

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Missä EU, siellä mahdollisuus

KUN SUOMI LIITTYI EUROOPAN UNIONIIN 1990-luvulla, nähtiin tapahtuvan yhtä aikaa kaksi näennäisen ristiriitaista 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 mieluiviin 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 merkittävillä 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 suomalaisten 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 arvoihin keskittyminen. Se, mitä EU tarjoaa kulttuurin, mukaan lukien liikuntakulttuurin, edellytysten kehittämiseen, ei ole ollut pääkohteita. 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 byrokraatiahelvetinä – 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 toki osannut hakea hankkeisiinsa merkittäviä tukisummia. Lisää olisi kuitenkin tarjolla. Näissä rahoissa ei ole kansallisia kiintiöitä. Hankkeet pisteytetään ja parhaat palkitaan, kansallisuuksia ei huomioida. Tässä olisi Suomen liikuntaväelle ison yhteisen kaappauksen paikka. ♦

Toimitus:

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

Päätoimittajat:

Jari Kupila (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

Toimituskunta:

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

Ulkoasu ja taitto:

Antero Airos

Julkaisija:

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

Paino:

PunaMusta, Forssa

Tilaukset:

puh: 010 778 6600 / fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi

Kestotilaus: 50 € / Vuosittilais: 55 €

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

61. vuosikerta

ISSN-L 0358-7010

Liikuntatieteellinen Seura Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

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

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

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa
sosiaalisessa mediassa:





10

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 tutkijatyyppien 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-maajoukkueimari 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 Iltasanomissa 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 houkuttamana.

Laiska liikkumisen paikkojaan lukee, mutta pääosan liikuntakokemuksista ovat mahdollistaneet kunnan rakennuttamat ja ylläpitämät olosuhteet. Levillä, Pyhällä, Oloksella, Saarise-lällä, Vierumäellä ja Ylläksellä olen hiihdellyt yrittäjien yllä-pitämällä reiteillä. Hupikeilailua, kylpylässä lillumista ja kun-tosalikäyntejä 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 kaikil-ta osin pysyvä. Ikärakenteen muutos, kuntien mahdollisuuk-sien eriytyminen, sisäinen ja ulkoinen muuttoliike vaikutta-vat liikuntapaikkojen käyttöön ja tarpeeseen. Ronskisti yleis-täen 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 suor-ristaen voi sanoa isojen kuntien korjaavan hallinsa tai raken-tavan kokonaan uuden. Pienemmät joutuvat miettimään, pystyvätkö säilyttämään hallin palvelutarjonnassaan. Vesiliikunnalla riittää kysyntää kaikenikäisissä, mutta kuntien kyky tarjota sitä vaihtelee.

Uimahallien ohella jäähallit tuottavat päänvaivaa monel-le 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 val-tiolle, hyvinvointialueille ja kunnille on ominaista myös se, että niiden toimet ovat usein suloisen ristiriitaisia. Metsähalli-tus karsii voimallisesti taukopaikkaverkostoaan. Ulkoilua moi-nen ei ainakaan edistä.

Hyvinvointialueista Etelä-Pohjanmaalla ollaan jäädyttä-mässä henkilöstön liikuntaedut. Periaatteellinen viesti on pal-jonpuhuva: ei työnantajan kannata tukea liikuntaa. Tämä ker-too karusti, että ennaltaehkäisy taitaa jäädä akuuttien ongel-mien jalkoihin jopa hyte-organisaatiossa. Linjaus ei myöskään lisää houkuttelevuutta työnantajana.

Varkaudessa kaupunki lakkauttaa kymmenen leikkiket-tää. Toki jäljelle jää 20 kenttää, mutta nuorimpien kaupun-kilaisten kannalta menetys on iso. Helsinki keskittää varhais-kasvatusta suuriin päiväkoteihin, joiden pihoilla ei aina ole riittävästi tilaa liikkuu. Tai onko tilanne Tuntematonta sotilas-ta mukaillen se, että *"esihenkilöt lyö sulle semmoset rätingit, että sulla ei voi olla ahdasta"*. Kannattaa muistaa **Janne Kul-malan** tämän lehden lopusta löytyvän tutkimusartikkelin ha-vainto *"varhaiskasvatusympäristö onnistuu saamaan myös vä-hiten liikkuvat lapset liikkeelle"*.

LOPUKSI MUISTO MAALISKUUN alussa kuolleesta **Hannu Taa-nilasta**. Minulla oli ilo ja kunnia päästä Taanilan haastatel-tavaksi Helsingin kirjamessuilla 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 sanansäilän heilutteluun kykenekään.

Aiheena oli väitöskirjani *Kansakunta kilpasilla – Urheilu na-tionalismin kanavana ja lähteenä Suomessa 1900–1952*. Taa-nila teki haastattelun pohjatyöt hyvin. Kävimme ennen haas-tattelua syömässä nationalismiaiheeseen sopivasti hernekeit-toa 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 ensimmäi-nen, hiukan muodollisempi, oli ollut viikkoa aikaisemmin. ♦

JOUKO KOKKONEN



Kuva: Antero Aaltonen

Soveltavan liikunnan asema vahvistuu LTS:n toiminnassa

LIIKUNTATIETEELLINEN 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 kehittämisyöryhmää. Seura on lisäksi mukana soveltavan liikunnan verkostoissa, muiden organisaatioiden asiantuntijaryhmissä sekä alan hankkeiden ohjausryhmissä. LTS:n rooli on ollut keskeinen useiden valtakunnallisten soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelmien 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

UKK-instituutti

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 hartiansedun 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 infektioita ja urheilua koskeva sivu, jolle kertyi 25 000 katselukertaa. Myös vammojen ennaltaehkäisyä ja ravitsemusta käsitteleviä sisältöjä tarkasteltiin usein.



