

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Tiedon puolesta



LIIKUNTATIEEELLINEN

SEURA ja Liikunta &

Tiede -lehti täyttävät vuo-

sia. Seura on toiminut lähes koko itsenäisen Suomen historian ja lehtikin yli puolet siitä. Liikuntakulttuurissa ja sen ympärillä on ehtinyt tapahtua näinä vuosina paljon.

Juhlavuosi on hyvä paikka tarkastella paitsi mennyttä, myös sitä, miten näinkin pitkään toimineen julkaisun pitäisi toimia tässä ajassa.

Liikunta & Tiede on aina pyrkinyt edistämään liikuntakulttuurin tietopohjaisuutta. Lehti on ollut alan tutkimustulosten julkaisija ja samalla myös tieteellisen keskustelun foorumi. Tämä perustehtävä ei sinänsä ole muuttunut miksikään.

Se, mikä on muuttunut, on suhteemme ympäröivään maailmaan. Lehteä on viime vuodet tietoisesti viety suuntaan, jossa haluamme vahvemmin viestiä liikuntatieteellisen tutkimuksen tuloksia ja näkökulmia myös alan yhteisön ulkopuolelle.

Aikamme suomalaisuus on tunnistanut liikuntasektorin yhteiskunnalliset mahdollisuudet, mutta päätöksenteossa on huutava tarve tietopohjan vahvistamiseksi. Tarvitaan kanavaa, joka tuo alan tutkimustietoa esiin. Lehtemme on sellainen kanava, mutta pyrimme viestimään myös toiseen suuntaan ja herättelemään tiedeyhteisöä havahtumaan siihen, mitä yhteiskunnan näkökulmia tutkijakammioissa olisi hyvä hoksata.

Samalla kun lehden rooli asemoituu hie- man toisin, nousee ajassamme myös täysin uudenlainen haaste. Se vaatii huomiota kaikelta tiedeviestinnältä.

Suomalaisuudessa on historiallisella tavalla alettu murentaa tieteellisen argumentoinnin tarpeellisuutta, merkitystä ja uskottavuutta.

Erilainen tiedevastaisuus valtaa alaa julkisessa keskustelussa. Tiedeyhteisö ja sen tieteellisellä prosessilla vertaisarvioidusti tuottamaan tietoon isketään milloin mikäkin vähättelevä leima ja se sivuutetaan

tunnepohjaisten, asenteellisten tai eturyhmälaskelmointiin liittyvien tarpeiden tieltä.

Tässä ilmapiirissä kaiken tiedeviestinnän olisi herättävä. On puolustettava tiedettä ja tutkimusta, sen merkitystä ja tarpeellisuutta.

Suomi on kansakunta, jonka koko olemassaolo perustuu tietoon ja sivistykseen. Kansallista heräämistä ja nousua Euroopan köyhimmästä periferiasta rikkaimpiin hyvinvointivaltioihin ei tehty sotimalla, vaan kouluja käymällä, opiskelemalla, tutkimalla – sekä osaamiseen ja sivistykseen nojanneella rohkealla päätöksenteolla.

Suomi on toki pelastettu aseiden kanssa rintamalla, mutta suomalaisuus syntyi kynä kädessä kouluissa ja yliopistoissa, lehtien toimituksissa, kirjallisuudessa sekä näiden kautta intoutuneissa kansanliikkeissä.

Suomea synnyttäneeseen ja vahvistaneeseen tietopohjaiseen ajatteluun on kuulunut olennaisesti se, että opetusta ja tietoa on tarjottu koko kansalle. Näin on saatu kaikki resurssit rekrytoitua tuottamaan tietopohjaa, johon yhteinen hyvinvointi nojaa.

Nyt tämä itsestään selväksi luultu ymmärrys siitä, että tietopohjaisuus on kansakuntamme hyvinvoinnin ja olemassaolon peruskivi, on unohtumassa. Se on haaste tieteen asioista kertoville julkaisuille, mutta myös tieteentekijöille itselleen.

Tieteentekijän ei koskaan pidä ulkoistaa koko viestintäänsä erilaisille viestintäpäälliköille ja alan julkaisuille. Tieteentekijä itse on oman asiansa tärkein viestijä.

Juuri nyt olemme ajassa, jossa tarvitaan tieteen tekemisen ytimeistä nousevia puheenvuoroja, joilla tutkimustulosten ohella nousee puolustamaan myös tiedettä itseään. Tieteentekijän on osattava olla nyt myös tietopohjaisuuteen rakentuvan yhteiskunnallisen toimintakulttuurin puolustaja. ♦

Liikunta & Tiede

Toimitus:

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

Päätoimittajat:

Jari Kupila (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

Toimituskunta:

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

Ulkoasu ja taitto:

Antero Airos

Julkaisija:

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

Paino:

PunaMusta, Forssa

Tilaukset:

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

Kestotilaus: 42 € / Vuosittilais: 45 €

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

60. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

Liikuntatieteellinen Seura Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

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

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

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa
sosiaalisessa mediassa:



- 2 PÄÄKIRJOITUS:** Tiedon puolesta
Jari Kupila
- 4 JOUKO KONTULASTA:** Suomi liikkeelle?
Jouko Kokkonen
- 5 AJASSA**
- 8 VÄITÖSUUTISET**
- 30 NÄIN MAAILMALLA:** Omaleimaisen liikuntakulttuurin Irlanti
Mika Manninen
- 32 POLTTOPISTEESSÄ**
Uuvuttaa, väsyttää
Riikka Juntunen
- 33 TUTKIMUSUUTISIA**
Lääketiede: *Eero Haapala*
Pedagogiikka: *Arto Laukkanen*
Psykologia: *Hanna-Mari Toivonen*
Yhteiskuntatieteet: *Jouko Kokkonen*
- POHDITTUA**
- 70** Suomi liikkeelle – nyt tarvitaan muutakin kuin liikuntaan kahlittu katse
Teijo Pyykkönen
- 72** Liikkuminen on auttanut minua kuntoutumaan
Panu Laturi
- 73** Todellinen suurmestari huomioi faninsa
Ilkka Heinonen
- 75 OPISKELIJAT OUNASTELEVAT**
Hyvinvointiparadoksi
Siiri Kumpula & Heidi Malkki
- 78** STADION 50 VUOTTA SITTEEN
- 80 ARVIOITUA**



- 10** Kjell Westö:
Oma liikkuminen sykähdyttävämpää kuin penkkiurheilu
Jouko Kokkonen
- 13** Hyvinvointi ei ole täydellisyyttä
Jari Kupila
- 16** LTS 90: osa 4
Jouko Kokkonen
- 18** ”Antaa lasten ja nuorten itse kertoa harrastusmieltymyksistään”
Mikko Salasuo & Kai Tarvainen
- 21** Move!-mittaukset eivät ole inhokki
Mikko Huhtiniemi
- 24** Urheiluseurat tuovat vakautta yhteiskuntaan
Juha Hedman, Timo Räikkönen & Juuso Nieminen
- 28** Vertaisohjaus lisää Suomeen muuttaneiden liikettä
Eva Rönkkö



TEEMA: Hyvinvointi & pahoinvointi

- 38** Miksi hyvinvointivaltiossa on paljon pahoinvointia?
Markku Ojanen
- 43** Ylös, ulos, lenkille ja saunaan
Earric Lee
- 47** Urheilijan painosta puhuttava vastuullisesti
Laura Mierlahti & Laura Manner
- 50** Mikä on urheilijan syömishäiriö?
Pia Charpentier
- 53** Psykykinen hyvinvointi tuo kokonaisvaltaista menestystä urheilussa
Tatja Holm
- 56** Liikunta – lääke myös mielelle?
Juuso Jussila
- 59** Melu uhkaa kuuloa liikunnassakin
Anniina Lavikainen
- 62** Neville Owen: Istu vähemmän, liiku enemmän, voi paremmin
Jouko Kokkonen
- 64** Ilon ja terveyshyötyjen yhdistelmä lisää eniten liikuntaa
Virpi Kuvaja-Köllner
- 68** Sukupuolten tasa-arvo ei ulotu kaikkialle urheilupolitiikassa
Tatiana V. Ryba, Elina Joronen & Kati Lehtonen
- 76** Liikunta & Tiede 60 – Osastojako selkeytti lehteä
Jouko Kokkonen

Kannen kuva: Toholampilainen Roope Kangasvieri (s. 2001) on monipuolinen urheilija. Hänen päälajinsa ovat 400 metriä ja 800 metriä sekä kymmenottelu. Filippiineiltä lapsena adoptoitu Roope on isänsä Kari Kangasvierin ohjauksessa harrastanut liikuntaa koko ikänsä jo pienestä pitäen. Kari Kangasvieri on pitkään toiminut Toholammin yleisurheilijoissa eri tehtävissä. Kesällä 2023 hän on valmentanut ja opastanut nuoria liikuntaharrastusten parissa Toholammin tänä kesänä avatulla urheilukentällä yhdessä Roopen kanssa. Taustalla näkyy kunnan vasta valmistunut urheiluhalli.
Kuva: Juha Laitalainen

Jouko Kontulasta ihmettelee Suomen eloa ja maailmanmenoa itä-helsinkiläisen lähiön näkökulmasta. Minut keksi Lasse Lehtinen, joka kirjoitti Iltasanomissa 6.11.2017, että "sanavapauden ritari on kadun mies tai nainen, Jouko Kontulasta, jolta käydään kysymässä kaikkea maan ja taivaan väliltä".



Suomi liikkeelle?

SUVI 2023 EI OLLUT SULOINEN SOMESSA. Etenkin miljarööri **Elon Muskin** leluksen ottama Twitter, sittemmin X, on kuohunut henkistä kuonaa.

Vaan liikuntapolitiikasta ei ole juurikaan puhuttu, vaikka aihetta olisi. **Petteri Orpon** hallituksen ennätyslaajaksi paisunut hallitusohjelma sisältää myös aikaisempia ohjelmia paljon enemmän liikunta- ja urheilukirjauksia.

