

Liikunnan merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille

Liikunta on yksi tärkeimpiä terveyden perustekijöitä ihmisen elämänkaarella. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos tuo raportissaan ”Elintavat ja ravitsemus, liikunnan harrastaminen Suomessa” elintapojen ja ravitsemuksen ohella tärkeänä tekijänä esiin sosioekonomisen aseman vaikutuksen liikunnan harrastamiseen (7).

Raportissa todetaan, että ihmisten taloudellisella tilanteella, perheoloilla ja koulutustaustalla on merkittävä vaikutus suomalaisten liikuntatottumuksiin. Korkeakoulutetut ja hyvätuloiset kansalaiset liikkuvat vapaa-ajalla enemmän ja useammin kuin heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevat. Raportin mukaan myös matalalla koulutustasolla on yhteys fyysisesti raskaaseen työhön. Samoin vanhempien sosioekonomisella asemalla on vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden määrään.

Säännöllinen liikunta on tärkeää ihmisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille muiden terveyttä edistävien elämäntapojen ohella. Terveysliikunnasta puhuttaessa korostuu usein fyysinen aktiivisuus. Paljon esillä on ollut UKK-instituutin liikuntapiirakka-malli, liikuntasuositukset kaikille ikäryhmille (8).

Kun asiaa tarkastellaan laajemmin, terveystoiminta sisältää niin ikään sosiaalisen vuorovaikutuksen, yhteisöllisyyden, elämyksellisyyden ja onnistumisen kokemuksia sekä liikunnan harrastamisen iloa ja mielekkyyttä.

Solutogeeninen, terveydestä lähtevä tarkastelutapa on mielenkiintoinen näkökulma terveystoiminnan vaikutusten pohdintaan. Ihmiset eivät ole vain terveitä tai sairaita, vaan käsitys terveydestä on moniulotteinen ja suhteellinen, ikään kuin jatkumo. Tässä lähestymistavassa terveyteen liittyvät voimavarat ovat olennaisia. Mitkä henkilökohtaiset tai ympäristölähtöiset tekijät vahvistavat tai heikentävät ihmisen paikkaa terveys – sairaus jatkumolla (9). Säännöllisesti toteutetulla ja kohtuullisesti kuormittavalla liikunnalla ylläpidetään fyysistä kuntoa sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ohella.

Tasa-arvoinen osallistumismahdollisuus liikunnan harrastamiseen on edellytys sille, että liikunta voi olla laajasti osa ihmisen arjen valintoja. Esimerkiksi kunnissa liikkumista voidaan tukea erilaisilla kaikille suunnatuilla liikuntaympäristöillä, kuten kevyenliikenteen väylillä, ulkoilualueilla, kuntopoluilla, uimahalleilla ja muilla kaikille kuntalaisille suunnatuilla palveluilla. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen edellyttää sitä, että terveystoiminnasta puhutaan julkisessa keskustelussa laajasti ja tietoisuutta terveystoiminnan hyödyistä lisätään. Sen lisäksi tarvitaan erityisesti arjen valintojen tarkastelua eri väestöryhmien kohdalla. Myös arjen ratkaisuihin eri liikunta- ja terveydenhuoltosektorien poikkihallinnollinen ja moniammatillinen yhteistyö on tärkeää. Myös siihen liittyvä vapaaehtoinen kansalaistoiminta sekä eri liikunta- ja urheiluseurojen ja järjestöjen välinen käytännön yhteistyö on tärkeää.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa ”Liikuntaraportti, suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022” tuodaan esiin huoli siitä, että suomalaiset viettävät suurimman osan valkeillaoloajastaan paikallaan istuen tai makoillen! (10)

Paikallaanolo lisääntyi nuoremmista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Vastaavasti liikkuminen vähentyi ja fyysinen kunto heikentyi iän lisääntyessä. Työikäisten aikuisten liikkuminen näyttäisi vähentyneen hieman viime vuosien aikana. Korona-aika näyttääkin vaikuttaneen eri-ikäisten ihmisten liikkumiseen ja toimintakykyyn, minkä varmaan moni tunnistaa omalla kohdallaan.

Liikuntakäyttämisen haasteet ja huolet

Säännöllisesti toteutetulla ja kohtuullisesti kuormittavalla liikunnalla ylläpidetään fyysistä kuntoa sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ohella. Opetusministeriön raportissa ilmaistaan liikkuminen eri ikäryhmissä niin, että Suomessa on terveytensä kannalta aivan liian vähän liikkuvia kansalaisia ekaluokkalaisista vanhempiin ihmisiin. Eri tutkimuksin todetusta suomalaisten liikunnan harrastamisen lisääntymisestä huolimatta, ovat tutkijat kuitenkin huolestuneita erityisesti lasten, nuorten ja nuorten aikuisten liikunnan harrastamisen vähäisyydestä. Liikunnan harrastamisen vähäisyyden ohella ollaan huolestuneita myös huonoista ravintotottumuksista ja nuorten kohdalla elämäntapaan vaikuttavista tupakan ja päihteiden käytön lisääntymisestä.

