

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. (2023) Pitääkö kaikkien harrastaa liikuntaa? Liikunta ja Tiede 60:2, 58-59.

MIKKO JULIN

lehtori
Laurea-ammattikorkeakoulu
mikko.julin@laurea.fi

Pitääkö kaikkien harrastaa liikuntaa?

TUSKIN KUKAAN ON ERI MIELTÄ SIITÄ, että liikunnan harrastaminen on tärkeää terveytemme ja hyvinvointimme kannalta. Silti moni jättää liikuntaharrastukset väliin. Liikunta-alan ihmiset tuskailevat kansalaisten harrastamattomuutta, osoittavat syyttävällä sormellaan liikkumattomuudesta milloin mitään tahoa ja maalaavat kauhukuvia kunnoltaan rapistuneen kansakunnan kohtalosta. Mutta onko edes realistista ajatella, että kaikkien tulisi harrastaa liikuntaa?

Epäilemättä liikunta on tärkeää. Hyvästä kunnosta on hyötyä niin terveyden kuin toimintakyvynkin kannalta. Viimeaikainen keskustelu liikkumattomuudesta on kuitenkin lähinnä tarjonnut näköalattomuutta ja syyllisyyttä. Kohta koko Suomi pysähtyy, jos kansaa ei saada lenkkeilylle tai hiihtoladuille. Edes Poliisikouluun ei saada tarpeeksi kyvykkäitä hakijoita.

Miksi liikkumattomuutta demonisoidaan? Voisiko tosiaan olla niin, että meiltä loppuu jaksava työvoima, jos pururata ei innosta liikuntaan? No, asia ei tietenkään ole näin. On totta, että valikoitujen mittareiden käyrä osoittaa alaspäin. Samalla on hyvä kuitenkin muistaa, että niitä tuloksia saadaan mitä mitataan. Miten nuorten loikkatuloksilla voidaan selittää työssä jaksamista aikuisiällä? Toisaalta mittarit myös osoittavat, että elämme pidempään ja terveempinä kuin koskaan aiemmin.

Vaikka ihmiset ovat liikkuneet kautta aikojen, niin terveyden ja liikkumisen välisen positiivisen yhteyden tutkimuksellinen näyttö on melko nuorta. Ensimmäinen tutkimus, jossa yhteys todettiin, ilmestyi vuonna 1978 American Journal of Epidemiology -julkaisussa. Se käsitteli fyysisen aktiivisuuden ja sydänkohtausten yhteyttä entisillä collegeopiskelijoilla.

”Liikkumattomuus” on vanha juttu

Liikkumattomuuden dilemma ei ole uusi asia. Kun katselee taaksepäin, löytää vaikkapa **Krausin** ja **Raabin** kirjan ”Hypokinetic disease” vuodelta 1961. Jo siinä liikkumattomuutta (”hypokinesis”) keksittiin kutsua sairaudeksi. Kirjasta löytyvät mm. kappaleet ”Our under-exercised youth” tai ”Overweight”, joissa ollaan huolissaan nykytilanteesta – siis yli 60 vuotta siten. Onneksi eivät osanneet vielä katsoa 2020-luvulle saakka.

Fyysisen aktiivisuuden suositusten merkittävänä alkuna voidaan pitää suomalaisen lääkärin ja fysiologin **Martti Karvosen** ja hänen kollegoidensa tutkimusta, jossa tutkittiin sykkeen suhdetta harjoituksen intensiteettiin. Vuoden 1957 tutkimuksessa havaittiin, että juostessa sykkeen tulisi olla vähintään 60 prosenttia maksimista, jotta kestävyyskunnossa voitaisiin nähdä merkittäviä muutoksia. Joitakin suosituksia luotiin matkan varrella, mutta valtaväestölle ensimmäinen fyysisen aktiivisuuteen liittyvä suositus annettiin vasta vuonna 1995. Suomessa vastaava suositus, Liikuntapiirakka, julkaistiin noin kymmenen vuotta myöhemmin, vuonna 2004.

