

Liikunta & Tiede

Ministeri Saarikko:
**LIKUNNAN RAHOITUS
TURVATTAVA**

**Erillinen
huippu-urheilulaki
sekoittaisi pakan**

**RAKAS, KALLIS
OLYMPIASTADION**

TEEMA: **Liikkumisympäristöt**

SANNA PALOMÄKI

Monen koulun piha hiljenee

ELOKUUN ALUSSA Yle uutisoi Opetushallituksen kouluverkko selvityksestä, jossa peruskoulujen määrän todettiin laskeneen merkittävästi koko 2000-luvun ajan. Useissa maakunnissa koulujen määrä on puolittunut vuosina 2000–2018. Uutinen ei yllättänyt, sillä kyläkoulujen lakkautuksista ja niiden ympärillä käydyistä taistoista on kerrottu paikallislehdissä jatkuvasti.

Enemmän hätkähdytti tulevaisuuden ennuste. Jos koulujen vähenemistä ei kansallisesti tai alueellisesti hillitä ja lakkautukset jatkuvat samaa tahtia myös seuraavat 20 vuotta, päädytään nykyisen 2 300 peruskoulun koulun sijaan 1 300 kouluun. Koulujen oppilasmäärät kasvaisivat keskimäärin yli kolmeensataan, ja isot yli 700 oppilaan koulut yleistyisivät.

Lakkautusten perussyyt tuntuvat sinällään ymmärrettäviltä. Lapsia on vähemmän, eikä kaikkiin kouluihin riitä oppilaita. Pääosin onkin lakkautettu alle 50 oppilaan kouluja. Lisäksi kuntien on pakko etsiä säästökohteita heikentynyt taloudellista tilannetta paikatukseen.

Kouluverkon kattavuudella pyritään ensisijaisesti takaamaan koulutuksellinen tasa-arvo: jokaisella lapsella tulisi olla oikeus laadukkaaseen perusopetukseen asuinpaikasta riippumatta. Lakkautukset voivat kuitenkin vaikuttaa eri tavoin ihmisten ja yhteisöjen hyvinvointiin. Niistä tai edes mahdollisista säästöistä kuntataloudessa on varsin vähän tutkittua tietoa.

Osalla oppilaita lakkautukset pidentävät koulumatkaa. LIKES:in selvitysten mukaan korkeintaan kilometrin pituisia koulumatkoja lapset ja nuoret kulkevat verrattain hyvällä prosentilla omin voimin (73 %), mutta jo kolmen–viiden kilometrin taipaleilla fyysisesti aktiivisten koulumatko-

jen osuus laskee alle puoleen. Yli viiden kilometrin matkoilla perusopetuksen oppilaat ovat oikeutettuja maksuttomaan koulukuljetukseen. Muutenkin valmius kulkea kouluun omin voimin esimerkiksi talvella hiipuu selvästi matkan pidentyessä.

Vanhempien autokyydillä kulkevien lasten osuus on kasvanut jonkin verran, vaikka monet koulut ovat mm. Liikkuva koulu -toimissaan pyrkineet edistämään aktiivista koulumatkaliikkumista. Joukkoliikenteen vaikutukset lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen eivät ole täysin yksiselitteisiä, kuten Pesola ja kanssakirjoittajat tämän lehden artikkelissaan osoittavat. Koska koulumatkat toistuvat arjessa säännöllisesti, on merkittävää, istuuko lapsi autossa vai ulkoileeko raittiissa ilmassa. On arvioitu, että jopa puolet monen lapsen ja nuoren päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta kertyy koulumatkoista.

Entä mitä tapahtuu lakkautettujen koulujen liikunta- paikoille? Koulupihojen lähiliikuntapaikat ovat ulkoajaiden ohessa lasten ja nuorten yleisimmin käyttämiä vapaa-ajan liikkumisen paikkoja etenkin alakouluiässä (VALO 2015). Saavutettavuuden näkökulmasta on arvioitu, että matka lähiliikuntapaikalle tulisi olla alle kaksi kilometriä ja niin turvallinen, että kouluikäinen lapsi pystyy kulkemaan sen itse kävellen tai pyöräillen. Kuntia on kannustettu koko 2000-luvun korotetulla valtion avustuksella rakentamaan ja kehittämään lähiliikuntapaikkoja, mutta samaan aikaan on mahdollista, että niitä on koulujen mukana myös menetetty.

sanna.h.palomaki@jyu.fi



JOUKO KOKKONEN

Liikkuminen on enemmän kuin pelkkää liikuntaa

ME LIIKUNTAIHMISET ajattelempa helposti, että liikunnan harrastaminen on paras lääke vähäisestä liikkumisesta aiheutuviin ongelmiin. Joillekin resepti toimii, mutta kaikki eivät halua harrastaa liikuntaa.

Muiden kuin tietoisien harrastamisen kerryttämisen liikkeen arvo onkin vähitellen huomattu. Kotikulmat ja koulu- tai työmatka vaikuttavat liikkumisen määrään enemmän kuin tehokkainkaan liikunnan edistäminen. Suuresta liikuntaharppauksesta on turha haaveilla, mutta pienin askelin liikkuminen voi lisääntyä niin yksilöillä kuin yhteiskunnassa.

Parhaita liikuttajia ovat liikkumiseen ohjaavat ratkaisut asuinalueilla, liikenteessä ja työpaikoilla. Liikkumisympäristöjä käsittelevä teemanumeromme korostaa elinympäristön vaikuttavan väestötasolla enemmän liikkumiseen kuin rakennettujen liikuntapaikkojen.

Liikunnan edistäjät ovat toki puhuneet fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän laskusta ja sen kansantaloudelle aiheuttamasta laskusta, mutta he ovat tarjonneet patenttiratkaisuksi lisää ohjattua liikuntaa. Tuntuu kuin liikkumisen kokonaiskuva ei olisi vieläkään hahmottunut kaikille liikuntaihmisille.

Korona-aika on saanut suomalaiset lähtemään luontoon ja havahduttanut huomaamaan, miten mukavaa lähiluonnossakin on liikkua. Viheralueiden ja metsiköiden arvo on syytä ottaa huomioon myös kaupunkisuunnittelussa. Kaadettua pikkumetsää ei talon tai parkkipaikan alta takaisin saa.

jouko.kokkonen@lts.fi





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: Antero Aaltonen

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 artikke-
lien aiheisiin, ellei kuviin viitata tekstissä.

57. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Tässä numerossa:

- 2 **PÄÄKIRJOITUS:** Monen koulun piha hiljenee
- 2 Liikkuminen on enemmän kuin pelkkää liikuntaa
- 4 **AJASSA**
- 7 **VÄITÖSUUTISET**
- 7 **POLTTOPISTEESSÄ:** Rakastettu ja inhottu pyöräilijä
- 9 *Annika Saarikko:* Veikkauksen toimintaedellytykset turvattava
- 12 Miksi huippu-urheilulakia ei tarvita?
- 15 Uusi työkalu kouluikäisten terveyden lukutaidon mittaamiseen
- 19 Medioituminen vaikuttaa liikuntakulttuuriin
- 22 **LÄHIKUVASSA:** Tutkijatohtori Elina Hasanen
- 24 **TUTKIMUSUUTISIA**

TEEMA: Liikkumisympäristöt

- 32 Liikuntaympäristönä koko kaupunki
- 35 Tieto ei taivu itsestään pyöräilypolitiikaksi
- 37 Maksuton joukkoliikenne: Uhka vai mahdollisuus lasten liikkumisessa?
- 42 Liikennepolitiikka haastaa liikuntatieteilijöitä tieteidenväliseen yhteistyöhön
- 45 Luonnon kutsu voimistunut
- 48 Urheilun ympäristöajattelua leimaa ihmiskeskeisyys
- 51 Koronavaikutuksista nähty liikunta-alalla vasta pieni osa
- 54 Kuntien liikuntapalveluiden tulevaisuus: laaja-alainen yhteistyö korostuu
- 58 Olympiastadion – rakas, kallis kansallismonumentti
- 62 **EMERITUS IHMETTELEE:** Harrastetaanko Muumilaaksossa liikuntaa?
- 64 **POHDITTUA:** Liikkumisvajeen korjaaminen vaatii ajatusten ravistelua
- 65 **ARVIOITUA**
- 70 Välähdyksiä vuosien takaa: Stadion 50 vuotta sitten

VERTAISARVIOITUA:

- 71 Lasten ajankäyttö ja fyysinen aktiivisuus
- 79 Viekö älypuhelin aikaa liikunnalta?

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

LTS viestii:   @LTSfi  @LTSfi  YouTube

Uusi Urheilumuseo – tunteita ja tutkittuja taustoja



Urheilumuseon uusi näyttely oli rakenteilla elokuussa 2020. Kuva: Urheilumuseo

URHEILUMUSEO SIIRTYY SYKSYLLÄ uuteen aikaan Helsingin Olympiastadionilla. Kun museo tarkoitti aiemmin vitriineihin sijoitettuja esineitä ja tekstejä sekä niiden lisänä videoita kuvaruuduilla, asetelma on uudessa Urheilumuseossa päinvastainen. Liikkuva kuva näkyy kaikkialla ja sitä täydentävät huolella harkitut nostot mittavasta esinekokoelmasta.

Ulkoisesti näkyvän muutoksen taustalla on vielä merkittävämpi näkökulman vaihdos. Kronologisesta, eri lajeja ja vuosikymmeniä hierarkkisesti esitelleestä näyttelystä on siirrytty temaattiseen tarkasteluun. Kilpaurheilun sankarisaavutusten rinnalle nousevat esiin erityisesti liikunnan tilat niin rakennetussa ympäristössä kuin luonnossakin.

Mitalilistauksien ja aikajanojen ympärille rakentuva esitystapa on niin ikään mennyttä. Ohi sen nousevat elämykset. Lopulta urheilussa kiinnostavinta ovat tunteet, jotka syntyvät menestyksen hetkistä, karvaista tappioista – ja yllätyksistä. Urheilumuseossa nämä tunnekokemukset herätetään henkiin. Työhön on onnistuttu

saamaan kumppaneiksi suomalaisen urheilun kärkinimet tunnetuimmista maailmantähdistä alkaen.

Urheilumuseo ei tyydy vain esittelemään ja kertaamaan elämyksellisiä muistoja, tapahtumia ja esineitä, vaan aineisto sijoitetaan urheiluhistorialliseen kontekstiin. Tukevan perustan tähän tarjoaa museon oma tutkimustyö, joka puolestaan nojaa sekä suomalaiseen että kansainväliseen urheiluhistorian tutkimukseen.

Urheilumuseo on ainutlaatuinen kokonaisuus koko maailmassa. Saman katon alla on jatkossakin tarjolla monipuolinen kokoelmapalveluiden kirjo. Arkiston asiakirjat, kirjat, lehdet sekä valokuva-arkisto tarjoavat niin tutkijoille kuin kaikille kiinnostuneille aineistoa läpi suomalaisen urheilun ja liikunnan historian.

Urheilumuseon palvelut Helsingin Olympiastadionilla avautuvat vähitellen syksyn aikana, ja uuteen näyttelyyn pääsee tutustumaan lokakuussa.

MATTI HINTIKKA
tuottaja
Urheilumuseo
matti.hintikka@urheilumuseo.fi

Eriarvoisuuden tila Suomessa 2020



YHTEISKUNTAMME VARALLISUUS- JA TULOEROT KASVAVAT. Tämä käy ilmi Kalevi Sorsa -säätiön julkaisemasta *Eriarvoisuuden tila Suomessa 2020* -raportista. Raportti tar-

kastelee tuoreimman tiedon valossa sosioekonomista eriarvoisuutta ja ihmisten kokemuksia eriarvoisesta kohtelusta.

Raportin toimittaneen **Maija Matilan** mukaan on tärkeää puhua eriarvoisuuden ulottuvuuksista yhdessä, sillä ne kietoutuvat toisiinsa. Eriarvoisuuden vähentäminen on yhdenvertaisen yhteiskunnallisen osallistumisen edellytyksien vahvistamista.

Raportin kirjoittamiseen osallistui 20 tutkijaa eri yliopistoista, Valtion taloudellisesta tutkimuskeskuksesta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksesta. Liikunta- ja terveystieteiden näkökulmasta huomio kiinnittyy kasvatustieteen dosentti **Tuomas Zacheuksen** artikkeliin nuorten kokemasta rasismista koulussa ja vapaa-ajalla. Epäasiallinen kohtelu näkyy myös nuorten liikuntaharrastuksissa.

Sukupuolentutkimuksen yliopistolehtori, dosentti **Hannele Harjunen** valottaa artikkelissaan puolestaan ruumiin kokoon liittyvää sukupuolitunutta syrjintää. Harjunen peräänkuuluttaa kehojen moninaisuuden ymmärtämistä ja yhdenvertaisuutta.

SALLA KARJALAINEN, VTM
tiedeviestijä
Liikuntatieteellinen Seura
salla.karjalainen@tts.fi

➔ *Raportti on luettavissa Kalevi Sorsa -säätiön sivuilla www.sorsafoundation.fi: https://sorsafoundation.fi/wp-content/uploads/2020/08/Eriarvoisuus2020_web2.pdf*

Eriarvoisuuden kasvat liikunnassa

Jouko Kokkonen & Kati Kauravaara (toim.)



Eriarvoisuuden kasvat liikunnassa



Liikuntatieteellinen Seura

ERiarvoisuuden kasvat liikunnassa -artikkelikokoelma tuo näkyväksi liikuntakulttuurissa katveeseen jääneen ilmiökentän. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisema kokoelma sisältää kymmenen artikkelia, jotka luovat laajan ilmiökokonaisuuden eri ulottuvuuksia. Monia eriarvoisuuden ilmentymiä jää käsittelemättä, mutta tekstit kertovat vastaan sanottamattomasti, että liikunnankaan kentillä tasa-arvo ja yhdenvertaisuus eivät ole itsestäänselvyys.

Teos on jaettu temaattisesti kolmeen kokonaisuuteen. Ensimmäisessä tarkastelussa on valtaväestön liikuntakulttuurin suhde vähemmistöjen liikumiseen ja kulttuuristen odotusten merkitykset eriarvoisuuden perustana. Toinen kokonaisuus valottaa sitä, miten institutionaalinen toiminta saattaa tuottaa eriarvoisuutta. Kolmas osio käsittelee elämänehtojen eriarvoisuutta.

Artikkeleita edeltävä **Hannu Itkosen** johdantoteksti sijoittaa eriarvoisuuden laajempiin yhteiskunnallisiin yhteyksiinsä. **Kati Kauravaara** ja **Eva Rönkkö** pohtivat yhteenvetotekstissään aihepiiriä artikkelien herättämien ajatusten pohjalta. He nostavat esiin sekä yksittäisten tekstien keskeisiä päätelmiä että erityisesti artikkeleissa risteäviä ja toistuvia teemoja. Teemojen katsominen rinnakkain näyttää tekstit uudessa valossa: kysymys ei enää olekaan yksittäisten ryhmien erityispiirteistä, vaan yhteiskunnallisista käytännöistä, joissa samantyyppiset prosessit toistuvat.

Eriarvoisuuden kasvat liikunnassa on luettavissa LTS:n kotisivuilla. Painetun teoksen voi tilata hintaan 30 euroa Tiedekirjasta.

www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/tutkittua/eriarvoisuus.html

Metsähallituksen hoitamia retkeilypalveluja kunnostetaan mittavasti

KANSALLISPUISTOJEN JA MONIEN muiden suosittujen valtion luonnonsuojelualueiden retkeilypalveluja kunnostetaan laajasti. Metsähallituksen Luontopalveluiden hoidossa olevia huonokuntoisia retkeilyrakenteita korjataan vuosina 2019–2020 yli 16 miljoonalla eurolla. Korjausvelkaa jää Metsähallituksen mukaan jäljelle saman verran. Se pyritään kuromaan umpeen lähivuosina.

Ympäristöministeriön perusrahoitus Metsähallituksen Luontopalveluille kasvoi edellisvuodesta 7,5 miljoonaa euroa. Lisäksi retkeilypalvelujen kunnostamiseen ja kehittämiseen on kehitetty luonnonhoitoon, luonnontilan ennallistamiseen ja luontoinventointeihin on suunnattu



Kuva: Antero Aaltonen

tulevaisuusinvestointirahoitusta 19,2 miljoonaa euroa.

Hyvät retkeilyrakenteet helpottavat luontoon tutustumista ja suojaavat luontoa ihmisten kulkua ohjalla. Toimiva retkeilyinfra parantaa myös luontomatkailuyritysten toimintaedellytyksiä. Metsähallituksen hoi-

tamien kohteiden kävijämäärät ovat kasvaneet vuosittain keskimäärin kolme prosenttia vuodesta 2000 lähtien. Vuonna 2020 käyntiluvut ovat nousseet vielä nopeammin koronaepidemian aikana.

Liikunnan talouden volyymi tutkimustarkasteluun

LIIKUNNAN TALOUTEEN puretuvasa tutkimuksessa selvitetään, mikä on liikunnan ja urheilun talouden volyymi vuonna 2018. Tuloksia verrataan vuoteen 2005, jolloin tehtiin edellisen vastaava selvitys. Kyseessä on siis kahteen tarkasteluvuoteen sidottu poikkileikkaus. Tutkimuksen rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö, ja sen toteuttaa Liikuntatieteellinen seura yhteistyössä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) kanssa.

Kohteena ovat liikunnan ja urheilun rahavirtojen keskeiset reitit sekä kysynnän että tarjonnan näkökulmasta. Tarjonnan näkökulmasta selvite-

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, mikä antaa mahdollisuuden tarkentaa aiempia tuloksia.

Merkittävä haaste on myös liikunnan piirin rajaaminen. Missä esimerkiksi kulkee tanssin ja kuntoliikunnan raja? Luetaanko hyötyliikunta ja sitä tukevat investoinnit, kuten pyörätiet, liikunnan talouden piiriin? Urheilukisojen katselu televisiosta ei ole liikuntaa, mutta liikunnan talouteen se kytkeytyy, koska televisioyhtiö maksaa kisaorganisaatiolle televisiointioikeuksista. Liikuntaan liittyvä viestintä, etenkin televisiointioikeuksiin liittyvä kauppa, onkin keskeinen osa liikunnan taloutta. Osa liikunnan taloudesta, lähinnä doping-aineiden kauppa, on laitonta, joten siitä ei voi olla luotettavia tilastoja. Lisäksi voi kysyä, kuuluuko laitton toiminta aidosti liikunnan piiriin.

Alustava oletama on, että yksityisten palveluntarjoajien rooli liikunnan taloudessa on kasvanut, samoin ammattuurheilun ja kaupallisin perustein toimivien liigojen talouden volyymi. Valtion liikunta-

neuvoston toteuttaman selvityksen perusteella tiedämme, että vuoden 2020 koronapandemia leikkasi myös liikunnan taloutta. Tarkastelu keskittyy aiempien vuosien tilanteeseen, mutta tavoitteena on tehdä myös katsaus koronakriisiin vaikutuksista liikunnan ja kilpaurheilun talouteen.

TIMO ALA-VÄHÄLÄ
timo.ala-vahala@juritele.fi

LÄHTEET

Ala-Vähälä, Timo (2009). Liikunnan rahavirrat Suomessa 2005, Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:19.

Valtion liikuntaneuvosto (2020). Koronapandemian akuutit vaikutukset liikuntatoimialaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2020:1.



Kuva: Antero Aaltonen

tään esimerkiksi, miten paljon urheilukaupat myyvät urheilutarvikkeita, tai millä volyymilla kuntosalit pyörittävät toimintaansa. Kysynnän näkökulmasta tarkastellaan muun muassa kotitalouksien urheiluvälineisiin ja vaatteisiin käyttämiä rahamääriä sekä liikunnan palveluihin, kuten kuntosalikortteihin, suuntaamaa kulutusta.

Jos eläisimme täydellisten ja yhteismitallisten tilastojen maailmassa, molemmat tarkastelut tuottaisivat suurin piirtein samaa summaa. Eri epätarkkuuksista johtuen realistinen tavoite on, että tulokset ovat samaa suuruusluokkaa. Edellisessä tutkimuksessa epävarmuus koski etenkin seuroja, urheilujärjestöjä ja huippu-urheilua, joista ei ollut kattavia tilastoja tai tutkimuksia. Käynnistyyään tutkimukseen osallistuu myös

Heinilä ruotii tiedemaailmaa ja liikuntakulttuuria



KALEVI HEINILÄ

Liikunta- ja yliopistoura KRIITISENÄ HAASTEENA

Liikuntatieteellinen Seura

EMERITUSPROFESSORI KALEVI HEINILÄLTÄ ilmestyi kesäkuussa teos *Liikunta- ja yliopistoura kriittisenä haasteena*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisemassa kirjassa Heinilä tarkastelee kriittisesti 1960–1980-lukujen tiede- ja yliopistopolitiikkaa. Hän analysoi purevasti myös liikuntakulttuurin kehitystä viimeisimpien vuosikymmenien aikana.

Juhannuksen alla 96 vuotta täyttäneen Heinilän mukaan viihteellistyneen huippu-urheilun pintakuohut peittävät mediassa liikuntakulttuurin oleelliset kysymykset, kuten kasvatuksellisuuden ja kansalaisten liikkumisen. *Liikunta- ja yliopistoura kriittisenä haasteena* on myynnissä Tiedekirjassa (tiedekirja.fi).

Liikuntafoorumin tilalla verkkoseminaari

KOUVOLASSA LOKAKUUN LOPUSSA järjestettäväksi suunniteltu kansallinen liikuntafoorumi on siirretty vuodelle eteenpäin. Sen korvaa puoli päivää kestävä webinaari. Virtuaalilaisuus käsittelee erityisesti koronaepidemian vaikutuksia liikuntaan ja urheiluun.

Liikunnan valtiontukeen tulossa suuria leikkauksia

VALTIOVARAINMINISTERIÖN elokuussa julkistama vuoden 2021 budjettiesitys merkitsisi toteutuessaan yli 40 miljoonan euron leikkauksia liikunnan ja urheilun valtiontukeen. Ehdotus perustuu Veikkauksen tämän vuoden rahapelituottojen laskuun, jota

koronaepidemia on vauhdittanut. Liikuntabudjetin lopullinen suuruus määritellään budjettineuvotteluissa, jotka päättyvät lokakuun alussa 2020.

Liikunnan ja urheilun valtionrahoitus on kasvanut sekä nimellisesti että reaaliarvoltaan vuoteen 2020

saakka. Vuonna 2003 liikuntabudjetin kokonaissumma oli 90 miljoonaa euroa ja vuonna 2020 loppusumma oli 163 miljoonaa euroa. Reaaliarvo oli 112 miljoonaa euroa, joten leikkaukset merkitsisivät toteutuessaan paluuta euroajan alkupuolen tasoon.

Väitösuutiset

Wellness-ajattelu vaikuttaa hyvinvoinnin edistämiseen

Kokonaisvaltaiseen itsehoivaan kannustava hyvinvointisuuntaus eli ”wellness” näkyy hyvinvointikeskustelussa ja kulutuskuultuurissa. **YTM Veera Koskinen** tutki sosiologian väitöskirjassaan hyvinvoinnin edistämistä koskevia asenteita ja kulutuskäytäntöjä yli 50-vuotiaiden kokemusten perusteella.

Elintason nousu ja elinajanodotteen pidentyminen ovat muokanneet ikääntyvien elämäntyyliä aktiivisemmiksi. Tämä näkyy myös hyvinvoinnin edistämiseen liittyvissä asenteissa ja kuluttamisessa. Esimerkiksi personoidut hyvinvointipalvelut, -teknologia ja -elämykset ovat tulleet osaksi arkielämää ja itsehoitoa. Wellness-kulutus koetaan tärkeäksi myös, koska elämän halutaan säilyvän omatoimisena mahdollisimman pitkään.

Veera Koskisen väitöskirja ”Building skills for lifelong wellness: An empirical study on the wellness-oriented lifestyle” tarkistettiin 21.8.2020 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/70994>.

Omakohtaiset oivallukset lisäävät nuorten liikkumista

VTM Katri Kostamo tarkasteli sosiaalipsykologian väitöstudiumuksessaan, millaiset liikuntaan liitetyt merkitykset voivat innostaa nuoria lisäämään

liikkumistaan. Liikunnasta koetut hyödyt näyttävät kannustavan nuoria liikkumaan enemmän. Pelkkä terveys-hyötyjen korostaminen ei kuitenkaan riitä. Liikuntaan liittyy monenlaisia merkityksiä, jotka voivat olla erilaisia eri elämänvaiheissa. Toisaalta tieto siitä, että kevytkin liikunta on hyödyksi, vaikuttaa motivoivan etenkin vähemmän liikkuvia nuoria.

Katri Kostamon väitöskirja ”Hyöty liikuntaan kannustavana, arkiliikunta hyötyjä tuovana - Keskiasteen opiskelijoiden tulkintoja liikkumisensa lisääntymisestä” tarkastettiin 16.6.2020 Helsingin yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/314775>.

Sopiva kuulolaite tukee ikääntyneiden liikkumista ja elämänlaatua

TtM, PsM Hannele Polku selvitti gerontologian ja kansanterveyden väitöstudiumuksessaan ikääntyneiden ihmisten kuulovaikeuksien ja kuulolaitteesta koetun hyödyn yhteyttä liikkumiseen ja elämänlaatuun. Lisäksi hän tarkasteli liikkumisen yhteyttä masennusoireiden esiintymiseen.

Kuulolaitteen käytön hyödyllisemmäksi arvioineet henkilöt liikkuvat enemmän kuin kuulolaitteesta vähemmän hyötyä kokevat. Vähentynyt liikkumisaktiivisuus on yhteydessä suurempaan masennusoireiden määrään. Asianmukaisilla apuvälineillä, kuten sopivalla kuulolaitteella, voi-

daan lievittää kuulon heikentymisen aiheuttamia vaikeuksia, ja tukea samalla ikääntyneiden aktiivista osallistumista yhteiskunnan toimintaan.

Hannele Polun väitöskirja ”Associations of hearing difficulties, life-space mobility, quality of life and depressive symptoms among older adults” tarkastettiin 29.5.2020 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/68971>.

Nuorten terveyden lukutaitoa voidaan nyt mitata

Terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää tietoa on saatavilla valtavasti. Kyky suodattaa informaatiotulvaa ja ymmärtää lukemaansa on tietotulvassa yhä tärkeämpää.

LitL Olli Paakkari selvitti terveyskasvatuksen väitöstudiumuksessaan lasten ja nuorten terveyden lukutaitoa ja kehitti sen mittaamiseen soveltuvan työkalun. Health Literacy for School-aged Children (HLSAC) -mittari mahdollistaa kouluikäisten terveyden lukutaidon arvioinnin Suomessa. Sillä voidaan verrata nuorten terveyden lukutaitoa myös kansainvälisesti.

Olli Paakkarin väitöskirja ”Developing an instrument for measuring health literacy among school-aged children” tarkastettiin 27.5.2020 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/69003>.

RAKASTETTU JA INHOTTU PYÖRÄILIJÄ

Toistakymmentä vuotta sitten lähiliikuntapaikkojen rakentaminen oli iso liikuntapoliittinen juttu. Viime vuosina samanlaisen kehitysroolin on saanut kaupunkipyöräily. Peruste on ehkä vahvimmin ollut ilmastonmuutoksen torjunnassa, mutta samalla huolehditaan myös kansanterveydestä. Kaikki on siis pyöräilyn kehittämisessä hyvin? Ei ehkä täysin.

SUOMALAISTEN KAUPUNKIEN PYÖRÄILY-YMPÄRISTÖ on kansainvälisestikin arvioituna hyvä – meillä on paljon pyöräilyyn tarkoitettuja väyliä ja liikkuminen on loppujen lopuksi varsin turvallista. Helsingin kantakaupunki on tosin vieläkin aika hankala pyöräilijälle, eivätkä isot kehityshankkeet Hämeentiellä tai Lauttasaaren sillalla paranna tätä asiaa.

Liikkumisen kannalta fyysisen ympäristön lisäksi myös sosiaalinen ympäristö on tärkeä. Tässä on haastetta, sillä pyöräilijät tuntuvat olevan harvinaisen inhottuja. Kävelijöiden mielestä pyöräilijät liikkuvat liian kovaa ja holtittomasti, ja autoilijoiden mukaan pyörät ajoradalla ovat vain tien tukkeena. Nämä pulmat vähenevät, jos pyöräily voidaan kokonaan erottaa autoilusta ja jalan-kulusta. Kokonaisuudessaan tämä ei onnistu.

Kävelijät saavat tällä hetkellä valita kumman puolen tahansa kävelyväylästä, riippumatta siitä, jaetaanko sitä pyöräilijöiden kanssa tai ei. Lopputulos näyttää olevan se, että kävelijät ovat ihan missä sattuu. Oikeanpuoleinen liikenne kokonaisuudessaan helpottaisi yhdessä oloa kevyenliikenteen väylillä niin keskustassa kuin lähimetsien ulkoilureiteillä. Pyöräilijän on mahdotonta jokaisen kävelijän kohdalla arvata, mihin tämä juuri sillä hetkellä on siirtymässä. Autojen nopeuksien hidastaminen antaisi myös enemmän turvaa vauhdikkaimmille pyöräilijöille siirtyä ajoradalle.

Jos kaupunkipyöräilyn kehittäminen on kuntien lempilapsi, maastopyöräilyssä asiat eivät ole aina näin positiivisia. Ainakin pääkaupunkiseudulla käytettävissä olevien

polkujen määrä on oman tuntumani mukaan vähentynyt. Etenkin Vantaa on ottanut hyvin nihkeän kannan, koska kunnan virkamiesten mukaan maastopyöräilijät pilaavat metsät luomalla runsaasti uusia polkuja. Niinpä Vantaa ajaa maastopyöräilijät kokonaan pois poluilta luonnonsuojelualueilla.

Minun on vaikea ymmärtää, miten polkua pitkin pyöräily kuluttaisi metsää yhtään enempiä kuin sienestäminen, marjastaminen ja suunnistaminen. Kunnat esittävät tukevansa lähimetsien monimuotoista käyttöä, mutta tämä ei ilmeisesti koske maastopyöräilyä – ainakin Vantaalla jokainen uusi luonnonsuojelualue tarkoittaa vähemmän polkuja pyöräilyyn.

Toinen mielenkiintoinen asia on se, että nykyisin halutaan metsäpolkuja tai vanhoja hiihtouria muuttaa leveiksi sorapäälystetyiksi ulkoilureiteiksi. Sekä polkujuoksijoiden että maastopyöräilijöiden kannalta tämä ei ole hyvää ympäristön kehitystä. Metsähallitus perustelee esimerkiksi leveää uraa Kuusijärven ja Bisajärven välillä sillä, että kävelijät haluavat liikkua rinnakkain. Ymmärrän jotenkin tämän, mutta vanhallakin vähän epätaisemmalla väylällä tämä olisi ollut mahdollista.

Sen sijaan soraa voisi käyttää suosituilla polkureiteillä kosteiden paikkojen vahvistamiseen. Näin vähენisi sekä pyöräilijöiden

että kävelijöiden tarve kiertää mutainen kohta, joka tietenkin luo uutta polkua tai leventää vanhaa. Soran käyttäminen on myös kestävämpi ratkaisu kuin lankkupolku, joka hyvin nopeasti alkaa lahota ja vähintäänkin kahden lankun välinen rako muuttuu nopeasti pyöräilijälle vaarallisen isoksi. Jos kunta laatisi reittiopasteita arkojen ja suojeltavien alueiden läpi, se ohjaisi kaikkia polkuja käytäviä pysymään niillä ja näin sekä liikunnan että luonnon monimuotoisuus säilyisivät parhaiten.

MIKAEL FOGELHOLM

ravitsemustieteen professori

Helsingin yliopisto

LTS:n puheenjohtaja

mikael.fogelholm@helsinki.fi

*On vaikea ymmärtää,
miten polkua pitkin
pyöräily kuluttaisi
metsää yhtään enempiä
kuin sienestäminen,
marjastaminen ja
suunnistaminen.*

Tiede- ja kulttuuriministeri
Annika Saarikko:

Veikkauksen toiminta- edellytykset turvattava

Kansanedustaja Annika Saarikko palasi elokuussa 2020 tiede- ja kulttuuriministeriksi. Ministerinpestille paluun lisäksi Saarikkoa on pitänyt liikkeellä Keskustan puheenjohtajaehdokkuus, joka johti valintaan Oulun puoluekokouksessa. Saarikko pitää välttämättömänä, että hallitus päättää budjettiriihessä Veikkauksen tuoton alenemisen paikkaamisen lisäksi toimista, jotka vahvistavat yhtiön toimintaedellytyksiä ja vähentävät rahapelaamista ulkomaille.

LIIKUNTA & TIEDE KYSYI MINISTERILTÄ sähköpostitse liikuntakulttuurin ajankohtaisista asioista. Kuumimpiin aiheisiin kuuluu Veikkauksen asema, josta on käyty jo yli vuoden ajan keskustelua. Sanankäyttö on etenkin sosiaalisessa mediassa ollut ajoittain kiivasta. Rahapeliyhtiön yksinoikeusasemaa kyseenalaistavat mielipiteet ovat voimistuneet, ja yhtiön on sanottu keräävän pelihaitoista karsivien kustannuksella ”verirahoja”.

– Veikkaus tuottaa valtion budjettiin noin miljardi euroa vuositasolla. Samaan aikaan rahapelit tuottavat myös paljon pahoinvointia rahapeliongelmallisille ja heidän läheisilleen. Keskustelu järjestelmän oikeutuksesta ja tulevaisuudesta on mielestäni täysin ymmärrettävä.

Saarikon mukaan yksinoikeusjärjestelmää ei olla purkamassa. Suomessa ei siten olla siirtymässä esimerkiksi Ruotsin ja Tanskan käytössä olevaan rahapeliyhtiöille avoimeen toimilupapohjaiseen järjestelmään, jossa toimijat maksavat lisenssistä.

– **Sanna Marinin** hallituksen tavoite rahapelijärjestelmän osalta on kirjattu selkeästi hallitusohjelmaan ja seison sen takana. Olemme yhdessä sitoutuneet pelihaittojen vähentämiseen sekä Veikkauksen kanavointikykyisen yksinoikeusaseman vahvistamiseen.

En ole itse nähnyt todisteita siitä, että monopolia purkamalla vähentäisimme peliongelmaa. Näen, että tällaista



Kuva: Lauri Heikkinen / Valtioneuvoston kanslia, CC-BY-4.0

muutosta järjestelmäämme ajavat ovat perusteluvastuussa aiheesta, sanoo Saarikko.

Veikkaus arvioi, että sen vuoden 2021 tuoton alentumisen vaikutus on opetus- ja kulttuuriministeriön osalta 140 miljoonaa euroa. Saarikko muistuttaa, että hallitus päätti jo keväällä, että koronan vaikutukset vuoden 2020 veikkaustuottoihin kompensoidaan täysmääräisenä. Miten tämä tapahtuu, ratkeaa syksyn budjettiriihessä.

– Näen välttämättömänä, että budjettiriihessä päätämme tuoton aleneman paikkaamisen lisäksi niistä pitkän tähtäimen toimista, joilla vahvistamme Veikkauksen toimintaedellytyksiä ja vähennämme suomalaisten rahapelaamista ulkomaille.

Saarikko vastaa lyhyesti kysymykseen siitä, johtaako Veikkaustuottojen aleneminen pysyvään budjettirahoi-
tukseen liikunnan ja urheilun osalta: asiasta ei ole vielä päätetty.

Lähiympäristön merkitys liikkumisessa korostuu

Hallituksen liikuntapolitiikan näkökulmasta tärkein tavoite on Saarikon mukaan liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Jokaisella suomalaisella tulee olla siksi mahdollisuus valita itselleen sopiva tapa pitää huolta terveydestään liikkumalla.

– Liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden lisääminen onkin ollut valtiollisen liikuntapolitiikan jatkuva johtotähti.

Uskon, että urheilua ja kulttuuria tarvitaan arjen vastapainoksi erityisesti nyt.

Tämä on kaikkien väestöryhmien hyvinvoinnin lisäämistä tukeva tavoite ja sen merkitys korostuu erityisesti näin korona-aikana, jolloin arkiliikunnan ja harrastamisen ruutiinit ovat saattaneet muuttua.

Hallitusohjelmaan sisältyy tavoite arkiliikunnan ja ulkoilun edellytysten parantamisesta. Saarikko korostaa, että tällä tähdätään erityisesti lasten, iäkkäiden ja erityisryhmien liikkumisen kannalta keskeisten arjen lähiympäristöjen lisäämiseen. Hallitusohjelmasta nousee myös Liikkuva koulu -ohjelman toimintatavan levittäminen elämäntapojen eri vaiheisiin ja ikäryhmiin. Toiseksi liikuntapolitiikan ydintavoitteeksi Saarikko nimeää tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustyön vahvistamisen.

– Viimeisten vuosien aikana olemme nähneet, että liikunnan ja urheilun eettisyyteen, turvallisuuteen ja vastuullisuuteen liittyvät kysymykset ovat nousseet julkiseen keskusteluun. Pidän tärkeänä, että ministeriö vahvistaa tämän kokonaisuuden merkitystä myös valtionavustusten harkinnassaan. Liikunnan ja urheilun kulttuurin tulee kehittyä aikamme mukana, linjaa Saarikko.

Selonteosta selkänöjää

Saarikko näkee, että liikuntapoliittinen selonteko on tuonut liikkumista ja liikuntaa edistäville tahoille tarpeellista selkänöjää viedä asioita yhä pontevammin eteenpäin. Samalla poikkihallinnollisuus on vahvistunut.

– On hyvä kuitenkin muistaa, että poikkihallinnollisuus on niin meillä ministeriössä kuin monella muulla toimijalla osa jokapäiväistä työtä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö asetti vuoden 2020 alussa hallitusohjelman mukaisesti poikkihallinnollisen Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen (LIPOKO). Siinä ovat edustettuna keskeiset ministeriöt ja liikunta-alan valtakunnalliset organisaatiot. Ryhmä koordinoi eri hallinnonalojen liikuntapoliittisia tavoitteita sekä keskeisiä ja ajankohtaisia liikkumista, liikuntaa ja urheilua käsitteleviä kysymyksiä. LIPOKO käsittelee myös valtakunnallisia, poikkihallinnollisia liikunnan edistämishankkeita eli Liikkuvat-ohjelmia, joihin kuuluvat osakokonaisuuksina Liikkuva perhe, Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja.

LIPOKO on kevätkaudella järjestäytynyt sekä käsitellyt liikuntapolitiikan ajankohtaisia kiireellisiä kysymyksiä. Työn alla ovat olleet LIPOKO:n alaisuuteen nimettyjen työryhmien valmistelu, valtakunnallisten yhteisten liikuntasuosittelujen ja niiden valmisteluprosessien käsitely sekä Liikkuvat-ohjelmiin tutustuminen. Syyskaudella keskeistä on LIPOKO:n työsuunnitelman valmistelu hallituskaudelle. Käsiteltyyn ovat tulossa myös ministeri Lauri Tarastin selvitys huippu-urheilulain tarpeellisuudesta sekä harrastamisen Suomen malli.

– Harrastamisen Suomen mallissa ei ole kyse yksin liikuntaharrastuksista, vaan kaikenlaisten harrastusten tuo-

misesta osaksi lasten ja nuorten koulupäivää. Valmistelu on edennyt hyvin, joskin koronapandemian tuomat rajoitukset vaikuttavat myös Suomen harrastamisen malliin. Esimerkiksi kouluille ei nyt syksyn aikana toivota ”ulko-puolisia” aikuisia, joten muun muassa Harrastusviikko toteutetaan virtuaalisena, kertoo Saarikko.

Mallin ensimmäinen vaihe pilotteineen käynnistyy vielä vuoden 2020 aikana. Virtuaalisen Harrastusviikon aikana lapset ja nuoret pääsevät kokeilemaan ja tutustumaan harrastusmahdollisuuksiin uusien digi- ja etämuotojen kautta.

Koronakriisi syventää liikkumisen eroja

Poikkeukselliset olot vaikuttavat myös fyysiseen aktiivisuuteen. Saarikko viittaa tutkimuksiin, joiden mukaan koronakriisi on polarisoinut väestön liikkumista entisestään. Paljon liikkuvat ovat lisänneet liikkumistaan ja vähän liikkuvilla se on vähentynyt.

– Uskon, että useille ihmisille on kirkastunut entisestään liikkumisen merkitys arjen terveyden, hyvinvoinnin, sekä elämän sisällön kannalta. Liikkuva ja fyysisestä kunnostaan huolta pitävä ihminen on virkeämpi ja toimintakykyisempi niin kotona, työssä kuin vapaa-ajalla.

Koronakriisin myötä monen ihmisen elinpiiri kaventui ainakin kevään ajaksi kodin lähiympäristöön. Tällöin moni löysi elämän sisällön ja merkityksen yhä vahvemmin omatoimisesta liikkumisesta ja luonnossa liikkumisesta. Lomien jälkeen koulujen ja töiden alettua yhä useampi vaikuttaa myös ottaneen omakseen fyysisesti aktiiviset kulkutavat työ-, koulu-, opiskelu- ja asiointimatkoilla.

Saarikko sanoo kantavansa erityistä huolta koronakevään ja syksyn mahdollisesti mukanaan tuomien uusien rajoitusten vaikutuksista ikäihmisiin. Hänen mukaansa on löydettävä keinoja suojella erityisen haavoittuvassa asemassa olevaa ikäryhmää, mutta mahdollistettava samalla kohtuullisen aktiivisuuden ylläpitäminen. Liikunta on Saarikon mielestä paras tapa pitää huolta niin kehon kuin mielenkin toimintakyvystä.

Mikä on huippu-urheilun (kansallinen) merkitys vuonna 2020?

Saarikko kertoo olevansa innokas talviurheilulajien seuraaja. Hänen erityissuosikkinsa on suomalainen perinnelaji hiihto. Jalkapalloa Saarikko on opetellut katsomaan lajista kiinnostuneen miehensä seurassa. Kesäisin ministeri suuntaa myös pesäpallo-otteluihin.

– Kuluneet koronakevät ja -kesä ovat osoittaneet sen, että huippu-urheilu on yhä meille suomalaisille sydäntä lähellä oleva asia. Arvokisojen ja perinteisten urheilutapahtumien peruuntumiset näkyivät ja tuntuivat suomalaisten keuhkoissa. Olen todella iloinen siitä, että urheilutapahtumia on voitu kesällä järjestää erityistä varovaisuutta ja hallituksen suosituksia noudattaen.

Saarikko näkee, että huippu-urheilulla on myös entistä tärkeämpi elinkeinopoliittinen rooli. Urheilun ympärille syntynyt tapahtumateollisuus on kasvanut Suomessakin voimakkaasti viime vuosina.

– Kesän aikana käynnistynyt toiminta on rajoituksista huolimatta ollut hyvin seurattua. Uskon, että urheilua ja kulttuuria tarvitaan arjen vastapainoksi erityisesti nyt,

kun arjessamme on ollut poikkeuksellisia huolia ja murheita.

Koronan aiheuttamien rajoitusten kes- toa ei tiedä kukaan. On täysin mahdollis- ta, että ensi vuodestakin tulee väli vuosi kansainvälisten arvokisojen osalta, mikä vaikuttaa vääjäämättä huippu-urheiluun. Saarikon mielestä on enemmän kuin toi- vottavaa, että huippu-urheilutapahtumien järjestämiseen löytyy uusia ratkaisuja.

– Urheilijoiden on voitava valmen- tautua tavoitteellisesti ja täysipainoisesti arvokisoihin. Tämän vuoksi kisojen ja otteluiden järjestämiseen on löydet- tävä kestävä ratkaisu pandemian huomi- oiden. Tätä me yhdessä urheiluliikkeen kanssa yritämme ratkoa. Näen, että ur- heilu- ja kulttuuritapahtumilla on tärkeä rooli kansakuntamme kriisinkestävyyden lujittajana.

Omat lapset saavat liikkumaan

Eturivin poliitikon työ on tunnetusti kii- reistä. Ministerinpestille paluun lisäk- si Saarikon pitää jatkossa kiireisenä Kes- kustan puheenjohtajuus. Hän sanoo arjen liikkumisensa rakentuvan lastensa ympärille.

– Minulle on tärkeää, että lapseni op- pivat liikunnallisen elämäntavan ilot jo nuorena. Liikkuminen on myös erinomainen tapa rakentaa ja ylläpitää minulle hy- vin tärkeää luontosuhdetta. Ulkoilmasta nauttiminen perheen kanssa tuo ihanaa vaihtelua pitkiin, kokousten täyttämiin työpäiviin.

Liikuntavinkkinä kiireisille liikunta- ja urheiluasioista vastaava ministeri kan- nustaa pohtimaan, miten liikunnan saa ujutettua osaksi arkea.

– Voisinko ottaa tavaksi käydä lenkil- lä ennen työpäivän alkua tai lounastauol- la? Kävisinkö ulkoilemassa tai kuntosalil- la lapsen harrastuksen aikana? Sopsisiko elämäni työmatkojen kulkeminen pyö- rällä? Liikkuisimmeko yhdessä perheen kanssa lähiliikuntapaikalla tai lähimetsäs- sä? Tekisinkö iltauutisia katsoessa jumpan olohuoneessa? Aktiivisuus arjessa löytää helpommin paikkansa, kun omassa ros- terissa on erilaisia tapoja tuoda liikunta osaksi jokaista päivää, sanoo Saarikko.

JOUKO KOKKONEN

Sidonnaisuusilmoitus: Liikuntatieteellisen Seuran rahoitus perustuu suurelta osin opetus- ja kulttuuri- ministeriön liikuntatieteellisille tutkimus- ja tiedonvä- litysyhteisöille jakamiin rahapeli tuottoihin.

Kommentti: Kansalaistoiminnan ymmärrys hukassa veikkauskeskustelussa

VALTIOVARAINMINISTERIÖN BUD- JETTIESITYS vuodelle 2021 tarjoaa kylmää kyytiä liikunnalle ja urhei- lulle. Liikuntabudjettiä on pienetty ei suinkaan juustohöylällä, vaan lihahirveellä. Valtion veikkausvoit- tovaroista ja sittemmin rahapelien tuotosta jakamat liikuntamäärärahat ovat kasvaneet koko 2000-luvun viime vuoteen saakka. Enteitä huo- nommista ajoista on näkynyt, mutta liki kolmanneksen leikkausta kukaan ei osannut aavistaa.

Liikuntakulttuuri on kokenut kaksi veikkausrahojen kasvuloik- kaa. Ensimmäinen osui loton tuloon 1970-luvulla. Toinen ajoittuu 2000-luvulle, kun jakosuhdelaki vakiinnutti liikunnan osuuden liki neljännekseen Veikkauksen tuo- toista. Kun kansan karttuisasta kädestä siirtyi yhtiölle vuosi vuo- delta enemmän rahaa, niin edunsaaj- jatkin hyötyivät. Pelimerkkien tasai- nen virta tuuditti liikuntaväenkin uskomaan avustusten olevan ikuisia.

Muutoksen enteitä ei osattu lukea, vaikka niitä oli ilmassa. Veikkauksen, Raha-automaattiyh- distyksen ja Hippoksen sulaudut- tua yhdeksi yhtiöksi vuonna 2017 liikunta- ja urheilupiireissä pelättiin eniten ”Rahiksen” perinteisten edunsaajien voivan porskuttaa muiden kustannuksella. ”Mummo- rullat” ja perinteiset veikkauspelitkin jauhoivat kuitenkin aluksi euroja ennätystahtiin, mikä piti kaikki edunsaajat tyytyväisinä. Vähälle huomiolle jäivät sekä peliriippuvuu- teen kohdistuvan arvostelun voimis- tuminen että ulkomaille suuntautu- van nettipelaamisen kasvu.

Koronakriisi lävyytti Veikkauksen tilanteen laajempaan tietoisuu- den. Peliautomaattien sulkeminen aiheutti miljoonien tulonmene- tykset. Asiasta riemuitsivat yhtiötä kärjekkäästi peliriippuvuudesta piittaamattomasta toiminnasta arvostelleet. Myös monopolimur- tajat ovat nähneet tilanteen vievän heidän toivomaansa suuntaan kohti toimilupajärjestelmää.

Vähemmälle huomiolle on jäänyt veikkaukskritiikkiin usein sisältyvä


kansalaistoiminnan väheksyntä. Järjestöt elävät arvostelijoiden mielestä köyhiltä kerätyillä ylimää- räisillä veroilla ja toimivat laiskasti. Talousliberalismin kannattajien mielestä rahapelituotoin rahoitettu kansalaistoiminta on tehotonta ja joutaakin kuolla, ellei toimintaan löydy rahoitusta.

Tämä näkemys sivuuttaa täysin sen, että esimerkiksi monien urhei- lujärjestöjen ja soveltavan liikunnan toimijoiden on mahdotonta toimia markkinaehtoisesti. Niin liikunnassa, kulttuurissa kuin nuorisotyössä on paljon toimintaa, josta ei millään ilveellä synny bisnestä. Kansalaistoi- mijat pystyvät sen sijaan tuottamaan palveluja edullisesti. On myös syytä muistaa, että julkinen sektori on siirtänyt palvelujen tuottamista jär- jestöille 1990-luvulta lähtien. Eri asia on, pitääkö toimintaa rahoittaa raha- pelituotoista vai budjettivaroista.

Veikkaukskritiikot ovat kovasanai- sesti tulkinneet rahapelien tuotoista riippuvaisten järjestöjen Veikkauk- sen asemaa koskevat kannanotot syöttötiläiden vinkumiseksi. Tämä on haitannut kansalaistoimijoiden asemasta ja merkityksestä käytävää keskustelua.

Liikuntabudjettiä ruoti kesällä populistisesti Ilta-Sanomat (25.6.2020), jonka tulkinnan mukaan urheilijat saavat siitä vain murusia. Väite jätti varjoonsa sen, että valtio rahoittaa urheillemisen edellytyksiä vuosittain kymmenillä miljoonilla euroilla. Liikuntapaikkarakentami- seen, tutkimukseen ja urheiluopis- toille ohjattu raha hyödyttää suu- relta osin nimenomaan urheilijoita. Vanhentuneelta tuntuu ylipäättään ajatus siitä, että liikuntabudjetti olisi olemassa ennen kaikkea urheilijoita varten.

JOUKO KOKKONEN

 *Vesa Rantanen, Tämän takia 1,5 prosenttia on suomalaisen urheilun kiusallisin luku. Ilta-Sanomat 25.6.2020. <https://www.is.fi/muutlajit/art-2000006552341.html>*



Kuva: Antero Aaltonen

MIKSI HUIPPU-URHEILULAKIA EI TARVITA?

Erillinen huippu-urheilulaki sekoittaisi turhaan pitkään myllerryksessä ollutta järjestökenttää. Huippu-urheilun erityistarpeet ovat turvattavissa täydentämällä liikuntalakia.

LIIKUNTA & TIEDE -LEHDESSÄ 4/2017 ilmestyi artikkelini ”Huippu-urheilu on eriytynyt myös kilpaurheilusta”. Esitin otsikolle kuusi perustetta:

1. Huippu-urheilijat ovat ammattilaisia, muut kilpaurheilijat amatöörejä.
2. Media seuraa pääasiassa huippu-urheilua ja sen myötä sponsorit osallistuvat kansainväliseen huippu-urheiluun aivan eri summilla kuin muuhun kilpaurheiluun.
3. Kemiallinen valmennus on huippu-urheilussa huipussaan.
4. Arvokilpailuja voivat enää järjestää suurvallat ja arabimaat.
5. Urheilurakentamisessa urheilujohtajia vaivaa suuruudenhulluus.
6. Huippu-urheilun ja muun kilpaurheilun arvot ovat etäännyneissä.

Totesin lisäksi, että viihdeteollisuudessa on tänään kaksi suurta lohkoa: pop-musiikki ja huippu-urheilu. Kansa tarvitsee niitä. Näin minäkin ajattelen.

Jos näitä ajatuskulkuja seuraa, olisin voinut päätyä selvityksessäni huippu-urheilulain tarpeellisuudesta (valtioneuvoston julkaisuja 2020:15) erillisen huippu-urheilulain kannalle. Mutta tähän tulokseen en voinut tulla. Miksi?

Liikuntalaki sisältää tarvittavat säännökset kaikenlaisesta liikunnasta mainiten erikseen huippu-urheilun. Huippu-urheilu esiintyy laissa neljässä kohdassa ja valtioneuvoston asetuksessa liikunnan edistämisestä vielä kolmesti. Jos erillinen huippu-urheilulaki säädettäisiin, olisi ratkaistava, mitä tämä merkitsee liikuntalaille ja sen nykyiselle kokonaisuudelle, mutta myös Olympiakomitealle. Muutos olisi suurehko sekä periaatteellisesti että käytännössä.

Jäisikö huippu-urheilua koskemaan sekä liikuntalaki että erillinen huippu-urheilulaki, vai pyyhittäisiinkö huippu-urheilu pois liikuntalain säännöksistä? Joka tapauksessa joitakin liikuntalain säännöksiä jouduttaisiin sisällyttämään huippu-urheilulakiin esimerkiksi tavoitteista (2 §) ja valtionavuista (14-15 §).

Mahdollisesta erillisestä laista riippumatta huippu-urheilu liittyy joka tapauksessa urheilun lajiliittojen ja seurojen toimintaan, tavalliseen kilpaurheiluun ja nuorten valmennukseen. Huippu-urheilun juuret ovat juuri niissä. Liitoissa ja seuroissa suoritetaan suurin osa huippu-urheiluun liittyvästä toiminnasta eikä sitä käy erottaminen muusta toiminnasta. Samassa urheiluseurassa on useimmiten lasten ja nuorten urheilua, harrasteliikuntaa sekä kilpa- ja huippu-urheilua. Asiaperusteisesti huippu-urheilu on vaikea erottaa muista liikunnan osista.

Miten huippu-urheilulaissa eroteltaisiin Olympiakomitean ja lajiliittojen sekä vammaisurheilun suhteet? Lajiliitot ja seurat ilmeisesti kuitenkin jäisivät kaikissa vaihtoehdoissa liikuntalain piiriin. Tulisiko lajiliittojen valtionavustuksesta huippu-urheilun osuus erottaa jaettavaksi huippu-urheilulain nojalla? Olisiko se yleensä mahdollista? Tällöin lajiliittojen valtionavustus jakaantuisi omittaisesti kahden eri lain mukaisesti.

Huippu-urheilulaki muuttaisi valtasuhteita

Keskeinen havainto on myös se, että kun urheilun keskusjärjestö Valo ry yhdistettiin Suomen Olympiakomiteaan siitä tuli koko suomalaisen liikunnan keskusjärjestö. Huippu-urheilun erottaminen lailla muusta liikunnasta merkitsi lainsäädännöllisesti ja kenties myös urheilujärjestöllisesti Suomen Olympiakomitean toiminnan jakaantumista asiallisesti lähes samaan tapaan kuin ennen Valo ry:n ja Olympiakomitean yhdistymistä eli paluuta vanhaan jakoon. Huippu-urheilu olisi yhtäällä ja ”muu” liikunta toisaalla, joskin Olympiakomitean suojissa. Järjestöllinen ”soutaminen ja huopaaminen”, mihin tässä saatettaisiin joutua, ei ole järkevää. Suomen urheilun järjestörakennetta ei tule yhtä mittaa muuttaa.

Olisi tietenkin mahdollista, mitä huippu-urheilulaikiin koottaisiin vain tietyt toiminnot, kuten esimerkiksi valmennuskeskukset ja urheiluakatemit. Tällöin osa Olympiakomitean nykyisistä tehtävistä voitaisiin erotella huippu-urheilulakiin, ellei suurempaa tehtävien siirtoa

pidettäisi mahdollisena. Silloin lain nimeksi sopisi paremmin laki eräistä toiminnoista huippu-urheilun edistämiseksi. Olisi myös mahdollista, että huippu-urheilulain nojalla perustettaisiin kokonaan uusi valtion tukema yksikkö huippu-urheilun edistämiseksi. Näissä malleissa seurauksena saattaisi olla – paitsi lainsäädännön hajaantuminen – julkisen vallan lisääntyvä puuttuminen Olympiakomitean toimintaan.

Erillinen huippu-urheilulaki todennäköisesti vaikuttaisi Suomen urheilun perusrakenteeseen: valtio vastaa liikunnan, myös huippu-urheilun, yleisten edellytysten luomisesta valtionhallinnossa ja yleisemminkin ja itse toiminta tapahtuu liitoissa, seuroissa ja muissa vapaan kansalaistoiminnan järjestöissä. Pidän tätä jakoa edelleen perusteltuna. En kannata vastuun siirtämistä huippu-urheilusta nykyistä enemmän urheilujärjestöiltä valtiolle.

En siten ryhtynyt harkitsemaan Olympiakomitean muuttamista julkisoikeudelliseksi yksiköksi. Julkisoikeudellisessa yksikössä jouduttaisiin pohtimaan muun muassa hallintolain soveltamista, muutoksenhakua ja asiakkaiden julkisuutta julkisoikeuden näkökulmasta.

Valikoiduille urheilu- ja liikuntajärjestöille lähettämässäni kyselyssä, johon sain 40 vastausta, esitin myös kysymyksen, mistä huippu-urheilulaissa tulisi säätää. Annetuissa vastauksissa käsiteltiin enimmäkseen vain opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnon ulkopuolisia säännöksiä muun muassa työsuhteesta, sosiaaliturvasta, eläkkeistä ja rangaistuksista. Niiden paikka ei olisi huippu-urheilulaissa, vaan muussa lainsäädännössä. Esitin, että nämä kysymykset siirrettäisiin käsiteltäviksi tämän vuoden alussa perustetussa liikuntapolitiikan koordinaatioelimessä, jonka puheenjohtaja on ylijohtaja Esko Ranto, ja jossa on edustettuna yhdeksän ministeriötä.

Erillisen huippu-urheilulain aiheuttamat edellä todetut rakenteelliset seuraamukset eivät puolla uuden lain säätämistä. Eikä siihen itse asiassa ole tarvettakaan, sillä mahdolliset lisäsäännökset huippu-urheilusta ovat hyvin otettavissa liikuntalakiin. Ei ole tarkoituksenmukaista säätää kokonaan uutta lakia, jos halutut muutokset ovat tehtävissä voimassa olevaan lakiin. Näin myös ehdotan tehtäväksi kahdessa liikuntalain pykälässä.

Päädyn selvityksessäni siten siihen tulokseen, että erillinen huippu-urheilulaki ei nykyoloissa ole tarpeellinen eikä tarkoituksenmukainen.

Miten huippu-urheilun erityistarpeet voisi huomioida?

Edellä mainittu lopputulos olisi täyttänyt toimeksiantoni huippu-urheilulain tarpeellisuuden selvittämisestä. Kun valtiovallalta kuitenkin oli osoittanut sekä liikuntapolitiikassa selonteossa että hallitusohjelmassa erityistä mielenkiintoa huippu-urheiluun, katsoin aiheelliseksi tarkastella huippu-urheilun edistämistä etenkin liikuntalain kannalta.

Liikuntalaissa huippu-urheilu esiintyy neljässä kohdin lähinnä käsitteessä ”huippu-urheilun edistäminen”. Liikuntalain 3 §:n mukaan huippu-urheilulla tarkoite-

Päädyin esittämään, että liikuntalakiin lisättäisiin viisi huippu-urheilun edistämisen keskeistä tavoitetta.

taan kansallisesti merkittävää sekä kansainväliseen menestykseen tähtäävää tavoitteellista urheilutoimintaa. Huippu-urheilun edistämisestä ei ole mitään määrittelyä. Käsitteiseni mukaan nämä tavoitteet olisi syytä esittää liikuntalain 2 §:n 2 momentin yleisten tavoitteiden lisäksi. Tästä olisi hyötyä huippu-urheilun järjestämisessä ja valtionavustuksia myönnettäessä.

