

Teksti: MIKKO JULIN

Jumppaa, humppaa ja kuntosalia – ikäihmisten liikunta voisi olla paljon muutakin

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikunnan harrastaminen, mutta mitä liikuntaa on tarjolla ikäihmisille? Kävely, kuntosaliharjoittelu tai ohjattu liikuntatuokio ovat tyypillisiä ikäihmisille suositeltuja ja tarjottuja liikuntamuotoja. Ikäihmiset ovat kunnoltaan, taustaltaan ja kiinnostuksen kohteeltaan kuitenkin hyvin heterogeeninen ryhmä, joten liikuntatarjontaan kannattaisi tarkastella laaja-alaisesti.

Liikkuminen, terveys ja hyvinvointi ovat yhteydessä keskenään. Silti noin neljäsosa suomalaisista 65–74-vuotiaista ei harrasta vapaa-ajan liikuntaa ollenkaan. Iän myötä säännöllisen liikunnan harrastaminen vähenee edelleen. Yli 75-vuotiaista tai vanhemmista miehistä 40 prosenttia ja naisista yli 50 prosenttia ei harrasta liikuntaa ollenkaan. (Mäkinen ym. 2012) Päivittäisistä toiminnoista selviämisen kannalta tärkeää olisi alaraajojen lihasvoimien harjoittaminen, tasapaino, nivelten liikkuvuus ja yleiskestävyys (Savela ym. 2015).

EU-tasolla Suomi ja muut Pohjoismaat ovat kuitenkin aktiivisia kansaa. Liikunnan harrastamisen motivaationa on yleisimmin terveyden ylläpitäminen, rentoutuminen ja hauskan pito. Syitä harrastamattomuuteen ovat muun muassa ajan, motivaation ja kiinnostuksen puute, jokin sairaus tai harrastamisen kalleus. (Special Eurobarometer 412 2014)

”Unohdin etten pysty juoksemaan”

Tärkeä kysymys on myös, osataanko ikäihmisille markkinoida riittävän laajoja ja heitä kiinnostavia liikuntamahdollisuuksia? Miksi kaikkien pitäisi harrastaa kuntosaliharjoittelua, vaikka sillä kiistämättä on hyötynsä? Mitä muuta on tarjota tilalle?

Lasten ja nuorten suosikkiaktiiviteetteja ovat kautta aikojen olleet erilaiset pallopelit. Pelien hauskuus ja sosiaalisuus säilyy mielessä läpi elämän. Pelaamisen ei pitäisikään kuulua vain lapsille tai nuorille. Uusimpien

tutkimusten mukaan joukkueurheilu ystävien kanssa 2–3 kertaa viikossa tunnin ajan tarjoaa niin paljon hyötyjä, että on vaikea ymmärtää, miksi pelaamisesta on aikuisiällä ja ikääntyvänä luovuttu. (Castanga ym. 2018)

Perinteisesti esimerkiksi lentopallo tai golf ovat olleet lajeja, joita ikäihmiset harrastavat. Niiden pelaaminen vaatii aiempaa taustaa tai sinnikästä puurtamista, koska pelin sujuminen vaatii jo kohtalaista taitoa. Sen sijaan monia palloilulajeja, vaikkapa jalkapalloa tai salibandyä voi vasta-alkajakin pelata omalla taitotasollaan.

Hauskuus viehättää myös ikäihmisiä. Ikäihmisetkin nauttivat pallopeleistä. Tanskalaisessa tutkimuksessa seurattiin iäkkäiden harjoittelemattomien (miehiä ja naisia, keski-ikä 80 vuotta) henkilöiden toimintaa palloiluryhmässä ja kuntosaliryhmässä. Palloiluryhmäläiset pelasivat säihlyä ja muutamaa muuta sovelluttua pallopeliä. Yhteistä niille oli taukojen ja peliajan suhde – neljä minuuttia peliä ja neljä minuuttia taukoa. Peli-alueena käytettiin pienpelejä (3 vs 3 tai 4 vs 4). Peli-alueen koko oli noin 10m x 10m. Perussääntönä oli, että fyysistä kontaktia ei sallittu. (Pedersen ym. 2017)

