

JARI KANERVA
pääsihteeri
Liikuntatieteellinen Seura

Aikalisä liikunnan valtionavustuksissa



VALTION JAKAMAN LIIKUNTA-RAHOITUKSEN KIVIJALKAA ravistellaan perusteellisesti. Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) eri toimijoille jakamien liikunta-avustusten vahva kytkös ulottuu rahapelijärjestelmän pitkään historiaan. Tämä tie on nykyisessä muodossaan noussemassa pystyyn. Rahapelitoiminnan tuottojen vähenemisen

vaikutuksia selvittänyt Erkki Liikasen johtama työryhmä esittää päävaihtoehtonaan, että rahapelituotot ohjattaisiin valtion budjettiin. Samalla nykyiset edunsaajat siirtyisivät budjetin menokehysmenettelyn piiriin.

Uudistus toisi onnistuessaan mukanaan paljon hyvää. Liikunta näyttäytyisi toivottavasti selvemmin julkisena peruspalveluna, jolle kuuluu paikka budjettikehyksen sisällä. Liikuntaväen olisi tässä tapauksessa oltava valmiita puolustamaan rahoituspohjaa vaihtelevissa poliittisissa suhdanteissa. Tämä vaatisi yhteen hiileen puhaltavaa urheiluliikettä, jonka valta- ja muotivirtojen lisäksi pitäisi huolehtia kaikista liikkujista yhdenvertaisesti.

Käynnistyvässä uudistuksessa keskeistä on turvata liikuntarahoituksen taso, vakaus, ennakoitavuus sekä järjestöautonomia. OKM:n mukaan valtiovalta tekee päätökset uudesta mallista vuoden loppuun mennessä. Järjestöjen kannalta kaikkein oleellisinta ei ole malli, vaan se, että toiminta ei notkahda rahoituksen puutteeseen.

Kevään kehysneuvotteluissa päätettiin, että rahoitusmallisuudistus toteutetaan vuodesta 2024 alkaen eli seuraavan vaalikauden käynnistyessä. Työskentelyn pohjana on Liikasen ryhmän luoma malli. Vaikka järjestökenttä haluaa sujuvan ja nopean ratkaisun, niin keskustelua herättävät poliittiset intohimot, uudistuksen vaikutusten arvioinnit, valtionavustustoiminnan kehittämisen ja digitalisointihankkeen tarpeet ja EU-oikeudelliset reunaeh-

dot. Selvitystyö vaatii hallinnon ja edunsaajien tiivistä yhteistyötä.

Tulevien ratkaisujen tarkastelupisteenä kannattaa muistaa vuosi 2019. Eduskunta päätti vuonna 2020, että rahapelituottojen edunsaajille taattiin vuonna 2021 edellisvuoden tuloutustasoa vastaava rahoitus, koska Veikkauksen tuotot ovat laskeneet koronaviruspandemian sekä pelihaittojen vähentämiseksi tehtyjen toimien vuoksi vuositasolla noin 400 miljoonalla eurolla. OKM viestitti tiedotteessaan 30.4.2021, että Marinin hallitus päätti puoliväliriihessään kompensoida rahapelitoiminnan edunsaajille vähentyneitä tuottojen tuloutuksia ensi vuonna 330 miljoonaa ja 305 miljoonaa euroa vuonna 2023. Näillä päätöksillä vuosi 2019 lukittiin vertailuvuodeksi, kun tulevaisuudessa keskustellaan liikunnan euroista.

OKM:n hallinnonalan kompensatio on vuonna 2022 yhteensä noin 174 miljoonaa ja vuonna 2023 noin 161 miljoonaa euroa. Kompensatio rahoitetaan alentamalla arpajaisveroa (vaikutus 80 M€ vuositasolla), valtion lainarahalla (200 M€ vuonna 2022 ja 175 M€ vuonna 2023) ja käyttämällä jakamattomia veikkausvoittovaroja noin 50 M€ vuodessa. Tästä huolimatta rahoitus taiteelle, liikunnalle, nuorisotoiminnalle ja tieteelle vähenee 41 miljoonalla eurolla vuonna 2022 ja 54 miljoonalla eurolla vuonna 2023 kuluvaan vuoteen verrattuna. Leikkausten tarkempi kohdennus ei vielä ole tiedossa, ja vuodesta 2024 eteenpäin tilanne on kokonaan auki.

