

SANNA PALOMÄKI

# Virkistävä välitunti?



**YHDEKSÄSLUOKKALAINEN TYTTÄRENI** oli TET-harjoittelussa eli virallisemmin työelämään tutustumisjaksolla eräässä jyvaskyläläisessä alakoulussa. Hän hämmästeli sitä, että lapset olivat saaneet käyttää kännyköitä välitunnilla, sillä hänen omassa alakoulussaan puhelimet pidettiin repuissa koko koulupäivän ajan, ellei niiden käyttöön saanut opettajalta erikseen lupaa. Muutos lasten välituntikäyttäytymis-

sessä oli ollut myös silmin havaittavissa, sillä ainakin osa lapsista tuijotti kännyköitään katoksen suojissa, eikä leikkinyt, kiipeillyt telineissä tai osallistunut välituntipeleihin.

Tuntuu nurinkuriselta, että olemme suuresti huoltamamme lasten ja nuorten vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta ja koulupäiviin on pyritty lisäämään liikuntaa monilla erilaisilla hankkeilla ja keinoilla, mutta samaan aikaan hyväksymme tällaisia paikallanoloa lisääviä käytäntöjä.

Lehden tutkimusuutisissa **Kasper Mäkelä** raportoi tanskalaistutkimuksesta, jossa puhelinten välituntikäyttö kiellettiin oppilailta neljän viikon kokeilujakson ajaksi. Sen seurauksena reipas liikunta lisääntyi kaikilla luokka-asteilla. Tulos ei yllätä, mutta pidän tärkeänä sitä, että asia tuli tutkimuksellakin todistettua. Saatavilla on muitakin tutkimustuloksia, jotka eivät varsinaisesti puolla sitä, että runsas kännykän käyttö olisi mikään terveysteko.

Tänä vuonna julkaistun WHO-koululaistutkimuksen mukaan (**Paakkari** ym 2021) joka kymmenes 11–15-vuotias suomalaisnuori luokitellaan sosiaalisen median ongelmakäyttäjäksi ja lisäksi kolmasosalla on riski ongelmakäyttöön. Näillä nuorilla esiintyi tavallista enemmän useita terveys- ja mielialaongelmia, ja lisäksi ongelmakäyttö yhdistyi myös heikompaan koulumenestykseen ja yksinäisyyden kokemu-

seen. THL:n erityisasiantuntija, lastenpsykiatri **Jukka Mäkelä** on ehdottanut kouluihin kännykkäkieltoa jo muutama vuosi sitten (Hyvä terveys 24.10.2018). Mäkelä uskoo lisääntyneen kännyköiden käytön johtavan keskittymisvaikeuksien ja rauhattomuuden kasvuun kouluissa. Koulupäivän kestävä kännykkätauko tukisi laitteista irrottautumista ja antaisi tilaa myös sosiaalisten taitojen harjoittelulle.

Nykyinen lainsäädäntö ei mahdollista sitä, että suomalaiset koulut voisivat asettaa puhelinten käytölle täysimääräistä kieltoa koulupäivien ajaksi. Esimerkiksi Ranskassa ja Belgiassa näin saa tehdä. Oppitunneilla puhelinten käyttöä voidaan rajoittaa opetusta häiritseväksi toimintana, mutta välitunneille tai muuhun opetuksettomaan aikaan tämä ei päde. Koulun järjestyssäännöissä voidaan kuitenkin antaa suosituksia käyttäytymisestä ja elämäntavoista. Näihin voi kuulua yhtä hyvin esimerkiksi se, ettei kouluun tuoda karkkia ja limsaa, tai ettei kännykkää käytettäisi välituntisinkaan, ilman opettajalta saatua lupaa. Vaikka suositukset eivät virallisesti sido oppilasta tai huoltajia, voisivat ne yhdessä sovittuina vakiinnuttaa paikansa koulun toimintakulttuurissa.

Perusopetuksen valtakunnallinen opetussuunnitelma ohjaa kouluja rytmittämään päivät opetusjaksoihin ja välitunteihin oppilaiden hyvinvointia edistävällä tavalla. Välituntien ja muun koulun toiminnan tulisi opetussuunnitelman mukaan edistää oppilaiden tervettä kehitystä, jaksamista, yhteisöllisyyttä ja sosiaalisia suhteita. On vaikea nähdä näiden tavoitteiden toteutuvan silloin, jos oppilaat nököttävät välitunnit päät kumarassa laitteidensa ruutua tuijottaen. Asia ei koske kuitenkaan vain lapsia ja nuoria. Yhtä hyvin meillä monella aikuisella saattaisi olla parannettavaa siinä, miten tauotamme työtämme: otammeko ensimmäisenä kännykän käteen vai virkistäisikö pieni kävely- ja venyttelytuokio enemmän?

sanna.h.palomaki@jyu.fi

## Liikunta & Tiede

### Toimitus:

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

### Päätoimittajat:

Sanna Palomäki (vast.)  
Jari Kanerva

### Toimituspäällikkö:

Jouko Kokkonen

### Teeman toimittaja:

Sanna Palomäki

### Toimituskunta:

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

### Kannen kuva: Kolmiloikkaaja Kristiina

Mäkelä Leppävaaran stadionilla.  
Kuva: Juha Laitalainen

### Ulkoasu: Antero Airos

### Julkaisija: Liikuntatieteellinen Seura ry

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

### Paino: PunaMusta, Forssa

### Tilaukset:

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

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

58. vuosikerta

ISSN-L 0358-7010

# Lisää terveitä harjoituspäiviä

URHEILUSSA ON OMAT TERVEYSRISKINSÄ, jotka ovat sitä suurempia, mitä lähempänä huippua liikutaan. Loukkaantunut tai sairas urheilija ei tulosta tee. Liikuntalääketieteen professori **Jari Parkkari** arvioi suomalaisurheilijoiden antavan tässä tasoitusta kilpakumppaneille. Terveitä harjoittelupäiviä on mahdollista saada lisää pitkäjänteisellä työllä ja huolehtimalla, että olosuhteet ja varusteet ovat kunnossa.



