

Liikunta & Tiede

**Ukrainan
lapsille
liikunta
tuo lohtua**

Kerttu Kotakorpi:
*"Liikunta on
minulle rakasta."*

**Koulupiha
voi kutsua
liikkumaan**

teema: Olosuhteet

JARI KUPILA
jari.kupila@lts.fi

Liike on liikuntaa tärkeämpää

AJASSAMME VAL-
LITSEE YHTEINEN
KÄSITYS siitä, että
liian moni meistä ei
liiku riittävästi.

Vaikka valistusta on tehty, yhteiskunta on satsannut miljardeja liikunta-
paikkoihin ja alan koulutukseen, seura-
työtä tehdään ja vaikka yksi 2000-luvun
kasvutrendi on alan yritystoiminta, silti
kehitys menee väärään suuntaan. Olipa
näkökulma sitten oma hyvinvointi tai
kansanterveyden ja -talouden tila.

Yhteiskunnassa on valuvika, joka pas-
sivoi. Arki menee suuntaan, joka lisää
istumista ja vähentää liikkumista.

Kovinkaan moni ei liikkunut tietoisesti
1920-luvun yhteiskunnassa kerryttäk-
seen fyysistä aktiivisuutta. Silti liikut-
tiin askelmääriä, joihin olisimme nyt tyy-
tyväisiä. Toki vuosisata sitten oli monia
hyvinvointiamme rapauttavia tekijöitä,
joita enää ei ole, mutta liikkeen asiat oli-
vat paremmin. Autoja ja motorisoituja
työvaiheita oli vähän. Elettiin jalkojen ja
käsien varassa, ei tuolin.

Menneisyyden ihannoinnissa on aina
riskinsä, mutta historia avaa näkökul-
mia, joilla on hyvä hahmottaa tämänkin
ajan asioita.

Liikkumisen asioissa 1920- ja 2020-
luvun keskeinen ero on siinä, että vuo-
sisata sitten liikuttiin paljon, vaikka ei
harrastettu liikuntaa. Tätä olisi hyvä poh-
tia vähän enemmän.

Entäpä jos yritämme koko ajan rat-
kaista ongelmaamme väärästä päästä,
kun patistamme suomalaisia henkisesti
kuormittavien työpäiviensä päälle vielä
lenkille ja jumpalle?

Emme salli sitä, että lysähdämme soh-
valle palautumaan. Työpäivän jälkeen
on suoritettava vielä vapaa-ajan liikun-
tasuorite – samalla kun pyöritämme sitä
hullunmyllyä mikä keskimääräiseen per-
he-elämään vapaa-ajalla kuuluu. Äkkiä
kauppaan, viemään lapsia harrastuk-
siin ja niin edelleen. Ja jossakin välissä



pyrähdyksellä oman har-
rastuksen parissa ran-
teessa piipittävän terveys-
kellon stressaavia vaatimuk-
sia täyttämässä.

Suurin osa siitä huomiosta, jolla
yritämme saada Suomea liikkeelle, koh-
distuu työpäivän jälkeisiin tunteihin, jol-
loin aika loppuu meidän kaikkien kel-
lost.

Kun näin on, onko tuo ihme, että niin
monelta loppuu jaksu ja moti.

Emme voi palata 1920-luvun työelä-
mään, mutta työpaikoilla olisi silti
paljon mahdollisuuksia muuttaa käytän-
töjään suuntaan, jossa istuminen, moot-
toroitujen kulkuvälineiden ja hissien
käyttö vähenisi jo työpäivän kuluessa.
Lisäksi monella istumatyöpaikalle voisi,
jos haluttaisiin, rakentaa päivän alkuun
tai loppuun tilaisuuden liikuntahetken.

Askelmäärätavoite olisi vähemmän
kuormittava, jos kohdistaisimme enem-
män huomiota työpäivän ja etenkin
työmatkoihin. Pyörällä, kävellen ja jouk-
koliikennettä käyttäen kertyy mukava
osa päivittäisestä liiketarpeesta, auton
ratissa ei kerry – puhumattakaan hen-
kisen tilan erosta, mikä vallitsee ruuh-
kaa kiroavan autoilijan ja bussissa omi-
aan miettävän tai äänikirjaa kuuntelevan
matkustajan olotilassa.

Ihannetilassa työpäivän jälkeinen
liike ei ole älykellon vaatima suoritus,
vaan ihan vaan huvikseen ja mielihy-
vän vuoksi tapahtuva liikkumishetki. Jos
arjen aktiivittuun tuottaisivat riittävät
askelmäärät, vapaa-ajalle voisi siirtyä
yhtä suorituspainetta vähempänä.

Se, miten suuren tai pienen osuuden
liikkeestämme voimme täyttää osana
työpäiväämme ja miten stressittömästi
vapaa-ajan liike voi tapahtua, ratkeaa
pitkälti yhdyskuntasuunnittelussa. Miten
rakennettu inframme tukee arkea, jossa
liikuntaa ei tarvitsisi erikseen niin paljon
harrastaa, kun riittävä liike syntyy arki-
puuhiemme sivutuotteena? ♦

Kuva: Juha Laitalainen

Liikunta &Tiede

Toimitus:

Liikuntatieteellinen Seura
Paavo Nurmen tie 1
00250 Helsinki
puh: 010 778 6600
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:

Grano Oy, Vaasa

Tilaukset:

puh: 010 778 6600
sähköposti: toimisto@lts.fi
Kestotilaus: 50 € / Vuositulo: 55 €

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

62. 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 osallistumis-
maksuista. Vuoden mittaan
jäsenille lähetetään uutiskirje noin
kerran kuukaudessa. 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

Liike on liikuntaa tärkeämpää
Jari Kupila

4 JOUKO KONTULASTA

Kun jalka ei oikein kapsa
Jouko Kokkonen

5 AJASSA

9 VÄITÖSUUTISET

11 POLTTOPISTEISSÄ

Liikuntaolosuhteet – hyvinvoinnin perusta vai säästökohde?
Riikka Juntunen

29 TUTKIMUSUUTISIA

Lääketiede: *Eero Haapala*
Psykiologia: *Hanna-Mari Toivonen*
Terveystieto: *Nelli Lyyra*
Pedagogiikka: *Annu Kaivosari*
Yhteiskuntatieteet: *Hanna Vehmas*

71 OPISKELIJA OUNASTELEE

Tilalla on väliä – luovuus liikuntamahdollisuuksien rakentajana
Petra Nieminen

POHDITTUA

72 Emerituksen ehdotus uusiksi kynnysten nimiksi

Heikki Rusko

74 Liikunnan olosuhteiden uudet konseptit

Mikko Helasvuo

75 VASTINE

Tulosta tehden vai ihmistä kuunnellen?
Riitta-Ilona Pummi-Kuusela & Antti Kuusela

78 ARVIOITUA

83 STADION 50 VUOTTA SITTEN

Vanhanakin voi liikkua



12 Liikunta iso osa Kerttu Kotakorven elämää

Jouko Kokkonen

15 Halli siellä, kenttä tuolla – vaan mitä Suomi tarvitsee?

Jari Kupila

18 Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelun harjoituksen paikat urheiluorganisaatioissa

Saara Isosomppi & Tatiana V. Ryba

21 LÄHIKUVASSA

Mika Poutala: Apurahat hyvä keino tukea huippu-urheilua
Jouko Kokkonen

24 NÄIN MAAILMALLA

Lasten liikunta on osa Ukrainan jälleenrakentamista
Timo Virtanen

TEEMA: Olosuhteet

35 Liikuntapaikat mahdollistavat liikkeen, mutta eivät takaa sitä

Jouko Kokkonen

40 Kuntien olosuhdetyön luonne muuttumassa – uhka vai mahdollisuus?

Ari Karimäki, Jan Norra & Ilari Leskelä

44 Elinvoimaa luonnosta – kaikille avoin liikuntapaikka

Titta Kontro

47 Monipuolinen koulupiha edistää hyvinvointia

Terhi Huovinen & Irinja Lounassalo

52 Kadonneet hiihtokeskukset

Jari Kanerva

56 Kuntokeskukset ovat uineet liikunnan valtavirtaan

Jouko Kokkonen

59 Golfkentät tarjoavat liikuntamahdollisuuksia laajoille joukoille

Jari Koivusalo

62 Esteettömyys liikuntaympäristöissä: oppia menneestä ja työkaluja tulevaisuuteen

Aija Saari, Kati Karinharju & Jukka Parviainen

65 Digitaaliset liikuntapelit liikunnallistavat arjen ympäristöjä

Lassi-Pekka Salokangas (o. s. Korhonen) & Anna-Katriina Salmikangas

68 Kunnossa kutsunnoissa?

Paula Harmokivi-Saloranta, Jenni Harala & Keijo Kylänpää



VERTAISARVIOITUA

85 Varhaislapsuuden liikkumiskäyttäytyminen

Karoliina Uusitalo, Roosa Louhi, Soile Puhakka, Karoliina Kaasalainen, Eva Roos & Elina Engberg



Kuva: Hannes Penttilä

Kansi: FC Kontun A-juniorit Niko Lehmuskero (vas.) ja Jere Heiskanen harjoituksissa Kurkimaan tekonurmella elokuussa 2025. Itä-Helsingissä sijaitseva kenttä on seuran omistaman Itä-Helsingin Jalkapalloareenat Oy:n rakennuttama ja ylläpitämä. Vuonna 2017 valmistuneen kentän maapohja on vuokrattu Helsingin kaupungilta. Yhtiöllä on myös Jakomäessä talvikaudella käytössä oleva ylipainehalli. Kuva: Juha Laitalainen

JOUKO KONTULASTA IHMETTELEE Suomen eloa ja maailmanmenoa itähelsinkiläisen lähiön näkökulmasta. Minut keksi Lasse Lehtinen, joka kirjoitti Iltasanoissa 6.11.2017, että "sananvapauden ritari on kadun mies tai nainen, Jouko Kontulasta", jolta käydään kysymässä kaikkea maan ja taivaan väliltä".



Kuva: Juhna Laitainen

Kun jalka ei oikein kapsa

SOVELTAVASTA LIIKUNNASTA näyttää tulleen aika pysyvä osa elämään. Kesäkuussa Kuopiossa satuneesta nilkkamurtumasta toipuminen etenee sitkaasti. Kuuden viikon kipsikausi vaikutti kuntoon vielä enemmän kuin pelkäsin. Pahinta on ollut se, että jalat ovat kipeytyneet ihan tavallisesta kävelystä. Tai paremminkin lyhyiden matkojen hissuttelusta. Kävelyä alkaa muutenkin arvostaa, kun jokainen askel vaatii keskittymistä.

Vesijuoksu ja kuntopyörän polkeminen ovat taas tulleet viikko-ohjelmaan. Kärsivällisyyttä kysyy tehdä ihan pieniä liikkeitä varpaita nostelemalla ja kipristelemällä. Varpaillenousu on ihan kelpo liike sekin. Välillä olen heilutellut kahdeksan kilon kahvakuulaa ja kahden kilon puntteja.

Itämerensuomalaisen kielten piirissä tunnettu sananlasku tietää, että *"jonka jalka kapsaa, sen suu napsaa"*. Jalka ei tosiaan oikein kapsa, mutta suu on silti napsanut riittävästi. Varsinkin jäätelö on maistunut lohturuokana. Oluenjuonnin ja makkaransyönin olen sentään älynnyt jättää. Vaaka näyttää silti samoja lukemia, mitä kesän alussa. On pakko päätellä, että lihasta on lähtenyt ja läskiä tullut.

Entistä vahvemmin käy mielessä, että näinköhän sitä pääsee vielä harrastamaan muutakin liikuntaa kuin vesijuoksua ja hidasta kävelyä. Yritys on kova, mutta pitkältä näyttää kuntoutustie.

Voin sanoa saaneeni kesän 2025 mittaan erinomaista hoitoa ja palvelua. Tämä koskee ensihoitoa, leikkauksen valmistelua, leikkausta, kuljetusta paritaksilla Helsinkiin, haavanhoitoa ja fysioterapiaa. Näistä ei jää toipuminen kiinni. Lapset auttoivat kipsikaudella, jolle antoi lisäriesan kintussa kukkinut ruusu.

Savon Sanomissa ilmestyi elokuussa Kuopion yliopistolaisen sairaalan päivystyksen työntekijöiden kuormituksesta johtuva hätähuuto. Se ei ihmetytä yhtään. Jouduin seuraamaan päivystyksen todellisuutta lähes vuorokauden. Lyhyesti sanottuna maallikon silmin: rajua ja henkilökuntaa kuormittavaa meno oli.

Emme tule ajatelleeksi, miten paljon toimintarajoite muuttaa elämää ennen kuin se sattuu omalle kohdalle. Itsestään selvänä pidetyistä asioista tulee mahdottomia. Mustikanpöytä piti ulkoistaa toiselle pojistani, joka ei onnistunut saamaan kesätoita. Tuo on pieni riesa, eikä sen ratkaisemiseen ole syytä huutaa yhteiskuntaa apuun. Sen sijaan päättäjiltä ja viranhaltijoilta voi vaatia harkintaa, kun he tekevät erilaisia toimintarajoitteisia koskevia päätöksiä.

Toipilaskausi saa katsomaan liikunta- ja liikkumisolosuhteita toisin silmin. Vesijuoksuun pääsy on onnistunut melkoisen vaivattomasti. Sitä olen miettinyt, että saunaan kaikilla

liikuntarajoitteisilla ei ole oikein asiaa. Pyörätuolilla pääsee isoimpiin saunoihin, mutta lauteille meno ei onnistu.

Uusin toipilaskausi on kuitenkin vakuuttanut minut entisestään uimahallien tarpeellisuudesta. Meitä maalla hankalasti liikkuvia, mutta vedessä ihan siedettävästi kulkevia on paljon. Halleihin näyttävät löytäneen tiensä myös entistä useammat keski-ikäiset maahanmuuttajat.

Julkisen liikenteen käyttö ei Helsingissäkään ole aivan vaivatonta toimintarajoitteisille. Työmatkallani on Sörnäisten metroaseman ylätasolle vievälle hissille pitkä ja hankala matka monilta bussi- ja ratikkapysäkeiltä. Olenkin köntännyt portaat askelma kerrallaan ylös ja alas. Sekin on tullut huomattua, että Olympiastadion ei ole kovin saavutettava paikka. Toimistolle Pohjoiskaarteeseen on eri pysäkeiltä sen verran pitkä matka, että tunnustan käyneeni välillä autolla töissä.

Olemme tottuneet lokeroimaan eri elämäalueet. Liikuntaa on olemassa ensisijaisesti liikuntapaikoilla. Herkästi kehumme, miten paljon meillä on Suomessa liikuntapaikkoja. Vaan mitä siitä, jos meillä on 45 000 liikuntapaikkaa, jos niillä ei liikuta tai ne eivät liikauta suurta osa kansalaisista.

Meidän olisi korkea aika katsoa liikkumista uusin silmin. Oulunsalossa kuvattu senioriparkourivideo on kerännyt liki miljoona katselukertaa. Video tuo esiin arkipäiväisten reittien varrelta löytyvät liikuntamahdollisuudet. Osallistujat kävelivät parkourit Merja Turusen johdolla pienen lenkin ja parkouraavat sopivien kohteiden sattuessa eteen.

Tätähän lapset tekevät tiettyyn ikään saakka, jos heitä ei liiaksi kielletä. Yksinään hyvin harva aikuinen kehtaa edetä sopivan sillankaiteen alaosaan pitkin sivuttain, loikkia kivetä toiselle tai poiketa leikkipuiston kiipeilytelineelle. Itse olen saanut osakseni ihmetteleviä katseita, kun olen keppeihin tukien tehnyt liikkeitä jaloilla pysäkillä.

Loppukevennyksenä voin kertoa, että pientä tuntumaa liikuntaan olen saanut vetämällä FC Kontun A-junioreissa maalivahtilämpöjä palloa heittäen. Potkaiseminen kun ei onnistu kuin kepit tukena hentoisia kärkkäreitä vedellen. Suu käykin ikään kuin korvaukseksi aikaisempaa kovemmin. Fysioterapeutti neuvoi muuten tekemään potkuliikkeitä. Olenkin välillä potkiskellut "tyhjää ilmaa" – kokonaan tyhjää en vielä aio potkaista.

Olen myös köpötellyt toisinaan keppien kera ja ilmankin maailmankaikkeuden hitaimpana pallopoikana. Jokusen keran olen kuolettanut ilmassa lentävän pallon kynnärsäuvalla. Ilo se on pienikin liikunnan ilo. ♦

JOUKO KOKKONEN

► Henna Korkala, Eläkeläiset testasivat parkouria ja sekoittivat somen – videon katselukerrat lähestyvät miljoonaa, Yle 15.8.2025.
<https://yle.fi/a/74-20177582>

Liikuntasosiologit kokoontuivat Varsovassa ja Soulissa



Varsovassa kesäkuussa 2025 pidetyn EASS-kongressin osallistujia. Kuva: Hanna Vehmoksen kotialbumi

EUROOPAN LIIKUNTASOSIOLOGIJÄRJESTÖ EASS:n (*European Association for Sociology for Sport*) 21. kongressi järjestettiin Varsovassa 25.–27.6.2025. Kongressin isäntänä toimi **Józef Pitsudski University of Physical Education**. Pääteemana oli *Sport and the World in Crisis: challenges and solutions*. Poster- ja suulliset esitykset käsittelivät lisäksi muun muassa liikunnan harrastamista, urheilun valtamekanismeja, sosiaalisesta oikeudenmukaisuutta, liikuntapolitiikkaa, nuorisourheilua ja kestävää kehitystä.

Kongressissa oli mukana 170 osallistujaa noin 30 eri maasta. Pääesitelmät pitivät **Brad Millington** (Brock University, Kanada), **Dorota Woroniecka-Krzyżanowska** (Polish Academy of Sciences, Puola) ja **Holger Preuss** (Johannes Gutenberg University in Mainz, Saksa)

Kongressin yhteydessä järjestettiin jatko-opiskelijoiden tohtoriseminaari. Nuoren tutkijan palkinnon voitti tänä vuonna **Marit Hiemstra** Nottingham Trentin yliopistosta Iso-Britanniasta. Varsovan kongressissa pidettiin myös järjestön yleiskokous, jossa puheenjohtajuus siirtyi **Hanna Vehmakselta** Puolan **Michal Lenartowiczille**. Vehmas jatkaa EASS:n hallituksessa seuraavat kaksi vuotta väistyvä puheenjohtajana. Varapuheenjohtajaksi yleiskokous valitsi Norjan **Bente Ovedie Skogvangin**. **Anna Vilanovan** kauden päätyttyä uutena pääsihteerinä aloitti **Astrid Schubring** Kölnin liikuntatieteellisestä yliopistosta.

Liikuntasosiologian maailmanjärjestö **ISSA:n** (*International Sport Sociology Association*) 60-vuotisjuhlakongressi pidettiin Etelä-Korean Soulissa 8.–11.7.2025. Kongressin isäntänä toimi National Seoul University. Pääteemana oli *60 Years of the Sociology of Sport: Past, Present, and Future Trajectories*. Poster- ja suullisia esityksiä kuultiin muun muassa liikuntasosiologian tieteenalan institutionalisoitumisesta, yhteiskunnallisten muutosten, kuten globalisaation, kaupallistumisen ja teknologian vaikutuksista liikuntaan ja urheiluun sekä epätasa-arvosta, kestävydestä ja liikunnan roolista sosiaalisessa oikeudenmukaisuudessa ja liikuntapolitiikassa.

Kaikkiaan kongressiin osallistui liki 400 tutkijaa eri puolilta maailmaa. Pääpuhujina olivat **Dominic Malcolm** (Loughborough University, Iso-Britannia), **Joseph Maguire** (Loughborough University, Iso-Britannia) ja **Peter Donnelly** (University of Toronto). Erityisesti Donnelly nosti ISSA:n historiaa käsittelevässä juhlapuheessaan esille suomalaisen liikuntasosiologian ja professori **Kalevi Heinilän** roolin järjestön perustamisessa 1960-luvulla.

Liikuntasosiologien vuoden 2026 kongressi järjestetään Jyväskylässä 15.–18.6.2026 EASS:n ja ISSA:n yhteiskongressina.

HANNA VEHMAS



Kuntien soveltavan liikunnan työseminaari marraskuussa

KUNTIEN SOVELTAVAN LIIKUNNAN TYÖSEMINAARI järjestetään Liikuntamaa ja Apuväline 2025 -tapahtumien yhteydessä 6.11.2025 Tampereella. Seminaari on tarkoitettu soveltavan liikunnan parissa työskenteleville ja asiasta kiinnostuneille. Seminaariin voi ilmoittautua 5.10.2025 mennessä. Ilmoittautuminen tapahtuu Suomisportissa.

► www.paralympia.fi/fi/33/tapahtumat/267/kuntien-soveltavan-liikunnan-tyoseminaari-6112025



Uusi puheenjohtajakaksikko aloitti

LTS:N UUTENA PUHEENJOHTAJANA aloitti syyskuun 2025 alussa apulaisprofessori **Arto Hautala** Jyväskylän yliopistosta. Varapuheenjohtajaksi vuosikokous valitsi huhtikuussa toiminnanjohtaja **Kirsi Töyrylä-Aapion** Selkäliitosta. Molempien toimikausi kestää elokuun 2027 loppuun.

Uusina hallituksen jäseninä aloittivat paraurheilun asiantuntija **Virpi Remahl** Kolmen kampuksen urheiluoipistosta ja liikunnan lehtori **Topi Taskinen** Yrkeshögskolan Arcadasta.

Kirsi Töyrylä-Aapio, vuosina 2021–2025 puheenjohtajana toiminut **Riikka Juntunen** ja **Arto Hautala**.

Kuva: Hannes Penttilä



Kirsti Laine-Hendolin.

Kuva: Tommi Mattila / Kubo / Helsingin kaupunki

Kirsti Laine-Hendolin nuoriso- ja liikuntapolitiikan osaston ylijohtajaksi

KASVATUSTIETEIDEN MAISTERI KIRSTI LAINE-HENDOLIN aloitti opetus- ja kulttuuriministeriön nuoriso- ja liikuntapolitiikan osaston ylijohtajana syyskuun alussa. Määräaikainen nimitys kestää elokuun 2030 loppuun.

Laine-Hendolin on toiminut Helsingin kaupungin kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan yhteisten palvelujen johtajana vuodesta 2024 lähtien. Helsingin kaupungin palveluksessa hän oli vuodesta 2013 lähtien. Aiemmin Laine-Hendolin on työskennellyt opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntayksikössä ylitarkastajana vuosina 2010–2013 ja Valtion liikunta-neuvoston pääsihteerinä vuosina 2007–2010.

Nuoriso- ja liikuntapolitiikan osaston toimialaan kuuluvat liikunta ja liikuntapolitiikan yhteensovittaminen valtionhallinnossa, nuorisotyö ja -politiikka, opintotuki sekä yhdenvertaisuuden ja monikulttuurisuuden edistäminen.



Kuva: Antero Aaltonen

Matkat järjestäytyneen yleisurheilun suurin päästölähde

SUOMEN URHEILULIITON (SUL) toimintaan liittyvä suurin yksittäinen päästölähde oli vuonna 2024 **Niki Göös**in tutkimuksen mukaan urheilijoiden ja katsojien matkat kotimaan kilpailuihin. Ne muodostivat Scope 3 -menetelmän perustuvan analyysin mukaan 94,5 prosenttia kokonaispäästöistä.

Vuonna 2024 SUL:n kokonaispäästöt olivat 4492,0 tonnia hiilidioksidiekvivalenttia (tCO2ekv), joista peräti 99,9 prosenttia oli epäsuoria Scope 3 -päästöjä. Nämä päästöt liittyvät yrityksen tai organisaation elinkaareen, mutta toimija ei suoraan hallitse niitä. Scope 3 -päästöjä voi syntyä esimerkiksi raaka-aineiden tai tuotteiden hankinnasta, tuotteiden tai palveluiden kuljetuksesta ja jätehuollosta.

Göös toteaa LUT-yliopistoon tekemässään diplomityössä, että suurimmat päästövähennykset voidaan saavuttaa matkustamiseen liittyvien Scope 3 -päästöjen vähentämisellä erityisesti kotimaan kilpailujen osalta. Tämä edellyttää vähäpäästöisempien liikkumismuotojen suosimista, julkisen liikenteen osuuden kasvattamista ja yhteiskyyteihin kannustamista. Tarpeen on myös lisätä viestintää ja yhteistyötä urheiluseurojen kanssa. Matkustustarvetta voidaan vähentää esimerkiksi parantamalla kilpailusijaintien ja aikataulujen suunnittelua.

► **Göös, N.** Assessing the carbon footprint of a sport organization: case Finnish Athletics Federation. <https://lutpub.lut.fi/handle/10024/169756>

UKK-instituutin testit soveltuvat hyvin työikäisille

UKK-INSTITUUTIN KÄYTTÄMÄT FYYSISEN kunnon testit sopivat tuoreen tutkimuksen mukaan hyvin erilaisen liikkumistaustan omaaville työikäisille aikuisille.

– Yli 95 prosenttia osallistujista pystyi tekemään tasapaino-, liikkuvuus-, hyppy- ja kävelytestit suoritusharjojen mukaisesti. Tätä voi pitää hyvänä tuloksena, sillä aineistossa oli mukana myös vähän liikkuvia sekä terveydentilansa keskiarvoa heikommaksi kokevia, toteaa UKK-

Kuntotestin lisäksi kyselytutkimuksella voidaan lisäksi tavoittaa vähän liikkuvia tai kuntonsa heikoksi kokevia henkilöitä, jotka eivät haluna osallistua testeihin.

Tutkimusaineisto kerättiin KunnonKartta-väestötutkimuksissa vuosina 2017 ja 2021. Otokset koostuivat 20–69-vuo-

tiaista miehistä ja naisista seitsemässä eri väestökeskuksessa. Mukana olleet tekivät fyysisen kunnon testin, vastasivat kyselyyn tai osallistuivat molempiin.

Fyysisen kunnon testeihin sisältyivät yhden jalan seisonta, hartiasuunnan liikkuvuus, ponnistushyppy, muunneltu punnerrus ja kuuden minuutin kävelytesti. Kyselyssä selvitettiin muun muassa terveydentilaa, liikkumista ja toimintakykyä.



► **UKK-Instituutti, tutkittua tietoa:** <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/ukk-instituutin-vaestotutkimuksissa-kayttamat-fyysisen-kunnon-testit-soveltuvat-hyvin-tyoikaisten-mittamiseen>



Tieteiden yön tunnelmia syyskuussa 2023. Kuva: Jouko Kokkonen

Liikunta mukana Jyväskylän Tutkijoiden yössä

JYVÄSKYLÄN TUTKIJOIDEN YÖSSÄ 26. syyskuuta pääsee Liikuntatieteellisen tiedekunnan tiloissa kokeilemaan miltä tuntuu aivokuoren magneettistimulaatio ja kuinka pallonheitto koriin sujuu samalla. Pisteellä voi keskustella tiedekunnan aivotutkijoiden kanssa.

Liikunnalla voi myös tutustua tasapainoa käsitteleviin tutkimustuloksiin. Halukkaat voivat testata omaa tasapainoaan. Pisteellä voi kokeilla, miten eri tasapainoa säästelevät järjestelmät toimivat ja vaikuttavat tasapainoon.

Tarjolla on myös tietoa geenien ja terveyden välisistä yhteyksistä. Liikunnan aulassa voi selailla yli puolen miljoonan suomalaisen geeniperimästä koottua FinGen-aineistoa. Syöttämällä sairauden nimen voi nähdä, mitkä tunnetut geenit vaikuttavat sen puhkeamisen todennäköisyyteen. Täysikäisillä on mahdollisuus antaa verinäyte sekä biopankkisuostumus terveystietojensa ja näytteidensä käyttöön terveyttä edistävään tutkimukseen.

Mikroskooppikuvia on nähtävänä diaesityksenä. Kävijät pääsevät myös tutkimaan kudosten rakenteita mikroskooppilla.

Liikunnan telivoimistelusalissa on klo 9.00–15.00 tarjolla temppuilla ja liikkumista erilaisissa tutkimuksissa käytettäviä menetelmiä ja mittareita hyödyntäen. Liikuntatuokio on tarkoitettu esi-, ala- ja yläkoululaisille. Saliin mahtuu kerralla yksi luokka (enintään 25 oppilasta ja opettaja.) Osallistuminen vaatii ryhmän ennakkoilmoittautumisen.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu (Jamk) on ensimmäistä kertaa mukana Tutkijoiden yössä. Jamkin pääkampuksella Rajakadulla voi muuan muassa kokeilla taitojaan e-urheilussa. Samalla pääsee tutustumaan erilaisiin peli- ja testauslaitteistoon GamePit Pron e-urheilutiloissa.

► **Liikuntarakennuksen ohjelma Jyväskylän Tieteiden yössä:** <https://www.jyu.fi/fi/tutkijoideny/tutkijoiden-yon-ohjelma/seminaarinmaen-ohjelma>



Kuva: Antero Aaltonen

Yksilölliset vasteet tarkastelussa Jyväskylässä marraskuussa

INTER-INDIVIDUAL VARIATION IN RESISTANCE TRAINING RESPONSES -konferenssi järjestetään 19.–21.11.2025 Jyväskylässä. Konferenssi keskittyy yksilökohtaisesti eräviin liikuntavasteisiin. Kasvavan tutkimusalueen tuloksia voidaan soveltaa kaikenikäisten ihmisten liikuntaan kuntoharjoittelussa, kuntoutuksessa, kliinisissä tapauksissa ja kilpaurheilussa.

Konferenssi on 25. tapahtuma Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunnan liikuntabiologian tutkijoiden vuosittain järjestämässä kansainvälisessä symposiumisarjassa. Konferenssiin voi ilmoittautua normaali hinnalla 31. loka-kuuta saakka.

► **Inter-Individual Variation in Resistance Training Responses:** <https://www.jyu.fi/en/events/inter-individual-variation-in-resistance-training-responses>

Etenkin tyttöjen ja nuorimpien lasten seuraharrastus lisääntynyt

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTOSSA VALMISTUNUT TUTKIMUS kertoo 8–19-vuotiaiden suomalaisnuorten osallistumisen urheiluseuratoimintaan lisääntyneen merkittävästi 1980-luvulta 2020-luvulle. Muutos koskee erityisesti nuorimpia ikäryhmiä.

– Perheet panostavat lasten liikuntaharrastuksiin entistä enemmän, ja tämä panostus alkaa nykyään jo lapsen varhaisemmassa iässä. Se voi olla lapsen kehityksen ja liikkumisen kannalta myönteistä, mutta samalla liian varhainen erikoistuminen yhteen lajiin voi lisätä loukkaantumiseriskiä ja johtaa harrastuksen varhaiseen lopettamiseen, kertoo tutkija **Irinja Lounassalo** Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

Sukupuolten välinen ero urheiluseuraharrastamisessa on kaventunut. Pojat harrastivat 1980-luvulla selvästi enemmän liikuntaa urheiluseuroissa kuin tytöt. Tätä eroa ei enää havaittu 2020-luvulla.

Sosioekonomiset ja alueelliset erot ovat edelleen merkittäviä. Perheen tulotaso ja asuinpaikka ovat selvästi yhteydessä siihen, miten varhain ja kuinka usein harrastetaan. Tulotason merkitys näkyy 2020-luvulla jo alakouluikäisten harrastamisessa. Vielä 1980-luvulla se korostui vasta yläkouluikäisissä ja vanhemmissa ikäryhmissä.

– Urheiluseurojen ammattimaistuminen ja kustannusten nousu ovat kaventaneet vähävaraisten perheiden osallistumismahdollisuuksia, Lounassalo kertoo.

Myös alueellinen eriarvoisuus on vahvistunut. Maaseudulla asuvat nuoret harrastavat urheiluseuroissa vähemmän kuin kaupunkilaiset. Esimerkiksi harvaan asutuilla alueilla pitkätkä välimatkat ja vähäiset harrastusmahdollisuudet rajoittavat seuraharrastamista.



Kuva: Lassi Myllylä

Monipuolinen liikkuminen tukee lasten motoristen perustaitojen kehittymistä ja ennustaa liikunnallista elämäntapaa aikuisuudessa. Lounassalo muistuttaa, että seurojen lisäksi arjen ympäristöt – kotipiha, lähiliikuntapaikat ja metsät – tarjoavat hyviä ja maksuttomia mahdollisuuksia liikkumiseen.

Journal of Public Health -lehdessä julkaistun tutkimuksen toteuttivat Jyväskylän, Turun ja Tampereen yliopistot sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulu Likes.

► **Lounassalo, I., Kukko, T., Suominen, T., et al.** 2025. Sociodemographic determinants of youth sports club participation across two generations: the Young Finns Study. Journal of Public Health. <https://doi.org/10.1007/s10389-025-02500-6>



Tyhvät tiedekysymykset

Mikä on Suomen erikoisin liikuntapaikka?

SUOMESTA LÖYTYY VALTAVA määrä omalaatuisia paikkoja liikkua niin rakennetuissa kuin luonnon ympäristöistä. Kiipeilijöiden pyhiinvaelluskohde on esimerkiksi kansallismaisemainen Olhavanvuoren kallio Repoveden kansallispuistossa. Kallioinen luontoliikunta ja hikipisaroiden huuhtelu metsäammella ei ole kuitenkaan lopulta kovin erikoista Suomessa. Erikoisuutta on metsästettävä muualta.

Valtakunnallinen Liikuntapaikkojen tietojärjestelmä LIPAS on yksi reitti selvittää liikuntapaikkojen harvinaislaatuista. Poikkeukselliset liikuntapaikat ovat tämän lähteen perusteella melontakeskus, jääspeerayrata ja alamäkiliistelurata, joita kutakin on rekisteriin kirjattu yksi kappale. Näistä alamäkiliikunta eittämättä lukeutuu liikuntakulttuuriin todellisiin poikkeuksiin myös kotimaisiin katseihin.

Rautalammin Vesitorninmäelle on talvisin jäädytetty alamäkireitti, jolla on luisteltu, hypitty ja liu'uttu myös MM-osakilpailuja. Alamäkiliikunta syntyi osana energiauomayhtiö Red Bullin markkinointia vuosituhatien alussa lumilauta- ja suksicrossin inspiroimana. Suomessa ratoja on ollut kourallinen, ja jäljellä on enää Rautalampi, jos kohta sekään.

Kaiken kansan kokeiltavaksi tästä liikuntalajista ei oikein ole. Siksi todellista erikoisuutta voisikin edustaa oikein tuttu laji yllättävässä, mutta toisaalta ilmeisvässä paikassa.

Kesällä Kuopiossa pidettyjen suunnistuksen MM-kisojen hengessä vastaan, että Suomen erikoisin liikuntapaikka on Espoon Ikea, jonka loputtomilla labyrinttikäytävillä on järjestetty avoin suunnistustapahtuma jo kahdesti.

KALLE RANTALA, FM
näyttelypäälikkö
Tahto-urheilumuseo

Liikunta ja kuidut muokkaavat suolistomikrobiston toimintaa

FM JUKKA HINTIKKA TUTKI väitöskirjassaan, miten suolistomikrobisto reagoi liikuntaan ja ravitsemukseen. Hän analysoi miten nämä muutokset voivat lievittää metabolista rasvamaksatautia. Tutkimus osoitti sekä fyysinen aktiivisuuden että prebioottikuitujen lisäämisen ruokavalioon muokkaavan mikrobiston aineenvaihduntaa, mikä voi parantaa metabolista terveyttä.

Metabolinen oireyhtymä ja siihen liittyvä rasvamaksa on globaali terveysongelma, eikä sen hoitoon ole yhtä lääkettä. Tuloksia voidaan hyödyntää uusien ravinto- ja liikuntastrategioiden kehittämisessä.

Hintikan liikuntalääketieteen väitöskirja "Associations of microbial metabolism with metabolic health and physical activity – The gut-liver axis in the focus of metabolomes and microbiomes" tarkastettiin perjantaina 16.5. Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_101650

Alaraajavammat lisäävät aivoaktiivisuutta ja muuttavat tasapainon säätelyä tietoisemmaksi

LITM TONI MUJUNEN selvitti väitöskirjassaan, kuinka erityyppiset alaraajavammat vaikuttavat aivojen kykyyn prosessoida liikeaisti-informaatiota vammautuneelta alueelta.

Mujunen tutki, kuinka aivot reagoivat kevyeen liikeärsykeeseen, kun tutkittavilla on joko nilkan tuki- ja liikuntaelinvammoja tai esimerkiksi tyypin 1 diabeteksesta johtuvia ääreishermovaurioita. Tuki- ja liikuntaelinvammoista kärsiviä potilaita seurattiin 12 kuukauden ajan. Tavoitteena oli selvittää muovautuvatko aivot edelleen vammojen jo parantunutta.

Sekä tuki- ja liikuntaelinvammat että ääreishermovauriot johtivat suurempaan aivoaktiivisuuteen verrattuna koehenkilöihin, joilla ei ollut näitä vammoja. Potilaiden aivot käyttivät näin ollen enemmän aivokapasiteettia prosessoidakseen liikeaisti-informaatiota.

Mujusen biomekaniikan väitöskirjan "Adaptation of cortical proprioceptive processing to peripheral lower limb injuries" tarkastettiin perjantaina 27.6.2025 klo 12.00 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_103199?sid=169533235

Koronaviruspandemia vaikutti iäkkäiden ihmisten liikkumiseen vielä noin kaksi vuotta puhkeamisensa jälkeen

TTM KATJA LINDEMAN tutki väitöskirjassaan, miten koronaviruspandemian rajoitukset ja vähentynyt ympäristön tuki vaikuttivat kotona asuvien iäkkäiden ihmisten liikkumisen eri osa-alueisiin. Hän selvitti myös muutosten taustatekijöitä.

Iäkkäiden ihmisten elinpiiri, eli alue, jolla he liikkuvat säännöllisesti, sekä koetut ulkona liikkumisen mahdollisuudet heikkenivät pandemian alussa 2020. Sen sijaan itseraportoitu fyysinen aktiivisuus kasvoi verrattuna lähtötilanteeseen kaksi vuotta aiemmin. Vuosina 2021–2022 elinpiiri ja koetut ulkona liikkumisen mahdollisuudet palautuivat osittain, mutta eivät täysin pandemiaa edeltäneelle tasolle. Fyysinen aktiivisuus laski alle lähtötason.

Pandemian alussa 2020 hyvä fyysinen toimintakyky oli yhteydessä sekä korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen että sen lisääntymiseen. Lisäksi autolla ajaminen yhdessä hyvän fyysisen toimintakyvyn kanssa tuki laajempaa elinpiiriä. Naisten elinpiiri oli kaikissa mittauspisteissä pienempi kuin miesten. He kokivat myös ulkona liikkumisen mahdollisuutensa heikommiksi.

Lindemanin terveystieteiden väitöskirja "The trajectories of mobility among community-dwelling older people through the COVID-19 pandemic" tarkastettiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa perjantaina 6.6.2025. Väitöskirjan verkkoversio https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_102423

Liikunnalla on monia yhteyksiä mielen-terveyteen sekä opiskelu- ja työkykyyn

MSC JUUSO JUSSILA tarkasteli väitöstutkimuksessaan koulumatkaliikunnan, työmatkaliikunnan ja vapaa-ajan liikunnan yhteyksiä mielen-terveyteen ja itsearvioituun kognitiiviseen toimintakykyyn suomalaisilla nuorilla ja työssäkäyvillä aikuisilla.

Jussila havaitsi, että säännöllinen vapaa-ajan liikunta oli johdonmukaisesti yhteydessä parempaan mielen-terveyteen ja opiskeluhyvinvointiin sekä itsearvioituun koulumenestykseen ja koulutaidoissa suoriutumiseen yläasteikäisillä nuorilla. Myönteisiä yhteyksiä ilmeni jo 30–60 minuutin viikoittaisella liikuntamäärällä.

Aikuisten osalta sekä vapaa-ajan elämysliikunta että tavoitteellisempi liikuntaharjoittelu tai urheilu olivat yhteydessä pienempään masennusoireiden ja psyykkisen kuormittuneisuuden todennäköisyyteen. Liikunta vaikutti suotuisasti myös itsearvioituun muistiin, oppimiskykyyn, keskittymiseen ja työkykyyn.

Jussilan väitöskirja "Every move counts? Associations of active commuting and leisure-time physical activity with mental health and perceived cognitive function among Finnish adolescents and employed adults" tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa terveystieteiden tiedekunnassa. Väitöskirjan verkkoversio <https://erepo.uef.fi/items/f545f8e3-02b4-4ba4-ab5f-645f82970584>

Asuinympäristö, fyysinen aktiivisuus ja aikuisten masennusoireilu

OULUN YLIOPISTON JA ODL Liikuntaklinikan väitöskirjatutkija, FM Marjo Seppänen osoitti väitöstutkimuksessaan, että vihreämmässä asuinympäristössä asuminen oli yhteydessä vähäisempään masennusoireiluun kuin tiiviisti rakennetuissa kaupunkiympäristöissä asuminen. Tuloksia voidaan hyödyntää mielen-terveyttä tukevien asuinympäristöjen suunnittelussa.

Seppänen tarkasteli liikkumisen, mukaan lukien vuorokauden aikaisten aktiviteettien (liikkuminen, paikallaanolo ja uni) ja asuinympäristön piirteiden yhteyttä masennusoireisiin. Tutkimuksessa hän hyödynsi laajaa Pohjois-Suomen syntymäkohorttia vuonna 1966 syntyneistä (n = 5860), tilasto- ja paikkatietomenetelmiä ja kiihtyvyyssantureita, jotka tarjosivat tarkkaa tietoa osallistujien liikkumisesta. Lisäksi Seppänen vertasi masennusoireiden esiintyvyyttä kansainvälisesti aiempien tutkimusten pohjalta.

Seppäsen väitöskirja "Residential environment, physical activity and depressive symptoms in adults" tarkastettiin Oulun yliopistossa 27.6.2025. Väitöskirjan verkkoversio <https://nordia.journal.fi/issue/view/54-4>

Muulla sanottua

”Millaisia liikunnan olosuhteita tarvitaan vuonna 2030? Tulisiko kaupunkiympäristöä muokata sopivaksi ’parkour-vision’ ajatusmallin mukaisesti, missä mikä tahansa elementti toimii liikkeen motivaattorina? Vai kaipaammeko monipuolisia avoimia liikuntatiloja, joustavaa hinnoittelua sekä liikuntareseptejä, jotta liikuntapaikkojen kysyntä saadaan kasvamaan”
Vt. päätoimittaja Soili Hirvonen, Liikunnan ammattilainen 2 / 2025.

”Olen vienyt oppilaani joka maanantaiaamu 12 vuoden ajan metsään. Vartista puoleen tuntiin kestäväällä metsäretkellä on rauhoittava vaikutus, ja lisäksi rutiini virkistää ja saa viikon käyntiin. Huonolla säällä oppilaat eivät haluaisi lähteä, mutta metsään päästyään he eivät haluaisi palata. Retkeä reflektoidessamme oppilaat huomaavat, miten erilaisia asioita metsässä on opittu.” *Opettaja Leena Heinämäki, Opettaja kesä- ja heinäkuu 2025*

”En keksi yhtään sydämdiagnoosia, jossa liikunta ei olisi oleellinen osa hoitoa.” *Fysioterapeutti Leena Meinilä, Fysioterapia 4 / 2025*

”Haemme ja uskomme sellaista tietoa, joka tukee omia uskomuksiamme. Tieto, joka ei niitä tue, vaikuttaa epäluotettavalta.” *Ylilääkäri Juhani Knuuti, Tiede 7 / 2025*

”Jos säästölinja jatkuu, niin mitä seuraavaksi? Liikuntahalli vai uimahalli? Molemmat ovat tärkeitä terveydelle, mutta eri tavoin. Liikuntahalli tarjoaa monipuolisia harrastusmahdollisuuksia nuorille, urheiluseuroille ja aikuisväestölle. Uimahalli taas tukee erityisesti lasten uimataitoa, ikäihmisten kuntoutusta ja kaikenikäisten hyvinvointia.” *Kaupunginvaltuutettu Vilho Ruotsalainen, Kiuruvesi 23.7.2025*

RESPONSIBILITIES AND RESPONSES OF SPORT IN CONTEMPORARY SOCIETY 2026



Faculty of Sport and Health Sciences
University of Jyväskylä, Finland

Key dates

Call for Abstracts and Registration opens **October 20, 2025**

Abstract submission closes **January 31, 2026**

Early bird registration closes **March 31, 2026**

For more information

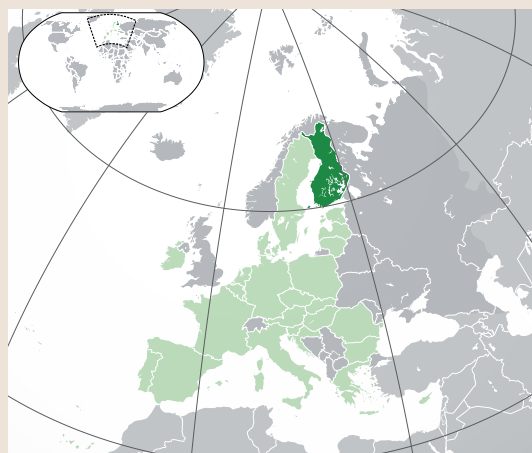
www.eassissa2026

eassissa2026@jyu.fi

Conference hosted jointly by EASS & ISSA 2026

European Association for Sociology of Sport & International Sociology of Sport Association

Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Finland



eass
European Association for
Sociology of Sport

ISSA
International Sociology of
Sport Association


UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ
FACULTY OF SPORT AND
HEALTH SCIENCES



RIIKKA JUNTUNEN, LitM

puheenjohtaja 2021–2025

Liikuntatieteellinen Seura

toimitusjohtaja

Urheiluopistosäätiö

riikka.juntunen@urheiluopistosaatio.fi

Liikuntaolosuhteet – hyvinvoinnin perusta vai säästökohde?

PIDÄMME ITSESTÄÄN SELVYYTENÄ, että meillä Suomessa voi liikkua lähes missä tahansa. On kenttiä, halleja, uimahalleja, jäähallia, latuja ja lähiliikuntapaikkoja. Ne eivät ole vain urheilijoiden tai harrastajien luksusta, vaan jokaisen ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin perusta. Ne ovat paikkoja, joissa lapset oppivat liikunnan ilon, nuoret löytävät kavereita ja aikuiset ylläpitävät kuntoa ja mielen tasapainoa. Ne ovat yhteisöllisyyden ja terveiden elämäntapojen kivijalka. Ja silti, juuri nyt, kun puhe terveydestä ja hyvinvoinnista on kovempaa kuin koskaan, olemme valmiita rapauttamaan tätä perustaa – ja vielä hymyillen säästöjen nimissä.

Kuntien talous on tiukilla, sen kaikki tietävät. Mutta aivan liian usein liikuntaolosuhteet päätyvät ensimmäisinä säästölistalle. Investointeja lykätään, ylläpitoa supistetaan ja jopa toimivia tiloja suljetaan. Säästöt näyttävät Excelissä hyvältä, mutta laskelmista eivät näy niiden aiheuttamat kustannukset terveyskeskuksissa, mielenterveyspalveluissa ja syrjäytyneiden nuorten tilastoissa. Liikuntapaikkojen sulkeminen ja rapauttaminen ei säästä rahaa. Se siirtää laskun tulevaisuuteen, ja kun se lasku tulee, se on moninkertainen. Onko meillä varaa säästää näin?

Suomen liikuntapaikat ovat pääosin sedelleen hyvässä kunnossa, mutta suuri osa niistä on rakennettu 1970–1990-luvuilla. Niiden peruskorjaustarve kasvaa vuosi vuodelta. Samaan aikaan liikunnan muodot muuttuvat – padel, skeittaus, parkour ja monet muut uudemmat lajit haastavat perinteisen liikuntapaikkarakenteen. Ilmastonmuutos tuo oman paineensa: talvilajien kaudet lyhenevät, mikä vaatii investointeja uusiin ratkaisuihin ja tekniikkaan. Mutta investoinnit ovat jäässä, koska talous on tiukilla. Lopputulos on tuttu: laitteet vanhenevat, rakenteet rapautuvat ja mahdollisuudet kaventuvat.

Tässä tilanteessa pitää olla rohkeutta tehdä priorisointeja. Tarvitsemme monikäyttöisiä tiloja ja kenttiä, joita voi hyödyntää eri lajeihin ja eri vuodenaikoina. Tarvitsemme lähiliikuntapaikkoja, joihin pääsee jalan tai pyörällä ilman pitkiä matkoja ja erillisiä kuluja. Tarvitsemme koulujen saleja ja seurojen halleja laajempaan yhteiskäyttöön. Tarvitsemme energiatehokkuutta, uusiutuvaa energiaa ja älykästä valaistusta, jotta ylläpitokustannukset eivät karkaa käsistä.

Mutta meidän on myös uskallettava luopua. Jokainen rakennus ei ole pyhä. Jos tila on huonokuntoinen, harvoin käytetty ja kallis ylläpitää, voi olla järkevämpää purkaa se ja rakentaa jotain monikäyttöisempää tilalle. Jos jokin liikuntapaikka palvelee vain pientä kapeaa lajiryhmää valtavien kustannuksin, on uskallettava kysyä, onko tämä enää perusteltua. Meidän on pystyttävä sanomaan ääneen, että kaikille kaikkea ei voi tarjota, mutta kaikille on tarjottava mahdollisuus liikkua.

Liikuntaolosuhteet eivät ole vain urheilijoiden tai liikuntatoilijoiden asia. Ne koskettavat jokaista. Liikuntamahdollisuudet vaikuttavat siihen, miten lapset viettävät vapaa-aikaansa, miten aikuiset palautuvat työstä ja miten ikäihmiset säilyttävät toimintakykynsä. Ne vaikuttavat mielenterveyteen, sosiaalisiin suhteisiin ja jopa oppimistuloksiin. Kun liikuntapaikka on lähellä ja helposti saavutettavissa, liikkumisen kynnys madaltuu. Kun se on kaukana, vaikeasti saavutettavissa tai maksullinen, kynnys nousee ja liikkuminen vähenee.

Siksi kysymys kuuluu: haluammeko rakentaa yhteiskuntaa, jossa liikkuminen on arjen luonnollinen osa – vai sellaista, jossa liikkuminen on harvojen mahdollisuus? Tällä hetkellä päätökset viittaavat jälkimmäiseen. Kuntien säästökuurit ja investointien jäädyttäminen kertovat, että liikuntaolosuhteita ei nähdä sijoituksena vaan kulueränä. Tämä on virhe, jonka hintaa maksamme pitkään. Jokainen euro, joka laitetaan liikkumisen mahdollisuuksiin, säästää tulevaisuudessa moninkertaisesti terveysmenoissa ja parantaa ihmisten elämänlaatua.

On aika päättää, annammeko liikuntaolosuhteiden kuitua hiljaa vai huolehdimmeko, että liikkumisen mahdollisuudet säilyvät ja kehittyvät – kaikille. Meillä on varaa säästää monesta asiasta, mutta ei ihmisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Jos leikataan liikkumisen perustasta, leikataan suoraan yhteiskunnan tulevaisuudesta.

Tämän kannanottoni liikuntaolosuhteiden puolesta on kirjoitettu LTS:n väistyvänä puheenjohtajana. Kiitokset koko liikuntatieteen yhteisölle kuluneista vuosista tiedolla johtamisen edistämisestä – työ jatkuu! ♦

***”Liikuntaolosuhteet
eivät ole vain
urheilijoiden tai
liikuntatoilijoiden
asia.”***

TEKSTI: JOUKO KOKKONEN
KUVAT: HANNES PENTTILÄ

Liikunta iso osa Kerttu Kotakorven elämää

Ilmastonmuutos vaikuttaa myös liikuntaan. Suomessa pystyy kuitenkin Kerttu Kotakorven mukaan liikkumaan ja ulkoilemaan myös tulevaisuudessa. Hänelle liikunta liittyy kiinteästi jokaiseen päivään.

KERTTU KOTAKORVEN MUKAAN kesällä 2025 saatiin lisämakua ilmastomuutoksesta, kun yli 30 asteen hellelukema mitattiin jossakin päin Suomea yhtäjaksoisesti 22 päivän ajan. Edellinen ”ennätys” vuodelta 1972 ylittyi yhdeksällä päivällä. Helleputket pidentyvät tulevaisuudessa maapallon lämpötilan nousun seurauksena.

Muutokset ovat kesällä kuitenkin pienempiä kuin talvella, sillä keskilämpötila nousee talvella kaksi kertaa kesää nopeammin. Viime vuosien talvet kertovat siitä, miten ilmasto on muuttumassa. Odotettavissa on enemmän sateisia ja lauhempia jaksoja.

– Meillä on edelleen lunta myös tulevaisuudessa, mutta lumiaika lyhenee silti keskimäärin, tiivistää Kotakorpi.

Kotakorpi muistuttaa, että ilmastomalleihin liittyy paljon epävarmuutta. Golf-virran heikkeneminen voi keikauttaa tilanteen toiseen suuntaan. Lauhtuva ja lämpenevä suunta on kuitenkin todennäköisin. Myös säätilojen vaihtelu lisääntyy. Tulevaisuudessa korostuvat sekä sateisemmat että kuivemmat jaksot. Sateisuus on kasvanut Suomessa 30 vuodessa yhdeksän prosenttia, mikä on merkittävä muutos. Lämpötilan noustessa sadetta tulee entistä enemmän ja muutos painottuu syksyyn ja talveen.

Tuulisuudessa ei ole Suomessa havaittu muutoksia, vaikka monet ovat kokeneet sen lisääntyneen. Yksittäiset hyvin voimakkaat matalapainemyrskyt

saattavat muuttua entistä kovemmiksi, mikä voi lisätä kaikkein voimakkaampia tuulia. Trooppisten alueiden hirmu-myrskyt sen sijaan muuttuvat entistä voimakkaammiksi ja sateisemmiksi meriveden lämpenemisen vuoksi.

Liikunnan luonne muuttuu

Ilmastomuutos koskettaa vääjäämättä myös liikuntaa. Liikkuminen kovalla helteellä riippuu ihmisen kyvystä sietää korkeita lämpötiloja. Kuumimmilla keleillä on mietittävä, mitä pystyy harrastamaan.

– Mietin kesän 2025 kolmen viikon hellejakson aikana, että ihan mitä tahansa liikuntaa ei huvittanut harrastaa 30 asteen lämmössä.

Suomessa voi kuitenkin edelleen ulkoilla kuumimmillakin ilmoilla. Tilanne on toinen maissa, joissa lämpötila nousee 40 asteeseen ja sen yli. Ulkona liikkuminen muuttuu silloin hengenvaaralliseksi, jolloin puhe ei ole liikuntamahdollisuuksista, vaan terveydestä.

Selvimmän ilmastomuutos vaikuttaa talvilajeihin, joiden harrastaminen hankaloituu. Esimerkiksi hiihdon luonne muuttuu, kun luonnonlunta on vähän ja suksimaan pääsee varmimmin tekolumella. Ladulle on myös erikseen lähdeittävä lähiympäristöä kauemmaksi etenkin Etelä- ja Länsi-Suomessa.

– Toivoisin, että voisın ottaa sukset, kävellä ulos ja lähteä hiihtämään omalta pihalta.

Lumipeitteisen ja lumettoman ajan toistuva vaihtelu voi talvikuukausina lisätä liikenneonnettomuuksien riskiä, kun ihmiset eivät ehdi tottua lumikeliin. Ikään kuin uutena ilmiönä tuleva lumisade voi yllättää eri kulkuväylillä liikkujat toistuvasti etenkin Etelä-Suomessa. Liikenteeseen ja liikkumiseen vaikuttavat myös kasvavat sademäärät, jotka toisinaan tulevat maahan lumenä. Talvien luonteen muuttuminen vaikeuttaa myös auraustarpeen mitoittamista.

– Pitäisikö meillä olla enemmän sietokykyä sille, että auraaminen kestää kauemmin niinä aika harvoina kertoina, jolloin lunta tulee paljon, pohtii Kotakorpi.

Talvien luonteen muuttuminen vaikuttaa myös jalkakäytävien ja kevyen liikenteen väylien kunnossapitoon. Pyörätuolilla tai rollaattorilla liikkuvan voi olla ajoittain vaikea päästä kulkemaan loskaisella ja liukkaalla kelillä.

Liukas aika on kuitenkin Kotakorven mukaan tulevaisuudessa todennäköisesti lyhyempi, mikä helpottaa lenkkeilyä ja etenkin pyöräilyä. Ilmastomuutos ei johdakaan Suomessa välttämättä liikunnan siirtymiseen yhä enemmän sisätiloihin. Ulkoliikuntamahdollisuudet eivät talvilajeja lukuun ottamatta vähene, mutta niiden luonne muuttuu, mikä vaatii asennemuutosta.

– Vesisateeseen tottuminen voi olla yksi tällainen asia. Alankomaissa ja Brittein saarilla ihmiset kävelevät sateessa, eivätkä häiriinny siitä. Muutokset eivät ole niin isoja, että ne pakottaisivat ihmisiä sisätiloihin.

Kotakorpi naurahtaa vesisateen näyttävän aina pahemmalta ikkunasta katsottuna. Hänkin kertoo varmistavansa sadetutkasta, että lähtee ulos, kun ei sada. Vesisateesta kastuminen ei kuitenkaan ole 2020-luvulla mikään kovin iso asia. Hyviä varusteita on tarjolla ja kotiin pääsee vaihtamaan vaatteet.

Omat valinnat vaikuttavat

Ilmastomuutoksen vaikutusten surkuttelu oman harrastamisen näkökulmasta on ymmärrettävää. Tärkeämpää olisi kuitenkin Kotakorven mielestä miettiä, miten omat valinnat vaikuttavat. Hän on itse ennen kaikkea pyöräilyihminen. Pyöräilyssä havainnollistuvat erilaisten valintojen vaikutukset. Se voi lisätä arkiliikuntaa, mutta voi myös kuormittaa ympäristöä.

– Jos pitää vuosittain lentää jonnekin päästäkseen pyöräilemään tiettyihin olosuhteisiin, niin se ei välttämättä ole ekologisin ja ilmaston kannalta paras vaihtoehto.

Kotakorvelle pyöräily on yhtä aikaa arkinen ja rakas tapa liikkua. Varsinaisia pyörälenkkejä hän ajaa vähemmän. Kesälomalla 2025 Kotakorpi polki Saariston Rengastiellä. Matka lähtöpisteeseen taittui junalla.

Talvilajien harrastamismahdollisuuksien kaventuminen aiheuttaa hankalia pohdintoja, kun omaa rakasta lajia ei ole mahdollista harrastaa Etelä-Suomessa enää vanhaan tapaan. Moni miettiikin, miten yhdistää harrastaminen ja huoli talvesta.

Jokainen voi myös pohtia, onko harrastamaan päästäkseen pakko autoilla. Autoilusta on tullut niin itsestään selvä osa yhteiskuntaa, että monet ihmiset eivät välttämättä ajattele siihen käytettyä aikaa. Kotakorpi muistuttaa, että liikuntaan valmistavan lämmittelyn voisi usein tehdä siirtymällä liikuntapaikalle omin voimin jalan tai polku-pyörällä.

Kaksi tuntia liikettä päivässä

Kotakorpi kertoo aikoinaan ottaneensa uudenvuoden tavoitteekseen liikkua keskimäärin kaksi tuntia päivässä vuoden ympäri. Monet ihmettelivät määrän olevan niin suuri, ettei siihen ole aikaa. Kotakorpi näkee asian toisin. Pyöräily työmatkoilla ja arjen asioilla tuntuu minimimäärältä.

– Kun liikun pyörällä paikasta toiseen, niin ajattelen omaa terveyttäni ja mielenterveyttäni. Työni on kuitenkin enimmäkseen sitä, että istun sisätiloissa. Mietin, millä määrällä ulkoilua ja liikuntaa voin korvata keholleni istuttua aikaa. Aikaisemmin ihmiset ovat tehneet päivän fyysistä työtä, niin eihän kaksi tuntia ole kuin pieni osa siitä.

Kyse on Kotakorven mielestä valinnoista. Kaikki matkat autolla ovelta ovelle kulkevalle ajan löytäminen pariin tuntiin liikuntaa on hankalaa.

Lumentulon myöhentyminen tekee Suomessa päivistä harmaita. Lumi jää Etelä- ja Länsi-Suomessa maahan nelisen viikkoa myöhemmin kuin vielä 30 vuotta sitten. Jouluuut ovat muuttuneet paljon entistä pimeämmiksi, mikä karsii halua lähteä ylös, ulos ja lenkille. Kotakorven mukaan ulkoilu vaatii ihmisiltä itseltään viitseliäisyyttä. Tarpeen on myös työnantajan kannustus ja ulkoilun mahdollistaminen myös valoisaan aikaan.

Hämärällä ja hiukan sateisella ilmalla on Kotakorven mielestä sinänsä mukava liikkua. Toinen asia on, tuleeko pimeään vuodenaikaan lähdettyä liikkeelle.

– Olen oikein keskittynyt käymään ulkoilemassa keskeillä päivää, kun on harmaata. Vaikka valoa on vähän, niin ihmismielelle on parempi käydä välillä ulkona kuin olla sisällä koko päivä tai ulkoilla pelkästään pimeään aikaan.

Kieltäjillä on syynsä

Kotakorpi profiloitui jo meteorologina televisiovuosinaan 2008–2023 ilmastomuutoksen vaikutusten esiintuojana. Vuonna 2024 alkaneeseen työhön luontotoimittajana ilmastoasiat liittyvät, jos mahdollista, vielä kiinteämmin. Kotakorpi on saanut oman annoksensa some-keskustelujen myrkyllisyydestä.

– Mitä enemmän olen ajatellut asiaa, niin kyse on siitä, että ihmisiä pelottaa. On paljon helpompi sanoa, että ilmastomuutos ei ole totta ja vähätellä viestinkantajaa kuin miettiä mitä se oikeasti tarkoittaa omalle elämälle ja ajatusmaailmalle.

Ihmisen on Kotakorven mielestä paljon helpompaa jatkaa entiseen malliin kuin muuttaa käsityksiään. Hän sanoo miettineensä, miten ilmastomuutoksesta voisi viestiä niin, että vähätelyn alla oleva huoli tulisi huomioiduksi.

Kotakorpi on käynyt hyviä keskusteluja monien kriittistä palautetta antaneiden ihmisten kanssa. Ilmastomuutostoitimien vastustuksen syynä voi olla se, että ihminen on huolissaan lähiympäristöön tulevasta kaivoksesta, jota perustellaan vihreällä siirtymällä. Myös tuulivoiman rakentaminen huolettaa monia. Kritiikin lähtökohtana ei useinkaan ole tiedevihamielisyys, vaan inhimillisesti ymmärrettävämpi syy oman turvallisen ympäristön epämieluisiksi koetuista tapahtumista.

– Tämä muodostaa tiedon välittämisen ison haasteen, jota ei voi vähätellä, sanoo Kotakorpi.

Liikunta rakas asia

Kotakorpi sanoo oman suhteensa liikuntaan olevan läheinen. Liikunnasta ja liikkumisesta tuli kiinteä osa hänen elämänsä opiskeluaikana ja side vahvistui vuorotyötä meteorologina tehdessä. Kotakorpi muistelee olleen raskasta herätä aamuyöllä ja tehdä iltaan asti töitä. Hän kokee reippaan liikunnan varmistaneen hyvät unet.

– Liikunta on tosi tärkeä osa minun elämäni. Ja en ole ikinä oikeasti harrastanut mitään. En ole käynyt ohjatussa liikunnassa osittain sen takia, että olen tehnyt paljon vuorotöitä. Olen vaan uinut, pyöräillyt ja juossut. Käyn salilla paljon sekä joskus jumpissa ja tanssimassa.

Liikkuminen on Kotakorvelle luontainen osa vuoden rytmiä. Kotakorpi saattaa hengailla ulkona kiikari mukana, jolloin voi hujauttaa vahingossa neljä tuntia ulkona. Askeltakin kertyy silloin luultavasti aika paljon, mutta niitä hän ei mitaile.

Kerttu Kotakorpi (s. 1987)

- Luontotoimittaja, Yle 2024–
- Meteorologi, Yle 2012–2023
- Meteorologi, Nelonen 2008–2012
- Filosofian maisteri, Helsingin yliopisto 2013
- Pro gradu: Sään vaikutus pelastuslaitoksia kuormittavissa tilanteissa

Teoksia:

- Minun luontoni, 2023
- Suomen luonto 2100, 2021



"Kesällä olen uinut paljon järvissä ja soudellut."

urheilujärjestöjen toimintaan liittyy kielteisiä piirteitä. Järjestöt voisivat myös käyttää vaikutusvaltaansa enemmän ympäristötietoisuuden lisäämiseen. Hänestä on kuitenkin sykkähdettävää, että urheilijoita suurimmasta osasta maailman maita kokoontuu kisailemaan ikään kuin samalta viivalta. Erityisen mielellään Kotakorpi katsoo taitoluistelua.

– Siinä yhdistyvät voima, nopeus ja kauneus. Ja taitoluisteluun liittyy koko ajan vaarantunne. Joutuu pidättämään hengitystä loppuun asti, miten ohjelma menee.

Lähiluonto tekee hyvää

Kotakorpi kannustaa etsimään harrastuspaikkoja mahdollisimman läheltä kotia. Samalla voi tutustua omaan lähiympäristöön ja -luontoon – ympäri vuoden. Hän kannustaa myös kokeilemaan jotain uutta, oli se sitten vesijuoksua, polkujuoksua tai lintujen tarkkailua.

Kotakorpi uskoo, että kotoa lähellä ja helposti saavutettavat liikuntamuodot madaltavat kynnystä lähteä liikkeelle useammin. Luonnossa liikkuminen voi myös lievittää muun muassa ilmastoahdistusta, työstressiä tai unettomuutta. Hän muistuttaa liikunnan tekevän niin tutkimusten kuin omien kokemustensa pohjalta tekevän hyvää mielelle. Tätä tarvitaan synkkien ilmasto- ja sotauutisten keskellä.

– Kun puhutaan ilmastosta, niin aika monesti esille nousee ilmastoahdistus ja siihen liittyvät negatiiviset tunteet.

Luonnossa liikkumisen henkisellety hyvinvoinnille tuomaa tukea ei voi irrottaa Kotakorven mukaan liikkumisen muista hyvistä vaikutuksista. Eikä aina tarvitse välttämättä kuntoilla, vaan liikkuminen riittää. ♦

– Koetan löytää luonnonmukaisemman tavan liikkua, mikä vaikuttaa myös harrastamiseen. Marja-aikaan käyn poimimassa mustikoita ja sitten voi jättää käymättä salilla. Syksyn pimeydessä voi keskittyä enemmän salilla käymiseen. Kesällä olen uinut paljon järvissä ja soudellut ihan pidempääkin matkaa.

Kotakorpi luonnehtii liikunnan kasvaneen osaksi elämäänsä. Lomailuunkin liittyy kiinteänä osana liikkuminen. Kun joku kysyy lomalla leppäilystä, niin Kotakorpi vastaa istuvansa työssään ja tarvitsevanaan levon sijaan fyysistä toimintaa.

Kilpa- ja huippu-urheiluun Kotakorvella ei ole kovin läheistä henkilökohtaista suhdetta. Olympiastadionkin on hänelle tuttu enemmän keikoilta kuin urheilutapahtumista.

– Olen semmoinen laumasielu. Kun on jotkut isot kisat, niin huuma tarttuu jossain kohtaa.

Suurilla urheilutapahtumilla on Kotakorven mielestä ihmisiä kokoava vaikutus, vaikka isojen



JARI KUPILA

Halli siellä, kenttä tuolla – vaan mitä Suomi tarvitsee?

Suomi pitäisi saada liikkeelle, vaikka rahaa liikuttamiseen on yhä vähemmän. On aika pysähtyä miettimään peruskysymyksiä ennen kuin riennämme liikuntarakentamisen tutulla kaavalla tekemään taas uutta hallia, kenttää tai kuntorataa.

TÄSSÄ LEHDESSÄ ON toisaalla esitelty se, mitä kaikkea suomalaisessa liikunta- ja urheilurakentamisessa on saatu aikaan. On luotu koko maan kattava ja monipuolinen verkosto liikunta- ja urheilukulttuurin perusinfraaksi.

Kun näin paljon on jo tehty, on tultu samalla jonkinlaiseen tienhaaraan. Perusinfraan osalta tarpeet siirtyvät yhä enemmän korjaamiseen, huoltamiseen ja ylläpitämisen varmistamiseen, mutta mihin uudisrakentamista olisi jatkossa suunnattava?

Ja, ennen kaikkea, mitä tavoitetta palvelemaan liikuntarakentamista jatkossa tarvitaan?

Rakentamisessa konkretisoituu se, mitä kulttuurissa tavoitellaan. Liikuntarakentaminen on osoitus siitä, millä tavoitteilla liikuntakulttuuri toimii. Suomessa on vuosikymmeniä tasapainoilu urheilun sekä kunto- ja koululiikunnan tarpeiden välillä. On haettu kompromissia, on haluttu jokaiselle jotakin ja mahdollisimman monessa kunnassa. Toteutunut rakennuskanta kertoo kansakunnasta, joka on halunnut tuottaa perusinfraan kaikenlaisen urheilemisen ja liikkumisen tarpeisiin.