Jakosuhdelakia tulkiten valtion liikuntabudjetissa on ensi vuonna 11,4 miljoonan euron aukko, joka vastannee 5–10 prosentin leikkausta järjestöjen yleisavustuksiin. Tulevien vuosien linjaukset antavat pienen aikalisän liikuntarahoituksesta riippuvaisille toimijoille. Joka tapauksessa vaikuttaa siltä, että rahapelituotoilla tai kompensatiolla ei enää tulevaisuudessa rahoiteta täysimääräisesti valtion kulttuuri-, liikunta- ja nuorisotyömenoja vaan edessä on sopeutustoimia järjestökentällä. Niiden toteutus on omanlaisensa kansalaistoiminnan kuntomittari.

Liikunta & Tiede

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

Päätoimittajat:
Sanna Palomäki (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:
Jouko Kokkonen

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

Kannen kuva: Juha Laitalainen
Kannen malli: Hanna Antti-Poika
Ulkoasu: Antero Airos

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

Paino: PunaMusta, Forssa

Tilaukset:
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
Kestotilaus: 42 euroa / Vuositilaus: 45 euroa

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

58. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Raha, valta sekä liikunta

LIIKUNTA, POLITIIKKA JA TALOUS kietoutuvat toisiinsa monin tavoin. Teemanumeromme artikkelit tuovat esille rahan ja vallan sidoksia liikuntakulttuurin sisällä. Tärkeimmät kytkökset löytyvät kuitenkin liikunnan ja yhteiskunnan muiden osien väliltä. Liikunnalla ja urheilulla on omat pelisääntönsä, mutta kukoistaakseen ne tarvitsevat toimivaa yhteiskuntaa.



Liikunnan, politiikan ja talouden kytkösten moninaisuus osoittaa, että liikkumisen määrään eniten vaikuttavat päätökset tehdään muissa kuin liikuntapolitiikan pöydissä. Kaavoituksella, liikennejärjestelyillä ja rakentamisella voidaan voittaa monta kansanterveyden kannalta kullannarvoista askelta tai rajoittaa tehokkaasti omatoimista kulkua.

Koulussa opin, että politiikka on yhteisten asioiden hoitamista. Tänä päivänä tätä on välillä vaikea uskoa, mutta yhteistyötä asioista päättäminen edelleen vaatii. Liikuntaväki jää helposti yksin, jos se yrittää viedä pelkästään omin voimin tavoitteitaan eteenpäin.

Tämän päivän lapset ja nuoret ovat huomisen aikuisia. Tuore LIITU-tutkimus kertoo, että lukiolainen ottaa päivässä keskimäärin hiukan yli 6 000 askelta. Päivittäiseen liikkumissuositukseen, tuntiin reipasta liikuntaa yltää 14 prosenttia lukio-opiskelijoista. On helppo sanoa, että polvi ei näytä paranevan pojista ja tytöistä. Tässä palataan kuitenkin yhteiskunnan rakenteisiin: miten niitä on muutettava, jotta entistä useampi yltäisi suosituksiin. Ja se on politiikkaa ja taloutta se.

Liikuntakulttuurissa raha ja valta löytävät herkästi toistensa luo, elleivät jo asu keskenään. Kuluttajina päätösvaltaisimpia ovat ne, joilla on yllin kyllin kulttuurista ja taloudellista pääomaa. Seuroista ja lajeista menestyvät varmimmin suurimmat ja varakkaimmat. Yhteiskunnan tehtävä onkin huolehtia, että eri syistä niukemmin voimavaroja saaneet pääsevät liikkumisen poluille. Sen on kyettävä tarjoamaan vähän liikkuville muutakin kuin toistuvia moitteita liikkumattomuudesta.

Tässä numerossa:

- 2 PÄÄKIRJOITUS: Aikalisä liikunnan valtionavustuksissa
- 3 TOIMITTAJALTA : Raha, valta sekä liikunta
- 4 AJASSA
- 6 VÄITÖSUUTISET
- 7 POLTTOPISTEESSÄ: Korona, liikunta ja politiikka
- 8 Liikuntakulttuurin kuviot hallussa LTS:n uudella puheenjohtajalla
- 11 Varapuheenjohtaja Arto Hautala: Tiedeviestintää rakentava pakki
- 13 Uusi suositus lapsille ja nuorille: Tunti päivässä liikkumista
- 17 LIITU 2020: Liikkuminen vähenee siirryttäessä perusopetuksesta toiselle asteelle
- 23 Tuleeko hyvinvoinnista osa miehistä työn sankaruutta?
- 26 NÄIN MAAILMALLA: Väitöskirjaa Kanadan malliin
- 28 TUTKIMUSUUTISIA
- TEEMA: Liikunta, politiikka & talous**
- 36 Mitkä ovat liikuntapolitiikan vaihtoehdot?
- 41 Liikunnan ja urheilun talouden kokonaisvolyyymi yli kolme miljardia euroa
- 44 Kunnat ja liikunta 2021
- 47 Toiminta ammattimaistuu – miten se muuttaa seuraa?
- 50 Etninen moninaistuminen haastaa liikuntatutkimusta ja -politiikkaa
- 53 Liikuntapolitiikka uutta kohtaamassa
- 56 Liikunta ja urheilu saamelaiskulttuurissa
- 59 Olympiakisojen avajaisissa väreilee politiikka
- 62 Liikunnallisuus ja hyvä kunto ehkäisevät tyypin 2 diabetesta ja valtimotautien riskitekijöitä lapsuudesta lähtien
- 65 Tieto kannattelee osaltaan Huuhkajien liittoa
- 67 Kuntotestauksen hyvät käytännöt päivittymässä
- 70 Kunniapuheenjohtaja Lauri Tarasti 80-vuotias: Urheiluoikeuden viestinviestä on kiittänyt monilla kentillä
- 72 POHDITTUA: Oikeaa tietoa oikeaan aikaan oikeille henkilöille?
- 74 POHDITTUA: Mitä pitää tehdä liikuntapoliittisen keskustelun herättämiseksi horroksestaan?
- 76 EMERITUS IHMETTELEE: Urheilu rahan ja politiikan paineessa
- 77 ARVIOITUA
- 82 Stadion 50 vuotta sitten

Liikuntatieteellinen Seura – Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

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

LTS:n kotisivuilta (lts.fi) löytyy väyliä liikuntatiedon lähteille.

Fyysisen kunnan mittaaminen -sivusto (fkm.fi) tarjoaa tietoa näyttöön perustuvasta kuntotestauksesta.

LTS viestii:   @LTSfi  @LTSfi 

Periaatepäätös suuntaa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistä valtionhallinnossa

VALTIONEUVOSTON HUHTIKUUSSA 2021 hyväksymä *Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030* -periaatepäätös linjaa toimia, joilla suomalaisten hyvinvoinnin ja terveyden eriarvoisuutta on määrä pienentää vuoteen 2030 mennessä. Periaatepäätös toimeenpanosuunnitelmineen on jatkuu Terveys 2015 -ohjelmalle.

Periaatepäätös tähtää suomalaisten kestäväen hyvinvoinnin turvaamiseen kaikissa väestö- ja ikäryhmissä. Päätös on osa YK:n kestäväen kehityksen tavoiteohjelman (Agenda 2030) toimeenpanoa Suomessa. Periaatepäätöksen neljä painopistealuetta ovat: 1. kaikille mahdollisuus osallisuuteen, 2. hyvät arkiympäristöt, 3. hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta ja palvelut ja 4. päätöksenteolla vaikuttavuutta.



Kuva: Jouko Kokkonen

Päätöksen toimeenpanosuunnitelmaan sisältyvät toimet, vastuut, seuranta ja työn etenemisaikataulu. Arkiympäristö on suunnitelman mukaan hyvä, kun ”se kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen ja antaa yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkumiseen ja lähiuunnosta sekä kulttuuriympäristöstä nauttimiseen”. Toimeenpanoa ohjaa ja seuraa poikkihallinnollinen Kansanterveyden neuvottelukunta.

[Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030: valtioneuvoston periaatepäätös.](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162913/VN_2021_14.pdf) https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162913/VN_2021_14.pdf

Liikuntatieteen päivät 2021: vastuullinen tulevaisuus

#LTP21
Liikuntatieteen päivät 8.–9.9.2021
Teemana vastuullinen tulevaisuus (webinaari)

LIIKUNTATIEEEN PÄIVÄT 2021 järjestetään 8.–9. syyskuuta 2021 verkkotapahtumana. Teemana on vastuullinen tulevaisuus. Päivillä pohditaan myös liikunta-alan yhteiskuntavastuuta. Miten yhteiskunnallinen muutos vaikuttaa liikuntakulttuuriin? Mitä annettavaa liikunnalla on tulevaisuudessa? Pääpuhujina ovat professori **Tuuli Toivonen** (Helsingin yliopisto), emeritusprofessori **Wladimir Andreff** (Université de Paris) ja professori **Mike McNamee** (Swansea University).