Tietä kohti huippua voi tasoittaa psyykinen valmennus, joka onnistuessaan kasvattaa urheilijan itsetuntemusta ja itsetuntoa. Psyykkisen valmennuksen vastuuasiantuntija **Robert Päck** Suomen olympiakomiteasta muistuttaa, että tasaisissa kamppailuissa voiton vie psyykkisesti vahva urheilija.

Koko liikuntakulttuuria kosketti syksyllä liikunnan ja urheilun valtionrahoituksen niukentumisuhka. Yhtä lailla oli kyse kulttuurista, nuorisotyöstä ja tieteestä. Viimeistään nyt kävi selväksi, että Veikkauksen tuottojen varasta on päästävä budjettirahoitukseen.

Veikkauksen toiminnan arvostelijat ovat ihmetelleet, miksi valtio rahoittaa kansalaistoimintaa. Osasyynä on se, että julkisen vallan hoitamia palveluja on siirretty kolmannelle sektorille. Kauaskantoisempaan perusteen lienee halu tukea kansalaisyhteiskuntaa. Ei laadukas järjestötoimintakaan pyöri 2020-luvulla yksin talkoohengellä ja jäsenmaksuilla.

Yksi mahdollisuus olisi antaa markkinoiden hoitaa hommat esimerkiksi liikunnassa ja urheilussa. Toimintaa olisi, mutta kirjo kapenisi, kun tarjolla olisi vain liiketaloudellisesti kannattavia palveluita. Osa kansalaisista syrjäytyisi kokonaan. Kannatan ehdottomasti markkinataloutta, mutta sekin voi paremmin, kun mahdollisimman moni ihminen voi hyvin. Siksi tarvitaan julkisia, yksityisiä ja kolmannen sektorin palveluja.

jouko.kokkonen@lts.fi

## Liikuntatieteellinen Seura

Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

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

LTS:n kotisivuilta ([lts.fi](http://lts.fi)) löytyy väyliä liikuntatiedon lähteille. Fyysisen kunnon mittaaminen -sivusto ([fkm.fi](http://fkm.fi)) tarjoaa tietoa näyttöön perustuvasta kuntotestauksesta.

LTS viestii:   @LTSfi  @LTSfi  YouTube

## Tässä numerossa:

- 2 PÄÄKIRJOITUS: Virkistävä välitunti?
- 3 TOIMITTAJALTA : Lisää terveitä harjoituspäiviä
- 4 AJASSA
- 7 VÄITÖSUUTISET
- 9 POLTTOPISTEISSÄ: Urheilijan terveet päivät
- 10 Jari Parkkari: "Liikunta on ehdottomasti lääke"
- 14 Sukupuoli ja valmennustyyli vaikuttavat opiskelevien urheilijoiden urapolkuihin
- 18 Piilo-tutkimus: Liikunta on pienille lapsille iloinen asia
- 21 Soveltava liikunta pieni osa kuntien liikuntapalveluja
- 24 NÄIN MAAILMALLA: Hölkkä henkireikänä Kolumbiassa
- 26 TUTKIMUSUUTISIA

### TEEMA: Liikuntalääketiede

- 34 Terveystarkastus antaa kokonaiskäsityksen urheilijan terveydentilasta
- 37 Urho Kujala: Lääkärien kasvanut ymmärrys fyysisestä aktiivisuudesta ilahduttaa
- 40 Robert Päck: Psyykinen valmennus saatava osaksi harjoittelua
- 43 Kristiina Mäkelä: Urheilija ei tervettä päivää näe?
- 46 Vantaan malli: Terveystarkastuksen vastaanotto elintapaohjaukseen
- 49 Putkirullaus – hyödyllistä vai ajanhukkaa?
- 51 Vuoden 2021 paras liikuntalääketieteellinen tutkimus -kilpailun abstraktit
- 76 TEA-viisari kuntien liikuntatoimien työkaluna
- 80 Professori (emerita) Pilvikki Heikinaro-Johansson: "Tutkimustulosten siirtäminen opettajankoulutukseen on ollut tärkein tehtäväni"
- 82 EMERITUS IHMETTELEE: Sanoilla luodaan mielikuvia
- 83 Stadion 50 sitten
- 84 ARVIOITUA



### VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT

- 93 Liikunnan tiedolla johtaminen kunnissa
- 102 Liikunta ja varusmiespalveluksen keskeyttäminen
- 109 Lapsiperheet ja luonnossa liikkuminen
- 119 Vuorovaikutus alaseläkuntoutuksessa

## Fyysisen aktiivisuuden mittausteknologian verkosto (FINETAP) pähkinäkuoressa

**FYYSINEN AKTIIVISUUS TAPAHTUU ARJESSA**, joten sen mittaamiseksi täytyisi pystyä seuraamaan ihmisen toimintaa käytännössä jatkuvasti. Taukoamattomasta seurannasta kertyy mittava määrä aineistoa analysoitavaksi, eikä esimerkiksi seitsemän päivän seurannan muuttaminen muutamaksi kuvaavaksi tunnusluvuksi ole täysin ongelmaton tehtävä.

Käytännössä kaikki fyysistä aktiivisuutta mittaavat toimijat törmäävät tähän mittaamisen ja numeerisen analyysin ongelmaan. Suomalaiset alan toimijat perustivat siksi fyysisen aktiivisuuden mittausteknologian verkoston (FINETAP, Finnish network for technological assessment of physical behaviour), jossa jaetaan kokemuksia, parhaita käytäntöjä, sekä numeerisen analyysin menetelmiä. FINETAP kehittyi Turun yliopiston ja THL:n tutkijoiden aiemman yhteistyön pohjalta ja verkosto järjestäytyi Jyväskylän yliopistolla vuonna 2019.

Verkoston tavoitteiksi sovittiin 1) fyysisen käyttäytymisen numeerinen määrittäminen puettavien laitteiden signaalista ja alan tutkimuksen edistäminen Suomessa, 2) keskeisten toimijoiden kokoaminen yhteen, 3) tiedon kerääminen ja jakaminen



Kuva: Shutterstock

aiheen parissa Suomessa tehtävästä työstä, 4) menetelmien ja aineistojen kirjon kartoittaminen ja 5) hyvien käytäntöjen jakaminen ja uusien tulijoiden opastaminen. Verkosto pyrkii kokoon-tumaan kahdesti vuodessa, kerran virtuaalisesti ja kerran fyysisesti jonkin tieteellisen tapaamisen yhteydessä.

Vuonna 2019 verkosto järjesti symposiumin ICAMPAM (Ambulatory Monitoring of Physical Activity and Movement) -konferenssissa Maastrichtissa. Vuoden 2020 tapaamista suunniteltiin

Gerontologia 2020-kongressin yhteyteen. Sitä ei kuitenkaan järjestetty koronapandemian takia. Tänä vuonna verkosto järjestää rinnakkaisession Liikuntalääketieteen päivillä Helsingissä. Verkoston tavoitteena on vakiinnuttaa paikka Liikuntalääketieteen päivillä, koska sen tavoitteet sopivat yhteen päivien ohjelman kanssa.

Tapaamisten ja rinnakkaisessioiden lisäksi verkosto pyrkii edistämään tavoitteitaan keräämällä tietoa Suomessa kerätyistä fyysisen aktiivisuuden tutkimuksista, mittalaitteistoinfrastruktuureista ja meneillään olevista hankkeista, sekä keräämään aineistoista metatiedot (eli mitä tutkimuksissa on mitattu). Kerätyt tiedot on tulevaisuudessa tavoitteena saattaa avoimesti nähtäväksi sopivalla internet-alustalla.

FINETAP-verkostoon kuuluu kahdeksan eri toimijan palveluksessa olevia tutkijoita. Nämä tahot ovat Jyväskylän yliopisto, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk, LIKES, Oulun yliopisto, Oulun diakonissalaitos, THL, Turun yliopisto ja UKK-instituutti.

**TIMO RANTALAINEN**

timo.rantalainen@jyu.fi

## Pohjoismaiden jalkapallotutkijat toukokuussa Jyväskylään

**JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIE-TEELLINEN** tiedekunta ja Suomen Palloliitto järjestävät yhteistyössä ensimmäisen Pohjoismaisen jalkapallokonferenssin toukokuussa 2022. Konferenssissa puhuvat niin kotimaisen kuin kansainvälisen jalkapallotutkimuksen huipposaatat.

Toukokuun 11.–12. päivinä järjestettävä Nordic Football Conference avaa monipuolisesti jalkapallon ajankohtaisia tutkimusnäkökulmia. Ohjelmaan sisältyy erilaisia työpajoja, joissa jalkapallon parissa työskentelevät pääsevät vaihtamaan kokemuksia. Ohjelma rakennetaan kolmen, tutkittuun tietoon ja vastuullisuuteen perustuvan teeman ympärille: valmennus ja pelaajien kehittyminen, jalkapallokulttuurin



Kuva: Antero Aaltonen

ajankohtaiset kysymykset ja jalkapallon globaalit käytänteet.

Konferenssin pääpuhujia ovat apulaisprofessori **Bruno Travassos** (University of Beira Interior), apulaisprofessori **Bente Skogvang** (Inland Norway University of Applied Sciences) ja yliopistonlehtori **Arto Nevala** (Itä-Suomen yliopisto).

 Lisätietoa konferenssista. Nordic Football Conference 2022 — University of Jyväskylä: [www.jyu.fi/en/congress/nordic-football-conference](http://www.jyu.fi/en/congress/nordic-football-conference)



## Emeritusprofessori Pauli Rintala aamuporinoissa

**ERITYISLIIKUNNAN PROFESSORINA**  
**UUDESTA 1995** toiminut Pauli Rintala jäi eläkkeelle lokakuun alussa 2021. Rintala muisteli Vilja Sipilän haastattelemana työuraansa Soveltavan liikunnan aamuporinoissa 29. loka-kuuta.

Rintalan kiinnostus silloista erityisliikuntaa kohtaan heräsi jo opiskeluaikana 1970–1980-lukujen taitteessa. Hän kävi hakemassa lisäoppia Yhdysvalloista, jossa oltiin tuolloin selvästi Suomea edellä soveltavassa liikunnassa. Tennesseen-vuoden jälkeen Rintala suoritti opintonsa loppuun. Hän työskenteli vuoden liikunnanopettajana Riihimäellä, mutta ura ei tuntunut omalta.

Erityisliikunnan lehtorin viransijaisena hän vakuuttui alan sopivan hänelle. Päästäkseen pysyvästi virkaan hänen oli suoritettava lisensiaatin tutkinto. Pian edessä oli toinen Amerikan-jakso, tällä kertaa Oregonissa. Kolmen vuoden jakson aikana valmistui väitöskirja. Työt jatkuivat Suomessa ja 1990-luvun puolivälissä Rintala tuli Suomen ensimmäinen erityisliikunnan professori.

Yksi Rintalan uran kantavista ajatuksista on ollut liikunnan kuuluminen jokaisen oikeuksiin. Liikunnasta vapauttamisesta on kouluissa päästy eroon. Eri asia kuitenkin on, miten hyvin integraatio ja inklusio toteutuvat käytännössä.



Kuva: Pauli Rintalan kotialbumi

Kansainvälisillä yhteyksillä on ollut suuri merkitys Rintalan uralla. Vuonna 2001 hän toimi vierailevana professorina Oregonissa. Tuolloin Rintala muun muassa teki sauvakävelyä tunnetuksi yliopistolla. Hän on myös toiminut aktiivisesti soveltavan liikunnan kansainvälisessä yhteistyöjärjestössä IFAPAssa. Kesällä 2021 Rintala sai johtaa järjestön ISAPA-kongressin järjestelyjä. Virtuaalisena toteutetun kongressin kotipesänä oli Jyväskylä.

 Tekstitetty tallenne on katsottavissa Liikuntatieteellisen Seuran YouTube-tilillä.  
<https://www.youtube.com/watch?v=IFvPISJfFM8v>

## LTS mukana Tampereen kirjafestareilla ja Tieteiden yössä Helsingissä

**TAMPEREEN KIRJAFESTARIT** on kirjailijoiden, kustantajien ja kirjallisuuden sekä kulttuurin ystävien messu- ja festivaalipahtuma Tampere-talossa 4.–5.12.2021. Eriarvoisuuden kasvoista liikunnassa -teoksesta keskustelevalle sunnuntaina 5.12. klo 11.00–11.30 Sorsapuistosalin lavalla kirjan toimittajat Liikunta & Tiede-lehden toimituspäällikkö Jouko Kokkonen ja LitT, tutkija ja yrittäjä Kati Kaura-vaara.

LTS julkaisi syksyllä 2020 kymmenestä vertaisarvioidusta artikkelista koostuvan kirjan Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Artikkeleiden perusteella eriarvoisuus piirtyy monisyiseksi ja -kerroksiseksi ilmiöksi, jossa sosiaaliset jaot, piilossa olevat valtasuhteet ja syrjivät mekanismit kaventavat ihmisten liikkumisen mahdollisuuksia. Tekstit osoittavat, että yhteiskunnassa olevaa moninaisuutta ei oteta vielä liikunnan kentällä tarpeeksi huomioon.

Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa on esillä myös Tieteiden yössä Helsingissä torstaina 20.1.2022 Tieteiden talon väistötiloissa (Aalto-yliopisto Töölö, Runeberginkatu 14–16). Esittelypisteellä pääsee tutustumaan lisäksi Liikunta & Tiede-lehteen. Tieteiden yön tapahtumista osa järjestetään verkossa.

## Liikuntatieteen päivillä palkittiin nuoria tutkijoita

**LIKUNTATIEDELLINEN SEURA JÄRJESTI** yhdessä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kanssa Nuorten tutkijoiden tutkimuskilpailun Liikuntatieteen päivillä syyskuussa 2021. Kilpailuun osallistui 24 suomalaista liikuntatieteellistä tutkimusta, joista kahdeksan eteni finaaliin. Finaalissa neljä parasta työtä palkittiin 500 euron suuruisilla stipendeillä. Tieteellisen komitean jakamat stipendit saivat:

- Jani Hartikainen**, ”Oppituntien aikainen fyysinen aktiivisuus, opettajien toiminta ja koulusitoutuneisuus avoimissa oppimisympäristöissä ja perinteisissä luokkatiloissa”,
- Juulia Lautaoja**, ”Lihassolujen sähköstimulaatio mahdollistaa liikuntatutkimuksen solumalleilla - kudosten väliseen vuorovaikutukseen osallistuvien molekyylien erityy lisääntyy aktiivisilla lihassoluilla”,

- Antti Löppönen**, ”lääkkäiden ihmisten seisomaan nousujen määrän ja intensiteetin yhteys alaraajojen suorituskykyyn, kaatumispelkoon ja portaissa kulkemisen vaikeuksiin”,
- Maxwell Thurston**, ”A Robotic Exosuit Improves Ankle Joint Biomechanics and Energetic Cost During Walking in Children with Unilateral Cerebral Palsy”.

Parhaan suullisen esityksen maininta ja kirjapalkinto annettiin **Juulia Lautaojalle**. Kilpailuun osallistuneet käsikirjoitukset ja finaaliset arvot arvioivat yliopistonlehtori **Liisa Hakala** Helsingin yliopistosta, liikuntatieteiden tohtori **Kari L. Keskinen** ja filosofian tohtori **Jouko Kokkonen** (sihteeri).

## Seuratuen määrä nousi – saajien osuus hakijoista laski

**SEURATUKEA MYÖNNETTIIN VUONNA 2021** koko maahan yhteensä 4 390 000 euroa. Aiempien vuosien laskeva suuntaus sekä myönnettyssä kokonaisavustuksessa että keskimääräisessä tukisummassa asukasta kohden kääntyi nousuun. Vuonna 2021 tukea myönnettiin yhteensä 912 500 euroa enemmän kuin edellisvuonna.

Likes julkaisi syyskuussa raportin opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) vuonna 2021 seuratuen jakautumisesta, hakemusten sisällöistä ja hankkeiden tavoitteista. Raportin aineistona ovat sekä myönteisen (n = 408) että kielteisen (n = 409) avustuspäätöksen saaneet hakijat. Tukea saivat 108 eri kunnassa toimivat seurat.

Myönnetyn tuen kasvun taustalla on erillinen määräraha, joka on tarkoitettu vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen edistämiseen. Keskimääräinen tukisumma oli 10 760 euroa, lähes 1 000 euroa enemmän kuin vuonna 2020. Tukea saaneista hankkeista 34 prosenttia suunnautui palkkaukseen ja 66 prosenttia toiminnallisen kehittämisen hankkeisiin. Yleisimpiä tavoitteita olivat harrastajamäärien ja -ryhmien lisääminen, yhdenvertaisten harrastusmahdollisuuksien edistäminen, vapaaehtoistoiminnan vahvistaminen, laadukkaan

seuratoiminnan lisääminen ja drop out-ilmiön ehkäiseminen.

Keskimääräisen tukisumman nousua selittää myös se, että myönteisen päätöksen saaneiden suhteellinen osuus (50 %) oli alhaisempi kuin neljänä edeltävänä vuonna. Tukea myönnettiin eniten Uudellemaalle, jolta oli lähes 27 prosenttia kaikista tuetuista hankkeista (127/408). Kainuun ja Keski-Pohjanmaan seuroille annettiin yhteensä kuusi myönteistä päätöstä. 14 maakuntaan myönnettiin enemmän ja neljään maakuntaan vähemmän seuratukea kuin vuonna 2020. Asukasta kohden eniten seuratukea myönnettiin Etelä-Karjalaan (1,83 euroa/asukas), Lappiin (1,47 euroa/asukas), Etelä-Savoon (1,36 euroa/asukas) ja Päijät-Hämeeseen (1,32 euroa/asukas).

Seuratukea myönnettiin yksittäisistä lajeista eniten jalkapallolle. Kahden tai useamman lajin kehittämiseen keskittyville hankkeille myönnettiin seuratukea euromääräisesti lähes yhtä paljon kuin jalkapallolle. Muita eniten seuratukea saaneita lajeja olivat jääkiekko, pesäpallo, yleisurheilu, koripallo ja voimistelu.

Jäsenmäärältään ja budjetiltaan pienempien seurojen saama tuki oli keskimäärin selvästi alempi kuin isompien seurojen. Tämä ei välttämättä

johdu siitä, että ne tekisivät isompia seuroja heikompilehtoisia hakemuksia. Isommat seurat hakevat suurempia tukisummia kuin pienemmät seurat ja niillä on usein paremmat edellytykset suunnitella ja toteuttaa suurempia hankkeita.

**Sanna Marinin** hallituksen ohjelmaan on kirjattu, että seuratuen määrää nostetaan. Kirjaus perustuu liikuntapoliittiseen selonteokseen, jossa seuratuen kokonaissummaa esitettiin nostettavaksi etenkin vähävaraisten liikuntaharrastamisen edistämiseksi. OKM on jakanut seuratukea veikkausvoittovaroista vuodesta 1999 lähtien. Vuoteen 2012 asti seuratuen haku- ja jakoprosessista vastasivat valtakunnalliset liikuntajärjestöt. Vuodesta 2013 eteenpäin OKM:n liikunnan vastuualue on hallinnoinut tuen hakemiseen ja jakamiseen liittyviä toimia. Tukea on myönnetty yhteensä 59,7 miljoonaa euroa 9 702 hankkeeseen.

 **Samuli Oja.** Seuratukihankkeiden hakemusarviointi 2021. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 399. [www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Seuratuen-hakemusarviointi-2021-1.pdf](http://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Seuratuen-hakemusarviointi-2021-1.pdf)



Kuva: Oja 2021.

## Liikuntafoorumi toistamiseen verkossa



**KANSALLINEN LIIKUNTAFOORUMI** TOTEUTUI koronapandemian vuoksi toisen kerran peräkkäin webinaarina. Pääteemana oli liikunnan arvo. Professori **Jaana Hallamaa** käsitteli liikuntaa ja urheilua arvopäämäärien puristuksessa. Hallamaa näki arvolutauksiltaan myönteisinä pidettäviin liikuntaan ja urheiluun kohdistuvan erilaisia odotuksia ja paineita. Hyvälle asialle on monia ottajia.

Liikuntafoorumissa oli esillä vahvasti myös liikunnan valtionrahoitus. Olympiakomitean toimitusjohtaja **Mikko Salonen** kaipasi rahoitukseen pitkäjänteisyyttä ja selkeyttä. Hänen mukaansa budjettirahoitukseen siirtyminen on esillä olevista vaihtoehdoista paras. Salonen toivoi liikuntapoliittiseen selontekoon viitaten valtion liikuntarahoituksen kasvattamista. Ylijohtaja **Esko Ranto** opetus- ja kulttuuriministeriöstä totesi, ettei rahoituksen nousu ole näköpiirissä 2020-luvulla.

Kahdeksas Kansallinen liikuntafoorumi oli tarkoitus järjestää Kouvolassa 1.–2.11.2021. Liikuntafoorumi järjestetään fyysisesti Kouvolassa vuonna 2022 myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.



Emma Terho

## Oikaisuja

Liikunta & Tiede -lehdessä 4/2021 oli uutinen **Emma Terhon** valinnasta Kansainvälisen olympiakomitean urheilijakomission puheenjohtajaksi. Tekstin yhteydessä oli kuitenkin Terhon edeltäjän **Kristy Coventryn** kuva. Ohessa Emma Terho.

**Juho Poletin** oppiarvoksi oli merkitty virheellisesti LitM. Polet on psykologian maisteri, PsM.

## Väitösuutiset

### Kriisinhallinta kuormittaa sotilaita fyysisesti vähän – kuntoa pidettävä yllä muutoin

**Liikunnanohjaaja (YAMK) Kai Pihlaisen** väitöstudiumin mukaan sotilaiden operaation aikana mitatusta fyysisestä aktiivisuudesta vain noin kymmenen prosenttia ylitti kohtuukoormitteen aktiivisuuden tason. Päivittäinen askelmäärä jäi alle 10 000 askeleen. Työn luonne ei ylläpidä riittävää yksilötason fyysistä valmiutta kriittisiin sotilastehtäviin. Fyysistä toimintakykyä voidaan ylläpitää voima- ja kestävyys-harjoittelulla pidempien ja matalampi-tempoisten kriisinhallintaoperaatioiden aikana operaation ja tehtävien luonne sekä sotilaiden yksilölliset kuntoerot ja harjoittelusta huomioiden.

*Kai Pihlaisen valmennus- ja testausopin väitöskirja "Effects of combined strength and endurance training on body compo-*

*sition and physical fitness in soldiers during a 6-month crisis management operation" tarkastettiin 30.10.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/77872>*

### Vammojen ehkäisyn pitäisi olla nuorilla päivittäistä koripallossa ja salibandyssä

Koripallo ja salibandy ovat nopeatempoisia pelejä ja siksi niissä on korkea riski saada polvi- tai nilkkavamma. Vammojen riskitekijöiden tunteminen on tärkeää, jotta niitä voitaisiin tehokkaasti ehkäistä. **LL Jussi Hietamon** väitöstudiumin mukaan vammojen ehkäisyn pitäisi olla osa jokapäiväistä harjoittelua. Alaraajavammojen ehkäisyssä nuoret urheilijat hyötyvät omalla kehonpainolla tehtävistä voimaharjoitteista sekä alkulämmittelyistä, joissa keskitytään tasapainoon,

ketteryteen ja hyvään tekniikkaan lajinomaisissa suunnanmuutoksissa ja hypyistä alastuloissa.

*Jussi Hietamon liikuntalääketieteen ja ortopedian alaan kuuluva väitöskirja "Epidemiology and Risk Factors of Acute Knee and Ankle Injury in Youth Team-sports Athletes" tarkastettiin 29.10.2021 Tampereen yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/134312>*

### Heikko uni ja väsyminen voivat heikentää iäkkäiden ihmisten liikkumista

Fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee usein iän myötä. **TtM Lotta Palmberg** havaitsi väitöstudiumuksessaan, että huonompi uni ja väsyminen arjen toiminnoissa saattavat heikentää vanhuusiän liikkumismahdollisuuksia. Lyhyet yöunet ja suurempi väsyvyys fyysisistä

kuntoa vaativissa arjen tehtävissä, kuten kävellessä ja kodin siivoamisessa, lisäsivät riskiä tyydyttämättömälle liikunnantarpeelle.

*Lotta Palmbergin gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Associations of sleep characteristics and fatigue with activity patterns and unmet physical activity need in old age" tarkastettiin 29.10.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/78239>*

## Hyvä fyysinen toimintakyky auttaa iäkkäitä selviytymään vastoinikäymisistä

Vastoinikäymisten sattuessa jotkut ihmiset selviytyvät ja toipuvat koettelemuksista paremmin kuin toiset. **TtM Kaisa Koivusen** väitöstutkimus tarkasteli tekijöitä, jotka edistävät iäkkäiden ihmisten resilienssiä eli selviytymistä ja sopeutumista vastoinikäymisissä. Resilienssiä on usein tutkittu mielen sopeutumisen kannalta, mutta vanhetessa myös fyysinen resilienssi on tärkeää. Väitöstutkimus osoitti, että iäkkäillä ihmisillä on paremmat valmiudet selviytyä stressitilanteesta, jos heidän lihasvoimansa ja kävelynopeutensa ovat hyvällä tasolla.

*Kaisa Koivusen gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Resilience in old age: physical performance and psychosocial factors in changing socio-historical contexts and as resources in adversities" tarkastettiin 22.10.2021 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/77901>*

## Terveystarkastuksilla päästään kiinni nuorten urheilijoiden terveysongelmiin

**LL Kerttu Toivo** selvitti väitöstutkimuksessaan nuorten urheilijoiden terveydentilaa. Tutkimus osoitti muun muassa, että neljäsosalla suomalaisista nuorista on liian matalat rautavarastot, ja että nuorten urheilijoiden astma voi olla alidiagnosoitu. Säännöllisen liikunnan positiiviset terveysvaikutukset ovat kiistattomat, mutta liikunnan harrastamisen varjopuolena on kohon-

nut vammatariski. Nuorten urheilijoiden terveysongelmia voidaan ennakoida ja seurata terveystarkastuksilla.

*Kerttu Toivon liikuntalääketieteen erikoisalaan kuuluva väitöskirja "Periodic Health Examinations in Young Athletes: The Finnish Health Promoting Sports Club (FHPSC) Study" tarkastettiin 8.10.2021 Tampereen yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/134276>*

## Lapsuuden olosuhteet vaikuttavat myöhempään painonkehitykseen

Lihavuus on merkittävä kansanterveysongelma, joka jakautuu epätasaisesti eri väestöryhmien välillä. Jotta lihavuuden sosioekonomisia eroja voitaisiin kaventaa, täytyy ymmärtää niiden taustalla olevia pitkän aikavälin kehityspolkuja. **TtM, ETM Jatta Salmelan** väitöstutkimuksen tulokset osoittivat sekä lapsuuden että aikuisiän epäsuotuisten sosioekonomisten olosuhteiden olevan yleisempiä henkilöillä, joiden painonnousu aikuisiällä oli merkittävintä. Lapsuuden olosuhteiden merkitys myöhempään painonkehitykseen tulisi huomioida niin lihavuuden ennaltaehkäisyssä kuin sen hoidossakin.

*Jatta Salmelan kansanterveystieteen väitöskirja "Socioeconomic circumstances from childhood to adulthood and body mass index trajectories - A Finnish occupational cohort study" tarkastettiin 8.10.2021 Helsingin yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/333952>*

## Diabetes on vahvasti yhteydessä heikentyneeseen fyysiseen suorituskyykyyn

Fyysinen suorituskyyky on tärkeä terveystapahtumien ennustaja iäkkäillä henkilöillä. **LL Max Åström** selvitti väitöstutkimuksessaan, millä tavalla ikään liittyvät tekijät, kuten heikentynyt verensokerin säätely ja telomeeripituus, ovat yhteydessä fyysiseen suorituskyykyyn myöhemmässä iässä. Lisäksi tutkittiin verensokerin säätelyn ja kivun välistä yhteyttä. Tulosten mukaan diabetes oli vahvasti yhteydessä

heikentyneeseen fyysiseen suorituskyykyyn. Fyysinen suorituskyyky heikkeni lineaarisesti sen mukaan, mitä vaikeampi häiriö henkilöillä oli verensokerin säätelyssä.

*Max Åströmin lääketieteen väitöskirja "Physical performance in older adults: Association with glucose regulation and telomere length" tarkastettiin 25.9.2021 Helsingin yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/333756>*

## Fyysinen aktiivisuus sekä vapaa-ajalla että työmatkalla alentaa SAV-riskiä

Lukinkalvonalainen verenvuoto (SAV) on hengenvaarallinen aivoverenkiertohäiriö. **LL Ilari Rautalin** selvitti väitöstutkimuksessaan elintapariippuvaisten riskitekijöiden roolia SAV-häiriössä. Tulosten perusteella fyysinen aktiivisuus sekä vapaa-ajalla että työmatkalla liittyi alentuneeseen SAV-riskiin ja vähensi myös tupakoinnin ja korkean verenpaineen haitallisia vaikutuksia. Väitöstutkimus osoitti myös etenkin tupakoinnin liittyvän kohonneeseen SAV-kuolemanriskiin.

*Ilari Rautalin lääketieteen väitöskirja "Lifestyle-related risk factors for aneurysmal subarachnoid hemorrhage and its mortality - emphasis on the adverse effects of physical inactivity, obesity and smoking" tarkastettiin 17.9.2021 Helsingin yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/333697>*



# Urheilijan terveet päivät

**TYÖSKENTELIN 80-LUVUN LOPUSSA** nuorena fysioterapeuttina urheilijoiden parissa oululaisessa fysikaalisessa hoitolaitoksessa. Urheilijoiden virta fyysisten nilkka-, polvi- ja olkapäävammojen jatkohoitoon oli jatkuva. Ehkä mieleenpainuvuvin urheilijan kysymys noilta ajoilta oli: milloin olen täydessä pelikunnossa, tai jopa voinko illalla mennä jo treeneihin? Ja hieman karrikoiden, kysymys esitettiin jo ennen kuin olimme kunnolla tavanneetkaan.

Ammattilaisena ymmärsin biologisen paranemisprosessin merkityksen ja sitä tukevan toiminnan. Huomasin myös, miten tärkeää on puhua kieltä, jota molemmat ymmärtävät. Jälkeenpäin voin todeta, että eräs keskeisin tavoite fysioterapiaprosessin vuorovaikutuksessa oli motivoituneen urheilijan innokkaaseen mieleen vaikuttaminen siten, että lajinharjoitusten pariin voi palata vasta sitten, kun vamma on parantunut.

Maaailma ei ehkä ole sittenkään muuttunut kovin paljon pohdittaessa urheilijan terveitä päiviä tässä hetkessä. Terveiden käsite voi olla hyvinkin subjektiivinen. Joidenkin mielestä terveys tarkoittaa sairauden tai vamman puuttumista. Mielestäni tärkeintä on selvittää, vaikuttaako oire tai vaiva lajisuorituksen lisäksi urheilijan arkeen ja sitä kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tietysti voidaan myös kysyä urheilijan määritelmää. Sekin todennäköisesti vaihtelee riippuen siitä, keneltä kysytään, ja kuka vastauksen tulkitsee. Sukeltamatta liikaa käsitemaailman syövereihin voin sanoa, että vuosikymmenten mittaan pelkästään fyysisten vammojen hoitamisesta edistytty kohtaamaan urheilija kokonaisvaltaisemmin. Elämän ja arjen kulun sekä niihin liittyvien haasteiden huomioiminen on parantunut.

Urheilijan hyvä suoritus syntyy rentouden kautta. Psykkinen valmennus kuuluu keskeisesti huippu-urheiluun. Urheilijan hyvään suoritukseen sisältyy lähtökohteisesti se, mitä tapahtuu ennen suoritusta, suorituksen aikana ja sen jälkeen. Ei todellakaan voida puhua pelkästään fyysisesti huippuunsa viritetystä urheilijan tuki- ja liikuntaelimestön koneistosta, vaan kokonaisuuden hallinnasta. Jotta voimavarat pystytään valjastamaan juuri siihen, mikä kussakin suorituksen vaiheessa on tärkeää, täytyy keskittymisen kulminoitua onnistuneeseen tekemiseen. On helppo ymmärtää, että edellytyksenä on urheilijan terve päivä tai oikeastaan pidempi ajanjakso terveitä päiviä. Se voi tarkoittaa onnistunutta harjoittelujaksoa, palautumista harjoittelusta, mutta myös tasapainoa arkielämässä liittyen esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen tärkeiden ihmisten kanssa.

Me penkkiurheiluintoilijat muistamme hyvin Suomen miesten jalkapallomaajoukkueen historian ensimmäisen

EM-ottelun, joka päättyi 1–0 yllätysvoittoon Tanskasta. Samalla muistamme, miten tähtipelaaja Christian Eriksen lyhyhistyi kentälle. Tapahtuma sai onneksi onnellisen lopun ja pelaaja selviytyi. Palaan vielä joukkueen kapteenin toimintaan yllättävän äkillisen tapahtuman keskellä. Tanskan kapteeni Simon Kjaer juoksi auttamaan tajuntansa menettänyttä Erikseniä, osoitti johtajuutta ottamalla joukkueen haltuunsa ja keräämällä sen joukkuekaverin ympärille.

Tilanne oli yksittäisen pelaajan osalta dramaattinen ja kaukana urheilijan terveestä päivästä. Muu joukkue

kapteeninsa johdolla osoitti kuitenkin esimerkillistä toimintaa nopeilla oikeilla päätöksillä ja osoitti joukkueena päättävyyttä. Joukkue palasi tauon jälkeen varmasti voimakkaan ja ristiriitaisen tunnekuohun vallassa kentälle ja pelasi pelin loppuun. Ottamatta kantaa siihen, olisiko peli pitänyt keskeyttää vai ei, tulkitsemme kuitenkin, että joukkueen toiminta oli huippuam-

mattimaista. Tarinan kulku olisi voinut olla toisenlainen, mikäli joukkue ei olisi ollut sillä hetkellä, Erikseniä lukuun ottamatta, täynnä kaikilta ominaisuuksiltaan terveitä urheilijoita.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus työryhmineen julkaisi keväällä suomalaisen huippu-urheilun valmentautumisen kokonaisuutta koskevan osaamisohjelman, jonka tehtävänä on varmistaa paras tieto, osaaminen ja tuki urheilijoille, valmentajille ja muille huippu-urheilutoimijoille. Tavoitteena on menestystä tukeva toimintakulttuuri, jossa jokainen toimija työskentelee yhteisten tavoitteiden suunnassa. Osaamisohjelmassa kuvataan osuvasti urheilun toimintakulttuurin seuraavan yhteiskunnan muutoksia, jolloin valmentajien ja urheilijoiden tueksi tarvitaan eri alojen asiantuntijoita tuomaan tarvittavaa osaamista menestyksen turvaamiseksi unohtamatta myöskään urheiluhullun Suomen odotuksia.

Vanha toteamus siitä, ettei urheilija tervettä päivää näe, ei siis todellakaan pidä paikkaansa, mutta osaamisvaatimukset kasvavat ja kilpailu huippu-urheilussa on yhä kovempaa. Siksi on tärkeää korostaa monipuolisesti urheilijan terveiden päivien merkitystä muuttuvassa toimintaympäristössä.

## ARTO HAUTALA

fysioterapian ja kuntoutuksen apulaisprofessori

Jyväskylän yliopisto

LTS:n varapuheenjohtaja

arto.j.hautala@jyu.fi

---

*Vanha toteamus siitä,  
ettei urheilija tervettä  
päivää näe, ei pidä  
paikkaansa.*

---