

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Simula, Mikko

**Title:** Voiko ihminen liikkua kuormittamatta ympäristöä?

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © Liikuntatieteellinen seura 2023

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Simula, M. (2023). Voiko ihminen liikkua kuormittamatta ympäristöä?. *Liikunta ja tiede*, 60(3), 7.  
[https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/3\\_2023/lt\\_3\\_2023\\_2-9.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/3_2023/lt_3_2023_2-9.pdf)

JARI KUPILA

jari.kupila@lts.fi

# Liikunta pesuvenenä



**T**AHKO PIHKALA kirjoitti aikoinaan legendaarisen teoksensa *Nykyhetki*

*ja urheilijan velvollisuudet*, joka ohjasi urheilijat siirtymään urheilupuuhista suojeluskuntahommiin.

Meidän ajassamme olisi vastaavan operaation paikka. En tarkoita, että pitäisi perustaa suojeluskuntia, vaan urheilu- ja liikuntaporukka voisi antaa ohjelmajulistuksen, jossa se tekisi tahkomaisesti selväksi, miten se oikein osallistuu tämän ajan yhteiskunnan kipukysymysten ratkaisuun.

Elämme ajassa, joka kärsii monen tason kestävyysvajeesta. Talouden, luonnon sekä fyysisen ja henkisen kestävyysrajat on ylitetty. Elämme kestäväntöntä epärealistisella pohjalla kelluvaa, elämää.

Jotakin tarttis tehdä. Ainakin kaikkien niiden tahojen, jotka millään tavalla perustelevat olemassaoloaan yhteiskunnallisella tarpeellisuudellaan.

☐ lämme myös aikaa, jolloin liikunta ☐ ja liikkumattomuus ovat nousseet kansakunnan agendalle. Aihe kuuluu puheissa ja ympäristöissä, joissa sitä ei ole juuri totuttu kuulemaan. Se on hyvä asia.

Tässä puheessa on kuitenkin alkanut kuulua sävy, joka särähtää. Sanoitukseen on tullut lobbaamisen maku, jossa liikunta ja liikkumattomuus ovat pesuvenenä, jolla omaa varsinaista toimintaa pestään yhteiskuntakelpoisemmaksi.

Erlaiset eturyhmät ovat nähneet liikkumattomuuden torjunnassa uuden perusteen oman julkisen rahoituksensa kasvattamiseen. Ikään kuin itsestään selvänä todetaan, että tämä meidän touhu se vähentää liikkumattomuutta – ja täysin sivuutetaan se tosiasia, miten vähän mikään ihmisiä liikuttava taho aidosti ymmärtää sitä, miksi niin moni suomalainen ei liiku.

Liikunnan tarjontaa Suomessa on jo tarjolla tarpeeksi. Liikkumattomuuden poistajia ei niinkään. ♦

Eivät Olympiakomitea, liikuntayrittäjät, liikuntavälinebisnes, ravintobisnes ja monet muut tahot sinänsä väärässä ole. Liikuntaan sijoitettu euro on mahdollista saada sotesäästöinä takaisin.

On silti eri asia, mikä lopulta on se yhteiskunnan kannalta fiksuin ja sotesäästöjä tuottavin tapa sijoittaa liikuntataeuro. Urheiluseurat ja liikuntayritykset voivat toki olla asiassa osaratkaisu, mutta on toinen asia, onko se peruste yhteiskunnan lisäatsauksille.

**K**un mikä tahansa taho alkaa perustella omia tarpeitaan yhteiskunnalle tarpeellisuudellaan, olisi hyvä hahmottaa, mitä yhteiskunta todella tarvitsee.

Talous on vain yksi asia, mutta siihen kaikki tiivistyy. Julkinen velkaantuminen on saatava haltuun. Siksi kaikkien tahojen, jotka kokevat olevansa yhteiskunnan palveluksessa, olisi säädettävä toimintajaan tuota tavoitetta palvelevaksi.

Peltilanne on se, että oikeastaan mihinkään ei ole enempää rahaa. Nyt ei ole aika pyytää lisärahoitusta millään perusteella. Sen sijaan pitää esittää tarjouksia, joissa säädetään vanha budjetti tuottamaan asioita, joita yhteiskunta nykytoimintaa kipeämmin tarvitsee.

Suomeksi tämä tarkoittaa sitä, että vaikkapa Olympiakomitea voisi todeta, että Suomi on nyt tilanteessa, jossa se tarvitsee urheiluun toisenlaisiin talkoisiin. On levitettävä hyvinvointia laajempiin kansankerroksiin ja saatava liikkumattomat liikkeelle. Se olkoon tavoite – ei voitto, ei tulos, mitalimäärä, ei jo liikkuvien lisäliikuttaminen!

Ja entisellä rahoituksella. Rahat otetaan nykytoimintoja muuttamalla.

En nyt sano, että näin pitäisi tehdä. Voi urheilu keskittyä pelkkään urheiluunkin, niihin, jotka tykkäävät liikkua hulluna. Se voi olla hyväkin valinta, mutta silloin ei kannata kovin isoon ääneen ottaa roolia liikkumattomuutta käsittelevässä keskustelussa ja vaatia lisäresursseja perusteluilla, jossa liikkumattomien asia on pelkkä pesuvesi. ♦

### 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 Kaivosari, 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 € / Vuositilaus: 45 €

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

60. vuosikerta  
ISSN-L 0358-7010

**Kansi:** Veneläjä saa elantonsa kuljetamalla turisteja Sundarbansin rannikkoalueella. Sundarbans on mangrovemetsäalue, jonne Himalajalta lähtöisin olevat suuret joet laskevat. Alue on yksi maailman haavoittuvimpia ilmastomuutoksen vaikutusten, kuten meren pinnan ja lämpötilan nousun sekä hirmumyrskyjen yleistyksen suhteen.