[Liikuntatieteen päivien 2021 ohjelma:](http://www.lts.fi/tapahtumat/ltp21/ohjelma.html) www.lts.fi/tapahtumat/ltp21/ohjelma.html

Riikka Juntunen ja Arto Hautala LTS:n johtokaksikoksi

LIIKUNTATIEEELLINEN SEURA PITI VUOSIKOKOUKSENSA 21. huhtikuuta 2021. Kokouksessa LTS:n uudeksi puheenjohtajaksi valittiin Suomen Paralympiakomitean pääsihteeri **Riikka Juntunen** ja varapuheenjohtajaksi Jyväskylän yliopiston apulaisprofessori **Arto Hautala**.

Puheenjohtajien lisäksi kokous valitsi uusia jäseniä hallitukseen kaudelle 1.9.2021–31.8.2023. Valituiksi tulivat toimitusjohtaja **Jan Erola**, (Kratvat Oy), toiminnanjohtaja **Eki Karlsson** (Suomen Latu), työhyvinvointiasiantuntija **Oili Kettunen** (Suomen Urheilupuisto), toiminnanjohtaja **Petteri Piirainen** (NUOLI -Nuoriso -ja Liikunta-alan asiantuntijat ry.), lektor i idrottsvetenskap **Katri Ruutu** (Yrkeshögskolan Arcada) ja toiminnanjohtaja **Kirsi Töyrylä-Aapio** (Selkäliitto).

Hallituksessa jatkavat kehittämissiantuntija **Hanna Häkkinen** (Suomen Fysioterapeutit), liikuntalääketieteen ja yleislääketieteen erikoislääkäri **Tiina Nylander** (ODL Liikuntaklinikka), tutkija **Maria Rantala** (LIKES-tutkimuskeskus) ja lehtori **Kasper Salin** (Jyväskylän yliopisto).

Seminaari urheilun etiikasta ja moraalista

JYVÄSKYLÄSSÄ JÄRJESTETÄÄN 25.–26.11.2021 seminaari *The Ethics and Morals of Sports, the Legitimacy of Sport Congress 2021*. Urheilun etiikkaan ja moraalii paneutuneet tutkijat voivat lähettää esitelmäehdotuksia seminaarin sihteeri Hanna Jakosuolle ([hanna.k.jakosuo\(at\)jyu.fi](mailto:hanna.k.jakosuo(at)jyu.fi)) tai dosentti Heikki Roiko-Jokelalle ([heikki.roiko-jokela\(at\)jyu.fi](mailto:heikki.roiko-jokela(at)jyu.fi)) 31.8.2021 mennessä. Seminaarin lähestymistapa on monitieteinen. Esitelmät voivat käsitellä aihepiiriä esimerkiksi historian, etnologian, liikuntakasvatuksen, sosiologian, viestinnän tai museologian näkökulmista.

Tapahtuman järjestäjinä toimivat Suomen urheiluhistoriallinen seura, Jyväskylän yliopiston historian ja etnologian laitos ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta. Seminaari pidetään englanniksi.

[Suomen urheiluhistoriallinen seura:](http://www.suhs.fi/etusivu/) www.suhs.fi/etusivu/

Talousasiat korostuvat lajiliittojen hallitustyöskentelyssä

URHEILUN LAJILIITTOJEN HALLITUSTEN JÄSENET ovat Likesin tekemän tutkimuksen mukaan pääosin vapaaehtoisia. Kyselytutkimukseen vastanneista luottamushenkilöistä 89 prosenttia ei saa korvausta tehtävästään. He ovat sitoutuneita tehtäväänsä, sillä 97 prosenttia oli osallistunut kaikkiin tai lähes kaikkiin hallituksen kokouksiin viimeisen vuoden aikana.

Hallitusten jäsenet ovat kokeneita toimijoita. Suurimmalla osalla on yli kymmenen vuoden kokemus joko urheilun tai muun toimialan luottamustoimista. Vastaaajista 41 prosenttia käyttää hallitustyöskentelyyn aikaa 4–8 tuntia kuukaudessa, joka viides 9–13 tuntia ja joka kolmas yli 13 tuntia.