Kriittisemmin katsoen voisi kuitenkin kysyä, että onko-han tätä verkostoa tehty minkäänlaisen aidosti strategisen perusidean mukaisesti? Ja erityisesti, onkohan tämä ollut tehokkain tapa käyttää julkista liikuntarahaa?

Strategian päivittämisen aika

Rakentaminen on ohjautunut pitkälti ennestään aktiivisesti liikkuvien ehdoilla, ei niinkään kansalaisten perusliikunnan – tai etenkin liikunnasta eri syistä syrjäytyneiden motivaation helpottamisen – tavoitteilla. Tähän on ollut syynsä, mutta yhteiskunnassa nousussa olevien tarpeiden kautta katsoen tämän linjan jatkamisen perustelu näyttää yhä ontommalta. Tämä tulee näkyviin, jos toteutuneille hankkeille esitetään haastava kysymys: moniko niistä on saanut niitäkin suomalaisia liikumaan, jotka eivät jo aiemmin ole liikkuneet?

Suomi muuttuu koko ajan. Samalla muuttuu se mitä suomalaisten liikuttamiseksi tulevilla vuosikymmenillä on syytä rakentaa. Siinä missä olemme tottuneet ohjaamaan rakentamista eri urheilulajien tarpeita listaten ja täyttämään niitä jonkinlaisella vuorottelulla, jatkossa pitää kysyä toisin. Ei pidä kysyä mitä jalka- tai pesäpallo tarvitsee. Pitää kysyä mitä Suomi tarvitsee.

Tätä pitää kysyä myös toisesta akuutista syystä. Perinteinen rahoituskaava, jolla kunnat ovat tottuneet rakentamaan uima-, jää- ja palloiluhallejaan, tekonurmiaan, kuntopolkuaan ja -salejaan, on tulossa tiensä päähän. Rahapelilain muutos ja valtiontalouden realismi eivät enää mahdollista vastaavaa valtion rahalla vivutusta, jolla kuntapäätäjät on saatu rakentamisen tueksi. Julkista rahaa on jaossa vähemmän ja tiukemmin ehdoin.

Tosin, tätä veikkausrahan hiipumista voi lähestyä muutenkin kuin vain voivottelemalla tutun rahoituskuvion murenemista. On nimittäin syytä kysyä sitäkin, että tuliko veikkausrahasta sittenkin lopulta elementti, joka on rakentamisen tukemisen sijasta paisuttanut kustannusarvioita – ja siten ohjannut ison siivun liikuntarakentamiseen tarkoitettua rahaa konsulttien ja rakennusyhtiöiden katteisiin.

Moni alan asiantuntija ja yksityisellä puolella liikuntahankkeita toteuttanut toimija pitää selvänä, että näin on tapahtunut. Se ohjaa pohtimaan kuinka moni pikaluisteluhallin kaltainen ikuisuushanke onkaan jäänyt toteutumatta siksi, että julkisen raha on loppunut tehottoman rahankäytön, ei niinkään liian vähäisen rahan, vuoksi. Ja toisaalta, monikohan hanke olisi sittenkään jäänyt rakentamatta,

vaikka rakennusfirmoille olisi tehty selväksi, että ne pitää tehdä vaikkapa 20 prosenttia halvemmalla?

Havainto on valitettava, mutta ohjaa myös näkemään tulevaa astetta positiivisemmin. Vaikka valtiovalta leikkaa liikuntarahoitusta, voi syntyvää koloa paikata tehokkaamalla rakentamisella ja tiukemmalla kilpailuttamisella jo urakoista sovittaessa.

Liikuntarakentamisen monet tarpeet

Liikuntarakentamisen tarpeita voi tarkastella monista lähtökohdista. Erilaiset painotukset eivät tarkoita, että joku tapa ajatella olisi väärä. Huippu-urheilun tilaa pohtiva hahmottaa prioriteetit toisin kuin se, joka pohtii kansakunnan liikkumattomuutta. Monenlaisilla erityisryhmillä on omat tarpeensa. Koulujen liikunnanopetuksen ja kouluympäristöjen liikunnallistamisen kehittämisessä on oma kirjonsa eri tarpeita.

Kun tarpeet ovat monenlaiset, kohdistuu rakentamiseenkin monimuotoisia paineita. Se olisi kuitenkin aiemmista vuosista syytä ottaa opiksi, että hieman tarkemmin mietittäisiin rakentamiseen liittyvää strategiaa. Kun maassa kuitenkin on jo kattava perusinfra ja kun julkisen rahan ehdot kiristyvät, vaatii asetelma koko rakentamisen kokonaistrategian päivittämistä.

Strategisempi päätöksenteko vaatii samalla kysymyspatterin päivittämistä. Suomessa on totuttu väittelemään lähinnä siitä mitä rakennetaan seuraavaksi. Siis että onko uimavai jäähallin vuoro, vai olisiko aika uusia kunnan keskustan reunalla uinuvan yleisurheilukentän pinnoite?

Kun keskustelu menee eri lajien tarpeiden vertailuksi ja sitä kautta helposti riitelyksi, jossa päättäjaverkostoon parhaiten kytkeytynyt osapuoli voittaa, syntyy juuri sitä mitä Suomessa on nähty. Ensinnäkin tehdään yhden lajin halli, sitten toisen ja kohta kolmannen – vuorollaan lähes jokaisessa kunnassa.

Tästä ”mitä rakennetaan?”-keskustelusta pitäisi kuitenkin päästä siihen ”miksi” rakennetaan ja ”kenen” pitää rakentaa mitään.

Joku voisi sanoa, että mikäli suomalaista verkostoa olisi suunniteltu enemmän valtakunnallisesta, tai edes alueellisesta näkökulmasta, ja vähemmän yksittäisten kuntien näkökulmista, olisi voitu saada aikaan vieläkin monipuolisempien rakenteiden verkosto. Paine tämällytyypiseen, hieman soteasioiden ohjausta muistuttavaan, asenteeseen on selvästi kasvussa. Eri lajien yksittäisten tarpeiden sijasta jatkossa on painetta keskustella enemmän siitä, mitä kokonaistavoitetta milläkin rakentamisella tuetaan ja kenen vastuulle minkäkin tarpeen täyttäminen lopulta kuuluu.

Valtiolla iso ohjausrooli

Valtion liikuntabudjetin merkitystä liikunta- ja urheiluelämän ohjaajana liioitellaan usein, mutta juuri rakentamisessa sillä on ollut – ja on jatkossakin – erityinen merkitys. Samalla on luultavaa, että jatkossa valtion rahan ohjailun

täytyy perustua aiempaa syvällisempään strategiaan ja tuloperusteisuuteen. Muuten käy vaikeaksi hillitä päättäjien halua leikata julkista liikuntarakentamista.

Rakentamisasioissa voi sinänsä järkevästi perustella erilaisia hankkeita ja tarpeita, mutta jos tulevilla strategioilla korostuvat ”Suomi liikkeelle” -paperin linjaukset, päädytään varsin haastavalle pohdintauralle.

Mitä pitää rakentaa lisää, että saadaan kansakunta liikkeelle?

Minkälaisessa ympäristössä sellainen ihminen alkaisi harrastaa liikuntaa, joka ei ole jo ohjautunut nyt tarjolla oleviin liikuntarakenteisiin?

Ja toisaalta: mikä osa liikunta- ja urheilurakentamisesta ei juurikaan palvele kansakunnan liikkeen lisäämistä, vaan liikuttaa lähinnä niitä, jotka jo ennestään liikkuvat?

Tässä kohdin on syytä olla tarkkana sanojen kanssa. Jos tavoitteena on saada ”Suomi liikkeelle”, on se hieman eri asia kuin saada ”Suomi harrastamaan liikuntaa”.

Jos tätä aihetta pohtii kansanterveyden, ja sitä kautta kansantalouden, sekä toisaalta yksilöiden hyvinvoinnin näkökulmista, on lopulta aivan sama millä tavalla liike jatkossa lisääntyy. Pääasia että se lisääntyy. Samalla tullaan rakentamisen näkökulmista hankalaan paikkaan. Jos niin moni ei ole halunnut hakeutua olemassa oleviin liikuntapaikkoihin liikkumaan, *mikä on todennäköisyys, että hän hakeutuisi mihinkään rakennettuun liikuntapaikkaan jatkossakaan?*

Liike on tärkein, ei liikunta

Liikuntakeskustelun yksi musta piste on se, ettei liikuntaihmisillä ole oikein kykyä nähdä sitä, miten moni inhoaa ajatusta liikunnasta. Se, ettei joku halua harrastaa liikuntaa, ei silti tarkoita, etteikö hän sopivissa olosuhteissa voisi liikkua. On mahdollista *liikkua* riittävästi vaikka ei *harrastaisi liikuntaa*.

Moni sellainen, joka ei halua harrastaa liikuntaa, on valmis kävelemään ja pyöräilemään arjessaan ja käymään perheen kanssa metsäretkillä – tai liikuskelemaan muuten.

En edes yritä vastata kysymyksiin, joita ei ole vielä riittävällä laajuudella tutkittu, mutta sitä voi kysyä, olisiko liikkeen lisäämisen perustavoitteen kannalta välillä viisain jättää jokunen pallohalli rakentamatta ja vapauttaa tätä rahoitusta enemmän esimerkiksi nuorisotyön, erityisryhmäpalveluiden sekä työpaikkojen ja oppilaitosten arjen liikunnallisuuden lisäämiseen? Siis ihan muuhun kuin rakentamiseen!

Vähintäänkin tutkimisen arvoinen asia olisi myös se, kumpi lisää kuntatason arkisia askelmääriä enemmän – uusi liikuntapaikka vai julkisen ja kevyen liikenteen verkostojen rakentaminen sellaiseksi, että niistä tulee merkittävämpi työpaikkaliikenteen väylä.

Tämä ajatusketju voi hätkäyttää, mutta se kertoo, miten moni strateginen peruskysymys on näissä asioissa ollut kysymättä. Kaikkien päättävien osapuolten näkökulmista ilmainen veikkausraha on ohjannut rakentamaan samalla peruskaavalla toteutettuja halleja ja kenttiä – jotka kaikki palvelevat vain tiettyä samantyyppistä osaa väestöstä – joka puolelle Suomea.

Mutta toistetaan: miten tämä rakentaminen kohdistuu niihin, jotka eivät jo ennestään liiku?

Lisääkö rakentaminen liikettä?

Kun hallitusohjelmaa myöten nähdään tarve lisätä kansalaisten perusliikuntaa ja arkista askelmäärää, tuo se tarpeen määrittellä julkisen tuen perusteita uusiksi.

Sinänsä hyvin perusteltuja tarpeita on moneen lähtöön. Suomen liikuntakulttuuri on monimuotoinen kokonaisuus ja sen jokaisella osa-alueella on tarpeensa, joille löytyy järkevät perusteensakin. Kun puhutaan siitä mihin Suomi yhteiskuntana satsaa liikuntarahansa, lienee jatkossa kuitenkin tehtävä selkeämmin valintoja niitä päätavoitteita tukien, joita yhteiskunta liikunnan kautta hakee – ei lajitarpeiden kautta. Peruskysymykseksi nousee yhä vahvemmin se, *miten uudet hankkeet lisäävät niiden liikettä, jotka eivät jo liiku?*

Samalla tietenkin nousee tarve selkeyttää sitäkin, minkälaisia hankkeita jatkossa nähdään julkisten varojen kohteiksi – ja mitä on syytä rakentaa yhä enemmän yksityisillä pääomilla.

Tässä ei nyt yritetä sanoa, että liikunnan ja urheilun infra olisi valmis, että seuraava vuosisata on syytä tulla toimeen sillä mitä edellisellä vuosisadalla on rakennettu. Ei, mutta sitä tässä sanotaan, että olisi selkeämmin määriteltävä se, mitä tarvetta varten mikäkin uusi rakennushanke tehdään. Lisäksi olisi ilman muuta tehtävä selvempi työnjako julkisen ja yksityisesti rahoitettavien hankkeiden välillä.

Voi hyvinkin olla perusteltua vaikka se, että urheiluviihdetuotannon aito muutos elinkeinotoiminnaksi vaatii isoa areenarakentamisen projektia kaikissa kasvukeskuksissa sekä uutta jättistadionia Helsinkiin. Näiden selkeästi elinkeinonäkökulmista nousevien hankkeiden julkisen rahoituksen kohdalla on kuitenkin syytä edetä samaan suuntaan kuin muussakin yritystoiminnassa. Julkista rahaakin voi käyttää, mutta sitä ei pidä ottaa liikuntarakentamisen budjeteista eikä perusteilla, vaan yritystukibudjeteista ja niissä käytetyillä perusteilla.

Toisinpäinhän näin jo toimitaan. Suomalaisten eniten käyttämiä liikuntarakenteita, siis pyöräteitä, jalkakäytäviä ja kadunpätkiä, ei liikuntainvestoinniksi lasketa. Kuten ei sitäkään, että lisätään julkisen liikenteen roolia työmatkaliikenteessä. Ei, vaikka edellä mainituissa ympäristöissä syntyy merkittävin osa suomalaisten arkiliikkeestä. Siis siitä, mitä nyt pitäisi saada aikaan hallitusohjelmankin mukaan.

Sitäkään tosiasiaa, että yksityiset kuntokeskukset ja kuntien ylläpitämät kuntoiluryhmät ovat jo nyt urheiluseuroja merkittävämpiä aikuisväestön liikuttajia, ei pidä väheksyä. Liikkeen lisäämisen kannalta olisi tarpeellista ennakolluottomasti pohtia sitäkin, miten seurojen, yritysten ja kuntien välistä roolijakoa kannattaisi nimenomaan tässä kriittisessä kohdassa kehittää. Sitä kautta syntyisi myös uusia vastauksia siihen minkälaista ja kenen rahoilla toteutettua rakentamista tällä sektorilla tarvitaan – vai olisiko näissä kuntoilun asioissa sittenkin tuloksekkaampaa siirtää panostusta seinistä ja kattorakenteista liikettä ja liikkumista itseään tuottavan ohjaus-, valistus- ja palvelutoiminnan suuntaan? ♦

SAARA ISOSOMPPI, FT

projektitutkija
kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
saara.h.isosomppi@jyu.fi

TATIANA V. RYBA, FT, dosentti

yliopiston lehtori
kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
tatiana.ryba@jyu.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelun harjoituksen paikat urheiluorganisaatioissa

Järjestäytynyt liikuntakulttuuri ei hyödynnä vielä täysimittaisesti tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelun tarjoamia mahdollisuuksia. Erityisesti kilpaurheilu jää tasa-arvoasioissa katveeseen.

Kuka jää tasa-arvon ulkopuolelle huippu-urheilussa? Poikkitieteellinen tutkimus sukupolvien välisestä kulttuurisesta muutoksesta urheilutavoitteissa, vanhemmuudessa ja identiteetissä (SportEX) -tutkimusprojektin tulokset kertovat lajiliittojen työn kehityskohteista. SportEX-tutkimuksessa kerätyn kyselyaineiston (Ryba ym., 2025) mukaan vain 19 prosenttia kansallisella tasolla urheilun parissa Suomessa toimivista henkilöistä tietää, että heidän lajiorganisaatiollaan on tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämissuunnitelma. Vastaajista 10 prosenttia oli sitä mieltä, ettei heidän kansallisella organisaatiollaan ole tällaista suunnitelmaa ja 71 prosenttia oli epätietoinen suunnitelman olemassaolosta (SportEX-raportti, 2024).

Kyselymme vastaajista suurin osa oli urheilijoita (72 %), ja vastaajissa painottuvat naiset (61 %) ja 15–29-vuotiaat (51 %). Tulokset viittaavat siihen, että eritoten uran aktiivi-

vaiheessa olevien urheilijoiden tietoisuus tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämisestä on matala.

Prosenttiosuudet ovat matalia, jos huomioidaan se, että valtionapua saavilta urheiluorganisaatioilta alettiin vaatia tasa-arvon- ja yhdenvertaisuuden edistämissuunnitelmia jo vuosikymmen sitten (Isosomppi ym., 2019). Tietoisuus urheilutoimijoiden parissa on alhainen verrattuna muihinkin aloihin. Tuoreen Työolotutkimuksen (Sutela et al., 2024) mukaan 69 prosenttia vastaajista, joiden työpaikkoja suunnitelman tekeminen lain mukaan koskee, kertoi havainneensa työpaikalla tehdyn tasa-arvo- ja/tai yhdenvertaisuussuunnitelman.

Urheilun tulos on heikohko ja vihjaa samalla siitä, että liittojen tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta edistävät toimenpiteet ovat toimijoille näkymättömiä. Nämä huomiot saivat meidät pohtimaan sitä, mistä takamatka johtuu ja miten eri-

toten urheilijat on huomioitu suunnitelmissa. Saadaksemme vastauksia teimme lyhyen katsauksen satunnaisesti valitun 11 lajiliiton sekä Olympiakomitean (OK) suunnitelmiin. Poimimme seuraavaksi muutamia huomioita siitä, miten tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustyötä urheiluorganisaatioissa voisi parantaa.

Keitä tavoitteet ja toimenpiteet koskevat?

Kaikissa tarkastelemissamme suunnitelmissa huomioitiin sekä liiton järjestämä toiminta että organisaatio työyhteisönä. Työyhteisön yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen keskittyi naisten ja miesten väliseen tasa-arvoon. Järjestettävässä toiminnassa tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen käsiteltiin monitahoisesti sekä seurojen että liiton tasolla. Huomiota kohdistettiin mm. erityisryhmiin, edulliseen harrastamiseen, toiminnan saavutettavuuteen eri kielillä, tapahtumien esteettömyyteen, koulutuksiin ja viestintään.

Joissakin suunnitelmissa kiinnitettiin huomiota tyttöharstajien ja naisvalmentajien tukemiseen tai maahanmuuttajien osallistumiseen. Muutamissa suunnitelmissa tuotiin esille sukupuolen moninaisuuden huomioonottamista toiminnassa. Näkyvästi esillä olivat syrjinnän, epäasiallisen kohtelun ja seksuaalisen ja sukupuoleen kohdistuvan häirinnän tapauksiin liittyvien menettelyjen kehittäminen.

Toimenpiteitä kohdennettiin erityisesti harrastustoimintaan. Tämä on tärkeää, sillä harrastus- ja junioritoiminta ovat keskeisiä osallistumisen ja osallisuuden edistämisen areenoita urheilussa. Sen sijaan kilpaurheilijoiden olosuhteisiin liittyviä toimenpiteitä sisältyi melko harvoin suunnitelmiin. Palloliitto oli toteuttanut naisten ja miesten samapalkkaisuuden A-maajoukkueetasolla sekä kirjannut tarpeen kehittää naisten kilpailutoimintaa. Cheerleadingliitto oli päivittänyt sääntöjään transurheilijoiden osallistumisoikeuden SM-kisoihin mahdollistavaksi. Olympiakomitealta löytyi yleinen toteamus huippu-urheilun yhdenvertaisuudesta ”sukupuolen, etnisyyden, uskonnon tai muun taustan suhteen”.

Katveeseen jäivät monet kilpaurheilua koskettavat tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskysymykset, esimerkiksi urheilijoiden perheellistymisen sukupuolittuneet vaikutukset (Raudasoja & Ryba, 2024). Samoin urheilijoiden taloudellinen eriarvoisuus ja siihen liittyvät taustatekijät eivät sisällyneet yhtenkään organisaation suunnitelmiin huolimatta siitä, että urheilijoiden taloudelliset olosuhteet ovat yksi eniten uraan vaikuttavista tekijöistä (Pusa ym., 2021). Suunnitelmien perusteella eriarvoisuus liikunnassa ja urheilussa käsitetään ongelmana muualla kuin kilpaurheilussa. Suunnitelmissa onkin puutteita eriarvoisuuskysymysten tunnistamisesta eritoten kilpaurheilun olosuhteissa.

Keitä on kuultu suunnittelussa?

Tarkastelimme myös sitä, keitä oli osallistettu suunnitelmien tekemiseen, ja mihin arviot parannuskohteista perustuivat. Suunnitelmat perustuivat pääosin mm. liiton henkilöstölle ja johdolle tehtyihin kyselyihin, seura- ja pa-

lautekyselyihin ja henkilöstötilastoihin. Yksi liitto oli haastatellut lajitoimijoita. Urheilijoille kohdennettu kysely mainittiin ainoastaan kolmessa suunnitelmassa. Kaksi liittoa ei kertonut mihin tietoon suunnitelmat perustuvat ja yksi liitto kertoi lopettaneensa tietojen keräämisen mm. harrastajien sukupuolijakaumasta.

Suunnitelmien tekijöinä oli sekä yksittäisiä johtohenkilöitä että erilaisia työryhmiä. Kolmessa suunnitelmassa ei kerrottu lajitoimijoita lainkaan. Olympiakomiteaa lukuun ottamatta ulkopuolisia asiantuntijoita ei ollut hyödynnetty. Osa liitoista kertoi osallistaneensa suunnitteluun toimijoita liitto- tai seuratasolta ilman tarkempaa erittelyä.

Erilaisten toimijoiden osallistaminen suunnitteluun on keskeinen työkalu kehityskohteiden paikantamiseen. Se, miten ja millaista tietoa kerätään, vaikuttaa siihen, millaisia eriarvoisuuden muotoja voidaan havaita. Onkin olennaista tietää, keiden tietoon epäkohtien kartoittaminen perustuu, jotta toimenpiteitä voidaan kohdistaa oikein ja tehokkaasti. Lisäksi osallistaminen on keino kehittää yhdenvertaisuus- ja tasa-arvoasioiden tunnettavuutta, kuten Ampumahiihtoliiton suunnitelma toteaa.

Vaikuttaa myös siltä, että tiedonkeruu tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuden toteutumisesta kilpatasolla oli hyvin vähäistä tai sitä ei ollut erikseen raportoitu. Samanaikaisesti SportEX-tutkimuksen kyselyssä kävi ilmi, että eritoten naiset ja eri vähemmistöihin kuuluvat vastaajat kertoivat syrjintäkokemuksista kilpaurheilussa. Tulokset osoittavat, että kilpatasolla on

eriarvoistavia tekijöitä, joihin olisi syytä puuttua nykyistä paremmin. Kilpaurheilun ja harrasturheilun erilaiset kulttuurit ja rakenteet voivat myös antaa eriarvoisuudelle erilaisia ilmenemismuotoja. Tämä voi vaatia organisaatioilta kohdennettuja toimenpiteitä eriarvoisuuden vähentämiseksi urheilussa kilpailullisen tason mukaan.

Miten suunnitelmia seurataan?

Vertailimme myös sitä, miten organisaatiot arvioivat suunnitelmien toteutumista. Käytännöt vaihtelivat merkittävästi: osa suunnitelmista oli yksityiskohtaisia ja käytännönläheisiä, kun taas toiset olivat julistuksenomaisia ilman eriteltyjä tavoitteita tai mittareita.

Useimmissa liitoissa tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelu oli osa organisaation vuotuisia arviointikäytäntöjä. Arvioinnista vastasi yleisimmin organisaation johto tai nimetty ryhmä. Joissakin liitoissa suunnitelmien toteutumisen arviointiin oli osallistettu myös muita toimijoita kyselyjen ja palautteen avulla.

Seurannan tarkkuus vaihteli paljon. Olympiakomitean lisäksi muutamat liitot olivat nimenneet tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustyön tavoitteet, toimenpiteet, vastuutahot, aikataulun ja seurantamittarit. Toiset olivat listanneet suunnitelmassa tavoitteet ja toimenpiteet jättäen kuitenkin vastuut, aikataulun tai mittarit yksilöimättä. Osa suunnitelmista ainoastaan kuvaili aiempia toimia, listasi toimenasuosituksia tai sisälsi löyhästi määriteltyjä toimenpiteitä. Budjetointi ei ollut osa liittojen suunnitelmia, eikä toimen-

piteille ollut yhdessäkään järjestössä merkitty erillistä rahoitusta tai tehty seurantaa budjetin avulla.

Arviointiin käytettiin liitoissa vaihtelevasti sekä määrällisiä että laadullisia mittareita. Numerot ovat yksi tärkeä työkalu kehityssuuntien tunnistamisessa, mutta ne eivät yksinään vastaa kysymykseen siitä, miten muutos voidaan saavuttaa. Laadulliset mittarit puolestaan tuovat esiin toimenpiteiden koetut vaikutukset ja ratkaisematta jääneet ongelmat, mutta niiden toteuttaminen ja tulkinta voivat olla hankalia. Määrällisen ja laadullisen arvioinnin parempi yhdistäminen voikin olla yksi keino tehostaa tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustyötä urheilujärjestöissä.

Joistakin suunnitelmista kävi ilmi myös arvioinnin kehitystyö. Palloliitto nimesi kehityskohteekseen toimenpiteiden toteutumisen varmistamisen. Uimaliitto oli asettanut toimenpiteilleen tavoiteajan, vastuutahon ja mittarit, joiden puuttumisen vuoksi edellistä suunnitelmaa ei ollut voitu arvioida. Suunnistusliitto kuvasi yhdenvertaisuuden edistämisen olevan ”jatkuva prosessi”, jossa ”toimenpiteiden ja tavoitteiden pitää olla mahdollisimman konkreettisia, jotta kehittyminen on mahdollista”. Osa liitoista näyttääkin siirtyneen kohti läpinäkyvämpää ja tavoitteellisempaa tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämistä suunnitelmien seurantaan parantamalla.

Urheilujärjestöt lähestyvät tasa-arvotyötä eri tavoin, mutta yhteisenä haasteena on varmistaa, että suunnitelmat johtavat todellisiin muutoksiin. Ilman selkeitä tavoitteita ja arviointia työn vaikutukset jäävät rajallisiksi. Tehokkaimmat suunnitelmat yhdistävät määrälliset ja laadulliset mittarit varmistaa, että tilannekuva toiminnasta saadaan näkyviin. Arviointi on tarpeellista myös kilpaurheilussa, sillä sitä kautta voidaan vaikuttaa urheilijoiden olosuhteisiin ja resurssien jakautumiseen kohti yhdenvertaisempia mahdollisuuksia huipulle.

Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelun potentiaali urheilussa

Katsauksemme liittojen suunnitelmiin kertoo, että yhä useammat urheiluorganisaatiot ovat viime vuosina kehittäneet suunnittelutyötään. Osassa liitoista myös osallistetaan suunnitteluprosessiin laajiyhteisön eri toimijoita. Toisaalta suunnitelmien seurannassa on paljon hajontaa, ja osa liitoista ei aseta työlle lainkaan tavoitteita. Tämä voi heikentää tuloksellisuutta, samoin kuin niukka tietoperusta, jolle osa suunnitelmista näyttää pohjautuvan.

Liittojen toimenpiteet keskittyvät pitkälti harrastetoiminnan tasa-arvon- ja yhdenvertaisuuden edistämiseen, mikä on erittäin tärkeää urheilutoiminnan eriarvoisuuden vähentämiseksi. Samanaikaisesti tuloksemme antavat viitteitä siitä, että suomalaisessa kilpaurheilussa on puutetta eriarvoisuuskysymysten tunnistamisesta ja kilpataidon urheilu mielletään vähissä määrin kuuluvan tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelun piiriin. Tällöin ohitetaan kilpaurheilu yhtenä yhteiskunnallisen eriarvoisuuden sosiaalisena ja kulttuurisena areenana.

Huomiotta jää sekin, että eriarvoisuuden vähentäminen kilpaurheilussa voi vaatia eri tavoin kohdennettuja keinoja kuin harrasteurheilussa. Ollakseen vaikuttavaa suunnittelun tulisiakin kyetä paikantamaan oikein kehityskohteet eri tasoilla. Tämä vaatii toiminnassa mukana olevien osal-

listamista suunnitteluprosessiin entistä paremmin. Tämä koskee esimerkiksi erilaisista sosiaalisista ja kulttuurisista taustoista tulevia urheilijoita, jotta epäkohtia voidaan paremmin tunnistaa.

Pohdimmekin sitä, onko osalta urheiluorganisaatioista jäänyt huomaamatta tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelun todellinen potentiaali. Teemoja on toisinaan pidetty abstraktina arvopuheena tai asioiden edistäminen on syyttä urheilusta ”yhteiskunnan” vastuulle (Isosomppi ym., 2019). Samalla saatetaan vedota siihen, ettei organisaatiosta löydy tarvittavaa osaamista, kuten SportEX-kyselystä ilmeni. Tällaiset näkemykset voivat estää konkreettisiin toimenpiteisiin tarttumisen.

Kuitenkaan urheilutoimijoille eivät ole vieraita pulmat, joita yhteiskunnalliset muutokset toimintaympäristöön väistämättä tuovat. Esimerkiksi väestön ikääntyminen ja sosiaalinen eriytyminen vaikuttavat urheiluun. Nämä muutossuunnat on myös tunnistettu liikuntapolitiikan keskeiseksi haasteiksi (Valtioneuvosto, 2018), mutta niiden yhteys tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelun mahdollisuuksiin on jäänyt vaille huomiota. Yhteiskunnallisiin muutoksiin liittyy kriittisiä tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden kysymyksiä, kuten sukupolvien väliset suhteet, sosioekonomisten kuilujen kasvaminen, rasismi ja sukupuolten tasa-arvokehityksen taantuminen, joiden vaikutukset urheilutoimintaan tulisi tunnistaa.

Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelu tarjoaa konkreettisen strategisen työkalun, jolla urheilutoimijat voivat vastata toimintaympäristön kiihtyviin muutosvirtoihin. Työkalu auttaa tunnistamaan polttavia kehityskohteita ja kohdentamaan resursseja elinvoimaisemman urheilun luomiseen. Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelulla on mahdollisuus pureutua ydinkysymyksiin, joita urheiluorganisaatiot arjessaan kohtaavat. ♦

LÄHTEET

- Isosomppi, S., Itkonen, H., & Salmikangas, A.-K. 2019. Abstrakti, muodollinen ja vanhentunut tasa-arvo?: diskursiivinen tulkinta liikuntajärjestöjen tasa-arvopuheesta. Liikunta ja tiede, 56(1), 84–92. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioitut_tutkimusartikkelit/2019/lt_1-19_tutkimusartikkeli_84-92_lowres.pdf
- Pusa, S., Mäkinen, J., Mononen, K. & Blomqvist, M. 2021. Urheilijakysely 2020 – Aikuiset maajoukkueurheilijat. Kihun julkaisusarja nro 81. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2021_pus_urheilijak_urheilijak_79552.pdf
- Raudasoja, M. & Ryba, T. V. 2024. Sport belongs to everyone... but not during pregnancy: Views of Finnish sport stakeholders on pregnancy in sport. Sex Roles 90, 1681–1698 (2024). <https://doi.org/10.1007/s11999-024-01515-9>
- Ryba, T., Raudasoja, M., Nikander, A. & Isosomppi, S. 2025. Kysely tasa-arvosta, monimuotoisuudesta ja osallisuudesta suomalaisessa urheilussa: eri sukupolvien näkemyksiä sekä intersektionaalisia kokemuksia. Jyväskylän yliopisto. Tutkimusaineisto. (Tulossa).
- SportEX -raportti. 2024. Kuka jää tasa-arvon ulkopuolelle huippu-urheilussa? -tutkimushanke: Väliarportti. Viitattu 16.6.2025 <https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/kuka-jaa-tasa-arvon-ulkopuolelle-huippu-urheilussa-poikkietieteellinen-tutkimus-sukupolvien-valisesta>
- Sutela, H., Viinikka, J. & Pärnänen, A. 2024. Työolot murrosten keskellä: Työolotutkimuksen tuloksia 1977–2023. Tilastokeskus, 2024, 2., korjattu painos. Viitattu 12.5.2025. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-244-731-9>.
- Valtioneuvosto. 2018. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Helsinki: Valtioneuvosto.

**Mika Poutala**

Apurahat hyvä keino tukea huippu-urheilua



Kuva: Jouko Kokkonen

Liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri Mika Poutala näkee huippu-urheilun vahvistavan Suomen maabrändiä. Ministeri haluaa omalla esimerkillään kannustaa suomalaisia liikkumaan.

KRISTILLISDEMOKRAATTIEN MIKA POUTALA aloitti liikunta-, urheilu- ja nuorisoministerin tehtävässä kesäkuussa 2025. Salkku siirtyi hallituskauden puolivälissä sovitusti Ruotsalaisen kansanpuolueen Sandra Bergqvistiltä. Viiden kansanedustajan kristillisdemokraatit sai samalla toisen ministerinpaikan, mikä ei ole aivan tavallista. Seitsemän kansanedustajan Kansallisella edistyspuolueella oli vuonna 1937 muodostetussa A. K. Cajanderin hallituksessa peräti pää- ja ulkoministerin paikat.

Poutala sanoo urheilija-apurahojen olevan asia, jota hän haluaa selvittää ministerikaudellaan. Hänen mukaansa on syytä pohtia, onko apurahaurheilijoiden määrää ja jakosummaa jopa mahdollista kasvattaa. Poutala kertoo kokeneensa urheilija-apurahan todella vaikuttavaksi tekijäksi omalla uralaan lajissa, jossa raha oli menestyksestä huolimatta tiukassa.

– Taisin pikaluistella 12 vuotta ammatikseni. Laskekelin joskus, että 3–4 vuotta olisin ehkä pystynyt elämään ilman urheilija-apurahaa elättääkseni itseäni ja perheeni. Käytännössä 8–9 vuotta oli elinehto, että sain apurahaa.

Urheilija-apurahat ovat Poutalan mukaan yksi vaikuttavimmista rahoituskeinoista suomalaisessa huippu-urheilussa. Byrokratia ja hallinto ovat pieniä, ja raha menee suoraan urheilijalle. Valtiovallan tehtäväksi huippu-urheilussa Poutala näkee suomalaisurheilijoiden menestymismahdollisuuksien varmistamisen olosuhteiden ja rahoituksen avulla.

Huippukeskustelu käynyt ylikierroksilla

Poutala sanoo tekevänsä eron liikunnan ja urheilun välillä. Ne ovat hänen mielestään erilaisessa tilanteessa. Suomalaisen urheilun tila on Poutalan mielestä hyvä – ei loistava, eikä huono. Liikunnassa on hänen mukaansa löydettävä keinoja lisätä toimien yhteiskunnallista vaikuttavuutta. Huippu-urheilussa ei vallitse Poutalan mielestä juhlatunnelma, mutta tilanne ei ole niin synkkä kuin on ajateltu.

– Huippu-urheilusta varsinkin Pariisin olympialaisten jälkeen käyty keskustelu on ollut ylimitoitettua. Näen, että suomalainen huippu-urheilu on paljon enemmän kuin olympialajit ja olympiamitalit.

Ministeristä on hienoa, että Suomesta löytyy uusia huippu-urheilulajeja ja menestyjiä. Hän ottaa esimerkiksi frisbeegolfin, jonka Tampereella elokuussa 2025 pidetyissä MM-kisoissa suomalaisurheilijat saavuttivat kolme mitalia. Suomalaismenestyjiä löytyy myös kovista joukkuelajien sarjoista. **Lauri Markkanen** on yltänyt kovemmalle tasolle kuin kukaan suomalainen koripallossa. **Aleksander Barkov** on kahdella kaudella peräkkäin saavuttanut jääkiekossa Stanley-cupin voiton joukkueensa kapteenina.

Poutala muistuttaa sadasosien ja senttien ratkaisevan usein hiuksenhienosti pääsyn mitalikorokkeelle. Tästä hänellä on omaa kokemusta. Pyeongchangin olympiakisoissa 2018 Poutala sijoittui 500 metrillä neljänneksi kolmen sadasosan päähän mitalista. Toisaalta hän saavutti samana vuonna EM-hopeaa neljällä tuhannesosasekunnin erolla pronssille luistelleeseen Venäjän **Pavel Kuližnikovin**.

Nuorille tarvitaan höntsää

Liikunnassa alakouluikäisten tilanne on Poutalan mukaan hyvä. Suurin osa heistä harrastaa seuroissa, vaikka toisaalta osa lapsista liikkuu hyvin vähän. Liikuntaa harrastavistakaan kaikki eivät liiku oman terveytensä kannalta riittävästi, mihin vaikuttaa arkiliikunnan vähentyminen. Poutalaa huolestuttaa yläkoululaisten jättäytyminen pois seuratoiminnasta, mihin vaikuttaa järjestelmän luonne kilpaurheilua kohti etenevänä suppilona, johon kaikki eivät mahdu. Hänen mielestään yläkouluikäisille olisi löydettävä ”höntsämahdollisuuksia”, joita on aikuisiässä tarjolla.

Liikunnan kansalaistoiminnan tilanteen Poutala näkee olevan pääasiassa hyvä. Päänvaivaa aiheuttaa harrastamisen hinnan nousu, joka estää jo joissakin lajeissa harrastamisen osalta lapsia ja nuoria. Palkattujen valmentajien ja seuratoimijoiden määrän lisääntyminen sekä kohonneet liikuntapaikkojen käyttömaksut lisäävät osaltaan kustannuspaineita. Poutala muistuttaa, että perheet ja vapaaehtoiset kantavat edelleen suurimman vastuun suomalaisen järjestäytyneen liikunnan pyörittämisestä. Ilman vapaaehtoisia suomalaiset seurat eivät kuitenkaan pystyisi toimimaan.

– Nimenomaan kansalaistoiminta on suomalaisen urheilun ja liikunnan harrastamisen kivijalka. On huikeaa, että urheiluseuratoiminnassa on tavalla tai toisella melkein kaksi miljoonaa suomalaista jollain tavalla osallisena.

Poutalan mukaan on löydettävä erilaisia ratkaisuja, jotka avaavat tilaisuuden mielekkääseen harrastukseen mahdollisimman monelle lapselle ja nuorelle. Harrastamisen Suomen malli on tästä hyvä esimerkki. Poutala muistuttaa, että noin 20 prosenttia mallin kautta järjestettyyn toimintaan osallistuneista on päässyt sen ansiosta harrastamaan ensimmäisen kerran jotain itseään kiinnostavaa. Suurin harrastamisen este on ollut taloudellinen.

Julkinen valta luo edellytyksiä

Poutala näkee ihmisten motivaation liikkua voivan heikentyä, jos valtio ei yhdessä kuntien kanssa kykene luomaan liikkumisen mahdollistavia olosuhteita.

– Intuitio sanoo, että liikkuminen on ihmisen oma valinta. Se, mitä valtio pystyy tekemään, on olosuhteiden ja mahdollisuuksien luominen. Ihmisillä on erilaisia mieltymyksiä. Joku haluaa samoilla metsässä, joku haluaa nimenomaan harjoitella juoksuradalla ja joku mennä kuntoportaita.

Valtion muista toimista hän ottaa esimerkiksi perusopetuslain elokuun alussa voimaan tulleet matkapuhelinten käyttörajoitukset, joiden ohella lakimuutokseen sisältyi liikunnallisen elämäntavan edistämistavoite. Poutala sanoo odottavansa innolla lakimuutoksen vaikutuksia.

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen lähtee Poutalan mukaan perheistä. Hänestä olisi neuvola-ajasta asti voitava pysähtyä perheiden kanssa miettimään perheen elämäntapaa suhteessa liikuntaan.

– Jos vanhemmat eivät liiku, niin on aika epätodennäköistä, että lapsikaan liikkuu arjessa. Totta kai on mahdollista, että lapsi menee seuraan ja innostuu liikunnasta, mutta tämä on sattumanvaraista. Jos perheessä on kulttuuri, että siellä on arkiliikettä, niin se siirtyy lapsille.

Hallitusohjelmaan sisältyy Suomi liikkeelle -ohjelma. Erityistä liikkumisohjelmaa ei ole hallitusohjelmiin aiemmin sisältynyt, vaikka liikunnan ja urheilua koskevat kirjaukset ovat niissä pidentyneet **Harri Holkerin** vuoden 1987 ohjelman yhdestä lauseesta: *”Liikuntalaissa esitettyjen yleis- ja tavoitteiden toteuttamiseksi laaditaan liikuntakulttuurin eri osa-alueita koskeva liikuntapolitiittinen ohjelma, jossa otetaan erityisesti huomioon paikallistason liikunta- ja urheiluseuratoiminnan kehittäminen.”* Suomi liikkeelle -ohjelmaan panostetaan vuosittain 20 miljoonaa euroa.

– Uskallan sanoa, että tämä hallitus on historian liikuntamönteisin, jos mietitään hallitusohjelmaa ja myös rahallisia panostuksia. Hallitus on tässä taloustilanteessa joutunut tekemään pieniä leikkauksia. Liikunnan kokonaispanokset ovat kuitenkin vielä aika mittavia.

Hallituksessa voi varmuudella sanoa olevan ennätyskellisen paljon arvokisamenestyjiä. Poutalan lisäksi ministeristöön kuuluvat maa- ja metsätalousministeri **Sari Essayah** ja ympäristö- ja ilmastoministeri **Sari Multala**. Essayah on kävelyn Euroopan mestari ja Multala moninkertainen purjehduksen MM- ja EM-kultamitalisti. Essayah on myös Kansainvälisen olympiakomitean jäsen.

Poutala uskoo liikunnan ja urheilun rahoituksen säilyvän tulevaisuudessa osana valtion budjettia. Hän kokee tehtäväkseen pitää kiinni rahoituksesta ja tuoda esille sen merkitys. Sinänsä ministerikollegat ymmärtävät liikunnan ja urheilun hyödyt, mutta he voivat antaa niille erilaisen painoarvon kuin liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri. Rahoituksen kokonaismäärä voikin Poutalan mukaan vaihdella.

– Toivon, että hyvinä aikoina saadaan vähän lisää rahaa, jos huonoina aikoina sitä napsaistaan. En näe, että rahoitus lähtisi kokonaisuudessaan tai edes merkittävästi vähenemään.

Liikuntapaikkarahojen supistuminen huolettaa

Valtion liikuntapaikkarakentamisen suuntaamat määrärahat ovat pienentyneet viime vuosina huomattavasti. Vuonna 2018 määräraha oli 37,3 miljoonaa euroa. Tänä vuonna jaossa oli 17,8 miljoonaa euroa. Poutalan mukaan valtion ohjausvaikutus on ollut liikuntapaikkarakentamisessa eu-

roissa mitattua suurempi. Suurimmat panostukset tekevät kunnat ja toisena tulee yksityissektori ennen valtiota. Kuitenkin prosentuaalisesti suhteellisen pienen valtiontuen merkitys on ollut kunnissa usein ratkaiseva hankkeen toteuttamisen kannalta.

– Ilman muuta olen huolissani tilanteesta. Ei tarvitse hirveän monta vuotta mennä taaksepäin, kun meillä oli vielä kaksinkertainen liikuntapaikkarakentamisbudjetti. Valtiovarainministeri nosti jälleen tämän esiin vuoden 2026 budjetin valmistelussa mahdollisena leikkauskohteena. Kyllä se herättää huolta.

Poutala muistuttaa, että liikuntapaikkarakentamisen rahoituksessa on kaksi eri väylää. Aluehallintovirastot myöntävät rahoitusta pienempiin hankkeisiin. Suurempien hankkeiden ja valtakunnalliset merkittävien kohteiden avustuspäätökset valmistellaan opetus- ja kulttuuriministeriössä ja päätöksen tekee ministeri.

– Osumaa tuntuvat saavan isommat hankkeet ja katveeseen jäävät avien rahoittamat pienemmät liikuntapaikat, arvioi Poutala.

Koko kansan liikkumisen kannalta ulkokuntosalit, kuntopaikat, koulupihat, urheilukentät ja luistinradat ovat Poutalan mukaan merkittäviä paikkoja. Häntä huolestuttaa kansainvälisten kisojen kriteerit täyttävien kilpailupaikkojen tulevaisuus. Ilman niitä Suomessa ei voida järjestää suuria kansainvälisiä urheilukilpailuja, jotka voivat Poutalan mukaan tuoda taloudellisia hyötyjä ja vahvistaa Suomen maabrändiä. Myös suomalaisurheilijat luovat osaltaan maabrändiä.

– Vuoden 2010 tienoilla ulkoministeri Alexander Stubb kutsui suomalaiset kansainväliset huippu-urheilijat kiitostapaamiseen. Hän kysyi, että ymmärrätekö, miten isoja brändilähettiläitä te olette Suomelle. Ulkomailla luetellaan heti urheilijat, jotka Suomesta tiedetään.

Ministeri haluaa olla esimerkkinä

Poutala uskoo poliitikkojen voivan toimia liikunnassa esimerkkinä. Hän haluaa itse viestittää, että ministerinkin kalenterista löytyy tilaa liikunnalle, mikä voi saada ihmiset ajattelemaan ajankäyttöään.

– Kyllä poliitikoilla on itselläänkin vastuu näyttää esimerkkiä. Esimerkin voima on mielestäni iso. Olen ottanut tämän aika konkreettisesti. Haluan, että esimerkiksi sosiaalisessa mediassa ihmiset näkevät arkeeni kuuluvan liikuntaa.

Poliitikkojen olisi Poutalan mielestä mietittävä käytöstään laajemminkin ja mietittävä sanomisiaan esimerkiksi toisista poliitikoista.

– Jos emme käyttäydy fiksusti, niin miksi muiden pitäisi käyttäytyä fiksusti. Meillä ei kuuluisi olla mitään erityisoikeutta käyttäytyä hölmösti. Tai olla liikkumatta. Jos me pääsamme, että suomalaisten pitäisi liikkua enemmän ja itse emme liiku, niin onko se kovin vakuuttavaa?

Poutala sanoo halun olla esimerkkinä saaneen hänet lähemmään syyskuussa alkavalle Erikoisjoukot-ohjelman neljännelle tuotantokaudelle. Kuvausten aikaan hän vielä oli

tavallinen kansanedustaja, jolloin osallistuminen onnistui ajankäytöllisesti. Ministerinä hän ei olisi omien sanojensa mukaan lähtenyt ohjelmaan.

– Tämä on täydellinen mahdollisuus, miten meidän poliitikkojenkin on tärkeää pitää huolta omasta itsestään. Vaikka tekee raskasta ja vaativaa työtä, niin on oltava aikaa huolehtia omasta fyysisestä ja henkisestä kunnosta.

Tuoreen ministerin näkyminen ohjelmassa kirvoittaa mitä todennäköisimmin myös kriittisiä mielipiteitä, mihin

Poutala sanoo varautuneensa. Hän sanoo pohtineensa osallistumisen myönteisiä ja kielteisiä puolia – plussat osoittautuivat mietinnässä suuremmiksi kuin miinukset. Itse ohjelmaformaattia hän pitää hyvänä. Häiritseväksi hän koki kuitenkin epäasiallisen kielenkäytön.

– Rajuus ja lujuus kuuluu koulutukseen, sillä on tarkoitus testa-

ta ihmisen fyysistä ja painotetusti henkistä kestävyyttä ja kanttia. En itse kauhistu sitä, miten kokelaat asetetaan tosi paineistettuun vaikeaan ja inhottavaan tilanteeseen, koska jokainen tulee sinne vapaaehtoisesti.

Siirtyminen liikkujaksi ei ihan yksinkertaista

Siirtyminen huippu-urheilijasta liikkujaksi vaati Poutalan mukaan päättäväisyyttä. Hän sanoo olleensa kolme kuukautta tekemättä mitään lopetettuaan ammattiuurheilun vuonna 2018.

– Olin jotenkin niin puutunut siihen, että joka aamu lähdin treeneihin. En tehnyt mitään, eikä se aiheuttanut mitään ongelmia. Se oli itse asiassa helppo elämää. Jossain vaiheessa pysähdyn ja totesin, että ei tämä näin voi mennä. Olin koko ajan puhunut paljon hyvinvoinnista, terveydestä ja liikkumisesta urheilu-urani aikana.

Poutala kertoo löytäneensä mielekkään harrastuksen crossfitistä, jota hän harrasti viitisen vuotta. Vuonna 2023 alkaneella kansanedustajakaudella harrastus on jäänyt aikataulusyistä. Tilalle tulivat työmatkapyöräily ja juoksu. Liikunta ei ole Poutalallekaan automaatio, vaikka hän on koko aikuisikänsä liikkunut päivittäin lukuun ottamatta lyhyttä urheilu-uran jälkeistä vaihetta.

– Itseäni auttaa paljon se, että on tavoite, on se sitten selkeä tapahtuma tai tilaisuus. Tavoite olla esimerkkinä muille auttaa myös. Kaikille tämäntyyppinen tapa motivoitua ei ole paras, vaan jokaisen pitää löytää oma tapansa.

Vähemmän liikkuville Poutala antaa kolme vinkkiä. Ensinnäkin liikkeelle kannattaa lähteä kaverin kanssa. Poutala kertoo kutsuneensa kävelylenkille läheisensä, jota hän on yrittänyt innostaa liikkumaan. Yhteisesti sovittu liikuntatuokio myös velvoittaa lähtemään.

Toiseksi liikkumisessa lenkin pituus tai rasittavuus ei ole läheskään niin tärkeä kuin pitkäjänteisyys. Useampi kevyt liikuskelukerta viikossa on parempi kuin yksi pitkä tai rankka harjoitus. Kolmas vinkki on kokeilla erilaisia liikuntamuotoja.

– Haluan ajatella sinisilmäisesti, että jokin liikuntamuoto on jokaiselle ihmiselle mielekäs. He, jotka eivät tykkää liikunnasta, eivät ole todennäköisesti vielä löytäneet omaa liikuntamuotoaan. ♦

"Jokin liikuntamuoto on jokaiselle ihmiselle mielekäs."



TIMO VIRTANEN

koordinaattori

Everybody is important -projekti

timo.virtanen65@hotmail.com

Kuvat: Timo Virtanen

Lasten liikunta on osa Ukrainan jälleenrakentamista

Mykolaivin kaupunki tunnetaan Ukrainassa vahvasta liikunta- ja urheilukulttuuristaan. Sotaoloissa liikkuminen ja urheileminen auttavat jaksamaan henkisesti ja fyysisesti.



PRESIDENTTI VLADIMIR PUTININ johdolla käynnistynyt sota Ukrainaa vastaan alkoi helmikuussa 2014, kun Venäjä miehitti Krimin niemimaan. Venäjä jatkoi samana vuonna hyökkäystään tukien aseellisesti separatisteja Itä-Ukrainan alueilla, kuten Donetskissa ja Luhanskissa.

Helmikuussa 2022 Venäjän armeija aloitti täysimittaisen hyökkäyksen Ukrainaan. Venäjän hyökkäyksessä ei ole säästetty siviilikohteita. Pommitukset ovat kohdistuneet sairaaloihin, kouluihin ja siviiliväestöön. Kohteena ovat olleet kaupungit, kuten muun muassa Kiova, Harkova, Herson, Mariupol, Mykolaiv ja Odessa.

Mykolaivin satama- ja telakkateollisuuskaupunkia pidettiin ennen sotaa Etelä-Ukrainan liikunnan ja urheilun keskuksena. Siellä toimi useita urheiluseuroja ja hyvin varusteltuja liikuntapaikkoja. Kaupungissa toimi myös kouluja,

Mykolaivin koulun numero 22 oppilaita valmistautumassa valtakunnallisiin yleisurheilukilpailuihin, jotka pidettiin kesäkuussa.

jotka tarjosivat lapsille ja nuorille monipuolisia mahdollisuuksia harrastaa eri lajeja.

Suosituimpia urheilulajeja ovat olleet yleisurheilu, jalkapallo, nyrkkeily, paini ja voimistelu. Kaupungissa on harrastettu muun muassa keihäänheittoa. Mykolaivilaiset urheilijat ovat menestyneet niin kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla.

Ukrainassa on korostettu laajasti liikunnan merkitystä osana terveellistä elämäntapaa ja yhteisöllistä kasvatusta. Liikuntaa ei ole pidetty ainoastaan fyysisen hyvinvoinnin tukipilarina, vaan sillä on ollut tärkeä rooli lasten ja nuorten kasvussa sekä koko kansakunnan henkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa.

Venäjän hyökkäyksen vaikutukset Mykolaivin liikuntakulttuuriin

Venäjän hyökkäys Mykolaiviin alkoi 26. helmikuuta 2022, kun ensimmäinen ohjus iski Mykolaivin lasten kirurgiseen sairaalaan. Venäjän tavoitteena oli katkaista Ukrainan satakymmentien yhteydet Mustalle merelle.

Venäjän hyökkäys toi vakavia seurauksia myös Mykolaivin liikunta- ja urheiluelämälle. Lukuisia urheilupaikkoja – kuten stadioneita, harjoitusalueita ja liikuntahalleja – tuhoutui tai vaurioitui pommituksissa ja taisteluiden keskellä.

Venäjä ampui 28. kesäkuuta 2022 kahdeksan ohjusta kohti Mykolaivia. Yksi niistä osui suoraan kaupungin stadionille aiheuttaen 15 metriä leveän ja 5 metriä syvän kraatterin. Vaikka stadion vaurioitui pahoin, ukrainalaiset eivät luovuttaneet. Keväällä 2025 käynnistyivät kentän kunnostus ja nurmen uusimistyöt stadionin syyskuussa vietettävän 60-vuotisjuhlan alla. Täydelliseen kunnostukseen ei kuitenkaan vielä ole löytynyt riittävästi rahoitusta.

Yksi sodan traagisimmista tapahtumista koettiin 6. kesäkuuta 2023, kun Venäjän joukot räjäyttivät Kakhovkan padon yöllä. Tämä aiheutti valtavan tulvan Dnepr-joen alajuoksulla. Mykolaivin alueella vedenpinta nousi 70–80 senttimetriä. Siniurivkan alueella jopa 65 hehtaaria metsää jäi veden alle.

Padon räjäytyksen seurauksena yli miljoona ihmistä jäi ilman juomavettä Mykolaivin läänissä. Vesihuolto siirtyi tilapäisiin pumppaus- ja vedentuotantoyksiköihin. Tulvaveden mukana ympäristöön levisi raskasmetalleja – kuten arseenia, kadmiumia ja sinkkiä – ja alueen ekologia vaurioitui vakavasti.

Tulva ja jatkuvat pommitukset tuhosivat urheiluinfrastruktuuria laajasti. Veedestä on yhä pulaa monilla alueilla, mikä vaikeuttaa liikunnan ja urheilun järjestämistä sekä koulujen toimintaa. Tilanne on vaikuttanut merkittävästi myös nuorten mielenterveyteen.

Sota-aika ja liikunta Ukrainassa

Vuonna 2021 Ukrainassa oli noin 434 000 oppilasta urheilupainotteisissa kouluissa ja urheilulukioissa. Arviolta 735 000 lasta osallistui säännöllisesti koululiikuntaan ja harrasti liikuntaa ohjatusti koulujen ja seurojen kautta. Urheilu oli tärkeä osa ukrainalaisten lasten ja nuorten elämää – sekä fyysisen että henkisen hyvinvoinnin lähde.

Sodan alettua vuonna 2022 tilanne muuttui radikaalisti. Mykolaivissa sijaitseva urheilukoulu vaurioitui pahoin pommitusten seurauksena. Opetus siirrettiin verkkoon, ja monet harjoitukset jäivät kokonaan pitämättä. Tämä heikensi erityisesti suoritustekniikan ja lajitaitojen oppimista.

Koko Ukrainassa yli 600 urheilutilaa on vaurioitunut tai tuhoutunut, mikä on estänyt järjestelmällisen harjoittelun ja kilpailutoiminnan useilla alueilla. Monia valmentajia liittyi puolustusvoimiin tai joutui pakenemaan ulkomaille. Myös osa lapsista pakeni maasta, eivätkä kaikki ole palanneet. Lapsia on myös kaapattu Venäjälle miehityksillä alueilta. Harjoituksia keskeyttävät jatkuvasti ilmahälytykset, jotka saattavat kestää useita tunteja.

Sota on tuonut lukemattomia esteitä lasten liikuntaan ja urheiluun. Ukrainalaiset jatkavat silti sinnikkäästi toimintaa niillä välineillä ja resursseilla, joita heillä on. Liikunta on säilynyt toivon, yhteisöllisyyden ja selviytymisen väylänä kriisin keskellä. Ukrainassa on kehitetty monia tapoja, joilla lapset ja nuoret voivat yhä osallistua liikuntaan turvallisuuksien sallimissa rajoissa.

Lasten liikuntaleirejä järjestetään osittain ulkona luonnon helmassa tai koulujen turva-alueilla. Leirit toteutetaan yhteistyössä opettajien ja vapaaehtoisten kanssa, jotta lapsilla olisi mahdollisuus liikkua ja saada tukea arjessa.

Länsi-Ukrainassa, jossa turvallisuustilanne on parempi, urheiluseurat ovat pystyneet palaamaan lähemmäs normaalia toimintaa. Alueelle on siirretty useita huippu-urheilijoita ja junioreita muilta, turvattomammilta alueilta.



Snihurivkan koulun numero 1 oppilaita. Edustusasut ja pallot on saatu Everybody is important -projektin lahjoituksina.

Mykolaivissa urheilukorkeakoulu on jatkanut osittain toimintaansa vaurioista huolimatta. Tällä hetkellä noin 80 prosenttia opiskelijoista on palannut jatkamaan opintojaan. Harjoituksia järjestetään osin sisätiloissa, ja osa lajeista toimii pienryhmissä turvallisuussyistä.

Liikunta ja urheilu tarjoavat kriisitilanteessa paljon enemmän kuin pelkkää fyysistä aktiivisuutta. Liikkuminen tuo toivoa, rakennetta arkeen sekä mahdollisuuden yhteisöllisyyteen. Liikunta voi toimia myös henkisenä selviytymiskeinona tilanteessa, jossa normaali elämä on pahasti järkkynyt.

Vaikka sota on lamaanuttanut urheilun monelta osin, liikuntaa pidetään edelleen tärkeänä voimavarana ja toipumisen välineenä. Ukrainassa monet koulut, opettajat ja vapaaehtoiset tekevät jatkuvasti työtä sen eteen, että lapsilla ja nuorilla olisi mahdollisuus liikkuu – vaikka kellarissa, ilman valoa ja välineitä. Liikunta pitää yllä toivoa ja terveyttä myös poikkeusoloissa.

Liikunnan toteutuspaikka	Toteutustapa
Koulut	Sään salliessa liikuntatunnit pidetään koulun pihalla tai sisätiloissa noudattaen erityisiä turvaohjeita.
Sotilasalueiden ulkopuoliset keskukset	Joillakin alueilla urheiluhallit ja kentät ovat yhä toiminnassa ja tarjoavat mahdollisuuden ohjattuun liikuntaan.
Väestönsuojat ja kellarit	Harjoituksia, kuten venyttelyä, kehonpainoharjoittelua tai pienpelejä, järjestetään väestönsuojissa ja kellareissa, kun ulkona liikkuminen ei ole turvallista.
Verkko- ja etäharjoittelu	Harjoitusohjelmia ja liikuntatunteja järjestetään videoyhteyksien kautta. Etäharjoittelu mahdollistaa osallistumisen kotoa käsin.
Humanitaariset liikuntaprojektit	Ulkomaiset ja kansalliset järjestöt, kuten UNICEF, Save the Children ja CYPE, tukevat liikuntatuokioiden, turnausten ja leirien järjestämistä turvallisilla alueilla.

Taulukko 1. Liikunnan ja urheilun toteuttamistavat sotaa käyvässä Ukrainassa

Liikunnan ja urheilun merkitys sodan keskellä

Sodan seurauksena monet urheilutapahtumat ja harjoittelu ovat siirtyneet ulkomaille tai keskeytyneet kokonaan. Urheiluninfrastruktuurin jälleenrakentamista ja kuntoutustoiminnan jatkamista pyritään edistämään sekä paikallisella että kansainvälisellä tuella.

Liikunta on erityisen tärkeää stressaavissa ja vaikeissa olosuhteissa. Sen tarjoama psyykinen ja emotionaalinen tuki on erittäin merkittävä. Urheilu tarjoaa henkisiä taukoja sodan aiheuttamasta stressistä, ahdistuksesta ja pelosta. Se voi toimia keinona käsitellä traumaattisia kokemuksia ja antaa lapsille mahdollisuuden kokea iloa, onnistumisia ja tunnetta siitä, että elämä jatkuu. Yhteinen liikunta ja joukkuepelit tukevat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tarjoavat tärkeää sosiaalista turvaa.

Liikunta ja urheilu edesauttavat yhteisöllisyyden ja sosiaalisten taitojen kehitystä. Urheiluharrastukset luovat ympärilleen yhteisön ja turvaverkon, jossa lapset voivat rakentaa ystävyysuhteita ja saada vertaistukea. Liikunnan kautta

opitaan yhteistyötä, reilun pelin periaatteita ja toimivaa kommunikointia – taitoja, jotka ovat tärkeitä niin kriisien aikana kuin rauhan oloissakin.

Urheilu ja liikunta antavat lapsille mahdollisuuden kokea hetkiä, jolloin sota unohtuu – tilaa leikkiä, harjoitella ja kilpailla. Ne auttavat säilyttämään lapsuuden kokemuksia ja rakentavat uskoa siihen, että tulevaisuudessa voi tulla taas rauhaa, iloa ja normaalia arkea.

Kouluilla on ollut erittäin merkittävä rooli liikunnan ja urheilun kehittämisessä Ukrainan lapsille ja nuorille myös sodan aikana. Yksistään Mykolaivin läänissä Venäjä on tuhonnut tai vaurioittanut lähes 400 koulua ja oppilaitosta. Pommitukset vaikuttavat opetukseen merkittävästi: suurin osa oppilaista käy koulua etäopetuksessa, koska kouluissa ei ole riittävästi pommisuoja. Kansainvälisten ja paikallisten avustajajärjestöjen ansiosta suojatiloja on kuitenkin alettu rakentaa.



Sota-ajan vaikutukset liikuntaan ja urheiluun

1. Turvattuus

- Ilmahälytykset ja pommitukset katkaisevat harjoituksia.
- Monet koulut ja liikuntatilat ovat tuhoutuneet tai vaarallisessa kunnossa.
- Ulkoliikuntapaikkoja ei aina voida käyttää miina-vaaran vuoksi.

2. Harjoitusten siirtyminen suojatiloihin tai verkkoon

- Osa kouluista ja urheiluseuroista järjestää harjoituksia kellareissa tai väestönsuojissa.
- Verkko-opetus ja kotijumppa ovat väliaikaisratkaisuja, etenkin pandemian jälkeisessä arjessa.

3. Valmentajien ja ohjaajien puute

- Monet ohjaajat ovat liittyneet armeijaan tai joutuneet lähtemään maasta.
- Lasten ja nuorten määrä on pienentynyt merkittävästi evakointien seurauksena.

4. Varusteiden ja rahoituksen puute

- Monet perheet eivät pysty maksamaan lasten harrastuksia.
- Resurssien vähentyminen on heikentänyt seurojen ja koulujen toimintakykyä.

Sodasta huolimatta liikunta- ja urheilukulttuuri elää Ukrainassa.



Mykolaivin koulun numero 22 oppilaita ja Go Flamo-yleisurheiluseura edustajia ryhmäkuvassa. Takana keskellä seuran puheenjohtaja ja valmentaja Volodymyr Kilarskyi.

Sodan tuhoja

UKRAINASSA ON TUHOUTUNUT tai vaurioitunut yli 600 liikunta- ja urheilupaikkaa sodan aikana. Osittaisen tai täydellisen tuhon ovat kokeneet muun muassa:

- 77 jalkapallostadionia
- 52 urheilukeskusta
- 102 urheilukoulua
- 174 kuntosalia
- 15 uimahallia
- 6 jäähallia
- 5 purjehduskerhoa

Lisäksi pyöräily- ja ratsastusalueita on menetetty. Tuhot ovat ajaneet monia ukrainalaisia urheilijoita harjoittelemaan ulkomailla. Kotimaan kilpailutoimintaa on rajoitettu merkittävästi, ja tilanne on heikentänyt koko kansakunnan liikunta- ja urheilukulttuuria. Ukrainan ulkoministeriö kertoi, että maaliskuuhun 2025 mennessä 591 urheilijaa ja valmentajaa oli joko kadonnut tai menehtynyt sodan aikana.

Liikuntakulttuuri elää toivossa paremmassa

Sodan aiheuttamista valtavista ongelmista huolimatta liikunta- ja urheilukulttuuri elää Mykolaivissa ja muualla Ukrainassa edelleen toivossa paremmasta. Hyvä esimerkki liikunnan voimasta sodan keskellä nähtiin kesäkuussa Länsi-Ukrainassa, jossa järjestettiin valtakunnallinen koulujen välinen yleisurheilukilpailu. Tapahtumassa kilpailtiin useissa lajeissa, mutta tärkeintä oli yhdessä tekeminen, kannustaminen ja ilon kokeminen.

Kilpailussa korostettiin jokaisen oppilaan onnistumista. Joukkueet koostuivat sekä tytöistä että pojista, ja lopputulokset laskettiin kaikkien osallistujien yhteispisteistä. Jokainen lapsi sai mitalin, mikä vahvisti lasten motivaatiota ja osallisuuden tunnetta. Kilpailulajeina oli erilaisia heittolajeja sekä juoksulajeja, myös viesteinä. Tapahtuman teemanä oli osuvasti ”me yhdessä”.

Kilpailupäivät tarjosivat osallistujille ja katsojille unohtumattomia elämyksiä. Yhdessä koetut hetket loivat iloa, toivoa ja yhteenkuuluvuutta, vaikka samaan aikaan monien osallistujien kotiseuduilla jatkuivat pommitukset.

Sodan aikainen harrastaminen Ukrainassa

Ukrainassa lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksia on pyritty säilyttämään poikkeusoloista huolimatta. Esimerkiksi Mykolaivissa ja muilla alueilla urheilutoimintaa on sopeutettu, kehitetty ja jopa laajennettu kansainvälisen tuen ja paikallisen tahdonvoiman avulla.

Mykolaivin urheilukorkeakoulu siirtyi sodan vuoksi kokonaan verkko-opetukseen. Lajiharjoituksia ja valmennuksia yritettiin järjestää esimerkiksi Zoom-yhteydellä, mutta käytännössä taitojen kehittyminen etäyhteyksien varassa oli rajallista. Fyysinen kontakti ja ohjaus puuttuivat, mikä vaikutti harjoittelun tehokkuuteen.

Mykolaivin miekkailukoulu on noussut yhdeksi Ukrainan johtavista lajikeskuksista vuoden 2024 tilastojen mukaan. Tämä kertoo paikallisen urheiluyhteisön vahvasta osaamisesta ja sitkeydestä. Kansainväliset projektit, kuten ”Come Out and Play!”, ovat järjestäneet jalkapallon ja muiden joukkuepelien toimintaa muun muassa Butšassa ja Dniprossa. Harjoituksissa keskityttiin liikunnan iloon ja yhteisöllisyyteen kilpailun sijaan *football fitness* -lähestymistavalla.

Vaikka uintikeskukset – esimerkiksi Dnipron Meteor – kärsivät vaurioita, niin harjoitukset jatkuivat. Urheilijat, kuten 200 metrin selkäuinnin EM-kultaa vuonna 2024 voittanut **Oleksandr Zheltyakov**, osallistuivat tilojen siivoamiseen ja kunnostamiseen jatkaakseen harjoittelua. Tämä

kertoo sinnikkydestä ja sitoutumisesta jatkaa urheilua vaikeissa olosuhteissa.

Sota on lisännyt vammautuneiden urheilijoiden määrää, ja sen myötä vammaisurheilu on saanut uutta merkitystä. Esimerkiksi amputoitujen jalkapalloilijoiden perustama ”Vahvojen liiga” (Ліга Дужих) on kasvanut 10 pelaajan aloitustasolta jopa 170 pelaajan sarjaksi. Liiga tarjoaa sotavammaisille kuntouttavaa liikuntaa ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi vammaisurheilu on noussut tärkeäksi keinoksi edistää yhteiskuntarauhaa ja toipumista.

Mykolaivin urheilujärjestelmä on osoittanut kestävytensä ja mukautumiskykynsä. Sodan keskelläkin Mykolaivin alue on säilyttänyt asemansa Ukrainan huippu-urheilun keskuksena – erityisesti trampoliinivoimistelussa, vesilajeissa ja miekkailussa. Huolimatta pommituksista ja resursipulasta, alueelta on noussut arvokisamitalisteja ja se on kyennyt tukemaan nuoria lupaavia urheilijoita. ♦

Ukrainan koulut ja urheiluseurat tarvitsevat ystävyyskouluja ja -urheiluseuroja. Yhteistyön voi aloittaa voimavarojen mukaan esimerkiksi kirjeitä tai sähköposteja kirjoittamalla. Jo yhteydenotto on viesti välittämistä. Yhteystietoja välittää tämän artikkelin kirjoittaja. Vantaalainen Kenttäurheilijat-58 on aloittanut hiljattain yhteistyön.

Everybody is important -projekti:

30 vuotta työtä lasten ja nuorten liikuntakasvatustyötä

EVERYBODY IS IMPORTANT -projekti käynnistyi vuonna 1995 Suomessa tavoitteenaan ehkäistä lasten ja nuorten syrjäytymistä liikuntakulttuurista. Erityisesti projekti pyrki tuomaan mukaan vammaisryhmiin kuuluneet lapset ja nuoret, jotka jäivät tuolloin usein syrjään liikuntatoiminnasta.