**Kuva:** Juha Laitalainen

### 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:



Antero Aaltonen



Jouko Kokkonen

**2 PÄÄKIRJOITUS**

Liikunta pesuvenenä  
Jari Kupila

**4 JOUKO KONTULASTA**

Ei niin kestäväää kehitystä  
Jouko Kokkonen

**5 AJASSA****8 VÄITÖSUUTISET****9 POLTTOPISTEISSÄ**

Arjen pieniä tekoja  
Arto Hautala

**25 TUTKIMUSUUTISIA**

Psykologia: Hanna-Mari Toivonen  
Pedagogiikka: Kasper Salin  
Lääketiede: Eero Haapala  
Yhteiskuntatieteet: Jouko Kokkonen

**53 EMERITA IHMETTELEE**

Miten kuntokäyrä saadaan nousuun?  
Maija Innanen

**54 ARVIOITUA****60 STADION 50 VUOTTA SITTEN**

Juha Laitalainen

**10 Seela Sella: "Anna tunteiden viedä"**

Jouko Kokkonen

**13 Kestämätön kehityspolku**

Jari Kupila

**16 LTS 90: osa 3**

Jouko Kokkonen

**18 Ylikunnallinen yhteistyö vielä vähäistä liikuntapalveluissa**

Ari Karimäki, Ilarai Leskelä & Jan Norra

**21 Omaleimainen paraurheilu**

Johanna Saarni

**23 Kaikille avoin liikunta murroksessa kunnissa**

Riikka Roitto

**TEEMA: Kestävä kehitys & ilmastonmuutos****30 Kuumuus kuihduttaa liikettä Intiassa**

Jouko Kokkonen

**34 Ilmastonmuutos vaikuttaa liikuntaan Suomessa kaksijakoisesti**

Heini Wennmann

**38 Ekososiaalista liikuntakasvatusta kuvittelemassa**

Annu Kaivosaaari & Anna Kristiina Kokko

**41 Golf tuottaa itselle iloa ja yhteistä hyvää**

Timo Ala-Vähälä

**44 Liikuntapaikkojen ympäristöjohtaminen kehittynyt myönteisesti**

Päivi Pelkonen & Timo Stähl

**48 Liikkumisen esteiden poistaminen vie kohti yhdenvertaisuutta**

Mikko Simula, Elina Hasanen & Petteri Muukkonen

**51 Lauri Tarasti: Liikkumisen lisäämiseen tarvitaan uutta otetta**

Jouko Kokkonen

**58 Liikunta & Tiede 60 – Uutta ilmettä laman keskellä**

Jouko Kokkonen

**VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT****63 Urheilijoiden siirtymä varhaisaikuisuuteen**

Elina Joronen, Kaisa Aunola, Aku Nikander, Matilda Sorkkila & Tatiana V. Ryba

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



## Ei niin kestäväää kehitystä

**S**uomessa on loikattu vuoden 2000 jälkeen kuluksen ihmemaahan. Hypermarketeista löytyy 30 000 tuotetta. Määrä on kolminkertaistunut puolessatoista vuosikymmenessä. Aikoinaan päällistelin 1990-luvun alussa Amerikassa, miten monenlaisia maitoja ja leikkeleitä oli tarjolle pantu. Ja muroja sekä jogurteja. Erehdyin kun luulin, että samaan ei Suomessa päästä.

Valikoimien kasvua perustellaan yksilöllisten toiveiden täyttämishällä. Yhtä lailla kyse lisävauhdin antamisesta oravanpyörälle. Valtavirran kuluttaja on tekevinään omia valintoja, vaikka lopulta kyse on näennäisistä eroista.

Eikä tavararunsaus koske pelkästään ruokaa, vaan myös liikuntaa. Vaatteita ja jalkineita pitää olla käytössä monenlaiseen liikuntaan ihan meillä tavallisilla hientavoittelijoilla. Ne tekevät liikunnasta mukavampaa, mutta eivät ole liikkuksen edellytys. Voi tietysti sanoa, että kysyntä luo tarjontaa. Osittain näinkin, vaan ei ihan kokonaan. Liikuntatuotteiden myynnissä on pitkälti kyse unelmataloudesta. Ikuisena lupauksena loistaa parempi kunto.

Unelmilla on hintansa. Aasian hikipajoilla ahertavat työläiset tekevät meille tossuja, jotta voimme hikoilla. Heidän unelmanaan ovat siedettävät työolot ja palkka. Ja oma unelmamme karkaa hetken hurman jälkeen usein kauas. Tyytymättöminä lähdemme jahtaamaan kaupan kautta utta.

**L**iikunta- ja urheilupuistot sijaitsevat kaupunkien laitamilla, eikä niitä pääse käyttämään helposti julkisella liikenteellä. Sivumennen sanoen tämä on yksi harrastamista rajoittava tekijä: jos perheellä ei ole mahdollista kuljettaa jälkikasvuun autolla, niin aikaa palaa paljon liikuntapaikalle pääsemiseen. Kontulassa ostoskeskuksessa sijaitseva uimahalli on harvinaisuus Suomessa.