Liikunta-sana esiintyy johdannaisineen hallitusohjelmassa yli 50 ja urheilu yli 20 kertaa. Tämä on uusi Suomen ennätys. Jo ohjelman johdannossa todetaan, että *"kaikenikäisten liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen lisää suomalaisten hyvinvointia"*. Hallitus aikoo kääntää suomalaisten fyysisen aktiivisuuden nousuun kaikissa ikäryhmissä poikkihallinnollisella *Suomi liikkeelle* -ohjelmalla, joka on saanut kokonaan oman lukunsa.

Ja onhan hallituksessa liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri. Asiat ovat tärkeitä, mutta salkun ouhu viittaa siihen, että hallituksen kokoon saamiseksi oli kehiteltävä opetus- ja kulttuuriministeriöön kolmas ministerinpaikka.

Pitäisikö liikuntaa hihkua riemusta? Ehkä ei sentään. Sisälöltään monelta osin melko ympäripyöreät liikuntakirjaukset olivat todennäköisesti hallitusneuvotteluissa helpoimasta päästä hyväksyä. Liikunnan esiinmarssia voi tarkastella myös jatkumona. Monet ohjelmaan sisällytetyt asiat ovat olleet esillä koko 2000-luvun ja sisällytetty vuoden 2018 *Liikuntapolitiiseen selontekoon*.

Riemiau pienentää hallitusohjelma kokonaisuutena. Vähiten liikkuvat ovat usein köyhimpiä suomalaisia, joiden toimentuloon monet leikkaukset vaikuttavat. *Suomi liikkeelle* -ohjelman esittelyn yhteydessä hallitus korostaa riittävän liikunnan olevan osa terveellistä elämäntapaa. Toisaalla hallitusohjelmassa ovat esillä oluen verotuksen alentaminen ja vahvempien juomien tuominen kauppoihin. Kumpikin voi pahentaa alkoholin ongelmakäyttäjien tilannetta.

Suunnitteilla on myös kansalais- ja työväenopistojen valtiontuen leikkaukset. Opistot liikkuvat juuri niitä ihmisiä, jotka eivät muuten lähtisi liikkeelle.

Suomi liikkeelle -ohjelma on monenlaisten toiveiden tynnyri. Toimenpidekokonaisuuksia on lueteltu 16. Kirjoa kuvaa se, että niihin sisältyvät äitiyspakkaukseen pakattava pallo ja ikääntyneiden subjektiivinen ulkoiluoikeus, jota on määrä selvittää. Mieleen tulee vuonna 2008 valmistunut *Kansallinen liikuntaohjelma*, joka sisälsi 46 toimenpide-ehtotusta. Harvasta niistä kuultiin juuri mitään loppuraportin julkistamisen jälkeen.

Liikkeelle ohjelma lähtee valtioneuvostotasoisena ja ministeriöryhmän vetämänä, joten muskeleitakin löytyy. Rahaa

ohjelmaan on luvassa vuosittain 20 miljoonaa euroa. Käytännön työtä johtaa päätoiminen sihteeristö. Ohjelma ulottuu kaikille hallinnonaloille, joilta on tarkoitus tunnistaa *"fyysisen aktiivisuuden kannalta olennaiset muutostarpeet niin toimintatavoissa, rakenteissa kuin ajattelussakin"*. Ihan tyhjästä ei tässä tarvitse lähteä, sillä Valtion liikuntaneuvosto on selvittänyt eri ministeriöiden liikunnan ja liikkumisen edistämistoimia vuosina 2019–2023.

Liikunnan ja urheilun talouteen vaikuttaa se, että verkossa pelattavat rahapelit siirtyvät lisenssipohjaisiksi vuoden 2026 alkuun mennessä, mikä merkitsee tältä osin Veikkauksen monopolin loppumista. Poliittisesti kyseessä ei ole enää mulistava päätös, vaan toteutunut kehitys on johtanut tilanteeseen, jossa tämä on ainoa järkevä päätös.

Hallitusohjelman liikuntakirjauksista huokuu myös jonkinlainen usko ja toivo liikuntaan ihmeitekeväänä voimana. Luottamus urheilun esikuvavaikutukseen löytyy ohjelmasta: *"Huippu-urheilijat tarjoavat sekä innostavia esikuvia että suuria elämyksiä, jotka vahvistavat yhteensuuluvuuden tunnetta. Tämä on tärkeää erityisesti lasten kannustamisessa urheilun pariin."* Kyse on pikemminkin huippu-urheilun oikeuttamisesta ylevällä merkityksellä. Tutkimustieto kertoo, että esikuvavaikutus lähinnä siirtelee harrastamisen suuntaa.

Ei huoli kansalaisten heikosta kunnosta ole yksin suomalaista tai edes ihan uutta. Yhdysvalloissa oltiin liikkeellä jo 1950-luvulla, kun **Dwight D. Eisenhower** käynnisti lapsille ja nuorille suunnatun liittovaltion liikuntaohjelman. Häntä presidenttinä seurannut **John F. Kennedy** laajensi ohjelman koskemaan myös aikuisia. Pontimena oli amerikkalaisten heikentynyt kunto, jonka pelättiin vaarantavan jopa maapuolustuksen.

