liikkua. Siinä se on, tiivistää Manninen.

Oman osuutensa voivat Mannisen mukaan tehdä liikunnanohjaajat, -neuvojat ja koordinaattorit, joita olisi palkattava lisää. Hyvänä hän pitää sitä, että kouluissakin toimii jo liikuntaneuvojia.

Mannisen liikuntavinkki on lyhyt ja ytimekäs: kävele aina portaat. ♦



Kuva: Antero Aaltonen

JARI KUPILA

Liikunnan arki on kuntien käsissä

Valtion rooli ylikorostuu liikuntapuheessa.
Arkiset ydinkysymykset ratkaistaan paikallisesti.
Kunnilla on tässä kokonaisuudessa valtiota tärkeämpi
rooli – ja voisi olla jatkossa yhä tärkeämpi.

MEITÄ SUOMALAISIA VAIVAA yhteinen todellisuus-harha. Olemme kollektiivina kasvaneet mieli-kuvaan siitä, että valtio on perusyksikkö, jonka kautta Suomi toimii.

Tietysti korkein päätösvalta ja toimeenpanovalta on eduskunnalla, hallituksella ja presidentillä sekä niiden ohjauksessa olevilla valtakunnallisilla virastoilla ja toimieli-millä, mutta tämä on silti vain toinen puoli todellisuudesta.

Se toinen puoli näkyy arkisen toimeliaisuuden kautta tarkastellen.

Suomi on sittenkin maa, jossa valtiolla on vain kaikkea toimintaa taustoittava ja jossakin määrin ohjaileva rooli. Varsinainen toimintadynamiikka syntyy paikallisesti. Suomi on omista paikallisuuksistaan voimansa ja luovuutensa ammentavien paikallisten toimintaympäristöjen verkosto. Elinvoima perustuu paikallistodellisuudessa tapahtuvaan päätöksentekoon, ei valtiovallan päätöksiin.

Paikallisuus tuottaa ideat ja ihmiset, paikallisuus tuottaa kysynnän ja tarjonnan, paikallisuus tuottaa rahoituksen ja omat paikalliset toimintamallit. Valtiolaiva etenee paikallisuksien tuomalla energialla, ei päinvastoin.

Suomi toimii paikallisesti

Kunta on suomalaisuuden arkitointojen perusyksikkö, ei valtio. Myös liikunta-asioissa.

Se, lähteekö Suomi hallitusohjelman kirjausten mukaisesti liikkeelle, ratkeaa paikallisesti kuntien, seurojen ja paikallisen yritystoiminnan arkisten ja konkreettisten tekojen kautta, ei ministereiden puheenvuoroilla.

Kunta ei kaikkea liikuntapuuhaa sinänsä järjestä, mutta se on ympäristö, jonka puitteissa suomalaiset liikkuvat. Kunnat ovat pelkästään olosuhteiden tuottajina merkitykseltään moninkertainen valtioon verrattuna. Sama koskee ylipäänsä liikuntakulttuurin resursointia. Suomalaisen liikuntatoiminnan rahoittajana kunnat ovat viisinkertainen voima valtiovaltaan nähden. Pelkästään Helsingin kaupunki on yksin valtion kokoluokassa.

Lisäksi urheilun ylivoimaisesti suurin rahoittajataho, perheet, tekevät investointinsa lähinnä paikallisissa ympäristöissä. Seuroissa kuta kuinkin koko toiminta perustuu täysin kunta- ja paikallistason voimavaroihin. Liikunta-alan lisääntyvä elinkeinotoimintaakin tehdään pitkälti kuntien ja kuntalaisten kysyntään nojaten.

Tämä näkökulma ei kovin selvästi näy julkisessa keskustelussa. Olemme saaneet viime aikoina lukea kasapäin kolumneja siitä, kuinka Olympiakomitea on huolissaan valtion liikuntabudjetista ja siihen liittyvistä leikkauspaineista. Julkinen liikuntapuhe tuijottaa aivan liikaa valtion liikuntabudjettiin. Unohtuu, että olennaisimmat liikuntaa ja urheilua ohjaavat talouspäätökset tehdään paikallisina.

Kunta tekee niitä, kunnissa toimivat yritykset ja perheet tekevät niitä.

On syytä todeta, että liikunta- ja urheilukulttuurin elämän ja kuoleman kysymys ei ole se, miten paikataan valtionrahoituksen leikkaukset. Kaikki keskeiset haasteet, myös taloushaasteet, ratkaistaan paikallistasoilla. Siksi julkistakin huomiota olisi hiljalleen syytä kääntää valtiovalan päätöksistä sekä lajiliitto- ja olympiakomiteatason kriisitunnelmaa lietsovista johtajuuspuheista kuntien tasoille.

Almujen aneleminen on huono bisnesidea

On varmasti totta, että suomalaisessa liikuntakulttuurissa ollaan nyt monen ison muutostarpeen edessä. Yhteiskunnan kannalta keskeisin kysymys, liikkumattomuuden vähentäminen, ja sitä kautta liikunnan avulla saatavien

kansanterveydellisten ja -taloudellisten sekä yleiseen hyvinvointiin liittyvien etujen saavuttaminen, vaatii uutta otetta. Samoin vaatii urheilujärjestelmän kokonaisuus lapsi- ja nuorisovaiheesta aikuisten huippu-urheiluun.

Totta kai näissä asioissa on iso merkitys silläkin, miten valtiovalta ja urheilun omat valtakunnalliset pääkonttorit toimivat, mutta käytännön toimissa tullaan hyvin arkisiin peruskysymyksiin.

Äkkiä ajatellen nämä kaikki arkiset peruskysymykset liittyvät rahaan. Kaikki olisi niin paljon helpompaa, jos saataisiin jostakin liikuntatoiminnan arkeen lisärahoitusta.

Tässä kohdin on kuitenkin koko liikuntatoiminnan suurin arkinen kehityshaaste. Tämän toimialan on aika kasvaa aikuiseksi ja oivaltaa jotakin todellisuutemme perusluonteesta. Siis siitä, että kukaan ei anna aikamme todellisuudessa kenellekään rahaa yhtään mihinkään pelkästään siitä

syystä, että rahoituksen pyytäjä pitää omaa toimintaansa tärkeänä.

Sellainen ei toimi millään elämänaalueella. Myös liikunnan ja urheilun on aika lopettaa kerjäläisen logiikka, jossa pyydellään yhteiskunnalta avustuksia, ja vaihdettava se myyntipuheeseen, jossa liikunnasta urheilusta tehdään sijoituskohde, sijoittajalleen hyödyllinen investointi. Almujen aneleminen on huono bisnesidea, tuottoisan investoinnin tarjoaminen on paljon parempi.

Siksi tärkein peruskysymys ei sittenkään ole raha ja rahoitus. Rahoitus on tärkeä kehityskohde, mutta silti vain tärkeimmän haasteen oire, ei se varsinainen perushaaste.

Tärkeämpi kysymys liittyy liikuntatoiminnan arkisiin asenteisiin ja kykyyn päivittää omia paikallisia toimintamallejaan niin, että paikallinen toimintaympäristö kokee itselleen hyödyllisenä tартtua liikunta- ja urheilutoiminnan erilaisiin tarjouksiin.

Tarvitaan uudenlaista sanoitusta, uudenlaista tapaa kohdata ja huomioida oma ympäristö, uutta tapaa määritellä oma rooli ympäröivässä todellisuudessa.

Sokea piste estää mahdollisuuden näkemisen

Kunnat eivät tietenkään varsinaisesti pyöritä suomalaista liikuntatoimintaa. Ne ovat kuitenkin keskeinen resurssien ja olosuhteiden tuottaja. Harvassa maassa on sellainen olosuhdeverkosto kuin Suomessa on. Se on pitkälti kuntien tuottama.

Lisäksi kunnilla on mahdollisuus toimia eräänlaisena yhdistävänä linkkinä ja alueellaan toimivien seurojen ja alan yritysten yhteisenä taustaympäristönä. Tätä roolia voisi jatkossa käyttää enemmänkin.

Suomalaisella liikuntasysteemillä on nyt kasa yhteisiä perusongelmia, joita pitäisi jotenkin ratkoa.

Ongelma on kuitenkin myös *mahdollisuuden* synonyymi, jos se osataan niin hahmottaa.

Suomalainen liikuntasysteemi liikuttaa jo nyt satojatuhansia suomalaisia. Seurat ja alan yritykset eivät pyöri vajaina, upealla suorituspaikkaverkostolla riittää käyttäjiä. Noin puolet suomalaisista liikkuu kuten ihmisen liikkua pitäisi, ja iso osa reilusti enemmänkin.

Valtiolaiva etenee paikallisuksien tuomalla energialla, ei päinvastoin.

Tätäkään asiaa ei kuitenkaan pidä unohtua tuijottamaan vain yhdestä näkökulmasta. Samalla kun toinen puoli Suomea liikkuu, toinen puoli ei liiku.

Ja juuri tässä tulee esiin nykyisen liikuntakulttuurimme sokea piste. Samalla kun yhteiskunta on yhä kiinnostuneempi siitä, että niin moni liikkuu oman terveytensä – ja yhteisen kansantalouden kehitysnäkökulman – kannalta huolestuttavan vähän, liikunnan ja urheilun systeemi keskittyy tuottamaan palvelujaan lähinnä niille, jotka liikkuvat jo ennestään.

Yhteiskunnassa on siis huutava tarve. Siis asia, johon olisi tarpeellisuutensa vuoksi perusteltua laittaa myös resursseja.

Vastaavasti urheilun ja liikunnan omassa systeemissä on koko ajan kasvava lisäresurssin tarve. Nämä kaksi tarvetta eivät nyt vaan löydä toisiaan.

Vaikka tätä asiaa on toistaisesti tutkittu varsin vähän, lieenee turvallista todeta, että asiassa ei ole sinänsä mitään ihmettelemistä. Vaikka liikunta- ja urheiluväki markkinoi omia toimintojaan ratkaisuna yhteiskuntaa riivaavaan liikukumattomuuspommiin, muun yhteiskunnan on vaikea tätä markkinointipuhetta uskoa.

Se kun vaikuttaa liikaa pelkältä urheiluporukan yritykseltä *liikuntapestä* todellisia kasvojaan. Urheilemisen ja liikumisen palvelut, niin seurojen kuin yritystenkin, vaikuttavat sittenkin tavoittelevan vain niitä, jotka liikkuvat jo ennestään.

Miksi yhteiskunta sellaiseen toimintaan satsaisi, kun tavoitteena on saada liikkeelle ne, jotka eivät jo liiku?

Kunnille tarjolla uusi rooli

Edellä kuvattua asetelmaa ei kannata unohtua liian pitkäksi aikaa voivottelemaan. Se pitää vain tunnustaa tosiasiaksi, eli asiaksi, joka ohjaa näkemään ajassamme muodostuvan uudenlaisen kasvumahdollisuuden.

Aikamme suomalaisuus suorastaan huutaa liikuntakulttuurin arkeen toimintaa, joka vetää puoleensa ja ohjaa liikumaan niitä, jotka eivät syystä tai toisesta vielä tarpeeksi liiku. Tämä on upea mahdollisuus niin seuroille kuin yrittäjillekin. Tässä on tarjolla mahdollisuus jäsenten, asiakkaiden ja talousresurssin kasvuun, jota toimintojen nykyisen kohderyhmän kanssa ei ole.

On kuitenkin selvää, että näin merkittävä toimintastrategian päivitys vaatisi liikuntakulttuurin arkeen aivan uudenlaisia asenteita ja käytännön toimintamalleja. Se taas vaatii uutta osaamista, mikä taas vaatii koulutusta. Kun kohderyhmäksi tulevat ne, jotka kokevat liikunnan ympäristöt itselleen vieraina, on sanoituksen ja tämän asiakaskunnan kohtaamistavan oltava aivan toinen kuin niiden kohdalla, jotka jo ennestään ovat liikunta- ja urheiluhulluja.

Urheilun ja liikunnan on opittava luomaan itsestään nykyistä helpommin lähestyttävä ympäristö. Toimintaa tuotamme jo tarpeeksi, mutta se miten sitä tarjotaan, vaatii päivitystä ja erilaista otetta uusien tulijoiden kohtaamiseen.

Liikkumattomien kohderyhmä ei ole homogeeninen. Se sisältää hyvin monenlaisista taustoista tulevaa väkeä. Monella heistä on jokin elämäntilanteeseen liittyvä haaste, joka tekee nykyisenkaltaiseen liikuntatarjontaan osal-

listumisen mahdottomaksi. Siksi tämä uusi markkina-alue on niin laaja ja monimuotoinen, että alan toimijoiden olisi omissa arkisissa todellisuuksissaan, siis paikallistasoilla, opittava uudenlaista asennetta kaikenlaiseen yhteistyöhön ja työnjakoon omaan alueen muiden toimijoiden kanssa.

Asenne, jossa kaikki urheiluseurat kilpailevat keskenään jäsenistä ja liikunta-alan yrittäjät asiakkaista, on syytä laittaa sivummalle. On opittava hahmottamaan yhteinen etu myös omaksi eduksi.

Näin iso muutos on asia, joka kaipaisi paikallista koodinointia. Tässä on asia, jossa kunnat ja niiden henkilöstö voisi ottaa roolia. Kunnat voisivat muuttua nykyisen rakennettujen olosuhteiden resursoijan roolistaan henkiseksi resurssiksi, siis ennen kaikkea koulutuksen tarjoajaksi ja kunnissa liikunnan avulla tapahtuvan hyvinvointikokonaisuuden astetta konkreettisemmaksi ohjailijaksi.

Lisäksi on ilmeistä, että liikkumattomuuden syiden taustalla on paljon sellaisia tekijöitä, joiden purkamiseen tarvitaan aivan muuta ammattiosaamista kuin liikuntaväen osaamista. Kunnat voisivat olla tärkeänä resurssina myös alueellaan olevan moniammatillisen osaamisverkoston kehittäjinä ja kytkijänä liikuntaosaajien verkostoon – olivatpa nämä osaajat sitten seuroissa, alan yrityksissä tai kunnan omassa palveluksessa.

Hyvinvointi on päämäärä, liike väline

Hyvinvointi onkin tässä se olennainen asia. Suomi ei tarvitse lisää liikettä niinkään siksi, että olisi tärkeää lisätä liikettä sinänsä. Varsinainen tavoite on hyvinvoinnin lisääminen – ja sitä kautta kansanterveyden ja kansantalouden edistäminen.

Tätä sanoitusta olisi jatkossa hyvä viljellä vähän enemmän. Liikuntaa ei pidä lisätä liikunnan ja liikunta-alan toimijoiden resursoinnin ja elinvoiman lisäämiseksi. Liikunta-alan toimijoiden resurssien ja elinvoiman lisääminen on tärkeää liikkumattomuuden vähentämiseksi, mikä taas on tärkeää hyvinvoinnin lisäämiseksi yhteiskunnassa.

Jos isoksi otsikoksi otetaan tässä hyvinvointi, nousee kuntien rooli asiassa entisestään. Urheilu- ja liikunta voivat olla hyvinvointitalkoissa keskeinen resurssi, mutta jonkun tahon pitää ohjata ja opastaa paikallistason seura- ja yritystoimintoja huomaamaan tämä.

Ja jos isona otsikkona on hyvinvointi, on parempi että ohjaava ja opastava taho ei ole mikään urheilun oma järjestö, vaan taho, joka kantaa vastuuta siitä isosta otsikosta, eli hyvinvoinnista. Kunnat voisivat olla tässä asiassa huomattavasti nykyistä isommassa roolissa. Kunnat ovat yksikkö, joka voisi ottaa vastuun hyvinvoinnin kehittämisen kokonaisuudesta omilla alueillaan – tiiviissä yhteistyössä oman hyvinvointialueensa kanssa.

Tähän vastuuseen kuuluisi keskeisellä tavalla hyvinvointistrategia, jossa oman alueen kouluja, työpaikkoja, perheitä, yrityksiä, yhdistystoimintaa ja kaikkea mitä kunnan alueella tapahtuu, ohjattaisiin huomaamaan yhteinen hyvinvointitavoite – ja ohjattaisiin kunnassa toimivat eri tahot huomaamaan omat mahdollisuutensa tässä kokonaisuudessa. ♦

HANNU ITKONEN
emeritusprofessori
Jyväskylän yliopisto
hannu.itkonen@jyu.fi

ARTO NEVALA
vanhempi yliopistonlehtori
Itä-Suomen yliopisto
arto.nevala@uef.fi

Yhteiskuntatieteet tuottavat ymmärrystä liikkumisen ilmiöistä



Kuva: Antero Aaltonen

Nykyään elämme tietoyhteiskunnassa. Eriytyneessä yhteiskunnassa tarvitaan organisoitua tietotuotantoa myös liikkumisen ilmiöistä. Tieteenalaa voidaan edistää monin tavoin.

KAIKENLAISEN TIEDON MÄÄRÄ on lisääntynyt, ja tiedon merkitys on kasvanut (ks. Burke 2023). Yhteiskuntamuutoksen myötä tiedon luonne ja funktiot ovat muuttuneet. Poliittisessa päätöksenteossa on jo kauan puhuttu tiedolla johtamisesta. Tieto ei kuitenkaan ole koskaan täysin arvopäättä. Erityisesti yhteiskuntatieteellinen tieto on paradigmaattista ja intressidonnaista. Joskus voimme puhua jopa tiedepesusta, jolla tarkoitetaan

tiedon käyttämistä poliittisten tarkoitusten edistämiseen tai omien asemien vahvistamiseen. Nykyutisointi asiantuntijoihin tarjoaakin tilaisuuksia tiedepesulle.

Liikunta, urheilu ja kaikenlainen liikkuminen ovat yhteiskunnallisia ilmiöitä, joita on syytä tutkia yhteiskuntatieteiden kysymyksenasetteluin ja menetelmin. Tieteenalojen muuttuessa ne joutuvat refleктоimaan omaa asemaansa ja merkitystään. Tällaiseen tieteenalan itseym-

määräyksen lisäämiseen ja aseman kontekstualisointiin pyrimme laatimallamme selvityksellä liikunnan yhteiskuntatieteiden muutoksista ja nykytilasta. (Itkonen & Nevala 2024.)

Miksi selvitys liikunnan yhteiskuntatieteistä?

Ennen selvitysten laatimista on arvioitava sen tarpeellisuutta. Omissa pohdinnoissamme esiin nousi viisi perustelua. Ensinnäkin tutkimus- ja koulutusinstituutit elävät jatkuvassa muutoksessa (Nevala et al. 2023). Suuntana on ollut siirtyminen sivistyksen tuottamisesta kohti strategioiden laatimista. Toiseksi yhteiskuntatieteiden julkaisukäytännöt ovat muuttuneet merkittävästi. Monografiat ovat saaneet tehdä tilaa artikkelituotannolle. Kolmanneksi niin tutkimusinstituutioissa kuin muussakin työelämässä eletään sukupolvimuutosten aikaa, jota yliopistoissa vauhdittavat uudenlaiset vakinaistamispolut. Neljänneksi liikuntakulttuurin toimintaympäristöjen ja -käytäntöjen muutokset haastavat yhteiskuntatutkijoita. Viidenneksi ilmastomuutoksen ja muuttoliikkeen kaltaiset mittavat globaalit ilmiöt vaikuttavat monella tavalla liikunnan organisoimiseen ja harrastamiseen.

Selvitykseen keräsimme laajan aineiston. Tutkimustekstien lisäksi kävimme läpi 1970-luvulta alkaen laaditut liikuntatutkimuksen suunta-asiakirjat ja liikuntaa tutkivien instituutioiden nykyiset strategiat. Kyselyt suuntasimme liikunnan päätöksentekijöille ja 2010-luvulla liikunnan yhteiskunnallisista teemoista väitöskirjan tehneille tutkijoille. Näin saimme eri positioissa toimivilta monimuotoisen aineiston, joka suuntasi selvityksemme suosituksia.

Nuoren tieteenalan neljä kautta

Suomessa liikunnan yhteiskuntatieteellistä tutkimusta on tehty yli 70 vuotta. Suhteellisen nuoren tieteenalan historiasta on hahmotettavissa neljä kautta. Käynnistymisvaiheessa, 1950- ja 1960-luvuilla, muutamat yksittäiset tutkijat analysoivat liikunnan ja urheilun ilmiöitä. Esimerkiksi **Rafael Helanko** tutki turkulaisten poikasakkien urheilua. **Maximilian Stejskallin** kiinnostuksen kohteena olivat suomenruotsalaisten ulkoilmaleikit. **Kalevi Heinilä** paneutui väitöskirjatutkimuksessaan miesten vapaa-ajankäyttöön ja urheiluharrastuksiin. (Helanko 1953; Stejskall 1954; Heinilä 1959.)

Toisella kaudella (1970- ja 1980-luvuilla) monitieteinen tieteenala institutionalisoitui. Vuonna 1971 Jyväskylän yliopistoon perustettu liikuntasosiologian professuuri sekä muut virat loivat edellytyksiä suunnitelmalliselle kehittämiselle ja tutkimusteemojen kartoittamiselle. Asia konkretisoitui tiedepoliittisina ohjelmaluonnoksina ja linjauksina, jotka käynnistivät aiempaa suunnitelmallisemman tutkimustyön. (Heinilä 1974, 8–9.)

1990-lukua voidaan pitää kolmantena ja samalla perustutkimuksen tekemisen kautena. Kyseisellä vuosikymmenellä valmistuneissa väitöskirjoissa valaistiin suomalaisen liikuntajärjestelmän kahta sektoria eli kansalaistoimintoja

ja julkista liikuntahallintoa. Kaikki opinnäytteet olivat laajoja monografioita. (Koski 1994; Juppi 1995; Ilmanen 1996; Itkonen 1996; Vasara 1997; Heikkala 1999.) Vuosikymmenen alun tuotantoa oli myös laajan yhteiskuntatieteellisesti painottuneen urheiluhistoriahankkeen loppuraportti (ks. Pyykkönen 1992). Leimallista tutkimuksille oli muutostähtäjä. Haluttiin lisätä ymmärrystä kansallisen liikuntakulttuurimme muotoutumisesta ja sitä kautta myös nykytilasta.

Neljäntenä – ja edelleen jatkuvana – kautena voidaan pitää 2000-lukua, jonka kuluessa etenkin väitöskirjatutanto on kasvanut ripeästi. Myös tutkittavat aihepiirit ovat laajentuneet. Tutkijat ovat käyneet entistä rajatumpien ilmiöiden kimppuun, mikä on lisännyt tutkimusten syvyyttä (ks. Roiko-Jokela 2012). Uuden tutkijasukupolven myötä tutkimuksen teemat ovat laajentuneet ja menetelmät monimuotoistuneet.

Kriittisyyttä ei pidä kaihtaa jäljitettäessä liikkumisen ilmiöitä.

Neljänlaisia suosituksia

Liikunnan yhteiskuntatieteiden tilan kohentamiseksi esitämme raportissamme neljänlaisia suosituksia. Kehittämismahdollisuuksia on niin tutkimuksessa kuin koulutuksessa. Ilman pitkälle tähtääviä hallinnollisia päätöksiä ja riittäviä resursseja minäkään tieteenalan ei ole mahdollista

menestyä. Tässä yhteydessä kaikkien suositusten esittely ei ole mahdollista, joten nostamme esiin keskeisimpiä linjauksiamme.

Olennaista on tunnistaa ja tunnustaa liikunnan yhteiskuntatieteiden tutkimuksen merkittävyys. Monitieteisenä tieteenalana liikunnan yhteiskuntatieteet kykenevät tuottamaan ainutlaatuista ymmärrystä urheilun, liikunnan ja kaikenlaisen liikkumisen ilmiöistä. Eriytyneen ja jatkuvasti muuttuvan liikuntakulttuurin todellisuudessa tarvitaan jatkuvasti uusia kysymyksenasetteluja ja tutkijoiden temaattista profiloitumista. Laadukkaalla tutkimuksen popularisoinnilla tieteenala voi kasvattaa merkitystään, lisätä ymmärrystä ja virittää keskusteluja. Yhteiskuntatutkimukselle on ominaista kriittisyys, jota ei pidä kaihtaa jäljitettäessä liikkumisen ilmiöitä.

Koulutuksen tarpeisiin liikunnan yhteiskuntatieteet tuottavat jatkuvasti uutta tietoa. Hyödyllistä olisi, jos tuoretta tutkimustietoa lisättäisiin kaikkiin alan koulutuksiin. Liikunta on suosittu koulutusala, joten maisteri- ja tohtorikoulutuksen opiskelijamääriä voitaisiin kasvattaa nykyisen koulutuspolitiikan mukaisesti. Tämä edellyttää tietysti myös kouluttajaresurssien lisäämistä.

Tutkijakoulutuksen saaneiden tohtoreiden osaamista tulisi hyödyntää nykyistä enemmän hallinnossa, päätöksenteossa, arvioinneissa, mutta myös yrityssektorilla. Tutkittua tietoa kaivataan niin järjestöelämässä kuin julkishallinnossa. Tutkijoiden ja päätöksentekijöiden yhteistyön tiivistäminen edesauttaisi tutkimusaukkojen tunnistamista ja sellaisen tiedon tuottamista, josta olisi aidosti hyötyä päätöksentekijöille. Toisaalta yhteiskuntatieteellistä liikuntatutkimusta on välttämätöntä resursoida riittävästi. Eriytyneessä liikuntakulttuurissa kohdennetut haut olisivat kannatettava rahoitusinstrumentti.

Kohti tulevaa

Yhteiskuntatieteellinen liikuntatutkimus on välttämätöntä liikunnan ja urheilun sekä laajemmin liikkumisen ja ruumiillisuuden ilmiöiden käsitteelliselle haltuunotolle. Tieteellisesti tuotettu liikuntatieto lisää yleisemmin ymmärrystä yhteiskunnasta, yhteisöjen ja toimijoiden tekemisistä. Laadukas tutkimustieto purkaa arkiymmärryksen varaan rakentuneita myyttejä ja paljastaa liikuntakeskustelun tiedepesua.

Ihmisten hyvinvointia rakennettaessa ei voida sivuuttaa liikunnan kysymyksiä. Varmaa on, että tulevaisuudenkin yhteiskunnissa liikutaan ja urheillaan monin tavoin. Liikunnan yhteiskuntatieteen tehtävänä on paikantaa ihmisiä ja yhteisöjä yhteiskunnalliseen todellisuuteen sekä lisätä ymmärrystämme tästä merkittävästä elämänalueesta. ♦

► **Itkonen, H. & Nevala, A.** 2024. 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.

LÄHTEET

Burke, P. 2023. Tiedon sosiaalishistoria. Gutenbergistä Diderot'hon. Vastapaino. Tampere.

Heikkala, J. 1999. Ajolähtö turvattomiin kotipesiin. Liikunnan järjestökentän muutos 1990-luvun Suomessa. Acta Universitatis Tamperensis 641. Tampere.

Heinilä, K. 1959. Vapaa-aika ja urheilu: sosiologinen tutkimus miesten vapaa-ajan käytöstä ja urheiluharrastuksesta. WSOY. Porvoo.

Heinilä, K. 1974. Tiedepoliittinen ohjelmaluonnos. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitos. Tutkimuksia n:o 3. Jyväskylä.

Helanko, R. 1953. Turun poikasakit. Sosiologinen tutkimus 9–16-vuotiaiden poikien spontaanista ryhmistä vv. 1944–1951. Uuden Auran kirjapaino. Turku.

Ilmanen, K. 1996. Kunnat liikkeellä. Kunnallinen liikuntahallinto suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa 1919–1994. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 131. Jyväskylä.

Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta.

Itkonen, H. 2022. Liikkumisen sosiologia. Vastapaino. Tampere.

Itkonen, H. & Nevala, A. 2024. Selvitys liikunnan yhteiskuntatieteiden muutoksista ja nykytilasta sekä suosituksia tulevaisuuteen. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja Selvityksiä n:o 25. Hansaprint. Turenki.

Juppi, J. 1995. Suomen julkinen liikuntahallinto valtionhallinnon näkökulmasta 1917–1994. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 36. Jyväskylä.

Koski, P. 1994. Liikuntaseura toimintaympäristössään. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 35. Jyväskylä.

Nevala, A., Häyrynen, S. & Korpela, J. (toim.). 2023. Fantastinen yliopistouudistus. Sopeutuva akateemisuus ja sivistysihanteen muutos. Kirjokansi. Joensuu.

Pyykkönen, T. (toim.). 1992. Suomi uskoi urheiluun. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 131. Helsinki.

Roiko-Jokela, H. 2012. Näkökulmia liikuntatieteiden kehittämiseen 1960-luvulta 2010-luvulle – hallinto, toimijat, tutkimus ja tiedonvälitys. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 5. Helsinki.

Stejskall, M. 1954. Folkligt idrott. Åbo Akademi. Åbo.

Vasara, E. 1997. Valkoisen Suomen urheilevat soturit. Suojeluskuntajärjestön urheilun ja kasvatustoiminta vuosina 1918–1939. Suomen Historiallinen Seura. Bibliotheca Historica 23. Helsinki.

TÄLTÄ SE TUNTUI

2000 SPA GRAND PRIX,
HÄKKINEN VASTAAN SCHUMACHER

KOE URHEILUN SUURET HETKET
UUDESTAAN. Tervetuloa uuteen tahtoon.
OLYMPIASTADION / TAHTO.COM



TAHTO



ANETTE MEHTÄLÄ, LiTM
tutkimuskoordinaattori
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
anette.mehtala@jamk.fi

ARJA SÄÄKSLAHTI, LiTM
apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto
arja.saakslahti@jyu.fi

TUIJA TAMMELIN, FT
johtava tutkija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
tuija.tammelin@jamk.fi

Piilo-tutkimus: Liikkumista kertyy pienille lapsille eniten kaupungeissa

Pienet lapset liikkuvat kaupunkimaisissa kunnissa enemmän kuin taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa. Liikkumisen suositus täyttyy kolmella neljästä.

PIILO ON VALTAKUNNALLINEN TUTKIMUS, jossa seurataan pienten lasten liikkumisen iloa, fyysistä aktiivisuutta ja motorisia taitoja Suomessa. Vuonna 2023 Piilo-tutkimuksessa selvitettiin 4–6-vuotiaiden lasten liikkumisen määrää ja laatua sekä niihin vaikuttavia tekijöitä Suomessa. Tietoa kerättiin liikemittauksin ja huoltajakyselyllä. Tutkimukseen kutsuttiin mukaan lapsia ja heidän perheitään varhaiskasvatuksen kautta eri puolilta maata siten, että satunnainen otos edustaisi mahdollisimman hyvin Suomessa asuvia lapsia.

Lapsia kutsuttiin tutkimukseen satunnaisesti varhaiskasvatuksen kautta eri kuntaryhmytykseen kuuluvista kunnista, joten lasten liikkumista ja siihen liittyviä tekijöitä oli mahdollista tarkastella myös erikseen kaupunkimaisissa, taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa. Varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten fyysistä aktiivisuutta mitattiin ranteessa pidettävällä liikemittarilla. Huoltajien näkemyksiä lapsensa liikkumisesta kerättiin kyselylomakkeella. Tutkimukseen osallistui 1 834 lasta perheineen 20 kunnasta ja 156 varhaiskasvatuksen toimipaikasta eri puolilta Suomea. Tutkimusjoukon lapsista 71 prosenttia asui kaupunkimaisissa, 18 prosenttia taajaan asutuissa ja 11 prosenttia maaseutumaisissa kunnissa.

Tutkimukseen osallistuneet lapset liikkuiivat kevyesti keskimäärin 3,0 tuntia päivässä ja reippaasti tai rasittavasti 1,2 tuntia päivässä. Paikallaanolon määrä oli 9,4 tuntia päivässä. Varhaiskasvatuksen aikana lapsille kertyi keskimäärin 2,5 tuntia kevyttä, reipasta tai rasittavaa fyysistä aktiivisuutta. Pojat ja vanhemmat lapset olivat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt ja nuoremmat lapset sekä koko päivän aikana että varhaiskasvatuksen aikana.

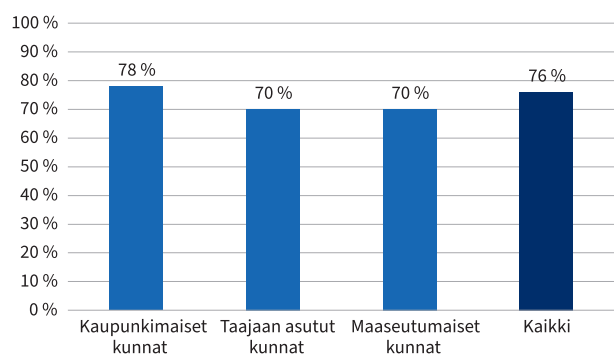
Suosituksiin ylletään useammin kaupunkiympäristössä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen (OKM 2016) mukaan lasten tulisi liikkua kevyesti, reippaasti tai rasittavasti vähintään kolme tuntia päivässä, josta vähintään yhden tunnin tulisi olla reipasta tai rasittavaa. Tämän suosituksen täytti 76 prosenttia lapsista. Pojat täyttivät suosituksen useammin kuin tytöt (83 % vs. 68 %) ja vanhemmat lapset useammin kuin nuoremmat lapset. Lapset saa-



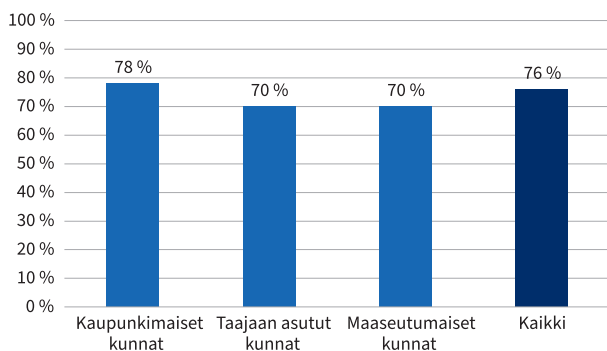
Kuva: Antero Aaltonen

vuttivat liikkumissuosituksen useammin kaupunkimaisissa kunnissa kuin maaseutumaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa (Kuvio 1).



Kuvio 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen täyttävien 4–6-vuotiaiden lasten osuus (%). (Kolme tuntia liikkumista päivässä, josta tunti reippaasti tai rasittavasti.)

Liikkuvan varhaiskasvatuksen tavoitteena on mahdollistaa lapsille varhaiskasvatuksen aikana kaksi kolmasosa suositellusta päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta eli kaksi tuntia liikkumista, josta 40 minuuttia reipasta tai rasittavaa liikkumista. Piilo-tutkimuksen tulosten mukaan 61 prosenttia lapsista liikkui tämän tavoitteen mukaisesti varhaiskasvatuksen aikana, pojat useammin kuin tytöt (72 % vs. 50 %). Tavoite saavutettiin yleisemmin kaupunkimaisissa kunnissa ja harvimminkin maaseutumaisissa kunnissa (Kuvio 2).

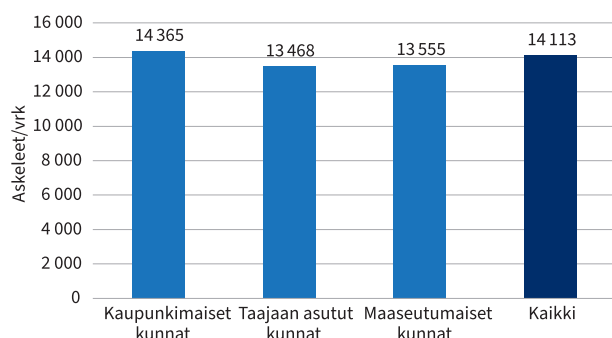


Kuvio 2. Varhaiskasvatuksen aikana liikumistavoitteeseen yltävien 4–6-vuotiaiden lasten osuus (%). (2 tuntia, josta vähintään 40 minuuttia reippaasti tai rasittavasti.)

Kaupungeissa enemmän askeleita ja reipasta liikumista

Liikemittausten mukaan kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset liikkuvat enemmän kuin maaseutumaisissa tai taajaan asutuissa kunnissa asuvat lapset sekä koko päivän että varhaiskasvatuksen aikana. Kevyen liikumisen määrä ei vapaapäivinä eronnut lasten asuin ympäristön mukaan. Reipasta ja rasittavaa liikumista kertyi kuitenkin myös vapaapäivinä enemmän kaupunkimaisissa kuin maaseutumaisissa tai taajaan asutuissa kunnissa asuville lapsille.

Kaupunkimaisissa kunnissa asuville lapsille kertyi keskimäärin yli 800 askelta enemmän koko päivän aikana kuin maaseutumaisissa tai taajaan asutuissa kunnissa asuville lapsille (Kuvio 3). Varhaiskasvatuksen aikana ero askelmäärässä oli keskimäärin yli tuhat, mutta lapset myös viettivät vähemmän aikaa varhaiskasvatuksessa maaseutumaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa kuin kaupunkimaisissa kunnissa. Vapaapäivinäkin kaupunkimaisissa kunnissa asuville lapsille kertyi enemmän askelia kuin muille lapsille, keskimäärin yli 500 askelta enemmän kuin maaseutumaisissa tai taajaan asutuissa kunnissa asuville lapsille.



Kuvio 3. Askelten määrä koko päivän aikana 4–6-vuotiailla lapsilla kaupunkimaisissa, taajaan asutuissa ja maaseutumaisissa kunnissa.

Maaseudulla enemmän paikallaanoloa

Lasten liikumisen määrän lisäksi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositus ohjaa pitkien paikallaanolojaksojen välttämiseen (OKM 2016). Kaupunkimaisissa kunnissa lapsille kertyi keskimäärin noin 15 minuuttia päivässä vähem-

män paikallaanoloa. Se oli myös vähemmän yhtäjaksoista verrattuna maaseutumaisiin ja taajaan asuttuihin kuntiin, kun tarkasteltiin koko päivää. Kaupunkimaisissa kunnissa lapset olivat vähemmän paikallaan varhaiskasvatuspäivinä kuin vapaapäivinä. Maaseutumaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa paikallaanoloaika ei vaihdellut eri päivinä. Varhaiskasvatusaikana kertyneessä lasten paikallaanolon määrässä ei havaittu eroja eri asuin ympäristöjen välillä.

Kansainvälinen pienten lasten fyysisen aktiivisuuden suositus kehottaa rajoittamaan alle viisivuotiaiden lasten digiaikaa yhteen tuntiin päivässä (WHO 2019). Piilo 2023 -tutkimuksessa maaseutumaisissa kunnissa asuvat lapset viettivät arkinen enemmän aikaa digilaitteiden parissa kuin kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset. Arkipäivisin maaseutumaisissa kunnissa lapset viettivät harvemmin (46 %) korkeintaan yhden tunnin päivässä digilaitteiden parissa kuin kaupunkimaisissa kunnissa (58 %). Vapaapäivinä digilaitteiden käyttö oli samanlaista eri asuin ympäristöissä.

Ulkoilua eniten maalaisympäristössä

Vaikka liikumista kertyi määrällisesti eniten kaupunkiympäristössä, niin huoltajien mukaan ulkoilua kertyi arkipäivinä kaupunkiympäristössä kuitenkin vähiten varhaiskas-

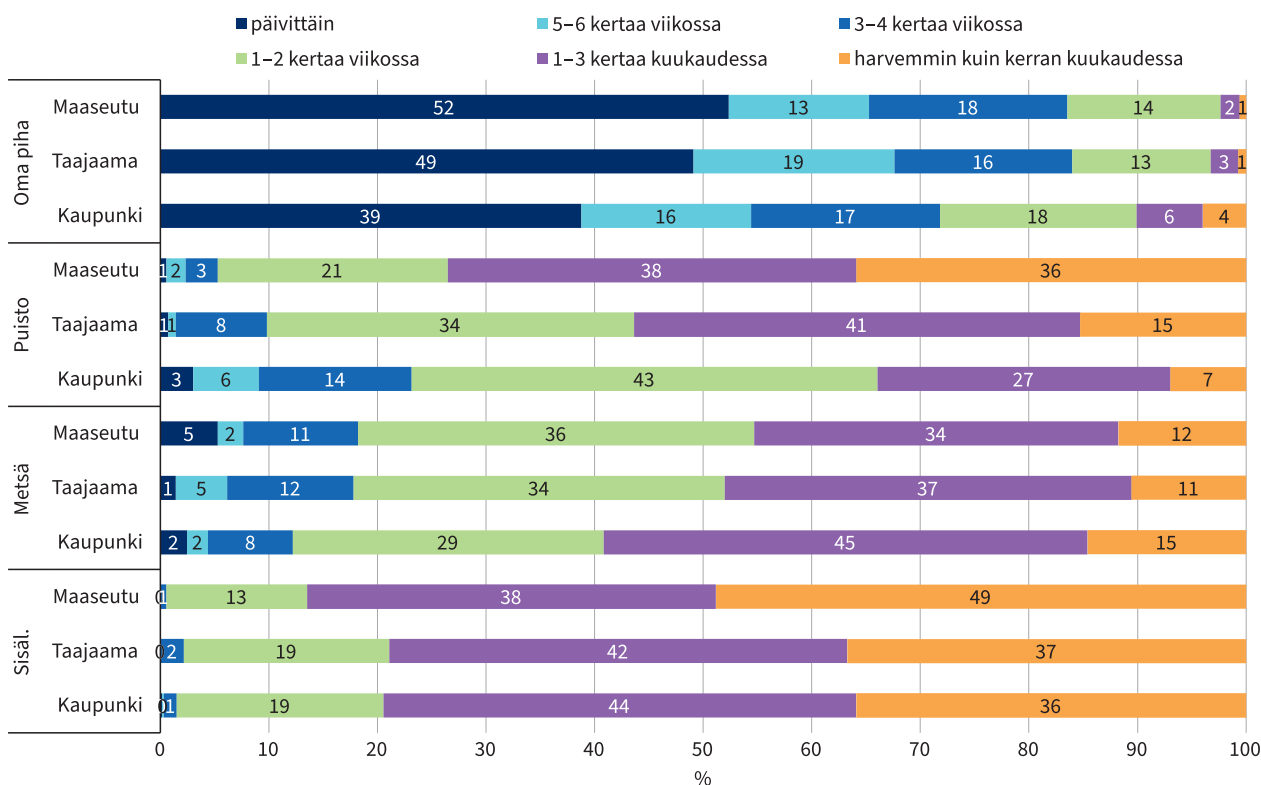
vatuksen ulkopuolella. Arkipäivisin vapaa-ajalla vähintään tunnin päivässä ulkoilleiden lasten osuus oli kaupunkimaisissa kunnissa 56 prosenttia, taajaan asutuissa kunnissa 66 prosenttia ja maaseutumaisissa kunnissa 71 prosenttia.

Vapaapäivinä lapset ulkoilivat lähes yhtä paljon eri ympäristöissä. Lapsista ulkoili yli kolme tuntia päivässä kaupunkimaisissa kunnissa 22 prosenttia, taajaan asutuissa kunnissa 18 prosenttia ja maaseutumaisissa kunnissa 24 prosenttia. Valtaosa lapsista touhusi eniten ulkoilun aikana, ja ulkoilu oli yleisemmin touhukasta kaupunkimaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa.

Omat pihat ja puistot ovat tärkeitä ulkoilun paikkoja perheille

Huoltajien vastausten mukaan lasten leikkivät useammin ulkona omalla pihallaan maaseutumaisissa (87 %) tai taajaan asutuissa (76 %) kunnissa kuin kaupunkimaisessa ympäristössä (56 %). Vastaavasti kaupunkimaisissa kunnissa lapset leikkivät ulkona ollessaan enimmäkseen puistoissa tai leikkipuistoissa (34 %), mikä oli huomattavasti yleisempää kuin maaseutumaisissa (5 %) tai taajaan asutuissa (13 %) kunnissa.

Oma piha oli yleinen paikka myös perheen yhdessäoloon (Kuvio 4). Päivittäin omalla pihallaan yhdessä lapsen kanssa käyneiden huoltajien osuus oli kaupunkimaisissa kunnissa 39 prosenttia, taajaan asutuissa kunnissa 49 prosenttia ja maaseutumaisissa kunnissa 52 prosenttia. Puistossa tai leikkipuistossa käytiin perheittäin selvästi useammin kaupungissa kuin taajamassa tai maaseudulla. Maaseutumaisissa ja taajaan asutuissa kunnissa metsä oli kaupunkimaista kuntaa yleisempi käyntikohde perheelle. Sisäliikuntapaikoissa käynti oli maaseudulla harvempaa kuin taajaan asutuissa tai kaupunkimaisissa kunnissa.



Kuvio 4. Perheen aikuisen käynnit eri paikoissa yhdessä lapsen kanssa maaseutumaissa, taajaan asutuissa ja kaupunkimaisissa kunnissa.

Matkat varhaiskasvatukseen ja harrastuksiin poikkeavat alueellisesti paljon

Lasten arkiliikkumisen mahdollisuuksiin vaikuttaa etäisyys varhaiskasvatukseen ja kulkutapa. Varhaiskasvatus- tai hoitopaikkamatkan pituudet ja myös sen kulkutavat vaihtelivat lasten asuin ympäristön mukaan. Korkeintaan kahden kilometrin matkan päässä varhaiskasvatuksesta tai hoitopaikasta asui kaupunkimaisissa kunnissa noin kolme neljästä lapsesta (77 %), taajaan asutuissa kunnissa noin puolet lapsista (52 %) ja maaseutumaissa kunnissa noin joka kolmas (31 %). Kun matkaa varhaiskasvatukseen oli korkeintaan kaksi kilometriä, kaupunkimaisissa kunnissa asuvista lapsista keskimäärin 61 prosenttia, taajaan asutuissa kunnissa asuvista lapsista 28 prosenttia ja maaseutumaissa kunnissa asuvista lapsista 37 prosenttia käveli tai pyöräili matkan eri vuodenaikoina.

Kaupunkimaisissa (66 %) ja taajaan asutuissa (61 %) kunnissa asuvat lapset osallistuivat ohjattuun liikuntaan jossain seurassa tai kerhossa lähes kaksi kertaa yleisemmin kuin maaseutumaissa (34 %) kunnissa asuvat lapset. Liikuntaharrastusmatkan pituus oli yli viisi kilometriä yli puolella lapsista maaseutumaissa (55 %) ja taajaan asutuissa (54 %) kunnissa ja neljäsosalla (25 %) lapsista kaupunkimaisissa kunnissa. Kaikista lapsista noin neljäsosa (24 %) kulki liikuntaharrastusmatkan yleensä kävellen tai pyöräillen: maaseutumaissa kunnissa 12 prosenttia, taajaan asutuissa kunnissa 9 prosenttia ja kaupunkimaisissa kunnissa 28 prosenttia.

Erilaiset mahdollisuudet vaikuttavat liikkumiseen

Kunnan ympäristöolosuhteet vaikuttavat monin tavoin pienten lasten ja heidän perheidensä liikkumismahdollisuuksiin. Kaupunkimaisten, taajaan asuttujen ja maaseu-

tumaisten kuntien välillä havaittiin eroja liikkumisen määrässä sekä varhaiskasvatuksen aikana että vapaa-aikana. Lähiympäristön ja liikuntapaikkojen tarjoumat ovat eri tavalla perheiden käytössä erityyppisissä kunnissa. Myös etäisyydet varhaiskasvatukseen ja harrastuksiin vaihtelevat asuin ympäristön mukaan tarjoten erilaisia mahdollisuuksia aktiiviseen kulkemiseen.

Tuloksia voidaan hyödyntää, kun pohditaan mahdollisuuksia pienten lasten ja perheiden liikkumisen edistämiseen erityyppisissä kunnissa. Yksityiskohtaisemmat tulokset eri ikäryhmien sekä tyttöjen ja poikien osalta on luettavissa Piilo-tutkimuksen laajasta tulospöytäkirjasta (Meh- tälä ym. 2024).

► Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Asunta, P., Hakonen, H., Kukko, T., Kulmala, J., Kämppi, K. & Tammelin, T. 2024. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2024:10. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-739-0>

LÄHTEET

Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Asunta, P., Hakonen, H., Kukko, T., Kulmala, J., Kämppi, K. & Tammelin, T. 2024. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2024:10. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-739-0>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>

WHO 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization, 2019. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536> ja <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1>



"Haluaisin olla ujojen tutkijatyypin innostaja"

Anna Kankaanpään urapolku on kulkenut tilastotieteestä perintö- ja ympäristötekijöiden vaikutuksia biologiseen vanhenemiseen käsittelevän tutkimuksen pariin.



Kuva: Jyväskylän yliopisto

KANKAANPÄÄ TYÖSKENTELEE PROJEKTITUTKIJANA Gerontologian tutkimuskeskuksessa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnassa. Kankaanpää valmistui filosofian maisteriksi Jyväskylän yliopistosta matemaattis-luonnontieteellisestä tiedekunnasta vuonna 2006. Pääaineena hän opiskeli matematiikkaa ja sivuaineina tilastotiedettä ja biologiaa. Runsaat neljä vuotta Kankaanpää on tehnyt väitöskirjatutkimusta apulaisprofessori **Elina Sillanpään** GenActive-tutkimusryhmässä. Väitöstilaisuus hämmöittää huhtikuun lopulla tänä keväänä.

Kankaanpää vietti lapsuutensa ja nuoruutensa maaseudulla Ähtärissä. Maata viljelleet vanhemmat arvostivat kovaa työntekoa. Kankaanpää valmistui ylioppilaaksi Ähtärin lukioista vuonna 2001.

– Vanhemmat eivät varsinaisesti osanneet, eivätkä ehkä halunneetkaan neuvoa, mille alalle kannattaisi suuntautua. He kannustivat kuitenkin opiskelemaan sen sijaan, että jatkaisin maanviljelijänä tilalla. Tätä neuvoa olen noudattanut, vaikkakin viime vuosina olen innostunut pienimuotoisesta juuresten kasvattamisesta kotipelloilla.

Urapolkunsa Kankaanpää sanoo olleen kaikkea muuta kuin suunnitelmallinen. Silti polku on kulkenut melko suoraan, vaikka päätyminen liikuntatieteelliseen tutkimuksen pariin on ollut sattumankauppaa.

– En ole erityisen liikunnallinen, vaikka olen kyllä aina tykännyt liikua. Lähinnä olin lapsena niitä tyyppisiä, jot-

ka valittiin koulun liikuntatunneilla joukkueisiin viimeisten joukossa. Sen sijaan matematiikka oli minulle helppoa.

Matematiikan viehätys löytyi

Lukion jälkeen Kankaanpäälle ei ollut selvää, mitä tehdä. Käsityöläisammatit kiehtoivat, sillä neulominen ja muu käsillä tekeminen ovat hänelle rakkaita harrastuksia. Kankaanpää päätyi Jyväskylään opiskelemaan matematiikkaa, jota pääsi opiskelemaan helposti. Yllättäen matematiikan opiskelu alkoi innostaa.

– Yliopistossa matematiikka oli ennemmin päättelyä ja kaavojen johtamista kuin pelkkää laskemista kuten lukiossa. Haaveilin jopa matematiikan tutkijan urasta, mutta ymmärsin kuitenkin opiskeluni loppuvaiheessa, että voisin olla parempi käytännönläheisemmällä, soveltavalla puolella.

Valmistuttuaan Kankaanpää oli jäädä tyhjän päälle. Alan työkokemusta oli vähän ja verkostojakin puuttui. Tilanne muuttui, kun posti toi kirjeen työvoimatoimistosta. Silloinen Liikunnan ja terveyden edistämissäätiö LIKES haki matemaattikkoa harjoittelijaksi liikuntatieteellisen tutkimuksen pariin. Kankaanpää pääsi kiinni työelämään ja työskenteli tilastoasiantuntijana liki kymmenen vuotta. Hän teki yhteistyötä monien liikunnan alan tutkijoiden kanssa ja tilastotieteilijää tarvittiin paljon.

– Työ oli innostavaa, mutta lopulta sitä oli liikaa. Mene- tin täysin yöneni ja jouduin jäämään sairauslomalle. Sil-

loin päätin, että haluan tehdä omaa tutkimusta enkä pelkästään tuottaa analyyskejä muille.

Kankaanpää palasi sairaslomalta LIKESin palvelukseen. Pian Elina Sillanpää lähetti sähköpostia ja kysyi, kiinnostaisiko väitöskirjan teko. Kankaanpää tarttui tilaisuuteen.

Innostajat tärkeitä

Kankaanpää sanoo, ettei hänellä ole ketään yksittäistä esikuvaa. Hän ihailee tutkijoita, jotka suhtautuvat tieteen intohimoisesti ja pyrkivät aidosti ymmärtämään ilmiöitä ja maailmaa.

– Ihän lähimmistä tutkimusympyröistäni löytyy hyviä esikuvia. Olen iloinen, että olen saanut tehdä väitöskirjaani tällaisten tutkijoiden ohjauksessa.

Oman uransa tärkeäksi suuntaajaksi nimeää professori Asko Tolvasen Jyväskylän yliopiston Ihmistieteiden metodikeskuksesta. Tolvanen on yksi hänen väitöskirjansa ohjaajista, jolta hän sai neuvoja jo tilastotieteilijänä toimiessaan. Ja Tolvasen rohkaisemana Kankaanpää uskalsi ylipäätään lähteä tutkijanuralle.

– Myöhemmin kuulin, että hän oli suositellut minua Elinalle väitöskirjatutkijan paikalle. On siis hänen ansiotaan, että minä ja Elina löysimme toisemme. Haluaisin myös itse olla tulevaisuudessa epävarmojen ja ujojen tutkijatyyppien innostaja ja kannustaja.

Kankaanpää ovat työllistäneet alkuvuodesta 2024 perintö- ja ympäristötutkijoiden vaikutuksia biologiseen vanhenemiseen käsittelevän väitöskirjan viimeistely. Erityisesti häntä kiinnostaa elintapojen kuten fyysisen aktiivisuuden vaikutukset biologiseen vanhenemiseen. Biologisen vanhenemisen mittaamisessa ovat käytössä *epigeneettiset kellot*.

Kaksosaineistosta tietoa vanhenemisesta

Tutkimustyössään Kankaanpäällä ovat käytössä suomalaisen kaksoskohortin aineistot. Väitöksen jälkeen hän jatkaa tohtoritutkijana GenActive-ryhmässä. Aikomuksena on perehtyä tarkemmin menetelmiin, joilla voidaan tarkastella syy-seuraussuhteita geenitietoa hyödyntäen.

– On kiinnostavaa seurata biologisen vanhenemisen mittareiden kehitystä. Tietenkin keski-ikäisenä vanheneminen kiinnostaa myös henkilökohtaisista syistä.

Kaksosaineistoa hyödyntäen voidaan Kankaanpään mukaan tarkastella esimerkiksi perintötutkijoiden vaikutuksia biologiseen vanhenemiseen. Kaksostutkimuksessa on



Kuva: Riitta-Ilona Pummi-Kuusela/LTS:n arkisto

"On kiinnostavaa seurata biologisen vanhenemisen mittareiden kehitystä."

kiehtovaa se, miten suurelta osin geenit ohjaavat käyttäytymistämme ja vaikuttavat myös terveyteen. Kankaanpää sanoo, että tutkittaessa esimerkiksi elintapojen vaikutuksia terveyteen yhteydet voivat näyttää hyvin erilaiselta sen jälkeen, kun perintötutkijat otetaan huomioon.

– Tässä vaiheessa odotan, että käyttämistäni biologisen vanhenemisen mittareista kertyisi enemmän tietoa, ja niiden biologinen tausta ymmärrettäisiin paremmin.

Kankaanpään mukaan etenkin seurantalutkimuksia tarvittaisiin enemmän. Mittarien kehittyessä riittävän tarkoin esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden yhteyttä biologiseen vanhenemiseen voidaan tarkastella luotettavammin. Kankaanpää pohdii fyysisen aktiivisuuden yhteyksien biologiseen vanhenemiseen olevan todennäköisesti pieniä. Niitä saattavat lisäksi sekoittaa monet tekijät, esimerkiksi altistuminen tupakoinnille.

Yleistajuistamisen hyvät ja huonot puolet

Kankaanpää suhtautuu lähtökohtaisesti myönteisesti tutkimustulosten popularisointiin. Hänestä on hyvä asia, että suurempikin yleisö kiinnostuu tutkimuksesta, jotta tieteen tekeminen ei jäisi ainoastaan tutkijoiden työksi omassa kuplassaan. Julkisuus saattaa kuitenkin yllättää myös kielteisesti.

– Omalla kohdallani tutkimustulokset ovat lähteneet leviämään toimittajien käsittelyssä välillä liiankin lennokkaasti. Biologisesta vanhenemisestä on helppo repiä otsikoita. Mielestäni mittareiden kehitystyö on vielä kesken, enkä mielelläni lähtisi antamaan pitkälle meneviä suosituksia omien tulosteni perusteella. Paitsi sen uskallan sanoa, että tupakointia ja liiallista ylipainoa on syytä välttää myös biologisen vanhenemisen kannalta katsottuna.

Vuoden 2019 liikuntaläkäketieteenpäivien tutkimuskilpailun voitto oli Kankaanpäälle tärkeä. Hän oli aloittanut väitöskirjatutkijana ja kirjoittanut kilpailuartikkelin lyhyessä ajassa työryhmän tukemana. Saavutus antoi varmuuden siitä, että ratkaisu vaihtaa tilastotieteilijän ammatista tutkijan työhön oli oikea.

– Välillä mietin, että olisin voinut aloittaa väitöskirjaprojektin jo nuorempana. Toisaalta en ehkä olisi ollut kypsä siihen. Olen kuitenkin pystynyt hyödyntämään väitöskirjatyössä vuosien varrella karttunutta kokemusta ja osaamista. ♦



Kuva: Antero Aaltonen

Lääketiede

EERO HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

Etenkin kestävyysliikunta muokkaa sydämen toimintaa

LIUKUNNAN TIEDETÄÄN VAIKUTTAVAN POSITIIVISESTI sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen. Silti liikunnan eri muotojen vaikutuksista sydämeen on yllättävän vähän tietoa. Tuoreessa tutkimuksessa vain kestävyysharjoittelu suurensi sydämen vasemman kammion massaa ja vasemman eteisen tilavuutta. Harjoittelu tehosti myös sydämen diastolista toimintaa: sydän rentoutui ja täyttyi paremmin diastolisen vaiheen aikana.

Green ja kumppanit tarkastelivat satunnaistetussa ristikäistutkimuksessa, miten 12 viikon kestävyys- ja voimaharjoittelu vaikuttavat vähän liikkuvien aikuisten sydämen rakenteeseen ja toimintaan. Kestävyysharjoitteluun sisältyi kolme viikoittaista tunnin mittaista harjoitusta teholla, joka vastasi 60–90 prosenttia maksimaalisesta sykkeestä. Myös voimaharjoittelu sisälsi kolme viikoittaista tunnin mittaista harjoitusta, joissa harjoitettiin isoja lihasryhmiä 60–90 prosentin kuormilla yhden toiston maksimista.

Sekä kestävyys- että voimaharjoittelu suurensivat sydämen vasemman kammion massaa, mutta ainoastaan kestävyysharjoittelu suurensi kehon rasvattomaan massaan suhteutettua vasemman kammion massaa. Kestävyysharjoittelu myös paransi sydämen diastolista toimintaa. Yllättävää kyllä, kumpikaan liikuntamuoto ei vaikuttanut sydämen systoliseen toimintaan.

Lisäksi tutkijat tarkastelivat hyötyvätkö samat ihmiset sekä kestävyys- että voimaharjoittelusta. Tulosten mukaan eivät, sillä esimerkiksi vain 24 prosentilla tutkittavista diastolinen

toiminta parani molempien harjoitusmuotojen seurauksena. Lisäksi 19 prosenttia tutkittavista ei saanut minkäänlaisia hyötyjä kummastakaan harjoitusmuodosta.

