

*This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.*

**Please cite the original version:** Julin, M. (2022) Liikkumiseen uusi normaali pandemian jälkeen? Hieroja 1, 12-16.







# Liikkumiseen uusi normaali pandemian jälkeen?

**K**oronapandemia on kurittanut monen hyvinvointialan yrityksiä ja toimijoita. Yhtä lailla korona on estänyt tai vähintään hankaloittanut monen liikuntaa ja liikkumista. Toivotavasti pian ollaan tilanteessa, jossa koronapandemia ei enää rajoita liikunnan harrastamista. Onko korona-aika tuonut jotain merkittäviä muutoksia ihmisten tapaan liikkua? Millainen on koronan jälkeinen yhteiskunta fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta? Kannattaisiko alan toimijoiden pohtia ”uutta normaalia” liikunnan harrastamiseen?

*Teksti ja kuvat: Mikko Julin, THM, ft • Lehtori*

*Laurea-ammattikorkeakoulu • Sähköposti: mikko.julin@laurea.fi*

## Fyysinen aktiivisuus koronapandemian aikana

**K**oronapandemia on vähentänyt ihmisten liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta. Erityisen selvästi näkyy väestön liikkumisen polarisoituminen pandemian aikana. On niitä ihmisiä, jotka liikkuvat yhtä paljon tai jopa enemmän kuin ennen pandemiaa. Vastaavasti löytyy iso joukko väestöä, jonka fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt radikaalisti. Liikkumisen mahdollisuus tulisi varmistaa myös toimintakykyrajoitteisille sekä heikossa yhteiskunnallisessa asemassa oleville henkilöille. (1)

On olemassa kohtalaista näyttöä, että fyysinen aktiivisuus ja hyvä kunto antaisivat jonkinlaista suojaa koronan vaikeaa, sairaalaan johtavaa, tilaa vastaan. Tutkimusnäyttö tukee havaintoja, että henkilöt, jotka ovat ennen korotartuntaansa olleet vähintään kaksi vuotta fyysisesti inaktiivisia, ovat suuremmassa vaarassa joutua sairaalahoitoon koronaan sairastuttuaan kuin fyysisesti aktiiviset henkilöt. Korkean iän ja elinsiirron saaneiden jälkeen, fyysinen inaktiivisuus näyttäisi olevan vahvin tekijä ennustamaan vaikeaa koronasairautta. Tämän vuoksi olisi tärkeää korostaa fyysisen aktiivisuuden merkitystä myös vakavien koronasairastumisten ehkäisyssä. (2)

Erityisen selkeästi fyysisen aktiivisuuden vähentyminen on näkynyt kroonisista sairauksista kärsivien henkilöiden osalta. Tulos ei tietenkään ole yllätys, koska kroonikot haluavat välttää koronataudilta ja siksi monet heistä ovat vähentäneet liikkumistaan. Fyysisen aktiivisuuden hyödyllisyyden korostaminen ja sopivien liikkumismuotojen etsiminen kroonisista sairauksista kärsiville henkilöille pitäisi olla tärkeässä roolissa kuntoutustoimenpiteitä mietittäessä. (3)

## Koronapandemia on muokannut ihmisten liikuntatottumuksia

Kukaan ei tietenkään voi varmuudella tietää miten liikuntakulttuuri kehittyy pandemian aikana, mutta joitain muutoksia on ilmassa. Koronapandemian aikana monissa kaupungeissa ja kunnissa on panostettu lähiliikuntamahdollisuuksiin. Esimerkiksi uusia ulkokuntosaleja on perustettu paljon. Yllättävän nopeasti monet kunnat ja yksityiset yrittäjät ovat pystyneet tarjoamaan erilaisia etäohjattuja liikuntatuokioita. Etäohjauksella on toki pitkät perinteet erilaisten TV-jumppien kautta, mutta yksilöllinen tai vaikkapa täsmäytetty maksullinen etäohjaus on vielä monelle melko uusi tuttavuus.