Liittovaltion saavuttamat tulokset eivät olleet järjestyttäviä. Osa amerikkalaisista alkoi kyllä liikkua etenkin 1960-luvulta lähtien, mutta heidät saivat liikkeelle kulttuuriset muutokset ja kaupalliset toimijat. Samaan aikaan arkiliikunnan väheneminen kiihtyi ja alkoi kasvattaa väestöryhmien välisiä fyysisen suorituskyvyn eroja. Tuttua tuokin kotikentältä.

Loppukevennyksenä voin kertoa, että olen saavuttanut Lensimmäisen palloilulajien mitalini. Heinäkuun alussa sain kaulaani pronssimitalin viime kauden Palloliiton eteläisen alueen seitsenhenkisten joukkueiden sekasarjasta. Pelasin muutaman pelin kontulalaisen *Idän Pikajunan* maalivahina. Tuli mieleen 1970-luvun kuntoilujulisteen iskulause *"Palloilu kannattaa jo muodon vuoksi"*. ♦

Jouko Kokkonen

Liikuntatieteellinen tiedekunta täyttää 60 vuotta



Kuva: Jouko Kokkonen

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIEEELLINEN TIEDEKUNTA viettää 60-vuotisjuhlavuotta. Liikuntakasvatuksen opetus alkoi Jyväskylän yliopistossa vuonna 1963. Liikuntatieteellinen tiedekunta perustettiin vuonna 1968 ja sen toiminta alkoi laajentua liikuntatutkimuksen eri aloille. Tiedekunta sai vuonna 1971 alussa käyttöönsä oman rakennuksen, jonka suunnitteli **Alvar Aalto**.

Liikuntatieteellinen tiedekunnan merkivuosi on osa Jyväskylän yliopiston 160-vuotisjuhlintaa. Yliopisto juontaa juurensa vuonna 1863 perustetusta ensimmäisestä suomenkielisestä kansakoulunopettajaseminaarista. Seminaari muuttui vuonna 1934 Kasvatusopilliseksi korkeakouluksi. Toiminta yliopistona alkoi vuonna 1966.

Liikunnanopettajakoulutuksen sijoittaminen Jyväskylään oli osa maakuntakorkeakoulujen kehittämistä. Sen seurauksena loppui voimistelunopettajakoulutus Helsingin yliopistossa. Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa työskentelee noin 200 asiantuntijaa ja opiskelijoita on lähes 1 400. Tiedekunta on alallaan Suomen ainoa.

Liikuntatutkimuksen valtionrahoitus siirtyy Suomen Akatemialle

LIKUNTATUTKIMUKSEN VALTIONAVUSTUKSET siirtyvät opetus- ja kulttuuriministeriöstä Suomen Akatemian hoitoon helmikuussa 2023 voimaan tulleen liikuntalain muutoksen myötä. Ensimmäinen uuden Liikuntatutkimuksen akatemiaohjelman haku päättyy tammikuussa 2024.

Suomen Akatemian Liikuntatutkimuksen akatemiaohjelman tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa liikunnan edistämiseksi. Akatemian ylijohtaja **Riitta Maijala** näkee liikuntatutkimuksen tarjoavan tutkittuun tietoon perustuvia ratkaisuja moniin yhteiskunnallisiin ongelmiin.

– Tutkimustietoa voidaan hyödyntää kansanterveyden parantamiseksi edistämällä fyysisen aktiivisuuden edellytyksiä sekä ehkäisemällä syrjäytymistä ja liikkumattomuutta. Uusi ohjelma pyrkii myös edistämään kansainvälistä ja kansallista tutkimus- ja sidosryhmäyhteistyötä sekä viestintää liikuntatieteen tutkimuksen yhteiskunnallisen vaikuttavuuden vahvistamiseksi, sanoo Maijala.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Suomen Akatemia tekevät yhteistyötä uudessa ohjelmassa. Johtaja **Tiina Kivisaari** OKM:n nuoris- ja liikuntapolitiikan osastolta korostaa, että eduskunnan asettamat liikuntapolitiittiset tavoitteet voidaan toteuttaa avustusprosessissa parhaalla mahdollisella tavalla.

– Ohjelman teemat määritellään kulloinkin voimassa olevan ministeriön liikunnan tiedolla johtamisen suunta-asiakirjan mukaan, kertoo Kivisaari.

Liikuntatutkimuksen akatemiaohjelman hakemukset käyvät läpi kansainvälisen vertaisarvioinnin yhdessä Akatemian muiden hakemusten kanssa.



Kansallinen liikuntafoorumi Kisakalliossa

VUODEN 2023 KANSALLISEN LIIKUNTAFOORUMIN teemana on *Euroja liikkeellä*. Talouden merkitys on korostunut, kun koronapandemia ja Venäjän täysimittainen hyökkäys Ukrainaan ovat kiihdyttäneet inflaatiota. Taloutta tarkastellaan foorumissa hallitusohjelman, kansantalouden, verotuksen ja harrastamisen hinnan näkökulmista.