Vaikka tutkimusta fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyistä on tehty paljon, niin näyttö on vielä kevyttä. Liikkumattomuus on kompleksinen asia, joten esimerkiksi sen aiheutta-

mat kustannukset yhteiskunnalle ovat vain valistuneita arvuksia. Suurin osa tutkimuksista tarkastelee terveyttä suhteessa nykyisiin suosituksiin. Suositusten ydin edelleen on 75 minuuttia intensiivistä liikkumista tai 150–300 minuuttia kohtalaisella intensiteetillä. Lisäksi olisi tehtävä pari kertaa viikossa lihaskuntaa lisääviä harjoituksia. Viikossa on 167 tuntia tai 10 080 minuuttia. Jos viikoittaista liikkumista arvioidaan 75–300 minuutin perusteella, niin jäljellä jää lähes 10 000 minuuttia, josta ei tiedetä mitään. No, se tiedetään, että nukkumiseen menee noin kolmannes ajasta, mutta silti noin 6 500 minuutista ei ole kunnollista käsitystä.

Elämä sykkii biteissä

Lyhyessä ajassa, fyysisen aktiivisuuden suositusten syntyhetkien jälkeen, maailma on muuttunut valtavasti liikkumisen ja liikunnan näkökulmasta. Tämän hetken valtias on tietotekniikka eri muodoissaan. Eikä näköpiirissä ole mitään, joka katkaisisi sen valtakauden, päinvastoin. Siksi onkin kummallista, että liikuntapiireissä taistellaan aikakauden hallitsijaa vastaan, koska tätä taistelua ei voi voittaa.

Nykyihmisen elämä on kännyköissä ja tietokoneissa. Siellä ovat ystävät, työpaikat, pankit, kaupat ja moni muu asia. Sosiaalinen media hallitsee monien elämää. Miksi oletetaan, että ihmiset laittaisivat elämänlankansa käskyttämällä sivuun ja lähtisivät harrastamaan liikuntaa? On kummallista, miten vähän liikkumista pyritään edistämään siellä missä ihmiset nykyisin ovat – virtuaalimaailmassa.

Karkeasti ottaen väestö voidaan fyysisen aktiivisuuden osalta jakaa kolmeen osaan: paljon liikkuvat, ajoittain liikkuvat ja vähän tai ei lainkaan liikkuvat. Ensimmäisestä kolmanneksesta ei tarvitse olla huolissaan – he kyllä liikkuvat. Keskikolmanneskin liikkuu, mutta ei välttämättä säännöllisesti. He ovat niitä henkilöitä, jotka vuoden alussa aloittavat harjoittelun joulun mässäilyn jälkeen, mutta lopettavat sen tammiukuussa aloittaakseen harjoittelun taas toukokuussa, jotta ehtisivät kesäkuuntoon. Liikkumattomien kolmannes on se ryhmä, joka erityisesti aiheuttaa kustannuksia yhteiskunnalle. Osa heistä ei syystä tai toisesta kykene liikkumaan, ovat esimerkiksi pitkäaikaissairaita.

Ajatus siitä, että kaikkien pitäisi harrastaa liikuntaa, ei ole järjevä. Saman logiikan mukaan kaikkien pitäisi harrastaa soittamista tai musiikkia, koska musiikki on tärkeä osa yhteiskuntaa. Epäilen, etteivät kaikki harrastaneet tai edes halunneet harrastaa liikuntaa aikana, jonne haikaillaan takaisin – aikaan, jolloin kuntokäyrät sojottivat taivaisiin. Se ei tarkoita, että liikuntaa harrastamattomat olisivat fyysisesti passiivisia.

Liikunta vain osa fyysisestä aktiivisuutta

Yksi syy liikkumattomuuskeskusteluille on termien epäselvyys ja väärinkäyttö. Fyysinen aktiivisuus ei ole liikunnan synonyymi, vaikka usein näin puhutaan. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa energiankulutuksen lisääntymistä lepotilasta minkä

tahansa tahdonalaisen lihaksen toiminnan seurauksena. Liikunta on siten vain yksi osa fyysistä aktiivisuutta.