Sydänsairaudet ovat edelleen yksiä keskeisimpiä sairastavuuden ja ennenaikaisen kuoleman aiheuttajia. Tämän tutkimuksen valossa erityisesti kestävyysliikunta muovaa sydämen toimintaa. Tutkittavat olivat liikkuneet vähän, mutta heidän harjoittelumääränsä olivat myös kohtuullisia. Siksi on mahdollista, että säännöllisempi liikkuminen, korkeampi intensiteetti tai suurempi kokonaisvolyyymi olisi muuttanut enemmän sydämen rakennetta ja toimintaa. Toisaalta tämä tutkimus ei tuottanut suoraan tietoa pienimmästä hyödyllisestä liikunta-annoksesta.

LÄHDE: Green DJ, Marsh CE, Thomas HJ, Masten B., Collis J, Lester L. & Naylor LH. 2024. Cardiac functional adaptation to resistance and endurance exercise training: A randomised cross-over study. *American Journal of Physiology: Heart and Circulatory Physiology* 2024. DOI: 10.1152/ajpheart.00579.2023

Liikkuminen tukee neurologisista ongelmista kärsivien lasten ja nuorten mielenterveyttä

LIUKUNTA ON YKSI KEINO ehkäistä ja hoitaa lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmia. Mielenterveyden ongelmat heikentävät yhä useamman lapsen ja nuoren hyvinvointia. Ne ovat yleisiä lapsilla ja nuorilla, joilla on neurologisen kehityksen häiriö. Liikunnalla näyttäisi kuitenkin vaikuttavan positiivisesti mielenterveyteen myös neurologisen kehityksen häiriöstä kärsivillä lapsilla ja nuorilla.

Liun ja työtovereiden yli 3 000 lasta ja nuorta käsittäneen systemaattisen katsauksen ja meta-analyysin mukaan



liikuntainterventioilla oli keski-suuri tai suuri positiivinen vaikutus mielenterveyteen. Tutkijat tarkastelivat myös liikuntainterventioiden tehoa muovaavien tekijöiden merkitystä. Interventiot, joissa liikuttiin useammin ja enemmän, tuottivat myös tehokkaammin mielenterveyshyötyjä. Liikunnan intensiteetillä tai yksittäisen liikuntakerran kestolla ei kuitenkaan ollut vaikutusta intervention tehoon.

Liikunta on yksi keino edistää lasten ja nuorten mielenterveyttä. Vaikka liikunnan annostelussa on otettava huomioon yksilölliset tarpeet ja kiinnostuksen kohteet, tämän tutkimuksen perusteella kaikenlainen liikkuminen voi tuoda hyötyjä eikä esimerkiksi liikunnan intensiteetillä ole merkitystä. Liikuntaa pitää kuitenkin olla riittävän usein ja sen kokonaismäärän pitää olla riittävä.

LÄHDE: Liu C., Liang X. & Sit CHP. 2024. Physical Activity and Mental Health in Children and Adolescents With Neurodevelopmental Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Pediatrics 2024. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2023.6251

Korkea lepoverenpaine nostaa verenpainetta myös liikunnan aikana

SUURENTUNUT LIIKUNNAN AIKAANSAAMA VERENPAINEVASTE on yhdistetty kasvaneeseen verenpainetaudin, sydän- ja verisuonitautien, valtimoiden jäykistymiseen, ja ennenaikaiseen kuoleman riskiin. Sydän- ja verisuonitautien riskitekijät esiintyvät harvoin yksittäisinä, vaan ne kasautuvat usein samoille yksilöille. Tätä käsitystä tukevat myös uudet havainnot, joiden mukaan suurentunut verenpainevaste on yhteydessä erityisesti korkeaan lepoverenpaineeseen, ylipainoon ja lihavuuteen, insuliiniresistenssiin, rasva-aineenvaihdunnan häiriöihin ja matalaan kestävyyskuntoon.

Mooren ja kumppanit tarkastelivat laajasti useiden eri sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden yhteyksiä verenpaineeseen. Vaste mitattiin submaksimaalisen polkupyöräergometristin alkulämmittelyn aikana, kun tutkittavat polkivat 75 watin työteholla. Tulosten mukaan erityisesti korkea lepoverenpaine, korkea painoindeksi sekä suuri vyötärön ympärys, insuliiniresistenssi, rasva-aineenvaihdunnan häiriöt ja matala kestävyyskunto olivat yhteydessä korkeampaan verenpaineeseen. Suurin osa muiden tekijöiden yhteyksistä näytti kuitenkin selittyvän lepoverenpaineen tasolla.

Suurentunut verenpainevaste liikunnassa lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä. Tätä riskiä voidaan vähentää ehkäisemällä ja hoitamalla kohonnutta verenpainetta. Suotuisasti vaikuttaa myös ylipainon, lihomisen ja niihin liittyvien aineenvaihdunnallisten häiriöiden ennaltaehkäisy. Lisäksi kestävyyskunnan parantaminen voi tuoda hyötyjä. On kuitenkin hyvä muistaa, että tässä tutkimuksessa verenpainevaste mitattiin kaikille samalla työkuormalla, eikä yksilölliseen kapasiteettiin suhteutettuna.

LÄHDE: Moore MN, Blizzard CL & Dwyer T, ym. 2023. Exploring the direct and indirect effects of cardiovascular disease risk factors on exercise blood pressure. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 2023;33:2509–2515. DOI: 10.1111/sms.14480



Pedagogiikka

KASPER SALIN

kasper.salin@jyu.fi

Yhteistoiminnallinen oppimisympäristö voi olla eduksi

OPPILAAT VOIVAT HYÖTYÄ siitä, että he ovat mukana yhteisesti rakennetuissa, yhteistoiminnallisissa sekä yhteisesti ja itseohjautuvissa oppimisprosesseissa. He kehittävät prosesseihin osallistuessaan elinikäisen oppimisen kannalta tärkeitä taitoja, kuten itsenäisyyttä, vastuullisuutta, palautetta ja ongelmanratkaisua.

Perinteisessä liikunnanopetuksessa opetus-oppimisprosessin rakentavat usein pelkästään opettajat ilman oppilaiden osallistumista. He suunnittelevat, määrittelevät ja arvioivat opetettavan sisällön. Opettajat myös päättävät, miten opetetaan. Tällaiset opetus-oppimisprosessit ovat lineaarisia ja yksisuuntaisia. Odotuksena on, että oppilaat seuraavat opettajien ohjeita eivätkä kyseenalaista niitä.

Toisaalta on olemassa käsitys, että oppiminen ei ole lineaarinen prosessi, jossa kaikki opetettu opitaan. Tämä ajattelu-tapa tukee sitä, että oppiminen on merkityksellisempää ja voimakkaampaa, kun oppilaat osallistuvat opetus-oppimisprosessiin yksilöllisesti ja kollektiivisesti.

Moura kollegoineen (2023) halusi tarkastella oppimistaan yhteistoiminnallisessa oppimisympäristössä liikunnanopetuksessa rakentavien ja säätelevien oppilaiden kokemuksia. Tutkimukseen osallistui 110 oppilasta (15–18-vuotiaita) neljältä luokalta. Heitä opetti neljä opettajajarjoittelijaa koko lukuvuoden ajan.

Tietoja kerättiin osallistuvalla havainnoinnilla, kenttämuistiinpanoilla, luokkapohdinnoilla, opetuksen jälkeisillä kyselyillä ja fokusryhmähaastatteluilla. Aineiston analyysi paljasti kolme teemaa: a) opiskelijan roolin vahvistaminen opetus- ja oppimisprosessissa, b) arvioinnin sisällyttäminen opetus- ja oppimisprosessiin ja c) siirtyminen ryhmätyöskentelystä yhteistoiminnallisuuteen.

Oppilaiden osallistuminen opetus-oppimisprosessin päätöksentekoon vaatii selkeän prosessin. Oppilaat voivat osallistua yhteissuunnitteluun, yhteis- ja itseohjauksen prosesseihin sekä yhteistyöoppimiseen. Oppilaat voivat esimerkiksi ottaa osaa oppimistavoitteen määrittelyyn neuvottelemalla siitä opettajan kanssa. Lisäksi oppilaat voivat osallistua oppimisen sääntelyyn, mikä lisää heidän vastuutaan ja autonomiaansa.

Vaikka toiminnallinen oppiminen sisälsi paljon hyviä tuloksia, myös ongelmia ilmeni. Opetuksen muuttaminen oli joillekin oppilaista vaikeaa ja vastuunottaminen ei ollut luontevaa.

LÄHDE: Maura, A., McPhail, A., Graça, A., Batista, P. 2023. Encouraging Students to Co-Construct and Co- and Self-Regulate Their Learning Within a Cooperative Learning Environment in Physical Education. Journal of Teaching in Physical Education, 1–10. DOI:10.1123/jtpe.2022-0104



Kuvakaappaus: Peda.net,
Alavuden yläkoulu

Voiko liikunnanopettajia kouluttaa verkossa?

LIIKUNNANOPETTAJAKOULUTUKSESSA, KUTEN KOULUN liikunnanopetuksessakin, liikkuminen on keskeinen sisältö. COVID-19-pandemian alkaminen keväällä 2020 pakotti muuttamaan perinteistä ajattelua. Opetusta oli ajateltava täysin uudelleen. Etäopetus antoi enemmän aikaa keskustella ja reflektoida. Näin tapahtui sekä opettajien ja opiskelijoiden välillä että opiskelijoiden kesken.

Nyberg (2023) kollegoineen halusi selvittää, miten liikunnanopettajakoulutuksessa vallitsevana olleen lähiopetuksen muuttuminen etäopetuksesi vaikutti opettajakouluttajiin ja opettajaksi opiskeleviin. He tutkivat, mitä hyötyjä ja haittoja etäpetukseen siirtymisestä oli. Tutkimukseen osallistui opettajia ja opiskelijoita kahdesta eri liikunnanopettajayksiköstä.

Tutkittaville tehty puolistrukturoidut haastattelut käsitelivät perinteisestä lähiopetusta, etäopetusta ja COVID-19-ajan kokemuksia tulevaisuutta varten. Tutkimukseen osallistui yhteensä kymmenen opettajaa ja opiskelijaa. Opettajaosallistujat olivat vastanneet käytännön opetuksesta eri liikuntamuodoissa (esimerkiksi tanssi, palloilu, ulkoliikunta).

Osallistujat kertoivat vaikeuksista tuntea autenttisia kokemuksia liikunnasta etenkin liikuntaympäristöissä, jossa liike ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat keskeisiä, kuten tanssissa. Etäyhteyksin toteutettu opetus hankaloitti vuorovaikutusta ja osallistujien välistä sanaton viestintää. Tämä puolestaan vaikeutti palautteenantoa sekä toisten liikkeiden tulkitsemista oikein.

Ajoittain käytännön opetus muuttui osittain teoriaopetuksiksi. Osa opiskelijoista koki etäopetuksen turvallisemmaksi tavaksi harjoitella ilman epäonnistumisen paineita. Tämä johti lisääntyneeseen sitoutumiseen ja kokeiluun. Opiskelijat kokivat oppineensa sisällöt aiempaa paremmin, kun käytännön harjoittelu vaihtui teoriaopinnoiksi.

Vaikka COVID-19-aika vaikeutti liikunnan opettamista, niin myös myönteisiä puolia löytyi. Tulevaisuudessa tulisi pohdita keinoja, joilla voitaisiin yhdistää etäopetuksessa hyväksi koettuja käytänteitä osaksi lähiopetuksesta.

LÄHDE: Nyberg, G., Backman, E., Tinning, R. 2022. Moving online in physical education teacher education. *Sport, Education and Society*, 29(3), 35–370. DOI: 10.1080/13573322.2022.2142776

Opettajakoulutuksen palloiluopit siirtyvät vain osittain opetukseen

OPETTAJAKOULUTUKSEN VAIKUTTAVUUS OPISKELIJOIHIIN on heikkoa tutkimusten perusteella. Opettajiksi valmistuvilla on jo koulutukseen tullessaan pedagogiikasta vakiintuneita käsitteitä, jotka vahvistuvat heidän sosiaalistuessaan ammattiin. Tämä pätee myös palloilulajien opetukseen, sillä opiskelijoilla on jo koulutukseen tullessaan vaikea toteuttaa muita kuin perinteisiä palloilulajeja koskevia pedagogisia toimintatapoja.

Mustell kollegoineen (2023) halusi tutkia, miten opettajaksi valmistuvat opettajat kontekstualisoivat pallopelejä pedagogisena diskurssina siirtyessään yliopistosta kouluharjoitteluun. Tutkimukseen osallistui kuusi ruotsalaisesta liikunnanopettajakorkeakoulusta valmistuvaa opettajaa. Aineisto koostui kirjallisista arvioinneista, opettajaopiskelijoiden oppituntien havainnoinnista kouluharjoittelun aikana ja yksilöhaastatteluista.

Opetusharjoitteluissa ilmentyivät koulutuksen osaamistavoitteet ja niin sanotun terveystieteiden ymmärrys liikunnan yhteydessä. Oppitunneilla tuli hyvin esiin tavoite hauskanpidosta ja inklusiivisesta otteesta, mutta opetussuunnitelman mukaiset oppimistavoitteet eivät näyttäytyneet yhtä selvästi. Koulutuksessa korostunut peliperustainen lähestymistapa (games based approach, GBA) ei kuitenkaan siirtynyt opetukseen vaan opiskelijat valitsivat perinteisempiä ja ”turvallisempia” sisältöjä kouluharjoitteluun. Kuitenkin joitakin GBA:n elementtejä ilmeni hajanaisesti opetuksessa. Harjoitteluissa näkyi opiskelijoiden sosiaalistuminen kouluissa vallitseviin normeihin.

Opettajakoulutus tuottaa toivotun tuloksen siinä, että opetus on inklusiivista ja oppilaille mieluista. Uudet opetusmallit jäävät kuitenkin perinteisten pallopelien varjoon, eivätkä opetussuunnitelman mukaiset oppimistavoitteet korostuneet. Opettajakoulutuksessa tulisi valita selkeä linja opetettavissa sisällöissä aina harjoittelukouluun asti. Tällöin oppimiselle suunnatut tavoitteet välittyisivät opetukseen myös opetusharjoitteluissa, eivätkä ohjaavien opettajien ideologiat vaikuttaisi niin vahvasti harjoittelijoiden pedagogisiin ratkaisuihin.

LÄHDE: Mustell, J., Geidne, S., & Barker, D. 2023. The transformation of ball games as pedagogic discourse within physical education teacher education. *European Physical Education Review*, 1356336X231207485. DOI: 10.1177/1356336X231207485





Kuva: Antero Aaltonen

Yhteiskuntatieteet

ANNA-KATRIINA SALMIKANGAS

anna-katriina.salmikangas@juu.fi

Yhteiskunnallisesti merkityksellisen liikuntakeskuksen asiakkaat pysyvät

YHTEISKUNNALLISESTI MERKITYKSELLISET LIIKUNTAKESKUKSET säilyttävät asiakkaansa myös tulevaisuudessa. Erityisesti keskuksen tuottamat sosiaaliset ja terveydelliset vaikutukset ennustavat asiakkaiden pysyvyyttä. Myös paikan imago ja myynnin edistämistoimet vaikuttavat suotuisasti.

Testa tutkimusryhmineen havaitsi, että liikuntakeskusten yhteiskunnallisten vaikutusten analysointi antaa hyödyllistä tietoa niiden toiminnasta vastaaville. Keskuksat voivat toiminnallaan edistää yhteisöllisyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita. Toisaalta ne voivat aiheuttaa sosiaalista eriarvoisuutta, jos ne edesauttavat tiettyjen ryhmien syrjäytymistä. Yhtä lailla kielteisesti vaikuttaa tilojen käytön liian korkea hinta.

Aktiivinen ja jatkuva harjoittelu liikuntakeskuksessa johtaa liikunnalliseen elämäntapaan ja parantaa fyysistä kuntoa. Uusien liikuntakeskusten suunnittelussa tulee huomioida asuinalueen piirteet, jotta niistä tulee liikunnalliseen elämäntapaan innostavia paikkoja.

Tutkimuksessa selvitettiin kyselylomakkeella Valencian kaupungin asukkaiden käsityksiä kuntokeskuksen yhteiskunnallisesta vaikutuksesta. Samalla kysyttiin ja asiakkaiden aikomuksia hyödyntää kyseisen paikan palveluja tulevaisuudessa. Kyselyyn vastasi 209 henkilöä, joista 75 prosenttia oli kuntokeskuksen aktiivikäyttäjiä.

Yli puolet vastaajista asui asuinalueella, jolla kuntokeskus sijaitsi. Käyttäjät ja alueella asuvat kokivat keskuksen omaavan suuremman yhteiskunnallisen vaikutuksen kuin ne, jotka eivät käyttäneet liikuntakeskuksen palveluja, eivätkä asuneet alueella. Kun halutaan aktivoida vähän liikkuvia, niin keskuksen merkitystä on kuitenkin vaikea arvioida. Kyselyihin vastaavat ne, jotka muutenkin liikkuvat.

LÄHDE: Testa, L., Parra-Camacho, D., Gómez-Tafalla, A. M., Fernando Garcia-Pascual, F. & Duclos-Bastías, D. 2023. Local Impact of a Sports Centre: Effects on Future Intentions. Sustainability, 15, 5550. <https://doi.org/10.3390/su15065550>

Seuratoiminta tukee kuntoutujien liikuntaharrastuksen jatkumista

TOIMIVAAN SIIRTYMISEEN JULKISEN sektorin kuntoutuksesta liikuntaseurojen järjestämään toimintaan tarvitaan rutiineja, osallistujien välisten sosiaalisten suhteiden kehittämistä ja viikoittaisia tapaamisia lähellä kuntoutettavan kotia. Siirtymää edesauttavat kuntoutettavien pakolliset tutustumiskäynnit liikuntaseuran toimintaan.

Tanskalaistutkimus selvitti, miten kuntoutettavien siirtymän toteuttamisen ohessa innostetaan vähän liikkuvia aikuisia aktiivisiksi liikkujiksi. **Signe Engdal, Henriette Folkmann Hansen ja Laila Susanne Ottesen** löysivät integroivan kirjallisuuskatsauksen perusteella 27 tutkimusta, jotka käsittelivät vähän liikkuvien henkilöiden siirtymistä julkisen sektorin kuntoutuksesta liikuntaseurojen aktiivisiksi liikkujiksi.

Tutkimus toi esille, että julkisen sektorin ja liikuntaseurojen läheinen yhteistyö voi rajoittaa vapaaehtoisuuteen perustuvien liikuntaseurojen itsenäisyyttä. Toisaalta se voi luoda mahdollisuuden korostaa seurojen merkitystä yhteiskunnallisina toimijoina.

Yhteistyökumppaneiden välinen valtdynamiikka vaikuttaa niiden keskinäiseen riippuvuussuhteeseen ja julkisen sektorin perustelut muokkaavat yhteistyön ehtoja. Tämä voi sivutuotteena johtaa liikuntaseurojen ammattimaistumiseen, mikä näkyi mm. ohjaajien koulutustarpeena. Julkisen sektorin ja liikuntaseurojen yhteistyötä helpotti muutosta tukevan koordinaattorin palkkaaminen. Tämä varmisti onnistuneen kuntoutettavien siirtymisen ja sitoutumisen liikuntaseuran liikkujaksi.

LÄHDE: Engdal, S., Folkmann Hansen, H. & Ottesen, L. 2023. Mind the gap: building bridges between public sector exercise programmes and civil society sports associations. An integrative review of the literature, European Journal for Sport and Society, 20:3, 279-298, DOI: 10.1080/16138171.2022.212132

Uusliberalismi nuorten liikunta-toiminnan perustana Ontariossa

NUORTEN LIIKKUMISTA KOSKEVAT politiikkaohjelmat perustuvat Kanadan Ontariossa uusliberalistisiin ideologioihin, joiden mukaan toteutuksen on oltava kasvatuksellista, tavoitteellista ja tuloksellista vapaan osallistumisen ja hyvinvoinnin edistämisen sijasta. Ontariossa toteutetaan nuorten liikunta-toimintaa koskevia politiikkaohjelmia ottamalla mallia kasvatus- ja koulutusorganisaatioiden toiminnasta sekä työllistämällä että osallistamalla nuoria.

Politiikkaohjelmia toteutettiin ensinnäkin omaksumalla malleja kasvatus- ja koulutussektoreilta, mikä helpotti nuor-

ten parissa tehtävän toiminnan legitimoimista. Toinen tapa toteuttaa ohjelmia oli tarjota nuorille mahdollisuus tehdä joko vapaaehtoistyötä tai palkallisen työtä, jolloin nuorten parissa tehtävä työ yhdistettiin työllistämiseen, työelämävalmiuksien kehittämiseen ja liikunta-alan työmahdollisuuksien markkinointiin. Kolmantena tapana oli aktivoida ja osallistaa nuoria tuomalla heidän äänensä kuuluviin esimerkiksi nuorisovaltuustoissa, millä lisättiin nuorten ymmärrystä politiikkaohjelmien toteuttamisesta.

Llewellyn ja Rich selvittivät tapaustutkimuksessa, kuinka liikuntatoiminnasta vastaavat johtajat ymmärsivät nuorten liikuntaa edistävät politiikkaohjelmat ja toteuttivat niitä käytännössä. Haastatteluaineiston pohjaksi kerättiin seitsemän kunnan nuorten liikuntaa edistävät politiikkaohjelmat. Tutkimukseen haastateltiin kymmenen kunnissa työskentelevää ohjelmien toteuttamisesta vastuussa olevaa johtajaa.

LÄHDE: Llewellyn, J. & Rich, K.A. 2023. Youth development in municipal recreation policy: a case study of Ontario, Canada, *International Journal of Sport Policy and Politics*, DOI: 10.1080/19406940.2023.2199021



Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi

Joukkueovereiden fyysinen kosketus parantaa suoritusta

YHDEN TAI USEAMMAN joukkueoverin kosketus ohi menneen vapaaheiton jälkeen kasvatti todennäköisyyttä saada toinen vapaaheitto osumaan koriin. Fyysisen kosketuksen määrä oli myös yhteydessä joukkueen menestykseen kauden aikana. **Büttnerin tutkimusryhmä** arvioi joukkueovereiden fyysisen kosketuksen lievittävän stressiä.

Tutkijat laskivat kosketusten määrän kymmenessä naisten yliopistokoripallon lopputurnauksen ottelussa Yhdysvalloissa. Tarkasteltavia heittotapahtumia kertyi 136 ja heittäjinä oli 68 pelaajaa 16:sta joukkueesta. Pelaajien taitotaso, koti ja vieraspelin merkitys, ottelun sen hetkinen piste-ero ja jäljellä oleva peliaika huomioitiin, mutta ne eivät vaikuttaneet tuloksiin.

Keskimäärin kosketuksia kertyi kaksi heittokertaa kohti. Vaikutus oli suurin, kun kosketusten määrä oli 0, 1, 3 tai 4. Tutkijoiden mukaan epätyypillinen kosketusmäärä viestii sosiaalisesta tyytymättömyydestä tai pyrkimyksestä tarjota enemmän sosiaalista tukea. Tutkimus ei vastannut siihen, onko useammista kosketuksista hyötyä tai haittaa. Avoimeksi jäi myös vaikuttaako kosketuksen laatu suoritukseen.

Nais- ja miesurheilijoiden reagoivat mahdollisesti eri tavoin fyysiseen kosketukseen. Tutkijat kuitenkin uskovat, että fyysinen kosketus sosiaalisen tuen muotona voi olla hyödyllinen kaikissa stressaavissa urheilusuorituksissa.

LÄHDE: Büttner, C. M., Kenntemich, C., Williams, K. D. 2024. The power of human touch: Physical contact improves performance in basketball free throws. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102610>



Kuva: Antero Aaltonen

Perfektionisti vaativa asiakas urheilupsykologille

MONET URHEILIJAT USKOVAT perfektionismin johtavan menestykseen urheilussa. Täydellisyys tavoittelulla on kuitenkin kielteisiä seurauksia. Yksi niistä on ankara itsekritiikki, joka vaikuttaa haitallisesti heidän harjoitteluunsa, suoritukseensa ja hyvinvointiinsa. **Watsonin** mukaan urheilijat tarvitsevat apua perfektionismin vähentämiseen ja käsittelyyn urheilupsykologian asiantuntijoilta.

Watson kuvailee perfektionismia moniulotteiseksi piirteeksi, joka vaikuttaa urheilijoihin eri tavoin. Siihen kuuluvat korkeat henkilökohtaiset standardit ja ylikriittinen käyttäytymisen arviointi. Perfektionistiset urheilijat ovat huolissaan myös siitä, mitä muut heistä ajattelevat, koska he haluavat tulla nähdyiksi täydellisinä. Kynnys hakea ja vastaanottaa apua on tämän vuoksi korkea.

Perfektionismi kehittyy ajan myötä vuorovaikutuksen seurauksena. Se jakautuu perfektionistiseen pyrkimykseen ja huoliin. Pyrkimykset vaikuttavat myönteisesti urheilusuoritukseen ja huolet kielteisesti motivaatioon ja tunteisiin urheilussa.



Työskentelyyn perfektionististen urheilijoiden kanssa liittyä tiedostamista vaativia ongelmia. Perfektionismin tuoman hyödyn menettämisen pelko saattaa esimerkiksi estää urheilijaa puuttumasta siitä aiheutuviin vakaviin uniongelmiin. Perfektionistit ovat usein haluttomia vähentämään tai edes käsittelemään perfektionismiaan. He saattavat asennoitua kielteisesti avun etsimiseen ja urheilupsykologiaan, mikä vaikeuttaa urheilupsykologian ammattilaisen ja urheilijan välisen vuorovaikutussuhteen rakentamista. Perfektionismi voi myös lisääntyä intervention myötä. Urheilija saattaa esimerkiksi mielikuvaharjoittelussa pyrkiä täydellisyyteen, jolloin itsekritiikki saattaa pahentua epäonnistumisen myötä.

Watson on kokenut brittiläinen urheilupsykologian ammattilainen, joka on työskennellyt eri lajeissa huipputason yksilö- ja joukkueurheilijoiden kanssa. Hän on huomannut perfektionismin lisääntyneen.

Watson ehdottaa, että perfektionististen urheilijoiden kanssa kannattaa ottaa koulutuksellinen työskentelytapa käyttöön ymmärryksen lisäämiseksi perfektionismin vaa-roista ja urheilupsykologian hyödyistä. Huomio on kohdistettava etenkin perfektionististen huolien vähentämiseen, millä ei ole vaikutusta itse suoritukseen. Luotaessa suhdetta perfektionististen urheilijoiden kanssa tarvitaan myös tavallista enemmän aikaa.

Etenkin anonyymit verkkointerventiot sopivat Watsonin tutkimusryhmän alustavien tulosten mukaan perfektionistisille urheilijoille, jotka lähes poikkeuksetta haluavat pitää ongelmansa muilta piilossa. Vaikeuksia tuottavat kuitenkin esimerkiksi opitun noudattaminen ja ylläpitäminen sekä urheilijan jääminen yksin ongelmiansa kanssa. Itseohjatut interventiot saattavat myös heikentää urheilijan ja urheilupsykologian ammattilaisen välejä.

Perfektionistisille urheilijoille suunnattujen interventioiden tulisi olla Watsonin mukaan aina tutkimusperustaisia ja noudattaa tarkkoja toimintatapoja. Urheilupsykologian ammattilaisten tuleekin olla tietoisia perfektionisteille soveltuvista oikeista (esim. hyväksymis- ja omistautumisterapia) ja vääristä (esim. psykologisten taitojen harjoittelu) interventioista.

Watsonin mukaan perfektionistisen urheilijan kanssa työskentely saattaa turhauttaa suuresti urheilupsykologian ammattilaista ja vaikuttaa negatiivisesti tehtyyn työhön. Siksi on tärkeää perehtyä kunkin urheilijan yksilölliseen perfektionismin profiiliin ja räätälöidä valmennus ja tuki sen mukaisesti.

LÄHDE: Watson, D. R. 2024. Insights and challenges of working with perfectionism in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2024.2316911>

Yhdistetty psyykkisten taitojen harjoittelu ja biopalaute parantaa itseymmärrystä

NUORTEN LATINALAISAMERIKKALAISTEN JALKAPALLOILIJOIDEN tunteiden tunnistamis- ja säätelytaidot kehittyivät biopalautetta hyödyntävässä urheilupsykologisessa interventiossa. Sekä heidän emotionaalisen ja fysiologisen vireytensä että aktivaationsa tasot laskivat. Tunnekontrollin taso puolestaan nousi. Emotionaalisen ymmärryksen parantuminen voi auttaa yksilöitä säätelemään tunteitaan, sietämään turhautumista ja vähentää impulsiivisuutta.

Myös jalkapalloilijoiden usko omaan päätöksentekokykyyn lisääntyi. Taipumus viivytellä ja siirtää vastuuta sekä ylitarkkaavaisuus päätöksenteossa vähenivät. Biopalautteen avulla jalkapalloilijoiden minätietoisuus kasvoi.

Gomez Souffront ja kumppanit tutkivat joukkuetta, johon kuului 21 lukioikäistä miespuolista heikossa sosioekonomisessa asemassa olevaa latinalaisamerikkalaista jalkapalloilijaa. Nuorukaiset osallistuivat kahden viikon ajan päivittäiseen 90-minuuttiseen urheilupsykologiseen harjoitustapahtumaan, joka kehitettiin minätietoisuutta, tunneälyä, päätöksentekoa ja psykofysiologista ymmärrystä.

Osallistujat käyttivät EEG-otsanauhoja, joilla mitattiin aktiivisuutta prefrontaalisessa aivokuoressa. Korvasensoreilla seurattiin sydämen sykkeen johdonmukaisuutta. Lisäksi he vastasivat intervention alussa ja lopussa tunneälyä ja päätöksentekokykyä mittaaviin kyselyihin.

Tarkoituksenmukaisella psyykkisellä harjoittelulla urheilijat voivat ymmärtää paremmin itseään ja kehittää psykologisia taitojaan sosioekonomisesta asemasta riippumatta. Biopalaute tarjoaa urheilijoille, valmentajille ja konsulteille määrällistä tietoa urheilijan sisäisten prosessien ja taitojen kehittämisen tueksi.

LÄHDE: Gomez Souffront, S., Everett, E. R., & Kostina, J. 2023. Developing self-awareness and emotional intelligence in adolescent soccer: A community outreach pilot program. *Journal of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2023-0037>



Terveystieto

KRISTIINA OJALA
kristiina.ojala@juu.fi

Fyysinen aktiivisuus ja vihreä asuinpaikka suojaavat masennusoireilta

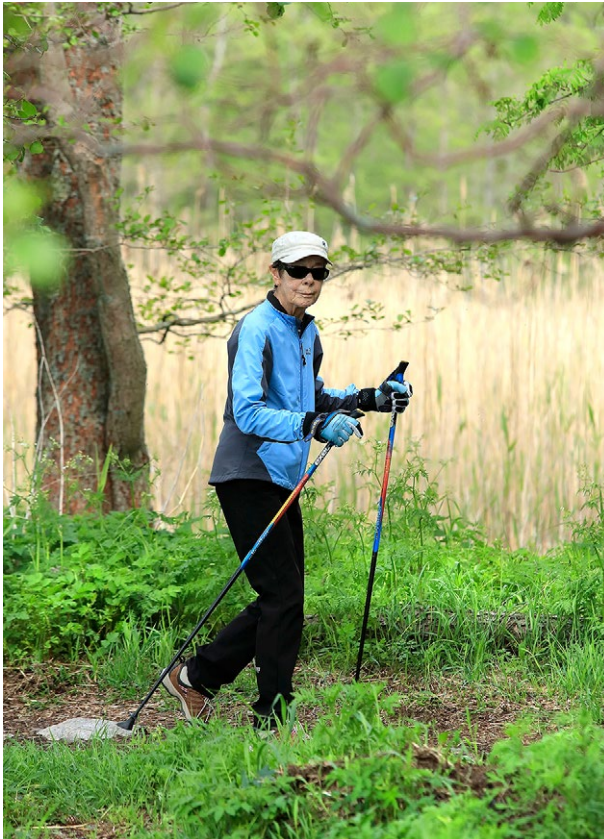
VIHREILLÄ ALUEILLA ASUMINEN on yhteydessä vähäisempään masennusoireiden esiintymiseen. Kaupunkimaisilla tiheästi asutuilla alueilla asuvat ihmiset ovat suurimmassa vaarassa kokea vakavampia masennusoireita.

Vihreällä alueella asuminen on hyödyksi mielenterveydelle varsinkin, jos asukas on fyysisesti aktiivinen. Liikunnan edistäminen kannattaa, sillä kevytkin liikunta voi auttaa vähentämään masennusoireita.

Tutkijaryhmä Oulun yliopistosta selvitti, liittyvätkö asuinalueen väestöntiheys, vihreys, kaupunkimaisuus ja etäisyys palveluihin ja puistoihin masennusoireiden esiintymiseen. Lisäksi he tutkivat, muokkaako fyysinen aktiivisuus masennuksen ja asuinalueen ominaisuuksien välistä yhteyttä. Tiedot tutkimukseen saatiin Pohjois-Suomessa 1966 syntyneiden 46 vuoden mittaisesta seuranta-aineistosta.

Liikunta oli merkittävä tekijä. Sekä itseraportoitu että kiihtyvyysanturilla mitattu fyysinen aktiivisuus olivat yhteydessä pienempään vakavampien masennusoireiden riskiin asuinalueen ominaisuuksista riippumatta.

Masennus on yleinen mielenterveyden häiriö, jonka joka viides suomalainen kokee elämänsä aikana. Masennusriskiinkin vaikuttavat monet tekijät kuten geenit, sosiaaliset suh-



Kuva: Antero Aaltonen

teet, terveystottumukset ja ympäristö. Kaupungistuminen on muuttanut elinympäristöämme nopeasti. Nykyisin yli kolmasosa suomalaisista asuu kaupungissa tiiviisti rakennetulla alueella.

LÄHDE: Rautio, N., Seppänen, M., Timonen, M., Puhakka, S., Kärmeniemi, M., Miettunen, J., Lankila, T., Farrahi, V., Niemelä, M. & Korpelainen, R. 2024. Associations between neighbourhood characteristics, physical activity and depressive symptoms: the Northern Finland Birth Cohort 1966 Study. *European Journal of Public Health*, 34(1): 114-120. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad215>.

Perheen tuki ja terveyden lukutaito torjuvat somen ongelmakäyttöä

NUOREN TERVEYDEN LUKUTAITO ja hänen saamansa sosiaalinen tuki ovat voimavaroja, joita vahvistamalla voidaan ehkäistä ongelmallista sosiaalisen median käyttöä. Suomalaisen tyttöjen korkea terveyden lukutaito oli yhteydessä vähäisempään ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön. Perheeltä saatu tuki liittyi pienempään ongelmallisen sosiaalisen median käytön todennäköisyyteen kaikissa kuudessa tutkimuksen kohteena olleessa Euroopan maassa.

Henri Lahden ja hänen tutkijakollegoidensa tulokset perustuvat yli 22 000 nuoren antamiin kyselyvastauksiin. Terveyslukutaito (engl. health literacy) tarkoittaa terveyteen liittyvää osaamista kuten esimerkiksi tietoja ja taitoja, joita nuori tarvitsee voidakseen tehdä terveyttä tukevia valintoja arjessaan.

Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa monipuolisesti yhteydenpitoon, ajanvietteeksi, tiedonhakuun ja julkaisuväylänä.

Valitettavasti osalle nuorista somen käytöstä muodostuu riippuvuudenkaltaisen ongelma.

Ongelmallisesti sosiaalista mediaa käyttävät nuoret hyötyivät terveyden lukutaidosta ja perheeltä saadusta tuesta, koska he raportoivat vähemmän terveyshaittoja. Saatavilla olevan sosiaalisen tuen määrään ja laatuun sekä terveyden lukutaidon tasoon voidaan vaikuttaa. Tutkijat suosittelevat sekä yleisiä että kohdennettuja toimia nuorten sosiaalisten ja henkilökohtaisten voimavarojen parantamiseksi. Suomessa terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista.

LÄHDE: Lahti, H., Kulmala, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N., Kleszczewska, D., Boniel-Nissim, M., Furstova, J., van den Eijnden, R., Sudeck, G. & Paakkari, L. 2024. What counteracts problematic social media use in adolescence? A cross-national observational study. *Journal of Adolescent Health*, 74. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.07.026>

Photovoice tuo nuorten äänen näkyväksi ja kuuluvaksi

PHOTOVOICE-MENETELMÄ KÄYTTÖ KASVATTI opiskelijoiden kriittistä tietoisuutta ja voimaannutti osallistumaan ravitsemus- ja liikuntaympäristöön vaikuttavien tekijöiden muuttamiseen. Opiskelijat huomasivat voivansa vaikuttaa.

Menetelmä kasvatti opiskelijoiden autonomiaa ja lisäsi heidän itseluottamustaan antamalla mahdollisuuden kertoa tarinansa valokuvin. Kaikkien Photovoice-projektien osallistujat arvostivat sitä, että he saivat ilmaista mielipiteensä ja tulivat kuulluiksi.

Suzanne Trask kumppaneineen eritteli koulussa 10–18-vuotiaille toteutettujen ravitsemukseen ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvien Photovoice-projektien toteutuksia ja oppimistuloksia. Analyysin kohteeksi valikoitui 19 projektia kuudesta eri tutkimustietokannasta systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla.

Valokuvaamiseen perustuvan osallistavan Photovoice-menetelmän käyttö opetuksessa vaatii huolellista suunnittelua ja ohjausta, jotta se olisi tehokasta ja merkityksellistä. Huolellisen johdattelun jälkeen opiskelijaa rohkaistaan ottamaan kuvia ja keskustelemaan niistä. Hän saa näin mahdollisuuden selittää ottamiensa valokuvien asiayhteyden ja tavoitteet. Opiskelija voi myös esittää kuviensa avulla omat kokemuksensa ja näkökulmansa valitusta aiheesta.

Nuorten ottamat valokuvat voivat kertoa vaikuttavista tarinoista heidän kokemuksistaan ja elinoloistaan. Joissakin projekteissa otetut kuvat olivat johtaneet ravitsemukseen liittyviin terveyden edistämistoimiin yhteisössä. Terveyden edistäminen on arvoperustaista toimintaa, joilla ylläpidetään ja parannetaan väestön terveyttä, hyvinvointia, osallisuutta sekä työ- ja toimintakykyä.

Photovoice osoittautui tehokkaaksi menetelmäksi opiskelijoiden kriittisen ajattelun taitojen kehittämisessä. Menetelmän pitkäaikaisvaikutuksista opiskelijoiden asenteisiin ja terveyskäyttäytymiseen on kuitenkin toistaiseksi vain vähän tutkimusta.

LÄHDE: Trask, S., D'Souza, E. N., Pi, S., Tu'akoi, S. & Bay, J. L. 2024. Promoting school-based learning about nutrition and physical activity using Photovoice: A systematic review. *Health Education Journal*. <https://doi.org/10.1177/00178969231222542>



ARI KARIMÄKI, LiTT

North Sport Consulting Oy
ari.karimaki@nsconsulting.fi

Kiitos kuntien tilankäyttö edullista seuroille

*Kunnat tukevat merkittävästi urheilu-
seuratoimintaa tilasubventioilla. Seurat
maksavat korkeintaan 40 prosenttia
liikuntapaikkojen todellisista
kustannuksista.*



Vaasan Uimaseuraa edustavalle Nader Khalilille halli on jokapäiväinen harjoittelupaikka. Taustalla liikunnanohjaaja Stefan Knipström valvoo hyppyä 25 metrin altaaseen.
Kuva: Juha Laitalainen

VERORAHOILLA RAKENNETUT JA YLLÄPIDETYT liikuntapaikat ovat olleet laajasti suomalaisten käytettävissä. Seurojen järjestämä harrastustoiminta on ollut perinteisesti edullista tai jopa maksutonta kuntien tarjoamissa liikuntatiloissa. Kuntien taloustilanteen heiketessä liikuntapaikkamaksujen nostaminen on ollut monessa kunnassa kiihkeän keskustelun kohteena. Keskusteluissa on jäänyt usein huomioimatta se, kuinka merkittävästi kunnat tukevat seuratoimintaa subventiomalla tilojen käyttöä.

Monissa kunnissa ja kaupungeissa rakennetut liikuntatilat täyttyvät seuroissa harrastavista lapsista ja nuorista. Varsinkin isoissa kunnissa seurojen tilatarpeet ovat kasvaneet 2000-luvulla seuratoiminnan ammattimaistumisen, lajikirjon laajenemisen ja harrastajamäärien lisääntymisen seurauksena (Mäenpää & Koski 2019, 48). Tämä on johtanut siihen, että seuramat ovat aiempaa aktiivisempia omien olosuhteidensa kehittämisessä.

Isojen kuntien liikuntajohtajat toteavat olosuhderakentamisen kumppanuushankkeiden lisääntyneen viimeisten vuosien aikana ja he arvioivat kehityksen jatkuvan lähitulevaisuudessa (Norra ym. 2017, 5). Tällä tarkoitetaan isojen kuntien ja yksityisten toimijoiden sekä toisaalta kuntien ja liikuntaseurojen kanssa tehtäviä yhteisiä olosuhdehankkeita. Taustalla vaikuttaa yhteiskunnallinen kehitys, jossa kuntien heikko taloustilanne ja liikuntaan liittyvien tarpeiden kasvu haastavat paikallistason liikuntatoimijat aiempaa tiiviimpään olosuhdeyhteistyöhön.

Muutoksista huolimatta kunnat ovat edelleen pääosin liikunnan talouden nettomaksajia. Vero- ja käyntimaksutuloilla ei kateta kuntien tarjoamia liikuntapalveluja. Olosuhteiden tarjoaminen on kuntien merkittävin liikuntapalvelu talouden mittareilla mitattuna. Kaiken kaikkiaan kunnat järjestivät vuonna 2018 liikuntapalveluita noin 730 miljoonalla eurolla, josta ne rahoittivat itse noin 550 miljoonaa. Loppuosa kuluista on katettu valtionosuuksilla ja käytäjiltä perityiltä maksuilla. (Ala-Vähälä ym. 2021)

Kunnan näkökulmasta näyttää siltä, että käyttömaksujen merkitys tulonlähteenä kasvaa kuntatalouden kiristyessä. Pienetkin tulokertymän lisäykset koetaan merkittäviksi kokonaistalouden kannalta. Maksujen korotuksista keskusteltaessa on hyvä muistaa, että liikuntatilojen käyttö on edullista verrattuna niiden ylläpidon kokonaiskustannuksiin. Keräämällä todellisia kustannuksia merkittävästi alhaisempia käyttömaksuja kunnat subventoivat liikuntaseurojen tilojen käyttöä. Edullisia liikuntatiloja tarjoamalla on haluttu tukea kuntalaisten liikuntaharrastusta ja siihen liittyvää paikallista seuratoimintaa.

Miten määrittää kustannukset ja tilasubventiot?

Tässä artikkelissa tarkastelen kuntien subventio-osuuksien suuruutta neljän eri liikuntapaikan suhteen. Tarkoituksena on selvittää, millainen on kuntien subventio eli tukiosuus liikuntapaikan vuosittaisista kokonaiskustannuksista. Selvitys on tehty vuonna 2023.

Selvityksen toteutti North Sport Consulting Oy yhdessä vuodesta 2022 toimineen KuntaLiike-verkoston kaupunkien kanssa. Aineiston keruuseen osallistui 20 kaupunkia: Hyvinkää, Hämeenlinna, Järvenpää, Kerava, Kokkola, Kouvolaa, Kuopio, Lappeenranta, Lohja, Mikkeli, Nokia, Pori, Por-

voo, Raase, Rauma, Rovaniemi, Salo, Seinäjoki, Tuusula ja Vaasa. Kaupungeissa on 24 000–124 000 asukasta. Verkoston jäseninä toimivat kaupunkien liikuntajohtajat, joiden avulla kustannustiedot kerättiin. (Lisätietoja verkoston toiminnasta löytyy sivuilta www.kuntaliike.fi.)

Tiedonkeruun kohteena oli kunkin kaupungin neljän eri liikuntapaikan omakustannushinnan ja tilasubvention suuruuden määrittäminen. Omakustannushinta sisältää välittöminä kustannuksina liikuntapaikalle kohdennetut ylläpito- ja henkilöstökulut, joiden lisäksi laskentaan sisällytettiin välillisinä yleiskuluina pääomakustannukset, sisäiset vuokrat ja hallintokulut. Poistot on laskennassa otettu huomioon osana pääomakustannuksia. Laskelmat sisältävät myös liikuntapaikan tuottamat tulot.

Tiedonkeruussa hyödynnettiin **Kaija Aholan** vuonna 2012 Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksessa sovelta- maa kustannuslaskennan mallia. Kokonaiskustannukset on mallissa huomioitu käyttötuntia kohden, jolloin on saatu liikuntapaikan käytölle tuntikohtainen omakustannushinta. Aholan opinnäytetyössä tarkasteltiin myös maanvuokrakuluja, mutta niitä ei otettu mukaan tähän laskentaan, koska näiden kulujen sisällyttäminen kokonaiskustannuksiin vaihtelee merkittävästi kunnittain. Hallintokulut on laskettu kokonaissummana liikuntapalveluiden oman ilmoituksen mukaisesti.

Tarkastelussa uimahalli, jäähalli, liikuntasali ja tekonurmi

Tarkasteltaviksi liikuntapaikoiksi valittiin uimahalli, harjoitusjäähalli, iso sisäpelikenttä (20 x 40 m) sekä lämmittämätön tekonurmikenttä. Näin saatiin mukaan kustannuksiltaan merkittäviä sekä kustannus- ja tuloakenteeltaan varsin erityyppisiä liikuntapaikkoja. Uimahallien ja jäähallien laitetekniikan ikääntymistä ei otettu erikseen huomioon, tämä sisältyy saatuihin lukuihin korjaus- ym. lisäant-tyneiden kulujen muodossa. Uimahalleissa kahvioiden ja kuntosalien tuotot ovat mukana laskelmissa.

Uimahallien kattavat kustannustiedot saatiin kaikista 20 kaupungista. Jäähalleista tietoja toimitti 17, isoista sisäpelikentistä 15 ja tekonurmista 12 kaupunkia. Näyttää siltä, että kustannusten kerääminen on helpointa uimahalleista ja jäähalleista, jotka ovat isoina liikuntapaikoina usein omina kustannuspaikkoinaan kuntien tilirakenteessa. Sisäpelikentät ja tekonurmet ovat monesti osana isompia kustannuskokonaisuuksia, joten yksittäisten liikuntapaikkojen tietojen kerääminen on hankalampaa.

Kuntakohtaista subventioiden vaihtelua ei tässä artikkelissa esitetyllä asettelulla saada esiin. Tarkoituksena oli selvittää kuntasubventioiden keskimääräistä suuruusluokkaa eri liikuntatiloissa. Aineistosta laskettiin kunkin liikuntapaikan keskimääräinen omakustannushinta ja sen pohjalta liikuntapaikan keskimääräinen vuosikustannus sekä kunnan subventioprocentti.

Kuten oletettua oli, uimahalli ja jäähalli ovat kokonaiskustannuksiltaan eri luokkaa kuin sisäpelikenttä ja tekonurmikenttä. Ison sisäpelikentän omakustannushinta nousee suhteellisen korkeaksi johtuen ainakin osittain siitä, että käyttötuntien määrä on pienempi kuin esimerkiksi jäähallissa. Tarkasteltujen kaupunkien keskimääräinen subvention osuus on 60–80 prosenttia vuotuisista kokonaiskustan-

LIIKUNTAPAIKKA (suluissa vertailtava kokoluokka)	Ka. kokonaisvuosi- kustannus (= kunnan välilliset + välittömät kulut)	Ka. omakustannushinta (= vuosikulut/käyttötunnit tai kerrat)	Ka. subventio% (= Kunnan %osuus vuosi- kuluista huomioiden liikuntapaikan tuotot)	Ka. kunnalle jäävä kulu (= subventio% X kokonais- vuosikustannus)
JÄÄHALLI (1 kaukalo)	n. 430 000 €	n. 190 € / t	63%	n. 270 000 €
UIMAHALLI (6 x 25 m rata-alue)	n. 910 000 €	n. 11 € / krt	68%	n. 620 000 €
ISO SISÄPELIKENTTÄ (20 x 40 m)	n. 240 000 €	n. 185 € / t	81%	n. 190 000 €
ULKOTEKONURMI- KENTTÄ ei lämmitetty (68 x 105m)	n. 47 000 €	n. 34 € / t	64%	n. 30 000 €

Kuvio 1. Neljän liikuntapaikan keskimääräiset kokonaiskulut, omakustannushinnat ja kuntien subventio.

nuksista. Näin ollen kuntien maksettavaksi jäävät kulut ovat isoin osa aiheutuneista kokonaiskustannuksista.

Edulliset tilat tärkeä tukimuoto

Liikuntatilojen käyttömaksut ovat monessa kunnassa sekä yleisen että poliittisen talousarviokeskustelun kohteena. Tehty selvitys valaisee osaltaan liikuntapaikkamaksuihin liittyvää kuntanäkökulmaa. Harrastamisen hinta on mielipiteitä herättävä asia ja kuntien osana on heikon taloustilanteen vauhdittamana usein toimia maksujen korottajina. On kuitenkin hyvä muistaa, että kunnat subventoivat liikuntapaikkojen käyttöä edelleen merkittävästi. Tämä on yksi kuntien tehtävistä liikuntalakiin kirjatun työnjaon hengessä.

Tilasubventioiden suuruusluokkaa voidaan seurojen kannalta konkretisoida ja hahmottaa esimerkiksi vertailemalla niitä kuntien jakamiin seura-avustuksiin. Lahdesa tehdyn selvityksen mukaan kaupunki subventoi vuonna 2018 seurojen liikuntapaikkamaksuja yhteensä 5,2 miljoonalla eurolla. Välillisen tuen lisäksi kaupunki jakoi suoraa tukea lahtelaisille liikunta- ja urheiluseuroille 140 000 euroa. (Mäkelä 2019.) Tämän mukaan kunnan tuki seuratoiminnalle on huomattavasti merkittävämpää tilasubventioiden kuin suoran avustamisen kautta.

Subventioiden tarkastelua on hyvä jatkaa ja kehittää edelleen. Kuntatalouden ollessa heikoissa kantimissa on tärkeää, että liikuntatilojen maksuista puhuttaessa lähtökohtana ovat todelliset kustannukset. Näiden määrittämisen perusteella voidaan käydä keskustelua siitä mikä on käyttäjien kohtuullinen osuus kustannuksista, mikä taas kunnan. Kuntien suuri tukiosuus osoittaa sen, että niiden perimät maksut ovat edelleen varsin kohtuullisia suhteessa liikuntatilasta aiheutuneisiin kustannuksiin.

Maksuperusteita syytä tarkastella

Myös kuntien liikuntatiloihin kohdistuvia maksukäytäntöjä tulisi tarkastella aiempaa tarkemmin. Kokemus on osoittanut, että kunnissa liikuntatilojen maksuja päivitetään sen mukaan, millainen taloustilanne kunnalla kulloinkin on. Vuosien saatossa korotuksia on tehty yleensä useina eri vuosina, joten hinnoittelun alkuperäiset perusteet ovat jääneet jonnekin prosenttikorotusten alle. Maksu-

perusteiden yleinen sekä kuntakohtainen selkiyttäminen voisi avata mahdollisuuden määritellä aiempaa tarkemmin tilasubventioiden ja toisaalta seurojen maksamien osuuk- sien suuruusluokkia.

Kustannuksia olisi hyvä tarkastella myös kävijäkohtaisesti. Tämä selvitys nojaa käyttötuntikohtaiseen tarkasteluun, mikä ei tunnista sitä, onko kaukalossa tai pelikentällä yksi tai useampi käyttäjä. Mitä useampi käyttäjä liikuntatila- lassa on, sitä edullisemmaksi kustannukset tulevat yksittäiselle käyttäjälle. Kävijäkohtainen laskenta antaisi lisää informaatiota ja paremman mahdollisuuden analysoida sitä, kuinka suuria joukkoja tuki koskettaa. Tätä varten tulee kehittää luotettavaa kävijälaskentaa. Näyttää nimittäin siltä, että ainoastaan uimahalleista kerätään kävijämäärätietoja systemaattisesti, koska asiakkaat kulkevat kassan kautta.

Taloustietojen kerääminen liikunnan kustannuksista on hankalaa. Kuntien liikuntatilojen ylläpidon organisoin- timallit ja tilirakenteet vaihtelevat. On selvää, että lukujen keräämisessä tarvitaan talousosaajien asiantuntemusta. Toisaalta verkostokuntien liikuntajohto koki tehdyn työn mielekkääksi oman toimintansa kehittämisen kannalta. Oman ajattelun, ymmärryksen sekä kustannustietoisuuden lisääminen luo pohjaa kehittää maksupolitiikkaa. Toisaalta monissa kunnissa on vielä tehtävää, jotta liikuntapaikka- maksuja koskevassa keskustelussa löydetään yhteinen käsi- tys liikuntatilojen käytön kustannusten jakautumisesta. ♦

LÄHTEET

- Ahola, K. 2012. Kustannuslaskenta, toimiva työväline? Case: Turun kaupunki, liikuntapalvelukeskus. Opinnäytetyö (YAMK). Turun ammattikorkeakoulu. Yrittäjyys ja liiketoimintaosaaminen.
- Ala-Vähälä, T. Lämsä, J. Mäkinen, J. & Pusa, S. 2021. Liikunnan talous Suomessa vuonna 2018. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 19. Helsinki.
- Mäenpää, P. & Koski, P. 2019. Suuret seurat suurennuslasin alla. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019: 20. Helsinki.
- Mäkelä, A. 2019. Selvitys kaupungin urheilutoiminnalle myöntämien erilaisten suorien ja välillisten tukien kokonaisuudesta vuonna 2018. Lahti.
- Norra, J. Nieminen, M. & Lämsä, J. 2017. Urheilun olosuhdetilanne isoissa kaupungeissa. Kysely maakuntien keskuskaupunkien liikuntajohtolle. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU.



Turku muokkaa liikuntapalveluitaan reippain ottein

Kaupungin liikuntapolitiikka muuttuu Turussa vauhdilla. Kaikille lapsille ja nuorille tulee käyttöön harrastekortti. Suurten liikuntapaikkojen rakentajiksi kaupunki toivoo yrityksiä.

Kupittaan urheiluhalli valmistui vuonna 1971.

TURKU OTTAA VUODEN 2025 alussa käyttöön kaikille 7–19-vuotiaille tarkoitetun sähköisen harrastekortin ensimmäisenä Suomessa. Etuseteliä voi käyttää turkulaisen seuran tai yhdistyksen järjestämän ohjatun ja säännöllisen liikuntaharrastuksen maksuihin. Turussa on noin 20 000 harrastekorttiin oikeutettua lasta ja nuorta.

Seurojen on järjestettävä liikuntaa ainakin kerran viikossa vähintään kolmen kuukauden ajan. Ohjaajat ja valmentajat on koulutettava Turun kaupungin valmennus- ja ohjaajaosaamisen kehittämisen mallin mukaisesti. Vuosien 2025–2026 siirtymäkauden aikana harrastekortin arvo on 7–12-vuotiailla noin 160 euroa ja 13–19-vuotiailla noin 200 euroa. Vuonna 2027 summat ovat 200 ja 300 euroa. Kaupunki tukee seuroja siirtymäkaudella toiminta-avustuksella.

Liikuntapalvelujohtaja **Markus Kalmari** kertoo turkulaisten käyneen uudistusta valmisteltaessa tutustumassa Islannissa sikäläiseen harrastamisen malliin. Virikkeitä tuli myös Turun ystävyyskaupungeissa Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa tehdyistä ratkaisuksista. Pohjoismaiset kokemukset antoivat Kalmarin mukaan eväitä pohtia lasten ja nuorten harrastustoimintaan vaikuttavia tekijöitä ja niiden suhdetta kaupungin tavoitteisiin.

– Ykköstavoitteemme on edistää liikunnan keinoin terveyttä ja hyvinvointia, jonka pitäisi siten olla etusijalla myös urheiluseurassa.

Kalmarin mukaan ydinhavaintona sekä pohjoismaalaisista että suomalaisista kokemuksista erottui käyttäjien tarpeiden huomioiminen. Tutkimustieto ja omat selvitykset kertoivat harrastamisen kalleuden johtavan usein liikuntaharrastuksen lopettamiseen. Monesti syynä oli matkaan kuluva aika. Tasapainossa eivät ole aina myöskään lasten ja nuorten sosiaaliset tarpeet ja seuran asettamat kilpailulliset tavoitteet.

Kalmari pitää tärkeänä, että muutosten tarpeellisuudesta on vallinnut yhteisymmärrys. Turun kaupunginvaltuusto on hyväksynyt yksimielisesti harrastekortin käyttöönoton ja liikuntaa koskevat linjaukset.

– Pitää muistaa, että seurat ovat yhteydessä paikallispoliittikoihin. Siitä huolimatta meillä syntyi tahtotila lähteä tekemään tätä.

Yhteisöllisyys tukee harrastamista

Turun yliopiston Tulevaisuuden tutkimuskeskus ja Kaupakorkeakoulu sekä UKK-instituutti toteuttivat yhdessä Tu-

run kaupungin kanssa vuosina 2021–2002 harrastesetelin käyttöä selvittäneen interventiotutkimuksen. Sen päätuloksena oli, että ”huomiota tulee kiinnittää setelin helppokäyttöisyyteen sekä lajivalikoiman monipuolisuuteen, joka houkuttaa kokeilemaan uutta harrastusta”.

Kaikki lapset ja nuoret eivät Kalmarin mukaan välttämättä tunne harrastustarjontaa, jonka sähköinen järjestelmä tuo paremmin esiin. Myös harrastuksen toteuttamisaikanaan on syytä kiinnittää enemmän huomiota. Norjassa ja Islannissa nuoremmat juniorit harrastavat pääosin lähellä kotia.

– Jaamme karrikoiden seuroille vuoroja ympäri kaupunkia. Harrastetuimmissa lajeissa voisi olla kaupunginosassa tiettyyn ikään asti harrastusryhmiä. Kulkemista olisi vähemmän, enemmän kavereita valmiiksi koulusta ja yhteisö kaikkineen lähellä, hahmottelee Kalmari.

Kalmari arvelee alueellisuudesta kumpuavan yhteisöllisyyden voivan tuoda harrastukseen jatkuvuutta. Harrastekortin käyttöönoton alkuvaiheeseen alueellisuuspainotus ei ehdi mukaan. Turkulaisista 10–11-vuotiaista liki neljäviidesosaa osallistuu seuratoimintaan. Islannissa suuri osa 16-vuotiaista nuorista harrastaa vielä seuroissa. Toisin on Suomessa. Seuroissa liikkuvien osuus putoaa murrosiän aikana 80 prosentista toisen asteen loppuvaiheen runsaaseen kymmeneen prosenttiin. Myös liikkumisen suosituksiin yltävien määrä laskee jyrkästi.

– Yhteiskunnallisesti ja kunnan resurssien näkökulmasta tämä on hölmö tilanne. Joudumme miettimään, miten liikutetaan niitä, jotka eivät ole seuratoiminnassa. Kyllä meidän pitää tukeutua seuratoimintaan ja kehittää sitä, linjaa Kalmari.