Päädyin monien keskustelujen ja oman kokemukseni perusteella esittämään, että liikuntalakiin lisättäisiin viisi huippu-urheilun edistämisen keskeistä tavoitetta. Samalla esitin joukon konkreettisia käytännön toimia harkittavaksi kunkin tavoitteen yhteydessä. Tavoitteet esimerkiksi ovat:

1. Kehittää valmennuksen ja valmentajien tietoa ja taitoa. Esimerkiksi vaikka koulutusta on monipuolisesti saatavissa, Olympiakomitean kannattaisi harkita, miten keskitettyä tietoa valmennuksesta voitaisiin entistä paremmin kerätä ja jakaa ammattivalmentajille.
2. Vaikuttaa eettisesti hyväksyttävällä tavalla valmennuksen teknologisiin, fysiologisiin ja lääketieteellisiin keinoihin sekä valmennuksen asiantuntijapalveluihin. Esimerkiksi KIHUssa tulisi tietää, missä valmennuksen teknologisia keinoja voitaisiin tutkia ja kehittää KIHUn lisäksi, sillä useimmiten siinä vaaditaan ulkopuolista erityisasiantuntemusta. Sallitussa fysiologisten ja lääketieteellisten keinojen käytössä Suomi on jäänyt huippu-urheilun edistämisessä kansainvälisesti jälkeen. Se on puute menestykseen pyrittäessä. Tässä tulisi laajentaa huippu-urheiluyksikön, KIHUn ja liikuntalääketieteen keskusten toimintakenttää.
3. Edistää nuorten urheilijoiden mahdollisuuksia huippu-urheiluun. Tähän liittyy erinomainen urheiluakatemijärjestelmämme (16 000 opiskelijaa). Esimerkiksi käsitykseni mukaan olisi harkittavissa, että urheilijoiden kykyjen ja taitojen monipuolistamiseksi jokaiselle urheiluakatemian urheiluyliopistoon tulevalle valittaisiin kulloinkin myös toinen laji harjoiteltavaksi tilanteen mukaan, sivulaji, joka tukisi päälaajissa kehitymistä.
4. Turvata huippu-urheilijoiden talous valmentautumiseen. Esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriön tulisi käsitykseni mukaan selvittää, miten huippu-urheilijalla ammattimaisen huippu-urheilujakson vaikutukset opintoihin voidaan minimoida. Huippu-urheilijoiden ja heidän valmentajiensa apurahajärjestelmä on toimiva, jos siihen on riittävät taloudelliset edellytykset, mistä on pidettävä huolta.
5. Tukea huippu-urheilutapahtumien järjestämistä. Esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksen

yhteistyöryhmän tulisi ottaa käsiteltäväkseen valtionavustuksen käyttöön ja ylijäämän palautukseen liittyvät ongelmat ja pyrkiä löytämään niihin ratkaisut ottamalla huomioon valtionavustuslain 11 ja 26 §:n tarjoamat mahdollisuudet.

Näihin tavoitteisiin liittyy merkittävä Olympiakomiteaa koskeva ehdotus, jonka mukaan komitean tehtävänä on tukea huippu-urheilua edistävien tavoitteiden toteuttamista. Olympiakomitea tulisi näin ensimmäistä kertaa mainituksi liikuntalaissa. Säännös vastaisi tosiasiallista asiantilaa.

Tavoitteista oma momenttinsa liikuntalakiin

Huippu-urheilun tavoitteet otettaisiin liikuntalain uuteen 14 §:n 2 momenttiin. Toinen selvitykseeni sisältyvä lainmuutos koskisi liikuntalain 16 §:ä, josta poistettaisiin vaatimus liikuntalain valtionavustusten suorittamisesta pääasiallisesti Veikkauksen tuotosta. Sen sijaan säädettäisiin valtionavustusten rahoituksesta neutraalisti Veikkauksen tuoton ja muiden valtion talousarvion määrärahojen kesken. Synyn tähän on tietenkin Veikkauksen tuoton todennäköinen merkittävä väheneminen.

Lopuksi on syytä mainita tarkoituksestani selventää pysyvästi valtionavustuksissa opetus- ja kulttuuriministeriön ja Olympiakomitean valtuudet. Tutkittuani huolellisesti perustuslain 124 §:n tulkintaa ja keskusteltuani oikeuskanslerin kanssa ehdotan, että urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten valtionavustukset siirretään Olympiakomitean päätettäväksi sen mukaan kuin opetus- ja kulttuuriministeriön pääluokkaan valtion talousarviossa merkitään. Ministeriölle kuuluva valvonta- ja tarkastusoikeus Olympiakomiteaan nähden säilyisi, ja tarkastusoikeus tulisi koskemaan myös sen myöntämien avustusten saajia.

Sen sijaan liikuntajärjestöjen suurta valtionapupäätöstä liikuntalain 12 §:ssä ei voida siirtää, koska merkittävää julkisen vallan käyttöä voidaan perustuslain 124 §:n mukaan siirtää vain viranomaiselle. Myöskään huippu-urheilijalle maksettavaa verovapaata valmennus- ja harjoittelupurahaa ei voida siirtää verovapauden vuoksi.

Opetus- ja kulttuuriministeriölle ja Olympiakomitealle kuuluu nyt päättää, mihin toimiin ryhdytään selvitykseni johdosta.

LAURI TARASTI

ministeri
oikeustieteen lisensiaatti
lauri.tarasti@kolumbus.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Uusi työkalu kouluikäisten terveyden lukutaidon mittaamiseen

Jyväskylän yliopistossa on kehitetty uusi erityisesti kouluikäisten koetun terveyden lukutaidon mittaamiseen soveltuva väline. Sen avulla pystyttiin tarkastelemaan ensimmäistä kertaa kouluikäisten terveyden lukutaitoa väestötasolla Suomessa. Mittari mahdollisti myös suomalaisten ja muiden eurooppalaisten nuorten terveyden lukutaidon vertailemisen. Suomalaiset pärjäävät tässä kisassa hyvin.

KIINNOSTUS TERVEYDEN LUKUTAIDON TUTKIMISEEN on kasvanut merkittävästi viime vuosikymmeninä. Tieteen lisäksi myös muussa yhteiskunnallisessa toiminnassa terveyden lukutaidon merkitykseen on kiinnitetty aiempaa suurempaa huomiota. Esimerkiksi kansainvälinen Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö OECD (2018) on nostanut terveyden lukutaidon yhdeksi avaintekijäksi tulevaisuuden yhteiskunnassa pärjäämiseksi.

Kiinnostuksen nousu on ymmärrettävää, koska terveyden lukutaidolla on osoitettu olevan yhteyttä moneen terveyden kannalta oleelliseen tekijään. Alhainen terveyden lukutaito on yhdistetty muun muassa heikompaan terveydentilaan ja koettuun terveyteen, riskikäyttäytymiseen eri terveystottumusten suhteen, lisääntyneeseen kuolleisuuteen, lääkkeiden ja terveystietojen runsaampaan käyttöön sekä vaikeuksiin tulkita terveyteen liittyvää informaatiota (Berkman ym. 2011; Howard ym. 2005).

Terveysosaaminen rakentuu viidestä laajasta osa-alueesta: terveyteen liittyvät tiedot, käytännön taidot, kriittinen ajattelu, itsetuntemus ja eettinen vastuullisuus.

Terveyden lukutaidon taso vaikuttaa siis sekä yksilöiden että yhteiskunnan toimintaan. Sitä tulee tehdä näkyväksi mittaamalla, mikäli haluamme osallistua sitä koskevaan yhteiskunnalliseen keskusteluun, ja siten vaikuttaa terveyteen liittyvään päätöksentekoon. Ajantasaisen väestötason tiedon keräämiseksi on tärkeää kehittää eri kohderyhmille sopivia terveyden lukutaitoa mittaavia välineitä. Mittauksista saadun tiedon pohjalta voidaan tehdä perusteltuja poliittisia päätöksiä, suunnitella vaikuttavampia interventioita ja suunnata niitä oikeille kohderyhmille. Näin voidaan lisätä eri väestöryhmien välistä ja väestöryhmien sisäistä terveyden tasa-arvoa.

Uuden kouluikäisille tarkoitetun mittari tarve

Tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää moniulotteinen, eri maissa käytettäväksi soveltuva ja teoriaan perustuva mittari kouluikäisten terveyden lukutaidon mittaamiseen. Lapset ja nuoret ovat yksi väestöryhmä, jonka terveyden lukutaidon mittaamiseen on suunnattu viimeisten vuosien aikana enenevästi huomiota, koska lapsuuden ja nuoruuden aikana luodaan perusta aikuisiän terveyden lukutaidolle.

Vaikka lapsille ja nuorille suunnattuja mittareita on olemassa, puuttui terveyden lukutaidon mittari, joka täyttää yhtä aikaa tietyt kriteerit:

- mittari perustuu testattavissa olevaan käsitteelliseen viitekehukseen,
- on riittävän yksinkertainen, jotta sitä voidaan käyttää osana laajempia väestötutkimuksia,
- on kokonaisvaltainen eli tutkii terveyden lukutaitoa moniulotteisena ilmiönä eikä liity mihinkään spesifiin terveysaiheeseen,
- toimii eri konteksteissa, toisin sanoen mahdollistaa kansainvälisten vertailujen tekemisen ja
- on validoitu juuri sillä kohderyhmällä, johon sitä aiotaan käyttää jatkossa.

Terveyden lukutaito – haastava mittauskohde

Jotta terveyden lukutaitoa voidaan mitata, tulee ymmärtää mitä sillä tarkoitetaan. Terveyden lukutaidon mittaamisessa ei aina olla edetty metodisesti kestävästi, ja mittareita on myös kehitelty ilman kokonaisvaltaista taustateoriaa. Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli käsitteellinen viitekehys (Paakkari & Paakkari 2012), jossa terveyden lukutaito määritellään kyvyksi hank-

kia, rakentaa, arvioida ja käyttää sellaista tietoa, jonka pohjalta ihminen pystyy ymmärtämään syvemmin itseään, muita ihmisiä ja ympäröivää maailmaa terveyden näkökulmasta.

Tämä osaaminen mahdollistaa tietoisten ja tarkoituksenmukaisten terveyteen liittyvien valintojen ja päätösten tekemisen. Lisäksi se auttaa tunnistamaan ja muokkaamaan tekijöitä, jotka mahdollistavat oman ja muiden terveyden edistämisen ja ylläpitämisen.

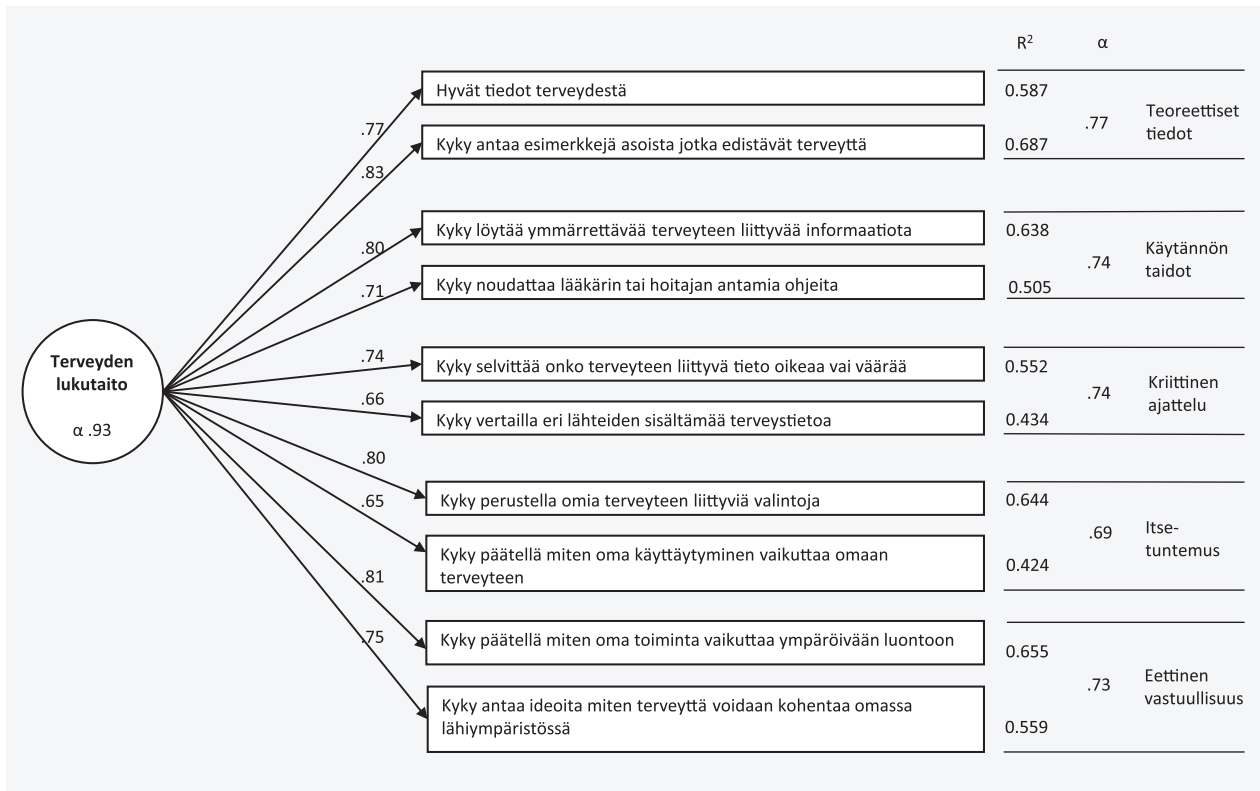
Tutkimuksessa käytetyssä käsitteellisessä viitekehysessä terveysosaaminen rakentuu viidestä laajasta osa-alueesta. Nämä ovat terveyteen liittyvät tiedot, käytännön taidot, kriittinen ajattelu, itsetuntemus ja eettinen vastuullisuus. Terveyden lukutaito ymmärretään moniulotteisena, kompleksina ja holistisena rakenteena, jossa edellä kuvatut osa-alueet ovat osittain päällekkäisiä toistensa kanssa. Niissä on havaittavissa tietyiltä osin hierarkkisia piirteitä, ja ne muodostavat yhdessä laajenevan kokonaisuuden.

Uusi mittari muotoutuu

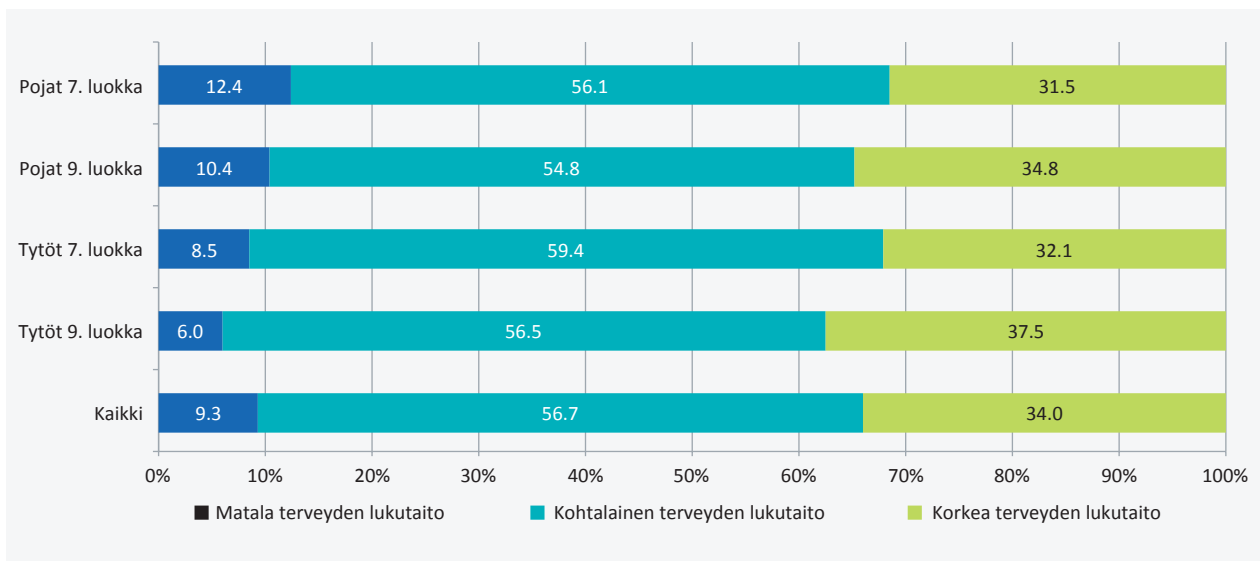
Mittarin kehitysprosessin ensivaiheessa tapahtui terveyden lukutaidon käsitteellistäminen, ja toisessa vaiheessa tarkasteltiin mittaamenetelmän valintaa. Kolmantena vaiheena oli väittämien ja vastausskaalan luominen. Neljännessä vaiheessa suoritettiin pilottitutkimus (N = 401, Suomi), mikä sisälsi myös toistomittauksen (N = 117, Suomi). Viides ja viimeinen vaihe käsitti mittarin viimeistelyn (N = 3853, Suomi) ja sen kansainvälisen toimivuuden tutkimisen (N = 1468, Suomi, Puola, Slovakia, Belgia). Jokaisessa vaiheessa otos koostui 13- ja 15-vuotiaista oppilaista.

Mittarin viimeistelyä varten kerättiin kansallisesti edustava otos 359 koulusta. Parhaiten toimivien väittämien etsiminen ja lopullisen 10 väittämää sisältävän HLSAC (Health Literacy for School-aged Children) -mittarin rakentaminen tapahtui jakaumatarkastelujen, sisäisen konsistenssin (Cronbachin α), konfirmatorisen faktorianalyysin, mallin sopivuuden estimoinnin (χ^2 , RMSEA, CFI, TLI, SRMR) ja väittämien sisällöllisen tarkastelun avulla (Kuvio 1).

Tutkimuksessa luotiin terveyden lukutaidon tason tarkasteluun kynnsarvot, joiden perusteella tutkittavat voidaan luokitella matalan, kohtalaisen tai korkean terveyden lukutaidon omaaviin. Suomalaisista 13–15-vuotiaista vastaajista noin joka kymmenennellä oli alhainen terveydenlukutaidon taso, vajaalla 60 prosentilla oli kohtalainen terveyden lukutaidon taso, ja noin kolmasosa vastaajista koki terveyden lukutaitonsa olevan korkealla tasolla (Kuvio 2). Sukupuolittain tarkasteltuna tyttöjen terveyden lukutaidon taso oli korkeampi kuin pojilla. Ikäryhmien välisessä vertailussa 9.-luokkalaisten terveyden lukutaidon taso osoittautui korkeammaksi kuin 7.-luokkalaisilla. Sekä sukupuolten että ikäryhmien välinen ero oli tilastollisesti merkitsevä.



Kuvio 1. HLSAC-mittarin ja sen osa-alueiden sisäinen konsistenssi (α), väittämien lataukset sekä R²-arvot



Kuvio 2. Koetun terveyden lukutaidon tasot sukupuolittain ja luokka-asteittain jaoteltuna (%)

Kansainvälistä vertailua

Aineisto mittarin kansainvälisen toimivuuden testaamiseksi kerättiin Suomesta, Puolasta, Slovakiasta ja Belgiasta. Mittarin invarianssia eli taustalla olevien rakenteiden samankaltaisuutta eri maiden ja ikäryhmien välillä selvitettiin moniryhmäfaktorianalyysin avulla. Invarianssitestissä todennettiin konfiguraalinen ja metrisen mittausinvarianssi.

Usein mittareiden, myös terveyden lukutaitoa mittaavien mittareiden invarianssin vain oletetaan toteutuvan, eikä sitä todellisuudessa testata. Siten mittari voi vaikuttaa toimivalta, vaikka se ei välttämättä sovellu ryhmien välisten vertailujen tekemiseen. Viimeisten vuosien aikana tähän asiaan on kiinnitetty lisähuomiota ja korostettu invarianssin testaamisen tärkeyttä mittarin tulosten vertailtavuuden kannalta. Tällöin tiedetään, millaisella varauksella tuloksia mahdollisesti tulee tulkita.

Kansainvälisessä neljän maan vertailussa suomalaisnuorten terveyden lukutaidon taso oli korkeampi kuin vertailumaissa (Taulukko 1). Terveyden lukutaidon keskiarvojen erot olivat parivertailujen mukaan tilastollisesti merkitseviä (Suomi>Puola, Suomi>Slovakia, Puola>Slovakia) 13-vuotiaiden ryhmässä. Myös 15-vuotiaiden ryhmässä ilmeni tilastollisesti merkitseviä maiden välisiä eroja (Suomi>Slovakia, Suomi>Puola, Suomi>Belgia, Puola<Slovakia).

Taulukko 1. Terveyden lukutaidon (HLSAC) keskiarvot ja keskihajonnat neljässä Euroopan maassa.

	N	Keski-arvo	Keskihajonta
Suomi, 13-vuotiaat	176	32,45	5,28
Suomi, 15-vuotiaat	175	33,11	5,37
Puola, 13-vuotiaat	341	30,30	5,08
Puola, 15-vuotiaat	301	30,85	4,94
Slovakia, 13-vuotiaat	173	31,12	4,90
Slovakia, 15-vuotiaat	118	31,33	4,59
Belgia, 15-vuotiaat	184	29,33	5,15
Kaikki	1468	31,02	5,18

Tuloksena toimiva mittari

Tutkimuksen keskeisin tulos oli teoreettisesti perustellun, monipuolisesti terveyden lukutaidon osa-alueita mittaavan kymmenen väittämää sisältävän HLSAC-mittarin kehittäminen. Tulokset osoittivat, että mittari sopii kouluikäisten terveyden lukutaidon mittaamiseen, ja sen avulla on mahdollista vertailla koettua terveyden lukutaitoa eri maiden välillä.

Tutkimuksessa selvitettiin ensimmäisen kerran suomalaisnuorten terveyden lukutaitoa väestötasolla. Siten kyseessä oli kansallisesti merkittävä avaus, jonka tuloksia pystytään hyödyntämään myös kansainvälisesti. Tutkimuksessa kehitetty mittari on osa laajaa kansainvälistä WHO-Koululaistutkimusta, ja instrumenttia on jo käytetty useissa kymmenissä maissa.

Pätevä ja luotettava terveyden lukutaidon mittaamenetelmä luo pohjan terveyden lukutaidon tasojen arvioinnille, terveyteen liittyvälle päätöksenteolle sekä interventioiden kohdentamiselle. Mittaamisen kehittäminen on keskeistä myös terveyden lukutaidon tutkimuksen edistymisen kannalta. Tärkeintä on, että mittarilla on merkitystä lasten ja nuorten terveyden lukutaidon ja siten heidän terveytensä kannalta. Riittävän terveyden lukutaidon omaavilla yksilöillä on paremmat mahdollisuudet vaikuttaa omaan ja muiden terveyteen sekä terveyden tasa-arvoon.

OLLI PAAKKARI, TtT

lehtori

Jyväskylän yliopisto

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Terveyden edistämisen tutkimuskeskus

Artikkeli perustuu väitöskirjaan: Paakkari, O. 2020. Developing an Instrument for Measuring Health Literacy among School-Aged Children. University of Jyväskylä. JYU Dissertations 223. Luettavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8171-6>

LÄHTEET

Berkman, N.D., Sheridan, S.L., Donahue, K.E., Halpern, D.J. & Crotty, K. 2011. Low health literacy and health outcomes: an updated systematic review. *Annals of Internal Medicine*, 155 (2), 97–107.

Howard, D.H., Gazmararian, J. & Parker, R.M. 2005. The impact of low health literacy on the medical costs of medicare managed care enrollees. *The American Journal of Medicine*, 118 (4), 371–377.

Paakkari, L. & Paakkari, O. 2012. Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education*, 112 (2), 133–152.

OECD. 2018. The future of education and skills. Education 2030. OECD Publishing. [https://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20\(05.04.2018\).pdf](https://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20(05.04.2018).pdf), 7.6.2020.



Kuva: Antero Aaltonen

Medioituminen vaikuttaa liikuntakulttuuriin

Mediavälitteisyyden merkityksen kasvu ulottuu myös liikuntakulttuuriin. Medioitumisen käsite tarjoaa mahdollisuuden kuvata ja ymmärtää liikuntakulttuurin muutosta.

MEDIOITUMISEN KÄSITE viittaa siihen, miten yksilöiden ja yhteiskunnan toiminta muuttuu yhä mediavälitteisemmäksi ja riippuvaisemmaksi medioista. Medioituminen (mediatization) on kahden viime vuosikymmenen aikana noussut viestintä- ja mediatutkimuksen kentällä yhteiskunnallista ja kulttuurista muutosta jäsentäväksi teoreettiseksi ja analyttiseksi, joskin hyvin kiistellyksi, avainkäsitteeksi (ks. Ampuja, Koivisto & Väliverronen, 2014; Lunt & Livingstone, 2016). Medioitumisen avulla pyritään selittämään yhteiskunnallisia ja kulttuurisia muutoksia, mediaympäristön muutoksia ja näiden muutosten keskinäisiä suhteita (Ampuja ym., 2014; Hepp & Krotz, 2014). Liikuntasosiologisessa tutkimuksessa käsite on noussut ajoittain esille huippu-urheilun ja erityisesti sen kulutukseen liittyvien muutosten kuvausten yhteydessä (esim. Hutchins, 2016; Skey, Stone, Jenzen & Mangan, 2018).

Suomalaisessa kirjallisuudessa medioiden roolia huippu-urheilussa on tarkasteltu muun muassa suhteessa tuotestumiseen ja kaupallistumiseen (Itkonen ym., 2018) sekä suhteessa urheilun tapahtumiin, tiloihin ja tunnelouteen (Kolamo, 2018). Laajempi teoreettinen keskustelu koko liikuntakulttuurin medioitumisesta on kuitenkin vasta alkamassa kahden vuosikymmenen vaihteessa

ilmestyneen teoksen, **Kirsten Frandsenin** *Sport and Mediatization* (2020) ja **Katarzyna Kopecka-Piechin** *Mediatization of Physical Activity: Media Saturation and Technologies* (2019), myötä.

Tämä artikkeli esittelee Frandsenin (2020) ja Kopecka-Piechin (2019) tulkintoihin nojautuen, miten medioitumisen voidaan katsoa muuttavan liikuntakulttuureita yksilö-, yhteisö- ja organisaatiotasolla. Pohjana käytän kahtiajakoa medioitumisen vahvasta ja heikosta tulkinasta (ks. Ampuja ym., 2014). Vahvan tulkinnan mukaan mediat ovat itsenäisiä vaikutusvaltaisia instituutioita, jotka sekä palvelevat toisia yhteiskunnallisia ja kulttuurisia toimialoja, kuten politiikkaa tai urheilua, että toimivat autonomisesti omien tavoitteidensa ja arvojensa mukaisesti (Ampuja ym., 2014; Frandsen, 2020). Vahvan tulkinnan mukaan medioiden muutosvoima syntyy erityisesti siitä, että toiset instituutiot alkavat toimia medialogiikan ehdoilla (Ampuja ym., 2014; Hjarvard, 2008).

Medioitumisen heikon tulkinnan mukaan on mahdollista puhua eri medioiden läpileikkaavasta medialogiikasta, joka lineaarisesti ohjaa muiden instituutioiden toimintaa (Ampuja ym., 2014). Medioituminen tulisikin ennemmin nähdä metaprosessina, joka globalisaation, yksilöllistymisen ja kaupallistumisen tavoin ja niihin nivoutuen muokkaa yhteiskuntia ja kulttuureita (Krotz, 2007). Heikon tulkinnan mukaan medioituminen on moniulotteista ja kontekstisidonnaista ja ilmenee täten eri tavoin eri sosiaalisilla ja kulttuurisilla kentillä (Ampuja ym., 2014; Kopecka-Piech, 2019).

Vahva tulkinta: mediaympäristö suuntaa kaikkea toimintaa

Frandsen (2020) lähestyy liikuntakulttuurin medioitumista vahvan tulkinnan kautta. Institutionaalinen lähestymistapa sopii Frandsenin mielestä muutoksen analyysiin, koska liikunta ja urheilu tunnustetaan laajalti olemassa olevana vaikutusvaltaisena instituutiona, ja koska Pohjoismaissa sekä media- että liikunta- ja urheiluinstituutiot ovat historiallisesti rakentuneet yhtäläisille hyvinvointivaltiomallin mukaisille arvoille ja periaatteille.

Frandsen käsittelee liikunnan ja urheilun instituutionaalista ja kulttuurista muutosta useassa eri kontekstissa. Huippu-urheilutapahtuman historiallisessa analyysissä hän osoittaa, kuinka mediaympäristön muutokset ja erityisesti television mukanaan tuoma medialogiikka ovat vuosien kuluessa muuttaneet tapahtuman taloudellisia ja organisatorisia rakenteita sekä yleisön kokemusta tapahtumasta. Digitaalinen ja sosiaalinen media haastavat vuorostaan television ylivaltaista asemaa suhteessa liikunta- ja urheiluinstituutioon. Haasteet liittyvät Frandsenin mukaan sekä sisällönjakeluun että tapaan, jolla yksittäinen mediatuotos puhuttelee yleisöään. Organisaatioiden nykytilan analyysissä hän kuvaa, miten liikunta- ja urheiluorganisaatiot ovat reagoineet mediaympäristön muutoksiin ja uusiin haasteisiin eri tavoin. Suhtautumistavat, joihin vaikuttavat muun muassa organisaation koko, resurssit, prioriteetit ja ulkoiset toimijat, ovat muokanneet liikunta- ja urheiluorganisaatioiden sisäisiä rakenteita ja näin vieneet organisaatioita eriäviin suuntiin.

Vapaa-ajan liikuntaa käsitellessään Frandsen väittää, että myös yksittäisten liikkujien digitaalisen median käyttö reflektoi verkottuneen median mukana tuomia laajempia kulttuurisia ja sosiaalisia muutoksia. Yksi esimerkki tästä on sosiaalisen ja digitaalisen median hyödyntämisen liikunta-aktiiviteettien organisoinnissa. Frandsen kuvaa, kuinka sosiaalisen median yhdistävyyden logiikka (logic of connectivity, ks. van Dijck & Poell, 2013) yhtäältä mahdollistaa, että saman lajin harrastajat löytävät toisensa ja toisaalta yhdistää liikkujat kaupallisten tahojen kanssa. Frandsen argumentoi, että medioituminen vauhdittaa vapaa-ajan itseorganisoituneen liikunnan harrastamista, vahvistaa liikuntakulttuurin kaupallistumista ja haastaa muodollista demokraattista järjestäytymismallia, joka "on historiallisesti ollut Pohjoismaisen liikunta- ja urheiluinstituution selkäranka".

Frandsen nostaa esille myös e-urheilun, jonka asteittainen integroituminen osaksi perinteisten liikunta- ja urheiluorganisaatioiden toimintaa ensinnäkin kuvaa, miten liikunta- ja urheiluinstituution logiikka muuttaa elektronisen urheilun käytänteitä ja arvoja. Toisaalta e-urheilun logiikka vaikuttaa perustavanlaatuisesti liikunta- ja urheiluinstituutioon. Mediat ja viestintäteknologiat eivät näin ainoastaan muokkaa ja lisää viestinnällisiä rakenteita liikuntakulttuurin sisällä ja liikunnan toimiympäristössä; ne myös synnyttävät itsessään uusia lajeja. Frandsenin mukaan tämä on osoitus siitä, että medioitumisen myötä "olennaiset ontologiset kysymykset, kuten 'mitä on media?' ja 'mitä on urheilu' ovat paitsi hyvin relevantteja ja myös toisiinsa liittyviä, sillä mediavälitteiden viestin-

Vahvan tulkinnan mukaan mediat ovat itsenäisiä vaikutusvaltaisia instituutioita. Heikon tulkinnan mukaan medioituminen on moniulotteista ja kontekstisidonnaista.

tä on integroitunut ja muovaa liikunnallisia käytänteitä usein eri tavoin".

Heikko tulkinta: yhtenäistä kuva mahdoton muodostaa

Kopecka-Piech (2019) lähestyy liikuntakulttuurin medioitumista heikon tulkinnan kautta. Hän käyttää analyttisenä lähtökohtanaan saturaation ja desaturaation käsitteitä. Kopecka-Piech tarkoittaa saturaatiolla "määrällisesti ja laadullisesti arvioitua mediainfrastruktuurin, -laitteiden ja -sisältöjen esiintymistä ja toimintaa ihmisten elinympäristössä". Desaturaatio voidaan vastaavasti nähdä medioiden käytön ja merkityksen vähentymisenä tai poistajamiehenä. Kopecka-Piech perustelee heikkoa tulkintaa sillä, että saturaation käsite on mahdollista operationalisoida medioituneiden maailmojen (mediatized worlds, ks. Hepp & Krotz, 2014) ruohonjuuritasolla kiinnittämällä huomiota viestintäteknologioiden materiaaliin ominaisuuksiin ja yksilötason prosesseihin. Saturaatiotarkastelun kautta on Kopecka-Piechin mukaan mahdollista ymmärtää syvemmin, miten ja miksi liikuntateknologioiden käytöstä on muodostunut monille liikkujille "normi, ainaisesti läsnä oleva ja siten näkymätön osa jokapäiväistä elämää".

Kopecka-Piech tähdentää, että medioitumisen mekanismit ovat erilaisia liikuntakulttuurin eri elämismailmoissa. Hän tulkitsee elämismailmojen muodostuvan joko liikuntalajien tai vapaa-ajan liikkujien käyttämien liikuntateknologioiden ympärille. Saturaation taso ja liikuntakäyttöön valikoituneet teknologiat, sovellukset ja palvelut vaihtelevat yksilöiden ja lajien väleillä. Medioitumisen vaikutuksista liikuntakulttuuriin ei näin ole Kopecka-Piechin mukaan mielekästä yrittää muodostaa yhtenäistä kokonaiskuvaa. Sen sijaan on merkityksellistä verrata medioituneiden maailmojen välisiä eroavaisuuksia, jotka muokkautuvat liikuntamuotojen erityispiirteiden mukaisesti ja ilmestyvät ennen kaikkea yksilöiden käytänteiden tasolla.

Suuri osa vapaa-ajan liikkujista hyödyntää liikuntateknologioita lähinnä henkilökohtaisesti ja heidän kohdallaan voidaan Kopecka-Piechin mukaan puhua liikunnan kevyestä medioitumisesta. Vain pieni osa liikkujista hyödyntää sosiaalista ja digitaalista mediaa laajemmin sekä omassa käytössään että sosiaalisessa kanssakäymisessä. Heidän fyysisen aktiivisuutensa voidaan katsoa medioituneen syvemmällä tasolla. Kopecka-Piech näkee, että

liikuntakulttuurin medioitumisen tarkastelussa on tästä syystä lähdettävä liikkeelle yksilötason heterogeenisten prosessien tarkastelusta ja havaittava se vaikutus, joka vähemmistöllä liikkujista on liikunta-aktiiviteettien, liikekieleen ja liikuntalajien muutokseen.

Saturaation lisäksi Kopecka-Piech tarkastelee desaturatiota osana liikuntakulttuurin medioitumista. Hän painottaa, että "medioituminen ei ole homogeenista eikä aina yhtä intensiivistä, koska se ei perustu ennalta sovituille vaan dynaamisille mekanismeille, joista jotkut saavat aikaan vastaliikkeitä". Yksi tällainen mekanismi on se, että liikuntateknologioiden lisääntynyt käyttö saattaa tehdä vapaa-ajasta työnomaista suorittamista. Tämän seurauksena osa liikkujista saavuttaa kylläntymisen pisteen ja alkaa karsia teknologioita liikkuaan itseisarvoisesti ja tietoisesti itseään kuunnellen. Kopecka-Piechin mukaan desaturatio voidaan nähdä samanaikaisesti sekä yksilöiden pyrkimyksenä paeta koko elämän medioitumista että yhä syventyvän medioitumisen syklin luonnollisena osana.

Tulkintojen yhtymäkohdat ja erot

Frandsen ja Kopecka-Piech ovat yhtä mieltä siitä, että liikuntakulttuurin medioituminen on monitahoinen ja monenkirjainen prosessi, jota digitaalinen ja sosiaalinen media vauhdittavat ennennäkemättömällä tahdilla. Se koskettaa ja muuttaa niin vapaa-ajan liikkujien ja huippu-urheilijoiden kuin liikunta- ja urheiluorganisaatioiden toimintaa, järjestäytymistä ja rakenteita. Mediat ja niiden alati vaihtuva tarjonta ja uudet muodot ovat jatkuvasti läsnä ja saatavilla arjessa, mutta yksilöiden ja organisaatioiden tavat vastata mediaympäristön yltäkyläiseen tarjontaan vaihtelevat. Medioitumisen tutkimuksessa on Frandsenin ja Kopecka-Piechin mukaan täten tärkeää huomioida erilaiset reagoitavat, joihin voivat kuulua lisääntynyt medioiden käyttö tai sisällöntuotanto, uusien viestintätapojen ja -ympäristöjen hyödyntäminen, ja eri syistä johtuva mediakulutuksen tai -tuotannon vähentäminen tai siitä vetäytyminen.

Frandsen ja Kopecka-Piech tähdentävät, että mediat eivät toimi eristyksissä toisista sosiaalisista muutosprosesseista ja vaikuttajista. Niiden toiminta on nivoutunut valitsemiin normeihin ja mekanismeihin, jotka ovat erilaisia eri sosiaalisilla ja kulttuurisilla kentillä. Frandsenin näkökulmasta tämä tarkoittaa sitä, että tutkijoiden on hahmotettava, mitkä kaikki logiikat vaikuttavat tutkimuskenttään, ja mikä on medioiden osuus kokonaiskuvassa. Kopecka-Piechin mielestä tutkijoiden ei ole mahdollista tehdä koko tutkimuskentän kattavaa analyysia, vaan vertailevia havaintoja tutkimuskenttään kuuluvista erilaisista medioituneista maailmoista.

Heikon tulkinnan mukainen medioitumisen analyysi tuo esiin merkityksellisiä eroja liikkujien ja liikunnan alakulttuurien väleillä. Kopecka-Piech todistelee, että näiden erojen kautta on mahdollista ymmärtää, mitkä mekanismit ajavat muutosta ja mikä on yksittäisten vaikuttavien alakulttuurien tai yksilöiden osuus muutosprosessissa. Frandsenin mielestä liikuntakulttuurin muutoksesta puhtaassa on puolestaan nähtävä yksilöitä ja alakulttuu-

reita pidemmälle ja tarkasteltava laajemmin kulttuurin rakenteellista muutosta. Vahvan tulkinnan mukainen analyysi havainnollistaa, miten perusteellisesti medialogiikka vaikuttaa niin toiminnan ja järjestäytymisen muotoihin kuin liikunnan ja urheilun kuluttamiseen.

Liikuntakulttuurisen muutoksen tarkastelu medioitumisteorian kautta antaa uusia näkökulmia sen ymmärtämiseen. Niin ylhäältä alas kuin alhaalta ylös suuntautuvat lähestymistavat täsmentävät käsitystä siitä, mitä tarkoitamme puhuessamme liikunnan ja median alati muuttuvasta ja toisiinsa nivoutuneesta suhteesta. Suuren ja monisäikeisen muutoksen hahmottaminen vaatii useita eri tutkimusnäkökulmia. Tutkimuskentän monipuolistaminen vakiinnuttaa medioitumisen käsitteen operationalisointia ja auttaa hahmottamaan laajemmin, miten medioituminen ilmenee liikunnan ja urheilun eri kulttuureissa ja konteksteissa.

VEERA EHLÉN

tohtorikoulutettava
Kieli- ja viestintätieteiden laitos,
Jyväskylän yliopisto
veera.ehrlen@jyu.fi

LÄHTEET

- Ampuja, M., Koivisto, J., & Väliverronen, E. 2014. Medioituminen: iskusana, analyttinen työkalu vai uusi paradigma? *Media & viestintä*, 37(2), 22–37.
- Frandsen, K. 2020. *Sport and Mediatization*. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.
- Hepp, A., & Krotz, F. 2014. Mediatized worlds – understanding everyday mediatization. Teoksessa A. Hepp & F. Krotz (toim.), *Mediatized worlds*. London: Palgrave Macmillan, 1–15.
- Hjarvard, S. 2008. The Mediatization of Society. A Theory of the Media as Agents of Social and Cultural Change. *Nordicom Review*, 29(2), 105–134.
- Hutchins, B. 2016. "We don't need no stinking smartphones!" Live stadium sports events, mediatization, and the non-use of mobile media. *Media, Culture & Society*, 38, 420–436.
- Itkonen, H., Ilmanen, K., Matilainen, P. & Jaskari, L. 2008. Media urheilun tulkina ja tekijänä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitoksen tutkimuksia 1/2008.
- Kolamo, S. 2018. *Mediaurheilu – tunnetalouden dynamo*. Tampere: Vastapaino.
- Kopecka-Piech, K. 2019. *Mediatization of Physical Activity: Media Saturation and Technologies*. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Krotz, F. 2007. The Meta-Process of 'Mediatization' as a Conceptual Frame. *Global Media and Communication*, 3(3), 256–260.
- Lunt, P., & Livingstone, S. 2016. Is 'mediatization' the new paradigm for our field? A commentary on Deacon and Stanier (2014, 2015) and Hepp, Hjarvard and Lundby (2015). *Media, Culture & Society*, 38(3), 462–470.
- Skey, M., Stone, C., Jenzen, O., & Mangan, A. 2018. Mediatization and sport: A bottom-up perspective. *Communication & Sport*, 6(5), 588–604.
- van Dijck, J., & Poell, T. 2013. Understanding social media logic. *Media and communication*, 1(1), 2–14.

Tutkijatohtori Elina Hasanen:

Verkostot ja sattumat suunnanneet urapolkua



Kuva: Tuomo Kohvakka

Elina Hasanen on edennyt tutkijapolullaan työtä tekemällä ja osin sattumien kautta. Tutkijatohtoria työllistävät pikkulasten digilaitteiden käytön ja lähiöiden liikkumismahdollisuuksien tutkimus. Hasanen on mukana myös useassa muussa hankkeessa.

– Monta innostavaa tutkimusta on käynnissä. Hieman hengästyttää, mutta on myös hurjan kiinnostavaa ja opettavaista tarkastella liikuntaa yhtä aikaa monesta vinkkelistä.

Kuka olet?

Olen liikunnan yhteiskuntatieteiden tutkija Jyväskylän yliopistosta. Viimeisimmän vuosikymmenen kuluessa väitöskirjan ja muiden tutkimustöiden myötä minusta on pikkuhiljaa tullut tutkija. Tällä hetkellä on tutkijatohtorin työtä näköpiirissä useaksi vuodeksi eteenpäin. Minuksi muuten olen tullut ensin pitkälti Mäntyharjussa ja siellä muun muassa pesäpallojoukkueessa, joka pysyi koossa hienosti läpi nuoruuden. Nyt jo suunnilleen puolikkaan verran elämää on oma ja perheeni koti ollut Jyväskylässä.

Miten ja miksi löysit uran liikunnasta?

Harrastin liikuntaa koko lapsuuden, ja omissa urheiluseurassa tein nuorena vähän töitäkin. Lähdin opiskelemaan Jyväskylän yliopistoon alun perin kieliä, mutta heti ensimmäisenä lukukautena alkoi silloinen liikuntahallinto kiinnostaa enemmän kuin englantilainen filologia. Oli tuuriakin: jos liikunnan pääsykokeissa olisi seuraavana kesänä hiihdetty ja uitu kuten useimmiten, olisin luultavasti jäänyt rannalle ja jatkanut nöyrästi kielenopettajan ammattia kohti. Tuuria on tarvittu myös valmistumisen jälkeen, jotta työtä alalta on löytynyt aina uudeksi patkäksi.

Millaisia vaiheita urapolullesi mahtuu?

Urapolun kulkua tuli pohdittua alkuvuodesta, kun tapasimme pitkistä aikaa opiskelukavereiden kanssa. Kertoilimme nykyisille opiskelijoille uratarinoitamme. Omassa tarinassani huomaisin toistelevani sattuman ja tuttujen ammattilaisten verkoston osuutta siinä, millaisiin töihin olen milloinkin päätenyt. Jonkinlaista samalla reitillä etenemistä voi nähdä, kun etsii, vaikka suunnitelmallisuus onkin ollut hankalaa.

Olen tehnyt yhden ison urapolun vaihdoksen. Alkupuolen tähänastisesta urasta työskentelin liikuntasuunnittelun ja -hallinnon tehtävissä, pisimpään Jyväskylän kaupungilla. Ne olivat arvokkaita vuosia, kun työmaalla oli ympärillä kokeneita tekijöitä ja laaja näkyvä liikunnan kirjoon ja liikunnan mahdollistamiseen erilaisille kohderyhmille.

Kun työttömyys uhkasi ja liikuntatieteellisen kolmikko **Hannu Itkonen, Kalervo Ilmanen ja Mikko Simula** kannusti, niin lähdin hakemaan opetus- ja kulttuuriministeriön rahoitusta väitöstutkimukselle. Yhdessä syntyi riittävän hyvä hakemus, ja vaihdoin polkua, aloin syventyä nuorten omaehtoiseen liikkumiseen ja tutkimusentekoon. Mieleenpainuvinta oli kohdata haastatteluissa yli neljänkymmentä erilaista ja ainutlaatuista nuorta omissa ympäristöissään.

Liikkumisympäristöjen teema on ollut jossakin osassa lähestulkoon kaikissa tutkimuksissa, joissa olen sittemmin ollut mukana. Liikuntatoimessa työskentely varmasti antoi siihen pohjaa, ja ehkä myös itse nostan sen esiin. Väitöstutkimuksessa tarkastelin nuorille merkityksellisiä liikkumisympäristöjä ja tiloja, Metsähallitukselle tutkin kouluikäisten luonnossa liikkumista, pyöräilyn tutkimusten tiimoilta on tullut mukaan liikenneympäristön näkökulma, pikkulapsiperheiden tarkastelun myötä koti, ja viimeisimpänä kohteena on lähiö kokonaisuutena.

Mitä tutkit/teet, mikä sinua työllistää parhaillaan?

Päätyönä on parhaillaan *Syntyjäänkö diginatiivi?* -tutkimus pikkulasten digilaitteiden käytöstä ja sen yhteyksistä liikkumiseen. Teen sitä yhdessä **Arja Sääkslahden** ja **Hanna Vehmaksen** sekä kansainvälisen hankkeen koordinaattoritahon kanssa opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella.

Alkusyksystä on myös kääritytty hihat ministeriöiden Lähiöohjelmaan 2020–2022 kuuluvassa *Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö* -tutkimushankkeessa liikunnan yhteiskuntatieteiden ja Lipaksen porukan sekä Helsingin yliopiston maantieteilijöiden kanssa.

Edellisten ohessa on ollut työn alla kaksi pyöräilyaiheista tutkimusta. Kunnallisalan kehittämissäätiön apurahalla olen tutkinut kuntien tietotarpeita ja tiedolla johtamista pyöräilyn edistämisessä. Toiseksi olen mukana kansainvälisessä tutkimuksessa pyöräilytaidon oppimisesta. Aiheesta on koossa suomalainen aineisto 1950-luvulta nykypäivään.

Miksi nämä tutkimusaiheet kiinnostavat?

Pikkulasten digilaitteiden käyttöön liittyvän tutkimuksen tuloksia kohtaan on jo etukäteen osoitettu paljon kiinnostusta, mikä tuntuu tutkijoista tietoenkin hienolta. Aiheen pätkäily on minulle ajankohtaista muutenkin, kun kotona pyörii pikkulapsiperheen arki kaikkine nintendoineen. Poikkeusolot ovat tuottaneet tutkimukseen aikamoisen

vertailuasetelman, sillä ehdimme kerätä ensimmäisen aineiston ennen koronakevättä ja kysely toistetaan vielä kahdena syksynä.

Lähiötutkimuksessa liikutaan segregaaion ehkäisemisen ja liikkumisen paikkojen yhdenvertaisen saavutettavuuden teemoissa. Hankkeeseen myös kuuluu toimintatutkimuksellinen osa, jossa tutkitaan paikkatiedon käyttöä asuinalueiden liikkumisympäristöjen suunnittelussa osallistaen muun muassa Helsingin ja Jyväskylän kaupunkia ja kansalaistoimijoita.

Pyöräilyn ja kestävästä liikkumisen tutkimukseen on päästy käsiksi liikuntatieteellisessä tiedekunnassa vasta hiljattain saatujen rahoitusten ja yhteishankkeiden myötä, ja jatkoa toivotaan (ks. tämän lehden teemaosuus). Näillä tutkimuksilla voi kokea tekevänsä omaa pientä osaansa myös ilmastonmuutoskamppailuissa.

Mitkä kysymykset ovat sinulle ajankohtaisia nyt? Mitä vastauksia alan tutkimukselta odotat?

Vierestä seuraan mielenkiinnolla **STYLE-** eli Liikunnallinen elämäntapa kestävästä kasvun aikaansaajana -hanketta. jääkiekon juniorijoukkueen ja koko yhteisön kestävästä liikkumiseen pureutuva osuus Jyväskylässä on herkkäinen toimintatutkimus. Mitä kaikkea vaaditaan, jotta perheiden yksityisautoilu junioreiden valtavien varustekassien kanssa ympäri kaupunkiseutua voisi vähentyä ja lasten aktiiviset kulkutavat yleistyä? Miten toimintakulttuuria voidaan muuttaa?

Mikä on ollut huippuhetki urallasi? Entä tärkein saavutuksesi?

Väitöksen jälkeen taisin leijua ilmassa muutaman päivän; osasin olla ne päivät todella tyytyväinen saavutukseen ja tuotokseenkin. Luontoliikuntatutkimus puolestaan on mielessä mielekkäänä työnä, jossa oma osaaminen ja asiantuntemus osuivat nappiin tilaajan tarpeisiin. Aloittelevalle tutkijalle oli tärkeää käväistä akateemisen maailman ulkopuolella tunnistamassa ammatillista osaamistaan. Luontohankkeen päätösseminaarissa tulosten esitys yhdessä kouluisten kanssa sai rahoittajan edustajan liikuttumaan, ja sitä voisi leikkillisesti pitää riemukkaana saavutuksena tieteen popularisoinnin saralla.

Mitä tekisit toisin, jos saisit mahdollisuuden palata ajassa taaksepäin?

Olisi varmasti ollut omalle työlle eduksi pyrkiä aina ensimetreiltä asti nykimään guruja hihasta ja kysymään ”tyhmiä”. Alansa huiput eivät luultavasti olisi kokeneet sellaista keskustelua heidän aivan ajan hukkana. Hyödyllistä olisi varmasti myös ollut hakeutua säännöllisemmin vuorovaikutukseen tieteenalan rajan yli ja kansainvälisesti, sillä se on aina ollut antoisaa oman tutkimuksenteon kannalta. Yleisesti kaikesta tehdystä näyttää aina seuranneen jotain hyvää, vähintään viiveellä.

ELINA HASANEN, LitT

tutkijatohtori
Jyväskylän yliopisto
elina.hasanen@jyu.fi

Biotieteet

ILKKA HEINONEN

ilkka.heinonen@utu.fi

Liikunta parantaa aivoterveyttä maksan kautta

LIIKUNNAN TIEDETTÄÄN OLEVAN HYVÄKSI aivojen terveydelle ja älykkyydelle. Aivoissa muodostuu muun muassa uusia hermosoluja ja hiussuonistoa, joiden kautta suotuisat vaikutukset välittyvät. Vaikutuksia saavat aikaan paikallisesti välittyvät hermo- ja verisuonikasvutekijät, mutta uuden tutkimuksen mukaan signaaleja tulee myös muista kudoksista, kuten maksasta, vaikka se aika uskomattomalta saattaa kuulostaakin.

Tutkimus suoritettiin hiirillä, joten löydökset pitää vielä varmistaa ihmiskokein, mutta asetelma oli seuraava: keski-ikäiset tai vanhat hiiret juoksivat yönsä juoksupyörässä ja niiden verta kerättiin talteen. Tämän jälkeen tätä verta ruiskutettiin kahdeksan kertaa kolmen viikon ajan sellaisiin vanhoihin hiiriin, jotka eivät olleet juosseet juoksupyörässä. Verensiirto paransi liikkumattomien hiirien muistia ja älykkyyttä lähes yhtä hyväksi kuin se oli juoksu harrastaneilla hiirillä.

Tutkijat halusivat selvittää, mikä aine veressä sai aikaan aivotoimintaparannukset, ja mistä sitä vereen erittyi. He havaitsivat vaikutusten johtuvan eräästä tietystä entsyymistä (glycosylphosphatidylinositol specific phospholipase D1, Gpld1) ja paikansivat erityspaikaksi maksan. Juoksua harrastaneilla hiirillä oli veressään paljon tätä entsyymiä ja kun tutkijat ruiskuttivat sitä juoksua harrastamattomien hiirten vereen, niin muisti- ja älykkyyden tulokset olivat taas lähes yhtä hyviä kuin juosseiden hiirten verta saaneiden vanhojen hiirten.

Kyseistä entsyymiä ei näytä olevan juurikaan aivoissa, joten se ei todennäköisesti vaikuta suoraan aivoissa vaan välitysmekanismit ovat toisenlaisia. Se auttaneesi esimerkiksi hillitsemään tulehdusta ja vähentää veren hyytymistä ja sitä kautta edistää aivoterveyttä. Löydöksen ja sen vaikutusten vuoksi lääkekehittäjät olivatkin heti innoissaan tutkimuksesta. Vihdoinkin voitaisiin kenties kehittää lääke, joka parantaa aivoterveyttä ilman, että sitä kohentaakseen tarvitsisi urheilla.

Lääkkeen kehityksessä voi silti vielä mennä aikaa, joten sitä odotellessa kannattaa jatkaa liikkumista. Tulokset olisi hyvä myös toistaa ottamalla verta liikuntaa harrastavan 70-vuotiaan kehosta ja antamalla sitä saman ikäisen, mutta liikuntaa harrastamattoman vereen. Jos muisti ja älykkyys paranevat, hiirikokeen voidaan uskoa olevan totta myös ihmisillä.



Kuva: Antero Aaltonen

LÄHDE

Alana M. Horowitz, Xuelai Fan, Gregor Bieri, Lucas K. Smith, Cesar I. Sanchez-Diaz, Adam B. Schroer, Geraldine Gontier, Kaitlin B. Casaletto, Joel H. Kramer, Katherine E. Williams, Saul A. Villeda. Blood factors transfer beneficial effects of exercise on neurogenesis and cognition to the aged brain. *Science* 10 Jul 2020: Vol. 369, Issue 6500, pp. 167–173. DOI: 10.1126/science.aaw2622

Istuminen pyyhkii pois hyvän kunnon mielenterveyteen tuomat hyödyt

LIIKUNTA JA HYVÄ KUNTO on yhdistetty monesti tutkimuksissa hyvään aivoterveeseen, ja vähäisempään masennus- ja ahdistustaipumukseen. Tämä nähtiin myös Hallgrenin ja kumppaneiden tutkimuksessa, jossa vähintään 1–2 kertaa viikossa tapahtuvan liikunnan osoitettiin olevan negatiivisesti yhteydessä useasti toistuviin masennus- ja ahdistusoireisiin. Mielenkiintoisella tavalla tätä yhteyttä ei kuitenkaan nähty kuntoon liittyen, kun vapaa-ajan istumisen määrä ja muita mahdollisesti sekoittavia tekijöitä otettiin myös huomioon.

Tutkimuksen tulosten perusteella mielenterveyttä ajatellen olisi kenties tärkeämpää vain lähteä ulos harrastamaan sitä liikuntaa mistä tykkää kuin vaalia mahdollisimman hyvää maksimaalista hapenottokykyä. Vaikka liikunnan harrastaminen ja kestävyyskunto korreloivatkin tutkimuksessa ($r = 0,32$), niin hyvä kunto ei näyttäisi olevan ehdoton edellytys hyvän mielenterveyden vaalimisessa.

Tutkijat eivät juurikaan pohtineet, miksi vapaa-ajan istumisen määrä heikensi kunnon ja masennus- ja ahdistusoireiden välisen yhteyden olemattomiin. Tämä voi johtua siitä, että tutkijat eivät pitäneet käyttämäänsä istumisen määrittelyä kovin hyvänä, koska se ei mm. pystynyt erottelemaan sitä, miten koehenkilöt pääosin istuivat. Tutkijat viittaavat aikaisempiin tutkimuksiin, joissa television katselun on havaittu olevan negatiivisesti, mutta mm. kirjojen lukemisen positiivisesti yhteydessä mielenterveyteen. Kaikki istuminen ei siis luultavasti ole aina pahasta, etenkin mielenterveyttä ajatellen.

LÄHDE

Hallgren M, Kandola A, Stubbs B, Nguyen TTH, Wallin P, Andersson G, Ekblom-Bak E. Associations of exercise frequency and cardiorespiratory fitness with symptoms of depression and anxiety - a cross-sectional study of 36,595 adults. *Mental Health and Physical Activity*, in press

Lihasmassalla immuniteti-reserviä

TEHOKAS LIHASVOIMAHARJOITTELU lisää lihasmassaa, jolla näyttää olevan aiemmin ymmärrettyä suurempi rooli myös immunitetiä ajatellen. Tämä ilmenee uudesta saksalaistutkimuksesta. Hyvin toimiva immuunipuolustus on keskeinen mm. syöpää ja erilaisia muita kroonisia infektioita vastaan taisteltaessa.

Kokeessaan tutkijat tartuttivat hiirille erään viruksen ja huomasivat, että luurankolihasista erittyvä interleukiini-15 -välittäjäainetta. Tämä aine puolestaan ”käskee” immuunipuolustukselle tärkeitä T-solujen esiasteita asettumaan luurankolihasiin. Näin ne ovat ikään kuin varastossa ja suojassa krooniselta infektiolta, mutta voivat vapautua elimistön käyttöön, kun varsinaiset toiminnalliset T-solut ehtyvät infektiota vastaan taisteltaessa. Näin elimistöllä on paremmat reservit puolustautua. Mitä suurempi lihasmassa, sitä paremmin hiiret selvisivät infektiosta.

Hiirillä tehtävät kokeet ovat edelleen yllättävän yleisiä jopa liikuntatieteellisissä tutkimuksissa, vaikka fysiologiset ja etenkin anatomiset erot ihmiseen ovat ilmeiset, ja eläinkokeista on yritetty päästä eroon. Jokainen voi kuitenkin myös itse edistää lääke- ja terveystiedettä ottamalla osaa kaikkiin tutkimuksiin, joihin vain on mahdollista päästä mukaan soveltuvuus-kriteerit täyttäen. Näin eläinkokeita tarvittaisiin tulevaisuudessa mahdollisimman vähän.

LÄHDE

Wu J, Weisshaar N, Hotz-Wagenblatt A, Madi A, Ma S, Mieg A, Hering M, Mohr K, Schlimbach T, Borgers H and Cui G: Skeletal muscle antagonizes antiviral CD8+ T cell exhaustion. *Science Advances* 2020; DOI: 10.1126/sciadv.aba3458

*Olisi kenties
tärkeämpää vain lähteä
ulos harrastamaan
sitä liikuntaa mistä
tykkää kuin vaalia
mahdollisimman
hyvää maksimaalista
hapenottokykyä.*

Pedagogiikka

KASPER SALIN

kasper.salin@jyu.fi

Opettaako polttopallo tahattomasti sortoa?

VAIKKA LAPSET VOIVAT OPPIA paljon etiikasta erilaisia pelejä pelaamalla, on aiheellista pohtia, mitä he tarkkaan ottaen oppivat pelatessaan polttopalloa. Polttopalloa voidaan tarkastella lähemmin eettisesti kolmesta eri näkökulmasta: välittämisen etiikka, sorron vastaisen kasvatuksen etiikka ja hyve-etiikka. Kansainvälisen olympiakomitea toteaa urheilun ja etiikan yhteydestä seuraavasti:

”Urheilu on ihmisoikeus. Jokaisella yksilöllä on oltava mahdollisuus harjoittaa urheilua kokematta minkäänlaisia syrjintää ja olympiahengen mukaisesti, joka edellyttää keskinäistä ymmärrystä, ystävyyttä ja yhteisvastuuta reilun pelin hengessä.”