Pyöräilyn edistäminen tai hiihto-olosuhteista huolehtiminen palvelevat pitkälti samaa hyvin toimeentulevaa keskiluokkaa, joka on hyötynyt liikuntapaikkarakentamisesta. Eikä siinä mitään. Asiaa voi ajatella niinkin, että veronmaksajat saavat vastinetta euroilleen. Voi silti kysyä, onko pyöräilyn edistäminen luonut kovinkaan paljon kestäväää kehitystä. Tai onko ilmastonmuutokseen järkevää yrittää mukautua tykittämällä tekoluta.

Itse olemme tämän järjestelmän rakentaneet. Liikunta ja urheilu muuttuvat koko yhteiskunnan tahdissa. Ehkä käänne yksinkertaisempaan liikuntaan tapahtuu pakon edessä, jos tapahtuu.

Kestävä kehitys on ymmärretty liikunnassa ja urheilussa paljolti ympäristön kestävytensä ja luonnonsuojeluna. Kier-

rätyksen järjestäminen urheilutapahtumassa ei ole kovin vaikeaa, mutta se ei poista suurinta ympäristörasitusta – tulemista autolla paikalle. Kestävä kehitys onkin yhteiskunnallinen ilmiö, johon vaikuttavat myös sosiologiset ja taloudelliset tekijät. Ja politiikka. Muutokset vaativat kompromisseja, joita ei välttämättä ole helppo saavuttaa.

**M**aailmanlaajuisesti kehitys kulkee samaan suuntaan kuin Suomessa. Liikuntaa myydään ihmisille unelmilla. Tarjolle tulee yhä uusia liikuntamuotoja, joiden perään ihmiset säntäävät. Liikkuksen määrä ei kuitenkaan ihmeemmin muutu.

Huippu-urheilussa kierrokset ovat pikemminkin nousseet kuin laskeneet. Ja pieni ei ole kaunista, kun stadioneja tehdään ja isoja kisoja järjestetään.

Suurtaapahtumat eivät näytä muuttuvan juuri mitenkään, vaikka pientä viherpesua on tehty. Kansainvälinen olympiakomitea taitaa olla kääntämässä selkensä länsimaille ja hakeutua Aasian markkinoille. Kansainvälinen jalkapalloliitto FIFA joutuu hiukan enemmän kuulostelemaan eurooppalaisia toimijoita, mutta sitäkin houkuttelevat maksukykyiset öljymiehet, jotka ovat tottuneet pröystäilemään.

Kerskakulutuksesta puhuttiin paljon takavuosina. **Thorstein Veblenin** vuonna 1899 luoma käsite on sittemmin kadonnut julkisuudesta. Silti nimenomaan kerskasta on kyse, kun suurtaapahtumia järjestetään. Ja eiköhän osa meidän liikkujienkin harrastamasta kulutuksesta ole 1980-luvun termein "brassailua".

**L**oppukevennyks. Pääsin mukaan LTS:n puheenjohtajana 1990-luvun alussa toimineen **Raimo Väyrysen** 50-vuotisiväitöskaronkkaan. Olemme molemmat lähtöisin Kiuruvedeltä. Ja Ramin ansiosta olen päätenyt liikuntatutkimuksen pariin. Hän kirjoitti suosituskirjeen, jonka perusteella **Teijo Pyykkönen** otti yhteyttä. Ja loppu on historiaa – ainakin siltä osin, että olen suoltanut aika monta liikunta- ja urheiluaiheista tekstiä.

Paikalla oli myös Suomen Pankin pääjohtaja **Olli Rehn**, jonka silmiin syttyi innostunut tuike, kun lausuin sanan jalkapallo. Mikkelin Palloilijat oli tosin hävinnyt Käpylän Pallolle, mutta se ei miestä pahasti synkistänyt. Ja oli illan mitaan esillä mahdollinen presidenttiehdokkuuskin. Rehn puntaroi tarkasti mahdollista avauspotkuaan. Jäi se tunne, että tiimin kokoaminen on meneillään. ♦

*Jouko Kokkonen*

## Juntunen ja Hautala jatkavat LTS:n johdossa

**LIIKUNTATIEETEELLISEN SEURAN PUHEENJOHTAJANA** jatkaa Suomen Paralympiakomitean pääsihteeri **Riikka Juntunen** ja varapuheenjohtajana apulaisprofessori **Arto Hautala** Jyväskylän yliopistosta.

LTS:n hallitukseen kuuluvat 1.9.2023–31.8.2024 tutkimuspäällikkö **Marko Kananen**, Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry, toiminnanjohtaja **Eki Karlsson**, Suomen Latu, kehittämisasiantuntija **Emmi Kivistö**, Suomen Fysioterapia-

ry, yliopistotutkija **Antti Laine**, Jyväskylän yliopisto, toiminnanjohtaja **Johanna Manninen**, Suomen Liikunnan Ammattilaiset, liikuntalääketieteen ja yleislääketieteen erikoislääkäri **Tiina Nylander**, Oulun Diakonissalaitos, lektori idrottsvetenskaper **Katri Ruutu**, Yrkeshögskolan Arcada, moninaisuustyön suunnittelija **Eva Rönkkö**, Eläkeläiset ry, yliopiston lehtori **Kasper Salin**, Jyväskylän yliopisto ja toiminnanjohtaja **Kirsi Töyrylä-Aapio**, Selkäliitto ry.