Uudistuksen tarkoituksena on Kalmarin mukaan parantaa lajien välistä tasa-arvoa. Osa lajeista ja seuroista on voinut saada kaupungilta tilat maksutta alle 20-vuotiaille. Osalla lajeista olosuhteet ovat maksullisia tai niitä ei ole. Tullevaisuudessa vuoro maksaa 0–30 prosenttia markkinahinnasta. Alle seitsemänvuotiaiden liikuntavuoroilla käyttämät tilat pysyvät maksuttomina. Kalmari ymmärtää, että maksutta liikuntapaikkoja käyttöönsä saaneet ovat tyytymättömiä uudistukseen.

Ainakin aluksi turkulaisten kortti

Harrastekortin voivat saada vain turkulaiset, mikä on herättänyt jonkin verran arvostelua. Kalmarin mukaan Turku yrittää saada naapurikunnat mukaan. Turussa toimii noin 150 urheiluseuraa, joissa harrastaa yli 16 000 lasta ja nuorta. Heistä kolme neljänestä on turkulaisia. Rajattomasti toimiva kortti olisi Kalmarin mielestä kaikkien etu.

Kalmarin mukaan ei ole pelkoa siitä, että Turku haluaisi kahmia lahjakkaita nuoria mahtiseuroihin. Lapsuusvuosina harrastamisen olisi oltava mahdollista omassa kunnassa.



Turun kaupungin liikuntapalveluiden toimisto sijaitsee Veritas-stadionilla. Turun kaupungin liikuntapalvelujohtajana vuodesta 2015 toimineen Markus Kalmarin Turku haluaa olla urheilukaupunki Suomen kartalla. Kaupungista löytyy areenat myös sisäpalloluun, yleisurheiluun ja jääkiekkoon.

Ratapihalle suuret suunnitelmat

LIIKUNTAPAIIKKARAKENTAMISEEN VAIKUTTAÄ MYÖS

Turun ratapihalle valmisteilla oleva tapahtuma- ja elämyskeskus. Sen ytimeksi on tulossa tapahtuma-areena, jolle mahtuu otteluissa 8 900 ja konserteissa 10 000 katsojaa. Kaupunginvaltuusto hyväksyi Turku ratapiha -hankkeen asemakaavamuutoksen huhtikuussa 2023. Kaava mahdollistaa tapahtuma-areenan, hotellin, liiketilojen, toimistojen, elämyskeskuksen ja asuinkeuhkalojen rakentamisen. Kalmarin mielestä hanke varmistaisi osaltaan Turun kehityksen urheilukaupunkina.

Ratapihahanke kokoa parhaillaan rahoittajia. Kalmarin mukaan Turussa odotetaan, että hanke alkaisi kesään 2024 mennessä edetä. Kaupunki on vahvasti mukana hankkeessa. Se päätti huhtikuussa 2023 kasvattaa osuuttaan 42 miljoonaan euroon ja myönsi Turun Ratapihan Kehitys Oy:lle 8 miljoonan euron juniorilainan. Kesäkuun alussa 2023 kaupunki päätti ostaa VR-Yhtymä Oy:ltä hankkeen tarvitseman maa-alueen, joka on tarkoitus myydä Turun Ratapihan Kehitys Oy:lle.

Ratapihahanke vaikuttaa myös Turku-hallin tullevaisuuteen. Vuonna 1991 Artukaisiin valmistunut halli on Suomen ensimmäinen jääkiekon ohella tapahtuma-areenaksi rakennettu halli. Esillä on ollut rakennuksen muuttaminen kaksikerroksiseksi, mikä saattaa osoittautua liian kalliiksi. Tilanteeseen vaikuttaa myös Artukaisten alueen kehittämisen liikuntakeskuksena.

– Kun tullaan teini-ikään ja kilpaurheilijan polulle, niin monessa lajissa harjoitusryhmä tai joukkue alkaa rakentua alueellisesti.

Harrastekorttia on moitittu siitä, että sitä voi käyttää vain seuratoiminnassa. Islannissa 16-vuotias saa käydä kortilla esimerkiksi kuntosalilla. Kalmarin mukaan Turusakin on halua edetä tähän suuntaan, mutta toistaiseksi harrastekortti on poliittisella päätöksellä rajattu seuratoimintaan. Mikään ei kiellä seuroja tekemästä yhteistyötä kuntokeskusten kanssa varsinkin lajeissa, joihin se on helppo yhdistää.

Kalmarin mukaan harrastekortin yhtenä päämääränä on toisaalta seuratoiminnan vahvistaminen. Ajatuksena on saada nuoret suhtautumaan myönteisesti liikuntaharrastukseen ja sitoutumaan siihen. Kalmari uskoo, että seurassa syntyvä yhteisöllisyys ja kaverisuhteet voivat kantaa pitkälle niin yksilötasolla kuin liikunnallisen elämäntavan edistämisessä. Hän muistuttaa, että liikuntaharrastuksen lopettaminen kovin nuorena ei ole kilpaurheilunkaan kannalta hyvä. Tuossa vaiheessa ei voi vielä sanoa, miin nuori voisi yltää.

Yksityistä rahaa haussa liikuntainvestointeihin

Kalmari kertoo kaupungin ottaneen vuonna 2019 tarkasteluun koko liikuntapaikkaverkkonsa. Kävi ilmi, että seuraavan 10–15 vuoden aikana Turun olisi investoitava noin 200 miljoonaa euroa liikuntapaikkoihin. Tarkastelu osoitti Kalmarin mukaan perinteisen olosuhtemallin tulleen tiensä päähän. Rahat eivät riittäisi kaikkiin investointitarpeisiin.

Kaupunginvaltuusto päätti 2022, että kaupunki keskittyy liikuntapaikkoihin, joille ei pääsääntöisesti varata vuoroja. Näitä ovat uimahallit, tekojää, kuntoradat ja lähiliikuntapaikat. Suuret liikuntapaikat, kuten jäähallit tai jalkapallohallit, on tulevaisuudessa tarkoitus toteuttaa ensisijaisesti yksityisinä hankkeina. Kaupunki lupaa avustaa tuntuvasti junioritoimintaa harjoittavia seuroja yksityisten tilojen käytön mahdollistamiseksi. Kalmari arvioi, että maksettavaksi jäisi 30 prosenttia markkinahinnasta.

Kokonaisuuteen kuuluu kouluverkon uudistaminen, jota kaupunki on vauhdittamassa. Liikuntatoimi haluaa osallistua uusien koulujen sisä- ja ulkoliikuntaolosuhteiden kehittämiseen tontin koon määrittelystä lähtien.

– Pyrkimyksenä on, että siten syntyy alueellinen liikuntakeskus, joka palvelee myös vapaa-ajalla.

Kalmarin mukaan tämä tarkoittaa perinteistä koulurakentamista suurempia tiloja. Yhtenäiskoulussa lähtökohtana on tuhannen neliön sali, johon mahtuu täysimittainen salibandykenttä. Kolmeen osaan jaettavassa salissa pystyy harrastamaan käytännössä kaikki sisäpallolajilajeja. Ulkoliikuntamahdollisuuksiin kuuluu vähintään juniorijalkapalloon soveltuva tekonurmikenttä.

Myös koulupihoista tehdään aikaisempaa liikunnallisempia. Turkulaiset ovat käyneet tutustumassa Skills Garden -konseptiin Hollannissa. Lähiajan tavoitteena on toteuttaa muutamia liikuntataitojen oppimiseen kannustavia koulupihoja.

Liikuntapaikat pääosin hyvällä mallilla

Kaupungin liikuntapaikkatilanne on Kalmarin mukaan pääosin hyvä. Pyörätieverkosto ja ulkokuntosalit ovat suhteellisen hyvällä mallilla. Uintimahdollisuudet ovat Turussa niukanlaiset. Esimerkiksi opetusaltaat eivät riitä uimakouluihin ja koulujen uimaopetukseen. Seurojen ja yksityisten toimijoiden kanssa kaupungin on ratkaistava, miten Turkuun saadaan jääturheiluun lisää halliaikaa ja jalkapalloon talviharjoittelukapasiteettia.

Ilmastonmuutos vaikuttaa merkittävästi talviliikuntamahdollisuuksiin. Turussa on noin 50 luonnonjääkenttää, joiden ylläpito on vaikeaa, kun lämpötila sahaa nollan molemmin puolin. Turussa on ollut käytössä Parkin tekojää keskustassa ja ”luistelumato” Kupittaan, jonne valmistuu toinen tekojää kaudeksi 2024–25. Kolmatta on Kalmarin mukaan realistista tavoitella viiden vuoden sisällä.

Nunnavuoren kolmen kilometrin tykkilumilatu on hiihdolle välttämätön vaihtelevissa oloissa. Tilanne on toinen kuin keväällä 1917, jolloin 50 kilometrin SM-kilpailu hiihrettiin Turussa maaliskuussa. Kalmarin mukaan kaudella 2023–24 kilometri latua maksoi 12 000 euroa.

– Vaikka Nunnavuorella on puolen metrin penkki, niin latu hiihdetään puhki. Se jäätyy alhaalta, ja hiihtäjät kiillottavat sen jääksi. Käyttöaste on valtava, viikonloppuna saamme melkein jonossa hiihtää.

Latujen lumetusta pitää Kalmarin mukaan kehittää lähivuosina. Pohdinnassa on ollut lumen säilöminen. Myös Vantaalla käytössä oleva lumentekokontti kiinnostaa Turussa.

Turkuun tarvitaan Kalmarin mukaan liikunta- ja urheilukäyttöön laaja alue, jota monelta osin täyteen rakennetusta kaupungista ei ole helppo löytää. Hänen mukaansa liikuntakeskuksen paikaksi sopisi Artukaisten alue, jota olisi tulevaisuudessa kehitettävä Kupittaan ja Impivaaran lisäksi. Tulevaisuudessa on myös ratkaistava, mitä Urheilupuistolle ja Paavo Nurmen stadionille tehdään. Yleisurheiluväki toivoo stadionille lisää katettuja katsomoita.

Liikunnan status noussut

Liikunta irrotettiin Turussa omaksi palvelukokonaisuudeksi sote-uudistuksen toteututtua. Aikaisemmin se oli osa vapaa-aikasektoria. Kalmarin esimies on kansliapäällikkö, joka on kaupungin ylin virkamies. Hänen yläpuolellaan on poliittisesti valittu pormestari. Kalmari kuuluu kaupungin johtoryhmään.

Vuoden kokemuksella Kalmari sanoo järjestelyn olevan liikunnan kannalta erittäin hyvä. Hän suosittelee järjestelyä muihin suuriin kaupunkeihin, sillä liikuntaa ei voi pelkistää enää urheiluksi, liikuntaseuratoiminnaksi tai uimahallien liikuntapalveluiksi. Se ulottuu arkisesta fyysisestä aktiivisuudesta huippu-urheiluun saakka. Johtoryhmän jäsenyys tuo selkänöjan toimialarajat ylittävään liikunnan edistämiseen.

– Johtamisessa täytyy olla tunnistettu, kuinka laaja asia liikunta ja urheilu on isoissa kaupungeissa elinvoiman ja

Johtoryhmän jäsenyys tuo selkänöjan toimialarajat ylittävään liikunnan edistämiseen.



Haluamme mahdollistaa Turussa tietyn menestystason, ja pitää ihmisistä ja seuroista huolta rohkealla systeemitason muutoksella, sanoo Markus Kalmari. Taustalla Wäinö Aaltosen Keihäänheittäjä-veistos, jolla hän osallistui Lontoon vuoden 1948 olympiakisojen taidekilpailuihin ilman menestystä.

hyvinvoinnin kannalta. Se täytyy asemoida niin, että sitä voidaan dynaamisesti edistää.

Liikunta ja urheilu eivät kuitenkaan suoraan näy Turun kaupungin strategiassa. Kaupunki on valinnut vapaa-ajan tarjonnassa kärkiteemaksi matkailun ja kulttuurin. Liikunta ja urheilu eivät korostu erillisinä kilpailukyky-, matkailu- tai elinvoimatekijöinä. Kalmarin mukaan ne sisältyvät hyvinvointia ja liikuntapaikkaverkkoa koskeviin linjauksiin.

Turun kaupungin liikuntapalveluissa on sata työntekijää, joista suurin osa työskentelee liikuntapaikoilla. Ostopalveluja kaupunki käyttää sekä liikuntapaikkojen ylläpidossa että palvelutuotannossa esimerkiksi lasten ja nuorten liikuntakerhoissa, uimarantavalvonnassa ja kenttien ylläpidossa.

– Pidän tätä mallia tarkoituksenmukaisena, koska kaikki työt eivät ole ympärivuotisia. Ne voivat olla kausiluonteisia tai vaativat erityisosaamista, niin työnjako on ihan hyvä.

Tietoa päätösten pohjaksi

Kalmarin mukaan Turun liikuntapalveluissa seurataan tutkimustietoa, osallistetaan kuntalaisia eri tavoin ja arvioidaan toimien vaikuttavuutta. Liikuntapaikkojen käyttöasteet ja kävijämäärät kiinnostavat. Lähiliikuntapaikkoja kaupunki tarkastelee myös niiden saavutettavuuden näkökulmasta. Mittarina on yksinkertaisesti asuinalueelta liikuntapaikalle kuluva kävelyaika.

Tutkimustiedosta käytössä ovat lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen kansalliset tulokset, joiden paikalliset otokset alueellisesti ja asuinaluekohtaisesti kiinnostavat. Aikuisten osalta Turussa seurataan Terve Suomi -tutkimusta. Espoo Vantaa, Helsinki, Turku ja Jyväskylä kehittävät

harrastamisen Suomen mallia yhdessä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunnan ja Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiön (ITLA) kanssa. Kaupungeissa asuu noin neljännes Suomen peruskouluikäisistä. **Outi Aarresolan** johtaman tutkimuksen kohteena ovat harrastuskirjo, -tarjonta ja olosuhteet. Tutkimusta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. ITLA vastaa yhteisövaikuttavuuteen perustuvan yhteiskehittämisen mallin koulutuksesta.

Turun harrastekortista voi Kalmarin mukaan kehittyä tiedolla johtamisen työkalu. Kortit kerryttävät tietoa siitä, mitä harrastetaan ja missä seuroissa. Tietoon tulevat myös ikä ja harrastuspaikat. Tavoitteena on Kalmarin mukaan käyttää jossain vaiheessa tekoälyä harrastekortin hankinnan ja käytön tukena. Chatti-palvelu voisi auttaa valitsemaan lapselle sopivaa liikuntaharrastusta. Kalmari visioi, että tekoäly voisi seuloa vastausten perusteella kyydintarpeen, perhetilanteen, sitoutumisvalmiuden ja jopa lapsen luonteen huomioivia vaihtoehtoja.

Turussa ollaan tietoisia, ettei suomeksi ja englanniksi toteutettava digitaalinen järjestelmä saavuta kaikkia. Kalmarin mukaan koulujen, maahanmuuttajien kanssa toimivien järjestöjen, urheiluseurojen ja nuorisotalojen kautta täytyy luoda harrastuskortin käytön opastusprosessi. Myös eri syistä sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat perheet saattavat tarvita harrastekortin käyttöönotossa aktiivista lähestymistä ja asiakaspalvelua kasvotusten. Osansa voi tehdä kaupungin Monitori-asiakaspalvelupiste.

– Käyttöönotto vaatii tuekseen johdetun prosessin. Ei alkuunkaan riitä, että verkkosivuilla neuvotaan tunnistautumaan Suomi.fi-tunnuksilla ja kerrotaan tämä myös englanniksi. ♦

Liikkuminen ei jää paikoista kiinni Kiuruvedellä

Hyvällä tolalla ovat liikuntamahdollisuudet vajaan 7 500 asukkaan Kiuruvedellä. Tulevaisuudessa tilanne voi olla toinen.



Erityisliikunnanohjaaja Sanna Kärkkäinen ohjasi helmikuussa Voimaa ja tasapainoa -tehojakson ryhmää Kiuruveden uimahallissa. Kuva: Jouko Kokkonen

KIURUVEDEN LIIKUNTATOIMISTO SIJAITSEE uimahallilla, joka valmistui vuonna 1976. Alkuvaiheessa Kiuruvesi järjesti kulttuurikyytejä eri puolilta pitäjää. Bussi toi väkeä alkuillasta keskustaan, jossa oli mahdollisuus käydä kirjastossa tai uimassa. Hallin osittainen peruskorjaus valmistui vuonna 2018, jolloin jätettiin korjaamatta paikat, joiden arvioitiin kestävän 15 vuotta. Kiuruvedellä joudutaankin 2030-luvun alussa pohtimaan tilannetta tosissaan. Uuden uimahallin rakentaminen näyttää Kiuruveden liikuntasihteerinä vuodesta 2001 toimineen Lassi Myllylän mukaan epätodennäköiseltä.

Uimahalli oli ensimmäinen Kuorevirran urheilualueelle valmistunut liikuntapaikka. Rakentaminen pääsi alkamaan, kun valtio myi yhteislaitumena käytetyn alueen Kiuruveden kunnalle. Vuosikymmenien mittaan alueesta on kehittynyt monipuolinen liikuntapaikkojen keskittymä.

Kuutena päivänä viikossa avoinna olevassa uimahallissa on vuosittain 50 000 asiakaskäyntiä. Koululaiset käyttävät hallia päivällä. He käyvät uimamassa keskimäärin kymme-

nen kertaa vuodessa. Liikunnanohjaajat huolehtivat opetuksesta opettajien avustamana.

Yleisövuorot alkavat arkipäivisin kello 15. Kahtena päivänä on tarjolla aamu-uinti. Lauantaisin uidaan neljä tuntia ja sunnuntaisin halli on suljettu. Kuntosalille pääsee arkisin aamukahdeksasta iltayhdeksään. Uimahallissa käy paljon ikäihmisiä, joista monelle uimareissu on myös sosiaalisesti tärkeä. Hallin henkilökunta osaa odottaa vakioasiakkaita tiettyinä päivinä ja kellonlyöminä.

Lähiseudun uimahallitiheys on hyvä, joten pääosa Kiuruveden hallin käyttäjistä on paikkakuntalaisia. Iisalmen vesiliikkuja palvelee täysin uusi halli. Pyhäjärvellä on myös halli, jonne Kiuruveden kaupunki järjesti bussikuljetuksen oman hallin ollessa korjaustöiden vuoksi suljettuna.

Urheilukentän kunnostus toteutui

Kuorevirralla sijaitsevat myös 1980-luvun alussa rakennettu liikuntahalli ja vuonna 1984 käyttöön otettu urheilukenttä, jonka 700 000 euroa maksanut peruskorjaus valmistui kesällä 2023.

– Vihdoin ja viimein. Pienessä kunnassa kysytään aina, minne rahat laitetaan. Onko niitä yleisurheilijoita? Ketkä sitä käyttävät? Se oli tiukka väantö. Joku päättäjät sanoikin hyvin, että tämä häpeäpilkku hävisi, kertoo Myllylä.

Kiuruveden jäähallin rakennutti **Lauri Tossavainen** vuoden 1995 maailmanmestaruuden nostattaman rakennusbuumin loppupuolella. Tossavaisen yritys huolehti hallin toiminnasta 2010-luvun alkuun asti, jolloin kaupunki osti sen. Halli on käytössä seitsemän kuukauden ajan vuodessa yhteensä 1 500 tuntia. Jäähallilla käytössä oleva kylmäaine kielletään 2020-luvun lopussa. Silloin on uusittava jäädytyskontit, joiden käyttöikä on muutoinkin lopussa.



Liikuntasiihteeri Lassi Myllylä ohjaa myös liikuntaryhmiä.

Kuva: Jouko Kokkonen

Jäähalli sai nimekseen Aamulypsy-areena maaliskuussa 2022. Nimi ähti liikkeelle läpistä, kun Radio Suomipopin juontajat vitsailivat, että Suomeen nousisi Aamulypsyn kyltein varustettu jäähalli. Vitsi perustui Hartwallin kylttien poistamiseen Helsingissä sijaitsevan Hartwall Arenan seinältä hallin venäläisomistuksen vuoksi. Kaupunginjohtaja **Juha-Pekka Rusanen** nappasi heiton kiinni ja ilmoitti Kiuruveden olevan valmis nimeämään jäähallinsa aamulähtötyksen mukaan. Radio Suomipopille tämä kävi. Kiuruvedellä toimii myös Iltalypsy-niminen ravintola.

Kiuruvetisten käytössä ovat myös tenniskenttä, frisbeegolf-rata ja beach volley -kenttiä. Jalkapalloilijoita palvelee tekonurmi, joka on nimetty Ilmarin kentäksi Kiuruvedeltä lähtöisin olevan **Ilmari Niskas**en mukaan. Paikkakunnalla aloitti jalkapallouransa myös **Berat Sadik**. Pururadoille ja laduille pääsee lähtemään Kuorevirralta.

Kiuruvedellä kaupungin liikuntapalveluissa on 9,5 työntekijää: liikuntasiihteeri, erityisliikunnanohjaaja, neljä päätoimista työntekijää uimahallilla ja liikuntapaikkoja hoitaa 3,5 työntekijää. Pienessä työyhteisössä myös liikuntasiihteeri ajaa tarvittaessa latu- ja jääkonetta sekä ohjaa ryhmiä.

Kaupungin liikuntapaikkatarjonta on hyvä ja tiloja saa helposti käyttöön. Jos joku haluaa liikuntasaliin vuoron, niin yleensä soitto liikuntatoimistoon riittää. Ilta-ajat puolikuudesta kahdeksaan ovat yleensä täynnä, mutta muulloin saatavuus on Myllylän mukaan hyvä.

Lähitulevaisuudessa liikuntarahoitukseen ja koko kaupungin talouteen vaikuttaa tulossa oleva suuri kouluinvestointi. Keskustassa sijaitsevista Nivan koulussa ja Yläkoulussa sisäilma on niin huonolaatuista, että vaihtoehtoina ovat täyskorjaus tai kokonaan uuden koulun rakentaminen. Vielä toimivan neljän kyläkoulun toiminta saattaa myös loppua.

Kipeitä ratkaisuja on tiedossa paikkakunnalla, jonka julkinen ja yksityinen palveluvarustus riittäisi pari kertaa suuremmalle väkimäärälle. Liikuntapaikkojen ylläpito- ja käyttömäärärahoja on jo pienennetty 2020-luvulla 30 prosenttia. Kaikki ylimääräinen on Myllylän mukaan karsittu.

– Ei oikein hifistelyyn enää riitä rahaa. Tarjolla on perustoiminta – lämpöä, valoa ja jokunen väline. Seurojen toiveita on välillä hankala toteuttaa.

Yhteistyö seurojen kanssa tiivistä

Liikuntafoorumi on toiminut Kiuruvedellä seurojen ja kaupungin yhdyssiteenä vuodesta 2016. Foorumi kokoontuu pari kertaa vuodessa. Esillä on viime aikoina ollut muun muassa sähköhinnan nousu. Liikuntafoorumissa päätettiin vähentää valaistusta liikuntapaikoilla puoleen aikaisemmasta sähkön säästämiseksi.

– Eihän sillä Kiuruveden kaupungin taloutta pelasteta, mutta se on yksi puro. Kyllä seurat ymmärtävät tilanteen oikein hyvin, sanoo Myllylä.

Myllylä kokee, että Kiuruvedellä käydään rehellistä vuoropuhelua kaupungin ja seurojen välillä resursseista ja mahdollisuuksista. Hän sanoo suhtautuneensa foorumiin aluksi varauksellisesti ja pelänneensä, että siitä muodostuu valituslitanioiden näyttämö. Keskustelu on kuitenkin ollut rakentavaa. Seurojen edustajat asettuivat esimerkiksi lajista riippumatta kannattamaan urheilukentän korjaamista.

Suurin kaupungissa toimivista seuroista on vuonna 2011 perustettu Kiuruveden Urheilijat. SVUL-juurinen Jänne lopetti toimintansa kokonaan ja osa TUL-taustaisen Teräksen väestä siirtyi uuteen seuraan. KiurU:n ohjelmassa ovat hiihto, yleisurheilu, suunnistus ja voimailu. Kaupungissa toimivat myös mm. Kiuruveden Kiekko KK-81, Kiuruveden Voimistelijat, Kiuruveden Ratsastajat ja Luomu-Wolley.

Kaikkien lajien junioritoimintaa uhkaa konkreettisesti alhainen syntyvyys. Kiuruvedellä syntyy vuosittain keskimäärin hiukan yli 60 lasta – seitsemän kertaa vähemmän kuin suurten ikäluokkien huippuvuosina. Kaupungin väkiluku on laskenut 1980-luvun puolivälistä lähtien, jolloin kiuruvetisiä oli 12 000. Vuoden 2023 lopussa asukasluku oli 7 473.

Joukkuelajeihin ei enää Kiuruvedelläkään riitä lapsia ja nuoria yhdestä ikäluokasta. Jalkapallossa ja jääkiekossa yhtä aikaa kentällä olevien junioripelaajien ikäero voi olla kolme vuotta. Pelaamisen turvallisuus kärsii, kun kokoja vauhtierot ovat suuria. Pienten paikkakuntien seuroille sarjatoiminnan joustavuus on kuitenkin elinehto. Muitakin keinoja on tulevaisuudessa Myllylän mielestä mietittävä.

– Tämän kokoisella paikkakunnalla olisi oltava mieluummin yksi hyvin toimiva laji, jota harrastaisivat tytöt ja pojat.



Kiuruveden jäähalli valmistui vuonna 2004 ja uimahalli vuonna 1976. Kuvat: Jouko Kokkonen



Olen välillä heittänyt ajatuksena, pitäisikö pienissä kunnissa ruveta miettimään, että nämä ovat lajit, joihin satsataan, sanoo Myllylä.

Monipuolinen harrastaminen ei kaadu kuluihin

Pienet ikäluokat pakottavat pitämään harrastamisen kulut alhaalla. Käyttömaksuja ei voi korottaa, eivätkä seuratakaan voi periä junioreilta korkeita maksuja.

– Meidän pitää ottaa kaikki, jotka haluavat pelata mukaan, jotta saadaan joukkue. Ei meillä riitä hyvätuloisia niin paljon, että vain heidän lapsensa pelaisivat. On tärkeää, että hinnat ovat sellaiset, että kaikki pääsevät mukaan.

Jääkiekkojuniorin kausimaksut ovat Kiuruvedellä ikäluokasta riippuen 160–600 euroa. Summaan sisältyy kaksi kolmituntista harjoitusta viikossa ja pelit. Muiden lajien kustannukset ovat samantasoisia. Usean urheilumuodon seuraharrastaminen onkin Kiuruvedellä mahdollista, vaikka tarvittavat varusteet jokainen hankkii itse. Valmentajina toimivat vanhemmat talkooperiaatteella. Tämä aiheuttaa ikäluokkien välistä vaihtelua ja lajikohtaista aaltoliikettä, kun innokkaita vanhempia ei aina löydy.

Kansalaisopiston hallinnoimukseen ottama harrastamisen Suomen malli on toiminut Myllylän mukaan Kiuruve-

dellä hyvin. Toiminnassa on lukuvuonna 2023–2024 kuutisenkymmentä kerhoa, joista liikuntateemaisia on puolet. Sivukyläen lapset ja nuoret voivat jäädä harrastamaan kerhoihin koulupäivän päätyttyä. Illalla monen heistä olisi vaikea päästä harjoituksiin keskustaan, kun tilan työt vievät vanhempien ajan. Kiuruvedellä on esimerkiksi vielä yli 90 maitotilaa, joilla tuotetaan kuntakohtaisesti kolmanneksi eniten maitoa Suomessa.

Vielä 1990-luvun lopulla Kiuruvedellä oli kyläkoulujen yhteydessä jääkenttiä ja valaistuja latuja. Kouluja on jäljellä sivukylillä neljä ja valaistuja latuja kolme. Latujen ylläpidosta kaupunki maksaa pienen korvauksen. Jääkenttien hoitoon kyläyhdistykset saavat 500 euroa.

”Kotikynnyksen ylittäminen on taitolaji”

Kiuruvetisistä kolmannes on täyttänyt 65 vuotta. Ikärakenteen vuoksi Kiuruvedellä satsataan ikääntyneiden voiman ja tasapainon parantamiseen. Tarjolla on kymmenen viikon tehojakso. Kaupunki järjestää vuosittain 12 ryhmää, jotka ovat aina täynnä. Osallistujia houkuttelee mukaan mahdollisuus ostaa uimahallin vuosikortti 50 eurolla. Muutoin hinta olisi 160 euroa.

Erityisliikunnanohjaaja käy myös ohjaamassa ikääntyneiden liikuntaa eri paikoissa keskustassa. Soveltavaa liikuntaa on tarjolla myös lapsille ja nuorille sekä mielenterveyspotilaille.

– Väitän mututuntumalta, että erityisliikuntaohjaajan työ säästää eniten rahaa Kiuruveden kaupungille. Jos saamme henkilökohtainen avustajan tarvetta siirrettyä esimerkiksi kolmella vuodella, niin sehän merkitsee palkan säästöä yhtä pitkältä ajalta.

Kaupungin strategiassa liikunta ei näy kuin rivien välissä. Strategiassa puhutaan muun muassa elämänlaadusta, johon liikuntakin kytkeytyy. Hyvinvointikertomuksessa liikunta tulee eri tavoin esiin. Kiuruvedellä toimii puolipäiväinen hyvinvointikoordinaattori, jonka työajasta toisen puolen täyttää nuorisotyö.

Fyysisen aktiivisuuden ääripää erottuvat selvästi Kiuruvedelläkin. Osa kaupunkilaisista on hyväkuntoisia, osalle arkiaskareetkin ovat ponnistus. Lassi Myllylä painottaa liikuntaohjeessaan jatkuvuutta.

– Jos meinaa liikkua 31 kertaa vuodessa, niin se kannattaa jakaa koko vuodelle, eikä rehkiä vain tammikuussa. Tärkeintä on liikunnan säännöllisyys. Kotikynnyksen ylittäminen on taitolaji. ♦

HENNI SYVÄOJA, HTM, fysioterapeutti
tutkija
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
henni.syvaoja@jamk.fi

Liikkumisohjelmat kuntien liikunnan ja hyvinvoinnin edistäjinä



Kuva: Antero Aaltonen

TARKASTELEN TÄSSÄ ARTIKKELISSA sitä, millaisina liikunnan edistämisen asiakirjoina liikkumisohjelmat toimivat kunnissa, maakunnissa ja kaupunkiseuduilla sekä millaisia sisältöjä liikkumisohjelmiin on kirjattu. Huomion kohteena ovat myös liikkumisohjelmiin kirjatut eri ikäryhmiä koskevat liikunnan edistämisen tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit.

Tarkastelussa olivat 13 erikokoisen kunnan liikkumisohjelmat: Helsinki, Järvenpää, Kajaani, Kauniainen, Kontiolahti, Lappeenranta, Liperi, Porvoo, Savitaipale ja Vaasa. Näissä kunnissa on 3 300–675 000 asukasta. Mukana olivat myös Tampereen kaupunkiseudun ja kahden maakunnan ohjelmat (Päijät-Häme, Uusimaa).

Tarkastelu rajautui ainoastaan valmiisiin liikkumisohjelmiin, joiden toimenpiteet kohdistuvat vuosiin 2018–2030. Menetelmänä käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Lisäksi keräsin määrällistä tietoa laskemalla samaa tarkoitavien ilmaisujen esiintyvyyttä. Tämä artikkeli perustuu

laajempaan selvitykseen liikkumisohjelmista (ks. Syväoja 2023, linkki artikkelin lopussa).

Tavoitteena lisätä kuntalaisten liikuntaa ja hyvinvointia

Kunnat kuvasivat liikkumisohjelmien tarkoituksena olevan lisätä asukkaiden liikuntaa ja sen myötä hyvinvointia. Tärkeänä ne pitivät arkiaktiivisuuteen kannustavaa ympäristöä, kuten kevyenliikenteenväyliä sekä liikuntamahdollisuuksien tarjoamista yhteistyössä urheiluseurojen ja muiden toimijoiden kanssa. Liikkumisohjelmilla pyrittiin konkretisoimaan useimmissa kunnissa kuntastrategioiden velvoitteita ja tehtäviä. Lisäksi niiden oli tarkoitus toimia liikunnan kehittämisen ja poliittisen päätöksenteon pohjana.

Liikkumisohjelman laativat kunnissa useimmiten poikahallinnollinen ohjaus- tai työryhmä. Ohjausryhmä ohjasi prosessin etenemistä ja toi asiantuntemuksensa sisältövalintoihin ja toimenpiteisiin liittyen. Liikkumisohjelmat oli-

vat pääosin itsenäisiä asiakirjoja, jotka eivät sisällyneet esimerkiksi hyvinvointikertomukseen.

Useimmiten liikuntaohjelma koostui liikunnan hyötyjen perusteluista, liikkumisen nykytilanteen tarkastelusta, liikkumisohjelmajärjestelmän kuvauksesta ja liikkumisohjelman visiosta tai tavoitetilasta. Ohjelmat sisälsivät yleensä myös eri ikäryhmiä koskevat painopisteet ja niitä koskeva suunnitelma. Laajuudeltaan ohjelmat olivat 7–58-sivuisia.

Liikkumisohjelmat oli suunnattu pääasiassa terveystieteiden edistämiseen, sillä huippu-urheilu jätettiin usein ohjelmien ulkopuolelle. Ohjelmissa painottui monipuolisen ja matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen kunnan asukkaille. Hyvinvointialueyhteistyötä ei vielä juurikaan tuotu esiin liikkumisohjelmissa. Toki ne oli laadittu ennen kuin rakenne kunnan ja hyvinvointialueen yhteistyölle oli olemassa.

Liikuntalaki (390/2015, 2 §) ohjaa edistämään liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus nousivat esiin hiukan yli puolessa liikkumisohjelmista. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus esiintyivät pääosin tavoiteltavina arvoina ja taustatietoina, muun muassa viittauksina liikuntalakiin tai liikunnan edistämistä koskeviin suosituksiin.

Eri-ikäisten liikunnan edistäminen ja soveltava liikunta huomioitiin yhdeksässä liikkumisohjelmassa. Esillä olivat muun muassa erityisryhmille suunnatut liikuntapalvelut, esteettömien liikuntapaikkojen rakentaminen sekä paikallisille liikuntatoimijoille suunnattu tuki kehittäessä soveltavan liikunnan palveluita. Kestävä kehitys ja ilmastomuutos tuotiin esiin yhdeksässä ohjelmassa. Yleisimpiä kestävä liikunnan muotoja olivat kävely ja pyöräily.

Ikäryhmittäiset liikunnan edistämistoimet

Eri ikäryhmiä koskevat toimet esitettiin liikkumisohjelmassa pääosin tavoitteiden, toimenpiteiden ja mittareiden muodossa. Tavoitteista nousi esiin kaikissa ikäryhmissä (lapset, nuoret ja lapsiperheet, työikäiset, ikäihmiset) yleisimmin liikunnan lisääminen. Liikunnan lisäämiseen pyrittiin erityisesti ikäryhmille tyypillisissä ympäristöissä, kuten varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja työpaikoilla. Ikäihmisten liikunnan lisäämisessä korostuivat mahdollisuudet liikkua lähiympäristössä. Muita usein ilmaistuja tavoitteita kaikissa ikäryhmissä olivat liikkumiseen innostavat lähiliikuntapaikat ja omaehtoista liikkumista tukevat olosuhteet.

Toimenpiteistä nousi yhtenä yleisimpänä esiin yhteistyön edistäminen kaikissa ikäryhmissä. Yhteistyötahojat olivat pääosin liikuntaseurat ja muut liikuntatoimijat sekä yhdistykset. Yhteistyöllä haluttiin mahdollistaa lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikuntakerhoja ja lajikokeiluja, työikäisten maksuttomia lajikokeiluja ja liikuntatempauksia sekä ikäihmisten ryhmäliikunta- ja muita liikuntapalveluita. Yleisiä toimenpiteitä olivat myös lasten ja nuorten liikuntapaikkojen kehittäminen ja heidän osallisuutensa liikuntatoiminnan suunnitteluun. Työikäisillä ja ikäihmisillä liikuntamahdollisuuksista tiedottaminen ja viestintä olivat toiseksi yleisin toimenpide.

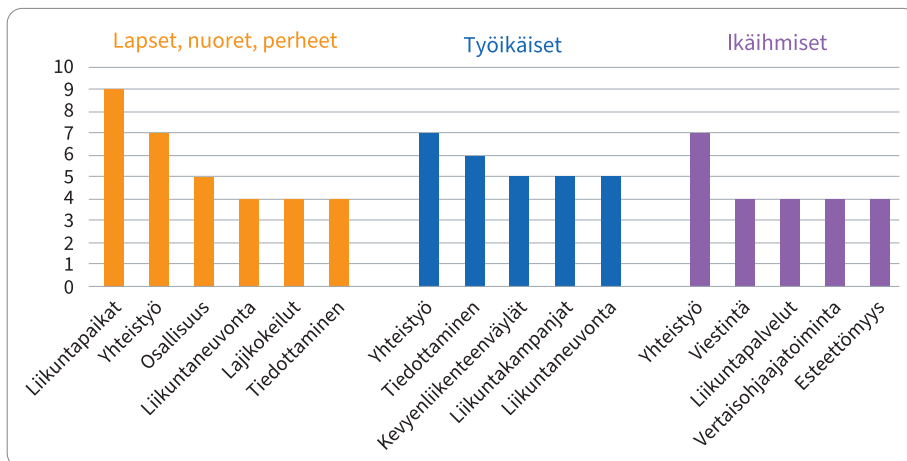
Toimenpiteitä koskevasta mittareista mainittiin lasten ja nuorten osalta yleisimpänä Kouluterveyskysely (3/13 mainintaa). Työikäisillä ja ikäihmisillä yleisimpänä toimenpiteiden mittarina tuotiin esiin kunnan omat tai kansalliset kyselyt (esimerkiksi FinSote, FinTerveys-kysely, Pokali ry:n kysely), joilla kartoitettiin pääasiassa asukkaiden liikuntatottumuksia. Muina mittareina esiintyivät kaikissa ikäryhmissä muun muassa palautteet, toteutunut toiminta sekä erilaiset lukumääräiset mittaustavat, kuten osallistujien ja liikuntaryhmien määrät.

Vaikka liikunta-aktiivisuutta kuvaavat mittarit olivat yleisimpiä kaikissa ikäryhmissä, niin niiden käyttö toimenpiteiden arvioinnissa vaihteli kunnissa. Kouluterveyskyselyä käytettiin arvioimaan niin koulupäivän aikaista kuin vapaa-ajan liikuntaa. Yhdessä kunnassa kouluterveyskysely toimi kaikkien toimenpiteiden yhtenä mittarina. Työikäisten ja ikäihmisten liikunta-aktiivisuutta koskevat kyselyt palvelivat pääasiassa kaikkien toimenpiteiden mittareina. Lisäksi niillä kartoitettiin muun muassa uusia liikuntaneuvonnan palvelupolkumalleja, työpäivän aikaista paikallaanoloa sekä vapaa-ajan liikunnan harrastamattomien osuutta kuntalaisista. Kunnilla vaikutti olevan vaikeuksia löytää sopivia mittareita yksittäisten toimenpiteiden vaikuttavuuden arviointiin.

Valtakunnallisista toimista näkyvin Liikkuvat-kokonaisuus

Yhtenä tarkastelun kohteena olivat valtakunnalliset liikunnan edistämisen toimenpiteet: *Liikkuvat-kokonaisuus*, *Voi-maa vanhuuteen -ohjelma* ja *Harrastamisen Suomen malli*. Liikkuvat-kokonaisuudesta selvästi eniten mainintoja keräsivät Liikkuva koulu (10/13 mainintaa) ja Liikkuva varhaiskasvatus (9/13). Liikkuvan koulun toimenpiteinä mainittiin

Kuvio 1. Eri ikäryhmien liikunnan edistämisen toimenpiteisiin liittyvien mainintojen lukumäärä kuntien liikkumisohjelmissa.



välituntiliikunnan kehittäminen, nykytilan arvioinnit ja liikuntakerhot. Liikkuvassa varhaiskasvatuksessa keskeisimpänä toimenpiteenä tuotiin esiin henkilöstön osaamisen lisääminen ja koulutukset.

Liikkuvat-kokonaisuutta koskeviin mainintoihin sisältyi melko vähän konkreettisia toimenpiteitä, jotka myös vaihtelivat paljon. Vähiten tuotiin esiin Fiksusti kouluun, Liikkuva perhe ja Ikiliikkuja-toimintaa. Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta löytyi kaksi mainintaa. Harrastamisen Suomen malli esiintyi kuudessa liikkumisohjelmassa. Sen yhteydessä erottui yleisimpänä toimenpiteenä ”yhteistyö” (4 mainintaa). Yhteistyössä olivat mukana paikalliset harrastustoimijat ja seurat, minkä avulla voitiin edistää harrastustoimintaa koulupäivän yhteydessä ja laajentaa harrastuskirjoa.

Liikuntalaki (2015/390, 5 §) ohjaa ja velvoittaa kuntia liikunnan edistämiseksi. Kuntien on huomioitava muun muassa yhteistyö eri toimijoiden kanssa, liikuntapalveluiden järjestäminen, liikuntapaikkojen ja kevyenliikenteenväylien kehittäminen, kuntalaisten, yksityisen ja julkisen sektorin osallistaminen liikuntaa koskevaan päätöksentekoon sekä kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden arviointi.

Kun verrataan liikkumisohjelmien ikäryhmittäisiä toimenpiteitä liikuntalain velvoitteisiin, ovat toimenpiteet kaikissa ryhmissä samansuuntaisia (kuvio 1). Toimenpiteistä pääosa on kuitenkin kirjattu vain vajaan puoleen tarkastelluista liikkumisohjelmista, joten liikuntalain mukaiset toimet eivät olleet järin yleisiä. Liikuntalaki (2015/390, 5 §) velvoittaa lisäksi tukemaan seuratoimintaa, mikä ei esiintynyt liikkumisohjelmissa. Liikuntaseurat nousivatkin esiin enemmänkin yhteistyön kautta.

Merkitys kuntien päätöksenteossa kaipaa täsmentämistä

Liikkumisohjelmien on tarkoitus toimia liikunnan edistämisen asiakirjoina kunnissa osana tiedolla johtamista ja päätöksentekoa. Liikkuminen nähdään kunnissa tärkeänä osana hyvinvointia. Liikunnan edistämisen tärkeyttä perustellaan monien terveydellisten näkökulmien, oppimisen ja työnteon tehostumisen, toimintakyvyn säilymisen sekä liikkumattomuuden kustannusten näkökulmasta.

Liikkumisohjelmat ovat pääasiassa suunnattu terveysliikunnan edistämiseen, sillä huippu-urheilu on jätetty usein ohjelmien ulkopuolelle. Ohjelmissa on keskitytty liikunnan edistämiseen ikäryhmittäin ja pyritty kannustamaan asukkaita liikkumiseen liikunnan olosuhteita edistämällä. Olosuhteiden kehittämiseen sisältyy kevyenliikenteenväylien ylläpito, liikuntapaikkojen rakentaminen sekä liikuntaryhmien ja harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen.

Liikkumisohjelmat on tehty usein poikkihallinnollisena yhteistyönä ja niihin kirjatut laaja-alaiset liikunnan edistämistoimet ovat suositusluonteisia. Suositusten mukaiset toimenpiteet eivät kuitenkaan näy määrällisesti järin vahvasti ohjelmissa. Onkin epäselvää, ovatko kunnat kirjanneet kaikki liikuntaa koskevat tiedot liikkumisohjelmiin, vai sisältyykö niitä muihin asiakirjoihin. Liikkumisohjelmien paikka ja rooli osana kunnan päätöksentekoa jää vielä epäselväksi. ♦

► Syväoja, H. 2023. Kuntien liikkumisohjelmat: Selvitys asiakirjoista liikkumisen edistämisen tukena. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-739-9>



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIEHEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.

MARIANNE TURUNEN, TtM

tutkija

Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

marianne.turunen@jamk.fi

Pyöräilyn olosuhteet kohentuvat eri puolilla Suomea

Pyöräiliikenteen lisääminen on noussut poliittiseksi tavoitteeksi entistä useammin myös pienissä kunnissa. Järjestelmällisintä työtä on suurissa kaupungeissa.



Kuva: Antero Aaltonen

PYÖRÄILIIKENTEEN EDISTÄMISESSÄ KOROSTETAAN olevan potentiaalia erityisesti tiiviisti rakennetuilla kaupunkiseuduilla. Harvaan asutuilla alueilla henkilöauto on monen työmatkalla ainoa mahdollinen kulkutapa. Lisäksi ikärakenne on pienissä kunnissa usein kallellaan ikääntyneeseen väestöön. Koululaisistakin iso osa käyttää koulukuljetuksia. Tällaisilla alueilla aina-kaan aktiivisten työ- ja koulumatkojen lisääminen ei ymmärrettävästi ole kehittämisen painopiste.

Pyöräilyn olosuhteet Suomen kunnissa 2023 -selvityksen mukaan yhä useammat pienetkin kunnat ovat kuitenkin panostaneet omista lähtökohdistaan kävelyn ja pyöräilyn edistämiseen. Pyöräilyn edistämishjelmien osana toteutettujen vaaranpaikka-

kartoitusten ja asukaskyselyjen avulla kunnat ovat voineet valita resurssien kohdentamiskohteita. Valtion jakamat kävelyn ja pyöräilyn edistämisen valtionavustukset ja investointituet ovat tuoneet tarvittavaa resurssia.

Yli puolessa (54 %) vastanneista pienistä kunnista oli panostettu ja panostetaan vastaajien mukaan jatkossakin pyörämatkailun edistämiseen. Useat matkailukeskukset sijaitsevat juuri pienissä kunnissa ja pyörämatkailun sekä vapaa-ajan pyöräilyn edistäminen on niissä erityinen mahdollisuus. Samalla, kun maastopyöräilyreitit, talvipyöräilypolut ja vuokrauspalvelut kasvattavat matkailuvolyymia, tuovat ne mahdollisuuksia kuntalaisten liikkumiselle.

Kävely ja pyöräily ovat liikunnan ja liikkumisen edistämisessä vahvasti sektorirajat ylittävää ilmiötä. Niiden edistämistä koordinoi liikenne- ja viestintäministeriö (LVM). LVM:n tehtäväalueet kattavat liikenneasiat laajasti, mikä tarkoittaa sitä, että aktiivisen liikkumisen painotukset voivat vaihdella hallituskausittain. Painotusvalinnoissa mahdollinen auto liikenteen priorisointi hidastaa pyöräilyn kasvutavoitteiden saavuttamista. Myöskään pelkästään juhlapuheissa näkyvä tahtotila ei todellisuudessa vie asioita eteenpäin. Tämän vuoksi myös meidän, joiden strategisena painopisteenä on aktiivinen arki vuodesta toiseen, on hyvä pitää aktiivisten kulkutapojen edistäminen tavoitteenamme.

Päämääränä aktiivisten kulkutapojen osuuden kasvu

Suomessa oltiin ennen autoistumista tilanteessa, jossa aktiiviset kulkutavat hallitsivat katukuvaa. Autojen yleistyesä 1950-luvusta eteenpäin olosuhteet muuttuivat etenkin kaupungeissa: moottoroitu liikenne sekä sen vaatima pysäköinti valtasivat tilaa ja asumista keskitettiin keskustoihin kauemmas lähiöihin. Muutos ei ollut sattumaa, vaan autojen määrän kasvua tuettiin tietoisesti. (Männistö-Funk 2020.)

Nykyisin autokeskeisestä liikennejärjestelmästä pyritään ainakin tavoitetasolla kohti kestävästi liikkumisen järjestelmää (Valtioneuvosto 2022). Kansallisten ja kansainvälisten ilmastotavoitteiden saavuttamiseksi kävelyn ja pyöräilyn kulkutapaosuudelle asetettiin vuonna 2016 tavoitteeksi 30 prosentin kasvu vuoteen 2030 mennessä (TEM 2017). Päämääränä on myös, että henkilöautolla ajettujen kilometrien määrä ei enää kasva 2020-luvulla (LVM 2021).

Kunnianhimoisista kirjauksista huolimatta kulkutapojen jakaumassa ei ole vielä tapahtunut selviä muutoksia. Vuonna 2021 alle viiden kilometrin kotimaan matkoilla henkilöautolla kuljettujen matkojen osuus oli edelleen korkea – 43 prosenttia (Traficom 2023). Tämän pituisilla matkoilla erityisesti pyöräilymäärien lisäämisessä olisi potentiaalia. Kehitysmahdollisuudet ovat kuitenkin olemassa, sillä tuoreen selvitystiedon mukaan pyöräilyn olosuhteita on ryhdytty edistämään laajasti vasta viime vuosina. Kun suomalaisilta on kysytty, mikä saisi heidät pyöräilemään enemmän lyhyillä matkoilla, yleisin vastaus on ”paremmat olosuhteet” (Taloustutkimus 2017).

Vuoden 2023 selvitykseen osallistuneet kunnat

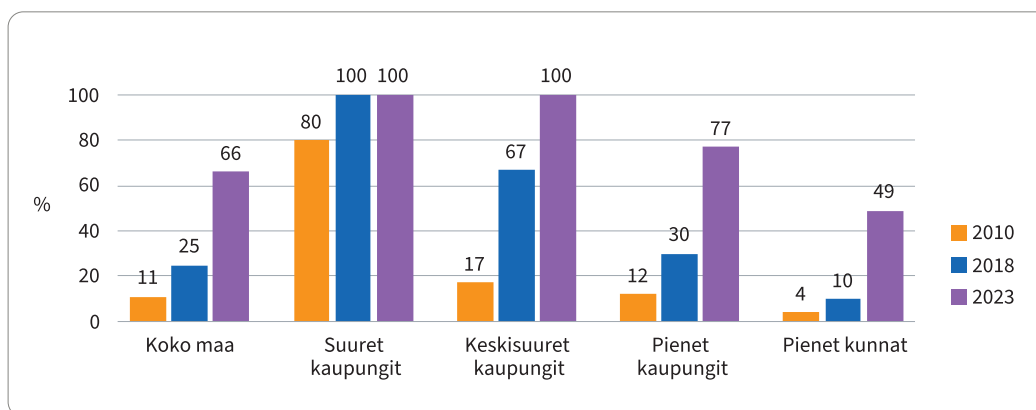
- Suuret kaupungit: yli 150 000 asukasta, n = 6.
- Keskisuuret kaupungit: 50 000–150 000 asukasta, n = 15.
- Pienet kaupungit: 10 000–49 999 asukasta, n = 37.
- Pienet kunnat: alle 10 000 asukasta, n = 69.
- Koko maa, n = 127, 43 prosenttia Manner-Suomen kunnista

Pyöräilyn olosuhteiden selvitystyö 2010–2023

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN LIKESIN teke-
mässä *Pyöräilyn olosuhteet Suomen kunnissa 2023* -selvityksessä tarkasteltiin kuntien pyöräiliikenteen olosuhteiden ja edistämisen tilaa sekä kehitystä. Kuntien pyöräilyasioista vastaaville henkilöille ja työryhmille kohdennettu kyselytutkimus toteutettiin keväällä 2023 kolmatta kertaa. Aiemmat selvitykset tehtiin vuosina 2010 ja 2018.

Likes toteutti selvityksen OKM:n rahoittamana yhteistyössä Pyöräilykuntien verkoston, liikenne- ja viestintävirasto Traficom, liikenne- ja viestintäministeriön, Kuntaliiton ja Väyläviraston kanssa. Tuloksena syntyi valtakunnallinen tilannekuva kuntien pyöräilyn edistämisestä, olosuhteista ja kehitystrendeistä. Vuonna 2018 selvitys oli osa valtakunnallisen kävelyn ja pyöräilyn edistämishojelman toimenpiteitä, ja vuoden 2023 selvitys toteutettiin palvelemaan muun muassa valtakunnallisen liikennejärjestelmäsuunnitelman sekä kävelyn ja pyöräilyn edistämishojelman päivitystyötä.

Selvitykseen osallistui yhteensä 127 kuntaa (43 % Manner-Suomen kunnista), joiden joukossa olivat kaikki yli 50 000 asukkaan kaupungit ja 39 prosenttia pienemmistä kaupungeista ja kunnista. Kuntien vastauksia tarkasteltiin analyysivaiheessa neljässä kunta-
luokassa väestömäärien mukaan.



Kuvio 1. Pyöräilyn edistämishojelmien, -strategioiden tai muiden vastaavien suunnitelmien olemassaolo eri kokoisissa kunnissa vuosina 2010 (n = 138), 2018 (n = 147) ja 2023 (n = 127). *Pyöräilyn olosuhteet Suomen kunnissa 2023 -selvitys.*



Pyöräilykuntien verkoston toimintasuosituksia valtiolle ja kunnille

Yhteinen suositus valtiolle ja kunnille

- Turvataan pitkäjänteinen ja riittävä kävelyn ja pyöräilyn edistämisen rahoitus.

Suosituksat valtiolle

- Jatketaan kuntien pyöräilyn edistämishojelmien laadinnan ja päivittämisen tukemista siihen varatulla erillismäärärahalla vuosittain.
- Valtion ja kuntien yhteistä kävelyn ja pyöräilyn investointiohjelmaa jatketaan siten, että valtio investoi kuntiin vähintään 30 miljoonaa euroa vuodessa.
- **Petteri Orpon** hallituksen ohjelman mukaisesti päivitetään Valtakunnallinen kävelyn ja pyöräilyn edistämishojelma.
- Valtakunnallista pyöräiliikenteen suunnitteluohjetta päivitetään 2024–2026. Ohjeesta puuttuu mm. pienten maalaismaisten kuntien näkökulman riittävä huomiointi.
- EU-komission suosituksen (2023) mukaisesti kehitetään pyöräilydatan keruuta, investoinnit mukaan lukien.

Suosituksat kunnille

- Jatketaan pyöräilyn edistämishojelmien laatimista ja varmistetaan resurssit niiden toteutukseen.
- Käsitellään pyöräilyasioita poikkihallinnollisissa työryhmissä.
- Parannetaan tiedonkulkua sekä poikkihallinnollisten työryhmien sisällä että työryhmistä ulospäin. Suurimmissa kaupungeissa erillinen pyöräiliikenteen (ja jalankulun) poikkihallinnollinen työryhmä voi olla tarpeen.
- Kiinnitetään erityishuomiota keskeisiin koulu-reitteihin, ja varmistetaan niiden turvallisuus ja priorisoidaan näiden reittien talvikunnossapitoa.
- Investoidaan pyöräilyinfrastruktuurin kehittämiseen ja parantamiseen. Tavoitteena on 20 prosenttia kaikista liikenneinvestoinneista kävelyn ja pyöräilyn.
- Kehitetään pyöräilydatan keruuta myös kunnissa.

Edistämishojelmat parantavat suunnitelmallisuutta

Pyöräilyn edistämishojelmat ovat kuntien tai seutujen kirjattuja suunnitelmia, jotka pohjautuvat usein erilaisiin strategioihin. Ohjelmat toteutetaan joko yhdistettynä kävelyn edistämisen kanssa, erikseen tai osana esimerkiksi viisaan liikkumisen suunnitelmaa. Ne ovat osoitus sitoutumisesta ja halusta edistää aktiivista liikkumista. Ohjelmat ovat yleistyneet vuosina 2010–2023 (kuvio 1). Niitä on alettu tehdä myös yhä pienemmissä kunnissa. Valtio on tukenut kuntien kävelyn ja pyöräilyn edistämishojelmien laadintaa vuodesta 2021 lähtien. Suuri osa avustuksista on myönnetty alle 50 000 asukkaan kuntiin, mikä on todennäköisesti ollut vauhdittamassa ohjelmien yleistymistä.

Vuonna 2018 saatiin alustavia viitteitä siitä, että pyöräilyn edistämishojelmien, -strategioiden tai suunnitelmien olemassaolo olisi yhteydessä kuntien pyöräilyn edistämisen olosuhteiden parantamistoimiin. Vuonna 2023 pyöräilyn edistämishojelmien yhteyksiä tarkasteltiin uudelleen. Tällä kertaa kohteena olivat myös pienten kuntien ja kaupunkien toimenpiteet, sillä näissä luokissa oli riittävästi kuntia, joissa oli laadittu vaihtelevasti pyöräilyn edistämishojelmia.

Kuntakohtaiset pyöräilyn edistämishojelmat olivat yhteydessä muun muassa pyöräiliikenteen suunnitteluohjeen hyödyntämiseen väylien suunnittelussa ($\chi^2(1) = 23,3$; $p < 0,001$), koulumatkapyöräilyn olosuhteiden kartoittamiseen ($\chi^2(1) = 11,4$; $p = 0,001$) ja pyöräilyn kulkumuoto-osuuden selvittämiseen ($\chi^2(1) = 6,1$; $p = 0,014$). Edistämishojelmat lisäsivät siis pyöräilyn edistämisen suunnitelmallisuutta ja tietoperusteisuutta.

Yhteyttä edistämishojelmien ja kehittämistoimien välillä ei löytynyt seudullisten edistämishojelmien osalta. Tulosta saattoi selittää seudullisten edistämishojelmien tuoreus (67 % päivitetty 2022–2023) tai vähäinen poliittinen painoarvo: 41 prosenttia ei ollut hyväksytty kunnissa valtuustossa, hallituksessa tai lautakunnassa. Kuntakohtaisista edistämishojelmista 80 prosenttia oli hyväksynyt vähintään yksi kunnallinen toimielin. Valtakunnallisessa kävelyn ja pyöräilyn edistämishojelmassa todetaan, että valtuustotason hyväksyntä on ratkaiseva ohjelmien vaikuttavuuden kanalta (LVM 2018).

Edistämistyö määrätietoista – ei kuitenkaan etusijalla

Pyöräilyn olosuhteiden kehittämisessä autoilun rajoittaminen on poliittisesti arka aihe, joka on tunnistettu aktiivisten kulkutapojen johdonmukaisen edistämisen edellytykseksi etenkin kaupungeissa (Paloniemi ym. 2023). Vuoden 2023 olosuhdeselvityksessä esitettiin väittämä ”pyöräiliikennettä priorisoidaan kunnassa suhteessa yksityisautoiluun”. Vain 15 prosenttia vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä. Vain yksi vastaaja oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Tätä ei nähty ristiriitaisena pyöräilyn määrätietoisuuden edistämisen kanssa. Puolet (50 %) vastaajista oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä, että ”pyöräilyä edistetään tavoitteellisesti ja määrätietoisesti kunnassa”. Osan oma mielipide oli, että autoilua olisi rajoitettava pyöräilyn edistämiseksi.

”Eniten pyöräilyn suosioon vaikuttavat kulttuurilliset, asenteisiin liittyvät tekijät. Ne ovat syvällä, eivätkä muutu radikaalisti yhden sukupolven aikana. Asenteisiin voidaan kyllä vai-

uttaa. Kampanjat ja tempaukset auttavat pitämään asiaa esillä, mutta suurimmat vaikutukset asenteisiin tulevat infra-
ta; Millaista signaalia ympäristö antaa, miten eri liikkumis-
muotoja ohjataan tiettyihin ratkaisuihin fyysisin keinoin. Vi-
suaalinen ohjaus on oleellista. Pyöräilyn kannalta katkoton ja
tökkimätön matkanteko on tärkeintä eli epäjatkuvuuskohtien
vähentäminen/poistaminen. Mitenkään ei päästä myöskään sii-
tä tosiasiaa ohi, että pyöräilyn priorisoiminen autoliikenteen
kustannuksella on avaintekijä, esim. auton ohjaamista kierto-
tielle tai autojen nopeuden laskemista.” – Vastaaja noin 20 000
asukkaan kunnasta

Eri-ikäisten kuntalaisten pyöräilyn edellytyksiin liitty-
viä asioita käsitellään kunnissa useilla palvelualueilla, teh-
tiin työtä suunnitelmallisesti yhdessä tai ei. Mukana ovat
myös naapurikunnat, kolmas sektori ja ELY-keskukset. Kun-
nista 75 prosenttia käsiteli pyöräilyasioita säännöllises-
ti jossain poikkihallinnollisessa työryhmässä. Työryhmät
eivät pääsääntöisesti keskittyneet aktiivisiin kulkutapo-
ihin tai kestäväan liikkumiseen, vaan olivat laajateemai-
sia liikennetyöryhmiä (90 %), jotka käsitelivät esimerkiksi
liikenneturvallisuuksia.