Pelit olivat tuoneet osallistujille mukavia muistoja ja takauksia lapsuudesta ja nuoruudesta. He tunnelmoivat, että ”Palloa ei ole ollut käsissä varmaan sataan vuoteen. Yhtäkkiä se on siinä, tuntuu mukavalta ja sitä haluaa palata heti kotiin ostamaan oman pallon”. Pelaaminen oli saanut heidät unohtamaan fyysiset tai psyykkiset vajaatoimintonsa – ”unohdin etten pysty juoksemaan”. Kaikkein tärkeintä osallistujille on ollut pelien hauskuus ja valtava naurun määrä. (Pedersen ym. 2017)

Suomessa ikäihmiset, pois lukien harvat säännöllisesti pelaavat veteraanipelaajat, eivät juurikaan harrasta tämän kaltaisia palloilulajeja. Harrastusmahdollisuuksia on heikosti tarjolla ja palloilulajeja saatetaan pitää ikäihmisille sopimattomina, esimerkiksi loukkaantumisriskin tai puutteellisten tietojen vuoksi. Tarjontaa tai harjoittelutiloja ikäihmisten joukkueur-

Terveyttä tukevia valintaympäristöjä voi rakentaa muokkaamalla terveyden kulttuuria.

heilulle ei juurikaan ole, mikä rajoittaa joukkuepelien harrastamista (Nielsen ym. 2014). Suurimmasta osasta palloilulajeja on kuitenkin mahdollista räätälöidä turvallinen ja kaikille pelaajille sopiva tapa harrastaa lajia.

Joukkuepeleillä kuntoa – iästä ja taitotasosta riippumatta

Esimerkiksi jalkapallon pelaaminen terveyden edistämisen näkökulmasta, kuntojalkapallo, on jalkapallon pelaamista sovelletuin säännöin. Pelin kestoa ja kentän kokoa säädetään osallistujien kunnolle ja terveydentilalle sopivaksi. Yksittäisen harjoittelun kesto on aina noin tunti. Siihen kuuluu alkuverryttelyosuus, lyhyt tekniikka- tai kunto-osuus ja lopuksi pienpelit. Kuntojalkapallossa ei ole kilpatoimintaa tai sarjapelejä, vaan kaikki harjoittelu ja pelaaminen tapahtuu ryhmän sisällä. (Randers Thomsen & Krusturp 2017)

Kuntojalkapallosta (”recreational football”, ”football fitness”) löytyy yli 150 erilaista tutkimusta, joissa on todennettu paitsi lajin sopivuus erilaisille ryhmille, niin myös lajin kiistattomat terveyshyödyt. Kuntojalkapalloilu ei ole pelkästään ikäihmisten toimintaa, vaan pelaajien ikähaitari on vaihdellut 8–75-vuotiaiden välillä tutkimuksissa. (Milanović ym. 2018)

Parantunut aerobinen ja fyysinen kunto, alentunut verenpaine, luun lisääntynyt tiheys, kehon koostumuksen ominaisuuksien parantuminen, aineenvaihdunnan paraneminen ja sydämen toiminnan tehostuminen ovat kaikki tutkittuja kuntojalkapallon vaikutuksia. Vaikutukset näkyvät yhtä lailla sekä terveillä että jotain sairautta sairastavilla henkilöillä. Taitotaso, ikä tai sukupuoli eivät vaikuta pelaamisen terveysvaikutuksiin. (Hammami ym. 2016)

