Nyt aikuiset liikuskelemaan uudella tavalla

27.1.2020

Liikkuminen ei lisäänny lukemalla UKK-instituutin uusia liikuntasuosituksia. Se ei lisäännyt sillä, että kuntien tehtävä on luoda asukkaille liikuntapaikkoja ja edellytyksiä liikunnalle. Vuosi toisensa jälkeen luemme uutisia väestön liikkumattomuudesta ja fyysisen kunnon rappeutumisesta. Näiden uutisten lukijana voimme tuntea syyllisyyden piston, jos emme ole aktiivisesti liikkuneet.
Syksyisin ja vuoden vaihtuessa ryntäämme sankoin joukoin kuntosaleille. Täytämme kansalaisopistojen jumpparyhmät päättäväisenä mielessä monta ylevää tavoitetta: nyt aloitan. Käyn joka viikko. Kunto nousee kohisten …

Liikunnan monipuoliset hyödyt ovat tutkitusti kiistattomia. Liikuntalain mukaan kuntien tehtävä on luoda edellytyksiä asukkaiden liikunnalle. Kunnat ovat velvollisia järjestämään palveluja ja tukemaan asukkaiden toimintaa sekä rakentamaan ja ylläpitämään liikuntapaikkoja.

> Yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle:
> 1) Järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen
> 2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta, sekä
> 3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.
> **Liikuntalaki (390/2015 §5)**

Mediassa liikkumista koskevilta uutisilta ei voi välttyä kukaan. Ei myöskään niiltä lukemattomilta ohjeilta, jotka lupaavat helppoja, nopeita mahdollisuuksia mihin tahansa liikkumisen tuomaan hyvään oloon.

Otsikot lehtien kansissa ja netissä ovat houkuttelevia: Kiinteä kroppa ilman kikkailua, Tee edes nämä – kolme kehittävää liikettä kuntosalille, Vain viisi liikettä ja 20 minuuttia jne. Jokainen voi löytää mieleisen ja helposti saatavilla olevan ilmaisen kuntoiluohjelman. Edellä mainittujen otsikoiden pitäisi jo herättää motivaatio liikkumiseen. Samalla tavalla ne voivat auttaa unohtamaan hissin automaattisesti aukeavan oven houkutuksen ja valitsemaan portaat.

UKK-instituutti uudisti liikkumisen suositukset

Viime vuoden lopussa julkaistut uudistetut aikuisten viikoittaiset liikkumisen suositukset 18-64-vuotiaille ovat ilahduttavaa ja lohdullista luettavaa jokaiselle tavalliselle liikkujalle. UKK-instituutin johtaja ja lääketieteen tohtori Tommi Vasankari sanookin, että nämä uudet suositukset ovat paljon armeliaammat verrattuna aikaisempaan liikuntapiirakkaan. Ensimmäisen kerran liikuntapiirakka ilmestyi vuonna 2004, edellisen kerran

se uudistettiin vuonna 2009.

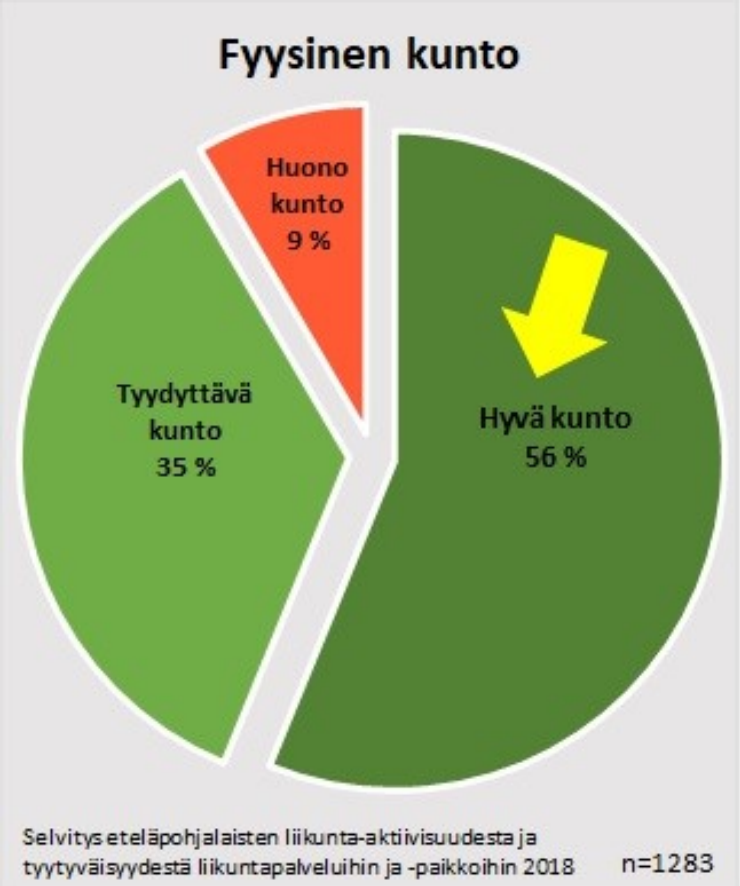


Nyt päivitetty liikkumisen suositus sisältää rasittavaa ja reipasta liikuntaa, mutta myös kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein. Paikallaan oloon suositellaan keskeytyksiä aina kun mahdollista. Tärkeä osa hyvinvointia on riittävästi palauttavaa unta. Tämän suosituksen mukaan kevytkin liikkuminen tuo jo terveyshyötyjä. Jopa muutama minuutti liikkumista kerrallaan kannattaa.