Likesin huhtikuussa julkaistussa tutkimuksessa kartoitettiin hallitustyöskentelyn strategisuutta, hallituksen roolia ja tulevaisuuden osaamistarpeita kyselyn lisäksi haastatteluilla. Tulosten perusteella suomalaisten urheilun lajiliittojen hallitustyöskentely on pääosin organisoitunutta ja järjestäytyntä.

Lajiliittojen hallitusten tulevaisuuden osaamistarpeet suuntautuvat useimmiten talouteen. Kyselyyn vastanneista 87 prosenttia oli sitä mieltä, että hallitukseen tarvitaan lisää myynti- ja markkinointiosaamista. Talouskysymykset ovat ylipäättään liittojen toiminnassa keskeisiä.

– Lisäksi tulevaisuuden toimintaa määrittävät keskeisimmin lajin olosuhteiden ja seuratoiminnan kehityssuunnat. Tulevaisuuden hahmottaminen on siis varsin lajiperustaista, mutta näin toisaalta pitääkin olla. Liittojen toiminnan tarkoitus sääntöperustaisesti katsottuna on oman lajikulttuurin ylläpitäminen ja kehittäminen, sanoo erikoistutkija **Kati Lehtonen**.

Tutkimuksen perusteella liitoilla on eniten kehitettävää järjestön sisäisten palautekyselyjen ja arviointien käytössä. Puolet vastanneista kertoi, ettei liiton hallitus arvioi säännöllisesti toimintaansa. Kolmanneksella hallituksista arviointi kuuluu osaksi toimintaa. Professori **Jari Stenvall** näkee kokonaiskuvan lajiliittojen hallitustyöskentelystä olevan myönteinen. Liittojen koko vaikuttaa merkittävästi niiden toimintaedellytyksiin.

– Isoimmilla liitoilla on mahdollista panostaa niin operatiivisen kuin luottamushenkilöstön osaamiseen talouskysymyksissä, mutta on myös liittoja, joissa ei ole lainkaan palkattuja työntekijöitä. Luottamustyön ja erityisesti hallitusten rooli onkin näissä pienissä liitoissa keskeinen, arvioi professori Stenvall.

Vuosina 2020–2021 toteutetun tutkimushankkeen aineistona on käytetty teemahaastatteluja (n = 17) ja lajiliittojen hallitusten jäsenille suunnattua kyselyä (n = 197).



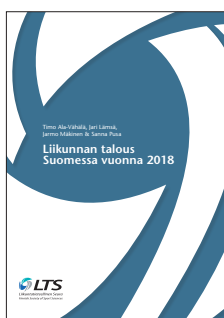
Lehtonen, Kati & Stenvall, Jari 2021. Hallitustyöskentely urheilun lajiliitoissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 390. www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/04/Lajiliittojen-hallinto_raportti_FINAL.pdf

Liikunnan rahavirrat Suomessa 2018

SUOMALAISEN LIKUNNAN TALOUDESTA vuonna 2018 on ilmestynyt **Timo Ala-Vähälän, Jari Lämäsän, Jarmo Mäkisen ja Sanna Pusan** tekemä selvitys. Raportti käsittelee aihepiiriä rahoituksen, tavaraj- ja palvelutuotannon ja kulutuksen näkökulmista.

Liikuntatieteellinen Seura on tehnyt selvityksen yhteistyössä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) kanssa. Selvitystyötä rahoitti opetus- ja kulttuuriministeriö.

Liikunnan talous Suomessa vuonna 2018. www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/tutkittua/liikunnan-talous