Lisäksi hallituksen kokouksiin osallistuvat ilman äänivaltaa opiskelijajäsenet **Hanna Hammar** Jyväskylän yliopistosta ja **Emma Koivuranta** Yrkeshögskolan Arcadasta.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt LTS:n esityksestä Suomen liikuntakulttuurin ja urheilun ansioristin kultaisena pääsihteeri **Kari Keskiselle**, toimitusjohtaja **Lasse Mikkelsenille** sekä tutkimus- ja julkaisupäällikkö **Teijo Pyykköselle**. Suomen liikuntakulttuurin ja urheilun ansioristin sai professori **Mikael Fogelholm**. Liikunnan vastuualueen johtaja **Tiina Kivisaari** jakoi kunniamerkit LTS:n vuosikokouksen jälkeen.



Vuosikokous oli 90-vuotisjuhlavuoden kunniaksi tavallista juhlavampi. Ansioristin saajat Kari Keskinen (vas.), Mikael Fogelholm ja Teijo Pyykkönen. Kuva: Salla Karjalainen

## Tampereella tarjolla eväitä liikuntaneuvontaan

**LIIKUNTANEUVONNAN TEKIJÄT JA ASIAANTUNTIJAT** olivat koolla ensimmäistä kertaa valtakunnallisesti Tampereella maaliskuun lopussa. Kaksipäiväinen seminaari oli kohdennettu neuvonnan ja elintapaohjauksen toteuttajille sekä palveluiden kehittäjille. Tiivis ohjelma välitti tietoa kuntien ja hyvinvointialueiden välisestä yhteistyöstä ja eri toimijoiden rooleista liikuntaneuvonnan palveluketjussa. Tarjolla oli myös laaja kattaus kuntaesimerkkejä ja hyviä käytäntöjä kentältä.

Seminaarissa kentän toimijoiden ääni pääsi voimakkaasti kuuluviin. Elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan Huippu Malleja haettiin kunnista. Osallistujat pääsivät myös äänestämään omaa suosikkiaan. Erilaisilla hankerahoituksilla toimivista Huippu Malleista palkinnon sai Helsingin kaupungin KouluPT-toiminta.

Seminaarissa oli aistittavissa innokas ilmapiiri. Näin suuressa tapahtumassa koko yleisö seuraa harvoin pitkän päivän esityksiä yhtä intensiivisesti. Eri teemoja käsitelleet puhujat saivat poikkeuksetta hyvän vastaanoton. Liikunnallista viestiä olisi tulevaisuudessa saatava muiden alojen ammattilaisten tilaisuuksiin, jotta tieto tavoitaisi välillisesti omalla työllään kuntien ja hyvinvointialueiden liikkumismahdollisuuksiin vaikuttavat ihmiset.



Kuva: Miia Malvela/Liikkuva aikuinen -ohjelma

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliseen seminaarin järjestivät Liikkuva aikuinen -ohjelma, Hämeen Liikunta ja Urheilu yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa. Tapahtumaa oli jouduttu siirtämään koronapandemian takia useita kertoja. Seminaariin osallistui yli 300 kuntien ja hyvinvointialueiden liikunta-alan ammattilaista.

*Riikka Roitto*

## Painosta puhetta Urhean verkostopäivillä

**MODERNI URHEILULÄÄKETIEDE JA VALMENNUS** -asiantuntija-verkostopäivät pidettiin huhtikuussa 2023 Urhean kampuksella Helsingissä. Yli 300 osallistujaa koonneiden päivien punaisena lankana oli urheilijan terveyden edistäminen ja suorituskyvyn optimointi eri asiantuntijoiden moniammatillisena yhteistyönä.

Verkostopäivien yhtenä aiheena oli urheilijan paino, kehonkoostumus ja vastuullinen painopuhe. Huippu-urheilun instituutti KIHU:n urheilufysiologian asiantuntija **Jussi Mikkola** muistutti, ettei fysiikan lakeja pääse karkuun. Useissa lajeissa paino ja kehonkoostumus vaikuttavat suorituskykyyn. Kun kehon massaa liikutetaan pitkään, kiihdytetään nopeasti, jarrutetaan tai vaihdetaan suuntaa, niin liikapaino on useimmiten hidastava tekijä. Kestävyyssuokijat ovat usein kevyitä ja pienikokoisia. Hyppylajeissa kehonkoostumuksella on paino-tehontuotto-suhteen kautta iso merkitys. Ylipaino on ylivoimaa harvassa urheilulajissa.

Urheilufysiologian, -psykologian ja urheiluravitsemuksen asiantuntijoiden yhteinen viesti oli selvä: painon optimointi ei kuulu lasten ja nuorten urheiluun eikä harrasteliikuntaan. Ylipäättään painon optimoinnille tulisi olla painavat syyt ja sen tulisi liittyä vain aikuisvaiheen huippu-urheiluun. Aikuisillakin se olisi toteuttava turvallisessa ympäristössä moniammatillisten asiantuntijoiden tukemana.

Urheilijalle on joskus puhuttava painosta ja kehonkoostumuksesta. Harkitsemattomat sanat voivat kuitenkin satuttaa ja johtaa mm. vääristyneeseen kehonkuvaan sekä ruokasuhteen ja syömiskäyttäytymisen häiriöihin. Urhean vastaava urheilupsykologi **Tatja Holm** haastoi kuulijoita miettimään,



Kuva: Esko Heikkinen

kenen vastuulla paino- ja kehopuhe on. Vastaus: kaikkien vastuulla. Painosta on kuitenkin osattava puhua vastuullisesti.

