

Teksti: JOUNI KUIVALAINEN

Passiivisuutta taklaamassa – yksin, kaksin ja yhteistyössä?

Liikunnan edistäminen ja liikuntaneuvonta ovat olleet syksyn aikana tapetilla kahdessa seminaarissa. UKK-Instituutin Terveysliikuntapäivillä kuultiin sairaanhoitopiirien ja järjestöjen kehittämiä malleja liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen toteuttamiseksi. Liikuntatieteellisen Seuran Liikuntalääketieteen päivillä liikunnan edistämiseen pureuduttiin enemmän teoreettisista näkökulmista.

Molemmissa todettiin aiheen kompleksisuus ja haastavuus. Porukkaa ei yksinkertaisesti ole helppo saada liikkeelle, vaikka kyllä asian eteen töitä tehdään. Kyse on yhdestä suurimmasta terveyteen ja hyvinvointiin liittyvästä aiheesta. Liikuntalääketieteen päivien kunniavieras rapakon takaa, emeritusprofessori **Steven Blair** esitteli vakuuttavan tutkimustietopohjan väitteelleen: Fyysinen passiivisuus on vuosisatamme pahin terveysuhka.

Molemmissa tilaisuuksissa oli luonnollisesti esillä myös poliittinen länsimetromme eli sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus, SOTE. Vaikka hallinto- ja toteutusmalleihin liittyy vielä epävarmuustekijöitä, uudistus nähdään liikunta- ja terveyspuolella enemmän mahdollisuutena kuin uhkana. Ja näinhän sen kuuluukin olla, kun uutta kehitellään. Länsimetro on saatu onnistuneesti liikkeelle. Toivottavasti pian myös SOTE, joka saa kansan liikkumaan enemmän.

Terveysliikuntapäivillä käsiteltiin monipuolisesti Vesote- hanketta. Vesote eli ”Vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti” on monen eri toimijan voimin toteutettu laaja hanke, jota UKK-Instituutti hallinnoi ja STM rahoittaa. Vesotella tavoitellaan hyvän ravitsemuksen

**Tietoa liikunnan hyödyistä
on kertynyt huomattavasti,
ihmisen liikkeelle
saamisesta vähemmän.**

ja lääkkeettömän unen lisäksi kansalaisille enemmän liikettä ja vähemmän istumista. Mukana olevat kymmenen eri sairaanhoitopiiriä kehittävät elintapaohjausta omista lähtökohdistaan, mutta esimerkiksi vaikuttavuuden arviointiin panostetaan erityisesti.

Liikuntaneuvonnan tehoa arvioidaan terveydenhuollossa ensimmäistä kertaa laajemmassa mitakaavassa UKK-Instituutin pitkään kehittämien kiihtyvyyssmittareiden avulla, mikä tarkoittaa olennaisesti liikunnan määrästä saatua informaatiota. Objektiiisetkin mittarit tarvitsevat rinnalleen muita menetelmiä, jotta fyysisen aktiivisuuden kaikki ulottuvuudet saadaan huomioitua. Liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden arvioimiseksi mittareiden tulee olla luotettavia, mihin Vesote-hankkeessa on kiitettävästi kiinnitetty huomiota. Myös liikuntaneuvonnan malli on huolellisesti rakennettu, mikä antaa mahdollisuuden systemaattiseen seurantaan ja arviointiin.

Liikuntalääketieteen päivien teemana oli liikunnan edistämisen monet ulottuvuudet. Siinä missä Terveysliikuntapäivillä liikuttiin käytännön toteutumalleissa, Liikuntalääketieteen päivät tarjosivat tieteellis-teoreettista pohjaa liikunnan edistämiseksi. Tutkimustietoa on kertynyt, mutta useampikin esitys päättyi edelleen sanoihin: Lisää tutkimusta tarvitaan. Sekin kertoo, kuinka monimutkaisen kokonaisuuden äärellä ollaan.

Perimän ja epigenetiikan vaikutus liikunnan terveysvasteisiin voi olla merkittävä niin hyvässä kuin pahassa. Mistä löytää motivaatio, jos liikunta ei tuokaan toivottuja terveysvaikutuksia? Kyselyiden mukaan yksi suurimmista esteistä liikunnan harrastamiselle on ajan puute. Kuinka tällainen ongelma taklataan, kun lisää tunteja vuorokauteen ei ole tarjolla? Liikunnan edistämisen keinoja mietittäessä joudutaan ottamaan huomioon lukuisa määrä fysiologisia, psykologisia sekä sosiaalisia tekijöitä. Samoin hyvän ravitsemuksen, riittävän unen ja yleensä elintapojen kokonaisuus on nähtävä olennaisena fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen vaikuttavana tekijänä.

Tutkittua tietoa liikunnan hyödyistä on kertynyt huomattavasti, ihmisen liikkeelle saamisesta vähemmän. Kotimainen terveys- ja liikuntatieteellinen tutkimus on korkeatasoista ja tarjoaa pelimerkkejä suomalaisten liikunnan edistämisen toteutukseen.

Miten tutkijoiden työn hedelmät sitten saadaan terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisten sekä tiedon soveltajien käyttöön? LTS, UKK-Instituutti ja LIKES ovat päättäneet alkaa yhteistyössä kehittämään tapoja, joilla tutkijoita autetaan viestimään tutkimustuloksistaan. Tähän yhteistyöhön ovat tervetulleita mukaan kaikki asian omaksensa kokevat.

JOUNI KUIVALAINEN

Liikuntatieteen erityisasiantuntija

Liikuntatieteellinen Seura

Sähköposti: jouni.kuivalainen@lts.fi