Liikunnan harrastamisen hinta on monilta osin noussut. Lukuisen kuntien kyky investoida liikuntapaikkoihin on heikentynyt ja valtion liikuntabudjettiin kohdistuu leikkauspaineita. Veikkausvoittovarat ovat siirtymässä osaksi valtion budjettia. Paljon on puhuttu myös suomalaisten liian vähäisen liikkumisen yhteiskunnalle aiheuttamista kustannuksista.

Yhdeksäs Kansallinen liikuntafoorumi järjestetään 30.–31. lokakuuta Kisakallion urheilupuistolla. Ilmoittautumiset ja ohjelma:

► www.eslu.fi/kansallinen-liikuntafoorumi.



Uutta tietoa liikuntajärjestöistä ja urheiluseuroista

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN LIKES julkaisi toukokuussa uuden *Liikunnan järjestötietokannan* sekä päivitetyn version suomalaiset urheilu- ja liikuntaseurat kokoavasta *Seuratietokannasta*.

Toukokuun lopussa julkaistut tietokannat ovat osa *Liikunnan järjestöiden kehittäminen* -hanketta, joka vahvista liikunnan ja urheilun järjestötoimintaan liittyvän tiedon avointa ja maksutonta saatavuutta. Tieto auttaa analysoimaan liikunnan järjestötoiminnan nykytilaa ja kehityssuuntia.

Liikunnan järjestötietokantaan on koottu perustiedot urheilun lajiliittojen, liikunnan aluejärjestöjen ja muiden liikuntaa edistävien järjestöjen toiminnasta. Tietokannasta löytyvät järjestöjen valtionavustusten määrät yli kahdenkymmenen vuoden ajalta. Tarjolla on myös tietoa tasa-arvon kehityksestä järjestöjen hallinnossa 1990-luvulta alkaen.

Seuratietokantaan on koottu kaikkien valtionavusta saavien lajiliittojen jäsenseurat. Tarkastelussa ovat seurojen lukumäärät lajiliitoittain, jäsenmäärät, palkkatyön määrä seuroissa ja seuratoiminnan kehittämistuen seuranta-aineistot yli kymmenen vuoden ajalta.



Kunnille valmistuivat suositukset kaikille avoimesta liikunnasta

Suosituksien kaikille avoimen liikunnan järjestämiseksi kunnissa -julkaisu kertoo, miten kaikille avointa liikuntaa kannattaa toteuttaa kunnissa. Se perustuu *Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta* -hankkeeseen (2020–2023) luotuihin suosituksiin.

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaan hankkeeseen osallistui yhdeksän kuntaa: Helsinki, Kouvola, Lappeenranta, Naantali, Pirkkala, Tampere, Jyväskylä, Oulu ja Rovaniemi. Kunnalliset soveltavan liikunnan palvelut ja tukitoimet ovat olennaisia yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien toteutumisen kannalta.

Suosituksien kaikille avoimen liikunnan järjestämiseksi kunnissa:

► www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/suosituksiet-kaikille-avoimen-liikunnan-jarjestamiseksi-kunnissa-saavutettava-2023.pdf

Urheilumuseo 80-vuotias

SUOMEN URHEILUMUSEO AVAUTUI ELOKUUNNA 1943

Helsingin silloisella stadionilla. Museon kokoelmia oli kartutettu 1920-luvulta lähtien. Näyttelytilat järjestettiin vuonna 1938 valmistuneelta stadionilta.

Talvi- ja jatkosodan vuoksi muutto viivästyi. Kutsuvieraat tutustuivat museoon 6.8.1943, ja kaksi päivää myöhemmin yleisö pääsi katsomaan museon kokoelmia.

Nykyiset näyttelytilat valmistuivat Olympiastadionin viisivuotisten korjaus- ja muutostöiden päätteeksi vuonna 2020. Kesällä 2022 Urheilumuseo muutti nimensä Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahdoksi.



Kuva: Urheilun ja liikunnan kulttuurikeskus Tahto

Sandra Bergqvististä liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri

PÄÄMINISTERI Petteri Orpon hallituksen liikunta-, urheilu- ja nuorisoministerinä on aloittanut ruotsalaisen kansanpuolueen **Sandra Bergqvist**. Hän käsittelee opetus- ja kulttuuriministeriön nuoriso- ja liikuntapolitiikan osatolle kuuluvat asiat mukaanluettuna opintotukiasiat.

Vuonna 1980 syntynyt Bergqvist on koulutukseltaan valtiotieteiden maisteri ja ammatiltaan maatalousyrittäjä. Hänellä on myös perhepäivähoidon ja vanhushuollon peruskoulutus. Bergqvist on toiminut kansanedustajana vuodesta 2019. Hän on Paraisten kaupunginhallituksen puheenjohtaja.

Bergqvist on työskennellyt Kuntaliitossa, opetus- ja kulttuuriministeriössä, ruotsinkielisillä kansankäräjillä ja Åbo Akademiassa. Hän on RKP:n varapuheenjohtaja ja eduskuntaryhmänsä toinen varapuheenjohtaja.