Projekti laajeni kansainväliseksi vuosina 1998–1999, kun se vietiin Bosnia-Hertsegovinan alueelle yhteistyössä YK:n ja NATO/SFOR-joukkojen kanssa. Vuonna 2005, YK:n pyynnöstä ja järjestön liikuntakasvatavuoden kunniaksi, projekti laajeni Afganistaniin yhteistyössä NATO/ISAF-joukkojen kanssa vuoteen 2010 saakka. Tämän jälkeen projektia kehitettiin yhteistyössä paikallisten koulujen sekä urheiluseurojen parissa.

Vuosina 2011–2012 projektin yhteistyöhön liittyi Afganistanin Olympiakomitea. Tavoitteena oli tukea erityisesti tyttöjen koulutusta sekä myöhemmin paikallisten koulujen ja urheiluseurojen toimintaa.

Vuonna 2013 projektia toteuttivat Afganistanin alueiden sopimusurheiluseurat sekä -koulut. Näiden sopimusurheiluseurojen sekä -koulujen tueksi perustettiin kolme akatemiaa tammikuussa 2015:

1. World Children & Youth Physical Education Academy – operatiivinen organisaatio kenttätööhön
2. World Heart Trainers Academy – huippuvalmentajien verkosto, joka kunnioittaa YK:n lapsen oikeuksia
3. World Children & Youth Rights Academy – median ja viestinnän yksikkö

Akatemiat joutuivat vetäytymään, kun Taliban-hallinto nousi valtaan. Toiminta Afganistanissa päättyi USA:n ja NATO:n joukkojen vetäytymisen myötä.

Toiminnan uusi alku vuonna 2025

Akatemiat käynnistivät toimintansa uudelleen huhtikuussa 2025 tukemaan *Save our schools – S.O.S. in Ukraine* -projektia, joka toimii Ukrainassa. Koordinaattorina työskentelee **Timo Virtanen**, joka toiminut Everybody is important -projektin kordinaattorina vuodesta 1995 lähtien. Toiminnan tukikohta sijaitsee Leshnikovossa Bulgariassa.

Vuonna 2025 projekti juhlii 30-vuotista taivaltaan. Juhlavuoden kunniaksi Ukrainassa käynnistettiin uusi, 10-vuotiseksi suunniteltu *Save our schools – S.O.S. in Ukraine* -hanke. Projektin tavoitteena on tukea ja kehittää lasten ja nuorten liikuntaa sekä urheilua kouluissa ja urheiluseuroissa sodan keskellä. Ensimmäiseksi kohdealueeksi valittiin Mykolaivin kaupunki ja Mykolaivin läänin alue.

Toukokuussa 2025 toimitettiin ensimmäiset avustuserät, jotka saivat yleisurheiluseura Go Flamo Mykolaivin kaupungissa ja Snihurivkan alueen koulut 1 ja 3. Seuraavat avustuserät on toimitettu elokuussa lasten liikuntapäivän GO FLAMO-seuralle. Koulujen alettua syyskuun alussa Snihurivkan alueen koulut saivat avustuspaketit. Koulut sijaitsevat alueella, jonka Ukrainan armeija on vallannut takaisin. Syyskuussa ohjelmassa on lasten liikuntapäivä, ellei alueella tapahdu ohjushyökkäyksiä. Samalla koulujen oppilaille jaetaan avustuksia.

► Everybody is important -projekti: www.cype-academy.org



Kuva: Antero Aaltonen

Lääketiede

EERO HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

Viikonlopun liikunta riittää parantamaan kestävyyskuntoa

SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN parantaa terveyttä ja toimintakykyä. Arjen kiireet voivat vähentää liikunnan säännöllisyyttä. Moni saattaa miettiä, voiko muutamana päivänä harrastettu liikunta tuoda samat hyödyt. Näyttää siltä, että harjoittelu kahtena peräkkäisenä päivänä voi kehittää kestävyyskuntoa yhtä tehokkaasti kuin neljä harjoittelukertaa viikossa.

Niin sanotun *Weekend warrior*-liikunnan, jossa liikutaan pääasiassa vain viikonloppuisin, on havaittu voivan edistää terveyttä. Tätä ei ole kuitenkaan tutkittu systemaattisesti. **Tripp kumppaneineen** tarkasteli kahdeksan viikon harjoitteluintervention vaikutuksia kestävyyskuntoon ja muihin fysiologisiin ja psykologisiin muuttujiin 28 aikuisella. He jakoivat tutkittavat kahteen ryhmään – toisessa osallistujat harjoittelivat kahtena peräkkäisenä päivänä ja toisessa neljästi viikossa. Ryhmät erosivat vain harjoittelun useudessa: kuormittavuus ja viikoittainen kokonaiskesto olivat ryhmässä samanlaiset.

Maksimaalinen hapenottokyky ja kynnystasot paranivat molemmissa ryhmässä. Lisäksi veri- ja plasmatilavuus, punasolu- ja hemoglobiinimassa sekä vastus lateralis -lihaksen oksidatiivinen kapasiteetti kohentuivat riippumatta harjoittelun useudesta. Myös liikunnanaikainen hiilihydraattien käyttö vähentyi ja rasvojen hapetus lisääntyi.

Vaikka vasteet olivat pääsääntöisesti positiivisia molemmissa ryhmässä, tarkempi tarkastelu toi esiin yksilöllisiä eroja. Kahdesti viikossa harjoitelleilla useampien yksilöiden kynnystasojen vasteet olivat negatiivisia kuin neljä kertaa viikossa harjoitelleilla. Toisaalta vastus lateralis -lihaksen oksidatiivisen kapasiteetin muutos intervention neljän ensimmäisen viikon aikana oli useammin negatiivinen neljä kertaa viikossa harjoitelleilla kuin kahdesti viikossa harjoitelleilla. Tämä ero kuitenkin tasaantui intervention lopussa.

Tutkimuksen keskeisimmän löydöksen mukaan erilaisilla liikunnan rytmyyksillä voidaan vaikuttaa myönteisesti kestävyyskuntoon ja moniin fysiologisiin tekijöihin, jotka voivat parantaa terveyttä ja toimintakykyä. Tutkimuksessa harjoittelun viikoittainen kokonaiskesto oli 130–150 minuuttia, joka vastaa liikuntasuositusten vähimmäismäärän reipasta liikuntaa. Määrän jakaminen joko kahdelle päivällä tai neljälle päivälle näyttäisi tuovan lähes saman tuloksen, joten havaintoa voidaan käyttää rakentamaan kestäviä ja yksilöille sopivia liikuntasuunnitelmia.

On tärkeää muistaa, että esimerkiksi liikunnan aikaansaamat myönteiset vasteet verenpaineeseen ovat häviäviä, joten kohonneen verenpaineen hallinnassa useammin toistuva liikunta on todennäköisesti parempi vaihtoehto. Lisäksi on hyvä muistaa liikuntavasteiden yksilölliset erot.

LÄHDE: Tripp TR, Ghitter RS, Kontro H, Hargrave SJ, Gibala MJ, Aboudarda SJ, MacInnis MJ. Cardiorespiratory Fitness Improvements Following Low-Frequency Training Are Not Inferior to High-Frequency Training Matched for Intensity and Volume. *Scand J Med Sci Sports* 2025;35:e70024. <https://doi.org/10.1111/sms.70024>

Yksittäinen pitkä lenkki voi altistaa vammoille enemmän kuin tasainen kuormituksen lisäys

JUOKSU ON YKSI MAAILMAN SUOSITUIMMISTA liikuntamuodoista – helppo aloittaa, edullinen ja tehokas. Silti jopa kolmasosa juoksijoista kärsii rasitusvammoista, jotka keskeyttävät usein harrastuksen. Loukkaantumisriski ei välttämättä liity viikoittaiseen kokonaiskuormaan, vaan yksittäisten harjoitusten äkillisiin kuormituspiikkeihin.

Frandsen ja kumppanit selvittivät 18 kuukautta kestäneessä havainnoivassa pitkittäistutkimuksessa, kuinka yksittäisen juoksukerran pituuden tai viikoittaisen juoksumatkan äkillinen muutos vaikuttaa loukkaantumisriskiin. Tutkimukseen osallistui 5205 keski-ikäistä noin 46-vuotiasta juoksijaa. Tarkastelussa oli juoksukertojen pituus suhteessa pisimpään suoritukseen viimeisen 30 päivän aikana.

Juoksukerrat jaettiin viiteen juoksukuorman siirtymätilaan: 1) väheneminen tai suurimmillaan 10 % lisäys, 2) pieni lisäys (>10–30 %), 3) kohtalainen lisäys (>30–100 %), 4) suuri lisäys (>100 %) ja 5) ei määritettävissä. Jos juoksijan aiempi pisin suoritus oli 8 kilometriä ja hän juoksi 12 kilometriä, juoksumatka piteni 50 prosenttia, mikä luokiteltiin kohtalaiseksi piikiksi. Lisäksi tutkimuksessa analysoitiin viikoittaisten juoksumäärien yhteyksiä loukkaantumisriskiin, hyödyntämällä ACWR-menetelmää (Acute:Chronic Workload Ratio). Tässä menetelmässä yhden viikon juoksumäärä (km) jaettiin edeltävien kolmen viikon keskiarvolla, jolloin saatiin kuormituksen muutosta kuvaava riskitaso.

Yksittäisen juoksukerran äkillisen pituuden lisäyksen havaittiin olevan yhteydessä suurempaan rasitusvammojen riskiin. Jo 10 prosentin juoksumatkan kasvu harjoituskerralla suhteessa pisimpään juoksuun 30 päivän aikana oli yhteydessä 64 prosenttia suurempaan vammariiskiin verrattuna alle 10 prosentin lisäykseen. Matkan pidentyessä 30–100 prosenttia loukkaantumisriski kasvoi 52 prosenttia. Suurissa yli 100 prosentin lisäyksessä loukkaantumisriski kasvoi jopa 128 prosenttia. Sen sijaan viikoittaiset juoksumäärän vaihtelut eivät olleet yhtä selkeästi yhteydessä vammoihin.

Tulokset antavat käytännönläheistä tietoa siitä, että juoksumammojen riski liittyy erityisesti yksittäisen harjoituksen äkilliseen kuormituksen kasvuun, ei niinkään asteittaiseen viikokotason nousuun. Tämä tukee käsitystä, että suurin osa vammoista syntyy liiallisesta kuormituksesta yksittäisellä lenkillä. Harjoittelun ohjelmoinnissa tulisi pitäytyä maltillisissa, alle 10 prosentin matkan lisäyksessä suhteessa edeltävän 30 päivän pisimpään suoritukseen vammojen välttämiseksi.

Uutisen kirjoittajat: Eero Haapala ja Mika Jormanainen

LÄHDE: Frandsen JSB., Adam Hulme A., Erik Thorlund Parner ET ym. 2025. How much running is too much? Identifying high-risk running sessions in a 5200-person cohort study. *Br J Sports Med* 2025;0:1–8. doi:10.1136/bjsports-2024-109380.



Elimistöön kertyvä mikromuovi heikentävät terveyttä

MUOVINTUOTANTO ON KASVANUT MERKITTÄVÄSTI viime vuosisadan aikana ja vuonna 2022 muovia tuotettiin 400,3 miljoonaa tonnia. Tämä on johtanut muovijätteen kertymiseen ympäristöön. Muovijätteen seurauksena mikromuovit ja nanomuovit ovat päätyneet ekosysteemeihin ja ravintoketjuihin, ja voivat vaikuttaa myös ihmisten terveyteen. Mikro- ja nanomuovihiukkasia on löydetty useista elintarvikkeista, kuten hunajasta, oluesta, suolasta, sokerista, äyriäisistä ja pullovedestä. Esimerkiksi litrassa pullovettä voi olla jopa 240 000 muovihiukkasta, joista noin 90 prosenttia on nanomuoveja.

Ihminen saa yhden vuoden aikana ruoasta ja juomasta vuosittain noin arviolta 39 000–52 000 mikromuovihiukkasta. Eri-tyisesti merenelävien kautta tapahtuva altistus on huolestuttavaa, sillä muovit kertyvät ravintoketjussa ylöspäin ja voivat aiheuttaa elimistön tulehdustiloja, suolistomikrobiston häiriöitä ja monia muita terveysongelmia. Hengitysilman kautta mikrohiukkasten määrä voi jopa kaksinkertaistua.

Irfan kumppaneineen tarkasteli kirjallisuuskatsauksessaan mikro- ja nanomuovien esiintymistä ympäristössä, niiden kulkeutumisreitit sekä vaikutuksia sydän- ja verisuoniterveyteen. Katsaukseen sisällytettiin viimeisimmän kymmenen vuoden aikana julkaistut vertaisarvioituita ihmisiä käsittelevät tutkimukset, joissa keskityttiin mikromuovien ja nanomuovien yhteyksiin sydän- ja verisuonisairauksien esiintyvyyteen, sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. Tulosten mukaan mikromuovit ja nanomuovit voivat aiheuttaa oksidatiivista stressiä sekä mitokondrioiden toimintahäiriöitä lisäten sydän- ja verisuonitautien riskiä. Muoveja on myös löydetty valtimoista, erityisesti verisuonen sisäpintaan muodostuneista plakeista, mikä kasvattaa sydäntapahtumien riskiä. Lisäksi mikromuovialtistus edistää verisuonten kalkkeutumista, jäykkyyttä ja veritulppien muodostumista sekä edistää tulehdusta ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä.

Tulokset tukevat kasvavaa näyttöä siitä, että muovialtistus voi heikentää merkittävästi sydän- ja verisuoniterveyttä. Mikro- ja nanomuovien kertyminen verisuonikudoksiin voi aiheuttaa kroonista tulehdusta ja verisuonimuutoksia, joilla voi olla laajoja kansanterveydellisiä vaikutuksia, sillä sydän- ja verisuonitaudit ovat maailmanlaajuisesti suurin ennenaikaiseen kuolemaan johtava syy.

Säännöllinen liikunta voi vähentää tulehdusta ja oksidatiivista stressiä, parantaa verisuonten joustavuutta ja alentaa verenpainetta, mikä pienentää mikro- ja nanomuovialtistuksen haitallisia vaikutuksia ja tukea sydänterveyttä. Toisaalta liikunta voi lisätä altistusta esimerkiksi liikunta- ja urheiluvälineistä irtoavien mikro- ja nanomuovien sekä suurentuneen keuhkotulehduksen vuoksi. Tästä tarvitaan kuitenkin vielä lisää tietoa. Liikunta- ja urheiluyhteisön on kuitenkin jo nyt varmistettava, että mikro- ja nanomuovialtistus liikuttaessa minimoidaan.

Uutisen kirjoittajat: Eero Haapala ja Mika Jormanainen

LÄHDE: Irfan, H., Irfan Ha, Khan, MA., ym. 2025. Microplastics and nanoplastics: emerging threats to cardiovascular health – a comprehensive review. *Ann Med Surg (Lond)*. 2025;9;87(1):209–216. doi: 10.1097/MS9.0000000000002831

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Suoritusturvallisuus haastaa psykologisen turvallisuuden huippu-urheilussa

HUIPPU-URHEILUSSA VIRHEIDEN HINTA voi olla kova. Psykologisen turvallisuuden käsite ei siksi aina sellaisenaan istu kilpailullisiin ympäristöihin. Uusi käsite suoritusturvallisuus (performance safety) kuvaa paremmin urheilijan käsitystä siitä, kuinka vakavat seuraukset virheillä on tietyissä tilanteissa.

Taylor ja kumppanit pohtivat katsausartikkelissaan, että psykologinen turvallisuus – eli tunne siitä, että voi puhua avoimesti ilman pelkoa – ja suoritusturvallisuus ovat eri asioita. Urheilija voi esimerkiksi kokea, että hän voi keskustella valmentajan kanssa avoimesti. Hän voi silti pelätä, että yksittäinen virhe maksaa pelipaikan tai joukkueeseen valituksi tulemisen. Tämä ero on erityisen tärkeä lajeissa, joissa valinnat ja kilpailu ovat jatkuvia.

Tutkijat korostavat, että virheet ovat oppimisen kannalta välttämättömiä, mutta kilpailutilanteissa niitä ei voi sallia rajattomasti. Suoritusturvallisuus voi siis vaihdella harjoitus-tilanteesta toiseen: joskus virheitä sallitaan ja niistä opitaan, toisinaan taas virhe voi johtaa karsiutumiseen. Tämän vuoksi valmentajien tulisi tietoisesti säädellä suoritusturvallisuuden tasoa harjoituksissa – esimerkiksi luomalla tilanteita, joissa virheistä ei seuraa rangaistusta, tai toisaalta simuloimalla kilpailupainetta.

Tutkimuksen mukaan suoritusturvallisuus tarjoaa valmennukseen hienovaraisen ja tilannesidonnaisen työkalun. Sen avulla voidaan tukea sekä oppimista että kilpailullista valmistautumista ilman, että toinen ulottuvuus vaarantuu.

LÄHDE: Taylor, J., Gretton, T. W. & Sweeney, L. 2025. Performance safety: Conceptualising psychological safety when errors have consequences. *Journal of Applied Sport Psychology*.

<https://doi.org/10.1080/10413200.2025.2521261>

Yksilöllinen paineensietovalmennus nosti krikettihuippujen suoritustasoa

YKSILÖLLISESTI RÄÄTÄLÖITY PAINEENSIE TO HARJOITTELU paransi merkittävästi englantilaisten kriketin huippupelaajien suorituksia lyhyissä ottelumundoissa. Yksilöllistä, monialaisen profiilin perusteella suunniteltua valmennusta saaneet pelaajat suoriutuivat paremmin kuin perinteiseen ryhmätason paineharjoitteluun osallistuneet.

Woodmanin ja kumppaneiden tutkimuksessa 36 pelaajaa jaettiin kahteen ryhmään. Toiseen kuuluneet saivat yksilöllisiä interventioita, jotka perustuivat muun muassa persoonallisuustesteihin, fysiologisiin mittauksiin ja valmentajien havaintoihin. Kerättyjen tietojen pohjalta suunniteltiin jokaiselle pelaajalle yksilöllinen valmennus, joka sisälsi esimerkiksi sopivia harjoitustyyppäjä, oikeanlaista kieltä paineen alla ja uhkien havaitsemisstrategioita. Interventiot toteutettiin yhteistyössä valmentajien kanssa ja niitä tuettiin säännöllisillä vierailuilla ja puhelintuella. Toinen ryhmä osallistui geneeriseen paineharjoitteluun, joka sisälsi viikoittaisia valmentajan johtamia ryhmätason harjoituksia, joissa pelaajia altistettiin paineelle kilpailullisissa tilanteissa.



Kuva: Mithali Raj Truro / Wikipedia

Yksilöllisesti valmennetut pelaajat paransivat merkittävästi enemmän sekä lyöntikeskiarvoaan että lyöntitahtiaan 20- ja 50-over -otteluissa, jotka ovat kriketin lyhytkestoisia ottelumuotoja, ja joissa paine pelaajille on erityisen suuri. Pitkäkestoisemmassa mestaruusmuodossa eroa ei havaittu.

Tutkimus osoittaa, että paineen alla suoriutumiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten persoonallisuus, stressireaktiot ja keskittymiskyky. Näiden huomioiminen mahdollistaa tehokkaamman valmennuksen. Yksilöllinen lähestymistapa on siis lupaava ja sovellettavissa laajemminkin huippu-urheilussa, vaikka se vaatii enemmän resursseja ja asiantuntevasta kuin perinteinen ryhmävalmennus.

LÄHDE: Woodman, T., Barlow, M., Hardy, L., Young, D., Cooke, A., Roberts, R., Beattie, S., Hardy, J., & Varga, J. 2025. Maximizing performance under pressure: A comprehensive multidisciplinary procedure for individualizing pressure training in elite sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. <https://dx.doi.org/10.1037/spy0000388>

Hyväksymis- ja omistautumisterapia toimii verkossa – jääkiekkoilijoiden uni ja peli paranivat

VERKKOPOHJAINEN HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPIA (I-ACT) paransi tuoreen ruotsalaistutkimuksen mukaan huippujääkiekkoilijoiden pelisuorituksia ja unta. Seitsemän viikon interventioon osallistui 55 pelaajaa kolmelta pääsarjatasolta. Pelaajat jaettiin kahteen ryhmään sen mukaan, milloin he aloittivat ohjelman. Toisessa ryhmässä havaittiin tilastollisesti merkitsevä parannus pelaajien plusmiinus-tilastossa verrattuna muihin sarjan pelaajiin, ja vaikutus säilyi myös seurannassa.

Lisäksi molemmissa ryhmissä psykologinen joustavuus – kyky kohdata vaikeita ajatuksia ja tunteita ilman, että ne estävät toimintaa – kasvoi merkittävästi ohjelman aikana. Myös unen laatu parani ja pelaajat kehittivät omien ajatustensa ja tunteidensa käsittelemisessä. Sen sijaan vaikutuksia ei havaittu esimerkiksi koetussa suorituskyvyssä, elämänlaadussa tai ahdistuneisuudessa.

Reinebo ja kumppanit käyttivät lineaarisia sekamalleja arvioimaan sekä objektiivisia (esim. maalit, syötöt, plusmiinus) että subjektiivisia (esim. koettu suorituskyky, uni, elämänlaatu) muutoksia. Subjektiiviset mittaukset toteutettiin verkkokyselyillä, ja lisäksi pelaajilla oli mahdollisuus keskustella verkkoalustan kautta terapeuttinsa kanssa.

I-ACT koostui viikoittaisista verkkopohjaisista moduuleista, joissa harjoiteltiin muun muassa läsnäoloa, arvojen mukaista toimintaa ja tunteiden hyväksymistä. Pelaajat pitivät ohjelmaa pääosin hyödyllisenä ja suositeltavana, vaikka pieni osa koki sen lisänneen stressiä.

Tutkimus osoittaa, että internetpohjainen toteutus voi olla toimiva ja saavutettava tapa tarjota psykologista tukea huippu-urheilijoille, mutta sen vaikuttavuutta tulee tutkia lisää.

LÄHDE: Reinebo, G., Jansson-Fröjmark, M., Parling, T., Andersson, G., Lindner, P. & Lundgren, T. 2025. Internet-based acceptance and commitment therapy (I-ACT) for elite ice hockey players: A quasi-experimental multiple-cohort intervention study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2025.2531840>

Terveystieto

NELLI LYYRA

nelli.lyyra@jyu.fi; nelli.lyyra@utu.fi

Liikunnan esteet kasautuvat vähän liikkuville ja vähävaraisille nuorille

LIIKUNNAN SOSIOEKONOMISEN ERIARVOISTUMISEN TAUSTALLA näyttää olevan moninaisia ulkoisia, henkilökohtaisia ja arvoiniin liittyviä syitä. Liikuntapaikkarakentamisen ja harastuskustannusten madaltamisen ohien tarvitaan keinoja tai tekoja, jotka tukevat yleistä liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden arvostamista. Lisäksi perheille olisi tarjottava voimavaroja tukea lasten ja nuorten suotuisia terveystottumuksia, kuten säännöllistä liikkumista.

Mari Tuominen tarkasteli terveyden edistämisen alalta tekemässään pro gradu -tutkielmassa perheen sosioekonomisen aseman yhteyttä lasten ja nuorten kokemiin liikunnan esteisiin. Koettuja liikunnan esteitä hän lähestyi kolmesta näkökulmasta. Ulkoisia esteitä olivat esimerkiksi liian pitkä etäisyys liikuntapaikoille tai harrastamisen kalleus. Henkilökohtaisia esteitä voivat olla muun muassa hikoilun kokeminen epämiellyttäväksi tai viitseliäisyyden puute. Liikunnan arvon kieltävä este voi olla esimerkiksi liikunnan kokeminen tarpeettomaksi. Tutkielman aineistona käytettiin vuonna 2022 kerättyä LIITU-tutkimuksen osa-aineistoa ja vastaajat olivat 5.-, 7.-, ja 9.-luokan oppilaita (n = 2299).

Sosioekonominen asema oli yhteydessä koettuihin liikunnan esteisiin siten, että matalan sosioekonomisen aseman perheisiin kuuluvat lapset ja nuoret kokivat enemmän liikunnan esteitä kuin ikäisensä keskimmäisen tai korkean sosioekonomisen aseman perheissä. Esteiden kokemisessa ei ollut eroa keskimmäisen ja korkean sosioekonomisen perheiden välillä. Huomioitaessa sosioekonomisen aseman lisäksi fyysinen aktiivisuus Tuominen havaitsi, että sosioekonomisten ryhmien väliset erot korostuivat vähän liikkuvien lasten ja nuorten ryhmässä. Vähän liikkuvat vähävaraisten perheiden nuoret ilmoittivat esteeksi merkittävästi useammin liikuntaharrastamisen hinnan, kaveripiirin muut intressit sekä liikunnan tarpeettomuuden ja hyödyttömyyden.

LÄHDE: Tuominen, M. 2025. Perheen sosioekonomisen aseman yhteyden lasten ja nuorten kokemiin liikunnan esteisiin. Terveystieteiden pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202506195603>



Kuva: Linda Lehtovirta

Koulut voivat edistää terveyttä ympäristöinä

AMERIKKALAINEN TUTKIMUSRYHMÄ OSOITTI, että huolellisesti suunnitellulla teoriapohjaisella interventiolla voidaan vaikuttaa lasten terveystietoisuuteen ja täydentää kouluissa entuudestaan toteutettavaa terveyden edistämistyötä. Interventiokouluissa lasten suotuisa terveystietoisuus lisääntyi jokaisella osa-alueella, joita olivat ravitsemus, fyysinen aktiivisuus ja ruutu- ja älylaiteaika. Interventioon osallistuneet lapset esimerkiksi lisäsivät jakson aikana merkittävästi hedelmien ja vihannesten syömistä, noudattivat säännöllisempää ateriaritmiä, viettivät vähemmän aikaa ruuduilla sekä liikkuvat ja nukkuvat enemmän.

Magocin tutkimusryhmän sosiokognitiiviseen teoriaan pohjautunut Healthy Kids+ -interventio toteutettiin yhdeksässä alakoulussa: kuusi interventiokoulua ja kolme kontrollikoulua. Aineisto kerättiin oppilaskyselyillä.

Tutkijaryhmän tulokset ovat merkittäviä, sillä lasten ylipaino ja vähäinen fyysinen aktiivisuus ovat suuria kansanterveydellisiä ongelmia länsimaissa. Ylipaino varhaisvuosina ennustaa lukuisien eri sairauksien, kuten diabeteksen ja sydänsairauksien kehittymistä, ja jopa ennen aikaista syöpäkuolemaa.

LÄHDE: Magoc, D., Long, M., Blay, R., & Moore, K. 2024. Healthy Kids+: a healthy living after-school program for school-age children. *International Journal of Health Promotion and Education*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/14635240.2024.2438021>

Terveyden edistäminen jää talouspolitiikan varjoon

POLIITISSESSA PÄÄTÖKSENTEOSSA VALLITSEE RISTIRIITA yhtäältä väestön terveyden edistämisen, kestävä kehityksen ja toisaalta talouskasvun sekä poliittisten päätösten välillä. Talouskasvuun tähtäävät toimet ovat usein uhka yksilöille ja ympäristöille. Esimerkiksi talouden investoinnit voivat olla ristiriidassa ympäristötavoitteiden kanssa tai terveystietoisuuden uudistaminen saattaa eriarvoistaa hoitoon pääsyä.

Tällä hetkellä yhteiskunnallisessa päätöksenteossa korostuu talouskasvu ratkaisuna lähes kaikkiin yhteiskunnan ongelmiin. Poliitikassa hyväksytään yleisesti vallitseva talouspaineinen päätöksenteko, vaikka talouspolitiikan heijasteet esimerkiksi väestön eriarvoistumiseen ja luonnonvarojen ylikulutukseen tunnustetaan.

Crawford ja Trebeck nostavat esiin haasteena sen, että yhteiskunnassa ei uskalleta puuttua terveyttä määrittäviin

taloudellisiin ja rakenteellisiin asioihin. Vallitsevassa tilanteessa terveyden edistämisen toimet kohdistuvat sen sijaan yksilöihin ja siirtävät vastuun esimerkiksi terveydestä ja kestävästä kulutusvalinnoista yksilöille. Ongelmallista on myös hyvinvoinnin mittaaminen talouden tunnusluvuihin, kuten BKT:n kasvun avulla. Jatkuva talouskasvu ei ole globaalisti kestävä. Talouden tunnuslukujen ohella hyvinvointia tulisi tutkijoiden mukaan arvioida esimerkiksi sillä, kuinka monelle lapselle luetaan iltasatu, tai kuinka moni hymyilee vastaantulevalle sen sijaan että tuijottaa omaa älylaitetta.

Tutkijat haastavat jokaisen terveyden edistämisen parissa työskentelevän ammattilaisen osallistumaan yhteistyöhön, jossa kehitetään keinoja muuttaa vallitsevia rakenteita. Tätä tarvitaan yksilön oman vastuun korostamisen tilalle esimerkiksi terveyden ylläpitämisessä. Asiantuntijoiden olisi myös osallistuttava julkiseen keskusteluun siitä, tulisiko talouden palvella yksilöiden ja ympäristön hyvinvointia, vai toisin päin.

LÄHDE: Crawford, G. & Trebeck, K. 2025. Putting all our eggs in one basket while dancing around the elephant in the room: How health and economy conversations need to better align. *Health Promotion Journal of Australia*, 36(3), e70050.

Pedagogiikka

ANNU KAIVOSAARI

annu.kaivosaaari@uef.fi

Koti monille koulua turvallisempi ja monipuolisempi liikkumisympäristö

VAN DER SMEE KOLLEGOINEEN (2024) havaitsi Australiassa toteutetussa tutkimuksessaan, että monille lapsille kotitienot tarjoavat koulun liikkumisympäristöjä turvallisemman tilan liikkumiseen ja keholliseen itseilmaisuun.

Vaikka koulun pihojen liikkumisympäristöt mahdollistivat monenlaisen urheilutoiminnan ja ne olivat kaikille avoimia, eivät ne kuitenkaan tarjonneet samanlaisia liikkumismahdollisuuksia kaikille lapsille. Esimerkiksi jalkapallokentillä tapahtuva kilpailuhenkinen pelaaminen niin liikunta- kuin välitunneilla mahdollisti kokonaisvaltaisen mukaanpääsyn useimmiten vain niille lapsille, jotka ovat lajissa taitavia vapaa-ajan harrastuneisuutensa ansiosta. Samalla se sulki ulos niitä, joilla ei ole riittäviä taitoja ja itsevarmuutta peliin osallistumiseen.

Kotona toteutettu liikunta poikkesi koulun liikunnasta merkittävästi niillä lapsilla, jotka tulivat ulosuljetuiksi koulun liikuntatilanteista. Kotona liikkumisen mahdollisuudet olivat lasten kertomusten perusteella monipuolisemmat, sallivammat ja vapaammat esimerkiksi sukupuolinnormeista.

Tutkijoiden mielestä lasten liikkumisympäristöjen kehittämisessä tulisi kiinnittää huomiota fyysisen tilan kytkeytymiseen monimutkaisiin ja vivahteikkaisiin sosiaalisiin ja psyykkisiin prosesseihin. Erityisesti koulupihojen osalta tulisi huomioida monipuolisten, myös luovien ja ei-kilpailullisten liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen. Pelkät urheilumaailmasta mallintuvat pelikentät eivät kutsu luokseen kaikkia lapsia.

Tutkijat tarkastelivat kuuden kuukauden mittaisen etnografisen kenttätönnä keinoin 5–8-vuotiaiden lasten (n = 60) mahdollisuuksia liikkumiseen kotona ja koulussa. Tutkimus perustui sekä tutkijoiden havainnointiin lasten liikkumistot-

tumuksista että lasten kertomuksiin heidän liikkumiskokemuksistaan.

LÄHDE: Van der Smee, C., McDonald, B., & Spaaij, R. 2024. 'There is more room to do it at home': constructing children's physical activity spaces. *Sport, Education and Society*, 30(3), 294–310. <https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2302492>

Virtuaalitodellisuudesta apua liikunnanopettajaopiskelijoiden reflektion syventämiseen

NORJALAISTUTKIMUS OSOITTAU, ETTÄ VIRTUAALITODELLISUUTTEEN perustuva havainnointi (VR-havainnointi) voi syventää opettajankoulutuksessa toteutettavaa reflektiota ja tukea kriittisen ajattelun taitojen kehittymistä. Østerlie kollegoineen (2024) toteutti toimintatutkimuksensa liikunnanopettajakoulutuksen opintojakson yhteydessä, johon kuului peruskoulun liikuntatuntien havainnointia. Perinteisen, reaaliaikaisen havainnoinnin ja VR-havainnoinnin jälkeen opiskelijat (n = 17) refleктоivat havainnointitehtäviin liittyviä kokemuksiaan tutkijoiden toteuttamissa fokusryhmähaastatteluisissa.

VR-havainnointi toimii tutkimuksen mukaan parhaiten pienryhmissä, joissa roolien jakaminen tuki jokaisen aktiivista osallistumista ja yhteistä reflektiota. Erityisesti VR-havainnoinnin kautta tavoitettu autenttisuuden kokemus oppitunnista lisäsi opiskelijoiden motivaatiota ja antoi mahdollisuuden kohdistaa havainnot tarkkoihin ja yksityiskohtaisiin pedagogisiin ilmiöihin. Toisaalta opiskelijat korostivat, ettei VR-havainnointi voi täysin korvata reaaliaikaista käytännön havainnointia, jossa oppiminen ja opettajan rooli käytännössä on aidommin tavoitettavissa.

Tutkimus tarjoaa sovellettavaa tietoa liikunnanopettajakoulutuksen kehittämiseen, erityisesti virtuaalitodellisuuden pohjautuvan opetusteknologian pedagogiseen hyödyntämiseen. Tutkijat korostavat digitaalisten oppimisympäristöjen kehittämisessä opiskelijoiden kuulemista, jolloin kehittämistä ei toteuteta pelkästään tehokkuuden nimissä, vaan myös aidot koulutustarpeet tunnistaen.

LÄHDE: Østerlie, O., Frantzen, H., & Portals Riomaos, A. 2024. 'It's like being there, but not in the way'. Exploring the use of virtual reality tools to stimulate reflection in Norwegian physical education teacher education. *Sport, Education and Society*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2417070>

Älykkäät ympäristöt voivat kohottaa koululiikunnan laatua

UUDEN AJAN TEKNOLOGISET KEKSINNÖT tulevat olemaan merkittävä osa arkea kaikilla elämänoilla. Deng kollegoineen (2024) toteaa Kiinan koulujärjestelmään kohdistuvassa tutkimuksessaan, että myös koulun liikuntatilojen rakentamisessa tämä nouseva trendi tulisi huomioida tavalla, jossa tutkittu tieto ja käytännön tarpeet kohtaavat.

Tutkijat tarkastelivat älykkään koululiikunnan (*smart school physical education, SSPE*) mahdollisuuksia uuden sukupolven informaatioteknologian aikakaudella (*new generation of information technology, NGIT*). Monimenetelmäisessä tutkimuksessa tutkimusaineistoina toimivat erilaiset asiakirjat ja raportit modernin informaatioteknologian hyödyntämisestä liikunnassa ja urheilussa. Aineistoa täydensivät ministeriön edustajille, rehtoreille, opettajille ja oppilaille tehty syvähaastattelut teknologian käyttömahdollisuuksista ja -haasteista.



Kuva: Jouko Kokkonen

Tutkimus osoittaa, että moderni informaatioteknologia luo ennennäkemättömiä mahdollisuuksia parantaa koululiikunnan laatua esimerkiksi tekoälyn, puettavan teknologian ja liiketunnisteisten sovellusten hyödyntämisen myötä. Teknologian järkevä ja laadukas käyttö tukee oppilaiden itseohjautuvuutta ja monipuolistaa liikuntatuntien sisältöjä. Lisäksi modernit sovellukset mahdollistavat oppilaiden henkilökohtaisten ominaisuuksien ja mieltymysten tunnistamisen ja huomioinnin opetuksessa.

Älykkään koululiikunnan täysmittainen ja tarkoituksenmukainen toteutuminen vaatii kuitenkin vielä paljon kehitystyötä ja resurssointia. Tutkijat peräänkuuluttavat resursseja koulujen teknologiainfrastruktuurien rakentamiseen sekä koululiikuntaan kohdennettuun, moderniin teknologiaan perustuvaan tuotekehittelyyn.

LÄHDE: Deng, C., Feng, L., & Ye, Q. 2024. Smart physical education: Governance of school physical education in the era of new generation of information technology and knowledge. *Journal of the Knowledge Economy*, 15(3), 13857–13889. <https://doi.org/10.1007/s13132-023-01668-0>

Yhteiskuntatieteet

HANNA VEHMAS, VTM, FT
hanna.m.vehmas@jyu.fi

Tavallisten ihmisten liikuntapaikkojen käytöllä monia esteitä Kiinassa

URHEILUN MARKKINALLISTUMISESTA HUOLIMATTA valtaosa Kiinan liikuntapaikoista on julkisin varoin rakennettuja ja ylläpidettyjä. Niiden käyttömahdollisuuksien tulisikin suuntautua kaikille kansalaisille. Näin ei välttämättä tapahdu. Käytön esteenä ovat liikuntapolitiittiset päätökset, johtamiskäytännöt, palvelutuotantoon liittyvät tekijät sekä seurantaa ja valvontaa koskevat asiat.

Urheilutapahtumien järjestämisen ja viihdetarjonnan ohella liikuntapaikkojen tehtävänä on mahdollistaa asukkaiden harrastaminen ja terveellisen elämäntavan edistäminen. Tähän ei kuitenkaan aina Kiinassakaan päästä, jos käyttö tavallisten kansalaisten tarpeisiin estyy. Wei kollegoineen lähti selvittämään liikuntapaikkojen käytön esteitä.

Konstruktivistisen grounded-teorian menetelmin toteutettua tutkimusta varten tutkijat haastattelivat 15 liikuntapaikkojen johtamisesta ja markkinoinnista vastaavaa henkilöä eri puolilla Kiinaa. Haastatelluista naisia oli 4 ja miehiä 11. Heillä oli 6–26 vuoden työkokemus alalla. Aineisto koodattiin ja analysoitiin NVivo 12 -ohjelman avulla.



Urheilukeskus Kaakkois-Kiinassa sijaitsevassa Shenzhenin kaupungissa.
Kuva: Charlie Fong / Wikipedia

Liikuntapaikkojen käytön esteet liittyivät ensinnäkin liikuntapolitiisiin rajoituksiin, jotka johtuivat erilaisista käytännöistä ja esimerkiksi lakiin perustuvasta sääntelystä, hallinnollisesta paineesta ja institutionaalisista mekanismeista. Toisena syynä tulivat ilmi johtamiseen liittyvät tekijät, jotka vaikuttivat lyhyen tai pitkän tähtäimen suunnitteluun sekä ammattilaisjoukkueiden toimintaan.

Kolmanneksi liikuntapaikkoja määrittivät palvelutoiminnalliset tekijät, joita olivat esimerkiksi sisällöntuotanto ja aikataulutukset. Neljäs esteryväas koostui seuranta- ja valvontatekijöistä, kuten kriisinhallinnasta ja mielipideselvitysten käytöstä.

Laadullisen tutkimuksen pohjalta ei voi tehdä yleistyksiä eritoten Kiinan kokoisessa maassa. Tulokset korostavat kuitenkin tarvetta huomioida liikuntapaikkojen käytön perustelut liikuntapolitiisissa päätöksissä.

Kiinalla on omintakeinen liikuntakulttuuri ja se on investoinut paljon kansainväliseen huippu-urheilumenestykseen. Mielikuva kilpa- ja huippu-urheilua palvelevista liikuntapaikoista ei välttämättä ole väärä. Vaikka liikuntarakentamista usein perustellaan tavallisten kansalaisten saamista hyödyillä, ei tämä aina toteudu.

LÄHDE: Gao, W., Feng, W., Xu, Q., Lu, S. & Cao, K. 2022. Barriers associated with the public use of sports facilities in China: a qualitative study. BMC Public Health (2022) 22:2112 <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14441-w>

Päästäänkö kaupunkien liikuntapaikoille ympäristöystävällisesti?

LIIKUNTAPAIKKOJEN SIJAINNIN VAIKUTTA MAHDOLLISUUKSIIN osallistua liikunta- ja urheilutoimintaan. Pohjoismaissa monet matkoista liikuntapaikoille tehdään etenkin kaupunkien ja taajamien ulkopuolella ympäristöä kuormittavilla ja kestämättömillä liikennemuodoilla, kuten yksityisautoillen.

Ann Legeby tutki liikuntapaikkojen sijaintia ja saavutettavuutta Ruotsissa analysoimalla eri tilojen vaikutusalueita sosioekonomisesta näkökulmasta kestävän ja tasa-arvoisen saavutettavuuden edistämiseksi. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä liikuntapaikkojen saatavuudesta sekä kuntien ilmasto- ja eriarvoisuustavoitteiden välisestä suhteesta.

Aineistona Legeby käytti Uppsalan kaupungin liikuntapaikkarekisteriä ja asuinpaikkatietokantoja sekä Ruotsin tilastokeskuksen sosioekonomisia väestötietoja. Tulosten mukaan Uppsalan liikuntapaikkoja käyttävät pääosin koulut ja liikuntaseurat, jolloin muut kuntalaiset voivat käyttää niitä rajallisesti. Myös pääsy useille liikuntapaikoille, esimerkiksi jäähurheilun pariin, on hankalaa hyötyliikkumalla tai julkista liikennettä käyttäen.

Pääsy liikuntapaikoille on Uppsalassa epätasa-arvoista, mikä johtuu niiden sijainnista kaupunkiympäristössä sekä katuverkoston ja julkisten tilojen suunnittelusta. Onkin syytä pohtia, miten kaupunkisuunnittelu ja saavutettavuus voisivat tukea liikunnan ja urheilun harrastamista ja kulkemista liikuntapaikoille kestäviä liikennemuotoja käyttäen. Lisäksi kestävien liikkumistapojen käyttöedellytykset vaihtelevat eri urheilulajeissa.

LÄHDE: Legeby, A. 2024. Sustainable access to sports facilities in an urban context. Proceedings of 14th International Space Syntax Symposium, Roma: Sejong University Press, 2024, p. 2893-2917

Liikuntapaikkojen käyttömahdollisuudet eriarvoistavia Etelä-Koreassa

LIIKUNTAPAIKKOJEN KÄYTTÖ HARRASTAMISEEN ja urheilutapahumiin osallistumiseen on tärkeä urheilun yhteiskunnallinen funktio. Kansalaisten fyysisen terveyden edistämisen lisäksi liikunnalla ja urheilulla on sosiaalinen ulottuvuus, joka tuottaa merkityksellisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Näiden kokemusten edellytyksenä kuitenkin on, että ihmisillä on tasa-arvoiset mahdollisuudet käyttää liikuntapaikkoja kokonaisvaltaisesti terveytensä edistämiseen.

Kang ja Lee tutkivat liikuntaan osallistumisen eriarvoisuutta aiheuttavia tekijöitä liikuntapaikkojen käyttöasteen perusteella. Aineisto (n = 9012) koostui eteläkorealaisista, joilta tiedusteltiin liikuntapaikkojen käyttöä ja käytön useutta. Toissijaisena aineistona tutkijat käyttivät maan kulttuuri-, urheilu- ja matkailuministeriön kansallista liikunnan harrastamistilastoa. Analysoinnissa hyödynnettiin SPSS-ohjelman regressioanalyysiä.

Ekosysteemiteoriaan nojautuen tutkijat tunnistivat liikuntapaikkojen käyttöön vaikuttavina tekijöinä yksilö-, perhe- ja yhteisötason ominaisuuksia. Hieman yllättäen perheominaisuudet eivät näyttäneet vaikuttavan liikuntapaikkojen käyttöasteeseen. Tulokset poikkesivat liikunnan harrastamisen suhdetta perheen merkitykseen koskevista vallitsevista käsityksistä. Perheominaisuuksilla tutkijat tarkoittivat muun muassa perheen kokoa, tulotasoa ja subjektiivista terveyskäsitystä.

Yksilöllisillä tekijöillä, kuten iällä ja subjektiivisella terveyskäsityksellä oli tilastollisesti merkittävä yhteys liikuntapaikkojen käyttöasteeseen. Sama koski yhteisön piirteitä, kuten asuinpaikan kaupungistumisastetta. Eteläkorealaistutkimuksen tulokset antavat aihetta kiinnittää entisestään huomiota liikuntapaikkojen merkitykseen kansalaisten liikunnallisen elämäntavan mahdollistajina. Tämä korostaa tarvetta edistää liikuntapaikkojen saavutettavuutta ja tasa-arvoisia käyttömahdollisuuksia liikuntapolitiisin toimenpitein.

Etelä-Koreassa periaatteessa kuka tahansa voi harrastaa liikuntaa. Silti kaikilla ei ole tähän mahdollisuutta. Voimakas kaupungistuminen, istuva ja korkea teknologiaan nojaava elämäntyyli sekä väestön ikääntyminen vaikeuttavat liikunnan edistämistä Etelä-Koreassa. Maassa on viime vuosina pyritty lisäämään kansalaisten liikkumista muun muassa liikuntaohjelmilla, ammattitaitoisella liikunnanohjauksella ja liikuntapaikkarakentamisella.

LÄHDE: Kang, M. & Lee, Y. 2022. The Gap in Community Sports: Utilization of Sports Facilities in South Korea. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19, 4495, 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084495>

JOUKO KOKKONEN

Liikuntapaikat mahdollistavat liikkeen, **mutta eivät takaa sitä**

Liikunnan olosuhteet ovat Suomessa määrällisesti mitattuna kunnossa. Yhtä liikuntapaikkaa kohti on 125 suomalaista. Määrästä ei liikunnan harrastaminen ainakaan jää kiinni.



Kuva: Juha Laitalainen

ENNEN SUOMEN ITSENÄISTYMISTÄ liikunta- paikkoja rakennuttivat tai niiden toteuttamista tukivat pääasiassa kaupungit, jotka suuntasivat kunnallisten anniskeluyhtiöiden voittovaroja muun muassa urheilua ja virkistystä palveleviin kohteisiin. Rahoitusta saivat etenkin kansanpuistot, uimalaitokset ja urheilukentät. Oppikoulujen määrän kasvu tuki erityisesti voimisteluharrastusta, sillä kouluilla oli oltava voimistelusalit, joka palveli myös juhlasalina. Lisäksi nuoriso- ja raittiusseurojen, työväenyhdistysten ja vapaapalokuntien taloilla voimisteltiin, painittiin ja nostettiin painoja.

Suomen itsenäistyttyä kaupungit ja vähitellen myös maalaiskunnat lisäsivät liikuntarakentamiseen suuntaamaansa tukea. Suomessa oli 1930-luvun alussa noin 1500 liikuntapaikkaa. Niistä 172 oli juoksuradallisia urheilukenttiä, 294 radattomia kenttiä ja 64 pallokenttiä. Uimalaitoksia Suomessa oli runsaat 80. Sisäliikuntaan sopivia saleja oli 878, joista kouluissa 248 ja yksityisten, lähinnä eri järjestöjen omistuksessa 630. (Vasara 2004, 94–96) Tuhatta asukasta kohti paikkoja oli 0,4. Vuonna 2025 vastaava luku on 8,0. Liikuntapaikat jakaantuivat 1930-luvun alussa epätasaisesti maan eri osien välillä.

Eniten niitä oli kaupungeissa ja vauraalla maaseudulla. Etenkin koko Pohjois-Suomen käsittäneessä Oulun läänissä sekä Etelä-Savossa oli vähän liikuntapaikkoja. (Kokkonen 2010, 22–23; LIPAS-tietokanta)

Suurissa kaupungeissa liikuntaa ja urheilua tarkasteltiin jo 1900-luvun alkupuolella osana kaupunkisuunnittelua. Helsingissä arkkitehti **Bertel Jung** laati vuonna 1912 ehdotuksen Keskuspuistosta, joka toteutui myöhemmin, tosin suppeampana. Jungin ajatteluun vaikutti Suomessakin alkanut kaupungistuminen. Hänen mielestään kaupunkien kasvu korosti puistojen ja viheralueiden merkitystä. (Ilmanen 1996, 33–34) Viipurissa kaupunginarkkitehti **Otto-Iivari Meurman** piti tärkeänä, että leikin ja liikunnan paikkoja sekä puistoja tarjolla eri puolilla kaupunkia. Tämä periaate näkyi Meurmanin 1920- ja 1930-luvuilla laatimissa asemakaavoissa. (Salmela 2004, 153–154).

Valtio alkoi avustaa liikuntapaikkarakentamista vuonna 1931. Rahoituspäätökset valmisti Valtion urheilulautakunta (VUL), jonka esityksen opetusministeriö yleensä hyväksyi sellaisenaan. Tukimarkkoja saivat etenkin urheilukentät ja myös monet avovesiin rakennetut uimalaitokset.

Nuoren tasavallan suurhanke oli Helsingin stadion, joka valmistui vuosina 1938–1939 valtion, Helsingin kaupungin ja suomalaisten itsensä suoraan rahoittamana. Merkittävä varoista osa kertyi kansalaisille myydyistä Stadion-tuotteista ja obligatioista.

Teollisuusyritykset alkoivat rakennuttaa liikuntapaikkoja sotien välisenä aikana. Yhtyneet Paperitehtaat teetti Valkeakoskelle Tehtaan kentän, joka otettiin käyttöön vuonna 1934. Yhtiö rakennutti myös urheilukentän Simpeleelle (1929), Jämsänkoskelle (1932) ja Myllykoskelle (1932). Jämsänkoskelle valmistui yhtiön teettämä hyppyrimäki 1937.

(Klemola 2016, 45–47) Nikkeli Oy rakennutti Petsamon Kolojoelle entiseen varastorakennukseen voimistelusalin, joka toimi myös elokuvateatterina. Salissa oli mahdollista harrastaa telinevoimistelua, painia ja nyrkkeilyä. Urheilukentällä voitiin pelata pesä- ja jalkapalloa. (Kokkonen, 30–31)

Yksityinen liikuntarakentaminen vilkastui 1930-luvun laman hellitettyä. Espoon Westendiin valmistui samana vuonna 1935 yksityinen tennishalli. Viipuriin oli valmistunut jo vuonna 1911 tennishalli, joka oli välillä Viipurin Voimailijoiden käytössä. Seura osti vuonna 1934 oman talon, minkä jälkeen halli palasi tenniskäyttöön. Lapin hiihtomatkailun tarpeisiin nousi vuonna 1938 Pallastunturin juurelle matkailuhotelli. Suomessa oli 1930-luvun lopussa myös kaksi golfkenttää, Helsingissä ja Viipurissa. (Kokkonen 2010, 30–31)

Urheilukenttä kaikkiin kuntiin

Sotien jälkeen eri puolille Suomea tehtiin etenkin urheilukenttiä ja hyppyrimäkiä. Suomessa oli 1960-luvun puolivälissä yhteensä 292 hyppyrimäkeä. Suurin osa niistä oli rakennettu puusta. 2020-luvulla mäkiä on yhteensä 61. (Kok-

konen 2010, 89; LIPAS-tietokanta) VUL:n tavoitteena oli sotien jälkeen saada jokaiseen kuntaan urheilukenttä. Rakennuttajina toimivat kunnat ja etenkin kyläkenttien osalta urheiluseurat. Tavoite myös täyttyi. Suomessa oli vuonna 1964 yhteensä 1013 yleisurheilukenttää, joista joka neljättä kiersi 400 metrin juoksurata. Lisäksi maassa oli 1289 pääosin yleisurheilua palvelutta

harjoituskenttää. Kenttien voi hyvällä syyllä sanoa olleen ainoita liikuntapaikkoja, joista ei ollut 1960-luvulla pulaa Suomessa. Useat kentistä olivat kuitenkin jääneet maaltapaan vuoksi käyttämättömiksi. (Kokkonen 2010, 134)

Tiheä urheilukenttäverkosto vaati 1970-luvun lopulla alkaen perusteellista korjausta. Vuosikymmenen yleisurheilumenestyksen kyllästyneessä ilmapiirissä päättäjät suosivat kenttähankkeita. Vanhat kentät oli rakennettava kokonaan uudelleen etenkin, jos juoksuradalle ja suorituspaikoille levitettiin kestopäällyste. Suomessa oli vuonna 1981 jo 87 säänkestävää kenttää, joista kahdeksanrataisia 27. Monet paikkakunnat halusivat saada täysimittaisen kentän Kalevan Kisojen järjestämismahdollisuuksien turvaamiseksi. (Kokkonen 2010, 134–137)

Etenkin kaupunkieihin ja kauppaloihin alkoi 1950-luvulla nousta urheilutaloja, jotka palvelivat muun muassa sisäpallolua ja erilaisten tapahtumien järjestäjiä. Taloja rakensivat usein myös urheiluseurat. (Kokkonen 2010, 45–51) Monet suuret teollisuusyritykset tukivat sotien jälkeen edelleen laajamittaisesti liikuntapaikkarakentamista. Varkaudessa A. Ahlström Oy rahoitti voimallisesti rakentamista. Varkauden tehtaat rakennutti Kanavasaarelle Kämärin yleisurheilukentän. (Itkonen, Nevala & Salmikangas 2018). Sen sijaan 1960-luvulta alkaen liikuntarakentaminen siirtyi myös tehdaspaikkakunnilla yhä enemmän julkisen vallan tehtäväksi. Yhtyneet Paperitehtaat muutti suhtautumistaan ja pyrki

Sotien jälkeen eri puolille Suomea tehtiin etenkin urheilukenttiä ja hyppyrimäkiä.



Kuva: Antero Aaltonen

siirtämään liikuntapaikat kunnille. Valkeakosken Tehtaan kenttä jäi kuitenkin yhtiön hoitoon. UPM luopui kentän ylläpidosta vuonna 2011. (Klemola 2016, 46–50 ja 126–128) Myös talkootyöllä rakennettujen liikuntapaikkojen määrä väheni, vaikka yhdistysten osuus pienten hankkeiden toteuttajina säilyi merkittävänä etenkin Lounais-Suomessa, Pohjanmaalla ja Lapissa. (Kokkonen 2010, 155)

Uimahalleja ja sisätiloja koko maahan

Suomeen valmistui 1950-luvulla lukuisia maauimaloita ja samaan aikaan alkoi viritä myös uimahallirakentaminen. VUL piti halleja parempana vaihtoehtona kuin korkeintaan neljä kuukautta käytössä olevia maauimaloita. Suomessa oli ennen 1950-lukua vain yksi julkisessa käytössä ollut, vuonna 1928 valmistunut uimahalli Helsingin Yrjönkadulla. Muissa suurissa kaupungeissa hallisuunnitelmat olivat rauenneet 1930-luvulla. (Kokkonen 2023, 130–133)

Uimahalleja oli 1960-luvun puolivälissä alle 20 ja vuosikymmen myöhemmin jo yli 100. Rakentaminen jatkui nopeana myös 1980-luvulla ja hallien määrä ylitti 200. Väkilukuun suhteutettuna uimahallitiheys oli noussut Ruotsin tasolle. Yksityinen kylpylärakentaminen lisääntyi 1980-luvun puolivälissä, mikä vaikutti julkiseen rakentamiseen. Uimahalleja ei voinut enää rakentaa tai peruskorjata ylisinööri Esko Paalasen sanoin ”kantti kertaa kantti ja lippa” periaatteella, vaan halleihin oli lisättävä kylpylämaisia osatekijöitä. Suuren hallikannan seurauksena 1980-luvulla alkanut peruskorjaustarve jatkuu. (Kokkonen 2010, 225–230)

Suomeen valmistui paljon sisäliikuntatiloja 1980-luvulla. Vuonna 1980 voimaantullut liikuntalaki suuntasi liikuntarakentamista aluepoliittisin perustein, sillä Itä- ja Pohjois-Suomen kunnat saivat hankkeisiinsa erityisen paljon tukea. Yksi 1980-luvun päätavoitteista oli ajanmukaisten sisäliikuntatilojen saaminen pieniin ja köyhiin kuntiin. Samalla korostui tilojen monitoimisuuden vaatimus. (Kokkonen 2010, 196–200.)

Liikuntarakentaminen lisääntyi 1970-luvulla erityisesti kuntien rahoituksen ansiosta, mitä tukivat Veikkauksen kohonneen tuoton ansiosta valtion parantuneet rahoitusmahdollisuudet. Kunnista tuli 1960-luvulta alkaen liikuntapaikkojen ensisijaisia rakennuttajia ja ylläpitäjiä. Opetusministeriö tuki kehitystä suosimalla avustustensa jaossa

kunnallisia hankkeita. Yhteiskunnallisen ilmapiirin muutos korosti osaltaan julkisen vallan roolia 1960–1970-luvuilla. Valtio ja kunnat ottivat hoitaakseen lisää tehtäviä, mikä vaikutti myös liikuntarakentamiseen.

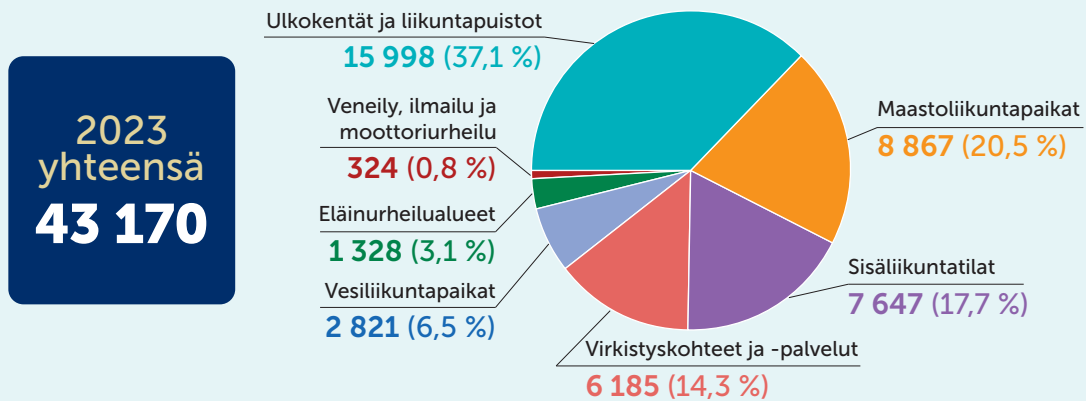
Yksityinen rakentaminen lisääntyi merkittävästi 1980-luvulla elintason nousun ja rahamarkkinoiden vapautumisen myötä. Kuntosaleja, squashkeskuksia, kylpylöitä, golfkenttiä, ratsastusmaneeseja ja laskettelukeskuksia valmistui runsaasti eri puolille Suomea. Yrityspohjaisesta liikuntapaikkarakentamisesta tuli pysyvä osa liikuntapalvelujen infrastruktuuria. Kunnat omistavat silti edelleen yli 70 prosenttia liikuntapaikoista. Yksityisten yritysten osuus liikuntapaikkojen omistajista ei ole kasvanut 2000-luvulla. (Liikuntatoimi tilastojen valossa 2002; Liikuntatoimi tilastojen valossa 2022)

Kiekkomiehet hallinneet olosuhdepin

Suomen ensimmäinen jäähalli valmistui vuonna 1965 Tampereen Hakametsään. Sen rakentamista nopeutti pakkotilanne: Jääkiekkoliitto oli saanut vuonna 1963 järjestettäväksi MM-kilpailut, mutta vaadittavaa hallia ei ollut koko maassa. Tampereen ripeäotteinen kaupunginjohtaja **Erkki Lindfors** ajoi rakentamispäätöksen vauhdilla läpi ja kaupunki vei kisat hidasliikkeisemmän Helsingin nenän edestä. (Ilmanen 1996, 129–130) Kyseessä ei ollut poikkeus. Arvokisaisännnydet ja lajien olosuhdevaatimukset ovat määrittäneet osaltaan suomalaista liikuntapaikkarakentamista. Helsinki sai jäähallinsa vuonna 1966.

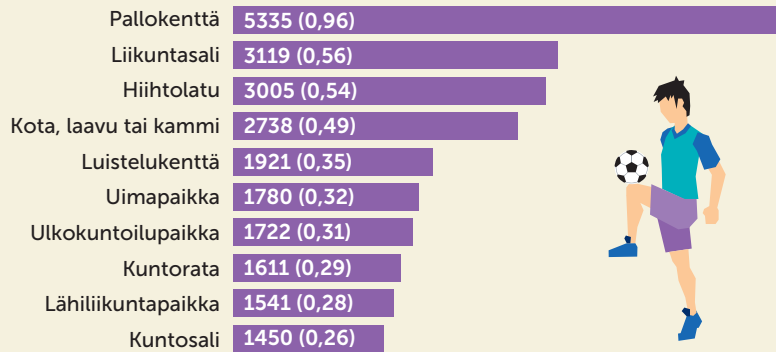
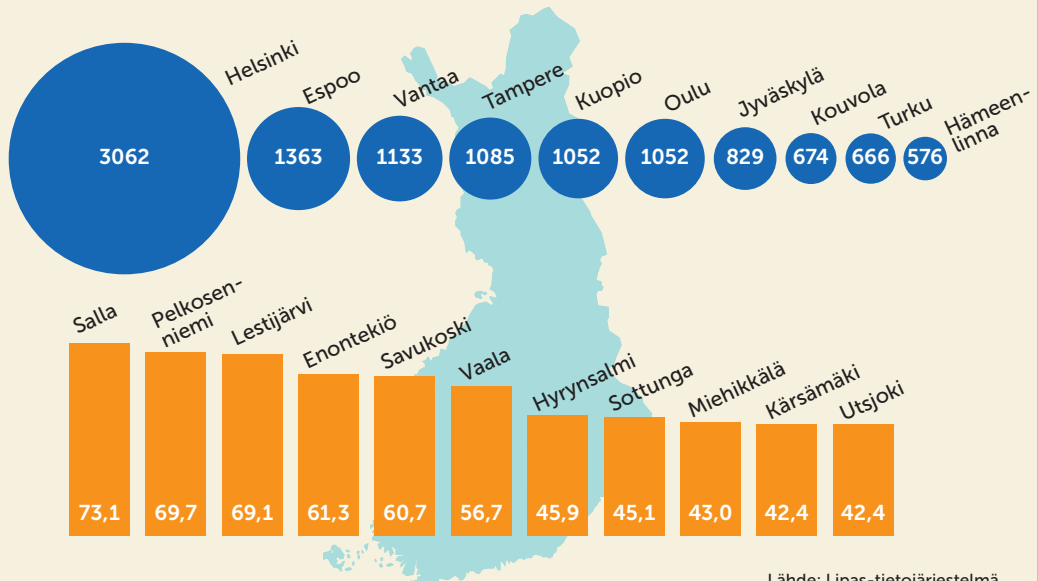
Jäähallirakentaminen vilkastui 1970-luvulla. Jääkiekkoliitto vauhditti rakentamista antamalla neuvoja hallihankkeita suunnitteleville kunnille, vaikuttamalla päättäjiin ja kiristämällä olosuhdevaatimuksia. Suomen ensimmäinen suurhalli valmistui Turkuun vuonna 1991. Helsingin vuoro oli vuonna 1997. Sen rakentaminen sai ylimääräistä nostetta Suomen vuonna 1995 voittamasta ensimmäisestä MM-kullasta, jota hankkeen vetäjä **Harry Harkimo** taitavasti hyödynsi. Valtion liikuntaneuvosto otti mestaruusjuhlien jälkikuohuissa myönteisen kannan valtiotuen myöntämiseen. **Paavo Lipposen** johtama hallitus päättikin myöntää hankkeeseen tukea. Helsinki-halli sai valtiontukea 21 miljoonaa markkaa, mihin Harkimo oli jälkikäteen tyytymätön. (Mennander & Mennander 2003, s. 140–141) Vesipalloilija-

SUOMEN LIIKUNTAPAIKAT



Ulkokentät ja liikuntapuistot = lähiliikuntapaikat ja liikuntapuistot, yleisurheilukentät ja -paikat,
Sisäliikuntatilat = kuntoilukeskukset ja liikuntasalit, liikuntahallit, yksittäiset lajikohtaiset sisäliikuntapaikat, jäähallit ja keilahallit
Maastoliikuntapaikat = laskettelukeskukset, maastohiihtokeskukset, katetut talviurheilupaikat, hyppymäet, liikunta- ja ulkoilureitit, suunnistusalueet, kiipeilypaikat ja ampumapaikat
Vesiliikuntapaikat = Uima-altaat, hallit ja kylpylät sekä maauimalat ja uimarannat
Virkistyskohteet ja -palvelut = Virkistys- ja retkeilyalueet sekä retkeilyn palvelut
Eläinurheilualueet = hevos- ja koiraurheilupaikat
Veneily, ilmailu ja moottoriurheilu = veneurheilupaikat, urheiluilmailualueet ja moottoriurheilualueet

POIMINTOJA LIIKUNTAPAIKKOJEN JAKAUMASTA 2025

YLEISIMMÄT LIIKUNTAPAIKAT
JA LUKUMÄÄRÄ TUHATTA
SUOMALAISTA KOHTILIIKUNTA-
PAIKKOJEN
LUKUMÄÄRÄ
KUNNISSA,
KUNTIEN KÄRKI-
KYMMENIKÖ

Lähde: Lipas-tietojärjestelmä

na tunnettu pääministeri Lipponen piti kuitenkin huolen, että Mäkelänrinteen uintikeskukselle lohkesi tukea hiukan enemmän (Kokkonen 2023, 144).

Ympäri Suomea virisi 1990-luvulla lukuisia jäähallihankkeita. Jäähalliverkosto laajeni kattamaan suuren osan maa-seutukunnista. Vuonna 1989 Suomessa oli 60 hallia ja vuonna 2003 määrä oli jo 220. (Mennander & Mennander 2003, 142.)

Liikuntapaikkoja kuin varkein

Liikkumisen olosuhteisiin merkittävimmin vaikuttaneet investoinnit on tehty 1970-luvulta lähtien liikenneväylille. Niiden ansiosta kevyen liikenteen väylistä ja yleisistä teistä tuli liikuntapaikkoina keskeisiä. Kevyen liikenteen väylien laajamittainen rakentaminen alkoi Suomessa 1960-luvun lopulla. Pääperusteena oli liikenneturvallisuus: autoistuvassa Suomessa yli 200 jalankulkijaa ja pyöräilijää kuoli liikenneonnettomuuksissa 1970-luvun alussa.

Kevyen liikenteen väylien merkitys liikuntapaikkoina kävi nopeasti ilmi. Niiden rakentaminen limittyi juoksu-harrastuksen kasvun kanssa. Vuosina 1982–1985 kevyenliikenteen väylien yhteispituus kolminkertaistui (2000 km → 6000 km). Liikuntakulttuurin 1990-luvun suuntaviivoja pohjittanut komitea muistutti, että kevyen liikenteen väylistä on rakennettava turvallisia ja viihtyisiä, jotta ne mahdollistaisivat liikunnan yhdistämisen osaksi päivittäisiä toimintoja. Komitea korosti arkiliikuntaa tukevien ratkaisujen, kuten hyväkuntoisten kevyen liikenteen väylien lisäävän ihmisten fyysisistä aktiivisuutta. (Kokkonen 2010, 234)

Kevyen liikenteen väylä on sitemmin käsitteenä poistettu lainsäädännössä (Tieliikennelaki 729/2018). Jalankulun ja pyöräilyn erottaminen korostaa liikkumistapojen erilaista luonnetta. Joka tapauksessa kävelyn ja pyöräilyn olosuhteiden kehittäminen on esimerkki siitä, miten kunnat ja valtio pystyvät vaikuttamaan kansalaisten liikkumisen määrään. Hyviä olosuhteita luomalla kynnys lähteä liikkumaan madaltuu.

Olosuhdetarpeet elävät ajassa

Liikuntarakentaminen heijastellut ajankohdan käsityksiä liikunnasta ja urheilusta. Urheilukenttien rakentamiskausi kesti 1930-luvulta 1960-luvulle, uimahalleja valmistui runsaasti vuosina 1965–1985 ja sisäliikuntatiloja 1980-luvulla. Jäähallien rakentaminen vauhdittui 1980-luvulla ja oli erityisen vilkasta 2000-luvun taitteessa. Vähemmän näyttäviä, mutta tavallisten liikunnanharastajien kannalta tärkeitä ovat olleet maastoliikuntamahdollisuuksien luominen 1960–1980-luvuilla ja 2000-luvulta lähtien rakennetut lähiliikuntapaikat. Ulkokuntosalien rakentaminen sai lisävauhtia koronapandemiasta.

Liikuntapalveluista on tullut osa kuluttamista, mikä heijastuu liikuntapaikkatarjontaan kohdistuviin odotuksiin. Liikuntamuotoja ja urheilulajeja tulee koko ajan lisää. Käsitukset siitä, mikä on liikuntaa ja mitä liikunnan mahdollistamiseksi on tehtävä, ovat muuttuneet. (Esim. Kokkonen 2015, 359–360) Frisbeegolfista on tullut suosittu liikuntamuoto, jota innokkaimmat harrastavat ympäri vuoden. Ratoja löytyy Suomesta yli 300. Maastopyöräilyreittejä on eri puolilla maata jo sata. (LIPAS-tietokanta) Tekolumiladun ja lumensäilöntä ovat muuttuneet tavallisiksi. Julkisin varoin

kaikkia toiveita ei ole mahdollista täyttää. Esimerkiksi jalkapalloseurat rakennuttavat tekonurmia ja jalkapallohalleja pääosin omahoitoksella.

