

Koronapandemia ja väestön liikunta

LIKUNNAN ASEMAA KRIISIEN LIEVITTÄJÄNÄ VAHVISTETTAVA



Kuva: Antero Aaltonen

Koronapandemian vaikutukset liikuntaan vaihtelevat väestöryhmän mukaan. Liikunnan merkitystä yhteiskunnan kasvavan monimutkaisuuden ja epävarmuuden hallitsemisessa tulee kirkastaa – pandemian muuttamaa maailmaa rakennetaan jo.

KEVÄÄLLÄ 2020 SUOMESSA OTETTIIN KÄYTTÖÖN suosituksia ja lainsäädäntöön perustuvia rajoituksia, joiden tarkoituksena oli turvata väestön terveys ja hidastaa koronaviruksen leviämistä. Ihmisiä kehoitettiin pysymään poissa väkijoukoista, välttämään julkista liikennettä ja matkustamaan vain tarpeellisista syistä. Työntekijöitä veloitettiin siirtymään etätööhön. Julkiset tilat ja ravintolat suljettiin, julkiset kokoontumiset rajoitettiin kymmeneen henkilöön. Kouluissa siirryttiin etäopetukseen. Yli 70-vuotiaita kehoitettiin pysymään karanteenia vastaavissa oloissa.

Rajoitustoimet ja niitä seurannut poikkeustila vaikuttivat merkittävästi ihmisten arkeen, kuten työntekoon, liikkumiseen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. On todennäköistä, että rajoitukset heijastuivat myös väestön liikuntaan: ihmisten välistä kanssakäymistä ja liikkumista rajoitettiin, työ- ja koulumatkaliikunta väheni tai loppui kokonaan, ohjattuja harrastustoimintoja peruttiin ja liikuntapaikkoja suljettiin.

Liikunnan vähentymisellä voi olla merkittäviä terveysvaikutuksia koronapandemian kaltaisissa kriiseissä. Kansainvälisen arvion mukaan neljäsosalla miehistä ja kolmasosalla naisista on vähäisen liikunnan vuoksi kohonnut riski perussairauksiin ja stressin aiheuttamaan psyykkiseen oireiluun – he ovat myös alttiita vakavalle koronavirusinfektioille (Sallis ym. 2020).

Tarkastelen tässä artikkelissa koronapandemian ja siihen liittyvien rajoitustoimien vaikutuksia väestön liikuntaan Suomessa keväällä ja kesällä 2020. Artikkelin perustuu valtion liikuntaneuvoston julkaisemaan raporttiin *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan* (Kantomaa 2020). Tutkimusten tulokset ovat alustavia – lopulliset vaikutukset selviävät mahdollisesti vasta vuosien kuluttua.

Lapset ja nuoret

Kouluikäisten (n = 255) liikkuminen väheni keväällä 2020 merkittävästi verrattuna kevääseen 2018 (Vasankari ym. 2020). Ero oli jopa kymmeniä prosentteja. Suurimmillaan erot askelten määrässä olivat koulupäivinä kello 7–14. Kouluikäisten liikkumisen vähenemistä selittääkin erityisesti koulupäivän aikaisen liikunnan väheneminen tai loppuminen kokonaan.

Pandemian aikana 11 prosenttia 16–20-vuotiaista (n = 3 328) liikkui vähintään tunnin päivässä (Kokko, S. ym. 2020). Yleisintä oli lähellä ja yksin tai pienessä ryhmässä toteutettava liikunta, kuten lenkkeily, lihaskuntoharjoittelu ja kehonhuolto. Pandemia lisäsi liikkumisen polarisaatiota, eli nuorten jakautumista liikunnallisesti aktiivisiin ja vähän liikkuviin. Aktiivisimmista (11 %) nuorista 84 prosenttia liikkui saman verran tai enemmän kuin ennen pandemiaa. Yli puolella vähiten liikkuvista (25 %) aktiivisuus väheni pandemian aikana. Toimintarajoitteita kokevilla nuorilla liikkuminen vähentyi muita yleisemmin.

