

KAIJA APPELQVIST-SCHMIDLECHNER, FT, dosentti
tutkimuspäällikkö
yhdenvertaisuusyksikkö / mielenterveys
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
kaija.appelqvist@thl.fi

Nuoren mielen hyvinvointi vahvistuu liikkumalla



Kuva: Antero Aaltonen

Tutkimusnäyttö liikunnan ja mielenterveyden välisistä yhteyksistä on kiistaton. Etenkin kaikenlainen vapaa-ajan liikunta on hyvää. Myös järjestäytynyt liikunta ja kilpaurheilu tukevat hyvin toteutettuna lasten ja nuorten hyvinvointia.

VÄESTÖMME HYVINVOINTI on tilassa, jossa puhumme jo kahdesta terveyspommista. Huolta aiheuttavat yhtäältä nuorten mielenterveysongelmat ja toisaalta huolestuttavat trendit fyysisen kunnon laskusta ja nuorten lisääntyvästä ruutuajasta. Uhkaavatko väestön terveyttä sekä mielenterveyspommi että liikuntapommi? Ja onko näillä kahdella tikittävällä pommilla jotakin yhteistä?

Liikunnan ja mielenterveyden välisiä yhteyksiä lapsilla ja nuorilla on tutkittu maailmalla jo paljon. Systemaattiset kat-

sausartikkelit ja meta-analyysit kertovat säännöllisen liikunnan ja hyvän fyysisen kunnon olevan yhteydessä lasten ja nuorten vahvempaan mielenterveyteen. Liikunnan tiedetään lievittävän sekä masennusta että ahdistuneisuusoireilua sekä olevan yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin. Katsausartikkeleiden ja meta-analyysien mukaan tutkimusten näytön aste vaihtelee heikosta kohtalaiseen. Nuorten ikäryhmässä tutkimusnäyttö on vahvempi kuin lasten ikäryhmissä. Vähiten näyttöä on kertynyt alle kouluikäisistä lapsista.

Liikunnan mielenterveysvaikutusten taustalla on useita mekanismeja

Liikunnan mielenterveysvaikutusten taustalla toimivat monet eri mekanismit. Puhutaan neurobiologisista, psykososiaalisista sekä käyttäytymiseen liittyvistä mekanismeista. Liikunnan mielenterveysvaikutuksia voidaan selittää esimerkiksi sillä, että liikunta saa elimistämme tuottamaan erilaisia mielihyvää tuottavia ja stressin tunnetta hillitseviä hormoneita.

Liikunnalla voi olla myös vahva sosiaalinen komponentti, joka tarjoaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, ystävyyssuhteita, ja sosiaalista kanssakäymistä ja tukee näin myös mielenterveyttä. Tämän lisäksi liikkumalla ja liikuntaa harrastamalla elintämme ja tottumuksemme muovautuvat huomaamatta mielenterveyttä edistäväksi, esimerkiksi parantamalla unen laatua ja määrää.

Liikunnan mielenterveysvaikutusten taustalla vaikuttavat luonnollisesti myös liikkujan yksilölliset ominaisuudet sekä se, millä tavalla liikutaan: onko kyseessä vapaa-ajan liikunta, liikutaanko yksin vai yhdessä, millä intensiteetillä, kuinka usein ja miten kauan.

Mieli kohentuu etenkin vapaa-ajalla liikuttaessa

Erityisesti vapaa-ajan liikunnalla tiedetään olevan merkittävä rooli mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa. Miksi näin? Vapaa-ajalla liikkuessamme saamme toteuttaa itseämme, itselle mieleisen aktiviteetin parissa. Vapaa-ajan liikunta tai liikuntaharrastus auttaa palautumaan arjen haasteista. Voimme valita aktiviteetin, jossa tunnemme olevamme hyviä vahvistaen omaa itsetuntoa. Toisaalta voimme haastaa itsemme johonkin uuteen ja haastavaan, jolloin voimme onnistuessamme tai kehittyessämme iloita ja olla ylpeitä saavutuksestamme.

Vapaa-ajan liikunta sisältää usein sosiaalisen komponentin, jolloin meillä on mahdollisuus sosiaalista kanssakäymiseen, harjoittaa sosiaalisia taitoja sekä luoda ja ylläpitää ystävyyssuhteita. Tutkimuksissa onkin havaittu, että etenkin ryhmässä toteutettu liikunta on yhteydessä sekä vähäisempään mielenterveysoireiluun että vahvempaan mielen hyvinvointiin. Toisaalta osa saattaa nauttia päivänvastaisesta liikuntaelämyksestä: yksin, omine ajatuksineen, vailla tarvetta olla sosiaalinen. Tärkeää on löytää jokaiselle ja jokaiseen hetkeen juuri sopiva ja mieluinen tapa liikkua.