Yksityistä rahaa on käytetty viime vuosina muun muassa kuntokeskusten rakentamiseen ja suurten laskettelukeskusten palvelutarjonnan laajentamiseen. Ylikuumentuneena muoti-ilmiönä on nähty padel-kenttien rakentaminen sisä- ja ulkotiloihin.

Liikuntapaikkojen määrä on toistaiseksi kasvanut. Määrän lisäksi laatuunkin on kiinnitetty huomiota, mutta Suomessa on silti juututtu ihastelemaan paikkojen määrän kasvua. Jo 2000-luvun ensikymmenellä oli ilmeistä, että liikunnan harrastajien määrää on vaikea kasvattaa perinteisen liikuntapaikkarakentamisen avulla. Olosuhteista huolehtiminen kuitenkin tukee olemassa olevaa liikuntaharrastusta. Rakennetut liikuntapaikat ovat tärkeitä monille liikunnallisesti aktiivisille suomalaisille.

Erityisen paljon liikuntapaikkoja käyttävät seuratoimintaan osallistuvat lapset ja nuoret. Paikat toisaalta suuntaavat liikunnanharastamista lajeihin, joiden toimijat kykenevät järjestämään tarvittavat olosuhteet. Yhteiskunnan kannalta tärkeää on myös liikuntapaikkarakentamisen elinkaari-vaikutusten sisällyttäminen päätöksentekoon. Samalla on pohdittava, miten tilat palvelevat mahdollisimman hyvin eri sukupuolia, kaikkia ikäryhmiä ja toimintakyvyltään erilaisia kansalaisia (Vrt. Kokkonen 2010, 376–377). Myös julkisen ja yksityisen rakentamisen suhde kaipaa uudelleenmäärittelyä ♦.

LÄHTEET

- Ilmanen, K. 1996. Kunnat liikkeellä. Kunnallinen liikuntahallinto suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa 1919–1994. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 43. Jyväskylä 1996.
- Itkonen H., Nevala A. & Salmikangas A-K. 2018. Miksi Varkaus oli menestyvä urheilukaupunki 1960-luvulla? *Liikunta & Tiede* 55 (1), 89–97.
- Klemola, J. 2016. Joukkuepelillä voittoihin Jalkapalloilu ja muu tehdasurheilu Yhtyneet Paperitehtaat Osakeyhtiössä 1924–1975. Suomen historia pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto.
- Kokkonen, J. 2010. Valtio liikuntapaikkarakentamisen linjaajana. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja nro 165.
- Kokkonen, J. 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri. Juuret, nykyisyys ja muutossuunnat. Suomen Urheilumuseosäätiön tutkimuksia n:o 3.
- Kokkonen, J. 2023. Pitkä liuku uimalaitoksista uintikeskuksiin. Teoksessa Matkaniemi, T. (toim.). Sinivalkeisten Speedojen voittokulku – Antti Kasvion 50-vuotisjuhlajulkaisu. Speedo Masters Finland ry 2023.
- Liikuntatoimi tilastojen valossa. 2004. Perustilastot vuodelta 2002. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/80382> (luettu 18.8.2025).
- Liikuntatoimi tilastojen valossa. 2023. Perustilastot vuodelta 2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165290/OKM_2023_53.pdf
- LIPAS-tietokanta, www.lipas.fi
- Mennander, A. & Mennander, P. 2003. Leijonien tarina. Suomen jääkiekkoliiton historia 1929–2004. Jyväskylä 2003.
- Salmela U. 2004. Leikin ja urheilun tilat osana Viipurin kaupunkisuunnittelua. Teoksessa Roiko-Jokela, H., Sironen, E., Viita, O. & Arponen A. O. Olympialapset. Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja, 149–160. Jyväskylä: Atena Kustannus. <https://www.suhs.fi/wp-content/uploads/2017/05/Salmela-Ulla-Leikin-ja-urheilun-tilat-osana-Viipurin-kaupunkisuunnittelua-SUHS-vsk-2004-IK.pdf>
- Vasara, E. 2004. Valtion liikuntahallinnon historia. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 157.

ARI KARIMÄKI, LitT
johtava asiantuntija
North Sport Consulting Oy
ari.karimaki@nsconsulting.fi

JAN NORRA
johtava asiantuntija
North Sport Consulting Oy

ILARI LESKELÄ
asiantuntija
North Sport Consulting Oy

Kuntien olosuhdetyön luonne muuttumassa

*Kunnissa tehdään
jatkuvasti liikunnan
olosuhteiden kehittämistä.
Muuttuneessa
toimintaympäristössä
on pohdittava uudelleen
toimintatapoja ja voima-
varojen suuntaamista.*

Toholammin urheilukenttä.
Kuva: Juha Laitalainen

LIIKUNTAPAIKKOJEN RAKENTAMINEN TAI RAKENNUTAMINEN on ollut pitkään keskeinen kuntien panostus asukkaiden liikunnan edistämiseksi. Uusia liikuntapaikkoja valmistui kuntiin enenevästi aina 1950-luvulta 1980-luvulle asti. Kuntien liikuntatoimet saivat näin oman osuutensa hyvinvointivaltion kasvusta. Sittenkin kuntien taloudelliset resurssit ovat heikentyneet ja muitakin toimijoita on noussut aiempaa selkeämmin esiin. Varsinkin kahden viimeisen vuosikymmenen aikana yritysvetoisen liikuntarakentamisen osuus on kasvanut (LIPAS 2025).

Liikuntapaikkojen rakentaminen on merkittävä osa laajempaa liikunnan olosuhdetyötä. Yksi tekijä olosuhdetyön taustalla on ollut eri urheilulajien jatkuvasti voimistuvat olosuhdevaatimukset (Kokkonen 2010, 13–14). Olosuhteiden rakentaminen, ylläpito ja käytön subventointi ovatkin kuntien merkittävien organisoidulle urheilun tukimuotoja (Lämsä ym. 2024, 47).

Kun laajennetaan tarkastelua kaikkien kuntalaisten liikkumisen ja liikunnan pariin, on olosuhdetyön kohteena koko arkinen elinympäristö ja siihen kytkeytyvät liikkumisen sekä liikunnan ja urheilun harjoittamisen mahdollisuudet. Kuntien kaavoittaessa uusia elinympäristöjä, on varsin luontevaa puhua liikunnan olosuhteiden varmistamisesta tai kehittämisestä jo maankäytön prosessien alkuvaiheista lähtien.

Suomen kunnissa tehdään jatkuvasti liikunnan olosuhdetyötä. Tämä ilmenee myös erilaisissa strategisissa asiakirjoissa. Tällaisia ovat yksittäisten kuntien liikuntaohjelmat ja liikuntapaikkasuunnitelmat. Myös maininnat kuntastrategioissa sekä kuntien investointiohjelmat ja -suunnitelmat luovat perustaa liikunnan olosuhteiden pidemmän aikavälin toteuttamiselle.

Tässä artikkelissa tarkastelemme kuntien tekemää olosuhdetyötä ja selvitetään millaisia lähitulevaisuuden haasteita ja uhkia siinä kohdataan. Samalla pohdimme alustavasti, miten esiin nousevia ongelmia voitaisiin ratkoa.

Strateginen ennakointi työpajan agendalla

Alan ammattilaiset kokoontuivat toukokuussa 2025 analysoimaan olosuhdetyön nykytilaa ja ennakoimaan tulevaisuuden uhkatekijöitä ja mahdollisuuksia *Liikuntapalveluiden kehittämisverkoston* (KuntaLiike) työpajassa. Verkosto koostuu kolmesta eri ryhmästä. Isojen kuntien liikuntajohtajien ryhmässä on mukana 23 jäsenkuntaa, keskisuurten kuntien liikuntajohtajien ryhmässä 20 jäsenkuntaa ja kuntien olosuhdevastaavien ryhmässä 10 jäsenkuntaa. Nämä ryhmät kokoontuivat Vierumäelle pohtimaan kuntien olosuhdetyön haasteita ja ratkaisukeinoja. Osallistujia oli yhteensä 55 ja työskentelyä ohjasivat North Sport Consulting Oy:n konsultit. Työpaja palveli tämän artikkelin pohjana olevan selvityksen aineistonkeruuta.

Työpajan tarkoituksena oli rakentaa mahdollisimman kattava kokonaiskuva kuntien liikuntapalvelujen toimintaympäristöstä. Tavotteena oli myös pohtia ja ennakoita tapahtuneiden kehityskulkujen merkitystä ja vaikutusta liikunnan olosuhdetyöhön. Toimintaympäristön analyysillä

pyrittiin hahmottamaan laajasti oman organisaation ulkopuolisia tekijöitä sekä tuottamaan tietoa johtamisen ja tulevaisuuden suunnittelun tueksi (vrt. Choo 2001). Työpajassa tehtiin yhteistä strategista ennakointityötä, jolla tuotettiin aineistoa kunnissa tapahtuvaa olosuhteiden kehittämistä varten.

Aineiston analyysimenetelmänä sovellettiin PESTE-analyysia, jossa tarkastelu on yleensä ryhmitelty poliittisiin, taloudellisiin, sosiaalisiin, teknologisiin ja ympäristöön liittyviin muutostekijöihin. Alun perin menetelmä on kehitetty yritysjohdon tarpeisiin, mutta sitä on sovellettu runsaasti myös muissa yhteyksissä. Menetelmän avulla on voitu jäsentää ja systematisoida toimintaympäristön tarkastelua. Sitä on myös kritisoitu siitä, että se muodostaa vain yksinkertaisen muistilistan eikä anna eväitä riittävän syvälliseen analyysiin. Toiminnan kehittämisessä on myös muistettava ottaa huomioon organisaation sisäiset muutostekijät (Andersen 2025, 2–4).

PESTEä sovellettaessa on huomattava, että toimintaympäristön analyysi on yleensä vasta ensimmäinen vaihe ennakoitiprosessissa. Esimerkiksi pyritäessä erilaisten skenaarioiden laatimiseen on tärkeää, että perustana toimiva analyysi on huo-

lellisesti tehty. Suppea ja jäsentämätön analyysi johtaa väistämättä kapeisiin skenaarioihin, joiden varassa on hankala ennakoita tulevaa. Toimintaympäristön muutosten tunnistamisessa haasteena on olennaisten muutosten tunnistaminen. Näiden pohjalta voidaan edetä laajemman kuvan muodostamiseen, ryhmittelyyn ja rajaamiseen. Tähän prosessiin on PESTE-analyysia sovellettu useasti. (Dufva 2022, 106–107)

PESTEN soveltaminen työpajassa

Työpajaan osallistuneet kuntien liikuntajohtajat ja olosuhdevastaavat jaettiin kuuden henkilön ryhmiin. Istunnon aluksi määriteltiin olosuhdetyön ja käsittelyn sisällöksi liikkumisympäristöjen sekä liikunta- ja urheilupaikkojen rakentaminen, ylläpito ja kehittäminen. Osallistujat olivat saaneet ennakkoaineistona konsulttien yhdessä kuntaverkostojen ohjausryhmien kanssa laatimat muistilistat, joissa eriteltiin toimintaympäristössä tapahtuneita muutoksia ja niiden oletettuja vaikutuksia kuntien liikuntapalveluiden toimintaan.

Muutostekijät jaettiin kolmeen eri ryhmään, joita käsiteltiin kolmessa eri istunnossa. Ensimmäisessä istunnossa arvioitiin *sosiaalisia ja liikuntakulttuurisia*, toisessa *ympäristöllisiä ja teknologisia* ja kolmannessa *taloudellisia ja poliittisia* muutostekijöitä. Lisäsimme PESTEn yleiseen listaukseen liikuntakulttuuriset tekijät, joita käsitelimme samassa istunnossa sosiaalisten tekijöiden kanssa. Tällainen liikuntakulttuurinen muutostekijä on esimerkiksi liikuntalajien ja muotojen määrän kasvu, joka vaikuttaa merkittävästi kuntien olosuhdetyöhön.

Muutostekijöiden vaikutuksia liikunnan olosuhteiden kehittämiseen tarkasteltiin sen mukaan millaisina uhkina tai mahdollisuuksina ne koettiin olosuhdetyölle. Uhkaksi määriteltiin näky tulevaisuudessa mahdollisesti ilmentyvä-

Suppea ja jäsentämätön analyysi johtaa väistämättä kapeisiin skenaarioihin.



SOSIAALISET JA LIIKUNTAKULTTUURISET MUUTOSTEKIJÄT

Väestörakenne Väestön terveys Kulutuskäyttäytyminen
Arvot ja asenneilmapiiri yms.



Uhat

1. Kuntatalouden kiristyminen ja resurssien niukkuus.
2. Liikkumisen polarisoituminen ja eriarvoisuuden kasvu.
3. Väestörakenteen muutokset ja käyttö-paineiden epätasaisuus.
4. Ylikorostuneet olosuhdevaatimukset ja lajiliittojen paine.
5. Vapaaehtoistyön hiipuminen ja seura-toiminnan muutokset.

Mahdollisuudet

1. Monikäyttöiset ja muunneltavat liikuntatilat.
2. Lähiliikuntapaikkojen ja omaehtoisen arjen liikkumisen vahvistaminen.
3. Monikulttuurisuus ja väestön moninaisuus voimavarana.
4. Yhteistyö, verkostoituminen ja uudet toimijamallit.
5. Digitalisaation ja teknologian hyödyntäminen.



YMPÄRISTÖLLISET JA TEKNOLOGISET MUUTOSTEKIJÄT

Luontoympäristö Julkinen infrastruktuuri Ilmasto
Teknologinen kehitys / innovaatiot yms.



Uhat

1. Ilmastonmuutoksen vaikutukset talvi-olosuhteisiin ja liikuntalajeihin.
2. Ympäristö- ja energiatehokkuusvaatimusten kiristyminen.
3. Liikuntapaikkarakenteen korjausvelka ja resurssien niukkuus.
4. Teknologisen kehityksen hallinnan ja osaamisen puute.
5. Luontoliikuntareittien hallinnan ja käyttö-oikeuksien haasteet.

Mahdollisuudet

1. Teknologian hyödyntäminen liikunta-olosuhteiden suunnittelussa, käytössä ja ylläpidossa.
2. Energiatehokkuuden ja uusiutuvan energian ratkaisut.
3. Luontoliikunnan kehittäminen ja ekologiset liikuntaratkaisut.
4. Olosuhteiden keskittäminen ja ylikunnallinen yhteistyö.
5. Käyttäjälähtöisyys ja digitaaliset palvelut liikuntaan aktivoinnissa.



TALOUDELLISET JA POLIITTISET MUUTOSTEKIJÄT

Kansantalouden tila Julkisen talouden tila Ostovoima
Alueellinen kehitys Lainsäädäntö Poliittiset virtaukset yms.



Uhat

1. Kuntien talouden kiristyminen ja resurssien niukkuus.
2. Poliittisen päätöksenteon poukkoilevuus ja asiantuntemuksen puute.
3. Harrastamisen kustannusten kasvu ja liikunnan eriarvoistuminen.
4. Valtion rahoituksen väheneminen ja tuen epävarmuus.
5. Kasuvat olosuhdevaatimukset ja ylläpito-kustannukset.

Mahdollisuudet

1. Ylikunnallinen ja sektorirajat ylittävä yhteistyö.
2. Luontoliikunnan ja omatoimisen liikkumisen lisääntyminen.
3. Tiedolla johtaminen ja liikunnan vaikuttavuuden osoittaminen.
4. Liikunnan aseman vahvistuminen kuntien vetovoimatekijänä.
5. Rahoitusmallien ja toimintatapojen uudistaminen.



tä ongelmasta tai jonkin tilanteen huononemisesta, mikäli ennakoituun kehityskulkuun ei pystytä vaikuttamaan. Mahdollisuudeksi määriteltiin näky jonkin asian tai tilanteen paranemisesta, mikäli mahdollisuuteen pystytään tarttumaan. Ennakointia pyydettiin ulottamaan 2030-luvulle asti.

Pienryhmät kävivät ennakoaineiston pohjalta alkukeskustelun, jossa he vaihtoivat ajatuksiaan ja kokemuksiaan muutostekijöistä sekä niiden vaikutuksista (uhkat ja mahdollisuudet) kuntien 2030-luvun olosuhdetyölle. Keskustelun jälkeen kukin ryhmän jäsen kirjasi omat näkemyksensä Webropol-lomakkeelle. Ohjeistuksessa pyydettiin kertomaan mitä ennakoi tapahtuvan ja miksi. Vastaamisessa oli toivottavaa ennakoita sekä konkreettisia yksittäisiä asioita että kuvailla asioita yleisemmällä tasolla.

Olosuhdekehittämisen uhkat ja mahdollisuudet

Kuviossa 1 on esitetty toimintaympäristön muutostekijöiden ennakoituvat uhkat ja mahdollisuudet liikunnan olosuhdekehittämiselle. Aineisto on analysoitu tekoälyä hyödyntäen. Samaan aiheeseen liittyviä mainintoja on yhdistelty ja esiin nousseet aiheet on järjestelty mainintojen määrän mukaan. Esimerkiksi ylikunnallisen yhteistyön suhteen tekoäly on yhdistänyt termejä, kuten ”ylikunnallinen” ja ”kuntarajat ylittävä” sekä ”kuntien välinen yhteistyö”.

Olosuhteiden kehittämisen uhkatekijöistä vahvimmin esiin nousi kuntatalouden kiristyminen ja resurssien niukentuminen. Määrärahat vähenevät, korjausvelka kasvaa ja tilojen käyttömaksuja joudutaan korottamaan. Tämä vaikuttaa osaltaan myös harrastamisen hintaan, mikä voi kiihdyttää polarisoitumista ja eriarvoisuuden kasvua. Talouden heikkeneminen voi johtaa myös liikuntapaikkojen ylläpidon vähentämiseen ja olosuhteiden rapistumiseen, mikä on keskeinen uhka. Kuntatalouden kiristymisen vaikutukset olosuhdetyöhön ovat ilmeisiä ja aiemminkin esiin nousseita (vrt. Karimäki ym. 2022, 63).

Toinen keskeiseksi koettu uhka näyttää olevan ilmastomuutos ja sen vaikutukset talviliikunnan olosuhteisiin. Talvilajien harrastaminen on jo nyt alueellisesti polarisoitunutta, sillä rannikkokaupunkien liikuntajohtajien mukaan hiihtomahdollisuudet ovat viime vuosina olleet varsin heikot. Tämä korostui monin paikoin hyvin vähälumisen talven 2024–2025 aikana. Luonnonolosuhteiden paikkaaminen keinolumella, hiihtoputkilla ja tekojäillä nostaa kustannuksia ja ympäristökuormaa.

Mahdollisuuksista esiin nostettiin monikäyttöiset ja muunneltavat liikuntatilat. Rakentamisessa tulisi kehittää aiempaa enemmän eri ikäryhmien, lajien ja hallintokuntien tarpeet yhdistäviä tilaratkaisuja. Myös uuden teknologian hyödyntämistä liikuntaolosuhteiden suunnittelussa, käytössä ja ylläpidossa tulisi lisätä. Näillä voitaisiin tehostaa tilojen käyttöä, alentaa käyttökustannuksia, pienentää energiakuluja, vahvistaa tiedolla johtamista sekä kohdentaa työaika aiempaa tarkoituksenmukaisemmin.

Tärkeäksi koettiin ylikunnallisen ja sektorirajat ylittävän yhteistyön kehittäminen. Uudet lajit ja ympärivuotisen harrastamisen vaatimukset asettavat kunnat tilanteeseen, jossa kumppanuus- ja hybridirakentaminen mahdollistavat investointeja, joita kunnat eivät voi yksin toteuttaa (vrt. Karimäki & Leskelä 2024, 21–22). Mahdollisuuksina nähtiin myös lähiliikuntapaikkojen, luontoliikunnan ja omaehtoisen ar-



Liikuntapalveluiden kehittämisverkoston jäseniä työpajassa keväällä 2025. Kuva: Ari Karimäki

jen liikkumisen vahvistaminen. Helposti saavutettavat lähiliikuntapaikat, ulkokuntosalit, luontoreitit ja kevyen liikenteen väylät ovat kustannustehokkaita ja palvelevat kaikkia.

PESTE osoittautui toimivaksi tavaksi käydä keskustelua riittävän laajasti erilaisista olosuhdetyöhön vaikuttavista tekijöistä. Hyväksi havaittiin myös se, että mahdollisia muutostekijöitä oli haarukoitu etukäteen, jotta pienryhmäkeskusteluissa päästiin nopeasti asiaan kiinni. Tämän jälkeen oli kunkin osallistujan helpompi rakentaa oma käsityksensä uhkatekijöistä ja mahdollisuuksista. Näistä pienryhmissä käydyistä keskusteluista annettiin erityisen hyvää palautetta.

PESTE-analyysi tarjoaa pohjan jatkotyöskentelylle, jossa voidaan yhdessä etsiä erilaisia toimintamalleja kuntien olosuhdetyön kehittämiseksi. Kuntien liikuntajohdon ja olosuhdevastaavien ammattitaidon ja kokemusten avulla on mahdollista ennakoita erilaisia olosuhdetyön tulevaisuuskuvia. Niiden aiempaa parempi hyödyntäminen kuntien päätöksenteossa ja strategisessa suunnittelussa voisi osaltaan edistää liikunnan olosuhdetyön järkevää kohdentamista (vrt. Choo 2001, 4). ♦

LÄHTEET

Andersen, P.D. 2025. The PESTEL Framework and its Variants for Analysing the Strategic Environment: Evolution, Limitations and Adaptation in Energy Policy Research. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=5266562>

Choo, C.W. 2001. Environmental scanning as information seeking and organizational learning. *Information Research*, Vol. 7, No 1, 1–7.

Dufva, M. 2022. Toimintaympäristön analyysi: PESTE ja sen variaatiot. Teoksessa Aalto H.-K., Heikkilä K., Keski-Pukkila P., Mäki M. & Pöllänen M. (toim.) *Tulevaisuuden tutkimus tutuksi – perusteita ja menetelmiä*. Tulevaisuuden tutkimuskeskus. Turun yliopisto, 105–112

Karimäki, A., Huhtanen, K., Matilainen, P. & Norra, J. 2022. Erilaiset liikuntatoimet yhteisellä asialla. *Liikunta & Tiede*. Vol 59, no 3, 61–65.

Karimäki, A. & Leskelä, I. 2024. Ylikunnallinen liikunnan olosuhdehankkeen uuden julkisen hallinnan kontekstissa. *Focus Localis*. Vol 52, no 2, 9–25.

Kokkonen, J. 2010. Valtio liikuntarakentamisen linjaajana. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 165. Helsinki.

LIPAS. Valtakunnallinen liikunnan paikkatietojärjestelmä. <https://www.lipas.fi/tilastot/rakennusvuodet>. 22.7.2025.

Lämsä, J., Mäenpää, P. & Holopainen, A. 2024. Kunnat urheilun tukena. Selvitys keskusurteen ja suurten kuntien toimintatavoista ja tukimuodoista organisoidulle urheilulle. *Kihun julkaisusarja*, nro. 87.

TITTA KONTRO, TtT (liikuntalääketiede)

tutkija, tietokirjailija, freelancer kirjoittaja, liikunnanohjaaja
titamiinia@gmail.com

Elinvoimaa luonnosta – kaikille avoin liikuntapaikka

Luonnossa liikkuminen on kokonaisvaltainen kokemus. Liikuntapaikkoina erilaiset luontoympäristöt ovat monipuolisia.



Kuva: Linda Lehtovirta

LUONTOLIIKUNNAN KÄSITE ON LAAJA ja se voidaan rinnastaa ulkoiluun ja luonnon virkistyskäyttöön. Luontoliikuntaan kuuluvat esimerkiksi frisbeegolf, geokätköily, hiihto, kalliokiipeily, lumikenkäily, maastopyöräily, melonta, polkujuoksu, suunnistus, uinti ja vaellus. (Metsähallitus 2025a.) Suomessa jokaisella on oikeus käyttää luontoa riippumatta siitä, kuka omistaa alueen (Ympäristöministeriö 2025). Luontoon on helppo lähteä liikkumaan, sillä se löytyy läheltä ja on lähes poikkeuksetta maksuton liikuntaympäristö (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2025). Lähiympäristössä liikkuminen on myös ekologista eikä vaadi mitään erityisvarusteita (UKK-instituutti 2021).

Luonnossa oleilu ja liikkuminen edistävät kokonaisvaltaisesti terveyttä ja hyvinvointia sekä ennaltaehkäisevät useita sairauksia ja mielenterveyden häiriöitä (Maas ym. 2009; UKK-instituutti 2021). Luonto vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin ainakin kolmella tavalla: lisäämällä fyysistä aktiivisuutta, virkistämällä ja auttamalla palautumaan stressistä sekä edistämällä sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä (Metsähallitus 2025b).

Mielenterveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisen merkitys on korostunut 2020-luvun Suomessa. Lapsilla ja nuorilla esiintyy yhä enemmän mielenterveysongelmia (THL 2023). Joka kahdeksas ihminen maailmassa elää mielenterveyden häiriön kanssa (WHO 2022). Onneksi psyykkistä hyvinvointia voidaan tukea monin eri

tavoin ja voimavaralähtöinen lähestymistapa on yleistynyt mielenterveyden edistämisessä (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 38). Luontoliikunta tarjoaa tähän monia mahdollisuuksia. Luontoliikunta-aktiivisuus ja luontotietous ovat kuitenkin pienentyneet etenkin lasten ja nuorten keskuudessa (Kangasniemi ym. 2009).

Luonto inspiroi ja lisää luovuutta

Liikuntaympäristöt voidaan jakaa aitoon, muokattuun ja rakennettuun. *Aidot liikuntaympäristöt* eivät sisällä mitään rakennettuja ratkaisuja ja niitä ovat esimerkiksi erämaa-alueet. (Vuolle 2003, 10.) *Muokattuihin luonnonympäristöihin* kuuluvat erilaiset kuntopolut, hiihtoladut, laskettelurinteet ja ulkokentät (Vuolle 2003, 10). Niitä ovat myös lähiluonto eli puistot, metsiköt, pihat ja tienvarret (Kangasniemi ym. 2009). *Rakennetut ympäristöt* ovat paikkoja, joista puuttuu välitön yhteys luontoon eli esimerkiksi liikuntahallit ja -salit (Vuolle 2003, 10).

Luonto liikuntapaikkana on monipuolinen ja inspiroiva, joten se kannustaa liikkumaan ja tutustumaan ympäröivään maailmaan. Tulevaisuuden liikuntapaikoilla painottuvat todennäköisesti yhä enemmän vihreät arvot ja kestävä kehitys, luonnon ja ympäristön integrointi sekä luontoyhteys. Luontoliikuntapaikoista voi myös tulla yhteisöllisiä keskustoja, joissa järjestetään tapahtumia ja sosiaalista toimintaa. Tämä voi vahvistaa paikallisyhteisöjen yhteenkuuluvuutta

ja lisätä sosiaalista hyvinvointia. Kaikessa toiminnassa on kuitenkin aina muistettava kunnioittaa luontoa ja noudattaa ympäristönsuojelun periaatteita.

Ennen luonnossa liikkumista on tärkeää valmistautua hyvin, varustautua asianmukaisesti sekä olla tietoinen ympäristöstä ja omasta terveydentilastaan ja rajoistaan. Luonnossa liikkumisen riskit vaihtelevat ympäristön, sään ja aktiviteetin mukaan. On hyvä ottaa huomioon sää- ja maasto-olosuhteet, maa- ja lumivyöry- tai tulvariski, villieläimet, eksyminen, loukkaantumis- ja vammaariski sekä terveyshaitat, kuten siitepölyallergia ja hyönteisten puremat.

Pelkkä luonnossa oleilu vahvistaa voimavaroja

Luontoliikunta on olennainen osa eurooppalaista liikuntakulttuuria (ISPO 2021). Varsinkin Pohjoismaissa luontoon pääsee helposti ja luontoa on kaikkialla, mikä helpottaa sen hyödyntämistä liikuntaharrastuksissa. Suomessa 15–80-vuotiaista jopa yli 95 prosenttia kertoi harrastaneensa liikuntaa ulkoympäristössä vuonna 2020 (Neuvonen ym. 2022), mikä lienee osittain koronaviruspandemian seurauksena.

Luonnossa oleilu ja liikkuminen vaikuttavat monin tavoin fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Ne alentavat sydän- ja muutisairausriskiä, parantavat vastustuskykyä ja tukevat voimavarojen palautumista ja rakentumista (UKK-instituutti 2021). Luontoliikunta parantaa liikkujan mielen hyvinvointia liikkunnan intensiteetistä, kestoista ja muodosta tai liikkujan iästä ja sukupuolesta riippumatta (Barton & Pretty 2010).

Luontoliikunnan yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu lähinnä kyselyiden avulla ja vertaamalla luontoympäristöä joko sisällä tai kaupunkiympäristössä tapahtuvaan liikuntaan. Tulosten perusteella luonnossa liikkuminen koetaan miellyttävämmäksi kuin liikunta sisätiloissa tai kaupunkiympäristössä, sillä harjoittelun helppous tekee siitä nautinnollisempaa ja siten edesauttaa säännöllistä liikkumista (Gladwell ym. 2013). Ulkona liikuntaa harrastavien ihmisten on myös todettu lähtevän liikkeelle helpommin kuin sisällä liikkujien (Metsähallitus 2025b).

Luontoliikunta kohottaa mielialaa ja vähentää stressiä

Luontoliikunta kohottaa itsetuntoa ja mielialaa (Barton & Pretty 2010; Calogiuri ym. 2016), lievittää stressiä ja edistää palautumista (Tyrvänen ym. 2018), lisää rentoutumisen ja elpymisen tunnetta (Kaikkonen ym. 2014) sekä vähentää ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta (Lawton ym. 2017; Niedermeier ym. 2017). Luontoliikunta voi myös tehokkaasti vähentää väsymystä, jännitystä, masennusta, vihan tunnetta ja ahdistusta sekä antaa elinvoimaa ja rentouttaa (Hansen ym. 2022).

Jo lyhyt käynti metsässä tai muulla luontoalueella lievittää tehokkaasti stressiä (Barton & Pretty 2010; Tyrvänen ym. 2018). Luontoympäristössä oleilu ja liikkuminen laskevat sykettä ja verenpainetta, minkä seurauksena stressi lievittyy ja palautuminen edistyy (Lanki ym. 2017). Yksistään metsän katselu voi rentouttaa (Tsunetsugu ym. 2013).

Luontoliikunta näyttää vaikuttavan hyvin samankaltaisesti aikuisiin, lapsiin ja nuoriin (Mnich ym. 2019). Säännöllisten viheralueilla käyntien on havaittu olevan myönteisesti yhteydessä lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Ne edistävät kognitiivisia kykyjä ja sosiaalisten tilanteiden kokemista sekä vähentävät käytöshäiriöitä ja lievittävät stressiä (McCormick 2017).

Luontoympäristö vähentää stressiä tehokkaammin kuin sisäliikunta

Luonto näyttää edistävän psyykkistä hyvinvointia paremmin kuin kaupunkiympäristö. Tutkimustulokset eivät kuitenkaan ole yleistettävissä koko maailman väestön kokemukseen luontoliikunnan ja mielen hyvinvoinnin yhteyksistä, sillä liikuntakulttuurin, luontosuhteen ja luontoympäristöjen saavutettavuuden erot voivat vaikuttaa merkittävästi yksilön luontoliikuntakokemukseen.

Luonnossa liikkuvat kokevat vähemmän ahdistuneisuutta ja heillä on parempi luontoyhteys kuin sisätiloissa liikkuvilla (Lawton ym. 2017). Muita luontoympäristön tuomia etuja ovat parempi palautuminen, stressin vähentyminen ja mielialan kohentuminen. Myös verenpaine- ja kortisolitasojen on havaittu olevan luontoliikkujilla matalampia kuin si-

sällä liikkuvilla. (Calogiuri ym. 2016). Lisäksi luontokävelyn jälkeen rentoutunut mielentila näyttää säilyvän pidempään (Bailey ym. 2018). Kaikissa tutkimuksista ei ole kuitenkaan havaittu eroa sisätiloissa ja luontoympäristössä tapahtuvan liikkumisen välillä (Kelley ym. 2022; Klaperski ym. 2019; Lahart ym. 2019).

Luontoympäristössä liikkuminen vaikuttaa myönteisemmin psyykkiseen hyvinvointiin kuin kaupunkiympäristössä tapahtuva liikunta (Legrand ym. 2022). Säännöllinen liikunta luonnossa hyödyttää myös subjektiivista terveyttä enemmän kuin rakennetussa ympäristössä tapahtuva. (Pasanen ym. 2014). Luontoympäristön tyypillä ei kuitenkaan näytä olevan merkitystä, sillä kaikki vihreät ympäristöt kohottavat itsetuntoa ja mielialaa. Lisäksi vesi tehostaa näitä myönteisiä vaikutuksia. (Barton & Pretty 2010.)

Luontoliikunta osaksi mielenterveyden hoitoa Suomessa

Luontoliikuntaa voi hyödyntää mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Sitä on kokeiltu onnistuneesti alle 18-vuotiaiden lasten ja nuorten käyttäytymisongelmien ja ADHD:n hoidossa (McCormick 2017). Luonnon saavutettavuus ja läheisyys voivat olla myös yhteydessä sairauksien esiintyvyyteen. Maasin ym. (2009) mukaan kotia lähellä sijaitsevat luontoalueet vähentävät psyykkisten ja fyysisten sairauksien esiintyvyyttä.

Luonnon läheisyys näyttää pienentävän eniten ahdistuneisuushäiriön ja masennuksen riskiä. Erityisen tärkeitä ovat kodin lähiviheralueet etenkin lapsille ja alemmille sosioekonomisille ryhmille (Maas ym. 2009). Luontokokemukset parantavat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia vaikuttamalla itsetuntoon, sosiaalisiin taitoihin ja käyttäytymiseen myönteisesti (Mygind ym. 2019).

**Jo lyhyt
käynti metsässä
lievittää tehokkaasti
stressiä.**

Sairauksien ennaltaehkäisy on tehokkain, kestävin ja kustannusvaikuttavin tapa tukea terveyttä ja parantaa elämänlaatua. Luonto on liikuntapaikkana yhdenvertainen, joten luontoliikunta parantaa kansanterveyttä tasa-arvoisesti (Metsähallitus 2025b). Suomessa kannattaakin käyttää luontoa mielen hyvinvoinnin hoitoon ja tukemiseen sen runsauden ja helpon saavutettavuuden vuoksi. ♦

LÄHTEET:

- Allergia-, iho- ja astmaliitto ry.** 2025. Hyvinvointia luonnosta. Liikunta ja luonto. Verkkosivut: <https://allergia.fi/vinkkejä-hyvaan-arkkeen/hyvinvointia-luonnosta> (Viitattu 10.4.2025)
- Bailey, A. W., Allen, G., Herndon, J. & Demastus, C.** 2018. Cognitive benefits of walking in natural versus built environments. *World Leisure Journal* 60 (4), 293–305. doi: 10.1080/16078055.2018.1445025
- Barton, J. & Pretty, J.** 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & technology* 44 (10), 3947–3955. doi: /10.1021/es903183r.
- Calogiuri, G., Evensen, K., Weydahl, A., Andersson, K., Patil, G., Ihlebæk, C. & Raanaas, R. K.** 2016. Green exercise as a workplace intervention to reduce job stress. Results from a pilot study. *Work* 53 (1), 99–111. doi: 10.3233/WOR-152219.
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R. & Barton, J. L.** 2013. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine* 2. <https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>
- Hansen, L., Zhang, X., Bi, S., Cao, Y. & Zhang, G.** 2022. Psychological benefits of green exercise in wild or urban greenspaces: A meta-analysis of controlled trials. *Urban Forestry & Urban Greening* 68, 127458. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127458>
- ISPO.** 2021. Outdoor consumer report 2021. Deloitte & OutDoor by ISPO. Verkkosivut: https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumerbusiness/Outdoor_Consumer_Report_2021.pdf (Viitattu 10.4.2025)
- Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kalaja, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen, R.** 2014. Terveystä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208.
- Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T.** 2009. Luonto- ja elämysliikunta. Koulun liikuntakerhoviikko. Opetushallitus ja Koululiikuntaliitto. Seinäjoki: I-print Oy.
- Kelley, C., Mack, D. E. & Wilson, P. M.** 2022. Does physical activity in natural outdoor environments improve well-being? A meta-analysis. *Sports* 10 (7). doi: 10.3390/sports10070103.
- Klaperski, S., Koch, E., Hewel, D., Schempp, A. & Müller, J.** 2019. Optimizing mental health benefits of exercise: The influence of the exercise environment on acute stress levels and wellbeing. *Mental Health & Prevention* 15, 200173. doi: 10.1016/j.mhp.2019.200173.
- Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C. & Calogiuri, G.** 2019. The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16 (8), 1352. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081352>
- Lanki, T., Siponen, T., Ojala, A., Korpela, K., Pennanen, A., Tiittanen, P., Tsunetsugu, T. & Tyrväinen, L.** 2017. Acute effects of visits to urban green environments on cardiovascular physiology in women: A field experiment. *Environmental Research* 159, 176–185. <http://dx.doi.org/10.1016/j.envres.2017.07.039>
- Lawton, E., Brymer, E., Clough, P. & Denovan, A.** 2017. The relationship between the physical activity environment, nature relatedness, anxiety, and psychological well-being benefits of regular exercisers. *Frontiers in Psychology* 8, 1058. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01058
- Legrand, F. D., Jeandet, P., Beaumont, F. & Polidori, G.** 2022. Effects of outdoor walking on positive and negative affect: nature contact makes a big difference. *Frontiers in behavioral neuroscience* 16, 901491. doi: 10.3389/fnbeh.2022.901491.
- Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Speeuwenberg, P., Schellevis, F. G. & Groenewegen, P. P.** 2009. Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiology & Community Health* 63 (12), 967–973. doi:10.1136/jech.2008.079038
- McCormick, R.** 2017. Does access to green space impact the mental well-being of children: A systematic review. *Journal of Pediatric Nursing* 37, 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.08.027>
- Metsähallitus.** 2025a. Miten luontoon tänään? Verkkosivut: <https://www.luontoon.fi/fi> (Viitattu 10.4.2025)
- Metsähallitus.** 2025b. Luonto ja terveys. Verkkosivut: <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/hyvinvointia-luonnosta/luonto-ja-terveys/> (Viitattu 10.4.2025)
- Mnich, C., Weyland, S., Jekauc, D. & Schipperijn, J.** 2019. Psychosocial and physiological health outcomes of green exercise in children and adolescents – A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, 4266. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16214266>
- Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M. & Bentsen, P.** 2019. Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health & Place* 58, 102136. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.05.014>
- Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A.-M., Store, R. & Tyrväinen, L.** 2022. Luonnon virkistyskäyttö 2020. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2022. Luonnonvarakeskus. Helsinki.
- Niedermeier, M., Einwanger, J., Hartl, A. & Kopp, M.** 2017. Affective responses in mountain hiking – A randomized crossover trial focusing on differences between indoor and outdoor activity. *PLoS One* 12 (5). doi: 10.1371/journal.pone.0177719
- Pasanen, T., Tyrväinen, L. & Korpela, K.** 2014. The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied psychology: Health and Well-being* 6 (3), 324–346. doi:10.1111/aphw.12031.
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., Etelä, N. & Griffin, M.** 2007. Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management* 50 (2), 211–231. doi: 10.1080/09640560601156466.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E.** 2017. Henkilökohtaiset tavoitteet, hyvinvointi ja elämäntyyli. Teoksessa K. Salmela-Aro & J.-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 38–42.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).** 2023. Kouluterveyskysely 2023. Verkkosivut: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1# (Viitattu 10.4.2025)
- Tsunetsugu, Y., Lee, J., Park, B.-J., Tyrväinen, L., Kagawa, T. & Miyazaki, Y.** 2013. Physical and psychological effects of viewing urban forest landscapes assessed by multiple measurements. *Landscape and Urban Planning* 111, 90–93. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2013.01.014>
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J.** 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 124 (13), 1397–1403.
- UKK-instituutti.** 2021. Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla. Verkkosivut: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/> (Viitattu 10.4.2025)
- Vuolle, P.** 2003. Ympäristökasvatus, elämyspedagogiikka, luontoliikunta – Kasvaa kestäväan kehitykseen. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonanto- ja 887. Seminaari Kolin kansallispuistossa 18.–19.4.2002. Teoksessa L. Loven Ympäristökasvatus. Saarijärvi: Joensuun tutkimuskeskus, 10–16.
- World Health Organization (WHO).** 2022. Mental disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (Viitattu 10.4.2025)
- Ympäristöministeriö.** 2025. Jokaisenoikeudet. Verkkosivut: <https://ym.fi/jokaisenoikeudet> (Viitattu 10.4.2025)

TERHI HUOVINEN, LitT
lehtori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
terhi.huovinen@jyu.fi

IRINJA LOUNASSALO, LitT
yliopistonlehtori
liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
irinja.lounssalo@jyu.fi



Kuva: Irinja Lounassalo

Monipuolinen koulupiha edistää hyvinvointia

Koulupiha on kaikkien koululaisten käytössä oleva liikuntaympäristö. Hyvin rakennettu koulupiha houkuttelee liikkumaan ja luo tasa-arvoisia liikkumismahdollisuuksia.

MONIPUOLISILLA KOULUPIHOILLA ON PARHAIMMILLAAN merkittävä rooli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden, motoristen taitojen, sosiaalisen kanssakäymisen, hyvinvoinnin ja oppimisen edistämisessä. Suomessa koululaiset viettävät peruskoulun aikana välitunneilla aikaa noin 2000 tuntia (Fogelholm ym. 2008), eli päivittäin 45–75 minuuttia (Kandén 2023). Ulkona vietetyt välitunnit vähentävät istumista ja lähes kaksinkertaistavat liikkumisen

määrän verrattuna sisävilittunteihin, erityisesti niillä koulupihoilla, joissa on luonnon elementtejä ja riittävästi tilaa (Lemberg ym. 2023; Rajala ym. 2019). Koulupihan uudistaminen ja ulkoilupakon käyttöönotto voivat lisätä fyysistä aktiivisuutta välitunneilla jopa 12 prosenttia (Christiansen ym. 2017).

Vain noin neljännes lapsista ja nuorista saavuttaa Suomessa liikuntasuosituksen eli liikkuu reippaasti tai rasittavasti vähintään 60 minuuttia päivässä (Husu ym. 2025). Kes-

kimäärin kolmannes lasten ja nuorten päivän reippaasta liikunnasta kertyy koulupäivän aikana, mutta vähän liikuvilla lähes puolet (Tammelin ym. 2015). Koulupäivän aikainen liikkuminen, mukaan lukien välituntiliikunta, hyödyttää erityisesti vähän liikkuvia oppilaita.

Välituntitoiminta on tärkeä osa koulun liikunnallista toimintakulttuuria ja sen merkitys tulee kasvamaan, kun vuonna 2026 perusopetuslakiin lisätään koulun velvoite edistää oppilaiden liikunnallista elämäntapaa (hallituksen esitys 212/2024). Nykyisen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan välituntitoiminnan tulee tukea oppimista, kehittymistä ja hyvinvointia ja mahdollistaa eheä, vireyttä vahvistava ja vaihteleva koulupäivä oppilaille (Opetushallitus 2016).

Välitunnit tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia edistämällä fyysistä aktiivisuutta, tarkkaavaisuutta sekä sosiaalisia ja tunne-elämän taitoja (Hodges ym. 2022). Liikkuminen koulupihalla lisää liikunnan iloa, mikä puolestaan on yhteydessä korkeampaan fyysiseen aktiivisuuteen vapaa-ajalla ja parempaan kouluviihtyvyyteen (Burns ym. 2017). Oppilaat kokevat koulupihan tärkeäksi palautumisen ja sosiaalisten suhteiden rakentamisen paikaksi, ja hyvin suunnitellut, viihtyisät koulupihat sekä säännöllinen välituntitoiminta vahvistavat kouluun kiinnittymistä (Leigh ym. 2023; Hodges ym. 2022).

Tasa-arvoinen liikuntaympäristö

Suomessa alakoululaiset ovat käytännössä aina ulkona välituntisin, mutta yläkoululaisista vain hieman yli puolet viettävät välitunnit ulkona (Rajala ym. 2025). Pitkät välitunnit ovat yleisempiä alakouluissa (65 %) kuin yläkouluissa (29 %) (Rajala ym. 2025). Välitunneilla ei ole havaittu kielteisiä vaikutuksia koulumenestykseen (Hodges ym. 2022), joten pidempiä pakollisia välitunteja voitaisiin ottaa käyttöön kaikilla kouluasteilla ilman pelkoa koetulosten tai arvosanojen heikkenemisestä. Koulupäivän aikaisen liikunnan on havaittu kaventavan sosioekonomisten ryhmien välisiä eroja lukutaidossa (Kern ym. 2018). Koulupäivän aikainen liikunta voi näin edistää oppimisen tasa-arvoa.

Kaikilla lapsilla Suomessa ei ole yhtäläisiä mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla (Lounassalo ym. 2025). Erityisen haavoittuvassa asemassa ovat haja-asutusalueilla asuvat sekä pienituloisten ja maahanmuuttajataustaisten perheiden lapset (Asunta ym. 2025; Lounassalo ym. 2025). Koulupiha toimii tasa-arvoisena ja avoimena liikuntaympäristönä kaikille.

Parhaimmillaan koulupiha palvelee eri-ikäisten lasten tarpeita koulupäivän aikana ja toimii vapaa-ajan ilmaisena lähiliikuntapaikkana koko yhteisölle koulupäivän jälkeen. Koulupihat voivat tukea liikunnallista leikkiä, motoristen taitojen kehittämistä, toiminnallista oppimista ja sosiaalista vuorovaikutusta. Koulupihan suunnittelussa tulee huomioida, liikkumaan kannustava ympäristö, luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset sekä pedagogiset mahdollisuudet (Rakennustieto 2019). Monikäyttöisyys on tärkeää, joten pihon suunniteltaessa tulisi koulun lisäksi miettiä kerhojen, urheiluseurojen ja lähiasukkaiden tarpeita. Parhaat pihat yhdistävät liikuntavälineet ja luonnonmateriaalit, tukevat erilaisia tapoja liikkua ja huomioivat oppilaiden ja muiden pihan käyttäjien toiveet (van Kann ym. 2016).

Millaisia koulujen pihat ovat?

Vuonna 2023 Suomessa kartoitettiin erään suuren suomalaiskaupungin kaikkien ylä- ja yhtenäiskoulujen (n = 16) pihat (Ahonen 2023). Tyypillisesti pihoilta löytyi pelikenttä tai ministadion. Koripallokori oli jokaisella pihalla ja kei- nut löytyivät 94 prosentista pihosta. Runsas kolmannes pihosta oli monipuolisesti rakennettuja ja noin kolmannes yksipuolisia. Monipuolisilta pihoilta löytyi jopa 25 erilaista rakennetta, yksipuolisimmilla niitä oli alle kymmenen. Liikunnallisia rakenteita tunnistettiin yhteensä 224 ja urheilulajien suorituspaikkoja 218. Sosiaalisesta toimintaan tarkoitettut paikat, kuten penkit ja katokset, olivat harvinaisempia (144). Yhtenäiskouluissa ala- ja yläkoululaisille saattoi olla erilliset alueet, joista alakoululaisten pihat olivat usein rakenteiltaan monipuolisempia.

Pelikenttien vuoksi lähes kaikilla kouluilla oli hyvät mahdollisuudet välineenkäsittelytaitojen harjoitteluun. Tasa- painotaitojen harjoitteluun oli erinomaiset mahdollisuudet noin kolmasosalla pihosta. Sen sijaan monipuoliseen liikkumistaitojen harjoitteluun pihat eivät juuri kannustaneet, koska ne olivat tasaisia ja luontoelementit ja maastonmuodot puuttuivat. Esteettömyys vaihteli: ilkeiden este- miseksi tehty rakenteet, kuten kapeat portit, estivät usein apuvälineitä käyttävien pääsyn pelikentille (Ahonen 2023).

Silvennoinen (2025) kartoitti kaikkien Suomen ruotsinkielisten peruskoulujen koulupihon tilannetta: 213 koulusta 156 osallistui kyselyyn. Tulosten mukaan koulupihon koko, välineistö ja viheralueiden määrä vaihtelivat suuresti. Kolmasosassa yläkouluista oli vain 2–4 välinetyyppiä, ja alakouluissa yli puolessa oli yli 10 erilaista toimintamahdollisuutta. Vakiovarusteita olivat kiipeilytelineet, keinut, koripallokorit ja jalkapallomaalit. Rakennetut urheilukentät dominoivat koulupihon, ja luontoelementtejä oli vähemmän (Silvennoinen 2025).

Samoja havaintoja tuotti koulupihon Pohjoismaissa ja Baltiassa vertaillut tutkimus: lähes kaikilla pihalla oli mahdollisuus pallopeleihin, mikä motivoi erityisesti poikia liikkumaan (Rutkauskaitė ym. 2021). Pohjoismaisten koulujen pihat olivat luonnonläheisempiä ja monipuolisempia kuin Baltian maissa (Rutkauskaitė ym. 2021).

Koulupihan koko vaikuttaa myös liikkumiseen. Ruotsinkielisten koulujen koulupihon koko vaihteli 2–1200 neliömetrin välillä lasta kohden (Silvennoinen 2025). Suomessa suositellaan vähintään 5 m² lasta kohden ja vähintään 500 m² koulupihaa (Rakennustieto 2019). Suurempi tila lisää liikettä, ja siksi pihon kokoon kannattaa kiinnittää huomiota monipuolisuuden ohella.

Miten oppilaat käyttävät koulupihon?

Kandén ja Porkola (2024) selvittivät suomalaisten koulupihon liikkumista edistäviä tarjoumia, miten tytöt ja pojat käyttivät tarjoumia sekä näiden yhteyttä oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen. Tarjouma tarkoittaa tekijää, jonka ympäristö antaa tai tarjoaa sen havaitsijalle, kuten rakennet- ta tai välinettä.

Yleisimmät koulupihon tarjoumat olivat rakennettu- ja. Lapset ja nuoret käyttivät koulupihon tarjoumia eri tavoin. Eniten oppilaat viettivät aikaa metsiköissä, katoksissa, keinoissa ja talvella alakouluikäiset myös lumikasoissa. Tytöt käyttivät poikia useammin luontoalueita sekä leikkiin ja

Lapsia ja nuoria motivoivat liikkumaan ennen kaikkea liikunnan ilo, hyvä olo, yhdessäolo ja onnistumisen kokemukset.

sosiaaliseen toimintaan tarkoitettuja alueita. Pojat hyödynsivät kaikkia koulupihan alueita, erityisesti palloiluun tarkoitettuja alueita ja keinoja (Huovinen & Lounassalo 2024; Kandén & Porkola 2024).

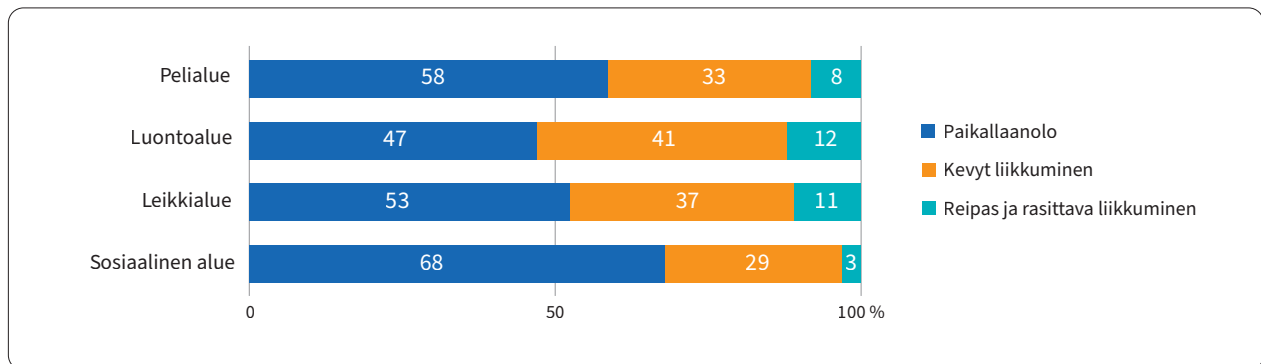
Välitunneilla oppilaat olivat useammin paikallaan kuin liikkeessä: noin 60 prosenttia oppilaista vietti välitunnin paikallaan, kolmannes kevyessä liikkeessä ja reippaasti liikui alle kymmenes tytöistä ja reilu kymmenes pojista (kuviot 1 ja 2). Pojat olivat keskimäärin fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt. Pelialueet edistivät erityisesti poikien fyysistä aktiivisuutta. Tytöille luontoalueet olivat tärkeä kannustin liikkumiselle. Leikkialueet houkuttelivat molempia sukupuolia fyysiseen aktiivisuuteen etenkin ala- ja yhtenäiskouluissa. Sosiaalisilla alueilla oltiin usein paikallaan, mutta ne mahdollistivat myös kevyen liikkumisen (Kandén & Porkola 2024).

Lapsia ja nuoria motivoivat liikkumaan ennen kaikkea liikunnan ilo, hyvä olo, yhdessäolo ja onnistumisen kokemukset – kilpailu ja voittaminen motivoivat harvempia (Koski & Hirvensalo 2023). Tämän vuoksi koulupihoilla tulisi olla muitakin kuin kilpailuun ohjaavia palloilualueita.

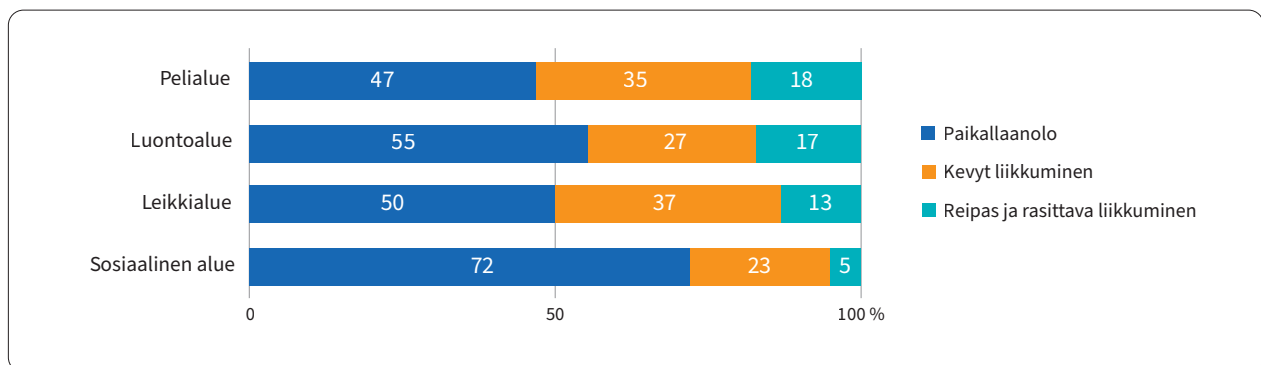
Luontoelementit ja sosiaaliset alueet tukevat sekä fyysistä aktiivisuutta että viihtyvyyttä.

Jos halutaan lisätä nimenomaan tyttöjen reipasta liikuntaa, koulupihoille tulisi rakentaa monipuolisia luonto- ja leikkialueita. Koska noin puolet tytöistä viettää välitunnin sosiaalisilla alueilla (Kuvio 3), niiden sijoittelussa tulisi huomioida fyysisen aktiivisuuden mahdollistaminen esimerkiksi sijoittamalla ne kauemmas koulun sisäänkäynneistä. Useimmat katokset ja penkit sijaitsivat aivan pääovien vieressä. Lisäksi tulisi pohtia, miten sosiaalisista alueista saisi houkuttelevampia fyysiseen aktiivisuuteen. Myös koulun säännöt, kuten puhelimen käytön kieltäminen ja ulosmenopakko välitunneilla, ovat yhteydessä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrään välituntisin (Huovinen & Lounassalo 2024; Kandén & Porkola 2024).

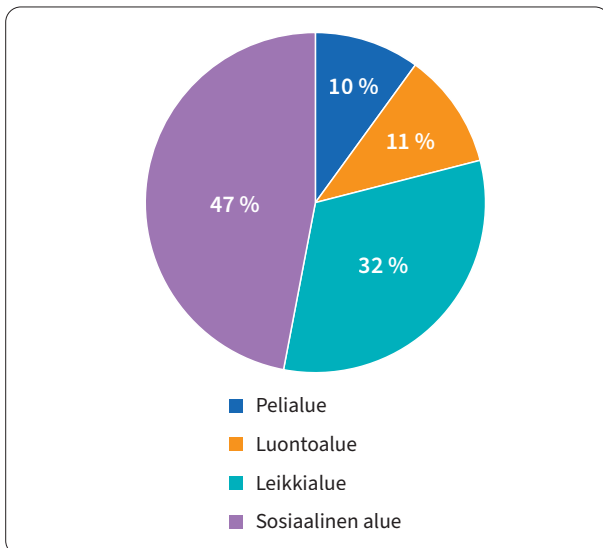
Poikien fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tarvitaan monipuolisia peli- ja luontoalueita. Vaikka pelialueet tuottavat fyysistä aktiivisuutta, vain kolmannes pojista käytti niitä välitunnilla (kuvio 4). Myös muiden alueiden suunnittelu poikien aktiivisuutta tukeväksi on tärkeää. Sukupuolittuneiden liikuntatottumusten purkaminen edellyttää, että koulu-



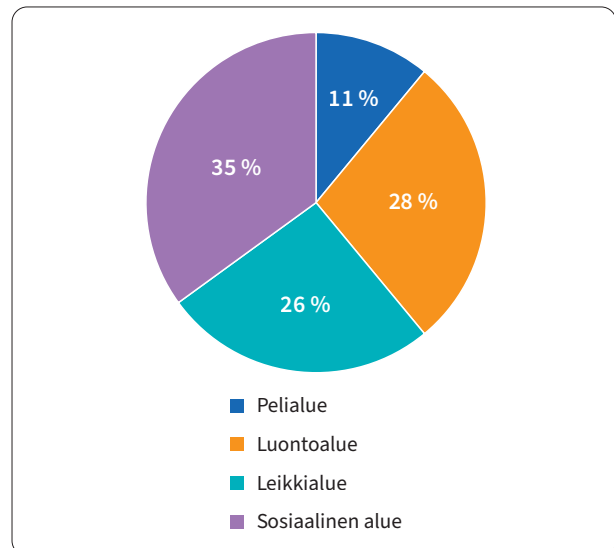
Kuvio 1. Tyttöjen fyysinen aktiivisuus koulupihan eri alueilla, prosenttia kaikista välitunnilla havaituista tytöistä (Kandén & Porkola 2024).



Kuvio 2. Poikien fyysinen aktiivisuus koulupihan eri alueilla, prosenttia kaikista välitunnilla havaituista pojista (Kandén & Porkola 2024).



Kuvio 3. Tyttöjen osuudet koulupihojen erilaisilla alueilla välitunnin aikana, prosenttia kaikista havaituista tytöistä (Kandén & Porkola 2024)



Kuvio 4. Poikien osuudet koulupihojen erilaisilla alueilla välitunnin aikana, prosenttia kaikista havaituista pojista (Kandén & Porkola 2024)

pihat tarjoavat tilaa monenlaiselle tekemiselle ja olemiselle. Vapaan leikin ja spontaanin liikkeen tukeminen auttaa rikkomään rajoja sen suhteen, kuka saa liikkua ja miten. Monipuolisesti ja osallistavasti suunnitellut koulupihat voivat edistää tasa-arvoa ja lisätä kaikkien lasten fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia (Qutub ym. 2015).

Koulupihojen vihreys edistää oppimista ja hyvinvointia

Koulupihojen rakentamista ohjaavan RT-kortin (Rakennustieto 2019) mukaan koulupihoja tulisi kehittää osana laajempaa viherrakentamisen verkostoa. Luontoalueet ovat koulupihoilla keskeisessä roolissa lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisessä. Monipuolinen luontokosketus tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Vihreät koulupihat tarjoavat kaikille lapsille yhdenvertaisen mahdollisuuden turvalliseen ja luonnolliseen leikkiympäristöön, mikä voi osaltaan kaventaa terveyseroja (Bikomeye ym. 2021). Luonnon materiaalit, kuten kivet, kävyt ja puunrungot, innostavat mielikuvitukselliseen toimintaan ja moniaistiseen kokemukseen. Parhaimmillaan koulupihojen luontoalueet tukevat oppimista, leikkiä ja yhteisöllisyyttä.

Luontoelementit lisäävät fyysistä aktiivisuutta, mikä tukee motoristen taitojen kehitystä, vähentää istumista ja liikalihavuuden riskiä. Ne edistävät sosiaalista vuorovaikutusta ja mielenterveyttä, vähentävät stressiä ja tukevat keskittymiskykyä sekä kognitiivista toimintaa. Luonto toimii palauttavana ympäristönä, joka tukee myös tiedollista oppimista. (Bikomeye ym. 2021; van den Bogerd ym. 2023) Luontoympäristö edistää tarkkaavuuden palautumista (van Dijk-Wesselius ym. 2018) ja voi vahvistaa immuunipuolustusta mikrobialtistusten kautta (Sinkkonen ym. 2018). Lisäksi säännöllinen luontokontakti kehittää ympäristötietoisuutta ja luonnon arvostusta (Bikomeye ym. 2021; van den Bogerd ym. 2023).

Lapset ja nuoret kokevat koulupihat pääosin positiivisina ympäristöinä (Rutkauskaitė ym. 2021). Pelkät

luontoelementit eivät kuitenkaan aina riitä: opettajan ohjaus ja aktiivinen osallistaminen ovat keskeisiä positiivisten kokemusten syntymisessä (Zhang ym. 2022). Opettajan rooli korostuu luonnossa tapahtuvan toiminnan hyödyntämisessä.

Suomalaisissa kaupunkikouluissa pihojen vihreys on edelleen vähäistä – vain 12 prosentissa kouluista oli runsaasti luonnonmukaista ympäristöä (Ahonen 2023). Luontoalueet ovat kuitenkin tärkeitä ilmastomuutoksen hillitsemisessä, sillä viheralueet auttavat torjumaan ilmansaasteita ja lämpösaarekeilmiötä (Bikomeye ym. 2021; van den Bogerd ym. 2023). Esimerkiksi puut varjostavat ja viilentävät sekä parantavat ilmanlaatua. Kumi ja asfaltti voivat sen sijaan kuumentua merkittävästi: kumi jopa 56-asteiseksi ja asfaltti yli 40-asteiseksi (Silvennoinen 2025).

Lasten välituntitoimintaa havainnoitaessa huomattiin, että viheralueet olivat kaikkien ala- ja yhtenäiskoulujen käytössä. Jo pienet metsiköt, puut ja lumikinokset motivoivat koululaisia liikkumaan (Huovinen & Lounassalo 2024; Kandén & Porkola 2024). Lumikinokset haastoivat motorisesti ja mahdollistivat monipuolista liikettä. Joissakin kouluissa sallittiin lumipallojen heitto tietyssä paikassa, mikä tuki heittotaitojen harjoittelua. Lasten liikkumista ei kannatakaan rajoittaa, vaan ohjata turvallisesti sitä mahdollistavaan suuntaan.

Luontoalueet koulupihalla voivat toimia monipuolisina oppimisympäristöinä. Ulkona oppiminen tukee emotionaalisten, kognitiivisten, sosiaalisten ja fyysisten taitojen kehittymistä sekä vähentää käyttäytymis- ja keskittymisongelmia. Se voi parantaa oppimistuloksia, havainnointikykyä ja päätöksentekoa sekä lisätä ympäristötietoisuutta ja luonnon arvostusta (van Dijk-Wesselius ym. 2020).

Suomessa ulkona oppiminen ei vielä ole osa virallista opetussuunnitelmaa toisin kuin esimerkiksi Norjassa ja Islannissa. Opettajat voivat kokea epävarmuutta omista taidoistaan tai pelätä ryhmänhallinnan menettämistä ulkotiloissa (van Dijk-Wesselius ym. 2020). Myös sääolosuhteet ja pihan kunnossapito voivat olla esteitä. Perusopetuslain

muutos liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi voi kuitenkin vauhdittaa kehitystä käyttäen koulupihoja yhä enemmän myös oppimisympäristöinä. ♦

LÄHTEET

Ahonen, A. 2023. Ylä- ja yhtenäiskoulujen pihojen rakenteet ja tarjoumat motoristen taitojen harjoittamiselle. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän Yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.

Asunta, P., Hakamäki, M., Huhtiniemi, M., Huovinen, T. & Tammelin, T. 2025. Liikuntakäyttäytyminen yhdenvertaisuuden näkökulmasta. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion Liikuntaneuvoston Julkaisuja 2025:1, 127–153.

Bikomeye, J. C., Balza, J., & Beyer, K. M. 2021. The Impact of Schoolyard Greening on Children's Physical Activity and Socio-emotional Health: A Systematic Review of Experimental Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 535. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020535>

Burns, R., Fu, Y., & Podlog, L. 2017. School-based physical activity interventions and physical activity enjoyment: A meta-analysis. *Preventive medicine*, 103, 84–90. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.08.011>

Christiansen, L., Tøftager, M., Pawlowski, C., Andersen, H., Ersbøll, A., & Troelsen, J. 2017. Schoolyard upgrade in a randomized controlled study design—how are school interventions associated with adolescents' perception of opportunities and recess physical activity. *Health Education Research*, 32, 58–68. <https://doi.org/10.1093/her/cyw058>

Fogelholm, M., Norra, J., Nurmi, H., Ryhänen, H., Suomi, K., Tulonen, S. & Vakkila, J. 2008. Liikettä koulupihoille. Keravan lähiliikunta-paikkaprojektin loppuraportti. UKK instituutti ja Nuori Suomi. <http://docplayer.fi/1389375-Liikettakoulupihoille-keravan-lahiliikunta-paikkaprojektin-loppuraportti-mikaelfogelholmtoim.html>

Hallituksen esitys 212/2024. 2024. Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi perusopetuslain muuttamisesta. Viitattu 23.5.2025. <https://finlex.fi/fi/hallituksen-esitykset/2024/212>

Hodges, V. C., Centeio, E. E. & Morgan, C. F. 2022 The Benefits of School Recess: A Systematic Review. *Journal of School Health* 92 (10), 959–967. doi: 10.1111/josh.13230.

Huovinen, T. & Lounassalo, I. 2024. Enhancing Physical Activity and Motor Skill Development in Schoolyards: Insights from a Finnish Case Study. Teoksessa A. Sääkslahti & T. Jaakkola (toim.). Book of abstracts: The 2024 AIESEP International Conference “Past meets the Future”. Jyväskylän yliopisto, 170–171. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0158-6>

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Pyypä, H. & Vasankari, T. 2025. Liikemittarilla mitatun liikunnan, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion Liikuntaneuvoston Julkaisuja 2025:1, 31–46.

Kandén, J. 2023. Koulupihojen tarjoumien yhteyksiä lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen välitunneilla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatin tutkielma. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-202304202576>

Kandén, J. & Porkola, S. 2024. Koulupihojen tarjoumat fyysiselle aktiivisuudelle välitunneilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 19.6.2025. https://jyu.finna.fi/Record/jyx.123456789_96108?sid=5068495785

Kern, B., D., Graber, K., C., Shen, S., Hillman, C., H. & McLoughlin, G. 2018. Association of School-Based Physical Activity Opportunities, Socioeconomic Status, and Third-Grade Reading. *Journal of School Health* 88 (1), 34–43. doi: 10.1111/josh.12581.

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2023. Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – Liitu-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 48–58.

Leigh, G., Muminović, M., & Davey, R. 2023. Enjoyed by Jack but Endured by Jill: An Exploratory Case Study Examining Differences in Adolescent Design Preferences and Perceived Impacts of a Secondary Schoolyard. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054221>

Lemberg, G., Riso, E., Fjørtoft, I., Kjønniksen, L., Kull, M., & Mäestu, E. 2023. School Children's Physical Activity and Preferred Activities during Outdoor Recess in Estonia: Using Accelerometers, Recess Observation, and Schoolyard Mapping. *Children*, 10. <https://doi.org/10.3390/children10040702>

Lounassalo, I., Kukko, T., Suominen, T., Palomäki, S., Kaseva, K., Rovio, S., Pahkala, K., Hirvensalo, M., Yang, X., Lehtimäki, T., Raitakari, O., Tammelin, T., & Salin, K. 2025. Sociodemographic determinants of youth sports club participation across two generations: the Young Finns Study. *Journal of Public Health*. Doi: 10.1007/s10389-025-02500-6.

Opetushallitus. 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Verkkosivu. Viitattu 230525. perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.

Qutub, S., Anjum, N., Iftakhar, N., Mehmood, M., & Bibi, N. 2015. Adolescent Girls' Choices of Schoolyard Activities in Urban Pakistan. *Children, Youth and Environments*, 25, 40–61. <https://doi.org/10.7721/CHILYOUTENVI.25.3.0040>

Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammelin, T. 2019 Väitintiliikunta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 94–97.

Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H., Kulmala, J. & Tammelin, T. 2025. Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion Liikuntaneuvoston Julkaisuja 2025:1, 67–71.

