# LIIKUNTALÄÄKETIEDE

## Kuvaus

Tämän tekstin tarkoitus on lyhyesti kuvata ja määritellä tutkinto-ohjelmasta valmistuvan osaamista.

Tekstin tulee avata ja jäsentää näkyväksi valmistuvan substanssi- ja työelämän metataidot. Nämä substanssi- ja työelämän metataidot mahdollisesti jäsentyvät kapeampiin osaamisalueisiin. Tämä jäsennys luo rakenteen tähän kirjattavalle tekstille.

Maisterintutkinnon suoritettuaan opiskelija

* osaa arvioida liikunta-aktiivisuuden mittausmenetelmiä ja niiden soveltuvuutta eri tutkimus ja käytännön tilanteisiin
* osaa arvioida liikunnan aloittamiseen liittyviä riskejä eri ikäryhmissä
* osaa arvioida liikunnan vaikutuksia ja riskejä sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä osaa soveltaa turvallisen ja tehokkaan liikunnan annostelun periaatteet eri kohderyhmille.
* osaa tulkita urheilijoiden terveyteen vaikuttavia tekijöitä ja osaa arvioida urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen liittyvien periaatteiden tehokkuutta/toimivuutta
* ymmärtää liikuntalääketieteen ja liikunnan aseman lääketieteen, liikunta-alojen ja kansanterveystyön kentässä.
* osaa tarkoituksenmukaisesti käyttää alansa tyypillisimpiä tutkimus- ja mittausmenetelmiä
* osaa kriittisesti arvioida tutkimusprosessia ja tuotetun tiedon luotettavuutta
* osaa arvioida eri tutkimusasetelmilla saadun tiedon sovellettavuutta, käytettävyyttä ja luotettavuutta
* osaa itsenäisesti tuottaa tieteellisesti perusteltua asiatekstiä
* osaa arvioida kriittisesti omaa osaamistaan terveystieteiden asiantuntijana ja kehittää asiantuntija-alueellaan tarvittavaa tieteellistä, käytännöllistä ja eettistä osaamistaan
* hallitsee tieteellisen jatkokoulutuksen edellyttämät valmiudet
* osaa toteuttaa liikunta- ja terveystieteiden hankkeita ja hakea rahoitusta niiden toteuttamiseen
* omaa valmiudet toimia asiantuntijana moniammatillisissa työryhmissä ja yhteistyöprojekteissa sekä osaa organisoiden omaa työaikaa ja työkuormaa ylläpitäen omaa työhyvinvointia

Tähän tutkinto-ohjelman kuvausta…yleistä tutkinto-ohjelmasta, mihin tehtäviin valmistutaan, millaisen pätevyyden tutkinto antaa jne. *Tämän ja alla olevan osaamiskuvauksen tulisi mahtua yhdelle sivulle!*

Liikuntalääketieteen maisterilla (TtM) on laaja-alainen osaaminen terveystieteissä keskittyen liikunnan ja terveyden välisiin yhteyksiin niin kilpaurheilijoiden, normaalinväestön kuin kroonisia sairauksia sairastavien näkökulmasta. Maisteri osaa kriittisesti arvioida, tuottaa ja välittää tietoa liikunnan terveydellisistä vaikutuksista ja riskeistä sekä osaa soveltaa turvallisen ja tehokkaan liikunnan annostelun ja ohjelmoinnin periaatteet sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikuntalääketieteen maisteri sijoittuu monipuolisiin asiantuntijatehtäviin mm. järjestöissä, kunnissa (terveydenhoito ja liikuntatoimi) ja koulutuslaitoksissa.

## **Osaamisalueet**

## Valmistuvan osaamisalueet – Liikuntalääketieteen vai Terveystieteiden maisterin osaamisalueet

**Osaamisalue A – Liikunta ja terveys**

Maisterintutkinnon suoritettuaan opiskelija

* osaa arvioida liikunnan aloittamiseen liittyviä riskejä eri ikäryhmissä
* osaa arvioida liikunnan vaikutuksia ja riskejä sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä osaa soveltaa turvallisen ja tehokkaan liikunnan annostelun periaatteet eri kohderyhmille.
* osaa tulkita urheilijoiden terveyteen vaikuttavia tekijöitä ja osaa arvioida urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen liittyvien periaatteiden tehokkuutta/toimivuutta
* osaa arvioida liikunta-aktiivisuuden mittausmenetelmiä ja niiden soveltuvuutta eri tutkimus ja käytännön tilanteisiin ja ymmärtää eri menetelmillä saadun tiedon yhteyden terveyden edistämiseen

## esim. Liikunta ja terveys – opintojaksot

Liikunta ja terveys (3 op)   
Urheilijan terveys (3 op), onko paras nimi ?Urheiluvammat, uusi opintojakso? (fysioterapian johtama kurssi?)

Liikunta ja ikääntyminen (gerontologian vetämä kurssi?)???

Lasten- ja nuorten liikunta (fysiologia, kasvu ja vammariskit yms), tarpeen tiedekunnassa, kuka johtaa??

Liikunta ja sairaudet I (6 op) (Uusi nimi, esim. Liikuntakelpoisuus, kardiometaboliset sairaudet)  
Liikunta ja sairaudet II (6 op) (Uusi nimi, esim. Liikuntakelpoisuus, muut sairaudet)  
Liikunnallinen kuntoutus (fysioterapian johtama kurssi?)  
Physical activity assessment (5 op)  
Health Science and Technology (3 op)  
Liikuntaan aktivointi, järjestääkö joku?