Kuva: Antero Aaltonen

Vapaa-ajalla liikkuessamme saamme toteuttaa itseämme.

ongelmalliset tai turvattomat. Liikuntaharrastus tuo yleensä yhden ylimääräisen, turvallisen aikuisen lapsen tai nuoren elämään.

Liikuntaharrastuksessa lapset ja nuoret oppivat tärkeitä taitoja, jotka tukevat heidän kasvuaan, kehitystään ja hyvinvointiaan, myös pitkällä tähtäimellä. Reserviläisaineistoon perustuva suomalaistutkimus osoitti, että 12-vuotiaana liikuntaa harrastaneilla miehillä oli nuorena aikuisena vahvempi mielen hyvinvointi, vähemmän psyykkistä oireilua ja parempi terveyteen liittyvä elämänlaatu kuin niillä miehillä, jotka eivät olleet harrastaneet säännöllisesti liikuntaa lapsuudessaan.

Harrastamisympäristön oltava turvallinen

On hyvä muistaa, että mieluisakaan liikuntaharrastus ei automaattisesti tuota positiivisia mielenterveysvaikutuksia. Tärkeää on luoda lapselle ja nuorelle turvallinen ympäristö harrastaa. Valmentajan ja ohjaajan asenne, taidot ja ymmärrys omasta tärkeästä roolista lapsen ja nuoren elämässä on tässä keskeisessä asemassa. Valmentaja voi omalla toiminnallaan joko vahvistaa tai murentaa kasvavan nuoren mielenterveyttä. Mitä intensiivisemmästä harrastuksesta on kyse, sitä tärkeämmässä roolissa on turvallinen ja välittävä valmentaja.

Treenitilanteet tarjoavat monia paikkoja, jolloin valmentajalla tai ohjaajalla on mahdollisuus tukea nuoren urheilijan mielenterveyttä. Tärkeää on tunnistaa, luoda ja vahvistaa niitä merkityksellisiä hetkiä, jotka vahvistavat nuoren urheilijan ylpeyden tunnetta omasta osaamisestaan ja vahvuuksistaan, yhteenkuuluvuuden tunnetta, osallisuutta

Liikuntaharrastus antaa eväitä elämään

Liikuntaharrastus mahdollistaa lapsille ja nuorille pedagogisen ja tukea tarjoavan ympäristön suotuisan kasvun ja kehityksen tueksi. Harrastuksen kautta opitaan ryhmässä toimimista, sääntöjen noudattamista, sosiaalisia taitoja, toisten huomioon ottamista, erilaisuuden hyväksymistä sekä erilaisten tunteiden käsittelyä. Kaikki nämä ovat taitoja, jotka tukevat lapsen ja nuoren suotuisaa kasvua ja kehitystä.

Onkin erityisen tärkeää suoda kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuus harrastaa liikuntaa, perheen taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Liikuntaharrastus saattaa olla erityisen tärkeä juuri niille lapsille ja nuorille, joiden elinolot ovat syystä tai toisesta

sekä itsensä tärkeäksi kokemista. Apuvälineitä ja materiaalia tähän tarjoavat esimerkiksi Mieli ry:n *Nuori Mieli Urheilussa* -hankkeen materiaalit.

Kilpaurheilu pääosin hyväksi

Kilpaurheilun tiedetään altistavat nuoret muun muassa syömishäiriölle. Kilpaurheilu voi kuitenkin osaavan valmentajan ohjauksessa tukea kasvavan ja kehittyvän nuoren mielenterveyttä. Kilpaurheilu opettaa tavoitteiden asettelua, sinnikkyyttä, pitkäjänteisyyttä tavoitteiden saavuttamiseksi sekä sitoutumista. Se opettaa myös jännityksen ja ahdistuksen kanssa selviytymistä, esimerkiksi tiukoissa kilpailutilanteissa. Se tarjoaa tilanteita, joissa opitaan ottamaan vastaan niin pettymyksiä, epäonnistumisia kuin voiton hetkiä. Kaikki nämä taidot ja valmiudet ovat hyödyllisiä myös myöhemmin elämässä.

Suomalainen reserviläisaineistoon perustuva tutkimus osoitti, että kilpaurheilua 12-vuotiaana harrastaneiden miesten psyykinen oireilu oli nuorena aikuisena vähäisempää kuin miehillä, jotka eivät olleet harrastaneet lapsuudessaan kilpaurheilua. Mitä korkeammalla tasolla miehet olivat lapsena kilpailleet, sitä vähäisempää oli heidän psyykinen oireilunsa nuorena aikuisena.

