

Teksti: TIIA KEKÄLÄINEN

# Hyvinvoiva mieli saa keski-ikäiset ja ikääntyneet liikkumaan

Liikkuminen tuo ja suo ihmisille monenlaisia hyötyjä. Mielen hyvinvointi tukee keski-ikässä liikunta-aktiivisuutta. Eläkevuosinakin aloitettu liikunta voi antaa elämään uutta sisältöä.

Kuva: ANTERO AALTONEN



**L**iikunnan rooli terveyden edistämisessä ja sairauksien ehkäisyssä on selkeä. Sekä suomalaisissa että kansainvälisissä liikuntasuosituksissa aikuisväestöä kehoitetaan harrastamaan kestävyyskuntoa ylläpitävää reipasta liikuntaa vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Tämä voi pitää sisällään esimerkiksi kävelyä, raskaita kotitöitä tai työmatkaliikuntaa. Vastaavat hyödyt saavutetaan myös osallistumalla raskaaseen liikuntaan vähintään tunnin ja viisi-toista minuuttia viikossa.

Raskas liikunta voi olla esimerkiksi hiihtoa, juoksua tai uintia. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavaa liikuntaa suositellaan tehtäväksi vähintään kaksi kertaa viikossa. Työikäisten ja yli 65-vuotiaiden liikuntasuositukset eroavat toisistaan juuri lihaskunnon ja liikehallinnan osalta, sillä näiden rooli korostuu ikääntyessä. Yli 65-vuotiaiden olisikin hyvä harjoittaa lihaksiaan kahdesta kolmeen kertaan viikossa.

Noin kolmasosa suomalaisista aikuisista ilmoittaa täyttävänsä liikuntasuosituksen kestävyysliikunnan osalta (Bennie ym. 2017). Suosituksen täyttävien osuus laskee tasaisesti iän myötä. Lihaskuntoaan harjoittavien osuus on vielä pienempi. Vielä joka neljäs 30–40-vuotias ilmoittaa harrastavansa lihaskuntoa kehittävää liikuntaa vähintään kahdesti viikossa, kun yli 50-vuotiaista samaan yltää vain yksi kymmenestä. Mittaustavalla voi kuitenkin olla merkitystä. Kun päivittäistä aktiivisuutta on tutkittu aktiivisuusmittarin avulla, tulokset ovat erilaisia. 60–69-vuotiaat liikkuvat enemmän kuin nuoremmat ja keskimäärin vain joka viides täyttää ylipäättään kestävyysliikuntasuosituksen (Husu ym. 2018). Mittaustavasta riippumatta liian harva suomalainen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

### Hyvinvointi on moniulotteinen kokonaisuus

Terveyshyötyjen lisäksi liikunta kytkeytyy myös hyvinvointiin, jolla voidaan tarkoittaa hyvin monenlaisia asioita. Puhuttaessa hyvinvoinnista yhteiskunnallisella tasolla, termillä viitataan usein esimerkiksi toimeentuloon, terveyteen ja elinoloihin. Nämä luovat pohjan myös yksilön hyvinvoinnille. Tarkastelemalla esimerkiksi tuloja tai sairauksien lukumäärää ei kuitenkaan saada kiinni siitä, miten yksilö kokee oman elämänsä sujuvan. Yksilötasolla hyvinvointi onkin subjektiivinen kokemus (Diener & Ryan 2009). Hyvinvointia voidaan tarkastella moniulotteisena kokonaisuutena, joka koostuu eri osa-alueista. Näitä ovat esimerkiksi fyysinen hyvinvointi eli kokemus omasta terveydestä, ja taloudellinen hyvinvointi eli kokemus siitä, kuinka hyvin tulee toimeen.