Osittain pakon edessä, ulkoliikunta on nostanut valtavasti suosiotaan. Kuntosaleilta ja ryhmäliikunnoista on siirrytty kävelyyn ja ulkoiluun. Kun samalla ulkoliikuntavälineiden, kuten vaikkapa ulkokuntosalilaitteiden, sähköpyörien tai suksien, kehitys on ollut huimaa, on uusien ulkoliikunnan harrastajien määrä kasvanut räjähdysmäisesti. Kynnys aloittaa uusi ulkoliikuntamuoto on merkittävästi madaltunut. Jääkö tämä muutos pysyväksi vai onko se korona-ajan, osin pakon sanelema, väliaikainen muutos?

Monien elinpiiri on pienentynyt koronapandemian aikana. Nuorilla tämä näkyy erityisesti koulu- ja koulumatkaliikunnan vähentymisenä. Työikäisten osalta näyttäisi siltä, että liikunnan kokonaismäärä ei olisi muuttunut, vaikka työmatkaliikkuminen on vähentynyt. Ikäihmisillä elinpiirin kutistuminen on näkynyt kaikkien selvimmin. Nähtäväksi jää, minkälaisia vaikutuksia tällä on heidän toimintaky-

>>



>>

kyynsä. (1) Toimijoiden on siis hyvä tunnistaa lähiliikunnan tärkeys.

On mahdollista, että erilaiset liikuntaan kohdistuvat rajoitustoimenpiteet pitkittyvät tai muuttuvat kausittaiseksi. Ei voida poissulkea uusien pandemioiden mahdollisuuksia. Siksi liikunta- ja hyvinvointialojen toimijoiden olisi hyvä pohtia erityisesti vähän liikkuvien, toimintarajoitteisten, ikääntyvien ja huonossa asemassa olevien ihmisten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan tukemista. (1)

### Miksi ehkäistä fyysistä inaktiivisuutta?

Säännöllisen fyysisen aktiivisuuden merkitys on tärkeä eirtarttuvien tautien (esim. tyyppi 2 diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, rinta- ja paksusuolen syöpä) ehkäisyssä ja hoidossa. Vastaavasti fyysinen inaktiivisuus on suurin ennen aikaisten kuolemien aiheuttaja maailmassa. Arvioidaan, että globaalisti vuosittain 4–5 miljoonaa ennen aikaista kuolemaa voitaisiin ehkäistä yksilöiden fyysisen aktiivisuuden määrän lisääntymisellä. (4) Suomessa fyysisen inaktiivisuuden aiheuttamien kustannusten on arvioitu olevan yli 3 miljardia euroa vuodessa (5).

Maailman Terveysjärjestö (WHO) ehdottaa neljän toiminnan käytäntöä fyysisen inaktiivisuuden vähentämiseksi

globaalisti vuosien 2018 – 2030 toimintasuunnitelmassaan (6). Vaikka suunnitelman tekemisen aikaan koronapandemiasta ei ollut tietoaakaan, niin toimintasuunnitelman ajatuksia voi hyvinkin hyödyntää pohdittaessa uutta normaalia koronajälkeisen fyysisen aktiivisuuden kasvattamiseen.

Toimintasuunnitelman neljä strategista tavoitetta ovat: 1. Luoda aktiivinen yhteiskunta, 2. Luoda aktiivinen ympäristö, 3. Luoda aktiivinen ihminen, sekä 4. Luoda aktiivinen systeemi. Ensimmäinen tavoite pyrkii paitsi tuomaan riittävästi tietoa kansalle, niin myös muokkaamaan kulttuuria, joka houkuttelisi ihmisiä fyysiseen aktiivisuuteen. Toinen tavoite korostaa ympäristön muokkaamista omatoimisen liikunnan tukemiseen, vaikkapa pyöräteiden tekemiseen ja kunnossapitämiseen. Kolmas tavoite tukee tekoja, jotka kannustavat yksilöä liikkumiseen, esimerkiksi yhteisöllisyyttä tukemalla. Suunnitelman neljännessä tavoitteessa mm. yhteistyö eri instanssien kesken ja rahoitus ovat tärkeitä tavoitteita. (6)