Pandemian rajaamassa elämänpiirissä liikunnallisesti aktiiviset nuoret kokivat liikunnan merkityksellisempänä kuin vähemmän liikkuvat nuoret (Kokko, S. ym. 2020). Aktiiviset nuoret pitivät tärkeinä liikunnan tuomaa hyvää

oloa, iloa, fyysisestä kunnosta huolehtimista ja liikunnan terveellisyyttä. Yleisimmiksi liikkumisen esteiksi koettiin etäopiskelusta johtuva koulutehtävien kuormitus. Muita esteitä olivat liikuntapaikkojen sulkeminen, kotilojen soveltumattomuus mieleisen liikuntamuodon harrastamiseen sekä seurojen harjoitusten loppuminen.

Työikäiset

Työikäisten (n = 2 560) työmatkaliikunta väheni pandemian aikana (Jousilahti ym. 2020). Muutos oli selvintä naisten, nuoremman ikäryhmän (18–49 v.) ja korkeasti koulutettujen kohdalla. Vapaa-ajan liikunnassa muutokset olivat sekä myönteisiä että kielteisiä: osalla liikunta lisääntyi, osalla väheni. Suurimmat muutokset – sekä liikunnan vähenemisessä että lisääntymisessä – havaittiin nuoremmassa ikäryhmässä (18–49 v.), jossa liikutaan normaalioloissa vanhempaa (50–69 v.) ikäryhmää enemmän.

Munukan ja von Bonsdorffin (2020) tutkimuksessa (n = 412) Jyväskylän yliopiston henkilökunnan liikuntakertojen määrä lisääntyi pandemian aikana. Osa työntekijöistä korvasi puuttuvaa työmatkaliikuntaa muulla liikunnalla. Toisaalta esimerkiksi lapsiperheissä kova-tehoisempaa liikuntaa korvattiin kevyellä ulkoilulla lasten kanssa. Tutkittavista 70 prosenttia koki tuki- ja liikuntaelämistön oireita etätööhön siirtymisen jälkeen. Liikkumisen merkitys etätöössä tuleekin korostumaan tulevaisuudessa mahdollisten uusien kriisien ja etätöön lisääntymisen vuoksi.

Vapaa-ajan liikunnan määrä ei muuttunut 50-vuotiailla naisilla (n = 358) poikkeustilan aikana (Laakkonen & Hakamäki 2020). Liikunnan muodot kuitenkin vaihtuivat: kävely ja ulkoilu lisääntyivät, ryhmäliikunta ja kuntosaliharjoittelu vähenivät. Liikunta poikkeustilan aikana erosi jonkin verran työtilanteen mukaan: kodin ulkopuolella työskennelleet naiset liikkuivat vähemmän kuin muut. Ennen poikkeustilaa paljon liikkuneet olivat aktiivisimpia myös poikkeustilan aikana. Vastaavasti aikaisemmin vähän liikkuneet liikkuivat vähiten myös poikkeusoloissa.

lääkkäät

Suurin osa (60 %) noin 60-vuotiaista tutkittavista (n = 130) ylläpiti tai lisäsi liikuntaa poikkeustilan aikana (Kokko, K. ym. 2020). Eniten liikkuivat ne, jotka liikkuivat normaalioloissakin eniten. Liikunta lisääntyi etenkin naisilla – suurin osa miehistä ei muuttanut liikkumistaan. Kahdella viidestä 60-vuotiaasta liikunnan harrastaminen väheni poikkeustilan aikana. Työtilanne, koulutus ja terveyskäyttäytyminen (tupakointi ja alkoholin käyttö) eivät olleet yhteydessä muutokseen liikunnan harrastamisessa.

Kaikkein voimakkaimmat koronapandemian rajoitustoimet kohdistuivat 70-vuotiaisiin ja sitä vanhempiin. Iäkkäiden (70–85-vuotiaiden, n = 276) liikunta väheni kuitenkin poikkeustilan aikana ennakoitua vähemmän (Sipilä ym. 2020). Liikkuminen vähentyi lähes puolella naisista, mutta vain 25 prosentilla miehistä. Lähes joka toinen il-

moitti harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Erityisesti hyötyliikunta, kotona tapahtuva liikunta ja kävely lisääntyivät tai pysyivät ennallaan. Liikuntamuodoista eniten vähenivät kuntosaliharjoittelu, ryhmäliikunta ja vesiliikunta.

Rantasen ja Portegijnsin (2020) tutkimuksessa 45 prosentilla 75-, 80- ja 85-vuotiaista (n = 813) liikkuminen ei muuttunut poikkeustilan aikana. Toisaalta 37 prosenttia tutkittavista arvioi liikkumisensa vähentyneen. Liikunnan muodot vaihtuivat sellaisiksi, joita oli mahdollista toteuttaa kotona tai lähellä kotia. Moni teki pihatöitä, kunnosti kotia tai ulkoili lenkkipolulla. Mitä rajoittavamiksi suositukset koettiin, sitä yleisemmin liikunta muuttui – joko lisääntyi tai väheni. Iäkkäiden elinpiiri supistui poikkeustilan aikana. Tämä on huolestuttavaa, koska elinpiirin pienentymisen tiedetään lisäävän vakavien toimintarajoitteiden mahdollisuutta (Rantanen & Portegijs 2020).

Liikunta koronan muuttamassa maailmassa

Useissa länsimaissa on raportoitu liikkumisen vähentyneen koronapandemian seurauksena, joskin muutoksissa voi olla merkittäviä alueellisia ja väestöryhmäkohtaisia eroja (Tison ym. 2020). Myös suomalaisissa tutkimuksissa koronapandemian vaikutukset liikuntaan vaihtelivat väestöryhmän mukaan (Kantomaa 2020). Siksi on tärkeää huomioida rajoitusten yksilölliset vaikutukset liikuntaan ja tukea liikkumista myös kriisiaikana.

Huomio liikunnan polarisaatiosta pandemian aikana on merkittävä koko väestön kannalta. Polarisaatiota voidaan tarkastella aikaisemman liikunnan lisäksi myös yhteiskunnallisen aseman näkökulmasta. Monilla, erityisesti pienituloisilla, ei ole kotona tiloja ja välineitä haluamansa liikunnan harrastamiseen. Tietoteknisten laitteiden ja yhteyksien puute voi rajoittaa osallistumista etäohjattuun liikuntaan. Koronapandemian kaltaiset kriisit voivatkin lisätä sosiaalisia eroja liikunnassa. Kuinka pitkälle tulevaisuuteen vaikutukset heijastuvat, jää nähtäväksi.

Liikunnalla voi parhaimmillaan olla merkittäviä terveyshyötyjä koronapandemian kaltaisissa kriiseissä. Liikunta vahvistaa puolustusjärjestelmää, joka suojelee elimistöä viruksilta. Liikunta suojaa monilta kroonisilta sairauksilta, jotka lisäävät vakavan koronavirusinfektion ja siitä johtuvan kuoleman riskiä (Jordan ym. 2020). Liikunta parantaa myös rokotusten tehokkuutta (Pascoe ym. 2014) sekä ehkäisee masennusta ja ahdistusta (Nupponen 2011).

Toisaalta pitkittyneet rajoitustoimet voivat johtaa liikunnan vähentymiseen ja paikallaanolon lisääntymiseen. Elimistön puolustusjärjestelmä heikkenee ja kroonisten sairauksien ja koronavirusinfektion riski kasvaa erityisesti iäkkäällä ihmisillä. Henkinen kuormitus voi lisääntyä kaikilla väestöryhmillä.

Puhe pandemian jälkeisestä ajasta luo mielikuvan poikkeusoloista, joiden jälkeen rajoitustoimista voidaan lopullisesti luopua. On kuitenkin mahdollista, että rajoituksia joudutaan lisäämään, jos viruksen leviäminen kiihtyy. On myös mahdollista, että koronapandemian kaltaiset krii-

Iäkkäiden elinpiiri supistui poikkeustilan aikana. Tämä on huolestuttavaa, koska elinpiirin pienentyminen voi lisätä vakavia toimintarajoitteita.

sit toistuvat tulevaisuudessa ja rajoitustoimet pitkittyvät tai muuttuvat kausittaisiksi (Osterholm & Olshaker 2020). Tätä voidaan kutsua *koronan muuttamaksi maailmaksi*.