Pelien kautta kasvattaminen voi edistää ystävyyttä, yhteisvastuuta ja reilun pelin hengen mukaista toimintaa. Toisaalta on mahdollista, että pelit voivat opettaa myös vihamielisyyttä, erimielisyyttä ja sitä, kuinka suurimmat ja häikäilemättömimmät yksilöt selviytyvät.

Butler (2020) kollegoineen halusi selvittää, miten koulu liikunta voisi kehittää eettisen toiminnan periaatteita. Nelivuotiseen tutkimusprojektiin osallistui yhteensä 180 oppilasta. Tutkimuksessa seurattiin erilaisia invasiopeleiden tunteja ja niiden kehittäjiä. Projektin aikana huomio kiinnittyi eritoten polttopalloon ja tuntien aikana esiintyneisiin tilanteisiin. Oppilaita haastateltiin sekä ennen peliä että pelien jälkeen.

Peliä tarkasteltiin välittämisen etiikan, sorron vastaisen kasvatuksen etiikan ja hyve-etiikan näkökulmasta. Polttopallo sotii pahasti välittämisen etiikkaa vastaan, sillä polttopallossa oppilaat oppivat, että välittämisen lainmönnyttäminen on hyväksyttävää. Nämä viestit ovat hyvin erilaisia kuin muissa kilpailullisissa peleissä, jotka korostavat toisten kunnioittamista, tiimityötä, yhteistyötä ja turvallista reilua peliä. Välittämisen etiikan näkökulmasta pelissä toteutuu myös uhriutumisen ja heikompien oppilaiden maalittaminen.

Sorron vastaisen kasvatuksen näkökulmasta tarkasteltuna polttopallossa toteutuvat sorron viisi muotoa: hyväksikäyttö, syrjäytyminen, voimattomuus, kulttuurinen imperialismi ja väkivalta. Heikommat oppilaat kokivat, ettei heillä ollut sananvaltaa luokassa ja vahvemmat oppilaat hyödynsivät tilannetta. Tämä luo voimattomuuden tunteen, joka jatkuu pelitilanteissa. Kulttuurinen imperialismi esiintyy tilanteissa, joissa käytännöt jatkuvat kuten aina ennenkin; luokan dominoivat oppilaat määräävät kontrollin ja muiden oppilaiden tehtävänä on seurata. Polttopallossa väkivalta saa oikeutuksensa, kun sitä ei kiistetä ja väkivallan tekijöitä rankaistaan vain kevyesti, jos lainkaan. Väkivalta ei ole niinkään fyysistä, vaan henkistä, jossa toista pyritään esimerkiksi alistamaan, halveksimaan tai eristämään. Mikäli oppilas ei osoita riittävä kyykyä häneltä voidaan syrjäyttää pelissä, ja jättää huomiotta tai ottaa kohteeksi pelissä.



Kuva: Antero Aaltonen

Kirjoittajien mukaan peli, jossa on tarkoitus käyttää ihmisiä kohteina, on rinnastettavissa laillistettuun kiusaamiseen ja tarjoaa piilotetun opetussuunnitelman, joka suvaitsee sortoa ja siihen jopa rohkaistaan. Samaan aikaan kun koulut etsivät kuumeisesti keinoja vähentää syrjintää, fyysistä ja psyykkistä kiusaamista, sekä pyrkivät parantamaan vähemmistöjen asemaa, tuntuu kohtuuttomalta, että liikunnanopetuksessa kannustetaan tällaiseen peliin. Mikäli polttopalloa pelataan, tulisi opettajan luoda sääntöjä välinsovelluksen ilmapiiri, joka takaa oppilaalle fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallisen tunteen.

LÄHDE

Butler, J., Burns, D.P., & Robson, C. (2020). Dodgeball: Inadvertently teaching oppression in physical and health education. *European Physical Education review*, Online first. <https://doi.org/10.1177/1356336X20915936>

Heikommat motoriset taidot yhteydessä lasten keskivartalolihavuuteen

LASTEN LIHAVUUS, mukaan lukien varhaislapsuuden ylipaino on kansainvälinen terveysongelma, koska se lisää sairauksien yhteisesiintymistä, joka jatkuu nuoruuteen ja aikuisuuteen. Viime aikoina on alettu kiinnittää aiempaa enemmän huomiota lasten ylipainon ja motorisen pätevyyden yhteyteen.

Henrique kollegoineen (2020) halusi selvittää esikouluikäisten lasten keskivartalolihavuuden ja motorisen pätevyyden yhteyttä. Yhteensä 472 alle kouluikäistä brasilialaista lasta (3–5-vuotiaita, keski-ikä 4,6 vuotta, 52,5 % poikia) osallistui tutkimukseen, jossa selvitettiin motorista pätevyyttä Test of Gross Motor Development-2 -mittaristoa hyödyntämällä. Vyötärö-pituus-suhdetta hyödynnettiin selvittämään keskivartalolihavuuden ja motorisen pätevyyden yhteyttä.

Otoksen pojista 54 prosentilla ja tytöistä 46,4 prosentilla oli keskivartalolihavuutta. Ikä ja liikkumistaidot olivat käänteisesti yhteydessä keskivartalolihavuuteen, eli vanhemmilla lapsilla ja paremmat liikkumistaidot omaavilla lapsilla oli vähemmän keskivartalolihavuutta. Tutkimus osoitti, että motoristen taitojen kehittäminen lapsuudessa on tärkeää keskivartalolihavuuden ehkäisyssä. Näin ollen lasten motorisia taitoja kehittävät interventiot on aiheellista toteuttaa sekä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi että motoristen taitojen kehittämiseksi.

LÄHDE

Henrique, R.S., Stodden, D.F., Fransen, J., Fietzo, A.H., Ré, A.H.N., Martins, C.M.L., dos Prazeres, T.M.P., Cattuzzo, M.T. (2020). Is motor competence associated with the risk of central obesity in preschoolers?. *American Journal of Human Biology*, 32(3).

Puhelinsovelluksen mahdollisuudet tyttöjen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUSTEN saavuttaminen on osoittautunut tytöille haasteellisemmaksi kuin pojille etenkin viikonloppuisin. Riittämättömän fyysisen aktiivisuuden vaikutukset terveyteen voivat olla pitkäaikaisia ja näin ollen interventiot, jotka pyrkivät lisäämään nuorten fyysistä aktiivisuutta ovat erityisen tervetulleita. Älypuhelimet ovat jatkuvasti läsnä nykynuorten elämässä. Näin ollen ne tarjoavat oivallisen välineen fyysisen aktiivisuuden seuraamiseen.

Seah ja Koh (2020) halusivat selvittää, miten tehokas puhelinsovellus voi olla fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. MapMyFitness -sovellusta hyödyntämällä tutkijat halusivat selvittää tyttöjen aktiivisuutta viikonloppuisin. Sovellus seuraa mm. fyysisen aktiivisuuden kestoa, kuljettua matkaa, nopeutta ja kulutettuja kaloreita. Sovellus kannustaa, asettaa yksilöllisiä tavoitteita ja luo myös sosiaalisen tukiverkoston. Tutkijat tarkastelivat myös saavutettuja hyötyjä, haittoja ja haasteita. Neliviikkoiseen tutkimukseen osallistui 36 tyttöä, jotka olivat 15-vuotiaita. Sekä koe- että kontrolliryhmä latasi puhelimeen erikseen askeleita mittaavan sovelluksen, jonka tuloksia vertailtiin ryhmien välillä.

Määrälliset tulokset osoittivat, että koe- ja kontrolliryhmien välillä oli merkittävä ero askelmäärissä toisella koeviikolla. Tämä ero johtui todennäköisimmin uutuusvaikutuksesta. Sovellus voi lieventää tyttöjen fyysisen aktiivisuuden vähentymistä viikonloppuisin. Laadullinen aineisto paljasti myös, että mobiilisovellus voi lisätä fyysistä aktiivisuutta edistämällä autonomian tunnetta, fyysisen aktiivisuuden seuranta ja vertaisten fyysisen aktiivisuuden tarkkailua.

Tutkimus kuitenkin osoitti myös, että sovelluksen hankalat toiminnot eivät välttämättä kannusta liikkumaan. Vaikka mobiilisovellukset voivat lisätä aktiivisuutta, niiden toimintoja tulisi miettiä tarkkaan, jotta ulkoa ohjauvat palkkiot muuttuisivat ajan myötä sisäistä motivaatiota tukeviksi.

LÄHDE

Seah, M.L.C., & Koh, K.T. (2020). The efficacy of using mobile applications in changing adolescents girls' physical activity behaviour during weekends. *European Physical Education Review*. Online first

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Nais- ja noviisiurheilijat kärsivät pandemiasta eniten

COVID-19-KRIISI ISKI Italian urheiluun tuhoisin seurauksin. Urheilijoiden elämä, suunnitelmat ja rutiinit menivät uusiksi. Epävarmuutta ovat aiheuttaneet sosiaalinen eristäytyminen, epätietoisuus urasta ja tulevien kilpailuiden karsintaprosessit. Lisäksi päänsaavaa ovat tuottaneet harjoitusmahdollisuuksien ja -kumppaneiden puute. Stressaava tilanne vaikuttaa urheilijoiden psykobiososiaalisiin tiloihin, mikä heijastuu suorituksiin. Psykobiososiaalisilla tiloilla viitataan kahdeksaan toisiinsa liittyvään tilannekohtaiseen, monimuotoiseen ja dynaamiseen ihmisen kokonaisvaltaista toimintaa kuvaavaan tilaan.

Di Fronso tutkimusryhmineen selvitti, kuinka laajasti vaikea tilanne vaikutti italialaisten kilpaurheilijoiden elämään. He vertasivat urheilijan stressin määrää ja suoritukselle haitallisia ja hyödyllisiä psykobiososiaalisia tiloja samoilla mittareilla ennen pandemiaa kerättyihin tietoihin. Lisäksi tutkijoita kiinnosti sukupuolen, lajin ja kilpatason merkitys. Tutkimukseen osallistui 1 132 italialaisurheilijaa, jotka vastasivat sähköiseen kyselyyn kuukausi Italian yhteiskunnan sulkeutumisen jälkeen.

Tulokset paljastivat, että pandemia vaikutti hyvin haitallisesti sekä nais- että miesurheilijoiden kokemaan stressiin ja psykobiososiaalisiin tiloihin lajista riippumatta. Naiset kuitenkin arvioivat sekä kokemansa stressin että suoritukselle haitalliset psykobiososiaaliset tilansa korkeammiksi kuin miehet. Tämä ei yllätä, sillä tutkitusti naisilla on tapana mietiskellä negatiivisia mielilojaan ja tilanteita, kun miehet kääntävät ajatuksensa pois asiasta. Toisaalta naisurheilijat saattavat olla huolis- saan toimeentulostaan.

Sekä kansallisen että kansainvälisen tason huippu-urheilijat kokivat vähemmän stressiä ja heidän suoritukselle hyödylliset psykobiososiaaliset tilansa olivat korkeammat kuin yliopisto- ja aluetason kokemattomilla urheilijoilla. Tämä oli odotettua, sillä huippu-urheilijat ovat yleensä tottuneempia käsittelemään vastoinkäymisiä ja säätelemään tunteitaan. Merkittävä vaikutus oli varmasti myös urheilemisella, joka itsessään auttoi kohtamaan fyysisen ja emotionaalisen uupumuksen.

Tutkijat suosittelevat täsmällisten hyvinvointikäytännöjen kehittämistä etenkin nais- ja noviisiurheilijoiden tueksi.

LÄHDE

di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Gruttola, F. D., Ciofi, E. G., Morgilli, L., Robazza, C. & Bertollo, M. 2020. The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1802612

Älä sivuuta joukkueen epävirallisia rooleja

EPÄVIRALLISET ROOLIT, kuten koomikko, sosiaalinen koonkutsuja tai häirikkö, vaikuttavat merkittävästi urheilijajoukkueen suoritukseen. Tämän vuoksi epävirallisten roolien muodostumisprosessia ja siihen liittyviä tekijöitä tulisi tutkia.

Kim tutkimusryhmineen selvitti urheilijoiden persoonallisuuspiirteiden ja heidän omaksumiensa epävirallisten roolien välistä yhteyttä. Kohteena oli myös epävirallisten roolien vaikutus joukkueen koheesioon, urheilijoiden tyytyväisyyteen ja aikomukseen jatkaa urheilua. Tutkimukseen osallistui 286 urheilijaa 16:sta eri joukkueesta.

Tulokset osoittivat, että ulospäinsuuntautuneisuus yhdistettiin muita persoonallisuuspiirteitä useammin positiivisiin epävirallisiin rooleihin, joita ovat koomikko, sanallinen johtaja ja sosiaalinen koollekutsuja. Tutkijat eivät yllättyneet, sillä ulospäinsuuntautuneet urheilijat ovat yleensä paljon esillä ja siten he saavat mahdollisesti rooleja herkemmin. Toisaalta ulospäinsuuntautuneet ei-tunolliset urheilijat nimettiin usein myös häirikköiksi.

Koomikon rooli eli huumori oli positiivisesti yhteydessä joukkueen tehtäväkiinteyteen. Yllättäen sanallisten johtajien rooli vaikutti negatiivisesti joukkueen integraatioon. Tutkijat uskoivat, että liian monta sanallista johtajaa tai sanallisen johtajan puuttuminen vähentävät tyytyväisyyttä, kun taas yhteen tai kahteen sanallisen johtajaan ollaan tyytyväisempiä.

Epäviralliset roolit saattavat olla yksi urheilijoiden persoonallisuutta ja suoritusta yhdistävä polku. Ilmiön ymmärtäminen auttaa käsittelemään monimutkaista ryhmädynamiikkaa ja edesauttaa tehokkaiden roolirakenteiden luomista joukkueissa.

LÄHDE

Kim, J., Godfrey, M. & Eys, M. 2020. The antecedents and outcomes of informal roles in interdependent sport teams. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(3), 277-291. DOI: 10.1037/spy0000179

Liikuntakeskuksen jäsenyys ei sitouta liikkumaan

LIIKUNTAKESKUKSET OVAT PERIAATTEESSA erinomaisia paikkoja lisätä väestön liikuntaa, mutta niiden käyttöä on tutkittu melko vähän. **Rand** tutkimusryhmineen seurasi vuosijäsenyyden hankkineiden henkilöiden (n = 1726) käyntikertoja kuudessa englantilaisessa liikuntakeskuksessa. Käyntien lisäksi tutkimuksessa huomioitiin ikä, sukupuoli ja postinumero.

Tulokset osoittivat käyntikertojen laskevan merkittävästi vuoden edetessä. Ensimmäisen kuukauden aikana kertoja kertyi jäsentä kohti keskimäärin seitsemän, kuudennen kuukauden kuluessa enää kaksi ja viimeisenä kuukautena alle yksi. Vuoden loppuessa suurin osa jäsenistä ei siis juurikaan käyttänyt liikuntakeskusta.



Kuva: Antero Aaltonen

Jäsenyyden viimeisten kolmen kuukauden aikana vanhemmille jäsenille kertyi käyntikertoja enemmän kuin nuoremmille, mikä saattaa selittyä sosiaalisilla tekijöillä sekä muiden vastuiden määrällä. Sukupuolten välillä ei ilmennyt merkittävää eroa, mikä poikkeaa aiemmista tutkimushavainnoista. Ilmeisesti liikuntakeskusten lastenhoito- ja muut palvelut, kuten personal trainerit ja uimaohjaajat, auttavat poistamaan useita aiemmissä tutkimuksissa tunnistettuja liikunnan esteitä. Myöskään etäisyys liikuntakeskukseen ei vaikuttanut käyntimääriin. Tutkijat kuitenkin uskovat, että suosituinta keskustassa sijainnutta liikuntakeskusta käytettiin eniten, koska se sijaitsi lähellä työpaikkoja.

Keväällä ja syksyllä liikuntakeskukseen liittyneet jäsenet kävivät liikuntakeskuksissa useammin myös vuoden päästä liittymisestä kuin kesällä ja talvella aloittaneet jäsenet. Ilmeisesti monet talvella alkavat jäsenyydet liittyvät uudenvuodenlupauksiin. Kesällä alkavat jäsenyydet yhdistyvät kesäkuuntoon, jolloin käyttäytymisen muutos ei ole pysyvää – etenkin, jos tuloksia ei synny. Lisäksi arkirutiineihin vaikuttavat muutokset, kuten talvinen sää ja kesälomat, todennäköisesti vaikeuttivat pysyvän liikuntatottumuksen muodostumista.

Ne jäsenet, jotka kävivät liikuntakeskuksissa useimmiten ensimmäisten kolmen kuukauden aikana, olivat ahkerimpia myös viimeisellä vuosineljänneksellä. Säännölliset käynnit jäsenyyden ensimmäisinä kuukausina näyttävät auttavan vakiinnuttamaan harjoittelun tavaksi. Tutkijoilla ei kuitenkaan ollut tietoa jäsenten liikuntakäyttäytymisestä liikuntakeskuksen ulkopuolella.

Liikuntakeskuksissa on selvästi tarvetta tukea käyttäytymisen muutosta, jotta liikkumisesta tulisi vahva tapa useammille jäsenyyden hankkineille.

LÄHDE

Rand, M., Goyder, E., Norman, P. & Womack R. 2020. Why do new members stop attending health and fitness venues? The importance of developing frequent and stable attendance behavior. *Psychology of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101771

ANNA-KATRIINA SALMIKANGAS

anna-katriina.salmikangas@jyu.fi

Rakenteelliset syyt estävät naisten valinnan lajiliittojen päätöksentekijöiksi

SUKUPOULIKIIINTIÖITÄ KOSKEVAA SÄÄNNÖSTÖÄ uudistettiin Ranskassa vuonna 2014, koska naisten osuus urheilulajiliittojen päätöksenteossa ei ollut lisääntynyt. Silloisia sukupuolikiintiöitä pidettiin lähinnä symbolisena ja riittämättömänä toimenpiteenä, jonka noudattamatta jättämisestä ei rangaistu.

Tutkimuksen kohteena oli urheilun lajiliittojen hallitusten jäsen ehdokkaiden rekrytointi ja valinta vuosina 2016–2017. Ranskalaiset tutkijat arvioivat, miten kiintiöt ovat edistäneet sukupuolten suhteellista osuutta päätöksentekioelimissä. Lisäksi he analysoivat valintaprosessia ja vaaleja edeltäneeseen ehdokasasetteluun liittyvää taustatyötä. Kyseisissä henkilövaaleissa käytettiin sukupuolikiintiötä, jonka mukaan vähintään 25 prosenttia hallituspaikoista oli varattava sukupuolelle, jonka osuus oli pienempi kuin neljännes. Jos jompaakumpaa sukupuolta oli enemmän kuin 25 prosenttia, niin tähän sukupuoleen kuuluville varattiin vähintään 40 prosenttia paikoista. Tosin siirtymäkauden aikana lajiliitot pystyivät halutesaan soveltamaan suhteellisuusperiaatetta, jolloin hallituspaikat jakautuivat koko jäsenistön sukupuolijakauman mukaan.

Yhtenä syynä sukupuolikiintiöiden vähäiseen vaikutukseen on pidetty naisehdokkaiden pientä määrää henkilövaaleissa. Tämä osoittautui virheelliseksi tiedoksi, koska joillakin järjestöillä oli jopa valittavien määrää enemmän naisia ehdokkaina vaaleissa.

Naisjäsenien vähäiseen määrään olivat syynä rakenteelliset seikat, kuten ehdokkaiden rekrytointi ja valintaprosessit. Kulissien takana tapahtuva valmistelutyö oli yksi tärkeimmistä selittäjistä. Erityisesti hallituksen puheenjohtajilla ja heidän verkostoillaan oli suuri valta seuraajansa ja uusien jäsenien rekrytoinnissa ja valitsemisessa. Sukupuolikiintiön ilmoittama vähimmäismäärä nähtiin usein myös maksimimääränä, jolloin useampia kyseistä sukupuolta edustavia henkilöitä ei valittu, vaikka ehdokkaita olisi ollut tarjolla. Sukupuolijakaumaa vinouttivat myös etukäteen määritellyt hallituspaikat aluejärjestöille, joissa paikan sai miesjohtaja. Sukupuolikiintiöiden ei katsottu koskevan etukäteen viran puolesta jaettuja paikkoja.

Kansallisten urheilujärjestöjen hallituksissa naisten määrä on kasvanut sukupuolikiintiöiden ansiosta kuitenkin nopeammin kuin kansainvälisissä järjestöis-



Suomen Olympiakomitean Johtaa kuin nainen -kurssin osanottajia eduskuntatalon portilla.

Kuva: Suomen Olympiakomitea

sä. Suurimmat naisten osuudet päätöksentekioelimissä olivat vähemmän arvostettujen urheilulajien organisaatioissa. Hallitukseen ehdolle asetetut naisehdokkaat olivat korkeammin koulutettuja ja nuorempia kuin miesehdokkaat.

Epäviralliset ehdokkaiden rekrytointi- ja valintakäytännöt estävät sukupuolikiintiöiden toteutumisen. Lisäksi ne pitävät yllä perinteistä sukupuolijakaumaa ja heijastavat maskuliinisia johtamistapoja. Sukupuolikiintiöt vähentävät piilosyrjintää, mutta rekrytointitapojen pitäisi muuttua, jotta ne eivät tuottaisi uudenlaista epätasa-arvoa.

LÄHDE

Caprais, A., Sabatier, F. & Rubi, S. (2020): Electoral competition and gender quotas: dearth of female applicants or structural resistance? *International Journal of Sport Policy and Politics*, DOI: 10.1080/19406940.2020.1782966.

Fanit halutaan monipuolistamaan television urheilulähetystä

KORONAVIRUKSEN AIHEUTTAMA PANDEMIA keskeytti urheilun seuraamisen stadioneilla, mutta antoi mahdollisuuden mieltä uusia osallistumistapoja urheilutapahtumiin. **Majumdar** ja **Naha** pohtivat artikkelissaan, miten voidaan lieventää tyhjien stadionien aiheuttamaa urheilutapahtumien tunnelman laskua ja pitää yhteyttä aktiivisiin faneihin.

Ratkaisuksi tutkijat ehdottavat katsojien, fanien ja pelaajien aiempaa aktiivisempaa osallistumista lähetyksiin. Esimerkkeinä ovat kameroiden sijoittaminen pelaajien pukuhuoneisiin kuvaamaan urheilijoiden keskittymistä ja heidän tunteidensa esittämistä reaaliaikaisesti onnistuneiden suoritusten jälkeen.

Nykyteknologia älypuhelimien mahdollistaa fanien osallistumisen ottelutapahtumaan kotisohvilta. Katsoja voi jakaa kotona kuvaamaansa materiaalia suoraan lähetysten tuottajille, jotka sijoittavat sen esimerkiksi pelitaukojen aikana esitettäviin videosityöteisiin aiemmin käytettyjen tekstiviestien ja tviittien lisäksi. Näin mahdollistetaan fanien osallistuminen tapahtuman tuottamiseen, jolloin he ovat mukana ikään kuin katsojina stadioneilla teknologian avulla. Edellä mainitulla tavalla voidaan huomioida paikan päällä seuraavia suurempi fanijoukko tapahtuman urheilulähetyksessä.

Offline- ja online-tyyppisten fanien yhdistämisellä voidaan lisätä heidän yhteenkuuluvuuttaan ja aktiivisuuttaan sekä vähentää eri tavalla peliä seuraavien fanien eriarvoisuutta. Videoklippien jakaminen tuo esiin fanittamisen globaalin ja monimuotoisen luonteen, mikä voisi kasvattaa urheilulähetysten markkina-arvoa.

LÄHDE

Majumdar, B. & Naha, S. (2020) Live sport during the COVID-19 crisis: fans as creative broadcasters, *Sport in Society*, 23:7, 1091-1099, DOI:10.1080/17430437.2020.1776972

Kanadalaista liikuntapolitiikkaa kehitetty uuden julkisjohtamisen avulla

Vuosien 2002 ja 2012 aikana Kanadassa tehtyjen liikuntapolitiittisten linjausten vertailu osoittaa, että liikuntapolitiikka kohdistuu nykyisin laaja-alaisemmin sekä huippu-urheilun että kuntoliikunnan kehittämiseen. Vuonna 2002 keskeisiä periaatteita olivat urheilija- ja osallistujakeskeisyys, palvelujen saatavuuden, johtamisen ja tasa-arvon edistäminen sekä julkisen edun huomiointi.

Vuoden 2012 linjauksissa korostui uusi julkisjohtaminen, mikä näkyi seurannan ja arvioinnin painottamisena sekä yhteistyön tekemisenä julkisen sektorin ulkopuolisten kumppanuryhmien kanssa. Lisäksi toiminnan kohde

on perinteistä liikuntasektoria, urheilijoita ja liikuntaan aktiivisesti osallistuneita laajempi, eikä julkisen edun huomioimista ollut kirjattu päätavoitteeksi.

Uuden julkisjohtamisen vahvuutena on nähty hanketoiminnan parempi onnistuminen liikunnan marginaaliryhmien tavoittamisessa verrattuna perinteisiin julkishallinnon hankkeisiin. Toisaalta uusi julkisjohtaminen perustuu uusliberalismiin, jossa keskeisiä elementtejä ovat kilpailu, valinta, yrittäminen ja yksilöllisyys. Tähän liittyy ajatus,

että kaikki yhteiskunnan jäsenet omaisivat samat mahdollisuudet ja keinot menestyä yhteiskunnassa, mikä ei pidä paikkaansa.

Tuloksena saattaa olla taloudellinen epätasa-arvo, jolloin kansalaiset nähdään kuluttajina demokraattisen kansalaisuuden sijaan. Keskeistä tällöin on asiakastyytyvyys ja saadut tulokset, minkä seurauksena julkinen etu voi olla ristiriidassa markkinavoimien kanssa. Päätöksentekijöiden pohdittavaksi jää, keiden kanssa muodostetaan kumppanuuksia, mitä yksityistetään, ja miten julkisen liikuntapolitiikan toteuttaminen yrittäjämäisesti vaikuttaa liikunnan marginaaliryhmiin.

LÄHDE

McSweeney, M. & Safai, P. (2020) Innovating Canadian sport policy: towards new public management and public entrepreneurship? *International Journal of Sport Policy and Politics*, DOI: 10.1080/19406940.2020.1775678.

Videoklippien jakaminen tuo esiin fanittamisen globaalin ja monimuotoisen luonteen, mikä voisi kasvattaa urheilulähetysten markkina-arvoa.

LIIKUNTA- YMPÄRISTÖNÄ KOKO KAUPUNKI



Kuva: Antero Aaltonen

Kävely ja pyöräily omassa asuinympäristössä ovat luonteva tapa saada terveyttä ja kuntoa ylläpitävää arkiliikuntaa. Käytännössä tällaisen liikkumisen lisääminen on kuitenkin osoittautunut vaikeaksi, koska nykyiset kaupunkiympäristöt eivät tue sitä. Muutokseen tarvitaan kokonaisvaltaista ajattelua.

OLEN PYÖRÄILLYT JA KÄVELLYT lähes kaikki arjen matkani koko elämäni ajan, mutta siitä huolimatta en mielelläni aja omalla kotikadullani. Katu on melko kapea ja sillä on paljon autoliikennettä. Pyöräkaistaa tai -tietä ei ole. Autot ajavat nopeasti, pyöräilijöiden tahtia puolestaan hidastaa loiva, mutta pitkä ylämäki. Monet autoilijat pyrkivät hitaan pyöräilijän ohi, vaikka tilaa on niukasti. Kadun varressa on pysäköityjä autoja, joten sinne ei pysty pyörällä väistämään. Pyöräileminen tuntuu stressaavalta ja pelottavalta. Kun saavun kotikadulleni, hyppään pois pyörän päältä ja talutan sen asuintaloni luo. Käveleminenkin ei silti ole kovin mukavaa autojen melussa kapealla jalkakäytävällä, jolla kaksi kävelijää ei mahdu kunnolla ohittamaan toisiaan.

Kotikatuni ei ole hyvä liikkumisympäristö, koska sen suunnittelussa on ajateltu lähinnä motorisoitua liikennettä. Vaikka kadulla periaatteessa on mahdollista pyöräillä ja kävellä, se ei siihen kannusta, päinvastoin. Tämä ei ole sattumaa vaan pitkän historiallisen kehityksen tulosta. Jotta kaupungeista tulisi hyviä ympäristöjä kävelylle ja pyöräilylle, yli kuuden vuosikymmenen autoistumiskehitystä pitäisi aktiivisesti pyrkiä muuttamaan suunnittelun ja rakentamisen keinoin.

Kävelyn ja pyöräilyn kutistuvat osuudet

Kaikki ihmisen elinympäristöt ovat potentiaalisia liikkumisympäristöjä. WHO on todennut, että väestön keskitetyssä voimakkaasti kaupunkeihin rakennetulla ympäristöllä on tärkeä asema fyysisen aktiivisuuden tukemisessa. Arjen fyysinen aktiivisuus on terveyden ja toimintakyvyn kannalta tärkeää, mutta sen määrä on kutistunut lähes olemattomiin. Liikenteen jatkuva motorisoituminen on yksi keskeinen syy tähän. (WHO 2017) Kävelyä ja pyöräilyä kutsutaan aktiivisiksi liikennemuodoiksi, koska ne ovat paitsi liikennettä myös liikuntaa.

Liikenne- ja viestintäministeriön vuonna 2018 julkaissessa Valtakunnallinen kävelyn ja pyöräilyn edistämisohjelma nimeää kansalaisten terveyden, fyysisen toimintakyvyn ja kunnon ensimmäisenä niistä syistä, joiden takia kävelyä ja pyöräilyä olisi lisättävä voimakkaasti. Liikunnan puute aiheuttaa vuosittain suoraan ja epäsuorasti miljardiluokan kulut Suomen kansantaloudelle, minkä takia fyysisen aktiivisuuden lisääminen hyödyttää paitsi yksilöitä myös yhteiskuntaa.

Vaikka sekä kävelyä että pyöräilyä harrastetaan lenkkeilyn muodossa, suuri osa molemmista on arjen ja vapaa-ajan siirtymiä, asioiden hoitamista sekä yhdessäoloa. Tällainen liikunta on parhaimmillaan saumaton ja miellyttävä osa elämää, mutta monet ympäristötekijät vaikuttavat sen mahdollisuuksiin ja olosuhteisiin. Kävelyä ja pyöräilyä on pidetty monesta syystä kannatettavina liikennemuotoina viimeistään 1990-luvun alusta saakka. (Kallioinen 2002, 100) Niiden tukemisesta on siitä lähtien

puhuttu liikennesuunnittelussa ja -politiikassa sekä valtakunnallisesti että paikallisesti, mutta pyöräilyn ja kävelyn osuus on 2000-luvulla edelleen kuitenkin laskenut ja yksityisautoilun osuus noussut. Odotusten vastaisesti edes asumisen keskittyminen kaupunkiseuduille ja keskustoihin ei ole kääntänyt kehitystä. (Liikennevirasto 2018, 9; Liikenne- ja viestintäministeriö 2018, 2) On tarpeen tarkastella pitkää aikaväliä, jotta voitaisiin ymmärtää, miten tähän tilanteeseen on päädytty.

Autojen kaupunkia rakentamassa

Olen tutkinut kaupunkiliikenteen historiaa Suomessa 1900-luvun toisella puoliskolla. Pyöräilystä ja kävelystä on kerätty vain vähän tilastotietoa, joten olen tutkinut niiden osuuksia esimerkiksi tuhansista valokuvista. Historiallinen tarkastelu tekee selväksi kaksi asiaa: Ensinnäkin Suomen kaupungeissa on kertaalleen vallinnut tilanne, jossa aktiiviset kulkumuodot olivat hallitsevia. Toiseksi autoistuminen ei ole tapahtunut sattumalta, vaan kaupunkien

Autokaupunki ei ole jälkikäteen luonnehdinta, vaan 1950- ja 1960-lukujen Kaupunki- ja liikennesuunnittelijat varautuivat ennen muuta autoilun lisääntymiseen kaikkien muiden liikennemuotojen kustannuksella.

rakennettua ympäristöä on massiivisin keinoin muokattu autoilua suosivaksi ja tämä kehitys jatkuu yhä. Esimerkiksi Turussa polkupyörät olivat 1950-luvun lopulla ylivoimaisesti suurin ajoneuvoryhmä keskustan liikenteessä, mutta 1970-luvulle tultaessa pyöräily oli jo marginalisoitunut liikennemuotona. Kävely puolestaan säilyi yleisenä, mutta sen olosuhteet kurjistuivat. (Männistö-Funk 2020)

Turussa tapahtuneet muutokset noudattelivat pitkälti samaa kaavaa kuin muissakin eurooppalaisissa kaupungeissa. Kaupunkeja alettiin määrätietoisesti muuttaa autokaupungeiksi tilanteessa, jossa aktiivisia muotoja oli valtaosa liikenteestä. Autokaupunki ei ole jälkikäteen luonnehdinta, vaan 1950- ja 1960-lukujen kaupunki- ja liikennesuunnittelijat varautuivat ennen muuta autoilun lisääntymiseen kaikkien muiden liikennemuotojen kustannuksella. (Oldenziel et al 2016) Turussa purettiin kaksi kolmasosaa keskustan rakennuksista, jotta kaduille voitiin rakentaa lisäkaistoja sekä pysäköintipaikkoja au-

toille. Samalla pyrittiin hajauttamaan kaupunkirakenne esimerkiksi perustamalla asumalähiöitä kauas keskustasta. Lähiöihin ja kauppakeskuksiin syntyi uusia kävely- ja pyöräily-ympäristöjä, mutta yhdessä nämä tilalliset muutokset tekivät yhä vaikeammaksi ja epämiellyttävämmäksi hoitaa arjen liikkuminen pääasiassa kävellen tai pyöräillen.

Modernistisen suunnittelun ihanteena oli mahdollisimman tehokas liikkuminen, mikä tarkoitti motorisoitua liikennettä. Pyöräilyä pidettiin vanhanaikaisena, häviävänä liikennemuotona ja jopa kävelyn tarvetta pyrittiin suunnittelussa minimoimaan. Kaupunkiteoreetikko **Jane Jacobs** kirjoitti jo vuonna 1961, että yhdysvaltalaisissa kaupungeissa kävelyn ja muun aktiivisen kaupunkiliikkumisen tiloja ja mahdollisuuksia oli pala palalta uhrattu motorisoinnille, kunnes jäljellä olivat vain rippeet. (Jacobs 1961) Pyöräily oli jo vuosikymmeniä aikaisemmin hävinnyt Amerikassa liikennemuotona, ja samaa odottivat tapahtuvaksi liikennesuunnittelijat Euroopassa, pidettiin hän Amerikkaa esikuvana.

Euroopan kaupungeissa ei kuitenkaan edetty yhtä pitkälle, ja jo 1960-luvun lopulla autokaupungin ideaa alettiin myös kyseenalaistaa. Monissa maissa pyöräily elpyi hiukan 1970-luvulta lähtien ja sai uudenlaista asemaa kuntoilu- ja vapaa-ajan liikennemuotona, vaikkei koskaan noussut lähellekään entisiä lukemiaan. Liikennejärjestelmät ja kaupunkirakenteet oli jo ehditty rakentaa monelta osin uuteen uskoon, ja ne tukivat ennen muuta autoilua. Myös suunnittelun normit lukitsivat yhteiskuntaa autoiluun perustuviin järjestelmiin. (Lundin 2008) Vaikka kävelyä ja pyöräilyä on viime vuosikymmeninä pyritty tukemaan esimerkiksi rakentamalla pyöräväyliä ja kävelykatuja, kokonaisuutena kaupunkien infrastruktuuri ja liikennejärjestelmien kehitys on jatkunut motorisoitua liikennettä helpottavalla ja aktiivisia liikennemuotoja vaikeuttavalla linjalla.

Kohti liikkuvampaa kaupunkia

Koronapandemian aikana monet eurooppalaiset suurkaupungit ovat varanneet entistä suuremman osan kaupunkiympäristöstä kävelylle ja pyöräilylle. Erityisolot ovatkin antaneet mahdollisuuden tarkastella uusin silmin tilakäytäntöjä ja sitä, millaiseen liikkumiseen kaupunkiympäristöt kutsuvat. Ne voivat herättää huomaamaan myös, ettei aktiivisten liikennemuotojen lisääntyminen tapahdu itsestään. Sen sijaan niiden vähentyminen on usein tapahtunut sinänsä hyvää tarkoittavien toimien sivutuotteena.

Kävelyn ja pyöräilyn on todettu olevan keskimäärin sitä turvallisempaa, mitä enemmän kävelijöitä ja pyöräilijöitä liikenteessä on. (Jacobsen 2003) Käytännössä liikenneturvallisuutta on kuitenkin tavoiteltu esimerkiksi kuljettamalla lapsia autolla kouluun ja harrastuksiin. Kouluissa saatetaan jopa kieltää pieniä koululaisia saapumasta pyörällä, vaikka turvallisuusongelma ei synny heidän pyöräilystään, vaan koulujen lähistön moottoriliikenteestä.

Aktiivisten liikennemuotojen vähentyessä syntyy itseään ruokkivia kehiä, jotka johtavat yhä motorisoituneempaan liikkumiseen. Kun kävely ja pyöräily marginaalisoituvat, niitä ei enää nähdä itsestään selvinä ja tavallisina valintoina, mikä vähentää niitä entisestään. (Pooley et al

2019) Nykyisessä julkisessa keskustelussa kävelyn ja pyöräilyn edistäminen nähdään usein ideologisena valintana tai identiteettikysymyksenä, vaikka sen hyödyt ovat yksilöille, yhteisöille ja kokonaisille yhteiskunnille täysin kiistattomat identiteetistä ja ideologiasta riippumatta.

Aktiiviset liikennemuodot eivät käänny kasvuun pelkästään pyöräily- ja kävelyväyliä lisäämällä, vaan kaupunkien ja yhdyskuntien pitää kokonaisuutena tarkastella siltä kannalta, millaiset mahdollisuudet ne antavat omin lihasvoimin tapahtuvalle liikkumiselle. Hyviä ratkaisuja ruokkii myönteinen suhtautuminen kävelyn ja pyöräilyyn eli niiden näkeminen arvokkaina ja normaaleina liikennemuotoina.

Asenteet ja infrastruktuuri kulkevat usein käsi kädessä. (Oosterhuis 2019) Siksi monilla pienilläkin teoilla on merkityksensä kävelyn ja pyöräilyn normalisoimisessa ja positiivisten käytäntöjen luomisessa niiden ympärille. Kaikki voivat pohtia, miten kävelyn ja pyöräilyn voisi ottaa paremmin huomioon erilaisissa käytännön ratkaisuisa, olipa kyse sitten taloyhtiöstä, koulusta, työpaikasta tai harrastustoiminnasta. Asenteet, puheet ja teot ovat tärkeä osa myönteistä arkiliikuntaympäristöä.

TIINA MÄNNISTÖ-FUNK, FT, dosentti

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos
Turun yliopisto
tiiman@utu.fi

LÄHTEET

Jacobs, J. 1961. *The Death and Life of Great American Cities*. New York: Random House

Jacobsen P. L. 2003. Safety in numbers: More walkers and bicyclists, safer walking and bicycling. *Injury Prevention* 2003:9, 205–209.

Kallioinen, J. 2002. Pyöräilyn institutionaalinen asema liikennesuunnittelussa. VATT-keskustelualoitteita 267. Helsinki: Valtion taloudellinen tutkimuskeskus.

Liikenne- ja viestintäministeriö 2018. Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma. Helsinki: Liikenne- ja viestintäministeriö.

Liikennevirasto 2018. Henkilöliikennetutkimus 2016: Suomalaisen liikkuminen. Helsinki: Liikennevirasto.

Männistö-Funk, T. 2020. *Recovering Sustainable Mobility Practices: A Visual History of Turku's Streetscape 1950–1980*. Teoksessa Emanuel, M, Schipper, F. & Oldenziel R. (toim.) *A U-Turn to the Future: Sustainable Urban Mobility since 1850*. New York: Berghahn, 172–198.

Oldenziel, R, Emanuel, M, de la Bruhèze, A. & Veraart, F. (toim.) 2016. *Cycling Cities: The European Experience: One Hundred Years of Policy and Practice*. Eindhoven: Foundation for the History of Technology.

Oosterhuis, H. 2019. *Entrenched Habit or Fringe Mode: Comparing National Bicycle Policies, Cultures and Histories*. Teoksessa Männistö-Funk, T., & Myllyntaus T. (toim.), *Invisible Bicycle: Parallel Histories and Different Timelines*. Leiden: Brill, 48–97.

Pooley, C., Emanuel, M., Männistö-Funk, T., & Norton, P. 2019. *Introduction: Historical perspectives on pedestrians and the city*. *Urban History*, 1–7.

Tieto ei taivu itsestään pyöräilypolitiikaksi

Ilmasto- ja ympäristöpolitiikasta juontuvat, koko yhteiskunnalle esitetyt muutosvaatimukset ovat synnyttäneet monenlaisia tietotarpeita. Julkishallinto, elinkeinoelämä ja kansalaisyhteiskunta kaipaavat täsmällistä tietoa muun muassa eri toimintojen ympäristökuormituksista sekä tehokkaista keinoista parantaa niiden ekotehokkuutta.

YHTEISKUNNALLISEN YMPÄRISTÖHALLINNAN kehittämisen ja muutosprosessien hallinnan on ymmärretty edellyttävän tukevaa tietopohjaa. Ilmiö on herättänyt tiedonsosiologisesti orientoituneiden tutkijoiden mielenkiinnon. Heidän tarkastelunsa ja pohdintansa ovat kohdistuneet tieteellisen tiedon ja yhteiskunnallisen muutosprosessin suhteeseen. (Ks. esim. Bromley 2004) Pyrkimyksenä on ollut muodostaa ymmärrys siitä, miten eri tavoin tiedon tuottamisen, jakamisen ja soveltamisen tavat nivoutuvat pyrkimyksiin muuttaa vallitsevia kulttuurisia, sosiaalisia ja taloudellisia rakenteita.

Tiedon käytettävyyttä ja käyttöä kestävästä liikkumisesta poliittikkaprosessissa analysoiva kotimainen tutkimustoiminta on käynnistynyt. Tarkastelun kohdentamiseen on vaikuttanut ajankohtainen tutkijoiden ja asiantuntijoiden käymä keskustelu tiedeneuvonnasta. Ensi vaiheessa huomio on suuntautunut siihen, miten pyöräilyn edistämistoimia tukeva tutkimus- ja selvitystieto on otettu käyttöön kuntien liikennepoliittisessa päätöksenteossa.

Tietopohjaisuuden haaste

Siirtymä kohti kestäviä kulkumuotoja kuuluu ympäristökysymyksiin, joita kutsutaan viheliäisiksi ongelmiksi. Ratkaisujen etsiminen ja muutoksen aikaansaaminen ei onnistu aiemmin käytössä olleilla keinoilla vaan vaatii aiempaa enemmän monen sektorin ja alan tiedon yhdistämistä. (GSDR2019, 111–112.) Tieto itsessään ei sanele poliittisia ratkaisuja, mutta hyvä tietopohja mahdollistaa sen, että päättäjät tunnistavat päätöstensä todennäköiset vaikutukset. Tietopohjaisessa politiikassa tieto toimii neuvoo-antavana taustana ja tukena. (Kuosmanen & Sivonen 2020.) Tietopohjaisen politiikan mahdollisuudet on tiedostettu myös valtionhallinnossa. Julkishallinnon päätöksentekoa tukevan tiedoneuvonnan vahvistaminen on sisällytetty **Sanna Marinin** hallituksen hallitusohjelmaan (Valtioneuvosto 2019).

Meneillään olevassa tutkimuksessa on noussut esiin kuntien pyöräilypolitiikan tietopohjaisuutta rajoittavia



Kuva: Antero Aaltonen

tiedon käytettävyyteen liittyviä ongelmia. Liikennepoliittikan toimeenpanossa työskentelevien henkilöiden käsitysten perusteella ongelmakohtia on olemassa olevan tiedon hankinnassa ja jalostamisessa, seurantatiedon muodostamisessa sekä tiedon siirtymisessä toimijoiden välillä. Kuntien ja virkamiesten mahdollisuudet tiedon hyödyntämiseen vaikuttavat vaihtelevan suuresti; aikataulu ja käytännöt jättävät viranhaltijoille harvoin tilaa politiikkaohjelmiin kytkeytyvälle ja valmiisiin tietolähteisiin nojautuvalle päätöksenteon valmisteluprosessille.

Tekemämme havainnot vahvistavat käsitystä siitä, että päätöksenteossa on hankalaa noudattaa tiedolla johtamisen periaatteita sillä tavalla kuin tutkimustietoon perustuvien politiikkaohjelmien toimeenpanemisen edellyttäisi. Tiedon hyödyntämisen ongelmat kunnissa viittaavat siihen, että pyöräilyn poliittikkaprosessia ei vauhditeta vain kokoamalla lisää tietoa. Pyöräilyn edistämistarkoituksiin tuotetun informaation ohjausvaikutus sellaisenaan on vä-

häinen. Olennaista olisi tiedon jalostaminen eri sektoreilla käyttökelpoiseksi ja päätöksentekijöihin vaikuttavaksi. Kun informaatiota on runsaasti, haasteena on tietyissä olosuhteissa relevantin tiedon poimiminen, sen luotettavuuden arviointi ja ymmärrettäväksi tekeminen. (Raivio 2019, 20, 110.)

Päätöksenteon tietopohjan vahvistaminen edellyttää siis tiedon tuottamisen lisäksi tiedon tuottajien ja kuluttajien – tutkijoiden, virkamiesten ja päätöksentekijöiden – vuorovaikutuksen kehittämistä. Viime aikoina tästä aiheesta käytyä keskustelua on kohdennettu tiedeneuvonnan käsitteen avulla.

Tiedeneuvonta on vuorovaikutusta

Tiedeneuvonnan käsitettä käytetään jäsentämään tieteen ja politiikan välistä suhdetta. Ihannetilassa asiaankuuluvat toimijat, sidosryhmät, päättäjät ja tieteenekijät ovat mukana vuorovaikutuksessa ja arvokeskustelussa koko politiikkaprosessin ajan. (Kuosmanen & Sivonen 2020.)

Politiikkaprosessia on kuvattu neuvotteluina, joissa erilaiset toimijat, tieto sekä arvot kohtaavat ja kamppailevat vallasta. Neuvottelujen lopputulos eli toimintapolitiikka määräytyy sen mukaan, millaisella tiedolla ongelma konstruoidaan, miten kohdattu haaste merkityksellistään, tavoite asetetaan ja keinot perustellaan, sekä millaisella tiedolla toimenpiteiden vaikuttavuutta katsotaan voitavan arvioida. (Hannigan 2014; Kraft 2015.) Politiikkaprosessiin integroitu tiedoneuvonta tarkoittaisi jatkuvaa toimijaverkoston vuorovaikutusta, jossa haetaan yhteisymmärrystä politiikan tavoitteista ja keinoista.

Sektoreihin jakautunut hallintamalli on haaste pyöräilypolitiikan tietopohjaisuudelle. Kokonaisvaltainen tieto ihmisen arjen sosiaalisista kytkennöistä ja riippuvuuksista on asetunut esimerkiksi liikennesektorilla tarvittuun insinööritiedon perspektiivin ulkopuolelle (ks. artikkeli *Liikennepolitiikka haastaa liikuntatieteilijöitä tieteidenväliseen yhteistyöhön tässä numerossa.*). Tiedoneuvonnan tulisikin mahdollistaa tiedon soveltajien laaja näköala kulkumuo-toihin eri sektoreiden rakenteisiin kytkeytyvinä sosiaalisina käytäntöinä.

Pyöräilyn politiikkaprosessissa tarvitaan tiedoneuvonnan toimia, jotka integroituvat prosessin eri vaiheisiin. Tieteellisen tiedon hyödyntäminen poliittisten ratkaisujen pohjana edellyttää tiedon tuottajien ja soveltajien yhteistyön vahvistamista. Tarvitaan tiedon käytettävyyteen liittyviä koulutuksellisia elementtejä, jotka rakentavat siltoja tiedon tuottajien ja soveltajien välisen kuilun yli. Politiikkaprosessin etenemistä ja jatkuvuutta voidaan edesauttaa ylläpitämällä tiedonvaihtoa ja keskustelua sektorirajat ylittävässä verkostossa. Kunnissa poikkihallinnolliset työryhmät voivat toimia tietoa eri sektoreille välittävänä ja merkitykselliseksi jalostavana tahona.

Tutkimusparadigma hahmottuu

Kestävän liikkumisen politiikkaa tukeva suomalainen monitieteinen tutkimusparadigma on hahmottumassa. On erityisen tärkeää kehittää tutkimusasetelmia, joissa kävelyn ja pyöräilyn edistämistä tarkastellaan kokonaisvaltaisesti, monimenetelmällisesti ja tieteidenvälisyyttä

tavoitteleviin viitekehyksiin pohjautuen. Kansainvälisesti tarkasteltuna kävelyn ja pyöräilyn tutkimustoiminta on maassamme vielä pienimuotoista, ja ulkomailla erilaisissa poliittisissa järjestelmissä tehtyjä toimenpiteitä koskevan tiedon soveltamiseen suomalaisessa yhteiskunnassa liittyy monenlaisia rajoitteita.

Tutkimuksen suuntaaminen rakentuu dialogille tutkijoiden ja muun toimijaverkoston välillä. Tutkimussuunnan rakentaminen sisältää myös käsitteellistämistä; tarvitaan liikunta- ja liikennesektoreilla käytettyjen liikkumisen käsitteiden yhteensovittamista sekä yhteiskuntatieteellistä kehystämistä. Tieteidenvälisiin synteeseihin pyrkivä tutkimusyhteistyö avaa mahdollisuuksia laaja-alaisesti kävelyn ja pyöräilyn politiikkaprosesseja palvelevan tutkimustiedon tuottamiselle sekä tutkimusresurssien käytön tehostamiselle.

ELINA HASANEN, LitT

tutkijatohtori
Jyväskylän yliopisto
elina.hasanen@jyu.fi

KATI HYVÄRINEN, HTM

liikunnan yhteiskuntatieteiden opiskelija
Jyväskylän yliopisto
Kestävän liikkumisen asiantuntija
Traficom (virkavapaalla)
kati.hyvarinen@traficom.fi

JONNE SILONSAARI, LitM

projektitutkija
Jyväskylän yliopisto
jonne.e.silonsaari@jyu.fi

MIKKO SIMULA, LitT

yliopistonlehtori
Jyväskylän yliopisto
mikko.simula@jyu.fi

LÄHTEET

- Bromley, S.** 2004. Political ideologies and the environment. Teoksessa D. Goldblatt (toim.) Knowledge and the social sciences: theory, method, practise. Routledge: Lontoo ja New York, 77-117.
- GSDR2019.** Global Sustainable Development Report 2019: The Future is Now – Science for Achieving Sustainable Development. New York: United Nations. https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/24797GSDR_report_2019.pdf
- Hannigan, J.** 2014. Environmental sociology. 3. painos. London: Routledge.
- Kraft, M. E.** 2015. Environmental policy and politics. 6. painos. Boston: Pearson.
- Kuosmanen, J. & Sivonen, M. H.** 2020. Tiedoneuvonta poliittisen päätöksenteon tukena. Tieteessä Tapahtuu, 38 (1). <https://journal.fi/tt/article/view/89791>
- Raivio, K.** 2019. Näytön paikka. Tutkimustiedon käyttö ja väärinkäyttö. Gaudeamus.
- Valtioneuvosto** 2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. <https://valtioneuvosto.fi/marinin-hallitus/hallitusohjelma>



Kuva: Antero Aaltonen

Maksuton joukkoliikenne: **Uhka vai mahdollisuus lasten liikkumisessa?**

Joukkoliikenteen käyttöön sisältyy aina fyysistä aktiivisuutta: pysäkillä täytyy kävellä ja bussissa voi seistä. Maksuttoman joukkoliikenteen vaikutuksista lasten ja nuorten fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen tai harrastusten saavutettavuuteen ei kuitenkaan vielä ole juurikaan tutkimusnäyttöä.

MAAILMANLAAJUISESTI USEAT KAUPUNGIT ovat kokeilleet osittain tai kokonaan maksuttomia henkilöliikenteen palveluja liikkumiseen liittyvänä perusoikeutena. Suomessa perusopetuslaki takaa maksuttoman koulukyydin, jos koulumatka on yli viisi kilometriä. Lisäksi opiskelijoiden ja eläkeläisten joukkoliikenteen käyttöä tuetaan alennuksin.

Myös Suomessa muutama kaupunki tarjoaa maksuttoman joukkoliikenteen kaikille lapsille koko päiväksi ympäri vuoden. Tämä on aiheuttanut kiivasta keskustelua: väheneekö lasten liikkuminen, vai voiko maksuttomuus jopa parantaa harrastusten yhdenvertaista saavutettavuutta? Joukkoliikennettä ei usein pidetä aktiivisena kulkumuotona, mutta sen käyttö edellyttää monesti kävelyä lähtöpaikassa ja määränpäässä. Kansainvälisen tutkimusnäytön perusteella joukkoliikenteellä kuljettujen koulumatkojen kävelyosuudet eivät eroa yläkouluikäisillä kävelymatkan pituuden ja keston suhteen kokonaan kävelyistä matkoista. (Voss ym. 2015).

Lapsille ja nuorille paikasta toiseen liikkuminen voi olla myös sosiaalinen kokemus: he liikkuvat kavereidensa, sisarustensa tai lemmikkiensä kanssa.

Maksuttomuus, joukkoliikenteen käyttö ja fyysinen aktiivisuus

Maksuttoman joukkoliikenteen kokeilut tarjoavat mahdollisuuden tutkia saavutettavuuden vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen. Useissa kokeiluissa joukkoliikenteen käyttö on lisääntynyt, mutta vastoin odotuksia usein kävelyn, ei autoilun kustannuksella (Cats ym. 2017). Toisaalta maksuton joukkoliikenne voi lisätä iäkkäämpien fyysistä aktiivisuutta ja vähentää ylipainoa (Webb ym. 2012; Laverty ym. 2018).

Lontoossa alle 18-vuotiaille tarjotut maksuttomat bussimatkat eivät lisänneet bussin kokonaiskäyttöä, mutta alle kilometrin pituisten kävelymatkojen korvaaminen bussikyydeillä lisääntyi (Edwards ym. 2013). Kävelyn kokonaisaika tai aktiivinen matka-aika ei silti vähentynyt, mutta automatkat sekä autolla kuljettu kokonaismatka pienenevät (Edwards ym. 2013; Green ym. 2014). Tallinnassa maksuttoman joukkoliikenteen myötä 15–19-vuotiaiden kävelyn osuus supistui 23 prosentista 13 prosenttiin (Cats ym. 2017). Tutkimuksessa ei tosin otettu huomioon joukkoliikenteeseen yhdistyvää kävelyä, ja siten kävelyn kokonaisaika.

Joukkoliikenne ei siten vaikuta fyysiseen aktiivisuuden suoraviivaisesti. Pitkillä matkoilla joukkoliikenteen käyttö voi lisätä fyysistä aktiivisuutta sen korvataessa autoilua, koska pitkät matkat kuljetaan todennäköisemmin autolla kuin pyörällä tai kävelen (Owen ym. 2012). Lyhyillä matkoilla se voi korvata aktiivisempia kulkumuotoja, ja vähentää fyysistä aktiivisuutta. Toisaalta joukkoliikennematkan aktiivisuus kertyy pääosin pysäkillä ja sieltä pois kävelystä, eikä matkan pituus itsessään vaikuta fyysisen aktiivisuuden määrään (Owen ym. 2012). Kyselytulokset joukkoliikenteen käytön lisääntymisestä kävelyn kustannuksella eivät pysty riittävästi erottamaan joukkoliikenteeseen liittyvää kävelösuutta.

Yhdenvertainen ja itsenäinen liikkuminen joukkoliikenteen perusteluna

Lasten itsenäinen liikkuminen (*children's independent mobility, CIM*) tarkoittaa vapautta liikkua ilman aikuisen valvontaa. Suomessa lasten arkinen liikkuminen on lähiympäristössä melko itsenäistä ja yhdenvertaista. Lapset ja nuoret (6–17-vuotiaat) kulkivat vuoden 2016 henkilöliikennetutkimuksen mukaan päivittäisistä matkoistaan lähes puolet kävelen ja pyörällä, auton kyydissä reilun kolmanneksen ja joukkoliikenteellä kymmenesosan. Vuorokaudessa keskimääräinen matkasuorite oli 26,3 ki-

lometriä, josta lähes 18 kilometriä kuljettiin autolla, hieman alle 2 kilometriä kävelen tai pyörällä ja runsaat 3 kilometriä joukkoliikennevälinein (Henkilöliikennetutkimus 2016, 83). Kodin välittömän lähiympäristön ulkopuolelle liikkuminen on lapsille eriarvoisempaa kuin muilla ikäryhmillä: he ovat pidemmällä matkoilla riippuvaisempia aikuisista, jotka järjestävät ja kustantavat matkat tai kuljetuksen.

Yhdyskuntarakenne vaikuttaa lasten liikkumiseen. Keskusta-alueilla lapset ja nuoret käyttävät joukkoliikennettä runsaasti ja itsenäisesti, mutta kävelevät ja pyöräilevät vapaa-ajan paikkoihin vähemmän kuin esikouluikäisissä (Broberg ym. 2013). Helsingin ja Tampereen kaupunkiseutujen pientaloalueilla lapset käyttävät joukkoliikennettä selvästi harvemmin kuin tiiviimmin rakennetuilla alueilla, mutta aktiivisten kulkumuotojen ja itsenäisen liikkumisen osuus on niillä suurempi (Sarjala ym. 2016). Toisaalta yli viiden kilometrin päässä heitä kiinnostavista paikoista asuvat lapset käyttävät aktiivisia kulkumuotoja paljon vähemmän (Børrestad ym. 2011; Fyhri & Hjorthol 2009; Kallio ym. 2016).

Lapset liikkuvat itsenäisesti vähän erityisesti pienissä kaupungeissa ja maaseudulla, jossa julkiset kulkuyhteydet ovat pikkuhiljaa huonontuneet (Kyttä ym. 2015; Tuuva-Hongisto ym. 2016). Pysäkit ja päätiet ovat tavallisesti kaukana kodeista, jolloin matka kouluun alkaa taksilla kotipihasta tien varteen ja jatkuu bussilla kouluun.

Vapaa-ajan toimintaa järjestetään ensisijaisesti kuntakeskuksissa, joihin syrjäkyliltä on autottomille liian pitkä matka. Mikäli joukkoliikenne toimii kouluaikojen ulkopuolella lähinnä kutsu- tai palveluliikennetaksein, ne palvelevat harvoin nuorten harrastuskuljetuksia. (Harinen 2012, 170–171.) Joukkoliikenteen saavutettavuus on positiivisesti yhteydessä koulun jälkeisiin harrastuksiin osallistumiseen nuorilla (Palm & Farber 2020). Osallistumiseen liikuntaharrastuksiin saattavat vaikuttaa perheen käytettävissä olevat tulot sekä mahdollisuus käyttää autoa. Tämä rajoittaa alempiin sosioekonomisiin ryhmiin kuuluvien lasten harrastamista (Brockman ym. 2009; Sallis ym. 2000). Vuoden 2018 LIITU -tutkimuksen mukaan 23 prosenttia liikuntaa urheiluseuroissa harrastamattomista lapsista ja nuorista ilmoitti syyksi kyydin puutteen (Blomqvist ym. 2019, 50).