Holm toi esille, että valmentajat kaipaavat keinoja painon puheeksi ottamiseen urheilijaa arvostavalla tavalla. Urheilijat toivovat puolestaan kunnioittavaa ja herkkätuntoista painopuhetta. Aihepiirin äärellä itsensä epävarmaksi tuntevan valmentajan on parasta pysähtyä, harkita ja kysyä apua asiantuntijalta.

Työvälineitä valmentajille on tekeillä. Urheiluravitsemuksen asiantuntijatiimi viimeistelee *Painon optimointi huippu-urheilussa* -materiaalipakettia ja *Painopuhe urheilussa* -opasta.

Jonne Kamsula

## YLLI-hanke jatkuu maanlaajuisena

**JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNNAN YHTEISKUNTATIETEILIJÖIDEN** ja Helsingin yliopiston maantieteilijöiden yhteinen YLLI-tutkimus jatkuu YLLI 2.0 -kehityshankkeena. Ensimmäisessä vaiheessa tutkijat työskentelivät runsaat kaksi vuotta tutkiakseen ja kehittääkseen lähiöiden asukkaiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikunnalliseen ja terveeseen elämään. Tutkimuskohteina olivat Jyväskylän Huhtasuo ja Helsingin Kontula.

Kesäkuun alussa 2023 käynnistyneen YLLI 2.0:n tavoitteena on levittää ja vakiinnuttaa kuntien ja muiden toimijoiden käyttöön tutkittuun tietoon perustuvat, aiemmassa YLLI-tutkimushankkeessa luodut konkreettiset työkalut ja toiminnot. Hanke kattaa koko Suomen. Kohderyhmänä ovat kansalaisia liikuttavat paikalliset toimijat: kuntaorganisaatiot ja niiden eri toimialat, seurat ja yhdistykset sekä vapaa sivistystyö.

Aiempi YLLI-tutkimushanke keskittyi lähiöiden olosuhteisiin ja asukkaisiin. Kuntia ja asuinalueita on kuitenkin Suomessa hyvin erilaisia. YLLI 2.0 hyödyntää myös kuntien ja kaupunkien epävirallisia verkostoja kuten seitsemän suurimman kaupungin yhteistyöverkostoa.

YLLI 2.0:n jalkautustyö tehdään uusien yhteiskehittämiskierrosten avulla, jolloin aiemmin lähiötutkimuksen pohjalta kehitettyjä toimintoja muokataan vastaamaan erilais-



ten kuntien ja alueiden tarpeita. Kehitystyö toteutetaan tiedeneuvonnan työpajamuotoisten interventioiden tulosten avulla. Interventiot järjestetään laaja-alaisesti lähialueen eri toimijoille.

Keväällä 2023 päättyneen YLLI-tutkimushanke toteutettiin Lähiöohjelman 2020–2022 tuella. Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa YLLI 2.0 -kehittämishanketta liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisista kehittämisavustuksista, mikä turvaa kolmivuotiseksi suunnitellun hankkeen ensimmäisen vuoden rahoituksen.

⇒ YLLI 2.0 internetsivut: <https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio>

# Unten maita kartoitettiin Oulussa

**OULUN LIIKUNTALÄÄKETIETEEN PÄIVILLÄ** huhtikuun lopussa 2023 oli tarjolla tietoa unesta ja sen mittaamisesta sekä harjoittelun, ravinnon ja psyyken vaikutuksesta uneen ja palautumiseen. Toisen päivän webinaari välitti uusinta liikuntalääketieteellistä tutkimustietoa ODL Liikuntaklinikan tutkijoilta ja yhteistyökumppaneilta. ODL Liikuntaklinikka järjesti päivät 40:n kerran.

Ensimmäisenä seminaaripäivänä korostui tuttu viesti: uni on merkittävin tekijä harjoituskuormituksesta palautumisessa. Moni liikkuja ja urheilija ei kuitenkaan nuku riittävästi. Toisaalta univaikeudet voivat olla ensimmäinen merkki liiallisesta kokonaiskuormituksesta ja palautumisvajeesta. Määrän lisäksi unen säännöllisyys ja laatu vaikuttavat oleellisesti palautumiseen.

Unen ja palautumisen seurantaan on tarjolla runsaasti erilaisia laitteita ja sovelluksia. Kuluttajalaitteiden mittaustulokset ovat parhaimmillaankin suuntaa antavia. Niistä

on hyötyä, jos ne lisäävät kiinnostusta parantaa omaa nukkumista. Mittarit näyttäisivät toimivan parhaiten palautumistrendien ja nukkumaanmenoaikojen sekä unimäärän seurannassa. Unen laadun arviointi jää vielä nykyisellä teknologialla hieman arvailun asteelle.

Mittarien lukemista riippumatta omia tuntemuksia kannattaa aistia. Jos aamuisin väsyttää, niin uni ei ole riittävä. Subjekttiivinen arvio unen riittävydestä kertoo usein oleellisen. Liikkujan ja urheilijan unen määrää ja laatua heikentävät useimmiten tutut asia, kuten esimerkiksi liian myöhäiset harjoitusajat ja älylaitteiden käyttö illalla.