Rakennustieto. 2019. Päiväkodin ja perusopetuksen tilat: ulkotilojen suunnittelu, RT 103084. Viitattu 19.6.2025. Tilattavissa verkosta: <https://www.rakennustietokauppa.fi/sivu/tuote/rt-103084-paivakodin-ja-perusopetuksen-tilat-ulkotilojen-suunnittelu/2742562>

Rutkauskaite, R., Gísladóttir, T., Pihu, M., Kjønniksen, L., Lounassalo, I., Huovinen, T., Gruodytė-Račienė, R., Visagurskienė, K., Olafson, O., Kull, M., Rudzinska, I., & Fjørtoft, I. 2021. Schoolyard Affordances for Physical Activity: A Pilot Study in 6 Nordic–Baltic Countries. *Sustainability*. <https://doi.org/10.3390/su132111640>

Silvennoinen, S. 2025. De ojämlika skolgårdarna. Verkkosivu. Viitattu 23.5.2025. <https://yle.fi/a/7-10072115>

Sinkkonen, A. T., Hyöty, H., Rajaniemi, J., Puhakka, R., Grönroos, M., Parajuli, A., Roslund, M. I., Siter, N., Nurminen, N., Oikarinen, S., Lin, J., & Laitinen, O.-H. 2018. Nature-derived microbial exposure as a novel strategy to modify immune modulation among urban dwellers. *Journal of Biotechnology*, 280S(S12–S31), S17. <https://doi.org/10.1016/j.jbiotec.2018.06.051>

Tammelin, T., Kulmala J., Hakonen H. & Kallio J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015. Tutkimustiivistelmä. LIKES-tutkimuskeskus. Verkkosivu. Viitattu 23.5.2025. <https://liikkuvakoulu.fi/tukimateriaali/koulu-liikuttaa-ja-istuttaa>

van den Bogerd, N., Hovinga, D., Hiemstra, J. A., & Maas, J. 2023. The Potential of Green Schoolyards for Healthy Child Development: A Conceptual Framework. *Forests*, 14(4), 660. <https://doi.org/10.3390/f14040660>

van Dijk-Wesselius, Maas, J., Hovinga, D., van Vugt, M. & van den Berg, A. E. 2018. The impact of greening schoolyards on the appreciation, and physical, cognitive and social-emotional well-being of schoolchildren: A prospective intervention study. *Landscape and Urban Planning* 180, 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2018.08.003>

van Dijk-Wesselius, J. E., van den Berg, A. E., Maas, J., & Hovinga, D. 2020. Green Schoolyards as Outdoor Learning Environments: Barriers and Solutions as Experienced by Primary School Teachers. *Frontiers in psychology*, 10, 2919. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02919>

van Kann, D., De Vries, S., Schipperijn, J., De Vries, N., Jansen, M., & Kremers, S. 2016. Schoolyard Characteristics, Physical Activity, and Sedentary Behavior: Combining GPS and Accelerometry. *The Journal of school health*, 86 12, 913–921. <https://doi.org/10.1111/josh.12459>

Zhang, Z., Stevenson, K. T., & Martin, K. L. 2022. Use of nature-based schoolyards predicts students' perceptions of schoolyards as places to support learning, play, and mental health. *Environmental Education Research*, 28(9), 1271–1282. <https://doi.org/10.1080/13504622.2022.2032612>

JARI KANERVA, FT
pääsihteeri
Liikuntatieteellinen Seura
jari.kanerva@lts.fi

Kadonneet hiihtokeskukset

Laskettelijoita Saana-tunturin rinteellä 1970-luvulla.
Vasemmalla näkyy 1950-luvulla rakennettu hiihtohissi.
Kuva: Yrjö Metsälä / Lapin maakuntamuseo

Suomessa on toiminut eri aikoina yhteensä noin 180 hiihtokeskusta, joista jäljellä on 80. Hiihtokeskusala onkin sekä maailmanlaajuisesti että Suomessa herkkä niin suhdannevaihteluille kuin ilmastonmuutokselle.

LOST SKI AREAS -teemaista hiihtokeskuksiin liittyvää perinnetyötä tehdään useissa maissa. Erityisesti Japanissa ja Yhdysvalloissa on sivustoja, joille on kerätty luettelot lopetetuista hiihtokeskuksista ja osin on tallennettu näiden paikkojen historiaa.

Esimerkiksi Japanissa on arvioitu 1980-luvulla olleen noin 700 hiihtokeskusta. Vuonna 1989 kiinteistöcuplan puhkeamisen ja sitä seuranneen laman aikana hiihtäjien vierailut keskuksiin putosivat yli 20 miljoonasta noin 5 miljoonaan. Yhteensä noin 200 hiihtokeskusta suljettiin. (Thorne 2020, 20)

Yhdysvalloissa Lost Ski Areas -projekti käynnistyi vuonna 1998. Hankkeen sivustoille (nelsalp.org) on tallennettu lähes 700 lopettanutta hiihtokeskusta. Ensimmäinen lopettamisalto oli jo toisen maailmansodan aikana, kun hissejä sijoitettiin uudelleen ja hiihtojunien vuoroja lopetettiin sodan takia. 1970–1980-luvuilla hiihtokeskusten lopettamiset liittyivät kilpailuasetelman muuttumiseen hiihtobisneksessä. Suuret ja vetovoimaiset keskuksat veivät asiakkaat pienemmiltä. Lisäksi energiakriisi, keinolumentuksen välttämättömyys ja vapaaehtoisten katoaminen seurojen ja yhdistysten ylläpitämistä keskuksista ajoivat pieniä toimijoita vararikoon. (Davis, 2019).

Lehtitietojen mukaan Keski-Euroopassa on lopettanut toimintansa noin 400 hiihtokeskusta. Vaikka useimmat sulkemiset johtuvat taloudellisista syistä ja huonosta hallinnoinnista, niin jäätiköiden sulaminen ja lumipeitteen väheneminen on merkittävä syy aavemaisille lomakohteille. Joka talvi monet matalalla (alle 1 500 metriä meren pinnasta) sijaitsevat lomakohteet ovat uhan alla. (Le Breton 2021; Grasso 2021; Hruby, 2020)

Mikä on hiihtokeskus?

Arvostetun amerikkalaisen hiihtolehden Ski Magazinen päätoimittaja **John Fryn** mukaan hiihtokeskuksen perusedellytyksenä ovat hyvät ja lumivarmat rinteet, joissa eritasoiset laskijat – aloittelijasta kilpalaskijaan – viihtyvät. Lisäksi kohteen tulee olla helposti saavutettavissa. 1900-luvun alussa matkustettiin hiihtokeskuksiin junalla ja vuosisadan puolivälin jälkeen autolla. Keskieurooppalaisen mallin mukaan kohteessa tuli olla hyvätaoiset majoitus- ja ruokailupalvelut. Nämä kolme hiihtokeskuksen tunnusmerkkiä toteutuivat jo 1930-luvulle tultaessa niin Keski-Euroopassa kuin Pohjois-Amerikassa. Toisen maailmansodan jälkeen yleistyivät hiihtohissit ja 1960-luvulla rinteiden koneellinen hoito, jotka olivat edellytyksenä hiihtokeskusten kehittämiseksi ja laajemman laskettelijajoukon palvelemiseksi. (Fry 2006, 10–23)

Suomessa hiihtokeskukset on jaoteltu kolmeen kokoluokkaan. Pienten keskusten rinteiden korkeusero on alle 60 metriä, keskisuurten 60–120 metriä ja suurten yli 150 metriä. Jo 1970-luvulle tultaessa eri keskusten väliset erot olivat suuria. Pieniä hiihtokeskuksia ylläpitivät seurat ja harrastajat talvisin, eikä niissä ollut juurikaan palveluja kahvilan lisäksi. Suuret keskuksat toimivat palkatulla henkilökunnalla ympärivuotisesti tarjoten monia vapaa-ajanviettomahdollisuuksia. Vuonna 1970 valmistunut selvitys kertoo, että useimmat hiihtokeskukset olivat rakennettu velkarahalla ja pelkillä hissilipputuloloilla oli mahdollonta saada keskus kannattavaksi. Parhaat tuotot saatiin kahviloista ja ravintoloista, jotka toivat keskimäärin 60 prosenttia tuotoista. (Jokivirta & Vesalainen 1970, 5–6)

Hissi-innostus alkoi 1960-luvulla

Suomalaisten hiihtokeskusten ensilaskuja ei nähty tuntu-reilla vaan Kauniaisissa. Maan ensimmäisen laskettelurinteen suunnitteli ja osin raivasi Kanadasta Suomeen palannut **Erkki U. Penttilä** Kauniaisten kylpylän kupeeseen vuonna 1933. Rinne avattiin yleisölle tammikuussa 1934, heti pysyvän lumipeitteen tultua Etelä-Suomeen. Ennen hissiaikakautta, alppihiihto ei ollut eriytynyt vallitsevasta

hiihtokulttuurista. Laskemista saattoi harrastaa lähes missä vain: kiivettiin ylös ja laskettiin alas tavallisilla suksilla.

Suomen ensimmäinen hiihtohissi saatiin vuonna 1950 Hämeeseen Janakkalaan, kun sodan jälkeen Alpeilla lasketellut **Karl (Kalle) Ebb** pystytti Kiianlinnaan kotitekoisen kevytrakenteisen ”suksihissin”. Sen myötä hiihtohissi-innostus levisi nopeasti Suomessa. Perinteisiin hiihtokeskuksiin hankittiin hissit jo 1960-luvulla, jonka aikana teollisesti valmistetut hissit saavuttivat valta-aseman. Vuonna 1960 maassamme oli yhdeksän hiihtohissillistä hiihtokeskusta. Hiihtokeskusten rakentamisbuumi alkoi 1960-luvun puolivälissä ja vuonna 1969 laskettiin Suomessa olevan 72 hiihtokeskusta. (Jokivirta & Vesalainen 1970, 15)

Hiihtokeskusten määrän kasvu jatkui aina 1990-luvulle saakka, jolloin niitä oli yhtä aikaa toiminnassa 130. Uudelle vuosituannelle tultaessa 104 hiihtokeskusta oli selvinnyt lamasta (Kalliopää 1999). Vuonna 2025 Suomessa on 80 toiminnassa olevaa hiihtokeskusta, joissa on yhteensä 365 hiihtohissia. (Skiresort.info)

Ensimmäiset hiihtokeskukset katoavat kartalta

Ensimmäiset laskettelurinteet katosivat hiihtokartalta jo jatkosodan rauhannehtoja solmittaessa. Neuvostoliitolle luovutettuihin alueisiin kuuluivat Salla-tunturi, jossa oli pidetty alppihiihdon ensimmäiset Suomen mestaruuskilpailut (vuosina 1937 ja 1938) sekä Petsamo, jossa pidettiin vuosittaiset kansainväliset rajaseutuhiihdot. Pujottelu- ja syöksylaskussa kilpailupaikkana olivat Petsamon tunturit, jotka nousevat suoraan ylös Kolosjoelta. (Forsman 1999, 401–402; Havas 1999, 18–19)

Kilpisjärven seutu tuli tunnetuksi matkailukohteena, kun Suomen Matkailuliitto rakensi Kilpisjärvelle retkeilymajan vuonna 1937. Matkailuhotelli valmistui vuonna 1953. Saanan eteläpään rakennettiin hiihtohissi 1950-luvun lopussa. Se ylsi vain Saanan alarinteille. Hissillä ei kuitenkaan ollut käyttöä, koska Kilpisjärvi profiloitui nopeasti retkihiihtokohteeksi. (Vuolinka 2013, 13).

Enontekiön keskustaajamaan Hettaan tehtiin 1930-luvulla tunturihiihtomatkoja. Hetan liepeillä sijaitsevaan Jyppyrään rakennettiin hiihtohissi 1960-luvun lopulla. Keskus oli toiminnassa 1970-luvun alkuun saakka, jolloin hissi purettiin kannattamattomana ja siirrettiin Ylläkselle. Saman kohdan koki Karesuvannon Lavivaaran rinnekeskus. Enontekiön päättäjät havittelivat vielä hiihtohissejä Ounastunturin Pyhäkerolle vuonna 1985. Hanke tyrmättiin, koska Ylläksen korkuinen tunturi sijaitsee Pallas-Yllästunturin kansallispuistossa. (Mainio 2007)

Lamakausi karsi joka kolmannen hiihtokeskuksen

Suomeen rakennettiin 1980-luvulla runsaasti uusia hiihtokeskuksia, joista monelta puuttui realistinen rahoitussuunnitelma. Erityisesti Kainuuseen nousi useita hiihtokeskuksia investointitukien avulla. Kainuun korprien ruuhkattomat rinteet eivät kuitenkaan riittäneet kilpailuvalteiksi, kun väki hakeutui suuriin keskuksiin, joissa oli ihmisiä ja iltaelämää. Lisäksi tuli myös lama. 1990-luvun puolivälissä hiihtokeskuksia oli enää noin sata. (Löf 2017; Rimpiläinen & Talermo 2006, 227–229)

Nurmeuksessa ajatus uudesta hiihtokeskuksesta syntyi paikallisessa Lions Clubissa. Paikaksi oli katsottu Höljäkän

Ensimmäiset rinteet ja hiihtoladut avataan 2020-luvulla edelliskeväänä säilötyllä lumella.



Tampereen Hervannan laskettelukeskus 1980-luvulla. Keskukseen toiminta Lukonmäessä päättyi vuonna 2019.
Kuva: Kuvakulma Kulmala & Peltonen Oy / Vapriikin kuva-arkisto



Levin hiihtokeskus syksyllä 2022. Kuva: Jari Kanerva

kylän Jurttivaara. Nurmeksen kauppa ja maalaiskunta perustivat vuonna 1966 Ylä-Karjalan Matkailu Oy:n. Seuraavana talvena hiihtohissi jo oli toiminnassa. Alku näyttikin hyvältä, sillä rinteet olivat riittävän pitkiä viikonlopun viettämiseen ja uusi kelohotelli vaaranpäällä mahdollisti majoittautumisen. Sinne järjestettiin jopa pakettimatkoja Helsingistä.

Jurttivaaran hiihtokeskus eli vireää aikaa 1970-luvun alkuun saakka. Kilpailu koveni ja suuremmat keskukset, Nilsin Tahkovuori etunenässä, houkuttelivat viikonloppulaskettelijat rinteisiinsä. Rinteet jäivät paikallisten harrastajien käyttöön ja heiltä saadut tulot eivät riittäneet kattamaan korko- ja ylläpitokuluja. Jurttivaaraa ylläpitänyt Ylä-Karjalan Matkailu Oy ajautui ensimmäisen kerran konkurssiin vuonna 1973. Vuonna 1985 tulipalo tuhosi laskettelukeskuksen. Keskus rakennettiin uudestaan, mutta suosio ei kuitenkaan kääntynyt nousuun. Laskettelukeskus lopetti toimintansa vuonna 1999. Hissit myytiin pääosin Venäjälle vuonna 2000. (Turunen 2008; Törhonen 2009; Rimpiläinen & Talermo 2006, 227–229)

Toisen epäonni on toisen onni

Levin hiihtokeskus perustettiin 1964. Lentoliikenne Kittilän lentokentälle alkoi 20 vuotta myöhemmin, mikä oli lopullinen lähtölaukaus Levin nousulle kansainvälisesti tunnetuksi hiihtokeskukseksi. Kesällä 1988 Levin hissien toimitusjohtajaksi tuli kittiläläinen rakennusinsinööri **Jouni Palosaari**. Hänen johdollaan varmistettiin maakaupat Levitunturilla laajan hissiverkoston rakentamiseksi.

Seuraavana vuorossa olivat hiihtohissit ja lumitykit vesiputkineen ja valaistus. Ne Palosaari hankki konkurssikypsilta hiihtokeskuksilta. Ensimmäinen kauppa tehtiin Muurlasta, toinen Juupavaarasta ja kolmas Kivesvaarasta. Hiihtohissit sekä rinteiden ja hiihtoladun valot pylväineen purettiin ja siirrettiin rekalla Levin hiihtokeskukseen Kittilään. ”Tämä on jo kolmas hiihtokeskus, jonka hissit olen ostanut Kittilään”, purkutöitä valvonut Palosaari kertoi Helsingin Sanomille Kivesvaarassa vuonna 1995.

Konkurssipesiltä ostetut laitteistot maksoivat vain murto-osan uusien laitteiden hinnasta, vaikka ne olivat lähes uusia. Suurin osa Levin kilpailijoista oli velkaantunut suuresti 1990-luvun laman alkaessa. Levin hissikapasiteetti laajeni ripeästi, mutta investoinnit olivat maltillisia. Tämä toi merkittävän edun kilpailijoihin. (Rimpiläinen & Talermo 2006, 321; Mainio 1995)

Leudot talvet ongelmallisia hiihtokeskuksille

Hiihtokeskusten lopettamisen yksi perussyy on kannattamaton liiketoiminta. Toiminnan päättymisen voi olla seurausta liian suuresta lainanotosta tai liian pienestä talousalueesta, jolloin pelkillä hissilipputuloin on mahdotonta saada keskus kannattavaksi. Lisäksi suuret hiihtokeskukset vieneet asiakkaat monipuolisella tarjonnallaan.

Toinen merkittävä tekijä hiihtokeskusten vähentymiselle on ilmastoinnien lämpeneminen. Näkyvin esimerkki tästä ovat Etelä-Suomen leudot talvet vesisateineen, mikä on pakottanut hiihtokeskukset investoimaan tehokkaisiin lumetusjärjestelmiin, rinteiden nurmettamiseen, hissiverkostoon ja erilaisiin palveluihin. Ensimmäiset rinteet ja hiihtoladut avataan 2020-luvulla edelliskeväänä säilytyllä lumella. Esi-

merkiksi Levin ja Rukan laskettelukeskukset voivat sen ansiosta lukita syksyn aloituspäivänsä jo edellisenä keväänä.

Peuranmaa Ski:n omistajan **Janne Uotilan** mukaan Etelä-Suomessa tuottava laskettelukausi on aina lyhyt: ”Etelän hiihtokeskusten sesonki on käytännössä kuusi viikonloppua, joululoma ja hiihtoloma. Koko vuoden tulos on tehtävä 20 päivän aikana. Lumiriskin lisäksi uhkana on myös sääriski. Lopputuloksen kannalta merkittävä ero on sillä, osuuko noihin viikonloppuihin sadetta vai pakkasta.” (Itkonen 2021) ♦

LÄHTEET

Le Breton, G. 2021. The inside story of France's abandoned ski resorts. The Telegraph 21.9.2021 <https://www.telegraph.co.uk/travel/ski/inside-story-frances-abandoned-ski-resorts/> (luettu 23.6.2025)

Clavirino, T. 2019. Seduced and abandoned: tourism and climate change in the Alps. The Guardian. <https://www.theguardian.com/environment/2019/dec/09/seduced-abandoned-tourism-and-climate-change-the-alps>, 9.12.2019. (luettu 17.6.2025)

Davis, J. K. 2019. Lost ski areas of the Berkshires. The History Press.

Fry, J. 2006. The Story of Modern Skiing. S.I.

Grasso, M. 2021. The abandoned ski resorts in the Italian Alps: climate change creeps inexorably upwards by Professor Marco Grasso <https://grivel.com/blogs/news/the-abandoned-ski-resorts-in-the-italian-alps-climate-change-creeps-inexorably-upwards> (luettu 23.6.2025)

Hruby, D. 2020. In the Alps, ski resorts are desperately battling climate change—and local resistance. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.com/environment/article/alps-ski-resorts-desperately-battling-climate-change-local-resistance> (luettu 23.6.2025)

Itkonen, J. 2021. Hiihtokeskukset ovat sään armoilla Etelä-Suomessa – koko vuoden tulos tehtävä 20 päivän aikana – Peuramaan Janne Uotilan tarina. Apu, 20.1.2021. <https://www.apu.fi/artikkelit/etela-suomen-hiihtokeskukset-vuoden-tulos-tehtava-20-paivassa> (luettu 17.6.2025)

Jokivirta, E. & Vesalainen, K. 1970. Rinneshiihtokeskukset. Selvitys keskusten rakenteesta, toiminnasta ja taloudesta Suomessa. SAFA Asemakaava- ja Standardisoimislaitos. Helsinki.

Kallionpää, K. 1999. Jurttivaaran hiihtokeskus lopettaa toimintansa. Helsingin Sanomat 19.5.1999. <https://www.hs.fi/matka/art-2000003800760.html> (luettu 23.6.2025)

Löf, M. 2017. Maarianvaarassa ei lasketella tänäkään talvena, jos ostajaa ei löydy. Savon Sanomat 4.10.2017. <https://www.savonsanomat.fi/paikkalliset/2992565> (luettu 23.6.2025)

Mainio, T. 2007. Jyppyrässä oli hiihtohissi 40 vuotta sitten. Helsingin Sanomat 24.7.2007. <https://www.hs.fi/suomi/art-2000004463815.html> (luettu 23.6.2025)

Mainio, T. 1995. Paltamoon jo toinen epäonnistuneen matkailuyrittämisen monumentti Kivesvaaran hiihtohissit siirrettiin Levin rinteille. Helsingin Sanomat 28.7.1995. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000003453905.html> (luettu 23.6.2025)

Rimpiläinen, M. & Talermo, R. 2006. Alppihihtäjät. Suomalaisen laskettelun historia. Art House.

Ski resort.info. 2025. <https://www.skiresort.info/ski-resorts/finland/sorted/number-lifts/> (luettu 17.6.2025)

Thorne, P. 2020. Lost Ski Areas of Japan. Skiing History November-December 2020, 28.

Trébaol, A. 8.7.2020. Is the Ski Industry Self-Destructive? State of Planet. <https://news.climate.columbia.edu/2020/07/08/ski-industry-self-destructive/> (luettu 20.6.2025)

Turunen, M. 2008. Ensimmäiset laskut vuonna 1967. Karjalainen 11.10.2008.

Törhonen, M. 2009. Vauhtia ja kiemuroita Jurttivaaran rinteillä. Ylä-Karjala 14.2.2009.

Vuolinka, P. 2013. Muisteluksia 1960-luvun Kilpisjärveltä. Lapinkävijä 3/2013 nro 132. Helsingin Seudun Lapinkävijät ry.

JOUKO KOKKONEN

Kuntokeskukset ovat uineet liikunnan valtavirtaan

Kuntokeskuksista on tullut merkittävä suomalaisten liikuttaja. Liikku Oy:n toimitusjohtaja Johanna Riihijärven mukaan alalla on yhä kasvuvaraa. Riihijärven mielestä liikunta-alan yritykset sivuutetaan yhteiskunnallisessa keskustelussa.

JOHANNA RIIHIJÄRVEN TULLESSA KUNTOKESKUSALALLE runsaat 20 vuotta sitten oli alkamassa siirtymä jäsenyyssopijaiseen malliin. Hänen mukaansa malli lisäsi kuntokeskusyrittäjien tulevaisuudenuskoa, mikä kasvatti halua ja uskallusta investointeihin. Tuolloin tehtiin 12 tai 24 kuukauden jäsenyys sopimuksia, joiden arvosteltiin olevan pakkojäsenyyksiä. Sitä ne eivät Riihijärven mukaan olleet, vaan jokainen liittynyt teki päätöksen itse. Kuntokeskusten toiminnan näkökulmasta sitoutumisaika toi vakautta ja oli iso kehityssaskel. Samalla keskuksista tuli monipuolisempia ja palveluympäristöltään laadukkaampia.

– Joskus 1970-luvulla kuntosaliharjoittelu oli suhteellisen pienen kehonrakennusporukan hommaa. 1990- ja 2000-luvuilla se muuttui kaiken kansan toimintakyvyn ylläpitämisen välineeksi, arvioi Riihijärvi.

Seuraavassa murrosvaiheessa 2010-luvun alussa Johanna ja **Heikki Riihijärven** perustama Liikku Oy alkoi kehittää ensimmäisten joukossa Euroopassa kuntokeskuspalveluihin budjettikonseptia. Ajatuksena oli keskittyä ydintoimintaan hiukan samaan tapaan kuin halpalentoyhtiöt.

– Toiminnasta on karsittu elementtejä, jotka vaativat henkilökunnan osallistumista.

Tällä tavalla pystyttiin leikkaamaan kuluista, jotka aikaisemmin olivat merkittäviä liikunta-alan toimijoille.

Kulukarsinnan ansiosta Liikku ja muut vastaavat toimijat kykenivät alentamaan hintojaan. Tämä laajensi ja monipuolisti asiakaskuntaa. Riihijärven mukaan kuntokeskusalalla on 2020-luvun puolivälissä kolme toimijaluokkaa. Budjettikategoriaan kuuluvat alle 35 euroa kuukaudessa maksavat paikat. Niiden palvelutarjonta on suhteellisen suppea: käytössä ei ole lastenhoitoa, saunoja eikä välttämättä kahvilaa. Kuntokeskusalalle ominainen ketjuuntuminen on tapahtunut ennen kaikkea tässä budjettikategoriassa.

Premium-luokassa on tarjolla mahdollisimman paljon erilaisia palveluita. Kuukausihinta ylittää helposti 70 euroa. Halvinten ja kalliimpien kuntokeskusten väliin jäävien toimijoiden Riihijärvi näkee olevan lähimpänä alan alkupeleistä toimintamallia. Kuntosalilaitteiden lisäksi tarjolla on usein ryhmäliikuntaa. Näitä keskuksia johtaa usein yksittäinen ihminen tai perhe. Ketjujen puristukseen välillä jääneet keskuksat voivat hyvin hoidettuna Riihijärven mukaan olla vahvoja omalla markkina-alueellaan.

Erilaisten kuntokeskusten olemassaolon Riihijärvi arvioi tuoneen lisää asiakkaita alalle, sillä eri elämäntilanteissa tarpeet muuttuvat.

– Toisinaan riittää, että on laajat aukioloajat, suhteellisen edullinen hinta ja pelkkä kuntosali. Lapsivaiheessa tarvitaan lapsiparkki. Joku haluaa kokeilla vaihtelun vuoksi ryhmäliikuntaa tai pallopelejä. Eläkeiässä on taas paljon aikaa, erittelee Riihijärvi.

Paikka ratkaisevan tärkeä

Sijainti on kuntokeskuksen menestyksen kannalta Riihijärven mukaan kaikista tärkein asia. Kuntosaliharjoittelun on oltava säännöllistä, jotta siitä on hyötyä. Säännöllisyyttä tukee helppo saavuttavuus kodin tai työpaikan lähellä. Myös sijainti työmatkan varrella on otollinen kuntosalikäyntien kannalta. Kuntokeskuksen kannattaa hakeutua sinne, missä ihmiset liikkuvat.

– Esimerkiksi ruokakaupan läheisyys on meille hyvä juttu, samoin sijainti kauppakeskuksessa. Jos kuntosalikäyntin pystyy yhdistämään kaupassakäyntiin, niin se on rutinnia tukeva asia.

Kuntokeskuksia perustettiin 1990-luvulla ja 2000-luvulla usein erilaisiin tyhjiksi jääneisiin toimitiloihin ja teollisuuskiinteistöihin. Näin toimi myös Liikku toimintansa alkuvaiheissa.

– Aloitimme nimenomaan niin, että avasimme ensimmäisen keskuksen Ouluun vuonna 2010 postin vanhaan logistiikkakeskukseen, jonka sijainti oli hyvä. Samassa rakennuksessa ei ollut suoraan vetovoimatekijää, mutta meille olivat silloin tärkeitä ilmaiset parkkipaikat, joita oli riittävästi paljon.

Viimeisimmän viiden vuoden aikana Liikulle on tarjottu tiloja muun muassa kauppakeskuksista, mikä oli sille ennen täysin poissuljettu vaihtoehto. Budjettikonseptilla toimivalla yrityksellä ei ollut varaa mennä kauppakeskukseen, eikä tilojakaan ollut tarjolla.

Tilanne on muuttunut, kun erikokoiset kauppakeskukset ovat huomanneet sen, että kuntokeskus tuo automaattisesti ison toistuvan asiakasvirran koko sille alueelle. Kauppakeskukset haluavat myös tiloihinsa lisää toimintaa ja aktiviteetteja. Kaikki tämä on parantanut kuntokeskusten neuvotteluasemaa.



Johanna Riihijärvi. Kuva: Liikku Oy

– Meidän keskivertoasiakkaamme käy treenaamassa 2,1 kertaa viikossa ja kun heitä voi olla 2000, niin se on valtava toistuva vakioasiakasvirta kauppakeskukselle. Sen takia pääsemme neuvottelemaan vuokrista ja ehdoista ihan eri tavalla kuin vielä 5–10 vuotta sitten, kuvaa Riihijärvi.

Kasvunäkymät ovat hyvät

Kuntokeskukset tavoittavat Riihijärven mielestä vielä suhteellisen pienen määrän suomalaisista. Niiden asiakkaina on alle 15 prosenttia 15–70-vuotiaista suomalaisista.

– Se tarkoittaa, että kahdeksankymmentäviisi prosenttia ei ole. Isoissa eurooppalaisissa kaupungeissa peittoaste on 25 prosentin paikkeilla ja jopa lähellä 30 prosenttia. Haluaisin, että Suomessakin se olisi vähintään 20 prosenttia.

Riihijärvi kokee, että Liikulla on vielä paljon kasvuvaraa. Ketjulla on toiminnassa 65 keskusta ja 5 rakenteilla. Lisäksi kahden keskuksen vuokrasopimukset on juuri allekirjoitettu. Vuoden 2025 lopussa ketjuun kuuluukin todennäköisesti 72 toimivaa keskusta. Vuosina 2026 ja 2027 on tarkoitus avata yhteensä 20 keskusta.

Vuonna 2027 lopussa keskuksia on tarkoitus olla toiminnassa yhteensä 100 ja asiakkaita yli 100 000. Liikku testaa myös pinta-alaltaan hiukan pienempää keskusmallia. Jos se osoittautuu toimivaksi, niin keskusten määrä voi ylittää 150. Hän ottaa vertailukohdaksi Ruotsin, jossa on kolme tai neljä

ketjua, joilla kaikilla on yli 200 toimipistettä ja suurimmalla on yli 300 keskusta. Liikku pysyttelee toistaiseksi Suomessa, jonka markkinoilla näyttää olevan kasvumahdollisuuksia.

– Ei ole täysin poissuljettua, että jonkun vuoden kuluttua katsoisimme myös maan rajojen ulkopuolelle. Koemme konseptimme olevan hyvä. Se on erittäin yksinkertainen, selkeä ja ennen kaikkea pystymme operoimaan poikkeuksellisen ohuella organisaatiolla. Työntekijöitä on 15, vaikka meillä on kohta 70 toimipistettä.

Kevyen yrityskonseptin ovat mahdollistaneet teknologia, automatisaatio ja erinäköiset ohjelmistot. Osa kokonaisuudesta on yhteistyö yrittäjinä toimivien personal trainereiden kanssa. Keskuksiin Liikku ostaa ylläpitoon ja aukioloon liittyviä palveluita. Yrityksen pääomistaja on suomalainen terveys- ja hyvinvointialan suurtoimija Cor Group-konserni. Riihijärvet omistavat osuuden yhtiöstä ja johtavat operatiivista toimintaa.

Kuntokeskusten asiakasmäärän laajentumista tukee ihmisten kasvanut valmius ostaa liikuntaa palveluna. Etenkin alle 50-vuotiaille tämä on arkipäivää.

– Vanhempien ikäiset ihmiset eivät olleet valmiita maksaa liikunnasta. He olivat hyötyliikunnan puolustajia ja aktiivisia toimijoita. Elämämme on muuttunut niin paljon passiivisemmaksi, että jo sen takia on tärkeää järjestää siihen liikuntaa.

Mielikuvat keskuksista usein vanhentuneita

Riihijärvi vakuuttaa kuntokeskuksen sopivan liikuntapaikkana kaikille. Hänen mukaansa vuosikymmenten takaiset, kouluaikojen kuntosalivierailuihin perustuvat mielikuvat on syytä hylätä ja tulla katsomaan nykyaikaista kuntokeskusta. Riihijärvi ymmärtää, että keskukseen tulo voi herättää ensikertalaisessa epävarmuutta. Hän suosittelee kuntosaliharjoittelun pitkän tauon jälkeen tai täysin uutena harrastuksena aloittavia ottamaan alkuun joksikin aikaa ammattilaisen kumppaniksi.

– On harhaluulo, että kuntosalilla pitäisi tehdä valtavasti liikkeitä monilla laitteilla. Fiksumpaa on aloittaa varovaisesti, tehdä vähän vähemmän ja ammattilaisen ohjauksessa. Tässä harrastuksessa näkee nopeasti hyötyjä, kun pääsee kiinni rutiiniin ja saa onnistumisen kokemuksia. Huomaa vaikka nukkuvansa paremmin tai niska-hartiaseudun koloutuksen häviävän, kuvailee Riihijärvi.

Lihaskuntoharjoittelu on korostunut trendinä viime vuosina. Liikku tarjoaa yksinomaan kuntosalipalveluja, mutta siitä huolimatta yrityksen asiakaskunnan sukupuolijakauma on aika tasan 50/50. Tämä on Riihijärven mukaan selvä osoitus siitä, että varsinkin nuoret naiset ovat alkaneet harrastaa lihaskuntoharjoittelua ryhmäliikunnan sijaan.

– Lihaskuntoharjoittelusta on ensinnäkin täysin omien aikataulujesi herra, eikä ole sidottu siihen, että jumppa alkaa kello 18.00 tiettyä päivänä. Voit suunnitella oman arkesi mukaisesti treenin ja liikunnan.

Ylipäätään lihaskuntoharjoittelun hyödyt ymmärretään Riihijärven mukaan paremmin kuin vielä joitakin vuosia sitten. Lihaspaineista harjoittelua ei mielletä enää kapeasti fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäjäksi, vaan sen vaikutus myös psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin tunnustetaan. Kuntokeskuksessa käynti voi jopa lievittää yksinäisyyttä, kun treenatessa kohtaa ihmisiä. Ihmiset suuntaavat salille monesti tietyn rutiiniaikataulun mukaan, jolloin samaan aikaan paikalle sattuvista kävijöistä tulee usein hyvänpäiväntuttuja, mitä ei Riihijärven mielestä kannata vähätellä.

Yksityinen sektori unohdettu keskustelussa

Riihijärvi kuuluu Suomen Yrittäjien hallitukseen Liikunta-alan yrittäjät ry:n edustajana. Hänestä on erikoista, että liikuntayrittäjät otetaan harvoin mukaan liikuntaa koskevaan poliittiseen ja yhteiskunnalliseen keskusteluun. Riihijärven mielestä keskustelua hallitsee edelleen julkisen palvelutuotannon näkökulma, vaikka yksityiset yritykset erimerkiksi omistavat 95 prosenttia kuntokeskuksista.

– On oikein, että liikuntaan kannustava infra, kuten pyörätiet ja lenkkeypolut, on julkisen sektorin asia. Mutta jos kunta alkaa rakentaa padel-halleja tai mainostaa kuntosalipalveluita dissaamalla samalla yksityistä sektoria ja loukkaamalla kilpailun puolueettomuutta, niin silloin ollaan harhateillä.

Riihijärven mielestä kuntosalipalvelut olisi annettava pääosin liikuntayrittäjien hoidettaviksi. Kuntien tehtäväk-

si jäisi lasten ja nuorten, vammaisten ja ikääntyneiden tarpeista huolehtiminen. Riihijärven mukaan jokaisen pienen kunnan ei välttämättä edes kannata rakentaa kuntosalia, vaan tehdä yhteistyösopimuksia toimivien liikuntayrittäjien ja kuntokeskusten kanssa esimerkiksi palveluseleitä hyödyntäen.

Uimahallit kuuluvat Riihijärven mukaan julkisiin palveluihin. Sen sijaan hallin yhteydessä toimiva kuntosali voisi hänen mielestään olla yksityisen hoidossa.

– Voitaissiinko palvelu ostaa yksityiseltä? Tulisiko sitä kautta jopa säästöjä ja laadun parantumista? Tällaisia pilotteja tarvitaan enemmän, sanoo Riihijärvi.

Uimahallienkin tilanne saattaa joskus muuttua. Ruotsissa toimi jo yli lähes 30 uimahallia pyörittävä Medley-ketju, joka vuokraa hallit kunnilta. Esimerkiksi Suur-Tukholman alueella Medleyllä on 12 uimahallia ja 2 maauimalaa. Riihijärvi näkee, että yksityisellä yrityksellä on

enemmän kiinnostusta luoda uusia tuotteita.

– Olisi tärkeä saada enemmän vuoropuhelua yksityisen ja julkisen sektorin välille. Meillä saattaisi olla hyviä ideoita esimerkiksi tehokkuuden lisäämiseen tai palvelutuotteen kehittämiseen.

Riihijärvi ottaa esimerkiksi Oulun Raksilan uimahallin, jonka kävijämäärä oli vuodessa noin 600 000. Maaliskuun alussa 2025 suljettu halli puretaan. Tilalle nousee uusi Oulun vesiliikuntakeskus, joka valmistuu vuonna 2029. Tämän aikaa oululaisilla on käytössään Linnainmaan, Raatin ja Vesi-Jatulin uimahallit. Riihijärvi arvelee, että yksityinen toimija olisi ratkaissut tilanteen niin, että uiminen olisi voinut jatkua uudisrakentamisen valmistumisen ajan.

Liikunta- ja elintapaneuvonnassa olisi Riihijärven mielestä myös syytä tiivistää julkisen sektorin ja yksityisten toimijoiden yhteistyötä. Liikuntaneuvontaa tehdään liki kaikissa Suomen kunnissa, mutta Riihijärvi näkee sen olevan tehotonta. Aivan liian harva pääsee neuvonnan piiriin, ja jos neuvonta toimii, niin siihen joutuu jonottamaan kuuksia. Riihijärvi kysyy, olisiko viisaampaa tehdä yhteistyötä yrittäjien kanssa kuin palkata 120 000 asukkaan kaupunkiin kaksi liikuntaneuvojaa.

– Liikuntaneuvonnan malli on toimimaton, koska resurssit eivät riitä. Yhteistyötä voisi tehdä esimerkiksi paikallisten kuntosalien kanssa, joilla on personal trainereita. On myös fysioterapeutteja ja liikunnan ammattilaisia, jotka mielellään ottavat lisää asiakkaita.

Riihijärvi näkee myös, että yksityiset palveluntarjoajat voisivat tehdä enemmän suomalaisten saamiseksi liikkeelle, jos niille annetaan siihen mahdollisuus. Hänen mukaansa urheiluseuroihin ja yliopistoihin kolmanteen sektoriin kohdistuu ylivoimaisesti odotuksia aikuisväestön liikuttajina. Sinikan viiskytkaksvee on vaikea lähteä palloiluseuraan liikkumaan. Parempi osoite olisi Riihijärven mielestä kuntokeskus, jossa liikkumiseen voi saada pehmeän laskun. ♦

**Kuntokeskuksessa
käynti voi jopa
lievittää yksinäisyyttä,
kun treenatessa kohtaa
ihmisiä.**

JARI KOIVUSALO, LitM

kenttäasiantuntija
Suomen Golfliitto
jari.koivusalo@golf.fi

Golfkentät tarjoavat liikuntamahdollisuuksia laajoille joukoille

Golf on suosittu liikuntamuoto, jonka harrastamisen edellytyksenä on pelaajamäärään nähden riittävä golf-kenttien määrä. Kenttiä on 2020-luvulla harrastajiin nähden liian vähän.



Kuva: Antero Aaltonen

SUOMEN GOLFLIITTO ON rekisteröidyillä (9/2024) harrastajilla mitattuna Suomen toiseksi suurin urheilun lajiliitto – 156 708 pelaajaa ja 134 jäsenseuraa. Liiton perustamisvuonna 1957 golfaajia oli 587 neljällä kentällä neljässä seurassa. Kasvu oli alkuvuosikymmeninä maltillista. Vuonna 1965 pelaajia oli tuhat (7 kenttää, 11 seuraa) ja 10 000 pelaajan raja saavutettiin vuonna 1987 (22 kenttää, 39 seuraa).

Merkkejä golfharrastuksen voimakkaammasta kasvusta alkoi näkyä liiton keräämissä luvuissa 1980-luvun alkupuolella. Jäsenseurojen määrä lähti kasvuun uusien kenttäpro-

jektien myötä. Vuonna 1989 uusia seuroja liittyi ennätysmäärä, 16, mistä seurasi myös ennätyksellinen epäsuhta kenttien ja jäsenseurojen välillä. Seuroja oli yhteensä 65, joista 28 oli tässä vaiheessa vailla omaa kenttää. Golfliiton jäsenyyteen on aina vaadittu vähintään käynnissä oleva kenttäprojekti, joten rakenteilla oli ennätysmäärä uusia kenttiä. Vuonna 1990 niitä valmistui 22 – enemmän kuin koskaan aikaisemmin tai toistaiseksi tämän jälkeen.

Voimakas uusien seurojen ja kenttien lisääntyminen hiipui 1990-luvun alkupuoliskon aikana ja hiljaista aikaa jatkui aina 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen puoleen vä-

liin asti. Toisaalta tuohon aikaan vastattiin alati kasvavaan kysyntään osin olemassa olevia kenttiä laajentamalla, mikä ei näy tässä tarkastelussa. 9-reikäinen kenttä laajennettiin täysimittaiseksi 18-reikäiseksi, 18-reikäistä täydennettiin lisäysillä tai rakennettiin toinen 18-reikäinen kenttä. Runsas kenttien valmistuminen antoi pohjan voimakkaalle pelaajamäärän kasvuille.

Pelaajamäärän kasvuvuodet

Vuoden 1987 jälkeen pelaajamäärä kasvoi useilla tuhansilla uusilla harrastajilla vuosittain. Korkein lukema saavutettiin vuosituhannen vaihteessa, jolloin kasvua oli lähes 10 000 rekisteröityä pelaajaa edellisvuoteen verrattuna. Vuonna 2004 rikkoutui 100 000 rekisteröidyn pelaajan raja (110 kenttää, 118 seuraa). 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen puolivälissä valmistui 20 kenttää parissa vuodessa – enemmän kuin 15 vuoteen. Tämä kasvu oli ollut nähtävissä jo paria vuotta aikaisemmin seurojen määrän lisääntymisenä.

Pelaajamäärän kasvu jatkui useilla tuhansilla vuosittain aina 2010-luvulle asti, minkä jälkeen tahti kuitenkin tasaantui. Vuonna 2014 jäsenmäärä laski ensimmäistä kertaa liiton historiassa – 57 yhtäjaksoisen kasvuvuoden jälkeen. Ylipäätään 2010-luvulla pelaajamäärän kasvu tasaantui.

Golfin rekisteröityjen harrastajien määrän kasvu jatkuu tällä hetkellä. Erityisesti nuoret aikuiset ovat löytäneet la-

jin paremmin kuin aikaisemmin. Golfista on tullut hyväksytty ja suosittu harrastus myös nuorten keskuudessa. Tähän ovat ehkä vaikuttaneet somemaailman kautta tutuksi tulleet nuorten seuraamien julkisuuden henkilöiden päivitykset golfkentiltä. Näitä syitä kiinnostuksen kasvuun olisi hyvä tutkia tarkemmin.

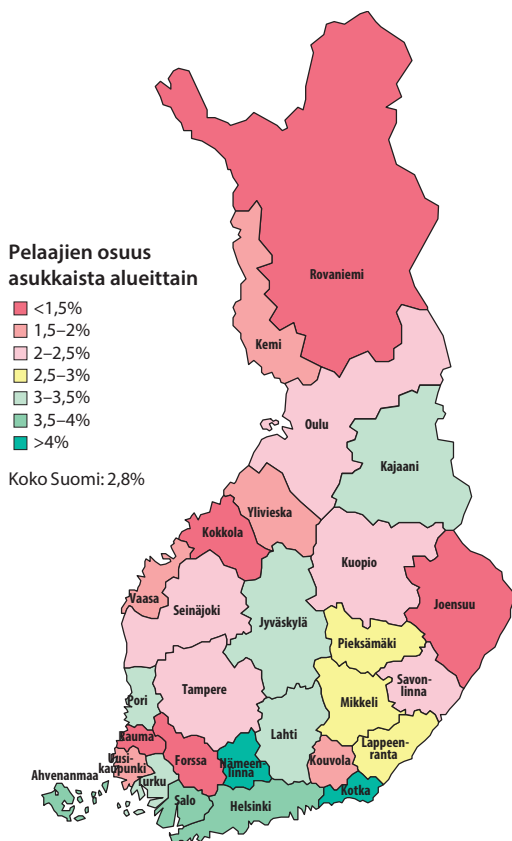
Golfin harrastajamäärän suhde golfkenttien lukumäärään on kääntynyt viimeisen kolmen vuoden aikana historiallisen ongelmalliseksi. Poikkeukselliset olosuhteet koronapandemian aikana vuosina 2020 ja 2021 toivat kenttillemme parissa vuodessa 17 000 pelaajan lisäyksen. Kasvu on jatkunut ja vuoden 2025 enuste näyttää suuntauksen jatkuvan. Kentillä oli 1950–1970-luvuilla keskimäärin hyvin tilaa. 1980-luvulla rakennettiin suurin osa Suomen golfkentistä, jotka täyttyivät pelaajista 2010-luvulle tultaessa.

Golfista on tullut myös nuorten suosima harrastus.

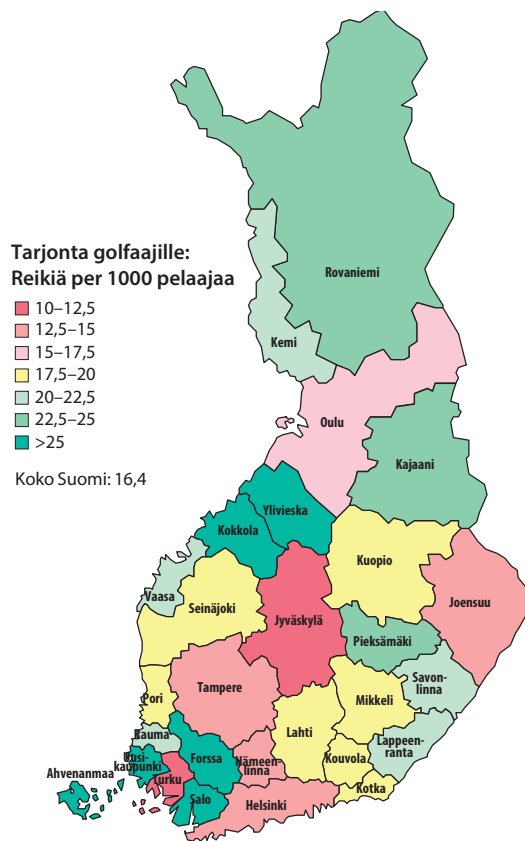
Kenttien pääosa toteutettu yhtiömuotoisina

Kenttien rakentaminen perustui 1980-luvulle asti paljolti talkootyöhön, golfseurojen jäseniltä perittyihin maksuihin ja yksittäisiin lahjoituksiin. Ensimmäiset kentät eri paikkakunnilla olivat nykymittapuulla arvioituna varsin vaatimattomia.

Samanaikaisesti Suomen voimakkaan talouskasvun kanssa 1980-luvulla perustettiin golfyhtiöitä, joiden tavoitteena oli toteuttaa kentän rakentaminen myymällä lajin pelaamiseen oikeuttavia osakkeita. Tällä tavalla on tehty



Kuva 1. Pelaajien osuus asukkaista alueittain Suomessa 2023.



Kuva 2. Kenttätarjonta nykyiselle pelaajamäärälle Suomessa alueittain. Koko maan keskiarvo on 16,4 reikää/1000 pelaajaa.

suurin osa nykyisistä kentistämme, mikä on antanut mahdollisuuden lajin harrastajamäärän voimakkaalle kasvulle.

Suuressa osassa golfyhtiöitä peritään kentän ylläpitämiseksi hoitovastiketta asunto-osakeyhtiöiden tyyliin. Jos osakkeen omistaja jostain syystä lopettaa pelaamisen, jää hänelle kuitenkin vastikkeen maksuvelvollisuus. Kun lopettajien määrä kasvoi, niin golfosakkeiden myynti vaikeutui, ja golfkenttien rakentamisen rahoittaminen osakkeita myymällä loppui käytännössä viime vuosituhanella.

Viime vuosikymmenillä uusia golfkenttiä on rakennettu olemassa olevia kenttiä laajentamalla eli nykyisten harrastajien panostuksilla. Muutamia hankkeita ovat toteuttaneet yksityishenkilöt. Valtion liikuntapaikkarakentamiseen myöntämät avustukset ja EU-hankkeiden tuet ovat olleet ratkaisevia muutamissa pienemmissä hankkeissa.

Uusien kenttien tarve suuri – rahoitus ongelmana

Pelaajamäärän kasvu on johtanut monin paikoin kenttien ruuhkautumiseen. Harrastajien palautteet pelikokemuksista ovat heikentyneet, pelaajat eivät löydä peliaikoja ja olosuhteista on tullut selvin golfharrastuksen kasvun rajoittaja.

Laskennallisesti golfkentät ovat keskimäärin ruuhkautuneita. Liiton keräämien tietojen mukaan Suomen kentillä on yhteensä 2 804 reikää – mukaan on luettuna myös lyhyet par 3-kentät. Jos luku muunnetaan 18-reikäisiksi kentiksi, saadaan määräksi 156. Arvioitaessa 18-reikäisen kentän sopivan täyttöasteen olevan 25 000 golfkierrosta vuodessa,

maan kenttien normaali kapasiteetti on yhteensä 3 150 000 kierrosta. Ajanvarausjärjestelmien toimittajilta saatujen tietojen mukaan Suomessa pelattiin vuonna 2022 yhteensä 3 388 833 golfkierrosta. Näiden lukujen vertailu kertoo viestiä siitä, että osa kentistä on ruuhkautuneita. Uusien kenttien rakentamistarve on ilmeinen. Tarve on vähintään 10 uutta 18-reikäistä tai käytännössä useampia pienempiä kenttiä nykyiselle pelaajamäärälle.

Suomen Golfliitto teki vuonna 2023 Olosuhdepolitiikka -selvityksen pelaajamääristä ja kenttäkapasiteeteista eri alueilla. Lisäksi selvitys suuntasi tulevaisuuteen liiton strategiassa mainitun ”kohti 200 000 pelaajaa” tavoitteen mukaisesti. Tarkastelu toi selkeästi esiin sen, että kasvutavoitteeseen pääsemiseksi uusien kenttien rakentaminen on välttämätöntä.

Useilla kentillä on menossa peruskorjausinvestointeja, joilla turvataan toiminnan jatkuminen pitkälle tulevaisuuteen. Uusien kenttien rakentaminen on kuitenkin jäissä. Löytyykö ratkaisu tähän vanhasta eli golfosakekaupan elpymisestä vai löydetäänkö jokin uusi ratkaisu? Tai ottavatko kunnat enemmän vastuuta liikuntalain mukaisesti ”luomalla edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja” ottaen huomioon myös golfin? ♦

► Golfin olosuhdepolitiikka v 1.0 – 24.11.2023 <https://golf.fi/wp-content/uploads/2025/03/Golfin-olosuhdepolitiikka.pdf>



Tiedekirja

KÄY SISÄÄN TIEHEN OMAAN VERKKOKAUPPAAN

WWW.TIEDEKIRJA.FI

Tutkimusta ja tietoa
Tiedekirjasta!

Löydät myös Liikuntatieteellisen Seuran julkaisut meiltä.

Tieteen puolesta.

AIJA SAARI

tutkimus- ja kehityspäällikkö
Suomen Paralympiakomitea
aija.saari@paralympia.fi

KATI KARINHARJU

lehtori ja tutkija
Satakunnan Ammattikorkeakoulu
kati.karinharju@samk.fi

JUKKA PARVIAINEN

olosuhteasiantuntija
Suomen Paralympiakomitea
jukka.parviainen@paralympia.fi

Esteettömyys liikuntaympäristöissä: oppia menneestä ja työkaluja tulevaisuuteen

Liikuntapaikkojen esteettömyys on yhdenvertaisen liikkumisen ja urheilun edellytys. Esteettömyyden on oltava osa laajempaa liikuntapaikkojen saavutettavuusstrategiaa.



Parajääkiekossa tarvittava esteetön kaukalo. Paralajien olosuhteet -hankkeessa kootaan paralajien mittoja ja olosuhdetietoja Paralympiakomitean verkkosivuille.
Kuva: Touho Häkkinen

ESTEETTÖMIEN TILOJEN JA PALVELUJEN PUUTE sulkee liikuntapalvelujen ulkopuolelle erityisesti toimintarajoitteiset henkilöt, joilla liikkumaan pääsy voi olla ratkaiseva osa hyvinvointia, kuntoutusta, sosiaalista osallisuutta tai paraurheilijan polkua. Olemme koonneet katsauksen liikuntaolosuhteiden esteettömyyden kehittämistyöstä, kertyneestä ymmärryksestä ja nykytilasta. Lisäksi esittelemme keinoja esteettömyyden kartoittamiseen, arviointiin ja kuvaamiseen, jotta tieto liikuntapaikoista ja -ympäristöistä olisi kaikkien käyttäjien saatavilla.

Esteettömyyden ja saavutettavuuden käsitteet ovat osittain päällekkäisiä ja täydentävät toisiaan. Esteettömyys viittaa fyysiseen ympäristöön, joka on kaikille käyttäjille toimiva, turvallinen ja miellyttävä. Saavutettavuus tarkoittaa palvelujen esteetöntä saavutettavuutta.

Rakennetussa ympäristössä esteettömyys tarkoittaa liikkumisen, näkemisen, kuulemisen ja ymmärtämisen ulottuvuuksien huomioimista tilojen suunnittelussa ja rakentamisessa (Kilpelä, 2018). Liikkumisen esteettömyys tarkoittaa esimerkiksi esteettömiä kulkureittejä ja tiloja, joissa myös erilaisia liikkumisen apuvälineitä käyttävät henkilöt, kuten pyörätuolin käyttäjät voivat liikkua sujuvasti. Näkemisen esteettömyyttä ovat esimerkiksi valaistus ja kontrastit, kuulemisen esteettömyyttä akustiikka ja induktiosilmukat ja ymmärtämisen esteettömyyttä selkeä ympäristö ja opasteet. Liikkujien ja paraurheilijoiden lisäksi myös ohjaajat, valmentajat, vapaaehtoiset ja vierailijat tarvitsevat esteettömiä työskentely- ja toimimisolosuhteita.

Suomessa esteettömyyteen velvoittavat muun muassa liikunta-, yhdenvertaisuus- ja maankäyttö- ja rakennuslait sekä YK:n vammaisyleissopimus. Lainsäädännöllä tai *Liikuntapaikkarakentamisen suunta*-asiakirjalla (Valtion liikuntaneuvosto, 2023) ei kuitenkaan ohjata seinien värejä, kalusteiden sijoittelua tai paralaajien olosuhteita. Esteettömyys ei myöskään toteudu pelkästään rakenteiden avulla. Yhtä tärkeää on, että käyttäjät saavat ajantasaista, luotettavaa ja käyttäjälähtöistä tietoa siitä, miten liikuntapaikka tai reitti heidän tarpeisiinsa soveltuu.

Tietoa suunnittelijoille ja rakentajille

Suomen Paralympiakomitea on pyrkinyt tuottamaan täydentävää tietoa liikuntaolosuhteiden suunnittelijoille ja rakentajille. *Esteettömät liikuntatilat* (Kilpelä, 2014) kokoaa ratkaisuja, joiden avulla tilat soveltuvat mahdollisimman monelle käyttäjälle. Luonnossa liikkumisen olosuhteisiin keskittyneissä hankkeissa (Saari ym. 2020; Suomen Paralympiakomitea, 2024) täydennettiin *Esteetön luontoliikunta-oppaan* (Verhe & Ruti, 2007) tietoja ja tuotiin esiin käyttäjälähtöisyyttä ja selkeiden opasteiden ja esteettömyyskuvailujen merkitystä. Lisäksi *Liikuntapaikkajulkaisujen esteettömyys selvityksessä* (Saari & Kilpelä, 2023) havaittiin, että esteettömyystieto vaatii jatkuvaa päivitystä. Esteettömyyden tulee olla mukana kaikessa liikuntapaikkarakentamisen ohjeistuksessa ja julkaisujen tulee olla saavutettavia.

Satakunnan ammattikorkeakoulu on vuosien 2013–2023 aikana toteuttanut viisi liikuntapaikkojen esteettömyyden edistämiseen tähdännyttä hanketta (Karinharju & Kuusiluoma, 2022). Ensimmäisissä hankkeissa keskityttiin esteettömyyden arviointiin ja kehittämiseen liikuntapaikkarakentamisen tueksi. Työn tuloksena syntyi *Es-*

teettömyys selvityslomake, joka vuonna 2016 otettiin osaksi opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntapaikkarakentamisen valtionavustushakemuksia (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2025).

Myöhemmissä hankkeissa painopiste on siirtynyt esteettömyystiedon digitaaliseen kokoamiseen ja julkaisemiseen kuntatasolla (Karinharju ym, 2023). Keskeisessä roolissa on ollut Helsingin kaupungin kehittämän *Esteettömyyssovelluksen* toimivuus osana kansallista liikuntapaikkojen esteettömyystiedon keruuta sekä uusien ja peruskorjattavien liikuntapaikkojen ja -ympäristöjen suunnittelua (Helsingin kaupunki, 2025; Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2025).

Menetelmiä esteettömyystietojen keräämiseen ja julkaisemiseen

Suurimmasta osasta Suomen noin 45 000 liikuntapaikasta ei ole esteettömyystietoja saatavilla. *Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023* -selvityksen mukaan vain noin puolet kunnista tekee esteettömyyskartoituksia, ja niistäkin vain harva säännöllisesti. Kuntien esteettömyyden arviointiin käyttämät menetelmät ja vastuut ovat usein epäselviä, eikä tietoa tallenneta systemaattisesti tai jaeta julkiseen käyttöön (Ala-Vähälä, 2024). Nykyisin on kuitenkin olemassa menetelmiä, joiden avulla liikuntapaikkojen ylläpitäjät voivat tunnistaa kehittämistarpeita sekä kerätä ja julkais- ta esteettömyystietoa.

Esteettömyyskartoitus on olemassa olevan kohteen toimivuuden tarkastelua esteettömyyden näkökulmasta mittamalla, havainnoimalla ja arvioimalla (Suomen Paralympiakomitea, 2024). Liikuntapaikan esteettömyyskartoituksen tekeminen edellyttää koulutusta, laajaa perehtyneisyyttä esteettömyyteen ja paraurheilulajien tuntemusta. Kartoitusraporttia voi käyttää kehittämiskohteiden tunnistamiseksi, rahoitushakemuksen liitteenä tai kohteen esteettömyyskuvailun laatimisessa.

Esteettömyyssovellus tarjoaa digitaalisen menetelmän liikuntapaikkojen esteettömyyden arviointiin ja esteettömyystietojen julkaisemiseen. Maksuton sovellus on käytössä koko Suomessa, ja sen kautta kerättyä tietoa voidaan julkaista esimerkiksi pääkaupunkiseudun palvelukartalla, Suomi.fi-palvelussa sekä kuntien ja organisaatioiden omilla verkkosivuilla (Helsingin kaupunki, 2025). Syksystä 2024 alkaen liikuntapaikkasuunnittelijat ovat voineet käyttää esteettömyyssovellusta osana liikuntapaikkarakentamisen valtionavustusten hakuprosessia. Uuden tai peruskorjattavan liikuntapaikan tiedot syötetään sovelluksen AVI-suunnittelijaversioon, josta ne tallentuvat automaattisesti aluehallintoviraston tietopalustalle. Ne ovat myöhemmin hyödynnettävissä esimerkiksi kohteen lopputarkastuksessa (Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2025).

Esteettömyyskuvailu on verkkosivuilla julkaistava kuvaus kohteesta. Se on asiakkaalle helppopääsyinen ja ylläpitäjälle kevyt toteuttaa. Se ei vaadi erillistä teknistä alustaa, tietoja on joustava päivittää ja kuvauksissa voi olla mukana kokemuksia ja tarinoita. Toisaalta sen rajoitteena on, että sivulle mahtuu lähinnä vapaata tekstiä, tieto vanhenee ilman aktiivista ylläpitoa, eikä verkkosivujen tieto integroidu osaksi digitaalisia karttapalveluita. Lisäksi kuvailujen laatu voi vaihdella kunnan tai sisällöntuottajan mukaan, mikä voi vaikeuttaa vertailua.

Esteettömyyskartoitukset, -sovellus ja -kuvailu täydentävät toisiaan. Kohteiden verkkosivuilta löytyvät esteettömyyskuvailut täydentävät kartoituksella ja sovelluksella kerättyä strukturoitua tietoa. Ne tarjoavat yksilöllisen ja tarinallisen tavan kertoa siitä, miten kohteessa voi toimia, millaisia rajoitteita ja ratkaisuja on. Urheiluseura tai liikuntatapahtuman järjestävä voivat linkittää kuvailun tapahtumamainokseen.

Tieto ja osaaminen karttavat käyttäjien ja suunnittelijoiden yhteistyötä

Esteettömyyden on oltava osa laajempaa liikuntapaikkojen saavutettavuusstrategiaa ja esteettömyystiedon tulisi tavoittaa myös ihmiset, joiden osallisuutta rajoittavat useat yhtäaikaisten esteet (Saari 2024). Esimerkiksi YLLI-hanke (Muukkonen ym 2022) tuo esteettömyyden lisäksi esiin myös palvelujen saavutettavuuteen vaikuttavia maantieteellisiä, ajallisia, tiedollisia, hallinnollisia, kulttuurisia, taloudellisia ja sosiaalisia osallistumisen esteitä.

Liikuntaolosuhteiden lopputuloksen esteettömyydestä huolehtiminen on osa suunnitteluprosessia. Jos esteettömyyttä ei oteta osaksi kokonaissuunnittelua ja osallisteta prosessiin mukaan myös tilojen käyttäjät, seurauksena on esteellisiä tiloja ja palveluita, joita joudutaan jälkikäteen paikkaamaan erillisratkaisuilla. Jos liikuntapaikkojen esteettömyydestä tai esteellisyydestä ei osata viestiä siten, että tieto saavuttaa potentiaaliset käyttäjät, esteettömiä liikuntapaikkoja tarvitsevat jäävät ehkä saapumatta. ♦

LÄHTEET

- Ala-Vähälä, T., Farin, V., Karinharju, K., Kuusiluoma, R.-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T., Saari, A., Samstén, R. & Sipilä, V. 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:3.
- Ala-Vähälä, T. 2024. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2024:2. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Helsingin kaupunki. 2025. Esteettömyyssovellus. Kaupunki alustana. Haettu 24.6. 2025 osoitteesta: <https://kaupunkialustana.hel.fi/ohjeet-2/tpr-perhe/esteettomyysohje/>

Karinharju, K. & Kuusiluoma, R.-K. 2022. Liikuntapaikkojen esteettömyys on yhdenvertaisen harrastamisen edellytys. Teoksessa Joensuu-Salo, S., Varamäki, E. & Viljamaa, A. (toim.), SeAMK-SAMK Tutkimusfoorumi 2022. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Karinharju, K., Kuusiluoma, R.-K., Tupala, R., Heikkinen, M. & Niemi, H. 2023. Sovellus kerää tietoa liikuntapaikkojen esteettömyydestä. Teoksessa Roitto, R. & Saari, A. (toim.), Kaikille avoin liikunta kunnissa, Liikuntatieteellinen Seura, 69–72.

Kilpelä, N. (toim.). 2018. Esteetön rakennus ja ympäristö. Suunnitteluopas. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Muukkonen, P., Ehnström, E., Hasanen, E., Hintsanen, L., Laakso, T., Nurmi, M., Pyykönen, J., Salmi, L., Salmikangas, A.-K., Simula, M., Virmasalo, I. & Vanttinen, L. 2022. Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta – työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun (s. 18–27). Department of Geosciences and Geography C22. Helsinki: Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/43>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2025. Liikuntapaikkarakentaminen. <https://okm.fi/liikuntapaikkarakentaminen> (Luettu 24.6. 2025)

Saari, A. 2025. Osallistumisen esteiden purkamisen lähtee niiden ymmärtämisestä. Teoksessa Salasuo, M. & Rauas, M. (toim.), Viisautta ja välittämistä. Liikunta-alan ammattieettinen koodisto ja näkökulmia eettisiin kysymyksiin (s. 43–51). Nuoris- ja Liikunta-alan asiantuntijat, (3) 2025.

Saari, A. & Kilpelä, N. 2023. Liikuntapaikkajulkaisujen esteettömyyselvytys. Suomen Paralympiakomitea. <https://www.paralympia.fi/fi/158/liikuntapaikkajulkaisujen-esteettomyyselvytys-2022-2023> (Luettu 25.6. 2025)

Saari, A. (toim.), Hätönen, J., Kajala, L., Lakkasuo, T., Rissanen, P., Parviainen, J., Piipponen, N. & Siira, H. 2020. Esteetön eräpolku -hankkeen raportti. Luontokohteiden esteettömyyden kartoittaminen ja kuvailu. Suomen Paralympiakomitea. Haettu 25.6.2025 osoitteesta: <https://www.paralympia.fi/fi/47/luontokohteiden-esteettomyys>

Satakunnan ammattikorkeakoulu. 2025. Ihmisen toimintakyvyn tutkimuskeskus –projektit. Haettu 24.6. 2025 osoitteesta: <https://www.ihmisentoimintakyky.fi/tietoa-meista/projektit/yhteismitallinen-esteettomyystieto-suomen-liikuntapaikoissa/> (Luettu 24.6. 2025)

Suomen Paralympiakomitea. 2024. Reitit ja rakenteet. Ohjeet esteettömyyskartoituksiin ja esteettömyyden kuvailuun. <https://www.paralympia.fi/fi/131/reitit-ja-rakenteet> (Luettu 25.6. 2025)

Valtion liikuntaneuvosto. 2023. Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:19. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/09/Liikuntapaikkarakentamisen-suunta-asiakirja.pdf>

Verhe, I. & Ruti, M. 2007. Esteetön luontoliikunta. Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisu 93. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Liikunta & Tiede arkistoineen löytyy Lehtiluukusta

Lue Liikunta & Tieteen näköislehtiä Lehtiluukku.fi -palvelussa.

Jäsenten ja tilaajien käytössä on myös lehden arkisto vuodesta 1990 alkaen.

Aktivoi palvelu takakannen osoitetarrasta löytyvällä tilaajatunnuksella.

www.lehtiluukku.fi

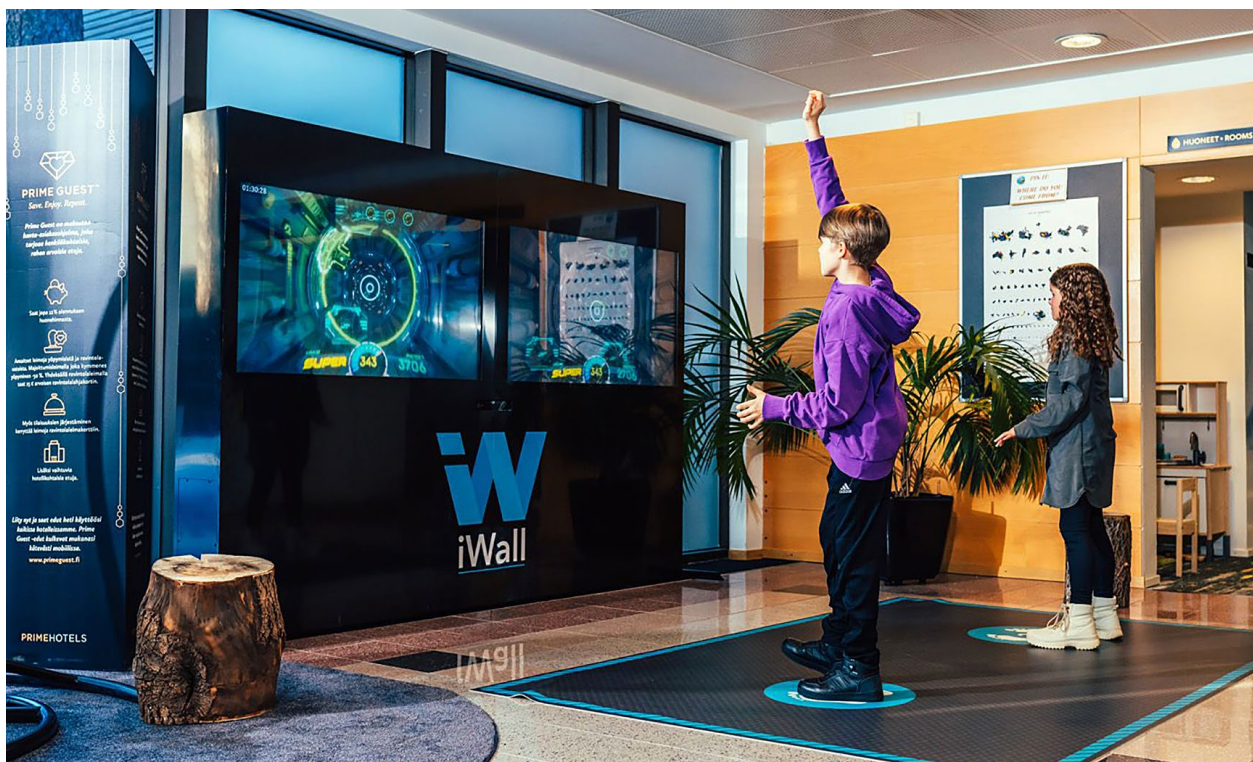
Kirjautumisohjeet: lts.fi/liikunta-tiede



LASSI-PEKKA SALOKANGAS (O. S. KORHONEN), LitM
projektitutkija
Jyväskylän yliopisto
lassi-pekka.p.korhonen@jyu.fi

ANNA-KATRIINA SALMIKANGAS, LitT
yliopistotutkija
Jyväskylän yliopisto

Digitaaliset liikuntapelit liikunnallistavat arjen ympäristöjä



Kuva: CSE Simulation Oy

Fyysisen aktiivisuuden lisääminen vaatii uusia innostavia ratkaisuja ja liikkumista tukevan ympäristön luomista. Utelias suhtautuminen teknologiaan voi tuottaa liikunnallisia hyötyjä.