Pyöräiliikenteen edistämisen vastuuhenkilö oli nimetty
vajaassa neljäsosassa (23 %) kunnista. Vastuuhenkilöt olivat
yleistyneet vuodesta 2018 vuoteen 2023 suurten, keskisuur-
ten ja pienten kaupunkien kuntaluokissa 21–24 prosenttil-
la. Suurin osa vastuuhenkilöistä teki pyöräiliikenteen edistä-
mistä muun työn ohessa. Vaikka vastuunjako on kehittynyt
ja aktiivisen liikkumisen asiaa pidettiin monissa kunnissa
esillä, tulokset herättivät kysymyksiä. Onko kaikissa kun-
nissa määritelty vastuutahot pyöräilyn edistämishjelmien
toteutuksen seurantaan? Onko laajateemaisilla työryhmillä
riittävästi aikaa edistää pyöräilyasioita?

Datankeruuta ja seuranta tulisi tukea hanakammin

Pienissä kunnissa merkittävä osuus pyöräiliikenteen väylien
ylläpitovastuusta oli ELY-keskuksilla. Pääsääntöisesti mitä
pienempi kunta, sitä pienemmästä osasta pyöräiliikenteen
väylistä se vastasi itse (pienet kunnat 62 %, suuret kaupun-
git 93 % väylistä). Pyöräiliikenteen väylätyyppien erot vaihte-
livat yllättävän vähän erikokoisissa kunnissa. Yhdistettyjen
jalankulun ja pyöräiliikenteen väylien osuus oli kaiken ko-
koisissa kuntaluokissa yli 90 prosenttia (keskimäärin 93 %).

Pyöräilyn ja jalankulun erottelu on lähtökohta ja suositus
sekä jalankulun että pyöräiliikenteen suunnitteluohjeissa.
”Kevyestä liikenteestä” ei enää liikennesuunnittelussa tai
uudistetussa tieliikennelaissa puhuta. Kunnista yli puolet
(57 %) oli hyödyntänyt Väyläviraston (2020) *Pyöräiliikenteen
suunnittelu* -ohjetta pyöräiliikenteen väylien laadun paranta-
misessa tai rakentamisessa. Ohjetta käytettiin vaihtelevas-
ti, esimerkiksi vain pääreittien laadun parannuksissa tai ta-
voiteratkaisuja yksinkertaistaen.

Kunnista vain osa vastasi kysymyksiin pyöräiliikenteen
olosuhteisiin käytetyistä investoinneista (n = 59) ja kun-
nossapitomäärärahoista (n = 44). Näiden vastausten perus-
teella pyöräiliikenteen investointeihin käytettiin asukasta
kohden keskimäärin 13,5 euroa ja kunnossapitoon 3,7 eu-
roa vuodessa. Tulos on ECF:n (European Cycling Federation)
suositusten mukaan melko hyvä, sillä järjestön mu-
kaan edistämistoimia aloittavalle kunnalle hyvä tavoitetaso

on asukasta kohden 10 euroa ja edistyneemmälle kunnalle
15–25 euroa vuodessa (ECF 2017). Vastaukset saattoivat kui-
tenkin painottua pyöräilyyn enemmän panostaneisiin kun-
tiin tai laskelmat olla yliarvioituja.

Pyöräiliikenteen väyläkustannusten osuutta ei ole kun-
nissa mahdollisesti eroteltu laajemmista rakennushank-
keista, jolloin pyöräilyn tiedossa oleva kustannusosuus
perustuu parhaimmillaankin arvioon. Näidenkin tietojen
saanti oli joissakin kunnissa niin hankalaa, ettei siihen ha-
luttu käyttää aikaa. Pyöräilyn olosuhteiden valtakunnalli-
sen arvioinnin esteenä ovat datan keräämisen puutteet.

Tällä hetkellä kattavimmat numerotiedot saadaan pyö-
räiliikenteen onnettomuuksista. Suuret ja keskisuuret kau-
pungit hyötyvät valtakunnallisen henkilöliikennetutki-
muksen aineistoista, mutta pienemmät kunnat joutuvat
turvautumaan omiin tiedonkeruihinsa, jotka eivät ole kes-
kenään vertailukelpoisia. Pyöräilytilastointia tulisi kehittää
myös Euroopan komission julistuksen (2023) mukaan niin
paikallisella, kansallisella kuin EU:n tasolla. ♦

► Turunen, M. (toim.) 2023. Pyöräilyn olosuhteet Suomen kunnissa
2023. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 332. Jyväskylän
ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-730-6>

LÄHTEET

European Commission. 2023. European Declaration on Cycling. A
Commission proposal of a European Declaration on Cycling to the
European Parliament and the Council. https://transport.ec.europa.eu/system/files/2023-11/European_Declaration_on_Cycling_en_0.pdf

European Cyclists' Federation (ECF): EU Cycling Strategy. 2017.
Recommendations for Delivering Green Growth and an Effective
Mobility System in 2030. https://ecf.com/eu_cycling_strategy

Liikenne- ja viestintäministeriö (LVM). 2021. Fossiilittoman liikenteen
tiekartta. Valtioneuvoston periaatepäätös kotimaan liikenteen kasvi-
huonepäästöjen vähentämisestä. Liikenne- ja viestintäministeriön
julkaisuja 2021:15. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-243-588-0>

Liikenne- ja viestintäministeriö (LVM). 2018. Kävelyn ja pyöräilyn
edistämishjelma. Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisuja 5/2018.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-243-549-1>

Liikenne- ja viestintävirasto (Traficom). 2023. Henkilöliikenne-
tutkimus 2021. Suomalaisten liikkuminen. Traficomin tutkimuksia ja
selvityksiä 1/2023. <https://www.traficom.fi/fi/julkaisut/henkilöliikennetutkimus-2021-suomalaisten-liikkuminen>

Männistö-Funk, T. 2020. Liikuntaympäristönä koko kaupunki. Liikunta
& Tiede (57) 4/2020, 32–34.

Paloniemi, R., Tuominen, A., Ahokas, I., Heikinheimo, V., Helminen,
V., Karjalainen L., Lindholm, M., Lyytimäki, J., Sundqvist, H., Tapio,
P. & Tiitu, M. 2023. Lisää aktiivista liikkumista arkeen: Suomi hyötyy
autoilun vähentämisestä. STYLE-politiikkasuositus 1/2023. Turun
yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-249-585-3>

Taloustutkimus. 2017. Pyöräilykansa suomalaiset 2017. Pyöräiliitto ja
Pyöräilykuntien verkosto. <https://pyoraliiitto.fi/wp-content/uploads/pyoraliiitto-suomalaiset-040517-final.pdf>

Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM). 2017. Valtioneuvoston selonteko
kansallisesta energia- ja ilmastostrategiasta vuoteen 2030. Työ- ja
elinkeinoministeriön julkaisuja 4/2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-190-6>

Valtioneuvosto. 2022. Hiilineutraali Suomi 2035 – kansallinen
ilmasto- ja energiastrategia. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja:
2022:53. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-811-0>

Väylävirasto. 2020. Pyöräiliikenteen suunnittelu. Väyläviraston ohjeita
18/2020. https://ava.vaylapiivi.fi/ava/Julkaisut/Vaylavirasto/vo_2020-18_pyoraliiikenteen_suunnittelu_web.pdf

Soveltavan liikunnan palveluita käyttävät kunnissa etenkin naiset

Työikäiset ja ikääntyneet naiset käyttävät paljon soveltavan liikunnan palveluita kunnissa. Tärkeä käyttäjäryhmä ovat myös ikääntyneet miehet.



Kuva: Antero Aaltonen

LIIKUNTATIEEELLINEN SEURA JA SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA keräsivät keväällä 2023 valtakunnallisesti tietoa toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta. Vastauksia saatiin yli 2 000 hengeltä ja tulokset julkaistiin maaliskuussa *Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakysely ja Seura- ja yhdistyskyselyn* raportissa. Laaja aineisto antaa hyvän läpileikkauksen liikkumisesta ja liikunnan harrastamisesta toimintarajoitteisten henkilöiden itse raportoimana. Tässä artikkelissa käsitellään raportin tuloksia kuntien liikuntapalveluiden näkökulmasta.

Liikkujakyselyn vastaajista enemmistö oli naisia tai tyttöjä (69 %). Ikääntyneitä (65-vuotta tai yli) vastaajia oli reilu kolmannes (37 %). Nämä kaksi ryhmää ovat olleet yleensä aktiivisimpia kuntien soveltavan liikunnan palveluiden käyttäjiä (ks. esim. Ala-Vähälä ym. 2021). Ikääntyneiden käyttäjien ohella toinen soveltavan liikunnan kohderyhmä kuntien palveluissa ovat lapset ja nuoret.

Vastanneista alle 18-vuotiaita oli vain kahdeksan prosenttia, joten mielekkäintä oli tarkastella kuntien liikuntapalveluiden käyttöä ensisijaisesti työikäisten ja ikääntyneiden osalta. Kuntien ohjatuissa liikuntaryhmissä liikkui erityisesti ikääntyneet naiset (44 %), työikäiset naiset (26 %) ja ikääntyneet miehet (14 %). Myös aikaisemmissa Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa -selvityksissä (Ala-Vähälä ym. 2021) ikääntyneet naiset ovat olleet hyvin edustettuina soveltavan liikunnan palveluiden käyttäjissä.

Ensimmäinen *Liikuttaako?*-raportti julkaistiin vuonna 2020 Covid-19-pandemian keskellä. Tällöin toimintarajoitteisten yleisin liikuntamuoto (66 %) oli omatoiminen liikkuminen tai liikunnan harrastamisen kotona ja sen lähiympäristössä (Saari 2021). Vuonna 2023 tämän ilmoitti liikuntamuodokseen 72 prosenttia kaikista vastaajista. Toiseksi suosituin vaihtoehto oli liikkua puistoissa tai kevyen liikenteen väylillä, jonka ilmoitti 44 prosenttia vastaajista.

Kevyen liikenteen väylien käyttö vaihteli asuin ympäristön mukaan riippuen siitä, missä niitä oli tarjolla. Maa-

seudun haja-asutusalueilla asuvat liikkuiivat kaupunkilaisia huomattavasti harvemmin kevyen liikenteen väylillä. Lähiympäristön jälkeen suosituimpia omatoimisen liikumisen paikkoja olivat kuntien tarjoamat sisäliikuntapaikat (36 % vastaajista) sekä erilaiset luontokohteet (retkeilyreitit ja kansallispuistot), joita ilmoitti käyttäneensä 32 prosenttia vastaajista. Luontokohteissa liikkumiseen vaikuttavat eri vuodenajat.

Työikäiset käyttävät kuntien tarjontaa omaehtoisesti

Kuntien sisäliikuntapaikoilla omaehtoisesti liikkuvista lähes puolet oli työikäisiä (48 %) tai ikääntyneitä (40 %). Ulkoliikuntapaikat liikkuttivat erityisesti työikäisiä (55 %). Ikääntyneistä vain vajaa kolmannes (30 %) käytti ulkoli-

kuntapaikkoja. Vuodenaikojen vaihtelu vaikuttaa todennäköisesti ikääntyneiden liikkumisen valintoihin. Ulkoliikuntapaikkojen laajat aukioloajat, maksuttomuus sekä niiden sijainti asuin ympäristöjen läheisyydessä voivat helpottaa erityisesti työikäisten liikkumista kiireisen arjen keskellä (Lehtokorpi 2023).

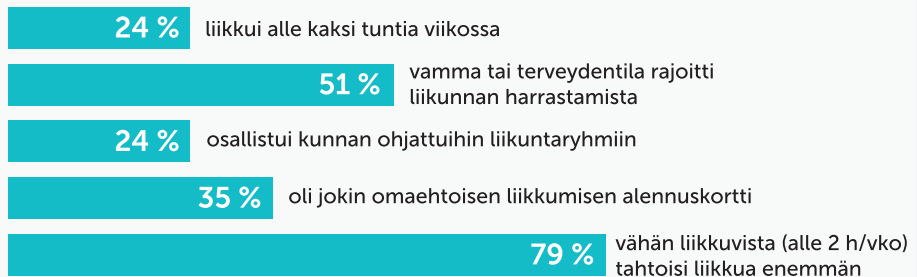
Toimintarajoitteisista työikäisistä 13 prosentilla ei ollut aikaa liikkua. Heidän joukossaan oli kuitenkin selvästi muita enemmän niitä, jotka ilmoittivat haluavansa liikkua enemmän. On havaittu, että liikuntapaikkojen palveluverkostoon panostamisella saadaan liikkeelle etenkin jo ennestään aktiiviset (Muukkonen 2023).

Kuntien ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistuvat toimintarajoitteiset henkilöt liikkuvat yleensä 2–4 tuntia viikossa. Ohjatuista ryhmistä suurin osa järjestetään arkisin

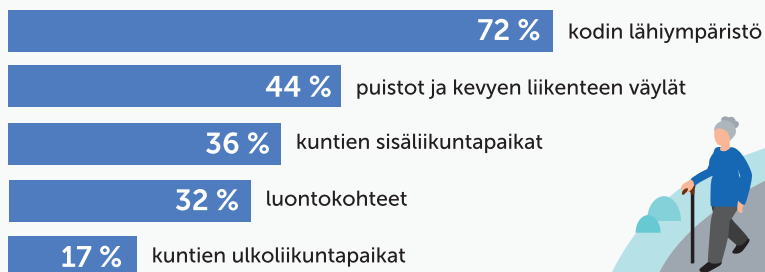
LIKKUJAKYSELY 2023

KESKEISIÄ HAVAINTOJA

(% vastaajista)



SUOSITUIMMAT OMAEHTOISEN LIKKUMISEN PAIKAT



TIETOJA VASTAAJISTA

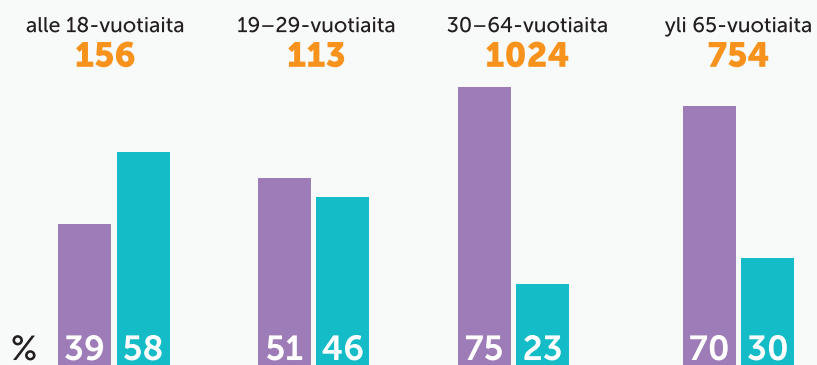
(n = 2047)



naisia



miehiä



73 %
asui
taajamassa

28 %
useita toiminta-
rajoitteita

24 %
vain liikkumisen
rajoite



päiväsaikaan, mikä estää osaa potentiaalisista asiakkaista käyttämästä näitä liikuntapalveluja. Ilmeisesti tästä syystä työikäiset käyttävät liikunta-alan yritysten palveluita (17 %) hieman enemmän kuin kuntien (15 %) ja järjestöjen (15 %) palveluita.

Joka viidennellä useita rajoitteita

Neljännes (24 %) vastaajista arvioi liikkumisensa määrän alittavan viikoittaiset liikkumissuosituksukset (UKK-instituutti 2020). Korkeintaan tunnin liikkuu rasittavasti viikossa 43 prosenttia vastaajista. Erityisesti nuorissa aikuisissa (19–29-vuotiaat) ja ikääntyneissä oli keskiarvoa vähemmän liikkuneita (korkeintaan 2 tuntia itse raportoitua liikkumista). Työikäisten vastaajien itse raportoidun liikkumisen viikoittaisissa tuntimäärissä oli suurin hajonta. Kaikilla vastaajilla vamma tai terveydentila rajoitti eniten liikunnan harrastamista (51 % vastaajista).

Yleisimmät vastaajien kertomat toimintarajoitteet olivat liikkumisen rajoite, neurologinen sairaus tai nivelsairaudet. Joka viidennellä kuntien ohjattuja liikuntapalveluita käyttävistä oli useampi kuin yksi toimintarajoite. Ohjatuissa ryhmissä liikkuvien toimintarajoitteista yleisempiä olivat liikkumisen rajoite (23 %), neurologinen sairaus (12 %), nivelsairaus (9 %) ja pitkäaikaissairaus (9 %).

Kuntien sisäliikuntapaikkojen (36 %) ja ohjattujen ryhmien (24 %) käyttäjistä suurella osalla oli jokin liikunnan alennuskortti. Kolmannes kaikista vastaajista (33 %) kertoi, että heillä oli omaehtoisen liikkumisen alennuskortti käytössään. Yleisimpiä olivat kuntien myöntämät erityisryhmien liikuntakortit, erityisuimakortit sekä kortit, joista ei voinut päätellä, oliko ne tarkoitettu pelkästään erityisryhmiin kuuluville. Liikkumisen alennuskortti näyttäisi vaikuttavan myönteisesti toimintarajoitteisten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä 39 prosenttia kortin saaneista kertoi liikkuvansa 2–4 tuntia ja 27 prosenttia jopa 4–8 tuntia viikossa.

Kunnat olivat myöntäneet kaikille ikäryhmille tasaisesti liikkumisen alennuskortteja. Alennuskortteja oli annettu eniten niille, joilla oli useampi toimintarajoite (25 % alennuskortin saaneista). Lisäksi alennuskortteja oli erityisesti liikkumisen rajoitteesta (22 %) tai neurologisesta sairaudesta (10 %) raportoineilla.

Kunnilla tärkeä merkitys vähän liikkuvien tukemisessa

Vähän liikkuvista (liikuntaa alle tunti viikossa) 82 prosenttia ilmoitti tahtovansa liikkua enemmän. Vähiten liikkuiivat ne, joilla oli mielenterveysongelmia sekä haja-asutusalueilla ja maaseudun taajamissa asuvat henkilöt. Työikäisissä oli muita ikäryhmiä vähemmän etenkin rasittavasti liikkuvia. Sukupuolten mukaan eriteltäessä vähän liikkuvia oli eniten muunsukupuolisten joukossa.

Vähän liikkuvilla liikkumisen esti muita useammin kaiverien (29 %), sopivien ryhmien (28 %) ja henkilökohtaisen avustajan puute (14 %). Erot eivät olleet suuria, mutta palvelujen kehittämiseksi ja liikkumattomuuden syiden ym-

märtämiseksi tilannetta on tarpeen eritellä. Tämä koskee etenkin niitä, jotka tarvitsevat liikkumaan lähteäkseen esimerkiksi kuljetuksen tai avustajan.

Liikuntapaikkojen palveluverkko vaikuttaa vähemmän liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen kuin yksilöiden psyykkiset ja fyysiset ominaisuudet, kuten terveys (Salmi ym. 2023). Vähäiseen liikkumiseen liittyivät vamman tai sairauden aiheuttamat hankaluudet, motivaatio- ja identiteettiseikat ja tiedon puute, jotka kaikki vaikuttanevat toisiinsa. Vammojen ja sairauksien aiheuttamat ongelmat, kuten kivut ja väsymys, voivat vähentää motivaatiota, jonka puute voi heikentää kiinnostusta etsiä tietoa. Myös koulujen, liikunnanopettajien ja urheiluseurojen vaikutus tulee tunnistaa osana liikunnallisen identiteetin kehittymistä. Huonot liikkumiskokemukset vaikuttavat yksilön kiinnostukseen liikuntaa kohtaan (Vanttaja ym. 2017).

Liikunnallisen kuntoutuksen ja terapian palveluiden käyttäjissä oli vähän liikkuvia saman verran kuin koko vastaajajoukossa. Mahdollisesti kuntoutus tuo vähän liikkuvia liikunnan äärelle, joten sen palveluketjun kehittäminen saattaisi olla keino tavoittaa vähän liikkuvia liikuntapalveluiden pariin. Tämä voisi tapahtua esimerkiksi hyvinvointialueiden ja kuntien liikuntaneuvonnan kehittämisen osana. Kuntien tulee panostaa myös saavutettavaan liikuntaviestintään jo olemassa olevista palveluista, jotta erityisesti liian vähän liikkuvat löytäisivät ne (LTS 2023). ♦

► **Roitto, R. & Prinkey, V.** 2023. Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakysely ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti: www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/liikuttaako-2023.pdf

LÄHTEET

Ala-Vähälä, T., Farin, V., Karinharju, K., Kuusiluoma, R.-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T., Saari, A., Samstén, R. & Sipilä, V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:3.

Lehtokorpi, S. 2023. Missä Huhtasuon asukkaat liikkuvat? Liikkumisympäristöt ja niiden kehittäminen. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Liikuntatieteellinen Seura 2023. Suositukset kaikille avoimen liikunnan järjestämiseksi kunnissa. Verkkojulkaisu.

Muukkonen, P. 2023. Liikkumisen ja aktiivisuuden esteitä tulisi poistaa lähiöissä. Terra 135:3.

Saari, A. (toim.). 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitea, raportti 1/2021.

Salmi, L., Hasanen, E., Simula, M., Virmasalo, I. & Muukkonen, P. 2023. Perceived barriers to physical activity in the social spaces of low socioeconomic status suburbs. Wellbeing, Space and Society. Volume 5.

UKK-instituutti. 2020. Soveltaen liikkumalla hyvinvointia. Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut/jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen/jotka liikkuvat pyörätuolilla. Verkkojulkaisu.

Vanttaja M., Tähtinen J., Zacheus T. & Koski P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 115.

Liikuntapalveluiden arvonlisävero vaihtelee

Liikuntapalveluita tarjoavan yrittäjän on oltava tarkkana arvonlisäveron kanssa. Kun liikuntaa mahdollistaa, on veroprosentti 10. Kun valmentaa, niin ALV onkin 24 prosenttia.



Oppaan ohjaamaan koskenlaskuun sovelletaan alennettua kymmenen prosentin arvonlisäverokantaa. Kuva: Antero Aaltonen

VEROTUKSEN ASiantuntija, OTM Paula Bock työskentelee helsinkiläisessä BOWA-lakitoimistossa. Bock on syventynyt liikunnan arvonlisäverotukseen erityisesti yhteistyössä Suomen Ratsastajainliiton kanssa. Verohallinto teki vuonna 2022 tarkastuksia useisiin ratsastuskouluihin, jotka ottivat yhteyttä Ratsastajainliittoon. Erityisesti ratsastuskoulutuntien arvonlisäverotus kiinnosti Verohallintoa. Tarkastelussa olivat myös harjoituskilpailut. Verohallinto oli päivittänyt ratsastuskouluja koskenutta arvonlisävero-ohjeistusta suuntaan, joka ei vastannut todellista tilannetta.

Ratsastajainliitto pyysi apua BOWA-lakitoimistolta, jonka juristeista Bockilla ja Valtteri Gundersbyllä on kokemusta verotusosaamisen lisäksi hevososalalta. Ratsastajainliitto sai heiltä koulutusta ja ohjeita liittyen epäselviin tulkituksiin. Yhteistyössä Verohallinnon johtavien arvonlisäveroasiantuntijoiden Juha Perttolan ja Mika Jokisen kanssa Bock ja Gundersby tekivät verohallinnon ohjeistukseen

täsmennyksiä. Verohallinnon lopulta tekemät muutokset olivat pitkälti BOWA:n esittämien mukaisia. Yrittäjille ongelmia aiheuttaneet epävarmuustekijät vähenivät, kun verohallinto yhtenäisti mm. ratsastuskoulujen tuntien arvonlisäverokantoja koskevaa linjaustaan.

Mikä on mahdollistamista, mikä valmentamista?

Kyse on rajanvedosta liikunnan mahdollistavan ja tavoitteellista urheilua katsottujen palveluiden välillä. Kaupallisissa liikuntapalveluissa on käytössä kaksi verokantaa: 10 prosentin alennettu ja yleinen 24 prosentin kanta. Oikeuskäytännössä on linjattu, että valmentaminen ei ole liikunnan mahdollistava, vaan kilpailemiseen tähtäävä palvelu. Tällöin verokanta on yleisen arvonlisäverokannan mukaisesti 24 prosenttia.

Korkeimman hallinto-oikeuden (KHO) linjauksen mukaan ratsastuskoulun ratsastustunti on liikunnan mahdol-

listava palvelu, jolloin sovelletaan alennettua verokantaa. Esimerkiksi ratsastuksen lajitekkinen opetus tai valmennus muuttaa myytävän palvelun luonteen ohjatun liikunnan harjoittamisesta opetuspalveluksi. Tällöin käytössä on yleinen verokanta.

– Suurin ongelma on se, että liikunnan mahdollistava palvelu on alennetun arvonlisäverokannan alainen. Mutta mikä on liikunnan mahdollistava palvelu? Tästä on kysymys, tiivistää Bock.

Ratsastuskoulut ovat jo aiemmin joutuneet hakemaan oikeutta soveltaa alemmaa arvonlisäveroa KHO:sta. Vuonna 2009 KHO linjasi, että ratsastuskoulujen tunnit ovat liikunnan mahdollistavia palveluita. Verohallinto väitti kuitenkin vuonna 2022, että jos tunnilla on vähemmän ihmisiä paikalla kuin alun perin oli tarkoitus, niin kyseessä on valmentaminen. Tämän tulkinnan verohallinto myönsi Bockin mukaan vääräksi ja muutti ohjeistustaan siten, ettei osallistujien lopullinen määrä voi muuttaa palveluntarjoajan palvelun luonnetta.

Arvonlisävero vaikuttaa tyttöjen ja naisten harrastuksissa

Myös tanssitunteja tarjoavien yritysten toiminnan luonne on muuttunut. Ne järjestivät pitkään pääasiassa tanssitunteja esimerkiksi kymmenen hengen ryhmälle, mikä oli selvästi ryhmäliikuntaa. Monet harrastajat haluavat kuitenkin kilpailla harrastetasolla, jolloin syntyy helposti tulkintaongelma. Tunnilla saattaa olla kolme osallistujaa. Tällöin joudutaan Bockin mukaan kysymään, missä kulkee valmennuksen ja liikunnan mahdollistavan palvelun raja.

Kokonaisuuteen vaikuttaa se, että liikunta-alan yritysten tarjoamat palvelut kuuluvat arvonlisäveron piiriin ja seurojen järjestämä toiminta on yleensä arvonlisäverotonta. Liikuntapalveluja koskevan alennetun verokannan tarkoituksena on lieventää ei-kaupallisten ja kaupallisten liikuntapalvelujen erilaista verokohtelun vaikutuksia. Arvonlisäverolain tulkintaan voi tämän vuoksi vaikuttaa liikuntamuodon harrastuksen laajuus ja järjestäytyminen. Tällöin tarkastellaan sitä, järjestääkö liikuntamuodon toimintaa valtakunnallisesti organisoitunut virallinen liitto.

Harrastajamääriltään suurten joukkuelajien, kuten jalkapallon ja jääkiekon juniori- ja harrastetoimintaa hoitavat seurakuntat. Näissä lajeissa valtaosa harrastajista on poikia ja miehiä. Pääosin tyttöjen ja naisten harrastamisessa ratsastuksessa ja tanssissa palveluja tarjoavat suurelta osin yksityisyrittäjät.

Veropolitiikka on myös liikuntapolitiikkaa

Arvonlisäverotusta koskevat ratkaisut ovat usein liikuntapolitiittisia. Bock muistuttaa **Petteri Orpon** hallituksen ohjelman tavoitteena olevan saada suomalaiset liikkumaan enemmän. Samaan aikaan ohjelmaan sisältyy kuitenkin liikunnan arvonlisäverokannan nostaminen kymmenestä neljääntoista. Korotusta ei tehty vuoden 2024 osalta, mutta se toteutuu vuoden 2025 alussa.

– Meidän pitäisi tukea kaikkea, mikä edistää hyvinvointia. Jos puhutaan harrastusten tukemisesta, niin siitä ei saa tehdä yrittäjille liian vaikeata korkeiden kustannusten muodossa. Lopulta eron arvonlisäveron määrässä maksaa kuitenkin kuluttaja, sanoo Bock.



Paula Bock. Kuva: Tiina Raitio

Pääongelma on eri arvonlisäverokantojen soveltaminen.

Pääongelma on kuitenkin eri arvonlisäverokantojen soveltaminen, johon vaikuttavat myös Euroopan unionin päätökset. Erikseen myytävistä personal trainer -palveluista maksettava arvonlisävero on 24 prosenttia, mikä perustuu EU-tuomioistuimen kesällä 2022 antamaan ratkaisuun. PT-palvelun arvonlisävero on kuitenkin tuoreen EU-tuomioistuimen päätöksen mukaan alennetun verokannan piirissä, jos se sisältyy kuntosalin käyttöoikeuteen. Myös esimerkiksi yhä suosittumpien hiihto- ja juoksukoulujen arvonlisävero on yleisen kannan mukainen 24 prosenttia.

– Liikunta lisää ihmisten hyvinvointia. Pitäisikin voida luottaa siihen, ettei tätä tehdä kohtuuttoman kalliiksi arvonlisäverotuksella.

Arvonlisävero otettiin käyttöön Suomessa vuonna 1994, jolloin se korvasi liikevaihtoveron. Syynä oli Suomen liittyminen Euroopan unioniin, joiden sisämarkkinat vaativat yksinkertaisempaa verotusmallia. Yleinen arvonlisäverokanta nousi 24 prosenttiin vuonna 2013, jolloin alennetuksi, muun muassa liikunnan mahdollistavien palveluiden arvonlisäveroksi tuli 10 prosenttia.

Arvonlisäveron osuus valtion verokertymässä on suuri. Se tuotti vuonna 2022 valtiolle 25 miljardia euroa. Tuloverojen kertymä on 42,7 miljardia euroa. Jos tuloverotusta pyritään alentamaan, kasvaa paine korottaa kulutukseen koh-

distuvia veroja, joista arvonlisävero on ylivoimaisesti tuottoisin valtiolle.

Arvonlisäveron maksaa kuluttaja, mutta se vaikuttaa palveluiden kokonaishintaan. Bock muistuttaa, että ratsastus on tyttöjen ja naisten suosima harrastus, jota julkinen sektori on tukenut Suomessa vain vähän. Ruotsissa on merkittävä määrä valtion ja kuntien tukemia ratsastuskouluja. Suomessa koulut ovat yksityisten perustamia ja rahoittamia.

– Ratsastushallit ja -tallit ovat miljoonaluokan projekteja. Samaan aikaan maassa on paljon pääosin yhteiskunnan varoin rakennettuja jäähalleja ja jalkapallokenttiä, vertaa Bock.

Hötkyilemällä ei tule kuin veroseuraamuksia

Pienten toimijoiden on usein vaikea kamppailla verohallinnon kanssa tulkinnoista. Yrittäjä ottaa kullakin vuoksi harvoin juristin avukseen. Hallinnollisissa prosesseissa oikeudenkäyntikulut korvataan harvoin, vaikka voitaisikin verohallintoa vastaan käydyn oikeudenkäynnin. Bock kehottaa epäselvissä tilanteissa olemaan kuitenkin hötkyilemättä ja kysymään aina neuvoa veroasiantuntijalta.

Ongelmana on Bockin mukaan usein se, että yrittäjä olettaa kirjanpitäjällä olevan tarvittava verotuksellinen ja oikeudellinen asiantuntemus esimerkiksi alennetun arvonlisäverokannan soveltamisesta. Näin ei kuitenkaan aina ole.

Verotusasiat tuntevan lakimieheen kannattaa Bockin mukaan ottaa yhteyttä, jos Verohallinto lähettää selvityspyynnön tai tulossa on verotarkastus. Verohallinnolle ennen tarkastusta laadittu vastaus selvityspyyntöön on käsittelyn pohjana, eikä annettuja tietoja ole helppo muuttaa verotarkastuksessa. Juristiin otetaan kuitenkin yhteyttä vasta, kun verotarkastus käytännössä tehty ja yrittäjä saa kuulemispyynnön liittyen tarkastuksessa tehtyihin havaintoihin. Aiemmin yrittäjän puolesta mahdollisesti esitetyt näkökohdat rajoittavat juristin toimintamahdollisuuksia.

Bockin mukaan Verohallinto ei tunne kaupallisten liikuntapalveluiden moninaista kirjoa. Yksittäinen työntekijä saattaa olla perillä esimerkiksi ratsastuskoulujen tilanteesta omien kokemustensa kautta, mutta muille se ei ole tuttua.

– Verohallinto pyrkii totta kai yhdenmukaistamaan ratkaisuja. Tosiasiassa ne riippuvat siitä, kuka verotarkastajista asiaan alkaa perehtymään.

Verottajaa pidetään Bockin mukaan edelleen uhkana. Hän muistuttaa, että Verohallinnon kanssa voi keskustella. Verohallinto kuuntelee sen tulkinnot kyseenalaistavia hyvin perusteltuja näkemyksiä. Ei riitä kuitenkaan, että väittää tulkinnan olevan väärä.

– Aika moni Suomessa ajattelee verohallinnon olevan aina oikeassa, mutta näin ei ole. Verohallinto ei säädä lakeja eikä päättää niiden soveltamisesta, se tulkitsee niitä. Viime kädessä tulkintaerimielisyyden ratkaisee korkein hallinto-oikeus, muistuttaa Bock. ♦

► Liikunnan arvonlisäverokanta:

www.vero.fi/syventavat-vero-ohjeet/ohje-hakusivu/60609/liikuntapalvelujen-arvonlisäverokanta/

Verohallinnon liikuntaa koskevia arvonlisäverolinjauksia

KUN KYSE EI OLE LAJIN HARJOITTAMISEEN tavanomaisesti ja tyypillisesti liittyvästä ohjauksesta ja valvonnasta, vaan ratsastuksen lajiteknisestä opetuksesta tai valmennuksesta, myytävän palvelun luonne muuttuu ohjatun liikunnan harjoittamisesta opetuspalveluksi.

Ratsastusvaellukset ja maastoratsastus, joihin ei liity ajanvietteellisiä tai elämyksellisiä lisäpalveluja, ovat liikunnan mahdollistavaa palvelua. Sen vuoksi niihin sovelletaan alennettua verokantaa. Pelkkä hevosen vuokraus rinnastuu urheilu- ja liikuntavälineen vuokraukseen.

Golfin ja pienoiskolfin pelaaminen on liikuntaa ja pelioikeuden luovuttaminen palvelua, jolla annetaan mahdollisuus liikunnan harjoittamiseen. Green card -kortin suorittamisesta perittävään maksuun sovelletaan yleistä verokantaa.

Ohjattu poniratsastustunti ratsastustallin maneesissa tai maastossa on palvelua, jolla annetaan mahdollisuus liikunnan harjoittamiseen. Poniratsastus kauppakeskuksen pihassa kauppakeskuksen avajaisissa maksua vastaan on puolestaan pääasialliselta luonteeltaan huvi- ja ajanviettepalvelua.

Palvelu, jonka asiakas hankkii ensisijaisesti virkistystyö-, elämys-, huvi- tai rentoutumistarkoituksessa ei ole arvonlisäverolaissa tarkoitettua liikunnan mahdollistavaa palvelua, vaikka palvelun suorittaminen olisi fyysisesti vaativaa ja vaikka palveluun sisältyisi myös liikuntaa.

Kun palvelun pääasiallisena tarkoituksena on henkisen hyvinvoinnin edesauttaminen, rentoutuminen tai stressinhallinta, myyntiin sovelletaan yleistä verokantaa. Tällainen palvelu on esimerkiksi mindfulness.

Yhtiö järjestää aloittelijoille tarkoitettuja juoksukouluja. Juoksukoulussa asiakkaille opetetaan oikea juoksu- ja hengitystekniikka, annetaan ohjeita varusteiden hankintaan ja laaditaan harjoitteluohjelma. Lisäksi kurssiin kuuluu juoksemista tukevaa ravintoneuvontaa sekä ohjattuja juoksulenkkejä.

Juoksu on liikuntamuoto, jota tyypillisesti harjoitetaan itsenäisesti ilman ohjausta. Yhtiön myymä palvelu pitää sisällään juoksu- ja hengitystekniikkaan, varusteiden hankintaan ja ruokatottumuksiin liittyvää ohjausta ja opetusta, jolla on ostajan näkökulmasta olennainen merkitys. Yhtiön myymä palvelu on kokonaisuudessaan yleisen verokannan alaista opetuspalvelua.

Erilaiset luonnossa tapahtuvat ohjelmalliset retket, kuten kalastus-, metsästys-, lintubongaus- ja luontoretket, joihin sisältyy kävelyn ja muun liikunnan lisäksi kalastusta, metsästystä, tietoisuutta, opastusta ja järjestettyä ohjelmaa, ovat pääasiassa muuta kuin palvelua, jolla annetaan mahdollisuus liikunnan harjoittamiseen.

Luonnossa tapahtuva ohjattu liikunta, johon ei sisälly edellä luetellun kaltaisia oheispalveluja, on palvelua, jolla annetaan mahdollisuus liikunnan harjoittamiseen. Palveluun sovelletaan alennettua verokantaa. Muun muassa ohjattuihin hiihto-, lumikenkä-, ratsastus-, patikka-, pyöräily-, potkukelkkailu- ja sauvakävelyvaelluksiin sovelletaan alennettua verokantaa. Alennetun verokannan alaista palvelua on samoin esimerkiksi oppaan ohjaama koskenlasku ja kanoottimelonta.

Lähde: Verohallinnon verkkosivut

JUHA E. PELTONEN

HULA – Helsingin urheilulääkäriasema
Urheilulääketieteen säätiö
liikuntalääketiede, lääketieteellinen tiedekunta
Helsingin yliopisto
juha.peltonen@hula.fi

DOMINIQUE D. GAGNON

HULA – Helsingin urheilulääkäriasema
Urheilulääketieteen säätiö
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Dominique.gagnon@jyu.fi

Elimistö lujilla ääriolosuhteissa

Ympäristöfysiologia lisää tietämystä urheilijoihin ja ääriolosuhteissa toimiviin kohdistuvista ympäristön vaikutuksista. Elimistöön vaikuttavat niin kuumuus ja kylmyys kuin hapen liian vähäinen tai runsas saanti.



Kuva: Antero Aaltonen

YMPÄRISTÖFYIOLOGIA ON MONITAHONINEN tieteenala, joka tutkii ympäristön vaikutusta biologisiin ja fysiologisiin reaktioihin levossa ja liikunnan aikana. Elävät organismit ja solut mukauttavat toimintaansa lämpötilan, hapen saatavuuden, ilmakehän paineen, saasteiden, painovoiman tai vuorokausirytmien muutoksissa. Nämä tekijät itsenäisesti tai toisiinsa yhdistettynä muokkaavat akuutteja ja kroonisia rasitusvasteita. Ympäristöolosuhteiden vaikutukset kohdistuvat erityisesti sydän- ja verenkiertoelimistöön, vereen, hengityselimistöön, hormonitoimintaan, hermolihasjärjestelmään ja immuunivasteisiin.

Asuminen, harjoittelu, kilpaileminen tai muu toiminta ääriolosuhteissa esimerkiksi korkealla merenpinnan yläpuolella, kuumassa tai kylmässä edellyttävät parempaa ym-

märrystä siitä, miten ympäristö vaikuttaa terveyteemme, turvallisuuteemme ja fyysiseen suorituskyykyymme. Myös ilmastonmuutokseen liittyvät maapallon lämpötilan nousu, lämpöaallot ja kylmät kaudet. Ympäristöfysiologian hallinta on siten yhä tärkeämpää jokapäiväisessä elämässämme, urheilussa ja erilaisissa ammateissa. Vuonna 2023 käynnistetty ympäristöfysiologian ohjelma EP2 FINLAND pyrkii omalta osaltaan parantamaan suomalaista osaamista tällä alueella.

Kuumuus sulattaa suorituskyykyä

Kuumassa kyykyssä tehdä fyysistä työtä heikkenee, mikä vaikuttaa työskentelyyn, harjoitteluun tai kilpailemiseen. Krampit, pahoinvointi, päänsärky sekä liiallinen väsymys ovat varhaisia merkkejä siitä, että suoritus tulisi lo-

pettaa, ja kuumasta ympäristöstä olisi mahdollisuuksien mukaan poistuttava. Kuumuuden takia voi menettää tajuntansa, kärsiä lämpöhalvauksesta tai pahimmassa tapauksessa kuolla.

Tokion olympialaisissa vuonna 2021 oli käytössä erilaisia keinoja parantaa urheilijoiden turvallisuutta kuumissa olosuhteissa. Tarjolla oli jäätä ja viilennyslaitteita, ilmastointijärjestelmät helpottivat oleskelua kisakaupungissa ja kilpailuja siirrettiin viileämpiin ajankohtiin. Kisoissa rikottiin jopa maailmanennätyksiä kuumuudesta huolimatta. deKorte ym. (2021) kuitenkin osoittivat kestävyys-, teho- ja voimajien urheilijoiden suorituskyvyn kärsivän kuumassa termoneutraaleihin olosuhteisiin verrattuna. Pitkään on tiedetty, että kehon lämpötilan liiallinen nousu laskee maksimaalista hapenottoa (Arngrimsson ym., 2004), paikallista hapen jakelua ja kestävyys-suorituskyyä (Gleser & Vogel, 1973).

Pääasiallinen reaktio kuumastressiin on veren virtauksen ohjaaminen sisäelimiä ja lihaksista iholle hikoilun lisäämiseksi ja lämmön poistamiseksi. Samalla hapen jakelu työskenteleviin lihaksiin vähenee, sydämen pumppausteho laskee ja koko sydän- ja verenkiertojärjestelmämme toiminta heikkenee. Verenkierron lisäksi keskus- ja ääreishermoston toiminta sekä lihasten aineenvaihdunta heikkenevät ja rajoittavat kykyämme tehdä työtä (Périard ym., 2021). Onneksi lämpösopeutuminen voi osittain lieventää kuumastressin negatiivisia vaikutuksia. Keskeisiä kuumuuden osatekijöitä voidaan parantaa 7–14 päivän kuuma-adaptaatiolla. Paljon tehtävää riittää, vaikka kuumaosaaminen onkin viime vuosina parantanut.

Kylmäaltistus monesti hyödyksi

Kylmäaltistus laskee kudosten lämpötilaa ja sitä voidaan käyttää vammojen hoitoon, harjoittelusta palautumiseen, hyvinvoinnin tunteen parantamiseen tai mahdollisesti lisäämään harjoittelun hyötyjä (Kwiecien ym., 2020). Enna-

koiva ja samanaikainen viilentäminen kylmävesiupotuksella, jään nielemisellä, kylmäpakkauksilla ja -liiveillä ja viilentävillä suihkeilla avaavat suuria mahdollisuuksia turvallisuuden ja suorituskyvyn parantamiseksi kuumassa ympäristössä (Bongers ym., 2015, 2017).

Kylmän käytön on arvioitu aiheuttavan harjoittelun taapaa metabolisen kaskadin, joka johtaa mitokondriaalisen massan lisääntymiseen, lihasten proteiinisynteesin alointiin ja paikallisen hapenkuljetuksen paranemiseen mikroverisuonistossa (Ihsan ym. 2015, 2020). Nämä kaikki ovat olennaisia vasteita lihasten uudelleenmuovauksessa harjoittelun hyötyjen kannalta.

Kylmä vaikuttaa loistavalta menetelmältä parantaa suorituskyyä. Fuchs ym. (2020) havaitsivat kuitenkin lihasten aminohappojen otton ja myofibrillaarisen proteiinisynteesin alentuvan noin 20 prosenttia käytettäessä kylmäkylpyä voimaharjoituksen jälkeen. Vaste on odotettu, koska matalampi kudosten lämpötila laskee myös aineenvaihduntaa. Kylmän käytöstä vammojen hoidossa ja ennakoivasta viilentämisestä valmistauduttaessa liikkumaan kuumassa on paljon tietoa. Kehon jäähtymismenetelmien toistuvaa käyttöä ja niiden mahdollisia vaikutuksia harjoitusvasteisiin on silti tutkittava lisää erityisesti urheilijoilla.

Hypoksia – haussa vuoristo-olojen hyödyt

Useimmat huippu- ja kansainvälisen tason kestävyysurheilijat sekä yhä useammat kamppailu- ja joukkueurheilijat sisällyttävät säännöllisesti hypobaarista hypoksiaa (vuoristo) ja/tai normobaarista hypoksiaa (hypoksiahuone tai -telta) harjoitussuunnitelmaansa (Girard ym., 2023). Jotta harjoittelu korkealla tai hypoksiaolosuhteissa olisi perusteltua, sen on tarjottava etua verrattuna vastaavaan harjoitteluun merenpinnan tasolla. Tämä etu voi perustua ensinnäkin sopeutumiseen hypoksiaan, joka parantaa hapen kuljetusta ja hyödyntämistä. Se voi myös tehostaa harjoittelua tai olla näiden yhdistelmä (Levine & Stray-Gundersen, 2001).

Tarjolla tietoa ympäristöaltistuksista

URHEILUN PARISSA TARVITAAN LISÄTIETOA ympäristöaltistusten, kuten lämmön, kylmän, hypoksian ja hyperoksian vaikutuksista fyysisen suorituskyyyn, turvallisuuteen ja terveyteen. Tietovaje yhdessä ilmastomuutoksen kanssa voi heikentää urheilijoiden menestystä sekä yksilöiden turvallisuutta ja terveyttä liikuttaessa kuormittavissa ympäristöolosuhteissa.

EP2 FINLAND -ympäristöfysiologian ohjelman tavoitteena on parantaa urheilijoiden, sotilaiden ja kuntoilijoiden fyysistä suorituskyyä, turvallisuutta, terveyttä ja menestystä ympäristöaltistuksiin sopeuduttaessa ja niitä hyödynnettäessä.

EP2 FINLAND tarjoaa viimeisintä tutkimusta, opetusta, koulutusta ja tietoa kaikille, jotka altistuvat haastaville ympäristöolosuhteille ja/tai hyödyntävät niitä. Ohjelma koostuu kolmesta työpaketista: tutkimus, kehitys ja innovaatiot sekä koulutus. Ohjelma tarjoaa helposti saatavilla olevaa tietoa verkkosivuston (www.hula.fi/ep2) kautta, jossa on saatavilla infograafeja (Kuva 1 ja 2), lyhyitä artikkeleita, videoita, opetusta ja mentorointimahdollisuuksia, sekä muita työkaluja, joilla jaetaan avainasioita kuumasta, kylmästä,

hypoksiasta ja hyperoksiasta fyysisen suorituskyyyn, turvallisuuden ja terveyden näkökulmasta.

Ohjelmaa toteuttavat asiantuntijat HULA - Helsingin urheilulääkäriasemalta, Jyväskylän yliopistosta, Helsingin yliopistosta, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urheasta, Kansallisista olympiavalmennuskeskuksista (Helsinki ja Vuokatti-Ruka), Kisakallion urheiluopistosta, 3K Urheiluopistosta, Maanpuolustuskorkeakoulusta, Huippu-urheilun instituutti KIHU:sta, Suomen Olympiakomiteasta ja Liikunta-keskus Pajulahdesta.

Ohjelma on suunniteltu palvelemaan suomalaista aktiiviväestöä. Tieto on tarkoitettu valmentajille, urheilijoille, kuntoilijoille, sotilaille, muille eri ammattiteissa ääriolosuhteille altistuville ja ylipäättään kaikille enemmän suorituskyytään, terveydestään ja turvallisuudestaan tietoa haluaville. Ohjelmaa rahoittavat opetus- ja kulttuuriministeriö, Urheiluopistosäätiö ja Suomen Kulttuurirahaston Päijät-Hämeen rahasto.



Nestevaje kuihduttaa menestyksen

NESTEVAJE VOI LASKEA SUORITUSKYKYÄ.

JO YHDEN PROSENTIN NESTEVAJEESTA JOHTUVA PAINON PUTOAMINEN VOI LASKEA KESTÄVYSSUORITUSKYKYÄ.

NESTEVAJEEN VAIKUTUKSET VOIMISTUVAT KUUMASSA.

ESIM. YDIN- JA IHON PINTALÄMPÖTILAN NOUSEMINEN, HAPENKULUTUKSEN KASVAMINEN JA SYKKEEN NOUSU.

SÄILYTÄ HYVÄ NESTEYTYSTY!

EP2 FINLAND
ENVIRONMENTAL EXERCISE PHYSIOLOGY PROGRAM



HULA
Helsingin Urheilulääkäriasema
hula.fi

Seuraa kehonpainoa, virtsan väriä ja määrää sekä janon tunnetta nestetasapainon arvioimiseksi. Ylläilytys voi pienentää lämmönnohua, mutta sen vaikutus suorituskykyyn on epäselvä.

Pérez, J., Eljoguel, T., & Daanen, H. 2021. Exercise Under Heat Stress: Thermoregulation, Hydration, Performance Implications, and Mitigation Strategies.

Hypoksiassa sisäänhengitysilman happiosapaine on laskenut. Tämä pienentää valtimoveren happiosapainetta ja hemoglobiinin happisaturaatiota. Näitä alenemia seuraavat hapen jakelun turvaamiseen tähtäävät fysiologiset reaktiot, jotka alkavat hypoksian havaitsemisesta ja etenevät akuutteihin ja kroonisiin vasteisiin esimerkiksi hengityksessä, sydän- ja verisuonielimistössä, veren hapenkuljetuskapasiteetissa ja lihastasolla tapahtuvissa reaktioissa. Yksi keskeinen peruste asua ja harjoitella hypoksiassa on yritys stimuloida erytropoietiniin tuotantoa toivoen, että tämä johtaisi hemoglobiini- ja punasolumassan lisääntymiseen, mikä puolestaan parantaisi maksimaalista hapenottoa ja merenpinnan tason suorituskykyä (Levine & Stray-Gundersen, 1997; Rusko ym., 2004; Wehrin ym., 2006; Wilber, 2022).

Hypoksiassa asuminen ja harjoittelu voivat tehostaa merenpinnan tason kestävyys suorituskykyä (Levine & Stray-Gundersen, 1997; Wehrin ym., 2006; Wilber, 2022). Fysiologiset reaktiot vaihtelevat kuitenkin suuresti yksilöiden välillä ja myös sisäisesti (Hauser ym., 2017; Nummela ym., 2021), mikä korostaa huolellisen valmistautumisen ja seurannan tarvetta ennen hypoksiaa, sen aikana ja jälkeen. Yksi nykyisistä hypoksiaan liittyvistä tutkimusintresseistä EP2 FINLAND -ohjelmassa on pyrkimys optimoida paluuta merenpinnan tasolle valmistauduttaessa kilpailemaan tai harjoittelemaan intensiivisesti (Peltonen ym., 2023).

Urheilukilpailuiden järjestäminen vuoristossa on yhä suosittumpaa. Kilpaileminen korkealla on haasteellista ja huolellinen sopeutuminen tärkeää, koska suorituskyky laskee välittömästi akuutissa hypoksiassa, mutta nousee vähitellen kohti merenpinnan tasoa, sitä kuitenkin koskaan saavuttamatta. Merenpinnan tasolla asuvat kesävuoristourheilijat tai sotilaat tarvitsevat vuoristo-oloissa riittävästi aikaa sopeutuakseen hypoksiaan ja lieven-

täkseen suorituskyvyn heikkene- mistä. Vaikka suurin osa sopeutumisen prosessista tapahtuu ensimmäisten kahden viikon aikana jopa 4 500 metrin korkeudessa (Burtscher ym., 2018), on pidempiä ajanjaksoja käytetty menestyksellisesti tärkeisiin kilpailuihin valmistauduttaessa (Wilber, 2004a).

Mitä on hyperoksia?

Hyperoksiassa sisäänhengitysilman happiosapaine on suurempi kuin merenpinnan tasolla. Altistuminen hyperoksialle käynnistää aineenvaihdunnallisia, kardiorespiratorisia, hormonaalisia, hemodynaamisia sekä keskushermostollisia reaktioita, jotka voivat vaikuttaa suorituskykyyn ja terveyteen. Malletten ym. (2018) meta-analyysi osoitti, että akuutti hyperoksinen altistus vaikuttaa positiivisesti kestävyys suorituskykyyn ja dynaamisiin lihassupistuksiin.

Hyperoksian pitkäaikaisvaikutuksia harjoittelun aikana on tutkittu vain vähän, vaikka monet tutkimukset viittaavat sen parantavan suoritus- ja hapenottoa. Tämä saattaa johtua turvallisuushuolista, sillä tuoreen katsauksen mukaan hyperoksia voi lisätä mitokondriaalista oksidatiivista stressiä ja reaktiivisia happiradikaaleja, mikä voi johtaa mitokondriovaurioihin ja patogeenisiin (Brugniaux ym., 2018). On kuitenkin huomiotava, että aikaisemmat tutkimukset sekä Suomessa (Peltonen ym., 2001) että muualla (Wilber ym., 2004b) osoittivat, että lyhytaikainen hyperoksinen ilman hengittäminen ei kasvata oksidatiivista stressiä veren ja virtsan biomarkkereilla tutkittuna.

Vaikka hyperoksialla saattaa olla suotuisia vaikutuksia, ei tiedossamme tällä hetkellä ole tutkimusohjelmaa, jossa selvitetäisiin hyperoksinen harjoittelun vaikutuksia fyysiseen suorituskykyyn, turvallisuuteen ja terveysriskeihin. Hyperoksiaa mahdollisesti käyttävien tulee olla tietoisia siitä, ettei sen terveysriskeistä vallitse konsensus.

Ylläpidä hypoksian hyödyt!

EP2 FINLAND
ENVIRONMENTAL EXERCISE PHYSIOLOGY PROGRAM



VAIN MERENPINNAN TASOLLA HARJOITTELU

LISÄÄ MAHDOLLISUUKSIA HEMOGLOBIINIMASSAN JA HAPENOTTOKYVYN SÄILYMISELLE

HEMOGLOBIINIMASSA JA HAPENOTTOKYKY LASKEE

Helsinki Clinic for Sports and Exercise Medicine
HULA | hula.fi | EP2

Hypoksialeirin jälkeisellä jaksottaisella hypoksialla (IHE + IHT) on potentiaalia ylläpitää kohonnutta Hb-massaa ja hapenottoa.

- Aloitus 2-3 päivää normaalia paluun jälkeen. Toistetaan joka kolmas päivä kuukauden ajan.
- IHE (2 h lepo hypoksiaa) + IHT (1 h harjoitus hypoksiaa)

Ympäristöaltistuksen toteutus vaatii taitoa

Huippu-urheilussa erot suorituskyyvyssä kilpailijoiden välillä ovat hyvin pieniä ja vähäinenkin parannus kasvattaa mahdollisuuksia voittaa mitaleita kansainvälisissä arvokisoissa. Monet urheilijat sisällyttävät sen vuoksi harjoittelu-suunnitelmaansa yhtä tai useampia ympäristöaltistuksen muotoja edistääkseen suorituskyykyään eettisesti, laillisesti ja reilun pelin hengessä.

Samoin sotilaat ja muut ryhmät hyötyvät todennäköisesti hyvin suunnitellusta ympäristöstressin käytöstä. Vaikka ympäristöaltistus voi olla hyödyllistä ja jopa kriittistä menestyksen kannalta joissain tapauksissa, se voi silti olla haitallista tai jopa vaarallista, mikäli sitä ei sovelleta huolellisesti. Varovainen ja hyvin suunniteltu lähestymistapa on tarpeen valmisteltaessa ja toteutettaessa ympäristöaltistusta. Tätä osaamista EP2 FINLAND pyrkii edistämään tuottamalla monipuolisesti korkeatasoista tietoa ympäristöolosuhteista ja soveltamalla sitä saumattomasti käytäntöön. ♦

LÄHTEET

Arngrimsson, S., Pettitt D. S., Borroni, F., Skinner, K. A., & Cureton, K. J. 2004. Hyperthermia and maximal oxygen uptake in men and women. *European Journal of Applied Physiology*, 92(4–5). <https://doi.org/10.1007/s00421-004-1053-1>

Bongers, C. C. W. G., Hopman, M. T. E., & Eijssvogels, T. M. H. 2017. Cooling interventions for athletes: An overview of effectiveness, physiological mechanisms, and practical considerations. *Temperature*, 4(1), 60–78. <https://doi.org/10.1080/23328940.2016.1277003>

Bongers, C. C. W. G., Thijssen, D. H. J., Veltmeijer, M. T. W., Hopman, M. T. E., & Eijssvogels, T. M. H. 2015. Precooling and percooling (cooling during exercise) both improve performance in the heat: A meta-analytical review. *British Journal of Sports Medicine*, 49(6), 377–384. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092928>

Brugniaux, J. V., Coombs, G. B., Barak, O. F., Dujic, Z., Sekhon, M. S., & Ainslie, P. N. 2018. Highs and lows of hyperoxia: Physiological, performance, and clinical aspects. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 315(1), R1–R27. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00165.2017>

Burtscher, M., Niedermeier, M., Burtscher, J., Pesta, D., Suchy, J., & Strasser, B. 2018. Preparation for Endurance Competitions at Altitude: Physiological, Psychological, Dietary and Coaching Aspects. A Narrative Review. *Frontiers in Physiology*, 9, 1504. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01504>

de Korte, J. Q., Bongers, C. C., Hopman, M. T., & Eijssvogels, T. M. 2021. Exercise performance and thermoregulatory responses of elite athletes exercising in the heat: outcomes of the thermo Tokyo study. *Sports Medicine*, 51, 2423–2436.

Fuchs CJ, Kouw IWK, Churchward-Venne TA, Smeets JSJ, Senden JM, Lichtenbelt WD van M, et al. 2020. Postexercise cooling impairs muscle protein synthesis rates in recreational athletes. *J Physiol*. 2020 Feb;598(4):755–72.

Girard, O., Levine, B. D., Chapman, R. F., & Wilber, R. 2023. “Living High-Training Low” for Olympic Medal Performance: What Have We Learned 25 Years After Implementation? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 18(6), 563–572. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2022-0501>

Gleser, M. A., & Vogel, J. A. 1973. Endurance capacity for prolonged exercise on the bicycle ergometer. *Journal of Applied Physiology*, 34(4), 438–442. <https://doi.org/10.1152/jappl.1973.34.4.438>

Hauser, A., Troesch, S., Saugy, J. J., Schmitt, L., Cejuela-Anta, R., Faiss, R., Steiner, T., Robinson, N., Millet, G. P., & Wehrlin, J. P. 2017. Individual hemoglobin mass response to normobaric and hypobaric “live high–train low”: A one-year crossover study. *Journal of Applied Physiology*, 123(2), 387–393. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00932.2016>

Ihsan M., Markworth J.F., Watson G., Choo H.C., Govus A., Pham T., et al. Regular postexercise cooling enhances mitochondrial biogenesis through AMPK and p38 MAPK in human skeletal muscle. *Am J Physiol-Regul Integr Comp Physiol*. 2015 Aug 1;309(3):R286–94.