Ravitsemus vaikuttaa liikkujan ja urheilijan unen laatuun. Yleiset terveyttä edistävät ruokavalinnat, sopivat annoskoot ja säännöllinen ateriarytmi ovat myös hyvän unen perusta. Riittävä ja hyvin ajoitettu syöminen illalla voi parantaa nukahtamista ja unta, vaikka tutkimusnäyttö unta parantavista ruoka-aineista tai ajoituksista on vähäistä.

*Jonne Kamsula*



## Tyhmä tiedekysymys

### Voiko ihminen liikkua kuormittamatta ympäristöä?

Kysymys vaikuttaa päällisin puolin yksiselitteiseltä, mutta jo lyhyt pohdiskelu paljastaa sen sisältämät määrittelyongelmat. Vastajaan koulutusta luonnollisesti vaikuttaa määrittelyongelmien käsittelyyn ja vastauksen muotoiluun.

Ympäristösosiologi saattaisi tarttua ympäristön käsitteeseen ja kulttuurirelativistiseen lähestymistapaan. Hän toteaisi, että eri väestöryhmissä, yhteiskunnissa ja kulttuureissa ympäristö määritellään eri tavoin ja sen johdosta myös ihmistoiminnan aiheuttamien ympäristöriskien määritelmät vaihtelevat yhteisöjen välillä. Ympäristösosiologin mukaan vastaus siis riippuisi tarkastelun yhteiskunnallisesta kontekstista.

Biologi ja ilmastotieteilijä puolestaan saattaisivat kiinnittää huomionsa kuormituksen ruotimiseen ja juontaa vastauksensa käsityksestä ihmiskunnan jo aiheuttamien globaalien ekologisten vaurioiden mitasuhteista. He voisivat todeta, että keskittyminen pelkästään liikuntaharrastusten aiheuttamien ympäristökuormitusten ja luontohaittojen vähentämiseen ei enää riitä. Ihmiskunnan tulevaisuuden hyvinvoinnin varmistaminen edellyttää maapallon ekologisen tilan kohentamista ja pyrkimystä positiivisiin ympäristö- ja luontovaikutuksiin kaikessa toiminnassa.

Myönteisessä vastauksessaan he luettelisivat kompensatio- ja elvytystoimenpiteitä, joilla yhteiskunnat ja yksilöt voivat tehdä harrastamiskäytännöistä ympäristöpositiivisia. Vaikka olenkin yhteiskuntatieteilijä, niin tukeudun myönteisessä vastauksessani tähän kannanottoon.

#### MIKKO SIMULA

yliopistonlehtori  
liikunnan yhteiskuntatieteet  
liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
mikko.simula@jyu.fi

## Muualla sanottua

"Kaadu in pyörällä kuusi vuotta sitten ja ranteeni meni poikki. Tarvitsin ensimmäistä kertaa leikkausta. Kun käsi oli kipsissä, olin jotenkin epätasapainossa ja se keikautti maailmaani. Aloin tuntea pohjatonta kiitollisuutta siitä, että olen olin saanut syntyä neljän toimivan raajan kanssa. Ranteeseen jäi muistoksi pullottava ja punainen vuorijono arpikudoksesta." *Muotitoimittaja Sami Sykkö, Hyvä terveys 5/2023*

"Olen sen verran levoton ihminen, että kutominen rauhoittaa. Tunnen valtavaa onnellisuutta, kun näen kätteni töitä." *Farmaseutti Helena Berg, Diabetes 2/2023*

"Vaikka valmentaminen on erilaista kuin pelaaminen, silti on tosi iso asia, että valmentajalla on oma pelaajatausta. Käyn edelleen jäällä höntsäämässä kerran viikossa, että pysyy tuntuma pelaamiseen." *HIFK:n naisten jääkiekkjoukkueen päävalmentaja Saara Niemi, Valmentaja 2/2023*

"Yhteiset lankeemukset voivat lisätä parisuhdetyytyväisyyttä lyhyellä aikavälillä. Ei ole kuitenkaan varmaa, kantaako epäterveellisiin elämäntapoihin rohkaiseva elämäntapa myös pidemmälle tulevaisuuteen." *Tiede 5/2023*

## Sauna tekee hyvää sydämelle ja verenkierrolle liikunnan päälle

LitM Earric Lee osoitti väitöskirjassaan, että saunominen voi vaikuttaa myönteisesti sydän- ja verenkiertoelimistöön. Vaikutusta tehostaa, jos saunassa käydään liikuntasuorituksen jälkeen. Kaksi viidentoista minuutin saunakertaa, joiden välissä on lyhyt jäähdyttelytauko, alensi verenpainetta ja verisuonten jäykkyyksindeksejä. Vaikutus jatkui pitempään, kun saunomista edelsi lyhyt aerobinen liikuntasuoritus.

*Earric Leen liikuntalääketieteen väitöskirja "Alterations to Cardiovascular Function from Sauna Bathing, and Exercise and Sauna in Populations with Cardiovascular Risk Factors" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 12.5.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9555-3>*

## Liikkuminen tukee päiväkotilasten tiedollisten taitojen kehitystä

LitM Pinja Jylänki havaitsi tutkimuksessaan, että päiväkotikäisten lasten kognitiivisia ja varhaisia tiedollisia taitoja on mahdollista tukea motoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden harjoittelulla. Tutkimuksen perusteella motoriset taidot ja fyysinen aktiivisuus ovat hyödyllisiä lasten oppimisen tukemisessa. Väitöskirjaan sisältyvien systemaattisten kirjallisuuskatsausten perusteella yhdistetyt motoristen tai fyysisen aktiivisuuden sekä kognitiivisten tai varhaisten tiedollisten taitojen interventiot ovat kaikkein tehokkaimpia kognitiivisten ja varhaisten tiedollisten taitojen kannalta.

