

SANNA PALOMÄKI

Tästä tulikin kestävyyslaji



VIRUS- JA ROKOTETUTKIJAT, lääketieteilijät ja kansanterveystieteen asiantuntijat pyrkivät etujoukoissa ratkomaan sitä, millä koronan selkä taittuisi. Tarvitaan kuitenkin monenlaista muutakin tutkimusta siitä, miten ihmisten arki on pandemiatilanteessa muuttunut ja kuinka tästä selviydytään. Erityisesti keväältä olemme saaneet kohtalaisen nopeasti myös liikuntaan ja terveyskäyttäytymiseen liittyvää tietoa koronan ja poikkeustilanteen vaikutuksista.

Liikunnan osalta on hehkutettu useissa yhteyksissä sitä, että ihmisten ulkona- ja luonnossa liikkuminen on lisääntynyt. Tämä näyttäisi olevan kuitenkin vain osa totuutta ja useissa väestöryhmissä korona-aika on myös aiheuttanut liikkumisen vähenemistä sekä erityisesti liikunnanharrastamisen polarisointumista. Esimerkiksi etäopiskelu vähensi monen koululaisen liikkumista arjessa. Perusteellisemmän kuvan saamiseksi kannattaa lukea Marko Kantomaan uusinta tutkimustietoa koava juttu aiheesta.

THL:n mukaan suomalaisten alkoholin-kulutus väheni huhti-kesäkuussa noin kymmenen prosenttia koronaepidemian ensimmäisen aallon aikana. Kokonaiskulutuksen laskusta huolimatta on arveltu, että alkoholin riski- ja ongelmakäyttö voisi lisääntyä kotioloissa, ja että etätyöt luovat mahdollisuuksia sille, että tissuttelu jää helpommin päälle. Ylen kyselyssä suurin osa suomalaisia arvioi kevään alkoholin käyttönsä pysyneen muuttumattomana, käytön vähentäjiä oli viisitoista ja lisääjiä seitsemän prosenttia. Syksyn altistumisryppäät kertovat osaltaan siitä, että alkoholi ja korona sopivat huonosti yhteen. Sitä käytetään sosiaalisissa tilanteissa, joissa turvavälien noudattaminen on vaikeaa tai ne unohdetaan, koska humaltuessa riskejä otetaan enemmän.

Terveysjärjestö Suomen ASH kertoi loka-kuussa tuhansien suomalaisten lopettaneen tupakoinnin koronaviruksen vuoksi. Ilmeisesti silloin, kun terveyssyyt ovat riittävän painavat, ne voivat myös motivoida ihmisiä elämäntapamuutoksiin. Tupakointi on väestötasolla ollut laskussa jo pitkään, mutta huolena on viime vuosina ollut nuuskaamisen trendikkyys etenkin nuorten keskuudessa. Nyt näyttäisi kuitenkin siltä, että lopettamishalukkuus olisi nuuskaajienkin keskuudessa lisääntynyt, ja nuuskakokeilut hieman vähentyneet.

Koronapandemian pitkittyminen nostaa esiin myös huolen terveys- ja hyvinvointierojen kasvusta. On viitteitä siitä, että eniten kriisitilanteesta kärsivät ne, joiden voimavarat ja selviytymisen keinot ovat valmiiksi heikot. Tällaisia ryhmiä ovat mm. pienituloiset perheet, toimintarajoitteita kokevat ja mielen-terveyspalveluja tarvitsevat.

Koska koronasta näyttää tulleen todellinen kestävyyslaji, toivon meille kaikille paljon sitkeyttä, tsemppiä ja toivoa, joilla jaksamme mahdollisten vaikeidenkin hetkien yli. On luonnollista tuntea väsymystä ja turhautumista koko aiheeseen, mutta se ei saa johtaa välinpitämättömyyteen tai ratkaisuihin, joilla vaarannamme oman ja muiden terveyden. Tuetaan läheisiä ja hoidetaan myös omaa mieltämme, kuten Tiina Anttonen kehottaa Opiskelija Ounastelee -palstalla. Etstätään aktiviteetteja, jotka tässä tilanteessa ovat turvallisia ja auttavat purkamaan huolta ja stressiä. Kolumnissaan Anukka Ala-Pappila lähtee koiransa kanssa lenkille. Minä voiteleen sukset ja potkin hiihtokauden alkuun ensilumenladulla. Poikkeuksellista, mutta hyvää loppuvuotta!

sanna.h.palomaki@jyu.fi

Liikunta & Tiede

Toimitus:
Liikuntatieteellinen Seura
Mannerheimintie 15 b B
00260 Helsinki
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
internet: www.lts.fi

Päätoimittajat:
Sanna Palomäki (vast.)
Jari Kanerva

Toimituspäällikkö:
Jouko Kokkonen
Toimituskunta:
Päivi Berg
Arto Hautala
Ilkka Heinonen
Terhi Huovinen
Mikko Julin
Markku Ojanen
Eila Ruuskanen-Himma
Timo Ståhl

Kannen kuva: Antero Aaltonen
Ulkoasu: Antero Airos
Julkaisija: Liikuntatieteellinen Seura ry

Liikunta & Tiede on myös Liikunnan ja Terveystiedon opettajat ry:n jäsenetulehti.

Paino: PunaMusta, Forssa

Tilaukset:
puh: 010 778 6600
fax: 010 778 6619
sähköposti: toimisto@lts.fi
Kestotilaus: 42 euroa / Vuositilaus: 45 euroa

Liikunta & Tiede -lehdessä käytettyjen kuvien henkilöillä ei ole yhteyttä artikkelien aiheisiin, ellei kuviin viitata tekstissä.

57. vuosikerta
ISSN-L 0358-7010