Ihsan M., Watson G., Choo H.C., Govus A., Cocking S., Stanley J., et al. Skeletal Muscle Microvascular Adaptations Following Regular Cold Water Immersion. *Int J Sports Med*. 2020 Feb;41(02):98–105.

Kwicien, S. Y., McHugh, M. P., & Howatson, G. 2020. Don't Lose Your Cool With Cryotherapy: The Application of Phase Change Material for Prolonged Cooling in Athletic Recovery and Beyond. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 118. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00118>

Levine, B. D., & Stray-Gundersen, J. 1997. “Living high–training low”: Effect of moderate-altitude acclimatization with low-altitude training on performance. *Journal of Applied Physiology*, 83(1), Article 1. <https://doi.org/10.1152/jappl.1997.83.1.102>

Levine, B. D., & Stray-Gundersen, J. 2001. The effects of altitude training are mediated primarily by acclimatization, rather than by hypoxic exercise. In R. C. Roach, P. D. Wagner, & P. H. Hackett (Eds.), *Hypoxia* (Vol. 502, pp. 75–88). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-3401-0_7

Mallette, M. M., Stewart, D. G., & Cheung, S. S. 2018. The Effects of Hyperoxia on Sea-Level Exercise Performance, Training, and Recovery: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 48(1), 153–175. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0791-2>

Nummela, A., Eronen, T., Koponen, A., Tikkanen, H., & Peltonen, J. E. 2021. Variability in hemoglobin mass response to altitude training camps. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(1), 44–51. <https://doi.org/10.1111/sms.13804>

Peltonen, J. E., Tikkanen, H. O., Ritola, J. J., Ahotupa, M., & Rusko, H. K. 2001. Oxygen uptake response during maximal cycling in hyperoxia, normoxia and hypoxia. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 72(10), 904–911.

Peltonen, J. E., Leppävuori A., Lehtonen E., Mikkonen R. S., Kettunen O., Nummela A., Ohtonen O., Gagnon D. D., Wehrlin J. P., Wilber R.L. & Linnamo V. 2023. Intermittent hypoxic exposure and training have potential to maintain elevated hemoglobin mass after hypoxic camps. *Med Sci Sports*. 2023 Exerc 55(9S): 291.

Périard, J. D., Eijssvogels, T. M. H., & Daanen, H. A. M. 2021. Exercise under heat stress: Thermoregulation, hydration, performance implications, and mitigation strategies. *Physiological Reviews*, 101(4), 1873–1979. <https://doi.org/10.1152/physrev.00038.2020>

Rusko, H., Tikkanen, H., & Peltonen, J. 2004. Altitude and endurance training. *Journal of Sports Sciences*, 22(10), 928–945. <https://doi.org/10.1080/02640410400005933>

Wehrlin, J. P., Zuest, P., Hallén, J., & Marti, B. 2006. Live high–train low for 24 days increases hemoglobin mass and red cell volume in elite endurance athletes. *Journal of Applied Physiology*, 100(6), 1938–1945. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.01284.2005>

Wilber, R. L. 2022. Practical Application of Altitude/Hypoxic Training for Olympic Medal Performance: The Team USA Experience. *Journal of Science in Sport and Exercise*, 4(4), 358–370. <https://doi.org/10.1007/s42978-022-00168-y>

Wilber, R.L. 2004a. Altitude training and athletic performance. Champaign, IL, Human Kinetics.

Wilber, R. L., Holm, P. L., Morris, D. M., Dallam, G. M., Subudhi, A. W., Murray, D. M., & Callan, S. D. 2004b. Effect of FIO2 on Oxidative Stress during Interval Training at Moderate Altitude: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(11), 1888–1894. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000145442.25016.DD>

MATIAS HÄKKÄNEN, FM, KM

kognitiotieteilijä, pedagogi

salibandyvalmentaja

mhakkanen@googlemail.com

Ratkaiseva katse ennen suoritusta



Visuaalisen tarkkaavaisuuden jakamisen taidon kehittäminen voi parantaa merkittävästi suoritusta niin joukkue- kuin yksilöurheilussa.

Salibandyn naisten F-Liigan ottelu SS Rankat Ankat-EräViikingit 8.3.2023. Kuva: Juhani Järvenpää

JÄÄKIEKKOILIJAJA WAYNE GRETZKYN väitetään todenneen: ”Koska en päihittänyt vastustajia vahvuudellani, nopeudellani enkä sarjan kovimmalla laukauksellani, silmäni ja mieleni tekivät suurimmat osan työstä kentällä.” Gretzkyn kertoma viittaa silmien kautta kerättyyn aisti-informaatioon, tiedon prosessointiin sekä peliä edistävän ratkaisun tekemiseen.

Tästä inspiroituneena selvitin Gretzkyn ajatusta syvällisesti salibandyn kontekstissa kognitio- ja liikuntatieteen rajapintaan asettuvassa Jyväskylän yliopistoon tekemässäni pro gradu -tutkielmassa *Visuaalisen tarkkaavaisuuden jakaminen salibandyssä* (Häkkanen, 2024, ks. tietolaatikko).

Halusin selvittää, miten pallollisen puolustajan katseiden määrä ja niiden kesto palloon vaikuttavat pelisuoritukseen. Katseen jakamisen tehokkuuden vaikutusta suoritukseen ei ole parhaan tiedon mukaan aiemmin tutkittu missään urheilulajissa.

Vaikka ihmissilmä havaitsee lukuisia ympäristön ärsykyitä, ei kaikkia kohteita rekisteröidä tietoisesti. Chun, Golomb & Turk-Browne (2011) kertovat tarkkaavaisuuden olevan taito, joka liittyy havaitsemiseen. Tarkkaavaisuuden tehtävä on toimia portinvartijana ja päättää, mikä osa saatavilla olevasta aisti-informaatiosta pääsee ihmisen tietoisuuteen. Mihin ihminen kiinnittää tarkkaavaisuutensa tie-

toisesti tai tiedostamattaan? Entä voiko tarkkaavaisuuden kohdentumista harjoitella tietoisesti? Väitän, että voi.

Katseella on väliä

Silmänliikemittauslasien mahdollistamia *quiet eye* -tutkimuksia on tehty useissa lajeissa rajatuissa pelitilanteissa. Quiet eye tarkoittaa kohtaa, johon urheilijan katse kohdistuu juuri ennen viimeistä motorista liikettä (Vickers, 2016). Esimerkiksi lentopalloilijoiden silmänliiketutkimuksissa (McPherson, Sue & Vickers, 2004) selvitettiin lentopallon avaussyöttöä vastaanottavan pelaajan quiet eye -toimintaa. Kävi ilmi, että syöttöhetkellä huippuvastaanottaja kohdistaa katseensa pallon osumakohtaan ennakkoidakseen pallon lentorataa.

Golfin pelaajien katseen keston vaikutusta onnistuneeseen lyöntiin selvitettiin rajatuissa kolmen metrin puttaus-tilanteissa (Vickers, 1992). Pitkäkestoinen tuijotus golfpallon takaosaan lyönnin osumahetkellä on yhteydessä onnistuneeseen puttaukseen. Quiet eye -harjoitteilla on kehitetty myös koripalloilijan vapaahittotarkkuutta (Harle & Vickers, 2001) sekä jalkapalloilijan maalintekotaitoa ja paineensietokykyä vapaapotkutilanteessa (Wood & Wilson, 2012).

Koripallon vapaahittotilanteessa katse tulisi kohdistaa yhteen valittuun koripallorenkaan kohtaan juuri ennen heittoliikettä. Jalkapallon vapaapotkutilanteessa quiet eye -harjoitteet, joissa katse kohdistetaan jompaankumpaan maalin yläkulmaan, harjoitellaan motorista juoksuliikettä ja vaadittavaa potkaisuvoimaa, parantavat vapaapotkutarkkuutta ja paineensietokykyä.

Erityisesti eliittitason skeetampujen interventiotutkimus (Causser, Holmes & Williams, 2011), vakuuttaa sisäisen pedagogi-valmentajani tutkimusasetelmallaan. Ampujille pidettiin kahdeksan ohjattua quiet eye -ampumaharjoitusta viikoittain sekä kolme henkilökohtaista videopalautetuo-kiota. Alku- ja loppumittauksissa havaittiin quiet eye -harjoitteiden pidentäneen ampujien kiekoon kohdistaman katseen kestoa ja parantaneen osumatarkkuutta. Haulikonpiipun heilumisliike sekä liikkeen kiihtyvyys pienenevät tilastollisesti merkitsevästi. Väitän, että vastaavanlaisilla lajiin soveltuville interventioilla pystytään kehittämään urheilusuorituksia niin yksilö- kuin joukkueurheilussa alatasolta ammattilaisurheiluun.

Kehittymisen ytimessä urheilijan omat pohdinnat

Selkeästä kuvakulmasta videoidut urheilusuoritukset mahdollistavat niiden reflektoinnin. Oleellista on, että urheilija näkee omat suoritukset videolta ennen kuin valmentaja syöttää palaverissa jo etukäteen pureksitun informaation pelaajilleen. Näin mahdollistetaan oman toiminnan arviointi ja yleisten johtopäätösten muodostaminen tehtyjen havaintojen perusteella. Esimerkiksi salibandyssä ja jääkiekossa pelataan lähtökohtaisesti viidellä vastaan, jalkapallossa kymmenen kenttäpelaajaa haastaa vastustajan vastaavan määrän. Koska pallollisen pelitilanteen ulkopuolella tapahtuu jatkuvasti peliin vaikuttavia asioita, mahdollistaa videopalaverien reflektointi pallottomien pelaajien toiminnan analysoinnin ja täten painottaa heidän toimintansa tärkeyttä.

NHL-jääkiekkoliiga Erik Haulan on kerrottu hyödyntävän henkilökohtaista videovalmentajaa, joka käy hyökkää-

Näin tutkittiin

TUTKIMUKSEN AINEISTO SISÄLSI 931 pallonhallintatilannetta, jotka analysoitiin otteluvideoita havainnoimalla. Tutkimuksen pelaajat ovat 17–21-vuotiaita tyttö- ja naissalibandy puolustajia, jotka pelaavat valtakunnallista kilpasarjaa eri puolilla Suomea. Videoaineistosta kerättiin 11 dikotomista muuttujaa (kyllä/ei), kuten esimerkiksi onnistunut syöttö omalle pelaajalle, laukaus päin maalia, maali, pallonmenetys, vastustaja estetty laukaus ja maalintekotilanteeseen johtanut syöttö.

Puolustajien pallonhallintatilanteet analysoitiin urheilusuoritusten tutkimiseen tarkoitetulla Kinevea-ohjelmalla. Aineisto kerättiin Excel-taulukkoon ja analysoitiin SPSS-ohjelmalla hyödyntäen monitasoisia binääristä logistista regressiomallia.

KESKEISET TULOKSET

Jos puolustajan katseen keston osuus pallonhallintatilanteen kestosta kasvaa, keskimääräinen todennäköisyys onnistuneelle suoritukselle pienenee tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$, $OR = 0.99$). Toisin sanottuna: mitä kauemmin pallollinen puolustaja tuijottaa palloa, sitä huonompi todennäköisyys hänellä on onnistua suorituksessa.

Tutkimuksen aineistoa analysoidessa laskettiin odds ratio -arvoja, jotka määritellään kahden todennäköisyyden jakolaskuna. Tutkimuksen odds ratio -arvojen perusteella pelitilanteet, joissa pallollinen puolustaja tuijottaa palloa puolet pallonhallinta-ajastaan ($OR = 0.49$) ennustavat onnistunutta suoritusta lähes yhtä vahvasti kuin tilanteet, joissa vastustaja karvaa pallollista pelaajaa aktiivisesti ($p = .001$, $OR = 0.47$). Siten teknisesti kohtalainen pelaaja, jolla kuluu liikaa aikaa pallon tuijottamiseen paineettomassa tilanteessa peliympäristön havainnoinnin sijaan, suoriutuu yhtä hyvin tai huonommin kuin pallollinen pelaaja, jota vastustaja karvaa aktiivisesti.

Tulos painottaa karvaavien pelaajien tehtävän tärkeyttä ja heidän toimintansa vaikutusta pallollisen pelaajan visuaalisen tarkkaavaisuuteen. Voidaan olettaa karvaajan onnistuneen jo osittain, kun hän pystyy ahdistamaan pallollista pelaajaa siten, että hänen katseensa siirtyy peliympäristön havainnoinnista palloon.

Kasvanut katseiden määrä pallonhallinnan aikana ennustaa kuitenkin keskimääräistä parempaa todennäköisyyttä onnistuneelle suoritukselle ($p = .036$, $OR = 1.09$). Grahnin ym. (2023) ajotutkimuksissa havaittiin, että pitkäkestoinen autotiestä poissuuntautuva yksittäinen katse ennustaa epäonnistumista pitää auto kaistalla. Samaa ajatusta soveltaen pallollisen puolustajan yksittäinen pitkäkestoinen katse palloon viittaa muiden pelaajien havainnoimisen epäonnistumiseen. Pallollisen puolustajan kannattaakin vilkaista palloa mieluummin lyhyesti ja usein kuin kerran pitkään. Muu aika kannattaa käyttää ympäristön havainnointiin.

► Häkkänen, M. 2024. Visuaalisen tarkkaavaisuuden jakaminen salibandyssä. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/92970>

jän kanssa tämän suoritukset läpi jokaisen ottelun jälkeen (HS, 2018). Videoklipille oli koostettu tilanne, jossa Haula saa hyökkäyspäädyssä kiekon maalin taakse. Videovalmentaja **P. J. Atherton** on asian ytimessä kysyessään Haulalta: ”Miksi teit tässä tilanteessa noin?”

On tärkeää, että tarkkaavaisuustaitojen vaikutusta urheilusuorituksiin painotetaan kaikilla sarjatasoilla. Älypuhelimista löytyvät kamerat ja tarpeeksi kookkaat näytöt, tableteista puhumattakaan. Vaikka oman suorituksen jälkianalysointi videolta tuottaa kokemuksen mukaan ensisijaisesti armottoman häpeän tunteen, ei siihen pidä suhtautua negatiivisesti, vaan uteliaana. Lisäksi etenkin onnistuneiden suoritusten läpikäyminen tuottaa iloa.

Videopalvelu YouTubea löytyy jo nyt maalikoosteita lukuisista eri lajeista ympäri maailman. Tarjolla on myös satunnaisten paikallisten urheiluhallien kameroiden live-tallenteita, joista voi katsoa junioripelejä ja alasarjatason suoritusta jälkeenpäin. Youtube mahdollistaa nopea-tempoisten otteluvideoiden hidastamisen ja pysäyttämisen. Koska tieto ja laitteet ovat jo kirjaimellisesti kättemme ulottuvilla, miksi emme pelaajina, valmentajina tai urheiluromantikkoina hyödyntäisi tätä mahdollisuutta nykyistä painokkaammin ja kehittäisi tarkkaavaisuus- ja reflektointitaitojamme yhä aktiivisemmin? Wayne Gretzkyn lainaukseen viitaten, silmien ja mielen on tehtävä suurin työ joka tapauksessa.

Voidaan kysyä, miksei 2020-luvun tarjoama teknologia mahdollistaisi kognitio- ja liikuntatieteen rajapinnassa uuden tiedon esiin tuomista monipuolisen tutkimusotteen myötä. Lisätutkimus tarkkaavaisuuden jakamisesta eri

lajien kontekstissa ei ainoastaan tarjoaisi päivitettyä tutkimustietoa havainnointitaidon kohdentamisesta, vaan avaisi myös väyliä entistä onnistuneempiin suorituksiin. ♦

LÄHTEET

Chun, M. M., Golomb, J. D., & Turk-Browne, N. B. 2011. A taxonomy of external and internal attention. *Annual review of psychology*, 62, 73–101.

Causer, J., Holmes, P. S., & Williams, A. M. 2011. Quiet eye training in a visuomotor control task. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(6), 1042–1049.

Grahn, H., Kujala, T., Taipalus, T., Lee, J., & Lee, J. D. 2023. On the relationship between occlusion times and in-car glance durations in simulated driving. *Accident Analysis & Prevention*, 182, 106955.

Harle, S. K., & Vickers, J. N. 2001. Training quiet eye improves accuracy in the basketball free throw. *The Sport Psychologist*, 15(3), 289–305.

Häkkänen, M. 2024. Visuaalisen tarkkaavaisuuden jakaminen salibandyssä. Pro gradu -tutkielma.

Hoffrén, S. 2018. Väärä tie kiekkoaijalle – Erik Haula pelaa Stanley-cupin finaalissa ja ennen sitä hän ja hänen isänsä tekivät ratkaisuja, jotka kiukuttavat Suomessa, Helsingin Sanomat 5.6.2018, <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000005707027.html>

McPherson, S. L. & Vickers, J. N. 2004. Cognitive control in motor expertise. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 2, no. 3 (2004): 274–300.

Vickers, J. N. 2016. Origins and current issues in Quiet Eye research. *Current Issues in Sport Science (CISS)*.

Wood, G., & Wilson, M. R. 2012. Quiet-eye training, perceived control and performing under pressure. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 721–728.

Liikunta & Tiede arkistoinen löytyy Lehtiluukusta



Lue Liikunta & Tieteen näköislehtiä Lehtiluukku.fi -palvelussa.

Jäsenten ja tilaajien käytössä on myös lehden arkisto vuodesta 1990 alkaen.

Aktivoi palvelu takakannen osoitetarrasta löytyvällä tilaajatunnuksella.

www.lehtiluukku.fi

Kirjautumisohjeet: lts.fi/liikunta-tiede

ARTO HAUTALA

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

Kunnat liikauttavat Suomea

LIIKUNNAN YMPÄRILLÄ ON hyvä pöhinä ja sitä tukee vahvasti hallitusohjelmaan kirjattu Suomi liikkeelle -ohjelma. Tälle vuodelle suunnatusta 20 miljoonan euron kokonaisrahoituksesta 5 miljoonaa euroa kohdennetaan liikuntaneuvonnan laajentamiseen. Vajaa 4 euroa ohjataan esimerkiksi lähivirkistysalueiden kunnostamiseen ja kehittämiseen tarkoitettuihin avustuksiin kunnille ja elintapaohjauksen vahvistamiseen hyvinvointialueilla.

Liikunnan promovointiin osallistuvat reippaalla otteella monet tahot sekä hallinnollisesti ohjaten että käytännön vinkejä antaen. Kortensa kantaa kekoon vaikkapa yli 50 000 vinikin Niksi-Pirkka, joka kehottaa laihduttamaan pimeässä: *”Jos olet vähän rapakuntainen, talvi on hyvää aikaa aloittaa liikunta. Käytä hämäryys ja pimeys hyödyksi ja liiku silloin. Sitten kun keväällä valon määrä lisääntyy, kaikki näkevät jo parempikuntoisemman sinut.”*

Vakavasti puhuen kaikilla 309 suomalaisella kunnalla on lakisääteinen tehtävä edistää asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä sekä luoda edellytyksiä hyvälle elinympäristölle. Lisäksi liikuntalaki velvoittaa kunnat luomaan mahdollisuuksia asukkaalleen liikkuu järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen. Laki velvoittaa myös tukemaan seuratoimintaa ja rakentamaan ja ylläpitämään liikuntapaikkoja. Suomessa onkin yli 42 000 rekisteröityä liikuntapaikkaa, joista noin 72 prosenttia on kuntien omistamia. Yksityiset liikuntapaikat, joita on lähinnä kaupungeissa ja taajamissa, täydentävät osaltaan kuntien liikuntapaikkatarjontaa.

Kuntien vastuuta liikunnan edistämisessä täsmentävät muun muassa valtionavustuslain mukaiset avustukset, joita myönnetään kuntien liikunta- ja urheilutoimintaan. Avustusten ehtona on yleensä se, että kunta osoittaa toiminnassaan pyrkivänsä edistämään valtion liikuntapolitiikan tavoitteita. Kunnat siis toteuttavat monia erilaisia liikuntaan liittyviä toimenpiteitä ja hankkeita omien resurssiensa ja mahdollisuuksiensa rajoissa, joten ne osallistuvat tahollaan merkittävästi Suomen liikuttamistavoitteen toteuttamiseen.

Miltä liikunta-arki näyttää kunnissa? Katsaus kuntien verkkosivuille luo yleiskuvan kuntien liikuntapalveluista ja -hankkeista. Useat kunnat investoivat kuntosalien ja liikuntakeskusten rakentamiseen ja laajentamiseen tarjotakseen kuntalaisille monipuolisia mahdollisuuksia kuntoilla. Hankkeisiin voi sisältyä esimerkiksi uusien kuntosalilaitteiden hankkiminen, tilojen remontointi tai uusien liikuntasalien rakentaminen. Myös liikuntatilojen monikäyttöisyyden lisäämiseen

satsataan esimerkiksi muuntamalla vanhoja teollisuus- tai varastotiloja liikuntakäyttöön tai rakentamalla monitoimireenoita, joissa voi harrastaa erilaisia urheilulajeja ja järjestää erilaisia tapahtumia.

Samaan sarjaan voidaan ehkä lukea uimahallien ja uimakeskusten kunnostaminen ja laajentaminen. Näihin hankkeisiin voi kuulua esimerkiksi uusien allastilojen rakentaminen, lämpötilojen säätöjärjestelmien päivittäminen tai esteettömyyden parantaminen. Monet kunnat panostavat ulkoilualueiden ja liikunta- ja leikkipuistojen kehittämiseen tarjotakseen kuntalaisille mahdollisuuksia ulkoiluun, retkeilyyn ja erilaisiin ulkoilulajeihin. Liikunta- ja terveystalouden digitalisointi nostaa myös ajan hengen mukaisesti päätään. Verkko-liikuntapalvelut, liikuntavälineiden vuokraus- tai lainauspalvelut tai etäliikuntakurssit ovat esimerkkejä näistä.

Keskeinen kysymys tietenkin on, tavoittaako liikuntapalvelutarjonta kuntalaisen iästä, sukupuolesta, koulutusta ja etnisestä taustasta riippumatta niin, että liikettä syntyy. Liikunnan edistämiseen tähtäviä hankkeita on kunnissa lukuisia ja niissä korostuu yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja saavutettavuus. Liikuntapalveluita, pyöräteitä, puhdas-

ta luontoa retkireitteineen rakkaasta Suomestamme löytyy yllin kyllin. Lopulta yksilön vastuulle kuitenkin jää, kutsuuko lenkkipolku vaiko sittenkin rauhallinen Netflixin leffailta kotisohvalla. Liikkeelle lähtemisen kynnys on aina ylitettävä, jos energiakulutusta on tarkoitus lisätä. Ehkä niinkään liikunnan ei tarvitse olla tavoitteena, vaan ennemminkin liikkeen lisääminen arkeen. Ja pienillä askelilla on hyvä aloittaa, ellei aikaisempaa liikunnan harrastamisen taustaa ole. Liikkuva Aikuinen -ohjelman iskulause on osuva: *”Aktiivisuus on uusi normaali”*.

Ja vielä lopuksi. Kyllä tässä on kyse yhteisistä talkoista. Liikunnan edistäminen ei tunne hallintorajoja. Mukaan tarvitaan sosiaali- ja terveys-, vapaa-aika-, liikunta-, sivistys- sekä ympäristötoimi. Liikunta on tutkitun tiedon valossa hyvän terveyden ja hyvinvoinnin kulmakivi, ja liikuntaneuvonta on tutkitusti tehokasta. Kunnat osallistuvat liikkeen lisäämiseen, valtio tukee osaltaan tätä pyrkimystä ja urheiluseurat sekä lukuisat muut järjestöt tekevät osuutensa yhteisen asian eteen. Lopulta toivottavasti mahdollisimman moni löytää motivaation ja perustelun itselleen oman liikunnallisen pääoman kokoamiseen. Oma liikuntapolkua voi rakentaa aluksi esimerkiksi liikunta-aktiivisuuden lisäämisen kautta edeten kohti säännöllistä elämäntapaa, johon liikunta kuuluu tottumuksena ja arjen voimavarana. ♦

Tässä on kyse yhteisistä talkoista. Liikunnan edistäminen ei tunne hallintorajoja

Miksi moninaisuutta ei osata johtaa?

Mitä järjestäytyneestä urheilusta kirjoitetaan 2010–2020-lukujen historiikissa? Sitäkö, että Veikkauksen monopoli murtui – lajiliittojen julkinen rahoitus romahhti? Urheiluliike ajettiin Olympiakomitean brändin alle – kansainvälisistä kriiseistä järjestöille maineuhka?

URHEILUN SILLOISEN KATTOJÄRJESTÖN Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n viestintäjohtajana puntaroin urheiluyhteisön puhetta urheilun asemasta yhteiskunnassa. Ymmärsin, että urheilu tarvitsee oman kehyskertomuksen. Syntyi tukijoiden ja järjestöjohtajien yhteistyöllä *Liikunnan ja urheilun tarina 150 vuotta* (2003).

Liikunnan ja urheilun tarina läpivalaisi liikunnan ja urheilun aseman suhdetta yhteiskuntaan eri aikoina. Tarina kulki muuttuen 1800-luvulta ja itsenäistymisen ajalta 1900-luvulle. Viimeinen luku avasi tulevaa 2000-luvulle: Monien kulttuurien Suomi – Monet liikuntatarinat.

Vuosikymmenten tiivis tarkastelu auttaa näkemään trendit ja vastatrendit, myös ajan virrassa. Pohdinta vakauttaa arvoja – ja silti, ja ehkä siksi se voi olla myös ketterää.

Köydenvetoa

Ihmettelyn, miten historiatonta urheilujohtaminen välillä on. Valtakunnallinen järjestötoiminta on edelleen kiinni köydenvedossa, jossa toisessa päässä on kansainvälinen huippu-urheilu ja toisessa lasten ja nuorta liikunta. Liikuntapesu osataan. Köysi kuitenkin kiristyy, kun tulee puhe resurssien jakamisesta.

Ihmettelyn, miksi on niin vaikea johtaa urheiluliikkeen moninaisuutta. Monet isot urheiluseurat sen osaavat. Niissä on saman brändin alla liikuntaa pikkuisille, iltapäivätoimintaa, fyysistä aktiivisuutta työpaikoille sekä liikuntaa senioreille, maahanmuuttajille ja perheille. On kisailua, kilpaurheilua, maajoukkuetoimintaa ja kansainvälistä huippu-urheilua. On ry:tä ja oy:tä. Ja aina voi avoimesti valita roolinsa.

Urheilun rakennemuutos 2010-luvulla osoitti, että kattojärjestötasolla ei osata elää moninaisuuden kanssa. Järjestöjen yhdistymisessä ensin Valoksi (2013) ja sitten Olympiakomiteaksi (2017). Nuori Suomi ja Kuntoliikuntaliitto pyyhittiin suomalaisen urheilun kartalta. Näin haluttiin tehdä, vaikka Nuori Suomi innovoi lasten ja nuorten liikuntaan menestyksellisiä konsepteja, osaamista ja varainhankintaa. Se toi myös mediaan keskustelua lasten ja nuorten liikunnan arvoista ja sisällöistä. Näille olisi edelleen suurta tarvetta.

Identiteettitaistolla oli merkitystä. Kumpi on urheilun voitettava tarina: olympialiike vai lasten ja nuorten liikunta? Miksi ei sekä-että, ihmettelyn. Valtakunnallisesti ajatellen urheilussa on aiempaa enemmän maineriskejä. Koko urheiluliike on viety Olympiakomitean alle, joka on osa kansainvälistä olympialiikettä hyvässä ja pahassa.

Rakennemuutosta perusteltiin säästöillä ilman liikkumisen ja urheilun kokonaisvisiota. Toivottavasti meneillään olevassa Olympiakomitean uudistuksessa on myös yhdessä jaettu visio tulevaisuudesta mukana, eikä vain taktisesti reagoida budjettivaroista tulevan rahoituksen jyrkkään heikkenemiseen.

Seuroilla ei juurikaan ole ollut Veikkauksen tuottojen tai valtion budjettivarojen suoraa puskuria. Seurat kohtaavat viiveyttä ympäristön muutokset. Niiden haasteet liittyvät liikuntapaikkojen ja vapaaehtoisten saatavuuteen, kotien taloustilanteeseen sekä vastuullisuuden kohonneisiin vaatimuksiin.

Monopolista

Elin urheilujohtamisen aikaa, jossa Veikkauksella oli selkeästi monopoli, myös henkinen, vaikka soraääniä kuului. Edunsaajat – tiede, taide, nuorisotyö ja liikunta – perustivat yhteisen vaikuttajaverkoston **Kerstin Ehnholmin** (ent. Ekman) aloitteesta. Palkkasimme jopa lobbarin Brysseliin. Iso saavutus oli saada kirjastomäärärahat katettavaksi valtion budjettivaroilla. Jakosuhdelain mukainen automaatti toi lisää edunsaajille.

Nyt politiikka on monesta syystä kulkeutunut siihen, että tämän vuoden alusta Veikkauksen tuotto ohjataan suoraan valtion talousarvioon ilman määriteltyjä käyttökohteita. Tietävästi liikunnan ja urheilun määräraha on putoamassa rajusti. Sama koskee sosiaali- ja terveysalan järjestöjä.

Budjettivaroihin vaikuttaminen vaatii järjestöiltä yhteiskuntakelpoisuutta ja jatkuvaa näkymistä sekä etenkin kattojärjestöltä osaavaa yhteiskunnallista vaikuttamista kulloisesakin poliittisessa ilmapiirissä ja päättäjien keskellä.

Ihmettelyn, missä on urheilun oma varainhankinnan osaaminen. Säätiöt auttavat, mutta urheiluliikkeen sisälle tarvitaan varainhankinnan laajempaa osaamista. Yritysyhteistyö on vain osa sitä kokonaisuutta.

Taitoja elämään

Perheessämme on kuusi lastenlasta (2–12-vuotiaita). Liikunnan pääomaa he hankkivat päiväkodin leikeissä ja koulun liikuntatunneilla. Kotoa löytyvät puolapuut, pyörät, sukset, luistimet, skeittilaudat ja pallot. Isovanhemmat vievät leikki-puistoihin ja uimahalliin, koska heidätkin on aikanaan viety. Avaamme ovea milloin luistelukouluun, jalkapallotreeneihin, tatamille tai tanssitunnille.

Ihmettelyn, miksi julkisuudessa keskustellaan vähän siitä, miten osaava seuratoiminta kasvattaa henkisesti ja sosiaalisesti. Olen arvostaen seurannut, miten taitava valmentaja ohjaa pieniä toimimaan ryhmässä, odottamaan vuoroaan, ottamaan paikkansa, nousemaan ylös ja iloitsemaan. Pienen kouluvalmiudet ja kanssaolemisen valmiudet elämään kehittyvät. Hän saa kenties elämänpituisen harrastuksen, ystäviä ja suhteen urheiluun.

Urheiluliikkeen olemassaolon tarkoitus olisi mahdollistaa tämä kokemus kaikille lapsille ja nuorille ja kaikenikäisille. Erityisen tärkeää tämä on ajassa, jossa lasten liikkuminen on entisestään polarisoitunut. Tarvitaan verkostoissa toisten arvostamista ja pitkäjänteisen yhteiskuntasopimuksen kaltaista yhteistyötä Suomessa. ♦

Eila Ruuskanen-Himma toimi urheilun kattojärjestön viestintäjohtajana vuodet 1997–2012 sekä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n viestintäjohtajana 2014–2020. Nykyisin hän on MIELI henkilöjäsenet ry:n toiminnanjohtaja ja konsultti Eila Vie -yrityksensä kautta.

► Liikunnan ja urheilun tarina: www.slideshare.net/jaakko100/liikunnan-ja-urheilun-tarina

► Urheilun kattojärjestön rakennemuutoksissa häviäjien lasten liikunta ja aikuisliikunta: www.urheilujohtajaseniorit.fi/uutiset/urheilun-kattojarjeston-rakennemuut/

Biotieteillä oli aikansa, nyt on yhteiskuntatieteiden vuoro – vai onko?

**LIKUNTAPOLIITTISEN VAIKUTTA-
VUUDEN NÄKÖKULMASTA** liikunnan yhteiskuntatieteiden kulta-ajat ovat jo yhden tutkijasukupolven takana. Liikuttamisen politiikassa on 2000-luvulla nojattu biotieteelliseen arvovaltaan, vaikka resepti ei ole purrut toivotusti. Lääkärin sanaan uskotaan vasta kun pappikin on jo ovelta.

Nyt medikalisaatioajatteluun perustuva liikuntakäsitys näyttäisi horjuvan. Samalla kiinnostus tarkastella liikuntaa yhteiskunnallisena ilmiönä tuntuisi olevan uudelleen nousussa.

Hieman yllättäen ensimmäisenä suunnantarkistusta ehti suosittelemaan Suomen Olympiakomitean (OK) puheenjohtaja **Jan Vapaavuori**: ”*Liik-kumattomuuden ongelmaa on lähestytty lääketieteen näkökulmasta, vaikka ratkaisut siihen löytyvät yhteiskuntatieteistä.*” (Pysy liikkeellä -kirjan julkistamistilaisuus 23.10.23) Jos OK tarkistaa tutkimukseen liittyvää politiikkaansa, niin se saattaa ohjata näkökulmatar- kistuksiin muuallakin.

Hannu Itkosen ja Arto Nevalan Selvitys liikunnan yhteiskuntatieteiden muutoksista ja nykytilasta sekä suosituksista tulevaisuuteen julkaistiin sopivasti helmikuussa 2024 ikään kuin vastauksena Vapaavuorelle. Yhteiskuntatieteilijät ovat valmiit astumaan eturiviin, viestittivät selvitysmiehet. Raportti ja etenkin sen pohjalta järjestetty webinaari (7.2.2024) pyrkivät herättämään uskoa uudesta tulemisesta, mutta synnyttivät myös epävarmuutta liikunnan yhteiskuntatieteilijöiden pärjäämisestä yliopiston ulkopuolella.

Kun heimokuvauksesta (raportti) vastaa heimojohtaja ja keskustelu tuloksesta (webinaari) käydään heimojäsenten kesken, päädytään helposti heimokeskeisen näkökulman korostamiseen. Tällainen keskustelu ilmentää enemmän poteroihin vetäytymistä kuin sillanrakennusta muiden toimijoiden suuntaan.

Toki meillä kaikilla on kuplamme ja niissä omaksutut tulkintakehykset. Mentaalikartoissamme olemme toiminnan keskellä, muut reunoilla. Herkästi mittaamme muita vain omilla

mittanauhoillamme. Jos muutosta tarvitaan, sitä odotetaan enemmän muilta kuin itseltä. Huolta kannetaan, mutta ensi sijassa oman asian riittämättömäs- tä arvostuksesta.

Webinaarissa esitetty tiukka näkemys ”*tutkijan tehtävä on tutkia*” on tuttu ja varmasti totta, mutta samalla siihen sisältyy viesti siitä, että kaikenlainen muu osallistuminen kuuluu muiden tehtäviin.

Toiminnan rajaaminen omalle mukavuusalueelle luonnollisesti houkuttaa. Sitä oppii mitä opetetaan. **Pauli Vuolteen** tutkimuksen (2010) mukaan suomalainen liikuntatieteellinen tohtori- koulutus tukee parhaiten niitä ammatilisia haasteita, joita kohdataan yliopis- toissa ja alan tutkimusyksiköissä. Hei- kommin koulutus tukee johtamistai- dollisia ja hallinnollisia valmiuksia sekä sosiaalisia taitoja. Vaikka Vuolteen tutki- muksesta on aikaa, se saattaa osaltaan selittää miksi julkishallinto työllistää ar- vioinneissaan enenevässä määrin muita kuin tutkijakoulutuksen saaneita.

Liikuntatutkijoiden asiantuntemus- ta omalla tutkimusalueellaan ei sovi kiistää. Samalla on syytä tiedostaa, että ymmärrys tiedosta ja asiantuntijuudes- ta on koko ajan muutoksessa. 1980-lu- vulla jokainen kopiokoneelta tavattu ni- mettiin tietotyöläiseksi. 2000-luvulla on innostuttu suojaamattoman asiantun- tija-nimikkeen jakamisesta ja ottami- sesta. Asiantuntijassa on samaa kaikua kuin kansanperinteen tietäjässä, jol- la uskottiin olevan lähes yliluonnollisia tietoon perustuvia kykyjä.

Tutkijoiden asema liikuntatiedon hierarkian huipulla ei ole pitkään ai- kaan ollut itsestäänselvyys. Akateemista asiantuntijuutta haastaa laajentunut ja politisoitunut asiantuntijuus, joka me- dian kautta saa usein enemmän huo- miota kuin tutkimusraportit koskaan. Tähän kilpailuasetelmaan ei Itkosen ja Nevalan raportissa tai webinaarissa pu- reuduttu.

Itkonen ja Nevala kysyivät Valtion lii- kuntaneuvoston (VLN) jäsenten – joista useimmat ovat poliitikkoja – näkemyk-

siä liikunnan yhteiskuntatieteiden mer- kityksestä liikuntapoliittiselle päätök- senteolle. Vain yksi vastasi. Aihepiiri lie- nee ollut vieras.

Tutkimuksen hyödyntämistä ei ole VLN:ssa aina ennenkään koettu tär- keäksi. ”*Hirveä määrä tutkimuksia – mitä niistä hyödyimme?*”, kysyi VLN:n puheenjohtaja vuonna 2015. Samoilla linjoilla oli VLN:n tutkimus- ja arvioin- tijaoston puheenjohtaja vuonna 2017: ”*Tietoa on älytön määrä.*”

Poliitikoille liikunta on harmiton ju- tusteluaihe sikäli kuin isommilta asioil- ta ehtivät. Tutkimusraportteja he eivät lue. Kun poliitikoilla ei ole aikaa liikun- nan kotiläksyille, virkamiesten rooli ko- rostuu. Virkamiesvaltaa ei kannata vä- heksyä, sillä päätökset tehdään virka- miesten esityksistä.

Politiikoille tietoa on liikaa, virka- miehille liian vähän. Sekä tutkimustie- don tuottajat että päätösten valmiste- lijat ovat pitkään uskoneet tiedonvä- lityksen puutemalliin: päättäjillä on tietovaje, ja kun se korjataan tutkimus- raportteja tuottamalla ja popularisoi- malla, tietovaje poistuu, ja tieto pää- see näyttämään liikuntapäätöksille oi- kean suunnan.

Tällaisen yksisuuntaisen tiedevies- tinnän haaksirikkoon ei Itkosen ja Ne- valan selvityksenkään perusteella ole vielä herätty. Kovin vähän on näyttöä siitä, että tiedolla olisi erityisasema lii- kuntapolitiikassa. Päätöksiä tehdään valintojen virrassa: kenen tieto on kul- loinkin eniten oikea tai valmistelevalla virkamiehelle sopivin. Poliitiikka on tie- toa väkevämpää.

Liikunnan yhteiskuntatieteilijöi- den soisi katsovan hallinnon suuntaan muutenkin kuin kuulemiskutsuja ja re- surssipäätöksiä odotellen. Kun tiedos- ta ei voi johtaa sitä, miten asioiden tu- lisi olla, pelkästään hallinnon tilaamaa tutkimustietoa tuottamalla vaikuttami- nen jää marginaaliseksi. Keskustelu lii- kuntapolitiikan päämääristä sopisi eri- tyisen hyvin liikunnan yhteiskuntatie- teilijöille. Ronskiakaan keskustelua ei tarvitse karttaa. Nykyään hallinto kes- tää kritiikin ja sparrausta se suorastaan kaipa.

Resurssisysteistä hallinnon toimet ovat pääällimmäisenä tutkijoiden mie-
lissä, kuten Itkosen ja Nevalan selvitys
sekä käyty keskustelu osoittavat. Silti
pitäisi riittää jokunen sana myös liikun-
nan todellisten päättäjien eli kansalais-
ten suuntaan. Pelkästään hallintoa pal-
velevien projektien kautta tutkijoiden
on vaikea tavoittaa liikunnastaan itse-
näisesti päättäviä kansalaisia.

Kosketuspinta kansalaisiin rakentuu
julkisuudessa. Vaikka medioituneen
yhteiskunnan toimintatavat poikkeavat
akateemisista perinteistä, pitäisi näiltä-
kin osin ottaa rohkeita askelia. Mediaa
kiinnostaa asioita enemmän ihmiset.
Faktarit minimoidaan, jotta saadaan
tilaa tunteille ja tarinoille. Tutkijalle as-
tuminen median maailmaan ei välttä-
mättä ole mieluisaa, mutta koko ajan
enemmän ja enemmän välttämätöntä.
Osallistuminen kansalaiskeskusteluun
lienee varmin tapa turvata oma tulevai-
suus. Julkisuus on myös oikotie poliitti-
siin ratkaisuihin.

Aikamme asiantuntijuus tiivistyy kol-
meen sanaan: tietojen soveltami-
nen vuorovaikutustilanteissa. Vuoro-
vaikutusvaje on isompi ongelma kuin
tietovaje. Liikuntakysymysten yhteis-
kunnallistaminen edellyttää tutkijoilta
osallistumista muihinkin kuin tutkija- tai
virkamiestapaamisiin. Kaikkia eri taho-
jen tuottamia ”totuuksia” ei tarvitse
uskoa, mutta niitä ei ole syytä ylenkat-
soa. Tärkeää on kuunnella arvostavasti
monenlaista asiantuntemusta; ymmär-
tää miksi kukin ymmärtää sen minkä
ymmärtää. Samalla myös tutkijoiden
on asetuttava alttiiksi kommentoinnille,
kriittiselle keskustelulle ja jopa poliitti-
sille kysymyksille.

Liikuntatutkijoiden toivoisi vapautta-
van itsensä tiedolla johtamisen harhas-
ta. Tutkimus ei valmistuttuaan muutu
suunnaksi. Tutkimus on ikuinen renki, ei
isäntä. Kutsu päättäjien pöytään saattaa
tulla mahdolliseksi, kun tutkija osallis-
tuu näkyvästi myös liikunnan päämää-
ristä käytävään keskusteluun.

Vaikuttavuudestaan kiinnostunut lii-
kunnan yhteiskuntatieteilijä ei ainoas-
taan tutki liikuntaa, vaan ottaa selvää
politiikan kuvioista, hallinnon pyrki-
myksistä, arjen realiteeteista ja kansa-
laisten elämästä – muutenkin kuin vain
liikunnan osalta. Jos vuorovaikutuksen
sijaan päähuomio kohdistuu omien toi-
mintaedellytysten turvaamiseen, voi sil-
tojen rakentamisen kohti vaikuttavuut-
ta unohtaa. ♦

MATTI HAKAMÄKI

erikoissuunnittelija
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
matti.hakamaki@jamk.fi

SALLA TURPEINEN

tutkija
Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
vapaa-aikajohtaja
Laukaan kunta
salla.turpeinen@jamk.fi

Samasta henkilöstä oltava moneksi kunnissa

Veli, pidä tulta yllä. Sisko, älä kätke lediä vakan alle.

**RUPESIMME TEKEMÄÄN ENSIM-
MÄISTÄ** liikunnan tasa-arvokat-
saustamme vuonna 2010. Yksi
menetelmistä oli niinkin yksinkertai-
nen kuin pitää tukkimiehen kirjanpi-
toa miesten ja naisten tai tyttöjen ja
poikien lukumääristä erilaisissa har-
rastuksissa, työtehtävissä ja luotta-
mustoimissa. Naisten aliedustuksen
johtotehtävissä saattoi tulkita oikeu-
denmukaisuus- tai valtakysymykseksi
sekä mahdolliseksi kyvykkyyresurssin
hukkaamiseksi. Suosittelimme kiinnit-
tämään huomiota ihmisten epätasai-
seen jakautumiseen eri asemissa, joh-
tui se mistä hyvänsä.

Aiheeseen on saanut palata, kun
erilaisia tutkimus-, kehittämis- ja mui-
ta hankkeita suunnittelevat, hakevat
tai raportoivat kollegat ja kaverit kysy-
vät, että mitä näihin tasa-arvotoimen-
pidekohtiin kuuluu kirjoittaa. Vähin-
tään pitäisi esittää toiminnasta jotain
sukupuolieriteltyä dataa. Onko hank-
keen kohderyhmän tai tekijöiden suku-
puolijakauma sata-nolla, tuliko rapor-
tin kuvituksiin tasapuolisesti tyttöjä ja
poikia? Tajuttiinko seminaarin pääpu-
hujiksi kysyä naisia ja miehiä vai turis-
tiinko symposiumin paneeli läpi loiri-
nuotiona?

Kuntapuolella ammattinimikkei-
den sukupuolisidonnaisuutta on py-
rity siloittamaan häivyttämällä niistä
-miehet ja -emännät, mutta liikuntatoi-
men nimikelistausta perkaamalla sel-
viää, että mestaripäätteiset ovat har-
vemmin naisia, kahvionpitäjät vähän
useammin. Tilastointi alkaa 1970-lu-
vulta. Siltä ajalta liikuntatoimenjohta-
jat sai kirjata kaikki miessarakkeeseen.
Siitä tilanne on tasoittunut.

Toimialoitainen erittely on sittem-
min muuttunut vaikeammaksi, kos-

ka liikuntasektori on yhä useammassa
kunnassa osa laajempaa vapaa-ajan,
kulttuurin, elinvoiman tai jotain muu-
ta nimeä kantavaa kokonaisuutta. Mo-
nialaisia ovat välillä toki tehtävätkin.
Vapaa-aikajohtajan toimenkuvassa on
hyötyä niin latukoneen kyydissä vie-
tetyistä tunteista kuin myös prinssi-
eversti **Pekka Lipposen** seikkailujen
perustalle rakentuvan paikallisidenti-
teetin varhaisesta omaksumisesta.

Kun kunnan lakisääteisiä vastuista
hoidetaan harvenevalla rivistöllä, on
hyvä, jos samasta henkilöstä on mo-
neksi. Vasta huolellisessa osaamiskar-
toituksessa voi selvitä, että liikunta-
paikkamestari on myös emäntäkoulun
käynyt tai että eniten kirjaimia ajokor-
tissa onkin toimistosihteerillä. Oppi-
mista tapahtuu toiseenkin suuntaan.
Kun onnistuu osoittamaan, että vas-
toin odotuksia kykenee arvioimaan
hiekkatekonurmen alle tulevan jousto-
kerroksen murske-kumirouheseoksen
raekoon tilausta varten oikein, liikun-
tapaikkahoitajat alkavat – luvan kysyt-
tyään – kutsua piälliköksi tyttösen tai
poikasen sijasta.

Kuntien rooli liikunnan lisäämisessä
yhä merkittävämpi, mutta paikalli-
set mahdollisuudet tehtävästä suoriu-
tumiseen ovat näillä rakenteilla ja val-
tionosuusjärjestelmällä eriytymään
päin. Kuntalaisten arkiympäristö ja
-palvelut ovat keskeisiä myös edistet-
täessä sukupuolten välistä tasa-arvoa.
Jos haluaa, hyvinvointikertomuksen
pystyy silti huoletta raportoimaan läpi
ilman sukupuolimuuttujaakin. Eikä
sitä myöskään kuntaa kannustavan
hyte-kertoimen prosessi- ja tulosindi-
kaattoreista löydy. ♦



Pohjoismaisen jalkapallotutkimuksen pelinrakennusta

Mihály Szeróvay, Hannu Itkonen & Arto Nevala (toim.). *Football in the Nordic Countries. Practices, Equality and Influence.*

Critical Research in Football, Routledge 2023.

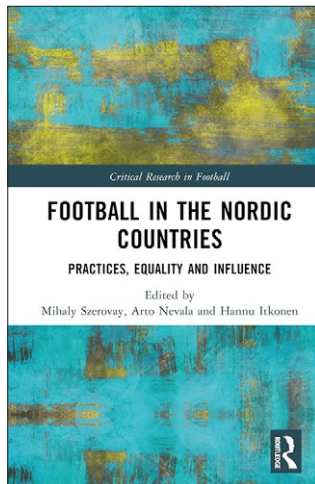
JALKAPALLOTUTKIMUSTA ON TEHTY yhteiskuntatieteen keinoin ja näkökulmin paljon Norjassa, Ruotsissa ja Tanskassa. Määrä on nousussa myös Suomessa ja Islannissa. **Mihály Szeróvayn, Hannu Itkonen ja Arto Nevalan** toimittama artikkelikokoelma *Football in Nordic Countries* esittelee laajasti jalkapalloa käsittelevää pohjoismaista tutkimustietoa. Lähtökohtana on käsitys Pohjoismaiden erityisyydestä yhteiskuntamallina, mistä seuraa myös jalkapallokulttuurin tunnistettava ominaislaatu.

Eroja löytyy esimerkiksi kehitysvaiheiden ajoittumisessa. Naisten järjestäytyneenä jalkapallo alkoi kehittyä Pohjoismaissa 1970-luvulla. Suomessa toiminta ei innostuneen alun jälkeen laajentunut toden teolla ennen kuin 2000-luvulla toisin kuin muualla Pohjolassa. Norjan ja Tanskan naisten maajoukkueet menestyivät etenkin 1990- ja 2000-luvuilla kansainvälisesti. Ruotsin *damlandslag* kuuluu edelleen naisten jalkapallon ehdottomiin kärkijoukkueisiin.

Pohjoismaisen jalkapallon suuret linjat selviävät hyvin teoksen ensimmäisestä osiosta, joka esittelee jalkapallon kehitystä maakohtaisesti. Jalkapallon tulo liittyi kaikissa Pohjoismaissa modernin liikuntakulttuurin syntyyn. Vaikutteet tulivat suoraan lajin emämaasta Englannista, Skoonen tosin osin Tanskan kautta.

Artikkeleissa tulevat hyvin esille urheilun globalisaation ja uusliberalistisen talouspolitiikan pohjoismaiselle toimintamallille aiheuttamat muutospaineet. Teksteistä kuultaakin huoli seuratoiminnan tulevaisuudesta ja kyvystä mukautua muutoksiin. Toisaalta edes korkeimman tason jalkapallo ei tule toimeen ilman kansallais-toimintaa Pohjoismaissa.

Amatööriyden vaaliminen kului pitkään pohjoismaiseen jalkapalloon. Pelaajista tuli eri vaiheiden kautta ammattilaisia viimeistään



1990-luvulla, mutta jalkapallo on sittemmin ammattimaistunut laajemminkin. Teos tuo esiin ammattimaistumisen vaikutuksen muun muassa junioritoimintaan.

Football in the Nordic Countries avaa jalkapallon lisäksi näkökulmia kansainvälisen urheilun muutoksiin. EU:n Bosman-päätös teki jalkapalloilijoista työvoimaa, jolla on oikeus liikkua vapaasti. Pelaajaliikenne Pohjoismaista Euroopan suuntaan vilkastui ja yhä useammat nuoret lahjakkuudet lähtivät hakemaan pelaajaa kovemmilta kilpailualueilta. Kotimaisten pelaajien tilalle tuli varttuneempia futistyläisiä, jotka eivät olleet onnistuneet pääsemään huippusarjoihin.

Maahanmuuttajanäkökulmaa raottaa Ruotsissa kaudeksi 2018 korkeimmalle sarjatasolle Allsvenskanin nousseen Dalkurd FF:n kannattajia käsittelevä teksti. Dalkurd on ollut kurdeille enemmän kuin jalkapallojoukkue ja sitä on pidetty jopa valtiotoman kansan maajoukkueena.

Jäin kaipaamaan tekstiä Färsearten epäilemättä omaleimaisesta jalkapallokulttuurista, joka jää maininnan asteelle. Olosuhteiden vaikutus jalkapalloon pilkahtelee useissa artikkeleissa, mutta aiheesta olisi voinut oman artikkelinsa. Hallien ja vielä enemmän tekonurmien merkitys on ollut niin suuri jalkapalloharrastuksen laajentumisen kannalta kaikissa Pohjoismaissa – ja etenkin Islannissa, Norjassa ja Suomessa. Olosuhteisiin liittyvät myös suurten jalkapalloareenoiden rakentaminen viihdetapahtumia palveleviksi.

Median merkitys nousee esiin monissa teoksen teksteistä. Useaan kertaan tulee esille, että lauantai-iltaa alkoi monissa kodeissa määrittää 1960–1970-lukujen vaihteessa Nor-

jan, Ruotsin, Suomen ja Tanskan yleisradioyhtiöiden kaupallisen ITV-yhtiön kanssa solmima sopimus Englannin liigan otteluiden lähettämisestä. Englannissa otteluita ei nähty suorana ennen vuotta 1983.

Teoksesta löytyy runsaasti kiinnostavia yksityiskohtia, kuten Norjan 1990-luvulla saavuttama hetkellinen kilpailuetu. Norjan maajoukkueen Egil ”Drillo” Olsen ja Rosenborg BK:n Nils Arne Eggen ottivat kaiken irti silloisesta jalkapallon tiedolla johtamisesta. Erilaisesta nopeista ja myös syvällisistä analyysistä on sittemmin tullut jalkapallon arkea muuallakin kuin aikuisten huipputasolla. Vaikutukset ulottuvat 2020-luvulla junioritoimintaan asti.

Yhteenvedossa toimittajat löytävät Pohjoismaiden jalkapallokulttuureista enemmän yhtäläisyyksiä kuin perustavanlaatuisia eroja. Hyvinvointiyhteiskunta on luonut hyvän pohjan myös jalkapallolle. Reunahuomautuksista huolimatta artikkeleista kutoutuu laaja pohjoismaisen jalkapallon historiallissosiologinen yleisesitys. *Football in the Nordic Countries* osoittaa myös, että hyvä yhteiskunnallisesti painottuva liikuntatutkimus kertoo niin tuttavasta ilmiöstä kuin sen toimintaympäristöstä.

JOUKO KOKKONEN



Retkiromantiikkaa vuoden joka viikolle

Olli Järvenkylä: *Vuoden retkikirja – retkeile ympäri vuoden.*

Readme.fi 2024. 304 s.

RETKEILYSIVUSTOT JA KARTTASOVELLUKSET kilpailevat painettujen kirjojen ja paperikarttojen kanssa. Silti retkeilykirjoja julkaistaan tasaiseen tahtiin. Viime vuosina julkaistuissa oppaissa keskiössä ovat olleet kansallispuistot ja merkityt reitit.

Retkeilyn monitoimija **Olli Järvenkylä** on eräopas, retkeilevä toimittaja ja tietokirjailija. Hänet tunnetaan pitkistä retkistään, kuten 100 päivää kansallispuistossa (2016), 100 päivää Saimaalla (2017) ja 40 päivää Urho Kekkonen kansallispuistossa (2023). Retkistä on katsottavissa myös mies ja kamera -tyyppistä dokumenttia. Järvenkylä kirjoittaa ja kuvaa monikana-



vaisesti retkeilystä ja luonnossa liikkumisesta. Hänen uusin tuotoksensa on *Vuoden retkikirja – retkeile ympäri vuoden*.

Teos kytkeytyy nykyiseen retkikirjagenreen, jossa esitellään Suomen kansallispuistoja retkikohteina. Järvenkylän eepos on siinä piristävä poikkeus, että kansallispuistojen perinteinen reittiesittely on kuitattu sivun tekstillä ja QR-koodilla, jonka avulla lukija voi avata älylaitteessa retkikohteen kartan.

Järvenkylä vie lukijan retkelle Suomen luontoon vuoden jokaisena viikona. Tarjolla on siis 52 eri retkikohtetta eri puolille maatamme, eteläranikolta Lappiin. Tunnelmat vaihtelevat vuodenaikojen ja sään mukaan. Kirjan valokuvat ovat kotialbumihenkisiä ja tuovat todentuntuisen tunnelman niin helteellä, sateella, tuiskussa ja pakkasella.

Kirjassa ei tyydytä pelkkään patikointiin vaan siinä liikutaan luonnossa pyöräillen, meloen, luistellen, hiihtäen ja lumikengillä. Perinteisten retkeilymuotojen ohella mukana on myös muutama harvinaisempi, kuten resiinaretki ja laamavaellus. tarinat vievät lukijan moninaisiin luontoelämyksiin kansallispuistojen tunnettuihin kohteisiin, mutta tekevät tutuksi uusia retken arvoisia kohteita. Joskus retki on lyhyt päivän reissu, toisinaan pitempi. Yhteinen nimittäjä onkin urbaani ote luonnossa liikkumiseen ja suhteellisen helppo pääsy kohteisiin jopa joukkoliikennettä käyttäen. Perinteinen, monipäiväinen erätaitoja ja vaativa vaeltaminen loistaa pois-saolollaan. Kirjassa pääpaino on elämyksillä ja kohteessa olemisella eikä taipaleella vuodatetuilla hikipisa-roilla.

Järvenkylä tarjoaa tarinoilla innostusta retkelle lähtemiseksi. Usein tarinat avaavat matkan tekijän kokemuk-

set ja fiilikset kokonaiseksi lukukokemukseksi, joista voi ammentaa ideoita omalle retkelle. Herääkin kysymys, onko kirja opas vai kokoelma retkitarinoita? Ajoittain tuntuu, että Järvenkylä lähestyy 1970-luvun lapintarinoita, jotka perustuvat oman luontosuhteen avaamiseen etenkin Lapin tuntureilla. Toisaalta kirja toimii hyvin myös nojatuoliretkeilijälle.

Kirjassa jokaisella retkellä tehdään ruokaa tai paremminkin mutustellaan helppoja eväitä. Tämä onkin yksi kirjan heikkouksista, sillä esimerkiksi valmiista croisant-taikinasta on useita muunnelmia, puhumattakaan eväsleistä tai nakeista. Virkistäviä olivat ideat termospullon monipuolisesta käytöstä. Vuoden retkeilykirjan retkiruokaresepteissä ja vinkeissä pääpaino ei ole kokkailunilossa, vaan kotona tehdyissä retkieväissä tai nuotiolla ja retkikeittimellä lämmitettävissä sapuskoissa.

Hyvänä lisänä ovat retkitarinoiden ja kohdetietojen lisäksi eri retkeilymuotojen kattavat varustelistat muutaman tunnin päiväretkeltä viikkojen vaelluksille sekä muistutus Jokaisen oikeuksista ja velvollisuuksista. Mutta auttaako kirja ratkaisemaan, miten selvittää erämaassa. Selviääkö siitä, miten voitetaan uusavuttomuuden haasteet. Vastaus on ei. Kuten retkeilijät tietävät, niin erämaa on arvaamaton. Olosuhteet voivat vaihtua hetkessä tai retkeilijä arvioi kykynsä yläkanttiin. Olisinkin toivonut, että tällaisiin oppaisiin lisätään aina lyhyt selviytymisosa, joka tuo esille varautumisen merkityksen luonnossa liikkumisessa.

JARI KANERVA

pääsihteeri
jari.kanerva@lts.fi



Montun pohjalta täyteen lentoon

Kriittinen piste.

Ohjaaja: Kaisa El Ramly.

Yle 2024. Kolme jaksoa, yhteiskesto 122 min.

OLYMPIAUNELMA, KULTTUURIEN KOHTAAMINEN ja yllättävä ystävyys. Näistä lähtökohdista ponnistaa Ylen uusi mäkihyppyä käsittelevä draamakomediasarja *Kriittinen piste*.

Sarja kertoo 19-vuotiaasta **Hodanista (Fadum Hersi)**, joka haluaa



maailman parhaaksi mäkihyppääjäksi. Taivalkoskella urheilulukiota käyvä Hodan pakenee kiusaamista Ylitorniolle isänsä luokse ja asettuu paikalliseen elämänmenoon. Kommellusten saattelemana hän pääsee näyttämään taitonsa paikalliseen hyppytorniin veteraanimäkihyppääjien seurassa. Heistä **Seppo (Timo Torikka)** ryhtyy tukemaan Hodania ensin Ylitornion pienen hyppyrimäen ja sitten kansallisen sarjan valloittamisessa. Välillä kerronnassa käydään montun pohjalla, mutta unelma olympialaisista kantaa.