Jalkapalloharjoittelussa keskimääräinen sydämen syketaajuus saattaa olla noin 80 prosenttia maksimisykkeestä, mutta koettu kuormitus pysyy matalana. On merkittävää ja tärkeää, että henkilöt, joilla on eittarttuva tauti, kuten 2 tyypin diabetes tai verenpaine-tauti hyötyvät jalkapalloharjoittelusta enemmän kuin vastaava terve kohortti. Verenpaineen aleneminen vastaa tai on enemmän kuin lääkehoidolla saavutettu lasku. Lisäksi jalkapallo kuormittaa monipuolisemmin ja voimakkaammin elimistöä kuin monet muut urheilulajit, kuten pyöräily, uinti, juokseminen, kävely ja voimaharjoittelu. (Krusturp & Bangsbo 2015)

Muidenkin joukkuepelien hyödyllisyydestä löytyy tutkittua tietoa terveyden edistämiseen ikääntyneillä henkilöillä. Kaksi kertaa viikossa 12 viikon ajan harrastettu salibandy on osoittautunut terveydelle merkittäväksi liikunnaksi 65–76-vuotiailla miehillä. Aerobisen kunnan ja lihasvoimien parantumisen lisäksi esimerkiksi veren rasva-arvojen on todettu parantuneen. Kun harjoittelua jatkettiin puoli vuotta, niin myös luuston tiheys kohentui merkittävästi. (Pedersen ym. 2018)

Tutkimuksessa, jossa verrattiin joukkueurheilua ja kuntosaliharjoittelua 67–93-vuotiailla kumpikin harjoittelumuoto paransi fyysistä toimintakykyä samalla tavoin. Suurin ero löydettiin motivaatiotekijöistä; joukkueurheilu oli enemmän sisäisesti motivoivaa toimintaa. Palloilulajien pelaajat eivät niinkään olleet huolissaan fyysisten ominaisuuksiensa parantumisesta. Pelaajat reflektoivat enemmänkin oman pelinsä tasoa tai pelin tuloksia. Tämän arveltiin johtuvan joukkue-lajin sosiaalisesta ympäristöstä. (Pedersen ym. 2017)

Ryhmään, joukkueeseen, porukkaan kuuluminen saa jatkamaan

Harjoittelun motivaatioon vaikuttaa moni seikka. Kukaan ei halua pelata, jos loukkaantumisen vaara on suuri. Palloilulajeissa loukkaantumisherkkyys ei ole suurempi kuin kuntosaliharjoittelussakaan, jos peliä mukautetaan harrastajien tasolle. Muutamilla käytännön asioilla loukkaantumisriski vähenee merkittävästi: 1) hyvä alkulämmittely, 2) hidas ja progressiivinen aloitus, 3) sovelletut säännöt, joissa huomioidaan kentän koko suhteessa pelaajien määrään ja tasoon, sekä 4) fyysisen kontaktin kieltö. (Pedersen ym. 2017)

Tanskalaistutkimuksessa jalkapalloa harrastaneet ikäihmiset kokivat, että pelaamisen aikana syntyneet sosiaaliset suhteet ja pelaamisen hauskuus ovat motivoineet jatkamaan harrastusta ohjatun jakson jälkeenkin. On syntynyt yhteinen tunne, että osallistumista pitää jatkaa. Tällaisella sisäisellä motivaatiolla on voimakkaampi vaikutus harjoittelun pysyvyyteen kuin ulkoisella motivaatiolla, kuten esimerkiksi terveyteen vaikuttamisella. (Nielsen ym. 2014)

Monissa harjoittelututkimuksissa päivän kokonaisenergian kulutus ei muutu, koska harjoittelu passivoi muuta päivän aikaa. Päinvastaisiakin tuloksia on olemassa. Joukkueurheilua ja kuntosaliharjoittelua harrastavien ikäihmisten on todettu vähentävän päivittäistä istumisaikaa verrattuna harjoittelua edeltävään aikaan. (Pedersen ym. 2017) Motivaation kannalta olisikin tärkeämpää kannustaa ihmisiä vähentämään päivän passiivista aikaa kuin tuijottaa suositusten mukaista aktiivisuusaikaa (Sparling ym. 2015).