Vaikka WHO:n toimintasuunnitelma voi tuntua kaukaiselta tavallisesta toimijasta, niin siinä on monia hyviä ajatuksia, joita kukin omassa työssään voisi edistää. Hyvä kysymys on se, että miten henkilöt, jotka olivat jo ennen pandemiaa fyysisesti inaktiivisia, saataisiin lisäämään omaa aktiivisuuttaan pandemian aikana? Voi hyvin olla mahdollista, että olemme jonkinlaisessa noidankehässä – lisääntynyt fyysinen inaktiivisuuden määrä väestössä voi osaltaan heikentää väestön vastustuskykyä mahdollisesti tulevissa pandemiassa (7). Jotta selviämme liikkumattomuuden pandemiasta, on väestön fyysistä aktiivisuutta tarmokkaasti edistettävä.

### Kuntojalkapalloa senioreille

Ikääntyneiden (yli 75-vuotiaat) liikunta näyttäisi vähentyneen ennakoitua vähemmän pandemian aikana. Liikkuminen väheni lähes puolella naisista, mutta vain neljänneksellä miehistä. Pakon edessä, liikuntapaikkojen ollessa suljettuna, ikääntyneet muuttivat liikuntatottumuksia sellaisiksi, jot-

ka ovat olleet mahdollista toteuttaa kotona tai lähellä kotia. (1) Miten seniorit saadaan laajentamaan taas elinpiiriään toimintakykynsä ylläpitämiseksi, kun pandemia hellittää otettaan?

Liikuntatarjonnan näkökulmasta liikkujien ajatellaan usein olevan jonkinlainen homogeeninen harrastajaryhmä, mikä ei tietenkään pidä paikkaansa. Kun tarkastelee vaikkapa senioreille tarjottavaa liikuntaa, niin listalla ovat lähinnä kuntosalitoiminta, ryhmäliikunta tai vesijumppa. Nämä liikuntamuodot korostuvat myös senioreihin kohdistuvissa liikuntatutkimuksissa. Moni ikääntyvä kaipaa kuitenkin monipuolisempia harrastusmahdollisuuksia. Koska lähes joka liikuntamuodosta saa muokattua osallistujille sopivan toiminnan, olisi järkevää monipuolistaa nykyistä tarjontaa.

Palloilulajit sopivat kaiken ikäisille osallistujille hyvin. Tyypillisesti golfin, tenniksen tai lentopalloilun ajatellaan olevan sopivan rauhallisia pallopelejä ikääntyville. Nämä lajit vaativat kuitenkin taitoa ja kokemusta, jotta osallistuja pystyy niitä pelaamaan. Matalan kynnyksen lajeja kannattaisikin tuoda ennakkoluulottomasti tarjolle myös senioreille, jos uusia liikkujia halutaan mukaan. Kuntojalkapalloilu on esimerkki toiminnasta, jota syystä tai toisesta ei ole osattu tarjota senioreille liikuntamuodoksi.

Kuntojalkapalloilu on normaalia jalkapallon peluuta ilman kilpailullista osuutta. Toiminta rakentuu hyvästä alkulämmittelystä, lajispesifisestä harjoittelusta ja pienpeleistä. Pääpaino harjoittelussa on pienpeleissä, esimerkiksi 3vs3 tai 4vs4 peleissä pienillä kentillä, jolloin kaikki saadaan mukaan aktiviteettiin. Kuntojalkapalloilu sopii kaiken ikäisille ja -tasoisille pelaajille. Se on sosiaalista ja hauskaa toimintaa. Toimintaa voidaan muokata osallistujille sopivaksi, joten kynnys tulla pelaamaan kuntojalkapalloa on matala. Kun kilpailullinen toiminta on riisuttu pois, jäljelle jää sosiaalinen toiminta – se on kuntojalkapalloilun ydintä.