Sosiaalinen ja itsenäinen bussimatka

Joukkoliikenteen vaikutuksia ja saavutettavuutta tutkittaessa on tärkeää huomioida lasten ja nuorten näkökul-



Kuva: Antero Aaltonen

Tätä tutkitaan

FREERIDE on vuosina 2019–2022 toteutettava poikki-leikkaustutkimus (rahoittaja OKM), jonka tavoite on tarkastella maksuttoman joukkoliikenteen vaikutuksia objektiivisesti mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa verrataan Mikkelissä ja Kouvolassa asuvien 10–12-vuotiaiden fyysistä aktiivisuutta ja itsenäistä liikkumista. Tutkimusidea versoi Mikkelin kaupungin vuoden 2017 tekemästä päätöksestä tarjota ala- ja yläkoululaisille kokonaan maksuton joukkoliikenne sekä menettelyn herättämästä, yhä jatkuvasta keskustelusta.

Puolestapuhujista maksuton joukkoliikenne pienentää niin erillisten koulukuljetusten kuin vanhempien tarvetta kyyditä lapsiaan sekä lisää harrastusten saavutettavuuden yhdenvertaisuutta, johtaen näin lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen. Vastustajien mukaan maksuton joukkoliikenne vähentää lasten pyöräilyä ja kävelyä. Tutkimuksesta on julkaistu protokolla-artikkeli: Pesola, A., Hakala, P., Berg, P., Ramezani, S., Villanueva, K., Tuuva-Hongisto, S. Ronkainen, J. & Laatikainen, T.E. 2020. Does free public transit increase physical activity and independent mobility in children? Study protocol for comparing children's activity between two Finnish towns with and without free public transit. BMC Public Health 20, 342 <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-8385-6>

ma. Heille paikasta toiseen liikkuminen voi olla myös sosiaalinen kokemus: lapset liikkuvat kavereidensa, sisarustensa tai lemmikkieläintensä kanssa (esim. Kullman 2010; Mikkelsen & Christensen 2009; Nansen ym. 2015). Nansen ryhmineen (2015, 473) havaitsi tutkiessaan lasten liikkumisen siirtymää 6. luokalta 7. luokalle, että nämä matkustivat tavallisesti ryhmissä vanhempien, sisarusten ja ystävien kanssa (myös Mikkelsen & Christensen 2009). Lasten liikkumista muotoilevat yhtäältä vastavuoroiset neuvottelut ajassa, kun lapsi etsii aktiivisesti mahdollisuuksia liikkua, ja toisaalta kompromissit pyrkimyksissä vanhempien vaatimuksiin ja perheen rutiineihin. (Nansen ym. 2015)

Jones kumppaneineen (2012) tarkasteli haastatteluin, fokusryhmin ja havainnoiden bussilla matkustamisen ja hyvinvoinnin yhteyksiä Lontoossa, jossa bussimatkat olivat 12–18-vuotiaille nuorille maksuttomia (ks. myös Green ym. 2014). Tulokset osoittavat, että bussilla matkustaminen voi olla nuorille sekä fyysisesti että sosiaalisesti aktiivista. Monet nuoret käyttivät busseja lyhyillä 3–4 pysäkin matkoilla maksuttomuuden ja nopeuden vuoksi. Jotkut kuitenkin jatkoivat liikkumista kävelen, koska busseja olisi joutunut odottamaan tai se olisi ollut täynnä.

Osalla bussikyydit kuitenkin lisäsivät kävelymatkoja, joita ei olisi tehty, jos matkat olisi kuljettu autolla. Nuoret myös liikkuvat bussissa kavereidensa luo, seisovat, vaikka istuminenkin olisi ollut mahdollista, juoksivat bussien perässä sekä oppivat itsenäistä liikkumista kaupungissa. Bussimatkaan liittyi myös enemmän sosiaalisuutta – se mahdollisti kavereiden tapaamisen ja helpotti har-

rastusten saavutettavuutta. (Jones ym. 2012, 607–608). Sosiaalinen aspekti on havaittu myös Suomessa tutkittaessa syrjäkylänuorten koulumatkoja: pitkät bussimatkat tarjoavat mahdollisuuden sosiaalisuuteen kavereiden kanssa ja monille matkat ovat ainoa arkinen yhteisen vapaa-ajan toimintakehys (Harinen 2012, 176–177). Yhdyskuntarakenteen voidaan nähdä kietoutuvan täten myös lasten ja nuorten joukkoliikenteen käytön sosiaaliseen ulottuvuuteen, ei ainoastaan aktiiviseen ja itsenäiseen liikkumiseen.

Lasten itsenäinen liikkuminen osana liikennepoliittista päätöksentekoa

Lasten itsenäinen ja aktiivinen arkiliikkuminen ja muu organisoimaton fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet viime vuosikymmeninä (Dollman ym. 2005; Ekelund ym. 2011; Laakso ym. 2008). Suomessa koulujen määrä on pienentynyt 27 prosentilla vuosina 2000–2011. Pidentyneiden koulumatkojen myötä vanhempien kouluun kuljettamien alakoululaisten osuus on kasvanut 16 prosentista 20 prosenttiin (Turpeinen ym. 2013; Mehtäläinen ym. 2013; Fyhri ym. 2011). Sama trendi näkyy myös vapaa-ajalla, kun organisoituun liikuntaan ja muihin harrastuksiin osallistuvien lasten määrä on kasvanut (Laakso ym. 2008). Lasten itsenäinen liikkuminen on vähentynyt ja korvautunut yksityisautoilulla (Fyhri ym. 2011; Kyttä ym. 2015). Itsenäisen liikkumisen ja aktiivisten kulkumuotojen tukeminen onkin keskeistä lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Valtakunnallisen henkilöliikennetutkimuksen (2016) mukaan kävely ja pyöräily ovat keskeisiä lapsille lyhyillä matkoilla ja auto hallitsee pitkillä matkoilla. Kulkumuotoihin vaikuttavat yhdyskuntarakenteen erot näkyvät myös henkilöliikennetutkimuksessa. Koko väestöllä pyöräily ja kävely on yleisintä kaupunkialueilla sekä maaseudun paikalliskeskuksissa ja vähäisintä kaupungin läheisellä sekä harvaan asutulla maaseudulla. Joukkoliikennettä käytetään selvästi eniten kaupunkialueilla ja vähiten harvaan asutulla ja ydinmaaseudulla. Auton käytön keskimääräinen osuus vuorokaudessa tehdyistä matkoista oli reilusti yli 70 prosenttia kaupungin kehysalueilla, kaupungin läheisellä maaseudulla sekä harvaan asutulla ja ydinmaaseudulla. Matkat taitetaan autolla, jos yhdyskuntarakenne ja palveluverkko ovat hajanaisia ja välimatkat pitkiä. Erityisesti näillä alueilla olisi hedelmällistä tarkastella joukkoliikenteen saavutettavuuden parantamisen vaikutuksia lasten ja nuorten sekä aikuisten kulkumuotovalintoihin, ei ainoastaan kansanterveydellisistä, vaan myös yhdenvertaisuuteen liittyvistä ja ekologisista syistä.

Maksuttomuuteen liittyviä haasteita, joista ensimmäinen on talous. Maksutonta joukkoliikennettä ajavat tahot pitävät sitä yleishyödykkeenä samaan tapaan kuin esimerkiksi vesi- ja jätehuoltopalveluja, jolloin joukkoliikenne tulisi maksaa yleisistä verotuloista tai oikeudenmukaisemmasta alueellisesta verostrategiasta. (Scheurer 2018, 179–184.) Maksuttoman joukkoliikenteen järjestäminen voi olla taloudellinen investointi, mutta tarkasteluun tulisi sisällyttää myös julkiseen liikenteeseen liittyvät näkymättömät taloudelliset ja ekologiset hyödyt. Joukkoliikenteen käytön kasvu voi parhaimmillaan edistää kansanterveyttä lisääntyneen fyysisen aktiivisuuden myötä.

Maailman terveysjärjestö WHO:n kehittämän HEAT-työkalun (kävelyn ja pyöräilyn terveysvaikutusten taloudellinen arviointi) kaltaisia arviointimenetelmiä voitaisiin hyödyntää myös joukkoliikenteen terveysvaikutusten taloudellisessa arvioinnissa. Tämä vaatii kuitenkin, että maksuttoman joukkoliikenteen mahdollisista terveyshyödyistä saadaan lisää laadukasta tutkimusnäyttöä. Tutkimusta tarvitaan myös maksuttoman joukkoliikenteen käyttöönotosta ja houkuttelevuudesta kulkumuotona, sillä sen rooli esimerkiksi yksityisautoilun korvaajana on edelleen epäselvä, ja usein tulokset ovat jääneet odotettua heikoimmiksi (Cats ym. 2017; Nordfjærn ym. 2014; Thøgersen & Møller 2008).

Maksuttomaan joukkoliikenteeseen liittyvää tutkimusta tarvitaan kaikissa ikäryhmissä ja monista näkökulmista. Sen vaikutukset vapaa-ajan harrastamiseen ovat tärkeä tutkimuskohde sekä fyysisen aktiivisuuden että harrastusten saavutettavuuden yhdenvertaisuuden näkökulmista.

ARTO PESOLA, LitT

tutkimuspäällikkö, FREERIDE-hankkeen vastaava tutkija
XAMK (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu), Active Life Lab
arto.pesola@xamk.fi

PÄIVI BERG, VTT, dosentti

projektitutkija, FREERIDE
XAMK, Juvenia – Nuorisolaan tutkimus- ja kehittämiskeskus
paivi.berg@xamk.fi

PIRJO HAKALA, TtM-opiskelija, hyvinvointiteknologian insinööri

projektitutkija, FREERIDE
XAMK, Active Life Lab
pirjo.hakala@xamk.fi

JOUNI KALLIO, LitT

tutkija
Likes
jouni.kallio@likes.fi

TIINA E. LAATIKAINEN, TT

tutkijatohtori, FREERIDE
XAMK, Active Life Lab & Aalto-yliopisto
tiina.laatikainen@aalto.fi

LÄHTEET

- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 47–55.
- Broberg, A., Salminen, S., & Kyttä, M. 2013. Physical environmental characteristics promoting independent and active transport to children's meaningful places. *Applied Geography* 38, 43–52.
- Brockman, R., Jago, R., Fox, K.R., Thompson, J.L., Cartwright, K. & Page, A.S. 2009. "Get off the sofa and go and play": Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10–11-year-old children. *BMC Public Health* 9, 3–9.

- Børrestad, L.A.B., Andersen, L.B. & Bere, E.** 2011. Seasonal and socio-demographic determinants of school commuting. *Preventive Medicine* 52 (2), 133–135.
- Cats, O., Susilo, Y.O., Reimal, T.** 2017. The prospects of fare-free public transport: evidence from Tallinn. *Transportation* 44, 1083–1104.
- Dollman, J., Norton, K. & Norton, L.** 2005. Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. *British Journal of Sports Medicine* 39 (12), 892–897.
- Edwards, P., Steinbach, R., Green, J., Petticrew, M., Goodman, A. & Jones A., Roberts, H., Kelly, C., Nellthorp, J., Wilkinson, P.** 2013. Health impacts of free bus travel for young people: evaluation of a natural experiment in London. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 67 (8), 641–647.
- Ekelund, U., Tomkinson, G., Armstrong, N.** 2011. What proportion of youth are physically active? Measurement issues, levels and recent time trends. *British Journal of Sports Medicine* 45 (11), 859–865.
- Fyhri, A., Hjorthol, R., Mackett, R.L., Fotel, T.N. & Kyttä M.** 2011. Children's active travel and independent mobility in four countries: development, social contributing trends and measures. *Transport Policy*. 18 (5), 703–710.
- Fyhri, A. & Hjorthol, R.** 2009. Children's independent mobility to school, friends and leisure activities. *Journal of Transport Geography* 17 (5), 377–384.
- Green, J., Steinbach, R., Jones, A., Edwards, P., Kelly, C., Nellthorp, J., Goodman, A., Roberts, H., Petticrew, M. & Wilkinson, P.** 2014. On the buses: a mixed-method evaluation of the impact of free bus travel for young people on the public health. *Public Health Research* 2 (1), 1–206.
- Harinen, P.** 2012. Mennään bussilla. Pitkä koulumatka nuorten vapaa-ajan puiteistajana. Teoksessa: E. Pekkarinen & K. Vehkalahati & S. Myllyniemi (toim.) *Lapset ja nuoret instituutioiden kehäsisä. Nuorten elinot -vuosikirja 2012. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 131 & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion nuorisosiain neuvottelukunta*, 170–179.
- Henkilöliikennetutkimus 2016.** Liikennevirasto, Liikenne ja maankäyttö. Helsinki 2018. Liikenneviraston tilastoja 1/2018.
- Jones, A., Steinbach, R., Roberts, H., Goodman, A. & Green, J.** 2012. Rethinking passive transport: Bus fare exemptions and young people's wellbeing. *Health & Place* 18 (3), 605–612.
- Kallio, J., Turpeinen, S., Hakonen, H. & Tammelin, T.** 2016. Active commuting to school in Finland, the potential for physical activity increase in different seasons. *International Journal of Circumpolar Health*. 75 (1), 33319.
- Kullman, K.** 2010. Transitional geographies: making mobile children. *Social & Cultural Geography* 11 (8), 829–846.
- Kyttä, M., Hirvonen, J., Rudner, J., Pirjola, I. & Laatikainen, T.** 2015. The last free-range children? Children's independent mobility in Finland in the 1990s and 2010s. *Journal of Transport Geography* 47, 1–12.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L.** 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. *European Physical Education Review* 14 (2), 139–155.
- Laverty, A.A., Webb, E., Vamos, E.P. & Millett, C.** 2018. Associations of increases in public transport use with physical activity and adiposity in older adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 15 (1), 1–10.
- Mehtäläinen, J., Jokinen, H. & Välijärvi, J.** 2013. Kuntarakenne muutoksessa – entä koulutuspalvelut? Loppuraportti. Helsinki: Jyväskylän yliopisto ja Suomen Kuntaliitto.
- Mikkelsen, M.R. & Christensen, P.** 2009. Is Children's Mobility Really Independent? A Study of Children's Mobility Combining Ethnography and GPS/Mobile Phone Technologies. *Mobilities* 4 (1), 37–58.
- Nansen, B., Gibbs, L., MacDougall, C., Vetere, F., Ross, N.J. & McKendrick, J.** 2015. Children's interdependent mobility: compositions, collaborations and compromises, *Children's Geographies*, 13 (4), 467–481.
- Nordfjærn, T., Şimşekoğlu, Ö., & Rundmo, T.** 2014. The role of deliberate planning, car habit and resistance to change in public transportation mode use. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 27, 90–98.
- Owen, C.G., Nightingale, C.M., Rudnicka, A.R., van Sluijs, E.M.F., Ekelund, U., Cook D.G. & Whincup, P.H.** 2012. Travel to School and Physical Activity Levels in 9–10-Year-Old UK Children of Different Ethnic Origin; Child Heart and Health Study in England (CHASE). *PLoS One* 7(2), e30932.
- Palm, M. & Farber, S.** 2020. The role of public transit in school choice and after-school activity participation among Toronto high school students. *Travel Behaviour and Society* 19(August 2019), 219–230.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor, W.C.** 2000. A review of correlates of physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 32(5), 963–975.
- Sarjala, S., Broberg, A., & Hynynen, A.** 2016. Children and youth transport in different urban morphological types. *Journal of Transport and Land Use* 9 (2), 87–103.
- Scheurer, J.** 2018. Value Capture: Linking Public Transport to Land Value. In J. Dellheim & J. Prince (Eds.) *Free Public Transport. And Why We Don't Pay To Ride Elevators*. Montreal: Black Rose Books. 179–184.
- Thøgersen, J., & Møller, B.** 2008. Breaking car use habits: The effectiveness of a free one-month travelcard. *Transportation*, 35(3), 329–345.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T.** 2013. Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271.
- Tuuva-Hongisto, S., Pöysä, V. & Armila, P.** 2016. Syrjäkylänuoret – unohdetut kuntalaiset? Kunnallissalan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 99.
- Voss, C., Winters, M., Frazer, A. & McKay, H.** 2015. School-travel by public transit: rethinking active transportation. *Preventive Medicine Reports* 2(December), 65–70.
- Webb, E., Netuveli, G. & Millett, C.** 2012. Free bus passes, use of public transport and obesity among older people in England. *J Epidemiol Community Health* 66(2), 176–180.

Liikennepolitiikka haastaa liikuntatieteilijöitä tieteidenväliseen yhteistyöhön

Suomen valtion ilmasto- ja ympäristöpoliittiset sitoumukset edellyttävät yhteiskunnan kaikilta sektoreilta ja tasoilta toimenpiteitä vallitsevien kestävämmien käytäntöjen muuttamiseksi. Työssä tarvitaan myös liikunnan ja liikenteen tutkijoiden yhteistyötä.

POLITIIKKATAVOITTEISTA JUONTUVIIN oikeudellisiin ja moraalisiin velvoitteisiin on myös reagoitu. Tämän vuosituhannen aikana Suomessa on käynnistynyt lukuisia valtakunnallisesti koordinoituja sektori- ja teemakohtaisia muutosprosesseja sekä kehitetty sektorirajat ylittäviä ajattelutapoja ja verkostoitumisen malleja.

Yksi merkittävin ilmasto- ja ympäristöpoliittinen prosessi tähtää yksityisautoiluun perustuvan henkilöliikennejärjestelmän muuttamiseen (SVT 2017; VTT 2018). Kasvihuonekaasupäästöjen lisäksi tämä järjestelmä aiheuttaa huomattavan osan liikenteen terveydelle haitallisista pienhiukkaspäästöistä. Lisäksi se vie paljon arvokasta kaupunkitilaa sekä välillisesti vähentää väestön arkitointoihin liittyvää fyysisen aktiivisuuden määrää. Nämä vaikutukset eivät ole vain abstrakteja kuvitelmia vaan tuottavat merkittäviä yhteiskunnallisia kustannuksia joka päivä (Gössling 2019). Autoilu on vuosikymmenien saatossa juurtunut keskeisiin yhteiskunnallisiin toimintoihin, ja yhteiskuntien autoriippuvuuden katkaiseminen on monimutkainen yhteiskuntapoliittinen kysymys (Urry 2004).

Liikuntatutkijoista liikennetutkijoiksi ja päin vastoin

Perinteisesti liikennesuunnittelu ja sitä kautta ihmisten jokapäiväinen liikkuminen ovat perustuneet pitkälti insinööritieteelliselle liikennetutkimukselle, joka tuottaa teknisiä ratkaisuja logistisiin ongelmiin. Käyttäytymisen muutokseen pyrkivässä poikkihallinnollisessa ympäristö-, liikenne- ja liikuntapoliittisessa muutosprosessissa yhteen tieteenalaan nojaava toimintapolitiikka ei kuitenkaan riitä.

Liikuntatutkijoita on osallistettu kestävä liikenteen asiantuntijaverkostoihin siksi, että paradigmassa pova-

taan suurta roolia kävelyn ja pyöräilyn kaltaisille aktiivisille kulkutavoille. Keskustelujen myötä on vahvistunut ymmärrys ympäristö-, liikenne- ja liikuntapolitiikan yhtenevästä intresseistä. Samalla on tunnistettu tarve kehittää liikenne- ja liikkumiskäyttäytymisen muutoksiin keskittyvää tieteidenvälistä tutkimusta, sillä vaikka niin kutsuttua arkiliikuntaa onkin tutkittu, liikuntatieteen alalla ei ole Suomessa toistaiseksi luotu merkittäviä tieteidenvälisiä avauksia liikennetutkimuksen suuntaan tai yhdistetty aktiivisia kulkutapoja ympäristö- ja kestävyystieteellisiin näkökulmiin.

Liikunnan yhteiskuntatieteiden oppiaineessa on viime vuosina käynnistetty kestävä ja aktiivisen liikenteen tutkimusta. Tutkimuksen tavoitteena on ollut tuottaa kokonaisvaltainen näkemys alan toimijaverkostoista ja politiikkaprosesseista kartoittamalla avaintoimijoiden käsityksiä politiikkaohjelmien ohjausvaikutuksista sekä tietotarpeista ja tiedon integroimisesta kuntien poliittisen päätöksenteon valmisteluun. Tällä hetkellä liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkijat ovat mukana Strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittamassa Liikunnallinen elämäntapa kestävä kasvun aikaansaajana (STYLE) -hankkeessa, jossa tuotetaan tieteidenvälistä ymmärrystä aktiivisista ja kestävästä kulkutavoista kuuden tutkimuslaitoksen voimin.

Liikkumisen ohjaus ja laajentuneet toimijaverkostot

Yksi lähiaikojen merkittävimmistä haasteista on poikkihallinnollisen politiikkaprosessin organisoiminen laajan toimijaverkoston kesken. Liikenteen toimintapolitiikan kenttä on avautunut yhä enemmän poikkihallinnolliseksi yhteistyöksi. Liikenneinfran suunnittelun rinnalle on kuluneen vuosikymmenen aikana maailmalta Suomeen



Kuva: Antero Aaltonen

tullut muun muassa liikkumisen ohjauksen monimuotoinen liikennepolitiikan toimintaloiko. Toiminnan keinot ja tavoitellut vaikutukset sijoittuvat monelle hallinnonalalle ja koskettavat useita yhteiskunnan sektoreita.

Valtionhallinnossa päävastuu kävelyn ja pyöräilyn edistämisestä on liikenne- ja viestintäministeriön hallinnonalalla. Ministeriön Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma (Jääskeläinen 2018) sisältää mitattavat tavoitteet näiden kulkumuotojen edistämistoimille kuin myös poikkihallinnollisuuden kehittämiseksi. Ympäristöministeriön, työ- ja elinkeinoministeriön, opetus- ja kulttuuriministeriön, maa- ja metsätalousministeriön, valtiovarainministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön hallinnaloilla on kaikilla vastuualueensa kestävien ja aktiivisten kulkutapojen edistämässä.

Aluetasolla poikkihallinnollista kävelyn ja pyöräilyn edistämistä tehdään muun muassa ELY-keskusten ja kuntien liikenneturvallisuustyössä. Alueellinen liikennejärjestelmäsuunnittelu on puolestaan maakuntien välistä, maakunnallista ja seudullista yhteistyötä, jossa kävelyn ja pyöräilyn painoarvo vaihtelee alueittain. Oman poikkihallinnollisen kokonaisuutensa muodostavat myös valtion ja suurten kaupunkiseutujen väliset maankäytön, asumisen ja liikenteen kehittämisen MAL-sopimukset.

Liikenteen murros tuottaa uutta liiketoimintaa. Kaupunkipyörät ja sähköpotkulaudat vaativat kunnilta koordinaointia ja uutta ajattelua liikkumisen järjestämisessä.

Kunnissa tehdään merkittävä osa konkreettisista kävelyn ja pyöräilyn olosuhteisiin ja asukkaiden kulkumuotoihin vaikuttavista päätöksistä. Yhdyskuntasektorin lisäksi asioita käsitellään ympäristö-, sosiaali- ja terveys-, liikunta- ja sivistyssektoreilla. Tekninen toimi on useimmiten vastuutahona (Turunen 2019), mikä osoittaa asioiden painottuvan väylien rakentamiseen ja ylläpitoon.

Kansalaistoimijoiden osalta keskeisissä rooleissa kansallisen tason toimijaverkostossa ovat Pyöräilykuntien verkosto ry ja Pyöräiliitto ry. Paikallisesti monista pyöräilyseuroista, asukasyhdistyksistä ja muista kansalaistoimijoista on muodostunut merkittäviä liikennepoliittisia vaikuttajia, jotka tekevät työtä pitkäjänteisesti yli valtuustokausien. Myös työnantajat, palveluiden tuottajat, tapahtumajärjestäjät ja muut liikennettä tuottavat tahot pohtivat yhä enemmän omia liikkumisen ohjaustoimiaan.

Liikenteen murros tuottaa jatkuvasti myös uutta liiketoimintaa. Kaupunkipyörärien, sähköpotkulautojen ja muiden Maas (Mobility as a Service) -palveluiden yleistyminen vaatii kunnilta liiketoiminnan koordinaointia ja uudenlaista ajattelua liikkumisen järjestämisessä (Pangbourne ym. 2020). Paikantamiseen ja alustatalouteen perustuvat mobiilipalvelut ohjailevat liikkumista, ja liiken-

nealan konsultit tarjoavat palveluitaan eri toimijoiden käyttöön niin liikenneinfran kuin liikkumisen ohjauksenkin saralla.

Liikkumisen ohjauksen politiikkaprosessit

Politiikkaa tehdään vaihtelevissa konteksteissa monenlaisten toimijoiden kesken. Hallinnonaloja leikkaavan yhteistyön vaatimuksen ja toimijaverkoston laajentumisen tulisi muokata kestävä liikenteen politiikkaprosesseja. Kävely- ja pyöräilypolitiikan suunta muotoutuu sen mukaan, mitkä toimijat ja sektorit ovat läsnä ja pitävät valtaa niissä neuvottelupöydissä, joissa arvioidaan erilaisia liikenne-, ympäristö- ja liikuntapoliittisia näkemyksiä ja tietoa (ks. *Tieto ei taivu itsestään pyöräilypolitiikaksi* tässä numerossa).

Kuntapäätäjien ja viranhaltijoiden mahdollisuudet toimeenpanna pyöräilyn edistämisen valtakunnallisia linjauksia vaihtelevat paikallisesti. Poliittikkaprosessin jatkuvuuden ja sitä kautta toimenpiteiden vaikuttavuuden kulkutapamuutokseen pitkällä tähtäimellä voi kyseenalaistaa, sillä nykyisellään työ on pääosin hankeveitoista. Hankkeet ovat kunnille olennainen, mutta lyhytkestoinen talous- ja henkilöresurssi. Lisäksi kunnat ovat erilaisia esimerkiksi yhdyskuntarakenteeltaan, tähänastiselta kävely- ja pyöräilypolitiikaltaan ja siten myös tarkoituksenmukaisilta tavoitteiltaan.

Kestävä ja aktiivisen liikenteen edistämisen sekä tutkimuksen tiedontarpeita tulisi arvioida nykyistä monipuolisemmin. Toisaalta tarvitaan myös entistä parempi ymmärrys tiedon hyödyntämisestä kunnallisissa ja valtakunnallisissa politiikkaprosesseissa. Sekä liikkumisen ohjauksen että tieteidenvälisen liikennetutkimuksen rahoitus pohja on vielä kapea ja usein vailla tärkeää jatkuvuutta.

Mitä on liikkumisen ohjaus?

Liikkumisen ohjauksella (Mobility Management) tarkoitetaan kestävä liikumisen edistämistä ja henkilöautoliikenteen kysynnän hillintää vaikuttamalla liikennejärjestelmän käyttäjien asenteisiin, valintoihin ja käyttäytymiseen. Liikkumisen ohjaus viittaa ”pehmeisiin” keinoihin, joita ovat mm. erilaiset viestinnän, markkinoinnin, kestävien liikkumispalveluiden suunnittelun ja kokeilun sekä toimijoiden yhteistyön koordinoimiset keinot.

Raja liikkumisen ohjauksen ja muiden liikennepoliittikan keinojen välillä ei kuitenkaan ole tarkka. Siitä, miten liikkumisen ohjaus teoriassa ja käytännössä määritellään, käydään edelleen jossain määrin keskustelua. (EPOMM 2020; Liikennevirasto 2018; Motiva 2020).

ELINA HASANEN, LitT

tutkijatohtori
Jyväskylän yliopisto
elina.hasanen@jyu.fi

KATI HYVÄRINEN, HTM

liikunnan yhteiskuntatieteiden opiskelija,
Jyväskylän yliopisto
Kestävä liikumisen asiantuntija
Traficom (virkavapaalla)
kati.hyvarinen@traficom.fi

JONNE SILONSAARI, LitM

projektitutkija
Jyväskylän yliopisto
jonne.e.silonsaari@jyu.fi

MIKKO SIMULA, LitT

yliopistonlehtori
Jyväskylän yliopisto
mikko.simula@jyu.fi

LÄHTEET

EPOMM 2020. European Platform on Mobility Management. Viitattu 25.6.2020. http://epomm.eu/old_website/index.phtml?Main_ID=820

Gössling, S., Choi, A., Dekker, K. & Metzler, D. 2019. The social cost of automobility, cycling and walking in the European Union. *Ecological Economics*, 158: 65-74, <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2018.12.016>

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

Liikennevirasto 2018. Liikkumisen ohjauksen toimintaympäristö-kartoitus. Liikenneviraston tutkimuksia ja selvityksiä 54/2018. Helsinki.

Motiva 2020. Liikkumisen ohjaus. Viitattu 25.6.2020. https://www.motiva.fi/ratkaisut/kestava_liikenne_ja_liikkuminen/liikkumisen_ohjaus

Pangbourne, K., Mladenović, M. N., Stead, D. & Milakis, D. 2020. Questioning mobility as a service: Unanticipated implications for society and governance. *Transportation research part A: policy and practice* 131, 35–49.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Kasvihuonekaasut. 2017. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 20.6.2020. http://www.stat.fi/til/khki/2017/khki_2017_2018-12-11_tie_001_fi.html

Turunen, M. 2019 (toim.) Pyöräilyn olosuhteet Suomen kunnissa 2018. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 349. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma. https://www.kkiohjelma.fi/filebank/2859-POSK_2018_KEVYT.pdf

Urry, J. 2004. The 'system' of automobility. *Theory, Culture & Society* 21, (4-5), 25-39.

VTT 2018. Suomen tieliikenteen päästöjen kehitys. LIISA 2019 laskentajärjestelmä. Viitattu 20.6.2020. <http://lipasto.vtt.fi/liisa/aikasarja.htm>



Kuva: Antero Aaltonen

Luonnon kutsu voimistunut

Lähiluonto on yksi suomalaisten tärkeimmistä liikkumisympäristöistä. Myös talousmetsät ja kansallispuistot ovat merkittäviä liikkumisen paikkoja. Luontoliikunnan ja luonnossa liikkumisen ennestään nousussa ollut arvostus on kasvanut koronaepidemian aikana.

SUOMALAISET INTOUTUIVAT KEVÄÄLLÄ koronarajoitusten tultua voimaan liikkumaan luonnossa niin lähiympäristössään kuin kauempana sijaitsevilla luontokohteissa. Tungosta riitti myös lähi- ja ulkoliikuntapaikoilla. Googlen keräämien tietojen perusteella ulkoilun määrä kasvoi pääkaupunkiseudulla koronarajoitusten tultua voimaan 149 prosenttia. Seudun ulkoilualueista Kuusijärven, Mustavuoren, Uutelan ja Vaakkoin kävijämäärät kasvoivat keväällä mobiilidatan perusteella kaksin-kolminkertaisiksi. (Aalto 2020)

Kävijämäärät nousivat myös Etelä-Suomen kansallispuistoissa ja muissa Metsähallituksen ylläpitämissä kulttuuri- ja luontokohteissa. Ne kokivat suoranaisten kävijäryntäyksen keväällä. Metsähallituksen kasvukeskusten saavutettavissa olevien kansallispuistojen ja suojelualueiden kävijämäärät kasvoivat tammi-huhtikuussa 2019 edellisvuoteen verrattuna 38–301 prosenttia (Metsähallitus 2020). Myös Etelä- ja Itä-Suomessa toimivien virkistysalueyhdistysten ylläpitämillä alueilla suuntasi enemmän väkeä kuin aikaisempina vuosina. Lapin kansallispuistojen kävijämäärät sen sijaan romahtivat keväällä (Luokkala 2020), mutta ovat palautuneet kesällä. Luvuissa näkyy Lapin kevättalven matkailusesongin katkeaminen alkuunsa.

Suomen sisäisten matkustusrajoitusten poistuttua kotimaan kohteet ovat korvanneet matkapäivityksissä eksoottiset maailmankolkat. Sosiaalisessa mediassa on esitelty entistä enemmän komeita marja- sieni- ja kalansaaliita. Välttämättömyydestä on tullut hyve. Metsät, metsiköt ja puistot ovat löytäneet myös ne, jotka eivät ole vähään aikaan maastoon lähteneet. Itsekin poimin ämpärillisen mustikoita ensimmäisen kerran yli kymmeneen vuoteen.

Sisältöä tapahtumatyhjiöön

Luonnossa liikkuminen on saanut nostetta tapahtumatyhjiöstä, joka on vasta vähitellen alkanut täyttyä yleisötilaisuuksilla. Ihmiset ovat etsineet ilta- ja viikonloppumenoilleen korvaavia muotoja. Kesämökki- ja venekaupan vilkastuminen kertovat osaltaan loma- ja vapaa-ajan sisältöjen muuttumisesta. Muun muassa maastopyöräilyn, melonnan, polkujuoksun, suppailun ja suunnistuksen suosio on noussut. Kasvimaat ja puutarhapalstat ovat kokeneet arvonnousun.

Tavoitteellisen luontoliikunnan ohella on lisääntynyt luonnossa liikkuminen ja kotimaan luontokohteisiin tutustuminen. Suosituimmissa paikoissa väkeä on ollut liikkeellä jopa liikaa. Kolilla kävi heinäkuussa lähes joka päivä

yli tuhat ihmistä, mikä ruuhkautti alueen (Rummukainen 2020).

Poikkeusoloissa monille suomalaisille on syntynyt luontosuhde tai se on elpynyt. Etenkin nuoremmilla kansalaisilla yhteys luontoon on usein ohut. Esimerkiksi kasvien tunnistus, marjastus tai tulenteke eivät ole kaikille tuttua toimintaa. (Marttila 2016)

Luonto on osalle suomalaisia outo ja jopa pelottava kokemus. (Kokkonen 2019) Toisaalta luontosuhteen arvo on kirkastunut monille, kun luonnossa liikkumisen, virkistäytymisen, rentoutumisen, maisemien ihailamisen ja arkielämään tarjoaman vaihtelun merkitys on korostunut (vrt. Vehmas 2010).

Vehmaksen (2010) liikuntamatkailua käsittelevän tutkimuksen mukaan luonto oli haastatteluille rauhoittava paikka, jota ilman ei voi elää. Luonnossa saa heidän mukaansa kulkea ajatuksissaan ja siitä voi nauttia kaikilla aisteilla. Luonnossa liikkuminen koetaan myös suorittamisapakosta vapaana toimintana. Luonnon merkityksen stressinlieventäjä ja elvyttävänä paikkana voi olettaa korostuneen koronaepidemian tuottaman ahdistuksen aikana.

Luonnossa liikkujien määrää vähensi koronarajoitusten alkuvaiheessa yli 70-vuotiaille ja riskiryhmille ehdottomassa sävyssä esitetty vaatimus pysyä kotona. ”Ulkonaliikkumiskielto” herätti arvostelua hyväkuntoisten ikäihmisten parissa (Ks. esimerkiksi Sarpakunnas 2020). Myös gerontologit muistuttivat toistuvasti hallitustasolta ohjeistetun liikkumattomuuden kielteisistä vaikutuksista. (esimerkiksi Kallunki 2020)

Lähiluonnon arvo korostunut

Suomalaisille kertyy vuosittain 850 miljoonaa ulkoilukertaa. Ulkoilusta suurin osa suuntautuu lähimetsiin. (Sievänen & Neuvonen 2010) Metsiköt ja viheralueet ovat yleensä helposti saavutettavissa. Helsingiläisillä keskimääräinen etäisyys viheralueelle on 300 metriä. (Neuvonen ym. 2019) Suomalaisten lähimetsä sijaitsee noin 700 metrin päässä (Tuunanen 2014).

Korona-aikakauteen sopeutumista helpottikin osaltaan se, että suomalaiset liikkuvat jo ennestään paljon ulkona. Kaksi kolmesta liikkumiskerrasta tapahtuu Euroopan unionin liikuntabarometrin perusteella ulkona. Suosituimpia ulkoilumuotoja ovat kävely, luonnossa oleskelu, uinti, luonnontuotteiden keräily ja pyöräily. (European Union 2018) Samansisältöisiä tuloksia on saatu eri tutkimuksissa. Kaikissa niissä nousee kärkeen kävely, joka on ollut mahdollista poikkeusoloissakin. (Borodulin & Wennman 2020; Ruuskanen 2019)

Lähiluonnon merkitystä korostaa myös koulujen sisäliikuntamahdollisuuksien kaventuminen koronavaroitusten vuoksi. Liikuntasaleja on otettu opetus- ja ruokailukäyttöön, mikä estää sekä koululiikunnan että urheiluseurojen harjoitusten järjestämisen tiloissa. Lähiluonto tarjoaa monia mahdollisuuksia liikunnanopeutukseen. Yksi vaihtoehtoista on elämys- ja seikkailupe-

Korona-aikakauteen sopeutumista helpotti osaltaan se, että suomalaiset liikkuvat jo ennestään paljon ulkona.

dagoginen luontoliikunta, joka mahdollistaa monipuolisen ja opilaslähtöisen luonnossa liikkumisen (Marttila 2016).

Helposti saavutettavaa ja esteetöntä lähiluontoa tarvitaan myös kaikkien väestöryhmien yhdenvertaisen liikkumisen turvaamiseksi. Liikkumisen merkitys toimintakyvyn säilyttämisessä ja sairauksissa toipumisessa on suuri. Esimerkiksi Sydänliiton jäsenet ovat aktiivisia luonnossa liikkujia. He kokevat luontoliikunnan hyvinvoinnilleen merkitykselliseksi. Erityisen tärkeä on luonnon elvyttävä ja psyykkistä hyvinvointia edistävä vaikutus. (Raatikainen 2018)

Ulkona liikkumiseen houkuttelevat puistot, kävelyreitit ja palvelut sopivalla etäisyydellä lisäävät iäkkäiden fyysistä aktiivisuutta. Internet-pohjaisen kartan avulla 79–84-vuotiailta jyvaskyläläisiltä kerätty tieto kertoo myös, että liikkumissäde kuvaa laajemminkin toimintakykyä. Yli puolen kilometrin päässä kotoaan sijaitsevia kohteita nimenneet vastaajat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin 250–500 metrin etäisyydellä liikkuvat puhumattakaan vähemmän aktiivisista. (Portegijs ym. 2020)

Ulkona liikkumiseen houkuttelevat puistot, kävelyreitit ja palvelut sopivalla etäisyydellä lisäävät iäkkäiden fyysistä aktiivisuutta. Internet-pohjaisen kartan avulla 79–84-vuotiailta jyvaskyläläisiltä kerätty tieto kertoo myös, että liikkumissäde kuvaa laajemminkin toimintakykyä. Yli puolen kilometrin päässä kotoaan sijaitsevia kohteita nimenneet vastaajat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin 250–500 metrin etäisyydellä liikkuvat puhumattakaan vähemmän aktiivisista. (Portegijs ym. 2020)

Hiipuuko luonnon vetovoima koronan hellittäessä?

Luontoliikunnan ja luonnossa liikkuminen ovat saaneet nostetta koronaepidemian aiheuttamista rajoituksista. Suomen Ladun toiminnanjohtaja Eki Karlsson arvioi, että luontoliikunnan määrä voi jäädä pysyvästi 20–30 prosenttia korona-aikaa korkeammalle tasolle. Järjestön jäsenmäärä on kasvanut, vaikka toiminta on jäänyt puoleen normaalivuosista.

Karlssonin mukaan osa ihmisistä on löytänyt pandemian aikana ulkoilun helppouden ja itselle sopivat ulkoilukohteet. He haluavat jatkaa ulkoilua myös tulevaisuudessa. Osa näistä ihmisistä haluaa pitää vielä etäisyyttä muihin peläten tautien leviämistä. Ulkoilu antaa heille sopivan oman tilan liikkua.

Myönteisellä ilmiöllä on kääntöpuolensa. Suosituilla ulkoilupaikeilla ja myös kansallispuistoissa on esiintynyt roskaamista sekä nuotio- ja yöpymispaikkojen väärinkäyttöä. Nuuksion kansallispuistossa Espoossa on järjestetty juhlia yötä myöten ja jopa kaadettu puita. (Färding 2020). Ulkoiluetiketin julkituomiselle on tarvetta, joten Suomen Latu, Metsähallitus ja Suomen Uima- ja hengenpelastusliitto ovat julkaisseet ohjeita ulkoilijoille. Esille ovat nousseet myös jokamiehen oikeuden sisältö ja ulkoiluun liittyvät vastuukysymykset luonnossa liikkujien määrän kasvaessa. Jokamiehen oikeuden ansiosta koko Suomi on tietyin rajoituksin yhtä suurta ulkoilualuetta. (Karlsson 2020; Kokkonen 2019)

Luonnossa liikkumiseen vaikuttavat myös matkailurendit. Tietoisuus matkailun ympäristövaikutuksista oli kasvussa jo ennen koronapandemiaa, joka toi ympäristökuormituksen näkyväksi lentomatkailun romahduksen myötä. Kotimaanmatkailun voi ennakoida säilyvän korkealla tasolla myös lähivuosina. Luonto on yksi sen kes-

keisimmistä osatekijöistä. Matkojen suuntautuminen Suomeen vähentää lentomatkoilun aiheuttamaa kuormitusta, mutta lisää päästöjä kotimaassa, ja rasittaa suosituimpien matkakohteiden luontoa. Matkailun ja palveluiden rakentamiseen muutos vaikuttaa, jos omatoimimatkoilijoina kotimaassaan liikkuvat suomalaiset muuttavat tottumuksiaan ja alkavat käyttää tarjolla olevia paikallisia palveluja. (Kokkonen 2019; vrt. Gössling & Higham 2020)

Tiedonjano on kasvanut

Ulkoilua ja luonnossa liikkumista kohtaan tunnetun kiinnostuksen nousu näkyy myös internetissä. Kansalaisetkin etsivät verkkosivuilta tietoa ulkoilukohteista ja -palveluista. Kävijämäärät alan toimijoiden digipalveluissa ovat moninkertaistuneet. Suomen Ladulla kasvuprosentti oli keväällä 300 ja ennestään vähemmän tunnetulla Uudenmaan virkistysalueyhdistyksellä peräti 700. (Karlsson 2020)

Luonnossa liikkumisen suosion kasvu on korostanut tarvetta saada maanlaajuisesti ajantasaista ja käyttäjävälillä karttapaikkatietoa virkistysalueista. Myös muista ulkoiluolosuhteista, kuten kalastusmahdollisuuksista, lintutorneista ja retkeily- ja melontareiteistä kaivataan helpommin saatavaa ja laadukkaampaa tietoa. Neuvot ja ohjeet on kyettävä tarjoamaan helpokäyttöisinä digipalveluina.

Luontoliikuntaa ja luonnossa liikkumista koskee sama ilmiö kuin liikunta laajemminkin – erikoistuminen. Liikukujakenttä on yhä hajaantuneempi ja sen tarpeet ovat pitkälle eriytyneitä. Tämä aiheuttaa päänvaivaa julkisia palveluita tarjoaville Metsähallitukselle ja kunnille. Toisaalta muuttuvat tarpeet avaavat mahdollisuuksia luontoliikuntayrityksille. Työhön kannattaa panostaa sekä julkisella että yksityisellä sektorilla, sillä ulkoiluedellytyksiä parantamalla on mahdollista lisätä liikkumisen kokonaisuutena. Tämän ovat osaltaan osoittaneet kokemukset koronapandemian ajalta.

Ulkoilua helpottavat muun muassa hyvät opasteet ja kartat, reittien kunnossapito ja esteettömyydestä huolehtiminen. Joukkoliikennetyhteyksien järjestäminen kansallispuistoihin ja virkistysalueille on tärkeää sekä ympäristön että yhdenvertaisuuden näkökulmista. Luonnossa liikkumista tukee osaltaan jokamiehenoikeuksien sisällyttäminen tiedottaminen. (Kokkonen 2019)

JOUKO KOKKONEN

LÄHTEET

Aalto, M. 2020. Matkapuhelindata kertoo, miten luonnossa liikkumisen suosio on räjähtänyt Helsingin seudulla. Helsingin Sanomat 16.5.2020.

Borodulin, K. & Wennman, H. 2020. FinTerveys 2017: Liikuntaan käytetty aika lisääntynyt. Liikunta & Tiede 57 (1).

Färding, A. 2020. Uusi ilmiö aiheuttaa tuhoa ja häiriötä Nuuskion kansallispuistossa: juhlintaa läpi yön, luontoon ”raahattu musiikkivehkeitä”. Helsingin Sanomat 17.7.2020.

Gössling, S. & Higham, J. 2020. The Low-Carbon Imperative: Destination Management under Urgent Climate Change. Journal

of Travel Research, 10.7.2020. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0047287520933679> (Luettu 19.8.2020)

Kallunki, E. 2020. Yli 70-vuotiaiden kunto on koronarajoitusten aikana vaarassa rapistua – Liikuntatutkija: ”Kannattaa tehdä tikusta asiaa ja nousta tuoilta usein”. YLE 30.4.2020. <https://yle.fi/utiset/3-11326002> (Luettu 19.8.2020)

Karlsson, E. 2020. Korona-pandemian vaikutukset ulkoiluun. Suomen Latu. (Powerpoint-esitys)

Kokkonen, J. 2019. Ulkoilu ja luontoliikunta – monen ministeriön tontilla. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 15. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/ulkoilu-ja-luontoliikunta-web.pdf

Luokkala, P. 2020. Kansallispuistojen kävijämäärät romahtivat keväällä – kesäksi odotetaan uutta nousua, Lapin Kansa 9.6.2020. <https://www.lapinkansa.fi/kansallispuistojen-kavijamaarat-romahtivat-kevaall/2596695> (Luettu 18.8.2020)

Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.). 2010. Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi. Metlan työraportteja 212. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/536119>

Marttila M. 2016. Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetus suunnitelman toteutuksessa: Etnografinen tutkimus. Studies in Sport, Physical Education and Health 237. Jyväskylän yliopisto.

Metsähallitus. Kuukausittaiset käyntimäärät 2019-2020 valituilta suojelu- ja retkeilyalueilta, 25.5.2020. (Luettu 18.8.2020)

Portegijs E., Keskinen KE, Eronen, J., Saajanaho, M., Rantakokko, M. & Rantanen, T. 2020. Older Adults Physical Activity and the Relevance of Distances to Neighborhood Destinations and Barriers to Outdoor Mobility. Front. Public Health 8:335.

Neuvonen, M. Kangas, K., Ojala, A. & Tyrväinen, L. 2019. Kaupunkiluonto asukkaiden liikunnan edistäjänä Helsingissä. Liikunta & Tiede 56 (6), 77–86.

Raatikainen, T. 2018. Luontoliikunnan hyvinvointivaikutukset ja positiivinen mielenterveys Sydänliiton jäsenten kokemina. Jyväskylän yliopisto, terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma.

Rummukainen, A. 2020. Kolin kansallispuistossa Lieksassa taotaan kävijäennätyksiä – katsele ja kuuntele kansallispuiston tarinaa, <https://yle.fi/utiset/3-11461528> (Luettu 18.8.2020)

Ruuskanen, T. 2019. Perinteinen kävelylenkkeily edelleen suosituin koko kansan liikuntaharrastus. <http://tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/perinteinen-kavelylenkkeily-edelleen-suosituin-koko-kansan-liikuntaharrastus-1/> (Luettu 18.8.2020)

Sarpakunnas, J. 2020. ”Suomalaiset, pysykää kotona” -ohjeen toinen puoli. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/suomalaiset-pysykaa-kotona-ohjeen-toinen-puoli>

European Union. Sport and Physical Activity. Special Report 472. https://1598889.169.directo.fi/@Bin/2a237de295a5b8b0996c4cd68596ae67/1597827085/application/pdf/588668/Eurobarometer_2018_Sport%20and%20physical%20activity.pdf (Luettu 19.8.2020)

Tuunanen, P. 2014. Valtioneuvoston periaatepäätös toimintaohjelmasta luonnon virkistyskäytön ja luontomatkoilun kehittämiseksi 13.02.2003. Toteutus 2003–2012.

Vehmas, H. Liikuntamatkalla Suomessa. Vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. Studies in Sport, Physical Education and Health 143. Jyväskylän yliopisto.

Urheilun ympäristöajattelua leimaa ihmiskeskeisyys

Ympäristöhuoleen liittyvän keskustelun keskiössä ovat pitkään olleet tieteelliset arviot ilmastonmuutoksen vaikutuksista, joiden kautta on voitu tehdä suosituksia uudenaikaisista ja ympäristön kannalta kestävämmistä toimintatavoista. Luonnontieteellisten faktojen lisäksi meidän tulisi kyetä asettamaan toimintamme laajempaan viitekehykseen. Millainen on meidän ympäristösuhteemme? Miksi meidän tulee myös urheilussa toimia ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi?

”KANSAINVÄLINEN URHEILULIIKE TOIMII yhä kuin ympäristöriskollinen”, totesi **Manu Myllyaho** Yle Urheilun (2019) viime vuonna julkaisemassa urheilun ja ilmastonmuutoksen välistä suhdetta käsittelevässä artikkelissa. Urheilua ja ilmastonmuutosta koskevaan keskusteluun onkin viime vuosina tullut mukaan aiempaa kriittisempi äänensävy. Ympäristöhuolen voimistuminen on saanut monet liikunta- ja urheiluorganisaatiot reagoimaan tilanteeseen strategisella tasolla asti. Monien mielestä urheilussa ollaan kuitenkin vasta alussa ympäristönäkökulman tunnistamisessa, eikä konkreettisia toimenpiteitä ole tehty tarpeeksi. Tässä artikkelissa pohdin urheilun ympäristösuhdetta ja sitä, miten urheilussa voitaisiin ilmastonmuutosta lähestyä.

Ympäristöetiikka urheilun ympäristösuhteen määrittämisen tueksi

Artikkelin ingressissä esitettiin kysymyksiin vastaaminen edellyttää huomion hetkellistä etäännyttämistä luonnontieteellisestä faktatiedosta urheilun ilmastolle aiheuttamista haitoista ja sen suuntaamista ympäristöetiikkaan.

Ympäristöetiikka on luonteeltaan normatiivista etiikkaa eli se pyrkii muodostamaan käsityksiä ja ohjeistuksia siitä, miten meidän tulisi olla ja elää. Se ”tarkastelee järjestelmällisesti, miten luontoa, luonnossa eläviä olentoja ja luonnon järjestelmiä pitää kohdella”. Ympäristöetiikka lähtee liikkeelle siitä, että samoin kuin muukin yksilön toiminta, myös luonnon kohtelemineen on moraalisten normien ja sääntöjen ohjailemaa toimeliaisuutta. Ympäristöetiikan tärkeimpiä tehtäviä onkin ”hyvin perusteltujen suositusten esittäminen ja arvoarvostelmien tekeminen” (Oksanen 2012, 93–94).

Yksi ympäristöetiikan perustavaa laatua oleva problematisointi kulkee ihmiskeskeisen eli antroposentrisen

ajattelutavan ja ei-ihmiskeskeisen eli biosentrisen ajattelutavan välillä. Antroposentrisen ajattelutavan omaavien mielestä ihmisellä on luonnossa erityisasema ja lupa käyttää luontoa hyväkseen haluamallaan tavalla. Myös antroposentristi voi olla kiinnostunut luonnonsuojelusta: ympäristöä tulee tällöin suojella, koska luonto tuottaa ihmiselle arvoa välillisesti esimerkiksi sen kauneuden tai virkistävyyden mahdollisuuksien kautta. Biosentrisen ajattelutapa sen sijaan ei katso luonnon arvon rajoittuvan sen ihmiselle tuottamiin hyötyihin, vaan luonto ja luontokappaleet nähdään itseisarvoisesti tärkeinä. (Oksanen 2012, 141–175)

Miksi urheilun tulee välittää luonnosta?

Ihmisten ja luonnon välitöntä tai välillistä arvoa voidaan tarkastella moraalisen merkityksellisyyden käsitteen kautta. Käsite voidaan ymmärtää huomioon otettavuutena moraalisessa mielessä (Goodpaster 1997), jolloin arvioitaessa moraalisesti merkityksellisiin olioihin kohdistettuja ja vaikuttavia tekoja ei viitata muihin olioihin. Ihmisillä on siis suoria moraalisia velvollisuuksia tällaisia olioita kohtaan, eikä niitä saa kohdella mielivaltaisesti. (Oksanen 2012, 174–175) Toisin sanoen moraalisesti merkityksellinen olio on itseisarvoisesti tärkeä. Regan (1985) tuo käsitteen näkyväksi esimerkiksi lemmikki-koiran potkaisemisesta. Ihmisen potkaistessa toisen ihmisen lemmikkiä, ajattelee antroposentristi eli ihmiskeskeisesti maailmaa katsova potkun olevan moraalisesti väärin koiran omistajaa eli ihmistä kohtaan. Sen sijaan biosentristin mielestä myös koira on moraalisesti merkityksellinen olio, jolloin potkaiseminen on väärin sitä itseään kohtaan. Koiran moraalinen arvo ja siihen kohdistuvat teot eivät tällöin määrity ihmisen kautta.

Haluamme säilyttää ulkojääät myös tuleville sukupolville – ympäristöohjelma käyntiin

5.2.2019



Jääkiekon miesten pääsarjan Liigan ympäristöohjelma painottaa myös toimia lajin tulevaisuuden kannalta. Ulkona ja etenkin luonnonjäillä pelaaminen on vaarassa loppua Etelä-Suomessa ilmastonmuutoksen seurauksena.

Kuvakaappaus Liigan sivustolta.

Edellä kuvailtu omistamiseen perustuva käsitys moraalista toiminnasta on muiden ihmiskeskeisten ajattelusuuntien tapaan ollut suosittu tyyli ajatella luonnon ja ihmisen välistä moraalista suhdetta. Filosofian klassikkoajattelijoina jo Immanuel Kant ja John Locke ovat tulleet pohtineiksi, ettei eläimiä tohtisi kohdella aivan miten vain. Moraalinen kehoitus kohdella eläimiä hyvin ei kuitenkaan perustu eläimen arvoon sinänsä, vaan eläinten julman kohtelun on katsottu muun muassa vahingoittavan ihmisen hyväntahtoisuuden ja inhimillisyyden ominaisuuksia. Eläintä kiduttava muuttuisi vähitellen sisältyä kylmäksi ja tunteettomaksi, ja ennen pitkää ihminen alkaisi kohdella myös toisia ihmisiä huonosti. (Kant 1997, 212; Locke 1914, 171.)

Pohdinta moraalista merkityksellisyydestä on välttämätöntä eettisessä keskustelussa. Ilman käsitystä moraalista toimijoista ja moraalisen toiminnan kohteista eettinen pohdinta jää vaille käytännön merkitystä. Moraalinen ohjenuora ”älä tapa” on riittämätön, ellei samalla määritellä, kenen ja millaisten olioiden suhteen tätä ohjetta on noudatettava. (Oksanen 2012, 176.)

Urheilun suhde ympäristöönsä

Urheiluliikkeessä luonto- ja ympäristöasioita on tarkasteltu lähinnä niin sanotun riskidiskurssin kautta, jolloin keskustelu on kietoutunut ilmastonmuutoksen urheilulle tuottamien uhkakuvien ympärille. Ilmaston lämpenemisen on katsottu johtavan esimerkiksi talviurheilulajien näivettymiseen, jolloin etenkin näissä lajijyhteisöissä on tunnettu kovaa huolta lajien jatkuvuudesta ja tulevaisuu-

desta. (Simula & Oja 2019.) Ympäristökysymyksen hallintaa liikuntajärjestöissä tutkineen Turpeisen (2012, 101) mukaan ympäristön huomioiminen näkyikin lähinnä oman lajin toimintaedellytysten turvaamisena. Niin ikään positiivisten ympäristötekojen taustalla saattavat olla esimerkiksi imagolliset tekijät (ks. esim. Tuomela 2020; Simula, Itonen & Matilainen 2014; Turpeinen 2012). Toistaiseksi liikunta- ja urheiluorganisaatioissa ei olla oltu kovinkaan halukkaita ottamaan ympäristöherättäjän tai maailmanparantajan roolia, vaan järjestöt ovat keskittyneet pääasialliseen tehtäväänsä eli oman lajin eduista huolehtimiseen, johon myös tehdyt ympäristötoimet on liitetty (Turpeinen 2012, 102).

Liikunta- ja urheiluorganisaatioissa on kuluvalle vuosituuhannella alettu yhä ponnekkaammin ottaa huomioon myös ympäristöasioita ja määritely oman toiminnan suhdetta ympäristöön, mikä näkyy etenkin organisaatioiden strategiatyössä. Eri järjestöjen strategiset ympäristölinjaukset asemoituvat riskidiskurssin mukaisesti: meidän on toimittava ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi, jotta oma urheilulajimme säilyisi tulevaisuudessa. Yhdysvaltojen ammattilaisliigojen kontekstissa jonkinlaisena ekologisuuden ja kestävän kehityksen mallioppilana pidetyn NHL:n laatiman ympäristöohjelman lähtökohdana toimii lajikulutturille ominaisten ja välttämättömien olosuhteiden säilyttäminen. Suomen jääkiekon miesten pääsarjan Liigan kiitelty ympäristöohjelma painottaa myös toimenpiteiden tärkeyttä lajin tulevaisuuden kannalta. Samanlaisia esimerkkejä löytyy lisäksi sekä kansainvälisten että kotimaisten liikunta- ja urhei-

On pohdittava yhä uudelleen, mitkä ovat perimmäiset motiivimme ympäristön kannalta kestävien toimintatapojen luomisessa.

luorganisaatioiden ympäristöön liittyvistä kannanotoista (ks. esim. Turpeinen 2012).

Huoli oman toiminnan jatkuvuudesta ympäristönsuojelun perusteena edustaa vahvasti ihmiskeskeistä eli antroposentristä ympäristösuhdetta ja asennoitumista ilmastomuutokseen. Tällaisessa ajattelussa ympäristö koetaan välillisesti tärkeäksi, ja sen tuhoutuminen nähdään haitallisena ensisijaisesti ihmisille koituvien negatiivisten seurausten takia. Ympäristön kokeminen ihmislähtöisesti ei rajoitu urheiluun. Viimeisimmän luontosuhdebarometrin mukaan luonnon ensisijaisesti ihmisen käyttöä varten näkevien osuus on pienessä kasvussa (Ympäristöministeriö 2020).

Ihmiskeskeinen ajattelu ympäristönsuojelussa on kaksoiteräinen miekka. Toisaalta on pohdittu ihmiskeskeisen ajattelun ympäristönsuojelussa olevan jopa muita tapoja tehokkaampaa, kun ihmisyksilöiden omien etujen uhattu asema kannustaa heitä toimimaan (ks. esim. Oksanen 2012, 164–165). Tällainen toimintajärjestys on jo arkiymmärryksenkin puitteissa järkeenkäypää: jääkiekkovälillä tuskin löytyy kannustavampaa motiivia hillitä ilmastomuutosta kuin uhka oman urheilulajin loppumisesta. Pitkässä juoksussa meidän olisi kuitenkin hyvä löytää ympäristösuhteellemme ja luonnonsuojelulle myös muunlaisia perusteita ja oikeutuksia kuin oma etumme. Kuvitellaan, että talvilajiemme jatkuvuudelle löytyisi jokin ilmastosta riippumaton turva, esimerkiksi keinomateriaaleista valmistetut suorituspaikat. Jos ympäristöhuolestamme perustuu täysin ihmiskeskeiselle ajattelulle, ei meidän olisi enää perusteltua toimia ympäristön suojelemiseksi, kun oman toimintamme jatkuvuus on jo turvattu.

Kohti ekologisesti kestävämpää urheilua, mutta miten?

Koko nyky-yhteiskuntamme perustuu vahvalle ihmiskeskeiselle ympäristöajattelulle, eikä urheilu ole tässä mielessä säännön vahvistava poikkeus. Olisi naiivia vaatia urheiluliikkeeltä täyskäännoästä ihmiskeskeisestä ympäristösuhteesta kokonaan biosentriseen ajatteluun. Ääripäästä toiseen hyppäämisen sijaan meidän tulisi pyrkiä näkemään ihmiskeskeiset arvot uudella tavalla (ks. esim. Innanen 2008, 82–83), jolloin ihmistä ja luontoa ei tarvitsisi nähdä ja kokea erillisinä ja tosilleen vastakkaisina asioina.