Kriittinen piste on kuvattu Ylitornion lisäksi Taivalkoskella, Kuusamossa ja Oulussa. Ylitorniolainen murre kuuluu sarjassa vahvasti. *"Mitä sie hunteeraat ko sie istut puomilla?"* kysyy Seppo Hodanilta.

Päärooli Hodanina on Fadum Hersin näyttelijädebyytti. Kokemattomuudestaan huolimatta Hersi yltää sarjassa näyttelijöistä uskottavimpaan suoritukseen. Siitäkin huolimatta, että mäkihyppy oli Hersille ennen sarjan kuvauksia täysin vierasta.

Mäkihyppääjät **Toni Nieminen** ja **Julia Kykkänen** valmensivat sarjan näyttelijät lajin maailmaan ja toimivat stuntteina. Valmennusta tarvittiin siihenkin, miten suksia kannetaan oikeaoppisesti.

Hodanissa Seppo näkee jotain omasta nuoruudestaan, ja valmennus- ja ystävyysuhteen kautta hän pääsee käsittelemään omaa mäkihyppytraumaansa. Tarinan kaunein koukku onkin epätodennäköinen ystävyys somalitaustaisen nuoren naisen ja vanhemman ylitorniolaisen miehen välillä.

Hodan edustaa perinteisessä talvilajissa kahta vähemmistöä: naisia ja maahanmuuttajia. Kriittinen piste ei

kuitenkaan varsinaisesti käsittelee päähenkilön uskontoa tai ihonväriä, vaan keskittyy suomalaisuuteen, yhteisöihin ja ihmisiin pienellä paikkakunnalla lämminhenkisesti ja humoristisesti.

Katsojana huomioni kiinnittyy kuitenkin monikulttuurisuuteen, sillä se tuntuu olevan suomalaisissa draama-tuotannoissa harvoin esillä. Vielä harvemmin televisiossa kuulee somalin kieltä, mikä on Kriittisessä pisteessä ilahduttava yksityiskohta.

Kriittinen piste on kokonaisuutena ollut tuottajilleen kuitenkin liian iso pala haukattavaksi. Esimerkiksi paikoin huono leikkaustyön jälki häiritsee tarkkaa katsojaa, eikä taustamusiikki aina palvele tarkoitustaan. Osa näyttelijäsuorituksista tuo mieleen kesäteatterin. Kolmeen jaksoon on ahdettu suuria aiheita, vaikka toteutusta olisi voinut rauhoittaa syventymällä tarinan hahmoihin ja heidän motiiveihinsa.

Sarjan pääkäsikirjoittaja ja tuottaja **Antti Kaarlela** on kritisoinut talviurheilua elitistiseksi ja valkoiseksi. On raikasta pysähtyä minisarjan verran tuulettamaan luutuneita käsityksiä mäkihypyistä – ja siinä samalla ihmisyysdestä ja suomalaisuudestakin. Parhaimmillaan Kriittinen piste ilahduttaa näkökulmillaan.

SALLA KÄSSI



Televisio

Kovaa peliä

Pelaaja. Ohjaus: Petri Luukkainen & Jesse Jokinen. Käsikirjoitus: Petri Luukkainen, Jesse Jokinen & Jussi Sandhu.

Tuotanto: napafilms, Suomi 2023.
Yle Areena. Kesto 79 min.

PELAAJA KUVAA COUNTER STRIKE -pelin nuoren ammattilaisen **Vernerin** ”Bona” **Junkalan** (s. 1999) yritystä nousta e-urheilun huipulle. Taidot riittävät huippusuorituksiin, mutta kyky käsitellä psyykkisiä paineita on heikko. Junkala kertoo, että ratkaisuhetkillä aivot ovat tiltanneet, vaikka voitto on ollut jo ”niin lähellä, että sitä oli jo melkein nostamassa sitä pokaalia”.

Kehyskertomuksena toimivat Junkalan urheilupsykologi **Mia Stellbergin** kanssa käymät keskustelut. Dokumentin alkupuolella tulee ajatelleksi,



onko oikein ottaa päähenkilöksi epävarma nuorukainen. Hauraanolaisen Junkalan jalat vispaavat haastattelutallenteissa, jotka ovat ikään kuin konsultaatiokeskusteluita. Kerronnan edetessä käsittely onneksi syvenee ja hyväksikäytön tuntu väistyy.

Pelaaja tuo esille kaikkeen sitoutuneeseen harrastamiseen liittyviä piirteitä. Se on myös kertomus siitä, miten intohimoinen harrastus on muuttumassa työksi. Ammattilaisunelmasta tuli totta, mutta samalla pelaamisen luonne muuttuu. Työhön sisältyy uusia vaatimuksia, joita samaan aikaan aikuistuvan nuoren ei ole helppo omaksua.

Stellberg koettaa saada Junkalaa pohtimaan vaikuttimiaan ja analysoidaan käyttäytymistään. Tehtävää ei helpota se, että huipputasolle pääsemisen edellytyksenä olevat perusasiat – ruokailu, uni ja liikunta – eivät ole mitenkään tasapainossa. Aikataulujen noudattaminenkin on vaikeaa.

Junkala ei myöskään oikein löydä paikkaansa joukkueessa. Hänen voiansa joutuvan kahteen otteeseen IGL:n tehtävään. In-game leader on pelitilanteessa kapteeni ja operatiivinen johtaja. Hiljaiselle ja sulkeutuneelle Junkalalle tehtävä ei selvästi kään sovi.

Urheilun parissa toimivalle maailma on monella tapaa yllättävän tuttu, vaikka itse CS-pelistä ei ymmärtäisikään mitään. *Pelaajasta* löytyy mistä tahansa joukkueurheilusta tunnistettavia tilanteita. E-urheilussakin elää näköjään pukukoppimeininki, johon kuuluu ronski v-tyylin kielenkäyttö. Joukkuekaverit muistuttelevat ennen ratkaisevaa ottelua, ettei Bona ole koskaan voittanut finaaleissa, mikä ei ainakaan helpota paineita. E-urheiluun näyttää sisältyvän etenkin entisaikoina huipputasonkin joukkueurheiluun liitettyjä piirteitä. Aikaa

kulutetaan hotellihuoneessa juomia siemailleen.

Ympäristö on myös miehinen. Tyttöjä ja naisia ei paljon *Pelaajassa* näy. Toki äiti antaa ohjeita ja psykologi käy keskusteluja Vernerin kanssa, mutta itse CS-jengissä vallitsee maskuliininen henki. Dokumentin loppupuolella mukaan tulee tyttöystävä.

Some-ajan pimeä puoli tulee esille dokumentissa. Junkala on saanut osakseen pilkkaa ja tappouhkauksia. Palautetta hän on käsitellyt yksinään. Stellberg muistuttaa, ettei kenenkään tarvitse sietää uhkauksia ja asiatonta palautetta yksin. Hän suosittelee kertomaan kielteisistä viesteistä esimerkiksi valmentajalle.

Dokumentin seuraamista olisi helpottanut tapahtumien ajoittaminen. Katsojalle ei hahmotu helposti, että kerronta alkaa vuodesta 2018 ja etenee korona-ajan alkuun.

Varsinainen mestariteos *Pelaaja* ei ole. Dokumentti on kuitenkin hyvä muistutus meille perinteisen urheilun parissa kasvaneille siitä, että turnauksineen ja rahapalkintoineen e-urheilu on kasvava ja ilmeisen pysyvä ilmiö.

JOUKO KOKKONEN

► Jose Riikonen, Menestyjä on kaikkien kaveri, epäonnistujat jäävät yksin – Vernerin ”Bona” Junkala oli huippulupaus, joka ei kestänyt e-urheilumaailman raakuutta.
<https://yle.fi/aihe/a/20-10004352>



Televisio

Kun pallo totteli liiankin helposti

Bendtner. Ohjaaja ja käsikirjoittaja Andreas Koefoed.

Viaplay 2024. 3 osaa, yhteiskesto 110 minuuttia.

TUNNETTU TANSKALAINEN DOKUMENTARISTI **Andreas Koefoed** on tiivis-tänyt tanskalaisen jalkapalloilijan **Nicklas Bendtnerin** uran vajaan kahteen tuntiin. Dokumenttisarjan nimi on yksinkertaisesti *Bendtner*. Kohdehenkilön tuntevat Tanskassa kaikki ainakin lukuisista kohuot-sikoista, joihin alkoholilla oli usein osuutta.

Bendtner oli 2000-luvun suuri hyökkääjälupaus, josta odotettiin **Preben Elkjärnin** veroista tähteä. Koefoed valottaa hyvin vaihtelevan uran tehneen jalkapalloilijan vaihteita. Vankana pohjana on **Rune Skyum-Niel-**



senin kirjoittama elämäkerta *Nicklas Bendtner – begge sider*, joka on käännetty englanniksi. Teos valittiin Tanskassa vuoden 2019 urheilukirjaksi.

Loppukesällä 2019 Bendtner onnistui saamaan siirtoajan ollessa jo umpeutumassa sopimuksen FC Københavnin kanssa, kun norjalainen Rosenborg ei halunnut enää palkata häntä heikosti sujuneen kauden jälkeen. Bendtner palasi juurilleen, sillä hän lähti Arsenalin juniorijoukkueeseen FC Københavnin reservijoukkueesta. Hän sitoutui olemaan käyttämättä alkoholia. Myös laskettelu oli harrastuksena kielletty.

Dokumentti rakentuu suurelta osin Bentnerin viimeiseksi jääneen kaudenpuolikkaan ympärille. Takaumat uran eri vaiheisiin ja Bendnerin lapsuuteen toimivat. Pohjoismaisuus näkyy dokumentissa monelta osin tutunomaisessa kuvamaailmassa juniorivuosilta. Toisaalta Bendnerin syksyn 2019 viimeisen ponnistuksen kuvavälähdyksissä esiin tulee jalkapallon erittäin vahva asema Tanskassa. Parkenin lehterit kansoittaneet kannattajat odottivat Bendneristä kulttipelaajaa, mutta pettyivät.

Päähenkilön itsensä lisäksi dokumentissa puhuu paljon hänen äitinsä **Joan Bendtner**. **Thomas**-isä ei suostunut haastateltavaksi. Välit pojan kanssa katkesivat kokonaan vuonna 2015. Kunnianhimoinen isä teki kaikkensa poikansa jalkapallouran eteen ja toimi hänen managerinaan. Äiti muistelee, miten koko perhe eli täysin Nicklaksen jalkapalloilun ehdoilla. Tarkoitus oli hyvä, tavoite ammattilaisurasta täyttyi, mutta hinta oli äidin mukaan kova. Perhe hajosi.

Nicklas Bendtner pääsi pelaamaan Arsenalin valioliigamiehistössä jo 19-vuotiaana. Sitä ennen hän pelasi Mestaruussarjan Birminghamissa erinomaisen kauden 2006–2007 ja oli

nostamassa seuraa Valioliigaan. Peli-ajasta kilpaili Birminghamissa hänen kanssaan **Mikael Forssell**.

Itseluottamus ja lahjakkuus kantoiivat tiettyyn pisteeseen, mutta eivät korvanneet uran jatkuessa riittämättömää harjoittelua. Hyvin alkanut ura Arsenalissa vaihtui vähenevään peliaikaan ja vuosina 2011–2014 lainasopimuksiin eri seurojen kanssa. Syksyllä 2014 ura jatkui Bundesliigan Wolfsburgissa. Matka jatkui Englannin mestaruussarjan Nottinghamin kautta Rosenborgiin.

Bendtnerin uraa ruotivat erityisesti Tanskan maajoukkueen valmentaja **Morten Olsen**, Arsenalin manageri **Arsene Wenger** ja nuorukaisen Englantiin johdatellut **Liam Brady**. Wengerin ja Bradyn mielestä nuori mies pääsi huipulle liian helposti, mikä sai hänet luulemaan itsestään liikoja. He eivät sen sijaan pohdi, miten valmis nuori mies oli Englannin rajuun jalkapallojulkisuuteen.

Bendtner valottaa onnistuneesti ammattilaisunelman eri puolia. Dokumentti saa pohtimaan, missä kulkee vanhempien omistautumisen raja. Ja onko joillekin helpompi päästä huipulle kuin pysyä siellä? Sarja kertoo myös siitä, miten vaikeaa urheilu-uran lopettaminen voi olla. Ei ole helppo myöntää, ettei enää kykene urheilemaan huipputasolla. Hyvän dokumentin tavoin katsellessa herää paljon kysymyksiä, joihin kaikkiin ei ole tyydyttävää vastausta. *Bendtner* on paitsi henkilödokumentti myös kurkistus huippujalkapalloilun kovaan maailmaan, josta komeat maalikoosteet ovat vain pintaa.

JOUKO KOKKONEN



Kultamitalimiehen laulun aiheet

Rautavaara.

Käsikirjoitus: Timo Ruuskanen. Ohjaus ja dramaturginen apu: Olka Horila. Tuotanto: Riihimäen Teatteri, Teatteri Avoimet Ovet ja Timo Ruuskanen.

Kesto 1 h 50 min. Teatteri Avoimet ovet, Helsinki. Ohjelmistossa 27.4.2024 saakka.

KUN MONOLOGIN POHJANA olevan miehen sukunimi on Rautavaara, niin esitys ei kaipaa muuta nimeä. **Tapio Rautavaaran** (1915–1979) muistaa tai tietää edelleen suuri osa suomalaisista. Rautavaara esiintyi 22 elokuvassa ja lauloi levyllä 328 laulua. Hänen elämästään on ilmestynyt omaelämäkerta, elämäkerta ja suomalaisten Tapsa-muistoista koottu teos. Ja hän voitti keihäänheiton olympiakultaa Lontoossa vuonna 1948.

Laulajaksi hänet tunnistaa useampi kuin olympiavoittajaksi, mutta nämä kaksi asiaa kietoutuvat erottamattomasti yhteen, kuten **Timo Ruuskanen** käsikirjoittamassaan tekstissä hyvin tuo esille. Työskentely rintamaradiossa, levytykset ja filmiroolit tekivät Rautavaaraa tunnetuksi jo ennen vuotta 1948. Lontoon olympiakulta nosti kuitenkin miehen maineen aivan uudelle tasolle. Naiset pitivät komeana ja miehet sankarina, kuten Ruuskanen esityksessään tiivistää Rautavaaran menestysvuosien yleisön tunteja.

Keihäänheiton olympiakulta ei riittänyt valintaan vuoden 1948 urheilijaksi. Kunnian sai yhdistetyssä talvikisakultaa saavuttanut **Heikki Hasu**. Valinnan esti luultavasti Rautavaaran kuuluminen Työväen Urheiluliittoon, jonka ensimmäinen olympiavoittaja

hän oli. Keihään olympiavoitto ei ole tosin tuonut myöskään **Pauli Nevallalle**, **Arto Härkösel**le tai **Tapio Korjukselle** valintaa vuoden urheilijaksi. Heidänkin edelleen meni talviurheilija. Sen sijaan **Heli Rantanen** tuli valituksi vuonna 1996 vuoden urheilijaksi.

Ruuskanen on klovneriaryhmä *Red Nose Companyn* perustajajäsen. Esityksen aluksi hän kertoi olevansa yhtä pitkä (188 cm) ja painava (noin 95 kg kisakunnossa) kuin Rautavaara. Viittaus ei ole tyhjä, sillä Ruuskanen urheilullinen olemus tuo esitykseen sananmukaisesti jäntevyyttä. Ketterästi hän hyppää puulaatikon päälle kuin Rautavaara OTK:n myllyllä. Tapsan miljöön luomiseen riittävät reissumies, reppu, radio, kitara ja pari puulaatikkoa. Jaloviinapullo osuu käteen kerran repusta. Pelkistetty lavastus ja rekvisiitta toimivat.

Nimihenkilön viimeisten keikka-vuosien tapaan Ruuskanen vetää illan yksin läpi. Tarina soljuu kuin harjakaisissa, joissa Rautavaara esiintyi lukuisia kertoja uransa loppupuolella. Välillä tahti rauhoittuu ja muuttuu syvämietteiseksi.

Laulut ovat läsnä enimmiltään Rautavaaran itsensä levyille tulkitsemista katkelmista, jotka rytmittävät siirtymiä tapahtumista ja tunnelmista toiseen. Ruuskanen on kertonut ihailevansa Rautavaaran musiikkia. Hän ei lähde matkimaan Tapsaa, vaan esittää lauluosuutensa omalla tyyllään. Ratkaisu on kaikkineen onnistunut, vaikka musiikkipainotteisempaa kokonaisuutta odottaneet katsojat saattavat pettyä.

Ruuskanen tuo hyvin esille Rautavaaran taidon ravita jälleenrakennusajan viihdenäköä. Hän oli hahmo, johon oli helppo samaistua. Tanssilavoja Skodallaan kiertänyt taiteilija oli samaan aikaan Tapsa ja tähti Oulunkylästä. Samansisältöiseen tulkintaan Rautavaarasta päädyin väitöskirjasani *Kansakunta kilpasilla* (2008):

”Hänessä ruumiillistuiivat jälleenrakennusajan tunnot, mikä teki hänestä enemmän kuin urheilusankarin. Rautavaara oli monitaitoinen, osaava ja rehdinoloinen sotaveteraani – ja ennestään tunnettu.”

Ruuskanen suulla Rautavaara kertoo osanneensa tavoittaa tunnelmaan sopivan esiintymistavan harjakaisissa, ostoskeskuksen avajaisissa ja seitsemänkymmentävuotispäivillä. Rautavaaran viimeinen suurkeikka kaksi viikkoa ennen kuolemaa suuntautui

Kostamuksen ensimmäisen vaiheen harjannostajaisiin 13.9.1979. Paikalla oli 3 500 rakentajaa, jotka olivat toivoneet esiintyjäksi nimenomaan Tapsan.

Rautavaara otti aikoinaan kantaa myös yhteiskunnallisiin asioihin. Esityksen heikoimpia osia ovat tässä hengessä tehdyt, vähän väkinäisiltä tuntuvat viittaukset nykyaikaan. Ne vaivaannuttavat samaan tapaan kuin arvelut siitä, mitä **Kekkonen** olisi sanonut eri tilanteissa.

Yleisön keski-ikä ylitti omani, mikä ei enää ole tavallista. Suurin osa katsojijoista oli Rautavaaran aikuisiältä itse muistavia. Voi olettaa, että *Rautavaaraa* katsomaan tulleet tuntevat hänen tarinansa. Tähän tuntuu myös Ruuskanen luottaneen käsikirjoituksessaan. Tapahtumien ajoitusta ja takautumien seuraamista helpottavat oleellisesti perustiedot Rautavaaran elämästä.

Rautavaara saa miettimään viihdetäiteilijän ja menestyneen urheilijan liikkeelle panevia voimia. Avoimien ovien esityksessä Rautavaara pohdiskelee ikämiehenä kiertämisen olleen yhtä aikaa antoisaa ja raskasta. Lap-suusvuosien karujen kokemuksista kumpuavaa näyttämisenhaluakin miehellä oli. Rautavaaran voi sanoa eläneen elämän, josta riitti aiheita useampaankin lauluun.

JOUKO KOKKONEN



Näyttely

Hyvinkääläisen liikuntakulttuurin osuva tiivistys

Hurmos – hyvinkääläistä urheiluhistoriaa. Näyttelykeskus Taika, Hyvinkää.

Näyttely esillä 12.1.2025 saakka.

HYVINKÄÄN KAUPUNGINMUSEON

JA kaupungin liikuntapalveluiden yhdessä toteuttama *Hurmos – hyvinkääläistä urheiluhistoriaa* -näyttely keskittyy nimensä mukaisesti hyvinkääläiseen urheiluun. Ulkopaikkakuntalaisen on kuitenkin helppo samastua liikuntakulttuurin eri vaiheisiin. Kuva- ja filmiaineistosta löytyy helposti yhtymäkohtia omiin urheilu- ja liikuntamuistoihin.

Näyttelystä näkee, että monipuolista kuva-aineistoa on Hyvinkäällä käytössä runsaasti. Pakollisten mita-



lien ja pokaalien lisäksi näytteillä on urheiluasuja ja -välineitä eri ajoilta. Hyvinkään Sveitsi tulee esille lukuisissa eri otteissa.

Hyvinkäällä on ollut hyvät edellytykset monipuolisen liikuntakulttuurin kehitykselle. Vaikutteet ovat tulleet nopeasti rautatie- ja teollisuuspaikkakunnalle, ja sijainnin ansiosta valtakunnalliseen kilpailutoimintaan osallistuminen on ollut suhteellisen helppoa. Esimerkiksi curling vakiinnutti asemansa Suomessa hyvinkääläisten harrastajien ansiosta.

Liikuntakulttuurin laajentumista ja sirpaloitumista havainnollistaa se, että näyttelyn kokoamiseen on osallistunut 25 seuraa. Hyvinkäällä toimii kaikkiaan pitkälti toistasataa liikunta- ja urheiluseuraa. Asukaslukuun suhteutettuna seuratiheys on maan kärkipäässä. Lajikirjo ulottuu haavipallostahiihtoon ja uinnista kiipeilyyn. Pääosa hyvinkääläisistä seuroista on 2020-luvulle ominaisesti erikoistunut yhteen lajiin.

Näyttely on maaliskuussa laajentunut liikuntapaikoille ja seurojen tiloihin. Yhtä aikaa näyttelyn kanssa avautui muistitietokeräys. Ja kilpailulla etsitään kaikkien aikojen hyvinkääläisurheilijaa, ikimuistoisinta urheilumuistoa ja ikonisinta urheilupaikkaa. Liikuntakulttuurin historia onkin Hyvinkäällä vahvasti esillä vuoden 2024 ajan – urheilukytki edellä, mutta liikuntaa liipaten.

Paikalliset urheiluosaavutukset saavat paljon tilaa näyttelyssä. Niitä myös riittää. Onneksi näyttelytekstit kertovat myös urheilun mahdollistavien liikuntapaikkojen kehityksestä. Samalla havainnollistuu, miten vahvasti liikuntakulttuurin kehitys on nivoutunut koko yhteiskunnan muutoksiin.

JOUKO KOKKONEN

Kenen ehdoilla työpaikkaliikuntaa?

STADION 2/1974 KÄSITTELI työpaikkaliikuntaa. Päätoimittaja **Pertti Mustonen** kertoi vuoden 1971 Metalliliiton lakon aikaan kehottaneensa Ilta-Sanomissa lakkolaisia taistelemaan muuttaman markan korotuksen sijaan parempien työolosuhteiden puolesta. Mustonen neuvoi heitä ”keskittämään voimansa verstaan yhteyteen pystytettävän puutarhan, pienen koristeellisen uima-altaan, saunan ja viihtyisän oleskelukulman rakentamiseksi”.

Lakkolaiset leimasivat Mustosen luokapetturiksi ja tiedottomaksi kaheliksi, joka oli riistoporvarin asialla. Työnantajat hymähtelivät ehdotukselle säälivästi. Mustonen sanoi olevansa edelleen ehdotuksensa kannalla.

”Eräitä tämän päivän iskulauseita on työpaikkaliikunta. (...) Suositellaan taukovoimistelua, kehoitetaan rentoon kurotukseen, venytykseen ja taivutukseen. Tavoitteena on katsantokannasta riippuen joko työntekijän terveys tai tehtaan, tuotantolaitoksen yritysvaitto. Yksimielisesti kuvitellaan, että taukovoimistelu, työpaikkaliikunta, rentouden tavoittelu pitävät työntekijän kunnossa, tuottavana, vähintään eläkeikään puurtavana kunnan kansalaisena.”

Mustonen muistutti, että monet työpaikat olivat olosuhteiltaan karuja, eivätkä kutsuneet liikkumaan tai pitämään lepoaukoja. Osa työntekijöistä suhtautui lisäksi kyräillen työpaikkaliikuntaan.

Työväen Kuntoliiton liikuntasiihteeri **Markku Salonen** esitteli Valmetin kolmen Jyväskylässä sijainneen metallitehtaan liikuntatoimintaa käsittelevää tutkimustaan. Salonen kartoitti ennen kaikkea asenteita, sillä Valmetin tehtailla oli järjestetty esimerkiksi taukovoimistelua vain yhdellä osastolla. Valmetin palveluksessa oli Jyväskylässä yli 4 700 henkilöä, joista tutkimukseen osallistui 1 640. Kiinnostuneimpia työpaikkaliikunnasta olivat 45-vuotiaat vähintään keskikoulun käyneet ylempään ammattiluokkaan kuuluvat miehet.

Työpaikkaliikunta oli Salosen mukaan vielä alkutekijöissä. Se ”koettiin tarpeelliseksi, työpaikalla huonosti järjestetyksi toimintamuodoksi, jonka järjestämisen katsottiin kuuluvan ensisijaisesti työnantajalle.”

Työpaikkaliikuntaa piti tarpeellisena 68 prosenttia vastaajista (n = 1 318). Tutkimukseen osallistuneiden mielestä työpaikkaliikuntaa oli järjestettävä kaikille työntekijäryhmille. Samalla oli jaettava tietoa liikunnan vaikutuksesta ja merkityksestä. Naiset pitivät taukovoimistelua hiukan tarpeellisempana kuin miehet, joista 17 prosenttia piti sitä tarpeettomana. Vasemmistolaiset kokivat taukovoimistelun tärkeämmäksi kuin ei-sosialististen puolueiden kannattajat.

Pekka Oja Työterveyslaitoksen fysiologian osastolta tarasteli kuntoliikunnan annostelua. Koehenkilöinä olivat kes-



ki-ikäiset miehet, jotka eivät olleet harrastaneet liikuntaa. Ojan mukaan näytti siltä, että kaksi kolmannesta maksimitehosta oli sopiva annos.

”Jos 60–70 % maksimitehosta antaa saman tuloksen kuin lähes maksimaalinen harjoittelu, on edellinen suositeltavampaa jo pelkästään kovaan kuormitukseen liittyvien sydämen ja verenkierron ylikuormitusriskien välttämiseksi. Kun lisäksi näyttää siltä, että harvoin suoritettu kova harjoittelu aiheuttaa enemmän lihas- ja tukikudosten vaurioita kuin usein suoritettu kevyempi harjoittelu, on harjoitustiheyden merkityksen korostaminen sitäkin tärkeämpää.”

Kalevi Vaara kertoi Konditionsfrämjandet, Suomen Kuntourheiluliiton, Suomen Ladun ja Työväen Kuntoliiton perustaman Kuntotoimiston aloittaneen toimintansa kuntoliikunnan palvelu- ja tiedotustoimistona. Toimiston tehtäviin

kuului mm. kansanhihtojen, kuntomaatotteluiden ja valtakunnallisten kampanjoiden järjestäminen.

LTS:n teemaillan aiheena oli helmikuussa 1974 energia-pula ja liikunta. Liikuntatieteiden lisensiaatti **Pauli Vuolle** arvioi energiakriisin aiheuttaman säännöstelyn rajoituksi-neen vähentävän kansalaisten liikkumista etenkin sisätiloissa. Hänen mukaansa vaikutukset kohdistuivat varsinkin työikäisiin, jotka eivät voineet harrastaa liikuntaa päiväsai-kaan ulkona.

Yli-insinööri **Esko Paalasen** mukaan liikuntapaikkojen läm-mityskustannukset olivat nousseet 2,5-kertaisiksi raakaöljyn hinnan kolminkertaistumisen vuoksi. Valaistus oli 1,5 kertaa kalliimpaa kuin ennen öljykriisiä. Paalasen mielestä tämä oli otettava huomioon uusia liikuntapaikkoja suunniteltaessa esimerkiksi ikkunakokoa pienentämällä ja lämmöneristystä parantamalla.

Assistentti **Paavo Moilasen** ja ylilääkäri **Olli Ihalaisen** tutkimuksen mukaan opiskelijamiehistä tupakoi säännöllisesti Oulussa 21 prosenttia. Naisista tupakoivia oli 15 prosenttia. Kaikista suomalaisista miehistä tupakoi noin 40 prosenttia ja naisista vajaa viidennes. Tupakoinnattomat opiskelijat harras-tivat selvästi enemmän liikuntaa kuin tupakoivat.

Alkoholia käytti sekä miehistä että naisista ainakin joskus 90 prosenttia. Erityisesti ehdottomasti raittiiden naisten osuus oli pienentynyt vuoteen 1967 verrattuna, jolloin heitä oli 27 prosenttia. Täysin raittiiden oululaisten opiskelijamies-ten osuus oli sama kuin väestötasolla. Sen sijaan suomalais-naisista oli raittiita 20 prosenttia. Kerran viikossa tai useam-min joi alkoholia oululaista opiskelijamiehistä 41 ja -naisista 26 prosenttia.

JOUKO KOKKONEN



Liikunta & Tiede julkaisee vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita painettuna ja verkkosivuilla, joilla ovat luettavissa kaikki artikkelit vuodesta 2008.

Käsitkirjoituksia otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa. Seuraavat jättöajat ovat 30.9.2024 ja 31.3.2025. Kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa www.lts.fi.

Käsitkirjoitusten arvioinnista vastaa toimitusryhmä, johon kuuluvat Sanna Palomäki (puheenjohtaja), Katja Borodulin, Hannu Itkonen, Jari Kanerva, Kari L. Keskinen, Jouko Kokkonen (toimittaja), Tiina Kujala ja Kati Lehtonen.

LIIKUNTA & TIEDE: VERTAISARVIOINTIPROSESSIN PÄÄPIIRTEET

Liikunta & Tiede -lehden tutkimusartikkelien toimitusryhmä tutustuu tarjottuun käsikirjoitukseen. Ryhmä voi hylätä tekstin, pyytää muutoksia ennen sen lähettämistä arvioitavaksi tai aloittaa arviointiprosessin.

Liikunta & Tiede käyttää kahta arvioitsijaa. Sähköpostikutsussa määritellään lausunnon luonne ja arviointiaikataulu. Liitteenä seuraa käsikirjoituksen tiivistelmä. Tehtävään suostuva arvioitsija saa koko artikkelitekstin ja arviointilomakkeet. Toinen arvioitsija pyydetään yleensä käsikirjoitukseen liittyvältä liikuntatieteen alalta ja toinen emotieteestä. Asiantuntija saa arvioitavakseen nimettömän käsikirjoituksen. Jos hän tunnistaa kirjoittajan, tästä on kerrottava toimittajalle. Jos asiantuntijalla on ilmeinen eturistiriita käsikirjoituksen sisällön ja/tai kirjoittajan kanssa tai sidonnaisuuksia kirjoittajaan, hänen tulee kieltäytyä arvioinnista.

Lausunnot antavat toimitusryhmälle asiantuntijanäkemys tarjotun käsikirjoituksen julkaisukelpoisuudesta. Niiden odotetaan myös auttavan kirjoittajaa jatko-työstössä. Tekstiä voi esittää julkaistavaksi sellaisenaan, pienin muutoksin, huomattavin muutoksin tai hylättäväksi. Kirjoittaja saa lausunnon käyttöönsä.

Asiantuntijalausunto kirjoitetaan asiallisesti, kannustavasti ja perustellen. Toimitusryhmän sihteeri pehmentää tarvittaessa loukkaavan sävyistä lausuntoa tai poistaa arvioitsijan paljastavia yksityiskohtia. Hyvä arvio ottaa kantaa siihen, tuottaako käsikirjoitus uutta tietoa, ja tuntee kirjoittaja riittävästi aihepiirinsä tutkimusta. Arvioitsijan odotetaan kertovan myös, miten metodologiset

ratkaisut toimivat. Oleellista on lausua, toimiiko teksti rakenteellisesti, ja täytyykö johdannossa luvattu.

Jos asiantuntija pitää käsikirjoituksen lähteitä tai niiden käyttöä puutteellisenä, hänen odotetaan nimeävän artikkelia oleellisesti täydentävä kirjallisuus ja uudet lähteet. Jos käsikirjoitus on vahvasti päällekkäinen aiemmin julkaistun aineiston kanssa, tästä on ilmoitettava toimitusryhmälle. Myös plagiarismiepäily sekä sitaattien tai lähteiden merkinnän puutteet on kerrottava.

Toimitusryhmä laatii lausuntoyhteenvedon, jossa se ottaa esille tärkeimmät korjaustarpeet. Kirjoittaja vastaa omassa lausunnossaan, miten hän on reagoinut palautteeseen. Kaikkia muutoksia ei ole tarpeen tehdä, mutta ratkaisut on perusteltava. Kirjoittajan lausunto ja muokattu käsikirjoitus lähetetään arvioitsijalle, joka ottaa kantaa tekstin julkaisukelpoisuuteen. Lopullisen julkaisupäätöksen tekee toimitusryhmä.

Kirjoittaja pidetään ajan tasalla käsikirjoituksen käsittelystä. Hän saa tiedon artikkelin vastaanottamisesta toimitukseen, arvioinnin aloittamisesta, arviointilausunnoista ja julkaisupäätöksestä. Toimittaja lähettää kirjoittajalle taittoa edeltävät viimeistelyohjeet. Kirjoittaja saa vedoksen luettavakseen ennen painamista. Valmis artikkeli ilmestyy Liikunta & Tiede -lehdessä ja pdf-muodossa LTS:n verkkosivuilla.

Vertaisarviointiprosessi kokonaisuudessaan:
www.lts.fi/liikunta-tiede/vertaisarviodut-tutkimusartikkelit/vertaisarviointiprosessi.html

KAUPUNKILAISNUORTEN (LÄHI)LUONTOON KUULUMINEN: LUONNOSSA VIIHTYMISTÄ, LIIKKUMISTA JA LEMPIPAIKKOJA

Maarit Marttila, LitT, liikunnan ja terveystiedon lehtori / tutkija, Tampereen kaupunki / Tampereen seudun ammattiopisto Tredu / Tampereen yliopisto. PL 217 33101 Tampere. P. 040 5435274. Sähköposti: maarit.marttila@tampere.fi (yhteyshenkilö).

Mari Pienimäki, FT, nykykulttuurin dosentti, Tampereen yliopisto.

TIIVISTELMÄ

**Marttila, M. & Pienimäki, M. 2024. Kaupunkilaisnuorten (lähi)luontoon kuuluminen: luonnossa viihtymistä, liik-
kumista ja lempipaikkoja. Liikunta & Tiede 61 (2), 73-82.**

Artikkeli käsittelee kaupungeissa asuvien alaikäisten nuorten kokemuksia ja näkemyksiä niin sanotusta luontoon kuulumisesta: heidän emotionaalisesta luontokiintymyksestään ja kognitiivisesta luontoyhteydestään, eli käsityksestään itsensä osana luontoa ja luonnon merkityksellisyydestä heille. Laveana teoreettisena viitekehyksenä toimii Schultzin kehittämä luontoon kuulumisen teoretisointi (*Inclusion with Nature in Self*), jonka osatekijöiden analyysissä hyödynnetään luonnossa liikkumisen kulttuurisia representaatioita ja ympäristömaailmankuvien erittelyitä. Aineisto kerättiin suuren kaupungin nuorisopalveluiden 9.-luokkalaisten järjestämän tapahtuman yhteydessä keväällä 2020 ja 2021 sekä eräässä nuorisokeskuksesta vuonna 2021 toteutetuissa kahdessa leirikoulussa. Haastatteluihin/kyselyihin osallistui 49–211 oppilasta.

Luontokiintymyksen analyysi osoittaa, että enemmistö nuorista on kiintynyt luontoon ja löytää lempipaikkoja lähiluonnosta. Luontokiintymys ilmenee etupäässä romanttis-ekspressiivisenä. Lähes 60 prosenttia oppilaista muistaa erityisen luontokokemuksen, joka tapahtui kodin läheisyydessä. Kognitiivinen luontoyhteys ilmenee selkiytymättömänä analysoitaessa nuorten ympäristömaailmankuvia, jotka edustavat pääosin antroposentristä näkemystä, jossa luonto käsitetään ihmisestä erilliseksi ja sen nähdään tarjoavan jotain ihmisille.

Tulokset osoittavat myös, että luonto on nuorille monipuolinen liikuntapaikka. Jos he saavat erityisiä kokemuksia (lähi)luonnossa, se tukee heidän halua toimia luonnon parhaaksi, kuten ympäristöystävällisesti. Johtopäätöksenä on, että nuorille arvokkaaksi osoittautunutta lähiluontoa on vaalittava ja heidän kognitiivista luontoyhteyttään on edelleen vahvistettava. Esimerkiksi kaupunkisuunnittelussa on tärkeää huomioida viheralueet ja nuorille helposti saavutettavat luonnonläheiset lähiliikuntapaikat.

Avainsanat: nuoret, lähiluonto, luontokiintymys, luontoyhteys, luontoliikunta

ABSTRACT

Marttila, M. & Pienimäki, M. 2024. The nature inclusion among urban youth: enjoyment, outdoor activities and favorite places in nature. Liikunta & Tiede 61 (2), 73-82.

The article examines the experiences and views of young minors living in cities on the so-called nature inclusion: the affective caring of and cognitive connectedness with nature i.e., the perception of themselves as part of nature and the significance of nature to them. Schultz's theorisation of *Inclusion with Nature in Self* functions as a broad theoretical framework. In the analysis of its components, the cultural representations of outdoor exercise in nature and specifications of environmental worldviews are utilized. The data was collected in connection with an event organized by the youth services of a large city for 9th-graders (2020 and 2021) and in two school camps held at a youth center (2021). Between 49–211 pupils participated in the interviews/surveys.

The analysis of the caring of nature shows that most young people are attached to nature and find favorite places in the nearby nature. The caring of nature manifests itself primarily in a romantic-expressive way. Almost 60 percent of the pupils remember a special nature experience that happened close to home. The cognitive connectedness with nature appears unclear when analysing young people's environmental worldviews which mainly represent anthropocentric view, where nature is perceived as separate from nature, offering something to humans.

The results also show that nature is a versatile exercise place for youth. When they gain special experiences in (nearby) nature, it supports their desire to act for the best of nature, like pro-environmentally. The conclusion is that the nearby nature, which has proven valuable to young people, must be cherished and their cognitive connectedness with nature needs to be further strengthened. For example, in urban planning, it is important to consider green areas and local nature-related outdoor exercise venues are easily accessible for young people.

Keywords: youth, nearby nature, caring for nature, connectedness with nature, outdoor activities in nature

JOHDANTO

Monien kansainvälisten tutkimusten mukaan urbaaneissa ympäristöissä asuvat ovat yhä vieraantuneempia luonnosta (esim. Braun & Dierkes 2017; Chawla 2020; Schultz 2002; ks. myös Sjöblom 2012, 15–16). Suomessa kansallinen identiteetti kietoutuu luonnonläheisyyden ja luontokuvausten ympärille, minkä tähden meillä kuitenkin uskotaan olevan läheinen suhde luontoon (Cantell ym. 2020, 53). Toisaalta kaupungistuminen jatkuu Suomessa, ja yli 72 prosenttia asuu kaupungeissa (Helminen ym. 2020, 3). Kaupungeissa on tosin paljon viheralueita sekä lähiöissä metsiköitä ja puistoja, eivätkä erityiset luontokohteet ole etäällä. Nämä seikat voivat vahvistaa luontosuhdetta ja kiintymystä luontoon, kuten myös kotieläimet, luontoharrastukset, ympäristökasvatus sekä jopa luontoa käsittelevä kirjallisuus ja luontoympäristössä sijaitsevat mökit, joissa vapaa-aikaa vietetään (Cantell ym. 2020, 59–74). Näin ollen Suomessa saattaa olla liioiteltua puhua luonnosta vieraantumisesta.

Useiden kansainvälisten tutkimusten mukaan erityisesti nuoruudessa kiinnostus luontoon voi vaimeta, joskin lapsuuden luontokokemusten on todettu edistävän myöhempää kiinnostusta toimia ympäristön puolesta (esim. Asah ym. 2018; Chawla 2020). Hakoköngäs ja Puhakka (2021) toteavat tarkastellessaan lahtelaisnuorten käsityksiä onnen ja luonnon suhteesta, että suurelle osalle nuorista luonto on tärkeä, mutta pieni osa kokee sen vieraaksi ja epämiellyttäväksi (myös Puhakka 2014b). Puhakka (2014b) arvelee, että kaupungistumisen edetessä luontoon kuulumattomuutta kokevien ihmisten määrä voi lisääntyä. Nuoruudessa luodaan suhdetta luontoon ja ympäröivään maailmaan sekä kiinnitytään johonkin (ympäristö)maailmankuvaan. Nykynuorten, jopa alaikäisten, suhde luontoon on erityisen ajankohtainen kysymys, sillä he joutuvat ratkomaan ilmastonmuutoksen kysymyksiä koko elämänsä ajan. Suomalaisnuorten huoli ilmastonmuutoksesta onkin lähes kaksinkertaistunut parissa vuodessa (Myllyniemi & Kiilakoski 2019). Tarkastelemme tässä sitä, miten yläkouluikäiset suhtautuvat luontoon ja ovat vuorovaikutuksessa sen kanssa.

Nuorille harrastaminen ja liikunta ovat olennainen osa elämää. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan 15–19-vuotiaiden ikäryhmässä 89 prosenttia tytöistä ja 82 prosenttia pojista kertoi harrastavansa jotain liikuntaa (Hakanen ym. 2019, 15). Vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat, että 8.–9.-luokkalaista 86,3 prosenttia harrastaa liikuntaa tai urheilee vähintään kuukausittain (THL 2021). Suomalaisnuorten liikuntakäyttäytymistä tarkastelevan LIITU-tutkimuksen 2020 mukaan lukioikäisten yleisimmät liikuntamuodot tapahtuvat ulkona lukuun ottamatta kuntosaliharjoittelua. Talvisin tavallisimpia ovat kävely- ja juoksulenkkeily, jääpelit sekä laskettelu ja lumilautailu. Kesäisin nuoret harrastavat ulkona juoksu- ja kävelylenkkeilyä, pyöräilyä sekä uintia (Kokko ym. 2021; ks. myös Häyhä 2017). Luontoliikunnan yhteyttä nuorten luontosuhteeseen on Suomessa silti tutkittu vähän (Simula 2012, 194–195). Häyhä (2017) toteaa laadullisessa tutkimuksessaan, että nuoret kokevat puhtaan luonnon mukavaksi harrastusympäristöksi, pakopaikaksi arjen vaatimuksista, ja suhde siihen oli enemmistöllä tutkituista läheinen.

Koska liikuntaa harrastetaan paljon, on nuorten elämään kietoutuvassa liikuntakulttuurissa tärkeää huomioida ympäristökysymykset. Esimerkiksi yli 50 prosenttia urheilun ympäristövaikutuksista on seurausta matkustamisesta eli siirtymisistä liikuntapaikoille (Olympiakomitea 2021). Varsinkin alaikäiset nuoret ovat sidottuja vanhempiensa matkustamiseen ja sitä

kautta sosiaalistuvat siihen. Siten olisi hyvä ymmärtää matkustamisen vaikutukset ympäristöön. Pelkästään liikuntapaikoille siirtymiin liittyvien ikävien luontovaikutusten lisäksi on arvokasta tutkia sitä, miten ulkona tai luonnossa liikkuminen voi myönteisesti vaikuttaa kiinnostukseen toimia ympäristön hyväksi. Tässä tekstissä intressi on alaikäisissä, kaupungeissa asuvissa nuorissa, joilla on monipuoliset harrastusmahdollisuudet, mutta pääsy luontokohteisiin voi olla hankalaa.

Tutkimuksen viitekehys

Ekologinen kriisi, erityisesti ilmastonmuutos, haastaa punnitsemaan suhdettamme luontoon (Cantell ym. 2020). Sen yhdeksi juurisyyksi on esitetty antroposentrismi maailmankuvaa, jossa luonto ajatellaan hallinnan kohteeksi, materiaaliseksi resurssiksi ja ihmisestä erilliseksi. Tämän länsimaista kulttuuria hallitsevan maailmankuvan juuria löytyy niin Raamatun ihmiskuvasta kuin evoluutioteoriasta. (Esim. Pointon 2014; Soinnunmaa ym. 2021.) Ekosentriseen maailmankuvaan sisältyy sen sijaan tietoisuus ihmisen ja luonnon erottamattomasta toisiinsa kietoutuneisuudesta (esim. Schultz 2002; Soinnunmaa ym. 2021). Näiden maailmankuvien perustana ovat siis erilaiset tavat suhtautua, olla vuorovaikutuksessa ja yhteydessä luontoon.

Tässä artikkelissa tutkimme nuorten vuorovaikutusta luonnon kanssa ja merkityksiä, joita he antavat lähiluonnolle ja etäämpänä sijaitseville luontokohteille. Kohteena on nuorten liikunta ja liikkuminen luonnossa ja urbaanissa luontoympäristössä, kuten ulkoliikuntapaikoilla. Viittaamme erityisiin luontokohteisiin ja kaupunkiluontoon rakennettuine osineen ”luontona” ja edelleen puhumme luontosuhteesta ja luontoon kuulumisesta.

Luontosuhde eli tavat, joilla kukin on suhteissa luontoon, on laeva käsite. Se voi sisältää tiedollisia, emotionaalisia, kokemuksellisia, kehollisia ja toiminnallisia piirteitä. Siihen voi linkittyä luontokokemuksia ja -liikuntaa sekä luontoon suuntautuvia käytäntöjä ja sisältyä kulttuurisia käsityksiä luonnosta, luontoa koskevia arvoja, asenteita ja ajattelutapoja. (Ks. esim. Puhakka 2014a; Soinnunmaa ym. 2021.) Luontoyhteydellä (*nature connectedness*), johon tässä fokusomme, on yleensä viitattu rajatun läheisyyteen ja yhteenkuuluvuuteen luonnon kanssa, ja se sisältyy siis luontosuhteeseen (esim. Braun & Dierkes 2017; Brügger ym. 2010; Schultz 2002). Sitä on kokonaisvaltaisesti käsitteellistänyt esimerkiksi Schultz (2002) puhuen *luontoon kuulumisesta* (*Inclusion with Nature in Self, INS*) (ks. myös luontoyhteyden tunteesta esim. Mayer & Franz 2004 ja luontosuuntautuneisuudesta esim. Nisbet & Zelenski 2011). Schultz (2002, 67–68) esittää, että luontoon kuulumisessa on kolme osatekijää: välittäminen ja kiintyminen luontoon (*caring for nature*), luontoyhteys (*connectedness with nature*) ja sitoutuminen luonnon suojelemiseen (*commitment to protect nature*). *Luontokiintymys* on emotionaalinen osa, joka liittyy yksilön läheisyyteen ja vuorovaikutukseen luonnon kanssa. *Luontoyhteys* on puolestaan kognitiivinen osatekijä viitaten siihen, että ajatteleeko tai uskooko yksilö itse olevansa luontoa. Esimerkiksi ekosentrinen maailmankuva ilmentää vahvaa ymmärrystä itsen sisältymisestä luontoon. Schultzin (2002, 69) mukaan *luonnon suojeleminen* on käyttäytymiseen linkittyvä osatekijä, joka viestii motivaatiosta toimia luonnon parhaaksi.

Teoretisointinsa pohjalta Schultz (2002) on kehittänyt määrällisen mittariston ja siihen liittyvän menetelmän, jossa informantit voivat itseä ja luontoa edustavia ympyröitä siirtelemällä ilmentää luontoon kuulumistaan. Mittariston luotettavuutta

syö sen pohjautuminen vain yhteen ympyrätehtävään ja se, että ihmisillä, etenkin nuorilla, ei välttämättä ole *tietoista* näkemystä omasta suhteestaan tai yhteydestään luontoon (Schultz ym. 2004, 33). Schultz ja kumppaninsa (2004) ovatkin lisänneet mittariin reaktioajat, jotka voivat kieliä tiedostamattomista mutta ”automaattisista” asenteista ja siten varmistaa itsenäisyyden luotettavuutta. Lisäyksestä huolimatta mittari avaa luontoon kuulumista koskevia tiedostamattomia näkemyksiä rajallisesti eikä tavoita niiden sävykkyyttä. Schultzin (2002) määrittelemiä luontoon kuulumisen eri osatekijöitä voi kuitenkin tarkastella myös muutoin, kuten laadullisissa tutkimuksissa esiin nousseiden erittelyiden näkökulmasta.

Luontokiintymys voi nähdäksemme ilmetä monin tavoin, kuten luonnossa viihtymisenä, sinne hakeutumisena, ja lempipaikan löytämisenä luonnosta. Mikäli luonnossa liikutaan paljon, vuorovaikutus luonnon kanssa lisääntyy, ja näin tarjoutuu tilaisuuksia mieleen jääville kokemuksille. Simulan (2012) erittelemät liikkumisen kulttuuriset representaatiot voivat myös valaista erilaisia kiintymyssuhteita ja vuorovaikutusta luonnon kanssa. Simula (2012) tunnistaa kolme erilaista luonnossa liikkumisen kulttuurista representaatiota. Ne määrittelevät omaehtoisen luonnossa toimimisen ja liikkumisen käytänteitä. Romanttis-ekspressiivisessä perinteessä luonnosta haetaan arjessa kohtaamattomia asioita. Huomio on luontokokemuksissa, luonnon ihailussa ja esteetikassa, jotka houkuttelevat liikkumaan luontoon ja jotka rakentavat emotionaalista kiintymystä luontoon.

Traditionaalis-pragmaattisessa, maaseutukulttuurisessa traditiossa luonto merkitsee liikkumisen ympäristöä ja elannon hankkimista. Luonnossa liikutaan, sillä se on osa arkielämää. Luontoa arvostava asenne on itsestäänselvyys, sillä vastuullinen suhtautuminen luontoon on toimeentulon edellytys. (Simula 2012, 59–142.) Tässä perinteessä kiintymys ja arvostus luontoa kohtaan liittyvät enemmän sen tarjoamaan materiaalliseen hyvinvointiin, kun romantismissa luonto on elämysten, rentoutumisen ja muun psyykkisen hyvinvoinnin lähde.

Harrastus-kollektiivisessa perinteessä harrastusyhteisöt luovat omat käytäntönsä ja tulkintansa luonnosta, ja luontoympäristö on lähinnä kulttuurinen tila harrastamiselle (Simula 2012, 143–187). Luonnosta välittäminen ei ole yhtä tunnepitoista kuin romantismissa, mutta kiintymys liittyy maaseututraditionaalisemmin psyykkiseen hyvinvointiin, sillä luonto osaltaan mahdollistaa harrastamisen, eli itsensä toteuttamisen.

Kognitiivista luontoyhteyttä voi mielestämme tarkastella sen kautta, miten yksilö merkityksellistää luontoa omassa elämässään ja osana maailmankuvaansa. Ekosentrisen ympäristömaailmankuvaan nojaava mieltää itsensä osaksi luontoa, kun antroposentrisyys tarkoittaa erillisyyttä. Thompsonin ja Bartonin (1994) sekä Kopninan (2012) analyyseissa osa informanteista oli lisäksi välinpitämättömiä luontoa kohtaan, eli eko- ja antroposentristen näkemysten rinnalla esiintyi ympäristöapatiaa.

Bonnett (2007) nostaa esiin ”human-related”-näkemysten, jossa ihminen käsitetään osaksi luontoa, mutta hänelle annetaan erityisasema (myös Pointon 2014). Tämän ajattelun mukaan luontoon uskotaan voitavan vaikuttaa, vaikka se myös ”elää elämäänsä” ihmisestä piittaamatta. Viime kädessä luontoa ei voi siis hallita. Vaikka ihminen käsitetään osaksi luontoa, luonto ilmenee väijäämättä ”toiseutena”. Tähän ympäristömaailmankuvaan nojaava kunnioittaa luontoa ja näkee sen omaperäisenä. (Bonnett 2007.) Kun nuoruudessa rakennetaan aktiivisesti maailmankuvaa, on kiinnostavaa, käsitävätkö nuoret itsensä luontona, miten he merkityksellistävät luontoa elä-

mässään ja liikkeessaan luonnossa ja millaiseen ympäristömaailmankuvaan he ovat sosiaalistumassa.

Simulan (2002) moniulotteiset liikkumisen kulttuuriset representaatiot voivat nähdäksemme valaista myös kognitiivista luontoyhteyttä eli käsitystä itsestä osana luontoa ja luonnon merkityksestä itselle. Romantismin perinteessä luontoyhteys merkityksellistyy mielen rauhoittumisena luonnossa ja luonnon ihailun kautta, joiden myötä mieli ja ympyröivä luonto voivat yhtyä (Simula 2021, 140). Erityiset luontokokemukset ja kokemus erillisyyden hälvenemisestä voivat tuoda tunteuksia itsen kuulumisesta luontoon.

Maaseutukulttuurisessa perinteessä luonnossa liikkuminen on osa maalla asumista ja ahkeroimista. Luontoyhteys rakentuu luonnon tarjoaman hyödyn, kuten luonnonantimien näkökulmasta (Simula 2012, 111): luonto määrittyy ihmisestä erilliseksi; materiaaliseksi resurssiksi. Se on siten arkinen asia ja kasvaa erityisten luontokokemusten sijaan arkisesta ymmärryksestä luonnossa toimiessa, minkä myötä käsitys ihmisestä osana ekosysteemiä saattaa konkretisoitua hyvin. Tämä näkökulma voikin saada tiedostamaan ihmisen riippuvuuden luonnosta ja siten omasta luontoyhteydestään.

Harrastuskulttuurisessa perinteessä luontoyhteys rakentuu sille perustalle, että luonto tarjoaa ympäristön harrastamiselle; luonnossa liikkumiselle ja toimimiselle. Luonto ei kuitenkaan ilmene resurssina yhtä väkevästi kuin maaseututraditiossa muttei samalla tavoin immersion kohteena kuten romantismissa. Eri harrastukset luovat ja tekevät luontoyhteyden tietoiseksi varmasti eri tavoin riippuen siitä, missä määrin ne jättävät tilaa luonnon havainnoinnille ja kokemusten reflektoinnille.

Halua *sitoutua luonnon suojelemiseen* lisää se, että yksilö välittää tai on kiintynyt luontoon ja tajuaa luontoyhteytensä eli olevansa osa luontoa (Schultz 2002, 68). Schultzin (2002, 70) mukaan luontoon kuulumisen osatekijät ovatkin suhteessa toisiinsa. Sitoutuminen luonnonsuojeluun edellyttää esimerkiksi, että yksilö on myös kiintynyt luontoon (myös Brügger ym. 2010). Luonnon suojelua kuten ympäristöystävällistä käyttäytymistä edistää nähdäksemme myös tietoisuus ympäristöongelmista ratkaisuihin. Tällöin yksilö osaa valita esimerkiksi liikuntamuodon tai urheilulajin sen pohjalta, vahingoittaako se luontoa tai/ja edellyttääkö se matkustamista (myös Partanen-Hertell ym. 1999, 20).

Tutkimusongelma, -menetelmät ja -aineisto

Käsillä oleva artikkeli on osa Tampereen yliopistossa toteutettavaa monitieteistä *NYT! Ahdistuksesta nuorten ympäristöpolitiikkaan* -hanketta (2020–2024), jossa tutkitaan alaikäisten nuorten ympäristöajattelua, suhdetta luontoon sekä ympäristökansalaisuutta, kuten millaisia keinoja, kanavia ja kykyjä heillä on toimia ympäristön hyväksi. Tässä tekstissä tarkastelemme, millainen on kaupungissa asuvien alaikäisten nuorten kiintymys ja yhteys luontoon ja luonnossa liikkumiseen. Kysyimme nuorilta luonnossa viihtymisestä, lempipaikoista, erityisistä luontokokemuksista ja luonnossa liikkumisesta sekä harrastuksista (ks. Taulukko 1).

Keräsimme artikkelin aineistoa kahden suuren kaupungin yhdeksän yläkoulun 14–15-vuotiailta oppilailta. Ensimmäinen keruu tapahtui mobiilikyselyllä, jonka teetimme kaupungin nuorisopalveluiden 9.-luokkalaisille vuosittain järjestämän yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen liittyvän tapahtuman yhteydessä keväällä 2020 (T1, n = 160). Tapahtuma oli osa koulupäivää, ja oppilaat osallistuivat päivän aikana myös muihin vaikuttamiseen liittyviin kyselyihin. Kysely toteutettiin koronapandemian vuoksi verkossa, ja oppilaat vastasivat kyse-

lyyn yksin. Keräsimme lisää aineistoa vuoden päästä samassa yhteydessä edelleen mobiilikyselyllä (T2, n = 53), jolloin nuoret olivat tapahtumassa paikan päällä. Oppilaat ohjeistettiin vastaamaan kysymyksiin yksin, mutta osa vastasi ryhmissä kenties, koska tapahtumassa toimittiin muutoin ryhmissä. Tähän kyselyyn (T2) vastanneiden määrä on siis tosiasiaa suurempi.

Tavoittelimme kyselyjä syvällisempää ja kokonaisvaltaisempaa näkemystä nuorten luontoon kuulumisesta sekä vahvistusta kyselytulosten luotettavuudesta. Saavuttaaksemme tämän käytimme triangulaatiota aineiston hankinnassa ja analyysissa. Menetelmätriangulaation eli eri keräysmetodien yhdistämisellä ja aineistotriangulaation avulla, jossa yhdistimme määrällistä ja laadullista aineistoa, pyrimme nuorten näkökulmien monipuoliseen ja luotettavaan ymmärrykseen (Eskola & Suoranta 2008, 68–74; Leech & Onwuegbuzie 2007). Osallistuimme neljän muun tutkijan kanssa syksyllä 2021 kahteen nelipäiväiseen kouluopetukseen liittyvään ympäristöleirikouluun (LK, n = 51) eräässä nuorisokeskuksessa keskittyen keräämään laadullista aineistoa: havainnoimme kaupunkilaisnuoria luonnossa liikkumassa, kävimme informaaleja keskusteluja heidän kanssaan ja haastattelimme heitä useasti. Lisäksi nuoret vastasivat muutamaan aiemman kyselyn kysymykseen (ks. Taulukko 1). Leirikouluille osallistuvista 51 nuoresta 2/3 oli 9.-luokkalaista ja 1/3 8.-luokkalaista. Niin leirikouluihin kuin vaikuttamisen tapahtumiin osallistui jokaiseen eri nuoret.

Tutkijatriangulaatiota toteutimme niin aineistonkeruun, analysoinnin kuin tulkinnan ajan varmistaaksemme havaintojemme luotettavuuden (Eskola & Suoranta 2008, 69). Nuorten luontoyhteyttä analysoidessa käytimme myös triangulaatiota: erittelimme saman aineiston kahdella eri periaatteella eli luokittelimme nuorten kertoman sekä ympäristömaailmankuvien että kulttuuristen representaatioiden pohjalta (esim. Tuomi & Sarajärvi 2002, 142–143). Monitriangulaatio oli työlästä – ja siksi sitä käytetään vähän – mutta se lisää oleellisesti artikkelimme tulosten syvyyttä ja luotettavuutta (myös Leech & Onwuegbuzie 2007).

Artikkelin aineiston kaikista vastaajista 52,6 prosenttia ilmoitti olevansa tyttö, 35,6 prosenttia poika, 4,5 prosenttia valitsi vaihtoehdon ”muu” ja 7,2 prosenttia ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Kyselymme koostui monivalinta- ja avoimista kysymyksistä, joihin vastasi kysymyksestä riippuen 49–211 oppilasta. Leirikouluista aineistona on myös pienryhmissä tehdyt nuorten loppuhaastattelut, melonnan ja resiinaretken jälkeen tehdyt haastattelut ja tämän artikkelin kirjoittaneiden tutkimuspäiväkirjat. Leirikoulujen yhteydessä jokainen tutkija piti omaa havaintopäiväkirjaa, jotka toimivat nuorilta kerätyistä aineistosta tehtyjen analysointien ja päätelmien luotettavuuden tarkistajina ja muistikuvien vahvistajina. Palasimme niihin, kun halusimme varmentaa haastatteluissa vallinneita tunnelmia ja nuorten äänenpainoja sekä sanatonta viestintää. (Ks. aineistokooste Taulukko 1.)