Suomalainen yhteiskunta on myös ikääntymässä kovaa vauhtia. Ikääntyneen väestön toimintakyvyn ylläpito ja sairauksien ehkäisy on suuri haaste nykyisille liikunta- ja terveystalveille.

Myös juopa ei yhteiskuntaluokkien välillä on kasvanut. Ne, joilla on varaa sijoittaa liikunta - ja terveystalveihin voivat niitä paremmin, jotka esim. lisääntyneen työttömyyden seurauksena ovat syrjäytyneet yhteiskunnallisesta osallistumisesta.

Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys

Lasten ja nuorten ylipainoon ja vähentyneeseen liikunnan harrastamiseen on useita syitä. Kyse ei ole vain päiväkotitai kouluikäisten lasten liikunnan harrastamisen vähäisyydestä. Asiaa on tarkasteltava osana suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan muutosta, mikä on aiheuttanut muutoksia arjessa. Perheiden ja lasten ja nuorten ajankäyttö on muuttunut valtavasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Vielä 1970-luvulla ja 1980-luvun alussa lapset viettivät paljon aikaa ulkona esim. yhdessä pelaten. Nyt pelataan sisällä istuen virtuaalipelejä tietokoneiden ääressä.

Jokainen lapsi on varhaislapsuudessa omien mahdollisuuksiensa mukaan innostunut liikkujaksi, leikkijaksi ja kokijaksi. Jo liikunnallisten perusvalmiuksien harjoittelu edellyttää valtavasti toistoja, erehdystä ja iloa uuden oppimisesta. Nykyisessä elämänrytmissä kiire ja tehokkuus aiheuttavat usein sen, että jo pienen lapsen arjen liikkumismahdollisuudet vähenevät. Päiväkodeissa suositusten mukaiset liikuntamäärät toteutuvat vain, jos ne toteutetaan arjen ratkaisuja suunniteltaessa ja toteutettaessa normaalin ulkoliikunnan ja liikuntatuokioiden puitteissa.

Nykyinen elämäntapa tekee entistä nuoremmista pysyvästi ylipainoisia. Tutkimusten mukaan jo 12-vuotiaista pojista joka neljäs on ylipainoinen ja yhtä moni varusmiespalvelukseen astuva nuori mies on huonokuntoinen. Ylipaino ja huono kunto vaikeuttavat varmasti lapsen ja nuoren liikunnan harrastamista, jolloin myös liikunnasta saatavat sosiaaliset ja psyykkiset terveyttä edistävät voimavarat jäävät saavuttamatta. Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten psykososiaalisen terveyden ongelmat ovat kasvamassa

Aikuisten liikuntakäyttämisen ja sairastuvuus

Aikuisten liikunnan harrastaminen on lisääntynyt jatkuvasti viimeisen 20 vuoden aikana, mutta viimeisten vuosien aikana kasvu on ollut vähäistä. Eurooppalaisessa vertailussa suomalaiset aikuiset kuuluvat aktiivisempien joukkoon,

Kansalaisten terveys- ja toimintakyky riippuu yksilöllisistä ominaisuuksista, elinoloista ja elämäntavoista ja kaikkien näiden vuorovaikutuksesta. Väestön terveyden ja toimintakykyyn vaikuttavat myös sairauksien ehkäisy, varhainen toteaminen, hoito ja kuntoutus. Koulutus ja

ammatti vaikuttavat sosiaaliseen sijoittumiseen ja elintapoihin mutta myös liikunta- ja terveyspalvelujen käyttöön ja hoidon ja kuntoutuksen onnistumiseen. Monet elämäntapatekijät liikuntakäyttämisen ohella vaikuttavat työikäisenkin väestön terveyteen. Työ ja työolot ovat tärkeä terveyteen vaikuttava tekijä. Työterveyshuollon toimenpiteillä, työergonomialla ja työpaikkaliikunnalla on voitu tehostaa työikäisten aikuisten terveyttä.

Liikunnanharrastamiseen vaikuttavia tärkeitä terveyserojen syitä ovatkin sekä varhaiset että nykyiset elinolot, terveystietäminen ja terveyspalvelut. Jotta terveyserot kaventuivat tehokkaasti, on kaikkia näitä tekijöitä kohennettava ja kiinnitettävä erityisesti huomiota huonoimmassa asemassa oleviin.