Liikunta- ja urheiluorganisaatiot ovat vasta alkaneet harjoitella ympäristön kannalta kestävämpiä toimintamalleja, minkä vuoksi monissa yhteyksissä urheilulta on vaadittu isompia rakenteellisia muutoksia toivottujen ympäristövaikutusten aikaansaamiseksi. Rakenteellisten

muutosten toteuttaminen vaatii myös ympäristöajattelun systemaattista muokkaamista. On pohdittava yhä uudelleen, mitkä ovat perimmäiset motiivimme ympäristön kannalta kestävien toimintatapojen luomisessa. Kenties maltillinen askel ihmiskeskeisestä ympäristöajattelusta pois päin vauhdittaisi matkaamme kohti ekologisesti kestävämpää urheilua.

SAMULI OJA, LitM

pelaaja miesten Korisliigassa
Uudenkaupungin Korihait
samulioja@gmail.com

LÄHTEET

- Goodpaster, K. E.** 1997. Moraalisesti merkityksellisenä olemisesta. Teoksessa M. Oksanen & M. Rauhala-Hayes (toim.) *Ympäristöfilosofia*. Tampere: Gaudeamus, 179–196.
- Innanen, P.** 2008. Ihanteena luontokeskeisyys – Kotkan kuudensluokkalaisten luontosuhteet. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Kant, I.** 1997. *Lectures on Ethics*. New York: Cambridge University Press.
- Locke, J.** 1914. Muutamia mietteitä kasvatuksesta. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Myllyaho, M.** 2019. Ovatko urheilutähdet ympäristöriskillisiä vai voivatko he pelastaa planeetan? Talviurheilu kuolee Suomestakin, jos nyt ei herätä. *Yle Urheilu*. Viitattu 31.7.2020. <https://yle.fi/urheilu/3-10619199>
- Oksanen, M.** 2012. *Ympäristöetiikan perusteet*. Helsinki: Gaudeamus.
- Regan, T.** 1985. The Case for Animal Rights. Teoksessa P. Singer (toim.) *In Defense of Animals*. Oxford: Blackwell, 13-26.
- Simula, M., Itkonen, H. & Matilainen, P.** 2014. Ympäristöasioiden hallinta kuntien liikuntatoimissa ja valtakunnallisissa liikuntajärjestöissä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2014:3.
- Simula, M. & Oja, S.** 2019. Liikuntakulttuuri ei pääse karkuun ympäristöpolitiikkaa. *Liikunta & Tiede* 56 (5), 26–29.
- Tuomela, J-M.** 2020. Liigaorganisaatiot ympäristöjohtajina ja vastuuviestijöinä – haastattelututkimus liigajohdon näkemyksistä ympäristöjohtamisesta ja ympäristövastuusta viestimisestä. Jyväskylän yliopisto. Kauppakorkeakoulu ja liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Turpeinen, S.** 2012. Ympäristökäsityksen hallinta liikuntajärjestöissä. Sisällönanalyysi lajiliittojen ympäristöasiakirjoista. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Ympäristöministeriö.** 2020. Kysely suomalaisten luontosuhteesta.

Koronavaikutuksista nähty liikunta-alalla vasta pieni osa

Koronakriisi vaikutti liikunta-alaan hyvin vaihtelevasti keväällä 2020, mutta voittajia ei löydy. Keväällä tehdyt merkittävät talouden sopeuttamistoimet näyttävät pääosin pelastavan alan toimijoita kriisin akuuttivaiheessa. Moneen toimijaan korona vaikuttanee toden teolla vasta myöhemmin. Miltä liikunta-alan toimijakenttä näyttää koronan jälkeen?

KORONAPANDEMIA JA -RAJOITUKSET VAIKUTTIVAT liikunta-alan toimijoihin hyvin eri tavoin maaliskokuussa 2020. Vakavimmin koronasopeutukset iskivät liikunta-alan yrityksiin, joiden toimintaedellytyksiä rajoitukset heikensivät pääosin erittäin paljon, ja monet joutuivat keskeyttämään toimintansa kokonaan. Alan yrityksistä 40 prosentin liikevaihto laski vähintään 75 prosenttia. Yritysten tilanteissa on kuitenkin merkittäviä eroja. Esimerkiksi tanssiliikunta-, liikuntapaikka-, ohjauspalvelu- sekä kuntosaliryitysten tilanteisiin korona vaikutti pääosin merkittävästi, mutta moni ratsastus- ja golfkenttäyritys saattoi jatkaa toimintaansa lähes normaalisti. Liikunta-alan yritysten tilanne näyttää kuitenkin monelta osin heikommalta kuin yritysten tilanne keskimäärin Suomessa.

Koronakriisi on vaikuttanut merkittävästi myös liikunnan koulutuskeskuksiin (urheiluopistot). Koronarajoitukset pysäyttivät niiden asiakasvirrat lähes kokonaan. Keskusten vapaata sivistystyötä, urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoimintaa korona vaikeutti pääosin merkittävästi. Erilaista maksullista palvelutoimintaa (kuten matkailu- ja ravintolapalvelut) korona vaikeutti erittäin merkittävästi. Koulutuskeskusten maaliskokuun nettomenetykset olivat arviolta yhteensä noin kuusi miljoonaa euroa.

Valtaosa (80 %) yhdistyspohjaisista urheiluseuroista selvisi kevään rajoituksista melko vähillä ongelmilla. Etenkin vapaaehtoisvoimin toimivat pienet seurukset pystyivät jatkamaan toimintaansa koronarajoitusten jälkeen lähes normaalisti. Viidennekselle urheiluseuroista aiheutui kuitenkin paljon tai erittäin paljon ongelmia. Osakeyhtiöpohjaisten seurojen tilanne muodostui vielä kriittisemmäksi. Ongelmiin joutuneita yhdistyspohjaisia seuroja yhdistivät raskaat kiinteät kulut, tulorahoituksen nopea vähentyminen ja talouspuskurien puuttuminen. Yhdistyspohjaisten seurojen tulomenetykset (maaliskokuu 2020) olivat arviolta yhteensä 76 miljoonaa euroa (nettomenetykset 47 M€).

Lajiliitoissa ja muissa liikuntajärjestöissä koronakriisi vaikutti erityisesti huippu-urheiluun, tapahtumiin, leireihin ja näytöksiin sekä kilpailutoimintaan. Järjestöt menettivät maaliskokuussa 2020 arviolta 11,4 miljoonaa euroa (nettomenetykset 2,1 M€). Useissa järjestöissä talousvaikutukset näkyvät vasta syksyn 2020 aikana.

Kunnat sulki keskeiset liikuntapalvelunsa keväällä 2020 ulkoilu- ja luontoliikuntapaikkoja lukuun ottamatta. Manner-Suomen kuntien liikuntapalveluille aiheutuneet tulomenetykset maaliskokuulta 2020 olivat arviolta 22–23 miljoonaa euroa. Kuntien nettomenetykset eivät ole arvioitavissa, mutta toiminnan keskeyttäminen näytti pienentäneen kunnissa enemmän tuloja kuin vähentäneen menoja.

Loppulaskua mahdoton tietää

Koronakriisi ei aiheuttanut vielä keväällä 2020 kovin paljon irtisanomisia liikunta-alalla. Sen sijaan työntekijöitä lomautti merkittävä osa kolmannen sektorin toimijoista (27 % järjestöistä ja 54 % seuroista, joissa palkattuja työntekijöitä) sekä etenkin yritykset, joista reilut puolet käynnisti lomautuksia. Toisaalta kriisi on vaikuttanut myös positiivisesti liikunta-alaan: moni toimija otti merkittävän digiloikan ja kehitti etäpalveluitaan, mikä voi parantaa liikuntapalveluiden saavutettavuutta jatkossa.

Koronakriisin vaikutuksia on vielä kesällä 2020 mahdollista arvioida laaja-alaisesti. Loppulasku riippuu kriisin pituudesta, yleisen taloustilanteen kehittymisestä ja siitä, kuinka nopeasti asiakkaat palaavat palveluiden ja harrastusten pariin. Jos koronarajoituksia joudutaan uudelleen kiristämään, yhä useampi liikunta-alan toimija on merkittävässä vaikeuksissa. Tosin pelkästään jo yleisen taloustilanteen heikentyminen tullee aiheuttamaan monelle toimijalle haasteita.

Liikunta-alan toimijakentällä tapahtuu todennäköisesti merkittäviä muutoksia tulevina vuosina. Kaikkia muutoksia ei pystytä ennakoimaan, sillä kun koronan myötä tapahtui jotain ennalta arvaamatonta, luvassa on todennäköisesti lisää ennalta-arvaamattomuuksia (YLE 2020). Toisaalta korona on kiihdyttänyt niitä myönteisiä ja kielteisiä muutoksia, jotka olivat käynnissä jo ennen korona-aikaa, kuten digitalisaatio, eriarvoistuminen ja luonnossa liikkumisen lisääntyminen.

Erot kuntien liikuntapalveluissa kasvavat?

Kuntien liikuntapalvelut näyttävät selviytyneen koronakriisin akuuttivaiheesta pääsääntöisesti hyvin. Ne kunnat, joilla oli mahdollisuus reagoida kriisiin (esimerkiksi tarvittavat henkilöstöresurssit), muokkasivat nopeasti



Itähelsinkiläinen FC Kontu (sininen peliasu) sai korona-avustusta 30 000 euroa. Kuva: Jouko Kokkonen

toimintaansa poikkeusoloihin sopivaksi, kuten käynnistivät digitaalisia etäpalveluita sekä panostivat ulkoilun ja luontoliikunnan mahdollisuuksiin.

Kuntien tietoisuus liikunnan ja ulkoilun merkityksestä on vahvistunut 2010-luvulla (Kokkonen 2019). Koronan myötä ulkoilun ja luontoliikunnan merkitys tullee entisestään vahvistumaan myös kuntien liikuntapalveluissa. Jos ja kun kunnat jatkavat etäpalveluiden kehittämistä, kuntien liikuntapalvelut voivat olla entistä laajemmin kunta-laisten saavutettavissa.

Koronan laaja-alaiset vaikutukset kuntien liikuntapalveluihin nähdään todennäköisesti vasta myöhemmin kuntatalouden yleisen heikentymisen myötä. Kriisi heikentää entisestään kuntataloutta, kun verotulot vähenevät ja terveysmenot kasvavat. Tulevina vuosina moni kunta voi joutua leikkaamaan liikuntapalveluista, nostamaan käyttömaksuja ja lykkäämään investointeja esimerkiksi liikunta- ja vapaa-aikarakentamisen osalta.

Edellä mainitut toimet näyttäytyisivät ristiriitaisilta tilanteessa, jossa palveluiden ja investointien tarve ei ainkaan vähene. Ennaltaehkäisevien ja terveyttä edistävien palveluiden tarve on jatkossa yhä suurempi, kun erityisesti heikkokuntoisten ikääntyneiden ja muiden tukea tarvitsevien henkilöiden liikkuminen on vähentynyt koronarajoitusten myötä. Lisäksi valtaosa kunnista arvioi liikuntaolosuhteiden kunnostamistarpeen tai korjausvelan merkittäväksi ongelmaksi jo ennen koronakriisiä (SmartSport 2020).

Elinvoimaisilla kuntien liikuntapalveluilla on merkitystä kuntalaisten lisäksi myös muille toimijoille, kuten liikuntaa edistävälle yhdistyksille. Koronakriisin aikana seurojen tilannetta on helpottanut kuntien hyvin joustava liikuntapaikkamaksu- ja avustuspolitiikka. Mikäli kunnat joutuvat kiristämään maksu- ja avustuspolitiikkaansa tai leikkaamaan liikuntainvestointejaan, vaikuttaa se myös yhdistysten toimintaan.

Erityistä huolta herättää liikuntapalveluiden tulevaisuus pienissä kunnissa, joissa palvelut ja voimavarat olivat vähäiset jo ennen korona-aikaa. Monissa näissä kunnis-

sa on myös paljon vanhusväestöä. Pienet kunnat voivatkin joutua supistamaan jo ennestään vähäisiä palveluitaan, mikä voi entisestään kasvattaa kuntien välisiä eroja liikuntapalveluissa. Tilanteesta kärsisivät eniten ne, joille julkisilla liikuntapalveluilla on erityistä merkitystä, kuten ikääntyneet ja toimintarajoitteiset henkilöt.

Varautumista kehitettävä kansalaistoiminnassa

Liikunnan kansalaistoiminta selvisi koronapandemian akuuttivaiheesta kokonaisuutena melko hyvin. Kuitenkin pieni osa urheiluseuroista ja liikuntajärjestöistä koki jo sen aikana huomattavia toiminnallisia ja taloudellisia haasteita. Nopeasti ongelmiin ajautuneiden urheiluseurojen taustalla oli useimmiten vähäinen talouspuskurien määrä. Velkaisten seurojen oli vaikeaa kestää poikkeustilanteen aiheuttamaa tulovirran pienentymistä edes hetkellisesti.

Poikkeustilanteisiin reagointi vaatii seuroissa osaamista, mikä korostaa ennakoivan taloudenpidon ja varautumisen merkitystä tulevaisuudessa. Perinteisesti yhdistysten on oletettu tähtäävän taloudessaan nollatulokseen. Talouspuskurit on voitu tulkita julkisia avustuksia jaettaessa merkiksi, että seuraa ei ole tarvetta avustaa. Tätä yleistävää tulkintaa onkin jatkossa perusteltua arvioida uudelleen.

Seuratoiminnan talousvolyyymi ja päätoimisten työntekijöiden määrä nousivat vauhdilla 2010-luvulla (Koski & Mäenpää 2018). Tämä kehitys tekee yhä useammista seuroista haavoittuvaisia koronan kaltaisen äkillisen poikkeustilan aikana. Tulevina vuosina haasteita on odotettavissa niin julkisessa taloudessa kuin kotitalouksien maksukyvyssä, mikä voi hidastaa seuratoiminnan ammattimaistumiskehitystä. Lisäksi seuratoiminnan elinvoimaisuuteen vaikuttaa se, miten suuri osa harrastajista ja seuratoimijoista palaa mukaan toimintaan tauon jälkeen. Nähtäväksi jää, mitkä ovat ammattimaistumisen mahdollisen hidastumisen ja toisaalta taloustilanteen tiukentumisen vaikutukset harrastamisen hintaan seuroissa.

Valtakunnallisten liikuntajärjestöjen tulevaisuuteen vaikuttaa keskeisesti epidemian kesto. Vahingot kasvavat, jos lisenssimyynti, kilpailu- ja koulutustoiminta ja ta-

Valtiolta koronatukea liikunnalle ja urheilulle

Opetus- ja kulttuuriministeriö jakoi kesäkuussa yhteensä 9,4 miljoonaa euroa korona-avustuksia urheiluseuroille, lajiliitoille, kilpasarjoille ja liikunnan koulutuskeskuksille. Seuroille myönnetty 3,9 miljoonaa euroa jakautui 577 hakijalle. Avustus on tarkoitettu aikavälillä maaliskoukokuussa aiheutuneisiin kustannuksiin, joiksi laskettiin esimerkiksi toimitilavuokrat ja henkilöstökulut.

Lisäksi OKM ohjasi aluehallintovirastoille lähes 1,7 miljoonaa euroa edelleen jaettavaksi paikallisille seuroille, jotka ovat kehittäneet muun muassa etävalmennusta ja digiohjausta koronarajoitusten aikana. Tukea sai 274 seuraa.

Joukkuelajien kahden ylimmän tason kilpasarjat, niistä vastaavat lajiliitot ja taustayhtiöt saivat yhteensä 2,4 miljoonaa euron avustukset. Valtakunnallisille liikunnan koulutuskeskuksille OKM myönsi koronatukea lähes 1,5 miljoonaa euroa.

Jouko Kokkonen

pahtumat eivät palaudu normaaleiksi syksyllä. Myös yleisen taloustilanteen heikentyminen voi vaikuttaa pitkään järjestöjen talouteen, jos yritysten panostukset urheilyyhteistyökumppanuuksiin vähenevät. Lisäksi liikuntajärjestöissä herättää huolta rahapelituottojen pienentymisen mahdolliset vaikutukset järjestöjen valtionavustuksiin tulevina vuosina.

Koronakriisi sai seurat ja järjestöt luomaan uusia toimintatapoja. Seurat ja järjestöt kehittivät digitaalisia välineitä koulutuksen, harjoittelun ja jopa kilpailujen järjestämiseksi. Rajoitustoimien purun jälkeen joissain lajeissa kilpailutoiminta käynnistettiin uusilla paikallisilla ja alueellisilla ratkaisuilla. Etäyhteyksin toteutettu valmennus ja alueellisesti järjestetyt kilpailut säästävät matkustusaikaa sekä mahdollisesti vähentävät toiminnan ilmastovaikutuksia. Etäyhteydenpito voi tiivistää järjestöjen ja seurojen välistä vuorovaikutusta. Näiden uusien toimintatapojen hyödyntämistä jatkettaneen myös poikkeusolojen jälkeen.

Yrityskentän muutos kiihtyy

Liikunta-alan yrityksistä ainakin puolet arvioi varmasti selviytyvänsä koronapandemiasta, ja lopuistakin reilu kolmannes arvioi ehkä selviävänsä. Vaikka valtaosa yrityksistä kykenisi jatkamaan toimintaansa, liikunta-alan yritys-kenttä tulee muuttumaan merkittävästi tulevina vuosina. Osa joutuu lopettamaan toimintansa, jotkut yrittäjät siirtyvät palkkatyöhön, ja monen yrityksen toiminta jatkuu uudenaikaisella toiminta- ja ansaintamallilla. Lisäksi alalla nähtäneen erilaisia yritysjärjestelyitä.

Liikunta-alan yritys-kentän muutokset vaikuttavat todennäköisesti mm. väestön liikuntamahdollisuuksiin, alan muiden toimijoiden toimintaedellytyksiin, kuten seurojen olosuhteisiin, sekä alan työllistämismahdollisuuksiin ja osaamistarpeisiin. Suomalaiset aikuiset, eri-

tyisesti naiset, käyttävät yksityisten liikunta-alan yritysten palveluja (Mäkinen 2019), joiden tarjonta ja hinnoittelu voivat muuttua. Alan työllisyyden ja työsuhteiden kannalta epävarmuus tulee lisääntymään ja osaamistarpeet muuttuvat. Tulevaisuudessa korostuu entistä enemmän erilainen virtuaalityö. Into liikunta-alan yrittäjyyteen voi kokea ainakin väliaikaisesti kolauksen.

Liikunta-alan yritys-kenttään vaikuttaa myös koronan myötä vahvistuvat trendit. Epidemia ei välttämättä synnyttä uusia trendejä, vaan kiihdyttää jo olemassa olevia, kuten terveys-, verkkokauppa- ja lähikuluttamistrendejä sekä virtuaalisen neuvonnan suosion kasvua (Suvanto-Harsaae 2020). Nämä voimistuvat trendit tulevat muuttamaan myös liikuntatoimialaa ja sen yritysten toimintaa. Lisäksi esimerkiksi terveys- ja lähikuluttamistrendien vahvistuminen, kuten esimerkiksi matkailussa lähiaktiiviteettien suosion kasvu, ovat myönteisiä trendejä liikunta-alan yritysten näkökulmasta. Toisaalta muutoksia ei pidä liioitella: lähitulevaisuus on todennäköisesti yllättävän samanlainen kuin lähimenneisyys (Suvanto-Harsaae 2020).

SAKU RIKALA, HTM

suunnittelija

Valtion liikuntaneuvosto

Sähköposti: saku.rikala@minedu.fi

MINTTU KORSBERG, LiTM, hallintotieteiden väitöskirjatutkija

pääsihteeri

Valtion liikuntaneuvosto

Sähköposti: minttu.korsberg@minedu.fi

Teksti perustuu selvitykseen **Koronapandemian akuutit vaikutukset liikuntatoimialaan** (valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2020:1), jonka valtion liikuntaneuvosto toteutti toukokuussa 2020. Selvityksen tiedot on kerätty liikunta-alan toimijoille toukokuun alussa lähetetyillä kyselyillä. Tutustu selvitykseen osoitteessa www.liikuntaneuvosto.fi.

LÄHTEET

Kokkonen J. (toim.) 2019. Ulkoilu ja luontoliikunta – monen ministeriön tontilla. Liikuntatieteellisen Seura tutkimuksia ja selvityksiä nro 15.

Koski, P. & Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2018:25.

Mäkinen, J. (toim.) 2019. Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen 2018. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.

SmartSport. 2020. Liikuntaolosuhteiden strateginen kehittämistyö kunnissa. Selvitys nykytilanteesta ja kehittämistarpeista. SmartSportin julkaisu 2020:1.

Suvanto-Harsaae, S. 2020. Korona kiihdyttää trendejä ja paljastaa heikkoudet työtavoissa: ”Projektit, jotka normaalisti ovat vieneet kuukausia, on saatu kasaan päivissä tai viikoissa”. Talouselämä 2.5.2020.

YLE. 2020. Tulevaisuudentutkijat: Viranomaisten ja yritysten pitäisi varautua yllättäviin muutoksiin – koronakriisi tulee muuttamaan markkinavoimien ja valtion suhdetta. YLE 15.4.2020.

Kuntien liikunta- palveluiden tulevaisuus: laaja-alainen yhteistyö korostuu

Kuntien merkitys kansalaisten liikkumisen edistäjänä on kiistaton. Muuttuva toimintaympäristö kysyy kuitenkin keinoja, joilla kuntalaisten tarpeisiin vastataan. Kun liikuntatarpeet kasvavat ja tietoisuus voimavarojen rajallisuudesta vahvistuu, voimistuu paine etsiä uusia malleja.

SUOMALAISTA HYVINVOINTIVALTIOTA on rakennettu 1950-luvulta lähtien. Urakkaan vaikutti maamme maatalousvaltaisuus, joka jarrutti teollistumista ja kaupungistumista. Voidaan sanoa, että Suomi siirtyi 1960-luvulla melko suoraan maatalousmaasta palveluyhteiskunnaksi, sillä teollisuuden osuus oli työllistäjänä maataloutta ja palveluita pienempi (Työ- ja elinkeinoministeriö 2019, 13).

Teollistumisen ja kaupungistumisen edetessä sekä palvelualan kehittyessä vapaa-aika lisääntyi. Vuonna 1965 säädetty työaikalaki johti viisipäiväiseen työviikkoon siirtymiseen. Vapaa-ajan lisääntyminen loi paineita muodostaa sitä sääntelevä valtion politiikkasektori sekä rakentaa kunnallisia vapaa-ajan palveluita.

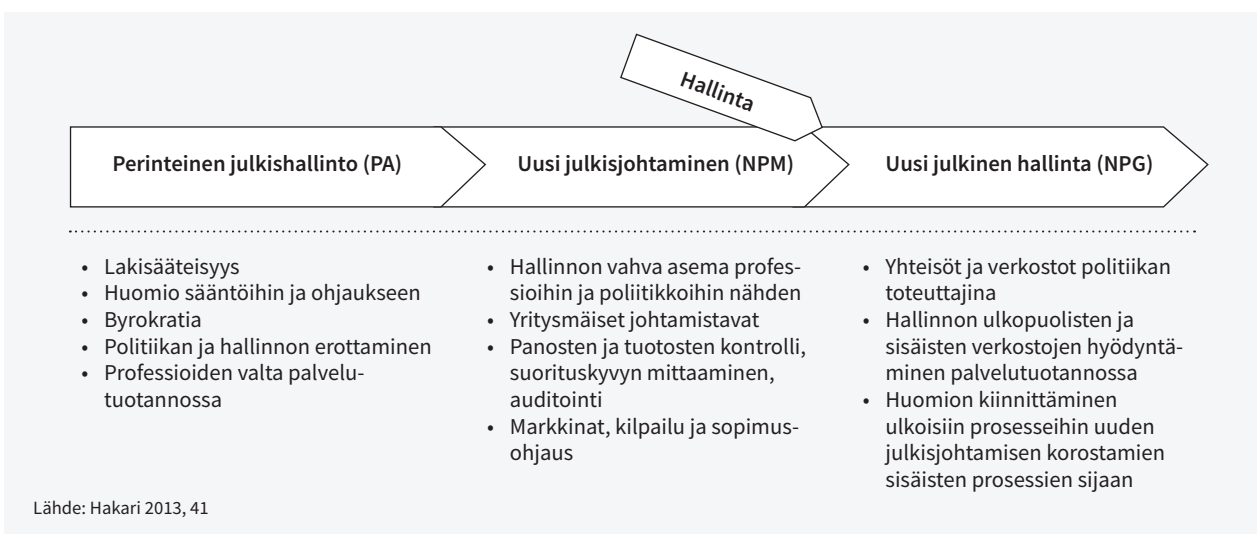
Liikuntaan on kohdistunut myös vahvoja yhteiskunnallisia painotuksia. Huhtanen ja Itkonen (2018) ovat peilanneet niitä suhteessa suomalaiseen sosiaalipolitiikkaan.

Samalla kun 1960-luvulla rakennettiin hyvinvointivaltiolista sosiaalipolitiikkaa, alettiin työstää julkista liikuntapolitiikkaa. Kun sosiaalipolitiikassa tavoiteltiin kohutuullista elintasoja ja työllisyyttä, niin liikuntapolitiikan merkittävä tavoite oli edistää kansan terveyttä.

Kuntien kohtuuhintaiset ja hyvät liikuntapalvelut ovat osa yhteiskuntamme kehitystarinaa. Liikunnallista hyvinvointia on pyritty jakamaan tasaisesti kaikille. Tätä on vaikeuttanut 1990-luvun talouslaman vauhdittama kuntien eriytymiskehitys, joka on johtanut suuriin eroihin palvelutuotannossa. Lama teki näkyväksi asukkaiden liki rajattomat liikuntatarpeet, joihin kunnilla on varsin rajalliset voimavarat vastata.

Kuntien hallintouudistusten kolme aaltoa

Monimutkaistuva yhteiskunta kysyy hallinnolta muutosvalmiutta. Muita hallinnonuudistusten perusteita ovat käytännön ongelmien ratkaiseminen, sisäisen ja ulkoisen toimintakyvyn parantaminen sekä hyvän hallintotavan vahvistaminen (Airaksinen 2009, 37–39). Julkishallintoa on uudistettu (Hakari 2013, Osborne 2006 ja Peters 2011) kolmessa aallossa. Toisiaan ovat seuranneet perinteinen julkishallinto (Public Administration, PA), uusi julkisjohtaminen (New Public Management, NPM) ja uusi julkinen hallinta (New Public Governance, NPG, Kuvio 1).



Kuvio 1. Julkishallinnon muutosallot

Uusi julkisjohtaminen tarttui byrokraatiaan ja tehotto- muuteen yritysten opein. Oman toiminnan arviointi, tilaaja-tuottaja -mallit sekä sopimusohjaus kuuluvat tähän aaltoon. Uusi julkinen hallinta sisältää uuden julkisjohtamisen aineksia, mutta tarkastelee kuntaa ja kuntalaisia laajemmin (Hakari 2013,36). Sen mukaan julkinen hallinto tarvitsee monimutkaisia asioita ratkoessaan yhteistyötä eri sektoreiden, hallintotasojen, sidosryhmien ja kansalaisten kanssa. (Lindell 2017, 62).

Tämä merkitsee siirtymistä organisaatioiden uudistamisesta yhteisöjen kehittämiseen sekä asiakastarpeiden määrittelystä yhteisön osallistumiseen. Poliitiikan ja hallinnon eriyttämisen sijaan tärkeintä on vuorovaikutus. Lisäksi kiinnitetään huomiota kuntalaisten luottamuksen lisäämiseen läpinäkyvillä prosesseilla ja demokraattisella dialogilla. Paikallisessa hallinnassa luodaan edellytyksiä yhteisön jäsenten osallistumiselle. Hallinnon sisäisen tehokkuuden rinnalla korostuu vaikuttavuus kuntalaisten näkökulmasta. (Hakari 2013, 38–39)

Hallinnon muutokset vahvistavat kuntien eriytymistä. Taantuvissa väestötappiokunnissa on kustannukset ja palvelut karsittu minimiin. Lisäleikkauksiin ei ole mahdollisuuksia, eivätkä kuntaliitoksetkaan välttämättä auta. Kuntien eriytyminen on jatkunut pitkään. Taantuvilla alueilla ongelmana ovat kustannukset ja palvelujen turvaaminen, kasvavilla kaupunkiseuduilla toimivan yhdyskuntarakenteen luominen sekä riittävän talouskasvun varmistaminen (Meklin & Pekola-Sjöblom, 2012).

Kuntien liikuntatoimet eriytyneet

Kuntien eriytyminen vaikuttaa liikuntapalvelujen järjestämiseen ja tuottamiseen. Pienissä kunnissa liikunnalla ei ole välttämättä omaa viranhaltijaa. Isoissa kaupungeissa henkilöstöä on edelleen runsaasti. Myös liikunnan päätöksenteko on järjestetty kunnissa joko osana isompaa lautakuntaa tai omana lautakuntanaan.

Muutokset näyttäytyvät varsinkin pienissä kunnissa talouden sopeuttamisena ja eräänlaisena selviytymistäisteluna. Kun tarkastellaan liikuntaa kuntalaisten hyvinvointia tukevana ennaltaehkäisevänä toimintana, havaitaan liikuntapalveluiden merkittävä potentiaali. Tästä näkökulmasta voidaan kuntien pyrkimyksiä analysoida valtakunnallisen liikuntapolitiikan toteuttamisen kannalta. Liikuntapolitiikka on muuttunut yhteiskunnan mukana ja se on vaikuttanut osaltaan kuntien palveluihin.

Vuonna 1980 voimaan tullut liikuntalaki jäsensi ensi kertaa liikuntakulttuurin toimijoiden työnjaon ja tehtävät. Valtion ja kuntien tehtäväksi tuli luoda edellytyksiä liikunnalle ja pääasiallisen järjestämisvastuun saivat liikuntajärjestöt. Pelisääntöjen vakiinnuttaminen lainsäädännöllä on esimerkki perinteisen julkishallinnon tavasta ottaa haltuun liikunnan moniulotteinen toimintakenttä. Uuteen liikuntalakiin (2015) ei enää sisälly varsinaista työnjakoa. Sen sijaan laki korostaa valtion ja kuntien vastuuta liikunnan edellytysten luomisesta. Liikuntapalveluiden järjestäminen on kirjattu kunnille.

Liikunnasta vastaavan ministeriön roolin kehitys näkyy liikuntalakeja vertaamalla. Vuonna 1980 opetusministeriön tehtäväksi on kirjattu liikuntatoiminnan ylei-

nen johto ja valvonta. Nykyisen lain mukaan opetus- ja kulttuuriministeriö vastaa liikuntapolitiikan yleisestä johdosta, yhteensovittamisesta ja kehittämisestä. Siirtyminen valvonnasta ohjaukseen ja koordinointiin kertoo pyrkimyksestä edetä perinteisestä hallinnosta kohti moniäänisempää uutta julkista hallintaa. Liikuntalaki antaa tavoitteet ja suuntaviivat, mutta jättää liikuntapolitiikan käytännön toimet auki.

Kokkonen (2010, 365) arvioi liikuntarakentamisen olleen kansalaisia eniten koskettava liikuntapolitiikan muoto. Sekä valtio että kunnat panostivat rakentamiseen hyvinvointivaltion kasvuvuosina. Erityisen paljon uusia liikuntapaikkoja valmistui 1970- ja 1980-luvuilla (LIPAS, 2020). Tämän jälkeen lama vähensi rakentamista ja lisäsi kuntien halua yhteistyöhön naapurien kanssa. Myös palvelujen ulkoistamiseen alettiin suhtautua vakavasti. Uuden julkisjohtamisen oppien mukaisesti kunnat etsivät kustannustehokkaampia tapoja järjestää palveluitaan.

Yhteistyö korostunut

Kuntien liikuntatoimissa korostettiin 2000-luvun ensikymmenellä tuottavuutta ja palvelujen laatua. Asiakkaiden intressit olivat tärkeä lähtökohta managerialistisessa ajattelussa. Yrity maailmasta omaksutun mallin haastoi palvelulähtöisyys, jossa uutta julkista hallintaa ennakoiden painotettiin liikunnan eri sektoreiden yhteistyötä. Asiakkaiden pyyteet vaihtuivat kuntalaisten intresseiksi ja lähtökohtana oli korostetusti heidän hyvinvointinsa edistäminen. Malli korosti liikunnan johtavan viranhaltijan valmiuksia syventää vuoropuhelua ja yhteistyötä. Hänen taitonsa olivat ratkaisevassa roolissa paikallisen liikunnan kehittämisessä. (Karimäki 2006, 142, 148). Uusi julkinen hallinta korostaa tästä poiketen monitoimijaisuutta ja tasa-arvoista moniäänisyyttä (taulukko 1).

Taulukko 1. Hallinnonuudistuksen aallot ja kuntien liikuntatoimi

Perinteinen julkishallinto (PA)	Uusi julkisjohtaminen (NPM)	Uusi julkinen hallinta (NPG)
Lähtökohtana liikuntalain 1980 työnjako	Lähtökohtana toiminnan sopeuttaminen, rajalliset resurssit	Lähtökohtana ”ison kuvan” hahmottaminen ja oma rooli siinä
Liikunnalla oma viranhaltija	Liikuntapalvelujen ulkoistaminen tai osaulkoistaminen	Liikkumisympäristön kehittäminen
Liikuntapaikkojen rakentaminen	Tilaaaja-tuottajamallit	Hybridihankkeet
Seurojen avustaminen	Seutuyhteistyön tiivistäminen (esim. reittien ylläpito)	Liikunta strategisena valintana

Kunnissa on liikuntalain nojalla huolehdittu suunnittelusta, kehittämisestä sekä tukemisesta liikunnan viranhaltijan johdolla. Liikuntaa on tuettu erityisesti välillisesti liikuntapaikkoja rakentamalla ja edullisilla tilavuoroilla. Lama pakotti etsimään kustannustehokkaita tuotantomalleja. Samalla yhteiskunta on monimutkaistunut ja sirpaloitunut, mikä on tuonut paikallistasolle projektit ja hank-

Sekä valtio että kunnat panostivat liikuntarakentamiseen hyvinvointivaltion kasvuvuosina.

keet, joiden kautta valtakunnallista liikuntapolitiikkaa on toteutettu kunnissa.

Kuntien rahoitusmahdollisuuksien kavennuttua ovat erilaiset hybridihankkeet korvanneet osittain omarahoitteisen liikuntarakentamisen. Billisin (2010) mukaan hybridisaatiossa julkinen, yksityinen ja kolmas sektori ottavat vaikutteita toistensa toimintamalleista. Liikuntarakentajana on perinteisesti toiminut julkinen sektori ja kunnat omistavat pääosan liikuntapaikoista. Uudessa tilanteessa kullakin sektorilla on omat rahoitusongelmasa, joten rakentaminen toteutuu yhä useammin niiden yhteistyönä. Kunnat ovat edelleen mukana, mutta liikuntapaikkojen omistus- ja rahoittamismallit vaihtelevat eri sektoreiden kesken.

Liikuntatoimet ovat myös kääntäneet katsetta organisaatioidensa ulkopuolelle. Poikkihallinnollinen yhteistyö (esimerkiksi lähiliikuntapaikat) ja laaja-alainen liikkumisympäristön kehittäminen ovat korostuneet. Ne määrittelevät osaltaan, miten hyvin liikuntatoimi vastaa uuden julkisen hallinnan vaatimuksiin. Kehittämisessä on vahvistunut 2010-luvulla strateginen ote: liikunta tunnustetaan poikkihallinnollisesti edistettävänä ja se sisältyy yhä useammin kuntastrategioihin (TEA-viisari, 2020).

Muuttuva toimintaympäristö

Huolimatta heikosta talustilanteesta kuntien merkitys on suuri asukkaiden liikuttamisessa sekä liikunnan edellytysten luomisessa. Liikunnan vuosittaiset käyttömenot kunnissa ovat yhteensä noin 750 M€, mikä on viisi kertaa enemmän kuin valtion vuotuinen liikuntabudjetti. (Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018, 2).

Kunnilla on merkittävä tehtävä liikuntapolitiikassa, mutta yhteiskunnan ja elinympäristön muutokset aiheuttavat epävarmuutta palveluiden järjestämiseen ja tuottamiseen. Ilmastonmuutos panee pohtimaan, miten tarjontaa sekä kunnossapitohenkilöstön työtehtäviä pitäisi muokata, kun lumitalvet vähenevät.

Lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun sekä erityisesti joukkuelajien harrastamisen sidos asuinpaikkaan vahvistuu väestön ikääntymisen, syntyvyyden laskun ja sisäisen muuttoliikkeen takia. Myös maahanmuuttajien liikunnan järjestämistarve vaihtelee eri puolilla Suomea. Digitalisaation ja sosiaalisen median paineet näkyvät koko valtakunnassa esimerkiksi päivittäisessä asiakaspalvelussa ja kasvavassa tarpeessa kertoa liikuntapaikkojen ylläpitotoimista heti.

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen ja rakenteiden uudistus (sote-uudistus) vaikuttaa maakuntarakenteisiin, mutta vaikuttaa myös kuntiin. Mikäli kaavailut toteutuvat, tulee kuntien elinvoima-, sivistys- ja hyvinvointirooli jatkossa korostumaan. Liikunta osana sivistyspalvelui-



Kuva: Antero Aaltonen

ta sekä toisaalta ennaltaehkäisevänä hyvinvointipalveluna voi nousta myös hyvällä tavalla esiin aiempaa selvemmin. Liikunnan asemaan vaikuttaa paikallisen liikuntatoimen osaaminen ja aktiivisuus. Uutta osaamista tarvitaan, sillä kumppanuudet ja yhteistyö korostuvat.

Kuntakenttää koettelee myös koronavirus. Liikuntatoimet keräävät vapaa-aikasektorin merkittävimmän vuotuisen tulokertymän. Viime kevään aikana tulot ovat ehtyneet erilaisten rajoitusten johdosta. Liikuntatoimet joutunevat paikkailemaan menetyksiä vielä tulevina vuosina.

Liikuntatoimet ovat sopeuttaneet toimintaansa kuntakentän sekä liikunnan kokonaisuuteen. Liikuntakulttuurin eriytyminen 1980-luvulta lähtien on tehnyt näkyväksi mm. ammattiurheilun rakentumisen. Liikuntatoimet ovat jakaneet avustuksensa vapaaehtoiselle sektorille, mutta olosuhteiden luomisessa ammattiurheilun tarpeet ja toiveet ovat osaltaan johtaneet uusiin rahoitusratkaisuihin.

Korjausvelan kasvaessa kunnat eivät enää voi investoida uusiin liikuntapaikkoihin. Hyvinvointia ja terveyttä edistävä liikunta on valtion liikuntapolitiikan kärjessä ja kunnat ovatkin osaltaan toteuttaneet sitä. Tähänkin heijastuu kansalaisten kulutustottumusten yksilöllistyminen ja omaehtoisuuden kasvu. Miten esimerkiksi organisoimattoman liikunnan kaipaamat tilat ja vuorot saadaan järjestettyä?

Ympäristön, rakenteiden ja kulutustottumusten muutosten lisäksi liikuntatoimet painivat liikuntakulttuurin perusongelmien kanssa. Tällaisia ovat muun muassa lasten ja nuorten fyysisen kokonaisaktiivisuuden vähentyminen sekä liikkumisen polarisaatio ja tasa-arvon toteuttaminen. Lapset harrastavat ahkerasti liikuntaseuroissa, mutta jäävät murrosiässä herkästi pois toiminnasta (Esim. Puronaho 2014, 73–74).

Liikunnan korvaavat muut harrastukset ja ajanvietto kavereiden kanssa. Miten liikuntatoimi voi vaikuttaa tähän? Ainakin rakentamalla nuorten toiveiden mukaisia liikuntapalveluja heille sopivaan aikaan. Nuorten työstämiä liikuntatuotteita löytyy useista kaupungeista. Harrastamisen polarisoitumisen (Itkonen ym. 2018, 121) edessä liikuntatoimet ovat yhtä hankalassa tilanteessa kuin koko liikuntäväki.

Miten tästä eteenpäin?

Jatkossa hallinto ja liikunnan viranhaltijat ovat selvemmän osa moniäänistä kehittämisverkostoa. Verkoston johtajuus vaihtelee tilanteen ja asetettujen tavoitteiden mukaan. Viranhaltijoiden kyky hahmottaa kokonaisuutta ja toimia verkostoissa määrittelee pitkälti liikuntatoimen onnistumista.

Myös liikuntahallinnon uudistus on strategioiden, tulkintojen, ideoiden ja intressien välistä vuorovaikutusta ja kamppailua. Aidossa moniäänisyydessä tunnustetaan oman osaamisen ja asiantuntemuksen olevan vain yksi mahdollisuus muiden joukossa. Jos uudistus- ja kehittämistyössä unohdetaan moniäänisyys ja haetaan kompromisseja ja konsensusta, päädytään helposti vanhan kertaamiseen, eikä löydetä innovatiivisia ratkaisuja. (Airaksinen 2009, 192-194)

Yksittäisissä liikuntatoimissa lähtökohtana on ison kuvan hahmottaminen. Tähän liittyy globaalien, valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten muutostekijöiden analysointi sekä niiden heijastusvaikutusten hallinta. Globaalit muutokset (esimerkiksi ilmastonmuutos) muovavat jo paikallisia liikuntapalveluita. Lähitulevaisuus (esimerkiksi sote-uudistus) haastaa liikuntatoimen pohtimaan omaa rooliaan paikallisten hyvinvointipalvelujen ketjussa.

Viime kevään koronavirus on esimerkki ennalta-arvaamattomasta ongelmatilanteesta, joka koskee myös liikuntatoimia. Poikkeusaika nosti esiin ulkoilun ja ulkoliikunnan merkityksen uudella tavalla. Kun muu liikuntatoiminta oli pysähdyksissä, metsät ja erilaiset reitit olivat tehokäytössä. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että liikku- misympäristön kokonaisvaltaisen kehittämisen tulee olla paikallisen hyvinvoinnin edistämisen keskiössä.

Liikuntalain mukaan kunnan tulee arvioida asukkaitensa liikunta-aktiivisuutta. Yksittäinen seurantatutkimus ei kuitenkaan anna riittävää kuvaa liikunta-aktiivisuudesta, sillä olennaista on seurata muutoksia, jotta toimenpiteiden vaikutusta voitaisiin arvioida. Esimerkiksi säännöllisesti toteutettava liikuntabarometri on hyvä tapa ratkaista asia.

Yksi tapa rakentaa uutta osaamista on laatia paikallinen lähiliikuntapaikkasuunnitelma tai -ohjelma. Lähiliikuntapaikat vaativat kunnissa usean hallinonalan (esimerkiksi liikunta/kaavoitus/viheralueet/tilatoimi/opetus/varhaiskasvatus) yhteistä suunnittelua ja toteuttamista. Tämä voi synnyttää poikkihallinnollista osaamista, jonka luonteva lähtökohta voisi olla liikuntatoimessa.

Liikunnan edistämiseksi onkin jatkossa ensiarvoista, että tiedontuottamisen prosesseissa vahvistuu poikkihallinnollisuus ja kansalaisten osallisuus. Tiedon avulla tulee sitouttaa viranhaltijoita ja päätöksentekijöitä laaja-alaisesti edistämään liikkumista. Erilaisten liikkumisen edistämishelmien ja -strategioiden kehittäminen on hyvä tapa kannustaa yhteistyöhön. Tärkeintä on laajentaa näkökulmaa ja saada liikunta kuntastrategiaan, sillä liikunnan edistäminen on koko kunnan asia.

ARI KARIMÄKI

kuntatoimen asiantuntija
SmartSport osuuskunta
ari.karimaki@smartsport.fi

LÄHTEET

- Airaksinen, J.** 2009. Hankala hallintouudistus. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1397. Väitöskirja.
- Billis, D.** 2010. Towards a theory of hybrid organizations. Teoksessa D. Billis (toim.) Hybrid Organizations and the Third Sector: Challenges for Practice, Theory and Policy. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 46–69.
- Hakari, K.** 2013. Uusi julkinen hallinta – kuntien hallinnouudistusten kolmas aalto? Tutkimus Tampereen toimintamallista. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 1871. Väitöskirja.
- Huhtanen, K. & Itkonen, H.** 2018. Suomalaisen sosiaalipolitiikan ja liikuntapolitiikan vuoropuhelu 1920–80-luvuilla. Liikunta & Tiede 111-119.
- Ilmanen, K.** 2015. Liikuntapalvelujen muutos 1800-luvun lopulta 2000-luvulle. Teoksessa Itkonen, H. & Laine, A. (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Tutkimuksia 1/2015. Jyväskylä.
- Itkonen, H. Lehtonen, K. & Aarresola, O.** 2018. Johtopäätökset. Teoksessa Itkonen, H. Lehtonen, K. & Aarresola, O. (toim.) Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6, 120–130.
- Karimäki, A.** 2006. Palvelulähtöinen hallintomalli kunnallisessa liikuntatoimessa. Kunnallistieteellinen aikakauskirja 2/2006, 139–150.
- Kokkonen, J.** 2010. Valtio liikuntarakentamisen linjaajana. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 165. Helsinki.
- Kuntalaki 410/2015.** Finlex.
- Liikuntalaki 984/1979.** Finlex.
- Liikuntalaki 390/2015.** Finlex.
- LIPAS.** Valtakunnallinen ja julkinen liikunnan paikkatietojärjestelmä. <https://www.lipas.fi/tilastot/rakennusvuodet>. 16.6.2020.
- Lindell, J.** 2017. Muutosjohtajuuden pirullinen puoli. Acta Wasaensia 375. Väitöskirja.
- Meklin, P. & Pekola-Sjölof, M.** (toim.) 2012. Parasta Artun mitalla II. Paras-ARTTU -ohjelman tutkimuksia nro 23. Suomen Kuntaliitto.
- Osborne, S. P.** 2006. The New Public Governance? Public Management Review, Vol. 8, No. 3, s. 377–387.
- Peters, G. B.** 2011. Comparative public administration: after new management, what? Teoksessa Hyyryläinen, E. & Viinamäki, O-P. (toim.). Julkinen hallinto ja julkinen johtaminen. Acta Wasaensia No 238. Vaasa.
- Pitkänen, L.** 2017. Nuorten johtajien eettiset profiilit – Q-metodologinen tutkimus eettisestä johtajuudesta uuden sukupolven määrittämänä. Acta Wasaensia, 385. Väitöskirja.
- Puronaho, K.** 2015. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikunnan harrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Helsinki.
- TEA-viisari.** Tietoa kuntien terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyöstä. <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LIISit&y=2018&y=2016&y=2014&y=2012&y=2010&r=KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r>. 16.6.2020
- Työ- ja elinkeinoministeriö.** 2019. Työ- ja elinkeinoministeriön näkemys Suomen työmarkkinoista. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2019, 4. Helsinki.
- Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta.** 2018.



Kuva: Jouko Kokkonen

Olympiastadion – rakas, kallis kansallismonumentti

Olympiastadion on kansallinen monumentti, jolle annetut merkitykset ovat olleet sidoksissa aikaansa. Alkuperäisen vuoden 1938 stadionin puhtaan funktionalistiset linjat erottuvat parhaiten A-katsomossa ja tornissa. Lukuisien muutostöiden tuloksena stadionista on kehittynyt pala palalta yhä monipuolisempi urheilu- ja liikuntapaikka sekä toimitilojen kokonaisuus. Stadionia tehtäessä Suomi ei ole ollut köyhä eikä kipeä.

AJATUS STADIONIN RAKENTAMISESTA HELSINKIIN alkoi itää Tukholman vuoden 1912 olympiakisojen tuloksena. Menestys nosti suomalaisten tulkinnan mukaan Suomen urheilevien kansakuntien eliittiin, johon kuuluminen velvoitti tekemään stadionin. Arkkitehti **Bertel Jung** ja Suomen Voimistelu- ja urheiluliiton (SVUL) urheiluneuvoja **Lauri Pihkala** hahmottelivat vuonna 1916 paikaksi Kaisaniemen kenttää, jolla oli jo pitkät perinteet urheilukäytössä.

Sisällissodan jälkeen Pihkala ehdotti Helsingin Kisa- Veikkojen koollekutsumassa tilaisuudessa stadionin ra-

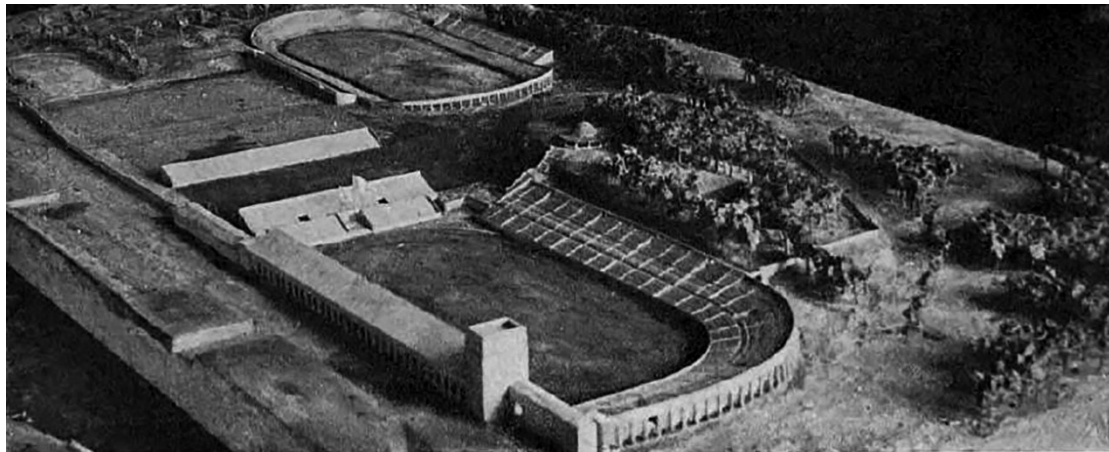
kentamista Kamppiin Turun kasarmin harjoituskentän paikalle, jossa sijaitsee nykyisin kauppakeskus. Pihkala perusteluissa kaikui itsenäistyneen Suomen ääni. Suomalaisen stadionin rakentaminen venäläisten rakennuttamalle kasarmialueelle olisi vertauskuvallisesti merkinnyt voittoa entisestä itäisestä isännästä.

– Stadionrakennukselle on, nyt kun venäläinen sotaväki on maastamme karkoitettu, valmistunut lähelle kaupunkimme keskusta suuri tyhjä sija, josta on saatava urheilun tyyssija. (Uusi Suometar 10.8.1918)

Myös ruotsinkielinen urheiluväki oli liikkeellä stadionasiassa. Urheilutoimittaja **Walter Flander** ehdotti, että Suomeen perustettaisiin Ruotsin Centralförening för idrotens främjande i Sverige” -yhdistyksen mallin pohjalta kaksi urheilun hyväksi toimivaa yhdistystä, suomen- ja ruotsinkieliset. Yhdistykset voisivat tehdä yhteistyötä muun muassa stadionin saamiseksi Helsinkiin. (Flander 1918)

Yhtiöstä säätiöön

Suomen puheenjohtaja ja Helsingin apulaiskaupunginjohtaja **Erik von Frenckell** yritti 1920-luvun alussa toteuttaa stadionin osakeyhtiönä, mutta hanke raukesi. Hän ei luopunut ajatuksesta, vaan teetti vuonna 1926 luonnokset Pallokentän eteläpuolelle sijoitetusta stadionista, jolle oli-



Arkkitehtitoimisto Cronstedt, Schultz & Röneholmin luonnos stadionista ympäristöineen vuodelta 1926.

Kuva: Arkkitehti 8/1926

si mahtunut 30 000 katsojaa. Kokonaisuuteen kuului erillinen pyöräilyrata. (Arkkitehti 8/1926)

von Frenckellin tarkoituksena oli ilmiselvästi panna vauhtia stadionsuunnitelmiin. Ehdotus saikin erittäin paljon julkisuutta kautta maan. Ajankohta oli suotuisa 1920-luvun talouskasvun ansiosta. Stadion-asia alkoi edetä, kun Helsingin kaupunki, Suomen valtio ja tärkeimmät urheilujärjestöt yhdistivät voimansa ja perustivat Stadion-säätiön vuonna 1927. Hallitusta alkoi johtaa von Frenckell, joka hoiti tehtävää 50 vuotta kuolemaansa saakka.

Aikaisemmat yritykset olivat osoittaneet, ettei stadion toteudu ilman julkisen vallan osallistumista. Säätiön perustamisella luotiinkin pohjaa suomalaiselle tavalle toteuttaa urheilurakentamisen suurhankkeita, joihin ovat osallistuneet valtio, kunta ja urheilujärjestöt. Säätiön hallitus päätti tammikuussa 1928, että stadion olisi rakennettava Eläintarhan alueelle. Valtion rahoituspiikki aukesi, kun eduskunta myönsi joulukuussa 1928 miljoona markkaa stadionhankkeen alkurahoitukseksi.

Urheiluväkeä kiinnostivat stadionin myötä avautuvat suurkilpailuiden järjestämismahdollisuudet. Säätiö toi muuten täysin kahtiajakautuneen urheiluliikkeen saman pöydän ääreen. SVUL:n johto halusi saada olympiakisat Suomeen. Työväen urheiluliiton (TUL) tavoitteena oli järjestää stadionilla työläisolympialaiset.

Stadionhanke herätti kiinnostusta myös varsinaisen urheilupiirien ulkopuolella. Itsenäisyyden Liitto laati oman suunnitelmansa, jossa stadion olisi sijoitettu Tähtitorninmäelle. Ajatuksena oli rakentaa samalla Suomen itsenäisyyttä kunnioittava monumentti. Alustavat suunnitelmat laati nouseva arkkitehtitähhti **Alvar Aalto**. Hanke kaatui paikan ahtauteen ja epäkäytännöllisyyteen ja myös siihen, että Stadionsäätiö piti kiinni omista sijoituskaavailuistaan. (Heikkilä 2000)

Stadion nousee Tivolinmäelle

Helsingin kaupunginvaltuusto päätti syyskuussa 1929, että stadion nousee Urheilukadun, Nordenskiöldinkadun, rautatien ja Helsinginkadun rajaamalle alueelle. Valtuusto myönsi varat aatekilpailuun, jossa oli luonnosteltava 25 000 katsojan stadion ja urheilupuistoalue. Kilpailun

voittaja **Onni Johannes Enroth** olisi sijoittanut stadionin kaupunginpuutarhan pohjoispuolelle. Stadion-säätiö arvioi paikan liian tuuliseksi ja piti parempana paikkana Pallokentän itäpuolista Tivolinmäkeä. Kaupunginvaltuusto asettui maaliskuussa 1932 säätiön kannalle. (Heikkilä 2000; Kokkonen 2007)

Stadion-säätiö julisti uuden kilpailun 20 000–25 000 katsojan stadionista. Sen pohjalta järjestetyn jatkokilpailun voittivat arkkitehdit **Yrjö Lindegrén** ja **Toivo Jäntti**. Stadionin rakentaminen alkoi heidän työnsä pohjalta 12. helmikuuta 1934. Huhtikuussa työmaalla teki perustustöitä jo 346 miestä, jotka pääsivät työttömyystöihin. Maanrakennustyöt valmistuivat marraskuussa 1935.

Varsinainen rakentaminen alkoi kesällä 1936, jolloin peruskiven muuraukseen osallistui muun muassa Kansainvälisen olympiakomitean (KOK) puheenjohtaja **Henri de Baillet-Latour**. Helsinki tavoitteli tosissaan vuoden 1940 kesäolympiakisaja, jotka sai kuitenkin KOK:n Berliinissä pitämässä kokouksessa Tokio. Stadionin rakentaminen hidastui olympiahaun epäonnistuttua. Ensimmäinen vaihe valmistui 1938. Suorituspaikoiltaan stadion oli maailman huipputasoa. Katsomoihin mahtui noin 26 000 katsojaa, vaikka itäkatsomon kohdalla ammotti sadan metrin aukko. Vihkiäisissä 12.6.1938 puhui tasavallan presidentti **Kyösti Kallio**:

”Tämä stadionin pystyttäminen ja tämä päivä on yhtenä todistuksena, että Suomen sydän sykkii nykyään yksimielisempänä kuin ehkä koskaan ennen. Ja niin tuleekin sykkiä, sillä me itsenäistynyt sukupolvi olemme vastuussa esi-isien perinnöstä. Sen kehittäminen ja kohottaminen vaatii asettumaan kylki kyljen viereen.”

Stadionin rakentamisaikana Suomen poliittinen ilma- piiri muuttui huomattavasti. Sosiaalidemokraatit ja maalaisliitto aloittivat vuonna 1937 punamultayhteistyön, jonka vertauskuvaksi kansakunnan yhteisvoimin rakentama urheiluareena sopi hyvin. Stadionin nimestä käytiin keskustelua, jossa olivat esillä vaihtoehtoina muun muassa Suomen stadion, Vapauden stadion, Itsenäisyysstadion ja Itsenäisyyden stadion. Pohdinnat raukesivat Helsingin saatua järjestettäväkseen 1940 olympiakisat, kun Tokio joutui luopumaan isännyydestä Japanin hyökättyä Kiinaan. Stadionista oli tulossa olympiastadion. Toinen

maailmansota esti kuitenkin kisojen pitämisen. Lisäksi Helsinki oli saamassa vuoden 1943 Työläisolympialaiset, joiden järjestäjänä olisi toiminut TUL. (Kokkonen 2007)

Stadion valmiiksi olympiahuumassa

Rakennustyöt vauhdittuivat olympiaisännyden varmistuttua heinäkuussa 1938. Takasuoran aukon täytti betonikatsomo ja puusta valmistui olympiakisoja varten tilapäisiä lisäpaikkoja syksyllä 1939. Katsomoon olisi mahtunut 62 000 ihmistä. Pysyvissä katsomonosissa oli 27 000 paikkaa.

Helsingin stadionista tuli jo alkuperäisessä muodossaan suurempi kuin Tukholmaan 1912 valmistunut. Tukholman stadionin piirtänyt **Torben Grut** olisi tosin halunnut rakennuttaa paljon mahtavamman urheiluareenan,



Stadion vuonna 1938. Kuva: Urheilumuseo

mutta Ruotsilla ei ollut 1910-luvun alussa varaa toteuttaa hänen näkyään täysimittaisena. (Kokkonen 2012)

Hiljattain itsenäistyneessä Suomessa julkisten rakennusten vertauskuullinen merkitys oli erityisen suuri. Valkoinen stadion oli yksi nykyaikaistuvan Suomen vertauskuvista. Helsingin ilme muuttui muutoinkin 1930-luvulla merkittävästi. Pääkaupunkiin oli valmistunut eduskuntatalo ja Stockmannin tavaratalo 1931, Lasipalatsi ja Naistenklinikka 1934, Messuhalli 1935 ja Tilkan sotilassairaala 1936. Uusi jyhkeä pääposti otettiin käyttöön 1939.

Koko kansan hankkeen stadionista teki laajamittainen varojenkeruu, joka alkoi jo 1920-luvulla. Pääosa suomalaisilta kerätyistä varoista tuli Stadion-merkin käyttöoikeuksien myynnistä. Naisten Äänen mukaan naisten velvollisuus oli ostaa Stadion-kahvia, josta myynnistä kertyi tuloja 50 penniä (16 senttiä / 1,5 %) jokaiselta myydyltä kilolta.

- Stadion-hankkeen takana on Suomen kansa yksimielisenä. Sukupuoleen ja puolueväriin katsomatta halua täällä jokainen omalta osaltaan vaikuttaa Stadionin

aikaansaamiseksi maahamme, sillä täällä oivalletaan urheilun merkitys varttuvan kansan voimana. Sen merkeissä halutaan pikku pyyteistä vapaana yksimielisenä kansana työskennellä, vetosi Naisten Ääni. (Naisten Ääni 1929)

Vetoamus oli sikäli erikoinen, että suhtautuminen naisurheiluun oli Suomessa penseää 1920–1930-luvuilla. SVUL:n ja Suomen naisten liikuntakasvatusliitto katsoivat etenkin yleisurheilun olevan naisille sopimatonta. Naiset eivät päässeet kilpailemaan edes Suomen mestaruuksista vuosina 1924–1944. TUL:n mestaruuskilpailuissa naiset sen sijaan saivat kilpailla muutamissa yleisurheilulajeissa.