Miksi palloilulajit motivoivat harjoitteluun? Tärkeä tekijä on olla osa ryhmää, riippumatta ryhmän aktiiviteeteista. Ryhmässä toimiminen lisää myös harjoittelun hauskuutta ja nimenomaan hauskuus saa monet jatkamaan harrastustaan. Palloilulajeissa on kommunikointia pelin ulkopuolella, mutta juuri pelin aikainen kommunikointi, vitsit ja yhteistoiminta, ovat tärkeitä hauskuuden ja harrastuksen jatkamisen kannalta.

Vaikka kuntojalkapallo ei ole kovin kilpailullisia, niin joukkueessa toimiminen antaa usein lisämotivaatiota, kun pelaaja haluaa vaikkapa parantaa syöttönsä laatua tai kehittää erilaisia kombinaatioita pelikaveri-

Suurimmasta osasta palloilulajeja on mahdollista räätälöidä turvallinen ja kaikille pelaajille sopiva tapa harrastaa lajia.

densa kanssa. Motivaatiota lisää myös se, kun huomaa oman tasonsa ja joukkueen pelin tason kehittyvän. (Nielsen ym. 2014)

Uusi mahdollisuus seuroille

Monet kunnat ja kolmannen sektorin järjestöt organisoivat ikäihmisten liikuntaa. Tyypillisin tapa on järjestää erilaisia ryhmäliikuntatapahtumia. Erilaiset kuntosaliharjoitteluryhmät lienevät tavallisin tapahtuma. Esimerkiksi Espoon kaupunki järjestää ikäihmisille yli 180 erilaista ryhmäliikuntatapahtumaa viikossa, mutta vain yksi näistä on palloilulajiryhmä (Espoo 2019).

Osa seuroista on laajentanut toimintaansa ja ottanut osan perinteisesti kunnalle kuuluneista tehtävistä. Alakoululaisille saatetaan järjestää iltapäiväkerhotoimintaa. Osa seuroista on rakentanut omia harjoitustiloja – kenttiä, urheilu- tai jäähalleja, koska kunnan tiloista ei löydy riittävästi harrastustiloja seuran jäsenille. Paitisi käyttömaksuilla ja mahdollisilla mainostuloilla tiloja rahoitetaan vaikkapa järjestämällä erilaisia tapahtumia yritysten kanssa. Suomen Palloliitto on esimerkiksi lanseerannut ”Aikuisten jalkapallokoulu” ja ”Perhefutis” -konseptit, joiden tarkoitus on saada osallistujat nauttimaan liikunnasta turvallisesti ja monipuolisesti ilman suorituspaineita (Palloliitto 2019).

Kun seuroissa on yhä enemmän palkattua, ammattitaitoista henkilöstöä, niillä olisi hyvät mahdollisuudet liikuttaa ikääntyviä. Seurojen toiminta painottuu aikaiseen aamuun ja sen jälkeen iltapäivästä myöhäiseen iltaan. Päivisin seurojentiloissa on väljempää ja aikaa ottaa vastaan ikäihmisten ryhmiä. Kun tähän

yhdistetään seurojen ammattitaitoinen henkilöstö, on kyseessä mahdollisuus, joka odottaa hyödyntämistä. Seuroille tämä olisi uutta toimintaa, jossa ei vielä ole valmiita malleja tai konsepteja.

Terveyttä tukevia valintoja muokkaamaan

Tulevaisuuden terveys on toimintakykyä, jossa ihmisten omat valinnat korostuvat. Hoito on myös kustannustehokasta, kun ihmiset itse osallistuvat siihen. Terveys syntyykin pääosin terveydenhuollon ulkopuolella ja esimerkiksi juuri elinympäristön muokkaus on uusi ennaltaehkäisykeino. Terveyttä tukevia valintaympäristöjä voi rakentaa muokkaamalla terveyden kulttuuria. Ihmisten ja ryhmien omien voimavarojen hyödyntäminen tulevaisuudessa on keskeistä terveemmän yhteiskunnan saavuttamiseksi. (Koponen ym., 2015) Kun dataa palloilulajien hyödyllisyydestä terveyden ja toimintakyvyn edistämässä kertyy lisää, on myös terveyspäätäjien aika huomata asia ja ryhtyä tukemaan muutosta.