*Pinja Jylängin kasvatustieteen väitöskirja "Active Early Interventions: Supporting Preschoolers' Cognitive and Academic Skills with Fundamental Motor Skill and Physical Activity Interventions" tarkastettiin Helsingin yliopistossa 5.5.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-9153-3>*

## Pelillistetty harjoittelu toimii ikääntyneiden kuntoutuksessa

TtM Maarit Janhunen tutki pelillistetyn harjoittelun eli liiketunnistukseen perustuvien videopelien käytettävyyttä sekä vaikuttavuutta fyysiseen toimintakykyyn ja kivun kokemiseen ikääntyneiden aikuisten kuntoutusprosesseissa. Janhunen havaitsi, että kävely ja liikkumiskyky paranevat tekonivelleikkauksen jälkeisessä kuntouksessa, jossa harjoittelu toteutetaan pelejä käyttäen. Pelejä mukauttamalla voidaan luoda sopivat liikeharjoitteluominaisuudet tekonivelleikkauksen jälkeiseen kuntoutukseen.

*Maarit Janhusen fysioterapian väitöskirja "Exergame-Based Rehabilitation in Older Adults Specifically after Total Knee Replacement" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 5.5.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9547-8>*

## Italiassa jalkapallo on politiikan kieli

Jalkapallosta lainatut käsitteet, sanastot, kielikuvat ja puheavat ovat Italiassa oleellinen osa poliittista retoriikkaa. TM Mira Södermanin väitöstutkimuksen mukaan Italiassa poliitikot käyttävät jalkapallon puhetapoja oman analyysinsä ja tulokintansa välineinä. Etenkin johtavien poliitikkojen odotetaan osoittavan perehtyneisyyttä ja kiinnostusta peliin.

*Mira Södermanin politiikan väitöskirja "Calcisticamente parlando: Football language in Matteo Renzi's political rhetoric" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 21.4.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9525-6>*

## Biomarkkeri liike- ja tuntoaivokuoren häiriöiden kartoittamiseen

Bioanalyttikko (YAMK) Mia Illman tutki aivojen tunto- ja liikeaivokuoren eli sensomotoristen alueiden rytmistä toimintaa ja sen soveltuvuutta kyseisten aivoalueiden toimintaa kuvaavaksi biomarkkeriksi. Pään ulkopuolelta mitattavalle biomarkkerille on tarve esimerkiksi neurologisten liikejärjestelmän sairauksien, kuten aivoinfarktin, aivomekanismien tutkimuksessa, sekä niistä toipumisen ja kuntoutuksen vaikuttavuuden arvioinnissa.

*Mia Illmanin liikuntalääketieteen väitöskirja "Beta rhythm modulation in evaluation of cortical sensorimotor function" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 21.4.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9522-5>*

## Teknologia mahdollistaa yksilöllisen sydänkuntoutuksen

TtM Marjo-Riitta Anttila tutki digitaalista sydänkuntoutusprosessia. Tutkimuksessa vuoden kestänyt sydänkuntoutus toteutettiin kasvokkaisen ja verkkokuntoutuksen yhdistelmänä. Tuloksena tunnistettiin neljä digikäyttäjäprofiilia: pelokas tarkkailija, innoton osallistuja, harkitseva toteuttaja ja aktiivinen käyttäjä. Tulosten mukaan kuntoutuksessa tulee huomioida yksilölliset tavoitteet ja omanlainen kuntoutuspolku sekä teknologiaan liittyvä osaaminen, motivaatio ja sen käytön halukkuus.

*Marjo-Riitta Anttilan fysioterapian väitöskirja "Trust-Building and Personalized Life Changes Among Digital Cardiac Rehabilitation Process" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 31.3.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9301-6>*

## Uusi testi erottaa iskiasoireet muista alaselkävaivoista

LL Janne Pesonen selvitti iskiaspotilaiden hermokudoksen liikkumista suoran jalan nostokokeen eli SLR-testin aikana oireiston eri vaiheissa. Tutkimuksessa seurattiin puolentoista vuoden ajan 15 henkilöä, jotka kärsivät muutaman viikon kestäneestä toispuoleisesta, välilevytyrän aiheuttamasta iskiasoireesta. Tulosten perusteella muokatulla SLR-testillä voidaan tunnistaa potilaat, joilla alaraajaan säteilevä selkäkipuoire johtuu hermoärsytyksestä eikä muista tuki- ja liikuntaelinvaivoista.

*Janne Pesosen fysiatrian väitöskirja "Extending the straight leg raise test for improved clinical evaluation of sciatica. From neuro-mechanical studies to clinical practice" tarkastettiin Itä-Suomen yliopistossa 10.3.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4794-9>*

## Omaishoitajien kuntoutus lisää elämänlaatua

Omaishoito vaikuttaa omaishoitajan jaksamiseen. Kielteiset vaikutukset voivat näkyä masennusoireina. Omaishoitajan saama hyvä sosiaalinen tuki kuitenkin suojaa kielteisiltä vaikutuksilta. TtM Kristiina Juntunen havaitsi, että monimuotoisella kuntoutuksella voidaan lisätä omaishoitajan fyysistä elämänlaatua ja estää omaishoidon kielteisten vaikutusten kasvua.