Ihminen voi olla hyvinkin aktiivinen, vaikka ei harrastaisikaan liikuntaa. Viiden kilon kauppakassi painaa saman verran kuin viiden kilon käsipaino. Viisi kilometriä on yhtä pitkä matka, tulee se sitten suunnitellusta kävelylenkistä, koirien ulkoiluttamisesta, sienirekkestä tai kaupassa käymisestä. Mitäpä, jos liikunnan edistämisen sijaan edistettäisiin jotain, josta ihminen on kiinnostunut, ja joka lisäisi henkilön päivittäistä fyysistä aktiivisuutta? Ei haittaisi, vaikka se olisi mukavaakin. Asioiden edistäminen on hankalaa, jos ei ymmärretä, mitä ollaan edistämässä.

On tärkeää, että liikuntapaikkoja on ja ne ovat kunnossa. Mutta eivät liikuntaa harrastamattomat eksy liikuntapaikoille. Voitaisiinko kokeilla enemmän sellaisia vaihtoehtoja, jossa liikuntapaikkoja viedään ihmisten luo? Miksi esimerkiksi kaikkien uusien ulkokuntosalien pitäisi olla liikuntapaikoilla? Olisiko mahdollista viedä niitä sellaiseen paikkaan, jossa ihmisiä liikkuu paljon? Esimerkiksi kauppakeskuksien tai torien lähetyville.

Vanha konsti on huonompi kuin pussillinen uusia

Liikuntaa tai liikkumista edistetään keinoilla, jotka olivat tuttuja jo 1970-luvulla. Ne eivät enää toimi 2020-luvulla. On tietenkin hyvä, että liikkumattomuudesta keskustellaan. Jos ratkaisu liikkumattomuuden selättämiseen olisi liikuntatuntien lisääminen tai pallon laitto äitiyspakkaukseen, se olisi ajoja sitten tehty.

Maailma on muuttunut nopeasti, ja muutoksen nopeus kiihtyy vielä. Miten liikkumista pitäisi edistää tulevaisuudessa? Voitaisiinko jo nyt arvuutella millainen maailma voisi olla vuonna 2050 ja pohtia, mitä liikunta olisi tuolloin. Tällä hetkellä tuntuu, että liikkumisen edistäminen on pahasti jäljessä ajastaan. Milloin päästään pois saarnaamisesta ja ryhdytään aidosti visioimaan liikunnan tai liikkumisen tulevaisuudesta?

On kysyttävä esimerkiksi, millaisia ovat tulevaisuuden työt tai työpaikat? Vaikka taloja pitää rakentaa, eivätkä rakkaat työt mihinkään katoa, niin tietotekniikka muodossa tai toisessa vähentää työn fyysistä kuormittavuutta tulevaisuudessakin. Myös lääketiede kehittyy hurjaa vauhtia. Veikkaan, että suurimmasta osasta tulevaisuuden töitä selvitäkseen ei vaadita samanlaista fyysistä kuntoa kuin edes 2020-luvulla.

Liikkuminen tai liikunta ei ole irrallaan yhteiskunnasta ja sen muutoksista. Mitä paremmin nykymenoa ymmärretään ja tulevaisuutta visioidaan, sen paremmin siihen pystytään vaikuttamaan. Siksi myös laaja yhteistyö eri alojen välillä olisi tärkeää. ♦

LUETTAVAA

Bouchard C., Blair S. N. & Haskell W. L. 2012. Physical activity and health. 2nd ed. Human Kinetics.

Kraus H. & Raab W. 1961. Hypokinetic disease. Thomas books.

Mälkiä, E. & Wasenius, N. 2019. Fysiologinen näkökulma fyysiseen aktiivisuuteen. Mediapinta.

TÄLTÄ SE TUNTUI

2000 SPA GRAND PRIX,
HÄKKINEN VASTAAN SCHUMACHER

KOE URHEILUN SUURET HETKET
UUDESTAAN. TERVETULOA UUTEEN TAHTOON.
OLYMPIASTADION / TAHTO.COM



TAHTO
URHEILUN JA LIIKUNNAN
MUSEO