

PLEASE NOTE! THIS IS PARALLEL PUBLISHED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

To cite this Article: Julin, M. (2012) Onko liikunnasta liikuttamaan terveyteen saakka? Hieroja 4, 6-9.



Lasten pihaleikit voivat olla paljon parempia liikuttajia kuin tiukkaan aikataulutettu harrastus.

Onko liikunnasta liikuttamaan terveyteen asti?

Teksti: Mikko Julin • mikko.julin@laurea.fi

Kuvat: Birgitta Laakso

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009 - 2010 mukaan aikuiset (19-65-vuotiaat) harrastavat liikuntaa intensiivisemmin ja useammin kuin koskaan aiemmin. Myös senioreiden liikuntaharrastus on merkittävästi kasvanut. Nuorista ja lapsistakin yli 90 % harrastaa säännöllisesti liikuntaa. Suomen Liikunnan ja Urheilun, SLU:n, vision ”Maailman liikkuvin urheilukansa – vuonna 2020”, ei pitäisi olla kovinkaan suuri asia tällaisella liikunnan harrastamisen innolla. Kaikki on siis hyvin?

Maailman Terveysjärjestö, WHO, julkaisi vuonna 2010 suosituksen fyysisestä aktiivisuudesta ja ravinnosta. Suosituksessa todetaan hätkähdyttävästi, että fyysinen inaktiivisuus aiheuttaa maa-



Shoppailukin voi käydä hyvästä kävelylenkistä.

ilmanlaajuisesti 6 % kaikista kuolemista. Kun tähän päälle lisätään vielä muut fyysisen inaktiivisuuden epäsuorasti aiheuttamat terveysongelmat ja kuolemat, mm. diabeteksen, korkean verenpaineen ja ylipainon muodossa, niin ollaankin jo aivan toisenlaisissa määrissä ja kustannuksissa. Kansallisen liikuntatutkimuksen hyvistä tuloksista huolimatta fyysisen inaktiivisuuden haitat näkyvät myös suomalaisessa yhteiskunnassa.

Lasten ja nuorten ylipainosta on tullut merkittävä kansanterveydellinen ongelma Suo-

messakin. Suomalaisten nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt vuodesta 1977 vuoteen 2003 noin kaksin- tai kolminkertaiseksi. Lasten terveystutkimuksen, LATE-tutkimuksen, mukaan esimerkiksi kahdeksaluokkalaisista vain 7 % oli harrastanut vähintään tunnin liikuntaa päivässä edellisen viikon aikana. Yhtäläillä suomalaisten varusmiesten kunnossa, joka peilaa hyvin ikäpolvensa kuntoa, on tapahtunut merkittävä muutos heikompaan suuntaan. Vuodesta 1974 vuoteen 2010 varusmiesten keskiarvotulos Cooperin testissä on pu-

donnut yli 200 metriä. Nykyinen keskimääräinen tulos Cooperin testissä on noin 2 450 metriä.

Ei aikuisväestölläkään sen paremmin mene. Työväestö on ennätysvuonossa fyysisessä kunnossa keskimäärin. Kyselyjen mukaan noin puolet työikäisistä liikkuu liikuntasuosittelusten mukaisesti kestävyysliikuntatyyppisesti, mutta lihas-kuntoa harjoittaa suositusten mukaan vain murto-osa aikuisikäisistä suomalaisista. Seniori-ikäisistäkin vain noin 1/20 liikkuu riittävästi terveyden näkökulmasta. Noin 10 % ikään-

tyneistä tekee lihasvoimaharjoituksia säännöllisesti ja vain 5 % tekee säännöllisesti tasapainoharjoittelua.

Selityksiä sille, miksi suomalaisten kunto ei olekaan niin hyvä kuin mitä liikuntatutkimukset antavat olettaa, on monia. Monet liikuntakyselyihin vastanneet arvatenkin hieman yliarvioivat omaa liikunnan määräänsä. Yksi uskottavimmista selityksistä on arkiaktiivisuuden radikaali vähentyminen. Lapset eivät leiki fyysisiä leikkejä vapaalla ajallaan, vaan katsovat mieluummin televisiota, pelikoneen näyttöä tai tietokonetta. Myös aikuiset viettävät paljon aikaa ruudun ääressä. Kulkeminen tapahtuu motoroidusti ja kun vielä kauppakeskuksissakin, nykyaikamme toreilla, rullaportaat ja hissit kuljettavat ihmisiä, niin mihin väliin mahtuu enää fyysinen aktiivisuus? Yhdysvalloissa on arvioitu, että pelkästään työperäinen päivittäinen energiankulutus on vähentynyt 100 kcal / päivä viimeisen 50 vuoden aikana.

