

LIIKUNTA KOETUN HYVINVOINNIN  
LÄHTEENÄ

Liikuntalääketieteen päivät 2024

Markku Ojanen

Psykologian emeritusprofessori

Tampereen yliopisto

1.

Liikunta korreloi positiivisesti koettuun hyvinvointiin (KHV). Korrelaatio on ollut noin .10 - .20.

Liikunnan määrän yhteys onnellisuuteen  
(N=827)

Onnellisuutta kysyttiin graafisella 0 – 100  
-asteikolla.

Liikunnan määrä:

1= En harrasta mitään

2= Pari kertaa viikossa kevyttä liikuntaa

3= Useita reippaita lenkkejä

4= Kuntoliikuntaa 2-3 kertaa viikossa

5= Urheilua tai kuntoilua vähintään  
neljästi viikossa

Määrä	Naiset	Miehet
1	<b>63</b>	<b>58</b>
2	69	67
3	70	69
4	66	70
5	67	70

2.

MUTTA. KHV vaikuttaa myös liikunnan määrään ja laatuun.

3.

Yhteyttä selittää pääasiassa erittäin vähän liikkuvien matala KHV.

4.

Intensiivinen liikunta ei tuo lisää KHV:tä verrattuna kevyeen liikuntaan.

5.

Taiji ja jooga toimivat yhtä hyvin kuin aerobiset liikunnat.

6.

Kun vähän liikkuvia liikutetaan muutaman kuukauden säännöllisellä ohjelmalla, KHV kohoaa huomattavasti,  $d=.50$  (vastaa korrelaatiota  $.25$ ). Kyse on terveistä henkilöistä.

7.

Psyykkisistä ongelmista kärsivillä (erityisesti masennuksesta) d-arvot voivat olla vielä suurempia, sillä KHV:n lähtötaso on matala. Ylöspäin on tilaa. Tulokset eivät ole kaukana psykoterapian ja lääkehoidon vaikutuksista.



8.

Kun KHV:n seuranta jatketaan puolen vuoden yli, tulokset putoavat puoleen. Jääkö paljonkaan jäljelle, jos seuranta jatkuisi kahteen, kolmeen vuoteen?

9.

Mistä vaikutusten heikkeneminen johtuu? Enemmistö ohjelmaan osallistuneista ei jaksa jatkaa samaan malliin. Jos liikunta jatkuu, tuo teesin 1. Niukahko tulos säilyy.

10.

Liikunta ei ole mikään patentti KHV:n kohottamisessa, mutta arvokas lisä.

11.

Myönteistä on sekin, että hyvin erilaiset liikkumisen muodot toimivat suunnilleen yhtä hyvin, kuten juokseminen, käveleminen, kuntosali, taiji, jooga.

12

Samanlaisia tuloksia saadaan myös psykososiaalisen vaikuttamisen keinoilla, kuten meditaatiolla, kiitollisuuden ja ystävällisyyden harjoituksilla, vahvuuksien tunnistamisella jne. Nämä vastaavatkin keskenään erilaisia. Silti ne toimivat suunnilleen yhtä hyvin.

13.

Miksi kaikki toimivat? Onko kyse odotuksista, koetusta panostamisesta, ohjelman struktuurista ja auktoriteetista, siis psykologisista ja sosiaalisista tekijöistä, liikunta mukaan lukien.

14.

Kyse ei ole pääasiassa fysiologisista tai biologisista tekijöistä, koska kuntoa parantava pakkoliikunta alentaa KHV:tä.

15.

Mieluisan liikunnan aikana mieliala kohoaa. Tämän ovat osoittaneet McKerronin ja Mouraton Mappiness -tutkimukset suurilla osallistujamäärillä. Kyse oli ns. aikaotantamenetelmästä. Liikunta oli neljänneksi tärkein mielialan kohottaja seksin, taide- ja kulttuurielämysten jälkeen. Mielialan kohoaminen oli noin puoli hajonnan mittaa, mikä on aika paljon. Vaikutus heikkenee, mutta kestää tunnin pari. Tämän vaikutuksen voi saada useita kertoja viikossa.

16.

Kannattaako liikkumista seurata laitteilla?

Jordan Etkin on osoittanut, että fyysisen tilan ja kunnon seuraaminen laitteilla edistää oman liikuntaohjelman toteuttamista, mutta heikentää sisäistä motivaatiota. Lukuseuranta vie liikunnan ulkoisen motivaation alaiseksi. Seurauksena on mielialavaikutuksen heikkenemistä ja kyllästymisen riski lisääntyy. Sosiaalinen palaute toimii paremmin, että se ei heikennä sisäistä motivaatiota.

17.

Millaisten ehtojen täytyy toteutua, jotta liikunta vaikuttaisi koettuun hyvinvointiin? Niitä ovat myönteiset odotukset, mielekkyys, koettu panostus, mielihyvä ja koetut tulokset (taidot, kunto, hallinta).

Oletan, että mitä vahvemmin nämä ovat mukana, sitä parempia tuloksia koetun hyvinvoinnin suhteen saadaan.