DIGITALISAATIO JA TEKNOLOGIAN kaikkiallistuminen on tunnistettu megatrendi. Teknologiat ovat muuttaneet pysyvästi ihmisten arkea ja työelämää (Dufva & Rekola 2023, 48–49). Trendi on tunnistettu myös liikuntapolitiikassa liikkumisen muutostekijäksi. Kehitysuunnat voivat olla ihmisten liikkumisen kannalta positiivisia tai negatiivisia riippuen tavasta, jolla suhtaudumme käynnissä olevaan muutokseen (VLN 2023, 33–34). Kun työn ja vapaa-ajan läpäisevä teknologia tekee arjestamme vaivatonta ja fyysisesti passiivisempaa, jolloin uudet teknologiat synnyttävät mahdollisuuksia olla myös fyysisesti aktiivisempi.

Liikkumisen huomioimisella arjen elinympäristöjemme suunnittelussa on mahdollista lisätä arjen liikkumista rakenteiden tasolla. Liikkumisen määrä ei kuitenkaan korreloi suoraan ympäristöön. Eurobarometri-tutkimuksessa havaittiin, että vaikka EU-kansalaisista 74 prosenttia koki elinympäristönsä tarjoavan mahdollisuuksia olla fyysisesti aktiivinen, vain 6 prosenttia harrasti liikuntaa säännöllisesti ja 32 prosenttia joksinkin säännöllisesti. Yleisimmin mainittu liikkumisen esteet olivat ajan tai motivaation ja kiinnostuksen puute. (EU 2022, 9, 48, 53) Liikkumisen lisäämiseksi tarvitaan uusia, saavutettavia ja arkeen sujuvasti sulautuvia ratkaisuja.

Digitalisaation lisäksi digitaalinen pelaaminen ja pelillisuus on yleistynyt. Suomalaisen pelaamista mittaavassa Pelaajabarometrissa on tunnistettu, että digitaalinen pelaaminen yleistyy edelleen kaikissa ikäryhmissä: 64,2 prosenttia suomalaisista pelaa digitaalisia pelejä aktiivisesti ja alle 29-vuotiaista osuus on tätäkin suurempi (Kinnunen ym. 2024). Digitaalinen tai pelillinen lähestymistapa voi olla houkutteleva vaihtoehto erityisesti heille, jotka eivät syystä tai toisesta ole löytäneet tietään tarjolla oleviin liikunta- muotoihin ja liikkumisympäristöihin.

Liikuntapelien tarjonta kasvanut

Digitaalisessa liikuntapelaamisessa digitaalisia pelejä pelataan oman kehon liikkein ja fyysinen aktiivisuus ylittää istuma-ajan aktiivisuuden rajan (Kari 2017). Liikuntapeli- tutkimus on yleistynyt 2010-luvulla, mutta liikuntapelit eivät ole suinkaan uusi keksintö. Esimerkiksi *Konamin Dance Dance Revolution* -tanssipeli julkaistiin pelisaliversiona jo vuonna 1998.

Liikuntapelejä on suunniteltu monilla teknologioilla eri käyttötarkoituksiin. **Muellerin** tutkimusryhmä (2016) on hahmotellut liikuntapelien kokonaisuutta spektrille, jossa ulottuvuuksina ovat pelillisuus ja liikunta. Fyysistä aktiivisuutta hyödyntävät pelit (*exertion incorporating digital games*) ovat rakennettu digitaalisille pelialustoille ja niille tyypillistä on matala fyysisen aktiivisuuden taso, mutta rikas pelikokemus. Spektrin toisella laidalla on lisätyn ja pelillistetyn todellisuuden liikunta ja urheilu (*augmented sports*), jonka toiminnot keskittyvät tuottamaan käyttäjälle fyysistä aktiivisuutta tai edistämään motorista oppimista hyödyntämällä teknologiaa apuvälineenä. Tällaiset pelit eivät hyödynnä kokonaista teknologista peliympäristöä tai -alustaa, vaan ennenkin peleistä tuttuja elementtejä tukemaan käyttäjän motivaatiota ja oppimisprosessia. Välimallin digitaaliset liikuntapelit (*in-between exertion games*) tasapainottelevat näiden suunnittelutapojen välillä. (Mueller ym. 2016)

Liikuntapelit voidaan luokitella neljään luokkaan (ks. kuva 1), joista tämän tutkimuksen keskiössä ollut kajaanilaisen CSE Simulation Oy:n kehittämä *iWall-liikuntapeli* edustaa julkisiin tiloihin suunniteltua liikuntapeliä (Korhonen 2024). Liikuntapeliutuotteena iWallin vahvuuksia ovat helppokäyttöisyys, inklusiivisuus ja rikas pelikokemus, jossa liike tai liikkuminen on tavoitteena. Tuotteena se sopii moniin eri ympäristöihin ja se on käytössä esimerkiksi kouluista, kirjastoista ja kauppakeskuksista. (CSE 2025)

Mahdolliset uudet liikunnan tilat

Uutena ideana tutkimukseen sisältyi liikuntaan assosioitumattomien tilojen käsitteellistäminen. Yksinkertaisesti kuvattuna ne käsittävät kaikki tilat, joita ei mielletä liikunta- paikoiksi. Näitä voivat olla esimerkiksi kauppakeskukset, kirjastot ja nuorisotilat. (Korhonen 2024) Tutkimus tukeutui erityisesti **Elina Hasasen** väitöskirjatutkimuksessaan (2017, 26–28) käyttämään nuorten omaehtoisten liikkumisen ympäristöjen viisiosaiseen luokitteluun: 1. sisäliikunta- paikka, 2. ulkoliikunta- ympäristö, 3. kotiympäristö, 4. muuta kuin liikuntaa varten rakennettu tai muokattu ympäristö ja 5. luonto. Näistä neljäs luokka, jolla tarkoitetaan esimerkiksi parkouriin tai skeittaamiseen soveltuvia kaupunkirakennelmia, sivuaa liikuntaan assosioitumattomien tilojen käsitettä.

Hasasen (2017, 107–110; 195–200) määrittelyssä korostuvat fyysisen tilan lisäksi tilojen käyttöönottajien merkityksenannot. Esimerkiksi tiettyjen elämäntapalajien, kuten parkourin ja skeittauksen harrastajien keskuudessa on havaittu tilan muuttumista, kun kaupungin katukiveykset, rappuset ja kaiteet saavat uusia käyttötarkoituksia lajille merkityksellisinä elementteinä. Erityisesti nuorten kohdalla korostuvat vaatimukset ja neuvottelu avoimesta ja säätelämättömästä tilasta, jossa on vapautta toteuttaa omaa liikunnallisuuttaan, jolloin ajatus tilan haltuun ottamisesta korostuu. (Hasanen 2017, 44–48)

Pelillisyyssisäänty	Fyysistä aktiivisuutta hyödyntävät pelit	Välimallin pelit	Lisätyn ja pelillistetyn todellisuuden liikunta ja urheilu	Liikunnallisuus lisäänty
Sijaintipohjaiset mobiilipelit ja sovellukset	Pokémon GO		Strava	Sijaintipohjaiset mobiilipelit ja sovellukset
Konsolivideopelit	PS Move -pelit Switch Sports Beat Saber	Dance Dance Revolution Just Dance Switch Ring Fit Adventure	LES MILLS XR BODYCOMBAT	Konsolivideopelit
VR/AR hyödyntävät pelit			ZWIFT	VR/AR hyödyntävät pelit
Julkisiin tiloihin suunnitellut pelit	VR-peliatreenat	Valo Arena iWall	Valo Climb runBEAT cycloBEAT Lappset Memo	Julkisiin tiloihin suunnitellut pelit

Kuva 1. Digitaalisia liikuntapelejä luokiteltuna spektrillä (Korhonen 2025 Muelleria ym. 2016 mukaillen).

Liikuntaan assosioitumattomalta tilalta puuttuvat tilaa väljentävät merkityksenannot (Korhonen 2024). Kirjaston kirjahyllyissä ei kiipeillä, eikä sairaalan käytävillä juosta muutoin kuin hätätilanteessa. Kuitenkin liikuntaan assosioitumattomien tilojen huomioiminen liikkumisympäristöinä voisi kohdistaa aiempaa enemmän huomiota koko elinympäristöömme liikkumisen edistämiseksi.

Pelit uudistavat tiloja ja luovat uusia liikkumisympäristöjä

Haastatteluaineiston analyysistä erottui kaksi keskeistä kokonaisuutta. Ensimmäinen havainnollistaa liikuntapelin hankintaan vaikuttavia tekijöitä ja toinen fyysisen aktiivisuuden edistämistä liikuntapelaamisen avulla.

Liikuntapelilaitteiden, kuten iWallin, hankintaa kirjastoihin, nuorisotiloihin ja sairaaloihin perusteltiin palveluiden ja tilojen kehittämisen näkökulmasta. iWall tarjoaa uusia mahdollisuuksia tilojen käyttäjille. Lisäksi hankinnan tavoitteena on ollut edistää liikunnallisuutta ja pelillisyyttä tiloissa sekä luoda mielikuvaa tulevaisuuden tilaratkaisuisista. Nuorisotiloissa iWall voi tarjota hauskan ja omaehtoisen liikunta-aktiiviteetin. (Korhonen 2024)

iWallin sijoittelua ohjasivat fyysiset ja saavutettavuustekijät, kohderyhmä, käyttötarkoitus sekä tilan omistajuus. Liikuntapelihankintaa tehtäessä on tärkeää pohtia laitteen käyttöasteeseen vaikuttavia asioita. Hankintoja voi jarruttaa ilmiön uutuus, julkisen hankintamenettelyn jähkyys ja tuotteen korkeahko hinta. (Korhonen 2024)

Liikuntapelaamisen vaikutukset ja mahdollisuudet lisätä fyysistä aktiivisuutta ovat laajat. iWallin avulla voidaan lisätä innostusta liikuntaan, tarjota viihdyttävää liikuntaa ja mahdollistaa tutustuminen eri liikuntamuotoihin. Toisaalta liikuntapeli voi tarjota vaihtoehdon perinteisille liikuntaharrastuksille, erityisesti ohjattua liikuntaa vieroksuville. Liikuntapeliä käyttö julkisissa tiloissa voisi olla tehokas keino edistää päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Teknologian kehitys, digitaalisten liikuntaratkaisujen skaalautuvuus ja uudet liikuntapelialustat tarjoavat tähän mahdollisuuksia. (Korhonen 2024)

Näin tutkittiin

ARTIKKELIN POHJANA OLEVA PRO GRADU -TUTKIMUS (Korhonen 2024) käsitteli digitaalisia liikuntapelejä, niiden hankintaa liikuntaan assosioitumattomiin tiloihin ja mahdollisuuksia edistää fyysistä aktiivisuutta. Tarkastelun keskiössä oli kajaanilaisen CSE Simulation Oy:n kehittämä iWall-liikuntapeliseinä. Tutkimuskysymykset olivat: 1. Millaiset tekijät ohjasivat liikuntapelihankintaa liikuntaan assosioitumattomaan tilaan? 2. Millaisia fyysisen aktiivisuuden edistämisen mahdollisuuksia digitaalisilla liikuntapeleillä on?

Tutkimuskohteet valikoituivat liikuntapelilaitteen sijainnin mukaan. iWallin tuli olla muualla kuin liikuntapaikalla. Aineisto on kerätty 10 teemahaastattelulla 12 henkilöltä syksyllä 2023. Haastateltavat edustivat kirjastoja, nuorisotiloja, sairaalaa ja liikuntapeliä kehittäjiä CSE:ltä. Aineisto analysoitiin keväällä 2024 käytämällä laadullista aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

On tärkeää huomioida myös liikunnan digitalisaatioon ja pelillistämiseen liittyvät riskit, kuten fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja teknologiariippuvuuden lisääntyminen liikunnassa. Esimerkiksi luonnossa liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus saattaisi vähentyä, jos frisbeegolfia siirrytään pelaamaan ulkoradoilta pelkästään sisätiloihin näyttöjen äärelle. (ks. Korhonen 2024)

Uudet teknologiat täydentävät liikkumisympäristöjä

Arjen ympäristöjä voitaisiin tuottaa liikuntapeleillä esimerkiksi kirjastoihin ja nuorisotiloihin, joissa ne voivat kannustaa arjen aktiivisuuteen. Liikuntapelit voivat myös toimia houkuttimena liikuntapaikoilla tuoden uudenlaista lisäarvoa esimerkiksi kuntokeskuksen palvelutarjontaan (ks. Pekkarinen & Simonet 2023).

Teknologian avulla voidaan parantaa myös liikkumisen saavutettavuutta huomioimalla sen eri ulottuvuudet (Virmasalo & Hasanen 2022) hankintavaiheessa. Lisääntyvä tutkimus liikkumista edistävästä teknologiasta täydentää ymmärrystämme liikkumisympäristöistä moniulotteisena ilmiönä, huomioiden myös teknologisen ja virtuaalisen ulottuvuuden. ♦

LÄHTEET

- CSE. 2025. iWall 4.0 - Fun for the whole family. Verkkosivu. Viitattu 16.2.2025. <https://cse.is/iWall.php>
- Dufva, M. & Rekola, S. 2023. Megatrendit 2023. Sitran selvityksiä 224. Viitattu 10.4.2024. <https://www.sitra.fi/julkaisut/megatrendit-2023>
- Euroopan Unioni. 2022. Special Eurobarometer 525. Sport and Physical Activity. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/356346>
- Hasanen, E. 2017. "Me ollaan koko ajan liikkeessä": Tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehityksessä. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health 264. Väitöskirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7204-2>
- Kinnunen, J., Prykäri, S., Mäyrä, F. & University, T. 2024. Pelaajabarometri 2024: Seurapelaamisen vastaisuus. Tampereen yliopisto. TRIM Research Reports 32. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3742-1>
- Korhonen, L.-P. 2024. Digitaaliset liikuntapelit liikuntaan assosioitumattomissa tiloissa: iWall-liikuntapelin hankinta ja mahdollisuudet fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-202410186384>
- Mueller, F., Khot, R., Gerling, K. & Mandryk, R. 2016. Exertion Games. Foundations and Trends® in Human-Computer Interaction, 10 (1), 1–86. <https://doi.org/10.1561/11000000041>
- Pekkarinen, T. & Simonet, V. 2023. Liikuntapelaamisen mahdollisuudet. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202303183811>
- Valtion liikuntaneuvosto. 2023. Liikuntapaikkarakentamisen suunta-asiakirja. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:19. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liikuntapaikkarakentamisen-suunta-asiakirja-2023>
- Virmasalo, I. & Hasanen, E. 2022. Defining the accessibility of physical activity Tracing the social dimension. Contesti. Città, Territori, Progetti, 2, 59–76. <https://doi.org/10.36253/contest-14177>

PAULA HARMOKIVI-SALORANTA, FT, LitM, Ft
yliopettaja
liikunta ja hyvinvointi
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
paula.harmokivi-saloranta@haaga-helia.fi

JENNI HARALA, KT, FM
lehtori
liikunnan ja hyvinvoinnin lehtori
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
jenni.harala@haaga-helia.fi

KEIJO KYLÄNPÄÄ, liikunnanohjaaja (YAMK)
aluekehittäjä, aikuisliikunta
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu
keijo.kylanpaa@phlu.fi

Kunnossa kutsunnoissa?

Kyselytutkimus kertoo vastanneiden päijät-hämäläisten kutsuntaikäisten kokevan olevansa varsin hyvässä kunnossa. Tuloksista erottuu fyysisesti passiivisten liikkumisen merkityksettömäksi kokevien joukko.

KUTSUNNAT OVAT MONELLE nuorelle miehelle jännittävä tilaisuus. Tieto niiden lähestymisestä on saattanut kannustaa osaa kiinnittämään aiempaa enemmän huomiota fyysiseen kuntoonsa. Osa saattaa aktivoitua kutsuntojen jälkeen varmistaakseen oman jaksamisensa fyysisesti vaativan varusmiespalveluksen aikana.

Kansallisia tutkimustuloksia lasten ja nuorten, ja toisaalta aikuisten, liikkumisesta on helposti saatavissa useamman vuoden ajalta, mutta kutsuntaikäiset edustavat ikäryhmää, joiden liikkumisesta tiedämme vähemmän. Puolustusvoimat julkaisevat vuosittain kuntotestien tuloksia palveluksen ajalta, mutta kutsuntavaiheen koettua fyysistä kuntoa tai liikuntatottumuksia nekään eivät ole tavoittaneet.

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu toteutti osana Liikkuva Päijät-Häme 2030 ohjelmaa kyselyn kutsuntaikäisten liikkumisesta ja liikkumiseen liittyvistä ajatuksista. Kutsuntaikäisten vapaa-ajan liikunnan harrastamista kysyttäessä

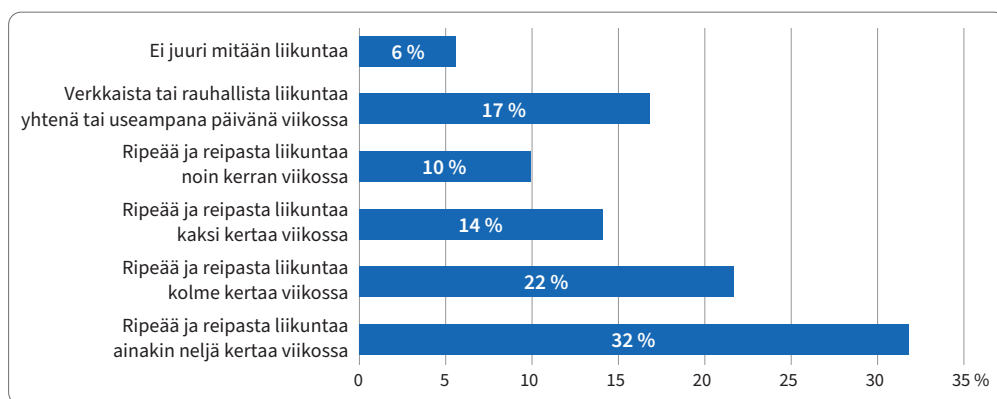
vastaajista yli 50 prosenttia ilmoitti harrastavansa riipeää ja reipasta liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerralla kolmesti tai useammin viikossa (kuva 1). Kuusi prosenttia vastaajista ilmoitti, että ei harrasta juuri mitään liikuntaa viikossa.

Tarkemmin vapaa-ajan liikunnan harrastamisesta kysyttäessä 14 prosenttia vastanneista kertoi harrastavansa kilpailumielessä liikuntaa. 46 prosenttia kuvasi itsensä useita tunteja viikossa liikuntaa, kuten lenkkeilyä, uintia tai pallopelejä, harrastavaksi kuntoliikkujaksi. Vastaajista 13 prosenttia ilmoitti tekevänsä vapaa-ajalla askareita, joissa ei paljon liiku, ja jotka eivät rasita ruumiillisesti.

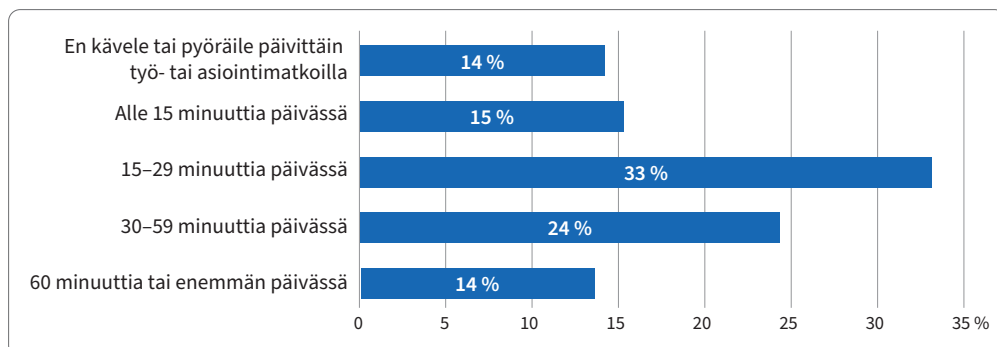
Arjen fyysinen aktiivisuus

Vapaa-ajan liikunnan lisäksi selvitettiin arjen aktiivisuutta kysymyksillä, jotka koskivat työ- ja muita asiointimatkoja sekä arjessa muihin fyysistä aktiivisuutta vaativiin puuhiin käytettyä aikaa. Vastaajista suurin osa (57 %) kertoi käyttävänsä päivässä keskimäärin 15–59 minuuttia kävelemiseen tai pyöräilyyn työ- tai muilla asiointimatkoilla (kuva 2). Toisaalta 29 prosenttia vastaajista raportoi, ettei kävellyt tai pyöräillyt lainkaan työ- tai muita asiointimatkoilla tai käytti näihin alle 15 minuuttia päivässä.

Työ- ja asiointimatkojen kulkemisen suhteen Lahdesa asuvat erosivat maaseutukunnissa asuvista vastaajista. Maaseutukunnissa oli enemmän vastaajia, jotka kertoivat,



Kuva 1. Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen.



Kuva 2. Työ- tai asiointimatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä.

etteivät kävele tai pyöräile päivittäin työ- tai asiointimatkoja. Lahdessa oli enemmän niitä, jotka ilmoittivat pyöräilevänsä päivittäin yli 30 minuuttia.

Muihin yleisesti fyysistä aktiivisuutta vaativiin arkiisiin puuhiin, kuten korjaustöihin, siivoamiseen ja kaupassa asiointiin, vastaajat raportoivat useimmiten käyttävänsä 15–29 minuuttia (28 % vastaajista) tai 30–44 minuuttia (30 % vastaajista). Vain seitsemän prosenttia kertoi käyttävänsä tällaiseen fyysisesti aktiiviseen vapaa-ajan toimintaan alle 15 minuuttia päivässä.

Liikkumisen lisäksi vastaajia pyydettiin arvioimaan istumisen määrää niin arkipäivinä kuin viikonloppuisin. Vastanneista 34 prosenttia arvioi istuvansa arkipäivisin 5–6 tuntia (kuva 3). Huomattavaa on, että vastaajista 12 prosenttia kertoi istuvansa yhdeksän tuntia tai enemmän päivässä. Viikonloppuisin istumista kuului vastaajien päivään hieman arkipäiviä enemmän. Yhdeksän tuntia tai enemmän istuvien määrä kasvoi 17 prosenttiin ja kukaan vastaajista ei ilmoittanut istuvansa vähemmän kuin tunnin.

Oma kunto koetaan yleensä vähintään hyväksi

Tuloksista kävi ilmi, että vastaajat arvioivat sekä kestävyys- että lihaskuntonsa useimmin hyväksi, kiitettäväksi tai erinomaiseksi (kuva 4 ja kuva 5). Lihaskuntonsa vastaajat ar-

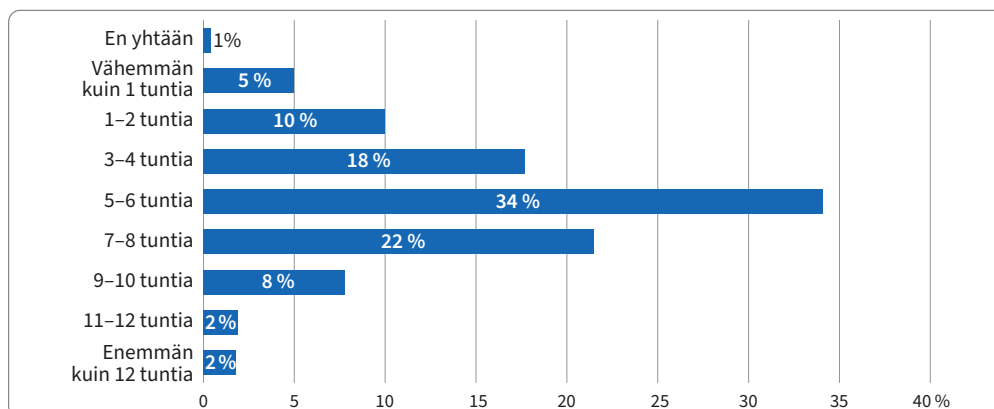
vioivat hieman kestävyyskuntoa useammin erinomaiseksi tai kiitettäväksi. Heikoksi tai välttäväksi lihaskunto ja kestävyyskunto arvioitiin yhtä usein.

Valtaosa vastaajista (87 %) ilmoitti, että oma fyysinen kunto oli viimeisen vuoden aikana mahdollistanut heille tärkeiden asioiden tekemisen. Kuitenkin 13 prosenttia vastaajista koki, että oma fyysisen kunto oli joko haitannut jonkin verran (11 %) tai estänyt kokonaan (2 %) itselle tärkeiden asioiden tekemisen.

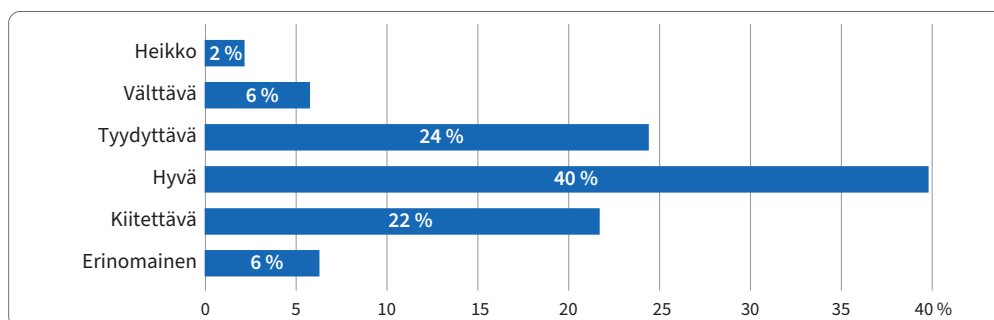
Liikunnan tärkeys ja mielekkyys

Suurin osa vastaajista piti liikuntaa terveyden edistämisen kannalta tärkeänä, liikkui mielellään ja koki liikunnan auttavan pitämään työkykyisenä ja tuottavan mielihyvää. Toisaalta vastaajista 24 prosenttia koki, että liikunta on välttämätön paha (kuva 6).

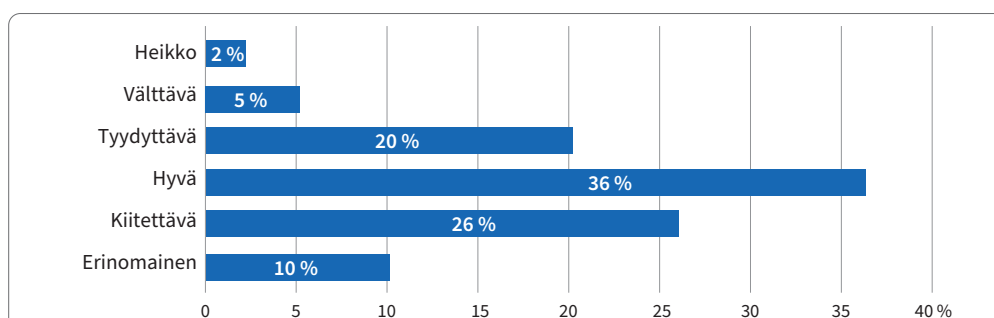
Vastaajista muodostettiin ryhmittelyanalyysillä kolme toisistaan poikkeavaa ryhmää, joiden käsitykset liikunnan tärkeydestä ja mielekkyydestä erosivat toisistaan. Ensimmäiseen, suurimpaan ryhmään (n = 308) kuuluvat pitivät terveyttä erittäin tärkeänä asiana elämässä. He kokivat, että liikkuminen on erittäin tärkeää oman terveyden ja työkyvyn kannalta. He liikkui erittäin mielellään ja raportoivat liikunnan tuottavan mielihyvää.



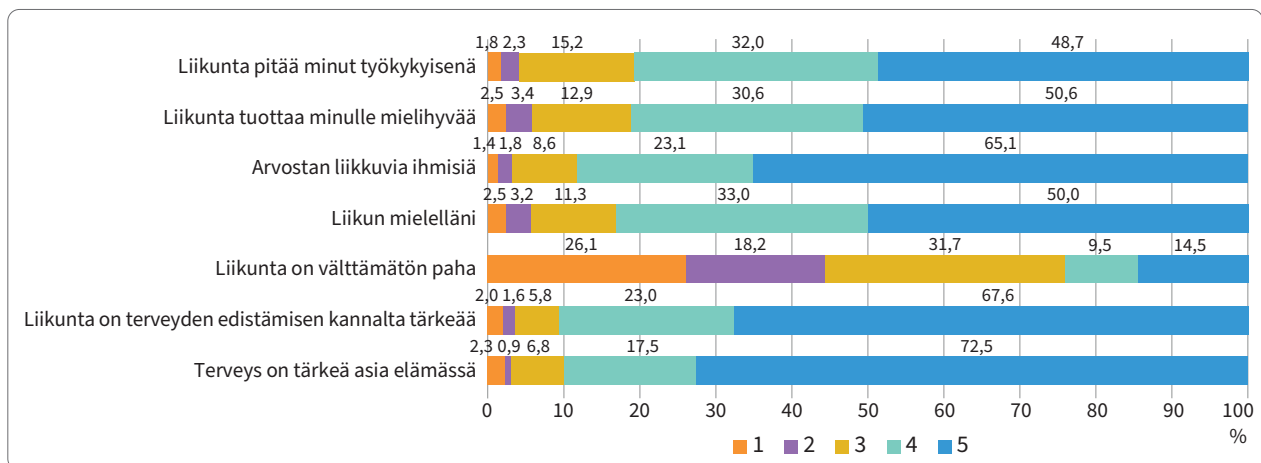
Kuva 3. Istumisen määrä arkipäivinä.



Kuva 4. Arvio omaa kestävyyskunnosta.



Kuva 5. Arvio omaa lihaskunnosta.



Kuva 6. Ajatukset liikunnan tärkeydestä ja mielekkyydestä (1= Täysin eri mieltä, 2= Osittain eri mieltä, 3= Ei samaa eikä eri mieltä, 4= Osittain samaa mieltä, 5= Täysin samaa mieltä).

Toinen ryhmä (n = 109) koki terveyden melko tärkeänä ja liikunnan sekä terveyden että työkyvyn edistämisen näkökulmasta melko tärkeänä. Tässä ryhmässä liikunta nähtiin hieman useammin ”pakollisena pahana” kuin ensimmäisessä ryhmässä eikä liikkumiseen liittynyt yhtä paljon mielihyvää tai sitä ei tehty aivan yhtä mielellään kuin ensimmäisessä ryhmässä. Tähän ryhmään kuuluvat kertoivat harrastavansa reipasta liikuntaa noin kerran viikossa. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat liikkuvat reippaasti tyypillisesti kahdesti tai useammin viikossa.

Pienimmässä, mutta selkeästi muista erottuvassa ryhmässä (n = 13) terveyttä ei pidetty juurikaan tärkeänä elämässä eikä liikuntaa terveyden tai työkyvyn kannalta tärkeänä. Liikunta oli muita ryhmiä useammin ”pakollinen paha” eikä siitä koettu saatavan mielihyvää.

Eri liikkujaprofiileihin kuuluvat vastaajat erosivat toisistaan myös sen suhteen, miten aktiivista he raportoivat arkinsa olevan. Muiden kuin fyysisesti aktiivisten asioiden harrastaminen oli yleisempää niissä liikkujaprofiileissa, jotka eivät pitäneet liikuntaa tärkeänä tai mielekkäänä. Sama koski myös niitä, jotka liikkuvat korostetusti siksi, että tiesivät sen itselleen hyväksi.

Kyselyn toteuttaminen osana kutsuntoja tulevaisuudessa

Syksyllä 2024 pilotointiin liikkumisesta ja liikkumiseen liittyvistä ajatuksista kutsuntaikäisille -kysely ja sen toteuttamisprosessi osana kutsuntoja. Kyselyn tulokset tuovat esiin, että osa on fyysisesti passiivisia eikä koe liikkumista merkityksellisenä. Silti tuloksissa myös positiivinen viire: suurelle osalle vastaajista fyysinen kunto on henkilökohtaisesti merkityksellistä ja tärkeä asia, josta pidetään huolta.

Pilottikyselyn vastausprosentti jäi kuitenkin melko matalaksi, mihin saattoi vaikuttaa useampi asia: kutsuntaikäisten motivaatio vastata kyselyyn, kutsuntojen luonne sekä kyselyn ohjeistus ja sen rakenne. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, jolloin se on voinut vähentää erityisesti liikkumisen vähemmän merkitykselliseksi kokevien kutsuntaikäisten motivaatiota vastata.

Toisaalta Webropol-kyselyn oli avannut huomattavasti suurempi osa kutsuntaikäisistä kuin mitä oli vastannut. Tä-

Näin tutkittiin

PÄIJÄTHÄMÄLÄISILLE KUTSUNTAIKÄISILLE TEHDYN KYSELYN tavoitteena oli selvittää, miten he kokevat oman fyysisen kuntonsa, kuinka paljon he liikkuvat, kuinka paljon ovat paikallaan ja millaisia ajatuksia heillä on liikkumisesta tai siihen liittyvistä rajoittavista tekijöistä. Kyselyn suunnittelussa hyödynnettiin joitakin valmiita kysymyksiä aiemmista tutkimuksista (esim. LIITU-tutkimus), mutta sanamuotoja muokattiin sopimaan paremmin kutsuntaikäisille.

Syksyllä 2024 toteutettu kysely ja sen toteuttamisprosessi toimivat pilottina tulevaisuutta varten. Kysely toteutettiin kaikissa Päijät-Hämeen alueen kymmenen kunnan kutsuntatilaisuudessa elomarraskuussa 2024. Osassa pienemmistä kunnista tilaisuudet järjestettiin yhdessä. Isommissa kunnissa oli omat kutsuntatilaisuudet, osassa useampi. Kutsuntatilaisuuksiin oli kutsuttu yhteensä 1 401 henkilöä, joista kyselyyn vastasi 446, vastausprosentti oli 32 prosenttia.

hän saattoi vaikuttaa vastaajien motivaation lisäksi kutsuntojen luonne. Mahdollisesti osa henkilöistä on juuri ollut täyttämässä kyselyä, kun heidät on kutsuttu haastatteluun ja he ovat joutuneet keskeyttämään kyselyn täyttämisen, eivätkä ole siihen palanneet. Lisäksi osa vastaajista ei ollut antanut riittäviä suostumuksia vastauksien tutkimuskäyttöön, vaikka olivat vastanneet kyselyyn. Tämä voi johtua sekä suullisen että kirjallisen ohjeistuksen riittämättömyydestä.

Pilottitutkimuksen tuloksien ja kokemusten avulla kyselyä ja sen toteuttamisprosessia tullaan kehittämään. Kysely toteutetaan uudelleen Päijät-Hämeen alueen kutsunnoissa syksyllä 2025. Tavoitteena on rakentaa kuva Päijät-Hämeen kutsuntaikäisten liikkumisesta ja liikkumiseen liittyvistä ajatuksista sekä ottaa puheeksi liikkuminen nuorten kanssa ja ohjata heitä tarvittaessa liikuntaneuvojan luokse. ♦

PETRA NIEMINEN

liikunnan yhteiskuntatieteiden opiskelija
Jyväskylän yliopisto
petra.o.e.nieminen@student.jyu.fi

Tilalla on väliä – luovuus liikuntamahdollisuuksien rakentajana

RAKENNETUT LIIKUNTAPAIKAT OVAT tärkeitä tukipilareita kuntalais-ten liikunnan edistämisessä. Kaikkia valmiiksi annetut liikuntamahdollisuudet eivät kuitenkaan houkuttele äärelleen. Nuorisokulttuuriset lajit (esimerkiksi skeittaus, scoottaus, parkour) ovat hyvä esimerkki siitä, kuinka lajikulttuureihin kuuluu olennaisesti rakennettujen harrastusympäristöjen lisäksi julkisen tilan luova sekä omaehtoinen käyttö.

Olen useasti törmännyt oman asuin-kaupunkini, Jyväskylän, katukuvassa lautailijoihin, jotka temppuilevat ja kuvaavat videoita esimerkiksi portaiden kaiteita hyödyntäen. Joskus lautailijat rakentavat itse omat harrastusympäristönsä, jolloin puhutaan tee-se-itse-kulttuurista (DIY culture). Tällaisessa ennalta määrittelemättömässä tilan käytössä voi havaita useita positiivisia arvoja: hauskanpidon ja yhdessä tekemisen varjolla tuotetaan myös paljon spontaania liikettä.

Julkisen tilan käyttö saattaa kuitenkin olla monimutkaista tilassa ilmenevien sosiaalisten valta-asemien vuoksi (Massey 2008, 8–9). Aiheeseen liittyykin usein kysymys; kuka saa käyttää tilaa ja millä ehdoin? Käyttökysymyksissä vastakkain voivat olla nuorisokulttuuristen lajien harrastajat ja niin sanottu ”normimaailma”. Käytöstä voidaan neuvotella myös alakulttuurisesti joko saman lajin sisällä tai eri lajien kesken. (Harinen ym. 2015, 9) Näissä tapauksissa eniten väliä on suhtautumisella toimintaan. Se, minkä jotkut saattavat kokea ”meluna” sekä julkisen tilan väärinkäyttönä, voikin olla merkityksellistä lajin harjoittamista. Lajikulttuureiden tulee myös neuvotella keskenään erilaisista puhutuista tai puhumattomista säännöistä, jotta jokaiselle suodaan yhtäläiset mahdollisuudet tilan käyttöön.

Tämä johdattaa seuraavan kysymyksen äärelle: jos spontaani tilan käyttö voi lisätä fyysistä aktiivisuut-

ta, miten sitä olisi mahdollista tukea? Asiaan liittyykin paradoksi, sillä omaehtoisessa tekemisessä ydinajatus on kehittäminen ja tekeminen itse, ilman muiden asettamia raameja. Tällöin liikuntapaikkarakentamisen näkökulmasta on haastavaa rakentaa infrastruktuuria ei-suunniteltua liikkumista varten. Suunnitteluvaiheessa voidaan kuitenkin pohtia, miten kaupunkiympäristöstä muodostetaan mahdollisimman avointa. Liikuntapaikkoja tai julkista tilaa suunnitellessa voi herätä kysymyksiä ilkeväkälästä ja rakenteiden väärinkäytöstä. Niiden välttämiseksi saatetaan nojautua turvatoimiin jo ennen varsinaista ilkeväkälän ilmaantumista. Toimintatapaa kutsutaan vihamieliseksi arkkitehtuuriksi (defensive tai hostile architecture) (Chellew 2019). Esimerkiksi puiston penkkejä tai jalkakäytävän reunuksia saatetaan suunnitella niin, ettei niillä voi maata tai vaikkapa skeitata (Chellew 2019).

Mielestäni ilkeväkälän pelkoa ei tulisi etukäteen lietsoa liikuntamahdollisuuksien kustannuksella. Tilanne voi olla myös päinvastainen: joskus omaehtoiset, ympäristöä muokkaavat projektit ja teot voivat luoda toimintaa käyttämättömille alueille ja vastata kansalaisten tarpeisiin (ks. Finn 2014). Tekojen ei tarvitse olla massiivisia innostukseen ihmisiä. Hyvä esimerkki pienimuotoisesta kaupunkiaktivismita on Ylen toimittaja **Jaakko Keson** aloittama *Meidän pumppu* -hanke, jonka ideana on yhteiskäyttöisten pyöräpumpppujen sijoittaminen eri puolille Helsinkiä (ks. Keso 2017). En väitä, etteivätkö omaehtoiset projektit olisi aina täysin ongelmattomia, mutta niissä piilee potentiaalia tehdä kaupunkiympäristöistä enemmän käyttäjiensä oloisia. Tämän vuoksi on oleellista kuulla ja osallistaa tilojen mahdollisia käyttäjiä jo suunnitteluvaiheessa.

Voimme oppia paljon luovasta tilankäytöstä. Asenteet ratkaisevat; uskalletaanko liikuntamahdollisuuksia nähdä

muuallakin kuin siellä, minne liike on suunniteltu? Myös kunnat ja yritykset voivat kehittää uudenlaisia tilankäytöratkaisuja, joita voi hyödyntää liikuntapaikkarakentamisessa sekä kaupunkisuunnittelussa. Jyväskylästä löytyy muutamia hyviä esimerkkejä jo olemassa olevien tilojen tuunaamisesta. Lutakon aukio sai uuden, sporttisemman ilmeen asfaltin maalausprosessin sekä koripallokorien myötä. Uutta liikunnallista haastetta kaupungin portaisiin luo Jyväskylän yliopiston kehittämä Porrastesti-sovellus.

Tiloja uudelleenmäärittämällä ja toimintaa kehittämällä liikunnan lisäämiseksi ei tarvita aina uutta infrastruktuuria. Toki näiden(kin) liikuntapaikkojen ja -mahdollisuuksien käyttämiseen vaikuttaa suurelta osin sosiaalisen tilan sallivuus. Tulee muistaa, ettei liikuntapaikan suunniteltu käyttötarkoitus määritä kokonaan sen asemaa. Kunniottamalla erilaisia liikuntapaikan käyttäjiä voidaan jokaiselle mahdollistaa tila, jossa liike saa näyttää omanlaiselta. ♦

LÄHTEET

Chellew, C. 2019. Defending Suburbia: Exploring the Use of Defensive Urban Design Outside of the City Centre. *Canadian Journal of Urban Research* 28 (1), 19–33.

<https://www.proquest.com/scholarly-journals/defending-suburbia-exploring-use-defensiveurban/docview/2290096828/se-2>

Finn, D. 2014. DIY urbanism: implications for cities. *Journal of Urbanism* 7 (4), 381–398. <https://doi.org/10.1080/17549175.2014.891149>

Harinen, P., Liikanen, V., Rannikko, A. & Torvinen, P. 2015. Liikutukseen asti: Vaihtoehtoliikunta, nuoruus ja erottautumisen mieli. LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303.

Keso, J. 2017. Meidän pumppu. Yle Areena dokumentti. Viitattu 9.7.2025. <https://areena.yle.fi/1-4226244>

Massey, D. 2008. Samanaikainen tila. M. Lehtonen, P. Rantanen, J. Valkonen (toim.) Suomentanut J. Rovio. Tampere: Vastapaino

HEIKKI RUSKO

liikuntateknologian professori (emeritus)
heikki.rusko@gmail.com

Emerituksen ehdotus uusiksi kynnysten nimiksi

VIIME VUODEN KUNTOTESTAUSPÄIVILLÄ puhuin aiheesta ”Kestävyyssurheilijoiden testaus Suomessa – kuinka kaikki alkoikaan?” (Rusko 2024). Silloin minulta kysyttiin jälleen kerran, mitä nimiä ”aerobisesta” ja ”anaerobisesta” kynnneksestä pitäisi käyttää, kun ne eivät kuvaa oikein kynnysten syitä. Kuntotestauspäivien jälkeen **Ilkka Heinonen** ehdotti uusiksi kynnysnimiksi hengästymiskynnys ja puuskutuskynnys (Heinonen 2024), mutta nekään eivät kerro mistä ja miksi kynnnekset syntyvät.

Niinpä olen nyt lukenut uudelleen **Juha Peltosen** kanssa kirjoittamani katsauksen (Rusko & Peltonen 2022) ja kerrannut vanhoja ja uusia tutkimustuloksia perusteiksi uusille kynnysten nimille. Yhteenvetona: 1) lihaksissa ei ole hapenpuutetta varsinkaan niin sanotussa *aerobisessa kynnnyksessä* eikä hyvin todennäköisesti myöskään niin sanotussa *anaerobisessa kynnnyksessä*, ja hapenkulutusta pystytään lisäämään myös anaerobista kynnystä suuremmilla tehoilla, 2) harjoittelun vaikutuksesta hapenkulutus ei kasva niillä nopeuksilla, joilla ennen harjoittelua muodostui laktaattia 3) maailman huippuluokan tutkija **George Brooks**in mukaan ”*maitohappoa ei ole koskaan muodostunut lihaksissa*” (ks Mäntyselkä ja Hulmi 2024).

Lisäksi 4) vauhdin lisääntyessä glykolyysin aktivoitumisen ja happamuuden lisääntymisen käynnistävät useat lihaskudoksen sisäiset voiman ja energiantuottoon liittyvät tekijät (esim Ca⁺, ATP:n pilkkominen ja Pi) yhdessä vauhdin lisääntymisen liittyvän voimistuvan stressireaktion kanssa, 5) glykolyysissä muodostuva laktaatti pyrkii itse asiassa estämään happamuuden lisääntymistä ja laktaatti toimii erinomaisena raaka-aineena aerobisessa energianmuodostuksessa, 6) lihasten EMG-aktiivisuus lisääntyy kynnysten ylityksen jälkeen enemmän kuin vauhdin/tehon lisäys edellyttäisi, 7) suorituksen talou-

dellisuus alkaa heiketä, kun kynnnekset ylitetään ja 8) voima- ja nopeusharjoittelulla voidaan kehittää kynnnyksiä ja kestävyys suorituskykyä.

Edellisen perusteella ehdotan uusiksi kynnysten nimiksi *vauhtikynnys 1* ja *vauhtikynnys 2*. Silloin ne kuvaavat paremmin sitä, että vauhdin lisääntyessä glykolyysi lihaksissa aktivoituu, vaikka happea olisi käytettävissä. Samalla vauhtikynnys-termit kuvaavat paremmin sitä, että silloin alkaa tapahtua muutoksia lihasten rekrytoinnissa ja suorituksen taloudellisuudessa. Lisäksi vauhtikynnys-termit kertovat urheilijalle, että vauhtikestävyysharjoituksissa on kysymys kynnysvauhtien parantamisesta, mikä on saattanut unohtua, kun on puhuttu ”aerobisesta” ja ”anaerobisesta” kynnnyksestä. Laktaattia ja hengitysmuutoksia voidaan silti edelleen käyttää vauhtikynnysten määrittämisessä, mutta niiden avulla määritetään siis vauhdit, joita pitäisi parantaa ja jaksaa pitempään.

Vauhtikynnys 1 tarkoittaisi sitä, että silloin joudutaan rekrytoimaan lisää/voimakkaammin käytössä olevia lihaksia, joiden sisäisten voimantuotto- ja energiantuottomekanismien teho ei ole riittävä, ja luultavasti myös uusia vähemmän harjoitusta saaneita lihaksia ja/tai lihassoluja, joissa glykolyysi aktivoituu herkästi. Samalla elimistö kokee joutuneensa stressitilaan, sympaattinen aktiivisuus alkaa lisääntyä ja alkaa muodostaa stressihormoneita, jotka myös aktivoivat glykolyysiä. Lihasten kapillarisaatiolla ja sisäisellä hapenkäyttökyvyllä saattaa myös olla pieni osuus Vauhtikynnys 1:een, vaikka happea onkin riittävästi tarjolla. Happamuuden ja hiiliidioksidin muodostuksen lisääntyminen todennäköisesti aktivoi myös hengitystä jonkin verran, mutta kysymyksessä ei ole hapensaannin riittämättömyys.

Vauhtikynnys 2 tarkoittaisi sitä, että vauhdin edelleen lisääntyessä ja suorituksen taloudellisuus heikkenee ja

joudutaan rekrytoimaan vieläkin voimakkaammin ja enemmän lihaksia ja/tai lihassoluja, joiden voimantuotto- ja energiantuottomekanismit eivät ole riittäviä. Tässä vaiheessa rekrytoitavien lihasten ja/tai lihassolujen (ml nopeat lihassolut) kapillarisaatio ja hapen hyväksikäyttökyky sekä hapen diffuusio solujen sisällä (esim. myoglobiini) on riittämätön, ja happamuutta ja hiiliidioksidia muodostuu lisää ja lisää. Tällöin myös stressireaktio voimistuu edelleen. Kun happamuuden ja hiiliidioksidin käsittelyn ja poiston yläraja saavutetaan, on kysymyksessä *vauhtikynnys kakkosesta*. Tällöin myös hengityslihasten vastaavat ominaisuudet ja kyky hengittää paljon pitkän aikaa saattaa vaikuttaa vauhtikynnys kakkosen tasoon.

Toinen perustelu kynnysten nimien muuttamiselle on kaiken harjoittelun tarkoitus: kilpailuvauhdin ja sen taloudellisuuden kehittäminen niin, että pystytään ensin saavuttamaan oman ikäluokan Suomen ennätys ja sitten aikuisten Suomen ennätys ja edelleen maailmanennätys, tämä siis pelkistettynä juoksua ajatellen. Huippukestävyysjuoksijat kykenevät työskentelemään suuremmalla prosentuaalisella teholla maksimista, heillä juoksun taloudellisuus kilpailuvauhdilla on parempi ja lihasten ja nopeiden lihassolujen kapillarisaatio on suurempi kuin ”ei-niin-hyvillä” kestävyysjuoksijoilla.

Harjoittelututkimuksissa lihasten kapillarisaation on todettu lisääntyvän vain kovavauhtisella harjoittelulla. Matalatehoinen runsas kestävyysharjoittelu parantaneet hidaskäyttöisessä juoksussa käytettävien lihasten osien kapillarisaatiota ja hapenkäyttökykyä ja parantaa taloudellisuutta hitailla juoksunopeuksilla, mutta saattaa heikentää lihasten voima-nopeusominaisuuksia, eikä paranna kilpailuvauhdin taloudellisuutta. Vauhdin kehittämisen tärkeyttä vahvistaa myös se, että lähes kaikki juoksijat saavuttavat ylämäki-



Liikuntafysiologi Jyrki Aho kertoi vuoden Kuntotestauspäivillä suoran hapenottokyvyn testin käytännön toteutuksesta. Testattavana oli triathlonisti Julia Kekkonen. Kuva: Jouko Kokkonen

juoksussa suuremman maksimaalisen hapenoton kuin tasaisella juoksussa.

Kynnysten nimiin liittyy myös väsyminen ja vauhdin hidastuminen kilpailusuorituksessa. Pitkäkestoisen kestävyysuorituksen aikana happamuus säilyy matalana, ja jos laktaattia muodostuu, se puskuroi happamuutta ja on erinomaista ”ravintoa” lihaksille ja sydämelle. Siitä huolimatta vauhti kestävyysuorituksessa alkaa vähitellen laskea, ja voimantuottonopeus heikkenee, vaikka samanaikaisesti uusia (myös nopeita) lihassoluja pyritään rekrytoimaan. Työskenneltäessä 80–100 prosentin teholla maksimaalisesta hapenotosta esimerkiksi reisilihasten EMG-aktiivisuus lisääntyy melko tasaisesti suorituksen aikana, kunnes joudutaan keskeyttämään.

Pitkäkestoisessa kilpailussa suoritus voidaan joutua myös keskeyttämään lihaskramppeiden takia ilman että happamuus olisi lisääntynyt. Sekä kilpailujen että kovatehoisten laboratoriosuoritusten jälkeen lihasten rekrytointikyky ja voimantuotto ovat alentuneet ja myös maksimaalinen hapenotto jää pienemmäksi kuin ennen suoritusta. Voimakestävyys myös heikkenee, ja sitä enemmän, mitä pitempikestoinen kestävyysuoritus on. Tämä kaikki viittaa siihen, että väsyminenkin

on yhteydessä vähemmän harjoitusta saaneiden lihassolujen lihasten perifeerisiin ominaisuuksiin ja niiden kykyyn pitää yllä tarvittavaa vauhtia.

Lihasten glykokeenipitoisuuden tutkimukset osoittivat aikanaan, että yksi syy väsymiseen on hiilihydraattien tarjonnan hiipuminen suorituksen aikana. Toisaalta pitkäkestoisten kestävyysuoritusten työteho on kuitenkin sellainen, että energiaa pystytään tuottamaan riittävällä teholla myös rasvoista, mistä triathlon ja muut vastaavat ultrapitkät kilpailut ovat hyvä esimerkki. Toinen glykokeenitutkimusten anti tätä päivää varten saattaakin olla siinä, että kestävyysuorituksissa joudutaan vauhdin lisääntyessä ja/tai väsyttäessä rekrytoimaan lisää ja lisää vähemmän harjoitusta saaneita lihassoluja, myös nopeita lihassoluja.

Edellä olevat asiat eivät tietenkään poista sitä, että maksimaalinen hapenotto ja sen kehittäminen on edelleen erittäin tärkeä tekijä kestävyysuorituskyvyille. Tässä kirjoituksessa on kyse siitä, miten maksimaalista hapenottoa ja kestävyysuoritusta voidaan kehittää sen jälkeen, kun ne ovat alkaneet tasaantua ja miten nykyisestä maksimaalisesta hapenotosta saadaan enemmän irti hyväksi kestävyysuoritukseksi.

Urheilijan alkaessa harjoitella tavoitteellisesti, hän harjoittelee aikaisempaa kovemilla vauhteilla, jolloin lihakset alkavat vaatia lisää verta ja happea, minkä ansiosta maksimaalinen sydämen minuuttivolyymi ja maksimaalinen hapenotto alkavat vähitellen kasvaa. Mikäli harjoitusvauhteja ja vaatimuksia saada lihaksiin enemmän verta ei pystytä lisäämään, alkaa maksimaalisen hapenoton ja sydämen maksimaalisen minuuttivolyymien kehitys tasaantua. Avainsana tässäkin on siis vauhti! ♦

LÄHTEET

Heinonen, I. 2024. Kynnystermit kaipaavat päivitystä Suomessa. Liikunta & Tiede 3/2024, 74–75.

Mäntyselkä, S. & Hulmi J. 2024. Syntykö lihaksissa maitohappoa, mikä meitä hapottaa ja mikä on laktaatin rooli? <https://liastohtori.wordpress.com/2024/10/26/maitohappo/>

Rusko, H. 2024. Kestävyysurheilijoiden testaus Suomessa – kuinka kaikki alkoikaan? Liikuntatieteellinen Seura: Kuntotestauspäivät 2024. https://www.lts.fi/media/lts_tapahtumat/ktp24/ktp24_heikki_rusko_jaettava_esitys_www_v2.pdf

Rusko, H. & Peltonen, J. 2022. Kestävyysuorituskyvyn kehittämistä rajoittavat tekijät ja niiden harjoittelu kestävyysurheilijoilla. kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2022_rus_kestavyys_sel61_77216.pdf

MIKKO HELASVUO

rakennusneuvos
opetus- ja kulttuuriministeriö
mikko.helasvuo@gov.fi

Liikunnan olosuhteiden uudet konseptit

SUOMALAISET LIIKUNTAKÄYTÖSSÄ OLEVAT rakennukset ovat tyypeiltään toisteisia. Liikunnan olosuhteet on rakennettu paljolti palvelemaan ennen kaikkea koululiikuntaa ja lajiliikuntaa, ja ne soveltuvat hyvin sääntöpohjaiseen urheilulähtöiseen liikuntaan. Poikkeuksena tästä ovat mm. uimahallit, joiden tilat kannustavat omaehtoiseen matalan kynnyksen liikuntaan samalla, kun niiden tiloissa voidaan harjoittaa myös eri vesiurheilulajeja. Lisäksi on markkinaehtoisesti syntynyt erilaisia erityisesti lapsille ja perheille suunnattuja sisähuvi- ja ulkoilutyyppejä olosuhteita, joissa erilaisilla liikunnallisilla aktiviteeteilla on tärkeä rooli.

Petteri Orpon hallituksen ohjelma nostaa esille liikkumattomuuden ongelman, joka vaikuttaa merkittävästi suomalaisten hyvinvointiin ja terveyteen ja sitä kautta myös työkykyyn. Suomalaisten liikkuminen on vähentynyt jo vuosikymmeniä.

Rakentamiseen kohdistuu muutostarpeita ja odotuksia kestävästä kehityksestä periaatteiden kautta. Tämä tarkoittaa mm. resurssipihin rakentamisen ja uudelleen käytön suosimista sekä uusiutuvien tai kierrätettyjen materiaalien käyttöä. Tulee suojata luontoympäristöjä ja ehkäistä ympäristön pilaantumista. Kestävä kehitys tarkoittaa myös olemassa olevien olosuhteiden ylläpitoa ja mukauttamista uusiin tarpeisiin. Tulevaisuuden ensimmäinen kysymys hankkeita valmistelevalle voi olla, että mitä meillä jo on ja kuinka muokkasimme sen uudistuvien tarpeisiin. Sen sijaan, että kysyttäisiin, mitä meiltä puuttuu, mikä on yleisin lähtökohta hankekehitykselle nykyisin.

Ilmastomuutoksen seurauksena muun muassa lämpötilat nousevat, sademäärät kasvavat ja lumipeiteaika lyhenee. Lisäksi hellejaksot yleistyvät

ja pidentyvät. Ilmastomuutos vaikuttaa Suomessa yhä enemmän liikuntaan ja urheiluun sekä niihin liittyvien tapahtumien järjestämiseen. Sään leudontuessa monien talvilii-kuntalajien harrastaminen samassa määrin kuin aiemmin ei ole mahdollista kaikkialla Suomessa. Myös säältä suojaa antavissa ja ilmastoiduissa sisätiloissa harrastettavan liikunnan kysyntä lisääntyy.

Kuinka monen kunnan liikuntapaikkapolitiikka tunnistaa esimerkiksi erityisesti tyttöjä liikuttavat keppihevokset?

Suomen väestökehitys on erittäin eriytynyttä. Ennusteiden mukaan näyttäisi, että samanaikaisesti tulevan trendin mukaan väestömäärä joko kasvaa tai taantuu. Valtaosassa Suomen kuntia väestöennusteet ovat laskevia, osassa hyvinkin voimakkaasti. Näissä kunnissa väestön keski-ikä myös nousee. Perinteisesti liikuntapolitiikkaa on kohdennettu lapsille ja nuorille. Kiinnostava kysymys on, kuinka olosuhdetarjontaa on mukautettava, jos kunnassa ei synny vuosittain edes yhden palloilujoukkueen verran lapsia ja samalla eläkeikäisten joukko vain kasvaa.

Lisäksi kaikissa kunnissa tapahtuu muutoksia, joiden seurauksena erilaisia olemassa olevia tiloja jää vaille käyttöä. Miten toimitaan huonokuntoisten vajaakäytössä olevien tilojen kanssa, joiden ylläpitoon ei riitä voimavaroja? Voisiko liikuntatila sijaita käytössä poistetussa terveyskeskuksessa?

Liikuntakulttuurissa tapahtuu kaiken aikaa muutoksia, joista monet ovat seurausta yhteiskunnassa tapahtuvista muutoksista. Digitalisoituminen muuttaa liikunnan kenttää monella eri tavalla. Markkinoilla on ja tulee lisää pelillistettyjä liikuntasovelluksia, toisaalta monesta perinteisestä liikuntajaj urheilulajista kehitetään digitaali-tekniikkaa hyödyntäviä sovelluksia ja simulaattoreita.

Lisäksi marginaaleissa tapahtuu omaehtoista liikunnallistumista. Kuinka monen kunnan liikuntapaikkapolitiikka tunnistaa esimerkiksi erityisesti tyttöjä liikuttavat keppihevokset? Lajissa järjestetään jo SM-kilpailuja, joihin osallistuu tuhansia kilpailijoita, esimerkiksi vuonna 2024 oli 1 900 osallistujaa. Perinteisempää lasten ja perheiden matalan kynnyksen liikuntaolosuhteiden järjestämistä edustaa talvinen pulkkamäki. Tästä on käynnistymässä OKM:n avustuksella Suomen Latu ry:n toteuttamis- ja turvallisuusohjeistukseen keskittyvä hanke.

Yhdenvertaisuuden tukeminen on keskeistä liikuntapolitiikassa ja osa sosiaalista kestävästä kehitystä. Liikuntapaikkarakentamisessa tämä merkitsee erityisesti liikuntapaikkojen esteettömyyttä ja saavutettavuutta. Tasa-arvon näkökulma liikuntapaikkarakentamisessa tarkoittaa, että tuotetaan liikuntapalvelujen tarjouma, joka palvelee eri sukupuolien liikuntatarpeita. ♦

Opetus- ja kulttuuriministeriö on osana valtioneuvoston Terveet tilat 2028 -ohjelmaa tilannut Arkkitehdit Kontukoski Oy:ltä selvityksen, jossa luodaan selkeitä uudenlaisia liikuntaolosuhteiden konsepteja, joilla pyritään vastaamaan tiedossa oleviin muutospaineisiin. Selvitys valmistuu syksyn 2025 aikana.

FM RIITTA-ILONA PUMMI-KUUSELA

väitöskirjatutkija, Jyväskylän yliopisto

FT ANTTI KUUSELA

tutkija ja Tikkurilan lukion lehtori
pummi.kuusela@gmail.com

Tulosta tehden vai ihmistä kuunnellen?

OLI ILAHDUTTAVAA JA ajatuksia herättävää huomata, että *Urheilun murros* -kirjassa tämän vuoden alussa julkaistu ihmisen valmentamista käsitellyt artikkelimme sai aikaan kaksi kommenttipuheenvuoroa Liikunta & Tiede -lehden numeroon 3/2025. Tämä kertoo siitä, että valmentamista koskevalle ajattelulle ja kriittiselle keskustelulle on tarvetta. Olemmekin ajankohtaisen aiheen äärellä, sillä kuluvana kesänä ihmisen valmentaminen nousi otsikoihin muuallakin kuin tässä lehdessä.

”Osaamisen Superpäivillä” Vierumäellä muodostettiin ”Tulevaisuuden urheilun manifesti” kesäkuussa 2025. Siinä johtamis- ja valmennusosaamisen asiantuntijaryhmän puheenjohtaja **Erkka Westerlundin** suulla linjattiin, että ihmislähtöinen valmennus voi tulevaisuudessa olla Suomen kilpailuetu myös kansainvälisesti. Samassa kuussa Olympiakomitean puheenjohtaja **Petteri Kilpinen** syvensi ”Valmennatko ihmistä vai fysiologiaa?” -blogikirjoituksessaan kollektiivista ymmärrystämme ihmisen valmentamisen käsitteestä toteamalla: *”Ihmisen valmentaminen ei tarkoita silittelyä, eikä se tarkoita sääliliä. Se tarkoittaa, että pysähdyt, katso silmiin ja kysyt: Miten sinä voit? Mitä sinä tarvitset? Kuka sinä haluat olla?”* Keskustelu käy siis kuumana, mutta jättää valitettavan kylmäksi – mitään uutta ihmisen valmentajien auringon alla ei näytä tapahtuvan.

”Ihmisen valmentaminen – suomalaisen urheiluvalmennuksen pakollinen paradigma” artikkeliamme lyhyesti kommentoineen **Juuso Kokkosen** jalkapallovalmennusta hobbesisäisessä näkökulmasta tarkasteleva teksti Liikunta & Tiede -lehdessä 3/2025 oli virkistävä tuulahdus valmennusta käsittelevään keskusteluun. Nähdäksemme juuri tämäntyyppistä tarkkanäköistä analyysia suomalaisen valmennuskulttuuriin tarvitaan lisää. Kokkonen kiteytti osuvasti artikkelimme keskeimmän ajatuksen toteamalla, että

”suomalaisessa valmennuskulttuurissa toisinajattelevien valmentajien on omaksuttava ihmisen valmentamisen paradigma, siis alistuttava yhden, universaalina esiintyvän näkemyksen alle. Pakollinen paradigma hallitsee aina-kin valmennuksesta käytävää keskustelua.”

Hyvä avaus kriittiselle jatkokeskustelulle oli tutkimusartikkelimme **Sanna Erdoğanissa, Veera Ehrlénissä ja Eva Rönkössä** herättämä pohdinta Liikunta & Tiede -lehdessä 3/2025. Se sisälsi joitakin väärinkäsityksiä ja virhetulkintoja, joita nostamme seuraavassa esiin. Tekstin otsikko ”Ihmisen valmentaminen – pakollinen vai eettinen paradigma?” viittaa siihen, että tutkimuksemme keskeisin johtopäätös oli mennyt ohi kommentoijien silmien. Väitteemme on, että ihmisen valmentamisesta on tullut pakollinen paradigma *juuri siksi*, että se on eettinen.

Urheilun hyvän ja pahan tuolla puolen

Artikkelimme ajatus siitä, että urheilulle voitaisiin oikeuttaa muusta yhteiskunnasta poikkeavia ihanteita ja arvoja, aiheutti kommentoijissa ”syvää huolta”. Tämä oli yllättävää, koska meille oli itsestään selvää, että urheilun ihanteet ja arvot – de facto – poikkeavat urheilun ulkopuolisista arvoista. Osa urheilun hyveistä on sellaisia, jotka toisessa yhteiskunnallisessa kontekstissa nähtäisiin paheiksi. Juoksija tai hiihtäjä saa egoistisesti kiilata toisen kilpailijan eteen sulkeakseen tältä tien. Liikenteessä tällainen käytös olisi paheksuttavaa. Nyrkkeilyssä päämääränä on toisen ihmisen tyrmäminen, ja monissa joukkuelajeissa on sallittua, hyväksyttyä ja jopa suositeltavaa taklata muita siten, että heitä sattuu. Urheilun ulkopuolisilla työpaikoilla tämä olisi tuomittavaa, väärin ja laitonta. Urheilu on kiistatta oma maailmansa myös moraalisisessa mielessä ja se on osittain muun yhteiskunnan ulkopuolella. Urheilu on erityinen kulttuurin

muoto siksi, että sen olemukseen kuuluu osallistujien asettaminen absoluutiseen paremmuusjärjestykseen sekä luokittelu voittajiin ja häviäjiin.

Erdoğanin, Ehrlénin ja Rönkön mielestä artikkelimme jättää sen mielikuvan, että mitätöisimme urheilijan oikeuden tulla kohdelluksi kunnioittavasti ja pyrkisimme legitimoimaan ”kuriin ja järjestykseen perustuvaa urheilukulttuuria”. Näin laaja huomio johtaa moniin filosofisiin kysymyksiin: Mitä on kunnioittava kohtelu? Voiko valmentaja käskä urheilijaa heittäytymään kiekon eteen tai vaatia uupunutta harjoittelijaa juoksemaan vielä yhden kierroksen? Onko ylipainoisen lapsen ohjaaminen pois hänelle sopimattomasta lajista lapsen ihmisarvoa kunnioittavaa vai hänen oikeuksiaan loukkaavaa, jos lapsen ominaisuudet aiheuttavat hänelle loukkaantumisriskin? Onko peliajan jakaminen tasaisesti oikeudenmukaista vai syrjivää? Kirjoittajat toteavat, että ihmislähtöisen valmennuksen ytimessä on ”urheilijoiden ihmisarvo”. Mutta mitä tämä todella tarkoittaa?

Entä mitä kirjoittajat tarkoittavat ”kurilla ja järjestyksellä”? Kun tämä sanapari asetetaan vastakkain kunnioittavan kohtelun kanssa, luodaan mielikuva, että nämä asiat ovat toisilleen vastakkaisia tai toisensa poissulkevia edellisen ollessa myönteinen ja jälkimmäisen kielteinen. Kuri, järjestys ja kunnioittava kohtelu voivat esiintyä menestyksekkäästi yhdessä. Koululaitos on tästä yksi esimerkki.

Emme tietenkään halua puolustaa tai oikeuttaa valmentajien epäasiallista toimintaa, joista räikeimpiä esimerkkejä ovat seksuaalinen häirintä tai rasistinen käytös. Suomalaisessa valmennuskulttuurissa tulisi kuitenkin vakavasti keskustella siitä, mitä valmentaja saa urheilijalta vaatia.

Ihmisen valmennus – jälleen kerran

Pohdinnassaan Erdoğan, Ehrlén ja Rönkö toteavat kaivanneensa alle-

kirjoittaneilta selkeämpää argumentaatiota sille, miksi ihmislähtöinen valmennus ei voisi toimia hyvän valmennuksen kulmakivenä. Tässä yhteydessä he nostavat esiin, että tutkimukssamme käytetty aineisto oli ”melko ohutta”. Valitettavasti nämä kommentit sivuuttavat artikkelimme keskeisimmän pyrkimyksen. Halusimme selvittää, mitä ihmisen valmennus on, millä tavalla sitä on mediassa käsitelty ja millä perusteilla eri tahot toteavat kaiken hyvän valmentamisen olevan ihmisen valmentamista.