Nykyisissä, globaaleissa fyysisen aktiivisuuden suosituksissa, tai meillä terveystuokantasuosituksissa, suositellaan harjoitettavan kestävyyskuntaa joko 2½ h reippaasti tai 1h 15 minuuttia rasittavasti viikossa. Tämän päälle suositellaan kohennettavaksi lihaskuntaa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Tällaisissa kaikkia koskevissa liikuntasuosituksissa on huonona puolena se, että niissä ei kyetä arvioimaan arkiaktiivisuuden määrää ja suhteuttamaan liikunnan määrää yksilön muun fyysisen aktiivisuuden määrään. Kun ajatellaan, että viikossa on tunteja 168, niin 2½ tuntia kestävysharjoittelua tuntuu melko vaatimattomalta, jos kaiken muun 165 ja ½ tuntia elää passiivista elämää.

Kanadassa on havahduttu siihen, että fyysisen aktiivisuuden suosituksia noudattaa vain alle 10 % nuorista. Niinpä Kanadassa julkaistiin vuonna 2011 ensimmäisenä maailmassa fyysisen inaktiivisuuden

>>



Kävely on suosituin aktiivisuusmuoto aikuisilla henkilöillä.

>>

välttämissuosituksukset. Ajatus tällaisissa suosituksissa on se, että nuoret pitäisi ensin saada välttämään tarpeetonta inaktiivisuutta ja vasta sitten yrittää saada heidät liikkeelle. Näin on yritetty madaltaa kynnystä fyysisesti aktiivisempaan elämäntapaan. Suomessa tällaista suositusta ei ole vielä virallisesti annettu.

Myös meillä on arvioitu, että kilpaurheilusta kiinnostuneille lapsille vähintään 18 viikkotuntia olisi sopiva määrä liikuntaa ja harjoittelua. Huipulle tähtäävä nuori voi harjoitella 25 viikkotuntia tai jopa enemmän. Tällöin rasisituksen pitäisi olla monipuolista ja ison osa siitä tulisi tapahtua matalalla teholla perusharjoitteluna. Kyselyjen mukaan kilpaurheilusta kiinnostuneet nuoret liikkuvat kuitenkin keskimäärin vain noin 13,4 tuntia viikossa. 8-16-vuotiaan kilpaurheilusta kiinnos-

tuneen nuoren viisi puuttuvaa viikkotuntia tuo vuosien varrella noin 2 000 tunnin vajeen harjoitteluun. Tätä vajetta on vaikea kuroa kiinni enää aikuisiän kynnyksellä. Aktiivisuusvaaje näkyy vaikkapa siten, että kovakaan harjoittelu ei tuotakaan toivottua tulosta ja esimerkiksi erilaisten rasisitusvammojen syntyminen on yleistä harjoittelun koventuessa.

Vaikka erilaisia yleisiä kansainvälisiä liikuntasuosituksia on annettu jo useita, niin kukaan ei kuitenkaan osaa kertoa tarkasti, mikä on vähin määrä fyysistä aktiivisuutta, jolla voidaan katsoa olevan jo terveyttä edistävää vaikutusta. Syitä tähän on monia. Tärkein syy lienee se, että ensiksi pitäisi tietää ihmisten muu päivittäinen fyysinen aktiivisuustaso, jotta liikunnan oikeasta annostelusta voitaisiin edes kunnolla kes-

kustella. Perimän vaikutusta on myös hankala arvioida. Fyysisen aktiivisuuden intensiteetillä on niin ikään suuri merkitys terveyshyötyjen näkökulmasta.

Tämän hetken terveysliikuntasuosituksukset lähtevät siitä, että liikuntaa voi "nauttia" vaikka jo 10 minuutin jakoina, kunhan liikunnan kokonais-suositusmäärä täyttyy. Sitä, miten fyysisen aktiivisuuden vaikutukset kumuloiduvat, ole vielä kunnolla tutkittu. Kiinnostavaa olisi vaikkapa tietää, millainen terveysvaikutus on sillä, jos päivittäisen hissin käytön vaihtaisi rapsusissa kävelyyn. Tai jos autoa ei ajaisikaan aivan määränpään oven eteen lähimmälle paikalle, vaan kävelisi hieman kauempaa perille. Luultavasti kaikella fyysisellä aktiivisuudella on terveysvaikutusta, mutta missä määrin?