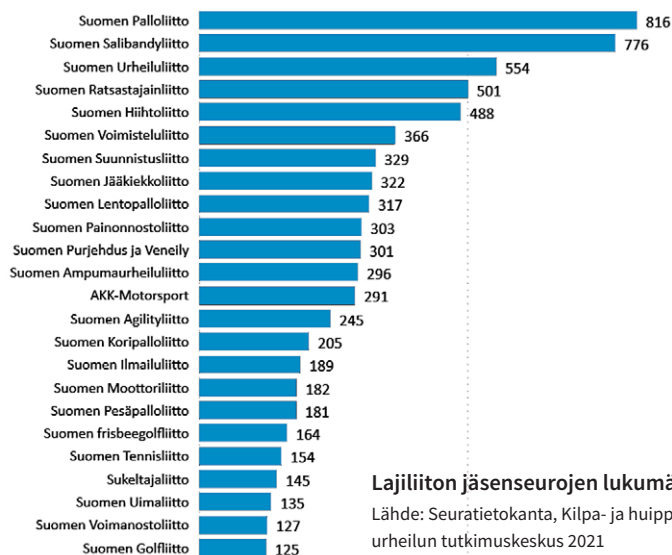


Perustietoa suomalaisista urheiluseuroista

KIHU ON JULKAISSUT TIETOKANNAN, johon on kerätty yhteen lajiliittojen jäsenseurat. Tietokannassa on 7 795 seuraa 68 lajiliitosta. Seuroja toimii 301 kunnassa.

Tietokannasta löytyvät tässä vaiheessa seuran nimi, kotipaikka ja y-tunnus. Haulla selviää esimerkiksi, että Suomen Palloliitossa on 117 seuraa, joiden nimeen sisältyy FC. Jalkapallo on mukana nimessä 46 seuralla. Niistä osan laji on amerikkalainen jalkapallo.

www.seuratietokanta.fi



Lajiliiton jäsenseurojen lukumäärä

Lähde: Seuratietokanta, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2021

Väitösuutiset

Liikunnan ja musiikin yhdistäminen tuo lapsille terveyshyötyjä

FM, TtM Pipsa Tuomisen väitöstutkimuksessa selvitettiin musiikkiliikunta-videoiden ja musiikkimatolla tapahtuvan liikkumisen vaikutuksia alle kouluikäisten lasten paikallaanoloon ja fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa annettuja harjoitteluohjeita noudattaneiden lasten paikallaanolo väheni ja reipas ja rasittava liikkuminen lisääntyi lähtötilanteeseen verrattuna. Lasten omat musiikkiharrastukset eivät vaikuttaneet liikemittarilla mitattuun paikallaanoloon tai liikkumiseen. Sen sijaan äitien musiikkitausta vaikutti positiivisesti lasten kevyen fyysisen aktiivisuuden määrään.

Pipsa Tuomisen liikuntalääketieteen väitöskirja "Music-based Exercise Activities for Children, Effects on Sedentary Behavior, Physical Activity, Intervention Implementation, and Enjoyment" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 21.5.2021. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/75314>.

Eläköityminen lisää paikallaanoloa

TtM Kristin Suorsan väitöstutkimuksen mukaan eläkkeelle siirtyminen lisää ruumiillisista ja palveluammateista eläköityvien naisten päiviin noin tunnin paikallaanoloa. Istumapainotteisista töistä eläköityvien paikallaanolon määrä ei sen sijaan muutu, mutta paikallaanolojaksot pitenevät. Tutkimuksessa selvitettiin myös, voidaanko juuri eläköityneiden paikallaanoloon vaikuttaa aktiivisuusrannekkeella. Aktiivisuusranneke kannusti saavuttamaan päivän toimelaisuustavoitteen ja muistutti pitkän paikallaanolo tauotamisesta. Rannekkeen käyttö ei kuitenkaan vähentänyt eläkeläisten paikallaanoloa pysyvästi.

Kristin Suorsan kansanterveystieteen väitöskirja "Sedentary time across the transition to retirement and after an activity tracker intervention" tarkastettiin Turun yliopistossa 14.5.2021. Väitöskirjan verkkoversio: <https://www.utu-pub.fi/handle/10024/151506>.

Aikuisten yhteistoiminta vahvistaa erityistä tukea tarvitsevien lasten osallisuutta

Jotta erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla olisi mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä liittyviin asioihin ja olla niistä osallisena, on lapsen elämään kuuluvien aikuisten kotona, koulussa ja terapiassa tai kuntoutuksessa toimittava yhteistyössä. TtM Anu Kinnunen tarkasteli väitöstutkimuksessaan kouluikäisen erityistä tukea tarvitsevan lapsen osallisuuden rakentumista. Tutkimuksen tuloksena syntyi uusi lapsen osallisuutta edistävä monitieteinen yhteistoimintamalli.