### **Kuntojalkapalloilu on vaikuttavaa**

Terveyttä tai hyvinvointia lisäävän fyysisen aktiivisuuden tai liikunnan ei tarvitse olla vakavaa tai edes tavoitteellista, päämäärähakuista normeihin perustuvaa, puurtamista. Se voi olla hauskaa ja sosiaalista toimintaa. Kuntojalkapalloilun hyödyistä terveyden ja toimintakyvyn kohentajana löytyy paljon tutkittua tietoa (esim. 8, 9). Sitä on kuvattu ”all-in-one” -tyyppiseksi harjoitteluksi, joka aktivoi toimintakykyä monipuolisesti (10).

Laurea-ammattikorkeakoulu koordinoi viiden maan kansainvälistä 6-0! -hanketta, jossa yli 60-vuotiaille henkilöille tarjottiin mahdollisuus osallistua kaksi kertaa viikossa kuntojalkapalloharjoitteluun 12 viikon ajan. Suomessa osallistujia oli 26 (17 miestä ja 9 naista). Pelaajien keski-ikä oli 67 vuotta, vanhin pelaaja oli 76-vuotias. Moni osallistuja ei ollut koskaan aiemmin pelannut jalkapalloa.

Kokeilu oli kaikin puolin onnistunut. Harjoittelu oli intensiivistä. Harjoittelun aikana mitatut sykkeet olivat usein



lähellä osallistujien maksimisyykkeitä. Pelkästään peliosuuden aikana liikuttu matka oli keskimäärin noin 1 600 metriä ja siitä suurin osa intensiivisesti edettynä. 12 viikon aikana kuuden minuutin kävelytestillä mitattuna pelaajien kestävyyskunto parani keskimäärin 5%. Osallistujien ketteryyksen kohentui timed up-and-go -testin perusteella lähes 15%. Vaikka mitarit harjoittelun aikana kertoivat kovasta intensiteetistä, niin osallistujat itse arvioivat harjoittelun kuormituksen olevan vain kohtalaista. Tämä tukee aiempia kirjallisuuden havaintoja. Raskaan harjoittelun kokeminen kohtalaisena kuormituksena vaikuttanee harjoittelun hauskuus.

Yksi syy sille, että tämän kaltaista toimintaa senioreille ei ole tarjottu, on luultavasti ajatus, että jalkapalloilu olisi vaarallista. Kun sääntöjä muokataan osallistujille sopiviksi, tässä tapauksessa ei fyysistä kontaktia tai pallon pitäminen matalalla, niin senioreiden kuntojalkapalloilu ei ole sen vaarallisempaa kuin mikään muukaan liikunta. Lisäksi tällaisessa intensiivisessä toiminnassa on tärkeää hyvä alkulämmittely ja aktiviteetin tauottaminen reippaalla kädellä. Osallistujia on myös ohjattava tunnistamaan omat rajansa. Laurean toiminnassa laskimme loukkaantumisriskin olevan 0,5 loukkaantumista 1000 tuntia kohden per osallistuja. 6-0! -hankkeen Twitter-sivuilla, [www.twitter.com/6\\_0football](https://www.twitter.com/6_0football), on paljon kuvia, videoita ja materiaalia hankkeesta.

### **Uutta normaalia liikkumiskulttuuria edistämässä**

Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan välinen ero on hyvä ymmärtää. Fyysinen aktiivisuus on mikä tahansa tahdonalaisten lihasten aikaansaama energiankulutuksen lisäys (4). Sinäkin olet fyysisesti aktiivinen tätä lukiessasi. Liikuntaa voidaan pitää fyysisen aktiivisuuden yhtenä alaluokkana. Määritelmä liikunnalle on, että se on suunniteltua, toistuvaa ja tarkoituksenmukaista toimintaa, jonka tavoitteena on parantaa tai ylläpitää yhtä tai useampaa fyysisen kunnon osaluuetta (4).

Koska kaikki ihmiset ovat fyysisesti aktiivisia, niin on kiinnostavaa pohtia, mikä aktiivisuusmäärä riittää yksilölle esimerkiksi torjumaan ei-tarttuvien tautien uhkaa. Ymmärrettävää on, että kaikki ihmiset eivät halua harrastaa liikuntaa, kuten eivät kaikki ihmiset harrasta musiikkiakaan. Mutta se ei tarkoita välttämättä sitä, että he olisivat fyysisesti inaktiivisia. Keho ei tunnista eroa 5 kg:n kauppakassin tai saman painoisen käsipainon nostamisen välillä. Mitä tahansa yksilön fyysinen aktiivisuus sisältääkään, niin on tärkeää, että mukana on myös intensiivistä, hengitystä vilkastuttavaa toimintaa.

