



KARI KALLIOKOSKI

Yksi elävimmän Jyväskylän liikuntatieteellisen opiskelujoukosta mieleeni jäänyt muisto on päätoimittajaedeltäjäni, nykyisin Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksella liikuntakasvatuksen professorina toimivan **Pasi Kosken** ensimmäinen luento liikuntasosiologian perusteet -kursilla.

Kurssi oli silloin ensimmäisen vuoden ohjelmassa, joten opettajat eivät vielä olleet tuttuja. Tiesimme vain, että luennoimaan on tulossa joku Pasi Koski. Kaikki katsoivat hämmentyneinä, kun paikalle kiirehti ensin hajamielisen professorin oloinen tyyppi, mutisi itseksensä jotain taulun edessä ja lähti pois yhtä kiireesti kuin oli tullutkin. Hetken päästä paikalle pelmahti iloisen riehakka ja ylipirteä, nuoruuden intoa täynnä oleva kaveri. Taisi siinä käväistä vielä kolmaskin, edelleen ihan erilainen tyyppi. Lopulta paikalle tuli ”oikea” Pasi Koski todeten asiallisesti jotain tähän malliin, että: ”Hyvää päivää, minun nimeni on Pasi Koski. Pidän teille tätä liikuntasosiologian perusteet -kurssia ja tänään puhutaan rooleista.” Pasi oli esittänyt nuo kaikki roolit, jotka poikkesivat siitä mihin olimme luennoitsijan omassa mielessämme normittaneet. Elämämme on täynnä normeja ja yleensä normeista poikkeavia pidetään outona. Mutta ei aina.

Meille on annettu normit, joiden mukaan pitäisi liikkua ylläpitääksemme terveyttä. Sehän on se tuttu vähintään 150 minuuttia viikossa kestävyyskuntoa kehittävää liikuntaa lisätynä parilla viikoittaisella lihaskuntoharjoituskerralla. Enemmänkin saa tehdä – normit kun antavat vain alarajan. Monissa asioissa suurin osa ihmisistä tosiaan elää normien mukaan, mutta liikunnan suhteen tilanne on eri. Useimpien mielestä on ihan normaalia olla liikuntaa harrastamaton ja päivittäin liikkuvia pidetään jo aikamoisina friikkeinä. Normien mukaisesta toiminnasta onkin tullut epänormaalia ja normista poikkeavista uusi normaali.

Sama pätee ravintoasioihin. Terveyttä edistävistä ravitsemuksesta on annettu suositukset, mutta valitettavan harva niitä noudattaa. Normien ulkopuolella elävät ovat tässäkin asiassa suuri enemmistö. Tiedonpuutteesta ei ole kyse. Toteutus vain ontuu. Ravitsemussuosituksissa kehoitetaan lisäämään kasvisten käyttöä. Puolustusvoimat halusi, Varusmies-

ja suunnittelee lisäävänsä kasvisruoka-aterioiden määrää kahdeksasta kahteentoista kuuden viikon ruokalistalla eli 84 ateriasta. Kaiken kaikkiaan pienestä asiasta oli kyse ja normien/suosittelun mukaan oli tarkoitus mennä, mutta siinäpä suuri yleisö älähti, puolustusministeriä myöten.

Normitkin muuttuvat ajan myötä – ainakin ihmisten mielissä. Kehon painosta on määritelty suhteellisen väljät normit. Jos kyseessä ei ole mikään lihaskimppu normaalipainoksi on määritelty painoindeksi 19–25 kg/m². Keskimittaiselle 180-senttiselle miehelle tämä tarkoittaa, että normirajoissa paino voi vaihdella 62 ja 81 kilon välillä. Silti tälle välille sijoittuvat voivat ihmisten mielissä olla ”pelkkää luuta ja nahkaa”, johon kategoriaan minutkin lukemilla 182/75 on muutaman suusta sijoitettu. Samalla hiukan tai vähän enemmänkin pullukoista puhutaan ilmauksella ”normaali suomalainen mies/nainen”. Normien ulkopuolisesta on tässäkin tapauksessa tullut uusi normaali.

Normien purkutalkoot on ollut yksi hallituksen näkyvimmistä hankkeista. Monissa asioissa se onkin ollut kannatettavaa. Liikuntaan, ravintoon ja terveyteen liittyen meillä ei kuitenkaan ole siihen varaa. Tulevan talven ja ensi kevään aikana käydään taas kova eduskuntavaalikamppailu. Pidetään me liikuntaväki huoli siitä, että liikuntaan ja yleensäkin terveyteen liittyvät asiat pysyvät näkyvästi esillä keskusteluissa.

Tämä nelosnumero on päätoimittajakauteni ajan ollut teemanumero. Teeman valmistelu on vaatinut välillä koviakin ponnisteluja. Ideoita on pyöritelty toimituskunnan kokouksissa ja toimituskunnan jäsenten kesken sähköpostitse. Nyt teema syntyi lukijan aloitteesta, nimittäin juttelusta liikuntalääketieteen päivillä tutkijatohtori **Eero Haapalan** kanssa. Eerolla oli visio siitä, että tutkimuskentällä tarvitaan juttukokonaisuus, jossa tarkastellaan nimenomaan lasten liikuntaan ja lasten liikuntatutkimuksiin liittyviä monia erityiskysymyksiä. Hän sai vapaat kädet kokonaisuuden rakentamiseen ja kirjoittajajoukon kokoamiseen. Juttusarjaa on työstetty koko kevät ja mainio kokonaisuus siitä muodostuikin, kuten voitte lehtemme sivuilta 23–57 lukea. Iso kiitos Eerolle ja asian mainiosta maaliin saattamisesta! Toivotan lukijoillemme antoisia lukuhetkiä.

kari.kalliokoski@utu.fi

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:

Kari Kalliokoski (vast.)

Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Leena Nieminen

Toimituskunta:

Arto Hautala

Terhi Huovinen

Mikko Julin

Markku Ojanen

Sanna Palomäki

Eila Ruuskanen-Himma

Mikko Salasuo

Timo Ståhl

Kannen kuva:

Antero Aaltonen

Ulkoasu:

Leijart

Julkaisija:

Liikuntatieteellinen Seura ry

Liikunta & Tiede on myös

Liikunnan ja Terveystiedon

opettajat ry:n jäsenetulehti.

Paino:

Forssa Print 2018

Tilaukset:

puh: 010 778 6600

fax: 010 778 6619

sähköposti: toimisto@lts.fi

Kestotilaus: 40 euroa

Vuositilaus: 42 euroa

*Liikunta & Tiede -lehdessä käytetyissä
kuvituskuvissa esiintyvillä henkilöillä
ei henkilöinä ole yhteyttä asiantuntija-
artikkeleissa käsiteltyihin aiheisiin,
ellei kuviin artikkeleissa erityisesti viitata.*

55. vuosikerta

ISSN-L 0358-7010