Opetus- ja kulttuuriministeriössä Bergqvist työskentelee kolmantena ministerinä. Suomessa ei ole aiemmin ollut liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeriä. Kulttuuri- ja urheiluministerin nimikkeellä ovat hallitukseen kuuluneet **Stefan Wallin** (2007–2011) ja **Paavo Arhinmäki** (2011–2015). **Sampo Terho** toimi vuosina 2017–2019 Eurooppa-, kulttuuri- ja urheiluministerinä.



Sandra Bergqvist

Kuva: Opetus- ja kulttuuriministeriö



Tyhmä tiedekysymys

Mikä on haitallisinta liikuntaa lapsille ja nuorille?

YKSINKERTAISTA VASTAUSTA lapsille ja nuorille haitallisimpaan liikuntaan on vaikea antaa. Liikunta, joka sisältää paljon päähän kohdistuvia iskuja, voi kuitenkin haitata kasvavien ja kehittyvien aivojen kehittymistä. Lisäksi säheltäminen ja ohjeiden noudattamatta jättäminen muuten hyvässä liikuntaharrastuksessa voi lisätä erilaisten vammojen riskiä, vaikka itse laji ei olisikaan vaarallinen.

Toisin sanoen lähestulkoon kaikkea liikuntaa ja lajeja voi harrastaa tehokkaasti ja turvallisesti. Nykytiedon valossa liian vähäinen liikunta tai hyvin yksipuolinen runsas liikunta ovatkin haitallisempia kuin mikään yksittäinen liikuntalaji, jota toteutetaan lasten ehdoilla.

Liian vähäinen liikunta ja runsas paikoillaanolo vaikuttavat negatiivisesti lähes jokaiseen ihmiskehon elimeen ja elinjärjestelmään. Esimerkiksi kehon rasvakudoksen määrä lisääntyy ja lihasmassan määrä, luuston mineraalipitoisuus ja kestävyyskunto sekä lihasvoima eivät kehity normaalisti. Paikoillaanolo voi haitata myös mielenterveyttä erityisesti, jos liikkumattomuuteen liittyy paljon ruutuaikaa.

Liian varhaiseen erikoistumiseen yhteen urheilulajiin liittyy usein paljon yksipuolista liikuntaa, mikä voi lisätä rasitusmurtumia ja loukkaantumISRISKIÄ. Lisäksi varhainen erikoistuminen kasvattaa esimerkiksi loppuunpalamisen sekä fyysisen ja psykososiaalisen terveyden heikkenemisen vaaraa.

EERO HAAPALA, FT

lasten ja nuorten liikuntafysiologian dosentti
Jyväskylän yliopisto

Muualla sanottua

"Kävelylenkit ovat sopiva tapa aloittaa juoksu-harrastus, etenkin jos juoksu on tarkoitus aloittaa vanhemmalla iällä, tai liikkujalla on ylipainoa. Mikään ei myöskään estä yhdistelemästä kävelyä ja juoksua." *Fysioterapeutti Joni Järvi, Hyvä Selkä 2/2023*

"Koska julkinen kuva urheilusta on jokseenkin mollivoittoinen tällä hetkellä, kaikkien meidän urheilutoimijoiden on tärkeä tuoda esiin sitä hyvää, mitä urheilu antaa – itsensä ylittämistä, ihmisenä kehittymistä, oppimista, iloa, yhteisöllisyyttä, arvostusta..." *Toiminnanjohtaja Sari Tuunainen, Valmentaja 2/2023*

"Liikunta ei ainoastaan paranna liikkumiskykyä, vaan edistää myös aivoterveiden osaluuetta, joka on erittäin tärkeä itsenäisen elämän kannalta. Ja jos liikunnan ohkeen lisäksi kognitiivista toimintakykyä haastavia harjoituksia, saavutettu etu voi olla aivoterveiden kannalta jopa suurempi." *Tutkijatohtori Anna Tirkkonen, Fysioterapia 3/2023*

"Äiti oli mukana jokaisessa harjoituksessani, kunnes olin 15-vuotias. Se oli ihan helvetin ärsyttävää, kun joku kyttäsi ja valvoi koko ajan kaikkea. Papatti, kun itsekin tiesin, että huonosti meni. Sanoin hänelle monta kertaa pahasti ja paiskoin ovia, mutta nyt voin myöntää, että ilman häntä en olisi tässä, se on aivan satavarmaa. Olen äidille todella kiitollinen." *Jalkapalloilija Oliver Antman, X – Veikkauksen asiakaslehti 21.3.2023*



SOPIVA-hanke lähdössä liikkeelle

LIIKUNTATIEEELLISEN SEURAN KESÄLLÄ käynnistynyt SOPIVA-hanke auttaa kuntia soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirjan käyttöönotossa Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa vuosina 2023–2024. Työkirjan avulla kunnan liikuntatoimi voi suunnitella soveltavan liikunnan palveluiden järjestämistä yhteistyössä kunnan, hyvinvointialueen ja paikallisten järjestöjen kanssa. Hankkeeseen osallistuminen on maksutonta.