Liikkuvilla eteläpohjalaisilla on hyvä kunto

Seinäjoen ammattikorkeakoulun Markkinatutkimuspalvelut teki selvityksen eteläpohjalaisten liikunta-aktiivisuudesta yhteistyössä kuuden kunnan liikuntoimen kanssa keväällä 2018. Selvityksen osallistujia haastateltiin kaupoissa ja kirjastoissa, joissa voitiin tavoittaa liikuntatottumuksiltaan erilaisia ja eri-ikäisiä

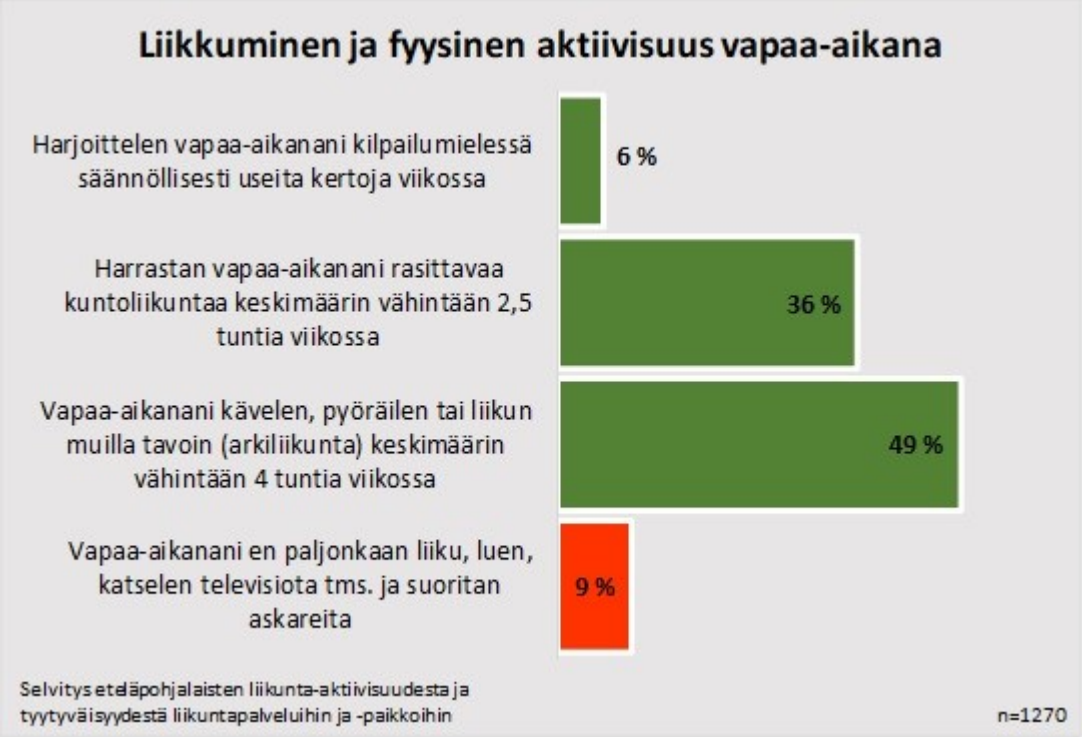
ihmisiä.



Me kävelemme joka päivä tuhansia askelia, vaikka emme koe tai kutsu sitä harrastukseksi. Selvityksen mukaan kävely tai kävelylenkkeily on eteläpohjalaisille toiseksi mieluisin liikuntalaji kesällä pyöräilyn jälkeen ja talvella hiihdon jälkeen.

Suuri osa eteläpohjalaisista pitää kuntoaan hyvänä tai vähintäänkin tyydyttävänä. Vain noin joka kymmenes arvioi fyysisen kuntonsa olevan huono.

Päivittäin yli tunnin liikkuvista 78 % pitää itseään hyväkuntoisena, ja noin viidennes pitää kuntoaan tyydyttävänä. Alle tunnin tai ei ollenkaan liikkuvista noin puolet arvioi kuntonsa olevan hyvä. Yli puolet vähintään vartin ja alle tunnin päivässä liikkuvista kokevat itsensä hyväkuntoisiksi. Niistä eteläpohjalaisista, jotka eivät kävele tai pyöräile tai liikkuvat vain alle 15 minuuttia päivässä vajaa viidennes toteaa fyysisen kuntonsa olevan melko huono tai huono.



Puolet selvitykseen osallistuneista kävelee, pyöräilee tai liikkuu muulla tavoin vapaa-aikanaan keskimäärin neljä tuntia viikossa eli päivittäin runsaat puoli tuntia.

Reilu kolmannes harrastaa rasittavaa kuntoliikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa eli vähän alle puoli tuntia päivittäin. Tämä määrä on riittävä fyysisen kunnon ylläpitämiseen.

Askel on liike, ota askel! Pelkkä askel ei kuitenkaan ole riittävä hyvälle voinnille, myös unen merkitys palauttavana tekijänä on suuri ja säännöllinen ruokailu siinä rinnalla.

Marja Katajavirta
Asiantuntija TKI, Markkinatutkimuspalvelut, Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Lähteet:

Hannu Tuuri ja Marja Katajavirta: Selvitys eteläpohjalaisten liikunta-aktiivisuudesta ja tyytyväisyydestä liikuntapalveluihin ja –paikkoihin 2018. Markkinatutkimuspalvelut. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Liikuntalaki 390/2015

Syvä kuilu erottaa istujat liikkujista. Ilkka-lehti 22.10.2019

Suositukset helppoja rapakuntoisellekin. Ilkka-lehti 22.10.2019

UKK-instituutti. Aikuisten liikuntasuositus.