

Teksti: URHO KUJALA

Kestävä kehitys, urheilu ja liikunta

Kestävän kehityksen näkökulmasta kotiovelta tapahtuva – etenkin työmatkaliikunta – vaikuttaa suositeltavimmalta liikuntamuodolta. Se on hyvä vaihtoehto myös liikunta- ja terveystutkimuksen näkökulmasta.

Liikunta ja Tiede lehti toivoi ajatuksia siitä, mikä olisi tärkeää liikuntatutkimuksessa vuonna 2050. Kesällä lastenlasten kanssa leikkiessä mieleen tulee ensimmäisenä ilmastonmuutoksen vaikutukset. Teksti-TV kertoi lämpöennätyksestä Kuvaitissa; 54 astetta. Siinä lämmössä ei juuri harrasteta ulkoliikuntaa eikä kuivuudessa viljellä viljakasveja. Onneksi tietoa uusista tuoreista ilmastokatastrofeista ei nyt ole uutisissa – toki Afrikassa näyttää olevan nytkin laaja ilmastosta johutuva nälänhätäalue. Mitähän ilmastonmuutostrendit merkitsevät liikunta- ja urheilukulttuurille tulevaisuudessa? Minkälaiset lienevät liikuntasuositukset ja -olosuhteet kun lapsenlapset tulevat tähän ikään? Mahtavatko tutkimusintressit muuttua?

On ennustettu, että vuoteen 2050 mennessä maapallon väestö nousisi yhdeksään miljardiin, mikä merkitsee voimakasta ympäristön kuormituksen lisääntymistä muun muassa ruuan tuotantoon liittyen (Foley ym. 2011). Samanaikaisesti kansainvälisten kokousten loppulausumat asettavat tavoitteeksi sen, että maapallo muuttuisi hiilineutraaliksi vuosisadan loppuun mennessä (COP21 2015). Siinäpä haastava yhtälö. Tavoitteiden toteuttamiseen tarvitaan muutoksia ja 'kehitystä' kaikessa ihmisen toiminnassa mukaan lukien liikunta- ja urheilukulttuuri.

Tällä hetkellä urheilun eettistä keskustelua hallitsee sinänsä tärkeä antidoping keskustelu. Koko maapallon kestokyvyn kannalta se on pienehkö asia verrattuna ilmastonmuutos-keskusteluun. On helppo arvata, että painotus tulee jossain vaiheessa muuttamaan, tuskin kuitenkaan tilannetta ennakoiden vaan tavanomaiseen tapaan; sitten kun on useimpien yksilöiden edun kannalta ihan pakko.

Liikuntaan ja urheiluun liittyy liikuntapaikkojen rakentamiseen ja ylläpidon edellyttämä varsin suuri energian ja usein myös veden kulutus sekä rakentamiseen liittyvä luonnonvarojen käyttö. Toinen suuri kohde on urheilijoiden, katsojien ja liikunnanharrastajien matkojen aiheuttama energiankulutus.

Liikuntapaikkojen rakentaminen voi kuluttaa tai hyödyntää ympäristöä monilla eri tavoilla. Esimerkiksi golfkenttien rakentaminen vie merkittäviä pin-

ta-aloja ja niiden ylläpitoon voi liittyä myös erilaisten torjunta-aineiden käyttöä. Laskettelurinteiden ylläpitämiseksi joudutaan monin paikoin toteuttamaan 'keinolumetusta' jne.

Tällä hetkellä ei ole kovinkaan tiukkoja lakeja siitä, minkälaisia kestävästä kehitystä tukevia normeja urheilun, liikunnanharrastuksen tai liikuntapaikkarakentamisen tulisi noudattaa, eikä myöskään tiukkoja lakeja jotka ohjaavat yksityiskohtaisesti ympäristön huomioimiseen kestävästä kehityksen näkökulmasta esimerkiksi ennen uusien hankkeiden käynnistämistä. Sen sijaan useat organisaatiot ovat alkaneet kiinnittää asiaan huomiota – pääosin toistaiseksi tosin vain imagon kirkastussyistä, jotta esimerkiksi jatkuvasti kasvavaan urheilutapahtumien aiheuttamaan ympäristön kuormitukseen ei puuttuttaisi 'ylhäältä' käsin.