Johtopäätöksemme oli, että suomalaisesta valmennusta käsittelevästä kirjallisesta materiaalista ei ole löydetävissä käsitteen selkeää määritelmää tai kuvausta. Tämän pyrimme osoittamaan nostamalla kattavasti esiin, millä tavalla ja missä yhteyksissä ihmisen valmentamista on käsitelty. Kävimme läpi kaikki Helsingin Sanomissa sekä Yleisradion verkkosivuilla julkaistut ihmisen valmentamista käsittelevät tekstit vuosilta 1970–2024 sekä Suomen Valmentajat ry:n ja Suomen Olympiakomitean tuottaman julkisen materiaalin. Yritimme myös löytää vakavasti otettavan suomalaisen tieteellisen tutkimuksen, jossa ihmisen valmentamista arvioitaisiin ja analysoitaisiin urheilun kontekstissa ja joihin valmentamista määrittävät edellä mainitut organisaatiot viittaisivat. Valitettavasti tällaista ei löytynyt.

Ihmisen valmennuksen ympärillä käyty keskustelu on ohutta ja sitä voisiakin – Juuso Kokkonen termiä käyttäksämme – kuvata ”ylhäältä käsin luetelluksi arvolitaniaksi”. Milloin kyseessä on sydämen sivistys, milloin mielen valmentaminen, milloin voimaannuttava yhteistyö, milloin silmiin katsominen. Koska selkeää määritelmää ei ole olemassa, on mahdotonta arvioida, voisiko tällainen menetelmä olla hyvän valmentamisen kulmakivi.

Näkemyksemme mukaan hyvä valmennus tuottaa urheilullista tulosta. Tulokset ovat valmennuksen mittari. Erdoğan, Ehrlén ja Rönkkö ajattelevat kenties toisin. He näkevät ihmisen valmentamisen tarjoavan ei pakollisen, vaan eettisen paradigman, ”jossa urheiluvarjen merkitykselliset kohtaamiset antavat arvoa itse urheilulle”. Tällä kommentillaan he osoittavat, että heiltä on jäänyt keskeisin väitteemme ymmärtämättä. Kantamme on, että paradigma on pakollinen juuri siksi, että se on eettinen. Kirjoittajien mielestä huippu-urheilun arvomaailmaa tuli-

si kyseenalaistaa ja kysyä: ”ovatko urheilijat ensisijaisesti välineitä tulosviihteelle ja markkinataloudelle vai voiko urheilu yhtenä yhteiskunnallisena toimintakenttänä tarjota mahdollisuuksia kehittää itseään ihmisenä urheilun parissa?” Mielestämme tämä näkemys tekee urheilusta yhtä lailla välineen: Nyt päämääränä vain on ”itsensä kehittäminen” tai ihmisen valmentajien usein alleviivaama ”henkinen kasvu”.

Ovatko nämä päämäärät jalompia, moraalisempia tai merkityksellisempiä kuin tulosviihteen mannekiininä toimiminen? Itsensä jatkuva kehittäminen on yksi tämän päivän markkinatalouden mantroista. Miksi urheilu pitäisi valjastaa tämän yksilöllisyyttä ja minäihannetta palvovan päämäärän välineeksi? Menestys, näkyvyys, raha ja tulosviihde ovat usein seurausta siitä, että urheilija on oman lajinsa huijalla, mikä on vaatinut valtavasti hi-

"Urheilu tuloksineen on tärkeää itsensä takia, ei siksi, että se kehittää ihmistä tai esimerkiksi edistää hänen terveyttään."

keä ja kyynelitä. Tulosviihteen ympärillä pyörivän urheilun, jota myös yleisö mitä ilmeisimmin janoaa, voisi väittää olevan lähempänä urheilun syvää, historiallista olemusta kuin urheilun, jonka tulisi kehittää ihmistä.

Urheilu tuloksineen on tärkeää sen itsensä takia, ei siksi, että se kehittää ihmistä tai esimerkiksi edistää hänen terveyttään. Valmentaja, joka asettaa sääntöjen sallimissa rajoissa, tuloksen tai voittamisen keskeiseksi tavoitteeksi, on henkilö, joka antaa arvoa itse urheilulle sen syvimmissä merkityksessä inhimillisen toiminnan muotona. Voisiko olla niin, että urheilusta sen itsensä takia nauttiva urheilija toivoisi itselleen juuri tällaista valmentajaa?

On mahdollista argumentoida, että urheilun pitäisi radikaalisti muuttua. Tällöin kuitenkin menetämme kulttuurisen ilmiön, jolla on ollut olennainen rooli ihmisyyhteisöjen kehityksessä, ja joka on ominaispiirteidensä vuoksi ollut arvokasta itsessään. Kysymisen ar-

voista onkin, mikä valmentajan velvollisuus urheilua kohtaan on. Artikkelissään Juuso Kokkonen kiteyttää tämän kysymyksen todeten: ”Valmentajan moraalinen velvollisuus ei koske vain joukkuetta ja sen jäseniä – se koskee ylipäättään jalkapalloa toimintana ja järjestelmänä. Valmentajan velvollisuus on suojella ja vaalia jalkapallon ominaislaatua”.

Naiset valmentajina

Ovatko ihmisten valmentajat miehiä? Erdoğanin, Ehrlénin ja Rönkön mukaan artikkelimme luo mielikuvan, jonka mukaan naisvalmentajat eivät sitoudu ihmisen valmentamiseen. He toteavat, että aineistonaamme toiminut kahden media-aineiston kehystämä kuva ei anna todellista käsitystä naisvalmentajien yleisestä suhtautumisesta valmentamiseen. Tämä huomio sivuuttaa artikkelimme keskeisen päämäärän eli kiinnostuksemme selvittää ihmisen valmennus -käsitteen merkitystä ja käyttöä suomalaisessa keskustelussa. Halusimme tuoda esiin sen, että median antaman kuvan perusteella ihmisten valmentajat ovat miehiä.

Emme valitettavasti löytäneet muita kuin artikkelissamme esiin nostamamme kaksi esimerkkiä naisvalmentajia ja ihmisen valmennusta yhdistävistä uutisoinneista. Kirjoittajat väittävät, että emme ottaneet huomioon naisten aliedustusta kilpavalmentajina ja tästä seuraavaa kapeaa medianäkyvyyttä. Tämä on virheellinen tulkinta, koska kuvasimme ainoastaan media-aineiston pohjalta tekemiämme havaintoja, emmekä suinkaan esittäneet, että naiset eivät sitoutuisi ihmisen valmentamiseen. Mikä suomalaisten naisvalmentajien todellinen näkemys on, on jatkotutkimuksen arvoinen, kiinnostava kysymys.

Erdoğan, Ehrlén ja Rönkkö toteavat, että mahdollinen syy, miksi naisvalmentajat eivät anna julkisia kannanottoja ihmisen valmentamisen puolesta, voisi johtua siitä, että naisvalmentajat ”joutuvat” käyttäytymään päämäärätietoisesti saavuttaakseen arvostusta ”maskuliinisessa urheilukulttuurissa”. Kirjoittajat väittävät, että pehmeisiin arvoihin sitoutuminen tuottaa naisille erityisen haasteen valmentajan urapolulla etenemisessä. Nämä näkemykset aiheuttivat meissä syvää huolta. Onko todella niin, että naiset ovat valmiita sivuuttamaan itselleen olennaisen tärkeät arvot sekä vaikenemaan arvostuksen ja uralla etenemisen vuoksi? Jos

näin olisi, tukisi se väitettämme siitä, että etenkin huippu-urheilussa menestys ja arvostus ovat ensisijaisia moraalisten arvojen antaessa usein myöden. Jos kirjoittajien naisia koskeva väite on tosi, vaikuttaisivat naiset olevan alttiita uhraamaan omat arvonsa menestyksen ja arvostuksen edelle. Tämä voisi itse asiassa tehdä heistä miehiä parempia valmentajia huippu-urheilun maailmaan.

Johtuuko naisten vaikeneminen edellä mainituista seikoista vai siitä, että naiset eivät sitoudu ihmiskeskeiseen valmennukseen on avoin kysymys. Onko niin, että naisten sitoutuminen maskuliiniseen valmennuskulttuuriin johtuu vain olosuhteiden pakosta eikä siitä, että naiset aidosti näkisivät ”kuriin ja järjestykseen” perustuvan valmennustavan tuottavan tulosta? Onko maskuliininen urheilukulttuuri todella se näkymätön voima, joka estää naisvalmentajia puhumasta ihmisen valmentamisesta? Eikö suoma-

laisen valmennuksen jo vuosia jatkunut murros ole pikemminkin tehnyt tilaa ”pehmeiden arvojen” mukaiselle valmennukselle? Eikö julkisesti pehmeäksi ihmisen valmentajaksi tunnustautumisen pitäisi olla naisten sijasta ongelma nimenomaan miehille, joille maskuliinisen kulttuurin voidaan ajatella asettavan odotukset sille, miesten arvojen mukaan miesten tulee käyttäytyä?

Kannustamme naisvalmentajien todellisia ja oletettuja lasikattoja tutkittaessa tarkastelemaan naisvalmentajia samalla kriittisellä otteella kuin miehiäkin, kokonaisuus ja konteksti huomioiden. Jossain määrin kuvaa on, että naisvalmentajien urapolkujen haasteita analysoiva tutkimus, johon Erdoğan, Ehrlén ja Rönkkö viittaavat, on julkaistu teoksessa *Women in Sports Coaching*, joka on omistettu kaikille naisvalmentajille saatesanoilla ”You matter”. Erityisen kriittistä näkökulmaa tällaiselta teokselta

ei ole syytä odottaa. Mitä ajattelisimmekaan akateemisesta tutkimuksesta, joka olisi omistettu vain miesvalmentajille? ♦

LÄHTEET

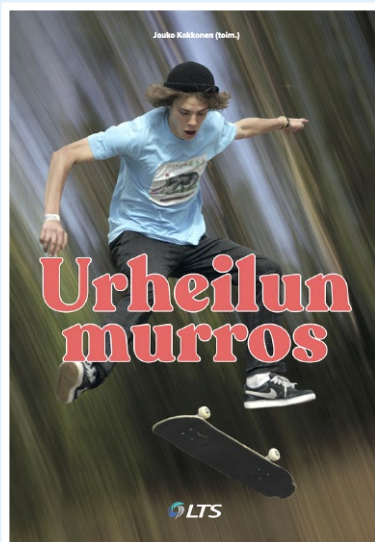
Erdoğan, S., Ehrlén, V. & Rönkkö, E. 2025. Ihmisen valmentaminen – pakollinen vai eettinen paradigma? *Liikunta & Tiede* 62 (3), 80–81.

Kilpinen, P. 2025. ”Valmennatko ihmistä – vai fysiologiaa?” Blogi 4.6.2025, Suomen Olympiakomitean verkkosivut, <https://www.olympiakomitea.fi/ajankohtaista/blogit/valmennatko-ihmistä-vai-fysiologiaa/> [Tarkistettu 28.7.2025.]

Kokkonen, J. 2025. Protego ergo oblige – jalkapallovalmentaja suureenina. *Liikunta & Tiede* 62 (3), 76–78.

Tulevaisuuden urheilun manifestista ja Osamisen Superpäivistä Vierumäellä: ”Ihmislähtöisestä johtamis- ja valmennusosaamisesta kilpailuetu suomalaisen urheiluun”, Suomen Olympiakomitean verkkosivusto, <https://www.olympiakomitea.fi/ajankohtaista/uutiset/ihmislahtoisesta-johtamis-ja-valmennusosaamisesta-kilpailuetu-suomalaiseen-urheiluun/> [Tarkistettu 28.7.2025.]

Urheilu yhteiskuntatieteiden ristivalotuksessa



Urheilu on muuttunut 2000-luvulla nopeasti niin kansallisesti kuin kansainvälisesti.

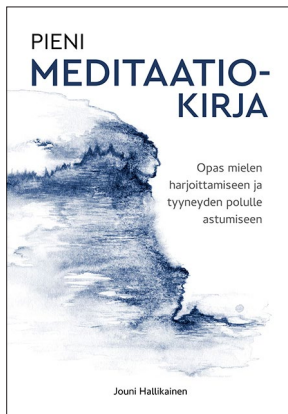
Urheilun murros luotaa muutosta median, arvojen, etiikan, ruumiillisuuden ja markkinoiden näkökulmista.

Teos koostuu 17 artikkelista, joista 15 on vertaisarvioitu.

Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 178
Hinta 40 euroa + postikulut
Myynti: tiedekirja.fi



Tiedekirja



Kirja

Hyvä johdatus meditaatioon

Jouni Hallikainen: Pieni meditaatio-kirja – Opas mielen harjoittamiseen ja tyyneyden polulle astumiseen

Readme.fi 2025. 224 sivua

TERVEHDIN ILOLLA JOUNI HALLIKAISEN KIRJOITTAMAA koulukuntavapaaksi pyrkivää kirjaa meditaatiosta erityisesti siksi, että aiheesta on kirjoitettu niin paljon ideologioihin, koulukuntiin ja uskonollisiin tulkintoihin sidottuja tekstejä. Hallikainen pyrkii *Pienessä meditaatiokirjassaan* riisumaan meditaation mystiikasta ja kiteyttämään, miksi ja miten meditaatiota voi hyödyntää oman hyvinvoinnin edistämiseksi yhtä arkisesti kuin liikkumista, musiikin kuuntelua tai lukemista.

Hallikaiselle meditaatio on ”*mystiikasta vapaata oman mielensä harjoittamista, tietoisuutensa tutkimista ja todellisen itsensä äärelle uteliaalla aloittelijan asenteella pysähtymistä*”. Hän kuvaa, kuinka mieltään voi oppia tarkkailemaan, ymmärtämään, kyseenalaistamaan, ohjailemaan ja jalostamaan meditaation avulla. Kirjoittajan mukaan meditaatio eroaa hyväksyvästä tietoisesta läsnäolosta siten, että meditaatioharjoitus kestää rajallisen ajan, kun taas mindfulness on laajempi tapa olla läsnä ja hereillä ilman automaatio-ohjausta. Mindfulness voidaan kehittää erilaisin meditaatioharjoituksin. Itselleni monet kirjassa esitetyt meditaatioharjoitukset ovatkin tulleet tutuiksi nimenomaan hyväksyvän tietoisuuden läsnäolon harjoituksina.

Hallikaisen mukaan koko elämästä tulee meditaatio, kun onnistuu poistamaan kaiken automaatio-ohjautumisen elämästään. Itse ajattelen, että

vaikka usein on hyvinvoinnin kannalta hyödyllistä tunnistaa automaatioharjoituksen tunnistaminen ja poiskytkeminen, niin täydellisesti sen poiskytkeminen on täysin mahdotonta ja tarpeetonta. Ihmiselle automaatioharjoituksella toimiminen on pelastus: emme voisi elää, jos meidän tulisi olla tietoinen koko ajan kaikesta, mitä tapahtuu sisällämme ja ympärillämme. Ehkä Hallikainenkin ajattelee näin, mutta hän ei siitä ainakaan selkeästi kirjoita, vaikka mainitseekin, että meditaatiolla on hänen mielestään turha tavoitella täydellistä mielenhallintaa – jos hallintaa voi tavoitella lainkaan.

Vaikka Hallikainen jo alkusanoissaan kertoo kyseessä olevan enemmän kokemuspohjainen teos kuin tietokirja, hän kuitenkin kirjansa sivuilla pohjaa osan väitteistään tieteeseen. Tutkijakoulutuksen saaneena jäin kaipaamaan edes joitakin tutkimusviitteitä niissä kohdissa, joissa hän viittaa kirjallisuuteen. Tämä vahvistaisi kirjan selkärankaa.

Teos on käytännönläheinen ja selkeä. Se on helppolukuinen lyhyiden lukujen ja selkeästi kuvattujen harjoitusten ansiosta. Lyhyet luvut sopivat kärsimättömälle meditaatioon tutustujalle. Itse olisin nauttinut myös pidemmistä ja syvällisemmistä pohdinnoista. Toisaalta en ole enää aloittelija, enkä siten ehkä enää suoraan kirjan kohderyhmää.

Pientä meditaatiokirjaa lukiesani tein samalla kirjan harjoituksia. Merkitsin muistiin harjoituksia, joiden ääreen haluan palata ja kirjoittelinkin huomioitani sivun reunoihin. Kirjoitin myös muutaman kysymyksen, joiden kohdalla teksti sai minut arvioimaan sitä, mitä mieltä itse olen asiasta. Tähän Hallikainen lukijaa kannustaa: suhtautumaan kriittisesti kirjassaan esittämäänsä. Hän myös tuo auliisti esiin oman ajattelunsa puutteet ja rajoitteet, mikä lisää luotettavuuden kokemusta kirjasta.

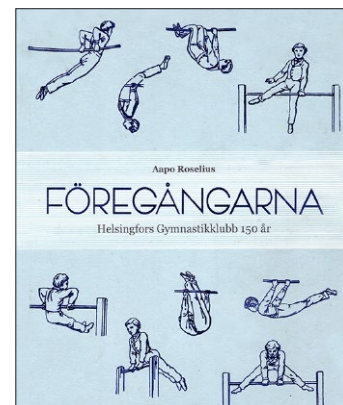
Erityisesti pidin kirjoittajan armollisesta, lempeästä ja käytännönläheisestä tavasta suhtautua meditaatioon. Esimerkiksi valaistuminen on hänelle syvää ymmärrystä siitä, ettei tarvitse päästä tai mennä yhtään mihinkään. Hän ei edes mielellään puhu valaistumisesta tai heräämisestä meditaatioyhteydessä. Hallikaiselle meditaatiossa ei ole kiveen hakattuja sääntöjä, jotka koskevat esimerkiksi harjoittamisen oikeaa tapaa, paikkaa,

aikaa tai asentoa. Hän myös kannustaa olemaan seuraamatta yhtäkään gurua ja karttamaan hierarkisia meditaatioyhteisöjä tai -ryhmiä, joissa esitetään vain yksiä totuuksia. Hallikainen pyytääkin kysymään itseltään, lisääkö vai rajoittaako oma meditaatioharjoitus toimintamahdollisuuksia elämässä ja tekemään sen pohjalta ratkaisuja meditaation suhteen.

Pienen meditaatiokirjan lukeminen ja sen harjoitusten tekeminen on erinomainen keino tutustua meditaatioharjoitteluun. Kirjoittaja korostaa, ettei meditaatioon voi tutustua pelkästään lukemalla, mutta kirjan harjoitukset ovat selkeitä ja uskoakseni myös aloittelijan helposti kokeiltavissa. Meditaatiotekniikoita ja harjoittamisen tapoja esitelläänkin kirjassa paljon, jotta jokainen voisi löytää itselleen sopivimmat harjoitukset. Samalla se osoittaa, että meditaatiota voi harjoittaa hyvin monipuolisesti ja monella eri tavalla. Kirja ei lupaa mitään, etenkin pikavoittoja, mutta se kannustaa kokeilemaan ja uteliaana tutkimaan, mitä meditaatio voisi itse kullekin tarjota. Sen tarkoituksena on auttaa pääsemään meditoinnissa alkuun, ja siinä se mielestäni onnistuu erinomaisesti.

KATI KAURAVAARA

LitT, VTM, sosiaalityöntekijä
kati.kauravaara@pilateshetki.fi



Kirja

Ryhdykäs seurahistoria

Aapo Roselius: Föregångarna – Helsingfors Gymnastikklubb 150 år.
Helsingfors Gymnastikklubb, 259 s.

SUOMEN VANHIN VOIMISTELUSEURA
Helsingfors Gymnastikklubb (HKG)
on julkaissut 150-juhlavuotensa kunniaksi näyttävän historiategoksen

Föregångarna – Helsingfors Gymnas-tikkklubb 150 år. Mikään pönöttävä juh-lakirja **Aapo Roseliuksen** kirjoittama teos ei ole, vaan täysipainoinen urhei-luhistoriallinen tutkimus.

Roselius on annostellut kirjaan sopivassa suhteessa yksityiskohtia seuran vaiheista suhteutettuna suo-malaisen yhteiskunnan ja suomen-ruotsalaisuuden aseman muuttumi-seen. Hyvän lähtökohdan on antanut Roseliuksen kirjoittama *Gymnastik och passion: en berättelse om Gymnas-tikföreningen i Helsingfors 1876–2016*, joka kertoo maan vanhimman nais-voimisteluseuran vaiheista.

Föregångarna (Edelläkävijät) on nimensä puolesta erityisen osuva HGK:n toiminnan alkupuolella. Seura kehitti erityisen paljon suomalaista miesvoimistelua 1800-luvulla. Edellä-kävijyyttä löytyy myös junioritoimin-nan kehittämisessä sotien jälkeen, jol-loin alkoi lisäksi ikääntyneiden her-rojen kuntoliikunnan kehittäminen seurassa.

Teoksen sivuilta löytyy eri alojen suomalaisia vaikuttajia. Seurassa toi-mivat Suomen Olympiakomitean kaksi ensimmäistä puheenjohtajaa **Reinhold Felix von Willebrand** ja **Ernst Krogius**. Pitkän poliittisen uransa tasaval-lan presidenttinä huipentanut **P. E. Svinhufvud** oli seuran aktiivijäsen 1800-luvun lopulla. Liikunnan ja urhei-lun pitkäaikainen vaikuttaja **Carl-Olaf Homén** löytyy HSK:n jäsenkunnasta.

Roselius käsittelee myös HGK:n toi-mintaan vaikuttaneita historian kään-nekohtia. Sisällissodan aikana suuri osa seuran jäsenistä oli punaisten vankina Helsingissä ja sen loppupuolella merkittävä määrä HGK:n jäseniä osallistui valkoisten kostoretkeen Län-si-Uudellemaalle. Vuoden 1918 koke-mukset säteilivät pitkään seurassa valkoiseen ajatusmaailmaan perustu-vana toimintana.

Roselius on kirjoittanut oman tul-kintansa seuran koko historian ajalta, mikä on oikea ratkaisu. Tämän ansiosta seuran vaiheista muodostuu hyvin perusteltu kokonaiskuva. Rose-lius on voinut syventyä myös HGK:n toiminnan muutoksiin vuosituhan-nen vaihteessa. Miehinen seura tai-pui lopulta ottamaan mukaan tyttöjen lisäksi aikuiset naiset toimintaansa.

Kerronta etenee sujuvasti ikään kuin henkien suomenruotsalaista juh-lakulttuuria, jolla on ollut merkittävä osuus HGK:n vaiheissa. Roselius ei suurentelee ryyppyjuttuja, mutta tuo

esiin, että monenlaiset miestä väke-vämmät ovat seuran tilaisuuksissa vir-ranneet. Vuodesta 1883 koottu Jul-grisen-lehti on seurakulttuurillinen harvinaisuus, jota hän on voinut hyö-dyntää monissa yhteyksissä.

Sukupuolten tasa-arvon edistäjä seura ei pitkään aikaan ollut. Tytöt pääsivät tosin sotien jälkeen tuossa vaiheessa mukaan seuran tuolloin aloittamaan junioritoimintaan. Nais-ten vuoro oli vasta vuosituhanneen vaihduttua. Vielä 1990-luvulla vaiku-tusvaltaiset vanhemman polven her-rat onnistuivat estämään naisten pää-syn seuran jäseniksi.

Kirjan ulkoasu on laadukas ja kuvi-tus monipuolinen. Etenkin vanhat kuvat luovat paljon mielle yhtymiä. Ja lopuksi pieni moitteen sana. Henkilö-hakemistoa muuten täysipainoisessa teoksessa ei jostain syystä löydy.

JOUKO KOKKONEN



Kirja

Rohkeasti tuhti kulttuuriteko

Esko Heikkinen & Ossi Viita (toim.): Kosken Kaiku 1925–2025

Kosken Kaiku ry, Koski Tl. 636 s.

URHEILUSEURA KOSKEN KAIKU saa-vutti tänä vuonna kunnioitettavat sata vuotta. Seuran toimintavuosiin mah-tuu niin yhteiskunnallisia, urheilulajil-lisia kuin paikallisväestöllisiäkin muu-toksia, mutta Kaiku ei ole tuulissa kumoon kaatunut. Alkuperäinen nimi Voimistelu- ja Urheiluseura Kosken T.L. Kauhu vaihtui kahden vuoden jäl-keen Kosken Kaiuksi. Ei kai nimi seu-raa pahentanut, mutta ulkopaikka-kuntalaisten irvailujen kestämisellä oli rajansa. Vinoilut taisivat jäädä sik-seen, kun kaikulaiset pääsivät näyttä-mään osaamistaan kilpailukentillä.

Teos on jaettu kolmeen osaan. Ensimmäinen tarjoaa faktoja krono-logisesti eli perinteistä seurahisto-riaa, jota taustoitetaan yhteiskunnal-lisin tapahtumin urheilun pysyessä keskiössä. Toisen osan lajikat-sauksissa korostuvat ihmiset ja tunteikkaat muistot. Teksteistä välittyy seuran laa-jempi merkitys paikallisyhteisölle. Kolmannen osan puuttumisesta olisi-n parahtanut, mutta pieteetillä tehdyt tilastot, lähdemerkinnät ja henkilöha-kemisto ansaitsevat erityiskiitoksen. Kovien kansien sisäpuolet on oival-lisesti hyödynnetty: karttojen avulla voi juurtua Kaiun tapahtumapaikoille. Ainakin tällainen Kosken kokematon sitä arvostaa. Runsas kuvitus tekee kunniaa menneille, tuo ihmiset lukijan lähelle ja valaisee muutoksia.

Yhdistyksen historiaa lukiessa vah-vistuu tunne siitä, että huolellisuus lienee Kosken Kaiun luontainen piirre. Asioita on ollut tapana tehdä kun-nolla. Tämä hyve on välittynyt sata-vuotishistoriikin tekemiseen. Kaltais-tani kriittistä lukijaa kirja hämentää. Valtava tietomateriaali pursuaa välillä yli vastaanottokykyä laitojen, mutta silti luissa jäytää tunne, että käsis-säni on kurinalaisesti koottu urheilu-historiallinen tietokirja ja paikallista-son kulttuurihistoriallinen helmi. Oli-siko vähempikin kuitenkin riittänyt? Ymmärrän, että koko paikkakunnan yhteisen seuran historiategos pakot-taa huomioimaan ”kaikki”. Mutta oli-siko jotain voinut jättää pois tai kertoa vähemmän?

Tekstien otsikoinnin napakkuus horjuu. Osassa otsikoista sorrutaan liialliseen sisällön kuvailuun. En kai-paa klikkiotsikoita, mutta jos jostain olisi editointivaiheessa hoksattu sak-sia, niin otsikoista sitä olisi saanut tehdä. Lukujen lyhyys sen sijaan miel-lyttää, näin lukeminen rytmittyy ren-touttavammaksi. Liian pitkät ja ras-kaat luvut sekä polveilevat lauseet siirtäisivät helposti lukemisesta pelk-kään silmäilyyn. Toisaalta kerronta on välillä hyvin rivejä täyttävää: nimiä, vuosilukuja, organisaatioita ja paik-koja vilisee. Huomaan kaipaavani luku-urakan aikana lepoa. Toki ulko-paikkakuntalaisena monet yksityis-kohdat eivät ole minulle tarpeellisia tai edes kiinnostavia, mutta kaikulai-sille ne saattavat olla teoksen kulta-hippuja.

Lukiessa pohdin tunnesidettä urhei-luseuraan. Hyvien kokemusten myötä seuraan ja seuralaisiin kiintyy. Onko

side vahvempi silloin, kun seura on koko paikkakunnan yhteinen juttu, kuten Kosken Kaiun tapauksessa selkeästi on? Urheiluseura, jossa perheen useampi sukupolvi on kirmannut eri lajien pauloissa, luo syvyyttä henkilökohtaiseen liikkumishistoriaan.

Kirjan toimittajat ovat taitavasti ennakoineet lukijan väsähtämistä ja virkistäneet teosta niin kuvin kuin vaihtelua tarjoavin tekstien. Luettuani yli 200 sivua alan tuntea uppoavani nippelitietoihin. Sivun 204 alareunassa uuvahdukseni taipuukin hymyyn: bingo. Lieneekö tuo onnenpeli enää voimissaan suomalaisseurojen varainhankinnassa? Yllättävät anekdootit ja osuvat kuvavalinnat virittävät pitkän teosta takaisin lukemisen intoon.

Kirjassa esiin pääsevät niin paikalliset suuruudet kuin maajoukkueurheilijat. Kaiku on kasvattanut monia menestymään maailmalla. Onohduksen nurkkaan eivät jää harrasteliikkujatkaan. Moittimaan ei pääse naisten vähyydestä eikä keskittymisestä vain menneisyyteen. Jää tunne, että teoksessa on huolellisen tasavertaisesti huomioitu kaikki kaikulaiset.

Kirjan tekijöillä on ollut työnsarjaa säilyttää punainen lanka ja luettavuus, kun kirjoittajia on useita kymmeniä. Usein laajassa teoksessa laatu notkahtaa loppua kohti, mutta tällä kertaa näin ei käy. Huima sivumäärä luo houkutuksen vain selailla sieltä täältä. Päätin kuitenkin arvion tekoon ryhtyessäni, että luen kirjan alusta loppuun. Kaikulaiset – ja etenkin toimittajakaksikko **Esko Heikkinen ja Ossi Viita** – ansaitsevat lukemisen ja kuviin pysähtymisen.

Teos ei tosiaankaan ole ”pelkkä” urheilukirja. *Kosken Kaiku 1925–2025* tarjoaa seurahistoriikin lisäksi paikallistason kulttuurihistoriaa nykyisyyttä unohtamatta. Harvinainen ja onnistunut toteutus kansien väliin aikana, jolloin moni luulee, että kaikki olennainen löytyy ikuisesti internetistä.

Esipuheessa Esko Heikkinen toivoi, että Kaiun historian ylöskirjaus ei jäisi tähän teokseen. Toivottavasti kirjan toteutukseen osallistuneet jakaisivat vinkkinsä seurahistoriikin tekemisestä. Miten laajassa kirjahankeessa onnistutaan niin, että lopputulos on tämä? Karikkopaikatkin kiinnostavat: missä menttiin tai meinattiin mennä metsään?

Kun sisältö on tuhtia, niin itse kirjan on järkeä. Kosken Kaiku on satavuotisen historiansa aikana kasvattanut monta lihasta. Lukijat varautukoot siihen, että seuran kasvatusmentali-teetti yltää kirjaankin. Kiloja teokselle on kertynyt 1,7. Heinäkuun helteillä se riitti ojentajatreeniin. Kiskaisin kirjan Kiskossa 63,6 kilometrin päässä Koski Tl:n kuntoportaista.

RIITTA-ILONA PUMMI-KUUSELA, FM

väitöskirjatutkija, Jyväskylän yliopisto
riittailonapummikuusela@gmail.com



Tarinoita jalkapallokentältä ja sen laidalta

Marianne Miettinen & Hinni Hirvonen: Kuningatarlaji – Käsikirja jalkapalloileville tytöille

Otava 2025, 201 s.

KUNINGATARLAJI ON JALKAPALLOILEVILLE tytöille suunnattu teos, jossa kerrotaan mitä vaaditaan kehittymiseksi huippupelaajaksi, minkälaista on elämä jalkapalloammattilaisena ja mitä muuta kuin pelaamista työskentely jalkapallon parissa voi olla. Kirjassa on nykyisten tai hiljattain uransa päättäneiden Helmari-pelaajien, valmentajien sekä taustojen tarinoita.

Kirjan pelaajatarinat alleviivaavat sitä, että ei ole yhtä tietä edetä ammattilaiseksi. **Linda Sällström** harasti jalkapallon rinnalla yleisurheilua pitkälle aikuisuuteen saakka. **Vilma Koivisto** lähti nuorena ulkomaille. **Jutta Rantala** aloitti lajin Köyliössä, jossa ei ollut edes jalkapallokenttää.

Hän harjoitteli paljon veljiensä kanssa. **Oona Seveniuksen** isä toimi hänen fysiikkavalmentajanaan ja tytär harjoitteli paljon yksityisvalmentajan avulla muun muassa potkutekniikkaa. **Tinja-Riikka Korpela** siirtyi naisten joukkueeseen Raisioon 18-vuotiaana, kun Suomessa naisten korkeimman tason otteluita pelattiin keväisin vielä hiekkakentillä. Niiltä on ollut pitkä matka Saksan, Englannin ja Italian suurille stadionille.

Kaikkia pelaajia yhdistää se, että he ovat kilpailuhenkisiä, ovat nuoresta asti harrastaneet monipuolisesti ja treenanneet paljon myös yksin.

Pelaajatarinoin on voinut haastatella jonkun entisen maajoukkuepelaajan, kuten **Anne Mäkisen**, **Jessica Julinin** tai **Laura Österberg Kalmarin**. He ovat kuitenkin olleet raivaamassa naisten tietä jalkapalloammattilaisiksi. Myös kirjan toinen kirjoittaja, nykyinen Palloliiton huippujalkapallopäällikkö **Marianne Miettinen** olisi hyvin voinut avata omaa pelaajauraansa ja nykyistä rooliaan jalkapallossa. He olisivat tuoneet lisää perspektiiviä siihen, miten naisten pelaama jalkapallo ja naisten asema jalkapallomaailmassa on vuosien saatossa muuttunut.

Kirjaan on haastateltu asiantuntijoita myös oikeanlaisesta ravinnosta, levosta sekä psyykkisestä valmennuksesta. Tärkeänä nostona on jalkapalloilun ja opiskelun yhdistäminen. Naisten on pakko miettiä pelaamisen rinnalla elämää uran jälkeen, sillä nykytienesteillä ei pärjää loppuelämää.

Kiinnostavaa antia ovat henkilötarinat itse pelikentän ulkopuolelta. Kuinka **Annariina Seppä** on ajautunut työntekijäksi Honkaan tai **Piritta Gurung** Suomen Maajoukkueen Kannattajien puheenjohtajaksi. Jalkapallon parissa on monia eri rooleja, joihin kaivataan edelleen lisää naisia, esimerkiksi erotuomareita, seuratyöntekijöitä, valmentajia tai toimittajia. Peli on auki näihinkin rooleihin.

HANNA VEHVILÄINEN

tiedeviestinnän asiantuntija
hanna.vehvilainen@lts.fi



Paavo Nurmi kohtaa Harry Potterin

Kalle Virtapohja: **Phantom Finn: The Contradictory Story of Paavo Nurmi in the Land of Dollars.**

PN Turky Oy 2025. 304 s.

MITÄ TEKEMISTÄ NAPOLEONILLA, Max Jakobsonilla tai Harry Potterilla on suurjuoksija **Paavo Nurmen** kanssa? Lähtökohtaisesti ei kai mitään. Mutta kyllin nokkela kirjoittaja kyllä kykenee mielikuvitusta kiihottaviin koplauksiin, ja juuri siitä on kyse **Kalle Virtapohjan** teoksessa *Phantom Finn*.

Tuhdin taskukirjan keskiössä on Nurmen juhlistu, tammikuusta 1925 toukokuuhun kestänyt Amerikan-kierue. Matkan urheilullinen saldo tiivistyi aikalaislaskelman mukaan 40 maailmanennätykseen ja rahallinen tuotto Virtapohjan arvion mukaan 20 000 dollarin (noin 400 000 nykyeuron) palkkiopottiin.

Vallinneita amatöörisääntöjä noudattanut juoksija olisi tyytynyt piskuihin päivärahoihin, mutta sellaisia urheilijoita Nurmen tasolla tuskin oli, eikä moneen kertaan kaluttu raha-aihe muutoinkaan nyt korostu.

Virtapohjan kirjan isoin ansio on tunnontarkkuus, jolla hän kartoittaa kohutun kilparetken käännteitä. Aikalaiskirjoitteluun nojaava kronikointi tekee uskoakseni suuren palveluksen tulevalle urheiluhistorialliselle kirjallisuudelle. Taustoitus lähtee tosin liikkeelle 1600-luvulta ja etenee niin verkkaisesti, että päähenkilö asettaa kallisarvoiset jalkansa New Yorkin kamaralle vasta sivulla 73. Rönsyilevä kerronta on tuttua tekijän *Tuntematon Nurmi* (2024) -kirjasta, ja se rohkaiskoon meitä muitakin kynäilijöitä: yhä

löytyy vapaat kädet kirjailijoilleen tarjoavia kustantajia.

Vaikka Virtapohja on tätä nykyä maailman johtava Nurmi-tuntija, juuri tämän teoksen kohdalla pidän aiheellisenä muistuttaa hänen edeltäjistään. Amerikkalaistutkijat **John Lucas** (1992) ja **Dan Nathan** (2015) ovat paneutuneet samaan kilpailukiutukseen omista näkökulmistaan, ja varsinkin Nathanin huomioista Virtapohja olisi nähdäkseni hyötynyt. Näiden miesten tekstejä hänen lähdeluettelostaan ei erotu.

Virtapohjan auliisti lainaamat raportit kelpaavat puolestaan lisädisteeksi 1920-luvusta urheilurien-tojen suurena läpimurtona, johon osoittaa Nathanin ja kumppaneiden ilmaisu ”The Golden Age of Sports”. Yhtenä merkittävänä tekijänä oli valokuvaustekniikan kehittyminen sekä siihen liittyen kuvien siirto lennätimellä: Nurmen juro olemus tuli tutuksi lehdenlukijoille kautta urheilvan maailman. Kuvia tai karikatyyrejä Virtapohjan kirjassa ei ole, vaikka hän niihin toistuvasti viittaa. Puutteesta syytettäköön tekijän sijasta kustantajan saituuutta, kustantajan, joka on nuukuudestaan tunnetun Paavo Nurmen perintöä vaaliva osakeyhtiö.

Ylenpalttisesta sitaattiaineistosta miellyin eritoten anonyymien kirjoittajan Kanadassa ilmestyneeseen juttuun. Vuoroin antiikin Kreikasta, vuoroin Kalevalasta ammentava teksti puhuu Nurmesta ”Pohjolan Hamlettina”, pääkallon sijasta sekuntikellolle yksinpuhelua pitävänä surullisen hahmon sankarina.

”Kun [Nurmi] saavuttaa uuden ennätyksen, hänen hetkellistä voitonriemuaan seuraa väijäämättä tietoisuus siitä, että huomenna hänen täytyy jälleen rikkoa tuo ennätys. Nurmen urakka ei ole koskaan valmis. – Herakleen urotekoja oli vain kaksitoista. Tällä suomalaisella niitä on loputon määrä.”

Tuohon tapaan voitiin lukea torontolaisesta lehdestä maaliskuussa 1925. Kun Nurmen syntymästä tuli kesäkuussa 1997 kuluneeksi 100 vuotta, kirjoitin hänestä ”juoksuratojen eksistentiaalistina” tamperelaislehdessä, jonka kolumnisti **Juha Sepälä** teki saman tempun fiktion varjolla *Suomen historiassaan* (1998) Tätä tulkintalinjaa jatkoi sittemmin toinen kaunokirjailija, **Karo Hämälinen**, jonka pienoisromaanissa *Yksin* (2015)

vanha Nurmi suree hukkaan heitettyjä juoksuvuosiaan.

Virtapohjan ansiosta huomaan, että kaikki me suomalaiset kommentaattorit olimme jäljittelijöitä. Nurmen itselleen valitsema kohtalo urheilullisena Sisifoksena, yhä uusien ennätysten pakkomielteisenä jahtaajana, noteerattiin suuressa maailmassa tuoreeltaan ja kerrassaan nautinnollisin sanankääntein.

Jos hyvin käy, *Phantom Finn* päätyy Atlantin takana asiantunteviin käsiin kirvoittaen Nurmeen kiinnittävää tutkimusta. Virtapohjan englanti on esipuheessa kiitetyn kielihuollon jäljiltä erinomaisen lukuelpoista, ja hyväntahtoinen lukija kyllä ymmärtää ”developmental educationin” kehitysoiksi. Harry Potterin kohdalla hyvän tahtoisuus saattaa sitten olla jo koetuksella.

ERKKI VETTENNIEMI, YTT

tietokirjailija

erkki.s.vettenniemi@student.jyu.fi



Näyttely

Iso peukku Litti-näyttelylle

Jari Litmanen -näyttely.

Tahto-urheilumuseo 26.10.2025 saakka.

TAHTO-URHEILUMUSEON PARVELLE KOOTTU NÄYTTELY esittelee kattavasti pitkän ja menestyksekkään jalkapallouran tehneen Jari Litmasen vaiheet juniorivuosista lopettamiseen saakka. Aktiivinen pelaajataival kesti yli kolme vuosikymmentä ja jalkapallo on edelleen kiinteä osa Litmasen elämää.

Litmas-näyttely on Tahdon toteuttamista henkilönäyttelyistä toistaiseksi selvästi onnistunein kokonaisuus. Sen kokoamista ovat auttaneet ratkaisevasti päähenkilön omat kokoelmat, joista löytyy muun muassa lehtileikkeitä, pelipaitoja, palkintoja ja jopa nuoren Litmasen esikuvastaan **Johan Cryuffista** koulussa kirjoittama esi-

telmä. Urheilukielen kliseillä höystetty kirjoitelma on hauskaa luettavaa.

Litmasen pelasi parhaat kautensa 1990-luvun esikuvansa Cruyffin pitkäaikaisessa seurassa Amsterdamin Ajaxissa. Hän sai eri maista paljon fani-postia, josta pyörii valikoima näytteilyssä. Litmanen vei Hollantiin paitsi jalkapallotaitonsa, myös Jari-nimen. Etunimeä ei tunnettu aikaisemmin maassa, mutta Litmasen innoittamana moni poika sai etunimekseen Jari. Hollannissa on paljon enemmän alle 30-vuotiaita Jareja kuin Suomessa.

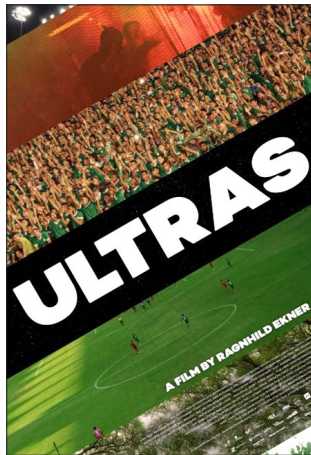
Itselleni näyttelyn ylivoimaisesti pysäyttävin osa oli kuva, johon on koottu Litmasen 45 merkittävintä loukkaantumista. Niistä 11 kohdistui oikeaan ja 3 vasempaan nilkkaan. Ensimmäiset kolme nilkkavamman tulivat vuosina 1982, 1984 ja 1990 ja ne heijastuivat myöhempään uraan. Litmanen saikin pilkkapuheissa liikanimen lasinilkka. Loukkaantumisen vaikutus Litmasen uraan saa pohtimaan, oliko kyse yksinomaan siitä. Urheiluvammojen kuntoutus ei välttämättä ollut etenkin hänen pelivuosiansa alkupuolella samalla tasolla kuin 2020-luvulla.

Maajoukkue-edustuksia esittelevästä osuudesta käy ilmi Litmasen merkitys miehistössä. Kun hän oli kokoonpanossa, joukkue pärjäsi paremmin.

Litmasen saavutukset ovat näyttelyssä hyvin esillä, mutta niitä ei ole hehkutettu liikaa. Aikakauden huippupelaajien kehuksia eivät ole imeliä. Näyttely onkin hyvinkin kohdehenkilönsä näköinen. Tekstit sisältävät paljon hyvään asuun tiivistettyä tietoa niin Litmasesta kuin jalkapallosta laajemminkin. Pelipaidat kertovat omalla tavallaan jalkapallon ja urheilun muutoksesta. 1980-luvun paidat olivat taa-tusti epämuokavampia kuin Litmasen peliuransa lopulla käyttämät.

Tahdon parvella saa tiiviisti ja onnistuneesti rajatun kuvan Jari Litmasen vaiheista osana suomalaisen ja eurooppalaisen urheilukulttuurin muutosta. Lähtöpisteessä pyörii JP Pulkkinen tekemä 34 minuutin Litmas-haastattelu, josta kannattaa kuunnella vähintään osa. Ja jos jakamista riittää, niin voi istahtaa katsomaan, millaisia olivat kohdehenkilön Ajaxissa tekemät 133 maalia.

JOUKO KOKKONEN



Haaveena päättymätön vieraspelimatka

Ultras. Ohjaja: Ragnhild Ekner.

Tuotanto: Story, Wacky Tie Films, Ström Pictures (Ruotsi/Tanska/Suomi 2025). Yle Areena, kesto 88 minuuttia.

ULTRAS-DOKUMENTTIA KATSELLESA SELVIÄÄ, että ihmiselle tekee hyvää poistua kotoaan, ja samanmielisten kanssa on mukavaa puuhastella, sekä kokea yhteenkuuluvuutta. Dokumentissa tarkastellaan jalkapallon kannattajaryhmiä eli ultria ympäri maailmaa.

Dokumentissa puheenvuoron saavat ultrat Euroopasta, Etelä-Amerikasta, Kakkois-Aasiasta ja Pohjois-Afrikasta. Ohjaaja on itse myös ultrakannattaja, ja dokumentissa kuullaan vain ultrien näkemyksiä.

Haastateltavien kasvoja ei dokumentissa näytetä. Valinta tekee alkupuolesta puuduttavan, sillä lyhyiden puheenvuorojen päällä näytetään yleiskuvaa katsomoista ja maisemakuvaa stadioneilta.

Italialaisten mukaan ultrakulttuuri lähti spontaanista toiminnasta: haluttiin kannustaa joukkuetta ja samalla päästä itsekin pääosaan. Stadion ja joukkue olivat veruke kokoontua sinänsä hyödyttömän asian äärelle.

Puolivälissä kerronnan juoksu parane: jostain syystä dokumentti on rakennettu niin, että alussa on irrallisia muutaman lauseen kommentteja. Myöhemmin kommentit muuttuvat pidemmiksi ja asiantuntevimiksi puheenvuoroiksi.

Jalkapallo on ultrakannattajalle tiivistettyä elämää. Tappelut ja kentälle ryntäämiset kuuluvat ultrakulttuuriin, väkivallalla vastustetaan vallitsevaa yhteiskuntajärjestystä. Poliisia

kohtaan ollaan kriittisiä, mutta poliisin tai yhteiskunnan näkökulmaa ei dokumentissa kuulla. Lech Poznanin ultrien mukaan puolalainen poliisi ei ole järjestystä vaan provosointia varten. Italiassa asian nähdään niin, että stadionympäristö toimii sorron harjoituskenttänä, sillä siellä voi testata sortoa ja soveltaa sitä sitten ympäröivään yhteiskuntaan.

Kiinnostavin kommentti tulee Englannista. Lapsena koettu Manchester Cityn kotipeli oli hyökkäys aisteja vastaan: virtsa, tupakka ja olut tuoksuivat 1990-luvulla. Sittenmin valioliigastadionit ovat muuttuneet steriileiksi. Liigan ulkopuolisen Eastbourne Townin kannatus toimii vastalääkkeenä Valioliigalle. Kannattajan mukaan on tehtävä valinta: haluaako jalkapallolta laadukasta peliä vaiko tunnelmaa, eli valitseeko valioliigan vai alasarjat? Onko moderni stadion elokuva-teatteri, jossa ollaan hiljaa ja syödään popcornia? Lopuksi tulee kiteytys talkoo- ja seuratyön merkityksestä: orgaaninen ja talkootyöllä hoidettu seuratoiminta on ilmaista demokratia-koulutusta kaikille halukkaille.

Ultrakulttuuriin kuuluvat tifot eli katsomossa järjestettävät performanssit, jotka vaativat talkootyötä. Yhden tifon toteuttaminen vaatii 20 merkkaukusta, 1800 metriä kangasta, 25 000 metriä lankaa, 150 litraa maalia, 60 telaa ja pensseliä, 3 rullaa teippiä ja 2000 neliön työtilan. Tarvitaan myös 50 vapaaehtoista ja noin 2200 talkootuntia. Koreografialla on iso merkitys, koska sillä näytetään oman ryhmän voima.

Jotain ultrista kertoo se, että kukaan ei puhu omilla kasvoillaan, ja osan ääni on myös muutettu tunnistamisen vaikeuttamiseksi. Toisaalta ultrat toimivat myös seura-aktiiveina, ja naisilla on myös omat ultraryhmänsä, joten pelkästä nuorten miesten mylly-verkkarirähinöinnistä ei ole kyse.

Loppukiteytys kertoo kovan luokan kannattajuudesta elämäntapana: olisipa elämä loputon vieraspelimatka, ei tarvitsisi jättää ystäviä, eikä palata töihin maanantaina.

HANNES PENTTILÄ

viestinnän suunnittelija
hannes.penttilä@lts.fi

Stadion 50 vuotta sitten

Vanhanakin voi liikkua

STADION 4/1975 KÄSITTELI vanhuutta eri näkökulmista. Pertti Mustonen pohti pääkirjoituksessaan vanhuuden ja vanhenemisen olemusta 1970-luvun puolivälissä. Hänen mukaansa ”meidän aikamme ihminen” ei halunnut olla vanha, mikä oli vahinko hänelle itselleen ja yhteiskunnalle. Asiat olivat Mustosen mielestä paremmin silloin, kun vanhuutta ja viisautta kunnioitettiin. Nuoruuden ihailu oli tehnyt maailmasta vaikean vanhoille ihmisille.

”Vanhalle ihmiselle automaation, ahdistuksen, melun ja melskeen nykymaailma ei ole hyvä paikka, varsinkin kun siinä vanhenemista pidetään uhkana ja pelottavana tapahtumana. Tästä pelosta juoruavat tiettyjen lääketuotteiden, voiteiden, uutteiden, tukivaatteiden, kauneusaineiden ym. huimat myyntilukemat ja jopa kuntoliikunnan moraalisesti vastuuttomat mainoskikat, jotka vetoavat nuorekkuuden, menevyyden ja lihaksiston kiinteyden ainutlaatuisuuteen arvokkuuteen.”

Mustonen arveli, että ylenpalttisin nuoruuden palvonnan aika saattoi olla jo takana. Myös yhteiskunnan vanhuksiin kohdistama laitosmainen asenne näytti lieentyneen. Liikunnasta oli Mustosen mukaan iloa vanhanakin, jos liikuntaharrastus oli osa elämää eläkkeelle jäädessä.

”Uusia käyttäytymismalleja, uusia asenteita, uutta elämää ei voida aloittaa yli 60 vuoden iässä. Näin käy myös liikunnan kohdalla. Mikäli ihmisellä ei ole elämäniläisistä aktiivista otetta olemassaoloonsa, johon myös liikunnan harrastus kuuluu, ei hän saa sitä enää elämänsä illassakaan, vaikka hänelle kuinka todistettaisiin liikunnan terveyttä säilyttävää merkitystä.”

Harri Suominen päätyi biologista vanhenemista käsittelevässä artikkelissaan toteamaan, että vanhenemista ei voida toistaiseksi estää tai hidastaa. Suominen arvioi sopivan liikunnan saattavan parantaa vanhenevien ihmisten elämänlaatua ja auttaa heitä selviytymään paremmin päivittäisistä toiminnoista. Yhdessä muiden myönteisten terveystottumusten kanssa liikunta voi auttaa yltämään ”lajityypilliseen” 80–90 vuoden elinikään.

Liikuntatieteellisen Seuran puheenjohtaja professori Martti Karvonen pohti urheilun ja eliniän suhdetta. Hän totesi hiihtäjien eläneen 1930-luvulla keskimäärin 4,3 vuotta vanhemmiksi kuin suomalaismiehet yleensä. Ero oli kaventunut vuosikymmenien mittaan ja oli 1950-luvulla 2,8 vuotta. Karvosen mukaan hiihdossa ja kestävyysjuoksussa huipulle yltäneiden suomalaisurheilijoiden verenpaine oli alhaisempi ja he tupakoivat harvemmin kuin verrokkinsa.

”Pitkän eliniän lisäksi on vanhoilla kestävyysurheilijoillamme siis vähemmän riskitekijöitä, vähemmän vanhenemisen merkkejä ja terveellisemmät elintavat kuin keskimääräisväestöllä.”

Jorma Heikkilä esitteli vanhustentalon asukkaiden aktiivoinnista säännölliseen kuntoiluun Helsingissä saatuja tuloksia. Vanhukset kokivat liikunnan sinänsä myönteiseksi, mutta siihen ei tahtonut löytyä aikaa. Suurimmaksi vaikeudeksi osoittautui liikuntamotivaation herättäminen. Liikunnan järjestäminen suhteellisen heikkokuntokuntoisille ja kroonis-

Suomen Kuntourheiluliitto järjestää IKÄÄNTYVIEN LIIKUNTASYMPOSIUMIN

18. 10. 1975 klo 10-15.30

Karjalaisten Heimotalossa.

Osoite: Käpylänselä 1 Helsinki.

Symposiumin tarkoituksena on kiinnittää huomiota jo keski-ikäsi sivuuttaneiden ihmisten liikuntaongelmiin. Suomen kansa vanhenee ja ikääntyneiden erityisryhmä tulee lähivuosina kasvamaan huomattavasti. Symposiumin tavoitteena pidetään liikunnan tarpeellisuuden ja osuuden sekä siitä vastaavien tahojen määrättämistä vanhus-

Päivän ohjelmaan sisältyvistä aiheista mainittakoon lisäksi

- Sosiaali- ja lääkintöhallituksen näkökannat
- Kunnallisen sektorin mahdollisuudet
- Biologisia ja fysiologisia näkökohtia ikääntyvien liikunnassa
- Ruokailutauolla mahdollisuus seurata käytännössä ikääntyvien liikuntaa

Ikääntyvien liikuntasymposium on tarkoitettu mm. liikunnanopettajille ja -oh-

jaajille, lääkintävoimistelijaille, sairaanhoitajille, vanhustyöstä vastaaville henkilöille ja laitoksille, eläkeläisjärjestöjen edustajille ym. Ilmoittautumiset pyydamme suorittamaan 15. 10. 1975 mennessä Suomen Kuntourheiluliittoon puh. 418611/241 osoite Suomen Kuntourheiluliitto Topeliuksenkatu 41.a 00250 Hki 25. Osanottomaksu 90,-/h, johon sisältyy myös ruokailu, maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Suomen Kuntourheiluliiton postisiirtolaitille 6588-3.

Kunnan terveisin

Suomen Kuntourheiluliitto Ry

ti sairaillekin osoittautui huolellisesti suunniteltuna vaarattomaksi.

Vanhenevien henkilöiden kuntoutuus oli Terttu Parkatin ja Eino Heikkisen mukaan parempi kuin oli luultu. He totesivat olemassa olleen tutkimusnäytön perusteella, että liikunnalla voidaan ehkäistä koordinaatiokyvyn heikkenemistä ja parantaa sitä liikuntaa harrastamattomilla henkilöillä. Liikunta hidasti myös iän myötä tapahtuvaa lihasten surkastumista ja ylläpiti niveltä liikkuvuutta. Fyysinen harjoittelu vaikutti suotuisasti myös verenkiertoon.

”Autonomisen hermoston säätelyhäiriöistä johtuvat unettomuus, ruoansulatushäiriöt ja ja herkkyys lämpötilanvaihteluille ovat liikunnan avulla poistettavissa.”

Heikkisen tutkimuksen mukaan jyvaskyläläisten 66-vuotiaiden naisten liikunnan esteitä olivat aikaisempi tai nykyinen sairaus (59,2 %), mielenkiinnon puute (36,3 %), vamma tai invaliditeetti (33,3 %) ja ohjatun toiminnan puute (29,1 %). Kirjoittajat totesivat, että liikunnan aloittaminen vanhalla iällä on ongelmallista ja vaativan edeltävän lääkärin tarkastuksen, jonka perusteella oli mahdollista antaa yksilöllisiä ohjeita.

Vanhusten sosiaalinen tausta vaikutti Pertti Pohjolaisten mukaan merkittävästi liikunnan harrastamiseen. Ylempiin yhteiskuntaluokkiin kuuluvat liikkuvat alempiin kuuluvia enemmän. Eniten liikuntaa harrastivat ylipään tuloluokkaan luokiteltavat, henkisen työtä tehneet ja paljon koulutusta saaneet.

”Työiässä syntyneet erot eivät liikunnan harrastuksessa näyttäviä eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Työolosuhteiden ja ammattiaseman aiheuttamaa eriarvoisuutta voitaisiin vähentää valmentamalla vanhuksia eläkeikää varten ja järjestämällä heille tarvittavia erityispalveluja, esimerkiksi liikuntaneuvontaa.”

Yli 65-vuotiaita oli 1970-luvun puolivälissä hiukan yli puoli miljoonaa, 10,8 prosenttia väestöstä. Vuoden 2023 lopussa yli 65-vuotiaita oli 1,3 miljoonaa. Heidän osuutensa väestöstä oli 23,4 prosenttia.

JOUKO KOKKONEN



Liikunta & Tiede julkaisee vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita painettuna ja verkkosivuilla, joilla ovat luettavissa kaikki artikkelit vuodesta 2008. Käsikirjoituksia otetaan arviointiprosessiin kaksi kertaa vuodessa. Seuraavat jättöajat ovat 30.9.2025 ja 31.3.2026. Uudistetut kirjoitusohjeet ja arviointiprosessin kuvaus ovat luettavissa osoitteessa www.lts.fi. Käsikirjoitusten arvioinnista vastaa toimitusryhmä, johon kuuluvat Sanna Palomäki (puheenjohtaja), Katja Borodulin, Ilkka Heinonen, Jari Kanerva, Jouko Kokkonen (toimittaja), Tiina Kujala ja Kati Lehtonen.

LIIKUNTA & TIEDE: VERTAISARVIOINTIPROSESSIN PÄÄPIIRTEET

Liikunta & Tiede -lehden tutkimusartikkelien toimitusryhmä tutustuu tarjottuun käsikirjoitukseen. Ryhmä voi hylätä tekstin, pyytää muutoksia ennen sen lähettämistä arvioitavaksi tai aloittaa arviointiprosessin.

Liikunta & Tiede käyttää kahta arvioitsijaa. Sähköpostikutsussa määritellään lausunnon luonne ja arviointiaikataulu. Liitteenä seuraa käsikirjoituksen tiivistelmä. Tehtävään suostuva arvioitsija saa koko artikkelitekstin ja arviointilomakkeet. Toinen arvioitsija pyydetään yleensä käsikirjoitukseen liittyvältä liikuntatieteen alalta ja toinen emotieteestä. Asiantuntija saa arvioitavakseen nimettömän käsikirjoituksen. Jos hän tunnistaa kirjoittajan, tästä on kerrottava toimittajalle. Jos asiantuntijalla on ilmeinen eturistiriita käsikirjoituksen sisällön ja/tai kirjoittajan kanssa tai sidonnaisuuksia kirjoittajaan, hänen tulee kieltäytyä arvioinnista.

Lausunnot antavat toimitusryhmälle asiantuntijanaikamääräisen tarjotun käsikirjoituksen julkaisukelpoisuudesta. Niiden odotetaan myös auttavan kirjoittajaa jatkokyötyssä. Tekstiä voi esittää julkaistavaksi sellaisenaan, pienin muutoksin, huomattavin muutoksin tai hylättäväksi. Kirjoittaja saa lausunnon käyttöönsä.

Asiantuntijalausunto kirjoitetaan asiallisesti, kannustavasti ja perustellen. Toimitusryhmän sihteeri pehmentää tarvittaessa loukkaavan sävyistä lausuntoa tai poistaa arvioitsijan paljastavia yksityiskohtia. Hyvä arvio ottaa kantaa siihen, tuottaako käsikirjoitus uutta tietoa, ja tuntee kirjoittaja riittävästi aihepiirinsä tutkimusta. Arvioitsijan odotetaan kertovan myös, miten metodolo-

giset ratkaisut toimivat. Oleellista on lausua, toimiiko teksti rakenteellisesti, ja täyttyykö johdannossa luvattu.

Jos asiantuntija pitää käsikirjoituksen lähteitä tai niiden käyttöä puutteellisenä, hänen odotetaan nimeävän artikkelia oleellisesti täydentävä kirjallisuus ja uudet lähteet. Jos käsikirjoitus on vahvasti päällekkäinen aiemmin julkaistun aineiston kanssa, tästä on ilmoitettava toimitusryhmälle. Myös plagiarismiepäily sekä si-
taattien tai lähteiden merkinnän puutteet on kerrottava.

Toimitusryhmä laatii lausuntoyhteenvedon, jossa se ottaa esille tärkeimmät korjaustarpeet. Kirjoittaja vastaa omassa lausunnossaan, miten hän on reagoinut palautteeseen. Kaikkia muutoksia ei ole tarpeen tehdä, mutta ratkaisut on perusteltava. Kirjoittajan lausunto ja muokattu käsikirjoitus lähetetään arvioitsijalle, joka ottaa kantaa tekstin julkaisukelpoisuuteen. Lopullisen julkaisupäätöksen tekee toimitusryhmä.

Kirjoittaja pidetään ajan tasalla käsikirjoituksen käsittelystä. Hän saa tiedon artikkelin vastaanottamisesta toimitukseen, arvioinnin aloittamisesta, arviointilausunnoista ja julkaisupäätöksestä. Toimittaja lähettää kirjoittajalle taittoa edeltävät viimeistelyohjeet. Kirjoittaja saa vedoksen luettavakseen ennen painamista. Valmis artikkeli ilmestyy Liikunta & Tiede -lehdessä ja pdf-muodossa LTS:n verkkosivuilla.

Vertaisarviointiprosessi kokonaisuudessaan:
www.lts.fi/liikunta-tiede/vertaisarviodut-tutkimusartikkelit/vertaisarviointiprosessi.html

VARHAISKASVATUSIKÄISTEN LASTEN LIKKUMISKÄYTTÄYTYMISEN SEKÄ MOTORISTEN TAITOJEN EROT HELSINGISSÄ JA LÄHIMAASEUTUALUEILLA

Karoliina Uusitalo*, TtM, Folkhälsanin tutkimuskeskus, Topeliuksenkatu 20, 00250 Helsinki. Helsingin yliopisto / Lääketieteellinen tiedekunta. Sähköposti: karoliina.uusitalo@folkhalsan.fi (yhteyshenkilö). **Roosa Louhi***, TtM, Folkhälsanin tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto / Liikuntatieteellinen tiedekunta. **Soile Puhakka**, FT, Oulun Diakonissalaitoksen säätiö; ODL Liikuntaklinikka ja Oulun yliopisto / Väestöterveyden tutkimusyksikkö. **Karoliina Kaasalainen**, TtT, Jyväskylän yliopisto / Liikuntatieteellinen tiedekunta ja terveyden edistämisen tutkimuskeskus. **Eva Roos**, Professori, Folkhälsanin tutkimuskeskus; Helsingin yliopisto / Kansanterveystieteen osasto ja Uppsala Universitet / Institutionen för kostvetenskap. **Elina Engberg**, FT, dosentti, Folkhälsanin tutkimuskeskus ja Helsingin yliopisto / Lääketieteellinen tiedekunta.

*jaettu 1. kirjoittajuus

TIIVISTELMÄ

Uusitalo K., Louhi R., Puhakka S., Kaasalainen K., Roos E. & Engberg E. 2025. Varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumiskäyttätymisen sekä motoristen taitojen erot Helsingissä ja lähimaaseutualueilla. *Liikunta & Tiede* 62 (4), 85–94.

Tavoitteena oli tutkia eroavatko Maailman terveysjärjestö WHO:n varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden, unen, ruutuaajan ja paikallaanolon suositusten täyttyminen sekä motoriset taidot poikien ja tyttöjen sekä Helsingissä ja Helsingin läheisillä maaseutualueilla asuvien lasten välillä.

Poikkileikkausaineisto (n = 274) koostui Helsingissä (49 %) ja maaseutualueilla (51 %) asuvista 3–4-vuotiaista lapsista, jotka osallistuivat SUNRISE Helsinki -tutkimukseen vuonna 2022. WHO:n suositusten täyttymistä selvitettiin vyötäröllä pidettävällä ActiGraph-liikemittarilla (fyysinen aktiivisuus) ja huoltajien täyttämällä kyselylomakkeilla (uni, ruutuaika ja kulkuvälineessä tapahtuva paikallaanolo). Karkeamotorisia taitoja mitattiin Supine timed up and go -testillä, yhden jalan tasapainotestillä, vauhdittomalla pituushypyillä ja käden puristusvoimatestillä, ja hienomotoriikkaa pegboard-pelin avulla. Huoltajat ilmoittivat kotitalouden korkeimman koulutuksen ja tulotason kyselylomakkeella. Tilastoanalyysinä käytettiin X^2 - ja t-testiä sekä regressioanalyysijä, jotka vakioitiin iällä ja sukupuolella.

Fyysisen aktiivisuuden ja unen suositusten täyttymisessä ei ollut eroa Helsingin ja maaseutualueiden välillä. Maaseudulla asuvista lapsista pienempi osuus täytti ruutuaajan (40 % vs. 55 %) sekä kulkuvälineessä tapahtuvan paikallaanolon (65 % vs. 75 %) suositukset Helsingissä asuviin lapsiin verrattuna. Suurempi osa pojista täytti fyysisen aktiivisuuden suosituksen tyttöihin verrattuna (81 % vs. 66 %). Pojilla oli lisäksi ajallisesti enemmän fyysistä aktiivisuutta sekä vähemmän ruutuaikaa kuin tytöillä. Motoriset taidot eivät eronneet Helsingissä ja lähimaaseudulla asuvien lasten välillä. Tytöt saivat korkeammat pisteet tasapainotestistä ja käden hienomotoriikkatestistä poikiin verrattuna, kun taas pojat saivat korkeammat pisteet puristusvoimatestistä.

Avainsanat: varhaislapsuus, liikkumiskäyttätyminen, WHO:n suositukset, motoriset taidot, kaupunki, maaseutu, asuinympäristö, sukupuoli

ABSTRACT

Uusitalo K., Louhi R., Puhakka S., Kaasalainen K., Roos E. & Engberg E. 2025. Differences in early childhood movement behaviours and motor skills between Helsinki and nearby rural areas. *Liikunta & Tiede* 62 (4), 85–94.

This study aimed to investigate whether meeting the World Health Organization (WHO) guidelines for early childhood physical activity, sleep, screen time and restrained sitting, and motor skills differ between girls and boys and between children living in Helsinki and nearby rural areas.

Our cross-sectional data (n=274) consisted of 3- and 4-year-old children living in Helsinki (49%) and nearby rural areas (51%) who participated in the SUNRISE Helsinki Study in 2022. Meeting the WHO's guidelines was determined using waist-worn ActiGraph accelerometers for physical activity, whereas sleep, screen time and restrained sitting were evaluated from questionnaires filled out by caregivers. Gross motor skills were measured by the Supine timed up and go test, one-leg balance test, standing long jump, and hand grip strength test. Fine motor skills were assessed using the pegboard game. Socioeconomic factors of the families (education, income level) were assessed using questionnaires completed by the caregivers. Statistical tests included X^2 , t-test and regression analyses, which were adjusted for age and sex.

The study found no differences between Helsinki and rural areas in meeting the recommendations for physical activity and sleep. A smaller proportion of children living in rural areas met the recommendations for screen time (40% vs. 55%) and restrained sitting (65% vs. 75%) compared to children living in Helsinki. Boys were more likely to meet the overall physical activity recommendation than girls (81% vs. 66%), engaged more in physical activity, and had less screen time compared to girls. There were no differences in motor skills between children living in Helsinki and the rural areas. Girls performed better in balance and fine motor skills compared to boys, while boys performed better in grip strength than girls.

Keywords: early years, movement behaviours, WHO guidelines, motor skills, urban, rural, residential environment, gender

JOHDANTO

Varhaislapsuus on tärkeä ajanjakso liikunnallisen elämäntavan omaksumisen sekä motoristen taitojen kehittymisen kannalta (Carson ym., 2017). Lapsuudessa opitut terveelliset elintavat, kuten liikkuminen ja kohtuullinen ruutuaika, ovat yhteydessä terveellisiin elintapoihin myöhemmin nuoruudessa ja aikuisuudessa (OKM, 2016, s. 6; Veldman ym., 2023). Liikunnallinen elämäntapa puolestaan suojaa mm. sydän- ja verenkiertoelimestön sairauksilta ja auttaa painonhallinnassa aikuisuudessa, ja sillä on todettu olevan myönteisiä terveysvaikutuksia jo lapsuudessa (OKM, 2016, s. 23; Venetsanou & Kambas 2010, s. 325).

Tässä tutkimuksessa liikkumiskäyttäytymisellä tarkoitetaan lapsen fyysistä aktiivisuutta, unta, paikallaanoloa sekä ruutuaikaa. Ruutuajalla tarkoitetaan aikaa, jonka lapsi viettää ruutujen, kuten television, tietokoneen, tablettitietokoneen tai älypuhelimien äärellä. Motoriset taidot jaetaan karkea- ja hienomotorisiin taitoihin riippuen siitä, tarvitaanko niiden suorittamiseen suuria lihasryhmiä vai pienten lihasten tarkkaa käyttöä (Webster ym., 2019). Motoriset taidot ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja toisaalta fyysinen aktiivisuus tukee lasten motoristen taitojen kehitystä (Xin ym., 2020, s. 1).

Myös riittävä unen saanti edesauttaa motoristen taitojen kehitystä varhaislapsuudessa (Kracht ym., 2020, s. 1187; Mörsky ym., 2022, s. 96). Varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden ja unen välillä ei ole todettu vahvaa yhteyttä, mutta tutkimusnäyttö näiden yhteyksistä on rajallista (Laurent ym., 2021). Ruutuaika vie aikaa lapsen fyysiseltä aktiivisuudelta ja saattaa sitä kautta olla negatiivisesti yhteydessä lasten motoristen taitojen kehittymiseen (Kracht ym., 2020; Webster ym., 2019). Ruutuaajan on myös todettu olevan yhteydessä lyhyempään unen kestoon sekä myöhäisempiin nukkumaanmenoaikoihin (Hiltunen ym., 2021).