Mielen hyvinvointia voidaan tarkastella myös moniulotteisena ilmiönä, johon kuuluvat esimerkiksi emotionaalinen, psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi (Keyes 2005). Emotionaalinen hyvinvointi kuvastaa esimerkiksi sitä, kuinka tyytyväinen on elämäänsä ja kokeeko useimmiten myönteisiä vai kielteisiä tunteita (Diener & Ryan 2009). Psykologinen hyvinvointi viittaa elämän tarkoituksellisuuden tunteeseen ja mahdollisuuksiin kehittää itseään (Ryff 1989). Sosiaalinen hyvinvointi tuo mukaan myös ihmissuhteisiin ja ympäristöön liittyvän ulottuvuuden (Keyes 2005).

Empiiriset analyysit osoittavat näiden ulottuvuuksien tavoittavan kokonaisvaltaisen mielen hyvinvoinnin (Keyes 2005; Kokko ym. 2013).

Fyysinen hyvinvointi on läheisesti yhteydessä terveydentilaan. Oma terveys arvioidaan yleensä heikommmaksi iän karttuessa (Andersen, Christensen & Frederiksen 2007). Mielen hyvinvointi vuorostaan on suhteellisen pysyvää aikuisiässä (Kokko ym. 2013) ja pohjautuu osittain yksilön taipumuksellisiin piirteisiin, kuten persoonallisuuteen (Steel, Schmidt & Shultz 2008). Toisaalta erilaisten elämäntapahtumien ja valintojen on todettu vaikuttavan mielen hyvinvointiin (Headey, Muffels & Wagner 2010). Esimerkiksi naimisissa olevat ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin naimattomat ja vastaavasti korkeammin koulutetut ovat tyytyväisempiä kuin matalammin koulutetut.

Valintoihin kuuluvat myös esimerkiksi elintavat ja vapaa-ajan harrastukset. Liikunnan lisäksi muut vapaa-ajan harrastukset tukevat hyvinvointia. Toisaalta kaikkia aktiviteetteja ei ole aiemmissa tutkimuksissa yhdistetty parempaan hyvinvointiin. Esimerkiksi suomalaisten yleisin vapaa-ajan viettotapa, television katselu, on ennemminkin yhdistetty matalampaan hyvinvointiin (Schmiedeborg & Schröder 2017).

Maaliskuun 2019 alussa tarkastetussa väitöskirjatyössäni tarkastelin erilaisia vapaa-ajan aktiviteetteja ja erityisesti liikuntaa sekä voimaharjoittelua keski-ikäisten ja ikääntyneiden hyvinvoinnin edistäjinä. Lisäksi tutkin myös toiseen suuntaan meneviä yhteyksiä eli liikunta-aktiivisuutta ennustavia tekijöitä.

### Erilaiset harrastukset kytkeytyvät hyvinvoinnin eri puoliin

Suomi 2014 – Kulutus ja elämäntapa -postikyselyn suomalaista aikuisväestöä edustavalla otoksella (Koilu ym. 2015) tehdyt analyysit osoittivat, että erilaisiin vapaa-ajan kohteisiin panostaminen oli yhteydessä hyvinvoinnin eri osa-alueisiin 50–74-vuotiailla. Esimerkiksi ne tutkittavat, jotka mielestään panostivat matkailuun runsaasti, kokivat sekä fyysisen, taloudellisen että emotionaalisen hyvinvointinsa korkeammaksi kuin mielestään vähäisesti matkailuun panostavat. Vastaavasti liikuntaan panostaminen oli yhteydessä korkeampaan fyysiseen hyvinvointiin.

Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksessa (Pulkkinen 2017) samoja, vuonna 1959 syntyneitä tutkittavia, on seurattu 8-vuotiaasta 50-vuotiaaksi asti. Tässä väitöskirjatutkimuksessa käytettiin osallistujilta 42- ja 50-vuotiaana kerättyjä tietoja vapaa-ajan harrastuksiin osallistumisesta sekä hyvinvoinnista. Kun harrastuksiin osallistumista ja hyvinvointia tarkasteltiin 50-vuotiaiden kohdalta, tulokset vahvistivat edellisen aineiston antamia havaintoja siitä, että erilaiset aktiviteetit ovat yhteydessä hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Esimerkiksi luovat aktiviteetit olivat yhteydessä korkeampaan emotionaaliseen hyvinvointiin, kun taas lukeminen psykologiseen hyvinvointiin. Liikunta kytkeytyi myös tässä aineistossa myönteisesti fyysiseen hyvinvointiin.

Liikuntaharrastuksia oli mahdollista tarkastella Lap-  
sesta aikuiseksi -aineistosta 50-vuotiaiden kohdalta myös yksityiskohtaisemmin. Erilaiset liikuntaharrastukset olivat myönteisesti yhteydessä hyvinvoinnin eri

## ”Fyysinen aktiivisuus myötävaikuttaa fyysisten hyötyjen ohella myös mielen hyvinvointiin ja motivaatioon. Vastavuoroisesti nämä tekijät taas ennustavat fyysisen aktiivisuuden jatkumista.”

osa-alueisiin. Esimerkiksi kestävyysliikunta yhdistyi fyysiseen hyvinvointiin, kun taas kävely oli yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin ja luonnossa liikkuminen sosiaaliseen hyvinvointiin. Luonnossa liikkuminen oli yhteydessä sekä emotionaaliseen että fyysiseen hyvinvointiin, mutta yllättäen ainoastaan miehillä. On mahdollista, että luonnossa liikkuminen tarkoittaa miehille ja naisille erilaisia asioita: miehillä se korreloi myönteisesti kuormittavan liikunnan harrastamisen kanssa, kun taas naisilla vastaavaa yhteyttä ei näkynyt.

Tulokset kuvaavat sekä vapaa-ajan liikunta-aktiiviteettien että hyvinvoinnin laajuutta: molempia olisi syytä tarkastella monipuolisesti. Toisaalta tulokset eivät vielä kerro syy-seuraussuhteista mitään. Voi olla, että liikuntaharrastukset edistävät hyvinvointia tai sitten hyvinvoivat jaksavat harrastaa enemmän.

### Mielen hyvinvointi ennustaa liikunta-aktiivisuutta

Lapsesta aikuiseksi -pitkittäisaineistoa hyödyntämällä tutkittiin myös sitä, miten 42-vuotiaana raportoitu vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus ja hyvinvointi ennustavat 50-vuotiaan fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia. Tulokset olivat yllättäviä: vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus ei ennustanutkaan hyvinvointia. Vain sen hetkinen aktiivisuus oli yhteydessä 50-vuotiaan hyvinvoinnin kokemuksiin. Sen sijaan mielen hyvinvointi ennusti myöhempää fyysistä aktiivisuutta. Henkilöt, joilla oli korkea mielen hyvinvointi 42-vuotiaana, olivat fyysisesti aktiivisempia 50-vuotiaana.

Tulosta voi osittain selittää se, että mielen hyvinvoinnilla oli korkea pysyvyys: ne henkilöt, jotka kokivat mielen hyvinvointinsa korkeammaksi 42-vuotiaana, kokivat todennäköisesti samoin myös kahdeksan vuotta myöhemmin. Sen sijaan fyysisessä aktiivisuudessa tapahtui enemmän vaihtelua kahdeksan vuoden aikana. Samalla aineistolla toteutetussa tutkimuksessa on aiemmin todettu, että keski-ikäiset, joilla on suhteellisen korkea mielen hyvinvointi, pärjäävät hyvin myös muilla elämän osa-alueilla, kuten työelämässä, ja kokevat sosiaaliset suhteensa tyydyttäväksi (Kokko & Feldt 2018). Mielen hyvinvointi näyttäisikin keski-ikässä olevan keskeinen voimavara myös liikunta-aktiivisuuden ylläpitämiseksi.