Stadionin ensimmäisen vaiheen rakentaminen maksoi noin 23 miljoonaa markkaa ja täydentäminen runsaat 13 miljoonaa markkaa (yhteensä noin 12,5 M€). Säätiö rahoitti rakentamista myymällä Stadion-tavaramerkin käyttöoikeuksia. Myyntituloja kertyi vuoden 1943 loppuun mennessä 6,5 miljoonaa markkaa. Stadion-tunnuksella myytiin muun muassa, virvoitusjuomia, kahvia, margariinia, näkkileipää, paitoja, polkupyöriä, pukuja, tupakkaa ja vaneria. Päärahoittajia toimivat Helsingin kaupunki ja Suomen valtio. (Kokkonen 2010)

Toteutunut olympiaisännyys tuo isoja muutoksia

Stadion kärsi jonkin verran vaurioita jatkosodan aikaisissa pommituksissa. Vahingot oli kuitenkin suhteellisen helppo korjata. Kisojen päänäyttämö oli siten valmiina, kun KOK myönsi kesäkuussa 1947 Helsingille vuoden 1952 kesäkisojen järjestämisoikeudet. Vaikka stadion oli olemassa, niin sitä oli korjattava ja laajennettava. Olympiarakentaminen alkoi vuonna 1948 puukatsomon purkutöillä. Betonikatsomoiden laajennustöiden jälkeen stadionilla oli 40 000 istuma- ja 10 000 seisomapaikkaa.

Kisoihin rakennettiin myös 20 000 katsojan puiset lisäkatsomot, jotka jäivät vajaakäytölle ja aiheuttivat osaltaan viralliseen tilinpäätökseen kirjatun 174,8 miljoonan markan (5,7 M€) tappion. (Kokkonen 2007) Stadionin laajennus ja muu kisapaikkojen rakentaminen nielivät lisäksi kisojen alusvuosina käytännössä kokonaan liikuntapaikkarakentamiseen ohjatut veikkausvoittovarot. (Kokkonen 2010)

Muutostöiden seurauksena puhdaslinjaisiin funkisilme katosi osittain, vaikka suunnitelmia olivat laatimassa Toivo Jäntti ja Yrjö Lindegrén. Kisojen jälkeen säätiö keskittyi stadionin sisätilojen hyödyntämiseen toimisto- ja urheiluikäytössä. 1950-luvun puoliväliin mennessä stadionille valmistui lisää toimistotilaa ja liikuntasaleja. Tätä vaihetta täydensi retkeilymajan rakentaminen pohjoiskaarteeseen 1960-luvun alussa. Stadionin ulkonäkö vakiintui olympiakisojen puukatsomoiden purkamisen jälkeen 50 vuodeksi.

Olympiakisojen jälkeen stadionilla ei tehty merkittäviä muutostöitä ennen 1970-lukua. Suunnitelma rakentaa tekojää stadionille jäi idea-asteelle 1960-luvun puolivälissä. Yleisurheilun EM-kisoihin 1971 valmistuivat tartan-päällysteiset juoksuradat ja suorituspaikat ensimmäisenä areenana Suomessa. Kumiasvalttia oli tosin käytetty kenttien päällysteenä jo 1960-luvulla. (Kokkonen 2010)

Urheilupyhäkkö ja konserttiareena

Stadion rapistui vähitellen ja oli 1980-luvun lopussa perusteellisen korjauksen tarpeessa. Peruskorjaus ajoittui

1990-luvun lamavuosiin. Stadionia oli tarkoitus kehittää jo tuolloin nykyaikaiseksi tapahtuma-areenaksi, mutta kaavailut jäivät suurelta osin toteutumatta. Rahoista valtaosa upposi betonirakenteiden korjaukseen. Huomattava osa liikuntapaikkarakentamiseen tarkoitetuista veikkausvoitovaroista oli jälleen ohjattava stadionin kunnostukseen. (Kokkonen 2010)

Maratonportti laajeni rekalla ajettavaksi, jotta rock-yhteyden yleistyneiden stadionkiertueiden järjestäminen onnistuisi. Stadionin sähköjärjestelmä ei sen sijaan riittänyt konsertteihin, vaan eteläkaarten toimistojen ikkunoiden alle ilmestyivät tuon tuosta dieseliä käryttävät aggregaattikontit. Konserttipaikkana stadionista tuli rock-tähtien maailmankiertueiden vakiopaikka Suomessa.

Yleisurheilun MM-kisat 2005 osoittivat Olympiastadionin olevan monessa suhteessa pieni ja ennen kaikkea vanhentunut suur tapahtuman järjestämiseen. Kansainvälinen media joutui työskentelemään kontteihin rakennetuissa tilapäistiloissa stadionin ulkopuolella. MM-kisahaun yhteydessä väläytetty stadionin kattaminen tyypistyi itäkatsomon ylle tehdyksi lipaksi. (Kokkonen 2010)

Stadion muuttui vuosina 2016–2020 moderniksi monitoimiareenaksi. Katsomot saivat katon ja maan alle valmistui mittava määrä uusia liikuntatiloja. Stadion rakennettiin käytännössä uudelleen lukuun ottamatta vuonna 2011 korjattua tornia. (Alaja 2020) Rakennuskustannukset karkasivat käsistä ja nousivat hankkeen alussa kerrotusta 200 miljoonasta jopa 350 miljoonaan euroon. Laskut

Poimintoja Stadionin suur tapahtumista

Suomi–Ruotsi–Saksa -maaottelu 1940
Vasemmistopuolueiden yhteinen vappujuhla 1945
Työväen Urheiluliiton liittouhlat 1946
Suomen Voimistelu- ja Urheiluliiton suurkisat 1947
Olympiakisat 1952. Avajaisissa tehtiin stadionin yleisöennätys 70 452 katsojaa.
Evankelista Billy Grahamin vierailut 1954 ja 1987
Jääpallon ensimmäiset MM-kilpailut 1957
Olli Mäki–Davey Moore nyrkkeilyn MM-ottelu 1962
Pikaluistelun MM-kilpailut 1948 ja 1964
Yleisurheilun EM-kisat 1971, 1994 ja 2012
Suomen kommunistisen puolueen 60-vuotisjuhla 1978
Yleisurheilun MM-kisat 1983 ja 2005
Suomi–Hollanti -maaottelu 1989 (Jalkapallo-otteluiden yleisöennätys, 46 127)
Paavo Suuri. Suuri juoksu. Suuri uni -ooppera. 1998
Naisten jalkapallon EM-kisat 2009
Konsertit: Rolling Stones (1970, 1995, 1998, 2003, 2007), Michael Jackson (1997), Bruce Springsteen (2003, 2008 ja 2012), Madonna (2012) ja Cheek (2014)
World Gymnaestrada 2015


maksavat puoliksi Helsingin kaupunki ja Suomen valtio. Hanketta rasitti myös se, että työmailla ei noudatettu kaikilta osin Suomen työlainsäädäntöä. Ulkomaisen työvoiman asumisolot, palkanmaksun epäselvyydet ja työsuhteet joutuivat kriittisen tarkastelun kohteeksi. (Salminen & Stolzmann 2020)

Olympiastadionin korjaaminen herätti arvostelua jo ennen toteutumistaan. Arvostelijoista kärkkäimmät olisivat räjäyttäneet Olympiastadionin ja rakentaneet uuden uljaan urheiluareenan kauemmaksi keskustasta. Torni olisi voinut jäädä pystyyn muistoksi entisajoista. (Esimerkiksi Kokkonen 2010) Uuden stadionin olisikin saanut tehtyä pienemmällä rahalla kuin mitä stadion kaikkine lisärakentamisineen lopulta vaati.

Helsingin Olympiastadion on yksi niistä maailman olympianäyttämöistä, joka on aidosti kiinnostava matkailukohde. Runsaat 30 000 paikkaa riittävät hyvin käytännössä kaikkiin urheilutapahtumiin, joita Suomessa voi kuvitella järjestettävän. Olympiakisoja Suomessa ei voida nykymuodossaan pitää niiden kalleuden vuoksi. Yleisurheilun EM- ja MM-kisoihin stadion riittää, samoin jalkapallon EM-kisojen lohkopeleihin. Jättimäiseksi kasvaneiden urheilutapahtumien voimistunut kritiikki voi myös lisätä kiinnostusta pienempiä ja olemassa olevia areenoita kohtaan.

Olympiastadionin käyttöön niin kisapaikkana kuin konsertti- ja tapahtuma-areenana vaikuttaa tulevaisuudessa myös koronapandemian aikana uudelleen muotoutuva suhde yleisötapahtumiin. Epävarmoista tulevaisuudennäkymistä huolimatta stadion kuuluu kansallisena monumenttina lähtemättömästi suomalaiseen mielikuvamaisemaan.

JOUKO KOKKONEN

 Olympiastadionin liittyviä mainoksia 1930–1950-luvuilta. Elinkeinoelämän keskusarkisto. <http://www.elka.fi/aikakone/index.php/2017/10/23/olympiastadion-mainoksissa/>

LÄHTEET

- Alaja, E.** 2020. Olympiastadion. Helsinki: Teos.
- Arkkitehti 8/1926.** Ehdotus stadioniksi Helsinkiin.
- Flander, W.** 1918. En svensk idrottsfond. Finskt Idrottsblad 33–34/1918.
- Heikkilä, P.** 2000 Alvar Aallon itsenäisyyden muistomerkki. Suomen Urheiluhistoriallisen Seuran vuosikirja 2000. <http://www.suhs.fi/wp-content/uploads/2017/05/Heikkilä-Pauli-Alvar-Aallon-itsenäisyyden-muistomerkki-SUHS-vsk-2000.pdf>
- Kokkonen, J.** 2007. ”Oikeiden olympiakisojen maa.” Teoksessa Tikander Vesa & Viita Ossi, Sadan vuoden olympiadi. Helsinki: WSOY ja Suomen Olympiakomitea.
- Kokkonen, J.** 2010. Valtio liikuntarakentamisen linjaajana. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro. 165.
- Naisten Ääni 11–12/1929.**
- Salminen R. & Stolzmann, J.** 2020. Olympiastadionin todellinen hinta. MOT 30.3.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/03/30/mot-paljastaa-olympiastadionin-rakentajien-karun-kohtelun-maksamattomia> (Luettu 24.8.2020)
- Uusi Suometar 10.8.1918.** Stadion Helsinkiin.

Harrastetaanko Muumilaaksossa liikuntaa?

COVID-19 VIRUKSEN VARJOSTAMIEN kuukausien aikana suomalaisten luonnossa liikkuminen ja kirjojen lukeminen näyttävät lisääntyneen. Niin on käynyt myös minulle. Molemmat toimeliasuudet ovat terveyttä edistäviä ja arjen voimavaroja vahvistavia. Luonnonympäristö ja kirjastot ovat kansalaisten terveysasemia siinä missä terveyskeskuksetkin. Kiireettömät kävelyt metsäpoluilla ja ajatuksen rientoa virittävät lukukokemukset ovat tuottaneet myös tutkimuksellisia assosiaatioita ja ideoita, usein pyytämättä ja kokijansa yllättäen.

Luonnonympäristön, rakennetun ympäristön ja kulttuuriympäristön merkityksestä liikuntakäyttämiseen ja terveyteen on saatu lisääntyvää tutkimusevidenssiä. Liikuntaympäristöjen tutkimus terveyden edistämisen viitekehäksessä ei ole kuitenkaan vielä kuulunut liikuntatutkimuksen valtavirtaan. Tutkimuskysymysten tulokulmien potentiaalinen kirjo olisi rikas ja antava.

LIPAS-järjestelmän tietokanta kertoo, että Suomessa on lähes 40 000 liikuntapaikkaa. Tiedämme siis paljon liikunnan harrastamisen olosuhteista. Paljon vähemmän tiedämme näiden paikkojen, tilojen ja ympäristöjen käytöstä, käyttökokemuksista ja vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Entäpä liikuntaympäristöjen talousvaikutukset, kaavoituskinastelut ja konsensuskset, ihmisten diskurssit suurista liikuntarakentamisen hankkeista, argumentaatioanalyysit poliittisista päätöksistä? Relevanttia tutkittavaa olisi yllin kyllin. Perusteita olisikin esittää liikuntaympäristöjen tutkimus yhdeksi painoalueeksi laaja-alaisen ympäristön terveystutkimuksen osa-alueena.

Miten liikuntaympäristöjä pitäisi kehittää, ylläpitää ja uudistaa? Näitä kysymyksiä on ansiokkaasti tarkasteltu Teijo Pyykkösen toimittamassa ”Liikuntaympäristöt kulttuuriperintönä – opas arviointiin” -raportissa, jonka LTS on julkaissut vuonna 2013. En siis lähde niistä viisastelemaan. Sen sijaan raportin kiinnostava ja runsas kuvitus viritti emerituksen muistelemään ja jatkamaan ihmettelystä enemmän tarinan ja lukemisen näkökulmasta.

Aloitin koulunkäynnin 1950-luvun lopulla Käpylän kansakoulussa, joka sijaitsi aivan Olympiakylän ja Kisakylän kupeessa. Asuimme lähellä Taivaskallion ulkoilualueetta. Liikuntakisailun ja urheilemisen ensiareenat olivat pientä urbaania puistikkoa, kallioinen lähimetsä sekä

Velodromin edessä edelleenkin oleva hulpea palloilu-puisto. Tuusulantien ja Pohjolankadun risteyksen naapurustossa, kallioisella kukkulalla, oli siihen aikaan puiden hyppyrimäki. Siitä leiskauttelimme toistakymmentä metriä pitkiä hyppyjä melko vähin lihasvaurioin tavallisilla hiihtosuksilla. Suksivauriot olivat sitäkin suuremmat.

Kumpulan maauimala mahdollisti uimataidon oppimisen. Kesällä 1962 uimalan nurmikkoalueen takamaille pystytettiin nyrkkeilykehä, jossa Olli Mäki piti harjoitteluleiriään valmistautuessaan MM-otteluun yhdysvaltalaisista Davey Moorea vastaan. Me innokkaat ja uteliaat pikkupojat saimme bokrailla nyrkkeilystarojen hikiset hanskat käsissämme sillä aikaa, kun mestarit kävivät virkistäytymässä altaalla. Näihin mukaviin ja mieliinpainuviin nyrkkeilykehäkokemuksiin nähden oli erikoista, että kirjoitin Stadion-lehdessä vuonna 1978 julkaistussa artikkelissani ”Urheilun eettisiä ongelmia” varsin kriittisiä huomioita nyrkkeilystä.

On ollut kiinnostavaa ja palkitsevaa kokea, kuinka merkityksellisiä ja tärkeitä tarinat liikuntakokemuksista ja liikuntaympäristöistä voivat olla lapsille. Kerta toisensa jälkeen lastenlapsemme pyytävät iltasadun sijasta, ”kerro vaari niistä hyppyrimäki- ja nyrkkeilykehäjutuista”.

Kunpa tietäisi, minkälaisia mielikuvia ja muistijälkiä ne jättävät pieneen kuulijaan – toivottavasti terveyttä edistävää ja liikuntaan motivoivaa perimätietoa.

Kirjallisuus hengittää tarinoista. Myös kaunokirjallisuudessa liikuntaa ja urheilua on kuvattu runsain mitoin. Sen sijaan tutkimuksen kohteena nuo tekstit ovat olleet vähäisemmässä määrin. Kaunokirjallisuuden lukemista liikuntalasi silmillä voidaan myös opettaa ja opiskella. Ainakin taannoin liikuntatieteellisen tiedekunnan kursitarjottimella oli tarjota opintojakso ”Kaunokirjallisuus urheilun tulkkinä”, osaavana opettajanaan Esa Sironen.

Jäin koukkuun tähän kaunokirjallisuuden teemaan tutustuessani hiljattain kirjallisuuden tutkija Mika Hallilan viime vuonna ilmestyneeseen teokseen *Savumerkkejä. Tupakointi suomalaisessa kirjallisuudessa 1800-luvulta 2000-luvulle*. Hänen soveltamaansa semioottista lähestymistapaa voisi käyttää myös analysoitaessa tapoja, joilla liikuntaa, urheilua ja liikuntaympäristöjä kuvataan kaunokirjallisuudessa. Opin Hallilan tutkimuksesta muun muassa, että myös Muumilaaksossa tupakoitiin. Muumipappa ja Nuus-

Luonnonympäristö ja kirjastot ovat kansalaisten terveysasemia siinä missä terveyskeskuksetkin.

kamuikkunen polttivat piippua. Muumipappa myös viljeli tupakantaimiaan.

Kiinnostavaa oli se tapa, jolla tutkija tulkitsi tupakoinnin representaatioita **Tove Janssonin** muumiteksteissä. Muumiteokset ovat innostaneet aiemmin muitakin tutkijoita ja opinnäytetyöntekijöitä. Entäpä, jos jatkossa tutkimuskohteeksi otettaisiin terveyttä edistävät tottumukset Muumilaaksossa. Harrastavatko muumit liikuntaa ja minikälaisissa liikuntaympäristöissä? Saisi lastenlapsillekin lisää liikunnallisia tarinanaiheita.

Kaunokirjallisuudessa löytyy paljon esimerkkejä temaattisesta liikunta- ja urheiluproosasta. Näissä liikunta ja urheilu ovat teoksen ydin ja sen käyttövoima. Useimmissa kaunokirjallisuuden teksteissä liikuntakokemukset ja kuvaukset liikkujista ovat kuitenkin vain välähdyksenomaisia kuriositeetteja, sivujuonteita. Kuitenkin yksittäinen anekdootti, parin virkkeen mittainen hetken maisemointi ja siitä välittyvä tunnelma voivat olla vavahduttavia. **Claes Andersson** kirjoittaa itsestään kolmannessa persoonassa viimeiseksi jääneessä kirjassaan Seuravaksi Jätkäsaari:

- Parasta, mitä hän tiesi, oli istua aamiaisen jälkeen työpöydän ääressä korkealla kahdeksannessa kerroksessa, josta näki vihreälle jalkapallokentälle. Kentällä vilisi pikkulapsia, ja he kaikki toivat mieleen hänet itsensä samanikäisenä.

Samanlaisia tuntemuksia on noussut monesti itsellenikin katsellessani monen vuosikymmenen ajan pienten koululaisten kirmailua yliopiston kampuksen kentällä. Tälläkin tavalla ohikulkevalle, sivulliselle katselijalle voi liikkujista ja liikuntaympäristöstä välittyä voimaannuttavia hyvinvointikokemuksia.

LASSE KANNAS, LiTt, KM

terveyskasvatuksen emeritusprofessori

Jyväskylä

Sähköposti: lasse.kannas@jyu.fi

Kirjoittajatyöskenteli liikuntatieteellisessä tiedekunnassa 1974–2018. Hän oli Jyväskylän yliopiston vararehtori vuosina 1994–1997 ja tiedekunnan dekaani 1989–90 ja 2005–2017. Vuosina 2002–2004 Kannas toimi Liikunta & Tiede -lehden päätoimittajana.

URHEILU

Suuria tunteita ja ajankohtaisia näkökulmia urheiluun



MUSEO

Urheilumuseo
Olympiastadion, Helsinki
urheilumuseo.fi

Liikkumisvajeen korjaaminen vaatii ajatusten ravistelua

Arkiliikkumisen lisääminen ja istumisen vähentäminen ovat eri asioita kuin vapaa-ajan liikunnan edistäminen. Jos tavoittelemme lisää liikuntaa, tunnistamme helposti lajien harrastuspaikat. Jos haluamme lisätä fyysisen aktiivisuutta, on vaikea osoittaa, mikä ympäristö ei liittyisi asiaan. Askelten määrä kasvaa, kun niin rakennettua kuin rakentamatonta ympäristöä kehitetään liikkumiseen houkuttelevaksi, esteettömäksi ja turvalliseksi. Parhaimmillaan ihminen ei tiedosta liikkumisensa lisääntyneen.

OLEMME TOTTUNEET MIELTÄMÄÄN liikkumisen urheiluasuorituksiksi, juoksukouluiksi ja ohjatuksi liikunnaksi. Vaikka merkittävä osa ihmisistä harrastaa vapaa-ajan liikuntaa – lapsista ja nuorista jopa 80 prosenttia – vain osa heistäkin liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Hyvä herättäjä tähän on valveillaoloaika. Jos ihminen on päivittäin valveilla 14 tuntia, kertyy siitä viikossa 98 tuntia. Valtaosa aikuisten ja osin myös lasten ja nuorten valveilolosta kuluu istuen tai makuulla.

Liikkumisen puutteen vakavat seuraukset ovat johtaneet toimiiin, jotka laajentavat liikuntapolitiikkaa liikku-
mispolitiikaksi ja yhä useamman hallintokunnan tai toimijan agendalle. Liikkumisen korostaminen ei vähennä liikunnan arvoa. Liikunta merkitsee jatkossakin tuhansille onnistumisen elämyksiä, ystävyyssuhteita ja omien rajojen koettelua. Säännöllisen reippaan ja rasittavan hikiliikunnan terveysvaikutukset ovat kaikista vankimmat. Kaikki eivät kuitenkaan koskaan hikiliiku vapaa-ajallaan. Moni kokee liikkumisen helpommin lähestyttäväksi.

Vääräleukaisesti, mutta silti osuvasti voisi kysyä, kuuluuko kauppaan kävely tai seisomaan nousu kokouksessa liikuntatoimijoiden vastuulle. Kuuluu tai ei, ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta pääasia on, että joku tuo liikkumisen sellaisenkin toimijoiden asialistalle, jotka eivät miellä itseään liikkumisen edistäjiksi. Erityisesti tämä koskettaa olosuhteiden kehittämistä.

Päiväkotien ja koulujen pihat, puistot, pyöräilyväylät, toimistotilat tai taloyhtiöiden pihat tunnistetaan yhä paremmin liikkumisen paikoiksi. Tämä tekee katu- ja liikennesuunnittelijoista, kaavoittajista, päiväkotien ja koulujen tilapalveluiden työntekijöistä ja HR-asiantuntijoista liikkumisen portinvartijoita.

Elinympäristö ohjaa ihmisten arkiliikkumista voimakkaammin kuin asenteet ja valinnat. Tieto on painava, sillä suuri osa ihmisistä ei miellä itseään liikunnalliseksi, eikä myöskään päättää aloittaa liikuntaharrastusta. Osa ihmisistä ratkaisee arjessaan asiat hetki kerrallaan eikä pitkään-
teisesti tulevaisuuden terveysseuraamuksia pohtien. Liikunnallisen teon todennäköisyys kasvaa, jos samalla voi säästää aikaa, rahaa tai hermoja: pyörällä ehden perille, kävellen lepuutan hermojeni ruuhkabussissa istumisen

sijaan tai kokouksessa voin oikaista puutuneen selän pystypöydän äärellä.

Fyysisistä ympäristöä voi tarkastella aktivoivien ja liikkumista estävien tekijöiden kautta. Jo valmiiksi rakennettuja tiloja pystytään virikkeellistämään teippauksin, liikkumisvälinein, kalustejärjestelyin tai liikkumiseen kannustavin viestein. Liikkumista estäviin tekijöihin tarttuminen edellyttää pitkäjänteistä yhteistyötä eri hallintokuntien kesken. Fyysinen aktiivisuus riippuu tutkitusti muun muassa liikuntapaikkojen saavutettavuudesta, liikkumisympäristön esteettömyydestä ja turvallisuudesta sekä kodin etäisyydestä työpaikoista, kouluista ja muista palveluista.

Helsingin kaupunki pääsi kiinni ikäihmisten kokemuksiin liikkumisen esteisiin toteuttaessaan yhdeksän kuukautta kestäneen innovaatio-ohjelman yhteistyössä Harvardin yliopiston ja Bloomberg Philanthropies -säätiön kanssa. Ohjelmaan nimettiin 11 kaupungin työntekijän tiimi, joiden toimenkuvat vaihtelivat strategisista kehittämistehtävistä digipalveluihin, ja maankäytönsuunnittelusta ikäihmisten kotihoitoon ja kulttuurin ja vapaa-ajan palveluihin.

Tiimin jäsenet kohtasivat yli sata ikäihmistä haastatelluiden ja testausten parissa kaupakeskuksissa, terveysasemilla, palvelukeskuksissa, kirjastoissa ja työväenopistoissa. Kerätty tieto osoitti, että liikkeelle lähtemisen voivat estää esimerkiksi kotitalosta puuttuva hissi, kaiteeton porraskäytävä tai heikosti valaistu ympäristö. Osa ei uskalla lähteä liikkeelle, koska kulkureitillä ei ole penkkiä, jolla levähtää. Epäsiisti ja vähävirikkeinen ympäristö ei houkuttele kävelemään. Rollaattorilla ja pyörätuolilla kulkemista haittaavat katukivetykset ja kynnykset. Ympäristön liikkumisesteet eivät ole vain liikkumiskysymyksiä, vaan vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ikäihmisten yksinäisyyden kokemukseen, itsenäisesti pärjäämisen tunteeseen ja toimintakykyyn.

Helsinki on tarttunut liikkumattomuuteen pohtimalla rooliaan kaupunkilaisten liikuttajana uudelleen. Liikkumisessa kaupunki voi olla infran rakentaja, kaupunkiympäristön moderni kehittäjä, ohjatun liikunnan järjestäjä, tietoisuuden ylläpitäjä ja muuttaja, kannustaja ja ohjaaja, kansalaistoiminnan ja järjestökentän tukija, kasvat-
taja, sivistäjä ja terveyden lukutaidon ylläpitäjä. Liikkumismahdollisuuksia kehitetään pyöräliikenteen väylien, koulupihojen, kulttuurin ja vapaa-ajan olosuhteiden ja varhaiskasvatusympäristöjen muodossa.

Älä katso elämää liikunnan läpi, vaan liikuntaa elämän läpi, kirjoittivat **Esa Rovio** ja **Teijo Pyykkönen** vuonna 2014. Tämä viisaus johtaa myös liikunta- ja liikkumisolosuhteissa todellisten kynnyskysymysten äärelle.

MINNA PAAJANEN

liikkumisohjelman projektipäällikkö

Helsingin kaupunki

minna.paajanen@hel.fi



Stadiontarinoita

ERKKI ALAJA: Olympiastadion
Kustannusyhtiö Teos 2020. 384 sivua.

”URHEILUVÄEN SUHTAUTUMISESSA OLYMPIASTADIONIIN on ripaus siitä tunteesta, joka tosiuskovaisella on kirkkoon”. Näin arvioi Olympiastadionin isännöitsijä (1964–88) **Jorma Lindell** vuonna 1988 **Helge Nygrénin** *Suuri areena*-teoksessa. Arvio on kestänyt hyvin aikaa. Liikuntaneuvos **Erkki Alajan** kokoama *Olympiastadion*-kirja on ylistys kaikelle sille, mitä Olympiastadionilla on yli 80 vuoden aikana tapahtunut.

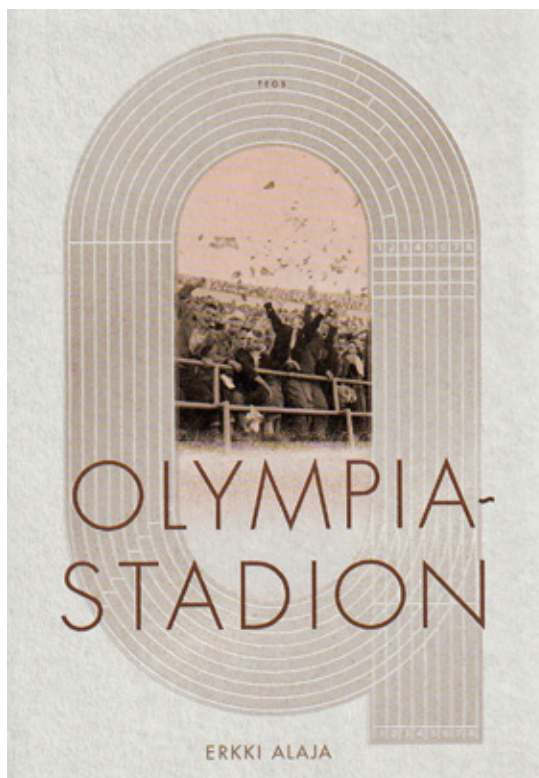
Nygrén halusi koota ”muistojen albumia”. Seuraavalla vuosikymmenellä Nygrénin työtä jatkoi **Voitto Raatikainen** (*Meidän kaikkien Stadion*, 1994). Nyt Alaja kertoo Nygrénin ja Raatikaisen läpikäymät vuodet ja liittää perään Olympiastadionin viime vuosikymmenten tapahtumat ja sankarit.

Alaja tyytyy vuosikertomuksista poimittujen tapahtumatietojen esittelyyn. Usein tulos on lakonista toteamista: ”Ottelun tuomitsi Väinö Niemi ja Stadionille oli saapunut 3 021 katsojaa.” Toimintaympäristön muutosten arviointiin, tulkintoihin tai yhteenvertoihin Alaja ei rohkene.

Lukijaa lähes 400-sivuisen kirjan tapahtumalistaus hengästyttää. Teemat ja osanottajamäärät vaihtuvat tiuhaan. Samaan kappaleeseen mahtuvat esimerkiksi jalkapallo-ottelu HJK–Liverpool, Jari Sillanpään 50-vuotisjuhlat ja Eläköön Koirat! -tilaisuus. Tapahtumien ja lukujen jäsentämätön vyörytys tekee järkevän otsikoinnin jokseenkin mahdottomaksi. Lukujen väliotsikot tuntuvat arvotuilta.

Kustantajan tiedotteen mukaan ”Alaja halusi tehdä mittavan haastatelu- ja kuva-aineiston pohjalta tarinakirjan, jota myös nuorempi polvi luki”. Kuvatoimituksesta vastannut **Pekka Jyrkiäinen** esittelee Olympiastadionia ja etenkin sen sankareita yli sadalla valokuvalla. Ne tarjoavat lukijalle tarpeellisia hengähdystaukoja.

Urheilumarkkinoinnin spesialistina tunnettua Alajaa kiinnostavat eniten



tarinat. Niiden varaan kirjan myyntikin lienee laskettu. Alaja onkin onnistunut saamaan haastattelujen kautta muisteluja yli sadalta urheilijalta ja urheiluvaikuttajalta. Saavutus on tunnustuksen arvoinen – siitä huolimatta, ettei yhdenkään mukaan otetun muistikuvan anneta horjuttaa kirjan perusideaa: kunnianosoitusta Olympiastadionille ja Stadion-säätiölle.

Paikoin kaveritarinat tuntuvat väkinäisiltä, jopa noloilta, kuten: ”Olympiastadionin louhittuun maaperään asti kantautui lokakuussa 2017 romanttisia uutisia: ”**Heike Drechsler** ja **Arto Bryggare** sanoivat toisilleen ’Tahdon’, ’Ich will!’” Tiedä sitten paljonko tällaiset tarinat kiinnostavat sen enempää nuorempaa kuin vanhemmaa polvea.

Alajan hehkutus huipentuu viimeisessä luvussa, jossa liki 20 sivun verran esitellään Olympiastadionin perusrakennus- ja uudistamishanketta (2016–20). Teksti on peittelemätöntä Stadion-säätiön visioiden ja suunnitelmien ihailua. Mediassa laajasti käsiteltyä ulkomaisten työntekijöiden oikeuksien polkemista ei tuoda esiin saati kommentoita. Sen sijaan korostetaan kuinka Stadion valittiin ”vuoden 2018 korjausrakennustyömaaksi” ja kuinka ”uudistamistyö perustuu

erittäin mittavaan ja huolelliseen taustatyöhön”. Remontin alkuperäisen budjetin ylittyminen 50 prosentilla ohitetaan maininnalla – ei sentään kiittäväällä.

Olympiastadion-kirjaa ei ehkä pitäisi arvioida tietokirjana, vaan jonkinlaisena aikajana- ja tarinateoksena. Toisaalta Alaja itse ilmoittaa esipuheessa, että ”kirjaa voisi kutsua Olympiastadionin elämäkerraksi”. Elämäkerrat luokitellaan tietokirjallisuuden piiriin. Vain ulkoisesti näkyvien etappien ja sattumusten kirjaaminen ei kuitenkaan riitä elämäkerraksi. Pitäisi kertoa enemmän ja syvemmin, taustoittaen ja arvioiden. Olympiastadion on aiheena niin ainutlaatuinen ja kansallisesti tärkeä, että se kaipaisi Alajan kirjaa perusteellisemmän tarkastelun.

Olympiastadion ansaitsee historiateoksen

Tunnustettu brittiläinen sosiaalieteilijä ja maantieteilijä **Doreen Massey** korostaa, ettei paikkaa tule ymmärtää staattiseksi ja pysähtyneeksi, vaan se muotoutuu ajassa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Myöskään Olympiastadionilla ei ole vain yhtä identiteettiä, vaan monia. Stadionin merkitys rakentuu osin



Tarvitaanko metsäretkelle opaskirjaa?

henkilökohtaisten muistojen ja mieltymysten sekä sosiaalisten kohtaamisten kautta. 2010-luvun nuorille Cheekin konsertti Stadionilla on varmasti ollut erilainen paikkakokemus kuin Suomi–Ruotsi-maaottelu edelliselle sukupolvelle. Naisille tai vammaisurheilijoille Olympiastadion on tuskin ollut – ainakaan takavuosina – samanlainen eldorado kuin vammattomille miesurheilijoille. Myös samaan tapahtumaan osallistuneet ovat saattaneet kokea ”Stadionin hengen” eri lailla.

Paikan merkitys muotoutuu paitsi oman kokemuksen myös meille kerrotun kautta. Se, miten Stadionista viestitään (minkälaisia merkityksiä sille annetaan) heijastuu ajatteluumme. Toistaiseksi Olympiastadionista on onnistuttu kertomaan lähinnä urheiluväen ehdoilla ja staattisen paikkakäsityksen pohjalta: ”Legenda eläköön!”

Olympiastadionin merkitys ja paikatunne rakentuvat myös Stadionin ja Stadionin ulkopuolisen välisestä dialogista – siitä miten stadionilla ja sen ulkopuolella toimivat suhtautuvat toisiinsa, miten paikalliset tavoitteet ja laajemmat (jopa globaalit) virtaukset törmäävät tai yhdistyvät.

Olympiastadionilla ei ole itsenäisyyttä. Se, miten käsitämme Stadionin, on koko ajan muutoksessa ja saa uusia merkityksiä ihmisten sosiaalisen kanssakäymisen kautta. Oleellista on ajan ja vuorovaikutuksen tarkastelu: minkälaiden sosiaalisten prosessien kautta Olympiastadion on rakentunut – ja rakentuu.

Askeleita Olympiastadionin uudelleenymmärtämiseen ollaan otamassa Stadionin remontin myötä. Stadionista on luvattu tehdä avoin kohtauspaikka paikallisille ja matkailijoille myös tapahtumien ulkopuolella. Toteutuessaan muutos on merkittävä, sillä aiemmin Stadion on ollut kaupungin varjelluimpia paikkoja. Osallistuminen ”yhteisten muistojen” keräämiseen on ollut säädeltyä. Ehkä nyt varastoon joutaa myös ”Stadionin nurmelle astuminen ehdottomasti kielletty”-kyltti.

TEIJO PYYKKÖNEN
teijo.pyykkonen@gmail.com

TALVIKKI LYYTINEN: Metsäretki – Lasten kanssa luontoon
Karttakeskus 2020. 160 s.

LUONNOSSA LIIKKUMINEN tekee jokaiselle hyvää. Raitis ilma ja metsän ihmeet tarjoavat aisteille ärsykeitä iästä riippumatta. Kuluneena koronakeväänä meitä on muistutettu luontomme ainutlaatuisuudesta ja kannustettu retkeilemään lähimetsissä. **Talvikki Lyytisen** tuore kirja *Metsäretki – Lasten kanssa luontoon* osuikin hyvin tähän aikaan.

Teoksen 160 sivuun on tosin ahdettu liikaa asiaa. Myös kuvituksen ja taittotyön laatu vaihtelee läpi teoksen jättäen vaikutelman huolimattomasta lopputuloksesta. Kirjoitustyyli on välillä turhan selittävää, valmiiksi pureskeltua ja yksityiskohtaisen ohjeistavaa. Lyytinen listaa muun muassa, mitä lapselle hyvässä metsässä pitäisi olla. Tämä tuntui hyvin vieraalta. Voi olla, että metsäretken alkuvaiheessa lapsia pitää hieman kannustaa havainnoimaan ja tutustumaan luontoon, mutta ulkoilu olkoon täynnä löytämistä, yllätyksiä, kokeilua ja ihmettelyä.

Ohjatumpaa toimintaa ja virikkeitä kaipaavalle teoksesta löytyy runsaasti puuhavinkkejä. Kirja kainalossa tehdyllä testikerralla lapsikatras ei luettuja leikkejä juurikaan kuunnellut, vaan metsässä rymisteltiin, kivillä kiipeiltiin ja kasvillisuutta kummasteltiin omatoimisesti.

Harmi, ettei teos tarjoa apua luonnon herättämiin kysymyksiin. Kun kolmivuotias jämähtää polulla ihmettelemään pilkutonta leppäkerttua, on vastaus täplien puuttumiseen kaivettava googlettamalla. Metsäretki-kirja ei auta aikuista vastaamaan alakoululaisen tivatessa, ovatko metsän aluskasvit samoja kuin mummolan ruukkusaniaiset.

Kirjasta löytyy tietoa jokamiehen-oikeuksista ja vinkkejä liikkumiseen



kaikkina vuodenaikana. Metsäänhän voi mennä säällä kuin säällä. Hyödyllisiä ovat myös huomiot ensiapulaukun sisällöstä ja turvallisesta retkeilystä sekä muistutus, että kasveille ja eläimille on annettava omaa rauhaa.

Takakannen mukaan ”kirja korostaa rentoa yhdessäoloa, luonnosta nauttimista ja hyvää, kiireetöntä elämää”. Kiireettömyys tuntuu utopistiselta, jos toteuttaa teoksen eväsohjeita kaiken muun lähtötohinan keskellä. Suorittamiseksi menee. Kirjaa orjalisesti noudattava päättyy väsäämään hassunhauskasti nimettyjä ruokia: karhumuorin sosekeittoa ja kanan kokaresämpylöitä tai kalamiehen kolmioita ja peikkopirtelöä. Omassa lapsuudessani 80-luvulla herkkuevääksi kelpasi voipaperiin kääritty ruisleipäpala juustolla ja kurkulla. Bonuksena oli korvapuusti. Jano sammui kotimehulla, joka nautittiin neliskanttisesta eväspullosta.

Ehkä joku tarvitsee virikeoppaan suunnatessaan lasten kanssa metsään. Suosittelen kuitenkin kokeilemaan rentoutumista luontoon ja retkiseurauksen keskittyen – ilman kirjaa.

RIITTA-ILONA HURMERINTA
tiedeviestijä
Liikuntatieteellinen Seura
riitta-ilona.hurmerinta@lts.fi



Pyöräilystä monipuolisesti – mutta kenelle?

MATTI HIRVONEN, SANNA OJA-JÄRVI JA MARTTI TUULENHEIMO:
Pyöräilyn ilo – monta hyvää syytä pyöräillä

Minerva Kustannus Oy 2020. 208 s.

PYÖRÄILYN ILO – monta hyvää syytä pyöräillä on Minerva Kustannus Oy:n keväällä 2020 julkaisema yleistajuinen teos pyöräilystä. Kirja henkii intohimoa ja iloa pyöräilyä kohtaan. Allekirjoittaneenkin on erityyppiseen pyöräilyyn hurautaneena helppo samaistua teoksesta aistittavaan pyöräilyhuumaan sekä liputtaa teoksessa esiteltujen pyöräilyn edistämistoimenpiteiden puolesta.

Toisaalta, jos teos tavoittelee pyöräilyä entuudestaan vähän harrastavien kansalaisten aktivoimista, olisi siihen kaivannut viitteitä pyöräilyn terveys- ja ympäristövaikutuksista sekä esimerkiksi tilastotietoa harrastajien ja pyöräilyteiden määristä eri puolilla maailmaa. Nyt vastaukset esimerkiksi *Miten syntyy rakkaus pyöräilyyn?* -tyyppiin kysymyksiin jäävät pintapuolisiksi ja perustuvat kaikesta päätellen kirjoittajien omiin kokemuksiin.

Teos sisältää reilut 200 sivua, jotka jakaantuvat yhdeksään pääluokkuun. Luvut käsittelevät pyöräilyä hyvin laaja-alaisesti erilaisten pyörä- ja pyöräilytyyppien esittelystä sekä pyöränhuoltovinkeistä aina pyöräilyolosuhteiden ja -kulttuurin vaikutuksiin. Lisäksi teos esittelee pyöräilyn suomalaisia ja eurooppalaisia mallikaupunkeja. Tämä osuus havainnollistaa hyvin sitä, että maantieteelliset olosuhteet, väestötiheys sekä elintaso ja liikuntakulttuuri vaikuttavat toimivaan pyöräilyverkoston muotoutumiseen.

Jäsennys päälukuihin sinällään rytmittää lukemista, mutta toisaalta luvut eivät sisältönsä puolesta etene erityisessä loogisesti, vaan ovat pikemminkin yksittäisiä pyöräilyn eri

osa-alueiden esityksiä. Esimerkiksi lasten pyöräilyä on käsitelty kokonaisen pääluvun verran, mutta muiden ikäryhmien pyöräilyyn ei syvennyt yhtä paljon. Päälukujen otsikointiin olisi niin ikään kaivannut täsmällisyyttä. Esimerkiksi pääluvun *Kuka hyötyy pyöräilystä?* sisältö jää jokseenkin irralliseksi, eikä täysin vastaa otsikon kysymykseen. Nämä seikat vaikeuttavat hiukan lukemista, joskin teos yleisesti ottaen on varsin helpollukuinen.

Laajin pääluku käsittelee ajankohdaisia pyörien ja pyöräilyn eri muotoja. Sisältö on informatiivinen ja ilmentää nykypyöräilyn monimuotoistumista. Konkelit, mankelit, cyclocrossit ja fätätarit ovat esimerkkejä tämän päivän pyöräilylanastosta, jota kirja ansiokkaasti avaa. Mielenkiintoista on myös lukea perinteisestä joka polkijan *jo-posta*, joka on vuosikaudet pitänyt pintansa suomalaisten suosituimpana pyörätyyppinä.

Monipuolisuudestaan huolimatta teosta lukiessa jää askarruttamaan se, kenelle ja mitä tarkoitusta varten kirja on loppujen lopuksi kirjoitettu. Kaikesta päätellen teos ei ole akateeminen tutkielma, eikä nojaa tieteellisiin tutkimuksiin. Se ei myöskään vaikuta pyöräilyn harrastekirjalta, sillä yksittäisten pyöräilymuotojen esittely jää melko pintapuoliseksi. Aktiiviharrastajat mitä ilmeisemmin hakevat tietoa omasta pyöräilytyypistään alan erikoiskirjallisuudesta sekä muista tietolähteistä ja vertaisryhmistä. Pyörien huoltoa koskevat muistilistat ovat sinällään hyödyllisiä, mutta mahtaako

nimenomaan tämä kirja tarttua huoltovinkejä etsivän lukemiseksi.

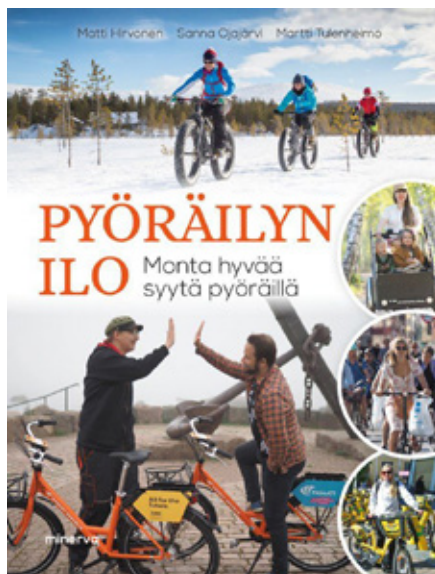
Varsinaiseksi pyöräilyn edistämistä tai markkinointimateriaaliksi kirja vaikuttaa niin ikään liian vaisulta. Suomenkielisenä se ei myöskään sovellu kansainvälisten vieraiden tai esimerkiksi opiskelijoiden tietolähteeksi. Näin ollen lähimmin teos muistuttaa yleistajuista lukupakettia ylipäättään pyöräilystä kiinnostuneille ja soveltuu esimerkiksi koululaisten oppikirja- ja taustamateriaalikäyttöön.

Pyöräily voidaan mieltää uinnin ohella suomalaisten perustaitoksi riippumatta siitä, harrastaako pyöräilyä tai pyöräileekö hyötyliikkuakseen. Vaikka pyöräilyolosuhteissa on Suomessa varmasti parantamisen varaa, voidaan suomalaisten pyöräily- ja muitakin ulkoliikuntamahdollisuuksia pitää kansainvälisesti verrattuna erittäin hyvinä. Muun muassa näistä syistä johtuen kirjasta jää vaikutelma, että on kirjoitettu teos suomalaisille itsestäänselvyyksistä.

Kirja on kirjoitettu ennen korona-aikaa, jonka kuluessa pyöräily ja pyöräily ovat lisääntyneet entisestään Suomessa ja eri puolilla Eurooppaa. Voikin todeta, että kansalaisilla on koronan jälkeisessä elämässä jopa entistä useampia syitä pyöräillä kuin mitä tässä teoksessa esitellään.

HANNA VEHMAS

liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
hanna.m.vehmas@jyu.fi





Jalkapallon historiaa vapaasti tulkittuna



THE ENGLISH GAME

Ohjaajat: Birgitte Staermose, Tim Fywell. Käsikirjoitus Julian Fellowesin johtama tiimi.

Netflix 2020. Kuusi osaa, osien kesto 43–55 minuuttia

KUUSIOSAINEN *The English Game* kertoo löyhästi jalkapallon varhaishistoriasta, jossa työväenluokkaiset seurat alkoivat 1870-luvulla tosissaan tavoitella Englannin cupin voittoa. Peliiä hallinneet yläluokkaiset nahka-kuulanpotkijat suhtautuivat nuivasti rahvaan pyrintöihin. Kaikkein eniten eliitti paheksui pelaajille maksettuja palkkioita.

Skotlantilainen Fergus Suter (**Kevin Guthrie**) siirtyy Pohjois-Englannin Darweniin tehdastyöhön ja ennen kaikkea pelaamaan jalkapalloa. Eliittiä edustaa Arthur Kinnaird (**Edward Holcroft**), jolta löytyy aristokraattisia pelitovereitaan enemmän ymmärrystä työväenluokkaiselle jalkapallokulttuurille.

Sarjan perusasetelman on kehittänyt *Downton Abbeyn* luoja **Julian Fellowes**. Fellowes tiimeineen ei näytä pitäneen oikeaa tapahtumakulkua riittävän kiinnostavana. Sarjaan on poimittu tapahtumia useammalta vuodelta, vaikka se näyttää kuvaavan yhtä pelikautta. Suurin osa draamatisista käänteistä on keksittyjä ja sivujuonet vievät kerronnan kauaksi jalkapallosta.

Henkilöhistoriaankin on lisätty mausteita. Suter tuli Darweniin teke-

mään muuraustöitä, ei tehtaaseen. Kinnardilta ja hänen Alma-vaimolaan ei ollut vaikeuksia saada lapsia.

Selväksi tulee kamppailu yläluokkaisen

amatööri jalkapallon ja työväenluokkaisen ammattilaisuuteen kurottavan pelin välillä. Taistelua käydään hienoilla illallisilla ja Englannin jalkapalloliiton toimistossa vähintään yhtä paljon kuin pelikentillä.

Jalkapallokohtauksia sarjassa on yllättävänkin vähän, mikä ei välttämättä ole huono asia. Pelivälähdykset osoittavat jälleen kerran, miten vaikea urheilua on näytellä uskottavasti. Otteluosuuksista käy kuitenkin ilmi, että työmiesten kekseliäs pelitapa vie voiton perinteisiin tarrautuvista herrasmiehistä. Syöttöpelit ja laitojen käyttö osoittautuu tehokkaammaksi kuin puskeminen väellä ja voimalla keskeltä. Ja ammattilaisuudesta alkaa kehittyä englantilaisen jalkapallon valtavirta.

Kerronta soljuu sinänsä jouhevasti. Katsoin kaikki kuusi jaksoa 13-vuotiaan juniorifutaajan kanssa, eikä hänkään erityisemmin pitkästyntynyt. Näin, vaikka jalkapalloa ei kovin montaa minuuttia kahden täyden ottelun ja yhden puoliajan mittaisessa paketissa nähdäkään.

Birgitte Staermose ja **Tim Fywell** ovat ohjanneet katsomisenarvoisen sarjan. Aikakauden miljööt on toteutettu brittitapaan hyvin. Jalkapallo ilmestyy kuvaan riittävän usein. Sarja antaa heikkouksineenkin aavistuksen siitä, miten syvälle jalkapallo on kuitoutunut englantilaiseen kulttuuriin, ja miksi näin tapahtui.

JOUKO KOKKONEN



Poleeminen pikakurssi suomalaisen urheilun vaiheista

JARI KUPILA: Rata auki! Suomalaisen urheilun 100 läpimurtoa

Elmo-lehti / Lehtimoguli Oy. 2020. 155 s.

ELMO-LEHDEN toimituspäällikkö **Jari Kupila** pöyhii *Rata auki* -teoksessaan suomalaista urheiluhistoriaa railakkaalla otteella. Kupila juoksuttaa tekstiä Elmo-lehdestä tutulla tyylillään. Hän tykittää kysymyksiä ja väitteitä tiukalla tahdilla. Tyyli toimii pikapyrähdyksinä, mutta alkaa pitkässä juoksussa hiukan uuvuttaa. Räyhäkkä ote saa lukijan ajoittain inttämään vastaan mielessään vastaan. Toisinaan vastakarva nousee tulkinnoista ja joskus myös ylitulkinnoista.

Nostan esiin kaksi väitettä. Ensinnäkin Kupila väittää, että suomalaisen urheiluhistorian kirjoittajat olisivat kulkeneet pitkälti väärillä urilla rakentaessaan urheilun kansallista kertomusta. Tiivistäen ja kärjistäen he ovat sivuuttaneet 1800-luvun lopun ja 1900-luvun alun ammattilaisuuden sivujuonteena, eivätkö ole osanneet antaa sille täyttä arvoa. Kyllä ammattilaisuudesta ovat kirjoittaneet aikaisemmin mm. **Antero Heikkinen**, **Seppo Hentilä**, **Kalervo Ilmanen**, **Hannu Itkonen** ja **Leena Laine**. Itsekin olen aihepiiriä käsitellyt useammassakin yhteydessä.

Toiseksi Antwerpenin olympialaisten osalta Kupila väittää, että Suomen joukkue olisi voitu heittää ulos kisoista, jos Kansainvälinen olympiakomitea olisi saanut tietää lipunkantajan olleen Saksassa sotilaskoulutuksen saanut jääkärikapteeni **Emil Hagelberg**. Upseerismies osallistui nykyaikaiseen viisiotteluun ja sijoittui seitsemänneksi.

Kupilan tulkinnan mukaan ”urheiluhistoriasta on vaikea löytää yhtä rankkaa poliittista provokaatiota!” No, Suomenkin joukkueelta sellainen löytyy vuodelta 1912, jolloin joukkue marssi vastoin nimenomaista sopimusta Tukholman stadionille helsinkiläisten naisvoimistelijoiden lipun jäljessä.



Vuoden 1920 lippuprovaatiolla oli merkitystä lähinnä suomalaisille itselleen. Paremminkin perustein voi sanoa, että KOK:lle oli pääasia saada Suomi mukaan kisoihin. Tahdin järjestössä määränneille Ranskalle ja Englannille olivat arvokkaita kaikki siteet,

joilla Suomea saatiin kytkettyä maailmansodan voittajiin. Ja vaikka urheilupiireissä oli paljon saksalaismielisiä, niin Suomessa saksalaissuuntaus oli jäänyt vähemmistöön vuoden 1919 eduskuntavaaleissa.

Suomalainen urheiluelämä olisi saattanut ottaa Kupilan mukaan tyystin toisen suunnan, jos Suomen joukkue olisi heitetty pois kisoista. Olympiaurheilu ei olisi saavuttanut yhtä merkittävää asemaa, ja muu urheilu olisi saanut enemmän tilaa. Sopii hiukan epäillä. Nuori tasavalta haki kansainvälistä näkyvyyttä, jota urheilumestys saattoi tuoda.

Kupilaa viehättää hypoteettisten kehityskulkujen pohdinta, minkä hän itsekin myöntää. Urheilupuheelle on muutenkin ominaista monia muita elämäntapoja runsaampi jossittelu, joka on oleellinen osa jälkipelejä. Tutkimuksellisesti jossittelulla itsessään ei ole isoa arvoa, mutta se voi auttaa näkemään toteutuneiden tapahtumien vaihtoehtoja.

Kupilan mukaan olympiakeskeinen ajattelu on kuljettanut suomalaista urheilua. Nimenomaan kuljettanut, sillä aatteellista ja päämäärätietoista johdajuutta urheilusta on löytynyt keskimäärin vähän.

Tekstistä tihkuu läpi laaja lukeneisuus yhdistyneenä kerrottuun ja kuulutuun perinteeseen. Lähdekirjallisuudesta teoksesta ei silti löydy lainkaan tietoja. Kupilalla on työn alla väitöskirja, jonka työstöprosessia *Rata auki!* on osa. Tohtoroitumisvaiheessa pääsemme siis tutustumaan lähteisiin.

Kupilan hyvin kirjoitettu kirja painee ajatusluutumaa liikkeelle. Tuoreet näkökulmat tutuista käsityskuluista haastavat lukijan pohtimaan omia näkemyksiään ja tulkintojaan, mikä on teoksen kiistan ansio.

JOUKO KOKKONEN



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIETEEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.

Stadion 50 vuotta sitten

Tuleeko suomalaisista joukkueurheilijoita?

Koripallovalmentaja **Robert Petersen** käsitteli Stadion-lehdessä 4/1970 suomalaisia joukkueurheilijoita. Petersenin mukaan joukkueurheilu näytti olevan pääsemässä Suomessa lapsenkengistään. Silti tehtävää riitti paljon etenkin henkisellä puolella. Kaksi vuosikymmentä Suomessa asunut Petersen koki, että maantiede ja historia olivat jättäneet syvät jäljet suomalaisuuteen. Ne olivat tehneet suomalaisista ankaran varautuneita.

– Hänen on vaikea ilmaista sisimpiä tunteitaan, ja jos hän sen tekee, se saa tavallisesti välinpitämättömän tai väkivaltaisen muodon. Suomalainen on vuosisatoja taistellut itsenäisyydestään ja arvostaa sitä yli kaiken. Hän omaksuu hitaasti uusia asioita. Asenteiden muuttaminen ei käy nopeasti.

Suomalainen urheilija oli Petersenin mielestä opetettava luopumaan itsepäisestä itsenäisyydestään ja toimimaan joukkueen tavoitteiden hyväksi. Hänen oli opittava näyttämään tunteitaan ja ymmärtämään, ettei toimiminen osana joukkuetta vienyt mahdollisuuksia tehdä henkilökohtaisia aloitteita.

– Sillä, että nähdään TV:n välityksellä maailman parhaiden jalkapalloilijoiden pelaavan tai että saadaan **Carl Brewerin** kaltaisia urheilijapersoonallisuuksia, tullaan edistymään, mutta todellinen läpimurto tapahtuu vasta sitten, kun suomalaiset oppivat, ettei ole synti näyttää tunteitaan, jännittyä, kiihottua pelistä, olla riippuvainen muista.

Anna-Maija Kivimäki ruoti urheilujournalismia otsikolla *Urheilukieli – kielenkäytön takapiha*. Kivimäki toteasi **Pertti Hemánukseen** tukeutuen, että urheilujournalistiikan runsas kysyntä oli lisännyt sen tarjontaa ja runsas tarjonta edelleen kysyntää. Urheilusivujen kieli poikkesi huomattavasti sanomalehtien muusta ilmaisusta. Päivälehtien urheilupuheenparsi oli peräisin vuosikymmenien takaa.

– Sanomalehdistön käyttämä urheilukieli on perinyt tyyliinsä kansallisen itsetunton nousun ajoilta, jolloin se oli yksi niistä keinoista, joiden avulla suomalaistuttiin ja juostiin maatumme maailmankartalle. Muilla kulttuurin aloilla on nykyaika tiedostettu ja kieli rationalisoitunut, tiivistynyt ja selkiytynyt.

Liikuntakulttuurissa sanomaa väritti sen sijaan Kivimäen mukaan

kansallisromantiikka. Sanomalehtien urheilusivut tukivat nationalistisia ihanteita osittain uusin sanoin ja ilmauksin. ”Naisliikkujen Kisakenttä” oli edelleen sokeasti vanhahtavan aatteellisuuden äänitorvi. Perusteellemmin Kivimäki tarkasteli Helsingin Sanomien urheilusivuja kolmen viikon ajalta.

– Aineiston perusteella osoittautui urheilu-uutisen silmiinpistävimäksi ominaisuudeksi kieliäsuun huolimattomuus, kiireen sanelema hätiköinti, joka ilmeni alatyylillä ja arki-ilmausten käytössä. Tästä esimerkkeinä seuraavat otsikot: ”Pauli Nevalan keihästerveiset: ’Helsingin poikien syötävä vielä rutosti ruisvelliä’ tai Lisävoimia pellin alle: Kinnuselle uusi ajokki.”

Kivimäki arvioi klassisen filologian professori **Paavo Nummisen** eduskuntaa koskeneen analyysin pohjalta urheilukielen tason heikentyneen. Nummisen mukaan eduskuntapuheenvuoroissa sattuvat ja mojavat sanonnat yleistyvät nopeasti ja muuttuvat manereiksi. Sama koski Kivimäen mielestä urheilukieltä, johon pesiytyi helposti kuluneita kliseitä.

JOUKO KOKKONEN



”Siihen aikaan kun isä hiekalla pelasi...” Jalkapallo-olosuhteita 1970-luvulla.

Kuva: LTS:n arkisto

Liikunta & Tiede julkaisee vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita painettuna ja verkkosivuilla, joilla ovat luettavissa kaikki artikkelit vuodesta 2008.

Käsikirjoituksia otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa: tämän vuoden jättöajat ovat 31.3.2020 ja 30.9.2020. Kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa www.lts.fi.

Käsikirjoitusten arvioinnista vastaa toimitusryhmä, johon kuuluvat Sanna Palomäki (päätoimittaja), Katja Borodulin, Hannu Itkonen, Kari L. Keskinen, Jouko Kokkonen (toimittaja), Tiina Kujala ja Kati Lehtonen.



AJANKÄYTTÖ JA VÄHINTÄÄN KOHTUUKUORMITTEINEN FYYSINEN AKTIIVISUUS LASTEN TOIMINNOISSA VARHAISKASVATUKSESSA

Anna-Liisa Kyhälä, LitM, Helsingin yliopisto / Kasvatustieteellinen tiedekunta, Siltavuorenpenger 10, PL 8, 00014 Helsingin yliopisto. P. +3582941 911. Sähköposti: anna-liisa.kyhala@helsinki.fi (yhteyshenkilö). Jyrki Reunamo, KT, Helsingin yliopisto. Heikki Ruismäki, FT, Helsingin yliopisto. Juha Valtonen, FT, Helsingin yliopisto.

TIIVISTELMÄ

Kyhälä A-L., Reunamo, J., Valtonen, J., & Ruismäki H. 2020. Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. *Liikunta & Tiede* 57 (4), 71–78.

Varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden rakentajana. Pitkien hoitopäivien aikana lasten tulisi saada suurin osa päivittäisestä 60 minuutin vähintään kohtuukuormitteisesta fyysisestä aktiivisuudesta, jonka suositusten mukaisesti pitäisi jakautua tasaisesti pitkin päivää. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää lasten ajankäyttöä ja vähintään kohtuukuormitteista aktiivisuutta lasten eri toiminnoissa varhaiskasvatuspäivän aikana sekä sitä, miten eri toiminnot herättävät vähintään kohtuukuormitteista aktiivisuutta kolmessa eri ikäryhmässä (1–3-vuotiaat; 4–5-vuotiaat; 6–7-vuotiaat).