Tulevaisuus on nyt. On monta syytä, miksi ikäihmistenkin terveyttä pitäisi edistää muokkaamalla terveyden kulttuuria. Kun olosuhteet ovat monissa paikoin kunnossa ja seuroilla resursseja toimintaan, puuttuu vain tekeminen.

**MIKKO JULIN, THM, ft
Lehtori
Laurea-ammattikorkeakoulu
Sähköposti: mikko.julin@laurea.fi**

LÄHTEET:

Castanga C, de Sousa M, Krstrup P, Kirkendall D 2018. Guest editorial. Recreational team sports: The motivational medicine. *J Sport Health Sci* 7:129–131.

Espoo 2019. Liikuntaa senioreille. https://www.espoo.fi/fi-FL/Kulttuuri_ja_liikunta/Liikunta/Ohjattu_liikunta/Seniorit. (Luettu 29.01.2019)

Koponen J, Korhonen S, Lahtinen V ym. 2015. Terveys 2050. Neljä skenaariota ihmislähtöisestä terveydestä ja valinnanvapaudesta. Demos Helsinki.

Hammami A, Chamari K, Slimani M ym. 2016. Effects of recreational soccer on physical fitness and health indices in sedentary healthy and unhealthy subjects. Review. *Biol Sport* 33:127–137.

Krstrup P, Bangsbo J 2015. Recreational football is effective in the treatment of non-communicable diseases. *Br J Sports Med* 49:22:1426–1427.

Krstrup P, Krstrup BR 2018. Football is medicine: it is time for patients to play! *Br J Sports Med* 52:1412–1413.

Milanović Z, Pantelić S, Čović N ym. 2018. Broad-spectrum physical benefits of recreational football: a systematic review and meta-analysis. *BMJ* 1–14:doi: 10.1136.

Mäkinen T, Valkeinen H, Borodulin K ym. 2012. Fyysinen aktiivisuus. Kirjassa: Koskinen S, Lundqvist A, Ristiluoma N (toim.). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011, sivut 55–61. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 68/2012, Helsinki.

Nielsen G, Wikman JM, Jensen J ym. 2014. Health promotion: The impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation. *Scan J Med Sci Sports* 24 (Suppl. 1):66–75.

Palloliitto 2019. Aikuisten harrastetoiminnan hanke – aikuisten jalkapallokoulu. Luettavissa <https://www.palloliitto.fi/jalkapalloperhe/palvelut-seuroille/harrastajamaaran-kasvattaminen/aikuisten-jalkapallokoulu>. (Luettu 29.01.2019)

Pedersen MT, Vorup J, Nistrup A ym. 2017. Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scand J Med Sci Sports* 27:852–864.

Pedersen MT, Vorup J, Bangsbo J 2018. Effect of a 26-month floorball training on male elderly’s cardiovascular fitness, glucose control, body composition, and functional capacity. *J Sport Health Sci* 7:149–158.

Randers Thomsen MB, Krstrup P 2017. Fodbold Fitness – Øvelses materiale. Sport og Sundhed, Institut for idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet i samarbejde med Dansk Boldspil-Union, Bevæg dig for livet.

Savela S, Komulainen P, Sipilä S, Strandberg T 2015. Ikääntyneiden liikunta – minkälaista ja mihin tarkoitukseen? *Duodecim* 131:1719–1725.

Sparling P, Howard B, Dunstan D, Owen N 2015. Recommendations for physical activity in older adults. *BMJ* 350:h100.

Special Eurobarometer 412 2014. Sport and physical activity. European Union.