Anu Kinnusen erityispedagogiikan väitöskirja "Löytöretkellä osallisuuteen - Substantiivinen teoria kouluikäisen erityistä tukea tarvitsevan lapsen osallisuuden mahdollistavasta yhteistoiminnasta" tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 30.4.2021. Väitöskirjan verkkoversio: <https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/24872/1618897272756967245.pdf>.

Aktiivisuusmittari ja pelinkaltainen mobiilipalvelu aktivoivat vähän liikkuvia nuoria miehiä

Vaikka liikunta-aktiivisuuden terveysvaikutukset ovat hyvin tiedossa, valtaosa nuorista ei liiku riittävästi. Nuorten vähän liikkuvien miesten motivointi liikkumaan on erityisen vaikeaa. TtM, toimintaterapeutti Anna-Maiju Leinosen väitöstutkimus osoitti, että ranteessa pidettävä aktiivisuusmittari ja pelinkaltainen mobiilipalvelu aktivoivat vähän liikkuvia nuoria miehiä. Tutkimukseen osallistui 280 kutsuntaiäistä miestä. Ranteessaan aktiivisuusmittaria pitäneet ja palautetta liikkumisestaan saaneet miehet liikkuvat hieman enemmän ja istuivat vähemmän kuin vertailuryhmä. Tuloksia voidaan hyödyntää teknologiapohjaisen terveyspalveluiden kehittämisessä nuorten aktivointiin.

Anna-Maiju Leinosen lääketieteen tekniikan ja kansanterveystieteen väitöskirja "Technology for promoting physi-

cal activity in young men" tarkastettiin 16.4.2021 Oulun yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-2887-7>.

Uutta tietoa WHO:n toimintakykymittarin pistemäärän suhteesta todellisen toimintakyvyn muutokseen

TtM Niina Katajapuun väitöskirjatutkimuksessa selvitettiin World Health Organization Disability Assessment Schedule (WHODAS) 2.0 -toimintakykymittarin lyhyen version toimivuutta kroonista tuki- ja liikuntaelinkipua sairastavilla ihmisillä. Tuloksena saatiin tieto mittarin pienimmästä havaittavasta muutoksesta: yhdeksän pisteen muutos kokonaispistemäärässä kertoo todellisesta toimintakyvyn muutoksesta. Tieto auttaa päättämään esimerkiksi fysioterapiassa, onko kuntoutusinterventiota syytä muuttaa tai jatkaa valitulla tavalla.

Niina Katajapuun fysioterapian väitöskirja "Evaluating the Measurement Properties of 12-item World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0 (WHODAS 2.0) Amongst People With Chronic Musculoskeletal Pain" tarkastettiin 16.4.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/74976>.

Korona, liikunta ja politiikka

KULUNUT VUOSI ON OPETTAVAINEN liikunnan ja sen edistämisen näkökulmasta. Tietenkin pohdinta on takaperoista, koska vuoden aikana liikuntaa on enemmän tai vähemmän rajoitettu, ei edistetty. Aluksi rajoitukset koskivat joukkuelajeja sisällä ja vähitellen myös sisätiloissa tapahtuvaa yksilöliikuntaa, kuten kuntosaliharjoittelua. Myös joukkueurheilu ja isommat massatapahtumat ulkona kiellettiin. Ja kuten monessa keskustelussa on todettu, maamme hallitus rajoitti sisäliikuntaa paljon aikaisemmin ja tiukemmin kuin pubissa ryyppäämistä.

Liikuntaan kohdistuneet rajoitukset muistuttavat 1990-luvulla aloitettuja tupakointirajoituksia. Ajatus oli, että kun tupakointi on useimmissa paikoissa kielletty, monet kokevat tupakoinnin hankalaksi ja lopettavat. Sitkeimmät nikotinistit ovat kuitenkin valmiit menemään keskellä talvekin ulos tupakoimaan, huolimatta ylimääräisistä askeleista ja palelemisesta.

Koronan merkitys vapaa-ajan liikunnalle riippuu ainakin kahdesta asiasta: omista mieltymyksistä ja halusta ylläpitää fyysistä aktiivisuutta. Suurimman osan vuodesta liikun ulkona pyörällä, juosten tai hiihtäen. Minulle ja muille kaltaisilleni sisäliikunnan rajoitukset eivät ole iso asia. Talvella tosin olen yliopiston työntekijänä hyödyntänyt Unisportin loistavia tiloja lihaskuntoharjoitteluun ja wattbikella tapahtuvaan tehoharjoitteluun tai spinningiin. Nämä piti vaihtaa viime talvena sisäpyöräilyyn kotona ja jumppamaton ja kahvakuulien avulla toteutettuun kuntopiiriin. Ei ihan sama kuin ennen, mutta kelpasi.