Tutkimukseen osallistui 2879 lasta 13 Etelä-Suomen kunnasta. Lapsia havainnoitiin systemaattisesti 6 aamupäivän ja yhden iltapäivän ajan. Havaintoja kertyi yhteensä 51 427. Lasten toiminnot luokiteltiin 11:een eri kategoriaan ja lisäksi toimintojen aikainen fyysisen aktiivisuuden intensiteettitaso kirjattiin. Aineisto analysoitiin ristiintaulukoinnin ja z-testin avulla. Ikäryhmien välillä havaittiin merkittäviä eroja toiminnoissa vietyssä ajassa sekä vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden määrässä. Kaikissa ikäryhmissä eniten aikaa kului päivittäisissä rutiineissa (1–3-vuotiaat: 41 prosenttia; 4–5-vuotiaat: 35 prosenttia; 6–7-vuotiaat: 26 prosenttia).

Heikosti vähintään kohtuukuormitteista aktiivisuutta herättivät päivittäiset rutiinit, tehtävät, lukeminen ja esineleikki (esim. lelulla). Parhaiten vähintään kohtuukuormitteista aktiivisuutta kerryttivät kaikilla fyysinen leikki (esim. juoksu) ja roolileikki (itsellä rooli) ja 6–7-vuotiailla lisäksi sääntöleikki (esim. poltopallo). Vaihtelu oli suurinta sääntöleikissä. Kasvattajien tulisi sisällyttää fyysisiä leikkejä ja roolileikkejä päiväkodin yleisiin toimintoihin kaikille ikäryhmille ja sääntöleikkiä erityisesti 6–7-vuotiaille. Fyysisesti tehokkaan kielletyn toiminnan (ohjeiden rikkominen) sisältöjä ja ominaisuuksia kannattaisi tarkastella sekä päiväkodeissa, että tulevaisuuden tutkimuksissa.

Asiasanat: lapset, vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus, varhaiskasvatus, ajan käyttö, toiminnot.

ABSTRACT

Kyhälä A-L., Reunamo, J., Valtonen, J., & Ruismäki H. 2020. Children's time use and moderate-to-vigorous physical activity in early childhood education. *Liikunta & Tiede* 57 (4), 71–78.

The role of early childhood education (ECE) is significant in children's physical activity. Young children should engage in moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) for at least 60 minutes per day, which – according to the recommendations – should be spread throughout the day, including the ECE days. The purposes of this study were to explore children's time use and MVPA in children's activities and to see which activities are the most efficacious for MVPA in three different age groups (1–3-year-olds; 4–5-year-olds; 6–7-year-olds) during ECE days.

Altogether, 2,879 children participated in this study in Southern Finland. The children were systematically observed for 6 mornings and for one afternoon. Children's activities were classified to 11 different categories and the intensity level in each time interval was categorized into three levels. The data of 51,427 observations were analysed using cross-tabulation and a z-test. Significant differences in time-spent in the activities and in MVPA among the age groups were found. All age groups spent most of their time in *daily routines* (1–7-year-olds: 41%; 4–5-year-olds: 35%; 6–7-year-olds: 26%), which were ineffective in generating MVPA, as were *tasks, reading and material play*.

Physically active play (e.g. running) and *role play* (the player has a role) accumulated the greatest amount of MVPA in all age groups, as did *rule play* (e.g. dodgeball), specifically in 6–7-year-olds. The variation was the highest in *rule play*. It is important that the educators include *physically active play* and *role play* in all common activity settings for all age groups, and *rule play*, especially for 6–7-year-olds. The contents and properties of the efficacious *action not allowed* would be worth examining both in preschools and in the future studies.

Keywords; children, at least moderate-to-vigorous physical activity; early childhood education, time use, activities

JOHDANTO

Tutkimusten mukaan 60 minuuttia päivässä vähintään keskiras-kasta liikkumista on terveyden edistämisen, ja erilaisten pitkä-aikaissairauksien riskien ehkäisemisen kannalta suositeltava vä-himmäismäärä lapsille (Carson ym. 2017; Poitras ym. 2016). Maailmanlaajuisten (WHO 2019) fyysisen aktiivisuuden suosi-tusten mukaisesti yli 3-vuotiaiden, ja Suomen suositusten mu-kaisesti kaikkien alle 8-vuotiaiden lasten (Opetus- ja kulttuuri-ministeriö 2016) tulisi saada tämä päivittäinen annos vähintään kohtuukuormitteista (eli vähintään keskiras-kasta) fyysistä aktii-visuutta osana koko päivän 180 minuutin kokonaisaktiivisuut-ta. Tässä artikkelissa käsitteitä liikkuminen, fyysinen aktiivisuus ja aktiivisuus käytetään samassa merkityksessä.

Useiden viimeaikaisten kansainvälisten tutkimusten mukaan noin puolet alle kouluikäisistä lapsista viettää valvellaoloaikan-sa enimmäkseen fyysisesti passiivisissa toiminnoissa, eivätkä saa-vuta suositeltuja päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määriä (Tuc-ker 2008; Verloigne ym. 2016). Tilanne Suomessa on vastaava (Jämsen ym. 2013; Soini ym. 2014; Kyhälä ym. 2018), ja sel-vitysten mukaan erityisesti vähintään keskiras-kaan liikkumisen määrä näyttää jäävän liian alhaiseksi (Soini ym. 2014; Tucker 2008). Suositusten mukaan vähintään kohtuukuormitteisen lii-kunnan tulisi jakautua tasaisesti pitkin päivää, myös lyhyemmät paikallaanolon jaksot välttämään (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus tarkoittaa tässä esim. juoksua ja muuta ponnistelua vaativaa ha-vaittua fyysistä toimintaa, kuten kiipeilyä ja hyppelyä. Aktiivi-suuden jakaantumista lyhyisiin pätkiin tukee se, että lasten fyy-sinen aktiivisuus on luonteeltaan intervallityyppistä, lyhyiden korkeampi-intensiteettisten- ja kevyempien aktiviteettien vaih-telua (Bailey ym. 2009).

Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö OECD on ra-portoinut, että lasten päiväkodissa vietetyn päivän pituus on kes-kimäärin seitsemän tuntia, mutta osalla lapsista jopa kymmenen tuntia (OECD 2018). Termillä varhaiskasvatusta viitataan tässä tutkimuksessa alle kouluikäisille järjestettyyn esiopetukseen ja varhaiskasvatukseen, joka Suomessa toteutetaan suurimmaksi osaksi päiväkodissa (Suomen virallinen tilasto 2019). Varhais-kasvatusta toteuttavan päiväkodin merkitys suositusten toteutu-misessa on suuri (Van Cauwenberghe ym. 2012). Paikallaanolon tauottamiseksi ja pitkien istumisjaksoja välttämiseksi, lapsilla tu-lisi olla mahdollisuus fyysiseen aktiivisuuteen koko varhaiskas-vatuspäivän ajan. Lapsilla tulisi olla tilaisuus liikkua kaikissa päi-väkodin yleisissä toiminnoissa, mikä saattaisi lisätä myös lasten vähintään kohtuukuormitteista aktiivisuutta (Tonge ym. 2016).

Päiväkodin yleisillä toiminnoilla viitataan tässä päiväkodin yhteiseen ohjelmaan ("lukujärjestys"), joka on suunnilleen sa-manlainen kaikissa päiväkodeissa, sisältäen suoraa kasvatusta eli opetusta sisällä tai ulkona (aikuisen aloittamaa, suunniteltua toimintaa), ohjattua tai tuettua leikkiä, vapaata leikkiä sisällä tai ulkona, perushoitoa, ruokailua ja siirtymätilanteita. Lasten toi-minta määrittellään tässä tutkimuksessa sellaiseksi havaittavaksi toiminnaksi, jota lapsi todellisuudessa tekee. Esimerkiksi perus-hoitotilanteessa päiväunien aikana lapsi saattaa lähteä juokse-maan, siirtymätilanteessa lapset voivat leikkiä sääntöleikkiä, ja suorassa kasvatustilanteessa tehdä jotakin kiellettyä (esimerkik-si toisten häiritseminen).

Pienten lasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja siihen vai-kuttavia tekijöitä on tutkittu vielä suhteellisen vähän verrattu-na kouluikäisiin. Van Cauwenberghe ym. (2012) tarkastelivat arkipäivien ja viikonloppun päivien aktiivisuuksien eroja ja löysi-

vät lasten vähintään kohtuukuormitteiselle aktiivisuudelle mal-lin, jossa se on korkeimmillaan arkisin ja viikonloppuisin kes-ki-iltapäivästä iltaan. Suomessa Soini ym. (2014) eivät löytäneet eroja 3-vuotiaiden päiväkotilasten vastaavassa aktiivisuudessa arkipäivien ja viikonloppun välillä, mutta toisessa suomalaisessa tutkimuksessa (Kyhälä ym. 2018) lapset olivat aktiivisempia arkisin kuin viikonloppuisin, mikä voisi antaa viitteitä siitä, että arkipäivinä lasten ollessa päiväkodissa aktiivisuus on suurempaa kuin viikonloppuisin.

Päiväkotipäivään kohdistuneissa tutkimuksissa on esitetty, että lasten kokonaisaktiivisuutta edistävät esimerkiksi motori-set perustaidot ja liikkuminen ulkona (Sääkslahti ym. 2018), sekä opettajien ja kasvattajien mahdollisuus osallistua fyy-sisen aktiivisuuden tukemiseen tähtäävään koulutukseen (Bro-wn ym. 2009). Vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden määrän on todettu vaihtelevan eri päiväkodeissa ja lisääntyvän sekä opettajan ohjauksessa, että vapaan leikin aikana (Gordon 2013; Van Cauwenberghe ym. 2012). Myös ulkoleikki, avoin tila sekä ympäristön muokkaaminen lisäävät tutkimusten mu-kaan vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden määrää, sa-moin kuin riittävät, vaihtelevat ja kannettavat välineet, (esimer-kiksi pallot), pyörälliset lelut (työnnettävät leikkiautot), kiinteät telineet, sekä lyhyehköt useammin toistuvat interventiojaksot (Gordon ym. 2013; Tucker ym. 2017). Lisäksi on tutkittu sosi-aalisten tekijöiden, kuten ryhmän koon ja aktiivisuuden välisiä yhteyksiä (Brown ym. 2009; Ward ym. 2016), sekä erilaisten päiväkodin liikunta-aktiviteettien (esim. juokseminen, hyp-pääminen, kiipeäminen) aikaansaamia aktiivisuustasoja (Ho-wie ym. 2013; Brown ym. 2009).

Lapsille kertyy fyysistä aktiivisuutta päiväkodissa kuitenkin paljon muissakin kuin varsinaisissa liikunta-aktiviteeteissa. Tar-vitaan laaja-alaista varhaiskasvatuspäivään sijoittuvaa lasten toi-mintojen, ajankäytön ja fyysisen aktiivisuuden välistä tutkimus-ta, jotta fyysisen aktiivisuuden suositusten mukainen tavoitela olisi helpompi saavuttaa. Ennen menestyksellisiä interventioita on tärkeä tietää mitä lapset varhaiskasvatuksessa oikeasti tekevät, kuinka paljon he viettävät aikaa erilaisissa toiminnoissa ja kuin-ka aktiivisia nämä lasten eri toiminnot ovat. Brown ym. (2006) kehittivät OSRAC-P havainnointimenetelmän, jonka avulla voi-daan tarkastella lasten fyysisen aktiivisuuden ja eri tilannekoh-taisten tekijöiden (eri liikunta-aktiviteetit; sijainti; alulle panija; ryhmän rakenne ja kannustus) välisiä suhteita päiväkodissa. Me-netelmällä on määriteltävä tekijöitä, jotka ennustavat lasten koko-naisliikkumisen ja vähintään keskiras-kaan liikkumisen määrää ulkoleikkien ja sisäleikkien aikana päiväkodeissa (esim. Brown ym. 2009). Howie ym. (2013) vertailivat fyysisesti aktiivisten lasten ajankäyttöä erilaisissa fyysisissä aktiviteeteissa; Pate ym. (2013) selvittivät fyysistä aktiivisuutta siirtymien yhteydessä, ja Brown ym. (2009) tutkivat lasten liikuntakäyttäytymisen ja so-siaalisten ja ympäristötekijöiden välisiä yhteyksiä päiväkodissa OSRAC-P menetelmällä. Sen sijaan, päiväkodissa tapahtuvaa laa-ja-alaista lasten toimintojen tarkastelua ei toistaiseksi juurikaan ole tehty.

Lasten ajankäyttöä ja fyysistä aktiivisuutta lasten toiminnois-sa päiväkodissa ovat Suomessa tutkineet Reunamo ja kolle-gat (2014a). Tarkastelemalla kaikkea lasten toimintaa varhais-kasvatuspäivän aikana saadaan tietoa siitä, minkä verran lasten toiminnot sisältävät fyysistä aktiivisuutta ja minne aktiivisuut-ta lisääviä toimenpiteitä pitäisi kohdistaa. Tässä tutkimuksessa käytimme Reunamon havainnointimenetelmää (Reunamo ym. 2014b), joka on yksinkertaisempi kuin OSRAC-P menetelmä ja suunniteltu suomalaiseen päiväkotiympäristöön. Suomessa lap-set ovat varhaiskasvatuksen piirissä jopa seitsemän vuotta. On

todennäköistä, että eri ikäiset lapset viihtyvät eri tavalla erilaisissa toiminnoissa ja saavat niissä eri tavoin fyysistä aktiivisuutta.

Tutkimuksen tarkoitus. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää eri ikäisten lasten ajan käyttöä ja vähintään kohtuukuormitteista fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuspäivän aikana lasten toiminnoissa, sekä tarkastella, miten eri toiminnot tukevat vähintään kohtuukuormitteisen fyysisen aktiivisuuden toteutumista.

MENETELMÄT

Tutkimusaineisto

Tutkimus toteutettiin pääkaupunkiseudulla keväällä 2015 osana Helsingin yliopiston Orientaatioprojekti-nimistä tutkimus- ja kehittämishanketta. Helsingin yliopiston ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin toimikunta puolsi tutkimuksen toteuttamista vuonna 2016. Tutkimukseen osallistui 194 varhaiskasvatusyksikköä 13 eri kunnasta. Päätöksen osallistumisesta teki joissakin kunnissa varhaiskasvatusyksikkö, joka suositteli, että kaikki yksiköt osallistuisivat tutkimukseen osana kunnan varhaiskasvatuksen palaute- ja kehittämistoimintaa. Joissakin kunnissa yksiköt valittiin satunnaisotoksella halukkaiden joukosta tai valitsemalla jokin tietty alue, jonka kaikille yksiköille tarjottiin mahdollisuus osallistua. Yhdestä päiväkodista osallistui vain yksi satunnaisesti arpomalla valittu lapsiryhmä.

Tutkimukseen osallistuvan lapsiryhmän huoltajille tai vanhemmille lähetettiin kirjallinen huoltajan suostumuslomake, jossa selvitettiin tutkimuksen käytännön toteutus, sekä mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa. Kirjallinen suostumus saatiin 2879 lapselta. Osallistuvat lapset olivat iältään 1–7-vuoden ikäisiä ($M = 4,7$ vuotta, $SD = 1,7$ vuotta), joista poikia 1209 (42 prosenttia), ja tyttöjä 1069 (37,1 prosenttia), 601 tapauksessa (20,9 prosenttia) lapsen sukupuolta ei raportoitu. Lasten ikäryhmät jakautuivat tutkimuksen kohderyhmien mukaan seuraavasti: 25,2 prosenttia 1–3-vuotiaita, 31,9 prosenttia 4–5-vuotiaita, ja 42,9 prosenttia 6–7-vuotiaita. Osallistuvien ryhmien koko oli 4–33 lasta ($M = 18,4$, $SD = 4,9$). Tutkimusaineisto kerättiin havainnoimalla lapsia päiväkodin normaaleissa toiminnoissa.

Havainnointi

Havainnoinnin suorittivat osallistuvien ryhmien lastentarhanopettajat, jotka ennen sitä osallistuivat neljään kokopäiväiseen koulutustilaisuuteen, joissa havainnointia harjoiteltiin luentojen, videoiden ja keskustelujen avulla. Koulutuksen aikana havainnoitsijoille opetettiin integriteetin periaatteet; autonomian ja yksityisyyden huomioiminen ja kunnioittaminen sekä tarpeettoman vahingon aiheuttamisen välttäminen tutkimukseen osallistuville (Tenk 2019). Lasten nimiä ja tunnistetietoja ei rekisteröity missään vaiheessa tutkimusaineistoon, vaan lapsista tehtiin luettelo, jossa jokaiselle oli annettu oma numero, jota käytettiin jokaisessa tutkimuksen vaiheessa.

Koulutuksessa pyrittiin kiinnittämään huomiota havaintojen rutinoitumisen aiheuttamaan riskiin, joka lisää systemaattisen virheen mahdollisuutta. Lisäksi käsiteltiin erilaisia havainnointiin liittyviä tekijöitä. Lapsi saattaa muuttaa toimintaansa useita kertoja havainnoinnin aikana, jolloin lapsen pääasiallinen toiminta tuli koodata lomakkeeseen. Jos toimintaa oli mahdoton määrittellä, se kehoitettiin merkitsemään kohtaan ”muu toiminta”. Aktiivisuustason määrittämisessä vähintään kohtuukuormitteiseen aktiivisuuteen riitti lyhyempikin ponnistelu jakson aikana. Havainnointietäisyyden tuli olla sellainen, että ei häiritse, mutta on selvillä lapsen tilanteesta. Katsekontaktia ei tietoisesti

pyrittäisi ottamaan, mutta lapsille vastattaisiin, jos nämä esittäisivät tilanteeseen liittyviä kysymyksiä havainnoijan tehtävästä. Ohjeena oli vastata lyhyesti ja totuudenmukaisesti, mutta korostettiin sitä, että lapsen ei tulisi olla tietoinen siitä, että hän on havainnoitavana.

Havainnoitsija havainnoi havainnointiparinsa lapsiryhmää seitsemän satunnaisesti valitun päivän ajan tammi-toukokuussa 2015. Varsinaisesta havainnointipäivästä ei ilmoitettu etukäteen. Havainnoitsijoilla oli mukanaan kansio, joka sisälsi numeroidun luettelon lapsista, havainnointiohjeen ja -lomakkeen. Havainnointi tapahtui listan mukaisessa satunnaisesti valitussa numero-järjestyksessä. Jos lapsi ei ollut paikalla, valittiin listalta seuraava ja myöhemmin saapuneet havainnoitiin heidän tultuaan päiväkotiin, luettelon mukaisessa järjestyksessä. Tapauksissa, joissa ryhmä jakautui eri toimintoihin, valittiin havainnoitavaksi suurempi ryhmä. Systemaattisen virheen välttämiseksi havainnointi aloitettiin joka päivä luettelon eri kohdasta. Havainnointi suoritettiin kuutena aamupäivänä kello 8.00–12.00 ja yhtenä iltapäivänä kello 12.00–16.00 välisenä aikana. Havainnointi tapahtui viiden minuutin jaksoissa niin, että kaksi minuuttia jakson alussa tutustuttiin lapsen tilanteeseen, minuutin ajan havainnoitiin ja kaksi minuuttia käytettiin havaintojen kirjaamiseen varsinaisen havainnoin jälkeen (ei yhtä aikaa havainnoitaessa). Tarvittaessa oli mahdollista pitää lyhyt tauko, joka ei saanut toistua samanlaisena peräkkäisinä päivinä. Yhden päivän aikana kertyi 49 havaintojaksoa.

Lasten toiminnot

Lasten toimintojen luokittelu pohjautuu Reunamon havainnointimenetelmään (Reunamo et al. 2014b). Luokiteltaessa lapsen toimintaa havainnoitsijat valitsivat luettelosta järjestyksessä ylhäältä lähtien ensimmäisen toimintaan sopivan mahdollisuuden. Vain yhden vaihtoehdon voi valita kerralla. Alla olevassa listassa *italicilla* on merkitty kunkin kategorian lyhennetty versio, jota käytetään tekstissä ja taulukossa, esim. esineleikki ja kokeilu materiaaleilla ja leluilla on *esineleikki*. Toiminnan muuttuessa havaintoperiodin aikana, ohjeena oli valita periodin pääasiallinen toiminta seuraavalta listalta:

- (1) *Roolileikki* tai mielikuvaleikki (leluilla tai itsellä on rooli).
- (2) *Sääntöleikki* (esim. pallopelejä, lautapelejä, elektroninen peli, kilpailu, pysyvät säännöt).
- (3) *Esineleikki* ja kokeilu materiaaleilla ja leluilla (esimerkiksi hiekkalaatikolla, paperilla).
- (4) *Fyysinen leikki* tai aktiviteetti (juoksu, kiipeäminen, keinuminen, hyppiminen, riehuminen, tanssi, harjoitus).
- (5) *Lukeminen* (opettaja lukee tai lapsi itse lukee/selaa esim. kirjaa).
- (6) *Tehtävä* (esimerkiksi kotitehtävä, kynä–paperityöt, pukeamisen harjoittelu, lorun opettelu, taidon harjoittelu).
- (7) Toiminta ilman kiintopistettä tai kunnan kontaktia muihin (esimerkiksi kuljeskelu, etsiminen, odottelu), *ei kiintopistettä*.
- (8) *Yhdessäolo* muiden kanssa (esimerkiksi hengailu/käveleminen kavereiden kanssa, jutteleminen kiipeilytelineellä).
- (9) *Kielletty toiminta* (esimerkiksi ohjeiden rikkominen, kiusaaminen, häirintä).
- (10) Päivittäiset *rutiinit*: lapsi toimii päiväkodin yleisissä toiminnoissa, mutta lapsen toiminta ei sovi yllä oleviin luokkiin 1-9 (esimerkiksi lapsi syö ruokailussa, pukeutuu ulos lähdeäessä).
- (11) *Muu toiminta* (ei sovi muihin luokkiin, esim. sekavuus, paljon muutoksia, ei selkeää rakennetta).

Fyysisen aktiivisuuden intensiteetti

Lapsen fyysinen aktiivisuus luokiteltiin jokaisessa havainnointi-periodissa seuraavan asteikon mukaisesti:

- (1) Erittäin kevyt fyysinen aktiivisuus eli fyysinen passiivisuus (esimerkiksi makaaminen, istuminen, syöminen, lukeminen paikallaan, television katselu).
- (2) Kevyt fyysinen aktiivisuus (esimerkiksi kävely, koko kehon liikkeet, venyttely, tasapainoilu).
- (3) Vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus, (esimerkiksi juoksu, ponnistelua vaativa fyysinen toiminta kuten kiipeily, hyppely, hiihto).

Vastaavaa kolmiportaista fyysisen aktiivisuuden arviointia on käytetty myös aiemmissa päiväkotikäisten lasten fyysisistä aktiivisuutta selvittäneissä havainnointitutkimuksissa (muun muassa Brown ym. 2009; Finn ym. 2002).

Tilastolliset menetelmät

Tulosten analysoinnissa käytettiin IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows -ohjelmaa (versio 25) (IBM Corporation, Armonk, NY, USA). Nominaaliasteikollisten (lasten toiminnot) ja järjestysasteikollisten (ikäryhmät, fyysisen aktiivisuuden intensiteetin tasot) muuttujien välisten suhteiden tarkastelussa menetelmänä oli ristiintaulukointi, jossa käytettiin Bonferroni-korjausta ja tulosten riippumattomuutta testattiin z-testillä. Analyysiyksikkönä käytettiin havaintojen määrää ($n = 51\,427$), joka mahdollisti koko datan käytön. Reliabiliteetin testaus (lapsen toiminta ja fyysinen aktiivisuus) tapahtui suorittamalla 620 parittaista havainnointia varsinaisen havainnointijakson aikana, niin että jokaisella oli parina koulutettu havainnoitsija, jonka havainnoita ei kuitenkaan sisällytetty tutkimuksen otokseen, vaan ainoastaan reliabiliteetin arviointiin. Cohenin Kappa osoittautui hyväksyttäväksi lasten toimintojen luokittelussa, ollen 0,706 ($p < 0,0005$). Myös fyysisen aktiivi-

suuden intensiteetin luokittelussa luokkien sisäinen korrelaatio (ICC) oli hyväksyttävä, eli tässä tapauksessa 0.744 ($p < 0.0005$) (McHugh 2012). Tarkasteltaessa ikäryhmien välisiä prosentiosuuskien eroja kaikissa havainnoissa (vietetty aika) ja vähintään kohtuukuormitteisessa fyysisessä aktiivisuudessa merkitsevyystaso oli 0,05.

TULOKSET

Kuinka paljon lapset viettävät aikaa eri toiminnoissa eri ikäryhmissä? Tarkastelemalla taulukon vasenta puolta (kaikki havainnot) nähdään lasten ajankäyttö eli osuus, jonka lapset viettivät kyseisessä toiminnassa. Ikäryhmästä riippumatta lapset viettivät eniten aikaa *rutiineissa*, joiden osuus laski aina siirryttäessä nuoremasta vanhempaan ikäryhmään, ja vanhimmassa ikäryhmässä lapset osallistuivat 14 prosenttia vähemmän *rutiineihin* nuorimpaan ikäryhmään verrattuna. Lasten osallistuminen lisääntyi iän myötä *tehtävissä, lukemisessa, sääntöleikissä ja yhdessäolossa* ($p < ,05$).

Lasten osallistuminen toimintoihin vaihteli merkittävästi ikäryhmittäin niin, että 1–3-vuotiailla rutiinien jälkeen seuraavaksi suosituimmat toiminnot järjestyksessä olivat: *esineleikki, fyysinen leikki ja ei kiintopistettä*; 4–5-vuotiailla *roolileikki, fyysinen leikki ja esineleikki*; 6–7-vuotiailla *tehtävät, fyysinen leikki ja roolileikki*. Toiminnot, joissa lapsia havainnoitiin harvemmin, olivat *lukeminen, yhdessäolo, muu toiminta, kielletty toiminta, ja sääntöleikki*, joka tosin vanhimalla ikäryhmällä sijoittui toimintojen yleisyydessä keskivaiheille. Edellä mainituista suurimmat erot osallistumisessa havaittiin *sääntöleikissä* sekä *lukemisessa ja yhdessäolossa* ($p < ,05$). *Sääntöleikin* prosentuaalinen osuus yli kolminkertaistui nuorimman ja vanhimman ikäryhmän välillä, Myös osallistuminen *tehtäviin* (esikouluikäisten toiseksi yleisin toiminta) lähes kolminkertaistui nuorimman ja vanhimman ikäryhmän välillä ($p < ,05$) (Taulukko).

Lasten ajankäyttö (kaikki havainnot) ja vähintään kohtuukuormitteisen fyysisen aktiivisuuden osuus kaikesta vähintään kohtuukuormitteisesta fyysisestä aktiivisuudesta eri toiminnoissa 1–3-vuotiailla, 4–5-vuotiailla ja 6–7-vuotiailla. Tulokset ilmoitettu prosentteina.

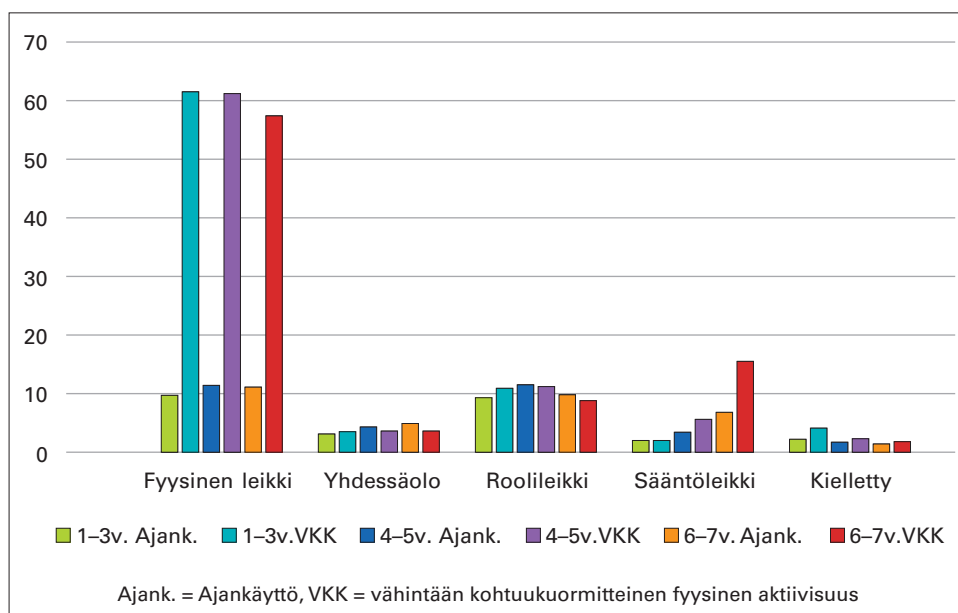
	Kaikki havainnot			Vähintään kohtuukuormitteinen aktiivisuus		
	Ikäryhmät					
Lasten toiminnot	1–3v.	4–5v.	6–7v.	1–3v.	4–5v.	6–7v.
(n)	(13 027)	(16 463)	(21 937)	(1 127)	-1 854	(2 561)
Rutiinit	40,5a	35,2b	26,2c	3,4ab	3,6b	2,3a
Fyysinen leikki	9,7a	11,4b	11,1b	61,5a	61,2a	57,4b
Esineleikki	13,2a	9,9b	9,7b	8,5a	5,7b	3,4c
Roolileikki	9,3a	11,5b	9,8a	10,9a	11,2a	8,8b
Tehtävä	4,9a	8,0b	14,5c	1,0a	1,3a	1,7a
Ei kiintopistettä	9,5a	7,9b	7,7b	3,7a	3,9a	2,9a
Lukeminen	3,4a	4,4b	5,5c	0,3ab	0,1b	0,5a
Sääntöleikki	2,0a	3,4b	6,8c	2,0a	5,6b	15,5c
Yhdessäolo	3,1a	4,3b	4,9c	3,5a	3,6a	3,6a
Muu	2,2a	2,2a	2,7b	1,2a	1,6a	2,1a
Kielletty	2,2a	1,7b	1,4c	4,1a	2,3b	1,8b
Yhteensä (%)	100	100	100	100	100	100

Eri alaindeksi viittaa tilastollisesti merkitsevään eroon sarakeprosentteissa ($p < 0,05$, z-testi, parivertailussa käytetty bonferroni-korjausta). Sama kirjain kahdessa tai kolmessa sarakkeessa tarkoittaa, että sarakeprosentit eivät eroa toisistaan tilastollisesti merkitsevästi.

Miten eri toiminnot tukivat vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden toteutumista eri ikäryhmissä. Tarkastelemalla taulukon oikeaa puolta (havaittu vähintään keskiraskas aktiivisuus) näemme minkä osuuden (%) kaikesta varhaiskasvatuspäivän aikaisesta vähintään kohtuukuormitteisesta aktiivisuudesta lapset saivat eri toiminnoissa. Tämä ei kuitenkaan suoraan kerro toiminnan tehokkuudesta suhteessa toisiin toimintoihin, koska lapset osallistuvat eri toimintoihin eri määriä. Sen sijaan tarkastelemalla rinnakkain, suhteessa toisiinsa, havaitun vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden osuutta (%) ja kaikkien havaintojen osuutta (%) kyseisessä toiminnassa, nähdään toiminnan suhteellinen tehokkuus. Esimerkiksi nuorin ikäryhmä vietti päivästänsä yli 40 prosenttia rutiineissa ja vain 3,4 prosenttia ikäryhmän kaikesta päivittäisestä vähintään keskiraskaasta aktiivisuudesta tapahtui niiden aikana. Kielletyssä toiminnassa nuorimmat lapset saivat 4,1 prosenttia kaikesta päivittäisestä vähintään keskiraskaasta aktiivisuudesta, vaikka sen osuus on 2,2 prosenttia kaikista havainnoista (taulukko, kuvio).

Tehokkain vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden synnyttäjä oli fyysinen leikki, jossa sen osuus kaikesta vähintään kohtuukuormitteisesta aktiivisuudesta oli tilastollisesti merkittävästi suurempi kahdessa nuorimmassa ikäryhmässä verrattuna 6–7-vuotiaiden ryhmään ($p < ,05$). Tehokas fyysisen aktiivisuuden nostaja oli myös sääntöleikki, joka kahdella vanhimmalla ikäryhmällä oli toiseksi tehokkain toimintamuoto, mutta nuorimmassa ikäryhmässä vasta viidenneksi tehokkain. Sääntöleikissä kerätty vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden osuus moninkertaistui nuorimmasta vanhimpaan ikäryhmään siirryttäessä ($p < ,05$). Kielletty toiminta osoittautui nuorimmassa ikäryhmässä fyysisen leikin jälkeen seuraavaksi tehokkaimmaksi aktiviteetiksi (havaittu vähintään kohtuukuormitteinen aktiivisuus: 4,1 prosenttia vs. kaikki havainnot: 2,2 prosenttia). Myös vanhemmissa ryhmissä se oli kolmanneksi tehokkain. Roolileikki puolestaan herätti aktiivisuutta tehokkaasti kaikissa ikäryhmissä (nuorimmilla 3. tehokkain ja vanhemmissa ryhmissä 4. tehokkain). Yhdessäolo muiden kanssa nosti aktiivisuutta nuorimmassa ryhmässä (4.), tehokkuuden laskiessa tasaisesti vanhemmissa ikäryhmissä (4–5-vuotiailla 5. ja 6–7-vuotiailla 6.). Yhdessäolon osuus kaikista havainnoista lisääntyi, mutta sen sisältämä vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden osuus pysyi suunnilleen samana (Kuvio 1).

Kuvio 1. Lasten ajankäyttö (%) viidessä tehokkaimmin vähintään kohtuukuormitteista aktiivisuutta herättävässä toiminnassa ja niissä saadun vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden osuus (%) kaikesta vähintään kohtuukuormitteisesta fyysisestä aktiivisuudesta 1–3-vuotiailla, 4–5-vuotiailla ja 6–7-vuotiailla.



Vähiten kohtuukuormitteista aktiivisuutta herättivät rutiinit (4–5-vuotiailla 2. heikoin), lukeminen (4–5-vuotiailla heikoin) ja tehtävät (kaikissa ikäryhmissä heikoin vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden herättäjä). Esineleikissä ei juuriakaan havaittu vähintään kohtuukuormitteista aktiivisuutta. Tosin alle neljävuotiailla se oli kuudenneksi tehokkain vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden herättäjä, mutta osuus laski merkittävästi molemmissa vanhemmissa ikäryhmissä ($p < ,05$). Muu toiminta sijoittui tehokkuudessa toimintojen keskivaiheille. Kun rutiineihin lisätään esineleikki ja tehtävät, lasten niissä viettämän ajan osuus kasvoi 1–3-vuotiailla lähes 60 prosenttiin (näiden yhdessä muodostama osuus kaikesta vähintään keskiraskaasta liikkumisesta 13 prosenttia). Vastaava yhteenlaskettu osuus 4–5-vuotiailla oli 53 prosenttia (osuus kaikesta vähintään keskiraskaasta liikkumisesta 11 prosenttia) ja myös 6–7-vuotiaat viettivät yli 50 prosenttia ajastaan rutiineissa, esineleikeissä ja tehtävissä (osuus kaikesta vähintään keskiraskaasta liikkumisesta noin 7 prosenttia) (taulukko).

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa tarkastelimme lasten ajankäyttöä varhaiskasvatuksessa sekä sitä, miten vähintään kohtuukuormitteinen aktiivisuus jakaantuu lasten eri toimintoihin ja mitkä lasten toiminnot ovat tehokkaimpia vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden herättäjiä eri ikäisten lasten ryhmissä, ja toisaalta, missä aktiivisuutta olisi hyvä lisätä. Vastaavia tutkimuksia on toistaiseksi vähän, mutta nämä tulokset tukivat aiempia havainnoja siitä, että huomattava osa lasten päivästä kuluu rutiineissa, jotka eivät nosta lasten kohtuukuormitteisen liikunnan määrää juuri lainkaan (Brown ym. 2006; Reunamo ym. 2016; Vitiello ym. 2012).

Tässä tutkimuksessa päiväunia ei eroteltu muista rutiineista, ja osittain siitä syystä rutiinien osuus on suuri, erityisesti nuoremmissa ryhmissä. Lepääminen ja päiväunet ovat välttämättömiä lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta ja lapset nukkuvat päiväunet, jos siihen annetaan mahdollisuus, vielä noin viisivuotiaina (Ward ym. 2008). Kuitenkin muissa rutiineissa on usein toistuvia tilanteita, kuten siirtymät, joissa kohtuukuormitteisen aktiivisuuden määrää voitaisiin lisätä. Reunamo & Kyhälä (2016) havaitsivat tutkimuksessaan, että varhaiskasvatuspäiväs-

tä noin 6 prosenttia oli erilaisia siirrymiä ja 15 prosenttia ruokailutilanteita, joihin yleensä liittyy odottelua. Myös nämä tilanteet voisivat tarjota lapsille mahdollisuuksia lyhyisiin aktiivisuuden hetkiin. Monet *rutiineista* ovat välttämättömiä taitoja, joita lapset harjoittelevat ja oppivat sekä kotona, että päiväkodissa jo varhain (esim. pukeminen ja ruokailu). Tämä ehkä osittain selittää sen miksi *rutiineissa* kulutettu aika väheni siirryttäessä vanhempiin ikäryhmiin, erityisesti esikouluikäisillä.

Esikouluikäiset käyttivät nuorempia enemmän aikaa *muussa toiminnassa* (jossa ero näkyi vain nuorimpaan ikäryhmään verrattuna), *tehtävissä, lukemisessa, sääntöleikeissä ja yhdessäolossa*. Näistä vähintään keskiraskaan aktiivisuuden määrä lisääntyi merkittävästi vain *sääntöleikeissä*. Pate ym. (2008) esittivätkin, että kouluian lähestyessä päiväkodit alkavat painottaa akateemisia aktiviteetteja muiden toimintojen tilalla. Tämä voi selittää sitä, miksi lasten osallistuminen lisääntyi *tehtävissä ja lukemisessa* nuorimmasta vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Kumpikaan toiminta ei sisältänyt juurikaan vähintään kohtuukoormitteista aktiivisuutta, vaikka tutkijoiden ja fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti siihen pitäisi olla mahdollisuuksia kaikissa oppimistilanteissa (Tonge ym. 2016; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016). Aktiivisuutta voitaisiin lisätä jopa lukutuokioon, esimerkiksi houkuttelemalla lapsia liikkumaan tekstiä mukailen ja matemaattisten taitojen harjoittelua voitaisiin tehdä liikuntasalissa liikunnan keinoin. On mahdollista, että vanhemmat saattaisivat kyseenalaistaa tämän ilman perusteluita fyysisen aktiivisuuden positiivisista vaikutuksista lapsen keskittymiseen ja akateemisiin taitoihin, joita tutkimuksissa on tuotu esiin (Diamond 2015; Mavilidi et al. 2018).

Kun lapset toimivat keskenään *yhdessäolon* merkeissä, vähintään kohtuukoormitteisen aktiivisuuden määrä oli korkea, mikä on osittain linjassa Reunamon ym. (2014a) ja Lehdon ym. (2012) poikkileikkaustutkimusten kanssa. Tosin kyseisissä tutkimuksissa selvitettiin kavereiden vaikutusta yleisesti kaikissa toimintoissa, kun taas tässä tarkasteltiin vain lasten ei-tavoitteellista vapaamuotoista yhdessäoloa, jota ei voitu kirjata muuksi toiminnaksi. Joka tapauksessa, *yhdessäolo* oli nuorimpien lasten neljänneksi tehokkain toiminta ja vanhemmissakin ryhmissä toimintojen keskivaiheilla. VERTAISTEN vaikutus vaatii kuitenkin tarkempia tutkimuksia eri alaryhmiin kohdistuen, sillä Ward ym. (2016) esittivät kirjallisuuskatsauksessaan, että kavereiden positiivisesta vaikutuksesta on olemassa vain heikkoa näyttöä. Vaikutukset voivat kuitenkin heidän mukaansa olla hyvin erilaisia riippuen lasten iästä, sukupuolesta, kavereiden määrästä ja lapsen yleisestä aktiivisuustasosta.

Suhteellisen vähän muutoksia ikäryhmien välillä havaittiin *roolileikeissä* ja *fyysisessä leikissä*, joiden osuudet kaikista havainnoista olivat suurimmat 4–5-vuotiailla. Aiemmat tulokset *roolileikin* fyysisestä tehokkuudesta ovat ristiriitaisia. Brown ym. (2009) esittivät, että ulkona tapahtuva *roolileikki* herättää huonosti vähintään keskiraskasta aktiivisuutta verrattuna muihin ulkona tapahtuviin konteksteihin, kuten avoimeen tilaan, kiinteisiin telineisiin, pyörillä varustettuihin leluihin, palloihin ja muihin välineisiin. Toisaalta, myös tässä tutkimuksessa näitä toimintoja vastaavat aktiviteetit (fyysinen leikki ja sääntöleikki) olivat fyysisesti tehokkaampia kuin *roolileikki*. Reunamon ym. (2014a) tutkimuksessa *roolileikki* ulkona sen sijaan oli tehokas vähintään keskiraskaan aktiivisuuden herättäjä, ja tässä käsillä olevassa tutkimuksessa, kun kontekstia ei ollut eritelty, *roolileikki* kaiken kaikkiaan oli yksi fyysisesti tehokkaimmista lasten toimintoista kaikissa kolmessa ikäryhmässä.

Fyysinen leikki oli ylivoimaisesti paras kohtuukoormitteisen aktiivisuuden lähde kaikissa ikäryhmissä. Tulos on linjassa Bro-

wnin ym. (2009) havaintojen kanssa siitä, että päiväkodin fyysiset aktiviteetit sisältävät huomattavasti enemmän vähintään kohtuukoormitteista aktiivisuutta, kuin päiväkodin muut toiminnot. Kiinnostava havainto tässä tutkimuksessa oli se, että *fyysisen leikin* merkitys vähintään kohtuukoormitteisen aktiivisuuden muodostumisessa väheni esikouluikäisten ryhmässä. Nuoremmissa ryhmissä se oli yhtä tärkeä vähintään kohtuukoormitteisen aktiivisuuden rakentajana. Väheneminen voi johtua osittain siitä, että lapsille tarjoutuu kehittyvien taitojen myötä uusia, ikäryhmää kiinnostavia mahdollisuuksia vähintään kohtuukoormitteisen fyysisen aktiivisuuden kartuttamiseen. Tällainen toiminta saattaa olla esimerkiksi *sääntöleikki*, joka oli toiseksi tehokkain esikouluikäisten lisäksi myös 4–5-vuotiailla.

Tulos tukee Brownin ym. (2009) havaintoja siitä, että lapset leikkivät sääntöleikkiä hyvin vähän, mutta silloin kun he osallistuvat siihen, se on usein erittäin tehokas aktiivisuuden nostaja. Brownin ym. (2009) tutkimuksessa tarkasteltiin tosin vain ulkona tapahtuva sääntöleikkiä, (games), kun tässä tutkimuksessa *sääntöleikkiin* kuului myös sisällä tapahtuva sääntöleikki, esimerkiksi lautapeli ja elektroninen peli. Tästä huolimatta, nuorimpienkin lasten ryhmässä se oli viidenneksi tehokkain vähintään kohtuukoormitteisen aktiivisuuden herättäjä. *Sääntöleikeissä* havaittu muutos ikäryhmien välisessä vähintään kohtuukoormitteisessä aktiivisuudessa oli suurin havaittu muutos kaikissa toiminnoissa. Lisäksi kaikkien havaintojen osuudet *sääntöleikeissä* erosivat kaikkien ryhmien välillä suoraan verrannollisesti lasten ikäryhmiin. Tämä kertoo siitä, että *sääntöleikin* merkitys kasvaa esikouluikäisiin tultaessa merkittävästi, kun lapset siirtyvät leikin kehityksessä *roolileikeistä sääntöleikkiin* 5–6-vuotiaina (Helenius & Lummelahti 2013).

Esineleikki näyttäisi tarjoavan mahdollisuuksia aktiivisuuden lisäämiseen, sekä yleisyytensä, että vähäisen aktivointikykyä perusteella, mikä on linjassa Reunamon ym. (2014a) havaintojen kanssa. Aiemmissa kirjallisuuskatsauksissa onkin esitetty, että ympäristöön kohdistuvat muutokset, kuten välineiden lisääminen ja kannettavat välineet voisivat lisätä vähintään kohtuukoormitteista fyysistä aktiivisuutta (Hodges ym. 2013; Gordon ym. 2013). Ikäryhmien välisiä eroja ei tietäksemme ole aiemmin tutkittu, mutta tässä otoksessa esikouluikäiset lapset saivat vähiten kohtuukoormitteista aktiivisuutta *esineleikeissä* ja hyötyisivät eniten siihen kohdistuvista interventioista. Lisäämällä välineisiin kokoa ja painoa, ne luultavasti saisivat lapset ponnistelemaan ja käyttämään enemmän voimaa ja lisäisivät samalla myös vähintään kohtuukoormitteista aktiivisuutta. Kaiken kaikkiaan eri ikäryhmiä houkuttavia ja aktivoivia materiaaleja ja välineitä pitäisi tulevaisuudessa tutkia ja kehitellä lisää.

Yllättävä havainto oli, että nuorimmat lapset viettivät kymmenesosan päivästänsä ilman *kiintopistettä* tai kunnan kontaktia muihin, eli heillä ei ollut käsitystä siitä mitä tapahtuu, mitä he haluaisivat tai mitä heidän pitäisi tehdä. Myös molemmilla vanhemmilla ryhmällä siihen kului huomattavasti enemmän aikaa, kuin esimerkiksi lukemiseen. Tällaiseen tavoitteettomaan toimintaan ja käyttäytymiseen olisi hyvä kiinnittää päiväkodissa huomiota ja pyrkiä vähentämään sitä seuraamalla lasten käyttäytymistä ja auttamalla heitä löytämään kulloiseenkin tilanteeseen sopivaa toimintaa. Esimerkiksi yhdessä lasten kanssa etukäteen sovittu liikuntatehtävä voisi toimia näissä tilanteissa ja vähentää lasten toimetonta aikaa, jonka suureen määrään ovat kiinnittäneet huomiota myös Winsler & Carlton (2003) ja Early ym. (2010). Tulevaisuudessa olisi tärkeä selvittää tarkemmin mistä tämä toiminta johtuu ja minkälaisia yhteyksiä sillä on esimerkiksi muihin lasten toimintoihin, aivojen toiminnan ohjaukseen ja opettajan toimintaan.

Kielletty toiminta oli kaikista toiminnoista harvinaisin (poikkeuksena nuorimmat lapset, jotka osallistuivat suunnilleen saman verran sääntöleikkeihin). Nuorimman ja kahden vanhemman ikäryhmän välinen ero voi johtua siitä, että vanhemmat lapset ymmärtävät ohjeita ja kieltoja paremmin. Vaikka *kielletty toiminta* oli harvinaista kaikissa ikäryhmissä, se herätti hyvin vähintään kohtuukuormitteista fyysisestä aktiivisuutta, kuten myös Reunamon ym. (2014a) tutkimuksessa keskimäärin kaikilla 1–7-vuotiailla. Tässä tutkimuksessa se oli fyysisen leikin jälkeen toiseksi tehokkain mukana olleista toiminnoista nuorimmilla lapsilla. Hesketth ym. (2017) esittivät, että näitä lasten aktiivisuutta estäviä kieltoja asetetaan erityisesti turvallisuuden, mutta toisinaan myös säätilan vuoksi. Päiväkodeissa olisi ehkä syytä miettiä, ovatko kaikki kiellot tarpeen, ja olisiko kielletyissä leikeissä jotakin sellaista mitä voisi ottaa mukaan sallittuihin leikkeihin, vaikka ensin opettajan kanssa kokeillen ja turvallisuustekijät huomioiden. Lisäksi, *kielletyn toiminnan* eri muotojen ja aktivoivien ominaisuuksien tarkempi tarkastelu saattaisi antaa hyödyllistä tietoa pienten lasten aktiivisuuden luonteesta ja antaa mahdollisuuksia lasten osallisuuden lisäämiseen.

Vaikka tutkimus on otoskooltaan ja havaintojen määrältään suuri, se edustaa lähinnä vain Etelä-Suomea, mitä voidaan pitää heikkoutena. Päiväkodin olosuhteet, lähiympäristö, ja sää saattavat olla hyvinkin erilaisia eri osissa maata ja voivat vaikuttaa paljon esim. ulkona tapahtuvan vapaan leikin määrään. Tulevaisuudessa olisikin hyödyllistä selvittää, minkälaista vaihtelua maan eri osien välillä on, ja mistä se voi johtua. Toisaalta tutkimuksen tarkoitus oli antaa poikkileikkaus siitä mitä varhaiskasvatuksessa tapahtuu silloisella tutkimus- ja kehittämishankeen alueella, ja siihen saimme vastauksen, kuten myös siihen, mitkä toiminnot aktivoivat eri ikäisiä lapsia parhaiten. Emme kuitenkaan tiedä mikä aiheutti lasten kulloiseenkin toimintaan ajautumisen, esimerkiksi johtuiko se opettajan aloitteesta vai lapsen omasta valinnasta. Tätä olisikin hyvä tutkia tarkemmin, jotta nähdään minkä verran lapset itse voivat vaikuttaa omiin valintoihinsa ja sitä kautta omaan fyysiseen aktiivisuuteensa ja miten se on yhteydessä aktiivisuuden tasoon.

Toiseksi, tulokset eivät ole täysin yleistettävissä alueen 1–7-vuotiaisiin päiväkotilapsiin, koska päiväkotien otanta tapahtui kuntien päätöksestä, johtuen kuntien varhaiskasvatuksen kehittämisen- ja palautejärjestelmästä, jonka avulla kunnat voivat hyödyntää tutkimustuloksia toiminnassaan. Kunnat valitsivat satunnaisesti osan, tai suosittelivat kaikkia tai jonkin tietyn alueen päiväkoteja osallistumaan tutkimukseen. Heikkoutena voidaan myös pitää sitä, että havaintoja tehtiin enemmän aamupäivinä (6 aamua) kuin iltapäivinä (1 iltapäivä), mikä saattaa iltapäivän lepohetken vuoksi nostaa vähintään kohtuukuormitteisen aktiivisuuden määrää korkeammaksi, verrattuna tilanteeseen, jossa iltapäiviä olisi havainnoitavana yhtä monta. Tutkimme tämän vaikutuksen painottamalla iltapäivän otoksen kuudella, mikä ei aiheuttanut muutoksia tilastollisiin merkitsevyyksiin. Varsinaiset tulokset on kuitenkin laskettu ilman painotusta. Päiväkotien ohjelma on myös iltapäivisin juuri lepo hetken vuoksi suhteellisen samanlainen eri päivinä ja retket ym. erityisohjelma tapahtuu aamupäivien aikana, jolloin vaihteluaakin on aamupäivisin enemmän. Havainnointia suoritettiin tammi-kuusta toukokuuhun, mikä nostaa esiin kysymyksen vuodenaikavaihtelun huomioimisesta. Koska emme tässä tutkimuksessa tarkastelleet vuodenaikavaihtelua, nämä tulokset ovat talven, kevään ja alkukesän keskiarvoja ja vuodenaikojen aiheuttama vaihtelu täytyy ottaa huomioon tuloksia tulkittaessa. Talvella ympäristön mahdollistamat toiminnot ovat hyvin erilaisia kuin kesällä ja myös lasten pukeutuminen saattaa vaikuttaa aktiivisuuteen.

Aiemmissä tutkimuksissa, jotka ovat käsitelleet vuodenaikojen vaikutusta, Finn ym. (2002) eivät havainneet lainkaan eroja vuodenaikojen välillä, ja Soini ym. (2014) havaitsivat vain vähäisiä eroja lasten kevyessä aktiivisuudessa.

Tämän tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää suurta havaintojen määrää. Tutkimus antoi tietoa eri ikäisten lasten ajankäytöstä ja vähintään kohtuukuormitteisesta fyysisestä aktiivisuudesta varhaiskasvatuksessa. Tulosten valossa näyttää siltä, että varhaiskasvatuspäivä tarjoaa useita mahdollisuuksia lisätä eri ikäisten lasten vähintään kohtuukuormitteisen fyysisen aktiivisuuden määrää. Helpoiten se onnistuu toiminnoissa, joissa lapset viettävät paljon aikaa, mutta eivät saa juurikaan vähintään kohtuukuormitteista fyysisestä aktiivisuutta. Kaikille ikäryhmille, mutta erityisesti 1–3-vuotiaille eniten mahdollisuuksia siihen näyttivät tarjoavan yleisimmät toiminnot: perushoito-, ruokailu- ja siirtymätilanteet eli *rutiinit*; kynä–paperi *tehtävät* 6–7-vuotiaille ja *esineleikki* 4–7-vuotiaille. Parhaiten lasten vähintään kohtuukuormitteista fyysisestä aktiivisuutta herättivät *fyysinen leikki*, *roolileikki*, ja *kielletty toiminta* kaiken ikäisillä, *sääntöleikki* 4–7-vuotiailla, ja *yhdessäolo muiden kanssa* 1–3-vuotiailla.

Kasvattajien tulisi huolehtia lasten paikallaanolon jaksojen tauottamisesta ja vähintään kohtuukuormitteisen fyysisen aktiivisuuden tasaisesta jakautumisesta koko varhaiskasvatuspäivälle. Tämä onnistuu sijoittamalla eri ikäryhmille näitä parhaiten aktivoivia toimintoja esim. opetuksen, ohjatun leikin ja rutiinien lomaan. Opettajille ja muille kasvattajille suunnattu koulutus fyysisen aktiivisuuden merkityksestä sekä keinoista lisätä näitä lyhyitä lapsen fyysiselle aktiivisuudelle tunnusomaisia ja tärkeitä aktiivisuuspyrähdysiksi pitkin varhaiskasvatuspäivää voisi auttaa tavoitteen toteutumisessa.

LÄHTEET

- Bailey, R. C., Olson, J., Pepper, S. L., Porszasz, J., Barstow, T. J., & Cooper, D. M.** 1995. The level and tempo of children's physical activities: An observational study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 27(7), 1033–1041.
- Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., McIver, K. L., Dowda, M., Almeida, M. J. C. A., & Pate, R. R.** 2006. Assessing preschool children's physical activity: The observational system for recording physical activity in children-preschool version. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 167–176.
- Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., McIver, K. L., Dowda, M., Addy, C. L., & Pate, R. R.** 2009. Social and environmental factors associated with preschoolers' nonsedentary physical activity. *Child Development*, 80(1), 45–58.
- Carson, V., Lee, E.-Y., Hewitt, L., Jennings, C., Hunter, S., Kuzik, N., ... Tremblay, M. S.** 2017. Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*, 17 (5), 854.
- Diamond, A.** 2015. Effects of physical exercise on executive functions: Going beyond simply moving to moving with thought. *Annals of Sports Medicine and Research*, 2(1), 1011.
- Early, D. M., Iruka, I. U., Ritchie, S., Barbarin, O. A., Winn, D.-M. C., Crawford, G. M., ... Pianta, R. C.** 2010. How do pre-kindergarteners spend their time? Gender, ethnicity, and income as predictors of experiences in pre-kindergarten classrooms. *Early Childhood Research Quarterly*, 25(2), 177–193.
- Finn, K., Johannsen, N., & Specker, B.** 2002. Factors associated with physical activity in preschool children. *The Journal of Pediatrics*, 140(1), 81–85.
- Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J.** 2012. *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. New York: McGraw-Hill.

- Gordon, E., Tucker, P., Burke, S. & Carron A.** 2013. Effectiveness of physical activity interventions for preschoolers: A Meta-Analysis, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84:3, 287-294.
- Helenius, A. & Lummelehti, L.** 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 89-100, 117-120, 157-162
- Hesketh, K. R., Lakshman, R., & van Sluijs, E. M. F.** 2017. Barriers and facilitators to young children's physical activity and sedentary behaviour: A systematic review and synthesis of qualitative literature. *Obesity Reviews*, 18(9), 987–1017.
- Howie, E. K., Brown, W. H., Dowda, M., McIver, K. L., & Pate, R. R.** 2013. Physical activity behaviors of highly active preschoolers. *Pediatric Obesity*, 8(2), 142–149.
- Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A., & Poskiparta, M.** (2013). 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. *Journal of Early Childhood Education Research*, 2013.
- Kyhälä, A.-L., Reunamo, J., & Ruismäki, H.** 2018. Preschool children are more physically active and less sedentary on weekdays compared with weekends. *Journal of Early Childhood Education Research*, 7(1), 100–126.
- Lehto, S., Reunamo, J., & Ruismäki, H.** 2012. Children's peer relations and children's physical activity. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 45, 277–283.
- Mavilidi, M.-F., Okely, A., Chandler, P., Louise Domazet, S., & Paas, F.** 2018. Immediate and delayed effects of integrating physical activity into preschool children's learning of numeracy skills. *Journal of Experimental Child Psychology*, 166, 502–519.
- McHugh, M. L.** (2012). Interrater reliability: The kappa statistic. *Biochemia medica*, 22(3), s. 276–282.
- OECD** (2018), Family Database, OECD -Social Policy Division -Directorate of Employment, Labour and Social Affairs, retrieved 24.02.2019 from https://www.oecd.org/els/soc/PF3_2_Enrolment_childcare_preschool.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö.** 2016a. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 21.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö.** 2016b. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22.
- Pate, R. R., Dowda, M., Brown, W. H., Mitchell, J., & Addy, C.** 2013. Physical activity in preschool children with the transition to outdoors. *Journal of Physical Activity & Health*, 10(2), 170–175.
- Pate, R. R., McIver, K., Dowda, M., Brown, W. H., & Addy, C.** 2008. Directly observed physical activity levels in preschool children. *Journal of School Health*, 78(8), 438–444.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., ... Tremblay, M. S.** 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 41, S197–S239. a9h.
- Reunamo, J. & Kyhälä, A.-L.** 2016. Physical activity during early childhood education day. In A. Sääkslahti (Ed.), *Scientific justification for the recommendations for physical activity in early childhood*. Ministry of Education and Culture 2016:22. Finland.
- Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A.-L., & Valtonen, J.** 2014a. Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years*, 34(1), 32–48.
- Reunamo, J., Lee, H.-C., Wang, L.-C., Ruokonen, I., Nikkola, T. & Malmstrom, S.** 2014b. Creativity in day care. *Early Child Development and Care*, 184(4), 617-632.
- Rintala, P., Sääkslahti, A., & Iivonen, S.** 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta ja tiede*, 53 (6), 49-55.
- Soini, A., Tammelin, T., Sääkslahti, A., Watt, A., Villberg, J., Kettunen, T., Mehtälä, A., & Poskiparta, M.** 2014. Seasonal and daily variation in physical activity among three-year-old Finnish preschool children. *Early Child Development and Care*, 184(4), 589–601.
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T.** 2018. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta & Tiede* 56 (2–3). 77–83.
- Suomen virallinen tilasto (SVT):** Esi- ja peruskouluopetus [verkkokäyttö]. ISSN=1799-3709. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 23.6.2020]. Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/pop/index.html>
- Tenk.** 2019. Finnish National Board on Research. The ethical principles of research with human participants and ethical review in the human sciences in Finland. Integrity TENK guidelines 3/2019.
- Tonge, K. L., Jones, R. A., & Okely, A. D.** 2016. Correlates of children's objectively measured physical activity and sedentary behavior in early childhood education and care services: A systematic review. *Preventive Medicine*, 89, 129–139.
- Tucker, P.** 2008. The physical activity levels of preschool-aged children: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly*, 23(4), 547–558.
- Tucker, P., Vanderloo, L. M., Johnson, A. M., Burke, S. M., Irwin, J. D., Gaston, A., Driediger, M., & Timmons, B. W.** 2017. Impact of the supporting physical activity in the childcare environment (space) intervention on preschoolers' physical activity levels and sedentary time: A single-blind cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 120.
- Van Cauwenberghe, E., Labarque, V., Gubbels, J., Bourdeaudhuij, I., & Gardon, 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.
- Verloigne, M., Loyen, A., Van Hecke, L., Lakerveld, J., Hendriksen, I., De Bourdeaudhuij, I., ... van der Ploeg, H. P.** 2016. Variation in population levels of sedentary time in European children and adolescents according to cross-European studies: A systematic literature review within DEDIPAC. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 69.
- Vitiello, V. E., Booren, L. M., Downer, J. T., & Williford, A. P.** 2012. Variation in children's classroom engagement throughout a day in preschool: Relations to classroom and child factors. *Early Childhood Research Quarterly*, 27(2), 210–220.
- Ward, T. M., Gay, C., Anders, T. F., Alkon, A., & Lee, K. A.** 2008. Sleep and napping patterns in 3-to-5-year old children attending full-day childcare centers. *Journal of Pediatric Psychology*, 33(6), 666–672.
- Ward, S. A., Bélanger, M. F., Donovan, D., & Carrier, N.** 2016. Relationship between eating behaviors and physical activity of preschoolers and their peers: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 50.
- Winsler, A. and Carlton M.P.** 2003 observations of children's task activities and social interactions in relation to teacher perceptions in a child-centered preschool: Are we leaving too much to chance? *Early Education and Development*, 14:2, 155-178.
- WHO (World Health Organization)** 2019. WHO guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age. Geneva, Sveitsi.