Vanhusväestön liikuntakäyttäytyminen ja sairastuvuus

Elinajan odotteen piteneminen on johtanut iäkkäiden henkilöiden määrän nopeaan kasvuun. Suurten ikäluokkien tulo eläkeikään 2010 jälkeen on nopeuttanut muutosta entisestään. Monet taudit ja toimintakyvyn rajoitukset ovat tulleet harvinaisemmiksi etenkin eläkeikäisen väestön nuoremmassa ikäryhmissä. Iäkkään väestön lukumäärän kasvaessa nopeasti iän mukana yleistyviä tauteja sairastavien määrä kuitenkin lisääntyy. Eniten kasvaa verenkiertoelinten sairauksia, diabetesta, dementoivia sairauksia ja vanhuuteen liittyviä mielenterveydenhäiriöitä sairastavien määrä.

Toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen on iäkkäiden henkilöiden omatoimisuuden edellytys. Yleiset kansantaudit ovat toimintakyvyn heikkenemisen tärkeimpiä syitä. Niiden ehkäisyä, varhaista toteamista ja hyvää hoitoa ja kuntoutusta on kehitettävä. Työpaikoilla ja työterveydenhuollossa on eläkeikää ennakoivasti edistettävä ikääntyvien työkykyä ja terveyttä. Monin tutkimuksin on todettu, että sopiva liikunta edesauttaa ikääntyvän väestön toimintakyvyn säilymistä. Erityistä huomiota on kiinnitettävä siihen, että asuin- ja työympäristöt ovat terveellisiä ja turvallisia ja tukevat suoriutumista jokapäiväisistä toiminnoista sekä edistävät iäkkäiden henkilöiden aktiivisuutta. Vaikeuksia liikunnan harrastamisessa on tutkimusten mukaan laitoksissa asuvien henkilöiden lisäksi erityisesti niillä iäkkäillä henkilöillä, jotka asuvat yksin ja tarvitsevat sosiaali- ja terveydenhoidon palveluja ja omaisten tukea päivittäisistä toiminnoista selviytyäkseen.

Liikunnan vähyydestä aiheutuvien sairauksien ja toimintakyvyn heikkenemisen ehkäisy

Aikuisväestön elintavat ovat 1960-luvun jälkeen muuttuneet nopeasti terveellisemmiksi. Muutosten ansiosta monet tärkeät kansantaudit ja niistä johtuva vajaakuntoisuus ja kuolleisuus ovat vähentyneet. Myönteinen kehitys on syntynyt valtiovallan, kuntien, palvelujärjestelmien ja kansalaisjärjestöjen yhteisistä ponnistuksista. Terveyserot alkavat syntyä jo lapsuudessa, joten ehkäisytoimetkin on aloitettava varhain.

Liikuntatottumukset ovat pääosin kehittyneet suotuisasti. Ruokailutottumusten ja vapaa-ajan liikunnan myönteinen kehitys ei kuitenkaan koske samalla tavoin kaikkia väestöryhmiä. Lihavuus yleistyy ja siihen vaikuttaminen on suuri haaste eri organisaatioissa toimiville henkilöille terveyttä edistävän arkiliikunnan lisäämiseksi jo leikki-ikästä lähtien. Kaiken terveyden edistämisestä saadun tiedon ja tutkimuksen lisäksi olisi mietittävä hyviä arjen käytäntöjä kunnan eri hallintoalojen liikunta-, terveydenhoito-, päiväkotikoulu- ja ympäristötoimen ja urheiluseurojen ja järjestöjen poikkihallinnollisena yhteistyönä. Päiväkoti- ja kouluikäisten liikuntatottumuksiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota mahdollisimman monipuolisia ja kaikille onnistumisen elämyksiä tarjoavia arkiliikuntavaihtoehtoja suunnitellen. Urheiluseuroilla ja kaikilla muillakin toimijoilla on suuri vastuu toimia terveyttä edistävien elintapojen tarjoajina nykyisessä kilpailua ja tehokkuutta suosivassa arvomaailmassa puhumattakaan terveyden edistämistä ehkäisevistä muista ongelmista

kuten päihde- ja alkoholikäyttäytymisestä. Huoli on erityisesti niistä lapsista ja nuorista, jotka eivät harrasta liikuntaa tai urheilua arkiliikkumisen ja vapaa-ajan puitteissa.