Polut, ulkoilutiet ja ladut ovat olemassa kaikille myös koronan aikana. Osalla ihmisistä liikunta näytti muuttuneen sisältä ulos tosi paljon. Polkupyörät, sukset ja monet loppuivat kaupoista. Muutos kertoo monista asioista. Ensiksikin meillä on ulkoliikuntaan aivan erinomainen infrastruktuuri. Toiseksi Suomessa vanhat tavat ja sosiaalinen ympäristö eli muiden esimerkki kannustavat olemaan ulkona. Kolmanneksi latujen ja ulkoiluväylien ruuhkautuminen kertoo siitä, että monilla mieli on riittävän joustava. Aivan kuten kapakasta mennään ulos tupakalle, voi kuntosalin tai sähköpelinkin vaihtaa hölkkään tai sauvakävelyyn, jos tekee mieli liikkua.

Kaikki eivät tietenkään onnistuneet säilyttämään koronan aikana fyysisen aktiivisuuden tasoa entisellään. Erityisen haastavaa tämä on ollut niille, joille työmatka

ja työpäivä ovat arkiliikunnan kautta muodostaneet pääosan fyysisestä aktiivisuudesta. Tällöin liikunnalle on pitänyt löytää motiivi ilosta, rasiituksen nautinnosta, ulkona olemisesta, kunnan kehittymisestä tai terveyden paraneemisesta – liikkuminen ei enää tulekaan välttämättömän tekemisen sivutuotteena. Koronarajoitukset ovat myös ongelma niille, joiden fyysinen mahdollisuus liikkua rajoittuu esimerkiksi uintiin, sekä niille, jotka nauttivat vain tietystä sisälajista, kuten sählystä tai lentopallosta. Usein tällaiseen harrastamiseen voi liittyä sosiaalinen motiivi, eikä liikkuminen ilman kivaa, tuttua porukkaa ole enää samanlaista kuin ennen.

Monet liikuntapaikat ovat julkisia, ja siksi ne on ollut aivan liian helppo sulkea koronan aikana. Toivottavasti opimme kuluneesta vuodesta jotain, joka auttaa jatkossa tekemään liikuntamyönteisempiä ratkaisuja sekä koko valtakunnassa että kunnissa. Olen varma, että liikuntapaikkojen ylläpitäjät – olivatpa ne sitten yrittäjiä, kuntia tai seuroja – ovat valmiit tekemään isojakin muutoksia toimintaansa, jotta paikat voidaan pitää auki ja myös suuria tapahtumia voidaan

järjestää. Viime syksyltä hieno esimerkki oli Salossa järjestetty sprinttisuunnistuksen SM-kilpailu, jossa oli mukana reippaasti yli 1 500 kisaajaa. Koko kilpailuohjelma oli muutettu ja sovitettu niin, että voitiin taata turvallinen tapahtuma.

Olisi tietenkin hyvä, että ihmisillä olisi monipuolinen liikuntavalikoima. Jos vain hiihtää, kesä on ongelma ja jos vain pelaa golfia, ei talvi ole kovin ihanteellinen oman lajin harrastamiselle. On myös kiva, jos huonolla ilmalla voi mennä sisälle ja hyvällä ilmalla nauttia auringosta tai narskuvasta lumesta. Monipuolinen liikuntavalikoima auttaa myös tulevien pandemioiden aikana. Mutta tietenkin on tärkeää, että pitää edes yhdestä liikuntamuodosta niin paljon, että saa sen avulla riittävästi fyysistä aktiivisuutta. Näitäkin ihmisiä on paljon. Tämä on hyvä muistaa myös kunnanvaltuustoissa: parasta liikunnan edistämistä on liikunnan monimuotoisuuden edistäminen ja tukeminen. Kaikki eivät pelaa jääkiekkoa, eivätkä kävele.

MIKAEL FOGELHOLM

ravitsemustieteen professori
Helsingin yliopisto
LTS:n puheenjohtaja
mikael.fogelholm@helsinki.fi

Kunnanvaltuustoissa on hyvä muistaa: parasta liikunnan edistämistä on liikunnan monimuotoisuuden edistäminen.