VIEKÖ ÄLYPUHELIN AIKAA LIKUNNALTA? NUORTEN ÄLYPUHELIMEN KÄYTÖN JA FYYSISEN AKTIIVISUUDEN YHTEYDET

Joel Lahti, LitM, Jyväskylän yliopisto. Janne Pietilä, LitK, Jyväskylän yliopisto. Sanna Palomäki, LitT (yhteyshenkilö). Jyväskylän yliopisto ja LIKES-tutkimuskeskus. PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto, p. 050-4016964, sanna.h.palomaki@jyu.fi.

TIIVISTELMÄ

Lahti, J., Pietilä, J. & Palomäki S. 2020. Viekö älypuhelin aikaa liikunnalta? Nuorten älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden yhteydet. *Liikunta & Tiede* 57 (4), 79–85.

Älypuhelimien käyttöä ja sen yhteyttä lasten ja nuorten liikkuamiseen on tutkittu sekä Suomessa että kansainvälisesti vielä varsin vähän. Tässä tutkimuksessa selvitettiin 15–19-vuotiaiden nuorten älypuhelimien käytön määrää ja sen yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimukseen osallistui 105 opiskelijaa neljästä eri lukiossa. Älypuhelimien käyttöä mitattiin objektiivisesti siihen tarkoitettujen sovellusten avulla kuuden vuorokauden ajan. Lisäksi osallistujat vastasivat fyysisestä aktiivisuudesta koskevaan kyselyyn. Aineiston analysoinnissa käytettiin monisuuntaista ja toistettujen mittauksen varianssianalyysiä, Pearsonin korrelaatiokertoimia ja LOESS-mallinnusta.

Lukiolaisista 11,5 prosenttia kertoi liikkuvansa liikuntasuosituksen mukaan vähintään tunnin päivittäin siten, että syke nousee ja hengästyy. Älypuhelimia käytettiin keskimäärin neljä tuntia ja 40 minuuttia vuorokaudessa. Lukiolaisten kolme käytetyintä sovellusta olivat Snapchat, Instagram ja YouTube. Snapchatia käytettiin vuorokaudessa keskimäärin lähes kaksi tuntia. Älypuhelimien arkikäyttö oli yhteydessä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen naisopiskelijoilla sekä tavallisella viikolla ($r=-0,28$, $p=0,017$) että edeltävällä viikolla ($r=-0,25$, $p=0,03$). Erityisesti 15–16-vuotiailla naisilla sekä älypuhelimien arki- ($r=-0,64$, $p=0,001$) että viikonloppukäyttö ($r=-0,54$, $p=0,005$) korreloi negatiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen. Naisopiskelijoilla yli neljän tunnin päivittäinen älypuhelimien käyttö näytti viittaavan vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen. Miesopiskelijoilla älypuhelimien käyttöajan ja fyysisen aktiivisuuden välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä.

Havaitut yhteydet naisopiskelijoiden älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden välillä ovat suuntaa-antavia, sillä suhteellisen pieni otoskoko sekä mahdollisten sekoittavien tekijöiden puuttuminen analyyseista rajoittavat tulkintaa. Tulos on kuitenkin kiinnostava, koska useissa aiemmissa kyselyihin perustuneissa tutkimuksissa vastaavaa yhteyttä ei ole löydetty. Älypuhelimien käytön säätely voi olla nuorille tärkeä fyysisestä aktiivisuudesta ja hyvinvointia edistävä taito.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, liikunta, älypuhelin, nuoret, lukiolaiset

ABSTRACT

Lahti, J., Pietilä, J. & Palomäki S. 2020. The association between smartphone use and physical activity in Finnish high school students. *Liikunta & Tiede* 57 (4), 79–85.

The use of smartphones and its association with the physical activity of children and adolescents have been researched quite little in Finland, and internationally. This study investigates 15–19-year olds high school students' smartphone usage and its associations with their physical activity. Altogether 105 students from four high schools participated in the study. The participants' smartphone usage was measured objectively during six days by using smartphone applications that measure and report how and when a smartphone is being used. In addition, participants responded to a questionnaire on physical activity. The data was analysed by using a univariate and repeated measures ANOVA, Pearson correlation coefficients and LOESS-regression model.

Only 11.5 per cent of the respondents stated that they were physically active for at least one hour each day as recommended to youth in physical activity guidelines (physical activity causing and increased heart rate or momentary shortness of breath). Smartphones were used for an average of four hours and 40 minutes per day. The top three applications used by high school students were Snapchat, Instagram and YouTube. Snapchat was used on an average for almost two hours during one day. Smartphone usage in everyday life was associated to lower physical activity in female students both during a normal week ($r=-0,28$, $p=0,017$) and the preceding week ($r=-0,25$, $p=0,03$). Both everyday usage of a smartphone ($r=-0,64$, $p=0,001$) as well as smartphone usage during the weekend ($r=-0,54$, $p=0,005$) had a negative correlation to physical activity among 15 to 16-year old female students specifically. In female students, using a smartphone for more than four hours per day seemed to suggest lower physical activity. In male students, no statistically significant associations were found between physical activity and smartphone usage.

The observed associations between smart phone usage and physical activity in female students are suggestive as the relatively small number of samples as well as the lack of potential covariates limits the analysis of the results. The results are however interesting as many previous questionnaire-based studies have found no association. Being able to regulate one's smartphone usage can be an important skill for young people for enhancing physical activity and well-being.

Keywords: physical activity, smartphone, adolescents, high school students

JOHDANTO

Noin 99 prosentilla 16–24-vuotiaista suomalaisista on käytössä älypuhelin (Tilastokeskus 2018). Älylaitteet kulkevat ihmisillä nykyään mukana lähes kaikkialle heräämisestä aina nukkumaan menoon saakka (Lemola ym. 2015). Tutkimuksissa on havaittu, että älypuhelimien käyttö painottuu useimmilla vapaa-ajan toimintoihin, kuten sosiaalisen median palveluihin, eikä niinkään koulu- tai työtehtäviin (Lepp ym. 2013). Älypuhelimien käyttö tapahtuu usein pienissä ajanjaksoissa ja kokonaiskäyttöaika kertyy useista eri pituisista jaksoista (Andrews ym. 2015).

Älypuhelimien käyttö on yhtä hyvin mahdollista sekä sohvalta istuen tai maaten että fyysisesti aktiivisena seisten, kävellessä ja jopa juostessa. Älypuheliimiin on myös saatavilla useita erilaisia liikunta-aktiivisuutta seuraavia ja tallentavia sovelluksia sekä erilaisia digitaalisia liikuntapelejä. Näyttäisi kuitenkin siltä, että suurin osa, jopa 87 prosenttia, älypuhelimien käytöstä tapahtuisi istuen (Fennel ym. 2019).

Iso osa nuorten älypuhelimien käytöstä on sosiaalisen median palveluiden käyttöä (Ebrand Suomi Oy 2019), jonka on puolestaan havaittu olevan yhteydessä istuen vietettyyn aikaan (Sandercock, Alibrahim ja Bellamy 2016). Suomessa asuvat 13–29-vuotiaat (n=6247) käyttivät vuonna 2019 sosiaalista mediaa 15–20 tuntia viikossa, mikä oli noin puoli tuntia enemmän kuin vuonna 2016. Kolmesta neljään tuntia päivässä sosiaalisen median palveluita kulutti 13–22-vuotiaista nuorista 16 prosenttia. (Ebrand Suomi Oy 2019.) Pohjoismaalaisista 18–24-vuotiaista 52 prosenttia kokee itse käyttävänsä älypuhelinliikaa (Deloitte 2017). Suomalaisista nuorista 24 prosenttia on yrittänyt vähentää älypuhelimien käyttöä siinä kuitenkaan onnistumatta (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019).

Ruutu-aikaa, etenkin television katselua ja sen yhteyksiä fyysisen aktiivisuuteen ja terveyden riskitekijöihin on tutkittu paljon (Hardy ym. 2010). Vähäisen liikkumisen lisäksi runsas ruutu-aika voi johtaa riittämättömään yöuneen (Kenney & Gortmaker 2017), tuki- ja liikuntaelämistön rasitustiloihin ja lihasjännityksiin (Heinonen ym. 2008), niska- ja hartiakipuihin (Siekinen ym. 2016), huonoon hengitys- ja verenkiertoelämistön kuntoon (Lepp ym. 2013) sekä aineenvaihdunnallisten riskitekijöiden (Hardy ym. 2010) ja ylipainon lisääntymiseen (Hancox & Poulton 2006). Viikonloppujen runsas ruutu-aika varhasteini-ikässä oli Engbergin ym. (2019) mukaan yhteydessä korkeampaan painoindeksiin myöhemmällä iällä. Lapsilla runsaan ruutuajan on havaittu olevan yhteydessä myös heikompaan kognitiiviseen suoriutumiseen (Walsh ym. 2018).

Toistaiseksi ns. uudempien ruutujen, kuten tietokoneen, videopelien, tablettien ja älypuhelimien terveysvaikutuksista tiedetään melko vähän (Kenney & Gortmaker 2017). Muutamissa aikaisemmissa tutkimuksissa älypuhelimien runsaan käytön on havaittu vaikuttaneen negatiivisesti fyysisen kuntoon (Lepp ym. 2013; Rebold, Lepp, Sanders & Barkley 2015; Sandercock, Alibrahim & Bellamy 2016) ja lisäksi on havaittu yhteyksiä haitallisiin terveystottumuksiin kuten vähäiseen uneen ja sokerijuomien käyttöön (Kenney & Gortmaker 2017). Liikuntasuorituksen aikana puhelimeen puhumisen tai tekstaamisen on havaittu laskevan juoksu- tai kävelynopeutta sekä alentavan sykettä (Rebold ym. 2015; Barkley & Lepp 2016). Kuitenkin tutkimustulokset älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä ovat vielä vähäisiä ja osin ristiriitaisia (Coughlin ym. 2016; Towne ym. 2017). Kyselyihin perustuneissa tutkimuksissa yhteyttä ei ole aina löydetty (Barkley & Lepp 2016; Fennel ym. 2019). Barkley ja Lepp (2016) sekä Fennel ym. (2019) havaitsivat äly-

puhelimien käytön lisäävän istuen vietettyä aikaa, mutta yhteyttä fyysisen aktiivisuuden määrän ja älypuhelimien käytön välillä ei ilmennyt. Townen ym. (2017) tutkimuksessa alle kuuden tunnin päivittäinen älypuhelimien käyttö näytti jopa olevan yhteydessä vähäisempään liikuntaan verrattuna niihin, jotka käyttivät älypuhelimiaan yli kuusi tuntia päivässä. Muutamissa tutkimuksissa liikuntaan kannustavien ja liikuntaa mittaavien älypuhelinsovellusten on todettu hieman lisäävän fyysisestä aktiivisuudesta (Coughlin ym. 2016) ja voivan auttaa liikuntasuosittelusten saavuttamisessa (Towne ym. 2017).

Suomessa kaikille 7–18-vuotiaille suositellaan liikuntaa vähintään 1–2 tuntia päivässä, pitkien istumisjaksojen välttämistä sekä ruutuajan rajoittamista korkeintaan kahteen tuntiin päivässä (Heinonen ym. 2008). Suosituksen tarkoituksena on ollut määrittellä fyysisen aktiivisuuden minimimäärä, jolla vähäisestä liikunnasta terveydelle aiheutuvia haittavaikutuksia olisi mahdollista estää. Kuitenkin tiedetään, että iän lisääntyessä sekä fyysisen aktiivisuuden että ruutuajan suositukset täyttyvät heikommin (Kokko ym. 2019). Kouluterveyskyselyn mukaan lukiolaisista miehistä vain noin 16 prosenttia ja naisista 11 prosenttia liikkuu vähintään tunnin päivittäin (THL 2017). Nykynuorten on mahdollista selvittää arjestaan hyvin vähäisellä liikkumisella, sillä joka viides lukiolainen liikkui alle 30 minuuttia vuorokaudessa reippaasti, kun liikkumista seurattiin liikemittareilla (Siekinen ym. 2018).

TUTKIMUSTEHTÄVÄ, -MENETELMÄT JA -AINEISTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lukiolaisten älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden määrää sekä niiden välisiä yhteyksiä. Lisäksi selvitettiin, mitä sovelluksia lukio-opiskelijat älypuhelimella käyttävät.

Tutkimusaineisto kerättiin loppusyksyn 2018 ja talven 2019 aikana. Tutkijat olivat yhteydessä yhdeksään keskisuomalaiseen lukioon, joista neljästä saatiin lupa tulla esittelemään tutkimusta opiskelijoille. Aineistonkeruu suoritettiin Keski-Suomessa, jotta tutkijoiden oli mahdollista ohjeistaa opiskelijat paikan päällä oppilaitoksissa, ja lisäksi käydä lukioissa vielä toistamiseen seurantajakson päätyttyä keräämässä kyselylomakkeet. Tutkimukseen osallistui 105 lukiolaista, jotka olivat iältään 15–19-vuotiaita (keski-ikä 16,9). Tutkittavista 77 oli naisia ja 28 miehiä. Esittelimme tutkimukseen osallistumisen mahdollisuutta 9 opiskelijaryhmälle, ja keskimäärin noin joka neljäs opiskelija lähti mukaan kustakin ryhmästä.

Älypuhelimien käyttöä mitattiin kuuden vuorokauden ajan älypuhelinsovelluksella ja fyysisestä aktiivisuudesta selvitettiin kyselyllä. Olimme ennen tutkimuksen tekemistä yhteydessä Jyväskylän yliopiston Avoimen tiedon keskuksen ja aineiston keruussa toimittiin sieltä saadun ohjeistuksen mukaisesti (M. Kokko, henkilökohtainen tiedonanto 7.–8.11.2018). Eettisen ennakoarvioinnin tekemistä ei edellytetty, mutta älypuhelimien seurantasovellusten tietosuojakäytännöt ja käyttöoikeudet tuli suomentaa ja antaa kaikille opiskelijoille luettavaksi ennen suostumismakkeen allekirjoittamista ja tutkimukseen osallistumista. Myös opiskelijoiden vanhemmille lähetettiin Wilma-viesti, jossa kerrottiin tutkimuksesta ja siihen osallistumisesta. Tutkimukseen osallistuminen oli opiskelijoille täysin vapaaehtoista. Kaikki tiedot kerättiin anonymisti ilman nimiä, ja opiskelija kirjoitti lomakkeelle taustatiedoista vain iän, luokka-asteen sekä sukupuolen.

Älypuhelimien käytön kuuden päivän seurantajakso toteutettiin Android-puhelimilla YourHour-sovelluksella ja iPhoneen omalla ruutuajakasovelluksella. Molemmat sovellukset seurasi-

vat kaikkia puhelimella käytettyjä sovelluksia sekä niihin käytettyä aikaa minuutteina, josta saatiin päiväkohtaiset älypuhelimien käyttömäärät. Tutkijat ohjeistivat seurantasovellusten käytön lukiolaisille luokissa seurantajaksoa edeltävänä päivänä, samoin kuin myös seurantatietojen kirjaamisen kyselylomakkeelle, joka toteutettiin ohjatusti heti mittausjakson päättymisen jälkeisenä päivänä. Mittausjakso sisälsi sekä arki- että viikonloppupäiviä. Mittausjakson pituutta määritteli ensisijaisesti se, että käytetyt sovellukset tallensivat pisimmillään kuuden vuorokauden jakson älypuhelimien käyttöä.

Opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta selvitettiin kysymyksillä ja vastausvaihtoehdoilla, jotka olivat samoja kuin vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa (Kokko ym. 2016). Opiskelijaa pyydettiin miettimään erikseen sekä 7 edellisen päivän että tavallisen viikon osalta, kuinka monena päivänä hän oli liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä. Lisäksi kysyttiin tavallisen viikon osalta, kuinka monena päivänä viikossa liikkuminen sisältää rasittavaa liikuntaa, ja miten paljon rasittavaa liikuntaa yhteensä (tunneissa) kertyy.

Älypuhelimien käyttöön liittyvät kysymykset suunniteltiin ja testasimme itse, koska vastaavanlaisia ei löytynyt valmiina. Kysymykseen ”Kuinka paljon sinulle kertyi älypuhelimien käyttöaikaa viimeisen 6 täyden vuorokauden aikana?” opiskelijat vastasivat merkitsemällä seurantasovelluksen näyttämän ajan minuutteina jokaisen mittauspäivän kohdalle varatulle viivalle. Lisäksi opiskelijoita pyydettiin kirjoittamaan kolme eniten käyttämäänsä sovellusta niin, että käytetyin on ensimmäisenä ja ilmoittamaan myös näihin sovelluksiin käytetty aika.

Fyysisen aktiivisuuden ja älypuhelimien käytön eroja sukupuolten ja eri ikäryhmien välillä analysoitiin monisuuntaisella varianssianalyysillä, jolloin sukupuoli ja ikä voitiin huomioida analyysissä samanaikaisesti. Älypuhelimien arki- ja viikonloppukäytön eroja tarkasteltiin toistettujen mittausten varianssianalyysillä sukupuolen mukaisissa ryhmissä ja tutkittavan ikä kovariaattina. Ikämuuttujaa käytettiin siis analyysistä riippuen joko jatkuvana (kovariaattina) tai luokiteltuna seuraavasti: 15–16-vuotiaat (n=28), 17-vuotiaat (n=57) ja 18–19-vuotiaat (n=18). Älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden yh-

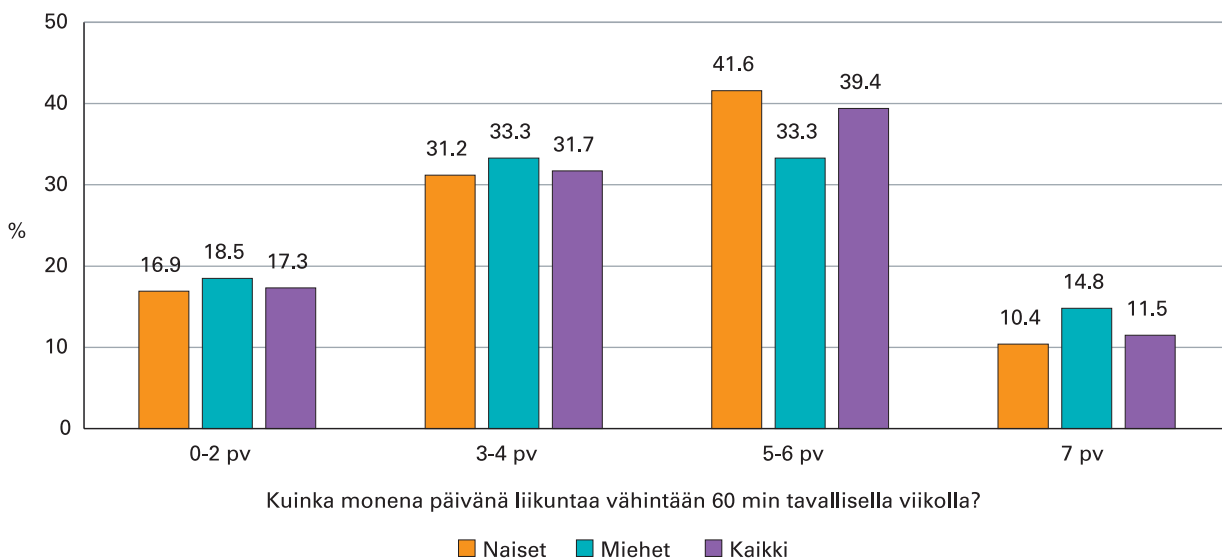
teyttä tarkasteltiin ensin Pearsonin korrelaatiokertoimilla, jotka analysoitiin myös sukupuolen ja iän mukaisissa ryhmissä. Sen jälkeen LOESS-mallinnuksella pyrittiin vielä hahmottamaan muuttujien yhteyksiä visuaalisesti, sekä tarkastelemaan löytykö LOESS-käyrän avulla älypuhelimien käytölle sellaista raja-arvoa, jonka jälkeen tutkittavien fyysinen aktiivisuus alkaa vähetä. LOESS-käyrä perustuu ei-parametriseen lokaaliin regressioanalyysiin, jota voidaan hyödyntää myös käyräviivaisten yhteyksien analysoinnissa ja silloin kun yhteydet eivät ole kovin selviä. Menetelmän etuna on se, että muuttujien yhteydelle ei oleteta mitään tiettyä funktionaalista muotoa, vaan muoto estimoidaan aineistosta. Kaikki analyysit tehtiin IBM SPSS 24 -ohjelmalla.

TULOKSET

Lukiolaisten fyysinen aktiivisuus

Vain 11,5 prosenttia 15–19-vuotiaista lukiolaisista (n=104) saavutti fyysisen aktiivisuuden suositukset, eli he ilmoittivat liikkuvansa vähintään tunnin päivittäin niin, että syke nousee ja hengästyy (kuvio 1.). Suosituksen saavuttaneiden prosenttiosuus oli sama sekä tavallisella että edellisellä viikolla, ja muutenkin erot näiden kahden kysymyksen välillä olivat pieniä. Noin puolet lukiolaisista ilmoitti liikkuvansa tunnin vähintään viitenä päivänä viikossa tavallisen viikon aikana. Hyvin vähän eli 0–2 päivänä tunnin liikkuu lähes joka viides lukiolainen. Rasittavaa liikuntaa kertyi lukiolaisille keskimäärin kolmena päivänä viikossa.

Naisopiskelijoille kertyi vähintään tunti fyysistä aktiivisuutta keskimäärin 4,2 päivänä tavallisen viikon aikana, ja miesopiskelijoille 4,4 päivänä. Varianssianalyysin mukaan sukupuolella (p=0,545) ei ollut omavaikutusta, eikä sukupuolella ja iällä yhdysvaikutusta (p=0,306) fyysisen aktiivisuuden suosituksen saavuttamisessa. Iän omavaikutus oli lähellä merkitsevää (p=0,055). Aktiivisimpia olivat 17-vuotiaat, jotka ilmoittivat liikkuvansa 4,6 päivänä viikossa vähintään tunnin. Nuorimman (15–16-vuotiaat) ja vanhimman (18–19-vuotiaat) ikäryhmän opiskelijat ilmoittivat liikkuvansa keskimäärin 3,9 päivänä viikossa. Tukeyn post hoc -testin mukaan ikäryhmien aktiivisuus ei poikennut tilastollisesti merkitsevästi toisistaan.



Kuvio 1. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen (vähintään tunti liikuntaa päivässä) toteutuminen tavallisella viikolla lukio-opiskelijoilla (n=104). Nais- ja miesopiskelijoiden erot eivät tilastollisesti merkitseviä.

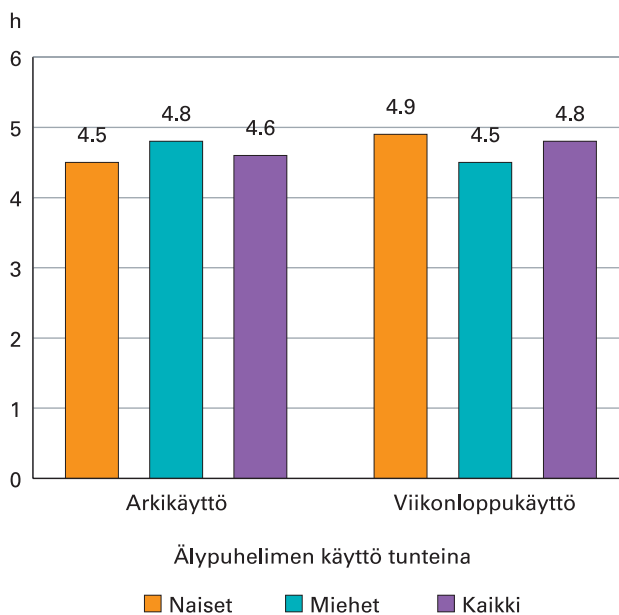
Rasittavan liikunnan tunteja naisille kertyi viikossa keskimäärin 4,0 tuntia ja miehille 4,4 tuntia. Sukupuolella ja iällä ei havaittu rasittavan liikunnan suhteen tilastollisesti merkitseviä päätäi yhdysvaikutuksia. Kaikissa kolmessa ikäryhmässä rasittavaa liikuntaa harrastettiin noin neljä tuntia viikossa. Yhteenvedona voidaan siis todeta, ettei nais- ja miesopiskelijoiden tai eri ikäryhmiin kuuluvien lukiolaisten liikkuminen eronnut tilastollisesti merkitsevästi toisistaan tässä aineistossa.

Lukiolaisten älypuhelimien käyttö

Lukiolaiset käyttivät älypuhelimia keskimäärin 4 tuntia ja 40 minuuttia vuorokaudessa, ja kolmasosa vastaajista jopa kuusi ja puoli tuntia vuorokaudessa. Puhelimen käytössä oli myös suuria yksilöllisiä eroja: pisin yhden vuorokauden aikana mitattu käyttöaika oli 12 tuntia 30 minuuttia ja lyhin 24 minuuttia. Toistettujen mittausten varianssianalysissa ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa arki- ja viikonloppukäytön välillä ($p=0,452$), eikä sukupuolella ($p=0,063$) tai iällä ($p=0,463$) yhdysvaikutusta. Viikonloppuisin älypuhelimia käytettiin vain noin 13 minuuttia enemmän kuin arkipäivinä.

Naisten ja miesten älypuhelimien käyttöajoissa ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja kokonaiskäytössä ($p=0,395$), arkena ($p=0,643$) tai viikonloppuna ($p=0,289$) (kuvio 2). Miehet käyttivät arkipäivinä älypuhelimia keskimäärin 17 minuuttia enemmän kuin naiset, mutta viikonloppuna ero kääntyi toisinpäin naisten käyttäessä älypuhelimia 24 minuuttia miehiä enemmän.

Älypuhelimien käyttö arjessa näytti lisääntyvän jossakin määrin iän mukana, mutta ikäryhmien väliset erot eivät muodostuneet tilastollisesti merkitseviksi ($p=0,433$). Nuorimmassa ikäryhmässä (15–16-vuotiaat) arkipäivien käyttö pysytteli keskimäärin neljässä tunnissa, mutta vanhimmissa ikäryhmässä (18–19-vuotiaat) arkipäivien käyttö kertyi jo viisi tuntia. Erityisesti naisopiskelijoilla puhelimen käyttö näytti kasvavan iän mukana lineaarisesti ja 18–19-vuotiaat naisopiskelijat käyttivät puhelinta lähes kuusi tuntia päivässä. Älypuhelimien viikonloppukäytössä ikäryhmien väliset erot olivat pienempiä.

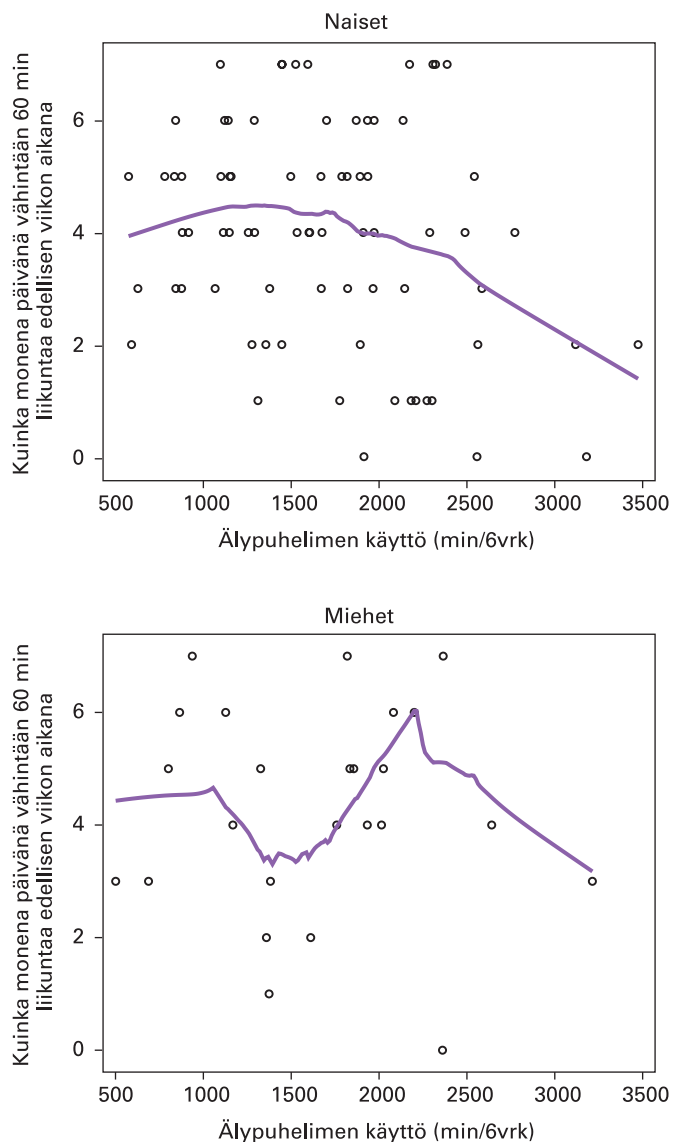


Kuvio 2. Älypuhelimien keskimääräinen päivittäinen käyttöaika (h) arkena ja viikonloppuisin lukio-opiskelijoilla ($n=101$). Nais- ja miesopiskelijoiden erot eivät tilastollisesti merkitseviä.

Lukiolaisten suosituimmat sovellukset olivat sosiaalisen median palveluita ja niistä eniten aikaa käytettiin Snapchatissa, keskimäärin 1 tunti 45 min vuorokaudessa. Toiseksi eniten aikaa meni YouTubeessa (1 tunti 15min/vrk) ja kolmanneksi eniten Instagramissa (1 tunti 3min/vrk). Naisopiskelijat viettivät jonkin verran miehiä enemmän aikaa Snapchatissa ja Instagramissa. Miehet puolestaan käyttivät YouTubea hieman naisia enemmän. Sukupuolten väliset erot suosituimpien sovellusten käytössä eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä.

Älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden yhteys

Koko tutkimusjoukkoa tarkasteltaessa havaittiin lukiolaisten älypuhelimien arkikäytöllä ja tavallisen viikon fyysisellä aktiivisuudella heikko, mutta tilastollisesti merkitsevä negatiivinen korrelaatio ($r=-0,20$, $p=0,047$). Kuitenkin tarkasteltaessa naisia ja miehiä erikseen havaittiin merkitseviä yhteyksiä vain naisopiskelijoilla, joilla älypuhelimien arkikäyttö ja tavallisen viikon ($r=-0,28$, $p=0,017$) sekä edellisen viikon ($r=-0,25$, $p=0,030$) fyys-



Kuvio 3. Edellisen viikon fyysisen aktiivisuuden yhteys älypuhelimien käyttöön (min/6vrk) nais- ja miesopiskelijoilla LOESS-havaintokuviossa.

sinen aktiivisuus korreloivat negatiivisesti. Miehillä vastaavia tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä ei havaittu. Ikäryhmä tarkastelussa havaittiin kohtuullisen vahvat negatiiviset korrelaatiot 15–16-vuotiaiden naisten tavallisen viikon fyysisessä aktiivisuudessa ja älypuhelimien arki- ($r=-0,64$, $p=0,001$) sekä viikonloppukäytössä ($r=-0,54$, $p=0,005$). Saman ikäryhmän naisilla myös edellisen viikon fyysinen aktiivisuus korreloi negatiivisesti älypuhelimien arki- ($r=-0,47$, $p=0,018$) ja viikonloppukäyttöön ($r=-0,43$, $p=0,017$). Rasittavan liikunnan ja älypuhelimien käytön välillä merkitseviä yhteyksiä ei havaittu kummallakaan sukupuolella, eikä eri ikäryhmissä.

LOESS- havaintokuvion avulla pyrittiin hahmottamaan tutkittujen muuttujien yhteyttä tarkemmin ja etsittiin mahdollista älypuhelimien käytön kynnsarvoa, jonka ylittäminen olisi yhteydessä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen (kuvio 3). Havaintokuvioista nähdään, että naisopiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta kuvaava käyrä alkaa kääntyä alaspäin kohdassa 1500min/6vrk, mikä tarkoittaa runsasta 4 tunnin puhelimen käyttöä päivittäin. Miesten LOESS-käyrästä ei hahmotu samankaltaista yhtä laskevaa trendiä. Miesten fyysinen aktiivisuus näyttäisi vähenevän selvästi vasta älypuhelimien päivittäisen käytön ylittäessä 6 tuntia 15 minuuttia. Tulkinta on kuitenkin kyseenalaista, koska korrelaatiotarkastelu ei osoittanut yhteyttä miesten älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden välillä, ja miesopiskelijoita oli tutkimuksessa mukana verrattain vähän ($n=28$).

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lukiolaisten nuorten fyysistä aktiivisuutta ja älypuhelimien käyttöä sekä näiden yhteyksiä. Älypuhelimien omistaa nykyään lähes jokainen nuori ja päivittäiset käyttömäärät näyttävät olevan hyvin suuria: lukiolaisilla älypuhelimet olivat käytössä keskimäärin 4 tuntia 40 minuuttia vuorokaudessa. Tutkimuksemme mukaisen keskimääräisen älypuhelimien käytön ja 2000-luvun alussa syntyneiden elinajanodotteen (Findikaattori 2019) mukaan laskettuna älypuhelimien käyttämiseen kuluisi nykynuorilta noin 15 vuotta elämästä.

Vain 11,5 prosenttia tutkituista lukiolaisista ylsi päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suositukseen, mikä on samankaltainen tulos kuin aiemmissa kyselytutkimuksissa, joissa suosituksen saavuttaneiden osuus on ollut 8–13 prosenttia lukiolaisista (THL 2017; Vekara 2018). Rasittavaa liikuntaa tutkituille kertyi keskimäärin hieman yli neljä tuntia viikossa. Mahdollisesti lukiolaiset harrastavat liikuntaa useita kertoja viikossa, mutta päivittäiset arjen toiminnot eivät tue suosituksen täyttymistä riittävästi. Esimerkiksi Tampereen seudulla toteutetun kyselyn mukaan toisen asteen opiskelijat kulkevat koulumatkojaan jalkaisin ja pyörällä 30 prosenttia vähemmän kuin perusopetuksen oppilaat (UKK-instituutti 2019).

Tutkimuksemme osallistuneista lukiolaisista 95 prosentilla kahden tunnin ruutuajakaasuositus ylittyi pelkästään älypuhelimien käyttäen. Tulokset herättävät pohtimaan paitsi nuorten ajankäyttöä niin myös sitä, miten ruutuajakaasuositukseen tulisi suhtautua. Kahden tunnin ruutuajakaasuositus tuntuu todennäköisesti monesta nuoresta jopa epärealistiselta saavutusta, eivätkä kaikki välttämättä pidä sitä tavoiteltavana. Iso osa nuorten välisestä vuorovaikutuksesta tapahtuu nykyisin internetvälitteisesti, ja on tavallista, että läheisiin ystäviin ja perheenjäseniin ollaan yhteydessä useita kertoja päivässä erilaisten sovellusten kautta (Kokko ym. 2019). Tilastokeskuksen mukaan 15–24-vuotiaat käyttävät keskimäärin neljää sosiaalisen median palvelua ja somen seuraaminen on monilla jatkuvaa (Kohvakka & Saarenmaa 2019).

Lukiolaisten kolme suosituinta älypuhelinsovellusta (Snapchat, YouTube ja Instagram) olivat kaikki sosiaalisen median palveluita, ja sovellusten käyttö oli hyvin samankaltaista kuin muillakin Suomessa asuvilla nuorilla. Tosin Whatsapp oli tutkituilla lukiolaisilla vasta viidenneksi suosituin sovellus, kun se SoMe ja nuoret -kyselyssä oli sovelluksista suosituin. (Ebrand Suomi Oy 2019.) Yhdysvaltalaisien 13–17-vuotiaiden suosituimmiksi sovelluksiksi ovat osoittautuneet tämän tutkimuksen kaltaisesti YouTube, Instagram ja Snapchat (Andersson & Jiang 2018). Se, miksi sosiaalinen media on erityisesti nuorten suosiossa voi johtua osin siitä, että sosiaalisessa mediassa saatava huomio, kuten ”tykkäykset” tai kavereiden positiiviset kommentit koetaan usein palkitseviksi. Nuorten aivojen tiedetään olevan erityisen herkkiä sosiaaliselle palautteelle. Joidenkin kohdalla mielihyvää tuottavan palautteen tavoittelusta voi tulla yhä pakonomaisempaa ja suhde sosiaaliseen mediaan saattaa kehittyä jonkin asteiseksi riippuvuudeksi. (Moisala & Lonka 2019.) Some ja nuoret 2019 -kyselyssä yli kolmannes suomalaisista nuorista aikuisista arvioi olevansa riippuvainen sosiaalisesta mediasta (Ebrand Suomi Oy 2019).

Lukiolaisten suosituimpien sovellusten listalle yltäneistä 35 älypuhelinsovelluksesta yksikään ei ollut liikuntaan liittyvä. Näyttäisi siltä, että lukiolaisten älypuhelimien käyttö on pääosin erilaista ”hupikäyttöä”: yhteydenpitoa kavereiden kanssa, videoiden ja kuvien katselua sekä jakamista, eivätkä nuoret ainakaan yleisesti käyttäneet älypuhelimia liikkumisensa seuraamiseen tai edistämiseen. Snapchat oli ajallisesti käytetyin sovellus, vaikka se tarjoaa ajallisesti lyhyintä sisältöä. Tämä tukee aiempaa näyttöä siitä, että älypuhelimien kokonaiskäytöstä jopa puolet voi kertyä alle puolen minuutin jaksoista (Andrews ym. 2015). On myös havaittu, että älypuhelimia paljon käyttävät viettävät vähemmän aikaa sovellusten parissa yksittäisillä käyttökerroilla, mutta käyttökerrat toistuvat tiheästi (Tossell ym. 2015).

Tutkimuksemme mukaan runsaampi älypuhelimien käyttö näytti olevan yhteydessä vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen naisopiskelijoilla. LOESS-mallinnuksen mukaan yli neljän tunnin menevä päivittäinen älypuhelimien käyttö indikoi naisilla vähäisempää fyysistä aktiivisuutta. Siihen, miksi älypuhelimien käytön ja fyysisen aktiivisuuden yhteydet havaittiin vain naisopiskelijoilla, voi olla useita syitä. Ensinnäkin miesopiskelijoiden vähäinen osallistuminen tutkimukseen on voinut vaikuttaa siihen, että sattumalla on osuutta heidän tuloksissaan. Lisäksi aikaisemmista ruutuajakatutkimuksista tiedetään, että miehillä runsaskaan tv:n katselu ei aina indikoi vähäisempää fyysistä aktiivisuutta, vaikka naisilla yhteys on tämän kaltainen (Yang ym. 2019). Ihmisten ajankäytöstä kilpailevat arjessa monet muutkin toiminnot, kuin liikkuminen ja älypuhelimien käyttö. Runsa älypuhelimella vietetty aika voi ”olla pois” esimerkiksi opiskeluun tai toihin käytetystä ajasta, kavereiden tapaamisesta, keskusteluista perheen kanssa, kotitöistä tai muista harrastuksista. Ajankäytön ohessa nuorten liikkumiseen vaikuttavat monet tekijät kuten vanhempien ja kavereiden tuki, koettu liikunnallinen pätevyys, aikaisempi liikunnan harrastaminen ja ympäristön mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen (Biddle ym. 2011). Erilaisen selittävien ja sekoittavien tekijöiden huomioiminen olisikin tärkeää, kun jatkossa tutkitaan älypuhelimien käytön yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen.

On esitetty, että älypuhelimien käytön itsearvioitu aika voi olla noin tunnin todellista käyttöaikaa vähemmän (Andrews ym. 2015). Tämän tutkimuksen merkittävin vahvuus oli se, että älypuhelimien käyttöä tutkittiin seurantasovelluksen avulla. Sovellukset rekisteröivät älypuhelimien käytöksi kaiken sellaisen käytön, jossa näyttö oli aktiivisena. Taustalla olevat aktiiviset so-

vellukset eivät kerryttäneet älypuhelimien käyttöaika. Lisäksi älypuhelimien toimintaa mitattiin kuuden vuorokauden ajan, jotta opiskelijat unohtaisivat tai jättäisivät tutkimuksen huomiotta eivätkä näin vaikuttaisi älypuhelimensa käyttöön. Tutkimusessamme havaittu lukiolaisten älypuhelimien keskimääräinen päivittäinen käyttöaika oli vain hieman vähäisempi, kuin yhdysvaltalaisilta yliopisto-opiskelijoilta mitattu käyttöaika (5,05 h) (Andrews ym. 2015).

Fyysistä aktiivisuutta selvitettiin aikaisemmin käytetyillä kysymyksillä, joista on tehty myös luotettavuustarkasteluja (Ng ym. 2019). Silti itsearviointiin liittyy riski fyysisen aktiivisuuden ylitäi aliarviointiin. LIITU -tutkimuksen 2018 kyselyssä 15-vuotiaista 19 prosenttia arvioi saavuttaneensa fyysisen aktiivisuuden suosituksen edeltävällä viikolla, eli liikkui vähintään tunnin reippaasti päivittäin (Kokko ym. 2019). Samassa tutkimuksessa liikemittareilla mitattuna vain 10 prosenttia 15-vuotiaista nuorista saavutti fyysisen aktiivisuuden suosituksen (Husu ym. 2019). Fyysinen aktiivisuus arvioidaan siis usein itse suuremmaksi, kuin mitä liikemittarit mittaavat toteutuneeksi. Vaikka mittarit tavoittavat liikettä varsin tarkasti, on niilläkin rajoituksensa mm. siinä, miten hyvin ne tunnistavat erilaisia liikkumisen tapoja kuten pyöräily, portaiden kiipeämisen, lihaskuntoharjoittelun tai uinnin (Celis-Morales ym. 2012). Joka tapauksessa jatkossa tarvittaisiin myös tutkimuksia, jossa sekä fyysinen aktiivisuus että älypuhelimien käyttö olisi mitattu ns. objektiivisesti. Tällöin voitaisiin selvittää tarkemmin, miten älypuhelimien käyttö vaikuttaa eri tehoiseen fyysiseen aktiivisuuteen ja eri paikallaan olemisen muotoihin: seisomiseen, istumiseen ja makaamiseen.

Tutkimuksen rajoituksista on huomioitava etenkin otokseen liittyvät tekijät. Kaikki vastaajat olivat keskisuomalaisia lukiolaisia, joten tulokset eivät suoraan ole yleistettävissä kaikkisiin suomalaisiin nuoriin. Osallistuneiden miesopiskelijoiden määrä (n=28) oli melko pieni verrattuna naisiin (n=77), ja eri ikäryhmien koot olivat varsin pieniä. Tutkimusaineistoa kerätessä havaittiin, että opiskelijaryhmissä oli monia, jotka eivät halunneet osallistua tutkimukseen. Syitä kieltäytymiseen ei selvitetty, mutta voidaan arvella, että seurantasovelluksen asentaminen puhelimeen on voinut rajoittaa joidenkin osallistumista, koska oma puhelin ja sen käyttö saatetaan kokea henkilökohtaiseksi asiaksi. On mahdollista, että tutkimuksesta poissääneiden tulokset poikkeaisivat jollakin tavalla nyt tutkitusta joukosta.

Taustatietoina tutkittavilta kerättiin ainoastaan ikä, luokka-aste ja sukupuoli. Taustatietojen niukkuus ja mahdollisten sekoittavien tekijöiden puuttuminen analyysistä on voinut osaltaan vaikuttaa tuloksiin. Tutkimuksessa ei esimerkiksi huomioitu tutkittavien sosioekonomista asemaa, vaikkakin voidaan olettaa, että lukio-opiskelijat ovat jo jossakin määrin sosioekonomisesti valikoitunut joukko. Liikunnan harrastamisen osalta on näyttöä, että vanhempien korkeampi koulutus ja suuremmat tulot ovat yhteydessä perheen nuorten runsaampaan liikkumiseen (Palmäki ym. 2016). Nuorten älypuhelimien käytöstä emme löytäneet sosioekonomisen aseman huomioivaa suomalaista selvitystä. Tilastokeskuksen mukaan sosiaalisen median käyttäjiä on runsaasti kaikissa väestöryhmissä lukuun ottamatta vanhimpia eläkeläisiä (Kohvakka & Saarenmaa 2019).

Mainituista rajoituksista huolimatta tutkimuksellamme on uutuusarvoa, sillä Suomessa vastaavaa tutkimusta ei meidän tietoomme ole vielä tehty. Aiemmissa kansainvälisissä kyselytutkimuksissa ei ole aina löydetty yhteyttä fyysisen aktiivisuuden ja älypuhelimien käytön välillä (Barkley & Lepp 2016; Fennel ym. 2019; Lepp & Barkley 2019) lukuun ottamatta Devis-Devisin ym. (2012) tutkimusta, jossa älypuhelimien viikonloppukäytön ja kevyen sekä keskiraskaan fyysisen aktiivisuuden välillä oli ne-

gatiivinen yhteys. Devis-Devis ym. (2012) tutkimuksessa älypuhelimien käyttö vähensi fyysistä aktiivisuutta vain viikonloppuisin ja tutkijat päättelivät tämän johtuvan siitä, että älypuhelin kilpailisi liikunnan kanssa etenkin silloin, kun nuorilla on enemmän vapaa-aikaa. Meidän tutkimusessamme lukiolaiset käyttivät älypuhelimiaan lähes yhtä paljon arkisin ja viikonloppuisin, ja naisopiskelijoilla havaittiin yhteyksiä fyysiseen aktiivisuuteen niin puhelimen arki- kuin viikonloppukäytöllä. Älypuhelimien käytön tapoja ja syitä olisi tärkeää tutkia myös laadullisesti tarkemmin, jotta ymmärrettäisiin paremmin sen käytön merkityksiä ja houkuttelevuutta eri-ikäisen näkökulmista. Tässä artikkelissa esitetyt tulokset ovat suuntaa antavia ja kaipaavat vielä vahvistusta tulevilta tutkimuksilta. Runsaat älypuhelimien käyttöajat antavat kuitenkin jo itsessään aiheen suosittaa niin nuorille kuin aikuisillekin oman hyvinvoinnin tueksi älypuhelimellä käytettävän ajan sääteilyä ja kohtuullisena pitämistä.

LÄHTEET

- Anderson, M. & Jiang, J.** 2018. Teens, Social Media & Technology 2018. Pew Research Center, Internet and Technology. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/> (20.2.2020)
- Andrews, S., Ellis, D., Shaw, H. & Piwek, L.** 2015. Beyond Self-Report: Tools to Compare Estimated and Real-World Smartphone use. *PLOS ONE* 10(10): e0139004.
- Barkley, J. & Lepp, A.** 2016. Cellular telephone use during free-living walking significantly reduces average walking speed. *BMC Research Notes* 9, 915.
- Barkley, J. & Lepp, A.** 2016b. Mobile phone use among college students is a sedentary leisure behavior, which may interfere with exercise. *Computers in Human Behavior* 56, 29–33.
- Biddle, S., Atkin, A., Cavill, N. & Foster, C.** 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 4 (1), 25–49.
- Celis-Morales, C., Perez-Bravo, F., Ibanez, L., Salas, C., Bailey, M. & Gill, J.** 2012. Objective vs. self-reported physical activity and sedentary time: effects of measurement method on relationships with risk biomarkers. *PLOS ONE* 7 (5): e36345.
- Coughlin, S., Whitehead, M., Sheats, J., Mastrotonico, J. & Smith, S.** 2016. A review of smartphone applications for promoting physical activity. *Jacobs Journal of Community Medicine* 2 (1), 21.
- Deloitte.** 2017. More than just a phone – A study on Nordic mobile consumer behaviour. Deloitte Global Mobile Consumer Survey: The Nordic Cut 2017. https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/fi/Documents/technology-media-telecommunications/GMCS%202017_digital_nordic_cut_final.pdf
- Devis-Devis, J., Peiró-Velert, C., Beltrán-Carrilo, V. & Tomás, J.** 2012. Brief report: Association between socio-demographic factors, screen media usage and physical activity by type of day in Spanish adolescents. *Journal of Adolescence* 35 (1), 213–218.
- Ebrand Suomi Oy ja Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.** 2019. Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo 2019. <https://ebrand.fi/somejanuoret2019/> (4.2.2020.)
- Engberg, E., Figueiredo, Renaje A.O., Rounge, Trine B., Weiderpass, E. & Viljakainen, H.** 2019. Heavy screen use on weekends in childhood predicts increased body mass index in adolescence: a three-year follow-up study. *Journal of Adolescent Health* 66, 559–566.
- Fennel, C., Barkley, J. & Lepp, A.** 2019. The relationship between cell phone use, physical activity, and sedentary behavior in adults aged 18–80. *Computers in Human Behavior* 90, 53–59.
- Findikaattori.** 2019. Elinajanodote. <https://findikaattori.fi/fi/46> (23.3.2020)

- Hancox RJ. & Poulton R.** 2006. Watching television is associated with childhood obesity: but is it clinically important? *International Journal of Obesity* 30, 171–175.
- Hardy, L., Denney-Wilson, E., Thrift, A., Okely, A. & Baur, L.** 2010. Screen time and metabolic risk factors among adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 164 (7), 643–649.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P.** 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16–31.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T.** 2019. Objektiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa. LIITU –tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 29–40.
- Kenney, E. & Gortmaker, S.** 2017. United States Adolescents’ Television, Computer, Videogame, Smartphone and Tablet Use: Associations with Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity and Obesity. *The Journal of Pediatrics* 182, 144–149.
- Kohvakka, R. & Saarenmaa, K.** 2019. WhatsApp suosituin – some on suomalaisten arkea iän mukaan vaihdellen. <http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/whatsapp-suosituin-some-on-suomalaisten-arkea-ian-mukaan-vaihdellen/> (6.8.2020)
- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T.** 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016. Teoksessa: Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A.** 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa. LIITU –tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 17–25.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. & Grob, A.** 2015. Adolescents’ Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age. *Journal of Youth and Adolescence* 44 (2), 405–418.
- Lepp, A., Barkley, J., Sanders, G., Rebold, M. & Gates, P.** 2013. The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in sample of U.S. college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10 (79).
- Lepp, A. & Barkley, J.** 2019. Cell phone use predicts being an “active couch potato”: results from a cross-sectional survey of sufficiently active college students. *Digital Health* 5, 1–8.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto.** 2019. Nuorten mediakysely. <https://www.mll.fi/nuorten-median-kaytto/> (10.2.2020)
- Moisala, M. & Lonka, K.** 2019. Älylaitteet ja aivojen kehitys: Aivot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala, P. Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet – Taiten tasapainoon. Duodecim, 8–21.
- Ng, K., Hämylä, R., Tynjälä, J., Villberg, J., Tammelin, T., Kannas, L., & Kokko, S.** (2019). Test-retest reliability of adolescents’ self-reported physical activity item in two consecutive surveys. *Archives of Public Health* 77, 9.
- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T.** 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.
- Rebold, M., Lepp, A., Sanders, G. & Barkley, J.** 2015. The impact of cell phone use on the intensity and liking of a bout of treadmill exercise. *PLoS ONE* 10(5): e0125029.
- Sandercocock, G., Alibrahim, M. & Bellamy, M.** 2016. Media device ownership and media use: Associations with sedentary time, physical activity and fitness in English youth. *Preventive Medicine Reports* 4, 162–168.
- Siekkinen, K., Kankaanpää, A., Kulmala, J. & Tammelin, T.** 2016. Objektiivisesti mitatun liikkumattoman ajan yhteys 10–12-vuotiaiden niska-hartiakipuihin. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 54–59.
- Siekkinen, K., Hakonen, H., Kulmala, J. & Tammelin, T.** 2018. Lisää liikettä opiskelun tueksi. Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä. LIKES-tutkimuskeskus. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lisaa_liiketta_opiskelun_tueksi_tutkimustivistelma.pdf (23.2.2020)
- THL.** 2017. Kouluterveyskysely. Vähintään tunnin päivässä liikkuvat. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktktilasto/ktk1/summary_paiv-liikunta?alue_0=87869&alue_0=235597&alue_0=235780&alue_0=235885&alue_0=235976&alue_0=235955&alue_0=235679&alue_0=235592&alue_0=235959&alue_0=235649&alue_0=235866&alue_0=235939&alue_0=235794&alue_0=235875&alue_0=235918&alue_0=235998&alue_0=236127&alue_0=235658&alue_0=235602&alue_0=235598&indi_0=ind73&vuosi_0=v2017&sukupuoli_0=143998&kouluaste_0=161123# (17.2.2020)
- Tilastokeskus.** 2018. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2018. Helsinki: Tilastokeskus. http://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_tie_001_fi.html (1.2.2020)
- Tossel, C., Kortum, P., Shepar, C., Rahmati, A. & Zhong, L.** 2015. Exploring Smartphone Addiction: Insights from Long-Term Telemetric Behavioral Measures. *International Journal of Interactive Mobile Technologies* 2(9) 37–43.
- Towne, S., Ory, M., Smith, M., Peres, S., Pickens, A., Mehta, R. & Benden, M.** 2017. Accessing physical activity among young adults attending a university: the role of sex race/ethnicity, technology use, and sleep. *BMC Public Health* 17, 721.
- UKK-instituutti** 2019. Koulumatka- ja liikkumiskysely: Arkiliikunnan määrä vähenee Tampereen seudulla. Terveysliikunta nyt. https://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntanyt/aihe/ajankohtaista/795/koulumatka-ja_liikkumiskysely_arkiliikunnan_maara_vahenee_tampereen_seudulla (26.3.2020)
- Vekara, L.** 2018. Fyysisen aktiivisuuden yhteys opiskelu-uupumukseen ja opiskeluintoon lukiolaisilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Walsh, J., Barnes, J., Cameron, J., Goldfield, G., Chaput, J-P, Gunnell, K., Ledoux, A-A., Zemek, R., & Tremblay, M.** 2018. Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study. *The Lancet, Child & Adolescent Health* 2 (11), 783–791.
- Yang, X., Lounassalo, I., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Rovio, S., Tolvanen, A., Biddle, S. J. H., Helajärvi, H., Palomäki, S., Salin, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T. & Tammelin, T. H.** 2019. Associations between trajectories of leisure-time physical activity and television viewing time across adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Journal of Physical Activity and Health* 16, 1078–84.



#LLtutkimuskilpailu2020

Osallistu virtuaaliseen vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2020 -kilpailuun!

Koronavirusepidemian vuoksi Liikuntalääketieteen päivät siirtyvät vuodelle eteenpäin. Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2020 -kilpailu järjestetään kuitenkin virtuaalisesti. Kilpailuun voi osallistua 1.1.2020 jälkeen julkaistulla tai toistaiseksi julkaisemattomalla liikuntalääketieteeseen liittyvällä alkupe-
räistutkimuksella. **Abstraktien jättöaikaa on jatkettu ja abstraktit tulee jättää 1.10.2020 klo 16.00 mennessä.** Tutkimuskilpailun tulokset esitellään webinaarissa ja tallenteina torstaina 3.12.2020

POIMI KALENTERIIN!

Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2020 -kilpailun virtuaalinen finaalisessio on katsottavissa webinaarina torstaina 3.12.2020. Ohjelmassa lisäksi puolen päivän edestä ajankohtaisia ja kiinnostavia liikuntalääketieteen luentoja.

Abstraktilomake, kilpailun ohjeet ja lisätietoja virtuaalitapahtuman ohjelmasta löydät osoitteesta www.lts.fi/tapahtumat



LTS

Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

www.lts.fi

Järjestäjä: Liikuntatieteellinen Seura

Yhteistyössä: Helsingin Urheilulääkäriasema | Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, KIHU |
Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos | Oulun Liikuntalääketieteellinen Klinikka |
Paavo Nurmi -keskus, Turku | Tampereen Urheilulääkäriasema | Suomen Fysioterapeutit |
Helsingin yliopisto | Jyväskylän yliopisto | Oulun yliopisto | Turun yliopisto

#KTP21

**Teemana:
Tavoitteellisten kilpa-
kuntoilijoiden ja urheilijoiden
kestävyysominaisuuksien
testaaminen**

Kuntotestaus- päivät 15.–16.4.2021

**+ Valmennuksen ekstrapäivä 17.4.
- aiheena näyttöön perustuva kestävyysvalmennus**

Liikuntakeskus Pajulahti #KTP21

Lisätietoja: www.lts.fi/tapahtumat/ktp21

Posterinäyttely

Päivillä toivotaan esiteltäväksi kuntotestaukseen liittyviä tutkimustuloksia sekä hankkeita. Posterit voivat olla joko tieteellisiä, käytännöllisiä/ammattillisia tai menetelmiä/hankkeita esitteleviä.

Suomenkieliset tiivistelmät julkaistaan osallistujille jaettavassa www-materiaalissa. Tiivistelmät tulee jättää 24.3.2021 mennessä sähköpostitse: jonne.kamsula@lts.fi

Järjestäjät: Liikuntatieteellinen Seura
ja Liikuntatieteellisen Seuran kuntotestauksen asiantuntijaryhmä
Yhteistyössä: Liikuntakeskus Pajulahti



”Eriarvoisuus ei ole marginaali-ilmiö, vaan monia koskettava laaja yhteiskunnallinen ja kulttuurinen ilmiö.”

Liikunta kuuluu Suomen perustuslaissa jokaiselle turvattuihin perusoikeuksiin. Kaikilla ei kuitenkaan ole tasa-arvoisia ja yhdenvertaisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa.

Jouko Kokkonen ja **Kati Kauravaara** toimittama **Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa** kertoo tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden esteistä ja haasteista kymmenestä näkökulmasta. Tekstit tuovat esiin liikuntakulttuurin karun todellisuuden. Syrjivät asenteet, valtavirtaistavat käytännöt ja piintyneet ajattelutavat tulevat ilmi, kun liikuntaa katsotaan vähemmistöjen näkökulmasta.

”Liikunnan eriarvoisuus liittyy usein yhteiskunnan yleisempään eriarvoisuuteen. Näin ollen pelkillä liikunta- ja urheiluväen toimilla ei eriarvoisuutta kyetä poistamaan.”

”Liikuntapolitiikassa maahanmuuttajaluokittelu synnyttää sosiaalisia kategorioita, poikkeavuutta ja toiseutta.”

”Henkilökohtaisen avun tarvetta liikunnan harrastamisessa ei ole nähty tarpeelliseksi kartoittaa.”

Jouko Kokkonen & Kati Kauravaara (toim.)



Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa



Liikuntatieteellinen Seura

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 175

Hinta 30 euroa (+toimituskulut)

Tilaukset: www.tiedekirja.fi



LTS
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences