

JARI KUPILA  
jari.kupila@lts.fi

## Kenen arvoilla suomalaista liikuntakulttuuria johdetaan?



**S**UOMEN URHEILU- JA LIIKUNTAKULTTUURI keskitettiin taannoin Olympiakomitean alaisuuteen. Intouduttiin keskittämismuotoon, jossa lakkautettiin nuorison liikuttamiseen erikoistunut Nuori Suomi ja aikuisväestön liikunnallisen elämäntavan edistämiseen keskittynyt Kunto.

Samalla luotiin Olympiakomitealle oma huippu-urheiluyksikkö.

Keskittäminen runnottiin läpi kriittiset äänenpainot sivuuttaen. Se nähtiin parhaana tapana koota urheilun ja liikunnan resurssit sekä tehostaa niiden käyttöä.

Kaikkiällä ei toki nähty, eikä keskittämisen hyötyjen ymmärrys ole myöhemminkään lisääntynyt. Päinvastoin. Koko prosessin uskottavuus herättää yhä kriittisempiä kysymyksiä. Hiljalleen myös julisesti.

**K**ati Lehtonen on nostanut ansiokkaasti esiin sen, että Olympiakomiteasta on tullut liikuntajärjestö, jolla ei ole enää juuri mitään sanottavaa huippu-urheilusta.

Näkemykseen on valitettavasti pakko yhtyä. Olympiakomitean identiteetti on hämärtynyt. Samalla on hämärtynyt se, millä mandaatilla komitea häärii ikään kuin koko urheilu- ja liikuntakulttuurin johtajana. Huippu- ja kilpaurheilun arjessa lajiliitot hoitavat urheilutoiminnan. Myös liikunta ja liike etenevät muista lähtökohdista kuin Olympiakomitean dynamiikalla.

Toki Olympiakomitea tuottaa asian tuntijapalvelua ja taustaresurssia, mutta perusteet sille, miksi sitä pitäisi pitää koko touhun johtajana, ovat yhä ontommat.

Etenkin kun Kansainvälisen Olympiakomitean toiminta rapauttaa ymmärrystä siihen, miksi suomalaisen liikunta- ja urheilujärjestelmä on asettunut juuri olympialiikkeen sateenvarjon alle.

KOK:n rahankäytön, eettisen koodiston ja johtamiskulttuurin epämääräisyys näkyy yhä paljaammin. Se on vienyt olympiarenkailta sen erityishohdon, mikä niillä joskus oli.

**S**amalla kun olympialiikkeestä on tullut aidosti maailmanlaajuinen, sen johtamiseen heijastuu globaali todellisuus. Raaka realiteetti on, ettei demokraatiakehitys ole aikamme maailmassa johdettava trendi. Kun suurin osa valtioista ei suhtaudu ihmisoikeuksiin, eettisiin kysymyksiin tai demokraattisen ja läpinäkyvän päätöksenteon tarpeeseen kuten me pohjoisessa idyllisimmässä, on turha ihmetellä miksi yli 200 jäsenvaltion KOK toimii kuten se toimii.

Samasta syystä on turha elätellä toivetta siitä, että olympiasponsorit pakottaisivat olympialiikettä vanhan Euroopan arvojen muottiin. ”Uudessa” maailmassa riittää jättiyrityksiä, jotka mielellään ottavat jonkin KOK:n pääsponsorin paikan, jos joku läntinen kumppani nikottelee eettisten arvojen perään.

Kaikki mikä olympialiikkeessä tapahtuu, on siksi täysin loogista. Kun näin on, olisi Suomessa syytä kysyä miksi ihmeessä suomalainen liikuntakulttuuri on organisoitu sellaisten tunnusten alle, jotka yhä vahvemmin edustavat arvomaailmaa, jota suomalainen yhteiskunta ei edusta?

On syytä ymmärtää, että pohjimmitaan Suomen Olympiakomitea ei ole suureni suomalainen urheilujärjestö. Se on KOK:n paikallisyksikkö, jonka säännöt KOK viime kädessä hyväksyy. Suomalaiset KOK-jäsenetkään eivät edusta KOK:ssa Suomea, vaan KOK:ta Suomessa.

Miten ihmeessä voi olla niin, että suomalainen yhteiskunta on antanut liikuntakulttuurinsa johtajuuden tällaiselle yhdistykselle? ♦

## Liikunta & Tiede

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

**Päätoimittajat:**  
Jari Kupila (vast.)  
Jari Kanerva

**Toimituspäällikkö:**  
Jouko Kokkonen

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

**Ulkoasu ja taitto:** Antero Airos

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

**Paino:** PunaMusta, Forssa

**Tilaukset:**  
puh: 010 778 6600 / fax: 010 778 6619  
sähköposti: toimisto@lts.fi  
Kestotilaus: 42 € / Vuosittilaus: 45 €

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

60. vuosikerta  
ISSN-L 0358-7010

**Liikuntatieteellinen Seura  
Liikunnan tiedeviestintää  
vuodesta 1933**

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

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

Seuraa Liikuntatieteellistä Seuraa sosiaalisessa mediassa:



- 2 **PÄÄKIRJOITUS:** Kenen arvoilla suomalaista liikuntakulttuuria johdetaan?  
*Jari Kupila*
- 4 **JOUKO KONTULASTA:**  
Valistummeko liikkumaan?  
*Jouko Kokkonen*
- 5 **AJASSA**
- 12 **VÄITÖSUUTISET**
- 13 **POLTTOPISTEESSÄ:** Liikuntalääke hyvinvointialueiden tukena  
*Arto Hautala*
- 28 **TUTKIMUSUUTISIA**  
Lääketiede: *Eero Haapala*  
Pedagogiikka: *Kasper Salin*  
Psykologia: *Hanna-Mari Toivonen*  
Yhteiskuntatieteet: *Anna-Lissa Ojala*
- 64 **POHDITTUA:** Urheiluhullun kova kohtalo  
*Markku Ojanen*
- 65 **EMERITUS IHMETTELEE:**  
Maratonin verran hyötyliikuntaa  
*Urho Kujala*
- 68 **STADION 50 VUOTTA SITTEN**  
Liikunta hyväksi mielenterveydelle
- 70 **ARVIOITUA**
- VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT**
- 78 Lasten ja nuorten liikkumisen tilat lähioissa  
*Elina Hasanen, Lotta Salmi, Ilkka Virmasalo, Anna-Katriina Salmikangas, Mikko Simula, Liisa Vänttinen, Tapani Laakso & Petteri Muukkonen*
- 87 Lasten liikuntaharrastaminen Suomessa  
*Donna Niemistö, Arto Laukkanen & Arja Sääkolahti*
- 96 Lapsinäkökulma juniorijalkapallossa  
*Tytti Soini, Hannele Harjunen, Hannu Itkonen & Anna-Katriina Salmikangas*
- 104 Urheiluyläkoulu ja soveltuvuuskoheet  
*Tanja Kalari, Joonas Kalari & Kasper Salin*



Kuva: Juha Laitalainen



Jussi Nuikari/Lehtikuva

- 14 Tinja-Riikka Korpela:  
Ammattuurheilijan uraa kannattaa tavoitella  
*Jouko Kokkonen*
- 17 Pelastetaan liikunta urheilulta – ja liike liikunnalta  
*Jari Kupila*
- 20 LTS 90: osa 5  
*Jouko Kokkonen*
- 22 Eurooppalaisen urheilun malli toimii puutteellisesti EU:n urheilupolitiikassa  
*Tuomas Häkli*
- 25 Lähikuvassa Sandra Bergqvist: Ministeri lisäsi askelia arkeen  
*Jouko Kokkonen*
- TEEMA: Liikuntalääketiede**
- 34 Liike näkyy oppimisessa – ja lisää hyvinvointia  
*Jukka Sinnemäki & Zsolt Lavicza*
- 38 Liikkuvien ruumiiden normit ja liikuntakulttuurin toiset  
*Hannele Harjunen*
- 41 Kuntalaisten liikuntapalveluiden tuottaminen on yhteispeliä  
*Jouko Kokkonen*
- 44 Urheilussa valmennustiimi toimii yhtenä joukkueena  
*Mirva Rottensteiner, Ville Vesterinen, Pia Pekonen & Maarit Valtonen*
- 47 Planetaarinen terveys osaksi jokaisen hyvinvointia  
*Liisa Pietola & Elina Drakvik*
- 50 Miten huono nuorten suomalaismiesten kunto on oikeasti?  
*Pekka Matomäki & Leena Pirkola*
- 52 Vuoden 2023 liikuntalääketieteellinen tutkimus -kilpailun finalistit
- 55 Akrojooga: luottamusta, iloa ja kehollista itsetuntemusta  
*Mikko Rask & Anna Tommola*
- 59 Turku haluaa huomioida liikuntapalveluissaan erilaiset liikkujatyypit  
*Jaana Kari, Johanna Friman, Saija Kultala, Minna Lainio-Peltola & Satu Revonsuo*
- 66 Liikunta & Tiede 60 – Tutkittua tietoa ja punnittuja näkemyksiä  
*Jouko Kokkonen*

**Kannen kuva:** Metsäkansassa Valkeakoskella vastaanottoaan pitävä 77-vuotias naistentautien erikoislääkäri Leena Larva huolehtii kunnostaan päivittäin. Hänen suosikkiliikuntaansa on sen helppouden vuoksi ratakävely (Quick Walk). Varusteiksi riittävät hyvät kävelykengät. Kävely alkaa työntämällä alavartalo eteen yläselän asettuessa hiukan takakenoon. Askelletaan kantapäälle edellä jalan viennin päättyessä pakaralihaksen supistumiseen. Kävellessä lantio ei heilu puolelta toiselle kilpikävelyn tapaan, siksi se soveltuu myös lantionseudun kivuista kärsiville.

*Jouko Kontulasta ihmettelee Suomen eloa ja maailmanmenoa itähelsinkiläisen lähiön näkökulmasta. Minut keksi Lasse Lehtinen, joka kirjoitti Ilta-Sanomissa 6.11.2017, että "sananvapauden ritari on kadun mies tai nainen, 'Jouko Kontulasta', jolta käydään kysymässä kaikkea maan ja taivaan väliltä".*



## Valistummeko liikkumaan?

**Y**HDEKSI KEINOKSI VÄHENTÄÄ LIIKKUMATTOMUUTTA on tarjottu valistuksen virittämistä uudelleen. Liikkuva aikuinen -ohjelman Etukeno-verkkolähetyksessä aiheesta keskustelivat 26. lokakuuta viestintäjohtaja **Lotta Backlund**, luova johtaja **Jani Halme** ja tutkija **Maria Rantala**. Heidän mukaansa liikuntavalistus on ollut arkaa, virttynyttä ja väsynyttä. Liikkumaan olisikin houkuteltava markkinoinnin käytössä olevan arsenaalin keinoin ja etenkin tunteisiin vaikuttamalla.

En usko varsinkaan syyllistämisen tehoon ihmisten liikuttajana. Harvassa olivat ne, jotka Turmiolan Tommi sai lopulta lopettamaan ryypäämisen. Tupakoinnin vähentämisessäkin keino ei ole ollut se tepsivin, vaan lainsäädäntö on asettanut tiukat rajat, joiden seurauksena tupakointi on muuttunut hankalaksi. Valistus on toki tukenut muutosta kaivamalla maata tupakoinnin sosiaalisen hyväksyttävyyden alta.

Hyväksyttävänä tai ainakin siedettävänä pidetyn alkoholin käytön sosiaaliset normit ovat myös kiristyneet. Samaan aikaan joidenkin muiden päihteiden käyttöä koskevat asenteet ovat toisaalta väljentyneet. Kaikki kehitys ei tässäkään ole edistystä.

Tunteisiin vaikuttamalla voi saavuttaa liikuntaan innostamisessa ainakin rajallisia tuloksia. Ja tätä kuntosalit ja kirjava joukko elintapavalmentajia käyttää hyväkseen. Ne hyödyntävät tunteita ja hienovaraista sekä ronskimpaakin syyllistämistä markkinoinnissaan. Tuloksena näkyvät ainakin tungoksenä saleilla alkuvuodesta.

Astetta pehmeämpi keino voisi olla liikkumisen sosiaalista hyväksyttävyyttä ja liikkumattomuuden haittoja painottava mielikuvamarkkinointi. Tietystä määrin sosiaalinen pakko on toiminutkin, kun vaurauteen kuuluu oman liikunnallisuuden korostaminen. Raja syyllistämiseen on kuitenkin hiuksenhieno.

Markkinoillakin on rajansa. Mikä tahansa liikuntamarkkinointi katoaa Kontulassakin monelle keskeisen kodin, Kelan ja kapakan Bermudan kolmioon. Askelia kertyy sen verran kuin pakko matkalla Alkoon, apteekkiin, kauppaan tai kuppilaan. Ketteryyssosio koostuu kiipeämisestä ostarin taakse "Mäntybaarin" ulkonautintaan.

Syyllistämisen tieltä löydymme helposti silmätikuksi me liihavat. Olemme kansantalouden näkökulmasta taakka, ja kyökkipsykologin silmin lepsuja lylleröitä. Me liihavat kyllä tiedämme, ettei paino ole hyväksi. Itsekin tunnen sen joka päivä polvissani ja nilkoissani.

Lihaviin ihmisinä ja myös liikkujina kohdistuvasta pilkasta esimerkki on lokakuussa kuollut presidentti **Martti Ahtisaari**, jonka olemus ja kävelytyyli olivat 1990-luvulla monenlaisen pilkan kohteena. Yhden lähtökohdan vitsailulle tarjosi Ahtisaaren edeltäjien **Mauno Koiviston** ja **Urho Kekkosen** sporttisuus. Ilta-Sanomien julkaisi 21.10.2023 **Suvi Kerttulan** artikkelin Ahtisaaren lihavuudesta kummunneesta keskustelusta.

*"Uutisparodiaohjelma Frank Pappa Show'ssa kehitettiin jopa Mara Walk -tanssi, jossa parodioitiin Martti Ahtisaaren kävelytyyliä. Lehdissä laskettiin Ahtisaaren painoindeksiä ja kyseltiin, haittaako lihavuus viranhoitoa."*

Ilta-Sanomien osallistui riekuntaan julkaisemalla kuvion Ahtisaaren kokoisesta eli 135-kiloisesta miehestä sivusta katsottuna. Puhtia pilkanteolle antoi presidentti-instituution muutos, jota vauhditti ensimmäisen kerran käyty suora kansanvaali. Kampanjan aikana ehdokkaat kosiskelivat kansaa uudella tavalla, eikä Kekkonen ja Koiviston aikaan ollut paluuta tuloksen selvittyäkään. Presidentin arvostelusta tuli hyväksyttävämpää, ja Ahtisaarella oli pelisilmää olla puuttumatta räähkimiseen.

Syyllistämistä hyödyntävä liikkumattomuuspuhe on viestinnällisessä mielessä yksi liikuntapoliittisista menestystarinoista. Poliitikot ja toimittajat ovat löytäneet liikkumattomuuden, joka on miedoimmillaan haaste, mutta myös pommi ja tragedia. Liikkumattomuus maksaa miljardeja, tapaa ja uhkaa sysätä Suomen polvilleen. Väkeviä kielikuvia piisaa. Eri asia on, mihin puhe johtaa.

Toisaalta riittää sitä liikuntapuhettakin. Liikunta ja terveys ovat esillä iltapäivälehdissä jatkuvasti. Selitys löytyy irtonumeroiden ostajien ikärakenteesta. Hyvinvointiteemat myyvät lööppeihin melkein pysyvästi kiinniliimautuneen Putinin naaman ohella. Syyllistäminen on yksi hyvinvointi- ja terveysartikkelien perustyyppi. Saamme säännöllisesti tietää, miten syömme, nukumme ja jopa liikumme väärin.

Kevennyksenä kerron, että Etelä-Koreassa valmistettu matkapuhelimeni kertoo minun ottaneen viimeisimmän vuoden aikana keskimäärin 15 651 askelta päivässä. Kilometrejä on kertynyt päivittäin 12, mistä voi laskea askeleeni olevan 76,8 senttiä pitkä. Kontulan katuja mittaillessa voi tapailla vaikka virren sanoja "jok'ainut askel sun matkallas on askel kohti sun kuoloas".

Miten rapiat 15 000 askelta jakautuu? Työmatkat tuottavat kymppitonnin. Ensin metrolle Kontulaan hiukan mutkan kautta tai Myllypuroon. Sitten Sörnäisissä raitiovaunulle kävellen myös liukuportaat. Oopperan pysäkillä lampsin Pohjoisen Stadiontien päähän ja Pohjoiskaarteeseen. Sama kotiinpäin. Tonni kertyy kotona ja töissä käpsehtiessä. Ja loppu karttuu poikieni futistreenipäivinä valmentajallekin siinä harjoitusten sivussa. Muulloin askelia tuovat kaupassakäynnit, omat futistreenit tai pikku kävelylenkit ennen nukkumaanmenoa. Ei tuo sen ihmeellisempää ole. ♦

► Miksi liikuntavalistus ei liikuta?  
[liikkuva aikuinen.fi/etukeno-verkkotapahtumat](http://liikkuva aikuinen.fi/etukeno-verkkotapahtumat)

Suvi Kerttula, Paksunahkainen presidentti, Ilta-Sanomien 21.10.2023.  
[www.is.fi/politiikka/art-2000009931228.html](http://www.is.fi/politiikka/art-2000009931228.html)

## LTS juhli Jyväskylässä

**LIIKUNTATIEEELLINEN SEURA JUHLISTI** 90-vuotista taivaltaan liikuntatieteen päivillä syyskuun alussa Jyväskylässä. Yliopiston Agora-rakennukseen kokoon-tui 6. syyskuuta pidettyyn iltajuhlaan parisataa liikuntatieteiden ystävää juhlimaan seuraa. Juhlaan antoi aiheita myös 60-vuotias Liikunta & Tiede -lehti.

Seuran kunniapuheenjohtaja minis-teri **Lauri Tarasti** tarkasteli puheessaan LTS:n asemaa liikuntakulttuurissa ja lii-kuntatieteiden kentässä.

– Liikuntatieteellinen Seura on 90 vuotensa aikana vakiinnuttanut paik-kansa liikunnan toimintakentässä. Se tarjoaa tiedonvälityksessään tilaa erilai-sille mielipiteille ja arvioi kriittisesti tut-kimuksen pohjalta liikunnan ja myös urheilun ongelmia – ja varsinkin nyt, kun meillä on vain yksi urheilun ja lii-kunnan yhteinen keskusjärjestö. Seuran tulee edelleen tarjota opetus- ja kult-tuuriministeriölle sen tarvitsemaa tie-toa ja tutkimusta liikunnasta.

Ylijohdaja **Esko Ranto** opetus- ja kult-tuuriministeriöstä pohti puheenvuoros-



LTS esitteli 90-vuotisjuhlassa uudet kunniajäsenensä, joista olivat paikalla (vas.) **Mirja Hirvensalo, Lasse Kannas, Kari Koivumäki, Katriina Kukkonen-Harjula ja Taru Lintunen.** **Hannu Itkonen ei päässyt tilaisuuden kongressimatkan vuoksi.** Kuva: Juha Laitalainen

saan ajankohtaisia tutkimustarpeita, joita ovat hänen mukaansa muun muassa liikunnan eettiset kysymykset, liikunnan talouden tarkastelu kansan-taloustieteen menetelmin, tiedolla joh-tamisen problematiikka, urheiluseura-toiminnan tila 2020-luvulla, liikunnan ja ilmastonmuutoksen suhde ja kansain-välisen urheilujärjestelmän kriisitilanne.

Liikunnan ja yhteiskunnan välinen suhde on Rannon mukaan tiivistymäs-sä. Tutkimuksessa onkin hänen mieles-

tään kyettävä nostamaan esiin liikun-taan vaikuttavat kulttuuriset, yhteis-kunnalliset ja kansainväliset ilmiöt entistä paremmin.

Ranto korosti, että tutkijoiden on voitava tarkastella aiheitaan ja koh-teitaan kriittisesti ilman häirintää ja maalittamista. Hän totesi Liikuntatie-teellistä Seuraa tarvittavan tulevai-suudessakin muun muassa tutkimus-tiedon välittäjänä ja liikuntatutkimuk-sen edistäjänä.

## Liikunnan juhlissa puhetta ja liikettä

**JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIE-TEELLINEN** tiedekunta vietti lokakuun lopussa 60-vuotisjuhliiaan. *Liikunnan* merkkivuosi juontaa juurensa liikunnan-opettajakoulutuksen alkamiseen Jyväs-kylässä syksyllä 1963.

Tiede- ja kulttuuriministeri **Sari Mula-ta** totesi videotervehdyksessään val-misteilla olevan *Suomi liikkeelle* -ohjel-man vaativan kaikkien hallinnonalojen toimia ja yhteistyötä. Johtaja **Tiina Kivi-saari** opetus- ja kulttuuriministeriöstä korosti liikunnallisen elämäntavan vah-vistavan koko yhteiskuntaa ja kansan-taloutta. Kivisaaren mukaan *Suomi liik-keellä* -ohjelman toteutuksessa tarvitaan myös tutkittua tietoa.

Koskettavimman puheenvuoron käytti **Toni Piispanen**, joka aloitti opin-tonsa liikuntatieteellisessä tiedekunnassa vuonna 1996. Valtion liikuntaneuvostossa suunnittelijana työskentelevä Piispanen oli ensimmäinen tiedekuntaan pääsyko-keiden kautta päässyt pyörätuolia käyt-tävä. Hän käsitteli puheessaan saavutet-tavuuden eri ulottuvuuksia.

Piispanen totesi pro gradunsa teemo-jen olevan edelleen valitettavan ajankoh-



**Toni Piispanen.**



**Liikuntaillan mittaan nähtiin toinen tois-taan huimempia esityksiä.**

Kuvat: Jouko Kokkonen

taisia. Soveltavan liikunnan saatavuus riippuu yhä liian paljon siitä, missä kun-nassa ihminen asuu. Piispanen mukaan liian vähäisen liikunnan tarkastelussa olisi päästävä oireiden päivittelystä syihin vaikuttamiseen. Hänkin muistutti, että liikkumisen edistämisessä tarvitaan kaik-kia hallinnonaloja. Nykyisellään hallin-non toimet luovat toisinaan jopa liikkumi-sen esteitä.

Ensimmäistä vuosikurssia muistelivat juhlassa **Heikki Rusko ja Pirkko Num-minen**. Rusko kuului niihin kurssilaisiin, jotka pääsivät opiskelemaan ilman pää-sykoetta. Numminen kävi pyrkimässä ja sai opiskelupaikan, vaikka telinevoimis-telu ja koripallo olivat täysin uusia liikun-tamuotoja hänelle. Itse opetus käynnisty-i lentävällä lähdollä. Ohjelma ilmestyi ilmoitustaululle aluksi viikko kerrallaan. Juhlassa oli paikalla 25 ensimmäiseltä vuosikurssilta valmistunutta.

Juhlapäivään kuului myös Liikunta-ilta, jonka ohjelmassa oli runsaasti lii-kunnallisia esityksiä afromanssista akro-batiaan. Tunnelmaan johdattivat väläyk-set vuoden 1983 Liikuntaillasta, jonka juonsi televisioidussa lähetyksessä **Hilla Blomberg**.

# Liikunnalla tärkeä sija maailmanlaajuisessa kaatumisen ehkäisy-suosituksessa

**UUSI MAAILMANLAAJUINEN KAATUMISTEN EHKÄISYSUOSITUS** syventää ja täydentää suomalaisia suosituksia ja ohjeistuksia. Kansainvälinen työryhmä päivitti kaatumisten ehkäisy-suositukset vastaamaan uusinta tieteellistä näyttöä vuonna 2022. Suosituksen laatimiseen osallistui 96 asiantuntijaa 39 maasta.

Suositus painottaa iäkkään kaatumisriskin systemaattista kysymistä, yksilöllisten riskitekijöiden tunnistamista sekä ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä iäkkään toimintakyvystä ja asuinpaikasta riippumatta kaikissa kontakteissa sosiaali- ja terveys- sekä pelastustoimen kanssa.

Hoivapalveluissa ja sairaaloissa tulee kaikille tehdä laaja kaatumisvaaran ja kaatumisen pelon arviointi. Iäkkään omat toiveet ja yksilölliset tarpeet on otettava entistä paremmin huomioon ehkäisytoimissa.

Suomeen soveltuvat suositukset on tarkoitettu toteutettavaksi yksilöllisesti iäkkään asumis- ja toimintaympäristössä, olipa kyseessä oma koti, hoivapalvelut tai sairaala. Erikseen on otettava huomioon Parkinsonin tautia sairastavat sekä aivohalvaus-, lonkkamurtuma- ja muistisairauspotilaat. Suositus ei koske kaatumisvammojen hoitoa eikä ota kantaa asumisympäristöön, yhteiskuntopoliittisiin rakenteisiin tai toimenpiteisiin eikä väestötason interventioihin.

Kaatumisten todennäköisyys on suurin kaikkein iäkkäimmillä ja henkilöillä, joiden toimintakyky on heikentynyt. Väestön vanhenemisen sekä elinajanodotteen nousun myötä kaatumisten määrät tulevat kasvamaan. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi ne lisäävät hoidon, hoivan ja kuntoutuksen tarvetta.



Kuva: Jaana Selander/Kiuruvesi-lehti

Kaikille iäkkäille suositellaan liikuntaharjoittelua, johon kuuluu monipuolista, asteittain vaativammaksi muuttuvaa tasapaino- ja voimaharjoittelua. Intensiivivaiheen tulee kestää useita kuukausia ja ylläpitovaiheen koko eliniän. Liikunnan palveluketjut tulee järjestää ja toteuttaa yhteistyössä kuntien liikuntapalveluiden, sosiaali- ja terveystoimen, järjestöjen, yhdistysten ja liikuntaseurojen kanssa. Näin mahdollistetaan jokaiselle iäkkäälle hänen tarpeitaan vastaava liikuntaharjoittelu.

► **Kaatumisen ehkäisy-suositukset** [ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/](https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/) maailmanlaajuiset-suositukset-kaatumisten-ehkaisyyn/

## Timo Heinonen johtaa Valtion liikuntaneuvostoa

**SYYSKUUSSA 2023 ASE-**  
**TETTUA** Valtion liikuntaneuvostoa johtaa kansanedustaja **Timo Heinonen** (kok.). Varapuheenjohtajina toimivat kansanedustajat **Ritva**

**Elomaa** (ps.) ja **Mika Poutala** (kd.). Heinosen varajäsen on kansanedustaja **Ville Kaunisto**, Elomaan kansanedustaja **Jaana Strandman** ja Poutalan yliopisto-opettaja **Jasmin Pyöriäinen**.

Jäseniksi on nimetty kansanedustaja **Marko Asell** (sd., varajäsen VTM **Marjukka Eveliina Mattila**), pääsihteerinä **Henrika Backlund** (r., valmennuksen johtaja **Henrik Dettmann**), kansanedustaja **Tiina Elo** (vihr., yrittäjä **Shawn Huff**), kansanedustaja **Timo Furuholm** (vas., ammattivalmentaja **Edla Niemi**), KTM **Miina-Anniina Heiskanen** (sd.,



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO  
*Statens idrottsråd*

FM **Anu Rajajärvi**), kansanedustaja **Pauli Kiuru** (kok., kansanedustaja **Sinuhe Wallinheimo**), rehtori **Pasi Kivisaari** (kesk., LitM **Markku Siponen**), urheilija **Arttu-Petteri Klami** (ps.,

prosessinohjaaja **Oskar Viding**), MMT **Erja Rappe** (professori **Olli J. Heinonen**) sekä kansanedustaja **Mari-Leena Talvitie** (kok., kansanedustaja **Mia Laiho**).

Vuosina 2019–2023 neuvostoon kuuluneista jatkavat jäseniä Asell, Heinonen, Elomaa, Kivisaari ja Klami. Liikuntaneuvoston jäsenet ovat liikuntapolitiikkaan ja liikunnan eri aloihin perehtyneitä henkilöitä, jotka edustavat erilaisia yhteiskunnallisia näkemyksiä, liikuntakulttuurin toimi- ja yhteistyöalueita, liikunnan kansalaisjärjestöjä ja kuntia.

## Seuroilta tukea juniorien harrastamiseen maksujärjestelyillä

**SEURAT TUKEVAT** talousvaikeuksissa olevien lasten ja nuorten perheitä eniten maksujärjestelyin. Rahaa ne jakavat etenkin toimintamaksuihin tai varustehankintoihin.

Tiukkoja tukikriteerejä seuroilla ei yleensä ole. Tarkkaa tietoa vähävaraisuudesta on harvoin, joten päätökset perustuvat valistuneisiin käsityksiin. Tuen tarvetta perustellaan usein työttömyydellä, sairaudella tai lapsiluvulla.

► **Aarresola, O., Virmasalo, I., Hasanen, E. & Tammelin, M.** 2023. Liikunta- ja urheiluseurojen taloudellinen tuki harrastavien lasten ja nuorten perheille. Selvitys tukikäytännöistä. <https://julkaisut.valtionneuvosto.fi/handle/10024/165212>

## SOTEPOL muistutti: Liikunta ei ratkaise kaikkia ongelmia

**SOSIAALI- JA TERVEYSPOLITIIKAN PÄIVILLÄ** Helsingissä lokakuussa 2023 kävi osuvasti selville hyvin- ja pahoinvointiin vaikuttavien tekijöiden monisäikeisyys. Liikunta ja liikkuminen ovat vain yksi osa ihmisten elämässä. Valtion budjettileikkaukset ovat heikentämässä pienituloisimpien ja haavoittuvimmassa asemassa olevien kansalaisten mahdollisuuksia kohentaa elämänlaatuaan.

Professori **Pilvikki Absetzin** mukaan hyvinvointia ja terveyttä koskeva ajattelu ja käytännöt perustuvat malliin, jossa ihminen hakeutuu asiantuntijan luo, saa tietoa ja muuttaa käyttäytymistään. Muutos ei kuitenkaan ole suoraviivaista. Siihen vaikuttavat kyvyt, taidot, motivaatio ja arjen todellisuus.

Ympäristö ohjaa ihmisiä käyttämään helpompia kulkemistapoja. Syylästäminen ei Absetzin mukaan toimi käyttäytymisen muutoksen pontimena, sillä ihmiset mukautuvat käyttämään tarjolla olevaa ympäristöä.

UKK-instituutin johtaja professori **Tommi Vasankari** toi esille suomalaisten kestävyyskunnan heikentymisen. Mikäli suuntaus jatkuu, niin tulevaisuudessa työkykyisiä kansalaisia ei todennäköisesti ole riittävästi.

## Soveltavan liikunnan ja paraurheilun uudet kehittämisseuraukset

**VALTAKUNNALLISET SOVELTAVAN LIIKUNNAN** ja paraurheilun kehittämisseuraukset vuosille 2023–2026 julkistettiin syyskuussa. Tavoitteena on selkiyttää paikallisten, alueellisten ja valtakunnallisten toimijoiden työtä, yhteistyötä ja vastuunjako. Suosituksissa vuosille 2023–2026 on kolme painopistettä:

1. Kuntien ja hyvinvointialueiden yhdyspintatyö
2. Koulutus ja osaaminen
3. Tietopohja ja tutkimustoiminta

Suosituksen neljäs läpileikkaava teema on uuden Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanaston (LTS & Sanastokeskus 2023) mukaisten termien ja käsitteiden käyttö.

Päivitystyön pohjaksi kysyttiin syksyllä 2022 toimijoilta palautetta vuonna 2018 laadituista suosituksista. Soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimusryhmä työsti suosituksia lopulliseen muotoonsa keväällä 2023.

Soveltavan liikunnan koulutus- ja tutkimusryhmä toimii Liikuntatieteellisen Seuran koordinoimana yhteistyössä valtion liikuntaneuvoston kanssa.



Kuva: Antero Aaltonen

► Suositukset soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämiseksi 2023–2026 [www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/suosituksat-soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-kehittamiseksi-vuosille-2023-2026.html](http://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/suosituksat-soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-kehittamiseksi-vuosille-2023-2026.html)

## Professori Heikki Kyröläiselle elämäntyöpalkinto Lontoossa

**PROFESSORI HEIKKI KYRÖLÄINEN** sai elämäntyöpalkinnon Lontoossa syyskuussa 2023 järjestetyssä kuudennessa kansainvälisessä sotilaan fyysisen toimintakyvyn kongressissa (International Congress on Soldiers' Physical Performance, ICSP) pitkäaikaisesta tutkimustoiminnasta sotilaan toimintakyvyn alueella.

Kyröläinen hoitaa Jyväskylän yliopiston ja Maanpuolustuskorkeakoulun yhteisprofessuuria. Hän on julkaissut yli 250 kansainvälistä vertaisarvioitua tutkimusjulkaisua. Kyröläinen on yksi ICSP-kongressin perustajajäsenistä. Maailman suurimmaksi kasvanut sotilaan toimintakyvyn erikoistunut kong-

ressi syntyi Puolustusvoimien ja Jyväskylän yliopiston yhteistyön tuloksena. Ensimmäinen kongressi järjestettiin Jyväskylässä vuonna 2005.

– Olen ylpeä tutkimustoimintaamme kohtaan osoitetusta arvostuksesta kansainvälisessä tutkijayhteisössä. Pienenä maana olemme tehneet systemaattista ja tuloksekasta yhteistyötä Puolustusvoimien kanssa yli 20 vuotta, arvioi Kyröläinen

Lontoon kongressi kokosi lähes 700 osallistujaa 27 maasta. Suomesta osallistui kymmenen tutkijaa. Seuraava ICSP-kongressi järjestetään vuonna 2026 Pariisissa.



Kuva: Maanpuolustuskorkeakoulu



## Viron olympiakomitea satavuotias

**VIRON OLYMPIAKOMITEA** täyttää sata vuotta joulukuussa 2023. Komitea toimii myös Viron urheilun keskusjärjestönä.

Virolaisurheilijat osallistuivat jo Antwerpenin vuoden 1920 olympiakisoihin. Yhdessä suomalaisurheilijoiden kanssa kisakaupunkiin matkustanut joukkue saavutti kolme mitalia. Runsas vuosi ennen 1924 Pariisin olympiakisoja järjestelytoimikunta kutsui virolaiset kisoihin ja pyysi perustamaan kansallisen komitean, jonka kanssa osallistumiseen liittyvät käytännön asiat olisi helpointa hoitaa.

Viron olympiakomitea rekisteröitiin joulukuussa 1923. Viron urheilun keskusliiton (Eesti spordi keskliit, ESKL) johdosta valittiin komitean jäsenet tammikuussa 1924. Viro osallistui kaikkiin vuosien 1920–1936 kesäolympiakisoihin omalla joukkueella. Talvikisoissa virolaisia nähtiin 1928 ja 1936. Kesäkisoissa Viron joukkue oli maailmansotien välillä asukasluokan suhteutettuna menestyneimpiä.

Neuvostomiehityksen vuosina virolaisurheilijat joutuivat kilpailemaan Neuvostoliiton väreissä. Viron olympiakomitean toiminta aloitettiin uudelleen tammikuussa 1989. Virolaisurheilijat pääsivät olympiakisoihin maan itsenäistyttyä elokuussa 1991. Suomen olympiakomitea ja silloiset urheilun keskusjärjestöt tukivat merkittävästi Viron kansallisen urheiluelämän elvyttämistä.

Nykyisen järjestäytymismuotonsa olympiakomitea sai, kun se ja ESKL yhdistyivät vuonna 2001.



## Liikuntapaikkarakentamisen suuntaa määritelty uudelleen

**VALTION LIIKUNTANEUVOSTO JULKISTI** syyskuussa liikuntapaikkarakentamisen uuden suunta-asiakirjan. Valtionrahoitusta linjaavaan asiakirjaan on kuvattu avustamisen ehdot, kriteerit ja avustusprosessi. Siihen on koottu myös linjausten perustana oleva keskeinen säädös- ja tietopohja ja liikuntapaikkarakentamisen kehittämistarpeet.

Suunta-asiakirjassa on tarkasteltu myös rakentamiseen ja kaavoitukseen, tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen sekä ekologiseen kestäväan kehitykseen liittyviä linjauksia ja lainsäädäntöä. Asiakirjassa on huomioitu sekä liikuntakulttuurissa tapahtuneet muutokset että laaja-alaiset yhteiskunnalliset muutostekijät, kuten ilmastonmuutos ja väestörakenteen muutokset.

Liikuntapaikkarakentaminen liitetään asiakirjassa osaksi laajempaa liikkumisolosuhteiden kehittämistä. Fyysisen aktiivisuuden mahdollistavat liikkumisolosuhteet ovat monitahoinen kokonaisuus, johon liittyvät varsinaisten liikuntapaikkojen ja lähiliikuntapaikkojen lisäksi esimerkiksi kävely- ja pyörätiet, leikkipuistot, koulujen pihat, puistot, luontoreitit sekä vesistöt ja ranta-alueet.

► **Liikuntapaikkarakentamisen suunta**  
[www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/09/Liikuntapaikkarakentamisen-suunta-asiakirja.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/09/Liikuntapaikkarakentamisen-suunta-asiakirja.pdf)

## Liikunta & Tiede Kultti ry:n jäseneksi

**KULTTUURI-, MIELIPIIDE- JA TIEDELEHTIEN** liitto Kultti ry hyväksyi Liikunta & Tiede -lehden jäsenekseen lokakuussa 2023.

Kultti on Julkisen sanan neuvoston jäsen ja puolustaa Journalistin ohjeiden soveltamista toimituksellisessa työssä. Liikunta & Tiede on sitoutunut noudattamaan hyvää journalistista



tapaa. JSN voi käsitellä jäsenlehdistään tehtäviä kanteluita.

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto Kultti ry on noin 160 Suomessa ilmestyvän lehden kattojärjestö. Kulttiin kuuluvat useimmat Suomessa ilmestyvät taide- ja kulttuurilehdet sekä valtaosa mielipidelehdistä ja tiedejulkaisuista.

# Liikuntatieteen päivien tutkimuskilpailun satoa

**LIIKUNTATIEETEEN PÄIVILLÄ** syyskuussa järjestetyssä tutkimuskilpailussa palkittiin viisi tutkijaa 400 euron stipendeillä. Kilpailuun osallistui 19 tutkijaa. Palkitut tutkijat ja tutkimukset:

**Matias Kanninen**, Tampereen yliopisto: *Urheilun kynnyksarvojen määrittäminen sykevälivaihtelun korrelaatio-ominaisuuksista*

**Nanne-Mari Luukkainen**, Jyväskylän yliopisto: *Organisoidun ja omatoimisen liikunnan yhteys fyysiseen aktiivisuuden ja motorisiin taitoihin 3–11-vuotiailla lapsilla – pitkittäistutkimus*

**Olli-Pekka Mattila**, Jyväskylän yliopisto: *Kävelyn kompleksisuus erottelee ikääntyneistä kävelyään mukautta- neet ja kävelynvaikeuksia kokevat*

**Elina Meklin**, Jyväskylän yliopisto: *Varhaiskasvatustaisten lasten urheilu- seuraharrastaminen ja vanhempien liikunnallinen tuki 7–11-vuotiaiden koetu- motorisen pätevyuden ennustajina*

**Hanna-Mari Toivonen**, Jyväskylän yliopisto: *Vastuuntuntoisuuskoulutuksen vaikutus aloittelevien liikunnanohjaa- jien ohjausstrategioiden käyttöön*



Lisäksi parhaan suullisen esityksen palkinnon saivat **Onni Hämäläinen** Jyväskylän yliopistosta ja **Sami Koskelainen** Helsingin yliopistosta. Kilpailu oli tarkoitettu perustutkinnon suorittaneille tutkijoille, jotka eivät ole vielä väitelleet.

**Tutkimuskilpailun palkitut (vas.): Sami Koskelainen, Olli-Pekka Mattila, Matias Kanninen, Onni Hämäläinen, Hanna-Mari Toivonen, Nanne-Mari Luukkainen ja Elina Meklin.**  
Kuva: Salla Karjalainen

## Francesco Cennille palkinto biomekaniikan juhlakongressissa



**Francesco Cenni.** Kuva: Taija Finni (Juutinen)

**INTERNATIONAL SOCIETY OF BIOMECHANICS (ISB)** antoi 50-vuotisjuhlakongressissaan arvostetun Clinical Biomechanics Award -palkinnon Jyväskylän yliopiston tutkijalle **Francesco Cennille**. Hän selvitti tutki-

muksessaan kävelyssä tapahtuvaa lihasten ja jänteiden yhteistyötä on CP-vammaisilla henkilöillä kaksivuotisessa ISENS EU-hankkeessa. Tutkimusyhteistyö jatkuu osana OKM-rahoitteista EXECP-tutkimusta.

ISB piti juhlakongressinsa Japanin Fukuokassa heinä-elokuun vaihteessa 2023. Samaan aikaan kaupungissa järjestetyt uinnin MM-kisat antoivat uinitutkijoille mahdollisuuden yhdistää tiede ja käytäntö. Kongressin avausluennon (Wartenwailer memorial lecture, ensimmäisen puheenjohtajan mukaan) piti australialainen professori (emerita) **Julie Steel**, joka kertoi järjestössä vaikuttaneista tutkijainaisista. Steel toivoi muutosta naisten vähäiseen määrään toimielimissä ja palkintojen saajina.

Professori **Irene Davis** (University of South Florida) sai tänä vuonna vasta toisena naisena arvostetun Myubridge-mitalin. Davis on nimetty

yhdeksi 50 vaikutusvaltaisimmista henkilöistä juoksuun liittyen. Hänen tutkimuksensa käsittelee kävelyn ja juoksun mekaniikkaa erityisesti kuntoutumisessa.

Suomalainen biomekaniikan tutkimus oli esillä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan ja Itä-Suomen yliopiston tutkijoiden toimesta. Itse pidin kutsuluennon juhlasymposiumissa jännetutkimuksen tulevaisuudesta. Muistelupuheissa tuli esille Jyväskylän yliopiston ja erityisesti edesmenneen professori **Paavo Komin** perintö. Esimerkiksi professori **Mitsumasa Miyashita** näytti kuvia vierailultaan Jyväskylästä, kun hän kävi kalastamassa silloisen jatko-opiskelijan, nykyisen professori **Janne Avelan** kanssa.

**TAIJA JUUTINEN (FINNI)**  
professori  
liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
ISB Fellow



## In memoriam: Sirpa Lusa

**TYÖTERVEYSLAITOKSEN JOHTAVA TUTKIJAJA Sirpa Lusa** (o. s.) Koistinen kuoli 64-vuotiaana 20. huhtikuuta 2023 liikenneonnettomuudessa saamiensa vammojen seurauksena. Lusa oli syntynyt 24. helmikuuta 1959 Polvijärvellä.

Lusa oli turvallisuussalan kuntotestauksen parhaita asiantuntijoita Suomessa. Hänen vuonna 1994 valmistunut väitöskirjansa *Job demands and assessment of the physical work capacity of fire fighters* käsitteli palomiesten fyysistä kuntoa. Lusan väitöskirja on ensimmäinen tutkimus, joka loi selkeät mittarit ja testit palomiesten työkyvyn arviointiin.

Lusa kuvasi Helsingin Sanomissa 24.6.1994 oman savusukelluskokeilunsa olleen fyysisesti ja henkisesti järkyttävä kokemus. Hän korostikin pitkin työuraansa, etteivät testit voi olla pelkkiä kuntotestejä, vaan niiden on vastattava todellisia työtilanteita.

Lusa kuului Liikuntatieteellisen Seuran hallitukseen jäsenenä vuosina 2009–2011 ja varajäsenenä 2006–2008. Erytisen merkittävää oli hänen toimintansa LTS:n kuntotestausvaliokunnan puheenjohtajana vuosina 2006–2011. Kuntotestauksen eri osa-alueisiin perehtynyt työryhmä määritteli ja kokosi tuolloin ensimmäisen kerran yhteen julkaisuun *Kuntotestauksen hyvät käytännöt*. Lusa kirjoitti myös lukuisia artikkeleita Liikunta & Tiede -lehteen.

Omalla urheilu-urallaan Lusa oli maajoukkueen suunnistaja.



Kuva: LTS:n arkisto

### Muualla sanottua

Ihan tosissani ajattelin, että voisin suorittaa itseni terveeksi ja palata sen jälkeen hommiin entistä tehokkaampana ja parempana versiona itsestäni. *Televisio-ohjaaja Tuomas Milonoff, Tunne & Mieli 4/2023*

Virallisen ravitsemusajattelun kokemuksellinen ohuus luo myös tilaa erilaisille kenttä- ja elämäntapa-asiantuntijoille, jotka kansoittavat nykykeskustelua terveellisestä syömisestä. Erilaiset ravitsemus-, kunto- ja elämäntapaohjaajat kohtaa- vat ihmiset usein kasvokkain. He siis reagoivat kysyntään, joka koskee henkilökohtaisten kokemusten huomioimista, mihin viralliset asiantuntijat eivät kykene vastaamaan.

*Apulaisprofessori Mikko Jauho, Sosiologia 2/2023*

Keskivartalon lihasten harjoittelu (core) parantaa aivoverenkierron häiriön omaavan henkilön vartalon ja tasapainon hallintaa, kävelykykyä ja toiminnallista liikkumista.

*LitM, ft Sirkka-Liisa Karppi, Fysioterapia 4/2023*

En halua jäädä kiinni menneisiin, vaikka onkin asioita, jotka jälkikäteen harmittavat. Luonnossa kun kävelee ja istuu kannon nokkaan, korjaa se mielipahaa ja parantaa. Aina palaa paremmalla mielellä. *Muusikko Kake Randelin, Hyvä Terveys 10/2023*



### Tyhmä tiedekysymys

#### Miksi aikuista ihmistä pitää neuvoa liikkumaan?

**EI, IHMISIÄ EI KANNATA NEUVOA LIKKUMAAN**, mikäli neuvomisella tarkoitetaan kertomista liikunnan terveellisyydestä tai liikuntasuosituksen esittelyä. Tietoa on runsaasti saatavilla, mutta se ei ole kovin tehokasta – muutoinhan kaikki liikkuisivat terveytensä kannalta riittävästi. Neuvonta ei voi perustua vain liikuntasuosituksiin. Ne ovat monelle fyysisesti vaativia tai ne tulkitaan itsemääräämistä nujertaviksi.

On tärkeää lähteä ihmisen itsensä elämäntilanteesta sitä kuunnellen. Ongelmat eivät yleensä poistu lisäämällä tietoa tai antamalla neuvoja, vaan tarvitaan erityistä osaamista. Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tarvitaan moniin tekijöihin kohdistuvaa työtä lainsäädännölliseltä tasolta yksilöihin kohdistuviin tuki- ja neuvontapalveluihin. Tähän antaa työkaluja uusi tieteenala: käyttäytymisenmuutos-tiede (ks. Hagger ym. 2020).

Käyttäytymisen muutoksen ja muutamisen tutkimus on nopeasti kehittyvä tieteenala, jossa perustutkimuksella pyritään tuottamaan tietoa liikunta- ja terveyskäyttäytymistä selittävästä tekijöistä ja kehittämään menetelmiä käyttäytymisen muuttamiseen. Tällaisella tutkimuksella on pitkät perinteet. Utta on se, että tutkijat aktiivisesti koostavat, kehittävät ja testaavat eri tieteenaloilla käytössä olevaa teorioiden, tekniikoiden ja metodien joukkoa.

Käyttäytymisen muuttamisen tutkimus on vuosina 2021–2026 koko Jyväskylän yliopiston profilointialue, jota johdetaan liikuntatieteellisestä tiedekunnasta yhteistyössä kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunnan kanssa. Suomen akatemian rahoituksella on alueelle mm. palkattu kolme apulaisprofessoria ja muita tutkijoita.

#### TARU LINTUNEN

liikuntapsykologian professori, emerita  
Käyttäytymisen muutos, hyvinvointi ja terveys elämäntilanteissa – perustutkimuksesta toteutukseen (BC-Well) -tutkimuksen profilointialueen johtoryhmän puheenjohtaja.  
taru.lintunen@jyu.fi

**KIRJALLISUUS:** Hagger, M.S., Cameron, L.D., Hamilton, K., Hankonen, N., & Lintunen, T. 2020. The Handbook of Behavior Change. Cambridge: Cambridge University Press.

## Pitäisikö liikunta unohtaa?

**NÄIN KUNTOSALIKÄYNNIN JÄLKEEN** on hyvä pohtia asiaa – ei siis liikkumisen, eikä urheilun tai liikunnan lopettamista, vaan sanaan ”liikunta” liittyviä ongelmia. Suomalainen urheilu kun on ajautunut kahden käsitteen loukkuun jo aikaa sitten.

Meistä tuntuu itsestään selvältä, että on olemassa toisaalta urheilua, toisaalta liikuntaa. Pohdimme, mikä on yläkäsite, ja miten näiden termien kattamat alueet leikkaavat ja sivuavat toisiaan, ja millaisilla lisämääreillä näitä tarkennamme. Olemme rakentaneet oikean käsitteiden himmelin: vanhan asiansaston korvannut Yleinen suomalainen ontologia YSO sisältää parikymmentä erilaista alakäsitettä sanalle liikunta. Mutta miten ihmeessä esimerkiksi englanninkielinen maailma pärjää melkein pelkällä sportilla?

Historialliset syyt tilanteelle ovat ilmeiset. Ensin Suomessa oli voimistelijoita, sitten voimistelijoita ja urheilijoita. Tukholman olympiakisojen 1912 jälkeen urheilupuoli alkoi olla niskan päällä. Opettajat valmistuivat kuitenkin edelleen voimistelunopettajiksi, ja 1960-luvun koululaiset muistavat erilliset urheilun ja voimistelun numerot todistuksissa.

Voimistelupuolen kasvatuserialismi löysi uuden maaperän, kun liikunta pääsi vauhtiin juuri 60-luvulla. Omalla suunnallaan urheilu eteni ammattilaisten ja viihteen aikaan. Itä ja länsi eivät halunneetkaan kohdata. Koska tämä kirjoitus on lyhyt mielipidekirjoitus, en lähde purkamaan Kekkonen sporttipuhetta tai muuta puolen vuosisadan takaista keskustelua. Erilaiset poliittiset ja yhteiskuntafilosofiset jännitteet siitä keskustelusta kuitenkin heijastuvat selvästi.

Mitä jos palattaisiin puhumaan urheilusta? Liikunta-sanan syrjäyttämistä seuraisi esimerkiksi, että kaikki se liikkuminen, joka vähänkin on urheilua, olisi urheilua – ja urheilutoimijoiden, sekä kansalaisjärjestöjen että yritysten, aluetta. Kuntourheilun kansanterveydelliset hyödyt eivät katoaisi, mutta päävastuu liikkumattomuuden ongelmasta siirtyisi sote-puolelle. Urheilutoimijat tuottaisivat palveluita kuten nytkin, sopivaa korvausta vastaan – kuten tähänkin asti, mutta paljon selvemmin tilaaja-tuottaja -mallilla eikä yleisenä julkisena rahoituksena. Muilta osin yhteiskunta tukisi urheilua muiden kulttuurimuotojen rinnalla, miten päättäjät parhaaksi katsoisivat.

Lisäksi Jyväskylässä toimiva *Faculty of Sport and Health Sciences* voisi alkaa reilusti Urheilutieteelliseksi tiedekunnaksi, *Finnish Society of Sport Sciences* Urheilutieteelliseksi seuraksi, joka julkaisee lehteä *Urheilu & Tiede*. Urheilugaala jatkaisi Urheilugaalana.

### MATTI HINTIKKA

tietopalvelukoordinaattori  
Urheilun (ja liikunnan) kulttuurikeskus Tahto  
matti.hintikka@tahto.com

## Terveyden ja hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn edistäminen vaatii laajaa yhteistyötä

**TEIJO PYYKKÖNEN POHTI** Liikunta & Tiede -lehden numerossa 4/23 Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitteita ja ohjelman toimeenpanoa. Pyykkönen liitti pohdiskelunsa Olympiakomitean ja muiden liikuntajärjestöjen roolin ja tehtävän. Asia on tärkeä. Liikunnallisen elämäntavan edistämistä ja sen vaikuttavuutta terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn tulee arvioida laajasti koko yhteiskunnan toimien kannalta ja väestötasolla, ei pelkästään siten, että asiaa arvioidaan vain liikuntajärjestöjen toimien kautta, kuten Pyykkönen kirjoittikin.

Liikuntajärjestöjen kattojärjestö Olympiakomitea ja sosiaali- ja terveysjärjestöjen kattojärjestö SOSTE sekä tarttumattomien kansansairauksien järjestöverkosto laativat viime keväänä yhteisen kannanoton, jossa esitettiin hallitusohjelmaan tavoitteeksi terve ja toimintakykyinen Suomi.

Pääministeri **Petteri Orpon** hallitusohjelmaan sisältyykin tavoitteena terveyden, hyvinvoinnin sekä liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn edistäminen poikkihallinnollisin toimin ja järjestöjen kanssa tehtävällä yhteistyöllä. Hallitusohjelma sisältää sekä kansallisen terveys- ja hyvinvointiohjelman että liikunnallista elämäntapaa edistävän Suomi liikkeelle -ohjelman. Molemmissa ohjelmissa tulee esille tarve parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia sekä samalla vaikuttaa sosiaali- ja terveydenhoidon kustannuksiin ja väestön toimintakykyyn.

Ikääntyvän väestön määrän ja kansansairauksien ilmaantumisen kasvu tulee kuormittamaan merkittävästi sosiaali- ja terveydenhuoltoa tulevaisuudessa. Kansansairaudet ja liikkumattomuus aiheuttavat merkittäviä kustannuksia niin inhimillisesti kuin taloudellisesti. Esimerkiksi diabetesta sairastavien määrän ennustetaan kaksinkertaistuvan Suomessa vuoteen 2050 mennessä. Työikäisten kestävyyskunnan heikentyminen sekä samanaikainen ylipainon ja lihavuuden yleistymisen uhkaavat työväestön terveyttä, toimintakykyä, työurien pituutta ja työn tuottavuutta. Suomalaisen toimintakyky heikkenee jatkuvasti ja tulevaisuus näyttää ennusteiden mukaan synkältä, jos muutosta ei saada aikaiseksi.

Hallitusohjelmaan kirjattujen ohjelmien tulisivat uudistaa poikkihallinnollisia toimintatapoja ja edistää kokonaisvaltaisesti suomalaisen yhteiskunnan ja Suomessa asuvien terveyttä. Tähän tulisi sisältyä riittävät ja kannustavat sekä mahdollistavat toimet terveyden kannalta keskeisten elintapojen, kuten liikunnan ja terveellisen ravitsemuksen osalta.

Toivoa siis sopii, että näiden hallitusohjelmaan kirjattujen ohjelmien toimia koordinoitaisiin vahvasti yhdessä eikä sorruttaisi siilomaiseen toimintaan. Myös liikuntajärjestöjen sekä sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistoimia tulee lisätä, tavoitteiden ollessa yhteisiä.

### JUHA VIERTOLA

toiminnanjohtaja  
Suomen Diabetesliitto ry  
juha.viertola@diabetes.fi

### Tie ruskeista kirjekuorista julkiammattilaisuuteen

**FM Jouni Lavikainen** käsitteli tutkimuksessaan suomalaisen huippu-urheilun siirtymää yleisurheilussa ja jalkapallossa näennäisamatöörismistä legitiimiin ammattilaisuuteen 1960–1990-luvuilla. Yleisurheilussa stipendijärjestelmä (1970) ja urheilijarahasto (1983) veivät kohti avointa ammattilaisuutta, jota vauhdittivat kansainvälisen yleisurheilun kaupallistuminen ja asteittainen luopuminen amatöörismistä. Jalkapallossa 1980-luvulla osittain pimeinä maksetut palkkiot ylittävät miesten SM-sarjassa jopa suomalaisten keskiansiotason. Ammattilaisuus löi läpi jalkapallossa Suomessa 1990-luvulla. Siirtyminen ammattilaiseksi ulkomaille helpottui vuonna 1995 hyväksytyyn Bosman-säännön seurauksena.

*Jouni Lavikaisen Suomen historian väitöskirja ”The Age of Brown Envelopes - Athletics and Football as Case Studies of the Professionalization of Finnish Elite Sport from the 1960s to 1990s” tarkastettiin Helsingin yliopistossa 3.11.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://hdl.handle.net/10138/565854>*

### Lihasten rasvapisarat ja niiden pintaproteiinit yhteydessä liikunnan terveysvaikutuksiin

Luurankolioksella on keskeinen merkitys energia-aineenvaihdunnassa ja aineenvaihduntasairauksissa. **LitM Vasco Fachada** tarkasteli tutkimuksessaan lihasten rasvasoluja ja niiden pintaproteiineja. Fyysisesti inaktiivisten lihassolujen virheellinen rasvan käsittely kytkeytyi insuliiniresistenssin ja tyypin 2 diabeteksen kehittymiseen. Tulokset viittaavat siihen, että lihasten rasvapisarat ja niiden pintaproteiinit toimivat mahdollisena linkkinä liikunnan ja sen terveysvaikutusten välillä.

*Vasco Fachadan liikuntafysiologian väitöskirja ”Intramyocellular Lipid Metabolism in Health, Diet and Exercise: A Focus on Lipid Droplets and the Perilipin Protein Family” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 13.10.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9733-5>*

### HIIT-harjoittelu parantaa ei-alkoholiperäisen rasvamaksataudin metabolisia vaikutuksia

**Dipl. Pharm. Susanne Csader** tunnisti tutkimuksessaan uusia metaboliitteja, jotka liittyvät liikunnan hyötyihin ei-alkoholiperäisessä rasvamaksataudissa (NAFLD). Lisäksi hän selvitti liikunnan vaikutusta suoliston mikrobistoon ja geenien ekspressioon rasvakudoksessa. Tulosten mukaan 12 viikon HIIT-harjoittelu ilman ruokavaliomuutoksia ja painonpudotusta parantaa NAFLD:n metabolisia vaikutuksia koko kehossa.

*Susanne Csaderin metabolisten sairauksien tutkimusalaan kuuluva väitöskirja ”High-intensity interval training in nonalcoholic fatty liver disease: Integrated metabolomic, metagenomic and transcriptomic approaches” tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 6.10.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4952-3>*

### Voimamittausrullasukset kehittävät hiihtotutkimusta ja -tekniikoita

Jyväskylän yliopiston Vuokatin liikuntateknologian yksikön ja VTT:n kanssa yhteistyössä toteutetun 2D-voimamittausrullasuksen avulla on tarkoitus lisätä ymmärrystä hiihdon biomekaniikasta, joka on yksi tärkeimmistä hiihdon suorituskykyä parantavista tekijöistä. **M.Sc. Shuang Zhao** testasi tutkimuksessaan uusien voima-antureilla varustettujen rullasuksien toimivuutta. Tulosten perusteella uusi 2D-voimamittausrullasuksi todettiin käyttökelpoiseksi.

*Shuang Zhaon biomekaniikan väitöskirja ”Kinematic and kinetic characteristics of treadmill roller skiing and validation of force measurement roller skis” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 6.10.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9744-1>*

### Uni vähentää nuoren urheilijan kokemaa stressiä

**LitM Christina Kuorelahden** väitöstutkimuksen mukaan unella on merkittävä rooli harjoittelusta palautumisen lisäksi myös nuoren urheilijan kokeman stressin hallinnassa. Jo yksi ylimääräinen tunti unta voi laskea koetun stressin tasoa merkittävästi. Väitöstutkimus käsitteli nuorten, urheilulukiossa opis-

kelevien maastohiihtäjien kehitystä ja palautumista. Mukana tutkimuksessa oli yhteensä 37 nuorta urheilijaa, jotka opiskelivat Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiasa.

*Christina Kuorelahden liikuntafysiologian väitöskirja ”Monitoring and development of junior cross-country skiers during sports high school” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 30.9.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9747-2>*

### Biomekaaninen tutkimus antaa vinkkejä akillesjännerepeämästä kuntoutumiseen

Akillesjänteen repeämä on yleinen ja invalidisoiva vamma erityisesti urheilua harrastavilla keski-ikäisillä miehillä. **FM Ra’ad Khair** tutki väitöskirjassaan akillesjänteen ja triceps surae-lihaksen välisen yksikön biomekaniikkaa ei-kirurgisesti hoidetuilla potilailla vuoden kuluttua akillesjänteen repeämästä. Tutkimuksessa kehitettiin menetelmä, jolla akillesjänteen sisällä olevia jänteitä voidaan skannata entistä tarkemmin. Tämä auttaa kehittämään uusia kuntoutuskäytänteitä.

*Ra’ad Khairin biomekaniikan väitöskirja ”Biomechanical recovery factors in non-surgically treated ruptured Achilles tendons” tarkastettiin 25.8.2023 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9693-2>*

### Sukupuolten tasa-arvo urheilujohtamisessa vaatii uutta ajattelua ja tekoja

Urheilussa esiintyvä sukupuolten epätasa-arvo on huomioitu viime aikoina laajasti julkisuudessa. Ongelmaa kuvaa erityisesti naisten vähäinen määrä urheilun johtotehtävissä. **HM Marjukka Mikkonen** tutki väitöskirjassaan sukupuolten epätasa-arvoa ja sitä, miksi ongelma vaikuttaa pysyvältä ilmiöltä. Tulosten mukaan sukupuolten tasa-arvon edistäminen urheilun johtotehtävissä vaatii toimia, jotka ulottuvat myös yksittäisten organisaatioiden, urheilujohdon ja urheilusektorin ulkopuolelle.

*Marjukka Mikkosen hallintotieteen alaan kuuluva väitöskirja ”Understanding Gender (In)Equality in Leadership Posi-*

tions in Sport: A Multilevel Perspective” tarkastettiin Tampereen yliopistossa 25.8.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2946-4>

## Koneoppiminen on liikuntatieteiden alalle sekä mahdollisuus että haaste

**FM Susanne Jauhiainen** ennusti väitöskirjatutkimuksessaan urheiluvammoja ja tunnisti jalkapallolahjakkuuksia ennustavan koneoppimisen avulla. Tutkimus osoitti, että liikuntatieteiden alalla on paljon opittavaa ja kehitettävää koneoppimismenetelmien hyödyntämisessä. Tutkimus esimerkiksi onnistui ennustamaan urheiluvammoja noin 65 prosentin kokonaistarkkuudella. Ennustusvoima viittaa koneoppimismallin kykyyn tehdä ennustuksia uudella, mallin aiemmin näkemättömällä datalla.

*Susanne Jauhiaisen laskennallisen tieteen väitöskirja “Potential of Predictive Modeling Methods for Individual Response: Applications and Prediction Protocols for Sports Sciences” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 18.8.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9697-0>*

## Kehoposiitiivisuusaktivismi muuttaa puhetta lihavuudesta

Kehoposiitiivisuusaktivismi on vasta-reaktio lihavuussyrjintään. Aktivismin ytimessä on uudenlainen tapa puhua lihavuudesta. **MSc Anna Puhakka** tarkasteli väitöstutkimuksessaan kehoposiitiivisuusaktivismia Suomessa 2010-luvun jälkipuolella. Tulosten mukaan aktivismi on moniulotteinen ilmiö, joka pitää sisällään erilaisia vastarintatekoja, mutta myös yhteistyötä. Tutkimuksen aineisto koostui aktivistien tuottamista verkkosisällöistä.

*Anna Puhakan sukupuolentutkimuksen väitöskirja “Resistances in online body positivity activism in Finland in the late 2010s” tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 12.8.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9670-3>*

## ● polttopisteessä

### ARTO HAUTALA

fysioterapian ja kuntoutuksen apulaisprofessori  
Jyväskylän yliopisto  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
LTS:n varapuheenjohtaja  
[arto.j.hautala@jyu.fi](mailto:arto.j.hautala@jyu.fi)

# Liikuntalääke hyvinvointialueiden tukena

**Viimeaikainen keskustelu on herättänyt pohtimaan, kuvaako hyvinvointialue käsitteenä ollenkaan sitä toimintaa, mitä arkitodellisuudessa tapahtuu. Tiedämme, että pahoinvointiakin esiintyy.**

Tavoiteorientoituneet ja lain velvoittamat hyvinvointialueet lupaavat tehdä yhdessä asioita, jotka parantavat alueen asukkaiden yhdenvertaista ja tasa-arvoista mahdollisuutta elää hyvää arkea ja elämää. Erityistä huomiota luvataan kiinnittää eriarvoisuutta ja voimavarojen heikentymistä kokeviin. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset yrittävät epäilemättä tehdä parhaansa. Resurssipula kuitenkin vaivaa ja tilannetta kuvaa **Irwin Goodmanin** lausahdus ”kun ei rahat riitä jukolauta...”

Hyvinvointi on kokonaisuus, joka muuttuu elämän pituisen matkan varrella tyrsyissä ja myrkyissä. Jokainen meistä toivoo ymmärrystä ja kohtaamista ihmisenä, eikä vain yksittäisen tarpeen hoitamista hyvinvoinnin parantamiseksi. Väestön ikääntymässä terveyspalvelujen tarve lisääntyy, hoitotakuu haastaa hyvinvointialueita ja valtionvelka kasvaa. Yhtälö pakottaa miettimään kaikkia keinoja, jotta hyvinvointiyhteiskunnan rakenteet säilyvät. Selvää on, että oikea-aikainen akuutti hoito on hyvinvointialueiden ydintehtävä. Kysymys kuuluukin, löydämmekö ydintehtävää tukevia kustannusvaikuttavia ratkaisuja ja toimintamalleja, joita voidaan tuoda hyvinvointialueiden arkeen, olipa kyse sairauksien tai terveyden vaaratekijöiden ennaltaehkäisystä, sairauden hoidosta tai kuntoutuksesta.

Voiko liikuntalääke olla vastaus? Kyllä ja ei. On selvää, että ihmelääke yksilöllisesti annosteltu liikuntalääke ei ole, mutta se tuottaa terveyttä ja huomattavaa lisäarvoa yhdessä lääketieteellisen hoidon tukena monissa terveyttä uhkaavissa vaaratekijöissä ja sairauksissa. Esimerkiksi liikunnallisessa sydänkuntoutuksessa kunto kohoaa ja vaaratekijät, kuten verenpaine ja veren rasva-arvot muuttuvat suotuisaan suuntaan. Hyvinvointialueiden päättäjiä varmasti kiinnostaa se, että liikunnallinen sydänkuntoutus on terveydenhuollon resurssija säästävää kustannusvaikuttavaa toimintaa verrattuna tavanomaiseen jatkohoitoon, kun muun muassa sairaalahoidon tarve vähenee. Potentiaalia liikuntalääkkeessä siis on ja asiantuntemustakin löytyy. Esimerkiksi liikuntalääketieteen erikoislääkäreitä on valmistunut vuodesta 1986 lähtien yli 50 ja työelämässä on noin 10 000 fysioterapeuttia.

Keski-Suomen hyvinvointialueelta Nova-sairaala löytyy Suomessa julkisen terveydenhuollon erikoissairaanhoidossa ainutlaatuinen liikuntalääketieteen poliklinikka, jolle tullaan läheteellä. Toimintamallissa vaikuttavuutta seurataan esimerkiksi kävelytestien ja kehon koostumusmittauksien avulla. Klinikkan hoitopolku kestää yleensä 6–12 kuukautta ja se koostuu käynneistä lääkärin ja fysioterapeutin luona. Keskeistä on, että liikuntaohjelma motivoi potilasta ja on toteutettavissa omassa asuinympäristössä. Paino putoaa, elämänlaatu paranee ja potilaat ovat tyytyväisiä. Vinkki muillekin hyvinvointialueille: kannattaa käydä tutustumassa.

Hallitusohjelma kannustaa Suomea liikkeelle. Eikä varmasti vähiten siitä syystä, että liikkumattomuuden lasku kasvaa. Suorat kustannukset nousevat UKK-instituutin mukaan kroonisten kansansairauksien takia aiheutuneista terveyspalveluiden ja lääkkeiden käytöstä. Tuottavuuskustannukset taas muodostuvat tuotannon menetyksistä, joita aiheuttavat sairauspoissaolot, työkyvyttömyyseläkkeet ja ennenaikaiset kuolemat. Perustelu hyvinvointialueiden liikuntalääkkeelle on kristallinkirkas.

Tuhannet suomalaiset kohtaavat joka päivä hyvinvointialueilla terveydenhuollon ammattilaisia. Nämä kohtaamiset ovat epäilemättä luonnollinen paikka ottaa puheeksi liikuntalääkkeen hyödyt. Puheista on päästävä toimintaan ja rakentamaan yksilöllistä liikuntapolkua. Momentum voi olla juuri nyt. Liikuntalääke voi tukea monipuolisesti hyvinvointialueiden tavoitteita parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia kustannustehokkaasti. ♦