*Kristiina Juntusen gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Omaishoitajien jaksamisen arviointi ja kuntoutuksen vaikutukset jaksamiseen ja elämänlaatuun" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 3.3.2023. Väitöskirjan verkkoversio: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9291-0>*



## ARTO HAUTALA

fysioterapian ja kuntoutuksen apulaisprofessori  
liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
LTS:n varapuheenjohtaja  
arto.j.hautala@juu.fi



Kuvitus: Antero Airos

# Arjen pieniä tekoja

**K**ESTÄVÄN KEHITYKSEN TOIMINTAPERIAATTEIDEN huomioiminen ja huoli ilmastosta muuttamisesta koskettavat meistä jokaista. Mutta mitä minä voin asian eteen tehdä? Paljonkin. Pienistä puroista kasvaa iso virta. Liikun nuorempana äärimmäisen aktiivisesti pyörällä kesät talvet isommin miettimättä sitä, miten se liittyy kestäväan kehitykseen tai ilmastotalkoisiin. Vaikka tahti on hiljentynyt, polkupyörä on edelleen aktiivikäytössä.

Myös jalkaisin liikkuminen tuottaa hyvän mielen ja terveyden edistämisen lisäksi pieniä ilmastotekoja vähentäen liikenteen hiilidioksidipäästöjä. Oleellista lieneekin se, miten tavoitteellinen liikunta ja arjen fyysisen aktiivisuus yhdistetään terveystavoitteiden lisäksi kestäväan kehitykseen ja ilmastotavoitteisiin.

Jos jokin saa säännöllisesti jalkaa liikkeelle esimerkiksi auton käytön sijaan, voitto on sekä henkilökohtainen terveydeste että globaali kestävä ilmastoteko. Oleellista on kysyä, miten edistää tietoisuutta kestävästä kehityksestä ja ilmastomuutoksesta liikunnan yhteydessä. Ympäristönäkökulman huomioiminen esimerkiksi vähentämällä jätteen määrää liikuntatahtuissa ja kilpailuissa ovat askeleita oikeaan suuntaan.

Suomen korkeakoulut ovat sitoutuneet edistämään kestäväa kehitystä ja vastuullisuutta. Niin myös Jyväskylän yliopisto. Ratkaisuja on etsitty ja löydettykin muun muassa hiilineutraaliustavoitteiden saavuttamiseen, luontokadon huomioimiseen toiminnassa ja kestäväan kehityksen teemojen sisällyttämiseen opetuksessa. Vahva tuki on olemassa sille, että yliopistot ja korkeakoulut voivat edistää merkittävästi koulutuksen, tutkimuksen ja asiantuntijatehtäviensä kautta kestäväa kehitystä koko yhteiskunnassa. Lisäksi on tietysti tärkeää, että oppilaitokset huomioivat ympäristönäkökulmat omassa toiminnassaan ja edistävät kestäviä käytäntöjä myös koko organisaation tasolla.

Pohdiskelen itse fysioterapian opintosuunnan pääedustajana, miten voimme vielä paremmin huomioida kestäväan kehityksen ja ilmastomuutoksen tavoitteita liikunta- ja terveystieteiden opiskelijoiden ja ammattilaisten opetuksessa ja koulutuksessa. On erittäin tärkeää, että tulevat sukupolvet ovat valmistautuneita vastaamaan ympäristöhaasteisiin.

Ainakin osaratkaisu voi olla se, että ympäristöasiat ja kestävä kehitys integroidaan opetussuunnitelmiin, jolloin opiskelijoita kannustetaan pohtimaan ympäristönäkökulmia omassa opiskelussaan. Opetushenkilöstön pitää olla tietoinen näistä asioista ja niitä on osattava opettaa. Näin jo tapahtuukin, mutta parannettavaakin on. Esimerkiksi opetuksessa laajasti käytössä oleva hybridimalli eli etäosallistuminen vähentää matkustamista ja pienentää hiilijalanjälkeä.

Haasteitakin toki riittää. Opiskelijaryhmien jäsenten taustat, koulutustason ja kiinnostuksen kohteet saattavat vaihdella suuresti. Siksi voi olla vaikeaa löytää kestäväan kehityksen ja ilmastotavoitteiden huomioimiseen yhtenäistä lähestymistapaa, jonka avulla viestiä viedään eteenpäin kaikille opiskelijoille. Lisäksi liikunta- ja terveystieteiden opetuksessa keskitytään usein biologisiin ja fysiologisiin näkökulmiin. Tämä voi vaikeuttaa kestäväan kehityksen ja ilmastotavoitteiden integroimisesta opetukseen. Eikä sovi unohtaa myöskään sitä, että jos opettajilla ei ole tarvittavaa ymmärrystä ja osaamista, niin se vaikeuttaa näiden näkökulmien integroimista opetukseen.

Matka jatkuu päivä kerrallaan. Viisautta arjen pienissä teoissa, puhutaanpa kulutustottumuksista tai liikunnasta, on meidän jokaisen vastuulla. Kestäväan kehitykseen ja tielle kohti koko planeetan hyvinvointia päästään monenlaisilla arjen teoilla. Ympäristöongelmia voidaan ratkaista ihmisten omilla päätöksillä ja oikeaa resurssiin käyttöä käyttämällä, mikä edistää ihmisen ja luonnon ystävyysuhdetta. ♦

## Viisautta arjen pienistä teoista on jokaisen vastuulla.