Kuva: Antero Aaltonen

Haussa monikielisyysden lisäymmärrystä

KIELIKÄYTÄNNÖT JA NIIDEN SEURAUKSET ERI LIIKUNTAYMPÄRISTÖISSÄ -hanke selvittää monikielisyysden 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 monikielisyysdestä 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 asiantuntijapaneelin kanssa suositukset osallisuutta tukevista käytännöistä monikielisisä 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 kehittyi ja menestyi?”. 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/ouluun-liikuntalääketieteen-paiva>

Liikuntasosiologit kokoontuvat Madridiin

eass
 European Association for
 Sociology of Sport

**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 Universitet). 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 ALOITTA toukokuun alussa 2024 LitM **Riikka Juntunen**. Hän siirtyy tehtävään Suomen Paralympiakomitean pääsihteerin paikalta. Urheiluopistosäätiön toimitusjohtaja **Jukka Hako** jää eläkkeelle tämän vuoden aikana. Säätiö jakaa apurahoina ja hanketukina yli puoli miljoonaa euroa vuosittain.

Juntunen on toiminut Paralympiakomitean pääsihteerinä vuodesta 2020. Tätä ennen hän työskenteli Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n toiminnanjohtajana vuodesta 2010. Juntunen on toiminut myös Liikuntatieteellisen Seuran puheenjohtajana vuodesta 2021.



Tyhmä tiedekysymys

Mikä on kustannustehokkain liikuntapaikka?

PERINTEISESTI LIIKUNTAPAIKALLA ON tarkoitettu liikunnan ja urheilun harrastamista tai suorittamista varten varattua tilaa tai aluetta. Liikuntapaikka on rakennettu ja varusteltu siten, että tekeminen sujuu tarkoituksenmukaisesti. Tällöin harrastajalla ei ole huolta siitä, että fyysinen pinnistely voisi johtaa tilasta aiheutuviin loukkaantumisiin.

Liikuntapaikkojen varustelu johtaa väistämättä tuotantokustannusten kasvuun. Esimerkiksi jalkapallon harrastaminen on siirtynyt hiekkakentiltä lajia varten kehitetyille tekonurmille. Toisaalta tekonurmet houkuttelevat lajin harrastajia eri tavalla kuin hiekkakentät. Voikin kysyä, onko käyttämätön hiekkakenttä sittenkään kovin kustannustehokas.

Jos tarkastelua laajennetaan nykykäsityksen mukaisesti liikunnasta liikkumiseen, avautuu kysymys eri tavalla. Elinpiirimme tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia liikkua helposti. Kustannustehokkain liikuntapaikka voikin olla arkinen liikkumisympäristömme, joka on meille kaikille saatavilla.

Näin ajateltuna yksi vahva ehdokas voisi olla lähimetsä. Metsän polut ovat muotoutuneet ajan saatossa, eikä koiran 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 uimarannat, mutta ne tarvitsevat vähintäänkin säännöllistä kunnossapittoa.

ARI KARIMÄKI, LitT

ari.karimaki@nsconsulting.fi

Muulla sanottua

"HENGÄSTYMINEN JA HIKOILU kuuluvat liikuntaan. Jos niitä aletaan varoa, ei saada solutason hyötyjä, eikä liikunta silloin toimi lääkkeenäkkään. On osattava erottaa toisistaan hengästyminen ja hengenahdistus sekä hikoilu ja tuskanhiki." *Sydänfysioterapeutti Heidi Marberg, Diabetes 1/2024*

"KÄYN KUNTOSALILLA JA jumpissa, kävelen, tykkään liikua. Olen tietyllä tavalla täysin unohtanut se, että minulle on tehty elinsiirto. Lääkkeet otan rutiinisti, enkä mieltä 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 Uusitalo, Latu & Polku 1/2024*

"JOS JOKU OLISI kymmenen vuotta sitten sanonut, että ala lukea tieteellistä tutkimusta terveysjutuista, olisin sanonut, 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 positiivisia. Lopulta suunnistusvideot ovat tietyllä tapaa aika neutraali aihe, jossa tunteet eivät ole pinnassa. Lisäksi Youtubessa on helppo hiljentää trollit, jos sellaisia ilmestyy." *Tubettaja Tapio Haarlaa (@kuntoilija82), Suunnistaja 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 varmaan kovin huonosti, jos nyt vertailee vaikka Suomen ja Ruotsin menestystä." *Tukholman kirjeenvaihtaja ja käsi-pallojuniorin 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 väitöskirjatyö käsitteli pikajuoksun suorituskykyä anaerobisen energiantuoton näkökulmasta. Korkeanpaikanharjoittelun tutkijana ja soveltajana hänestä kehittyi kansainvälisesti arvostettu huippuosaaaja. Nummela paneutui myös kuormittumisen ja palautumisen ymmärtämiseen ja monitorointiin.

Urheilijoiden kuntotestauksen kehittämiseen ja laadun- tarkkailuun Nummela osallistui koko työuransa ajan. Hän kehitti kuntotestaustoimintaa ja sen laatua jo Liikuntalääketieteen ja testaustoiminnan 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 urheilijates- tausverkostoa 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 arvokisaedustuksia 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

MAALISKUUSSA 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!

Sävyyttikö 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.