### Nautinto ja usko omaan kykyihin saavat jatkamaan

Väitöstutkimuksessa hyödynnettiin myös satunnaistettua koeasetelmaa, jossa terveet 65–75-vuotiaat miehet ja naiset osallistuivat yhdeksän kuukauden ajan ohjattuun voimaharjoitteluun (Turpela ym. 2017; Walker

ym. 2017). Heillä ei ollut aiempaa voimaharjoittelutaustaa. Voimaharjoittelun vaikutuksia tutkittiin vertaamalla harjoitteluun osallistuneita verrokkiryhmään, joka ei tehnyt voimaharjoittelua yhdeksän kuukauden aikana. Tulosten perusteella voimaharjoitteluun osallistuneiden elinympäristöön liittyvä elämälaatu koeheni eli he selviytyivät elinympäristössään aiempaa paremmin. Myös heidän koherenssin tunteensa lisääntyi. He kokivat elämänsä mielekkäämmäksi, merkityksellisemmäksi ja hallittavammaksi kuin aiemmin. Lisäksi he alkoivat tehdä suunnitelmia liikunnan harrastamiseksi, ja heidän sisäinen motivaationsa harjoittelua kohtaan lisääntyi.

Kun voimaharjoittelujaksoon osallistuneilta kysyttiin vuosi ohjatun harjoittelun päättymisen jälkeen, ovatko he jatkaneet säännöllistä voimaharjoittelua, tulos yllätti myönteisesti. Lähes puolet osallistuneista (46 %) oli jatkanut säännöllistä harjoittelua koko vuoden. Noin puolet jatkaneista oli tehnyt voimaharjoittelua keskimäärin kerran viikossa ja toinen puoli kahdesti viikossa.

Ne osallistujat, joiden sisäinen motivaatio ja liikuntaan liittyvä minäpystyvyys lisääntyivät ohjatun harjoittelujakson aikana, jatkoivat harjoittelua todennäköisemmin kahdesti viikossa. Sen sijaan kerran viikossa jatkaneiden ja harjoittelemattomien väliltä ei löytynyt eroja. Sisäinen motivaatio kuvastaa sitä, että nauttii liikunnasta. ”Harjoittelu oli kivaa. Odotin aina harjoituspäivää”, totesi eräs tutkimukseen osallistunut haastattelussa voimaharjoitteluintervention päättynyt. Hänen kokemuksensa harjoittelusta nauttimisesta kuvastaa sisäisen motivaation löytymistä. Minäpystyvyys taas kertoo siitä, että uskoo omaan kykyihinsä liikunnan harrastajana ja uskoo myös siihen, että kykenee ylittämään liikunnan harrastamisen tielle tulevia esteitä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi se, että sataa vettä, väsyttää tai on kiire.

Taustateorioiden ja aiempien tutkimusten valossa sisäinen motivaatio nähdään merkityksellisenä etenkin toiminnan pitkäkestoiselle jatkamiselle ja esteisiin liittyvä minäpystyvyys voimavarana ylläpitovaiheessa, kun fyysisesti aktiivista elämäntapaa pyritään jatkamaan säännöllisesti (esim. Schwarzer 2008; Standage & Ryan 2012). Tulokseni tukivat aiempia havaintoja, sillä sisäinen motivaatio ja minäpystyvyys olivat avainasemassa siinä, että voimaharjoittelua tuli jatkettua vuoden ajan säännöllisesti kahdesti viikossa.