Kilpaurheilun tulee olla lapsen omasta tahdosta ja motivaatiosta lähtevää. Osalle lapsista ja nuorista kilpaileminen on kauhistus, toisille se voi olla juuri se liikkumisen suola. Mielenterveyttä tukeva liikuntaharrastus sallii muidenkin lajien ja harrastusten harrastamisen eikä tavoittele varhaisista erikoistumista yhteen lajiin. Tämä linjaus ei tue pelkästään urheilevan nuoren mielenterveyttä, vaan useimmiten myös huippu-urheiluun tähtäävän nuoren urheilijapolkua. ♦

► **Nuori Mieli Urheilussa** -aineisto: <https://mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/nuori-mieli-urheilussa/>

LÄHTEET:

Alves, AR, Dias, R., Neiva, HP, Marinho, DA, Marques, MC, Sousa, AC, Loureiro, V. &, Loureiro N. 2021. High-Intensity Interval Training upon Cognitive and Psychological Outcomes in Youth: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research on Public Health* 18(10), 5344.

Alves Donato, AN, Waclawovsky, AJ, Tonello, L, Firth, J, Smith, L, Stubbs, B & Scjicj FB. 2021. Association between cardiorespiratory fitness and depressive symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders* 282, 1234–1240.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Haavanlammi, M & Kekkonen, M. 2021. Benefits and underlying mechanisms of organized sport participation on mental health among socially vulnerable boys. A qualitative study on parents' perspective in the sport-based Icehearts programme. *Sport in Society* 26(2), 245-262.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, JP, Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäntysaari, M., Honkanen, T. & Kyröläinen, H. 2018. Relationships between youth sports participation and mental health in young adulthood among Finnish males. *American Journal of Health Promotion* 32(7), 1502-1509.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara JP, Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. 2020. Relationship between different domains of physical activity and positive mental health among young adult men. *BMC Public Health* 20, 1116.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, JP, Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M. & Kyröläinen H. 2020. Muscular and cardiorespiratory fitness are associated with health-related quality of life among young adult men. *BMC Public Health* 20, 842

Appelqvist-Schmidlechner, K., Kyröläinen, H., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäntysaari, M., Honkanen, T. & Vaara JP. 2021. Childhood sports participation is associated with health-related quality of life in young men: A retrospective cross-sectional study. *Frontiers in Sports and Active Living* 3, 642993.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Raitanen, J., Vasankari, T., Kyröläinen, H., Häkkinen, A., Honkanen, T. & Vaara JP. 2022. Relationship between accelerometer-based physical activity, sedentary behaviour and mental health in young Finnish men. *Frontiers in Public Health* 10, 820852.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Heikkinen, R., Vasankari, T., Virtanen, T., Pihlainen, K., Honkanen, T., Kyröläinen, H. & Vaara J. 2023. Relationships between psychosocial well-being and leisure time physical activity among 160.00 young Finnish men: a cross-sectional study during 2015-2021. *Archives of Public Health* 81, 26.

Cadenas-Sanchez, C., Mena-Molina, A., Torres-Lopez, LV, Migueles, JH, Rodriguez-Ayllon, M., Lubans, DR & Ortega, FB. 2021. Healthier Minds in Fitter Bodies: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Association between Physical Fitness and Mental Health in Youth. *Sports Med.* 2021 Dec;51(12):2571–2605.

Dogra, S. ym. 2018. The association of physical activity with depression and stress among post-secondary school students: A systematic review. *Mental Health and Physical Activity* 14:146–56.

Dale, LP, Vanderloo, L., Moore, S. & Faulkner G. 2019. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity* 16, 66–79,

Eime, RM, Young, JA, Harvey, JT, Charity, MJ & Payne WR. 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10, 98 (2013). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

Jussila, JJ, Pulakka, A., Ervasti, J., Halonen, J., Mikkonen, S., Llaouat, S., Salo, P. & Lanki, T. 2023. Associations of leisure-time physical activity and active school transport with mental health outcomes: A population-based study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 33, 670–681.

Lubans, D., Richards, J. Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. & Biddle, S. 2016. Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics* 138(3).

Panza, MJ, Graupensperger, S., Agans, JP, Doré, I, Vella, SA & Evans MB. 2020. Adolescent Sport Participation and Symptoms of Anxiety and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 42(3), 201–218.

Recchia, F., Bernal, JDK, Fong, DY, Wong, SHS, Chung, PK, Chan, DKC, Capio, CM, Yu, CCW, Wong, SWS, Sit, CHP, Chen, YJ, Thompson, WR & Siu PM. 2023. Physical Activity Interventions to Alleviate Depressive Symptoms in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics* 177(2):132–140.

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Estevez-Lopez, F., Munoz, NE, Mora-Gonzalez, J., Miqueles, JH, Molina-Garcia, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martinez-Vizcaino, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K., Lubans, DR, Ortega, FB, Esteban-Cornejo, I. 2019. Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports* 49, 1383–1410.

Tahira, S. 2022. The Association Between Sports Participation and Mental Health Across the Lifespan. *International Journal of Sport Studies for Health* 5(2), e134601.

Wang, X, Cai, ZD, Jiang, WT, Fang, YY, Sun, WX & Wang X. 2022. Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise on depression in adolescents. *Child and Adolescence Psychiatry and Mental Health* 16(1), 16.