Maailman terveysjärjestön (World Health Organization, WHO; 2016) yksi tärkeimmistä tavoitteista 2000-luvulla on pienten lasten lihavuuden ennaltaehkäisy, ja liikkumiskäyttäytymisellä on siinä keskeinen rooli. Muun muassa tätä tavoitetta edistääkseen WHO (2019) on määritellyt fyysisen aktiivisuuden, unen, yhtäjaksoisen paikallaanolon ja ruutuaajan varhaislapsuuden suositukset. Suositusten mukaan 3–4-vuotiaiden lasten tulisi vuorokauden (24 h) aikana liikkua vähintään 180 minuuttia, josta vähintään 60 minuuttia tulisi koostua reippaasta tai rasittavasta liikkumisesta, kuten vauhdikkaasta leikkimisestä (WHO, 2019). Tämän lisäksi lapsi saisi viettää vuorokaudessa enintään yhden tunnin paikallaan ollen ruutujen ääressä tai yhtäjaksoisesti paikallaan ollen niin, että liikkumista on rajoitettu (esim. kulkuvälineessä tai lastenrattaissa), ja nukkua 10–13 tuntia laadukasta unta (WHO, 2019).

Aiempien tutkimustulosten perusteella vaikuttaa siltä, että suositukset täyttyvät melko heikosti, sillä vain noin 10–15 prosenttia varhaiskasvatusikäisistä lapsista täyttää samanaikaisesti kaikki suositukset (fyysinen aktiivisuus, ruutuaika ja uni) (Chong ym., 2024; Tapia-Serrano ym., 2022). Fyysisen aktiivisuuden suositus näyttää täyttyvän parhaiten, sillä suurin osa lapsista täyttää sekä fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän suosituksen että reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden suosituksen (Bourke ym., 2023).

Lasten asuinympäristöt ovat muuttuneet viimeisten vuosikymmenien aikana. Nykyisin suurin osa Suomessa asuvista lapsista asuu kaupungeissa tai esikaupunkialueilla (OKM, 2016, s. 23). Mahdolliset hyvinvointi- ja terveyserot kaupunki- ja maaseutuympäristöjen välillä ovat nousseet ajankohtaiseksi yhteiskunnalliseksi keskustelunaiheeksi (Mäki ym., 2023). Aiempi tutkimusnäyttö viittaa siihen, että maaseutuympäristöissä on havaittu enemmän terveyden ja hyvinvoinnin puutteita (Saarsalmi ym., 2017, s. 188). Tuoreen tutkimuksen mukaan esimerkiksi suomalaisten lasten ja nuorten ylipaino on yleisempää maaseutualueilla (Mäki ym., 2023).

Kaupunkiympäristöt tarjoavat monipuolisempia palveluita, esimerkiksi harrastusten ja vapaa-ajan käytön osalta, jotka saattavat vaikuttaa terveyseroihin (OKM, 2016, s. 23). Toisaalta maaseudulla on enemmän luontoympäristöjä (Niemistö ym., 2019; OKM, 2016, s. 23), joiden on todettu vaikuttavan positiivisesti terveyden eri osatekijöihin (Duarte ym., 2022). Joidenkin tutkimusten mukaan maaseudulla asuminen näyttäisikin olevan suotuisasti yhteydessä sekä lasten liikkumiskäyttäytymiseen (Hossain ym., 2021; Munambah ym., 2021) että motorisiin taitoihin (Niemistö ym., 2019), erityisesti karkeamotoriikan osalta (Draper ym., 2020). Toisaalta kaupungissa asuvien lasten on raportoitu liikkuvan enemmän (Mehtälä ym., 2024, 31–46) ja heidän hienomotoristen taitojen on havaittu olevan paremmat maaseudulla asuviin lapsiin verrattuna (Draper ym., 2020; Munambah ym., 2021). Tulokset ovat ristiriitaisia, eikä asuin ympäristön ole kaikissa tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä lasten liikkumiskäyttäytymiseen tai motorisiin taitoihin (Byambaa ym., 2024; Hossain ym., 2021). Asuin ympäristöä tarkastellessa onkin huomioitava maa- ja aluekohtaiset erot. Muun muassa oppivelvollisuus alkaa eri ikäisenä eri maissa, mikä todennäköisesti vaikuttaa lapsen rutiineihin ja sitä kautta liikkumiskäyttäytymiseen.

Asuin ympäristöjen erojen lisäksi liikkumiskäyttäytymistä ja motorisia taitoja on syytä tarkastella tyttöjen ja poikien välillä. Aiemman tutkimustiedon mukaan vaikuttaa siltä, että varhaiskasvatusikäiset pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt sekä fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän että reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden suhteen (Bourke ym., 2023; Mehtälä ym., 2024, s. 31–46; Mörsky ym., 2022, s. 95–96; Webster ym., 2019). Tytöt ja pojat näyttäisivät nukkuvan keskimäärin yhtä paljon (Hiltunen ym., 2021; Mörsky ym., 2022, s. 95). Paikallaanolon sekä ruutuaajan osalta erot tyttöjen ja poikien välillä eivät ole olleet selkeitä. Osassa tutkimuksissa ei havaittu eroja tyttöjen ja poikien välillä ruutuajassa (Hasanen ym., 2021; Veldman ym., 2023; Webster ym., 2019) tai paikallaanoloissa (Mörsky ym., 2022, s. 95), kun taas osassa tutkimuksissa pojilla havaittiin enemmän ruutuaikaa (Mörsky ym., 2022, s. 95) sekä vähemmän paikallaanoloa kuin tytöillä (Webster ym., 2019).

Varhaiskasvatusikäisten poikien ja tyttöjen välillä ei ollut eroa, kun tarkasteltiin kaikkien WHO:n suosituksen osa-alueiden (fyysinen aktiivisuus, ruutuaika ja uni) täyttymistä samanaikaisesti (Tapia-Serrano ym., 2022). Varhaiskasvatusikäisten tyttöjen ja poikien välillä on havaittu eroja motorisissa taidoissa. Suomessa asuvat tytöt saivat

korkeammat pisteet tasapainotaitoa arvioivissa testeissä (Iivonen & Sääkslahti, 2014) kun pojat suoriutuvat paremmin välineenkäsittelytaitoa mittaavissa testeissä (Iivonen & Sääkslahti, 2014; Mörsky ym., 2022, s. 95–96; Niemistö ym., 2019). Biologisen sukupuolen lisäksi motoristen taitojen eroihin saattaa vaikuttaa se, millaisiin aktiviteetteihin ja harrastuksiin poikia ja tyttöjä kannustetaan (Iivonen & Sääkslahti, 2014; Mörsky ym., 2022, s. 96).

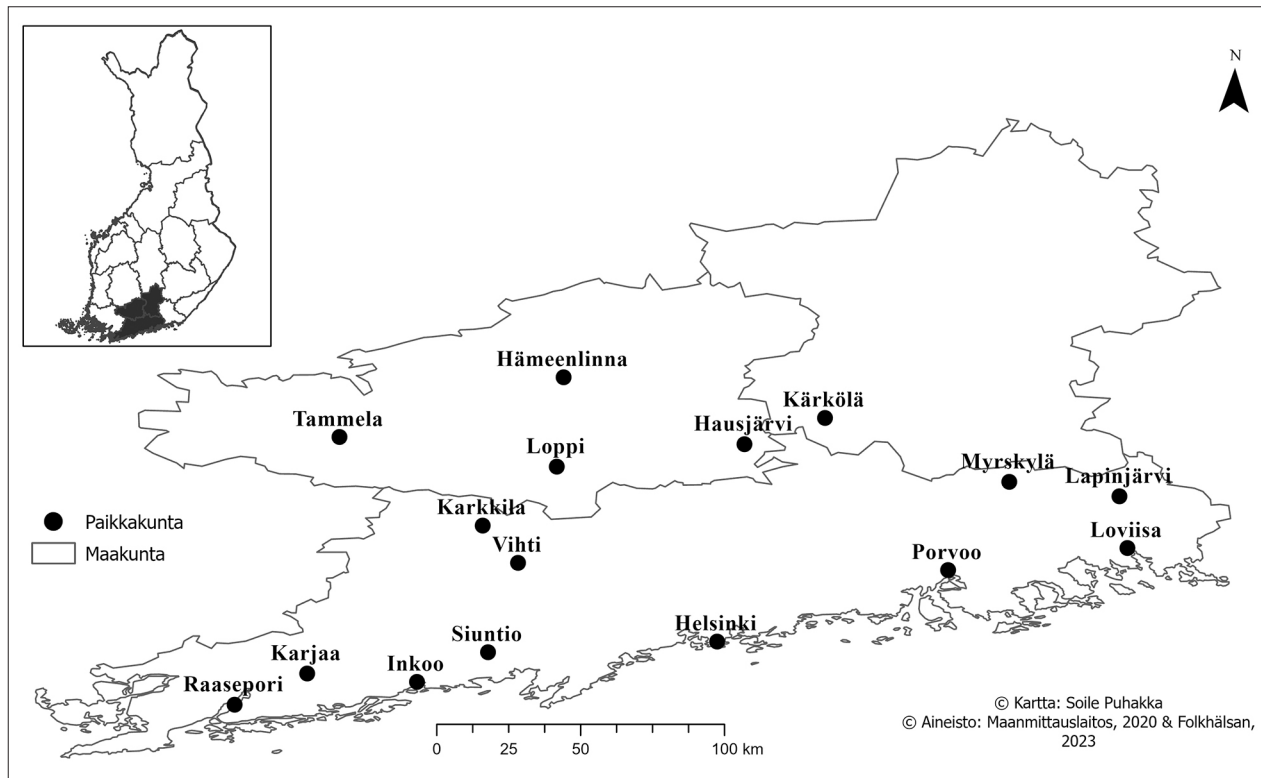
Asuinympäristön yhteyttä varhaislapsuuden liikkumiskäyttäytymiseen ja motorisiin taitoihin on tutkittu vain vähän, ja tutkimustuloksissa on ollut maa- ja aluekohtaisia eroja. Kaupunki- ja maaseutuympäristöjen yhteyttä terveyteen ja sen edistämiseen tulisi tutkia laajemmin. Koska Helsinki ja Helsingin läheiset maaseutualueet kattavat suuren osan Suomen väestöstä, on kyseinen aluekokonaisuus eri tavalla kiinnostava koko maan kattavaan tarkasteluun verrattuna.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten WHO:n varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon, ruutuajan ja unen suositusten toteutuminen sekä motoriset taidot eroavat Helsingin ja Helsingin lähimaaseutualueiden sekä poikien ja tyttöjen välillä. Tutkimuksemme kytkeytyy laajempaan keskusteluun varhaislapsuuden liikkumis-, paikallaanolo- ja unitottumusten taustatekijöistä. Tulokset tarjoavat uutta tietoa alueellisen kontekstin yhteydestä varhaislapsuuden liikkumiskäyttäytymiseen ja sitä kautta mahdollisiin terveyseroihin, ja täydentää aiempaa tutkimusta varhaislapsuuden liikkumiskäyttäytymisen sosiaalisista ja rakenteellisista määräävistä tekijöistä. Tämä on tärkeää paitsi varhaiskasvatuksen myös liikuntapolitiikan ja kaupunkisuunnittelun näkökulmasta.

TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimusaineisto ja aineistonkeruu. Tämä tutkimus on osa kansainvälistä SUNRISE-tutkimusta (Okely ym., 2021), jonka päätaavoitteena on selvittää, kuinka suuri osuus 3–4-vuotiaista lapsista täyttää WHO:n (2019) asettamat 24 tunnin fyysisen aktiivisuuden, unen, ruutuajan ja kulkuvälineessä tapahtuvan paikallaanolon suositukset matalan, keski- ja korkean tulotason maissa ja kaupunki- ja maaseutuympäristöissä.

Tässä tutkimuksessa käytettiin SUNRISE Finland -tutkimuksen (Engberg ym., 2024) osa-aineistoa (SUNRISE Helsinki). Aineisto on kerätty Helsingissä ja Helsingistä noin 100 km:n säteellä sijaitsevilla maaseutualueilla kesä- ja marraskuun välisenä aikana vuonna 2022. Tavoitteena oli rekrytoida lapsia varhaiskasvatusyksiköiden kautta siten, että puolet osallistujista olisi kaupunkialueilta ja puolet maaseutualueilta. Kaupunki- ja maaseutualueiden luokittelussa käytettiin Suomen ympäristökeskuksen ylläpitämää YRK-luokittelua vuodelta 2018 (SYKE, 2018). Tutkimukseen kutsutut maaseudun varhaiskasvatusyksiköt sijaitsivat luokittelun mukaan kaupungin läheisellä maaseudulla, ydinmaaseudulla tai harvaan asutulla maaseudulla, ja kaupungissa sijaitsevat varhaiskasvatusyksiköt sisemmällä tai ulommalla kaupunkialueella. Kuvassa 1 on esitetty tutkimukseen osallistuneet paikkakunnat. Helsingistä mukana olleet varhaiskasvatusyksiköt sijaitsivat kaupunkialueella. Muista kunnista ja kaupungeista tutkimukseen kutsuttiin mukaan ainoastaan maaseutualueilla sijaitsevia varhaiskasvatusyksiköitä.



Kuva 1. SUNRISE Helsinki -tutkimuksessa mukana olevat paikkakunnat (n = 16). Helsingistä oli mukana kaupunkialueella sijaitsevia varhaiskasvatusyksiköitä ja muilta paikkakunnilta ainoastaan maaseutualueilla sijaitsevia varhaiskasvatusyksiköitä (SYKE:n kaupunki-maaseutuluokittelun mukaan).

Kaupungeilta ja kunnilta haettiin tutkimuslupa, mikäli kyseinen kaupunki tai kunta sitä vaati. Tämän jälkeen varhaiskasvatusyksikön johtajat (n = 210) kutsuttiin mukaan tutkimukseen sähköpostitse ja tarvittaessa puhelimella soittamalla. Heistä 73 (35 %) antoi suostumuksen. Kun varhaiskasvatusyksiköiden johtajilta oli saatu suostumus, lähetettiin kaikille kyseisissä yksiköissä olevien 3–4-vuotiaiden lasten huoltajille kutsu osallistua tutkimukseen lapsensa kanssa. Kutsut toimitettiin huoltajille varhaiskasvatusyksiköiden kautta sähköisten ja/tai paperisten kutsukirjeiden ja mainoslehtisten muodossa. Lisäksi tutkimuksesta tiedotettiin joidenkin paikkakuntien paikallismedioissa (lehdet, radio) ja sosiaalisessa mediassa.

Suostumuksen antaneissa varhaiskasvatusyksiköissä oli varhaiskasvatusyksiköiden johtajien mukaan yhteensä 1277 3–4-vuotiaasta lasta, joiden huoltajista 311 (24,4 %) antoi suostumuksen osallistua tutkimukseen. Näistä 311 lapsesta 274 (poikia 56,2 %, tyttöjä 43,8 %) osallistui varhaiskasvatusyksikössä pidettäviin mittauksiin ja/tai piti liikemittaria. Yleisin syy lapsen mittauksista poisjäämiseen oli hänen poissaolonsa varhaiskasvatusyksiköstä mittauspäivänä. Tämän lisäksi yksi perhe vetäytyi tutkimuksesta ennen mittauksia. Lopulta mittauspäivät toteutuivat 54 varhaiskasvatusyksikössä, joista 24 sijaitsi Helsingissä ja 30 maaseutualueilla, sillä emme ehtineet käydä kaikissa suostumuksen antaneissa varhaiskasvatusyksiköissä suunnitellun aikataulun puitteissa.

Tutkimukseen osallistuneille lapsille toteutettiin tutkimushenkilökunnan toimesta mittauspäivä varhaiskasvatusyksikön normaaliin päivärytmiin sovitettuna. Lapsilla oli oikeus kieltäytyä osallistumasta mittauksiin tai pitämästä liikemittaria. Huoltajat täyttivät kansainväliseen SUNRISE-tutkimukseen kuuluvan kyselylomakkeen paperiversiona tai sähköisesti suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.

Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, ja siitä oli mahdollista vetäytyä missä vaiheessa tahansa. SUNRISE Finland -tutkimus on saanut eettisen lausunnon Folkhälsanin tutkimuskeskuksen ihmistieteiden eettiseltä toimikunnalta (FH1/2022_0703). Kansainvälinen SUNRISE-tutkimus on hyväksytty Wollongongin yliopiston Human Research Ethics -komitean eettisellä lausunnolla (2019/378).

Mittaus- ja analyysimenetelmät

Fyysinen aktiivisuus. Lasten fyysistä aktiivisuutta mitattiin ActiGraph-liikemittareilla (wGT3X-BT), jota lapset pitivät vyötäröllä. ActiGraph on yleisesti käytetty ja validoitu liikemittari (Smith ym., 2020). Lapset saivat liikemittarin tutkimushenkilökunnalta mittauspäivän yhteydessä ja heitä pyydettiin pitämään sitä jatkuvasti seitsemän kokonaisen vuorokauden ajan. Lasten huoltajia ja varhaiskasvatusyksikön henkilökuntaa ohjeistettiin liikemittarin käytöstä. Liikemittari tuli poistaa vesiaktiiviteettien sekä saunomisen ajaksi. Fyysisen aktiivisuuden eri intensiteettien raja-arvoina käytettiin Paten ym. (2006 & 2015) määrittämiä raja-arvoja. ActiGraph-aineiston prosessointimenetelmästä voi lukea tarkemmin SUNRISE Finland -tutkimuksen protokolla-artikkelista (Engberg ym., 2024). Artikkelissa kuvastaa prosessoinnista poiketen tässä tutkimuksessa analysoitua poistettiin päivät, joina kertyi vähemmän kuin 10 tuntia

liikemittarin käyttöaikaa valveillaoloaikana tai vähemmän kuin 160 minuuttia uniainaa vuorokaudessa.

Uni. Lasten unta selvitettiin kyselylomakkeella, johon huoltajat raportoivat lapsen yö- ja päiväunien yleiset alkamis- ja loppumisajat. Päiväunta selvitettiin kysymyksellä ”Nukkuuko lapsesi päiväunet?” Jos vastaus oli kyllä, kysyttiin päiväunien alkamis- ja loppumisajat. Yöunta selvitettiin kysymyksillä: ”Mihin aikaan lapsesi menee nukkumaan illalla?” ”Mihin aikaan lapsesi herää aamulla?” Lapsen kokonaisuniaika koostui päivä- sekä yöunien yhteenlasketusta ajasta.

Ruutuaika ja paikallaanolo kulkuvälineessä. Ruutuaikaa selvitettiin kysymyksellä: ”24 tunnin ajanjaksona viimeisen viikon aikana, kuinka paljon 3–4-vuotias lapsi, joka osallistuu tähän tutkimukseen, vietti aikaa jonkin elektronisen laitteen äärellä, kuten älypuhelin, tabletti, videopeli tai katsoen televisiota, elokuvia tai videoita internetistä istuen tai maaten paikallaan?” Huoltajia pyydettiin arvioimaan aika niin tarkasti kuin mahdollista tuntien ja minuuttien tarkkuudella. Kulkuvälineessä tapahtuvaa paikallaanoloa kysyttiin seuraavalla kysymyksellä: ”Oliko viimeisen viikon aikana päiviä, jolloin lapsi vietti yli tunnin ajan kerrallaan lastenratissa, turvaistuimessa tai pyöränistuimessa, skootterin/moottoripyörän selässä?” Kysymykseen vastattiin ”kyllä” tai ”ei”.

Motoriset taidot. Karkea- ja hienomotorisia taitoja mitattiin viidellä testillä. Liikkumistaitoja ja alaraajojen voimantuottoa mitattiin National Children’s Study (NSC) työryhmän suosittelemilla testeillä (Clark ym., 2021). Poiketen NSC-tutkimuksessa käytetystä vertikaalihypystä työryhmä suosittelee 3–4-vuotiaiden alaraajojen voimantuottoa mittavaksi testiksi vauhditonta pituushyppyä (Clark ym., 2021; Okely ym., 2021). Käden puristusvoimaa ja hienomotoriikkaa mitattiin National Institutes of Health (NIH) Toolboxin (2025) kuuluvilla testeillä. Testit on osoitettu soveltuvan 3–4-vuotiaille lapsille (Clark ym., 2021; Reuben ym., 2013).

Supine Timed Up and Go (STUG) -testillä mitattiin lapsen liikkumistaitoja (Clark ym., 2021). Testin alkuasennossa lapsi makaa selällään, kantapäät lattiaan merkityn viivan takana. Lähtömerkistä lapsi nousee mahdollisimman nopeasti ylös ja juoksee kolmen metrin matkan, koskettaa kädellään seinässä olevaa merkkiä ja juoksee takaisin lattiaan merkityn viivan yli. Arviointi perustuu suoritusaikaan.

Lapsen alaraajojen voimantuottoa mitattiin vauhdittomalla pituushypyllä (Clark ym., 2021; Okely ym., 2021). Testissä lasta ohjeistetaan hyppäämään tasajalkaa niin pitkälle kuin mahdollista, ja laskeutumaan molemmille jaloilleen. Tulos mitataan cm:n tarkkuudella ponnistusviivan etureunasta siihen kohtaan lattiaa, johon takimmaisen jalan kantapää osuu.

Yhdellä jalalla seisominen mittaa tasapainoa sekä asennonhallintaa (Clark ym., 2021). Lapsi seisoo yhdellä jalalla kätet vapaasti vartalon vierellä. Testiä arvioidaan ajalla, jonka lapsi tasapainoilee toinen jalka ylhäällä, kuitenkin enintään 30 sekuntiin asti.

Puristusvoimatestillä mitataan yläraajan kykyä jännittää lihasta ja tuottaa voimaa (NIH Toolbox, 2025). Testissä lasta pyydetään puristamaan lapsille kehitettyä dynamometriä (TKK5825 Grip-A Takei Tokyo) mahdollisimman voimak-

kaasti vähintään kolmen sekunnin ajan, vuorotellen kummallakin kädellä. Mittaustulos ilmoitetaan 0,5 kg:n tarkkuudella.

Käden hienomotoriikkaa arvioitiin 9-reikäisellä pegboard-pelillä (PAT-A8515, Sammons Preston, Illinois, USA). Peli testaa käden liikkeiden nopeutta sekä tarkkuutta (NIH Toolbox, 2025). Testissä lasta pyydetään asettamaan yhdeksän nappulaa pelilaudalle ja poistamaan ne mahdollisimman nopeasti, yhdellä kädellä kerrallaan. Testiä arvioidaan ottamalla aikaa aloituskäskystä siihen asti, kunnes viimeinen nappula on sijoitettu takaisin aloituspisteeseen.

Taustamuuttujat. Tutkimukseen osallistuneiden lasten sukupuoli, ikä ja perheiden sosioekonominen asema (koulutus ja tulotaso) selvitettiin huoltajien täyttämien suostumus- ja kyselylomakkeiden avulla. Huoltajat ilmoittivat kotitalouden korkeimman koulutuksen ja kotitalouden nettotulot, jotka uudelleen luokiteltiin kolmiluokkaisiksi (koulutus: peruskoulu/kansakoulu, ammattikoulu ja lukio/ylioppilas; alempi korkeakoulututkinto; ylempi korkeakoulututkinto ja lisensiaatti/tohtori; kotitalouden nettotulot/kk: ≤2999 €; 3000–4999 €; ≥5000 €). Koulutettu tutkimushenkilökunta mittasi lasten painon (SECA 874-henkilövaaka) 0,1 kg:n tarkkuudella ja pituuden (HECA 213-pituusmitta) 0,1 cm:n tarkkuudella. Mittaustuloksista laskettiin painoindeksi ja WHO:n painoluokat (2008).

Tilastolliset analyysit. Tutkimuksen aineistoa analysoitiin IBM SPSS Statistics 28-ohjelmalla. Tilastollisen merkitsevyyden raja-arvona pidettiin kaikissa analyyseissä $p < 0,05$. Aineistoa kuvailtiin esittämällä muuttujien keskiarvoja ja keskihajontoja sekä frekvenssejä ja prosenttiosuuksia. Eroja

osallistujien taustatiedoissa Helsingin ja lähimaaseutualueiden välillä testattiin t-testillä ja khiin neliö -testillä. Lisäksi motoristen taitojen ja liikkumiskäyttäytymisen eroja Helsingin ja lähimaaseutualueiden ja poikien ja tyttöjen välillä testattiin t-testillä. Helsingin ja lähimaaseutualueiden välisiä eroja suositusten toteutumisessa testattiin binäärisellä logistisella regressioanalyysillä ja eroja motorisissa taidoissa lineaarisella regressioanalyysillä. Regressioanalyysit vakioitiin lapsen iällä ja sukupuolella sekä sosioekonomisella asemalla (kotitalouden korkein koulutus ja tulotaso), sillä lapsen ikä on yhteydessä liikkumiskäyttäytymiseen (Mehtälä ym., 2024) ja motorisiin taitoihin (Barnett ym., 2016; Mehtälä ym., 2024) ja lisäksi sosioekonomisen aseman on osoitettu olevan yhteydessä terveyteen ja terveyseroihin jo varhaislapsuudesta alkaen (Kaikkonen ym., 2012, 6 & 22; Parikka ym., 2020, 91–92). Eroja suositusten toteutumisessa ja motorisissa taidoissa poikien ja tyttöjen välillä testattiin binäärisellä logistisella tai lineaarisella regressioanalyysillä, jotka vakioitiin lapsen iällä.

TULOKSET

Osallistujien taustatiedot sekä erot Helsingissä ja lähimaaseutualueilla asuvien lasten ja huoltajien välillä on kuvattu taulukossa 1. Ylipainoa tai sen riskiä esiintyi maaseudulla asuvilla lapsilla Helsingissä asuvia lapsia enemmän. Tämän lisäksi huoltajien koulutustaso oli korkeampi Helsingissä maaseutualueisiin verrattuna. Kotitalouden tulotasossa ei ollut eroa Helsingin ja maaseutualueiden välillä.

Taulukko 1. Osallistujien taustatiedot ja erot Helsingin ja lähimaaseutualueiden välillä

	Kaikki lapset, n=228–274	Kaupunki, n= 83–134	Maaseutu, n=117–140	p-arvo
Ikä, ka±kh	3,95 ± 0,54	3,98 ± 0,53	3,92 ± 0,55	0,336 ²
Sukupuoli, n (%)				0,867 ¹
Pojat	154 (56,2)	76 (56,7)	78 (55,7)	
Tytöt	120 (43,8)	58 (43,3)	62 (44,3)	
Painoluokka, n (%)				0,005 ¹
Alipaino	1 (0,4)	1 (0,8)	0 (0,0)	
Normaalipaino	199 (75,7)	110 (85,3)	89 (66,4)	
Ylipainon riski	54 (20,5)	16 (12,4)	38 (28,4)	
Ylipaino	8 (3,0)	2 (1,6)	6 (4,5)	
Lihavuus	1 (0,4)	0 (0,0)	1 (0,7)	
Kotitalouden korkein koulutus, n (%)				<0,001 ¹
Alempi	61 (25,1)	18 (15,1)	43 (34,7)	
Alempi korkeakoulututkinto	69 (28,4)	24 (20,2)	45 (36,3)	
≥Ylempi korkeakoulututkinto	113 (46,5)	77 (64,7)	36 (29)	
Kotitalouden tulotaso, n (%)				0,68 ¹
≤2999 €	41 (18,1)	17 (15,5)	24 (20,5)	
3000–4999 €	74 (32,6)	30 (27,3)	44 (37,6)	
≥5000 €	112 (49,3)	63 (57,3)	49 (41,9)	

Kaupunki-maaseutu-erot testattu khiin neliö -testillä¹ tai t-testillä².

Tilastollisesti merkitsevät erot lihavoitu.

^a WHO:n (2008) painoluokitus

ka = keskiarvo

kh = keskihajonta

Liikkumiskäyttäytyminen. Tulokset osoittivat, että WHO:n fyysisen aktiivisuuden ja unen suositusten täyttymisessä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa Helsingin ja lähimaaseudun välillä (taulukko 2). Pienempi osuus maaseudulla asuvista lapsista täytti ruutuajan ja kulkuvälineessä tapahtuvan paikallaanolon suositukset verrattuna Helsingissä asuviin lapsiin. Ero säilyi, kun analyyseissa otettiin huomioon lapsen ikä ja sukupuoli (taulukko 2). Maaseudulla asuvilla lapsilla oli Helsingissä asuviin lapsiin verrattuna enemmän ruutuaikaa myös ajallisesti (min) tarkasteltuna (taulukko 3). Kun analyyseissa huomioitiin lisäksi kotitalouden korkein koulutusaste sekä tulotaso, ei ero ruutuajan suositusten toteutumisessa asuin ympäristöjen välillä ollut enää tilastollisesti merkitsevä. Ero kulkuvälineessä tapahtuvan yhtäjaksoisen paikallaanolon suositusten täyttymisessä säilyi, vaikka ikä, sukupuoli, kotitalouden koulutusaste sekä tulotaso huomioitiin. Kun tar-

kasteltiin kaikkien viiden suositusten täyttymistä Helsingin ja lähimaaseutualueiden välillä, ei eroa havaittu. Suositusten täyttymistä ja niissä esiintyviä eroja Helsingin ja lähimaaseutualueiden välillä on havainnollistettu kuviossa 1.

Tarkasteltaessa WHO:n suositusten toteutumista tyttöjen ja poikien välillä, havaittiin tilastollisesti merkitsevä ero ainoastaan fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän suositusten täyttymisessä. Ero säilyi, kun ikä otettiin huomioon (kuvio 2). Suurempi osuus pojista (81 %) täytti fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän suosituksen tyttöihin (66 %) verrattuna (OR 0,46; 95 % LV 0,25-0,87, $p = 0,016$) (kuvio 2). Sukupuoli ei ollut yhteydessä reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttymiseen. Ajallisesti (min) tarkasteltuna pojilla oli tyttöjä enemmän kokonaisaktiivisuutta sekä reipasta ja rasittavaa fyysistä aktiivisuutta (taulukko 3). Lisäksi tytöillä oli poikia enemmän ruutuaikaa.

Taulukko 2. WHO:n suositusten toteutuminen lähimaaseudulla asuvilla lapsilla Helsingissä asuviin lapsiin verrattuna.

WHO:n suositus	Malli 1			Malli 2			Malli 3		
	OR	95 % LV	p-arvo	OR	95 % LV	p-arvo	OR	95 % LV	p-arvo
Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä	1,15 (n=213)	0,62-2,13	0,660	1,22 (n=213)	0,65-2,30	0,532	1,13 (n=183)	0,54-2,36	0,755
Reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus	1,89 (n=213)	0,44-8,13	0,391	2,05 (n=213)	0,471-8,89	0,340	2,43 (n=183)	0,41-14,29	0,325
Ruutuaika	0,58 (n=241)	0,35-0,97	0,036	0,58 (n=241)	0,34-0,96	0,034	0,84 (n=212)	0,46-1,52	0,558
Uni	0,26 (n=239)	0,05-1,24	0,090	0,26 (n=239)	0,05-1,26	0,094	0,18 (n=211)	0,02-1,59	0,123
Paikallaanolo kulkuvälineessä	0,57 (n=242)	0,32-0,99	0,047	0,57 (n=242)	0,32-0,99	0,048	0,44 (n=213)	0,23-0,86	0,016
Kaikkien suositusten täyttyminen	1,00 (n=202)	0,50-2,00	0,997	1,00 (n=202)	0,51-2,05	0,953	1,10 (n=182)	0,50-2,41	0,808

Malli 1: Helsinki-maaseutu; Malli 2: Helsinki-maaseutu, ikä, poika-tyttö; Malli 3: Helsinki-maaseutu, ikä, poika-tyttö,

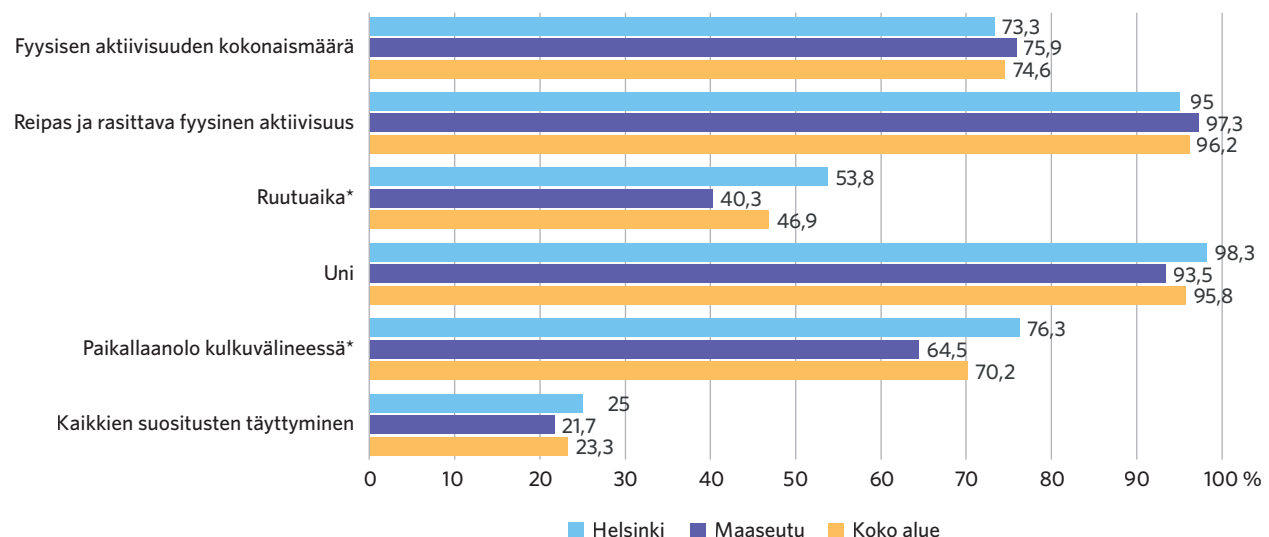
kotitalouden korkein koulutus, kotitalouden tulotaso

WHO:n 24 tunnin suositukset: fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä väh. 3 h, reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus väh. 1 h, ruutuaika enint. 1 h, paikallaanolo kulkuvälineessä enint. 1 h, uni 10-13 h.

LV = luottamusväli

OR = odds ratio

Kuvio 1. WHO:n suositusten toteutuminen (%) 3-4-vuotiailla lapsilla Helsingissä ja lähimaaseutualueilla. * $p < 0,05$ tilastollisesti merkitsevä ero kaupunki- ja maaseutualueiden välillä (iällä ja sukupuolella vakioituna).



Motoriset taidot. Motorisissa taidoissa ei havaittu eroja Helsingin ja maaseutualueiden välillä (taulukko 3) eivätkä erot muuttuneet, kun analyysit vakioitiin lapsen iällä, sukupuoli sekä sosioekonomisella asemalla. Sen sijaan sukupuoli oli yhteydessä motorisiin taitoihin (taulukko 3) ja

erot säilyivät, kun ikä otettiin huomioon (taulukko 4). Tytöt saivat poikia korkeammat pisteet sekä tasapainon että hienomotoriikan testeissä. Pojat saivat tyttöjä korkeammat pisteet puristusvoimatesteissä (taulukko 4).

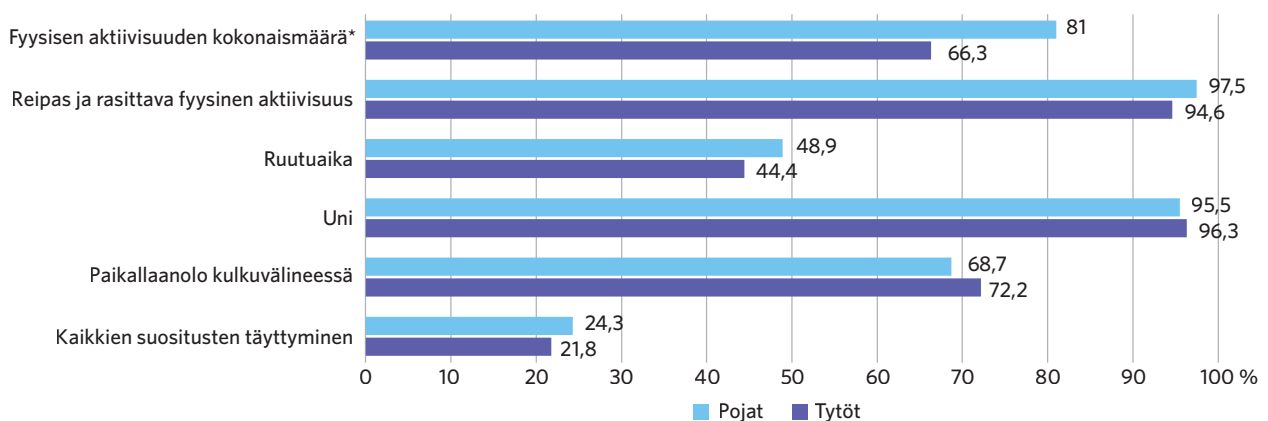
Taulukko 3. Liikkumiskäyttäytymisen ja motoristen testien keskiarvot Helsingissä ja lähimaaseutualueilla sekä pojilla ja tytöillä.

Liikkumiskäyttäytyminen tai motorinen testi kaikkien	Kaikki lapset	Helsinki	Maaseutu	p-arvo	pojat	tytöt	p-arvo
Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä, min/pvä	202,7 ± 35,6 (n=213)	202,5 ± 36,1 (n=101)	202,8 ± 35,3 (n=112)	0,958	209,9 ± 22,4 (n=121)	193,2 ± 36,4 (n=92)	<0,001
Reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus, min/pv	103,1 ± 26,7 (n=213)	102,2 ± 26,4 (n=101)	103,9 ± 27,1 (n=112)	0,637	107,5 ± 27,3 (n=121)	97,2 ± 24,9 (n=92)	0,005
Ruutuaika, min/pv	83,1 ± 51,6 (n=241)	72,9 ± 43,0 (n=117)	92,7 ± 57,2 (n=124)	0,003	77,1 ± 42,5 (n=133)	90,7 ± 60,1 (n=108)	0,043
Uni, min/pv	675,2 ± 52,2 (n=239)	675,1 ± 44,7 (n=115)	676,5 ± 58,6 (n=124)	0,831	675,3 ± 50,3 (n=132)	676,4 ± 54,8 (n=107)	0,870
STUG (s)a	5,8 ± 1,6 (n=263)	5,70 ± 1,4 (n=130)	5,9 ± 1,8 (n=133)	0,395	5,9 ± 1,8 (n=146)	5,7 ± 1,5 (n=117)	0,458
Tasapaino (s)b	6,1 ± 5,1 (n=265)	6,3 ± 4,8 (n=130)	5,9 ± 5,4 (n=135)	0,522	5,1 ± 4,0 (n=148)	7,4 ± 6,1 (n=117)	<0,001
Vauhditon pituushyppy (cm) b	64,0 ± 20,7 (n=263)	65,8 ± 21,9 (n=130)	62,2 ± 19,4 (n=133)	0,166	63,7 ± 20,6 (n=147)	64,4 ± 20,8 (n=116)	0,947
Puristusvoima (kg) b	7,1 ± 2,2 (n=263)	7,3 ± 2,3 (n=129)	6,9 ± 2,1 (n=134)	0,143	7,5 ± 2,2 (n=147)	6,7 ± 2,2 (n=116)	0,007
Hienomotoriikka (s) a	42,5 ± 10,5 (n=266)	42,5 ± 11,4 (n=130)	42,4 ± 9,6 (n=136)	0,910	44,1 ± 11,4 (n=149)	40,4 ± 8,8 (n=117)	0,004

a pienempi arvo tarkoittaa parempaa tulosta testissä
ka = keskiarvo, kh = keskihajonta, min = minuutti, s = sekunti.
STUG = Supine timed up and go -testi

b suurempi arvo tarkoittaa parempaa tulosta testissä
Tilastollisesti merkitsevät erot lihavoitu.

Kuvio 2. WHO:n suositusten toteutuminen (%) 3-4-vuotiailla pojilla ja tytöillä. *p <0,05 tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä (iällä vakioituna).



Taulukko 4. Motoriset taidot tytöillä verrattuna poikiin (iällä vakioituna).

	β (n)	95 % LV	p-arvo	Adj.R ²	F
STUG ^a	-0,04 (n=263)	-0,49-0,22	0,458	0,20	F(2,260)=34,59,p<0,001
Tasapaino ^b	0,213 (n=265)	1,08-3,31	<0,001	0,21	F(2,262)=35,28,p<0,001
Vauhditon pituushyppy ^b	-0,003 (n=263)	-4,29-4,01	0,947	0,33	F(2,260)=64,43,p<0,001
Puristusvoima ^b	-0,19 (n=263)	-1,29-(-0,37)	<0,001	0,29	F(2,260)=54,36,p<0,001
Hienomotoriikka ^a	-0,158 (n=266)	-5,50-(-1,15)	0,003	0,28	F(2,263)=51,23,p<0,001

a pienempi arvo tarkoittaa parempaa tulosta testissä
LV=luottamusväli

b suurempi arvo tarkoittaa parempaa tulosta testissä
Tilastollisesti merkitsevät erot lihavoitu.

POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten WHO:n varhaislapsuuden fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja unen suositusten toteutuminen sekä motoriset taidot eroavat Helsingin ja Helsingin lähimaaseutualueiden sekä poikien ja tyttöjen välillä. Tulokset osoittivat, että pienempi osa maaseudulla asuvista 3- ja 4-vuotiaista lapsista täytti ruutuajan ja kulkuvälineessä tapahtuvan paikallaanolon suositukset Helsingissä asuviin lapsiin verrattuna. Tytöt liikkuvat poikia vähemmän ja tytöillä oli enemmän ruutuainaa. Tämän lisäksi myös motorisissa taidoissa havaittiin eroja tyttöjen ja poikien välillä.

Maaseudulla asuvien lasten suurempaan kulkuvälineessä tapahtuvan paikallaanolon määrään saattavat vaikuttaa pidemmät välimatkat kodin ja palveluiden välillä Helsinkiin verrattuna. Aiemman tutkimustiedon pohjalta on havaittu, että yli viiden kilometrin matka kotoa varhaiskasvatusyksikköön on yleistä Suomen maaseudulla. Kaupunkimaisissa ympäristöissä matka on useimmiten alle kaksi kilometriä (Mehtälä ym., 2024, s. 95). Huomionarvoista on, että etenkin Etelä-Suomessa kaupunki- ja maaseutuympäristöt ovat monilta osin keskenään melko samanlaisia, lukuun ottamatta välimatkoja ja harrastusmahdollisuuksia.

Emme havainneet eroja fyysisessä aktiivisuudessa tai nukumisessa Helsingin ja lähimaaseutualueiden välillä. Tuloksemme poikkeavat Piilo-tutkimuksen havainnoista, joissa 4–6-vuotiaat kaupunkiympäristössä asuvat lapset liikkuvat enemmän ja täyttivät fyysisen aktiivisuuden suositukset useammin kuin maaseudulla asuvat lapset (Mehtälä ym., 2024, s. 31–46 & 57). Nämä erot tuloksissa saattavat johtua erilaisista kaupunki- ja maaseutualueiden luokittelumenetelmistä ja toisistaan hieman erilaisista ikäluokista tutkimusten välillä. Lisäksi Piilo-tutkimuksessa oli otettu maantieteellisesti koko Suomi laajemmin huomioon, kun tässä tutkimuksessa tarkasteltiin eroavaisuuksia vain Helsingin ja lähimaaseutualueiden välillä.

Perheen sosioekonomisen aseman tiedetään olevan yhteydessä lasten terveyteen ja hyvinvointiin (Kaikkonen ym., 2012, s. 22). Lisäksi kotitalouksien koulutusasteessa ja tulotasossa voi olla eroja eri asuinympäristöissä. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että keskimääräinen kotitalouden koulutusaste oli maaseudulla Helsinkiä alhaisempi, mutta kotitalouden itseraportoidussa tulotasossa ei havaittu eroa asuinympäristöjen välillä. Kun analyysit vakioitiin kotitalouden koulutusasteella ja tulotasolla, ero kaupunki ja maaseutualueiden välillä säilyi kulkuvälineessä tapahtuvan paikallaanolon suosituksen osalta.

Sen sijaan ruutuajan suosituksen toteutumisessa ero ei ollut enää tilastollisesti merkitsevä. Sosioekonomisen aseman on havaittu aiemmissa tutkimuksissa olevan yhteydessä lasten ruutu aikaan. Korkean sosioekonomisen aseman perheiden lapsilla oli vähemmän ruutuainaa (Vepsäläinen ym., 2023). Digitaalisia laitteita on nykyään kaikkialla ja ne ovat saatavilla jo varhaislapsuudessa (Veldman ym., 2023). Tämä voi näkyä ruutuajan määrässä, sillä alle puolet maaseudulla asuvista lapsista ja vähän reilu puolet Helsingissä asuvista lapsista täytti ruutuainasuosituksen.

Jatkossa olisikin tärkeä jatkaa digitaalisten laitteiden käyttöön yhteydessä olevien tekijöiden tutkimista, sillä suu-

remman ruutuajan on havaittu olevan yhteydessä muun muassa vähäisempään unen määrään sekä ylipainon esiintyvyyteen jo varhaislapsuudessa (Hiltunen ym., 2021; Veldman ym., 2023). Tämän lisäksi tulisi selvittää, kuinka paljon ruutu aika lisää paikallaanoloa ja onko tämä pois fyysisen aktiivisuuden määrästä jo varhaislapsuudessa. Kotitalouden koulutus- ja tulotason huomioiminen analyyseissä poisti alueellisen eron ruutuainasuosituksen täyttymisessä, mutta se ei muuta sitä tosiasiaa, että pienempi osuus maaseudulla asuvista lapsista täytti ruutuainasuosituksen Helsingissä asuviin lapsiin verrattuna.

Tässä tutkimuksessa havaittiin, että maaseudulla, jossa oli enemmän kulkuvälineessä tapahtuvaa paikallaanoloa ja ruutuainaa, esiintyi myös enemmän ylipainoisuutta sekä sen riskiä. Näiden tekijöiden mahdollisia yhteyksiä varhaislapsuudessa tulisi tutkia tarkemmin. Tutkimustuloksemme ovat yhtenevät aiemman suomalaisen tutkimuksen kanssa, jonka mukaan lasten ylipainoisuutta esiintyi enemmän maaseudulla kuin kaupungeissa (Mäki ym., 2023).

Tutkimustulokset osoittivat, että pojat liikkuvat ajallisesti tyttöjä enemmän, kun tarkasteltiin fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää sekä reipasta ja rasittavaa fyysistä aktiivisuutta. Pojat myös täyttivät fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän suosituksen tyttöjä useammin. Tyttöillä oli puolestaan poikia enemmän ruutuainaa. Motorisissa taidoissa tytöt suoriutuivat paremmin tasapainoa ja hienomotoriikkaa mittaavissa testeissä, mutta pojat suoriutuivat paremmin puristusvoimatesteissä. Erot tyttöjen ja poikien välillä säilyivät sekä fyysisen aktiivisuuden että motoristen taitojen osalta, kun lasten ikä otettiin huomioon.

Havainnot fyysisen aktiivisuuden osalta ovat samansuuntaisia kuin Piilo-tutkimuksessa (2024), jossa poikien havaittiin täyttävän tyttöjä useammin fyysisen aktiivisuuden suositukset (Kulmala ym., 2024; Mehtälä ym., 2024, s. 56) erityisesti varhaiskasvatuspäivien aikana (Kulmala ym., 2024, s. 85–87). Myös motoristen taitojen osalta tyttöjen ja poikien väliset erot ovat linjassa aiemman tutkimusnäytön kanssa (Iivonen & Sääkslahti, 2014; Niemistö ym., 2019; Mehtälä ym., 2024, s. 132), jonka mukaan tytöillä on paremmat tasapaino- ja hienomotoriset taidot kuin pojilla. Ruutuajan osalta tutkimuksemme tulokset ovat päinvastaisia verrattuna Mörskyn ym., (2022) tutkimuksen tulokseen, jonka mukaan pojilla oli tyttöjä enemmän ruutuainaa. Lisäksi Hasasen ym. (2021) tutkimuksessa ei havaittu eroa tyttöjen ja poikien ruutuajassa.

TUTKIMUKSEN VAHVUUDET JA RAJOITTEET

Tämän tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää sitä, että fyysisen aktiivisuuden määrää mitattiin ActiGraph-liikemittarilla, joka on yleisesti käytetty fyysisen aktiivisuuden mittaamenetelmä myös varhaiskasvatikäisillä lapsilla (Aittasalo ym., 2010, s. 16; Bourke ym., 2023). Lisäksi lasten motoristen taitojen arviointi perustui testeihin, jotka on aiemmin osoitettu soveltuviksi 3–4-vuotiaiden lasten keskuudessa (Clark ym., 2021; Reuben ym., 2013). Tilastollisissa analyyseissä huomioitiin lapsen ikä, sukupuoli ja perheen sosioekonominen asema, joiden on aiemmissa tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä lasten liikkumiskäyttäytymiseen ja

motorisiin taitoihin (Barnett ym., 2016; Bourke ym., 2023; Iivonen & Sääkslahti, 2014; Kaikkonen ym., 2012, s. 6 & 22; Mehtälä ym., 2024; Mörsky ym., 2022; Niemistö ym., 2019; Parikka ym., 2020, s. 91–92; Webster ym., 2019). Tutkimuksen vahvuus on myös se, että aineistomme mahdollisti nimenomaan Helsingin ja Helsingin läheisen maaseudun erojen tutkimisen.

Tutkimuksen rajoitteena voidaan pitää sitä, että kulkuvälineessä tapahtuva paikallaanolo, uni ja ruutuajaksi perustuivat huoltajien raportointiin. Kulkuvälineessä tapahtuvan paikallaanolon osalta huoltajat raportoivat, oliko lapsi ollut yli tunnin kulkuvälineessä yhtäjaksoisesti (kyllä-ei), jolloin aikamäärällistä tietoa ei ollut saatavilla. Itseraportoinnin ongelmana on sen perustuminen muistiin sekä subjektiivisuuteen, joten siihen liittyy yli- ja aliraportoinnin riskejä (Aittasalo ym., 2010, s. 13 & 17).

Tutkimukseen osallistui 274 lasta Helsingistä ja Helsingin läheisiltä maaseutualueilta. Tutkimustietoa tarvitaan kuitenkin lisää myös eri puolilta Suomea. Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Näin ollen tutkimukseen on saattanut osallistua perheitä, jotka liikkuvat keski-verta enemmän, ja toisaalta tutkimuksesta on saattanut jäädä pois perheitä, jotka liikkuvat vähemmän. Lisäksi huoltajat ilmoittivat tutkimukseen vähemmän tyttöjä kuin poikia. Tämä voi heijastaa mahdollisia asenteita, joiden mukaan pojat nähdään tyttöjä sopivampina osallistumaan fyysistä aktiivisuutta käsittelevään tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuneet huoltajat olivat myös korkeammin koulutettuja kuin väestö keskimäärin. On mahdollista, että tutkimuksen tulokset antavat todellisuutta myönteisemmän kuvan liikku- miskyttäytymisen suositusten toteutumisesta.

YHTEENVETO

Helsingin läheisellä maaseudulla asuvilla varhaiskasvatusi- käisillä lapsilla oli enemmän ruutuajaksi ja kulkuvälinees- sä tapahtuvaa paikallaanoloa kuin Helsingissä asuvilla lap- silla. Tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat ja tytöillä oli enemmän ruutuajaksi. Tämän lisäksi motorisissa taidoissa havaittiin eroja tyttöjen ja poikien välillä. Kulkuvälineessä tapahtuvan paikallaanolon suurempaan määrään maaseudul- la saattaa vaikuttaa pidemmät välimatkat. WHO:n fyysisen aktiivisuuden sekä unen suositukset täyttyivät melko hyvin kaikkien lasten osalta. Heikoiten täytti ruutuajan suositus, jonka täytti alle puolet lapsista. Kaikista lapsista vain lähes neljäsosa täytti kaikki suositukset, eli fyysisen aktiivisuuden, unen sekä ruutuajan ja kulkuvälineessä tapahtuvan paikallaa- nolon suositukset. Kansainväliseen tutkimustietoon vertaa- malla tulos vaikuttaa kuitenkin keskimääräistä paremmalta (Chong ym., 2024; Tapia-Serrano ym., 2022).

Tutkimuksemme syventää ymmärrystä varhaislapsuuden liikku- miskyttäytymiseen yhteydessä olevista tekijöistä. Tuloksemme osoittavat, että liikku- miskyttäytymisessä ja motorisissa taidoissa on eroja tyttöjen ja poikien sekä maa- seutu- ja kaupunkiympäristöissä asuvien lasten välillä. Tut- kimuksemme tuottaa tärkeää tietoa varhaiskasvatuksen, lii- kuntapolitiikan ja kaupunkisuunnittelun tueksi.

Tulevaisuudessa tulisi tutkia, kannustetaanko tyttöjä ja poikia liikkumaan eri tavoin ja onko se mahdollisesti yksi

selittävä tekijä sekä fyysisessä aktiivisuudessa, ruutuajassa että motorisissa taidoissa havaittujen tyttöjen ja poikien vä- listen erojen välillä. Lisäksi olisi tärkeää tutkia, ovatko suu- rempi ruutuajaksi ja kulkuvälineessä tapahtuva paikallaanolo ravitsemustekijöiden ohella yhteydessä suurempaan ylipai- non esiintyvyyteen maaseudulla jo varhaislapsuudessa. Tut- kimuksen aineisto koostui Etelä-Suomessa sijaitsevista alu- eista, joten jatkossa tarvitaan tutkimustietoa myös muualta Suomesta, jossa esimerkiksi välimatkat ovat pidempiä. Tä- hän pyritään vastaamaan myöhemmin SUNRISE Finland -tutkimuksen koko aineiston avulla. Pohja terveyttä edis- tävälle liikku- miskyttäytymiselle sekä motorisille taidoille luodaan varhaislapsuudessa, joten kaikilla lapsilla tulisi olla yhtäläiset mahdollisuudet näiden toteutumiselle mm. asuin- ympäristöstä ja sukupuolesta riippumatta.

SUNRISE Finland -tutkimusta ovat rahoittaneet Opetus- ja kulttuuriministeriö, Juho Vainion säätiö, Signe ja Ane Gyl- lenbergin säätiö, Yrjö Jahnssonin säätiö, Samfundet Folk- hälsan ja Suomen Akatemia (371235).

Lähteet

- Aittasalo, M., Tammelin, T., & Fogelholm, M. 2010. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi –menetelmät puntarissa. *Liikunta & Tiede*, 47(1), 11–19.
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., Zask, A., Lubans, D. R., Shultz, S. P., Ridgers, N. D., Rush, E., Brown, H. L., & Okely, A. D. 2016. Correlates of gross motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(11), 1663–1688. doi:10.1007/s40279-016-0495-z.
- Bourke, M., Haddara, A., Loh, A., Carson, V., Breau, B., & Tucker, P. 2023. Adherence to the World Health Organization's physical activity recommendation in preschool-aged children: a systematic review and meta-analysis of accelerometer studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 52. doi: 10.1186/s12966-023-01450-0.
- Byambaa, A., Dechinjamts, O., Jambaldorj, B., Jones, R. A., Chong, K. H., & Okely, A. D. 2024. Prevalence and health associations of meeting the World Health Organization guidelines for physical activity, sedentary behavior, and sleep in preschool-aged children: The SUNRISE Mongolia pilot and feasibility study. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(3), 1–11. doi: 10.1123/jpah.2023-0511.
- Carson, V., Lee, E. Y., Hewitt, L., Jennings, C., Hunter, S., Kuzik, N., Stearns, J. A., Unrau, S. P., Poitras, V. J., Gray, C., Adamo, K. B., Janssen, I., Okely, A. D., Spence, J. C., Timmons, B. W., Sampson, M., & 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), 33–63. doi:10.1186/s12889-017-4860-0.
- Chong, K. H., Suesse, T., Cross, P. L., Ryan, S. T., Aadland, E., Aoko, O., Byambaa, A., Carson, V., Chaput, J., Christian, H., Cliff, D. P., De Craemer, M., de Lucena Martins, C. M., Delisle Nyström, C., Draper, C., El Hamdouchi, A., Florindo, A. A., Guan, H., Ha, A. S., ... & Okely, A. D. 2024. Pooled analysis of physical activity, sedentary behavior, and sleep among children from 33 countries. *JAMA Pediatrics*, 178(11), 1199–1207. doi:10.1001/jamapediatrics.2024.3330
- Clark, J. E., Pate, R., Rine, R. M., Christy, J., Dalton, P., Damiano, D. L., Daniels, S., Holmes, J. M., Katzmarzyk, P. T., Magasi, S., McCreery, R., McIver, K., Newell, K. M., Sanger, T., Sugden, D., Taveras, E. & Hirschfeld, S. 2021. NCS Assessments of the Motor, Sensory, and Physical Health Domains. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 622542. doi:10.3389/fped.2021.622542
- Draper, C., Tomaz, S. A., Cook, C. J., Jugdav, S. S., Ramsammy, C., Besharati, S., van Heerden, A., Vilakazi, K., Cockcroft, K., Howard, S. J., & Okely, A. D. 2020. Understanding the influence of 24-hour movement behaviours on the health and development of preschool children from low-income South African settings: the SUNRISE pilot study. *South African Journal of Sports Medicine*, 32(1), 1–7. doi:10.17159/2078-516X/2020/v32i1a8415.

- Duarte, M. G., Valentini, N. C., Nobre, G. C., & Benda, R. N. 2022. Contextual factors and motor skills in indigenous amazon forest and urban indigenous children. *Frontiers in Public Health*, 10, 858394. doi: 10.3389/fpubh.2022.858394.
- Engberg, E., Ojala, A., Paasio, H., Lahti, J., Koski, P., Vehviläinen-Julkunen, K., Korpelainen, R., Puhakka, S., Okely, A. & Roos, E. 2024. Sociodemographic factors, parental mental health and movement behaviours in the early years: the SUNRISE Finland study protocol. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, 3(1), 3. doi:10.1186/s44167-023-00042-4
- Hasanen, E., Koivukoski, H., Kortelainen, L., Vehmas, H., & Sääkslahti, A. 2021. Sociodemographic correlates of parental co-participation in digital media use and physical play of preschool-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5903. doi:10.3390/ijerph18115903
- Hiltunen, P., Leppänen, M.H., Ray, C., Määttä, S., Vepsäläinen, H., Koivusilta, L., Sajaniemi, N., Erkkola, M. & Roos, E. 2021. Relationship between screen time and sleep among Finnish preschool children: results from the DAGIS study. *Sleep Medicine*, 77, 75–81. doi:10.1016/j.sleep.2020.11.008.
- Hossain, M. S., Deeba, I. M., Hasan, M., Kariippanon, K. E., Chong, K. H., Cross, P. L., Ferdous, S. & Okely, A. D. 2021. International study of 24-h movement behaviors of early years (SUNRISE): a pilot study from Bangladesh. *Pilot and Feasibility studies*, 7(1), 176. doi:10.1186/s40814-021-00912-1.
- Iivonen, S. & Sääkslahti, A. K. 2014. Preschool children's fundamental motor skills: a review of significant determinants. *Early Child Development and Care*, 184(7), 1107–1126. doi: 10.1080/03004430.2013.837897.
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Laatikainen, T. & Linnanmäki, E. 2012. Johdanto lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointieroihin. Teoksessa R. Kaikkonen, P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, J. Markkula, K. Wikström, M.-L. Ovasainen, S. Virtanen & T. Laatikainen (toim.) Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Raportti 16/2012. Helsinki: Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos (THL). Viitattu 08.12.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085158>, 21–25.
- Kracht, C. L., Webster, E. K. & Staiano, A. E. 2020. Relationship between the 24-hour movement guidelines and fundamental motor skills in preschoolers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(12), 1185–1190. doi:10.1016/j.jsams.2020.06.021.
- Kulmala, J., Kukko, T., Hakonen, H., Mehtälä, A., Asunta, P., Sääkslahti, A. & Tammelin, T. 2024. Fyysinen aktiivisuus varhaiskasvatuksessa ja vapaa-ajalla 4–6-vuotiailla – tuloksia Piilo-tutkimuksesta. *Liikunta & Tiede*, 61 (2), 83–90.
- Laurent, C. W. S., Rodheim, K., & Spencer, R. M. 2021. A systematic review of the relationships between physical activity and sleep in early childhood. *Kinesiology Review*, 11(2), 121–137. doi:10.1123/kr.2020-0066
- Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Asunta, P., Hakonen, H., Kukko, T., Kulmala, J., Kämppi, K. & Tammelin T. (2024). Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa: Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-739-0>
- Munambah, N., Muchirahondo, F., Chiwaridzo, M., Chikwanha, T., Kariippanon, K. E., Cross, P. L. & Okely, A. D. 2021. 24-hour movement behaviours and the health and development of pre-school children from Zimbabwean settings: the SUNRISE pilot study. *South African Journal of Sports Medicine*, 33(1). doi:10.17159/2078-516X/2021/v33i1a10864.
- Mäki, P., Levälähti, E., Lehtinen-Jacks, S., & Laatikainen, T. 2023. Overweight and obesity in Finnish children by parents' socioeconomic position—a registry-based study. *International Journal of Public Health*, 68, 1605901.
- Mörsky, E., Mönkkönen, T., Laukkanen, A., Niemistö, D., Soini, A. & Sääkslahti, A. 2022. Varhaiskasvatuskäisten lasten unen määrän yhteys motorisiin taitoihin ja liikkumiseen. *Liikunta & Tiede*, 59(3), 91–98.
- National Institutes of Health (NIH). NIH Toolbox. Verkkosivu. Viitattu 26.5.2025. <https://nihtoolbox.org/domain/motor/>
- Niemistö, D., Finni, T., Haapala, E.A., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. 2019. Environmental correlates of motor competence in children - The Skilled Kids study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 1989. doi:10.3390/ijerph16111989.
- Okely, T., Reilly, J. J., Tremblay, M. S., Kariippanon, K. E., Draper, C. E., El Hamdouchi, A., Florindo, A. A., Green, J. P., Guan, H., Katzmarzyk, P. T., Lubree, H., Pham, B. N., Suesse, T., Willumsen, J., Basheer, M., Calleia, R., Chong, K.H., Cross, P. L., Nacher, M., ...Widyastari, D. A. 2021. Cross-sectional examination of 24-hour movement behaviours among 3- and 4-year-old children in urban and rural settings in low-income, middle-income and high-income countries: the SUNRISE study protocol. *BMJ open*, 11(10), e049267. doi:10.1136/bmjopen-2021-049267.
- OKM. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21.
- Parikka, S., Koponen, P., Koskela, T., Härkänen, T., Kilpeläinen, K., Tarkiainen, L., Borodulin, K., Lundqvist, A.M., Sääksjärvi, K., Martelin, T. & Koskinen, S. 2020. Terveystieteen eriarvoisuus sosioekonomisen aseman ja asuinpaikan mukaan. Teoksessa T. Sorsa (toim.) Kestävän väestönkehityksen Suomi - Väestöliiton väestöpolitiittinen raportti 2020. Helsinki: Väestöliitto ry, 91–115.
- Pate, R. R., Almeida, M. J., McIver, K. L., Pfeiffer, K. A. & Dowda, M. 2006. Validation and calibration of an accelerometer in preschool children. *Obesity*, 14(11), 2000–2006.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., Dowda, M. & Addy, C. L. 2015. Prevalence of compliance with a new physical activity guideline for preschool-age children. *Childhood Obesity*, 11(4), 415–420. doi: 10.1089/chi.2014.0143
- Reuben, D. B., Magasi, S., McCreath, H. E., Bohannon, R. W., Wang, Y. C., Bubela, D. J., Rymer, W. Z., Beaumont, J., Rine, R. M., Lai, J. S., & Gershon, R. C. 2013. Motor assessment using the NIH Toolbox. *Neurology*, 80(11 Suppl 3), S65–S75. doi:10.1212/WNL.0b013e3182872e01
- Saarsalmi, P., Karvonen, S., Kauppinen, T. M., Koskela, T., Murto, J. & Kaikkonen, R. 2017. Kaupunki-maaseutuluokituksen mukaisten terveys- ja hyvinvointierojen vaihtelu maan eri osissa. *Yhteiskuntapolitiikka* 82(2), 188–199.
- Smith, C., Galland, B., Taylor, R. & Meredith-Jones, K. 2020. ActiGraph GT3X+ and actical wrist and hip worn accelerometers for sleep and wake indices in young children using an automated algorithm: validation with polysomnography. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 488107. doi:10.3389/fpsyt.2019.00958
- SYKE. Suomen ympäristökeskus. 2018. Kaupunki-maaseutu-luokitus (YKR). Viitattu 11.04.2024. <https://ckan.ymparisto.fi/dataset/kaupunki-maaseutu-luokitus-ykr>.
- Tapia-Serrano, M. A., Sevil-Serrano, J., Sanchez-Miguel, P. A., Lopez-Gil, J. F., Tremblay, M. S., & Garcia-Hermoso, A. 2022. Prevalence of meeting 24-hour movement guidelines from pre-school to adolescence: a systematic review and meta-analysis including 387,437 participants and 23 countries. *Journal of Sport and Health Science*, 11 (4), 427–437. doi:10.1016/j.jshs.2022.01.005
- Veldman, S. L. C., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M. & Gubbels, J. S. 2023. Correlates of screen time in the early years (0–5 years): A systematic review. *Preventive Medicine Reports*, 102214. doi:10.1016/j.pmedr.2023.102214.
- Venetsanou, F. & Kambas, A. 2010. Environmental factors affecting preschoolers' motor development. *Early Childhood Education Journal*, 37, 319–327. doi:10.1007/s10643-009-0350-z.
- Vepsäläinen, H., Ray, C., Lehto, R., Skaffari, E., Nissinen, K., Kinnunen, S., Lehto, E., Korkalo, L., Sajaniemi, N., Roos, E. & Erkkola, M. 2023. Mitä DAGIS-tutkimus kertoo päiväkotikäisten suomalaislasten terveydestä ja hyvinvoinnista? Katsaus sosioekonomisiin eroihin sekä koti- ja päiväkotiympäristöön. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 60(2). doi:10.23990/sa.116414
- Webster, E. K., Martin, C. K. & Staiano, A. E. 2019. Fundamental motor skills, screen-time, and physical activity in preschoolers. *Journal of Sport and Health Science*, 8(2), 114– 121. doi: 10.1016/j.jshs.2018.11.006
- World Health Organization. (WHO). 2008. Training course on child growth assessment. WHO child growth standards. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241595070>
- World Health Organization. (WHO). 2016. Ending childhood obesity, report of the commission on ending childhood obesity. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241510066>
- World Health Organization. (WHO). 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/31166>
- Xin, F., Chen, S.-T., Clark, C., Hong, J.-T., Liu, Y. & Cai, Y.-J. 2020. Relationship between fundamental movement skills and physical activity in preschool aged children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (10): 3566. doi:10.3390/ijerph17103566.



LIIKUNTALÄÄKETIETEEN PÄIVÄT

2.–3.12.2025 | Hotel Haaga Central Park, Helsinki

Tervetuloa Liikuntalääketieteen päiville Helsinkiin 2.–3.12.2025!

Teemana Liikunta, liikkumattomuus ja ylipaino

XXXII Liikuntalääketieteen päivät pidetään 2.–3.12.2025 Hotel Haaga Central Parkissa Helsingissä. Tapahtuman pääsalin luentoja voi seurata myös etäyhteydellä. Teemana on Liikunta, liikkumattomuus ja ylipaino. Tapahtumassa esitellään lisäksi tuoretta kotimaista liikuntalääketieteen tutkimustietoa ja käydään Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus 2025 -kilpailu.

Tule päivittämään tietosi, keskustelemaan mielenkiintoisten esitysten siivittämänä ja tapaamaan muita alan toimijoita liikuntalääketieteen verkoston tärkeimpään vuosittaiseen kohtaamiseen Suomessa.



Osallistu
myös
etänä!

Nähdään
Helsingissä!



Skannaa minut!

Tutustu Liikuntalääketieteen päivien
ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan
viimeistään 4.11.2025:
www.lts.fi/tapahtumat/lltp25

 **LTS**
Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences

Tilaa Liikunta &Tiede



Tuoreinta tutkimusta.

Punnittuja puheenvuoroja.

Luotettavaa tietoa liikunnasta ja urheilusta viidesti vuodessa.

Kunniamaininta
Kultti ry:n
Vuoden laatuilehtikilpailussa.

Valitsija Ruben Stillerin perustelut:
"Kun sankaritarinat ja
tulosjournalismi
alkavat maistua puulta,
tartu Liikunta & Tieteeseen."

Vuosikerta 55 €, kestotilaus 50 €/vuosi. Liito ry:n jäsenet 25 €/vuosi

TILAA:



Liity LTS:n jäseneksi

Jäsenmaksu 45 €/vuosi, opiskelijat 20 €/vuosi.

Jäsenyys sisältää Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran.

Alennuksia tapahtumien osallistumismaksuista sekä julkaisuista.

Sähköinen LTS-infokirje.



www.lts.fi