JYX JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Palomäki, Sanna

Title: Keho liikuttaa myös mieltä

Year: 2021

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen Seura 2021

Rights: In Copyright

Rights url: http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en

Please cite the original version:

Palomäki, S. (2021). Keho liikuttaa myös mieltä. Liikunta ja tiede, 58(1), 2.
https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2021/lt_1_2021_s2-7.pdf

SANNA PALOMÄKI

Keho liikuttaa myös mieltä

Olo on virkistynyt ja tyytyväinen. Turhat huolet ovat poissa ja kiireet asettuneet mittasuhteisiinsa. Mieli on levollinen, mutta samaan aikaan innostunut ja energinen. Näin voisin kuvailla oloani silloin, kun takana on vaikkapa hyvin kulkenut hiihtolenkki tai yhdessä treenikavereiden kanssa hikoiltu lihaskuntotunti. Erityisesti luonnossa liikkuessa tunnen usein myös kiitollisuutta ja saan voimaa siitä, että voin liikkua itselleni mieluisilla tavoilla, suomalaisissa kauniissa ja puhtaissa metsissä.

Edellä kuvatut tuntemukset ovat monelle liikunnanharrastajalle tuttuja. Mekanismit, joiden kautta liikunta vaikuttaa mieleemme, ovat monimutkaisia eivätkä vielä kaikilta osin selviä. Kuitenkin liikkumisen tiedetään lisäävän aivojen verenkiertoa, nostavan mielihyvää tuottavien hormonien määrää ja vähentävän stressihormoni kortisolin erittymistä. Interventioissa liikunnalla on saatu hyviä tuloksia etenkin masennusoireiden hoidossa ja se onkin sisällytetty osaksi Käypä hoito -suositusta.

Siinä, miten liikunnan psyykkiset vaikutukset koetaan, on kuitenkin paljon yksilöllisiä eroja, eivätkä kaikki liikuntakerratkaan tuota aina samanlaista hyvää oloa. Liiallinen, pakonomainen liikunta uuvuttaa niin fyysisesti kuin henkisestikin. Jos elämässä on paljon muitakin kuormitustekijöitä ja stressiä, on viisasta säätää liikunnan intensiteettiä rauhallisemmaksi ja levätä enemmän.

Joulukuussa Liikuntatieteellinen Seura julkaisi tutkimusraportin ”Miten huippu-urheilijan mieli voi?” Kirjoittajat Satu Kasken johdolla totesivat, että suomalaiset huippu-urheilijat voivat keskimäärin hyvin, mutta samaan aikaan urheilijoilla näyttäisi esiintyvän varsin runsaasti nukkumisongelmia, ylikuormittumista, masennusta, ahdistusta ja syömisongelmia. Urheilijoiden oireilu ei yllätä, kun ottaa huomioon sen, millaista itsensä äärimmilleen viemistä huippu-urheilu vaatii ja kuinka moninaisten paineiden alla urheilijat työtään tekevät. Harmillista on, että urheilussa tuntuu edelleen elävän kapeakatseinen ajatus siitä, että henkinen pahoinvointi on yksilön heikkoutta. Se johtaa helposti oireiden peittelyyn tai niiden tunnistamiseen turhan myöhään, jolloin avunsaanti viivästyy.

Kiinnostava havainto raportissa on myös se, että urheilu-uran aikana sisäistetyt normit, käsitykset ja pakot voivat vaikuttaa vielä uran päätyttyäkin. Identiteetin muuttaminen urheilijasta ”rivikansalaiseksi” on monelle haastava prosessi ja siksi siirtymävaiheeseen tarvittaisiin tukea. Onkin ristiriitaista, että se mitä urheilu-uran aikana pidetään jopa tavoiteltavana eli ”olla urheilija 24/7” voi uran päättyessä olla iso identiteettikysymys: mitä minä nyt olen? Mielen hyvinvoinnin näkökulmasta näyttäisi tarkoituksenmukaiselta, että urheilijalla olisi hieman ”muutakin elämää” tai ainakin ajatuksia ja suunnitelmia siitä, mitä tapahtuu, jos ura esimerkiksi äkillisesti loukkaantumisen seurauksena päättyy.

Mikäli suomalaista huippu-urheilumenestystä pidetään edelleen kulttuurisesti arvokkaana ja tavoiteltavana tulisi myös urheilijoiden henkiseen hyvinvointiin panostaa nykyistä enemmän. Psyykkisesti hyvinvoivalla urheilijalla on voimavaroja kovaan harjoitteluun ja paremmat edellytykset suoriutua kilpailutilanteista, käsitellä paineita tai epäonnistumisten tuomia pettymyksiä.