Jotta tulisimme paremmin toimeen yhteiskunnan kasvavassa monimutkaisuudessa ja epävarmuudessa, tulee meidän:

- Asettaa liikunta etusijalle terveyden edistämässä, etenkin koronapandemian kaltaisissa kriiseissä.
- Vahvistaa tieteellistä tutkimusta liikunnan terveyshyötyjen ja yhteiskunnallisen merkityksen kirkastamiseksi koronan muuttamassa maailmassa.
- Lisätä ja kehittää liikuntaolosuhteita, jotka mahdollistavat liikunnan harrastamisen kriisiaikana. Erityistä huomiota tulee kiinnittää ulkoliikuntapaikkoihin ja luontoliikuntaan.
- Luoda vaihtoehtoisia toimintamalleja koulu-, opiskelija- ja työpaikkaliikuntaan. Liikunnan etäopetuksessa ja -ohjauksessa tulee huomioida teknologian tarjoamat mahdollisuudet.
- Lisätä iäkkäiden ihmisten mahdollisuuksia liikkumiseen. Iäkkäiden elinpiirin laajuus tulee turvata myös kriisiaikana.
- Ehkäistä liikunnan polarisoitumista kaikissa väestöryhmissä. Erityistä huomiota tulee kiinnittää vähän liikkuviin, heikossa yhteiskunnallisessa asemassa oleviin ja toimintarajoitteita kokeviin.

MARKO KANTOMAA, FT, dosentti

Oulun yliopisto
marko.kantomaa@oulu.fi

LÄHTEET

Jordan, R.E., Adab, P. & Cheng K.K. 2020. Covid-19: risk factors for severe disease and death. *BMJ* 368, m1198.

Jousilahti, P., Borodulin, K., Härkänen, T., Koponen, P., Koskinen, S., Sainio, P. & Lundqvist, A.-M. 2020. Koronapandemian ja torjuntatoimien vaikutukset aikuisväestön työmatka- ja vapaa-ajan liikuntaan. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2020:2, 22–26.

Kantomaa, M. (toim.) 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2020:2.

Kokko, K., Sipilä, S., Saajanaho, M. & Kekäläinen, T. 2020. 60-vuotiaiden liikunta koronapandemian aikana. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 35–36.

Kokko, S., Rinta-Antila, K., Villberg, J., Hirvensalo, M., Koski, P. & Kwok, N. 2020. Suomalaisnuorten liikkuminen koronapandemian aikana keväällä 2020. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 17–20.

Laakkonen, E. & Hakamäki, M. 2020. Koronan vaikutukset 50-vuotiaiden naisten liikuntaan. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 30–33.

Munukka, M. & von Bonsdorff, M. 2020. Koronan vaikutukset henkilöstön liikuntaharrastuneisuuteen – tapaus Jyväskylän yliopisto. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 27–29.

Nupponen, R. 2011. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 176–184.

Osterholm, M.T. & Olshaker, M. 2020. Chronicle of a pandemic foretold: Learning from the COVID-19 failure – before the next outbreak arrives. *Foreign Affairs* 99 (4), 10–24.

Pascoe, A.R., Fiatarone Singh, M.A. & Edwards, K.M. 2014. The effects of exercise on vaccination responses: a review of chronic and acute exercise interventions in humans. *Brain, Behavior, and Immunity* 39, 33–41.

Rantanen, T. & Portegijs, E. 2020. Koronan aiheuttamat muutokset 75-, 80- ja 85-vuotiaiden liikkumiseen kodin ulkopuolella. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 40–42.

Sallis, J.F., Adlakha, D., Oyeyemi, A. & Salvo, D. 2020. An international physical activity and public health research agenda to inform coronavirus disease-2019 policies and practices. *Journal of Sport and Health Science* 9, 328–334.