Aikuisten työhön ja työmatkoihin liittyvä liikunta on vähentynyt aikuisten keskuudessa. Kuntoliikunnan määrä on kuitenkin kasvanut. Suomessa sosioekonomisten ryhmien ja maan eri alueiden välillä on suuria terveyseroja. Taloudelliset ja terveydelliset mahdollisuudet osallistua on pystyttävä ratkaisemaan tarjoamalla kaikkien saavutettavissa olevia liikuntavaihtoehtoja toimintaympäristöjä kehittämällä. Työttömien henkilöiden lisäksi myös muiden väliinpuotoajaryhmien kuten iäkkäitä tai vammaisia ja sairaita omaisiaan hoitavien henkilöiden terveystoiminnan toteutuminen tulisi turvata palvelujärjestelmiä kehittämällä. Ikääntyvän väestön toiminta- ja työkyvyn ylläpitäminen, lasten ja nuorten arkiliikunnan lisääminen ja väliinpuotoajaryhmien liikuntakäyttäytymisen parantaminen ovat suuria haasteita kansantautien ehkäisyn ohella. Tarvitaan eri organisaatioiden henkilöstöryhmien arjen yhteistyötä, jotta palvelut ja rahat riittävät ja terveyden edistämisen näkökulma toteutuu niin yksilö kuin yhteisötasolla.

Mitä pitäisi tehdä?

Liikunnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset arvot tulisi näkyä elämäkaariajatteluna arjen valinnoissa lapsuudesta vanhuuteen. Tätä edellyttävät lait, tutkimukset, suositukset ja kaikki se terveys- ja hyvinvointi-informaatio, mitä varmasti jokainen meistä on kuullut. On kuitenkin paljon tasa-arvoa mahdollistavia tekijöitä, joiden pitäisi toteutua arjessa, jotta jokaisella olisi mahdollisuus huolehtia omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Omassa työssäni terveydenhuoltoalalla yli 40 vuoden kokemuksen jälkeen voi todeta, miten juhlapuheet ja teoria eivät aina kohtaa arjessa.

Tiedän myös, että liikunnan alalla on paljon tehtykin eri väestöryhmien osalta toimenpiteitä terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi ja liikuntasuosittelun toteuttamiseksi. Mutta ennen kuin ne eivät mahdollistu arjessa, huoli ihmisten hyvinvoinnista ja terveydestä jatkuu. Siksi haluan nostaa yhdeksi esimerkiksi Kotkan kaupungissa hyvinvoinnin ja työllisyyden vastuualueen toteuttaman maksuttoman kesäliikunnan eri puolilla kaupunkia lapsista ikäihmisiin. Erilaisia ryhmiä on ollut 35 ja osallistujia on ollut kokonaisuudessaan yli 4500 henkilöä! (11) Puistojumppat, joita on ollut neljällä eri kaupunginosalla, on ollut loistava mahdollisuus osallistua lähiliikuntaan ilman ”kynnyksiä”. Puistojumppa jatkuu myös talvikauden kerran viikossa vuoroviikoin eri kaupunginosissa.

Nyt kun sote-laissa määritellään ennaltaehkäisevän terveydenhuollon ja hyvinvoinnista huolehtimisen kuuluvan sekä kunnille että hyvinvointialueelle, toivon, että Kotkan tapaisista esimerkeistä hyvinvoinnista huolehtimisesta voitaisiin toteuttaa arjen ratkaisuna kaikissa kunnissa eri hyvinvointialueella. Vaihtoehtoisia toteutustapoja varmaan löytyy muitakin

Lähteet

- (1) Terveys 2015 – kansanterveysohjelma. STM esitteitä 2001:8
- (2) Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030 Toimeenpanosuunnitelma Valtioneuvoston julkaisu 2021:27
- (3) Terveystieteiden tutkimuskeskus – kansallinen terveys- ja hyvinvointiohjelma Toimeenpanosuunnitelma

STM julkaisuja 2024:34

- (4) Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021
- (5) Liikuntalaki 390/2015
- (6) Suomi liikkeelle -liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen ohjelma. Ohjelma asiakirja. Valtioneuvoston julkaisuja 2024:10.
<https://okm.fi/suomi-liikkeelle> Viitattu 3.12.2024
- (7) <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa>
Viitattu 3.12.2024
- (8) <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/> Viitattu 3.12.2024
- (9) Kokko Sami. Urheiluseura terveyden edistämisen toimintaympäristönä. Luentomateriaali TERP008, Jyväskylän yliopisto 16.11.2000
- (10) Liikuntaraportti - mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33
- (11) Sähköpostikysely hyvinvointijohtaja Kati Homanen Kotkan kaupunki,29.11.2024