**Osaamisalue B - Tutkimusosaaminen**

Maisterintutkinnon suoritettuaan opiskelija

* osaa tarkoituksenmukaisesti käyttää alansa tyypillisimpiä tutkimus- ja mittausmenetelmiä
* osaa kriittisesti arvioida tutkimusprosessia ja tuotetun tiedon luotettavuutta
* osaa arvioida eri tutkimusasetelmilla saadun tiedon sovellettavuutta, käytettävyyttä ja luotettavuutta
* hallitsee tieteellisen jatkokoulutuksen edellyttämät valmiudet

esim. Tutkimusosaamisen - opintojaksot

Tieteellisen toiminnan perusteet (3 op)Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien perusteet (5 op)Kvantitatiivisten tutkimusmenetelmien perusteet (5 op)Epidemiologian perusteet (3 op)  
Kandidaattiseminaari (2 op)  
Kandidaatintutkielma (6 op)   
Pro gradu -seminaarit (5 op)   
Pro gradu -tutkielma (30 op)

**Osaamisalue C – Kieli- ja viestintäosaaminen**

Maisterintutkinnon suoritettuaan opiskelija

* osaa itsenäisesti tuottaa tieteellisesti perusteltua asiatekstiä
* omaa valmiudet toimia asiantuntijana alansa monitieteisissä työryhmissä ja yhteistyöprojekteissa
* osaa työskennellä itsenäisesti moniammatillisissa työryhmissä
* jotain englannista ja ruotsista

esim. Kieli- ja viestintäopinnot - opintojaksot

Communication Skills (for Sport and Health Sciences)(2 op)

Academic Reading (for Sport and Health Sciences) (2 op)  
Svenska för hälsovetare/skriftlig (1 op)

Svenska för hälsovetare/muntlig (2 op)Puheviestinnän perusteet (2 op)   
Terveystieteiden tutkimusviestintä (3 op)

**Osaamisalue D – Ammatillinen kehittyminen**

Maisterintutkinnon suoritettuaan opiskelija

* ymmärtää liikuntalääketieteen ja liikunnan aseman lääketieteen, liikunta-alojen ja kansanterveystyön kentässä
* osaa arvioida kriittisesti omaa osaamistaan terveystieteiden asiantuntijana ja kehittää asiantuntija-alueellaan tarvittavaa tieteellistä, käytännöllistä ja eettistä osaamistaan
* osaa toteuttaa liikunta- ja terveystieteiden hankkeita ja hakea rahoitusta niiden toteuttamiseen
* osaa työskennellä itsenäisesti moniammatillisissa työryhmissä organisoiden omaa työaikaa ja työkuormaa sekä ylläpitää omaa työhyvinvointia
* Projektinhallinta/projektiosaaminen

esim. Ammatillinen kehittyminen - opintojaksot

Terveystieteiden asiantuntijuus, osa I (1 op)  
Terveystieteiden asiantuntijuus, osa II (1 op)  
Liikuntalääketieteen asiantuntijuus (3 op)  
Työharjoittelu (6 op) – kandivaiheessa, pitäisikö olla?  
Asiantuntijaharjoittelu (6 op)

**Muistutuksena alla tarkemmat osa-alueiden teemat**

Tarkemmat substanssi osa-alueet

* + Liikunta ja sairaudet
  + Fyysisen aktiivisuuden mittaaminen, liikunta- ja terveysteknologia
  + Urheilijoiden terveys, urheiluvammojen ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus
  + Liikuntaan aktivointi, liikuntapsykologia
  + Toimintakyky
  + Lasten fysiologia
  + Erityisryhmät
  + Työhyvinvointi

Tarkemmat tutkimus- ja työelämätaitojen osa-alueet

* Projektinhallinta, myös hankkeiden budjetinhallinta, hakemusten laadinta
* Tilastotieteen osaaminen ja oikeiden analyysimenetelmien valinta
* Oman työstressin hallinta
* Viestintäosaaminen – suullinen ja kirjallinen äidinkielellä sekä vieraalla kielellä
* Tutkimusosaaminen, sisältää mm. tutkimusten lukutaito ja niistä kriittisten yhteenvetojen tekeminen, meta-analyysien tulkitseminen, tieteellinen kirjoittaminen
* Luova ajattelu ja ongelmanratkaisu
* Tutkimus- ja mittausmetodiikka (esim. toimintakyvyn mittaus, laboratorio-osaamisen perusteet)
* Ryhmätyötaidot / työskentely moniammatillisissa työryhmissä ja kansainvälisissä yhteyksissä Oman osaamisen tunnistaminen ja rajojen ymmärtäminen – tehtävien delegointi ja avun pyytäminen
* Itsenäinen työskentely, työajan organisointi ja työhyvinvointi

Mahdollisesti tiedekunnassa yhteisesti järjestettävät osaamisalueet/kurssit / muiden oppiaineiden järjestämät osat:

* Physical activity assessment
* Health Science and Technology
* Liikuntaan aktivointi, liikuntapsykologia
* Lasten fysiologia
* Erityisryhmät
* Työhyvinvointi
* Projektinhallinta, myös hankkeiden budjetinhallinta, hakemusten laadinta