Lounais-Suomen aluehallintovirasto ja LTS järjestävät kunnille maksuttoman soveltavan liikunnan palveluiden kehittämisseminaarin 26. lokakuuta Turussa. Tilaisuus on suunnattu kunnan sivistys-, vapaa-aika- tai liikuntatoimessa suunnittelutyötä tekeville työntekijöille, joiden vastuulla on johtaa soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelman laatimista.

Tilaisuuteen voi osallistua paikan päällä Turussa tai etäyhteydellä.

SOPIVA-hankkeen esittely:

► www.lts.fi/tapahtumat/sopiva-hankkeen-aloitustilaisuus.html

Väitösuutiset

Syömiskäyttäytymisen ja kuukautiskierron häiriöt yleisiä suomalaisilla naisurheilijoilla

TtM Suvi Ravin väitöskirjatutkimuksen mukaan suomalaisilla naisurheilijoilla esiintyy verrattain paljon ongelmia syömiskäyttäytymisessä ja kuukautiskierrossa. Tutkimuksessa nuoruudessa harrastettu kilpaurheilu ennusti keski-ikässä parempaa fyysistä kuntoa sekä terveydelle edullisempaa kehon koostumusta. Sitä vastoin syömisen ja kuukautiskierron haasteet näyttäytyivät epäedullisina urheilijan terveyden ja urheiluran kannalta.

Suvi Ravin liikuntalääketieteen väitöskirja "Low Energy Availability-Related Conditions in Female Athletes: Prevalence Rates and Relationships with Health, Injuries, and the Sports Career" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 21.6.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9648-2>

Move!-mittaukset voivat olla myönteinen kokemus oppilaille

LitM Mikko Huhtiniemen mukaan Move!-mittaustilanteet voivat olla myönteinen kokemus oppilaille, kun ne on toteutettu mielekkäällä tavalla. Lisäksi oppilaiden toimintakyvyn kehittäminen on kouluympäristössä mahdollista melko pienillä

panostuksilla. Huhtiniemi tutki viides- ja kahdeksaluokkalaisten oppilaiden motivaatio- ja tunnekokemuksia koululiikunnassa ja erityisesti siihen sisältyvissä Move!-mittaustilanteissa. Lisäksi hän tarkasteli koulussa toteutettua fyysisen toimintakyvyn parantamiseen tähtäävää interventio-ohjelmaa.

Mikko Huhtiniemen liikuntapedagogiikan väitöskirja "Students' Motivational and Affective Experiences in Physical Education and during School-Based Fitness Testing, and the Development of Motor Competence and Health-Related Fitness" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 17.6.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9658-1>

Vaihdevuodet eivät laske lepoenergiankulutusta tai rasvanpolttokykyä

TtM Jari Karppinen tutki vaihdevuosien ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä aineenvaihduntaan. Hän selvitti myös, kertoooko tehokkaammin toimiva rasvanpoltto paremmasta kyvystä hallita verensokeria sokerirasituskokeen aikana. Tulosten perusteella vaihdevuodet ja muutokset hormonipitoisuuksissa olivat yhteydessä valtimonkovettumatautia aiheuttavien lipoproteiiniartikkelien ja LDL-kolesterolin määrän kasvun. Muutoksia havaittiin myös aineenvaihduntatuotteiden

pitoisuuksissa. Vaihdevuodet eivät kuitenkaan olleet yhteydessä alentuneeseen lepoenergiankulutukseen.

Jari Karppisen liikuntalääketieteen väitöskirja "Menopause, Physical Activity, and Whole-Body Metabolism with an Emphasis on Resting Energy Expenditure, Fat Oxidation, and Serum Metabolome" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 16.6.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9575-1>

Fyysinen aktiivisuus hidastaa vaihdevuosien vaikutusta kehon rasvaan

FM Hanna-Kaarina Jupin väitöstutkimuksen mukaan vaihdevuosien siirtymävaihe on yhteydessä kehon rasvoittumiseen ja lihasmassan vähenemiseen. Pitkittäisaineistoon perustuvat tulokset vahvistavat aiemmin tehtyjä havaintoja vaihdevuosien merkityksestä keskivartalolihavuuden synnyllä ja lihasmassan vähenemiselle. Ne tarjoavat myös uusia molekyyllitason kohteita tarkempien mekanismien selvittämiseen. Tulosten mukaan kehonkoostumuksen muutosta voi hidastaa olemalla fyysisesti aktiivinen ja syömällä terveellisesti.

Hanna-Kaarina Jupin gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Associations of the Menopausal Transition with Body Composition: Examining the Influence of Hormonal Changes, Muscle RNA Signaling and Lifestyle Habits" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 9.6.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9615-4>

Selkäkipu vaatii hoitoa työkyvyttömyyseläkkeelläkin

Selkärangan kipua on vaikea hoitaa nopeasti. Oireet voivat johtaa sekä lyhyt- että pitkäaikaiseen työstä poissaoloon ja pahimmassa tapauksessa työkyvyttömyyseläkkeelle. **LL Hanna Kaijankoski** tarkasteli väitöskirjassaan työkykyä ja kipulääkkeiden käyttöä selkäleikatuilla potilailla, joiden alaraajakipua on hoidettu selkäydinstimulaatiolla. Tulosten mukaan pysyvää selkäydinstimulaatiota käyttäneillä oli vähemmän sairauslomia ja työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisiä kuin muissa tutkimuksen potilasryhmissä.