Valmentajien, läheisten ja terveydenhuollon tuen rinnalle Kaski kollegoineen ehdottaa matalan kynnyksen urheilupsykologista tukea.

sanna.h.palomaki@jyu.fi

Liikunta & Tiede

Toimitus:
Liikuntatieteellinen Seura
Mannerheimintie 15 b B
00260 Helsinki
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
internet: www.lts.fi

Päätoimittajat:
Sanna Palomäki (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:
Jouko Kokkonen

Toimituskunta:
Päivi Berg
Arto Hautala
Ilkka Heinonen
Terhi Huovinen
Mikko Julin
Markku Ojanen
Eila Ruuskanen-Himma
Timo Ståhl

Kannen kuva: Antero Aaltonen

Ulkoasu: Antero Airos

Julkaisija: Liikuntatieteellinen Seura ry

Liikunta & Tiede on myös Liikunnan ja Terveystiedon opettajat ry:n jäsenetulehti.

Paino: PunaMusta, Forssa

Tilaukset:
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
Kestotilaus: 42 euroa / Vuositilaus: 45 euroa

Liikunta & Tiede -lehdessä käytettyjen kuvien henkilöillä ei ole yhteyttä artikkelien aiheisiin, ellei kuviin viitata tekstissä.

58. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010

JOUKO KOKKONEN

Liikunnan ilot, urheilun surut?

Perinteisen käsityksen mukaan liikunta on liki aina hyvä ja suorastaan riemullinen asia. Lauri ”Tahko” Pihkala intoili ponnistamisen ilosta, eikä aivan väärässä ollutkaan. Liikunta ja urheilu tuottavat usein silkkaa mielihyvää. Kirkollisissa piireissä urheilua pidettiin aikoinaan liiankin hauskana. Arkkipiispa Ilmari Salomiehen väitetään sanoneen lentopallosta, että ”tämähän on niin hauskaa, että jos muut papit tietäis, niin ne varmaan kieltäis sen”.

Henkisten rajojen hakeminen kuuluu liikuntaan ja urheiluun. Sivusta katsottuna äärisuorituksissa ei aina näytä olevan mitään mieltä. Jokin saa kuitenkin osan meistä ylittämään rajansa ja asettamaan itsensä jopa vaaraan. Ääritilojen tavoittelu kertoo ihmismielen moninaisuudesta.

Ilon ja rohkeuden lisäksi liikunnan ja urheilun todellisuuteen liittyy toisenlaisia tunteita, kuten epävarmuutta, riittämättömyyttä, surua ja yksinäisyyttä. Kaikki liikkujat ja urheilijat eivät voi hyvin. Rakas harrastus tai ammatti on voinut eri syistä muuttua henkiseksi taakaksi.

Liikunnan merkityksen henkisen jaksamisen kannalta voi olettaa korostuneen koronapandemian aikana. Kun kaikki yleisötapahtumat ovat pakkotauolla ja sosiaalinen elämä on supistunut, niin ulkoilu tarjoaa henkireiän pandemia-arkeen.

Oman ryytinsä rokkaan antaa talvi. Lumen valkaisema maailma houkuttelee liikkumaan, ja laduilla on tungosta vanhaan malliin. Toisaalta runsas lumentulo on vaikeuttanut lumilajeja lukuun ottamatta niidenkin lajien harrastamista, joiden harjoituksia on pystytty jatkamaan ulkona. Erityisesti 12–20-vuotiaiden lasten ja nuorten jaksaminen on kovilla. Hiihto ja luistelu eivät välttämättä nappaa pulkkamäestä puhumattakaan.

jouko.kokkonen@lts.fi

Liikuntatieteellinen Seura

Liikunnan tiedeviestintää vuodesta 1933

LTS:n henkilöjäseneksi voivat liittyä kaikki liikuntatieteestä kiinnostuneet. Jäsen saa Liikunta & Tiede -lehden vuosikerran sekä alennuksia seuran julkaisuista ja tapahtumien osallistumismaksuista. Vuoden mittaan jäsenille lähetetään 6–8 uutiskirjettä. Lisätietoa jäsenyydestä ja jäsenmaksuista www.lts.fi.

LTS:n kotisivuilta (lts.fi) löytyy väyliä liikuntatiedon lähteille. Fyysisen kunnon mittaaminen -sivusto (fkm.fi) tarjoa tietoa näyttöön perustuvasta kuntotestauksesta.

LTS viestii: @LTSfi @LTSfi YouTube

Tässä numerossa:

2 **PÄÄKIRJOITUS:** Keho liikuttaa myös mieltä
3 **TOIMITTAJALTA :** Liikunnan ilot, urheilun surut?
4 **AJASSA**
6 **VÄITÖSUUTISET**
8 **POLTTOPISTEESSÄ:** Terveet elintavat, terveempi mieli – vai olisiko toisinpäin?
9 Paralympiakomitean puheenjohtaja Sari Rautio: Liikunnan moninaisuus ei ole keneltäkään pois
13 Syksyn 2020 Move!-mittaukset: Istuva elämäntapa näkyy tuloksissa
17 Urheilujournalismi ja median muutos: Vähemmällä väellä enemmän juttuja useammalle kanavalle
21 Selvitys liikkumisen edellytyksistä kertoo: Keski-Pohjanmaalla kelpaa liikkua
24 Liikuntatutorit opiskelijoiden vertaisliikuttajina
28 **TUTKIMUSUUTISIA**

TEEMA: Liikkujan ja urheilijan mieli
36 Huippu-urheilijoiden henkistä hyvinvointia kannattaa tukea
38 Miten kilpaurheilu vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin?
41 Urheilu voi vahvistaa hyvää mielenterveyttä
44 Psyykkiset voimavarat määrittävät aktiivisuutta vanhuudessa
47 Mitä mieltä on extreme-urheilussa?
50 Urheilijan mieli – punakoneesta sisäiseksi sankariksi

53 Näin maailmalla: Arto Gråsten Tasmaniassa moni asia on toisin
56 Kadonneen hiihto-oppaan jäljillä
59 Esteetön rakentaminen on kaunista ja käytännöllistä
62 Erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen Nappi-hankkeessa
65 Urheilukirjavuosi 2020: Kaunokirjallisuudessa laatua – elämäkerroissa laajuutta
67 **POHDITTUA:** Hengityslihasharjoittelu – kenelle ja miksi?
68 **POHDITTUA:** Lipsahtiko suusta sammakko?
70 **EMERITUS IHMETTELEE:** Meitä on moneksi – onneksi on liikunnastakin
71 **POHDITTUA:** Oppivelvollisuus pani lapset liikkeelle
72 **ARVIOITUA**
76 Stadion 50 vuotta sitten

VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT
77 Kaksoisurat ja urheilulukioiden menestystekijät
86 Opiskelupäivän aikainen liikkuminen

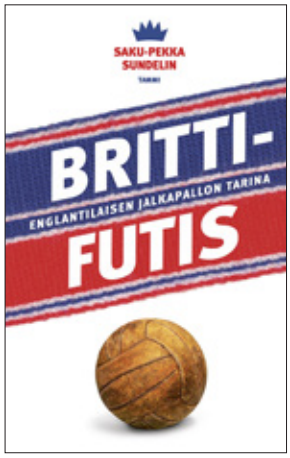
Inga Maggan ”Varjonyrkkeilijä” on vuoden 2020 urheilukirja

Urheilumuseon nimeämä raati on valinnut vuoden 2020 urheilukirjaksi **Inga Maggan** esikoisromaanin *Varjonyrkkeilijä*. Kirjan on kustantanut Like. Romaani käsittelee seksuaalista hyväksikäyttöä urheilumaailmassa.

Maggan teos on saanut osakseen laajalti kiitosta. **Markus Ånas** arvioi Suomen Kuvalehdessä, että *”Varjonyrkkeilijä on onnistuneimpia kaunokirjoja, mitä Suomessa on urheilusta koskaan kirjoitettu”*. Ånasin mukaan teoksen kaunokirjallinen arvo ei muodostu yksistään sanomasta, vaan nousee ilmaisusta ja tarinan kaaresta.

Magga (s. 1983) on koulutukseltaan taiteen maisteri ja kirjallisuustieteen maisteri. Hän työskentelee kuvataide- ja erityisopettajana. Magga on myös SM-tasolla otteleva thainyrkkeilijä.

Kunnianmaininnan sai **Saku-Pekka Sundelin** (s. 1976) kirjastaan ”Brittifutis”. Teoksen on kustantanut Tammi. Sundelin työskentelee toimittajana Ilta-Sanomissa. Vankan pohjan kirjalle antoivat kolme vuotta jalkapallotoimittajana Englannissa. Lisäksi dosentti **Kalervo Ilmanen** sai kunniamaininnan pitkäaikaisesta ja ansiokkaasta työstä suomalaisen urheilukirjallisuuden parhaaksi.



Maggan romaani on viides Vuoden urheilukirja -tunnustuksen saanut kaunokirjallinen teos. Neljä aikaisempaa Urheilumuseon palkitsemaa proosateosta ovat Jukka Pakkasen *Viimeinen kilometri* (1984) Mika Wickströmin *Kunniakierros* (1998) Tuomas Kyrön *Urheilukirja* (2011) ja Karo Hämäläisen *Yksin* (2015). Urheilumuseo on jakanut Vuoden urheilukirja -palkinnon vuodesta 1980 lähtien.

Arpajaislaki tulossa eduskuntaan kesäkuussa

Sisäministeriö käynnisti 7.1.2021 lausuntokierroksen rahapelaamista sääntelevän arpajaislain uudistamisesta. Lähtökohtana on, että Suomen rahapelijärjestelmä perustuu jatkossakin yksinoikeusjärjestelmään. Pelihaittoja on tarkoitus vähentää kiinnittämällä enemmän huomiota peliautomaattien sijoitteluun. Raha-automaattien sijoittelussa tulisi erityisesti pitää silmällä rahapelaamisen haittoja alaikäisille ja haavoittuvassa asemassa oleville henkilöille.

Arpajaislakiin on tarkoitus kirjata pakollinen tunnistautuminen, jonka Veikkaus otti käyttöön raha-automaattipelaamisessa vuoden 2021 alussa. Muussa pelaamisessa tunnistautuminen alkaisi viimeistään vuoden 2023 alussa. Raaputusarpojen osalta käytäntö tulisi voimaan vuoden 2024 alussa.

Laki säätelisi myös tunnistautumisen myötä lisääntyvän peli- ja pelaajadatan käyttöä. Veikkauksella olisi oikeus käyttää tietoja esimerkiksi haitalliseen pelaamiseen puuttumiseen yksittäistapauksissa. Sosiaali- ja terveysministeriö ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos voisivat saada ja analysoida dataa rahapelihaittojen arvioinnissa ja seurannassa, mikä tehostaisi haittojen ehkäisyä ja vähentämistä.

Ulkomaille suuntautuvaa pelaamista on tarkoitus vähentää ottamalla käyttöön maksuliikenne-estot yksinoikeusjärjestelmän ulkopuolisen rahapelaamisen estämiseksi. Poliisihallitus ylläpitäisi estolistaa niistä rahapeliyhtiöistä, jotka suuntaavat markkinointia Manner-Suomeen, ja joiden maksuliikenne pankkien ja muiden maksupalveluntarjoajien tulisi estää.

Lausuntokierros päättyi 5.2.2021. Hallituksen esitys uudeksi arpajaislaiksi on tarkoitus antaa eduskunnalle kesäkuussa 2021.

Koronapandemia on vähentänyt Veikkauksen tuloja satoja miljoonia euroja. Arpajaislain uudistuksessa ei oteta kantaa veikkausvoittovarojen jakoon. Kuva: Jouko Kokkonen

Liikuntatieteellinen tiedekunta korkealla Shanghai-rankingissa

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATIETEELLINEN TIEDEKUNTA on rankattu yhdeksänneksi ShanghaiRanking-listalla. Luetteloon sisältyy 300 liikuntatieteiden alan yksikköä (sport-related units) yliopistoista ympäri maailman.

– Menestyminen Shanghai-listalla kertoo tiedekunnan tutkimustoiminnan erinomaisesta laadusta, sen kansainvälisyydestä sekä hyvästä tieteellisestä vaikuttavuudesta. Tiedekunnassa on kehitetty systemaattisesti tutkimustoiminnan laatua ja tutkimustulosten laadukasta julkaisemista kansainvälisillä tieteellisillä foorumeilla, sanoo tutkimuksesta vastaava varadekaani, professori **Sarianna Sipilä**.

Sipilä arvioi, että liikuntatieteellinen tiedekunta tulee saamaan näkyvyyttä listauksen kautta. Hänen mukaansa tiedekunnan tavoitteena on nousta eurooppalaiseen kärkiviisikkoon. Tällä hetkellä se on eurooppalaisessa vertailussa sijalla seitsemän.

ShanghaiRanking julkaisi liikuntatieteitä koskeva listauksen ensimmäisen kerran vuonna 2016, jolloin liikuntatieteellisen tiedekunnan sijoitus oli 40. Vuonna 2017 tiedekunta oli listan sijalla 36 ja vuonna 2018 sijoitus oli 29. Viime vuonna vertailua ei julkistettu.

Kuva: Martta Walker/Liikuntatieteellinen tiedekunta

Rankingin kärjessä on Kööpenhaminan yliopisto (Department of Nutrition, Exercise and Sports Institute of Sports Medicine). Toiseksi on rankattu Norges idrettshøgskole. Tanskalaisen tutkimuksen vahvuudesta kertoo se, että Etelä-Tanskan yliopisto (Department of Sports Science and Clinical Biomechanics) löytyy sijalta seitsemän. Kärkikymmenikössä on myös kolme australialaista liikuntatieteiden yksikköä.

ShanghaiRanking's Global Ranking of Sport Science Schools and Departments 2020

www.shanghairanking.com/Special-Focus-Institution-Ranking/Sport-Science-Schools-and-Departments-2020.html

Kulttuurintutkimus julkaissut teemanumeron liikunta- ja urheilukulttuurin muutoksista

KULTTUURINTUTKIMUS ON MONITIETEINEN AIKAKAUSLEHTI, joka on erikoistunut kulttuuriin kohdistuvaan tutkimukseen. Lehden teemanumero *Urheilu- ja liikuntakulttuurien muutos* ilmestyi joulukuussa 2020. Numeron on toimitanut erityisesti mediaurheilun tutkijana tunnettu **Riikka Turtiainen**, joka työskentelee digitaalisen kulttuurin yliopistonlehtorina Turun yliopistossa.

Turtiaisen mukaan urheilu- ja liikunta-aiheiden käsittely on kotimaisen kulttuuri- ja mediatutkimuksen piirissä ollut perinteisesti melko vähäistä. Järjestämällä työryhmän Kulttuurintutkimuksen ja kulttuuripolitiikan tutkimuksen päiville joulukuussa 2019 hän halusi kartoittaa mahdollisia uusia avauksia aihepiirin parista. Samalla syntyi ajatus aihealueelle omistetusta Kulttuurintutkimus-lehden teemanumerosta.

Turtiainen pitää Kulttuurintutkimuksen ja Liikunta & Tiede -lehden kaltaisten suomenkielisten tiedejulkaisujen panosta merkittävänä, kun halutaan jalkauttaa tutkittua tietoa takaisin "kotimaiselle kentälle". Hänelle uuden tiedon tuottamisen tavoitteena ei ole yksinomaan tutkijakollegoiden käsitysten haastaminen tai vahvistaminen, vaan ympäröivään kulttuuriin ja käytäntöihin vaikuttaminen.

Teemanumero sisältää kuusi tutkimusartikkelia ja kolme katsausartikkelia. Turtiainen avaa teemanumeron pääkirjoituksessa urheilu- ja liikuntakulttuurin viimeaikaisia, koronapandemian aiheuttamia, muutoksia. Lehden muiden artikkelien "kuolemanlinja" oli jo keväällä 2020 valmiuslain käyttöönoton aikoihin, joten niissä ei ymmärrettävästi keskitytä koronan vaikutuksiin, vaan muutostarkasteluja tehdään pidemmällä aikajänteellä.

Liikunta & Tiede julkaisee tässä numerossa kolme Kulttuurintutkimuksen teemanumerossa julkaistuihin artikkeleihin perustuvaa tutkimusuutista. Liikuntatieteellisen Seuran verkkosivuilta löytyy näiden lisäksi kolme muuta uutista. Kulttuurintutkimus-lehden numero 3–4/2020 on kokonaisuudessaan luettavissa osoitteessa journal.fi/kulttuurintutkimus.

Liikkujan polku -verkoston kuntavaaliteemat

LIIKKUJAN POLKU -VERKOSTO on koonnut verkkosivuilleen kuntavaaleihin liittyvää aineistoa. Verkosto on valinnut neljä kuntavaaliteemaa:

1. Liikunnan ja liikkumisen edistäminen otetaan kunnan hyvinvointityön strategiseksi painopisteeksi.
2. Tuetaan liikunnallista elämäntapaa varhaiskasvatuksessa, koulussa ja opiskelussa.
3. Säilytetään seura- ja yhdistystoiminnan elinvoimaisuus.
4. Varmistetaan laadukas liikuntaneuvonnan palveluketju ja siinä sujuva yhteistyö seurojen ja yhdistysten kanssa.

#sitäonliikkeellä

Kuntavaalit järjestetään sunnuntaina 18.4.2021. Niissä valitaan 309 kunnan valtuustot. Kuntien merkitys on erityisen suuri liikunnan ja liikkumisen olosuhteiden toteuttajina sekä soveltavan liikunnan järjestäjinä. Ne tukevat myös liikunnan kansalaistoimintaa.

Liikkujan polku: kuntavaalit. www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/verkostot/liikkujan-polku-verkosto/yhteinen-vaikuttaminen/liikkujan-polku-kuntavaalit-2017

In memoriam: Pertti Vuorela

LIIKUNTATIETEELLISEN SEURAN PUHEENJOHTAJANA vuosina 1998–2001 toiminut **Pertti Vuorela** kuoli 2. lokakuuta 2020 Espoossa. Vuorela oli syntynyt 29. elokuuta 1943 Rovaniemellä. Lapsuus- ja nuoruusvuotensa hän vietti Satakunnan Kihniössä.

Vuorela kirjoitti ylioppilaaksi Parkanon yhteiskoulusta. Hän valmistui valtiotieteen maisteriksi Helsingin yliopistosta sosiologia pääaineenaan vuonna 1968. Valtiotieteen lisensiaatin tutkinnon Vuorela suoritti vuonna 1972.

Vuorela väitteli tohtoriksi vuonna 1980 aiheenaan kaupunkimaan omistus ja maankäyttörakenne Suomessa. Hän toimi työurallaan muun muassa Helsingin yliopiston täydennyskoulutus- ja kehittämiskeskuksen johtajana vuosina 1991–1996. Tämän jälkeen Vuorela työskenteli Kymenlaakson AMK:n ensimmäisenä rehtorina Kotkassa vuoteen 2004, jolloin hän joutui jäämään sairauden takia eläkkeelle.

Vuorela kuului LTS:n hallitukseen vuosina 1994–1996. Hän toi seuraan erityisesti yhdyskuntasuunnittelun osaamista. Puheenjohtajana Vuorela osallistui aktiivisesti strategiatyöhön, jossa hän korosti sähköistä tiedonvälitystä ja liikuntakulttuurin arviointi- ja konsultointityötä.

Kuva: Anne-Mari Hietanen

Vuorela toi strategiavalmistelussa toistuvasti esiin, että liikuntakulttuuri oli sirpaloitumassa. Samalla hän muistutti Euroopan unionin laajentumisen ja maahanmuuton lisääntymisen vaikutuksista Suomessa.

Seuran toiminnassa 1990–2000-luvuilla mukana olleet muistavat Vuorelan ystävällisenä, ymmärtäväisenä ja kompromissihakuisena puheenjohtajana. Vuorela kutsuttiin LTS:n kunniajäseneksi vuonna 2008.

Väitösuutiset

Kaverisuhteet ja sosiaalinen asema koulussa määrittävät nuorten liikkumista

Nuorten kokemus omasta sosiaalisesta asemastaan koulussa on **LitM Katja Rajalan** mukaan yhteydessä nuorten liikkumiseen sekä koulussa että vapaa-ajalla. Sosiaalisessa hierarkiassa itsensä korkealle sijoittavat yläkoululaiset liikkuivat enemmän ja reippaammin vapaa-ajallaan kuin nuoret, jotka kokivat sosiaalisen asemansa matalaksi. Koulupäivän aikana sosiaalisen asemansa matalaksi arvioineet nuoret liikkuivat välitunneilla vähemmän ja pysyttelivät muutoinkin enemmän paikallaan.

LitM Katja Rajalan liikunnan yhteiskuntatieteiden väitöskirja ”Hierarkiat yläkoulun kaveriporukoissa – Nuoren kokema sosiaalinen asema ja liikkuminen” tarkastettiin 29.1.2021 Jyväskylän yliopistossa. https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/01/Väitöskirja_KATJA-RAJALA_verkkoon.pdf

Terveysvalmennus parantaa kroonisesti sairastavien elämänlaatua

TtM Erja Mustonen havaitsi väitöstutkimuksessaan, että kokonaisvaltainen, vuoden kestänyt terveysvalmennus parantaa tyypin 2 diabetesta ja sepelvaltimotautia sairastavien potilaiden terveyttä ja elämänlaatua. Kahdeksan vuotta kestänyt pitkäaikaisseuranta osoitti, että sosiaali- ja terveydenhuollon kustannukset pienenivät. Säästöä kertyi noin viisi miljoonaa euroa.

Erja Mustosen väitöskirja ”Telephone-based health coaching for chronic disease patients: evaluation of short- and long-term effectiveness of health benefits and costs” tarkastettiin 15.1.2021 Itä-Suomen yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/24150/16098306791827293307.pdf

Ylipaino voi johtua häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä

TtM Marjukka Nurkkalan väitöskirjatutkimuksessa häiriintyneen syömiskäyttäytymisen oireita ilmeni joka kymmenennellä kutsuntaikäisellä miehellä. Oireita oli useimmiten ylipainoisilla. Nuorilla miehillä ja etenkin lihavuuden hoidossa syömishäiriöoireet voivat kuitenkin jäädä helposti tunnistamatta.

Marjukka Nurkkalan kansanterveystieteen väitöskirja "Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen, paino ja fyysinen aktiivisuus. Nuoret miehet ja ylipainoiset työikäiset" tarkastettiin 15.1.2021 Oulun yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-2813-6

Lihasmassan ylläpidosta lisäaikaa sairauden hoidolle

Lihasmassa vähenee merkittävästi monissa sairauksissa, ikääntyessä ja tilanteissa, joissa ravinnonsaanti tai fyysinen aktiivisuus laskevat. **LitM Tuuli Nissisen** liikuntafysiologian väitöskirja osoittaa, että lihaskadon esto pidentää kokeellista syöpää sairastavien hiirien selviytymistä. Väitöstutkimuksessa hiiriä hoidettiin lihaksia kasvattavalla kasvutekijäreseptorilla, joka esti sekä syövän että kemoterapian aiheuttaman lihaskadon.

Tuuli Nissisen väitöskirja "Molecular and physiological effects of muscle wasting and its treatment by blocking myostatin and activins" tarkastettiin 18.12.2020 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/72997.

Sovellettu pilatestyyppinen harjoittelu vähentää naishoitajien selkäkipuja

Liikuntaharjoittelu on ainoa, yksittäinen keino selkävaivojen kuntoutukseen ja ennaltaehkäisyyn, mutta oikeanlaisen harjoittelun sisällöstä ei ole yksimielisyyttä. **THM Annika Taulaniemen** kokeellisen fysiatrian alaan kuuluvassa väitöstutkimuksessa esitetään selän asennon hallintaan tähtäävä lihaskuntoharjoitusohjelma, joka vähensi tutkimuksessa tehokkaasti raskasta fyysistä hoitotyötä tekevien naisten selkäkipua.