”Uuden normaalin” liikuntakulttuurin ymmärtämisessä ja siinä toimimisessa riittää haasteita tulevaisuudessa. Koronapandemia on kiihdyttänyt yhteiskunnan digitalisoidumista. Ihmisten on mahdollista viettää aikaansa vain neljän

>>





>>

seinän sisällä ja olla silti aktiivinen yhteiskunnan jäsen. Monet työt, asiointit, sosiaaliset suhteet ja muut toiminnot on mahdollista hoitaa poistumatta ollenkaan kotoa. Miten fyysinen aktiivisuus mahtuu tähän kuvioon? Jos arjesta selviytymiseen ei kovin kummoista fyysistä kuntoa vaadita, liikunta ei kiinnosta, ja arki on kiireitä täynnä, niin miten henkilöä voidaan motivoida fyysisen aktiivisuuden pariin? Tuskin kenellekään on epäselvää, että fyysinen aktiivisuus on hyväksi terveydelle, joten valistamisenkin keinot fyysisen aktiivisuuden innostamiseen ovat rajalliset.

Kukaan ei vielä tiedä mitä koronapandemian loputtua ihmisten liikuntatottumuksille tapahtuu. Jatkuuko polarisaatio vähän ja paljon liikkuvien välillä? Jääkö pandemian ajan tärkeä etäisyyksien pitäminen uudeksi normaaliksi, vaikka sille ei enää olisi tarvetta? Onko iäkkäiden elinpiiri edelleen kapea?

Koronapandemian jälkeenkin on varmistettava, että ihmisillä on mahdollisuus harrastaa liikuntaa sekä ohjatusti että vaikkapa lähiliikunnan merkeissä. Mutta miten saadaan aktivoitua niitä henkilöitä, jotka eivät lähtökohtaisesti halua harrastaa liikuntaa? Yksi tapa on kehittää lisää kuntojal-kapallon tapaista toimintaa. Siinä päämääränä ei niinkään ole terveys tai edes liikuntamotivaatio, vaan sosiaalinen yhdessäolo ja hauskuus. Kun kuuntelee lopettaneiden urheilijoiden tarinoita, niin harva heistä kaipaakaan itse urheilua – tärkeimmät muistot ja kaipuun kohteet löytyvät pukukoppielämästä tai yhteisöllisestä tekemisestä. Kuka tarjoaisi tällaista toimintaa ilman liikuntaan pakottamista tai liikkumattomuudesta syylistämistä?

#### Lähteitä

(1) Kantomaa M (toim.) 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisu 2020:2.

(2) Sallis R, Rohm Young D, Tartof SY ym. 2021. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *Br J Sports Med* 55:1099–1105.

(3) Pérez-Gisbert L, Torres-Sánchez I, Ortiz-Rubio A ym. 2021. Effects of the COVID-19 pandemic on physical activity in chronic diseases: A systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health* 18:12278.

(4) WHO 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva, World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

(5) Vasankari T, Kolu M, Kari J ym. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.

(6) WHO 2018. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva, World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

(7) Hall G, Lavie CJ, Arena R 2021. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Prog Cardiovasc Dis* 64:108-110.

(8) Sarmento H, Clemente FM, Marques A ym. 2020. Recreational football is medicine against non-communicable diseases: A systematic review. *Scand J Med Sci Sports* 30:618–637.

(9) Luo H, Newton RU, Ma'ayah F ym. 2018. Recreational soccer as sport medicine for middle-aged and older adults: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exer Med* 4:e000336. doi:10.1136.

(10) Julin M 2019. Fysioterapiasta kuntojalkapalloon. *Fysioterapia* 7:32-37. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/267334>.