Hanna Kaijankosken lääketieteen väitöskirja "Disability pension and use of pain medications in persistent spinal pain syndrome patients treated with spinal cord stimulation" (Työkyvyttömyyseläke ja kipulääkkeiden käyttö selkäleikkauksen jälkeen selkäydinstimulaatiolla hoidetuilla potilailla) tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 9.6.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4867-0>

Runsas päivittäinen paikallaanoloaika on yhteydessä heikentyneeseen rasva-aineenvaihduntaan

TtM Petra Tjurin väitöstutkimuksen mukaan keski-ikäisten ihmisten runsas päivittäinen paikallaanoloaika on yhteydessä heikentyneeseen rasva-aineenvaihduntaan. Paikallaanolon ja pitkien paikallaanolojaksojen korvaaminen vähintään kevyellä liikkuskelulla on yhteydessä suotuisampaan sokeriaineenvaihduntaan. Yhteys oli voimakkaampi, jos paikallaanoloa korvattiin reippaalla ja rasittavalla liikkumisella. Tutkimuksessa kehitettiin uusi koneoppimiseen perustuva menetelmä, jolla voitiin aiempaa paremmin erottaa paikallaanolo ja liikkuminen aktiivisuusmittarin tuottamasta signaalista.

Petra Tjurin lääketieteen väitöskirja "Paikallaanolo keski-ikässä: Mittausmenetelmän kehittäminen ja yhteys rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan" tarkastettiin Oulun yliopistossa 2.6.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/urn:isbn:9789526236810>

Liikunta-alalta valmistuneiden työurat ovat monipolvisia ja vaihtelevia

Liikunta-alalla työskenteleville alanvaihdot, moneen paikkaan työllistyminen ja eri alojen yhdistäminen on tuttua. **LitM Kaisa-Mari Jaman** väitöstutkimuksen perusteella urien muotoutuminen liittyy sattumia, erehdyksiä, yllättäviä tapahtumia ja asioita, joita yksilö ei voi hallita. Lisäksi uratapahtumiin liittyvät monet yksityiselämän tapahtumat ja kokemukset. Uran muotoutumisen ennustaminen on vaikeaa.

Kaisa-Mari Jaman kasvatustieteen väitöskirja "Career-themed life narratives of sports graduates: Intertwinement of careers and nonwork-elements of life" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 19.5.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9565-2>

Runsas ruutuaika kouluikäisten niska-hartiakipujen taustalla

TtM Katariina Pirnes selvitti väitöskirjatutkimuksessaan kouluikäisten lasten niska-hartiakipuihin liittyviä tekijöitä. Seurantatutkimuksessa yli neljäsosa lapsista vastasi kärsivänsä viikoittaisista niska-hartiakivuista kyselyä edeltäneen kolmen kuukauden aikana seurannan lopussa. Tutkimuksen seurannan aikana ei havaittu reippaan tai rasittavan fyysisen aktiivisuuden tai paikallaanoloajan lisäävän tai vähentävän niska-hartiakipuja. Sen sijaan etenkin fyysisesti passiivinen pelaaminen ja sosiaalisessa mediassa vietetty aika lisäsivät lasten niska-hartiakipujen ilmaantuvuuden riskiä ensimmäisen seurantavuoden aikana.

Katariina Pirnesen fysioterapian väitöskirja "Neck and shoulder pain in school-aged children with special reference to physical activity, sedentary time, and physical fitness characteristics" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 19.5.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9530-0>

Kaatumisten ehkäisy tutkimukseen valikoitui muita hyväkuntoisempia naisia

Merkittävä osa ikääntyneistä kaatuu vuosittain. Usein kaatumiset johtavat loukkaantumisiin, joskus kohtalokkain seurauksin. **LL Tommi Vilpunahon** väitöstutkimus liittyi Kuopion kaatumisten ehkäisy -tutkimukseen (Kuopio Fall Prevention Study, KFPS), jossa toteutettiin satunnaistettu kontrolloitu liikuntainterventio kaatumisten ja murtumien ehkäisemiseksi ikääntyneillä naisilla. Samalla kuvattiin KFPS-tutkimuksen protokolla. Tulosten mukaan KFPS-tutkimuksessa oli valikoitumisharhaa, sillä osallistuneet olivat jo lähtötilanteessa nuorempia, korkeammin koulutettuja, fyysisesti aktiivisempia ja toimintakykyisempiä sekä terveempiä kuin ne, jotka eivät osallistuneet.

Tommi Vilpunahon kirurgian alaan kuuluva väitöskirja "Methodological aspects of fall prevention" (Kaatumisen ehkäisyn metodologisia näkökulmia) tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 19.5.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4849-6>