Annika Taulaniemen väitöskirja "Neuromuscular Exercise for Low Back Pain – Efficacy among female healthcare workers in biospychosocial framework" tarkastettiin 11.12.2020 Tampereen yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: https://trepo.tuni.fi/handle/10024/123829.

Sisukkuus pitää ikäihmiset aktiivisina

Ikääntyessä liikkumisvaikeudet yleistyvät ja se saattaa rajoittaa arjen aktiivisuutta. **TtM Sini Siltasen** gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja osoittaa, että ihmisen sisukkuus voi mahdollistaa aktiivisen elämän varhaisen vaiheen liikkumisvaikeuksista huolimatta. Väitöstutkimuksen mukaan mielen sitkeys ja joustavuus lisäävät aktiivisuutta, koettuja liikkumisen mahdollisuuksia ja laajentavat elinpiiriä.

Sini Siltasen väitöskirja "Psychological Resources as Modifiers of the Association Between Mobility Decline and Activity in Old Age" tarkastettiin 11.12.2020 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/72512.

Liikunta, energiavaje ja kehonkoostumus vaikuttavat myös normaalipainoisten sydän- ja verisuonisairauksien riskiin

ETM, LK, Heikki Sarin tutki lääketieteen väitöstutkimuksessaan, miten merkittävä painonpudotus ja painon uudelleenpalautuminen sekä voimaharjoittelu ja siihen liittyvät kehonkoostumuksen muutokset vaikuttavat systeemibiologiaan entuudestaan terveillä normaalipainoisilla ihmisillä. Väitöskirjan tulokset osoittavat, että harjoittelun ja/tai energiavajeen seurauksena syntyvät muutokset kehonkoostumuksessa ovat yhteydessä suotuisampaan sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden tasoon.

Heikki Sarinin väitöskirja "Body composition, exercise training, and energy availability as determinants of immune system and cardio metabolic signatures" tarkastettiin 4.12.2020 Helsingin yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: https://helda.helsinki.fi/handle/10138/320705.

Voimaharjoittelu lisää solumateriaalin kierrätyskapasiteettia lihaksessa

LitM Jaakko Hentilän liikuntafysiologian väitöstutkimuksen mukaan voimaharjoittelulla on suotuisia vaikutuksia lihaskasvun ja -voiman lisääntymisen lisäksi myös lihassolujen toimintaan. Väitöstutkimuksessa voimaharjoittelu lisäsi lihaksissa ”kierrätys- ja hajotuskoneistojen” eli autofagosomien määrää, jotka kierrättävät ja hajottavat solujen toiminnan kannalta haitallista solumateriaalia.

Jaakko Hentilän väitöskirja "Muscle physiology and proteostasis – Effects of changes in muscle size and exercise" tarkastettiin 12.11.2020 Jyväskylän yliopistossa. Väitöskirjan verkkoversio: https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/72337.

Osalla verenpainelääkkeistä yhteys akillesjännevammoihin

Akillesjänteen repeämä on yleinen vamma ja sen ilmaantuvuus on toistaiseksi tuntemattomista syistä ollut viimeisten vuosikymmenien aikana nousussa. **LL Timo Nyyssönen** tarkasteli lääketieteen väitöskirjassaan akillesjänteen repeämiseen vaikuttavia tekijöitä ja vamman hoitoa. Ennestään tiedetään, että eräiden antibioottien käyttöön liittyy kohonnut akillesjännerepeämäriski. Väitöstutkimuksessa todettiin aiemmin tuntematon yhteys verenpainetaudin hoitoon käytettävien lääkkeiden (ACE-II-reseptoriantagonistien) ja akillesjännerepeämän välillä.

Timo Nyyssösen väitöskirja "Achilles tendon rupture" (Akillesjänteen repeämä) tarkastettiin 30.10.2020 Itä-Suomen yliopistossa. Väitöskirjan tiedote: https://www.uef.fi/fi/artikkeli/osalla-verenpainelaakkeista-yhteys-akillesjannevammoihin.

Terveet elintavat, terveempi mieli – vai olisiko toisinpäin?

"Mens sana in corpore sano" eli "Terve sielu terveessä ruumiissa" on tuttu sanonta ajanlaskumme alun Roomasta. Monien mielestä se viittaa siihen, että terve ruumis on edellytys terveelle sielulle – toisin sanoen, terveen ruumiin ja mielen välillä olisi syy-seuraussuhde. Tämä on kuitenkin vain uusi tulkinta, sillä alkuperäinen teksti kertoo siitä, että Jumalalta tulisi erityisesti rukoilla tervettä sielua terveessä ruumiissa.