Monivalintakysymysten (K1, K2, K5) analyysi pohjautuu suorien jakaumien ja ristiintaulukoinnin tarkasteluihin. Ristiintaulukointien tuloksien tilastollista merkitsevyyttä testasimme Khiin neliö -testillä. Avokysymysten (K3, K4) analyysissa hyödynsimme sisällönanalyysejä tavoitellen nuorten luonnolle antamia merkityksiä ja kokemuksia (ks. sisällönanalyyseistä: Tuomi & Sarajärvi 2002, 95–100). Luokittelimme vastaukset ensin aineistolähtöisesti ja sen jälkeen temaattisesti kirjalli-

suuteen ja löytämiimme teorioihin nojaten: lempipaikkoja (K3) käsittelevien aineistojen analysoinnissa käytimme Simulan (2012) kulttuurisia luonnossa liikkumisen representaatiota ja luonnon merkityksellisyyttä (K4) analysoimme sekä Simulan (2012) että ympäristömaailmankuvien erittelyjen pohjalta (Bonnett 2007; Kopnina 2012; Pointon 2014; Thompson & Barton 1994).

Leirikouluissa kerätyn luontoliikuntaa ja luonnon ajatteleminen käsittelevien monivalintakysymysten (K6) analyysi pohjautuu suoriin jakaumiin. Aihetta käsittelevän haastatteluaineiston analyysi on puolestaan klassinen sisällönanalyysi: koodasimme haastatteluaineiston, jonka jälkeen etsimme siitä eniten keskusteluun nousseita käsitteitä (Leech & Onwuegbuzie 2007). Harrastuskysymyksen (K7) vastauksista poimimme erikseen ulko- ja luontoliikunnan. Harrastuksia ristiintaulukoimme muiden kysymysten kanssa. Lisäksi analysoimme klassista sisällönanalyysejä hyödyntäen nuorten haastatteluissa esille nostamia näkökulmia luonnossa ja ulkona liikkumisen merkityksistä ympäristöön liittyvien kysymysten herättelijänä (ks. sisällönanalyyseistä: Leech & Onwuegbuzie 2007).

Moninaisten kysymysten avulla pyrimme tutkimaan niin sanottua luontoon kuulumista nuorten osalta. Keskitymme Schultzin (2002) erittelemistä luontoon kuulumisen osista emotionaaliseen *luontokiintymykseen* ja kognitiiviseen *luontoyhteyteen*, joiden varaan rakentuu halu suojella luontoa. Vaikka nojaamme Schultziin (2002), emme käytä hänen mittariaan, sillä haluamme tavoittaa nuorten luontokiintymystä ja -yhteyttä koskevien näkemysten hienosävyisyyden, myös heidän itselleen sanallistamattomia piirteitä. Kysyimmekin nuorilta joukon *arkisia* kysymyksiä (ks. Taulukko 1), joiden kautta kiertäen lähestymme heidän luontoon kuulumisensa eri puolia, ja joiden sisältöjä nuoret kykenevät helposti sanallistamaan ja joista juttelu on luontevaa esimerkiksi luonnossa liikkuesamme. Moninaisten kysymysten myötä käytämme vastauksen analyysissa useita teoreettisia ja käsitteellisiä lähestymisiä (ks. Taulukko 2).

Schultzin (2002) näkemys ”luontoon kuulumisesta” toimii analyysissamme eräänlaisena ”sateenvarjoteorianana”, jonka osatekijöiden analyysissa käytämme arkisten kyselykysymysten suorien jakaumien lisäksi Simulan (2012) tunnistamia luonnossa liikkumisen kulttuurisia representaatioita ja ympäristömaailmankuvien erittelyitä (Bonnett 2007; Kopnina 2012; Pointon 2014; Thompson & Barton 1994). Lisäksi selvitämme ristiintaulukoinneilla, onko luontokiintymyksen ja ympäristöongelmia kohtaan ilmaistun kiinnostuksen välillä riippuvuutta ja voiko luonnossa/ulkona liikkuminen vaikuttaa luontokiintymykseen. Koska artikkelin määrällinen aineisto on pienehkö, syvennämme näitä analyyseja ja vahvistamme niiden luotettavuutta laadullisella aineistolla, siis nuorten haastatteluilla.

Tutkimuksiin osallistuneilta kouluilta haettiin tutkimusluvat. Vaikuttamiseen liittyvien tapahtumien oppilaita ja heidän kotiväkeään informoitiin Wilma-järjestelmän kautta osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja tutkimuksen tarkoituksesta. Leirikoulujen oppilailta ja heidän huoltajiltaan pyydettiin kirjallinen tutkimussuostumus. Nuorilla oli mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta ja silti osallistua tapahtumiin ja leirikouluun. Heille kerrottiin aineiston keruutavoista ja tietoturvasäilytyksestä sekä tulosten julkaisusta ilman yksilöiviä tunnisteita. Nuoret vastasivat kyselyihin nimimerkillä.

Taulukko 1. Aineistot.

K1, monivalinta	Viihdytkö luontoympäristössä? Valitse 1–2 osuvinta kohtaa. Vaihtoehdot: En viihdy luonnossa ollenkaan / Viihdyn metsässä, suolla, järvellä tai vastaavassa paikassa / Viihdyn luonnossa ja haluaisin olla/liikkua useammin siellä / Viihdyn kaupunkiluonnossa (esim. puistossa) / Haluaisin olla enemmän luonnossa, mutta minulle on hankaluuksia päästä sinne.	N=211: T1 ja leirikoulut
K2, monivalinta	Erityisesti mieleen jääneet luontokokemukset ja niiden tapahtumapaikka. Tapahtumapaikkojen vaihtoehdot: Kansallispuistossa tai vastaavassa / Kaupunkipuistossa / Kodin lähellä / Lapissa / Muualla / Mökillä / Suolla / Tavallisessa suomalaismetsässä / Ulkomailla.	N=210: T1 ja leirikoulut Tapahtumapaikan kuvasi 123 nuorta
K3, avoin kysymys + valokuva	Lempipaikka lähiympäristössä ja perusteluja sille. Analysointi: luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot.	N=125: T1
K4, avoin kysymys + haastatteluaineisto	Mitä kaikkea luonto merkitsee ja mitä siellä tehdään? Analysointi 1: ympäristömaailmankuvat Analysointi 2: luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot.	N=101: T2 ja leirikoulut Haastatteluissa 51 nuorta
K5, monivalinta	Mitä ajattelet ympäristöongelmista? Vaihtoehdot: En ajattele ympäristöongelmia / Ympäristöongelmien merkitystä liioitellaan / Ympäristöongelmat ovat aikamme suurin ongelma / Nuorten ei tarvitse osallistua ympäristöongelmien ratkaisemiseen / Nuorten on toimittava ympäristöongelmien ratkaisemiseksi.	N=211: T1 ja leirikoulut
K6, monivalinta + haastatteluaineisto	Herättikö luonnossa liikkuminen ajatuksia luonnosta. Vaihtoehdot: Ei herättänyt ajatuksia / En osaa sanoa / Kyllä, se sai miettimään luonnon tärkeyttä ja sitä, mitä vois tehdä luonnon hyväksi / Kyllä, se sai miettimään luonnon tärkeyttä / Kyllä, se herätti ajatuksia, mutta ei muuttanut suhtautumistani luontoon. Haastatteluaineiston analyysi: klassinen sisällönanalyysi.	N=49: leirikoulut (koko päivän luontoretkeille osallistuneet oppilaat) Haastatteluissa 51 nuorta
K7, avoin kysymys + haastatteluaineisto	Harrastukset. Analyysi: klassinen sisällönanalyysi.	N=206: T1 ja leirikoulut Haastatteluissa 51 nuorta

Taulukko 2. Kuvaus luontosuhdetta selittävän luontoon kuulumisen teorian (ks. Schultz 2002) kolmen osatekijän analysoinnista eri käsittein ja tulokulmista.

1	Luontokiintymys (emotionaalinen osatekijä)	Luonnossa viihtyminen Erityiset luontokokemukset Lempipaikka Liikkumisen kulttuuriset representaatiot (emotionaalinen ulottuvuus)
2	Luontoyhteys (kognitiivinen osatekijä)	Ympäristömaailmankuvat Liikkumisen kulttuuriset representaatiot (kognitiivinen ulottuvuus)
3	Luonnon suojelu (käyttäytymiseen liittyvä osatekijä)	Luonnossa viihtymisen ja ympäristöongelmien ei-ajattelemisen yhteys Erityisten luontokokemusten ja ympäristöongelmien ei-ajattelemisen yhteys Luontoliikunnan herättämät ajatukset luonnon tärkeydestä Luonnossa liikkuvien/harrastavien ja ympäristöongelmien ei-ajattelemisen yhteys

TULOKSET

Luontokiintymys

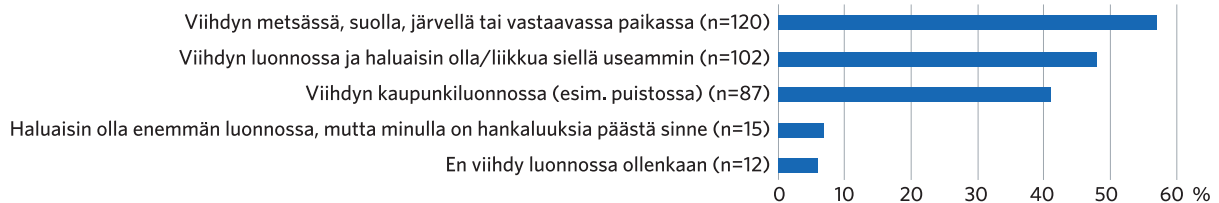
Kysyimme oppilailta luontoympäristössä viihtymistä (K1). Tulosten mukaan suurin osa nuorista viihtyy siellä (Kuvio 1), sillä vain kuusi prosenttia valitsi vaihtoehdon ”En viihdy luonnossa ollenkaan”. Kahdeksan näistä kahdestatoista valitsi myös luonnossa viihtymistä osoittavia vaihtoehtoja, joten heidän valintansa olivat ristiriitaisia. Ainoastaan alle kaksi prosenttia valitsi vain vaihtoehdon ”En viihdy luonnossa ollenkaan”. Nuoret eivät myös kokeneet, että luontoon pääseminen olisi hankalaa ja siten rajoittaisi mahdollisuuksia olla siellä (7 %).

Tutkimme nuorten kiintymystä ja positiivista vuorovaikutusta luonnon kanssa lisäksi kysymällä erityisesti mieleen jääneitä luontokokemuksia (K2, n = 210). Tulosten mukaan 123 oppi-

lasta eli yli puolet (59 %) on kokenut luonnossa jotakin erityistä. Vain 22 prosenttia ei muistanut kokeneensa erityistä ja 19,5 prosentille ei ollut jäänyt mitään erityistä mieleen. Erityistä kokeneilta kysyimme tämän kokemuksen paikkaa. Tulokset osoittavat, että erityinen luontokokemus ei edellytä poikkeuksellisia olosuhteita, sillä noin puolet näistä nuorista muisti kokemuksen paikaksi tavallisen, varsin arkisen paikan, kuten suomalaismetsän (24 %), mökkiluonnon (16 %), kodin läheisyyden (7 %) tai kaupunkipuiston (2 %). Lapilla (19 %) ja kansallispuistoilla (15 %) on myös sijansa myönteisissä luontokokemuksissa, sillä kolmannes ilmoitti ne tapahtumapaikaksi. Vain 13 prosenttia oppilaista kertoi, että muistiin jäänyt luontokokemus oli tapahtunut ulkomailla. (Ks. Kuvio 2.) Tulosta voi osittain selittää se, etteivät alaikäiset nuoret pysty matkustamaan ulkomaille vanhempien ikäpolvien tavoin.

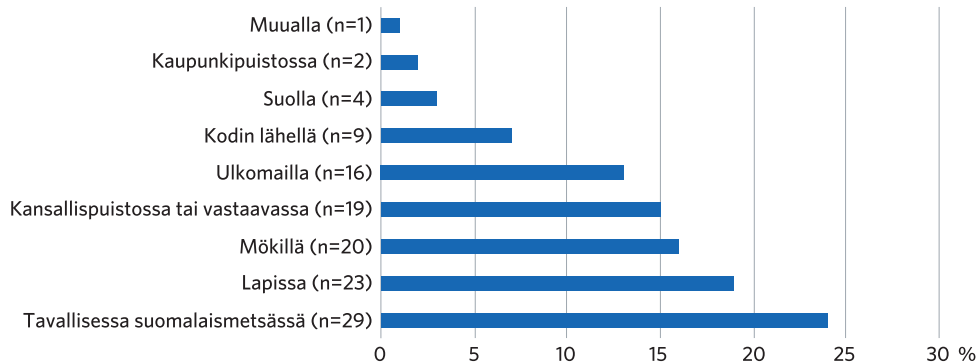
Kuvio 1. Kevään 2020 kyselyyn vastanneiden (T1) ja leirikoulussa (LK) mukana olleiden yläkoululaisten kokemuksia luontoympäristössä viihtymisestä (% vastanneista, N=211).

Viihdytkö luontoympäristössä? Valitse 1–2 osuvinta kohtaa. (n=211)



Kuvio 2. Kevään 2020 kyselyyn (T1) ja leirikouluihin (LK) osallistuneiden yläkoululaisten erityisesti mieleen jääneiden luontokokemusten tapahtumapaikat (% vastanneista, N=123).

Missä erityisesti mieleesi jäänyt luontokokemus tapahtui? (n=123)



Suhteuttaaksemme nuorten luonnossa viihtymistä heidän muihin mieluisiin paikkoihin tiedustelimme heidän lempipaikkaansa lähiympäristössä ja pyysimme perustelemaan paikan tärkeyttä (K3, n = 125). Luokittelimme lempipaikat sen perusteella, millaisessa ympäristössä ne sijaitsivat. Tulokset vahvistavat, että nuoret pitävät luonnosta (myös aikuiset: Pasanen & Korpela 2015). Lähes kaksi kolmasosaa (62 %) mainitsee lempipaikaksi luontoympäristön, kuten metsän/harjun, vesialueen/rannan tai puiston. Toiseksi eniten (20 %) mainintoja saivat urbaaniin ympäristöön sijoittuvia rakennukset (esim. koulu) ja liikuntapaikat, jotka voivat tosin sijaita hyvin ulkona tai luonnossa, kuten futiskenttä ja frisbeegolfraita. Oppilaista 14 prosenttia mainitsee lempipaikaksi kodin tai mökin/mummolan, jonka mieluisuuteen voi vaikuttaa myös ympäröivä luonto. Käytännössä luonto voi liittyä yli kahteen kolmasosaan lempipaikoista.

Analysoimme Simulan (2012) konstruoimien liikkumiseen liittyvien kulttuuristen representaatioiden pohjalta ne perustellut lempipaikoista, jotka olivat luontoympäristössä tai liikuntapaikkoja sijaiten ulkona (n = 93, pl. perustelemattomat vastaukset). Pääosa perusteluista ilmentää romanttis-ekspressiivistä traditiota, jossa luonto koetaan myönteisesti arjesta irtautumisen, virkistymisen ja rauhoittumisen paikkana sekä ihailemisen kohteena (Simula 2012, 189). Tämä tulos antaa ymmärtää, että nuoret ovat kiinnittyneet luontoon erityisenä paikkana, johon heillä on läheinen yhteys.

Romanttis-ekspressiivistien perustelujen tarkempi analyysi paljastaa, että luonto tuottaa enemmistölle esteettisiä ja rentoutumisen kokemuksia. Nuoret ihailevat luonnon kauneutta, esimerkiksi auringonlaskua, ja sen tuoksua ja ääniä, kuten linnunlaulua. He nauttivat luonnon tunnelmista. Monet korostavat rauhoittuvansa luonnossa, esimerkiksi irtautuvat stressistä, kiireestä tai melusta. Samassa yhteydessä useat mainitsevat mahdollisuuden olla yksin rauhassa luonnossa. Nuorten vahvasta

kiintymyksestä luontopaikkoihin kertoo myös se, että lempipaikan perusteluna toistuu tärkeä muisto kyseisessä paikassa. Noin joka neljäs analysoitu perustelu kiinnittyy harrastuskulttuuriseen traditioon, jossa luonto toimii lähinnä harrastuksen tilana (Simula 2012, 189). Monet näistä perusteluista sisältävät kuitenkin samanaikaisesti romantiin kiinnittyviä ilmauksia.

Luontoyhteys

Tarkastelemme seuraavaksi kognitiivista luontoyhteyttä: miten nuoret merkityksellistävät luontoa elämässään ja mieltävät itsensä osaksi luontoa (Schultz 2002). Kyselyihin (K4, n = 101) vastanneet oppilaat kertovat luonnon merkitsevän heille paljon ja tiedostavat sen arvon elämässään. Vain muutama ilmoitti, että luonto ei merkitse mitään tai vähän. Luontoa pitivät merkityksellisenä useimmat niistäkin nuorista, jotka eivät mielestään harrasta mitään. He kertovat esimerkiksi, että ”Luonto on kaikki kaikessa. Se on elämän lähde. Itse tykkään kävellä ja hengaila metsässä, koska se auttaa stressiin ja ahdistukseen.” (T2, En halua sanoa sukupuolta, 42).

Nuorten vastaukset siitä, mitä luonto heille merkitsee ja mitä he siellä tekevät, luokittelimme neljän ympäristömaailmankuvan pohjalta antro- ja ekosentrisiin sekä luontoa kunnioittaviin ja ympäristöapatiaan (Bonnett 2007; Kopnina 2012; Pointon 2014; Thompson & Barton 1994). Suurin osa niistä kuvastaa antroposentristä maailmankuvaa, jossa luonnon ajatellaan tarjoavan jotakin ihmisille, kuten marjoja tai harrastuspaikan. Neljäsosassa luonto merkitsee yhtäaikaa sekä paikkaa rentoutua että arvostamisen ja ihailemisen kohdetta. Niissä ilmenee luontoa kunnioittava näkemys, missä ihmisellä on erityisasema luonnossa erotuksena ekosentrisestä maailmankuvasta, missä luonto ja ihminen ovat tasavertaisia.

Aineistossa on vain muutamia ekosentrisiä ilmauksia, joista suurin osa on monitulkintaisia kuten ”Luonto on kaikkien eläinten koti” (T2, Tyttö, 47). Ekosentrinen maailmankuva vä-

littyy nuorten painottaessa luonnon suojelua, luonnon itseisarvoa, kauneutta ja monimuotoisuutta. Aineistosta löytyy ympäristöapatian ilmentymiä kuten, että luonto ei merkitse mitään tai lyhyesti ”*paskaa*” (Leirikoulut, En halua sanoa sukupuolta, 104). Apatia-ilmauksia on vähemmän kuin joka kymmenes: pieni osa nuorista ei näe luontoa merkityksellisenä.

Leirikouluhaastatteluissa hyvin harvat nuoret kuvasivat luonnon olevan heille merkitykseltä (apatia). Sen sijaan monille luonto tarjoaa paikan rauhoittumiseen tai harrastamiseen, kuten eräs nuori kertoo: ”*Mut siinä meillä on tosi lähellä, metsä mihin voi aina mennä, käveleä jos vaan haluaa, ja mä käyn tosi paljon kävelyllä just yksin. Se on mulle tosi tärkeitä et pystyy irtautuu siinä, kaikesta about,... Ja sit meidän perheellä on mökki mis me ollaan aina kesäsin nii seki on, tosi tärkeä paikka mulle, se on ihan semmoses mettän keskellä suurin piirtein. On siellä kyllä muitaki mökkejä mutta, siellä tulee aina sitte puuhailtua. Kyllä metsä, ja luonto on, tosi merkittävä osa mun elämää, loppujen lopuksi.*” (Leirikoulu 1, loppuhaastattelu 1, Tyttö, 2.) Useissa oppilaiden kuvauksissa on siis nähtävillä sekä antroposentrinen että ”human-related”-näkemys.

Ekosentrinen maailmankuva näyttäytyy joidenkin haastattelujen nuorten kuvauksissa. He kertovat luonnon olevan ”*Just kaiken elämän edellytys...*” (Leirikoulu 1, epäluontopolkuhaastattelu, Tyttö, 1) ja ilmaisevat olevansa osa luontoa, vaikka pohivat samalla nykyihmisten vieraantumista luonnosta: ”*Ja mulle tulee sit elollinen ja eloton luonto siitä et. Luontoon kuuluu kaikki järvet ja kivet mut sit sinne kuuluu kasvit ja eläimet kans et ne yhdessä muodostaa sen luonnon ja. Luonto on just sellanen, ihmiselle samaan aikaan sellanen. Tai me nykypäivän ihmiset ollaan ehkä vieraannuttu siitä mutta ku toisaalta sit ku aina ku sinne menee, siinä tuntee sen jollain tavalla että se kuitenkin on osa siitä elämää et ihmiset on kuitenkin alkaneet, aluks kasvanu just metsän antimilla ja tällästä kaikkee. Sellanen tunne tulee aina että jotenki, sellanen kotoisa olo voiks sanoo et.*” (Leirikoulu 1, epäluontopolkuhaastattelu, Poika, 5.)

Analysoimme samat kyselyjen vastaukset myös (K4, n = 90, pl. ei-tulkittavat vastaukset) kulttuuristen representaatioiden näkökulmasta (Simula 2012). Enemmistö edustaa romanttis-ekspressiivistä perinnettä kuten lempipaikkojen perustelut (K3). Eräs oppilas kirjoittaa esimerkiksi: ”*Kävelen yksin ja mietin asioita, luonto merkitsee aika paljon, koska en haluis elää ilman sitä*” (T2, Tyttö, 2). Hän tiedostaa kaipuunsa tai tarpeensa luontoyhteyteen ja siten mahdollisesti käsittää kuuluvansa luontoon, tai ainakin antaa luonnolle suuren merkityksen.

Muutamissa vastauksissa ilmenee yhtäikaa usea kulttuurinen representaatio. Pelkästään maaseutukulttuurinen traditio on alle viidesosassa: nuoret marjastavat, sienestävät tai kalastavat. Kun luonto tarjoaa heille antimiaan, se voi avata heille ymmärrystä siitä, että ihminen on riippuvainen luonnosta. Samanaikaisesti luontoyhteys rakentuu silti luonnon tarjoaman hyödyn tai harrastuksen näkökulmasta. Vaikka nuorten vastaukset viittaavat tähän suuntaan, lyhyinä ne jättävät tulkinnanvaraa. Niistä ilmentyy kuitenkin, että he tiedostavat esimerkiksi marjastamisen merkityksen itselleen ja tämänkaltaisen perinteisen tekemisen kautta luontoyhteyden tärkeyden. Analyysi tukee Simulan (2012, 103) toteamusta, että esimerkiksi marjastaminen on edelleen tärkeä asia osalle urbaania arkea elävälle. Muutamille kyselyihin vastanneille nuorille luonto on jopa elämän lähde, mutta se voi olla myös pelkästään aineellinen resurssi kuten ”*teollisuutta*” (T2, Poika, 9). Luonto merkinnee pojalle mahdollisuutta saada raaka-ainetta ja siten elantoa sen suoman teollisuuden kautta. Luontoyhteyttä voi kuvailla selkiytymättömäksi.

Neljäosassa vastauksia on harrastuskulttuurinen yhteys luontoon: oppilaat kertovat urheilevansa ja retkeilevänsä ystävien tai perheen kanssa. Eräs nuori selittää, että ”*Luonto on iso osa elämäni koska käyn reippailemassa metsässä ja ryhmässämme on partio-ohjaaja. Kasvatan nuorempia terveeseen luontosuhteeseen, opetan heitä myös kunnioittamaan ja arvostaan luontoa.*” (T2, Tyttö, 23.) Kun luonto ilmenee nuorille harrastuksen ympäristönä, voi luonnon merkitys ja kognitiivinen luontoyhteys avautua riippuen harrastuksesta, kuten edeltävässä lainauksessa partiota harrastavalle. Lainaus ilmentää myös sitä, että harrastusyhteisö voi vaikuttaa luontoyhteyden muodostumiseen ja tiedostamiseen.

Leirikouluhaastattelut vahvistivat kyselyiden vastauksista tekemiämme tulkintoja. Haastattelussa nuoret kuvaavat, miten luonto merkitsee arjesta irtautumista, kuten tilaisuutta kuunnella itseään. Jokapäiväinen elämänmeno jää taustalle, ja luonto herkistää mielen aistimuksille sekä kehon äänille. Mieli ja ympäröivä luonto yhtyvät. Luontoon meneminen ja siellä liikkuminen merkitsee eräänlaista retkeä lumoavaan luontoon ja kokemuksellisuuteen sekä irtautumista arjesta. Kuvaukset ovat hyvin samankaltaisia kuin Simulan (2012, 139–140) löydökset. Edellä kuvattu romanttis-ekspressiivinen lähestyminen on useimmille nuorille läheisin, ja siihen liittyy etupäässä emotionaalaisia tuntemuksia luontoyhteydestä. Haastattelussa nuoret myös kuvailevat luonnossa harrastamistaan ja maaseutukulttuurista traditiota kuten seuraava: ”*Itellekki rauhallisuutta mut se on myös, ite pystyn harrastaa luonnossa kaikkee, käyn partiossa ja kalastan paljon ja, muutenki liikun luonnossa. Silleen siä pystyy myös tekee hauskoja asioita ja, pitää sillee vauhtia päällä, mutta myös sie pystyy rauhoittuun tosi helposti, just verrattuna kaupunkiin ku, siel kuitenkin viettää suurimman osan ajasta*” (Leirikoulu 1, loppuhaastattelu 2, poika, 1).

Kiinnostus ympäristöasioista

Edeltävien analyysien perusteella enemmistö vastaajistamme osoittaa siis kiintymystä luontoon ja antaa sille myönteisiä merkityksiä, vaikka kognitiivinen luontoyhteys on selkiytymätön, eli he pääosin käsittävät itsensä luonnosta erilliseksi. Tutkimme seuraavaksi, onko luontoon kuuluminen perustalla, etenkin luontokiintymyksellä, sidosta nuorten kiinnostukseen ympäristöasioista ja onko luonnossa ja ulkona liikkumisella tai harrastamisella yhteys luontokiintymykseen ja ympäristöongelmien ajatteluun.

Kysyimme 2020 kyselyssä (T1) ja leirikouluissa nuorten ajatuksia ympäristöongelmista (K5, n = 211). Ristiintaulukoimme tulokset luonnossa viihtymisen kanssa (K1). Luonnossa viihtyvistä 199 oppilaasta 13 prosenttia valitsi kysymykseen ”*Mitä ajattelet ympäristöongelmista?*” vaihtoehdon ”*En ajattele ympäristöongelmia*”. Tämän vaihtoehdon valitsi kaksi kolmasosaa niistä, jotka kertoivat, etteivät he viihdy luonnossa ollenkaan. Luonnossa viihtymättömissä on siis enemmän niitä, jotka eivät ajattele ympäristöongelmia, mutta koska heitä on aineistossa niin vähän, ei tuloksen merkitystä voi tilastollisesti osoittaa.

Tarkastelimme luontokiintymyksen yhteyttä ympäristöstä kiinnostuneisuuteen myös ristiintaulukoimalla kysymyksen ”*Onko jokin luontokokemus erityisesti jäänyt mieleesi?*” kylä-vastaukset (n = 123) ja ei- ja en muista -vastaukset (n = 87) suhteessa samaan vaihtoehtoon ”*En ajattele ympäristöongelmia*”. Tulos on, että luonnossa erityistä kokeneista 11 prosenttia ilmoittaa, ettei ajattele ympäristöongelmia ja niistä, jotka eivät ole kokeneet, tai muista kokeneensa erityistä, 23 prosenttia kertoo, ettei ajattele ongelmia. Khiin neliö -testin tu-

los, $X^2(1) = 5,06$, $p = 0,025$, osoittaa, että tilastollisesti ero on melko merkitsevä ($p < 0,050$). Myönteistä vuorovaikutusta kokeneissa on siis vähemmän ympäristöongelmista kiinnostumattomia. Ristiintaulukointi tukee Schultzin (2002, 68) teoriaa: luontokiintymys, etenkin erityiset luontokokemukset, saa ajattelemaan ympäristöasioita.

Ymmärtääksemme syvällisemmin nuorten näkemyksiä esitimme lisäkysymyksiä leirikouluissa. Koko päivän luontoretken jälkeen tiedustelimme heiltä mobiilikyselyllä, herättääkö luonnossa liikkuminen ajatuksia luonnosta (K6). Yli puolet nuorista kertoi luonnossa liikkumisen herättävän miettimään luonnon tärkeyttä (57 %) ja saavan muutamat pohtimaan, mitä sen hyväksi voisi tehdä. Haimme lisätarkennusta pienryhmähaastatteluissa, joissa nuoret pohtivat yhteyttään luontoon ja siellä liikkumiseen. He kuvaavat ulkoliikunnan vaikutusta esimerkiksi näin: *"Mut siis varmastihan se silleen vaikuttaa just, et mitä enemmän aikaa sä vietät siellä luonnossa niin, toki (se) (-), no siitä tulee isompi osa sun elämää, joka sit varmasti vaikuttaa just siihen, et mistä näkökulmast sä aattelet sitä asiaa, kuten ilmastomuutos ja tälläisiä"* (Leirikoulu 1, melontahaastattelu 1, Poika, 3). Toinen oppilas kertoo: *"Kyl toi melonta on silleen vaikuttanu tai just ku on päässy käymään eri paikoissa ja silleen, muutenki vähä, oppinu..."* (Leirikoulu 1, melontahaastattelu 2, Vastaajia ei nimetty).

Haastatteluista välittyy kuva, että luonnon arvostus lisääntyy, kun siellä viettää aikaa ja kokee seikkailuja. Eräs nuori pohdii ulkoliikunnan vaikutusta kiinnostukseensa ympäristöasioista seuraavasti: *"No joo ainaki silleen et haluu et ne pysyy semmosena samanlaisena tai että ettei se, menis siitä, mikskään, et se ois siellä aina"* (Leirikoulu 1, melontahaastattelu 2, Vastaajia ei nimetty). Kyselyn ja haastatteluiden tuloksia tukee tutkijoina tekemämme havainnot nuorten luontevasta luonnossa liikkumisesta ja siellä viihtymisestä sekä havainnoimamme innokkuus ja kiitollisuus, joka oppilaista kumpusi heidän voidessaan puhua ympäristöasioista. Luonnossa liikkuminen näytti herättävän ajatuksia ja pohdintaa leirikoulujen kasvatuksellisissa konteksteissa. Luonto ei ole yhdentekevä nuorille, jotka viihtyvät ja kokevat siellä merkityksellisiä asioita.

Vertasimme vielä luontokiintymyksen yhteyttä nuorten harrastuksiin (K7, $n = 206$), joita tiedustelimme keväällä 2020 (T1) ja leirikouluissa. Harrastuksiaan nimenneistä nuorista 72 prosenttia kertoi harrastavansa jotakin liikuntaa mukaan lukien partio. Luonnossa tai ulkona toiminnallisia/liikunnallisia lajeja/asioita mainitsi puolestaan harrastavansa 38 prosenttia eli 79 nuorta. K1-kysymyksen tulokset osoittivat siis, että 211 nuoresta 6 prosenttia ei viihdy luonnossa. Myös ulkona/luonnossa harrastavat viihtyvät luonnossa, sillä yhtä lukuun ottamatta kaikki kertoivat viihtyvänsä siellä. K2-kysymykseen vastanneista nuorista 41,5 prosentille ei siis jäänyt mieleen luontokokemusia tai niitä ei ainakaan muistettu. Näin ilmoittaa luonnossa/ulkona harrastavista hieman harvempi eli 33 prosenttia, mutta 48 prosenttia siellä harrastamattomista. Khiin neliö -testin tulos, $X^2(1) = 4,56$, $p = 0,033$, osoittaa, että tilastollisesti ero luonnossa harrastavien ja siellä harrastamattomien välillä on melko merkitsevä ($p < 0,050$). Jos luonnossa tai ulkona harrastaminen tarkoittaa ylipäättään enemmän aikaa siellä, on luontevaa, että siellä harrastavat kokevat useammin erityistä luonnossa, mikä voi puolestaan syventää kiintymystä luontoon.

Tutkimme ristiintaulukoimalla myös harrastuksenaan luonnossa liikkuvien ja ympäristöasioista kiinnostuneiden suhdetta toisiinsa. Koko vastaajajoukosta 16 prosenttia ei ajattele ympäristöongelmia. Luonnossa ja ulkona harrastavista samoin ilmoittaa 8 prosenttia, ja luonnossa harrastamattomista 17 pro-

senttia, mutta tästä tehdyn ristiintaulukoinnin tulos ei ole tilastollisesti merkitsevä. Pyysimme nuoria pohtimaan asiaa lisää leirikoulujen haastatteluissa ja kysyimme liikuntaharrastusten vaikutusta ympäristöasioihin heräämisessä. Oppilaat erittelivät muun muassa eri liikuntamuotojen merkityksiä: *"Riippuu vähän. Jos se on esimerkiksi silleen kävelyä koiran kanssa ni joo. Mutta, välttämättä jos mä jonkun juoksulenkin ni, en ehkä niin paljon sitte. Yritän vaan saada mahdollisimman pitkään juostua silleen"* (Leirikoulu 1, melontahaastattelu 1, Poika, 2.)

Nuoret mainitsivat kävelyn lisäksi myös partion, suunnistuksen, melonnan ja maastopyöräilyn vaikuttavan positiivisesti ympäristökysymysten ajatteluun. Toisaalta osa liikuntamuodoista ei nuorten mielestä vaikuttanut näkökulmiin luonnosta, kuten eräs nuori kertoo ratsastusharrastuksestaan: *"Ei se silleen niinku muuta mun näkökulmaa luonnosta"* (Leirikoulu 2, reisiinaretkihaastattelu 1, Vastaajia ei nimetty, 8 lk). Toinen nuori puolestaan kuvaa rakennetun ja luonnonympäristön merkityksiä seuraavasti: *"No mä en tiä kun mä en oo silleen ihan, luonnossa mitään ohjattuna koskaan harrastanu tai sit ne on, jalkapalloa mut seki on semmosella aika, tasotetuilla kentillä ja silleen et ei siinä hirveesti oo luontoo ympärillä mutta, no kai mä jos mä, harrastasin jotain vaikka jotain kiipeilyä jossain, tiätkö metsän keskellä, mitä niitä nyt onkaan niin kyllä mä varmaan haluisin että ne, puut ois hyväkuntoisia"* (Leirikoulu 1, melontahaastattelu 2, Vastaajia ei nimetty). Tulokset antavat viitteitä siitä, että harrastaminen luonnossa ilman erityistä kasvatuksellista kontekstia (vrt. K6) ei välttämättä herättele pohtimaan ympäristökysymyksiä.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimme Schultzin (2002) teoretisoinnin pohjalta alaikäisten kaupunkilaisnuorten luontoon kuulumista tarkastelemalla heidän viihtymistään ja lempipaikkojaan luonnossa sekä erityisiä luontokokemuksiaan ja luonnon merkityksellisyyttä ja siellä liikkumista. Keskityimme mallin osatekijöistä emotionaaliseen luontokiintymykseen ja kognitiiviseen luontoyhteyteen, joista kumpuaa sitoutuminen luonnonsuojeluun, kuten ympäristöystävälliseen käytökseen. Analysoimme myös, onko luontoon kiintymisellä ja luontoliikunnalla sidettä nuorten kiinnostukseen ympäristöongelmia kohtaan. Päätuloksena on, että nuoret ovat emotionaalisesti kiintyneet luontoon, mutta heidän kognitiivinen luontoyhteytensä on selkiytymätön.

Tulokset osoittivat luontokiintymyksestä, että alaikäiset kaupunkilaisnuoret viihtyvät ja välittävät luonnosta. Vastaajien kiintymys luontoon ei tue aiempia kansainvälisiä tutkimuksia kaupunkilaisten ja nuorten vieraantuneisuudesta luonnosta (esim. Chawla 2020; Schultz 2002) ainakaan emotionaalisesti. Keräsimme aineiston tosin koronapandemian aikana: keväällä 2020 sisäliikuntatilat olivat suljettuja ja koulut etäopetuksessa, mikä vaikutti nuorten liikkumiseen (Vasankari ym. 2020). Luonnosta tuli monille ainoa paikka liikkua ja harrastaa. Lempipaikkaa ja luontoliikuntaa koskevat tulokset voivatkin olla tavallista positiivisemmat.

Luontokiintymyksen analyysi osoitti lisäksi, että lähiluonto on nuorille arvokas. Noin 60 prosentille on jäänyt mieleen erityinen luontokokemus, joka tapahtui lähellä kotia, tavallisessa suomalaisluonnossa. Lähes kahden kolmasosan lempipaikkaa kuvanneen nuoren lempipaikka on luonnossa kodin läheisessä metsässä, rannalla, puistossa ja vastaavissa paikoissa (myös Pasanen & Korpela 2015). Puhakan (2014b) nuoria koskevassa tutkimuksessa 12 prosenttia kertoi lempipaikkansa sijaitsevan luonnossa. Analyysimme viittaa siihen, että luonnosta on tul-

lut nuorille aiempaa tärkeämpi paikka. (Lähi)luonnonkin arvo saattoi tosin ylikorostua tuloksissa koronapandemian suljettua julkiset hengähdyspaikat. Lempipaikkojen lähiluku paljasti, että lähiluonto auttaa nuoria rauhoittumaan stressistä, kiireestä ja melusta sekä mahdollistaa ihailla luonnon esteettisyyttä (myös Simula 2012; Sjöblom 2012).

Monet korostivat myös tilaisuutta olla luonnossa yksin omien ajatusten kanssa (myös Hakoköngäs & Puhakka 2021). Sen sijaan Puhakan ym. (2021, 181) maahanmuuttajataustaisia nuoria koskevassa kyselyssä ilmeni, että muualta muuttaneet eivät samassa määrin nauti yksinolosta luonnossa ja kovin erilaisista luontoympäristöistä Suomeen tulleet kokevat luontomme vieraaksi, joskin enemmistö kokee sen silti myönteisesti. Nuorten luontokiintymystä olisikin tutkittava lisää erilaisissa nuorten ryhmissä. Tulosten pohjalta voi päätellä, että kaupunkien viheralueilla ja lähiluonnolla on nuorille moninaista arvoa. Lähiluonto tukee heidän hyvinvointiaan, esimerkiksi nuoret kokevat stressin vähenevän luonnossa. Se myös edistää luontoon kiintymistä, mikä voi vahvistaa halua toimia ympäristöystävällisesti (myös Nisbet & Zelenski 2011).

Lempipaikkojen analyysissa nuorten luontokiintymys ilmeni etupäässä romanttis-ekspressiivisenä. He ihailevat ja pitävät luonnosta virkistymisen ja rauhoittumisen paikkana ja siten arvostavat luontoa. Ekokriisin näkökulmasta tämä traditio ei ole ongelmaton, sillä se voi tarkoittaa erityisiin luontokohteisiin matkustamista vaikkapa lentäen. Nuorten kokemusta lähiluonnon arvosta olisikin ensiarvoisen tärkeää ylläpitää ja vahvistaa. Nuorten kotien lähellä pitäisi olla luontokohteita ja -liikunnan paikkoja, joihin ei tarvitse erikseen matkustaa.

Kaupunkisuunnittelussa on huomioitava viheralueiden ja luonnonmukaisten lähiliikuntapaikkojen helppo saavutettavuus sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävästi liikuntakulttuurin vahvistamiseksi (myös Simula 2014 ym., 62). Suosimalla lähiliikuntaa nuoret voivat vaikuttaa urheiluun liittyvän matkustamisen (Olympiakomitea 2021) ja liikuntapaikoille siirtymisen (Suomen Ympäristökeskus 2022) aiheuttamien ympäristövaikutusten pienenemiseen (myös Roiha ym. 2022). Puollamalla Simulan ym. (2014, 36) peräänkuuluttamaa päätöksenteon suuntaa, jolla estetään liikunnan aiheuttama ympäristökuormitus. Kuormitusta voi ehkäistä ainakin tuomalla ympäristönäkökulmat laajemmin OKM:n liikunnan ohjauskeinoihin (Roiha ym. 2022).

Nuorten kognitiivisen luontoyhteyden analyysissa ympäristömaailmankuvien kautta ilmeni, että he kiinnittyvät pääasiansa antroposentrisen näkemykseen, mutta osan suhde on luontoa kunnioittava (*human-related*), muutamien suhde kaikkien eläin- ja kasvilajien tasa-arvoisuutta korostava eli ekosentrisen ja harvojen apaattinen. Vaikka nuoret välittävät luonnosta, useimmat kokevat siis itsensä luonnosta erillisinä (myös Pointon 2014; Shepardson 2005). Heidän luontoyhteytensä on selkiytymätön. Koska antroposentrisyys läpäisee kaikki keskeiset elämänalueet, olisi ekokriisin selättämiseksi tärkeää, että nuoret ja aikuiset käsittäisivät itsensä luontona ja osana maapallon ekosysteemiä, jonka eri osat vaikuttavat toisiinsa monimutkaisesti.

Ekosentrisyys on nähdäksemme hyvän elämän -ideaali. Jotta siitä tulee valintoja johdattelava, tarvitaan laaja-alaisia toimia, myös kasvatuksen parissa hyödyntäen jopa innovatiivisia menetelmiä. Koska maailmankuvien raja oli häilyvä, niin useampi kysymys olisi voinut olla paikallaan niiden analysoimiseksi. Vastauksia analysoi tosin kaksi tutkijaa ensin itsenäisesti ja sitten tulkintoja yhdessä pohtien (triangulaatio). Vaikka he olivat varsin samanmielisiä, ympäristömaailmankuvia oli

si tärkeää tutkia lisää. Kun tarkastelimme kognitiivista luontoyhteyttä liikkumisen kulttuuristen representaatioiden pohjalta, nousi esiin romanttis-ekspressiivinen näkökulma. Tämä tulos ei selvästi kumoa ympäristömaailmankuva-analyysiamme, sillä tässä näkökulmassa painottuu enemmän emotionaalinen kokemus kuin kognitiivinen ymmärrys itsestä osana luontoa.

Tulokset osoittavat, että nuoret hakeutuvat luontoon moninaisista syistä, jotka myös liikkuttavat heitä, sillä luonnossa tai ulkona toiminnallisia/liikunnallisia lajeja harrastaa 38 prosenttia. Kun tulosta vertaa Puhakan (2014b) nuorten vapaa-ajanviettoa koskevaan tutkimukseen, niin on luonto informantilemme tavanomaisempi harrastusympäristö. Puhakan (2014b) nuorista vain vajaa viidennes mainitsi luonnonympäristössä tapahtuvan ulkoilun harrastukseksi. Tosin valtaosa nuorista kertoi harrastavansa liikuntaa ja ulkona olemista, kuten auringonottoa. Simula (2012, 13–14) näkee kiinnittymisen luonnossa liikkumiseen mahdollistuvan, mikäli yksilöille muodostuu subjektiivisia merkityksellisyyskokemuksia, ja heillä on suotuisia, liikkumiseen innostavia olosuhteita ja rakenteellisia kehyksiä. Tuloksemme viittaavat siihen, että kaupunkilaisnuorille luonto tuottaa tämänkaltaisia kokemuksia.

Tutkimme myös luontoon kiintymisen yhteyttä kiinnostukseen ympäristöasioista ja sitä, onko luonnossa/ulkona liikkumisella tai harrastamisella yhteys luontokiintymykseen ja ympäristöongelmien ajatteluun. Myönteistä vuorovaikutusta luonnon kanssa kokeneita kiinnostaa enemmän ympäristöongelmat. Luonnossa liikkuminen herätti monipuolisesti ajatuksia ja pohdintaa luonnon tärkeydestä kasvatuksellisessa kontekstissa, ja voi siten lisätä luontoon kiintymistä. Tästä huolimatta pelkkä ulkona harrastaminen ei vaikuta siihen, ajattelevatko nuoret ympäristöongelmia.

Johtopäätöksenä toteamme, että vaikka enemmistö nuorista on kiintynyt luontoon, niin ympäristöystävällisen käytöksen lisäämiseksi heidän luontokiintymystään on hyvä silti tukea huomioiden heidän erilaiset taustansa. Lisäksi on kehitettävä kasvatuksellisia menetelmiä, esimerkiksi Braunin ja Dierkesin (2017) viiden päivän luonto-opetusintervention tyyppisiä, joissa hyödynnetään ympäristökasvatuksellisia näkökohtia, ja joilla edistetään nuorten kognitiivista luontoyhteyttä ja halua toimia ympäristön puolesta. Ratinen (2021) näkee luontokasvatuksessa oleelliseksi hyödyntää emotionaalisia ja kognitiivisia kasvatusmenetelmiä näin mahdollistaen kestävä suhteen luonnon kanssa. Nicolin (2020) mukaan lähiympäristössä tapahtuva opiskelu tuo ympäristökysymykset oppijoiden lähelle, heidän vaikutuspiiriinsä, ja sitä kautta sitouttaa toimimaan ympäristön eteen. Seikkailukasvatus voi herätellä ympäristöystävälliseen toimintaan siihen sisältyvän reflektoinnin, kokemuksen, tuntemisen ja tietämisen kautta (esim. Marttila 2016).

Tulevissa tutkimuksissa voisi tarkastella lähiympäristössä tapahtuvan elämyksellisen opetuksen, myös taidekasvatuksen, vaikutusta luontokiintymykseen, -yhteyteen ja oppimiseen. Lisäksi tarvitaan tutkimusta siitä, liittyykö nuorten lähiluonnon huomattava arvostus esimerkiksi pandemiaan, ekokriisiin vai runsaasiin viheralueisiin. Luontoon kuulumista olisi myös hyvä lähestyä laadullisissa tutkimuksissa muidenkin kuin käyttämiemme tulokulmien ja käsitteiden avulla. Esimerkiksi se, miten nuoret ymmärtävät itsensä osana laajaa ekosysteemiä, voisi myös valaista heidän sanallistamatonta käsitystään omasta luontoyhteydestään.

Liikkujan ympäristömyönteisyys näkyy etenkin henkilökohtaisina valintoina. Liikuntakulttuuria olisi kehitettävä ilmastomuutoksen vaateet huomioiden unohtamatta liikunta- ja ulkoilupaikkatarjontaa sekä vapaa-ajankäytäntöjä (Simula

ym. 2014, 23). Lähiluontoliikuntapaikat yhdessä onnistuneen luontokasvatuksen kanssa tarjoavat nuorille välineitä ympäristöystävälliseen toimintaan ja luovat mahdollisuuksia ylläpitää hyvinvointia. Niiden avulla tietoisuus ympäristöasioista voi kenties alkaa ohjata elämää, eikä luontoa nähdä kulutushäydäkkeenä, vaan siitä välitetään ja luontoon halutaan olla yhteydessä (myös Partanen-Hertell ym. 1999, 21–26). Tätä seikkaa olisi tärkeää tutkia laajemmin yhdistämällä taiten määrällisiä ja laadullisia menetelmiä myös aineistomme ulkopuolelle jääneiden maaseudun nuorten parissa.

LÄHTEET

Asah, S. T., Bengston, D. N., Westphal, L. M. & Gowan, C. H. 2018. Mechanisms of Children's Exposure to Nature: Predicting Adulthood Environmental Citizenship and Commitment to Nature-Based Activities. *Environment and Behavior* 50 (7), 807–836.

Bonnett, M. 2007. Environmental education and the issue of nature. *Curriculum Studies* 39 (6), 707–721.

Braun, T. & Dierkes, P. 2017. Connecting students to nature – how intensity of nature experience and student age influence the success of outdoor education program. *Environmental Education Research* 23 (7), 937–949.

Brügger, A., Kaiser, F. G. & Roczen, N. 2011. One for All? Connectedness to Nature, Inclusion of Nature, Environmental Identity, and Implicit Association with Nature. *European Psychologist* 16:4, 324–333.

Cantell, H., Aarnio-Linnanvuori, E. & Tani, S. 2020. Ympäristökasvatus. Kestävän tulevaisuuden käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Chawla, L. 2020. Childhood Nature Connection and Constructive Hope: A Review of Research on Connecting with Nature and Coping with Environmental Loss. *People and nature* (Hoboken, N.J.), 2020–09, 2 (3), 619–642.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Hakaniemi, T., Myllyniemi, S., Salasuo, M. (toim.) 2019. Oikeus liikkuu. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Hakoköngäs, E. & Puhakka, R. 2021. Happiness from Nature? Adolescents' Conceptions of the Relation between Happiness and Nature in Finland, *Leisure Sciences*. Taylor and Francis Group, LLC.

Helminen, V., Nurmio, K. & Vesänen, S. 2020. Kaupunki-maaseutu-alueuudistus 2018. Paikkatietopohjaisen alueuudistuksen päivitys. Suomen ympäristökeskuksen raportti 21.

Häyhä, H. 2017. Yläkouluikäisten nuorten luontoliikunta. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto.

Kokko, S., Martin, L., Hämylä, R., Ng, K., Villberg, J. & Suomi, K. 2021. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 16–22.

Kopnina, H. 2012. Evaluating Education for Sustainable Development (ESD): Using Ecocentric and Anthropocentric Attitudes Toward the Sustainable Development (EAATSD) Scale. *Environment, development and sustainability* 15 (3), 607–623.

Leech, N. L. & Onwuegbuzie, A. J. 2007. An array of qualitative data analysis tools: A call for data analysis triangulation. *School Psychology Quarterly*, 22(4), 557–584.

Marttila, M. 2016. Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa. Etnografinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Mayer, F. & Frantz, C. 2004. The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503–515.

Myllyniemi, S. & Kiilakoski, T. 2019. Vaikuttaminen ja politiikka; Luottamus ja osallisuus. Teoksessa E. Pekkarinen & S. Myllyniemi (toim.) Vaikutusvaltaa Euroopan laidalla.

Nuorisobarometri 2018. Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura, Nuorisotutkimusverkosto & Opetus- ja kulttuuriministeriö, 19–39, 71–85.

Nicol, R. 2020. Deepening our attachment to nature through place-based education. Teoksessa S.J.A. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 176–185.

Nisbet, E. K., & Zelenski J. M. 2011. Underestimating nearby nature: Affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability. *Psychological science*, 22(9), 1101–1106

Olympiakomitea. 2021. Ympäristö ja urheilu. <https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/vastuullisuus/ymparisto-ja-ilmasto/>, 10.6.2021.

Partanen-Hertell, M., Harju-Autti, P., Kreft-Burman, K. & Pemberton, D. 1999. Raising Environmental awareness in the Baltic Sea area. *The Finnish Environment* 327.

Pasanen, T. & Korpela, K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. *Liikunta & Tiede*, 52 (4), 4–9.

Pointon, P. 2014. "The City Snuffs Out Nature": Young People's Conceptions of and Relationship with Nature. *Environmental education research* 20 (6), 776–794.

Puhakka, R. 2014a. Erilaisia näkökulmia luontosuhteeseen. *Alue ja Ympäristö*, 43 (1), 112–113.

Puhakka, R. 2014b. Y-sukupuoli luonnossa. Luonnon merkitykset kaupungistuvassa yhteiskunnassa. *Alue ja Ympäristö*, 43 (1), 34–48.

Puhakka, R., Pitkänen, K. & Oinonen, I. 2021. Maahanmuuttaja-taustaisten nuorten luontosuhde ja luonnon virkistyskäyttö – tutkimus Lahden yläkoululaisista. *Terra* 133 (4), 173–187.

Ratinen, I. 2021. Lasten ympäristöherkkyyttä tukeva luontokasvatus kestävän elämäntavan perustana. Teoksessa R. Haverinen, K. Mattila, A. Neuvonen, R. Saramäki & O. Sillanaukea (toim.) Ihminen osa elonkirjoa: Luontosuhteet, luontokäsitteet ja sivistys kestävyyskriisin aikakaudella. Sitra muistio 2021, 93–102.

Roiha, U., Järvelin A.-M. & Haila, K. 2022. Kestävä kehitys valtion liikuntaa ja urheilua edistävissä toimenpiteissä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2022:1.

Schultz, P. W. 2002. Inclusion with nature: the psychology of human-nature relations. Teoksessa R. Schmuck & W. P. Schultz (toim.) *Psychology of Sustainable Development*, 61–78. Kluwer Academic Publishers.

Schultz, P.W., Shriver, C., Tabanico, J. J. & Khazian, A. M. 2004. Implicit connection with nature. *Environmental Psychology* 24 (1), 31–42.

Shepardson, D. P. 2005 "Students Ideas: What is an Environment?" *Environmental Education* 36 (4), 49–58.

Simula, M. 2012. Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot: diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastattelusta. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Simula, M., Itkonen, H. & Matilainen, P. 2014. Ympäristöasioiden hallinta kuntien liikuntatoimissa ja valtakunnallisissa liikuntajärjestöissä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:3.

Sjöblom, P. 2012. Naturen och jag. En studie av gymnasieelevernas förhållande till naturen ur ett miljöpedagogiskt perspektiv. Åbo Akademi. Kasvatustiede. Väitöskirja.

Soinnunmaa P., Willamo, R., Helenius, L., Holmström, C., Kaikko, A., Nuotiomäki, A. & KUDELMA-VERKOSTO. 2021. Voiko luonnosta tulla pois? Mikä on se luonto, johon olemme suhteessa? Teoksessa R. Haverinen, K. Mattila, A. Neuvonen, R. Saramäki & O. Sillanaukea (toim.) Ihminen osa elonkirjoa: Luontosuhteet, luontokäsitteet ja sivistys kestävyyskriisin aikakaudella. Sitra muistio 2021, 65–79.

Suomen Ympäristökeskus. 2022. Ilmasto-opas.fi. Liikunta - Hillintä. <https://ilmasto-opas.fi/fi/kunnat/hillinta-ja-sopeutuminen/-/artikkeli/6a832a56-073c-4e21-952c-f4091153693c/hillinta.html>, 3.2.2022.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>, 7.12.2022.

Thompson, S. C., & Barton, M. A. 1994. Ecocentric and anthropocentric attitudes toward the environment. *Journal of Environmental Psychology*, 14, 149–157.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vasankari, T., Jussila, A.-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Pyyä H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 13–16.

FYYSINEN AKTIIVISUUS VARHAISKASVATUKSESSA JA VAPAA-AJALLA 4-6-VUOTIAILLA – TULOKSIA PIILO-TUTKIMUKSESTA

Kulmala, Janne, LitM, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes. Piippukatu 2, 40100 Jyväskylä. P. 040-024 8132. Sähköposti: janne.kulmala@jamk.fi. **Kukko, Tuomas**, FM, Jyväskylän ammattikorkeakoulu Likes, **Hakonen, Harto**, FM, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes. **Mehtälä, Anette**, LitM, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes. **Asunta, Piritta**, LitT, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes. **Sääkslahti, Arja**, LitT, Jyväskylän yliopisto. **Tammelin, Tuija**, FT, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes.

TIIVISTELMÄ

Kulmala, J., Kukko, T., Hakonen, H., Mehtälä, A., Asunta, P., Sääkslahti, A. & Tammelin, T. 2024. Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa ja vapaa-ajalla 4-6-vuotiailla – tuloksia Piilo-tutkimuksesta. *Liikunta & Tiede* 61 (2), 83-90.

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata fyysisen aktiivisuuden ja kautumista varhaiskasvatusaikana ja vapaa-aikana 4–6-vuotiailla varhaiskasvatukseen osallistuvilla lapsilla Suomessa.

Tutkimus perustuu vuosina 2020–2021 Piilo-tutkimushankkeessa kerättyyn varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten aineistoon. Lasten (n = 777, tyttöjä 53 %) liikumista mitattiin ranteessa pidettävällä liikemittarilla seitsemän vuorokauden ajan. Aineistosta tarkasteltiin eroja tyttöjen ja poikien, eri ikäisten sekä aktiivisten ja vähemmän aktiivisten lasten fyysisessä aktiivisuudessa varhaiskasvatuksen aikana ja vapaa-ajalla sekä arkena ja viikonloppuna. Lisäksi arvioitiin lasten fyysisen aktiivisuuden suositusten ja tavoitteiden saavuttamista.

Lapset olivat fyysisesti aktiivisempia ja viettivät vähemmän aikaa paikoillaan varhaiskasvatuksessa ja arkena kuin vapaa-ajalla ja viikonloppuisin (p<0,001). Pojat ja vanhimmat lapset olivat aktiivisempia kuin tytöt ja nuorimmat lapset (p<0,001). Varhaiskasvatuksen aikana erot fyysisessä aktiivisuudessa ja paikallaanoloissa tyttöjen ja poikien sekä nuorempien ja vanhempien lasten välillä olivat suurempia kuin vapaa-ajalla (p<0,01). Vähiten liikkuvien lasten varhaiskasvatuksen aikainen reipas ja raskas liikkuminen muodosti suuremman osan heidän koko päivän aikaisesta liikkumisesta kuin eniten liikkuvilla lapsilla (p<0,01). Liikkuva varhaiskasvatus-ohjelman tavoitteen, 2/3 päivittäisestä liikkumissuosituksista varhaiskasvatuspäivän aikana, saavutti 62 prosenttia lapsista (tytöt 49 %, pojat 76 %, p<0,001).

Varhaiskasvatus on lapselle liikkumisen kannalta merkittävä paikka. Varhaiskasvatus aktivoi enemmän poikia, vanhempia lapsia sekä vähiten liikkuvia lapsia muihin verrattuna. Suurin potentiaali aktiivisuuden lisäämiseen on kotiympäristössä vapaa-ajalla ja viikonloppuna sekä tytöillä varhaiskasvatusaikana.

Avainsanat: varhaiskasvatus, lapset, fyysinen aktiivisuus, liikkumissuosituks

ABSTRACT

Kulmala, J., Kukko, T., Hakonen, H., Mehtälä, A., Asunta, P., Sääkslahti, A. & Tammelin, T. 2024. Physical activity during day-care and time out-of-care in 4-6-year-old – results from the JOYPAM study. *Liikunta & Tiede* 61 (2), 83-90.

The aim of the study was to describe the distribution of physical activity between early childhood education and care (ECEC) and time-out-of-care in Finnish 4–6-year-old children.

The research data was collected in the 2020–2021 JOYPAM study. Physical activity of children (n = 777, girls 53%) was measured with a wrist-worn accelerometer for seven days. Differences in the physical activity between girls and boys, different age groups, and between the most and least active children were examined during ECEC and out-of-care, as well as on weekdays and weekend days. In addition, the achievement of children's physical activity recommendations and goals was evaluated.

Children were physically more active and less sedentary in ECEC than in free time, and on weekdays than on weekend days (p<0.001). Boys and older children were physically more active compared to girls and younger children (p<0.001). The differences in physical activity and sedentary time between girls and boys and between younger and older children were greater in ECEC than during other periods (p<0.01). Moderate to vigorous physical activity (MVPA) during the ECEC of the least active children made up a larger portion of the daily MVPA than among the most active children (p<0.01). The goal of the national Joy in motion physical activity programme, to accumulate 2/3 of the daily recommended physical activity during the ECEC, was achieved by 62 percent of the children (girls 49%, boys 76%, p<0.001).

ECEC is an important source of physical activity for a child. ECEC activates more boys, older children, and children with less overall MVPA than more active children. The greatest potential for increasing physical activity is at home environment during free time and on the weekend days, and for girls during early childhood education.