Kävely on suosituin aktiivi-

suusmuoto aikuisilla henkilöillä. Vanhan japanilaisen suosituksen mukaan 10 000 askelta päivässä on hyvä määrä terveyden ylläpitämiseksi. Jos terveyden edistämiseksi ajatellaan 30 minuuttia reipasta aktiivisuutta päivittäin, niin tämä määrä vastaa 3 000 – 4 000 askelta päivässä. Kävelyn ajatellaan käyvän terveysliikunnasta, jos se on tehty riittävällä intensiteetillä (vähintään 100 askelta minuutissa), kestävän vähintään 10 minuuttia kerrallaan ja se tulee normaalin päivittäisen aktiivisuuden lisäksi. Nykypäivän suosituksessa aktiiviseksi lasetaan sellainen henkilö, joka kävelee 10 000 – 12 500 askelta päivässä. Lasten askelmääriä ei ole vielä tutkittu kunnolla, mutta heidän askelmäärät liikkunevat hieman aikuisten askelmääriä suuremmissa luvuissa.

Mitä voi sitten voi sanoa lii-



Halonhakkuu on aivan yhtä hyvä terveyslähde kuin kuntosalilla käynti.

kuntaohjeeksi neuvoa kysyvälle? No ainakin sen, että elimistö ei osaa erotella fyysisen aktiivisuuden lähdeä. Halonhakkuu on aivan yhtä hyvä terveyslähde kuin kuntosalilla käynti. Shoppailukin voi käydä hyvästä kävelylenkistä. Yksi asia on kuitenkin hyvä pitää aina joskus mielessä. Elimistö kaipaa aina silloin tällöin ravistelua. Useat tutkimukset ovat osoittaneet sen, että intensiivinen harjoittelu tai aktiivisuus on tärkeää elimistön toiminnan ja terveyden edistämiseksi. Ja mitä tahansa kunnon osa-alueita haluaa kehittää, on tärkeää poistua hetkeksi mukavuusalueeltaan ja nostaa tehoa omaan aktiivisuuteen. Se ei tarkoita, että kaikki fyysinen aktiivisuus pitäisi tehdä ”räkä poskella”, mutta mitäpä jos esimerkiksi rappuset, joskus vaikka, nousisivat rennon vauhdikkaasti ylös?

Liikunta on tärkeä tapa pitää sekä henkistä että fyysistä kuntoaan yllä. Tänä päivänä on helppo passivoitua arjessa kaikkien koneiden ja internetin tarjoamien palveluiden avustuksella. Arki ei aktivoi meitä niin kuin ennen. Aikaakin tuntuu jäävän vähemmän ja vähemmän omaan käyttöön. Liikunnan lisäksi, tai jopa sen sijaan, kannattaisi kuitenkin hetki uhrata aikaa ja pohtia, miten saisi arjen pienillä teoilla lisättyä fyysistä aktiivisuutta omaan arkeensa. Melko varmaan jokainen meistä voi löytää uusia ja mukavia tapoja olla nykyistä fyysisesti aktiivisempi ilman rahallista tai ajallista erityispainostusta. Lasten pihaleikit voivat olla paljon parempia liikuttajia kuin tiukkaan aikataulutettu harrastus. Vanhempien mahdollistavaa, sallivaa ja kannustavaa asennetta lasten fyys-

isen aktiivisuuden edistäjinä ei voi ylikorostaa. Loppujen lopuksi terveyden ylläpitäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy on takuulla paljon helpompaa ja halvempaa kuin niiden korjaaminen, eikä sen tarvitse maistua pahalta lääkkeitä.

Mikko Julin
mikko.julin@laurea.fi

Lähteitä:

Canadian sedentary behaviour guidelines 2011. www.csep.ca/guidelines.

Husu P ym. 2011. Suomalaisen fyysisen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystta edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15, Helsinki.

Hakkarainen H (toim.) ym. 2008. Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoitte-

lu. Selvitysraportti. Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea, Suomen Valmentajat ry.

Mäki P ym. 2011. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. THL, raportti 2010/2, Helsinki.

Sanntila M 2010. Effects of added endurance or strength training on cardiovascular and neuromuscular performance on conscript period. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 146, Jyväskylän yliopisto.

Tudor-Locke C ym. 2008. Revisiting “How many steps are enough?” *Med Sci Sports Exer* 40:7S:S537-S543.

WHO 2010. Global recommendations on physical activity for health. www.who.int/topics/physical_activity/en