Kaltaiselleni luonnontieteen tutkijalle syy-seuraussuhteen pohtiminen on kuitenkin aina kiinnostavaa. Ainakin väestötutkimuksissa tulokset terveyden elintapojen yhteydestä mielen terveyteen ovat melko johdonmukaisia: ne joilla on terveet elintavat ja parempi fyysinen terveys, ovat myös mielen terveyden näkökulmasta vahvempia. Mutta kuinka paljon tämä kertoo syy-seuraussuhteesta?

Mahdollisia mekanismeja voi olla useita: Liikunnan ja terveellisen ruokavalion aiheuttama parempi fyysinen terveys ja kunto ehkä edistävät hyvää oloa ja mieltä. Kun jaksaa paremmin päivän töissä ja askareissa, tuntuu varmaan paremmalta kuin jos on koko ajan fyysisesti uupunut olo. Myös vähäisempi sairastelu voi olla mielen terveyden kannalta todella tärkeää.

Liikuntasuoritus sinänsä voi virkistää mieltä. Kun lähtee ulos metsään, katselee ympärilleen, haistelee kaikkia mahdollisia tuoksuja, liikkuu mäkiä ylös ja alas, pitkin kapeita polkuja ja leveämpiä uria, hengästyy ja palautuu – kaikki tämä on monille kerrassaan voimaannuttavaa. Joillekin taas tärkeää on sähäkkä peli hyvässä porukassa tai rautojen nostelu salilla. Joskus mielen piristyminen alkaa siitä, että on ylipäätänsä saanut itsensä liikkeelle väsymyksestä tai kurjasta säästä huolimatta.

Ravitsemuksessa itse terveellisestä suorituksesta ei niin selkeästi ole odotettavissa voimaannuttavia vaikutuksia. Ruokailu sinänsä on tietysti mitä tärkein yhteisöllinen tapahtuma ja kaikkea muuta kuin mitätöntä terveyden kannalta. Mutta yhteisen ruokapöydän välitön merkitys varmaan tuntuu, vaikka tarjolla ei olisi kuin olutta ja sipsejä. Ystävät ympärillä ovat tässä tärkeämpiä kuin salaatti.

Vaikka uskon vahvasti siihen, että fyysistä terveyttä parantavat elintavat myös edistävät mielen terveyttä, on pari asiaa hyvä pitää mielessä. Ensiksikin toimiva "resepti" lienee hyvin yksilöllinen. Reipas kävely on hyvä yleisresepti useimmille fyysisen terveyskunnon kohentamiseksi. Mutta virkistyykö mieli, jos ei pidä kävelystä? Olen itse tunnetusti intohimoinen kestävyysliikkuja ja saan useiden tuntienkin pyöräilystä valtavia kiksejä. Mutta jos hyppään uimahallissa altaaseen ja olen siellä enemmän kuin viisi minuuttia, fiilikseni pikemminkin putoavat. Tiedän kuitenkin vesipetoja, joiden tuntemukset ovat ihan päinvastoin.

Hyvä mielen, stressinhallinnan ja jaksamisen edistäminen tuovat voimavaroja, joiden avulla on helpompi tehdä päätöksiä ravitsemuksesta, liikunnasta ja muista elintavoista.

Toiseksi on muistettava kohtuullisuuden periaate: jos terveyden tai kunnon tavoittelusta tulee pakkomielteistä, kaikki mahdolliset mielenterveyden hyvät vaikutukset rapisevat nopeasti pois. Mikä on liikaa ja pakkomielteistä, on kuitenkin hyvin yksilöllistä. Jos tuntuu hyvältä, on ihan ookoo liikkua kymmenen tuntia reippaasti viikossa ja noudattaa vegaaniruokavalioita. Mutta ei näitä pidä härkäpäisesti tavoitella. On hyvä muistaa, että fyysisen terveyden kannalta jo pari tuntia viikossa liikuntaa kohtuullisella kuormituksella ja joustava kasvisvoittoinen ruokavalio ovat riittäviä.

Fyysisen terveyden ja mielenterveyden yhteydessä on lopulta aina muistettava myös vahva todennäköisyys kaksisuuntaisesta syy-seuraussuhteesta. Tämä tuo liikunnan ja terveellisten ruokatottumusten edistämiselle mielenkiintoisen ja tärkeän näkökulman: hyvän mielen, stressinhallinnan ja jaksamisen edistäminen eri tavoin tuovat ihmisille voimavaroja, joiden avulla on helpompi tehdä päätöksiä ravitsemuksesta, liikunnasta ja muista elintavoista. Nämä taas parantavat eri tavoin mielen terveyttä. Parhaimmillaan meillä on käsissä hyvin positiivinen oravanpyörä.

MIKAEL FOGELHOLM
ravitsemustieteen professori
Helsingin yliopisto
LTS:n puheenjohtaja
mikael.fogelholm@helsinki.fi