### Liikunnan, motivaation ja hyvinvoinnin yhteys

Väitöstutkimukseni tulosten perusteella liikunta vaikuttaa myönteisesti mielen hyvinvointiin. Lisäksi säännöllinen harjoittelu parantaa myös liikuntamotivaatiota. Toisaalta motivaatio ennustaa liikuntaharrastuksen

jatkuvuutta ikääntyneillä. Keski-ikäisillä mielen hyvinvointi osoittautui keskeiseksi voimavaraksi fyysisesti aktiivisen elämäntavan ylläpitämisessä. Aiemmissä tutkimuksissa myös motivaation ja hyvinvoinnin on havaittu kytkeytyvän läheisesti toisiinsa, sillä juuri sisäistä motivaatiota edustavat toiminnot, joista yksilö nauttii ja on innostunut, edistävät myös hyvinvointia. Liikunta, motivaatio ja hyvinvointi kulkevat siis käsi kädessä tukien toinen toistaan.

**TIIA KEKÄLÄINEN, TtT**

**Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta**

**Jyväskylän yliopisto**

**Sähköposti: tiia.m.kekalainen@jyu.fi**

*Kirjoittajan gerontologian ja kansanterveyden väitöskirja "Leisure Activities and Well-being in Midlife and Older Age with Special Reference to Physical Activity and Resistance Training" tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 8.3.2019.*

LÄHTEET

- Andersen, F. K., Christensen, K. & Frederiksen, H.** 2007. Self-rated health and age: a cross-sectional and longitudinal study of 11,000 Danes aged 45–102. *Scandinavian Journal of Public Health* 35 (2), 164–171.
- Bennie, J. A., Pedisic, Z., Suni, J. H., Tokola, K., Husu, P., ym.** 2017. Self-reported health-enhancing physical activity recommendation adherence among 64,380 Finnish adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 27 (12), 1842–1853.
- Diener, E. & Ryan, K.** 2009. Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology* 39 (4), 391–406.
- Headley, B., Muffels, R. & Wagner, G. G.** 2010. Long-running German panel survey shows that personal and economic choices, not just genes, matter for happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 107 (42), 17922–17926.
- Husu, P., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A., ym.** 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2018:30. Helsinki: Ministry of Education and Culture, Finland.
- Keyes, C. L.** 2005. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73 (3), 539–548.
- Koivula, A., Räsänen, P. & Sarpila, O.** 2015. Working papers in economic sociology: Suomi 2014 – kulutus ja elämäntapa: tutkimusloste ja aineistojen 1999–2014 vertailua. Turku: University of Turku.
- Kokko, K. & Feldt, T.** 2018. Longitudinal profiles of mental well-being as correlates of successful aging in middle age. *International Journal of Behavioral Development* 42 (5), 485–495.
- Kokko, K., Korkalainen, A., Lyyra, A. & Feldt, T.** 2013. Structure and continuity of well-being in mid-adulthood: a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies* 14 (1), 99–114.
- Pulkkinen, L.** 2017. Human development from middle childhood to middle adulthood: growing up to the middle-aged (In collaboration with Katja Kokko). London: Routledge.
- Ryff, C. D.** 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57, 1069–1081.
- Schmiedeborg, C. & Schröder, J.** 2017. Leisure activities and life satisfaction: an analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life* 12 (1), 137–151.
- Schwarzer, R.** 2008. Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology an International Review* 57 (1), 1–29.
- Standage, M. & Ryan, R. M.** 2012. Self-determination theory and exercise motivation: Facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. Teoksessa: G. C. Roberts & D. C. Treasure (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics., 233–270.
- Steel, P., Schmidt, J. & Shultz, J.** 2008. Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin* 134 (1), 138–161.
- Turpela, M., Häkkinen, K., Haff, G. G. & Walker, S.** 2017. Effects of different strength training frequencies on maximum strength, body composition and functional capacity in healthy older individuals. *Experimental Gerontology* 98, 13–21.
- Walker, S., Haff, G. G., Häkkinen, K. & Newton, R. U.** 2017. Moderate-load muscular endurance strength training did not improve peak power or functional capacity in older men and women. *Frontiers in Physiology* 8, doi: 10.3389/fphys.2017.00743.

**”Harjoittelu oli kivaa. Odotin aina harjoituspäivää.”**