Vihreämpiin suurtahtumiin

Jalkapallo on maailmassa eniten harrastettu laji, jota myös vähävaraiset lapset pystyvät harrastamaan takapihoilla pienin kustannuksin ja varsin ympäristöystävällisesti. Valitettavasti vaan laji ei sovellu kovin hyvin ylipainoisille aikuisiällä aloitettavaksi terveysliikuntamuodoksi, koska se aiheuttaa liian suuren määrän vakavia polvivammoja (Hunt ym. 2014). Yksilön kokemien haittojen lisäksi vammojen, sairauksien ja toimintakyvyn rajoitusten hoito kuormittaa myös ympäristöä, mitä kuormitusta on huonosti tutkittu.

Jalkapallon kansainvälinen kattojärjestö (FIFA) on osaltaan alkanut pohtia urheilun ympäristövaikutuksia. FIFA:n ympäristösuunnitelman mukaan (FIFA 2013) jokainen ottelu 2006 jalkapallon MM kisoissa kulutti kolme miljoonaa kilowattituntia energiaa ja tuotti 5–10 tonnia jätettä. Hienoa, että asiaan on alettu kiinnittää huomiota. Nykyisin stadionien suunnittelijat ja urheiluseurat jo kilpailevat siitä, kuka on 'vihrein'. Esimerkiksi Lontoon Olympiakisojen stadion rakennettiin käyttäen vain kymmenesosa siitä teräsmäärästä, mikä käytettiin vuoden 2008 Pekingin 'Bird's Nest' stadionin rakentamiseen.

Urheilun suurtahtumien järjestelyoikeuksia jaettaessa kestävästä kehityksen suunnitelma on tärkeä osa hakemusta, ainakin paperilla. Myös valtion liikuntaneuvosto on asiassa herännyt (Simula ym. 2014), vaikka kestävä kehitys ei suoraan liikuntatutkimuksen painopistealueeksi olekaan päätynyt.

Lähiliikunta tukee kestävästä kehitystä ja terveyttä

Voisiko urheilu ja liikunta sitten tukea kestävästä kehitystä? Korkeatasoista tieteellistä tutkimustietoa on vaikea löytää. Koska liikenne tuottaa yli viidenneksen maapallon kasvihuonekaasupäästöistä (de Nazelle ym. 2011), eri matkojen liikkuminen jalan tai polkupyörällä on tietysti yksi potentiaalinen keino pienentää hiilijalanjälkeä ja parantaa fyysistä kuntoa ja ylläpitää toimintakykyä.

Koska myös sairauksien hoito ja toiminnanvauksia potevien ihmisten hoito (sairaalat, hoitohenkilökunnan tarve ja liikkuminen, lääkkeiden ja välineiden valmistus ja jakelu jne.) kuormittaa ympäristöä merkittävästi, saattaa myös muunlainen sopiva liikunta olla kestävästä kehityksen kannalta edullista. Perusedellytys on, että liikunta tapahtuu lähiympäristössä niin, ettei liikuntapaikalle tarvitse matkustaa moottoriajoneuvolla eikä liikuntapaikan rakentaminen ja ylläpito aiheuta merkittävää ympäristökuormitusta. On myös hyvä, mikäli liikunta onnistuu ilman runsasta välineistöä.

Ekologisessa mielessä kotiovelta tapahtuva liikunta, erityisesti osan työmatkaa kulkeminen kävelen, juosten tai pyöräillen vaikuttaa suositeltavimmalta liikuntamuodolta. Tämä on hyvä vaihtoehto liikunta- ja terveystutkijoiden näkökulmasta. Kriittinen tutkimus osoittaa, että reipas kävely tai hölkkä ovat liikuntamuotoja, jotka tarjoavat hyvät terveysvaikutukset kun huomioidaan liikunnan tarjoama terveyshyöty koko elämänkaaren aikana ja toisaalta eri liikuntamuotojen vammariski. Kestävyysominaisuuksien lisäksi liikkuminen lähimaastossa tarjoaa myös riittävän harjoitusvaikutuksen perusvoiman ja tasapainon kannalta. Toistaiseksi ei ole vahvaa näyttöä siitä, että jokin enemmän ympäristöä kuormittava liikuntamuoto olisi terveyden kannalta edullisempi. On myös tutkimusnäyttöä siitä, että liikenneyhteyksiä voidaan kehittää niin, että sekä fyysinen aktiivisuus että julkisten kulkuneuvojen käyttö työmatkoilla lisääntyvät (Panter ym. 2016).

Vaikeimmin tavoitettavien fyysisesti inaktiivisten kohderyhmien osalta motivaatiotason nostamiseen tähtäävät ohjelmat ovat tuottaneet vain vaatimattomia tuloksia. Fyysisen aktiivisuuden upottaminen luonnolliseksi osaksi päiväohjelmaa ja kestävästä kehityksen ajattelu voi tuoda paremman ratkaisun myös toistaiseksi tavoittamatta jääneen fyysisesti inaktiivisimman kohderyhmän aktivoimiseksi.

Tieto vaikuttaa

Usein todetaan, että terveysvalistus on ihan turhaa. Tuore laaja kansainvälinen yhteistyötutkimus kyllä rivien välistä kertoo muuta: Tyyppi 2 diabeteksen esiintyvyyttä, prevalenssi on noussut paljon voimakkaammin maissa, joissa ei perinnettä ennaltaehkäisevään terveysvalistukseen ole (NCD Risk Factor Collaboration 2016). Tästä on esimerkkinä se, että Suomessa tyyppi 2 sokeritaudin riski ei ole kasvanut läheskään samaa tahtia kuin monissa maissa, joissa tällaista kulttuuria ei ole ollut (NCD Risk Factor Collaboration 2016). Tietysti tilastot kertovat, että on myös muita ratkaisumalleja, esimerkiksi Pohjois-Korealaisessa systeemissä tyyppi 2 diabetes ei myöskään ole vielä yleistynyt. Suomalainen, enemmän vapaaehtoisuuteen perustuva systeemi elintapojen valinnan suhteen, ja toivottavasti tulevaisuudessa myös se miten ympäristöämme säästetään, tuntuu miellyttävämmältä.

Suomalaisten yleisin liikuntamuoto on edelleen kävely. Tästä on hyvä lisätä matkaa ja kiihdyttää hiukan vauhtia ja samalla tuumailla, mitkä muut

liikuntamuodot ovat kestäväen kehityksen periaatteiden mukaisia tai miten niitä voisi muokata tähän muotoon sopivaksi. Myös Björnara ja kumppanit (2016) antavat tähän hyviä vinkkejä scandinavaisesa tiedelehdessämme vastikään ilmestyneessä asiaa pohtivassa artikkelissaan.

URHO KUJALA

Liikuntalääketieteen professori

Terveystieteiden laitos,

Jyväskylän yliopisto

Sähköposti: urho.m.kujala@jyu.fi

VIITELUETTELO:

Björnara HB, Torstveit MK, Stea TH, Bere E. Is there such a thing as sustainable physical activity? *Scand J Med Sci Sports* 2016. doi: 10.1111/sms.12669. [Epub ahead of print]

COP21. United Nations conference on climate change. Paris, 2015. <http://www.cop21.gouv.fr/en>

de Nazelle A, Nieuwenhuijsen MJ, Anto JM, Brauer M, Briggs D, Braun-Fahrlander C ym. Improving health through policies that promote active travel: a review of evidence to support integrated health impact assessment. *Environ Int* 2011;37:766–777.

FIFA. FIFA and the Environment [online] (2013) (www.fifa.com/aboutfifa/socialresponsibility/environmental.html).

Foley JA, Ramankutty N, Brauman KA, Cassidy ES, Gerber JS, Johnston M, Mueller ND, O'Connell C, Ray DK, West PC. Solutions for a cultivated planet. *Nature* 2011;478:337–342.

Hunt K, Wyke S, Gray CM, Anderson AS, Brady A, Bunn C ym. A gender-sensitized weight loss and healthy living programme for overweight and obese men delivered by Scottish Premier League football clubs (FFIT): a pragmatic randomized controlled trial. *Lancet* 2014;383(9924):1211–1221.

NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RiskC). Worldwide trends in diabetes since 1980: a pooled analysis of 751 population-based studies with 4.4. million participants. *Lancet* 2016;387:1513–1530.

Panter J, Heinen E, Mackett R, Ogilvie D. Impact of new transport infrastructure on walking, cycling, and physical activity. *Am J Prev Med* 2016;50(2):e45-53. doi: 10.1016/j.amepre.2015.09.021.

Simula M, Ikonen H, Matilainen P. Ympäristöasioiden hallinta kuntien liikuntatoimissa ja valtakunnallisissa liikuntajärjestöissä. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2014;3.

LIIKUNTATIEETEELLISEN SEURAN SYYSKOKOUS 2016



Liikuntatieteellisen Seuran sääntömääräinen syyskokous pidetään torstaina 27.10. klo 15.00 Helsingissä, LTS:n kokoushuoneessa (Mannerheimintie 15 b B, 00260 Helsinki).

Käsittelyssä ovat sääntöjen mukaiset asiat:

1. katsaus kuluvan vuoden toimintaan ja varainhoitoon
2. jäsenmaksut vuodelle 2017
3. tilintarkastajien palkkiot, kokouspalkkiot, matkakorvaukset ja päivärahat vuonna 2017
4. vuoden 2017 toimintasuunnitelma ja talousarvio
5. hallituksen jäsenten sekä jäsenten henkilökoh- taisten varajäsenten valinta erovuoroisten tilalle sääntöjen 12 §:n mukaisesti
6. kahden tilintarkastajan ja kahden varatilin- tarkastajan valinta vuodelle 2017
7. seuran virallisten ilmoitusten julkaiseminen
8. sääntömuutokset (toinen käsittely)
9. muut asiat

Niitä Seuran jäseniä, jotka haluavat tehdä ehdotuk- sia hallituksen jäseniksi ja varajäseniksi pyydämme ottamaan yhteyden pääsihteeri Keskiseen puhelin 010 778 6603 tai kari.keskinen@lts.fi.

Kokouksessa on äänioikeus jokaisella vuoden 2015 ja 2016 jäsenmaksun tai uuden jäsenen kyseessä ollessa, vuoden 2016 jäsenmaksun maksaneella varsinaisella jäsenellä.

Yhteisöjäsen voi lähettää kokoukseen yhden (1) edustajan. Sama henkilö voi edustaa kokouksessa ainoastaan yhtä jäsenyhteisöä. Yhteisöjäsenen edustajalla tulee olla valtakirja edustamaltaan järjestöltä.

Kokousaineiston voi tilata seuran toimistosta puh. 010 778 6601/Valli tai sähköposti tuula.valli@lts.fi.

Tarjoilun järjestämiseksi pyydämme ilmoittamaan osallistumisesta kokoukseen maanantaihin 20.10.2016 mennessä puh. 010 778 6601/Valli tai sähköposti tuula.valli@lts.fi.

Tervetuloa!

LIIKUNTATIEETEELLINEN SEURA RY

TARU LINTUNEN
Taru Lintunen
puheenjohtaja

KARI KESKINEN
Kari L. Keskinen
pääsihteeri