Keywords: early childhood education and care, children, physical activity, physical activity recommendations

JOHDANTO

Fyysisellä aktiivisuudella eli liikkumisella on suotuisia yhteyksiä lasten kehon koostumukseen, kardiometaboliseen terveyteen, luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon sekä kognitiivisiin taitoihin (Leppänen ym. 2022). Suomalaisen varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua päivittäin monipuolisella tavalla 180 minuuttia, josta 60 minuuttia tulisi liikkua reippaalla ja rasittavalla tavalla (OKM 2016b). Englanninkielisessä kirjallisuudessa käytetään kevyestä, reippaasta ja rasittavasta liikkumisesta termiä LMVPA (light, moderate and vigorous physical activity) sekä reippaasta ja rasittavasta liikkumisesta termiä MVPA (moderate and vigorous physical activity). Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma on asettanut päivittäiseksi tavoitteeksi mahdollistaa lapselle kaksi tuntia liikkumista varhaiskasvatuksen aikana, mikä on 2/3 päivittäisestä fyysisen aktiivisuuden suosituksesta (Liikkuva varhaiskasvatus – varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 2020, s. 5). Kansallisiin suosituksiin suhteutettuna 2/3 varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden päivittäisestä suosituksesta tarkoittaa kahta tuntia liikkumista kevyesti, reippaasti ja rasittavasti ja josta 40 minuuttia reippaasti ja rasittavasti.

Alle kouluikäisten lasten liikkumiskäyttäytymisen ymmärtämiseksi ja siihen vaikuttamiseksi on tärkeää tietää missä ja milloin lapset liikkuvat paljon, missä vähän ja liikkuvatko toiset lapset toisessa kontekstissa muita enemmän. Alle kouluikäisten lasten liikkumisen määrästä eri konteksteissa on toistaiseksi vähän tietoa ja tieto on osin ristiriitaista. Liikkumista vaikuttaisi kertyvän enemmän arkipäivinä kuin viikonloppuna, varhaiskasvatuksessa enemmän kuin muulla ajalla ja pojille enemmän kuin tytöille (Leppänen ym. 2019; Määttä 2020). Leppänen ym. eivät havainneet eroa suositusten saavuttamisessa suomalaisten tyttöjen ja poikien välillä, vaikkakin pojille kertyi fyysistä aktiivisuutta enemmän kuin tytöille. Soini ym. (2014) havaitsivat kolmevuotiaiden poikien olevan fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt varhaiskasvatuspäivinä, mutta ei kotipäivinä. Varhaiskasvatuspäivän aikana suomalaiset lapset ovat aktiivisimmillaan aamu- ja iltapäivän ulkoilujen aikana.

Lasten ja nuorten liikunnan Tulokorttiin (2022) kootun näkemyksen mukaan alle kuusivuotiaista lapsista 67–73 prosenttia liikkuu vähintään tunnin päivässä reippaalla ja rasittavalla tasolla. Tuloksessa on huomioitu sekä lasten fyysisen aktiivisuuden mittaukset, eli liikemittaukset että huoltajien arviointiin perustuva kyselylomakkeilla kerätty tieto eri tutkimuksista. Lähes kaikille lapsille (95 %) kertyy vähintään kolme tuntia kevyttä, reipasta ja rasittavaa liikkumista, mutta tässä joukossa voi olla myös lapsia, joille reipasta ja rasittavaa liikkumista kertyy vähemmän kuin 60 minuuttia (Sääkslahti ym. 2021). Monipuolisen liikkumisen kertymisen varmistamiseksi liikkumissuosituksen toteutumista tulisi tarkastella niin että lapsilla toteutuu samanaikaisesti sekä 180 minuutin LMVPA- että 60 minuutin MVPA-vaatimus.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata suurehkoilla aineistolla suomalaisten 4–6-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden jakautumista varhaiskasvatusajan ja vapaa-ajan sekä arkipäivien ja viikonloppun päivien välillä. Missä ja milloin lapsille kertyy eniten liikkumista ja vähiten paikoillaanoloa? Miten ikä, sukupuoli tai kokonaisaktiivisuus vaikuttavat liikkumiseen ja sen toteutumiseen eri ajankohtina, eri konteksteissa? Tutkimuksessa tarkastellaan myös miten suuri osa lapsista saa-

vuttaa liikkumissuositukset koko viikon, arkipäivien, viikonloppun päivien sekä varhaiskasvatusajan osalta, kun huomioidaan sekä kevyen että reippaan ja rasittavan liikkumisen vaatimukset. Tutkimus palvelee 4–6-vuotiaiden lasten liikunnallisen aktiivisuuden edistämistä esimerkiksi yliopistojen opettajan-koulutuksessa ja antaa uutta tietoa lasten liikkumisen jakaantumisesta varhaiskasvatuksessa ja vapaa-ajalla.

TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT

Aineisto on kerätty vuosina 2020–2021 osana Piilo-hanketta, joka oli tutkimus- ja kehittämishanke pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seurannan kehittämiseksi (Sääkslahti ym. 2021). Tutkimukseen kutsuttiin mukavuusotoksena viisi kuntaa, maantieteellisesti kolmelta eri alueelta: Keski-Suomesta, pääkaupunkiseudulta ja Pohjois-Suomesta. Osallistuneet 57 varhaiskasvatuksen toimipaikkaa olivat joko kunnallisia tai yksityisiä, suomenkielisiä tai ruotsinkielisiä päiväkotia, päiväkotikouluja tai esi-kouluja. Mukana ei ollut ympärivuorokautisia päiväkotia. Varhaiskasvatushenkilöstö jakoi toimipaikkojen 4–6-vuotiaiden lasten perheille tutkimustiedotteet ja suostumuslomakkeet (n = 2035). Tutkimukseen osallistui yhteensä 829 lasta (41 % kutsutuista lapsista, tyttöjä 53 %, keskimääräinen ikä tytöillä 5,57 vuotta, ja pojilla 5,58 vuotta).

Tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen toimikunnan ohjeita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019) ja Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta oli antanut tutkimukselle puoltavan lausunnon (37/13.00.04.00/2020). Osallistujat sekä heidän huoltajansa tutustuivat tutkimuksen kulkuun etukäteen ja ilmaisivat kirjallisesti suostumuksensa. Osallistuminen oli kaikille vapaaehtoista ja osallistujilla oli vapaus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa.

Varhaiskasvatukseen osallistuneiden lasten fyysistä aktiivisuutta mitattiin seitsemän päivän ja yön ajan ei-dominoivan käden ranteeseen kiinnitetyllä liikemittarilla (100 Hz, ± 8 G, Axivity AX3, Newcastle, Iso-Britannia). Liikemittarien tuotama raaka kiihtyvyyssaineisto muutettiin ENMO-muuttujaksi (Euclidian Norm Minus One) yhden sekunnin näytetaajuudelle ja sille tehtiin automaattikalibrointi (van Hees ym. 2014). Kiihtyvyyssadan perusteella tulkittiin, että lapsi ei ole pitänyt mittaria yllä silloin, kun liikemittarin kahdella kolmesta mittaavasta suunnasta (akselit x, y, z) kiihtyvyyden keskihajonta oli vähemmän kuin 13 mg tai jos kiihtyvyysslukema oli vähemmän kuin 50 mg (Sabia ym. 2014). Aineistosta laskettiin liikkumismuuttujat: kokonaisaktiivisuus (TPA, total physical activity), paikallaanoloaika (ST, sedentary time) sekä kevyen liikkumisen (LPA, light physical activity) ja reippaan ja rasittavan liikkumisen määrät Hildebrandin ym. (2014; 2017) raja-arvoja käyttäen.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin fyysisen aktiivisuuden määrään ja siksi yöuniaika rajattiin aineistosta lasten huoltajilta saadun päiväkirjatiedon perusteella pois. Mittaus hyväksyttiin osaksi aineistoa, jos mittaria oli käytetty vähintään 600 minuuttia päivässä kolmen arkipäivän ja yhden viikonloppun päivän (3+1) ja varhaiskasvatuksessa vähintään 80 prosenttia yksikössä vietetystä ajasta. Varhaiskasvatuksessa vietetty aika on poimittu päiväkirjatiedon perusteella. Arkipäiviä käsiteltiin varhaiskasvatuspäivinä ja viikonloppua vapaapäivinä, koska suurimmalla osalla lapsia tämä piti paikkansa eikä asialla ollut merkittävää vaikutusta tuloksiin.

Lasten sukupuoli, ikä ja huoltajien koulutustausta selvitetiin huoltajien kyselyllä. Lasten paino ja pituus mitattiin (Seca 877 ja 213) liikemittareiden jakamisen yhteydessä sekä yhdellä paikkakunnalla koronatilanteen vuoksi huoltajilta kysymällä. Vuodenaika luokiteltiin talveksi (joului–helmikuu) ja keväksi, kesäksi tai syksyksi (maalis–marraskuu).

Lasten fyysistä aktiivisuutta kuvaavat liikkumismäärät on raportoitu keskiarvoina ja keskihajontoina sekä suositusten saavuttaneiden prosenttiosuuksina. Jatkuvien muuttujien analyysit tehtiin käyttäen kolmitasoista satunnaisvakioimallia. Havainnot ryhmiteltiin lasten ja varhaiskasvatustyyppien mukaan. Liikkumismääriä verrattiin arkipäivien ja viikonlopun kesken sekä arkipäivien osalta varhaiskasvatusajan ja vapaa-ajan kesken. Lisäksi analysoitiin sukupuolen ja iän yhdysvaikutuksia näihin edellä mainittuihin eroihin liikkumismäärissä. Päävaikutukset (β -kertoimet) ja 95 prosentin luottamusvälit (LV) laskettiin erikseen varhaiskasvatusajalle, vapaa-ajalle, arkipäiville ja viikonlopun päville. Kaikki mallit vakioitiin sukupuolen, iän, painoindeksin, vanhempien koulutuksen (korkein äidin tai isän taso), vanhempien tulotason (äidin tai isän korkeimmat vuositulot), vuodenajan ja liikemittarin pitoajan mukaan. Liikkumissuosituksen saavuttaneiden vertailuissa käytettiin Khiin neliötestiä.

Varhaiskasvatusajan vaikutusta erilaisten lasten aktiivisuuteen arvioitiin suhteuttamalla varhaiskasvatuksessa kertynyt reipas ja rasittava liikkuminen keskimääräisiin päivittäisiin tuloksiin ja tarkastelemalla aktiivisuusluokittain viidenneksiin jaettuna. Ryhmien vertailuun on käytetty Studentin t-testiä sekä yksisuuntaista varianssianalyysiä (ANOVA) iän suhteen. Kuviot reippaan ja rasittavan liikkumisen määrän (minuuttia jokaista 15 minuuttia kohti) jakautumisesta arkipäivinä ja viikonlopun päivinä aktiivisuusluokittain havainnollistavat arki- ja viikonlopun päivien erilaista rytmiä sekä vähemmän ja enemmän liikkuvien lasten eroja.

Varhaiskasvatustyyppien sisäkorrelaatiolla (ICC) arvioitiin, kuinka suuren prosenttiosuuden yksiköiden välinen vaihtelu selittää liikkumisen (TPA, ST, MVPA) kokonaisvaihtelusta.

Päivittäisen liikkumissuosituksen toteutumiseksi vaadittiin vähintään kolme tuntia kevyttä, reipasta ja rasittavaa liikkomista, josta vähintään tunti reipasta ja rasittavaa liikkomista päivässä (3 h LMVPA, josta 1 h MVPA). Lapsen koko viikon aktiivisuus laskettiin painotettuna keskiarvona ($[(\text{keskimääräinen liikkuminen min/arkipäivä} \times 5 + \text{keskimääräinen liikkuminen min/viikonloppupäivä} \times 2)/7]$). Varhaiskasvatuspäivien osalta määritettiin, miten toteutui Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman asettama tavoite, kaksi tuntia kevyttä, reipasta ja rasittavaa liikkomista varhaiskasvatuksessa, josta 40 min reipasta ja rasittavaa liikkomista (2 h LMVPA, josta 40 min MVPA). Tulosten analysoinnissa käytettiin IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows -ohjelmaa (versio 25, IBM Corporation, Armonk, NY, USA). Ryhmien välisten erojen merkitsevyytensä käytettiin kaikissa havainnoissa $p < 0,05$.

TULOKSET

Yhteensä 777:n lapsen (94 % osallistuneista) liikemittaridata toteutti asetetut vaatimukset, joten ne sisällytettiin analyysiin. Mittareita käytettiin keskimäärin 4,89 arkipäivänä ja 1,97

viikonlopun päivänä. Varhaiskasvatuspäivän kesto oli keskimäärin 7,35 tuntia.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten tavoitteen (3 h LMVPA, josta 1 h MVPA), saavutti 67 prosenttia lapsista (tytöt 58 %, pojat 78 %, $p < 0,001$) (taulukko 1). Arkipäivinä saman liikkumistavoitteen saavutti 72 prosenttia lapsista (tytöt 63 %, pojat 82 %, $p < 0,001$) ja viikonlopun päivinä 52 prosenttia lapsista (tytöt 46 %, pojat 58 %, $p < 0,005$). Lapsille kertyi arkipäivinä enemmän fyysistä aktiivisuutta ja vähemmän paikallaanoloaikaa kuin viikonlopun päivinä ($p < 0,01$). Reipasta ja rasittavaa liikkomista oli arkipäivinä keskimäärin yhdeksän minuuttia enemmän kuin viikonlopun päivinä (72 min vs. 63 min, $p < 0,001$).

Varhaiskasvatusajan liikkumistavoitteen (2 h LMVPA, josta 40 min MVPA), saavutti 62 prosenttia lapsista (tytöt 49 %, pojat 76 %, $p < 0,001$) (taulukko 2). Reipasta ja rasittavaa liikkomista oli arkipäivisin keskimäärin 18 min enemmän varhaiskasvatusaikana kuin vapaa-aikana (46 min vs. 28 min, $p < 0,001$). Lapsille kertyi mittarin pitoaikaan suhteutettuna enemmän fyysistä aktiivisuutta ja vähemmän paikallaanoloaikaa varhaiskasvatusaikana kuin vapaa-ajalla ($p < 0,01$) ja arkena kuin viikonloppuna ($p < 0,01$).

Fyysisesti aktiivisimmat hetket olivat arkena aamupäivällä kello 9.30–11.30 ja iltapäivällä 15.00–17.00 (kuvio 1). Varhaiskasvatusajan jälkeen kello 18.00–19.00 näkyi vielä yksi, edellisiä matalampi piikki aktiivisuuskäyrissä. Liikkumisen määrässä oli suuria yksilöllisiä eroja. Kun lapset jaettiin keskimääräisen päivittäisen kiihtyvyyden eli kokonaisaktiivisuuden perusteella viidenneksiin, aktiivisimmilla lapsilla reipasta ja rasittavaa liikkomista kertyi arkena 100 minuuttia päivässä, kun taas vähiten aktiivisilla vain 49 minuuttia päivässä. Viikonloppuna liikkomista kertyi 10–15 prosenttia vähemmän kuin arkipäivinä. Arkipäivinä vähiten liikkuvien lasten varhaiskasvatuksen aikainen reipas ja rasittava liikkuminen muodosti suuremman osan (71 %) lapsen koko päivän aikaisesta reippaasta ja rasittavasta liikkumisesta kuin eniten liikkuvilla lapsilla (63 %) (ero 8 %, $p < 0,01$).

Varhaiskasvatustyyppien välinen vaihtelu selitti 6–16 prosenttia varhaiskasvatuksen aikana kertyneen aktiivisuuden vaihtelusta. Sisäkorrelaatio (ICC) oli kokonaisaktiivisuudelle 0,16, paikallaanololle 0,12, kevyelle liikkumiselle 0,06 sekä reippaalle ja rasittavalle liikkumiselle 0,09.

Arkipäivinä sukupuolierot liikkumismäärissä olivat varhaiskasvatuksen aikana suurempia kuin vapaa-ajalla (TPA, ST, MVPA $p < 0,001$; LPA $p < 0,01$) (taulukko 3). Pojat liikkivat tyttöjä enemmän ja olivat vähemmän paikallaan varhaiskasvatuksen aikana (TPA, ST, MVPA $p < 0,01$), mutta vapaa-ajalla paikallaanoloajassa ja kevyen liikkumisen määrässä ei ollut eroja. Sukupuolierot aktiivisuudessa olivat suurempia arkipäivinä kuin viikonlopun päivinä (TPA, ST, LPA, MVPA $p < 0,001$). Viikonlopun liikkumismäärissä ero sukupuolten välillä oli tilastollisesti merkitsevä ainoastaan kevyen liikkumisen osalta ($p < 0,05$).

Vanhemmat lapset olivat arkipäivinä varhaiskasvatuksessa aktiivisempia kuin vapaa-ajalla ja arkipäivinä aktiivisempia kuin viikonlopun päivinä (TPA, ST, MVPA $p < 0,001$). Arkipäivinä vapaa-ajalla lapset olivat yhtä aktiivisia iästä huolimatta. Viikonlopun päivinä vanhemmille lapsille kertyi enemmän kokonaisaktiivisuutta sekä reipasta ja rasittavaa liikkomista ($p < 0,01$).

Taulukko 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutuminen, mittarin pitoaika ja liikkumisen määrä koko viikon aikana, arkipäivinä ja viikonlopun päivinä sekä mittarin pitoaikaan suhteutetut erot liikkumisessa arkipäivien ja viikonlopun päivien välillä 4–6-vuotialla lapsilla.

	Koko viikko Keskiarvo (KH)	Arkipäivinä	Viikonlopun päivinä	Ero suhteutettuna pitoaikaan ^a β (95% LV)
Kaikki (n=777)				
Suosituksen toteutuminen (%)	67%	72%	52%	1,7 (1,3, 2,2) **
Pitoaika (min/päivä)	824 (32)	830 (35)	806 (48)	38 (31, 46) **
TPA (mg)	74 (16)	76 (17)	69 (19)	26 (24, 27) **
ST (min/päivä)	579 (47)	578 (50)	581 (60)	-37 (-40, -35) **
LPA (min/päivä)	175 (28)	180 (30)	162 (34)	23 (22, 25) **
MVPA (min/päivä)	70 (19)	72 (20)	63 (22)	14 (13, 15) **
Pojat (n=367)				
Suosituksen toteutuminen (%)	78%	82%	58%	3,1 (4,0, 2,1) **
Pitoaika (min/päivä)	824 (30)	829 (34)	810 (45)	46 (34, 56) **
TPA (mg)	78 (16)	81 (17)	72 (20)	33 (30, 36) **
ST (min/päivä)	573 (46)	569 (50)	583 (60)	-45 (-49, -41) **
LPA (min/päivä)	176 (27)	182 (28)	161 (35)	27 (24, 30) **
MVPA (min/päivä)	75 (19)	78 (20)	67 (22)	18 (16, 20) **
Tytöt (n=410)				
Suosituksen toteutuminen (%)	58%	63%	46%	1,0 (1,7, 0,3) **
Pitoaika (min/päivä)	823 (33)	832 (36)	802 (50)	32 (22, 42) **
TPA (mg)	70 (14)	71 (15)	67 (17)	20 (18, 23) **
ST (min/päivä)	584 (48)	586 (49)	579 (60)	-31 (-34, -27) **
LPA (min/päivä)	174 (29)	179 (31)	163 (33)	20 (18, 22) **
MVPA (min/päivä)	65 (18)	67 (18)	60 (21)	11 (9, 12) **

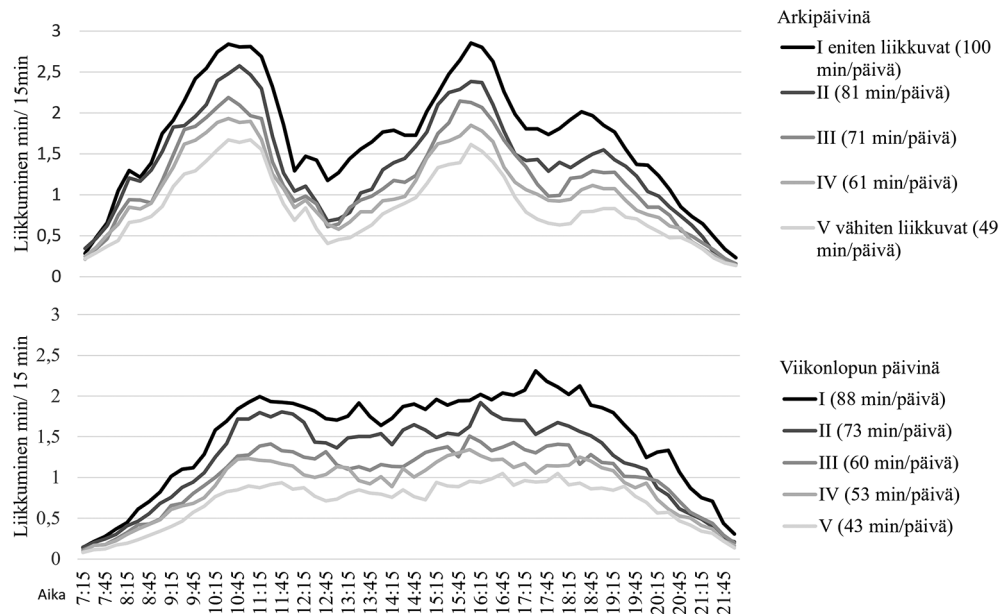
Tulokset kolmitasoisesta satunnaisvakiomallista. KH, Keskihajonta; LV, Luottamusväli. β-kerroin edustaa eroa suositusten saavuttamisessa (käytetty logit-muunnosta), mittarin pitoajassa, kokonaisaktiivisuudessa (TPA [mg]), paikallaanoloajassa (ST), kevyessä (LPA) sekä reippaassa ja rasittavassa liikkumisessa (MVPA) päivässä, arkipäivisin vs. viikonloppuisin. * p < 0,05. ** p < 0,01. Suosituksena on käytetty varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusta (vähintään 3 tuntia LMVPA ja 1 tunti MVPA koko päivän aikana). a = mallit on vakioitu sukupuolen, iän, painoindeksin, vanhempien koulutuksen, vanhempien tulotason, vuodenajan ja liikemittarin pitoajan mukaan.

Taulukko 2. Varhaiskasvatusajan liikkumisen tavoitteen toteutuminen, mittarin pitoaika ja liikkumisen määrä arkipäivien osalta erikseen varhaiskasvatuksen aikana ja vapaa-aikana sekä mittarin pitoaikaan suhteutetut erot liikkumisessa varhaiskasvatusajan ja vapaa-ajan välillä 4–6-vuotialla lapsilla.

	Varhaiskasvatusaika Keskiarvo (KH)	Vapaa-aika arkena	Ero suhteutettuna pitoaikaan ^a β (95% LV)
Kaikki (n=777)			
Tavoitteen toteutuminen (%)	62%		
Pitoaika (min/päivä)	441 (65)	399 (70)	25 (20, 29) **
TPA (mg)	89 (22)	64 (17)	7 (5, 9) **
ST (min/päivä)	287 (49)	296 (56)	-21 (-27, -17) **
LPA (min/päivä)	108 (24)	75 (20)	14 (11, 17) **
MVPA (min/päivä)	46 (15)	28 (11)	8 (5, 10) **
Pojat (n=367)			
Tavoitteen toteutuminen (%)	76%		
Pitoaika (min/päivä)	444 (63)	394 (69)	19 (13, 25) **
TPA (mg)	97 (23)	65 (18)	9 (6, 12) **
ST (min/päivä)	282 (48)	293 (56)	-28 (-35, -21) **
LPA (min/päivä)	111 (23)	73 (19)	18 (13, 22) **
MVPA (min/päivä)	51 (16)	29 (11)	10 (7, 13) **
Tytöt (n=410)			
Tavoitteen toteutuminen (%)	49%		
Pitoaika (min/päivä)	438 (66)	404 (71)	30 (23, 36) **
TPA (mg)	82 (19)	62 (16)	5 (2, 7) **
ST (min/päivä)	292 (50)	299 (57)	-16 (-23, -9) **
LPA (min/päivä)	105 (24)	77 (20)	11 (6, 15) **
MVPA (min/päivä)	41 (14)	28 (11)	5 (2, 8) **

Tulokset kolmitasoisesta satunnaisvakiomallista. KH, Keskihajonta; LV, Luottamusväli. β-kerroin edustaa eroa pitoajassa, kokonaisaktiivisuudessa (TPA [mg]), paikallaanoloajassa (ST), kevyessä (LPA) sekä reippaassa ja rasittavassa liikkumisessa (MVPA) päivässä ja varhaiskasvatusaikana vs. vapaa-aikana. * p < 0,05. ** p < 0,01. Varhaiskasvatusajan liikkumisen tavoitteena on käytetty Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoitetta (vähintään 2 tuntia LMVPA ja 40 minuuttia MVPA koko päivän aikana). a = mallit on vakioitu sukupuolen, iän, painoindeksin, vanhempien koulutuksen, vanhempien tulotason, vuodenajan ja liikemittarin pitoajan mukaan.

Kuvio 1. Reipas ja rasittava liikkuminen (minuuttia jokaista 15 minuuttia kohti) eri aktiivisuusluokissa arkipäivinä ja viikonlopun päivinä 4–6-vuotiaalla lapsilla. Oikeassa reunassa on reippaan ja rasittavan liikkuksen kokonaismäärä (min/päivä) eri aktiivisuusluokissa (viidennekset I–V).



Taulukko 3. Yhdysvaikutukset ja erot eri liikkumismuuttujissa 4–6-vuotiaalla lapsilla (N=777) arkipäivinä kasvatusta (varhaiskasvatus vs. vapaa-aika) ja koko viikon aikana ajankohdan (arkipäivä vs. viikonlopun päivä) sekä sukupuolen ja iän välillä. Eroja kuvaavat β -kertoimet ja 95 prosentin luottamusväli (LV).

	TPA ^a (mg)	ST ^a (min/päivä)	LPA ^a (min/päivä)	MVPA ^a (min/päivä)
ARKIPÄIVÄT: varhaiskasvatusaika vs. vapaa-aika				
Sukupuoli * varhaiskasvatusaika, p-arvo	<0,001	<0,001	0,005	<0,001
Sukupuoliero varhaiskasvatuksen aikana (pojat vs. tytöt)	9,1 (6,9; 11,4) **	-12,7 (-18,9; -6,4) **	1,8 (-2,3; 6,0)	10,7 (8,0; 13,6) **
Sukupuoliero vapaa-aikana (pojat vs. tytöt)	5,3 (2,5; 8,1) **	-2,6 (-9,9; 4,6)	-3,4 (-8,2; 1,3)	6,2 (2,9; 9,4) **
ikä * varhaiskasvatusaika, p-arvo	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
län vaikutus varhaiskasvatuksen aikana	4,5 (3,1; 5,8) **	-7,5 (-11,2; -3,9) **	1,9 (-0,5; 4,4)	5,5 (3,9; 7,2) **
län vaikutus vapaa-aikana	0,8 (-0,8; 2,4)	1,2 (-2,9; 5,4)	-2,7 (-5,4; 0,1)	1,4 (-0,4; 3,4)
KOKO VIIKKO: arkipäivät vs. viikonlopun päivät				
Sukupuoli * aika viikolla p-arvo	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Sukupuoliero arkipäivinä (pojat vs. tytöt)	13,9 (10,8; 16,9) **	-12,5 (-16,3; -8,7) **	3,8 (1,4; 6,2) **	8,7 (6,8; 10,6) **
Sukupuoliero viikonlopun päivinä (pojat vs. tytöt)	2,0 (-0,5; 4,6)	1,3 (-2,1; 4,6)	-2,7 (-5,0; -0,5) *	1,4 (-0,2; 2,9)
ikä * aika viikolla p-arvo	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
län vaikutus arkena	7,3 (5,4; 9,1) **	-8,0 (-10,3; -5,6) **	3,5 (2,0; 5,0) **	4,5 (3,3; 5,7) **
län vaikutus viikonloppuna	3,0 (1,5; 4,4) **	-1,9 (-3,9; 0,1)	0,1 (-1,2; 1,4)	1,8 (0,9; 2,6) **

Lopulliset tulokset kolmitasoisesta satunnaisvakioimallista. P-arvot ovat yhdysvaikutusanalyysistä. β -kerroin (95 % LV) edustaa eroa kokonaisaktiivisuudessa (TPA [mg]), paikallaanoloajassa (ST), kevyessä (LPA) sekä reippaassa ja rasittavassa liikkumisessa (MVPA) verrattuna sukupuolittain (pojat vs. tytöt) tai vuosittaisena muutoksena kyseiselle ajanjaksolle. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$. a = mallit on vakioitu sukupuolen, iän, painoindeksin, vanhempien koulutuksen, vanhempien tulotason, vuodenajan ja liikemittarin pitoajan mukaan.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Lapset olivat keskimäärin fyysisesti aktiivisempia ja vähemmän paikallaan varhaiskasvatuksessa ja arkipäivinä kuin vapaa-ajalla ja viikonlopun päivinä. Pojat liikkuvat sekä varhaiskasvatuksessa että vapaa-ajalla enemmän (TPA ja MVPA) kuin tytöt, mutta ero korostui varhaiskasvatuksessa. Vanhemmille lapsille kertyi enemmän liikettä (TPA ja MVPA) kuin nuoremmille lapsille niin varhaiskasvatuksessa kuin vapaa-ajallakin. Näin ollen, pojat ja vanhemmat lapset saattavat hyötyä varhaiskasvatusajasta fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta enemmän kuin tytöt ja nuoremmat lapset.

Myös Norjassa, Tanskassa ja Isossa-Britanniassa lapset ovat olleet reippaan ja rasittavan liikkuksen osalta aktiivisempia varhaiskasvatuksessa kuin vapaa-ajalla (Hesketh ym. 2015; Möller ym. 2017; Nilsen ym. 2019). Nilsen toteaa varhais-

kasvatuksessa vietetyn ajan olevan tärkeää reippaan ja rasittavan liikkuksen kannalta kahdella tapaa. Lapset viettävät suuren osan ajastaan varhaiskasvatuksessa. Toiseksi varhaiskasvatuksessa vietetty aika on aktiivisempaa kuin muualla kulutettu aika. Henderson ja kollegat (2015) selvittivät myös reippaaseen ja rasittavaan liikkumiseen yhteydessä olevia varhaiskasvatuksen ympäristötekijöitä. Yksi merkittävimmistä positiivisista tekijöistä oli lasten ulkona viettämä aika. Suomessa lapset ovat yleensä ulkona sekä aamu- (n. 9.00–11.00) että iltapäivällä (n. 14.00–16.00). Tässä, kuten myös Soinin ym. (2014) tutkimuksessa, suurimmat reippaan ja rasittavan liikkuksen kertymät näkyivät aktiivisuutta kuvaavissa käyrissä kahtena lasten ulkoilu-aikoihin sijoittuvina huippuina.

Varhaiskasvatuksessa lasten on todettu liikkuvan enemmän, jos myös sisätilat mahdollistavat liikkuksen (Henderson ym. 2015). Lasten liikkeen ylläpitäminen tai sen lisääminen sisäti-

loissa vaatii kasvattajalta erilaisia keinoja kuin ulkoilun aikana. Kasvattajien onkin hyvä pohtia, voiko ryhmän sisätiloja muokata esimerkiksi temppuratoja rakentamalla sellaisiksi, että ne houkuttelisivat lapsia vauhdikkaaseen ja samalla turvalliseen liikkumiseen. Varhaiskasvatusyksikön vaikutus lapsen paikallaanolon ja fyysiseen aktiivisuuden vaihteluun oli 6–16 prosenttia. Tulokset ovat samankaltaisia kuin muissa Pohjoismaissa (Nilsen ym. 2019; Olesen ym. 2014). Yhdysvalloissa toteutetuissa tutkimuksissa varhaiskasvatusyksikkö on selittänyt jopa 47 prosenttia lasten reippaan ja rasittavan liikkumisen vaihtelusta (Finn ym. 2002). Tulos voi heijastella pohjoismaisten varhaiskasvatusyksiköiden tasalaatuisuutta ja ulkoilun suosiota.

Tässä tutkimuksessa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten kolmen tunnin ja tunnin vaatimukset on yhdistetty (3 h LMVPA, josta 1 h MVPA) sen sijaan että niitä tarkasteltaisiin erikseen (3 h LMVPA ja 1 h MVPA). Yhdistäminen auttaa varmistumaan siitä, että liikemittarilla mitattujen lasten liikkuminen on monipuolista.

Samaan tapaan on yhdistetty Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoitteet (2 h LMVPA, josta 40 min MVPA), mikä on 2/3 osuudelle koko päivän fyysisen aktiivisuuden tavoitteesta. Ohjelman varhaiskasvatukselle asettaman liikkumistavoitteen saavutti 62 prosenttia lapsista. Varhaiskasvatusajan tavoitteen saavuttaa pienempi osuus lapsista kuin koko päivän suosituksen. Tämä saattaa johtua siitä, että varhaiskasvatuksessa vietetty aika lapsilla on lyhyempi kuin 2/3 koko päivän heireilläoloajasta, mutta silti lapset ovat selkeästi fyysisesti aktiivisimmillaan varhaiskasvatusaikana. Kaikesta huolimatta, ohjelman asettama tavoite ohjaa varhaiskasvattajia liikkumisen edistämässä, mutta jättää myös tilaa ja vastuuta perheen vapaa-aikana toteuttamalle liikkumiselle. Tavoite toimii hyvänä mittarina ja apuvälineenä varhaiskasvatuksen liikunnallisen toimintakulttuurin seurannassa lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumisen osalta.

Päivittäisen liikkumissuosituksen saavutti tytöistä 20 prosenttiyksikköä pienempi osuus kuin pojista (58 % vs. 78 %). Varhaiskasvatusajan suosituksen toteutumisen osalta ero oli jopa 27 prosenttiyksikköä (49 % vs. 76 %). Sukupuolierot korostuivat varhaiskasvatuksessa myös muiden liikunnallisten kvaavien muuttujien osalta (TPA, ST, MVPA) lukuun ottamatta kevyttä liikkumista (LPA). Viikonlopun päivinä ei sukupuoliero ollut liikkumismuuttujissa (TPA, ST, MVPA). Samankaltaisia havaintoja on tehty aiemmin myös Suomessa, Iso-Britanniassa, Tanskassa ja Norjassa (Hesketh ym. 2015; Møller ym. 2017; Nilsen ym. 2019; Soini ym. 2014).

Reunamon (2014) Orientaatio-tutkimuksessa havaittiin sukupuolten välisen eron olevan suurimmillaan varhaiskasvatuksessa lapsiryhmässä liikuttaessa. Varhaiskasvatusympäristön on ajateltu ohjaavan poikia usein ulkona ryhmässä tapahtuviin, intensiivisiin pelailuihin ja tyttöjen pidättäytyvän rauhallisemmissa ja intensiteetiltään kevyemmissä leikeissä (Nilsen ym. 2019). Lappalainen (2004) on kirjoittanut, että varhaiskasvatuksessa ”poikien lelut” ovat monesti sijoitettuina keskelle sisätilaa, kun taas ”tyttöjen lelut” ovat useimmiten sivumalla, lähellä henkilöstöä. Kasvattajan passiivisen, paikaltaan istuen tai seisten ohjaavan otteen on puolestaan havaittu hillitsevän lähellä olevien lasten, usein tyttöjen, liikettä (Cardon ym. 2008; Reunamo 2014).

Keinoiksi lisätä tyttöjen ja vähemmän rohkeiden lasten liikkumista on esitetty fyysisen tilan lisäämistä, esimerkiksi rajaamalla samassa tilassa olevien lasten määrää sekä kannustamista liikunnallisten välineiden käyttöönottoon ennen rohkeampia lapsia (Broekhuizen ym. 2014, Van Cauwenberghe ym. 2012).

Tärkeäksi seikaksi paikallaan tapahtuviin leikkeihin kiinnittyneiden lasten aktivoimiseksi Määttä (Määttä 2022) ehdottaa tutuista rutineista irrottautumisen. Tällaisia rutineista poikkeavia keinoja ovat liikuntatuokiot, metsäretket ja liikkumisen teemaviikot. Näissä toimenpiteissä kasvattajalla on huomattava rooli. Lasten pitkien paikallaanolojaksojen katkaiseminen ja liikkumiseen kannustaminen aktivoivat Hendersonin ja kollegoiden (2015) mukaan varsinkin vähän liikkuvia lapsia.

Lapset olivat arkipäivinä fyysisesti aktiivisempia kuin viikonloppuisin. Reipasta ja rasittavaa liikkumista kertyi arkipäivinä keskimäärin yhdeksän minuuttia päivässä enemmän kuin viikonlopun päivinä. Arkipäivinä liikkumissuositus toteutui 72 prosentilla lapsista, kun viikonlopun päivinä osuus oli 52 prosenttia eli 20 prosenttiyksikköä vähemmän. Leppäsen ja kollegoiden tutkimuksessa vastaava ero oli 10 prosenttiyksikköä, mutta erilaiset mittaus- ja analysointitavat saattavat selittää eroa näissä tuloksissa (Leppänen ym. 2019).

Keskimäärin tarkasteltuna lasten liikkuminen rytmittyy arkipäivinä eri tavoin kuin viikonloppuna (kuvio 1). Tämä voi johtua osittain perheiden toisistaan poikkeavista päivärytmeistä viikonloppuisin, mikä puolestaan keskiarvoina tarkasteltuna tasoittaa aktiivisuushuippuja. Varhaiskasvatuspäivät ovat vapaapäiviin verrattuna aikataulultaan yhteneväisempiä. Säännöllinen yhteinen ulkoilu ja fyysisesti aktiiviset leikit voivat edistää paitsi lasten myös aikuisten liikkumista (Hnatiuk ym. 2017; Martin ym. 2022). Suomalaiselle varhaiskasvatukselle tyypillisestä päivärytmistä kiinnipitäminen, jossa ulkoillaan sekä aamulla että iltapäivällä, voisi toimia liikkumista edistävänä keinona kotipäivinä.

Liikemittausten perusteella suomalaisten alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyy iän myötä ollen suurimmillaan peruskoulun alkuvuosina, minkä jälkeen aktiivisuus vähenee (Tuloskortti 2018). Vastaava kehitys näkyy myös tämän tutkimuksen 4–6-vuotiaiden osallistujajoukossa liikkumismäärien (TPA ja MVPA) ollessa suurempaa vanhemmilla lapsilla kuin nuorilla. Erot vapaa-ajalla ja viikonlopun päivinä ovat pienempiä kuin varhaiskasvatusaikana ja arkipäivinä.

Tarkastelimme myös päiväunien vaikutusta tuloksiin. Iän mukanaan tuoma ero pienenee hieman, jos tarkastelussa ei oteta huomioon lasten oletettua lepoaikaa (klo 12.00–14.00). Osa varhaisiän fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä iän myötä selittyneekin päiväunien poisjäännillä. Myös yöunien lyheneminen voi vaikuttaa asiaan. Näin ollen päivittäisen liikkumisen lisääntyminen varhaisvuosina liikemittarilla mitattuna ei johdu ainoastaan siitä, että vanhemmat lapset olisivat touhukaampia, vaan unen tarpeen väheneminen mahdollistaa liikettä pidemmällä aikavälillä vuorokauden aikana.

Aineistossa mukana olevat lapset liikkuivat keskimäärin noin 70 minuuttia reippaalla ja rasittavalla tasolla päivässä, mutta liikkumisen määrässä oli suuria yksilöllisiä eroja. Varhaiskasvatuspäivän aikainen reippaan ja rasittavan liikkumisen osuus koko päivän aktiivisuudesta oli suurempi vähiten liikkuvilla kuin eniten liikkuvilla lapsilla. Nilsenin ym. (2019) norjalaistutkimuksessa eniten liikkuvien lasten todetaan liikkuvan varhaiskasvatusajalla enemmän suhteessa vapaa-ajan aktiivisuuteensa kuin vähiten liikkuvat lapset ja täten hyötyvän varhaiskasvatusajasta liikkumisen näkökulmasta eniten. Käytetty vertailumenetelmä poikkeaa hieman tässä tutkimuksessa käytetystä, mutta tulos on kuitenkin vastakkainen verrattuna tuloksiimme, jossa vähiten liikkuvilla lapsilla kertyi varhaiskasvatuksessa suurempi osa koko päivän aktiivisuudesta. Kirjoittajilla ei ole tietoa vastaavasta tuloksesta muista varhaiskasvatusikäisten tutkimuksista. Tässä tutkimuksessa varhaiskasvatusaika näyttäy-

tyi lapsen kokonaisaktiivisuuden kannalta siis sitä tärkeämpänä mitä vähemmän liikkuva lapsi oli kyseessä.

Suomessa varhaiskasvatukseen suunnatut panostukset ovat todennäköisesti olleet oikeansuuntaisia ja varhaiskasvatusympäristö onnistuu saamaan myös vähiten liikkuvat lapset liikkeelle. Toinen tulkintamahdollisuus on, että vähiten liikkuvien lasten toimintaympäristössä vapaa-ajalla olisi erityisesti kehittämistä. Varhaiskasvatus voi tarjota enemmän liikunnallisia mahdollisuuksia kuin vapaa-ajan ympäristö, ja ero voi olla selkeämpi vähän liikkuvilla lapsilla. Suomalaisesta koululaistutkimuksesta on saatu samanlaisia tuloksia. Vähiten liikkuville lapsille kertyy koulussa suurempi osa koko päivän aikana kertyvästä liikkumisesta kuin eniten liikkuville lapsille (Tammelin ym. 2015).

Vähiten liikkuvan viidenneksen reipas ja rasittava liikkuminen oli vain puolet eniten liikkuvan viidenneksen määrästä niin arkena (49 vs. 100 min/päivä) kuin viikonloppuna (43 vs. 88 min/päivä). Kouluikaisilla lapsilla aktiivisimmalle kolmannekselle kertyi viikonloppuna lähes kolme kertaa enemmän askelia verrattuna vähiten aktiiviseen kolmannekseen, kun taas arkena askelia tuli kaksi kertaa enemmän (Jussila ym. 2022). Näyttäisi siltä, että kouluikaisilla yksilöiden väliset erot korostuvat koulun ulkopuolella ja viikonloppuna. Tutkimusessamme varhaiskasvatusikäisillä ero vähän ja paljon liikkuvien välillä pysyi samankaltaisena sekä arkena että viikonloppuna. Vastaavaa ilmiötä ei vielä siis varhaiskasvatusikäisillä näyttäisi tapahtuvan. Tätä voi selittää harrastusten lisääntyminen kouluiässä, sillä ne voivat ohjata voimakkaasti vapaa-ajan aktiviteetteihin liittyvää liikkumisen määrää (Toivo ym. 2022).

Tähän tutkimukseen osallistui varhaiskasvatusyksiköitä Pohjois-, Keski- ja Etelä-Suomesta. Otoksen rajoituksessa muutama kaupunkiin, ei aineisto ole koko Suomea maantieteellisesti edustava. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistui 38 prosenttia kutsutuista lapsista. Todennäköistä onkin, että otos on hieman valikoitunut painottuen liikkumisesta kiinnostuneisiin perheisiin ja sen vuoksi raportoidut tulokset voivat antaa hieman myönteisemmän kuvan kuin tilanne todellisuudessa on. Mittareiden käytettävyyksi oli erittäin hyvä ja lapset pitivät mittareita mielellään arkipäivää ja kaksi viikonloppuun päivää. Varhaiskasvatusajan määrällinen liikkumistavoite ei toimi samalla tavalla lapsilla, jotka viettävät päiväkodissa vain esimerkiksi aamu- tai iltapäivän tai yön. Oletuksena tavoitteessa siis lieenee, että lapsi on päiväkodissa päiväaikaan noin 8 tuntia, aikuisten työaikaajan, mikä käy yhteen valtaosan varhaiskasvatuksen asiakkaista kanssa. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vain lapsia, jotka olivat varhaiskasvatuksessa päiväaikaan. Keskimäärin lapsi oli varhaiskasvatuksessa 7,35 tuntia päivässä.

Liikemittarista on muodostunut tutkijoille erittäin suosittu ja hyödyllinen liikuntakäyttäytymisen mittari. Liikemittareiden käyttö tutkimuksissa on tuonut lisätietoa fyysisen aktiivisuuden ja terveyden välisistä yhteyksistä, mikä on auttanut liikkumissuosittelun kehittämistä. Valitettavasti mittarin, sen pitopaidan, datan prosessoinnin sekä analysointitekniikoiden valintaan ei ole olemassa standardeja. Kaikki nämä asiat vaikuttavat tuloksiin, mikä tekee eri tutkimusten tuloksien vertailusta vaikeaa. Kaikissa menetelmissä on myös omat etunsa ja heikkoutensa, mutta mikään ei ole täydellinen. Lisäksi yksikään mittaustapa ei pysty kattavasti mittaamaan kaikkia liikkumissuosittelussa mainittuja elementtejä. (Troiano ym. 2020).

Tässä tutkimuksessa kokonaisaktiivisuuden muuttuja perustuu ainoastaan keskimääräiseen kiihtyvyyteen, jolloin tutkijan valitsema kuormitustasojen rajat eivät vaikuta tulokseen. Tuloksista on kuitenkin nähtävissä, että loppujen lopuksi muuttu-

vat TPA ja MVPA nostavat esiin hyvin samankaltaisia asioita. Liikkumisen mittaamiseen liittyvien menetelmien sekä analysointitapojen kehittäminen on nykyisin aktiivisempaa ja nopeampaa kuin aiemmin. Se avaa mahdollisuuksia analysoida dataa tarkemmin sekä harmonisoida eri menetelmin mitattuja tietoaaineistoja myös jälkikäteen (Migueles ym. 2022). Aiemmin kerättyä aineistoa voidaan hyödyntää myös uusia analysointimenetelmiä käyttäen. Tässä tutkimuksessa keskityttiin valvellaoloaikaan ja fyysisen aktiivisuuden määrään, mutta myös uniaikaa on mitattu, mikä mahdollistaa ympärivuorokautisen tarkastelun ja esimerkiksi kompositiomenetelmien käytön.

Jatkossa suomalaisten alle kouluikäisten lasten liikuntakäyttäytymisestä olisi seurannan kannalta tärkeää kerätä säännöllisesti kattava, koko ikäryhmää edustava, mahdollisimman tarkka aineisto, josta olisi mahdollista analysoida erityisesti fyysinen aktiivisuus, paikkalaanolo sekä uni. Motoriset taidot kehittyvät tässä iässä nopeasti. Ne ovat yhteydessä liikkumiseen ja motoriset perustaidot antavat pohjan liikkumistaidoille. Lasten motorisista taidoista olisikin tärkeää saada laaja nykytilan kuvaus kuin myös tunnistaa yksittäisiä lapsia, jotka tarvitsevat liikkumisessaan tukea. (OKM 2016a.) Erytishuomiota tulisi laajemminkin kiinnittää yhdenvertaisuuteen, jotta tietoa saataisiin esimerkiksi ulkomaalaistaustaisista lapsista, toimintarajoitteisista tai alle neljävuotiaista lapsista. Tiedetään esimerkiksi, että kouluikaisista lapsista ulkomaalaistaustaiset työt liikkuvat vähiten (Tuloskortti 2022). Lisäksi huomiota olisi kiinnitettävä alueellisiin ja maantieteellisiin eroihin ja perheen sosioekonomiseen asemaan, koska aiheesta on vielä vähän suomalaista tutkimusta. Lisää tietoa tarvitaan myös lasten vapaa-ajan liikkumisesta sekä aikuisten kanssa yhdessä liikkumisesta, myös kasvattajien osallistumista lasten kanssa monipuoliseen liikkumiseen.

Tämä tutkimus lisää tietoa varhaiskasvatusaikaisen liikkumisen ja paikkalaanolon määristä suhteessa muualla vietettyyn aikaan eri ikäisillä lapsilla, tytöillä ja pojilla sekä vähän ja paljon liikkuvilla lapsilla sekä päivittäisen liikkumissuosituksen ja Liikkuva varhaiskasvatusohjelman asettaman liikkumistavoitteen saavuttamisesta. Varhaiskasvatuksen aktiivista vaikutusta hyödyntää enemmän poikia kuin tyttöjä, vanhempia lapsia kuin nuoria sekä vähemmän aktiivisia lapsia kuin enemmän liikkuvia lapsia. Tämän tutkimuksen perusteella potentiaalia lisätä aktiivisuutta on erityisesti kotiympäristössä vapaa-ajalla ja viikonloppuna sekä tytöillä varhaiskasvatusaikana. Varhaiskasvatus muodostaa suomalaisten 4-6-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden selkärangan, jossa lasten ennakkoluulon, yhdenvertainen kohtaaminen ilman huoltajien asenteiden, koulutus- tai sosioekonomisen taustan vaikutusta takaa myös vähiten liikkuvien lasten liikkumismahdollisuudet.

LÄHTEET

- Arvidsson, D., Fridolfsson, J., & Börjesson, M. 2019. Measurement of physical activity in clinical practice using accelerometers. *Journal of Internal Medicine*, 286(2), 137-153.
- Broekhuizen, K., Scholten, A. M., & De Vries, S. I. 2014. The value of (pre)school playgrounds for children's physical activity level: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 1-28.
- Cardon, G., Cauwenberghe, E. Van, Labarque, V., Haerens, L., & De Bourdeaudhuij, I. (2008). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* The contribution of preschool playground factors in explaining children's physical activity during recess. 6, 4-9.
- Ekelund, U., Luan, J., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., & Cooper, A. 2012. Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *Jama The Journal Of The American Medical Association*, 307(7), 704-712.

- Finn, K., Johannsen, N., & Specker, B. 2002. Factors associated with physical activity in preschool children. *The Journal of Pediatrics*, 140(1), 81-85.
- Henderson, K. E., Grode, G. M., O'Connell, M. L., & Schwartz, M. B. 2015. Environmental factors associated with physical activity in childcare centers. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-9.
- Hesketh, K. R., Griffin, S. J., & Van Sluijs, E. M. F. 2015. UK Preschool-aged children's physical activity levels in childcare and at home: A cross-sectional exploration. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-10.
- Hildebrand, M., Hansen, B. H., van Hees, V. T., & Ekelund, U. 2017. Evaluation of raw acceleration sedentary thresholds in children and adults. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(12), 1814-1823.
- Hildebrand, M., van Hees, V. T., Hansen, B. H., & Ekelund, U. 2014. Age Group Comparability of Raw Accelerometer Output from Wrist- and Hip-Worn Monitors. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(9), 1816-1824.
- Hnatiuk, J. A., DeDecker, E., Hesketh, K. D., & Cardon, G. 2017. Maternal-child co-participation in physical activity-related behaviours: prevalence and cross-sectional associations with mothers and children's objectively assessed physical activity levels. *BMC Public Health*, 17(1), 506.
- Jussila, A., Husu, P., Vähä-Ypyä, H., Tokola, K., Kokko, S., Sievänen, H., & Vasankari, T. 2022. Accelerometer-Measured Physical Activity Levels and Patterns Vary in an Age- and Sex-Dependent Fashion among Finnish Children and Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6950.
- Liikkuva varhaiskasvatus - varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirja 2020.** (Toinen päivitetty versio 2020). Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 381.
- Lappalainen, P. 2004. They Say it's a Cultural Matter: Gender and Ethnicity at Preschool. *European Educational Research Journal*, 3(3), 642-656.
- Leppänen, M. H., Haapala, E. A., Väistö, J., Ekelund, U., Brage, S., Kilpeläinen, T. O., & Lakka, T. A. 2022. Longitudinal and cross-sectional associations of adherence to 24-hour movement guidelines with cardiometabolic risk. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(1), 255-266.
- Leppänen, M. H., Ray, C., Wennman, H., Alexandrou, C., Sääksjärvi, K., Koivusilta, L., Erkkola, M., & Roos, E. 2019. Compliance with the 24-h movement guidelines and the relationship with anthropometry in Finnish preschoolers: The DAGIS study. *BMC Public Health*, 19(1), 1-8.
- Martin, A., Brophy, R., Clarke, J., Hall, C. J. S., Jago, R., Kipping, R., Reid, T., Rigby, B., Taylor, H., White, J., & Simpson, S. A. 2022. Environmental and practice factors associated with children's device-measured physical activity and sedentary time in early childhood education and care centres: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 84.
- Miguelles, J. H., Aadland, E., Andersen, L. B., Brønd, J. C., Chastin, S. F., Hansen, B. H., Konstabel, K., Kvalheim, O. M., McGregor, D. E., Rowlands, A. V., Sabia, S., Van Hees, V. T., Walmsley, R., & Ortega, F. B. 2022. GRANADA consensus on analytical approaches to assess associations with accelerometer-determined physical behaviours (physical activity, sedentary behaviour and sleep) in epidemiological studies. *British Journal of Sports Medicine*, 56(7), 376-384.
- Møller, N. C., Christensen, L. B., Mølgaard, C., Ejlerskov, K. T., Pfeiffer, K. A., & Michaelsen, K. F. 2017. Descriptive analysis of preschool physical activity and sedentary behaviors - A cross sectional study of 3-year-olds nested in the SKOT cohort. *BMC Public Health*, 17(1), 1-12.
- Määttä, S., Kontinen, H., Figueiredo, R., Haukkala, A., Sajaniemi, N., Erkkola, M., & Roos, E. 2020. Individual-, Home- and Preschool-Level Correlates of Preschool Children's Sedentary Time. *BMC Pediatrics* 20, no. 1: 58.
- Määttä, S. 2022. Paikallaanolon tasapainottamista - päiväkodin käytänteet keskeisessä roolissa. Vieraskynä. <https://Tutkittuvarhaiskasvatuksesta.com/2022/05/20/Paikallaanolon-Tasapainottamista-Paivakodin-Kaytanteet-Keskeisessa-Roolissa/>.
- Nilsen, A. K. O., Anderssen, S. A., Resaland, G. K., Johannessen, K., Ylvisaaker, E., & Aadland, E. 2019. Boys, older children, and highly active children benefit most from the preschool arena regarding moderate-to-vigorous physical activity: A cross-sectional study of Norwegian preschoolers. *Preventive Medicine Reports*, 14, 100837.
- Olesen, L. G., Kristensen, P. L., Ried-Larsen, M., Grøntved, A., & Froberg, K. 2014. Physical activity and motor skills in children attending 43 preschools: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 14(1), 1.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016a.** Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille (A. Sääkslahti, Toim.). Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016b.** Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Reunamo, J. 2014. Varhaiskasvatuksen kehittäminen: kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. PS-kustannus.
- Soini, A., Watt, A., Tammelin, T., Soini, M., Sääkslahti, A., & Poskiparta, M. 2014. Comparing the physical activity patterns of 3-year-old Finnish and Australian children during childcare and homecare days. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 6(3), 171-182.
- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H., & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa - Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010-2015.
- Sääkslahti, A., Mehtälä, A., & Tammelin, T. 2021.** Piilo - Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Sabia, S., van Hees, V. T., Shipley, M. J., Trenell, M. I., Hagger-Johnson, G., Elbaz, A., Kivimäki, M., & Singh-Manoux, A. 2014. Association between questionnaire- and accelerometer-assessed physical activity: the role of sociodemographic factors. *American Journal of Epidemiology*, 179(6), 781-790.
- Toivo, K., Vähä-Ypyä, H., Kannus, P., Tokola, K., Alanko, L., Heinonen, O., Korpelainen, R., Parkkari, J., Savonen, K., Selänne, H., Kokko, S., Kujala, U., Villberg, J., & Vasankari, T. 2022. Physical activity measured by accelerometry among adolescents participating in sports clubs and non-participating peers. *European Journal of Sport Science*, 1-22.
- Tuloskortti 2018.** Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345.
- Tuloskortti 2022.** Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Tremblay, M. S., Chaput, J. P., Adamo, K. B., Aubert, S., Barnes, J. D., Choquette, L., Duggan, M., Faulkner, G., Goldfield, G. S., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Janssen, X., Jaramillo Garcia, A., Kuzik, N., LeBlanc, C., MacLean, J., Okely, A. D., ... Carson, V. 2017. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years (0-4 years): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *BMC Public Health*, 17.
- Troiano, R. P., Stamatakis, E., and Bull, F. C. 2020. How can global physical activity surveillance adapt to evolving physical activity guidelines? Needs, challenges and future directions. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1468-1473.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019.** Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen Neuvottelukunnan Julkaisuja. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Gubbels, J., De Bourdeaudhuij, I., and Cardon, G. 2012. Preschooler's physical activity levels and associations with lesson context, teacher's behavior, and environment during preschool physical education. *Early Childhood Research Quarterly*, 27(2), 221-230.
- van Hees, V., Fang, Z., Langford, J., Assah, F., Mohammad, A., da Silva, I., Trenell, M., White, T., Wareham, N., & Brage, S. 2014. Auto-calibration of accelerometer data for free-living physical activity assessment using local gravity and temperature: an evaluation on four continents. *Journal of Applied Physiology*, 44(0), 738-744.
- Willumsen, J., & Bull, F. 2020. Development of WHO guidelines on physical activity, sedentary behavior, and sleep for children less than 5 years of age. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(1), 96-100.
- World Health Organization. 2019.** Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization.

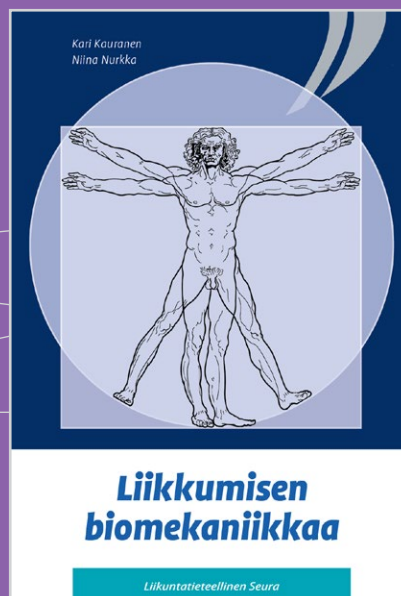
Tutkittua tietoa kehon toiminnasta



Ensimmäinen suomenkielinen kuormitusfysiologian oppikirja

Miten fyysisen rasitus ja harjoittelu vaikuttavat elimistöön? Kuormitusfysiologian tietous ja keskeiset tutkimustulokset yksissä kansissa.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 176
Hinta 60 euroa



Uusinta tietoa biomekaniikasta suomeksi

Biomekaniikan tutkimus on edistynyt ja mittausteknologia kehittynyt viime vuosina merkittävästi. Ymmärrys biomekaniikasta on tämän ansiosta täydentynyt.

Liikkumisen biomekaniikkaa tarjoaa alan uusimman tiedon suomeksi ammattilaisille ja opiskelijoille.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 177
Hinta 75 euroa

Myynti: tiedekirja.fi & vk-kustannus.fi

Molemmat teokset saatavana myös e-kirjana: www.ellibs.com

E-kirjojen hinnat:

Kuormitusfysiologia 40 €

Liikkumisen biomekaniikkaa 55 €

Tilaa Liikunta &Tiede



*Tuoreinta tutkimusta.
Punnittuja puheenvuoroja.
Luotettavaa tietoa liikunnasta ja urheilusta
viidesti vuodessa.*

Vuosikerta 55 euroa, kestotilaus 50 euroa/vuosi. Liito ry:n jäsenet: 25 euroa/vuosi

Liity LTS:n jäseneksi

Jäsenmaksu 45 euroa/vuosi, opiskelijat 20 euroa/vuosi.
Jäsenyys sisältää Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran.
Alennuksia tapahtumien osallistumismaksuista sekä julkaisuista.
Sähköinen LTS-infokirje.



www.lts.fi