Sipilä, S., Tirkkonen, A. & Savikangas, T. 2020. Iäkkäiden henkilöiden liikunta ja siinä havaitut muutokset koronarajoitusten aikana. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 37–39.

Tison, G.H. & Avram, R. & Kuhar, P. ym. (2020) Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: a descriptive study. *Annales of Internal Medicine* June 29, M20-2665.

Vasankari, T., Jussila, A.-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 13–16.

Koronaviruspandemia urheilijoiden kokemuksena

KORONAVIRUSPANDEMIA SAAVUTETTUA Suomen keväällä 2020 monet sisäliikuntapaikat sulki ovensa ja urheiluseurat joutuivat mukauttamaan toimintaansa rajoitusten pohjalta. Joukkueiden ja harjoitusryhmien yhteisharjoittelu vaihtui pääsääntöisesti kotioloissa tai ulkona tehtävään omatoimiseen harjoitteluun ja ulkomaan leirityksistä oli luovuttava. Loppukevällä kolisi huippu-urheilussa: Tokion olympialaiset ja paralympialaiset siirtyivät vuodelle eteenpäin ja esimerkiksi yleisurheilun Pariisin EM-kisat peruttiin kokonaan.

Pandemian ensimmäiset kuukaudet rajoituksineen näyttävät vaikuttaneen urheilijoihin sekä kielteisesti että myönteisesti. Tutkimistani 150 yleisurheilijasta neljännes oli kokenut koronapandemian melko tai erittäin kuormittavaksi juhannukseen mennessä. Toisaalta pandemiaa ei ollut kokenut lainkaan kuormittavaksi 14 prosenttia yleisurheilijoista. Kuormittavimmaksi yleisurheilijat kokivat kilpailujen peruuntumisen ja siirtymisen sekä epätietoisuuden tulevasta. (Kokkonen 2020)

Ihalainen kumppaneineen (2020) osoitti ulkomaan leirien peruuntumisen tuntuneen kansainvälisen tason urheilijoista ongelmalliselta. Kilpailu- ja leiritystoiminnan lisäksi korona kuritti urheilijoiden ihmissuhteita. Urheilijat kuormittuivat erityisesti siksi, että kavereita ei ollut mahdollista tavata, yksin harjoitteluun ei tuntunut motivoivalta (Ihalainen ym. 2020), valmentajasuhde muuttui ja läheisten ihmisten sairastuminen huolestutti (Kokkonen 2020).

Toisaalta pandemia näytti tuovan mukanaan myös hyvää. Vaikka jotkut saivat rasitusvammoja tai ylikuormittuivat normaalista poikkeavan tai liian nopeasti lisääntyneen harjoit-

telun seurauksena, yleisesti ottaen urheilijoiden psyykinen hyvinvointi ei kärsinyt ja infektio-oireet ja loukkaantumiset jopa vähenivät tiukimpien rajoitusten aikana (Ihalainen ym. 2020). Ylipäätään vammojen kuntouttamiseen oli aiempaa enemmän aikaa (Kokkonen 2020).

Totutusta poikkesi myös se, että urheilijat saivat aiempaa vapaammin päättää harjoitteluaiakatauluistaan, panostivat mielikuvaharjoitteluun ja hyödynsivät urheilupsykologin etävastaanottoa (Ihalainen ym. 2020). Ylipäätään he käyttivät jonkin fyysisen tai psyykkisen ominaisuuden tai teknisen yksityiskohdan parantamiseen pandemian ensimmäisinä kuukausina aiempaa enemmän aikaa (Kokkonen 2020). Koronapandemia näytti myös selkeyttäneen urheilun merkitystä itselle (Kokkonen 2020).

MARJA KOKKONEN, PST

Yliopistonlehtori

Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta
sähköposti: marja.kokkonen@jyu.fi

LÄHTEET

Ihalainen, J., Lehto, J., Mjøsund, K. & Valtonen, M. 2020. Koronaviruspandemian vaikutukset urheilijaan. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 44–48.

Kokkonen, M. 2020. Ei niin paha, ettei jotain hyvääkin – korona yleisurheilijoiden kokemana. Teoksessa: M. Kantomaa (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 49–52.